

ПРИКОСНОВЕНИЕ РАДИ ЗДОРОВЬЯ

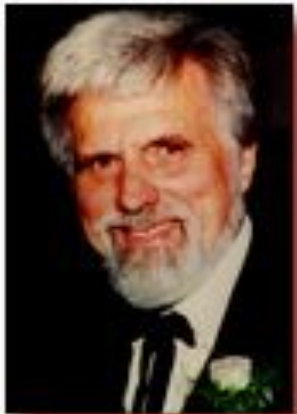
ПРОГРАММА ПО СОХРАНЕНИЮ И
УЛУЧШЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ





Dr. George Goodheart, DC

Прикосновение для Здоровья основанно на древнем знании и методах, которые были усовершенствованы в течение тысяч лет. Доктор [Джордж Гудхарт в](#) 1964 сделал открытие совместно с доктором Джоном Ти, партнером в исследованиях. Они обнаружили, что системы меридианов связаны с ингибированными (подавленными) мышцами и могли быть облегчены (усилены) прикосновением к рефлексам. Гудхарт назвал новые методы *Прикладной Кинезиологией*.



Dr. John Thie, DC **Jan 25, 1933 - Aug 3**

2005

В 1973 Прикосновение для Здоровья (TFH) было издано Джоном Си, в котором упрощенная версия АК была организована в руководство так, чтобы непрофессионалы могли учиться, использовать методики и передавать их другим, совместно используя этот дар исцеления.

Прикосновение для Здоровья было с тех пор переведено на 24 языка и преподавалось в более чем 100 странах. Последний выпуск, который теперь имеет протоколы для профессионалов, работников со средним специальным образованием, был издан в 2004. TFH росла, чтобы стать одной из наиболее практикуемой формой кинезиологии в мире сегодня. Доктор Си также помогал запускать Международный Колледж Кинезиологии, который был расположен в Цюрихе, Швейцария и в настоящее время находится в Квинсленде, Австралия.

Много ответвлений кинезиологии развились за прошлые 30 лет и в профессиональных и в общественных кругах, благодаря работе этих двух человек. Новые открытия в кинезиологии и 'целительной энергии' были построены на основе работ Goodheart и Thie. Goodheart продолжал фокусироваться на обучении работников здравоохранения, в то время как Thie признан как отец многих специализированных кинезиологий.

John F. Thie
1933 - 2005



1956 Дипломированный специалист Колледжа Хиропрактики Лос-Анджелеса
1957 - 1990 Клиника Хиропрактики Thie, Пасадена, Калифорния
1958 Президент Ассоциации Хиропрактики Долины Сан Габриэля
Доктор 1960 Года, Ассоциации Хиропрактики Долины Сан Габриэля
1961 Президент Общества Хиропрактики Лос-Анджелеса
1972 - 1976 Председатель Международного Колледжа Прикладной Кинезиологии
1973 Автор & Основатель *Контакта для Здоровья*
1993 Награда за выслугу Помощника Хиропрактики Калифорнии
1994 -2005 Директор Международного Колледжа Кинезиологии
1995 Международная Ассоциация Специализированной Кинезиологии признала Контакт для Здоровья как оригинальную работу и основу направления.
1995 Доктор Столетия от Помощника Хиропрактики Сан Габриэля.
2002 Ассоциация Всесторонней Психологии Энергии признала Джона Ти как вдохновителя для новой области *Психологии Энергии*.
2003 Соавтор с Мэтью Ти *Руководства Метафоры TFH*
2003 Сотрудничал с Earl Cook & Gail Cook на *eTouch* для программного обеспечения *Здоровья*
2004 - 2005 Сотрудничал с Куком на развитии *Контакта для Здоровья* ИКС База данных Исследования Онлайн
2005 Награда за выслугу, Калифорнийская Ассоциация Хиропрактики
2005 Соавтор с Мэтью Ти недавно пересмотренного *книги Контакт для Здоровья*



Воссоединение Мастеров. Доктор Джон Си приветствует Гудхарта на конференции. Гудхарт - основателя Прикладной Кинезиологии, и доктор Си - автор и основатель Контакта для Здоровья. Это было первым посещением Гудхарта конференции Контакта для Здоровья, и он посетил на ее на 30-ой годовщине.

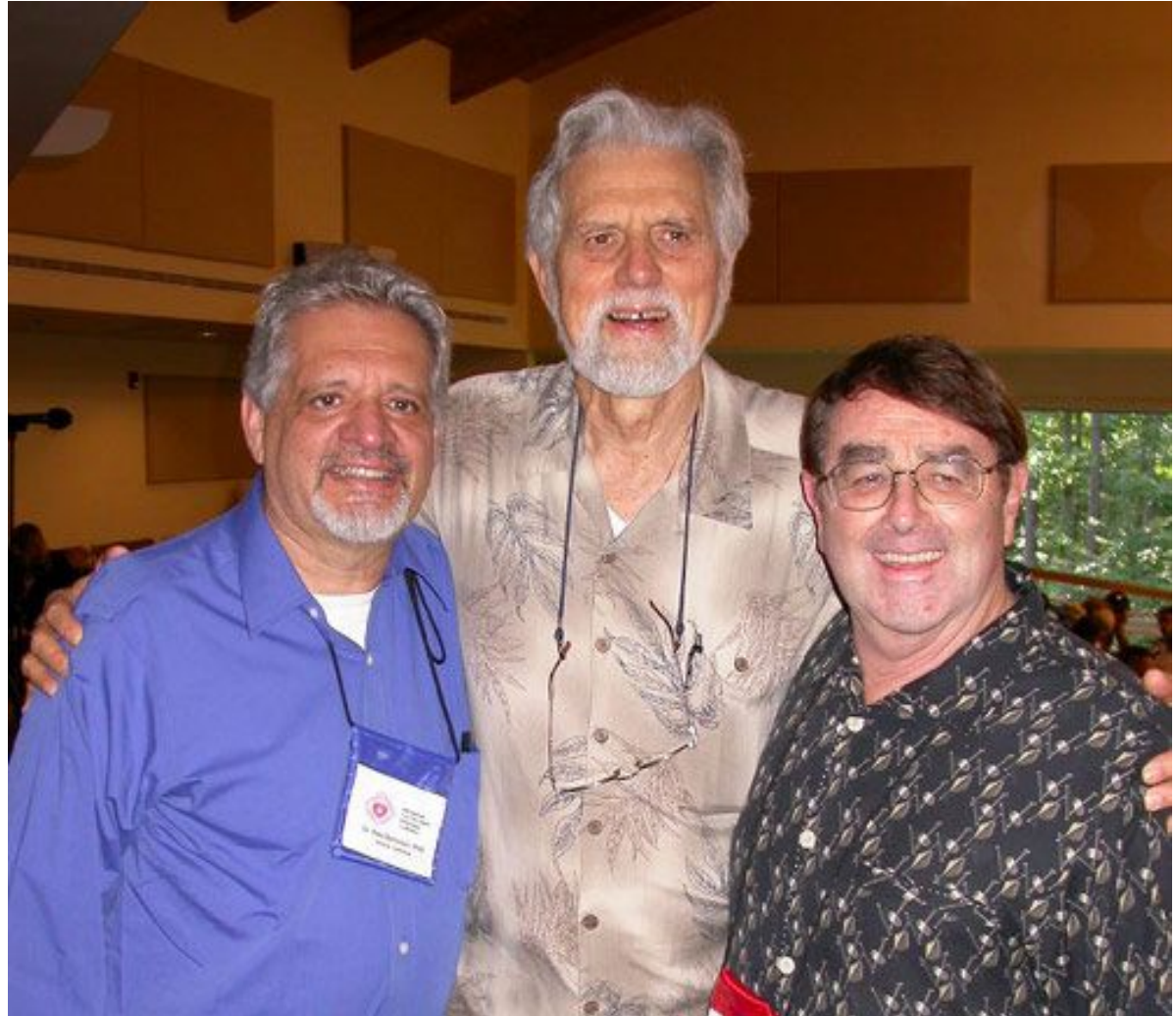
Доктор Гудхарт чувствовал, что знание кинезиологии должно остаться в пределах области профессиональных хиропрактиков и кинезиологов.

Доктор Си чувствовал, что дары, столь сильные и методы, столь простые, как Кинезиология Энергии TFH нужно разделить с непрофессионалами.

Доктор Пол Денисон, доктор философии, (слева), соучредитель с его женой Гэйл Мозговой Гимнастики и Образовательной Кинезиологии, инновационный подход к изучению: “изучение через движение.”

Мозговая Гимнастика используется в больше чем 80 странах; это преподается в тысячах государственных школ и частных школ, в корпоративных, исполнительных видах искусства и спортивных программах обучения во всем мире.

Доктор Брюс Дью (справа) является традиционно медицинским доктором, который был на первом факультете ТФН в 1981. Доктор Дью служил первым президентом Международного Колледжа Кинезиологии, и является основателем и директором Международного Колледжа Профессиональной Кинезиологии в Новой Зеландии.





**INTERNATIONAL
KINESIOLOGY COLLEGE**

**IKC- International Kinesiology
College,
Queensland, Australia**

<http://www.ikc-info.org>

Touch for Health **Kinesiology**

Association of Australia (TFHIAA)

<http://www.touch4health.org.au>

<http://www.touch4health.com/related-sites.htm>

Касание для Здоровья (TFH) и eTouch для Здоровья - современный синтез древнего Восточного знания жизненных энергий тела с Западными методиками. В основном это известно как Кинезиология Энергии из-за связи между стандартными испытаниями мышцы и их использованием в контроле и обеспечении обратной связи от энергических систем тела.

Касание для Здоровья - недиагностическая Дополнительная и Альтернативная Целостная Модель Оздоровления. Для всех серьезных и опасных для жизни ситуаций, всегда необходимо обращаться к традиционному здравоохранению. **Методология TFH разработана доктором Джоном Си, основанном на недиагностическом разделе Прикладной Кинезиологии, сначала развитых хиропрактиком Джорджем Гудхартом, который соединил испытания мышцы с энергической системой меридианов.**

Как целостная модель, Касание для Здоровья признает, что источник боли может быть физическим, эмоциональным, умственным и, даже, духовным. TFH также признает, что Напряжение, стресс есть первопричина многих из наших болей. Поэтому, TFH сосредотачивается на целом человеке, и человеку можно помочь во многих из этих областей.

Испытание мышцы используется как механизм биологической обратной связи для того, чтобы определить состояние энергии в органе и для того, чтобы идентифицировать блокировки энергии. В основном, Ручное Испытание Мышцы (МТТ) используется, чтобы обнаружить стрессоры в теле и обеспечить мгновенную обратную связь. В Касании для Здоровья ММТ проводится, выделяя отобранную мышцу и затем производится последовательное давление за короткое количество времени. Цель не состоит в том, чтобы проверить прочность мышцы, надо проверить, способна ли мышца быть сильной. Если мышца слабая, TFH использует простые техники для восстановления способность мышцы быть сильной.

Один из самых общих и очевидных результатов Касания для Здоровья - выправление осанки. Это случается, поскольку мышцы начинают функционировать должным образом снова позволяя телу быть сбалансированными и расслабленными, иметь меньше боли с пониженными уровнями напряжения. Это - действительно простой процесс, но может привести к удивительным результатам.



Kenichi Ishimaru
ist Zen-Lehrer
und
IKC-Faculty-Mitglied in
Japan.

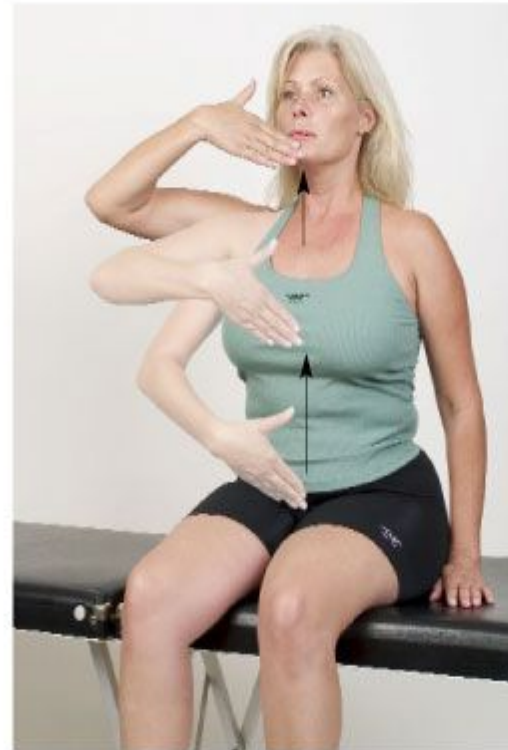
THE BALANCING PROCESS

Zip Up, Switch On and Tune In!

Before we start a balancing session or any challenging activity, we may want to quickly achieve a general balance and clear random energetic confusion. If we “Zip Up,” “Switch On” and “Tune In,” it helps develop a mutual sense of energy flow by clearing away any energetic scrambling or reversals which might confuse the results of the muscle tests. These exercises may be performed as a short break from any activity to clear the mind and get back on track.

Zip Up

This is a simple exercise we can do for a quick general balancing and for reducing unexpected results when muscle testing. For example, this is how we would Zip Up the Central Meridian which runs straight up the center of the body. Zipping a finger or the hand from the pubic bone to the lower lip reinforces the normal flow of energy in this major meridian and serves to help clear general energy blocks, especially related to energy which needs to leave the body.



Zip Up Central Meridian from pubic bone to just below lower lip.

TECHNIQUE

Zip Up: Within 3" of the body and 3" to either side of the meridian line, is considered to be concretely within the meridian path. It is not necessary to make contact with the skin or even to touch the clothing — try to feel the energy. Trace it 3 times.



Switch On Technique Part One: (left) With one hand over navel, rub K27, the points below the collarbone; (right) Switch hands and repeat.



Switch On Technique Part Two and Three: (left) Rub above upper lip and below lower lip, switch hands and repeat; (right) Rub tailbone, switch hands and repeat.

Switch On

“Switching” (energetic reversals or other types of confusion) is apparent during reading or writing when numbers or letters are visually reversed or when we mix up people’s names, etc. Switching often occurs when a person is under stress. This means that if we start testing and balancing without attending to this confusion, it may hamper our efficient progress. Especially when we are first learning to muscle test, it is helpful to reduce confusing results due to switching. For this reason it’s a good idea to **Switch On** before a balance:

TECHNIQUE

Switch On Technique #1: Hold one hand over the navel and with the other hand rub in the depressions below the collar bone/breastbone junctions (K27, the endpoints of the Kidney Meridian). Switch hands and repeat.

Switch On Technique #2: You can get additional benefit by working with the endpoints of the Central and Governing Meridians and the beginning of the Governing Meridian. Hold the navel and rub just above the center of the upper lip and just below the center of the lower lip. Switch hands and repeat. Then, hold the navel and rub the tailbone. Switch hands and repeat.

Tune In

Since the acupuncture system of the whole body is repeated in miniature in the ears, we can balance the whole system just by working with the ears with a technique called **Tune In**. Massaging the ears has some surprising benefits. In the TFH system we associate this exercise with the reflex of turning the head in response to sounds, so first we check the range of motion of the neck with an indicator muscle (see *Clear Circuit/Accurate Indicator Muscle* page 41-44; *Auricular Exercise* page 251-252.) This exercise helps with any range-of-motion issues and also helps us to focus our attention.

TECHNIQUE

Tune In: Turn your head from side to side and notice the range and sense of comfort, tension or pain. Check any other range such as wrist, elbow, or turning at the hips. Now, firmly take hold of – and unfold as you do so – the turned over part of the ear. Pull firmly away from the opening of the ear. Continue around and down to the ear lobe, pulling away from the orifice. Recheck any ranges of motion to notice and reinforce the improvement.



Tune In: The ears function as antennae to draw energy into the body.

Emotional Stress Release (ESR)

The TFH Emotional Stress Release technique, though extremely simple and easy to use, has been found to be profoundly effective and helpful by thousands of people, in almost any type of situation. Don't forget to use it often and early!

By gently holding your own (or another person's) forehead, it allows you to feel calm, think clearly and function effectively in times of stress, trauma, overload, accident, pressure from work or relationships, etc.

A light touch on the Neurovascular points has a soothing effect on the meridian energy of the forebrain, where new options and ideas are processed.

This technique may actually bring blood to the forebrain, rather than shunting blood to the back brain and extremities in a survival response. It is the higher-order thinking center of the forebrain that enables us to be creative and think of new solutions, if we can keep from feeling overwhelmed.

In times of stress we may switch into survival response: "fight or flight," or paralysis. We may revert to less effective behavior patterns that we learned for survival but which may not be the most appropriate in the present – anger, fear, or reactions based on past experiences. Using ESR, we can think of new solutions and *choose* how to respond to stress and current circumstances. If you're alone, just hold your own points while you mentally visualize or talk



Emotional Stress Release (ESR)

yourself through all the aspects of the stress. Sometimes it's nicer to have someone else hold our head for us. We can further refine the technique by checking an Indicator Muscle (IM) while thinking about the stress.

TECHNIQUE

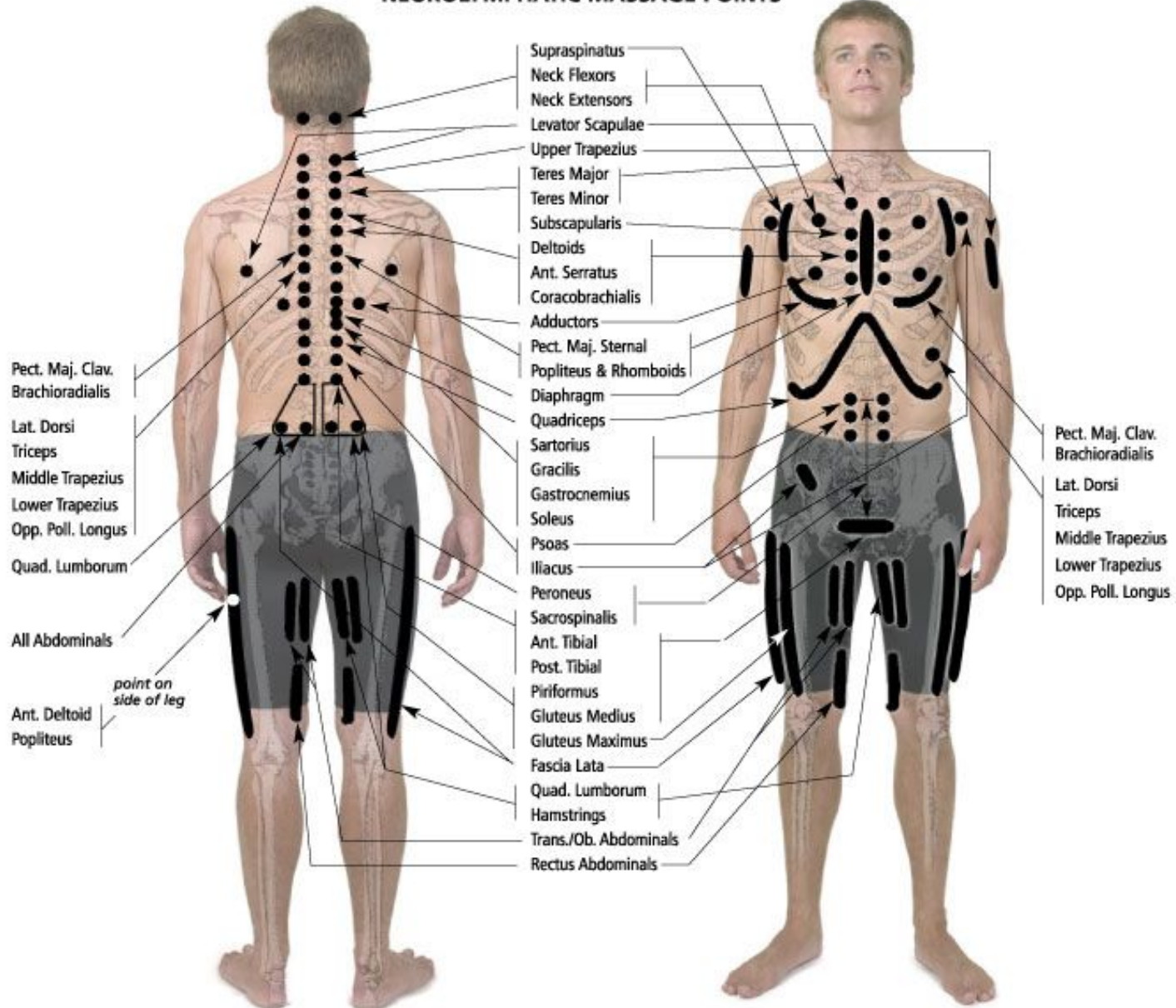
Emotional Stress Release (ESR): Depending on your degree of agitation at the time, you may want to start your energy balancing with ESR, or you may want to start by formulating a positive goal and doing at least a 14-muscle balance. Now, while thinking of stressful events, issues or ideas, check an Indicator Muscle (IM). The Pectoralis Major Clavicular is good, since it relates to the Stomach Meridian. The Stomach Meridian has a

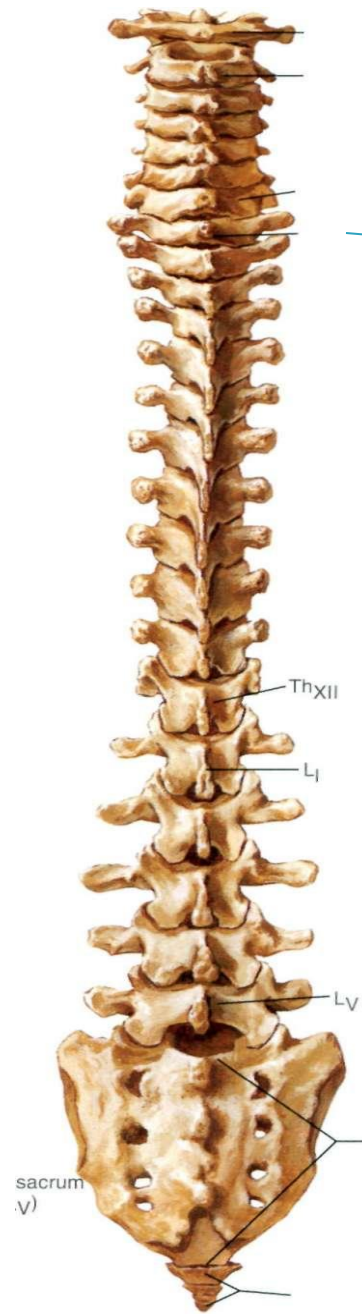
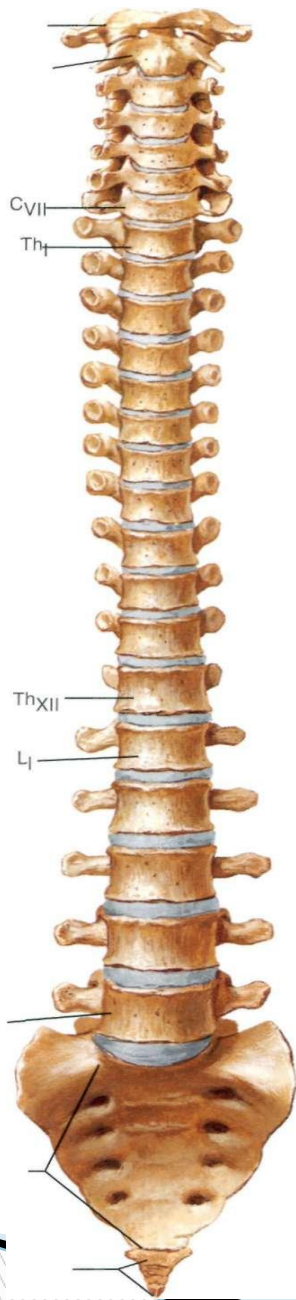
particularly strong emotional component. Many of us do a lot of emotional processing in the general "stomach" area (think of "butterflies in your stomach"). We may even be nauseous, have a "stomach ache" or interference with digestion. Some cultures also ascribe many of the emotions that we relate with the "heart," to the stomach. Another good muscle to use as an indicator is the Supraspinatus, because of its association with brain function and the energy of the whole system. Or, you might balance these two muscles first and then use the usual Anterior Deltoid test as your indicator muscle.

Test the IM while thinking of the emotional stress. If the muscle unlocks, hold your Frontal Eminences (or have your partner hold them) while still thinking about your stress. It may be necessary to think this through several times. You can verbally describe the stressful situation, then repeat the process silently, or simply think quietly about the different aspects of the stress. When you feel you have held the points long enough, retest the indicator muscle again while thinking of the stress. The IM will lock when the process is complete.

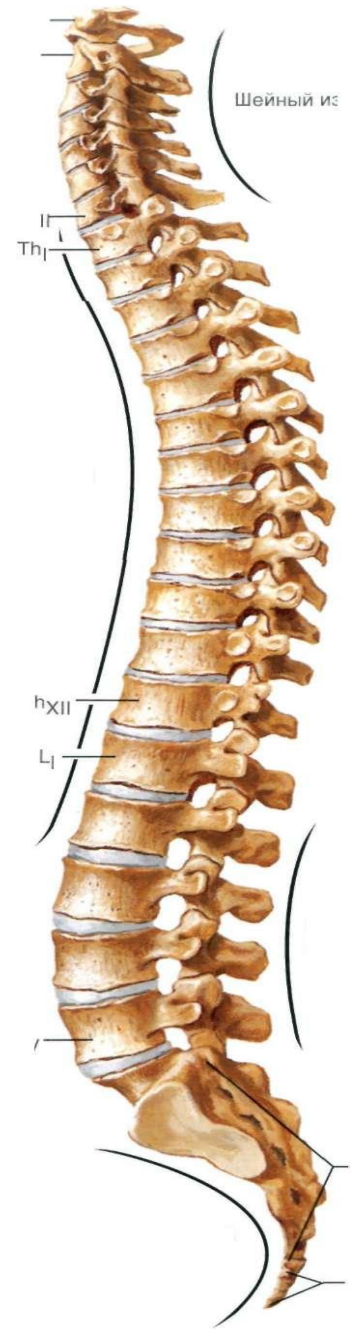
We have not necessarily changed the memory of the trauma or stress. We have changed our *reaction* to the memory of the trauma or stress. Now we may have a more clear and measured perception or recollection of events, and be better equipped to respond appropriately, rather than to simply react with a habitual or unconscious response.

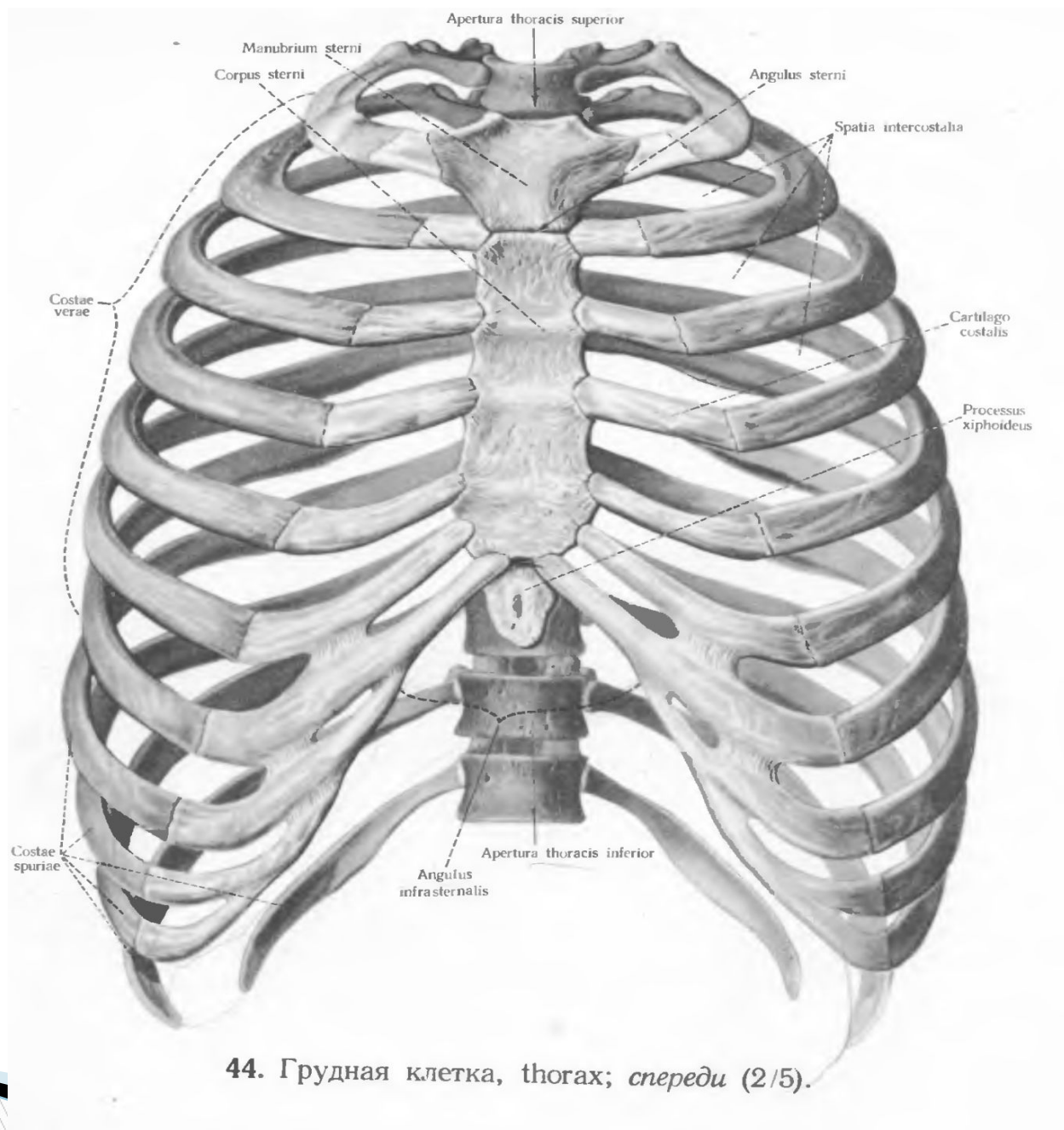
NEUROLYMPHATIC MASSAGE POINTS





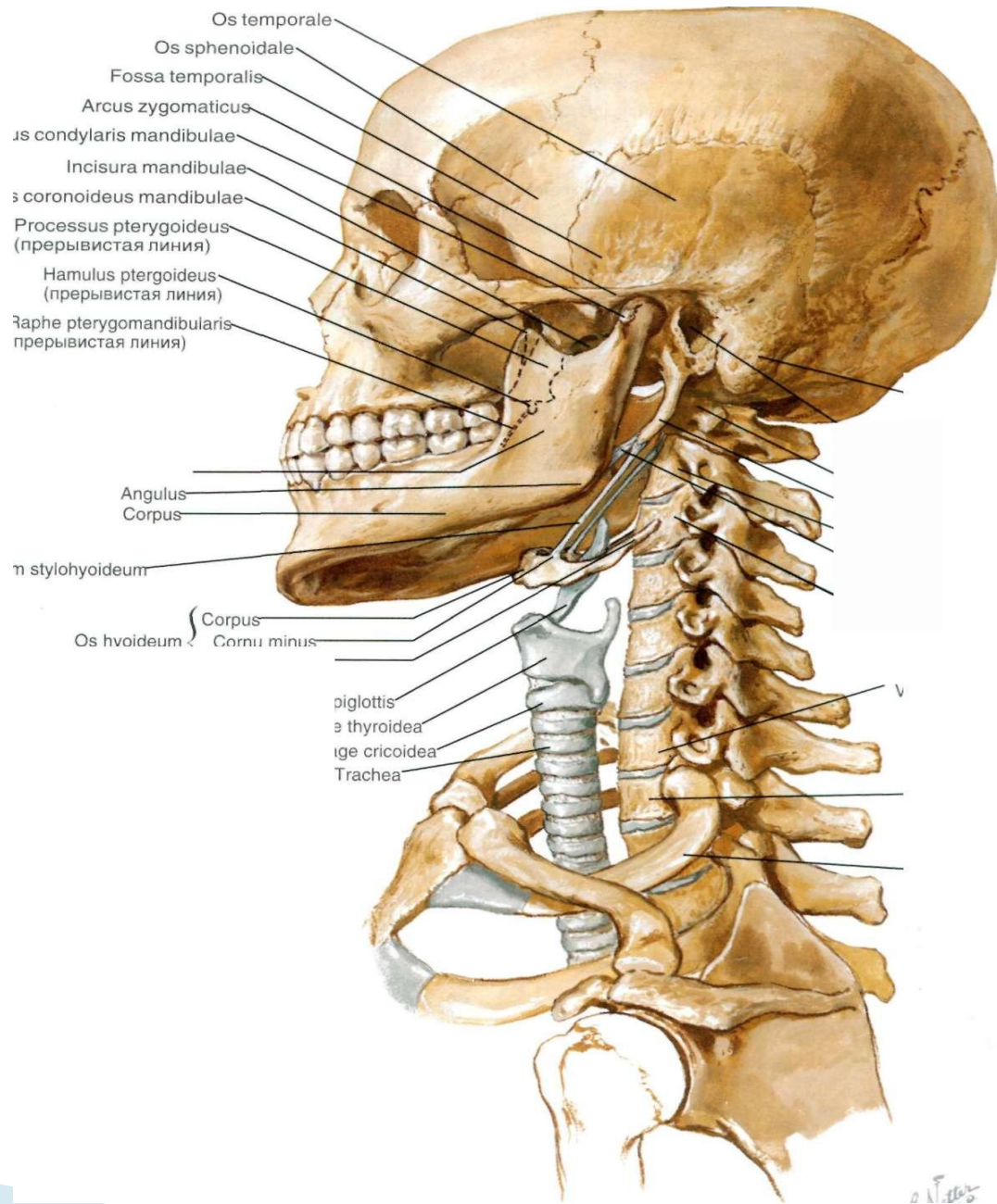
7 ШЕЙНЫЙ
ПОЗВОНОК



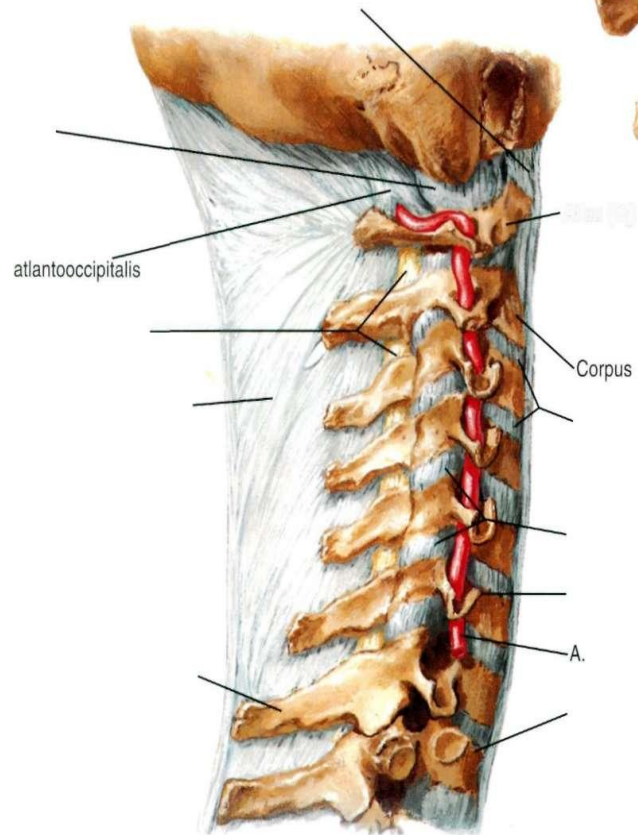
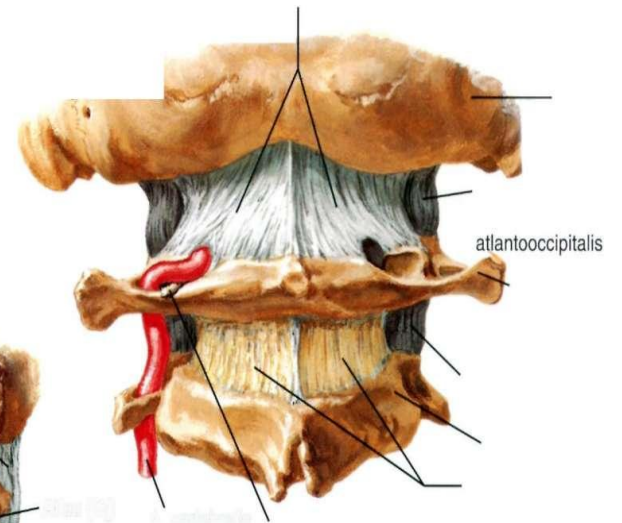
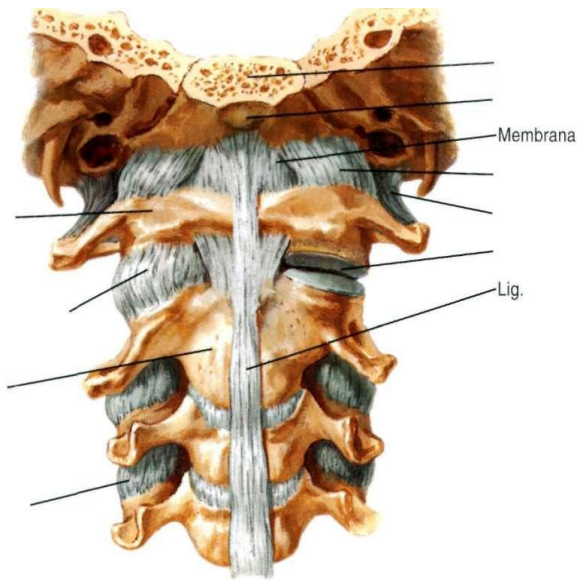


44. Грудная клетка, thorax; *спереди* (2/5).

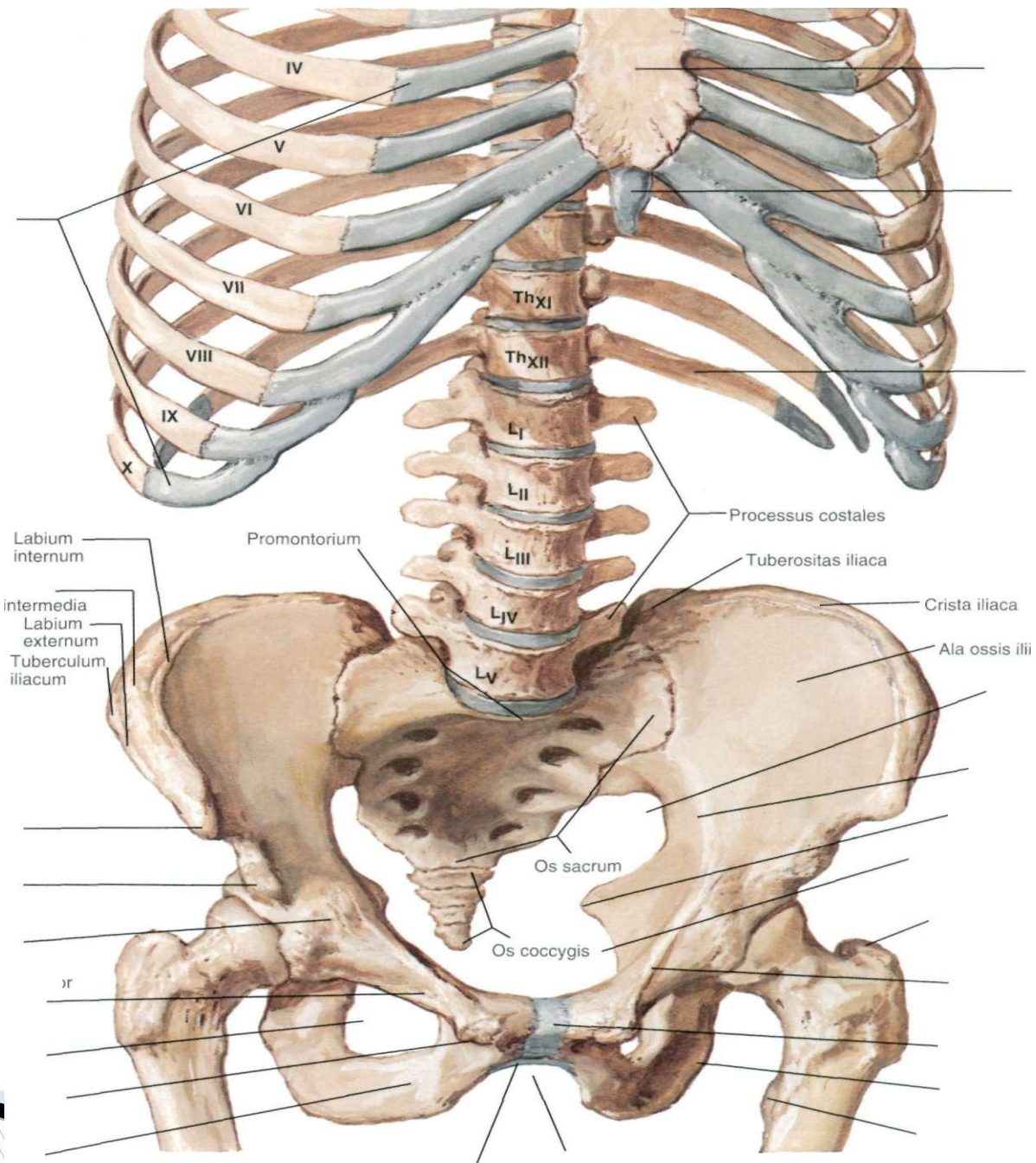
СОЕДИНЕНИЕ ЧЕРЕПА С ШЕЙНЫМИ ПОЗВОНКАМИ



0 17.10.20



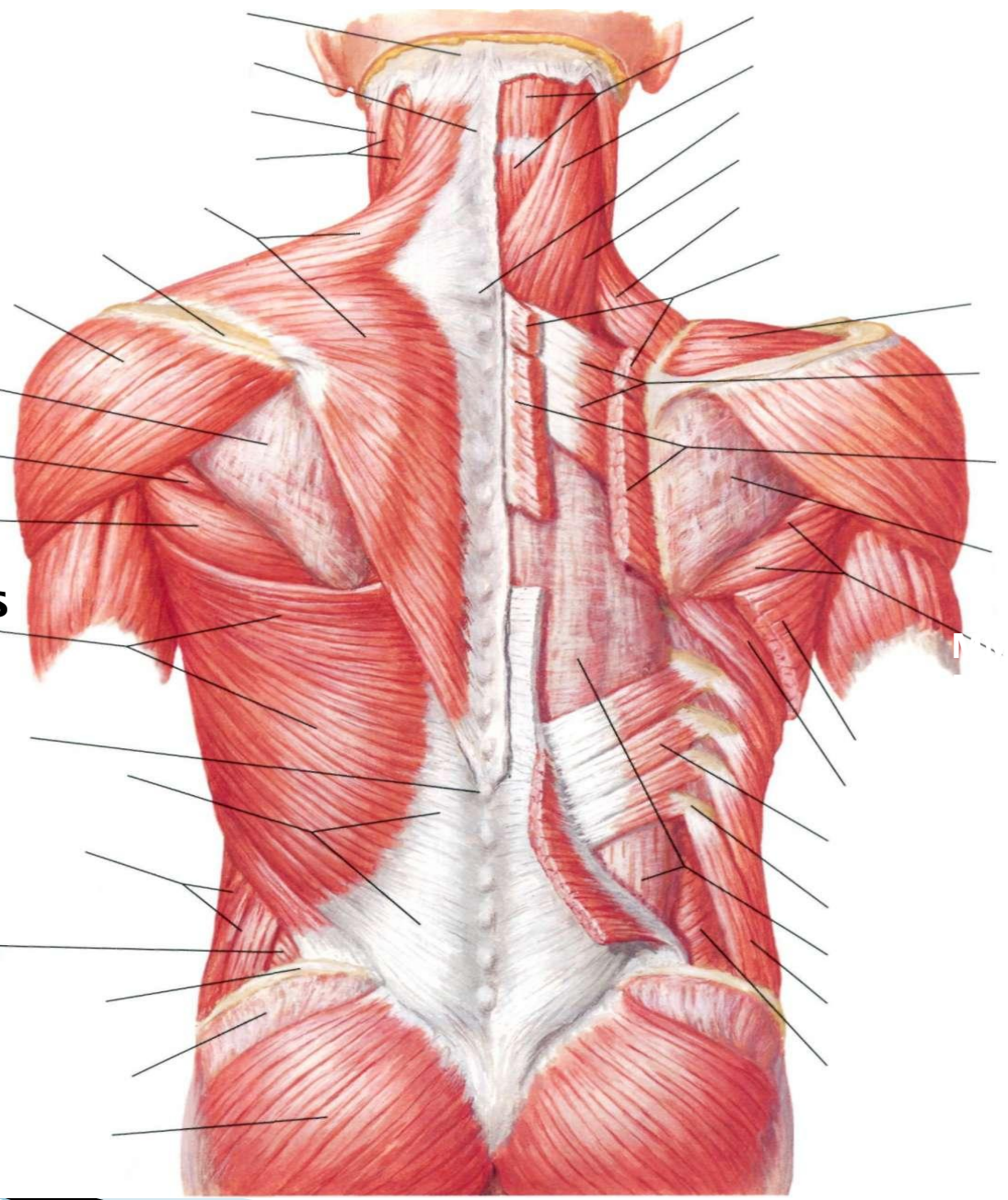
СОЕДИНЕНИЕ ЧЕРЕПА С ШЕЙНЫМИ ПОЗВОНКАМИ



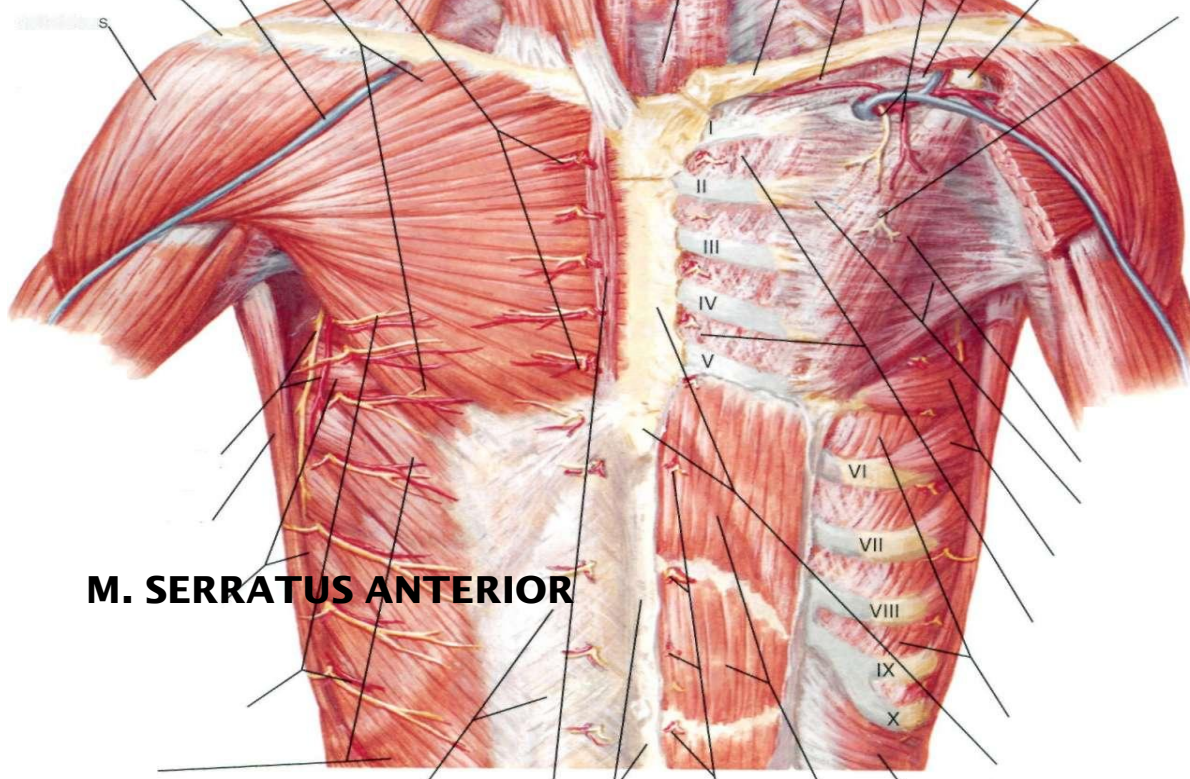
**M. LATISSIMUS
DORSI**

фасцией)

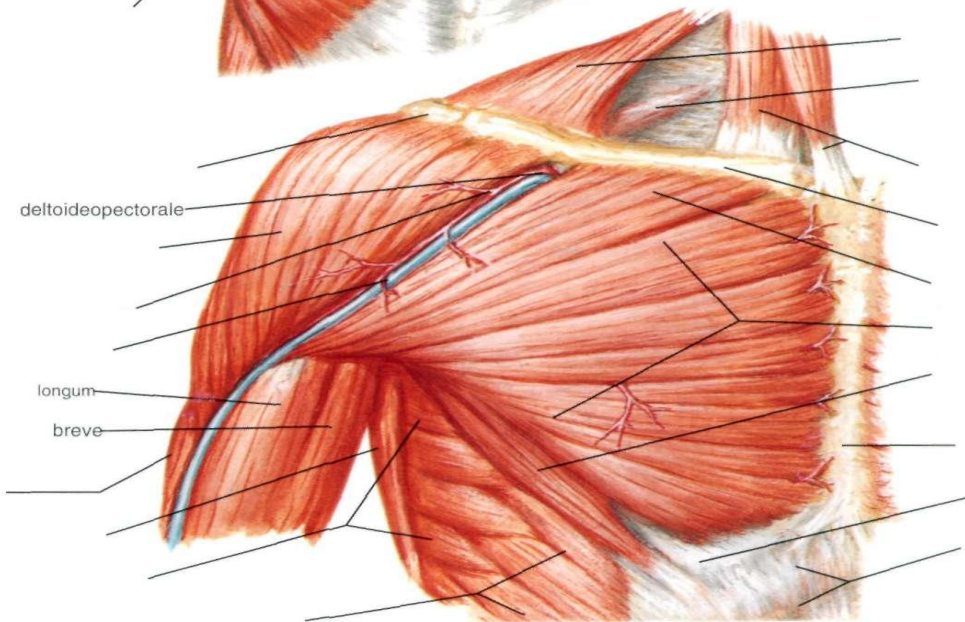
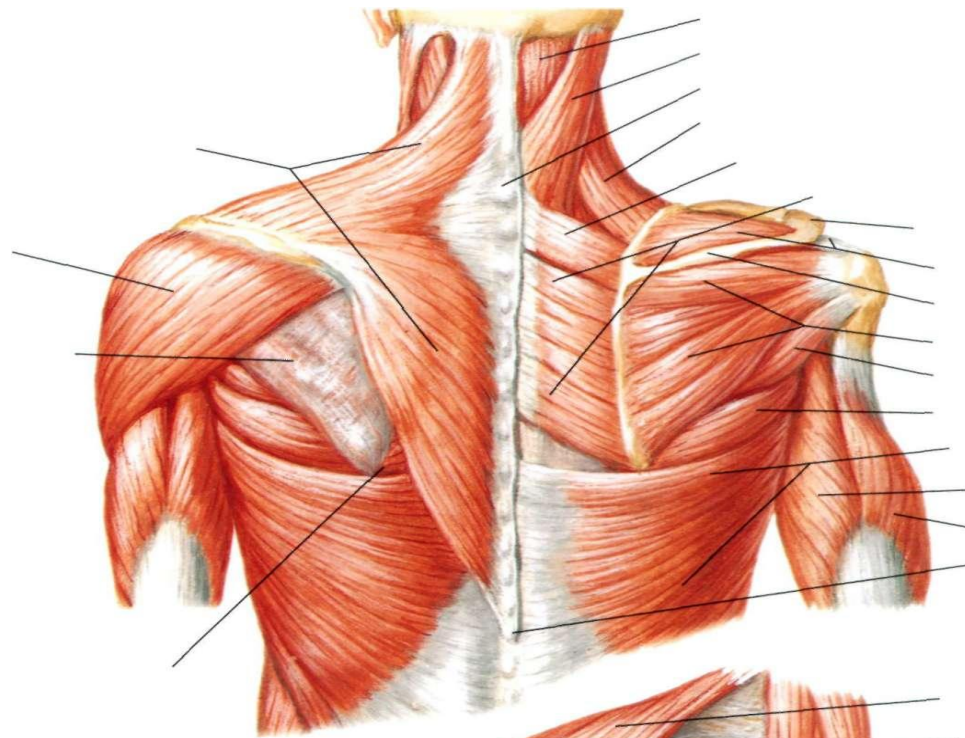
obliquus
abdominis

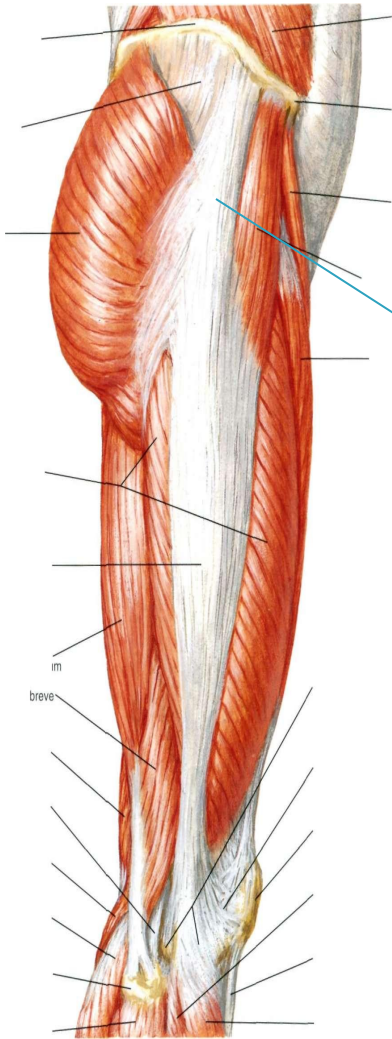


M. PECTORALIS MAJOR

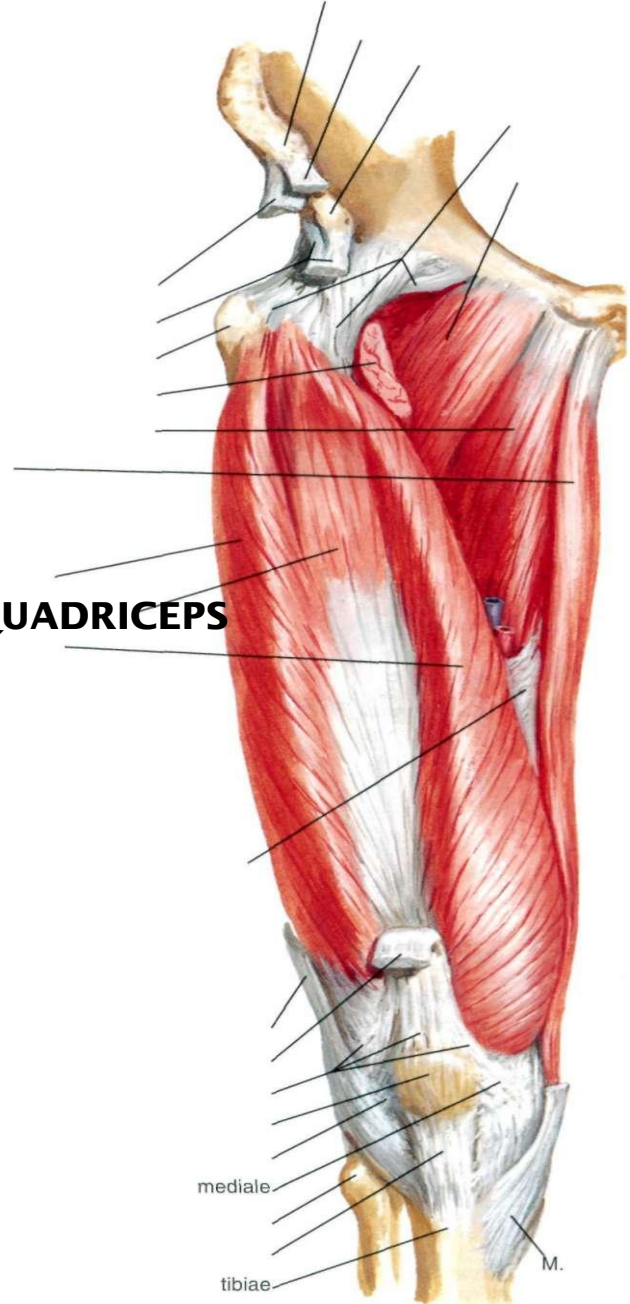


M. SERRATUS ANTERIOR





M. FASCIA LATA



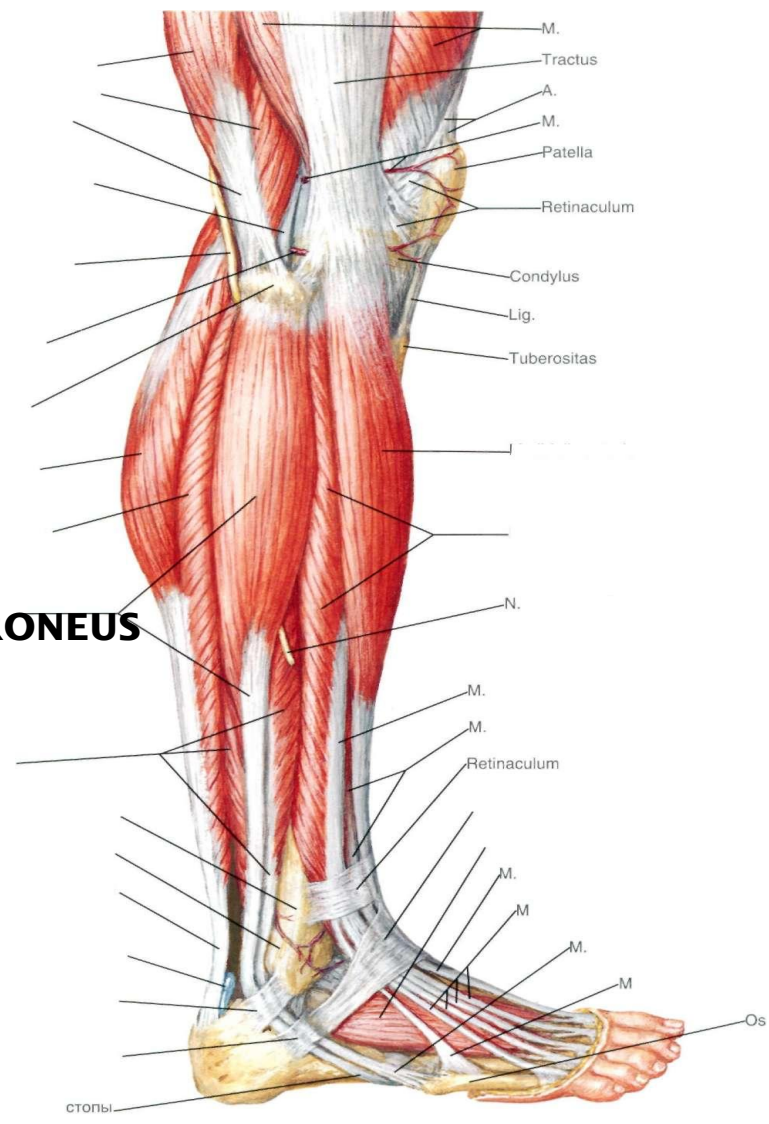
M. QUADRICEPS

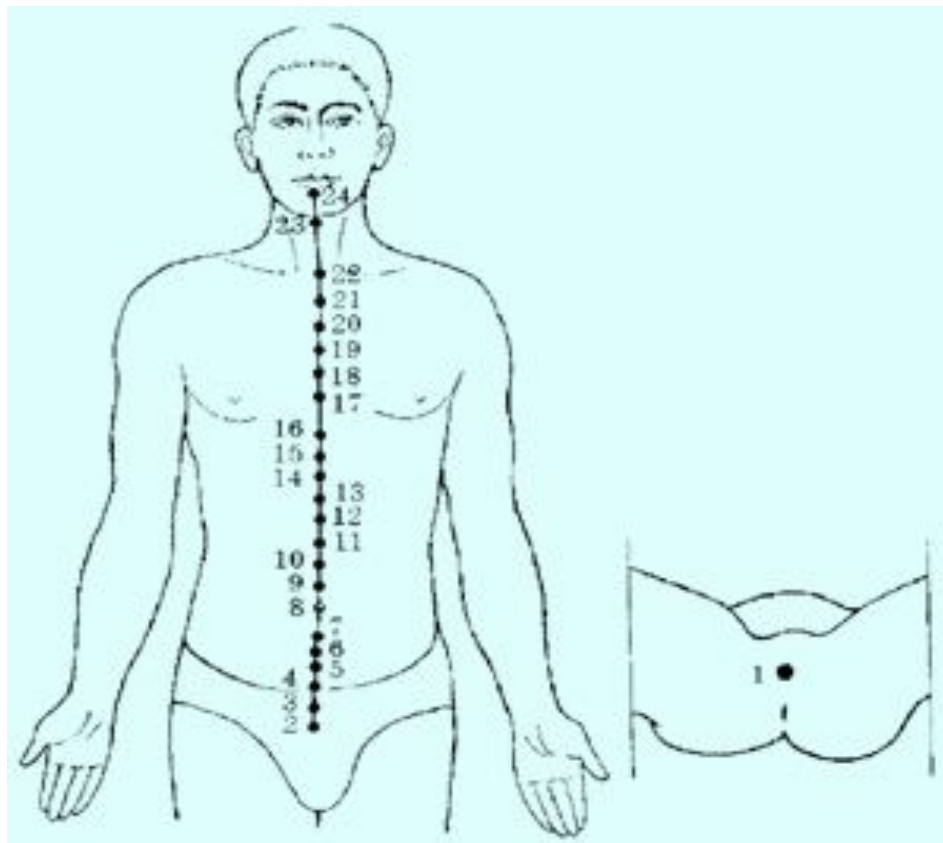
mediale

tibiae

M.

M. PERONEUS





Переднесрединный меридиан жэнь-май



ИН
Ь

4 - гуань-юань

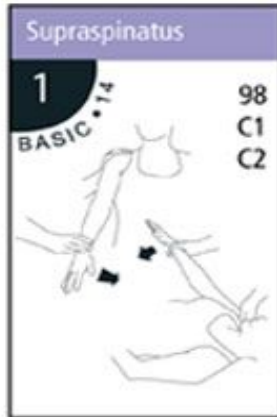
Для устранения избыточного веса с помощью одной точки. Необходимо лечь на спину, надавить на точку Гуань-юань подушечкой большого пальца, палочкой или шариковой ручкой с гладким закругленным концом и совершать вращательные движения в течение 30 минут. Сила давления на точку соответствует гармонизирующему методу.

Курс лечения продолжается не менее 25 дней.

3,9 Точки для лечения целлюлита

1 - хуэй-инь (в промежности); 2 - цюй-гу; **3 - чжун-цзи**; **4 - гуань-юань**; 5 - ши-мэнь; 6 - ци-хай;
7 - инь-цзяо; 8 - шэнь-цюэ; **9 - шуй-фэнь**; 10 - ся-вань; 11 - цзянь-ли; 12 - чжун-вань; 13 - шан-вань;
14 - цзюй-цюе; 15 - цзю-вэй; 16 - чжун-тин; 17 - тань-чжун; 18 - юй-тан; 19 - цзы-гун; 20 - хуа-гай; 21 -
сюань-цзи; 22 - тань-ту; 23 - лян-цюань; 24 - чэн-цзянь

Central Meridian Supraspinatus



NEUROLYMPHATIC MASSAGE POINTS

- Front: At the shoulder creases, the "Raglan Sleeves."
- Back: Base of skull.



SPINAL REFLEX POINT

C1,C2



MUSCLE ORIGIN AND INSERTION

Supraspinatus

Origin: Top inner edge of the shoulder blade on the upper back.

Insertion: Top of the Humerus, where arm meets shoulder.

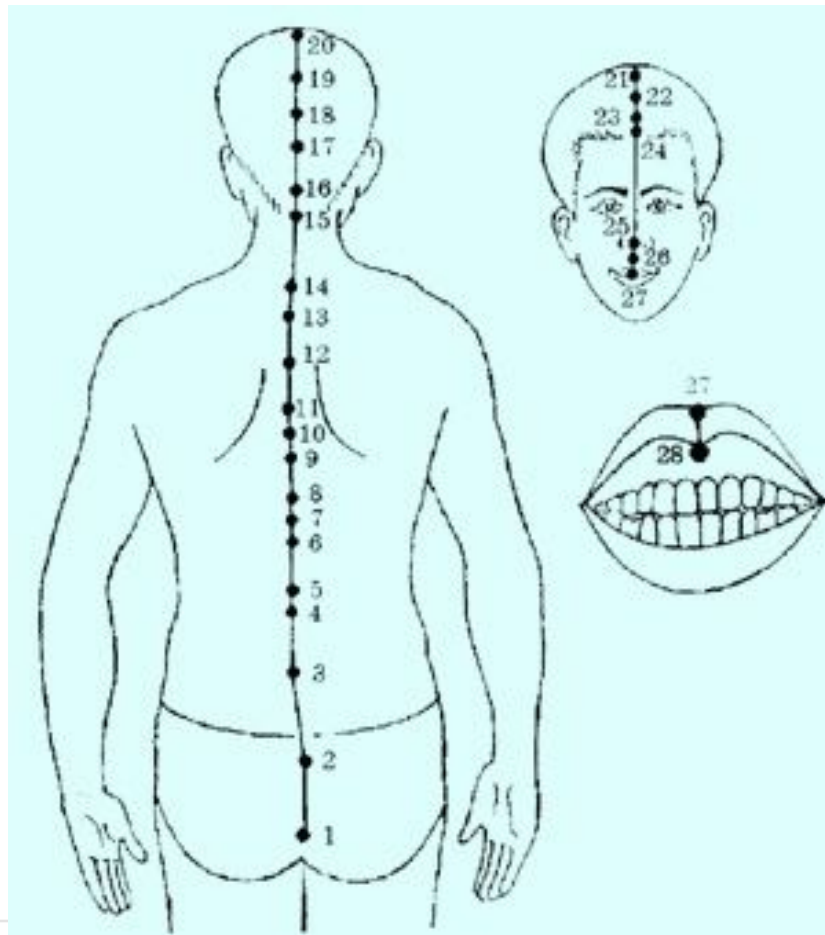
Feel this small muscle contracting on top of the shoulder under the neck muscle (Upper Trapezius). This is a subtle feeling. The Supraspinatus is a deep muscle.

MUSCLE METAPHOR QUESTIONS TO CONSIDER

What subtle, small thing or idea do you need to release to reach your goal?

Заднесрединный меридиан думай

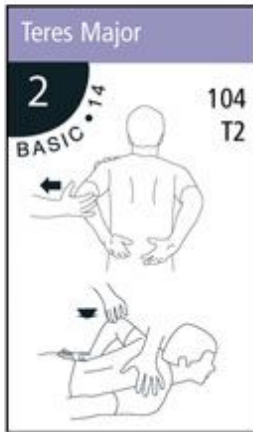
Я
Н



10,14 Точки для лечения целлюлита

1 - чан-цян; 2 - яо-шу; 3 - яо-ян-гуань; 4 - жин-мэнь; 5 - сюань-шу; 6 - цзи-чжун; 7 - чжун-шу; 8 - цзинь-со; 9 - чжи-ян; **10 - лин-тай**; 11 - шэнь-дао; 12 - шэнь-чжу; 13 - тао-дао; **14 - да-чжуй**; 15 - я-мэнь; 16 - фэа-фу; 17 - нао-ху; 18 - цян-цзянь; 19 - хоу-дин; 20 - бай-хуэй; 21 - цян-дин; 22 - синь-хуэй; 23 - шан-си; 24 - шэнь-тин; 25 - су-ляо; 26 - жэнь-чжун; 27 - дуи-дуань; 28 - инь-цзяо (на уздечке верхней губы).

Governing Meridian Teres Major



NEUROLYMPHATIC MASSAGE POINTS

- **Front:** Between 2nd and 3rd ribs, 2 or 3" to each side of the Sternum (breastbone).
- **Back:** Between T2 and T3, 1" to each side of the spine.



MUSCLE ORIGIN AND INSERTION

Teres Major

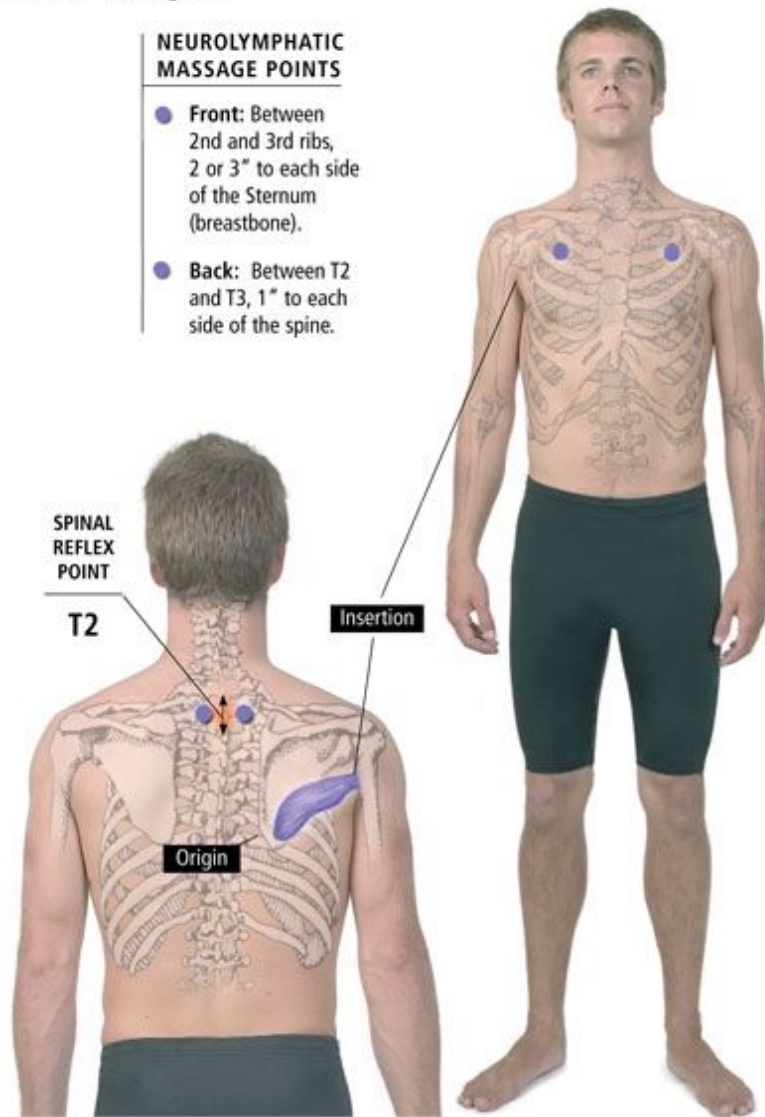
Origin: Bottom inside corner of the shoulder blade.

Insertion: Front of the arm, just below the shoulder joint.

Feel this small muscle contracting between the top of your arm and the bottom of the shoulder blade.

MUSCLE METAPHOR QUESTIONS TO CONSIDER

What burden or weight needs to be removed from your life?



Меридиан желудка

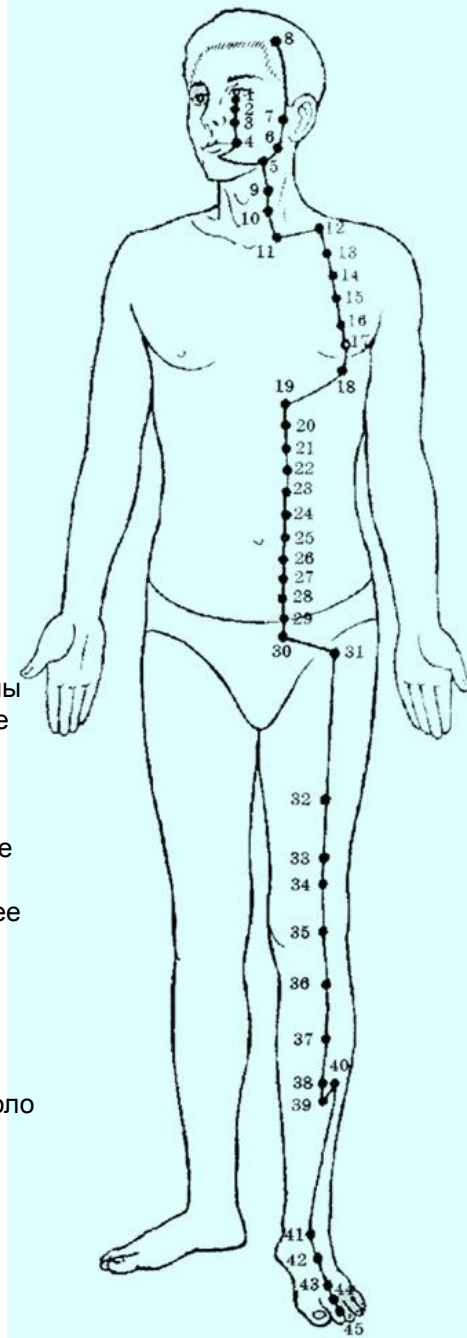
МАХ
7 - 9 утра

Я
Н

МІН
19 - 21 вечера



1 - чэн-ци; 2 - сы-бай; 3 - цзюй-ляо; 4 - ди-цан; 5 - да-ин; 6 - цзя-чэ; 7 - ся-гуат; 8 - тоу-вэй; 9 - жэнь-ин; 10 - шуй-ту; 11 - ци-шэ; 12 - цюэ-пэнь; 13 - ци-ху; **14 - ку-фан**; 15 - у-и; 16 - ин-чжун; 17 - чу-чжун; 18 - жу-гэнь; 19 - бу-жун; 20 - чэн-маш; 21 - ляк-мэпъ; 22 - гуань-мэнь; 23 - тай-и; 24 - хуа-жоу-мэнь; 25 - тянь-шу; 26 - вай-лин; 27 - да-цзюй; 28 - шуй-дао; 29 - гуй-лай; 30 - ци-чун; 31 - би-гуань; 32 - фу-ту; 33 - инь-ши; **34 - лян-цю**; 35 - ду-би;
36 - цзу-сань-ли; 37 - шан-цзюй-суй; 38 - тяо-коу; 39 - ся-цзюй-суй; 40 - фэн-лун; 41 - цзе-си; 42 - чг/к-як; 43 - сянь-гу; **44 - нэй-тин**; 45 - ли-дуй.



14 - ку-фан Точкой, помогающей справиться с лишним весом, появившимся вследствие психологической травмы или шока является точка Ку-фан. Позволяет полностью устранить или значительно ослабить любое психическое или даже физическое следствие психической травмы, шока или сильного эмоционального потрясения, включая последствия несчастных случаев или стресс от перенесенной операции. Эта точка позволяет бороться с чрезмерной погруженностью в заботы, беспокойством, навязчивыми идеями.

36 - цзу-сань-ли Стимулировать точку Цзу-сань-ли с целью улучшения самочувствия рекомендуется в утренние часы, предпочтительнее всего – на рассвете. Воздействие на точку перед сном может вызвать бессонницу.

Здоровым людям рекомендуется регулярное через один, два или три дня тонизирующее или гармонизирующее воздействие массажем или прогреванием на точку Цзу-сань-ли для поддержания хорошего тонуса организма. Через каждые 3 недели можно делать перерыв на 1–2 недели.

Воздействие на точку Цзу-сань-ли также улучшает состояние глаз, желудка и кишечника.

Тонизирование точки Цзу-сань-ли в период, когда человек находится в ослабленном состоянии, увеличивает жизненную силу и стимулирует все системы организма.

Гармонизирующее воздействие на точку Цзу-сань-ли каждый вечер в течение 20 минут помогает сбросить около 400 граммов в неделю

44 - нэй-тин уменьшает жировые отложения в нижней части живота

34 - лян-цю целлюлит

Stomach Meridian Pectoralis Major Clavicular



MUSCLE ORIGIN AND INSERTION

Pectoralis Major Clavicular

Origin: Middle to end of the collarbones at the base of the throat.

Insertion: The groove between the muscles at the front of the upper arm, just below the shoulder.

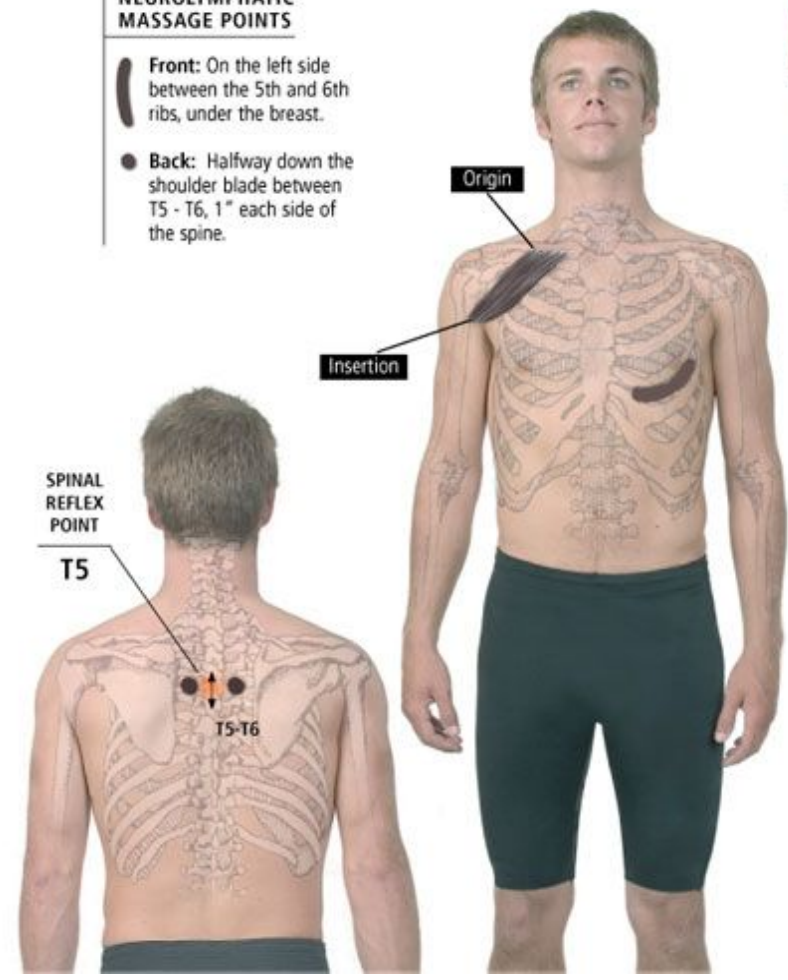
Feel this muscle contracting at the top of your chest between the shoulder and the area below the collarbone.

MUSCLE METAPHOR QUESTIONS TO CONSIDER

In relation to your goal, do you need to hold your chest up and be more proud or are you too proud?

NEUROLYMPHATIC MASSAGE POINTS

- Front:** On the left side between the 5th and 6th ribs, under the breast.
- Back:** Halfway down the shoulder blade between T5 - T6, 1" each side of the spine.



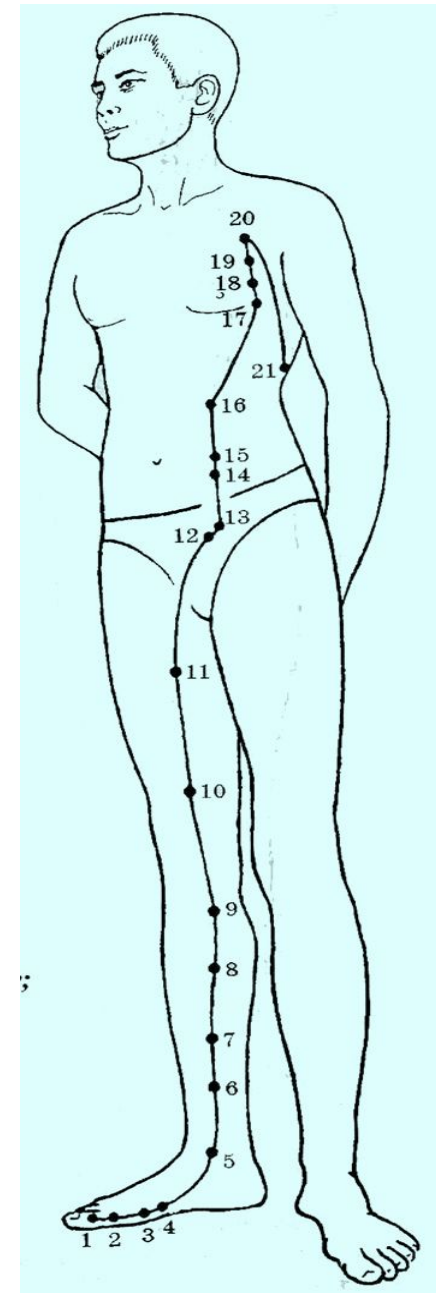
Меридиан селезенки - поджелудочной железы

MAX **ИНЬ** **MIN**
9 - 11 утра **Ь** **21 - 23 вечера**

1 - инь-бай; 2 - да-ду; 3 - тай-бай; 4 - гунь-сунь; 5 - шан-цю; **6 - сань-инь-цзяо**; 7 - лоу-гу; 8 - ди-ири; 9 - инь-лин-цюань; 10 - сюе-хай; 11 - цзи-мэнь; 12 - чун-мэнь; 13 - фу-шэ; 14 - фу-цзе; 15 - да-хэн; 16 - фу-ай; 17 - ши-доу; 18 - тянь-си; 19 - сюн-сян; 20 - чжоу-жун; 21 - да-бао.

6 - сань-инь-цзяо Тонизирующее или гармонизирующее воздействие на точку Сан-инь-цзяо также улучшает работу мочеполового аппарата, позволяет справиться с холодом во всем теле или в конечностях, улучшить общее состояние организма, справиться с бессонницей, вызванной усталостью, улучшает состояние при переутомлении, неврастении.

7 - лоу-гу для снижения веса





INSERTION

Latissimus Dorsi

Origin: Along the spine from T6 between the lower part of the shoulder blades, down to the level of the hips; the top of the hip bones at the back.

Insertion: Inside front of the arm just below the shoulder.

Feel this muscle contracting at the side of the back when the elbow is held tightly against the body, arm straight, with the thumb pointing to the back.

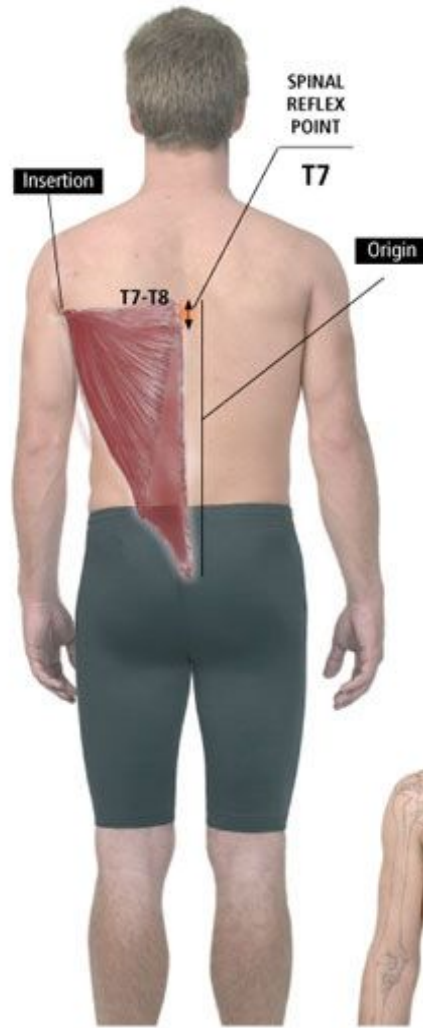
MUSCLE METAPHOR QUESTIONS TO CONSIDER

Are you taking swings, or striking at things, physically, mentally, spiritually?

Or are you inhibited from making large gestures in trying to reach your goals?

Are you taking in too much sweet stuff, or not enough, literally or figuratively?

What are you breaking down problems into bite size chunks?



- NEUROLYMPHATIC MASSAGE POINTS**
- **Front:** On the left side between the 7th and 8th ribs near the rib margin.
 - **Back:** Between T7 and T8, 1" to each side of the spine.



Меридиан сердца

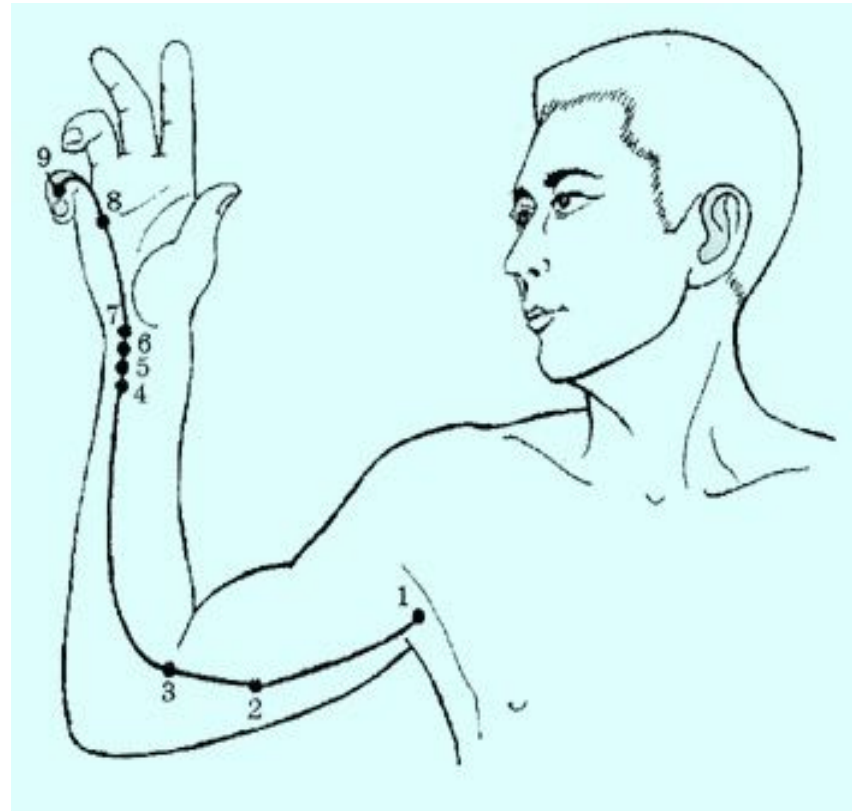
ИНЬ

MAX

11-13 дня

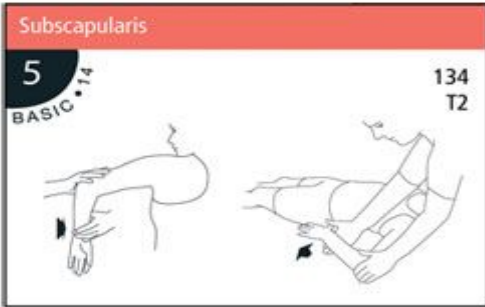
MIN

23 вечера-1 ночи



(С): 1 - цзи-цюань; 2 - цин-лин; 3 - шао-хай; 4 - лин-дао; 5 - тун-ли; 6 - инь-си; 7 - шэнь-мэнь; 8 - шао-фу; 9 - шао-чун.

Heart Meridian Subscapularis



MUSCLE ORIGIN AND INSERTION Subscapularis

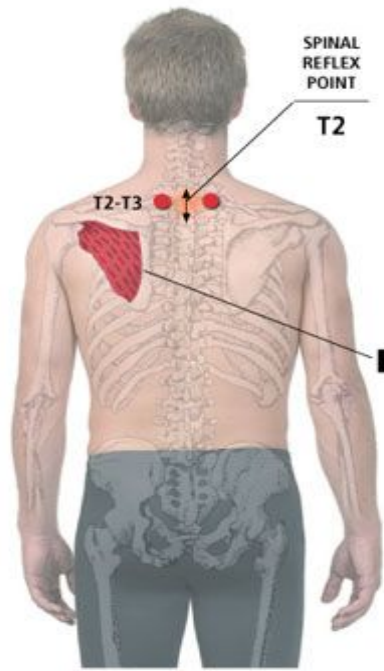
Origin: Underside of the shoulder blade.

Insertion: Top front of the upper arm (Humerus).

Feel this muscle contracting under the shoulder blade when the arm is held at ninety degrees from the side of the body and the forearm is held to form a right angle and pulled posterior. It can also be felt by placing the back of the hand at the small of the back and pressing it against the body and feeling the contraction under the shoulder blade. Subscapularis cannot be seen or palpated (felt with the touch) because it is underneath the Scapula.

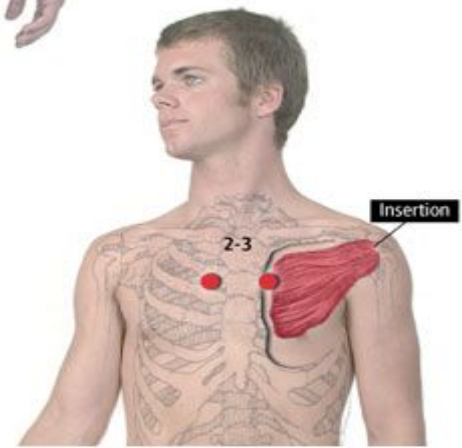
MUSCLE METAPHOR QUESTIONS TO CONSIDER

- What are you hiding or keeping private?
- Is there something that you need to reveal?
- What do you feel in your heart as opposed to your head?
- How are you in receiving and sending messages about your life to yourself and others?
- How is your communication and circulation within your Soul, or in your daily activities, literally or figuratively?



NEUROLYMPHATIC MASSAGE POINTS

- **Front:** Between the 2nd and 3rd ribs beside the Sternum (breastbone).
- **Back:** Between T2 and T3, 1" to each side of the spine.

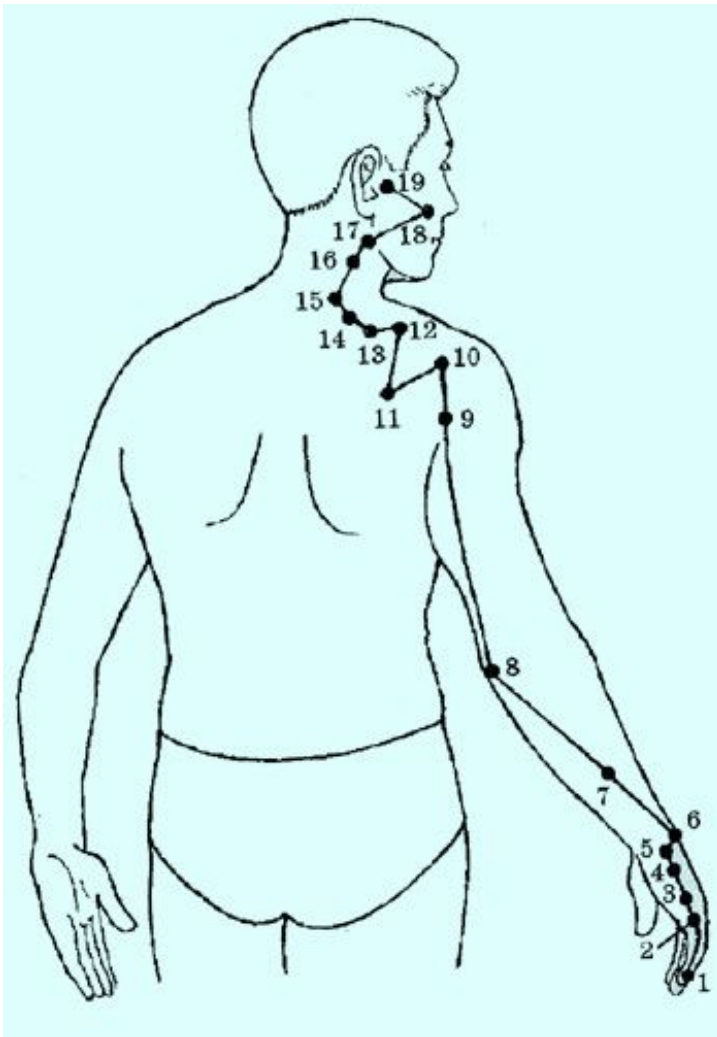


Меридиан тонкой кишки

Я
Н

МАХ
13-15 ДНЯ

MIN
1-3 ноци



(IG): 1 - шао-цзе; 2 - цянь-гу; 3 - хоу-си; 4 - вань-гу; 5 - ян-гу; 6 - ян-лао; 7 - чжи-чжэн; 8 - сяо-хай; 9 - цзянь-чжэнь; 10 - нао-шу; 11 - тянь-цзун; 12 - бин-фэн; 13 - цюй-юань; 14 - цзянь-вай-шу; 15 - цзянь-чжун-шу; 16 - тянь-чуан; 17 - тянь-жун; 18 - цюань-ляо; 19 - тин-гун.

Small Intestine Meridian Quadriceps

Quadriceps

6
BASIC • 14

140
T10

MUSCLE ORIGIN AND INSERTION

Quadriceps

Origin: Upper portion of the thigh bone and the hip bone.

Insertion: On the shinbone just below the kneecap.

Feel this muscle in the front of your thigh when you bend your thigh at the hip as you would in taking a step up and keeping your foot in front, ahead of your knee.

MUSCLE METAPHOR QUESTIONS TO CONSIDER

What do you need to step up to or are you taking steps that are too large?

What in your life is like climbing stairs or climbing a mountain?

Are you having trouble digesting or absorbing things in your life that are meant to be nourishing, literally or figuratively?



NEUROLYMPHATIC MASSAGE POINTS

- **Front:** Along the rib margins.
- **Back:** 1" to each side of the spine between T8, T9, T10, T11.



Меридиан мочевого пузыря

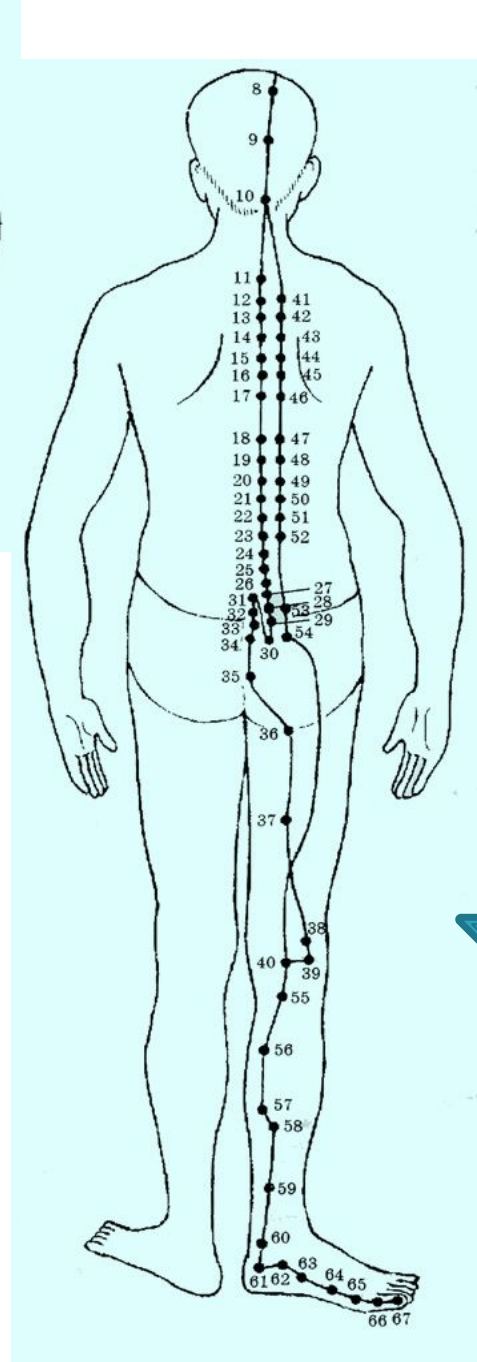
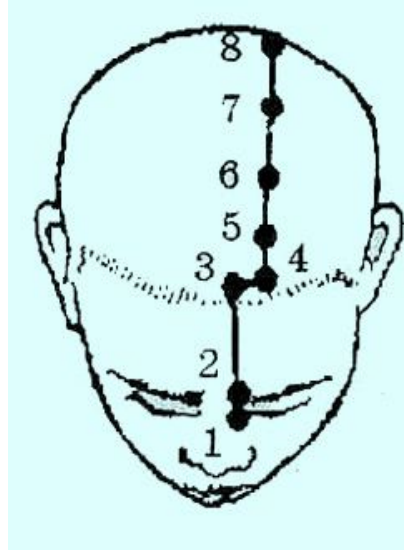
Я
Н

МАХ
15-17дня

MIN
3 ночи-5 утра

1 — цин-мин; 2 — цуань-чжу; 3 — мэй-чун; 4 — цюй-ча; 5 — у-чу; 6 — чэн-гуан; 7 — тун-тянь; 8 — ло-цюе; 9 — юп-чжэнь; 10 — тьянь-чжу; 11 — да-чжу; 12 — фэн-мэнь; 13 — фэй-шу; 14 — цзюе-инь-шу; 15 — синь-шу; 16 — ду-шу; 17 — гэ-шу; 18 — гань-шу; 19 — дань-шу; **20 — пи-шу**; 21 — вэй шу; 22 — сань-цзяо-шу; 23 — шэгь-шу; 24 — ци-хай-шу; **25 — да-чан-шу**; 26 — гуань-юань-шу; 27 — сяо-чан-шу; 28 — пан-гуань-шу; 29 — чжуп-люп-шу; 30 — бай-хуань-шу; 31 — шан-ляо; 32 — цы-ляо; 33 — чжун-ляо; 34 — ся-ляо; 35 — хуэй-ян; 36 — чэн-фу; 37 — инь-мэнь; 38 — фу-си; 39 — бэй-як; 40 — вэй-чжун; 41 — фу-фэнь; 42 — по-ху; 43 — гао-хуан; 44 — шень-тан; 45 — и-си; 46 — гэ гуань; 47 — хунь-мэнь; 48 — ян-ган; 49 — и-шэ; 50 — вэй-цан; 51 — хуань-мэнь; 52 — чжи-ши; 53 — бао-хуан; 54 — чжи-бянь; 55 — дгэ-ян; **56 — чэн-цзинь**; 57 — чэн-шань; 58 — фэй-ян; 59 — фу-лн; 60 — кунь-лунь; 61 — пу-шэпь; 62 — шэнь-май; 63 — цзинь-мэнь; 64 — цзин-гу; **65 — шу-гу**; 66 — и-зу-пгун-гу; 67 — чжи-инь.

25 — да-чан-шу Для уменьшения объема живота. Воздействовать на точку следует гармонизирующим методом.
56 — чэн-цзинь Воздействие успокаивающим методом на дополнительную точку Чэн-цзинь позволяет уменьшить объем икроножных мышц



Bladder Meridian Peroneus

Peroneus

7
BASIC • 14

150
T12

STANDING

LYING FACE UP

MUSCLE ORIGIN AND INSERTION

Peroneus

Origin: Outer side of the lower leg (top of the Fibula).

Insertion: Outside and bottom of foot.

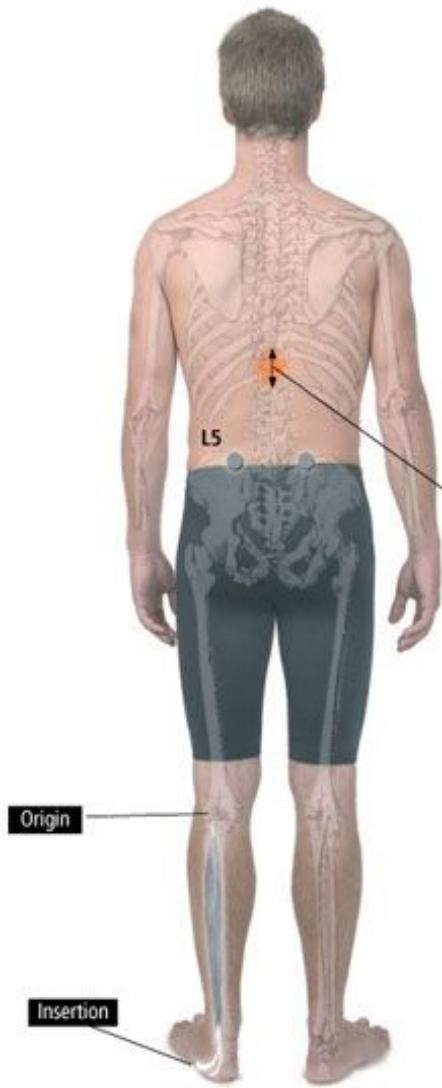
Feel this group of muscles between the foot and the outer side of the calf when the little toe side of the foot is elevated as if trying to bring it toward the nose.

MUSCLE METAPHOR QUESTIONS TO CONSIDER

How are you mis-stepping literally or figuratively?

Do you feel grounded and able to walk freely or do you need to watch your step?

Are you using too much caution?



NEUROLYMPHATIC MASSAGE POINTS

- **Front:** 2" to the side of the navel; upper edges of the pubic bone.
- **Back:** The prominent knobs on the hip bones at the level of L5.



SPINAL REFLEX POINT
T12

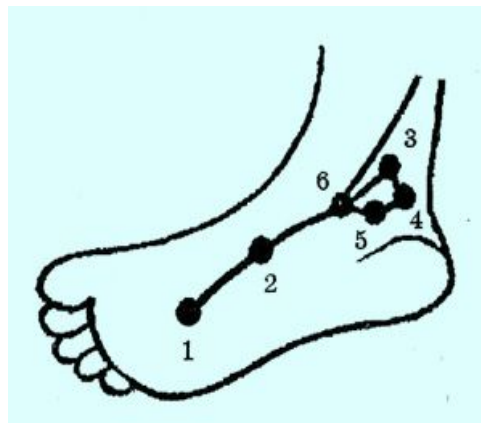


Меридиан почек

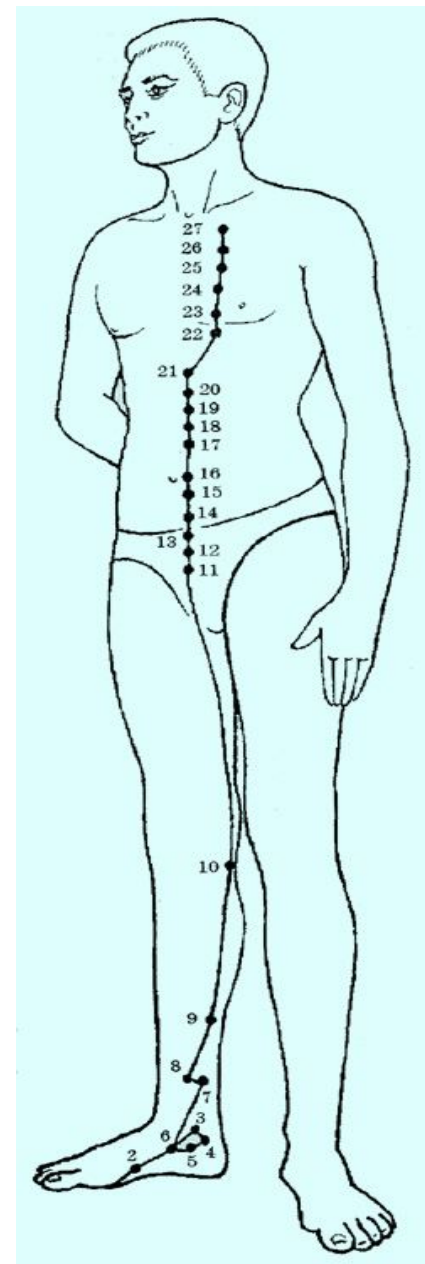
ИН
Ь

МАХ
17-19 вечера

МІН
5-7 утра



(R): 1 — юн-цюань; 2 — жань-гу; 3 — тай-си; 4 — дан-чжун; 5 — шуй-цюань; 6 — чжао-хай; 7 — фу-лю; 8 — цзяо-синь; 9 — чжун-бинь; 10 — инь-гу; 11 — хэн-гу; 12 — да-хэ; 13 — ци-сюе; 14 — сы-мань; 15 — чжун-чжу; 16 — хуан-шу; 17 — шан-цюй; 18 — ши-гуань; 19 — инь-ду; **20 — фу-тун-гу**; 21 — ю-мэнь; 22 — бу-лан; 23 — шэнь-фэн; 24 — лин-сюй; 25 — шэнь-цан; 26 — юй-чжун; **27 — шу-фу**.



Kidney Meridian Psoas

Psoas

8
BASIC • 14

160
T12

MUSCLE ORIGIN AND INSERTION

Psoas

Origin: Along the FRONT of spine from T12, the level of the last rib, and all the Lumbar Vertebrae.

Insertion: Inside the upper part of the thighbone, level with the pubic bone.

Feel this muscle contracting between the inside (frontal lateral) portion of all the Lumbar Vertebrae and the inner portion of the upper thigh at the groin.

MUSCLE METAPHOR QUESTIONS TO CONSIDER

What does the motion of kicking suggest to you, literally or figuratively?

Is there any paradoxical aspect to your goal?

Is there something you need to sit up and take notice of?

In what aspect of your life do you feel the most pressure, literally or figuratively?

Are you drinking enough water, or doing what you need to do for purification, spiritually, emotionally, mentally or physically?

NEUROLYMPHATIC MASSAGE POINTS

- **Front:** 1 body" above and beside the navel.
- **Back:** Between T12 - L1, just below the level of the last rib, 1" from each side of the spine.



SPINAL REFLEX POINT

T12



Меридиан перикадра

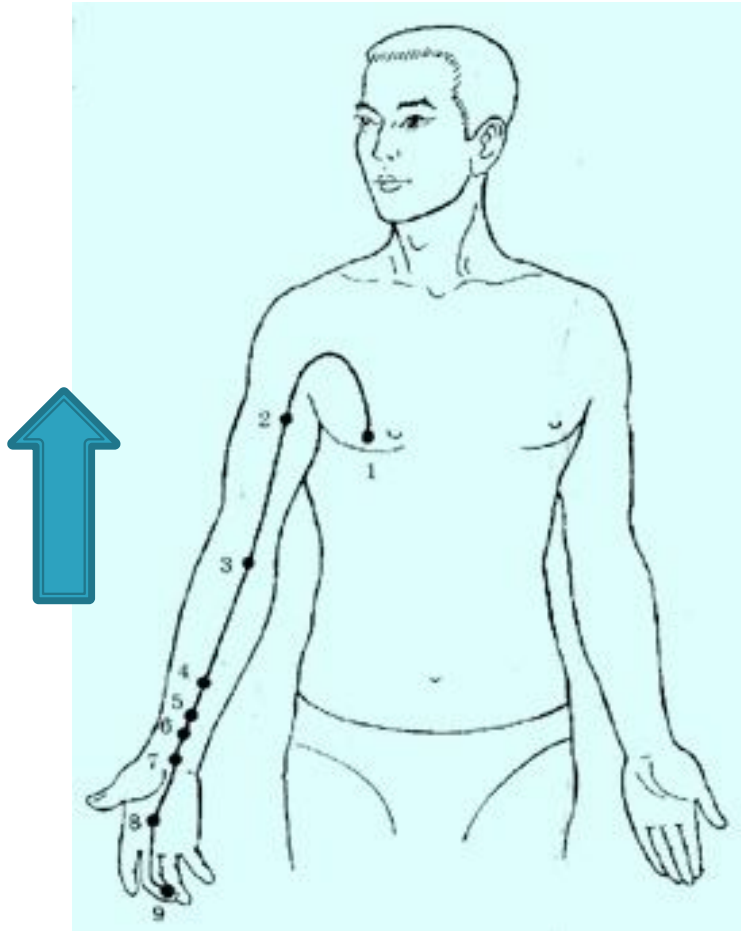
ИНЬ

MAX

19-21 вечера

MIN

7-9 утра



1 — тянь-чи; 2 — тянь цюань; 3 — цюй-цзе; 4 — си мэнь; 5 — цзян-иш; 6 — нэй-гуань; 7 — да-лин; 8 — лаогун; 9 — чжун-чун.

Circulation-Sex Meridian Gluteus Medius

Gluteus Medius

9
BASIC • 14 170
L5

MUSCLE ORIGIN AND INSERTION

Gluteus Medius

Origin: Outer surface of the hip bones.

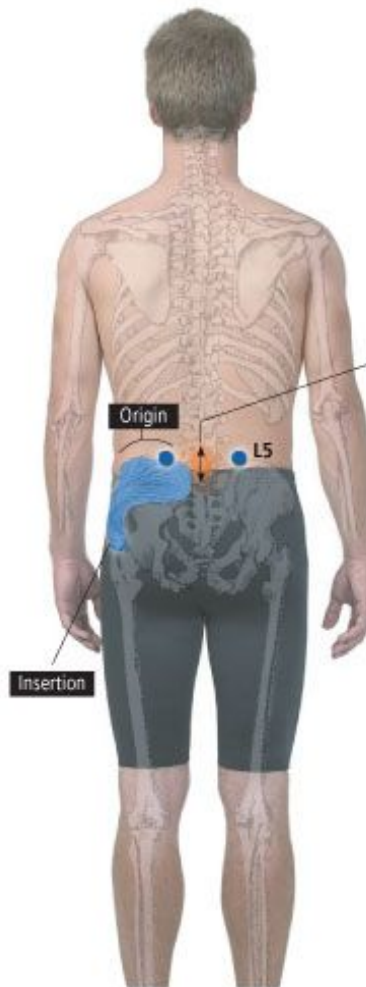
Insertion: Top of the side of the thigh-bone.

Feel this muscle at the side and back of the pelvis. It contracts when you lift your foot off the floor to prevent tripping over little things and when you raise your leg to the side.

MUSCLE METAPHOR QUESTIONS TO CONSIDER

What little things are you tripping over or bumping into?

Do you have any difficulty holding your legs open, literally or figuratively?



NEUROLYMPHATIC MASSAGE POINTS

- Front:** Upper edge of the pubic bone.
- Back:** The prominent knob on the hip bones at the level of L5.

SPINAL
REFLEX
POINT
L5



Меридиан трех обогревателей

Я
Н

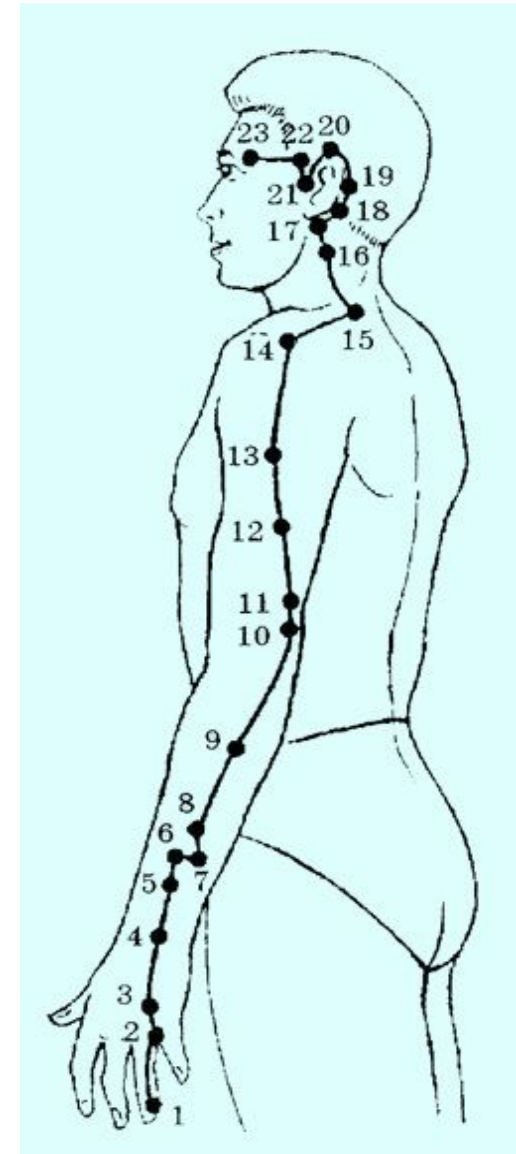
МАХ

21-23 вечера

MIN

9-11 утра

1 — гуань-чун; 2 — е-мэнь; 3 — ч-жун-чжу; 4 — ян-чи; 5 — еай-гуань; 6 — чжи-гоу; 7 — хуэй-цзун; 8 — сань-ян-ло; 9 — сын ду; 10 — тянь-цзип; 11 — цин-лэн юань; 12 — сяо-лэ; 13 — иао-хуэй; 14 — цзянь-ляо; 15 — тянь-ляо; 16 — тянь-ю; 17 — и-фэн; 18 — цимай; 19 — лу си; 20 — цзяо-сунь; 21 — эр-мэнь; 22 — жэ-лло; 23 — сы-чжу-кун.

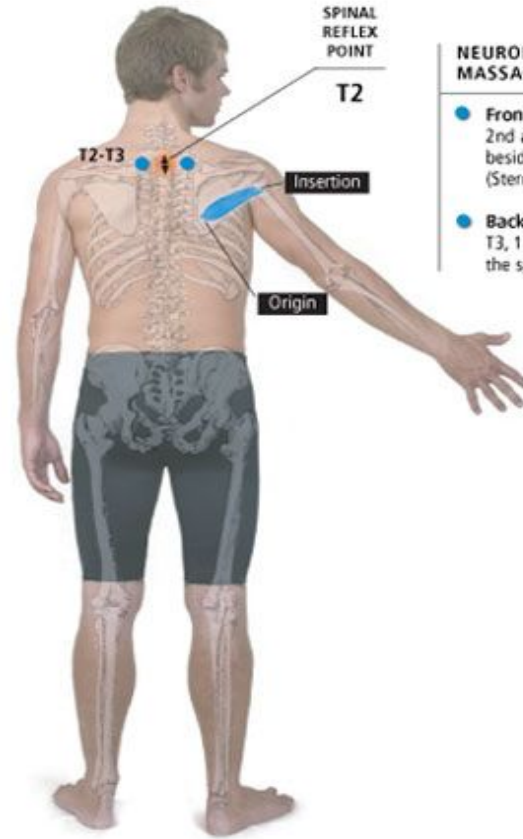


Triple Warmer Meridian Teres Minor

Teres Minor

10
BASIC 14

182
T2



NEUROLYMPHATIC MASSAGE POINTS

- **Front:** Between the 2nd and 3rd ribs beside the breastbone (Sternum).
- **Back:** Between T2 and T3, 1" to each side of the spine.



MUSCLE ORIGIN AND INSERTION

Teres Minor

Origin: Lower third of the shoulder blade at the edge closest to the spine.

Insertion: Top of the back of the upper arm.

Feel this small muscle between the lower tip of the shoulder blade and the top of the arm, when the forearm is bent about 100° at the elbow and the hand is open facing away from the body and rotated externally.

MUSCLE METAPHOR QUESTIONS TO CONSIDER

What do you need to be more open about, or are you being too open?

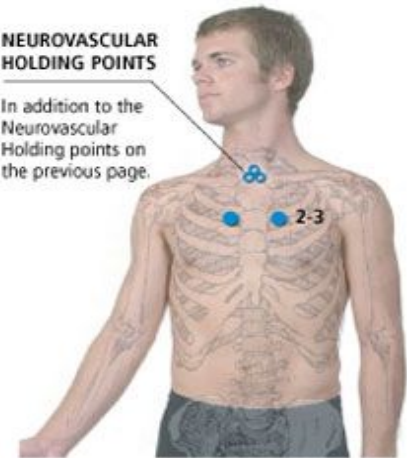
Do you need to open your arms to receive or are you trying to take in too much?

Are you having difficulty assimilating or making efficient use of the nourishment in your life, literally or figuratively?

Do you feel that you run too hot or too cold, too fat or too lean?

NEUROVASCULAR HOLDING POINTS

In addition to the Neurovascular Holding points on the previous page.



Меридиан желчного пузыря

Я
Н



МАХ

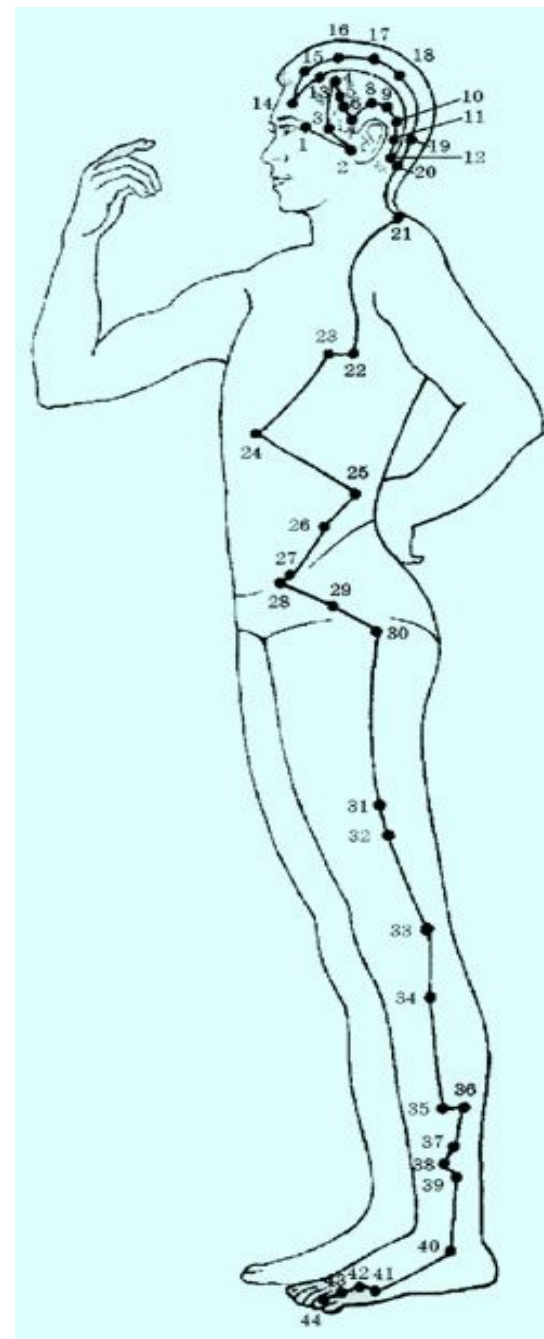
23 вечера-1 ночи

MIN

11-13 дня

1 — тун-цзы-ляо; 2 — тин-хуэй; 3 — шан-гуань; 4 — хань-янь; 5 — сюань-лу; 6 — сюань-ли; 7 — цюй-бинь; 8 — шуай-гу; 9 — тянь-чун; 10 — фу-бай; 11 — тоу-цяо-инь; 12 — вань-гу; 13 — бэнь-шэнь; 14 — ян-бай; 15 — тоу-лин-ци; 16 — му-чуан; 17 — чжэн-ин; 18 — чэн-лин; 19 — нао-кун; 20 — фэн-ча; 21 — цзянь-цзин; 22 — юань-е; 23 — чжэ-цзинь; 24 — жи-юе; 25 — цзин-мэнь; 26 — дай-май; 27 — у-шу; 28 — вэй-дао; 29 — цзюй-ляо; 30 — хуань-тяо; 31 — фэй-ши; 32 — чжун-ду; 33 — цзу-ян-гуань; 34 — ян-лин-цюань; 35 — ян-цзяо; 36 — вай-цю; 37 — гуан-мин; 38 — ян-фу; 39 — сю-ань-чжун; 40 — цю-скж; **41 — цзу-линь-ли**; 42 — ди-у-хуэй; 43 — ся-сы; 44 — цзу-цяо-инь.

41 — цзу-линь-ли Точка,
помогающая уменьшить объем
икроножной мышцы



Gallbladder Meridian Anterior Deltoid

Anterior Deltoid

11
BASIC • 14 196
T4

MUSCLE ORIGIN AND INSERTION

Anterior Deltoid

Origin: The third of the collarbone nearest the shoulder.

Insertion: Side of the arm about a third of the way down from the top.

Feel this muscle on the front of the shoulder nearest the body and from the collarbone when the hand is lifted about 20° from the thigh with the palm down.

MUSCLE METAPHOR QUESTIONS TO CONSIDER

Following the metaphor of combing the hair or grooming, do you pay too much or too little attention to the details of grooming, or taking care of yourself?

Are you able to "take care" of your head, or do you do things that result in headache, figuratively or literally?

Do you feel that you have too much concentrated bile, or are the heavy aspects of your life overwhelming you?

Do you need to dilute or limit the amount of heavy, hard to digest things in your life?

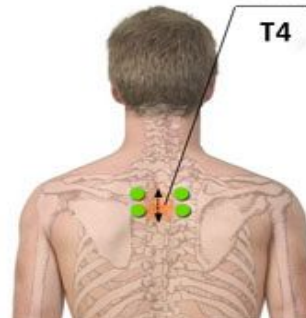
NEUROLYMPHATIC MASSAGE POINTS

- **Front:** Between 3rd and 4th, and 4th and 5th ribs on each side of the breastbone.
- **Back:** Between T3 and T4, and T4 and T5, 1" to each side of the spine.
- **Side:** At the point where the middle finger reaches on the side of the leg (standing or lying), use heavy pressure for 7 seconds, release for 7 seconds, repeat a few times. Especially helpful for toxic conditions and headaches.



SPINAL REFLEX POINT

T4



Меридиан печени

ИНЬ

МАХ

1-3 ночи

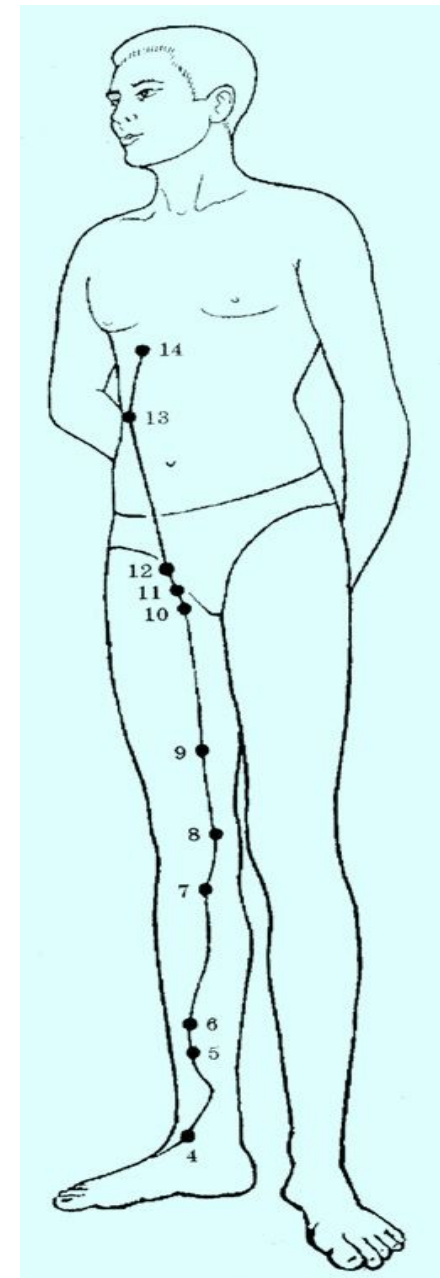
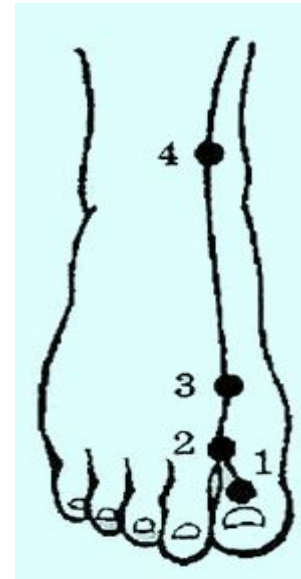
МИН

13-15 дня

1 — да-дунь; 2 — син-цзянь;

3 — тай-чун; 4 — чжун-фэн; 5 — ли-гоу; 6 — чжун-ду; 7 — ци-гуань; 8 — цюй-цюань; 9 — инь-бао; 10 — цзу-у-ли; 11 — инь-лянь; 12 — цзи-май; **13 — чжан-мэнь**; 14 — ци-мэнь

13 — чжан-мэнь Воздействие на эту точку следует оказывать гармонизирующим методом. Воздействие на нее также эффективно при избыточном весе. В этом случае ее следует массировать в течение 20 минут. Воздействие на точку, расположенную справа особенно эффективно для убирания жира с живота.



Liver Meridian Pectoralis Major Sternal

Pectoralis Major Sternal

12
BASIC • 14

204
T5

NEUROLYMPHATIC MASSAGE POINTS

- Front:** On the right side between 5th and 6th ribs.
- Back:** Between T5 and T6, 1" to the right of the spine.



MUSCLE ORIGIN AND INSERTION
Pectoralis Major Sternal

Origin: Along the Sternum (breastbone).

Insertion: The groove between the muscles at the front of the upper arm (shared with PMC).

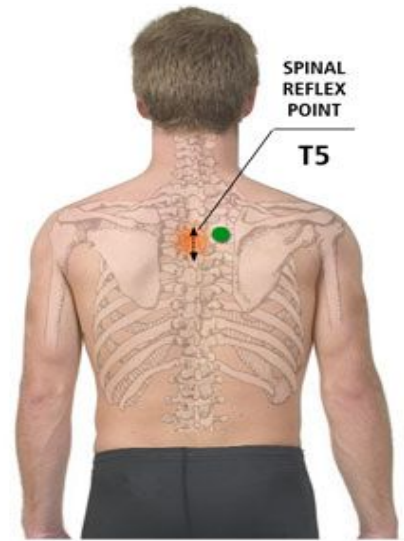
Feel this muscle of the chest contract between the breastbone and the top of the arm when the extended arm is brought in and down towards the center of the body with the thumb pointed to the ground.

MUSCLE METAPHOR
QUESTIONS TO CONSIDER

Are you open to too many things and becoming overwhelmed/toxic, or do you need to absorb more, literally or figuratively?

What needs detoxification in your life, what do you need to let go of?

What do you need to bring into your life that will be cleansing, purifying or nourishing?



Меридиан легких

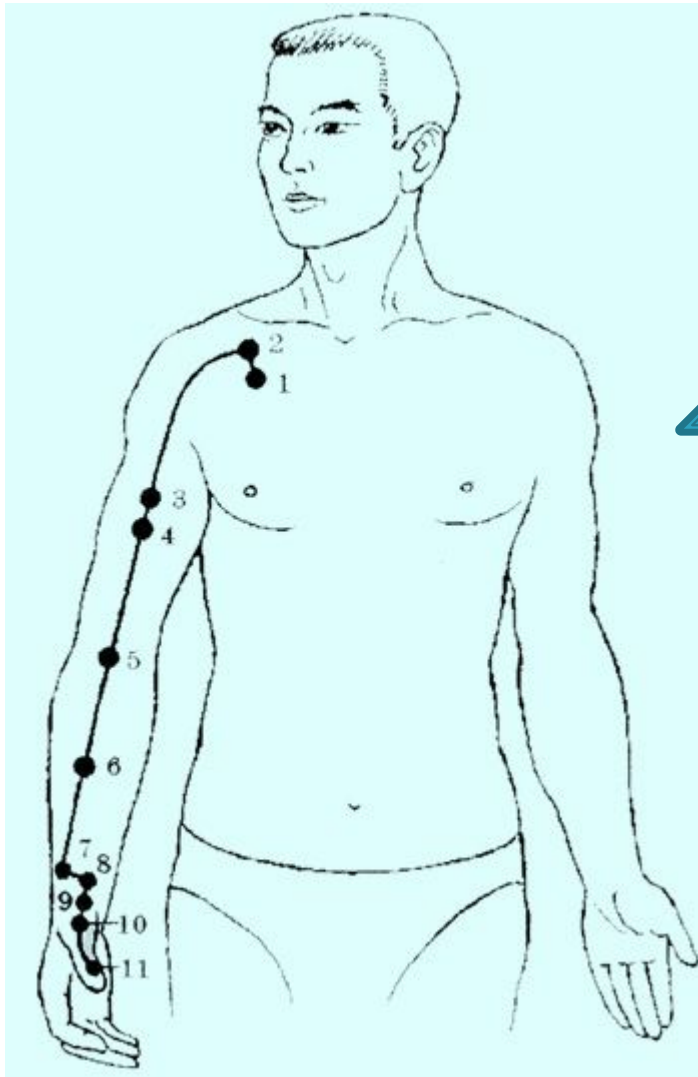
ИН
Ь

MAX

3 ночи-5 утра

MIN

15-17 дня



11 — шао-шан при избыточном весе

1 — чжун-фу; 2 — юнб-мэнь; 3 — тянь-фу; 4 — ся-бай; 5 — чи-цзе; 6 — кун-цзуй; 7 — ле-цюе; 8 — цзин-цюй; 9 — тай-юань; 10 — юй-цзи; **11** — шао-шан.

Lung Meridian Anterior Serratus

Anterior Serratus

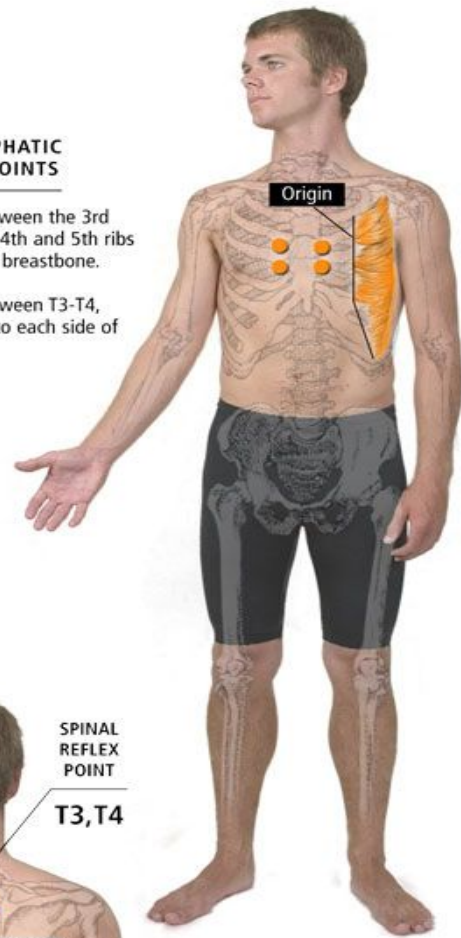
13
BASIC • 14

212
T3
T4



NEUROLYMPHATIC MASSAGE POINTS

- **Front:** Between the 3rd and 4th & 4th and 5th ribs beside the breastbone.
- **Back:** Between T3-T4, T4-T5, 1" to each side of the spine.



MUSCLE ORIGIN AND INSERTION

Anterior Serratus

Origin: Outer surfaces of upper 9 ribs on the side of the chest.

Insertion: Inner surface of the shoulder blade, along the edge nearest the spine.

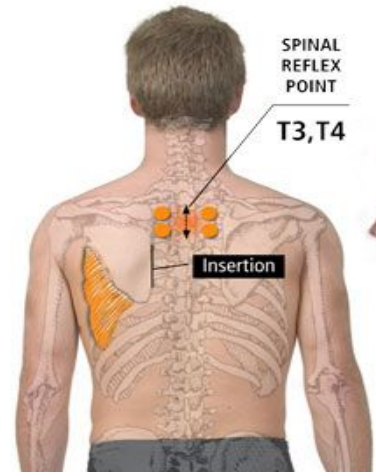
Feel this muscle contract on the side of the chest when you hold your arm in front of you and then reach forward with power as if you were going to punch.

MUSCLE METAPHOR QUESTIONS TO CONSIDER

Do you need to exert your power to reach your goal?

Do you need to push, or punch, or are you pushing so hard that you're giving yourself a pain in the neck, or even forgetting to breathe, literally or figuratively?

Have you lost your voice literally or figuratively?

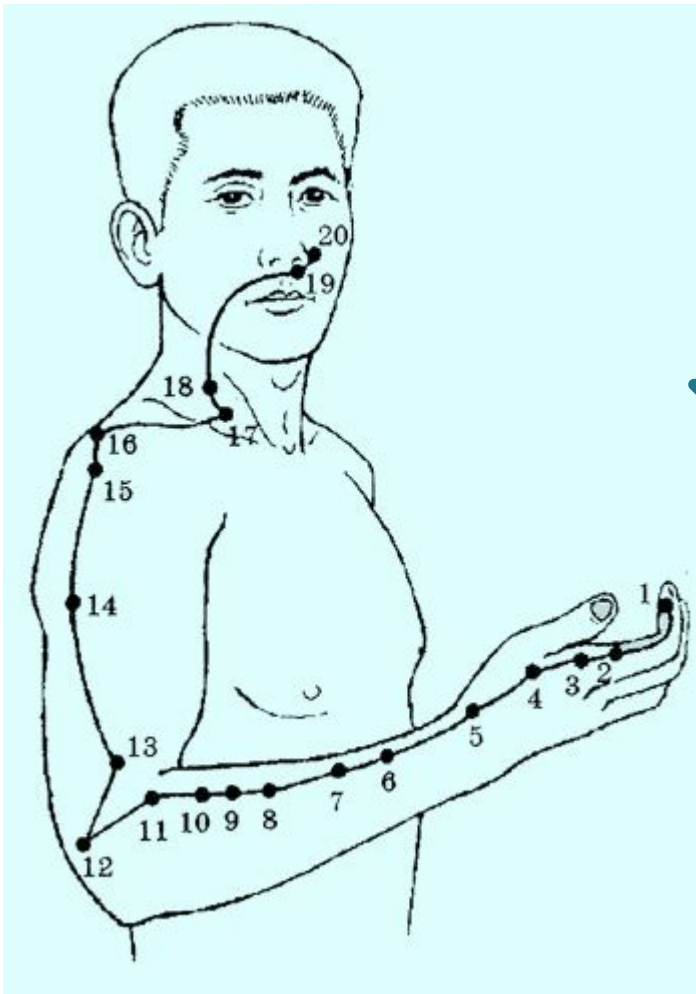


Меридиан толстой кишки

Я
Н

МАХ
5-7 утра

MIN
17-19 вечера



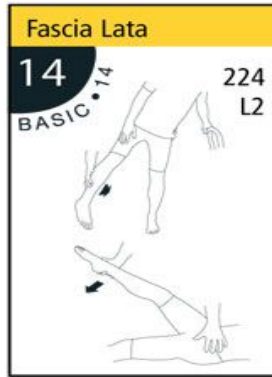
1 — шан-ян; 2 — эр-цзянь; 3 — сань-цзянь; **4 — хэ-гу**; 5 — ян-си; 6 — пянь-ли; 7 — вэнь-лю; 8 — ся-лянь; 9 — шан-лянь; **10 — шоу-сан-ли**; 11 — цюй-чи; 12 — чжоу-ляо; 13 — шоу-у-ли; 14 — би-нао; 15 — цзянь-юй; 16 — цзюй-гу; 17 — тянь-дин; 18 — фу-ту; 19 — хэ-ляо; 20 — ин-сян.

10 — шоу-сан-ли Точка, использующаяся при избыточном весе, сопровождаемом повышенным артериальным давлением.

На точку следует оказывать тонизирующее воздействие.

4 — хэ-гу Воздействовать на точку следует тонизирующим методом. Воздействие на точку Хэ-гу также помогает при головной боли, головокружении, потливости.

Large Intestine Meridian Fascia Lata



MUSCLE ORIGIN AND INSERTION

Fascia Lata

Origin: Outer edge of the hip bone, toward the front.

Insertion: Just below the knee on the outside of the leg.

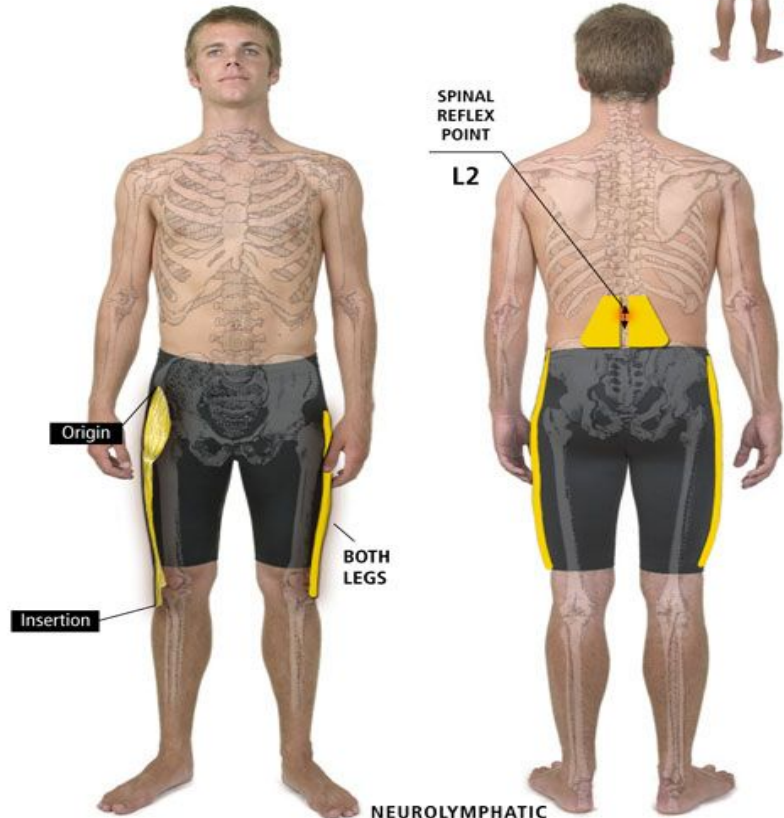
Feel this muscle at the top and side of your pelvis and on the side of your leg when you turn your foot inward.

MUSCLE METAPHOR QUESTIONS TO CONSIDER

Do you feel that you have power and thrust in your walk (or race) of life?

Can you open your legs and still retain power/control, or can you hold your legs closed if you want to, literally or figuratively?

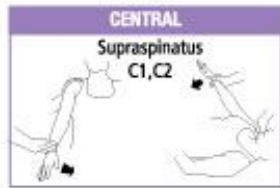
Do you tend to throw the baby out with the bath water, or are you hanging on to material that needs to be let go?



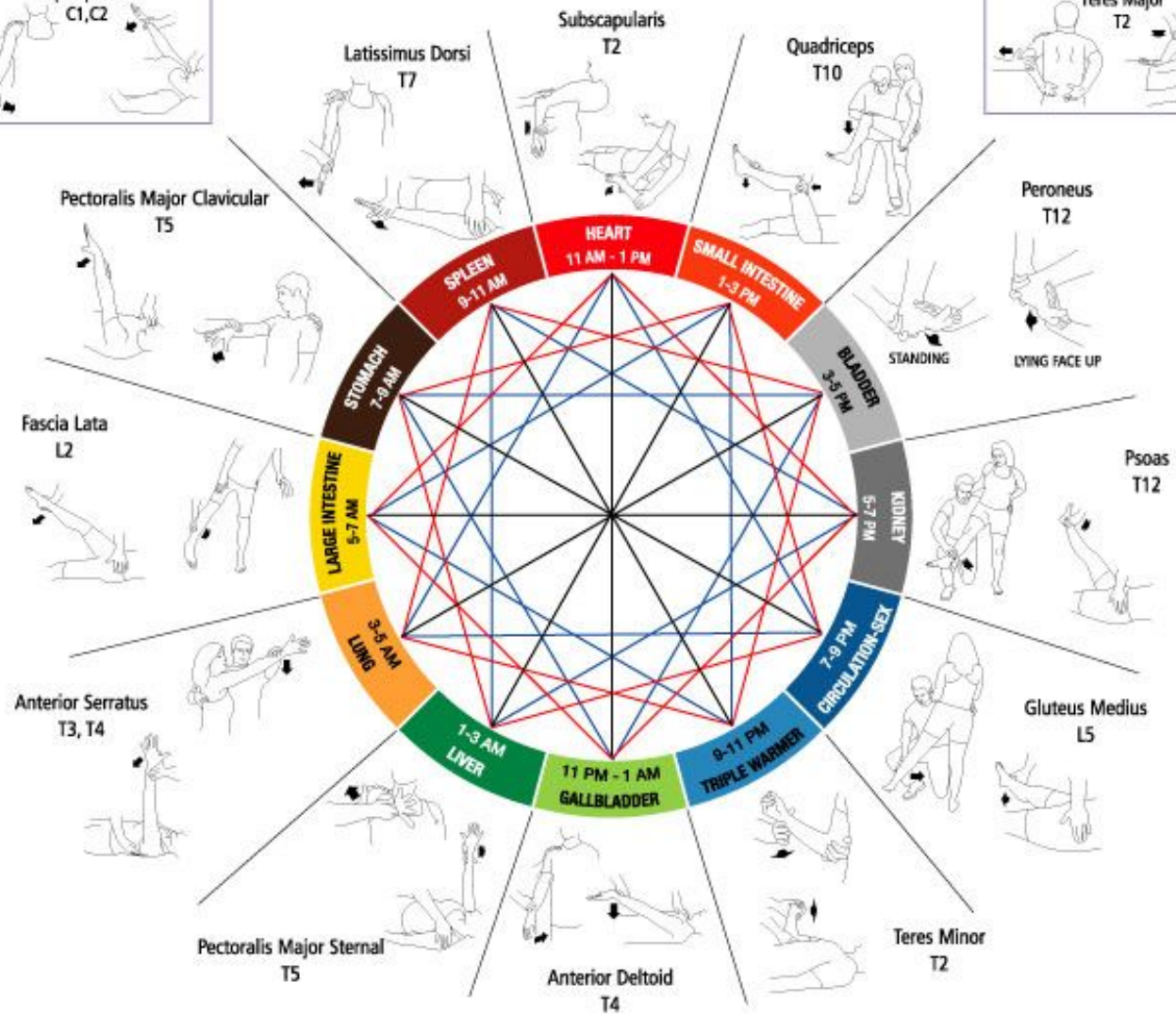
NEUROLYMPHATIC MASSAGE POINTS

Front: Top of the thigh bone to below the kneecap, along the whole outside of both legs, concentrating on the most tender areas.

Back: The fleshy triangles between L2 - L4 and the highest part of the hipbones.



THE WHEEL



1. What subtle, small thing or idea do you need to release to reach your goal?

1. Какую тонкую, маленькую вещь или идею Вы должны высвободить, чтобы достигнуть Вашей цели?

2. What burden or weight needs to be removed from your life?

2. Какое бремя или вес должны быть удалены от Вашей жизни?

3. In relation to your goal, do you need to hold your chest up and be more proud or are you too proud?

3. Относительно Вашей цели Вы должны держать Вашу голову и быть более гордыми, или действительно ли Вы слишком горды?

4. Are you taking swings, or striking at things, physically, mentally, spiritually?

4. Вы подвержены колебаниям, или вы атакуете ситуации, физически, мысленно, духовно?

Or are you inhibited from making large gestures in trying to reach your goals?

Или Вы запрещаете себе делать широкие жесты в попытке достигнуть Ваших целей?

Are you taking in too much sweet staff or not enough, literally or figuratively?

Вы берете в слишком сладостей или недостаточно, буквально или фигурально?

What are you at breaking down problems into bite or chunks?

Заглатываете проблему целиком или по кусочкам?

5. What are you hiding or keeping private?

5. Что Вы скрываете или храните приватно?

Is there something that you need to reveal?

Есть что-нибудь, что Вы должны показать, раскрыть?

What do you feel in your heart as opposed to your head?

Что Вы чувствуете в своем сердце в противоположность Вашей голове?

How are you in receiving and sending messages about your life to yourself and others?

Как Вы получаете и посылаете сообщения о Вашей жизни себе и другим?

How is your communication and circulation within your Soul, or in your daily activities, literally or figuratively?

Как Ваша коммуникация и кровообращение в пределах Вашей Души, или в Ваших ежедневных активностях, буквально или фигурально?

6. What do you need to step up to or are you taking steps that are too large?

6. К чему Вы должны подойти, или Вы предпринимаете шаги, которые являются слишком большими?

What m your life is like climbing stairs or climbing a mountain?

Какова Ваша жизнь - подъем по лестнице или восхождение на гору?

Are you hiding trouble digesting or absorbing things in your life that are meant to be nourishing, literally or figuratively?

Вы скрываете проблемы переваривания и поглощения событий в Вашей жизни, которые предназначаются, чтобы подпитывать вас, буквально или фигурально?

7. How are you mis-stepping literally or figuratively?

7. Как Вы спотыкаетесь, буквально или фигурально?

Do you feel grounded and able to walk freely or do you need to watch your step?

Вы чувствуете себя заземленным и способными идти свободно, или Вы должны контролировать Ваш шаг?

Are you using too much caution?

Вы используете слишком много предостережений?

8. What does the motion of kicking suggest to you, literally or figuratively?

8. Что является пинком для Вас, буквально или фигурально?

Is there any paradoxical aspect to your goal?

Существует ли какой-нибудь парадоксальный аспект к Вашей цели?

Is there something you need to sit up and take notice of?

In what aspect of your life do you feel the most pressure, literally or figuratively?

В каком аспекте Вашей жизни Вы чувствуете наибольшее давления, буквально или фигурально?

Are you drinking enough water, or doing what you need to do for purification, spiritually, emotionally, mentally or physically?

Вы пьете достаточно воды, или делаете то, что Вы должны сделать для очистки, духовно, эмоционально, мысленно или физически?

9. What little things are you tripping over or bumping into?

9. За что небольшие вещи Вы спотыкаетесь или врезаетесь?

Do you have any difficulty holding you legs open, literally or figuratively?

У Вас есть какая-нибудь трудность в удержании Ваших ног открытыми, буквально или фигурально?

10. What do you need to be more open about, or are you being too open?

10. В чем Вы должны быть более открытыми, или Вы слишком открыты?

Do you need to open you arms to receive or are you trying to take in too much?

Может вам стоит открыть свои руки для получения, или Вы пытаетесь взять в слишком много?

Are you having difficulty assimilating or making efficient use of the nourishment in you life, literally or figuratively?

У Вас есть трудность в принятии или эффективном подпитывании своей жизни, буквально или фигурально?

Do you feel that you run too hot or too cold, too fat or too lean?

Вы чувствуете, что Вы работаете слишком горячо или слишком холодно, слишком полно или слишком скудно?

11. Following the metaphor of combing the hair or grooming, do you pay too much or too little attention to the details of grooming, or taking care of yourself?

11. Вы обращаете слишком много или слишком мало внимания к деталям ухода, или заботы о себе?

Are you able to "take care" of your head, or do you do things that result in headache, figuratively or literally?

Действительно ли Вы в состоянии "заботиться" о Вашей голове, или Вы делаете вещи, которые заканчиваются головной болью, фигурально или буквально?

Do you feel that you have too much concentrated bile, or are the heavy aspects of your life overwhelming you?

Вы чувствуете, что скопилось много концентрированной желчи, или тяжелыми аспектами Вашей жизни переполняют вас?

Do you need to dilute or limit the amount of heavy, hard to digest things in your life?

Вы должны разбавить или ограничить количество тяжелых, трудно перевариваемых вещей в Вашей жизни?

12. Are you open to too many things and becoming overwhelmed/toxic, or do you need to absorb more, literally or figuratively?

12. Вы открыты для слишком многих вещей и становитесь отравленными, переполненными, или Вы должны поглотить больше, буквально или фигурально?

What needs detoxification in your life, what do you need to let go of?

Какая детоксикация необходима в Вашей жизни, что Вы должны отпустить?

What do you need to bring into your life that will be cleansing, purifying or nourishing?

Что Вы должны принести в Вашу жизнь, для очищения?

13. Do you need to exert your power to reach your goal?

13. Вы должны проявить Вашу силу для достижения Вашей цели?

Do you need to push, of punch, or are you pushing so hard that you're giving yourself a pain in the neck, or even forgetting to breathe, literally or figuratively?

Вам нужны толчки или удары, или Вас толкать настолько трудно, что Вы доводите себя до боли в шее, или даже забываете дышать, буквально или фигурально?

Have you lost your voice literally or figuratively?

Вы потеряли свой голос буквально или фигурально?

14. Do you feel have power and trust in your walk (or race) of life?

14. Вы чувствуете, что у Вас есть сила и доверие к Вашей прогулке по жизни?

Can you open your legs and still retain power/control, or can you hold your legs closed if you want to, literally or figuratively?

Вы можете освободить свои ноги и сохранить власть/контроль, или Вы можете считать свои ноги связанными, буквально или фигурально?

Do you tend to throw the baby out with the bath water, or are you hanging on to material that needs to be let go?

Вы имеете тенденцию выбрасывать ребенка с водой, или Вы держитесь за материалы, которые должны быть отпущены?

Точки для снижения веса

№	Название точки	Где находится точка	Как воздействовать
1	Гуань-юань	на средней линии живота на 3 цуня ниже пупка	Лечь на спину, надавить подушечкой большого пальца и совершать вращательные движения в течение 30 минут. Воздействовать гармонизирующем методом. Курс 25 дней.
2	Чжан-мэнь	у нижнего края свободного конца XI ребра	Массировать гармонизирующим методом в течение 20 минут. Точка справа убирает жир с живота.
3	Цзу-сань-ли	на 3 цуня ниже верхнего края латерального мышелка большеберцовой кости у переднего края большеберцовой мышцы	Гармонизирующее воздействие на точку Цзу-сань-ли каждый вечер в течение 20 минут помогает сбросить около 400 граммов в неделю
4	Шао-шан	на внешней стороне большого пальца руки в трех миллиметрах от угла ногтевого ложа.	На точку следует оказывать тонизирующее воздействие
5	Лоу-гу	у заднего края большеберцовой кости, на 6 цуней выше центра внутренней лодыжки.	На точку следует оказывать тонизирующее воздействие
6	Шу-гу	сзади и снаружи от головки 4 плюсневой кости стопы, в углублении на месте перехода тыльной поверхности стопы в подошвенную.	На точку следует оказывать тонизирующее воздействие
7	Тай-чун	в углублении между первой и второй плюсневыми костями ступни, выше плюснефаланговых суставов на 0,5 цуня.	На точку следует оказывать тонизирующее воздействие
8	Да-чжуй	между остистыми отростками седьмого шейного и первого грудного позвонков	На точку следует оказывать тонизирующее воздействие
9	Шоу-сань-ли	на тыльной поверхности предплечья на 2 цуня ниже середины расстояния между латеральным надмышелком и внешним концом складки локтевого сгиба.	На точку следует оказывать тонизирующее воздействие. Используется при повышенном А/Д.
10	Фэн-чи	под затылочной костью выше задней границы роста волос на 1 цунь	Воздействовать на нее следует тонизирующим методом
11	Хэ-гу	в ямке между первой и второй пястными костями кисти	Воздействовать на точку следует тонизирующим методом. Воздействие на точку Хэ-гу также помогает при головной боли, головокружении, потливости.
12	Ку-фан	между первым и вторым ребрами, на 4 цуня в сторону от средней линии груди	Воздействовать успокаивающим методом. Позволяет значительно ослабить любое психическое или физическое следствие психической травмы, шока или сильного эмоционального потрясения.
13	Да-чан-шу	на уровне промежутка между остистыми отростками 4 и 5 поясничных позвонков, на 1,5 цуня в сторону	На точку следует оказывать тонизирующее воздействие
14	Нэй-тин	спереди от второго и третьего плюснефаланговых суставов	На точку следует оказывать тонизирующее воздействие