


Valentin Selivanov

# PUNKTID KÕIGI HAIGUSTE RAVIMISEKS

KOOS PÕHJALIKE SKEEMIDEGA

- 
- Mõjutamise sihtpunktid seedimise normaliseerimiseks
  - Abi menstruaaltsükli häirete ja menopausi korral
  - Punktid hüpertoonia ja südamehaiguste raviks
  - Võitlus impotentsuse ja muude meesteprobleemidega
  - Punktid unetuse ja ärrituvuse kõrvaldamiseks
  - Mao ja soolestiku töö normaliseerimine
  - Immuunsuse ja vastupanuvõime tugevdamine
  - Seljavaludest vabanemine

Professionaalsed tehnikad mitteprofessionaalidele

Валентин Селиванов  
Целительные точки от всех болезней в пошаговых схемах  
2014

Raamatu eesti keeles kirjastamise õigus kuulub eranditult kirjastusele ERSEN.  
Selle raamatu reprodutseerimine, tõlkimine ja levitamine ilma valdaja loata on  
õigusvastane ja seadusega karistatav.

Kaane kujundanud Reet Helm  
Toimetanud Anu Murakas  
Korrektor Mari Mets

© 2014 Селиванов В.  
All rights reserved.  
© 2015 Kirjastus ERSEN

B01281315  
ISBN 978-9949-25-626-6

# SISUKORD

|   |           |  |    |
|---|-----------|--|----|
| Eessõna .....   | 11        | Rullimine ( <i>gueng</i> ) .....       | 36 |
| Diagnostika .....   | 13        | Vibreerimine ( <i>jieng</i> ).....     | 36 |
| Ravi valimine.....  | 17        | Kestev vajutamine ( <i>qia</i> ) ..... | 37 |
| <b>I osa. Üldteadmised ja peamised<br/>massaaživõtted .....</b> | <b>19</b> | Koputlemine ( <i>zui</i> ) .....       | 38 |
| Mõjumehhanism ja ravi   |           | Kahepoolne vastassuunaline             |    |
| aluspõhimõtted .....  | 21        | hõõrumine ( <i>shui</i> ).....         | 39 |
| Traditsioonilise hiina meditsiini                               |           | Kerged puudutused ( <i>tui</i> ) ..... | 39 |
| arusaamad .....   | 21        | Kerged puudutused ja kerge             |    |
| Häirete põhjuse mõjutamine,                                     |           | koputlemine ( <i>fu fa</i> ) .....     | 40 |
| arvestades tuisustavaid tegureid....                            | 21        | Kõige sagedamini kasutatavad           |    |
| Patogeensete tegurite kõrvalda-                                 |           | võtted .....                           | 41 |
| mine <i>qi</i> tugevdamise teel.....                            | 22        | Pea ja nägu.....                       | 41 |
| Vere, <i>qi</i> ja <i>zang fu</i> elundite                      |           | Kael .....                             | 44 |
| reguleerimine .....   | 22        | Nimmepiirkond ja selg.....             | 45 |
| Sündroomi määratlemine ja                                       |           | Rind ja roietaalune piirkond.....      | 48 |
| massaaživõtete valimine.....                                    | 23        | Kõht .....                             | 49 |
| Sündroomi määratlemine .....                                    | 23        | Käed.....                              | 51 |
| Massaaživõtete valimine.....                                    | 26        | Jalad .....                            | 53 |
| Vastunäidustused ja peamised                                    |           | Enesemassaaž .....                     | 56 |
| reeglid .....   | 27        | Üldandmed .....                        | 56 |
| Vastunäidustused .....  | 27        | Peamised momendid, millele             |    |
| Massaaži tegemise tingimused .....                              | 28        | tuleb tähelepanu pöörata .....         | 56 |
| Peamised võtted .....   | 29        | Enesemassaaži protseduurile            |    |
| Pikisilitamine ( <i>tui</i> ) .....                             | 29        | esitatavad nõuded .....                | 57 |
| Näpistamine, pigistamine ( <i>na</i> )...                       | 30        | Enesemassaaži protseduurid .....       | 57 |
| Katkendlik vajutamine ( <i>ang</i> ) .....                      | 30        | Harjutused suule ja                    |    |
| Ringhõõrumine ( <i>ru</i> ).....                                | 31        | hammastele .....                       | 57 |
| Punkti hõõrumine ( <i>mu</i> ).....                             | 32        | Võtted käelabade painduvuse            |    |
| Punktile vajutamine ( <i>zen</i> ) .....                        | 33        | suurendamiseks .....                   | 59 |
| Punkti hõõrumine ( <i>ka</i> ) .....                            | 34        | Ajutegevuse stimuleerimine .....       | 59 |
| Pikimassaaž ( <i>tui</i> ).....                                 | 34        | Nägemise parandamine.....              | 62 |
|   |           | Ninahingamise                          |    |
|   |           | normaliseerimine .....                 | 62 |
|   |           | Kõrvade avamine.....                   | 62 |

|   |    |   |    |
|---|----|---|----|
| Kaela lõdvestamine.....                           | 64 | Respiratoorsete haiguste                          |    |
| Käte venitamine .....                             | 65 | profülaktika ja ravi .....                        | 79 |
| Rinna ja roidevahemike                            |    | <i>Yin'</i> ja <i>yang'</i> i energeetilise       |    |
| massaaž.....                                      | 67 | suhte normaliseerimine kopsu-                     |    |
| Kõhupiirkonna ringhõõrumine                       |    | meridiaanis.....                                  | 79 |
| ja pöörlev libistamine <i>dan-tian'</i>           |    | Põrnameridiaani tugevdamine....                   | 79 |
| piirkonnas .....                                  | 68 | Neerumeridiaani tugevdamine..                     | 79 |
| Nimmepiirkonna ja neerude                         |    | Punkti <i>zhong-zhu</i> (Ks 3)                    |    |
| tugevdamine.....                                  | 69 | hõõrumine.....                                    | 80 |
| Jalgade tugevdamine ja keha-                      |    | Punkti <i>zhong-quan</i> (meridiaani-             |    |
| kaalu langetamine.....                            | 70 | väline punkt) hõõrumine .....                     | 80 |
| <i>Yang'</i> i tugevdamine ja <i>qi</i> voolu     |    | Punktide <i>bai-xie</i> (meridiaani-              |    |
| kontroll (meestel) .....                          | 71 | välised punktid) hõõrumine .....                  | 80 |
| <i>Yang'</i> i tugevdamine ja <i>qi</i> voolu     |    | Seedehäirete profülaktika ja ravi..               | 81 |
| kontroll (naistel) .....                          | 72 | <i>Yin'</i> ja <i>yang'</i> i energeetilise       |    |
| Profülaktika ja ravi massaaži abil ....           | 74 | suhte normaliseerimine maksa-                     |    |
| Organismi vastupanuvõime                          |    | meridiaanis.....                                  | 81 |
| tõstmise viisid.....                              | 74 | Põrnameridiaani tugevdamine..                     | 81 |
| <i>Yin'</i> ja <i>yang'</i> i energeetilise       |    | Punkti <i>ban-men</i> hõõrumine.....              | 81 |
| suhte normaliseerimine maksa-                     |    | Punkti <i>si-fen</i> (meridiaaniväline            |    |
| meridiaanis.....                                  | 74 | punkt) pikisilitamine .....                       | 81 |
| <i>Yin'</i> ja <i>yang'</i> i energeetilise       |    | <i>Ba gua</i> pöörlev silitamine .....            | 82 |
| suhte normaliseerimine kopsu-                     |    | Närvihaiguste profülaktika ja ravi..              | 83 |
| meridiaanis.....                                  | 74 | <i>Yin'</i> ja <i>yang'</i> i energeetilise suhte |    |
| Linnutee pikisilitamine .....                     | 75 | normaliseerimine kopsu-                           |    |
| <i>Yin'</i> ja <i>yang'</i> i energeetilise       |    | meridiaanis.....                                  | 83 |
| suhte normaliseerimine                            |    | Punkti <i>jiao-tian-xin</i> (meridiaani-          |    |
| peensoolemeridiaanis .....                        | 75 | väline punkt) hõõrumine .....                     | 83 |
| Punkti <i>jiao-tian-xin</i> (meridiaani-          |    | Neerumeridiaani tugevdamine..                     | 83 |
| väline punkt) hõõrumine .....                     | 76 | Punkti <i>zhong-zhu</i> (Ks 3)                    |    |
| Põrnameridiaani                                   |    | hõõrumine.....                                    | 83 |
| tugevdamine.....                                  | 76 | Põrnameridiaani tugevdamine...                    | 84 |
| Neerumeridiaani tugevdamine ...                   | 77 | <i>Yin'</i> ja <i>yang'</i> i energeetilise       |    |
| Punkti <i>zhong-zhu</i> (Ks 3)                    |    | suhte normaliseerimine                            |    |
| hõõrumine.....                                    | 77 | peensoolemeridiaanis .....                        | 84 |
| Punkti <i>ban-men</i> (meridiaani-                |    | <i>Yin'</i> ja <i>yang'</i> i energeetilise suhte |    |
| väline punkt) hõõrumine .....                     | 77 | normaliseerimine südame-                          |    |
| Jämesoolemeridiaani mõjuta-                       |    | meridiaanis.....                                  | 84 |
| mine: <i>yin'</i> ja <i>yang'</i> i energeetilise |    | Uroloogiliste haiguste profülak-                  |    |
| suhte normaliseerimine ja                         |    | tika ja ravi .....                                | 85 |
| meridiaani tugevdamine .....                      | 78 | Neerumeridiaani tugevdamine..                     | 85 |

|  |           |   |     |
|--|-----------|---|-----|
| Põrnameridiaani tugevdamine..            | 85        | Valud, mis on põhjustatud külma patogeensetest mõjust maole ..... | 110 |
| Punkti <i>zhong-zhu</i> (Ks 3)           |           | Toidu seiskumisest põhjustatud                                    |     |
| hõõrumine.....                           | 85        | valud .....   | 112 |
| Jämesoolemeridiaani piki-                |           | Valud, mis on põhjustatud   |     |
| silitamine .....                         | 85        | maksa <i>qi</i> negatiivsest mõjust                               |     |
| <b>II osa. Levinud haiguste</b>          |           | maole.....  | 112 |
| <b>ennetamine ja ravi.....</b>           | <b>87</b> | Põrna ja mao tühjusest ja   |     |
| Peavalu.....                             | 89        | külmusest põhjustatud valud ..                                    | 114 |
| Erinevate peavaluliikide ravi.....       | 90        | Kliiniline näide .....  | 115 |
| Väliste patogeensete tegurite –          |           | Kõhulahtisus.....   | 116 |
| tuule ja külma põhjustatud               |           | Erinevate kõhulahtisuseliikide                                    |     |
| peavalu ravi .....                       | 90        | ravi .....  | 117 |
| Väliste patogeensete tegurite –          |           | Külmast ja niiskusest põhjus-                                     |     |
| tuule ja kuumuse põhjustatud             |           | tatud kõhulahtisus .....  | 117 |
| peavalu ravi .....                       | 91        | Toidu seiskumisest põhjusta-                                      |     |
| Maksa <i>yang'</i> i tõusust põhjus-     |           | tatud kõhulahtisus .....  | 118 |
| tatud peavalu.....                       | 92        | Põrna tühjusest põhjustatud                                       |     |
| Vere ja <i>yin'</i> i puudusest          |           | kõhulahtisus.....   | 118 |
| põhjustatud peavalu .....                | 93        | Neerude tühjusest põhjusta-                                       |     |
| Vere seiskumisest põhjustatud            |           | tatud kõhulahtisus .....  | 119 |
| peavalu .....                            | 95        | Kõhukinnisus .....  | 122 |
| Peapööritus .....                        | 97        | Erinevate kõhukinnisuseliikide                                    |     |
| Erinevate peapöörituseliikide ravi ..    | 98        | ravi .....  | 123 |
| <i>Qi</i> ja vere puudusest põhjus-      |           | Kõhukinnisus, mis on põhjus-                                      |     |
| tatud peapööritus.....                   | 98        | tatud kuumuse kuhjumisest   |     |
| Maksa <i>yang'</i> i tõusust põhjus-     |           | seedekulglas.....   | 123 |
| tatud peapööritus.....                   | 100       | Põrna ja maksa <i>qi</i> seiskumisest                             |     |
| Unetus.....                              | 103       | põhjustatud kõhukinnisus .....                                    | 124 |
| Erinevate unetuseliikide ravi.....       | 105       | <i>Qi</i> puudusest põhjustatud                                   |     |
| Südame vere puudusest põh-               |           | kõhukinnisus .....  | 125 |
| justatud unetus põrna <i>qi</i> vähe-    |           | Vere puudusest põhjustatud  |     |
| susest põhjustatud tuisistusega...       | 105       | kõhukinnisus .....  | 126 |
| Unetus, mis on põhjustatud               |           | Kõhukinnisus, mis on põhjus-                                      |     |
| <i>yin'</i> i puudusest, mistõttu süttib |           | tatud külma kuhjumisest   |     |
| tühjuse tuli .....                       | 107       | seedekulglas.....   | 128 |
| Kliiniline näide .....                   | 107       | Hüpertoonia .....   | 130 |
| Ülakõhuvalud .....                       | 110       | Erinevate hüpertoonialiikide                                      |     |
| Erinevate ülakõhuvalude ravi.....        | 110       | ravi .....  | 132 |

|   |     |   |     |
|---|-----|---|-----|
| Maksa tule süttimisest põhjustatud hüpertoonia .....                                    | 132 | Neerude <i>qi</i> puudus.....   | 166 |
| Hüpertoonia, mis on põhjustatud <i>yin</i> 'i vähesusest ja <i>yang</i> 'i tõusust..... | 134 | Neerude <i>yin</i> 'i puudus .....  | 167 |
| Nii <i>yin</i> 'i kui ka <i>yang</i> 'i puudusest põhjustatud hüpertoonia .....         | 136 | Ejakulatsiooni puudumine.....   | 169 |
| Tilkhaaval urineerimine.....  | 140 | Ravi kindla sündroomi puhul ....  | 170 |
| Erinevate tilkhaaval urineerimise liikide ravi.....                                     | 141 | <i>Yang</i> 'i üleküllus.....   | 170 |
| Tilkhaaval urineerimine, mis on põhjustatud neerude tühjusest ja emaka külmusest .....  | 141 | Vere seiskumine .....   | 172 |
| Tilkhaaval urineerimine, mis on põhjustatud keskmise <i>qi</i> puudusest.....           | 142 | Krooniline prostatiit .....   | 174 |
| Impotentsus .....   | 143 | Ravi kindla sündroomi puhul ....  | 175 |
| Ravi kindla sündroomi puhul ....  | 144 | <i>Qi</i> seiskumine, tüsistunud hemostaasiga .....                                     | 175 |
| Alge <i>yang</i> 'i puudusest põhjustatud impotentsus.....                              | 144 | Neerude <i>yin</i> 'i puudus .....  | 177 |
| Südame vere ja põrna <i>qi</i> puudusest põhjustatud impotentsus..                      | 146 | Neerude <i>yang</i> 'i puudus.....  | 179 |
| Maksa <i>qi</i> seiskumisest põhjustatud impotentsus .....                              | 148 | Klimakteerium.....  | 182 |
| Allapoole voolavast niiskest kuumusest põhjustatud impotentsus .....                    | 149 | Ravi kindla sündroomi puhul ....  | 182 |
| Hirmust põhjustatud impotentsus .....   | 152 | Maksa <i>qi</i> seiskumisest põhjustatud klimakteeriline sündroom .....                 | 182 |
| Kliiniline näide .....  | 153 | Neerude <i>yang</i> 'i puudusest põhjustatud klimakteeriline sündroom .....             | 184 |
| Enneaegne ejakulatsioon.....  | 154 | Kliiniline näide .....  | 185 |
| Ravi kindla sündroomi puhul ....  | 155 | Nimmevalud.....   | 188 |
| Neerude <i>yang</i> 'i puudus.....  | 155 | Erinevate nimmevalude ravi .....  | 189 |
| Neerude <i>yin</i> 'i puudus .....  | 157 | Tuulest, külmast ja niiskusest põhjustatud nimmevalud.....                              | 189 |
| Südame vere puudus, tüsistatud põrna <i>qi</i> vähesusega .....                         | 159 | Neerude tühjusest põhjustatud nimmevalud .....  | 190 |
| Seemnevoolus .....  | 161 | Alaseljavalud, mis on põhjustatud <i>qi</i> seiskumisest, tüsistunud hemostaasiga ..... | 191 |
| Ravi kindla sündroomi puhul ....  | 163 | Õlapiirkonna põletik.....   | 194 |
| <i>Yin</i> 'i puudus.....   | 163 | Menstruaaltsükli häired.....  | 196 |
|   |     | Erinevate tsüklihäirete ravi.....   | 197 |
|   |     | Lühenenud menstruaaltsükkel..   | 197 |
|   |     | Viivitustega menstruaaltsükkel...   | 201 |
|   |     | Ebaregulaarsed menstruaaltsioonid .....   | 205 |

|  |     |  |     |
|--|-----|--|-----|
| Ohtrad menstruatsioonid.....                   | 210 | Nohu.....  | 268 |
| Napid menstruatsioonid.....                    | 214 | Erinevate nohuliikide ravi.....  | 268 |
| Kliiniline näide.....                          | 218 | Tuulest ja külmast põhjustatud nohu.....                                   | 268 |
| Kliiniline näide.....                          | 219 | Tuulest ja kuumast põhjustatud nohu.....                                   | 270 |
| Düsamenorröa.....                              | 221 | Anoreksia.....   | 272 |
| Ravi kindla sündroomi puhul.....               | 222 | Erinevate anoreksialiikide ravi.....                                       | 272 |
| <i>Qi</i> seiskumine, tüsistunud               |     | Põrnas sisalduvast niiskusest põhjustatud anoreksia.....                   | 272 |
| hemostaasiga.....                              | 222 | Põrna ja mao nõrkusest põhjustatud anoreksia.....                          | 273 |
| Külm niiskus.....                              | 224 | Pärasoole väljalangemine (hemorroidid).....                                | 276 |
| Vere <i>qi</i> vähesus.....                    | 227 | Ravi hemorroidide erinevate liikide puhul.....                             | 276 |
| Amenorröa.....                                 | 229 | Kolmiksoojendi keskmise haru energiapuudusest põhjustatud hemorroidid..... | 276 |
| Ravi kindla sündroomi puhul.....               | 231 | Maos ja jämesooles sisalduvast kuumusest põhjustatud hemorroidid.....      | 278 |
| Maksa ja neerude tühjus.....                   | 231 | Enurees (kusepidamatus).....   | 280 |
| <i>Qi</i> ja vere puudus.....                  | 234 | Ravi erinevate pidamatuseliikide puhul.....                                | 280 |
| <i>Qi</i> seiskumine, tüsistunud               |     | Enurees külma puudulikkuse sündroomi puhul.....                            | 280 |
| hemostaasiga.....                              | 235 | Enurees täidetuse sündroomi puhul.....                                     | 282 |
| Krooniline pelvioperitoniit.....               | 237 | Oksendamine.....   | 285 |
| Valgevoolus.....                               | 241 | Ravi oksendamise eri liikide puhul.....                                    | 286 |
| Ravi kindla sündroomi puhul.....               | 242 | Mao tühjusest põhjustatud oksendamine.....                                 | 286 |
| Põrna tühjus.....                              | 242 | Mao külmusest põhjustatud oksendamine.....                                 | 287 |
| Neerude tühjus.....                            | 244 | Mao kuumusest põhjustatud oksendamine.....                                 | 288 |
| Niiske kuumus.....                             | 246 |  |     |
| Limavedelik.....                               | 247 |  |     |
| Ülemääraste tupeeritiste äkiline ilmumine..... | 250 |  |     |
| Ravi kindla sündroomi puhul.....               | 252 |  |     |
| <i>Yin'</i> i üleküllus.....                   | 252 |  |     |
| Maksa ja neerude <i>yin'</i> i puudus.....     | 254 |  |     |
| Emaka väljalangemine.....                      | 257 |  |     |
| Ravi kindla sündroomi puhul.....               | 258 |  |     |
| Eesmise keskeridiaani tühjus.....              | 258 |  |     |
| Neerude ja maksa <i>yin'</i> i vähesus.....    | 260 |  |     |
| Pakitsustunne ja valud rindades.....           | 263 |  |     |
| Ravi kindla sündroomi puhul.....               | 264 |  |     |
| Maksa <i>qi</i> seiskumine.....                | 264 |  |     |
| <i>Qi</i> ja vere puudus.....                  | 265 |  |     |



|  |     |   |     |
|--|-----|---|-----|
| Maksa kuumusest põhjustatud oksendamine .....                                | 289 | Tuulest ja kuumusest põhjustatud köha .....             | 311 |
| Lima kogunemisest põhjustatud oksendamine .....                              | 291 | Häguse lima tagajärjel tekkinud köha .....              | 313 |
| Ärrituvus .....  | 293 | Yin'i puuduse tagajärjel tekkinud köha .....            | 314 |
| Ravi ärrituvuse erinevate liikide puhul .....                                | 297 | Tursed.....   | 318 |
| Yin'i puudusest põhjustatud ärrituvus .....                                  | 297 | Ravi erinevate turseliikide puhul ..                    | 321 |
| Maksa suurenenud koormusest põhjustatud ärrituvus.....                       | 299 | Põrna tühjusest põhjustatud tursed .....                | 321 |
| Yang'gi seiskumisest põhjustatud ärrituvus .....                             | 299 | Neerude tühjusest põhjustatud tursed .....              | 322 |
| Puhitus ja täistunne ülakõhus .....  | 302 | Qi seiskumisest põhjustatud tursed .....                | 323 |
| Ravi erinevate puhituseliikide puhul .....                                   | 303 | Jalakrambid .....                                       | 326 |
| Seiskunud või vastassuunas voolava qi põhjustatud puhitus ja täistunne ..... | 304 | Kusepeetus .....  | 329 |
| Maksa suurenenud koormusest põhjustatud puhitus ja täistunne .....           | 305 | Ravi erinevate kusepeetuse liikide puhul .....          | 330 |
| Qi seiskumisest põhjustatud puhitus ja täistunne .....                       | 307 | Qi puudusest põhjustatud kusepeetus .....               | 330 |
| Köha .....   | 309 | Neerude tühjusest põhjustatud kusepeetus .....          | 333 |
| Ravi erinevate köhaliikide puhul ..  | 309 | Qi seiskumisest põhjustatud kusepeetus .....            | 334 |
| Tuulest ja külmast põhjustatud köha .....                                    | 309 | Niiske kuumuse kogunemisest põhjustatud kusepeetus..... | 334 |



# EESSÕNA

Esimesel kohtumisel ütles peatoime-taja: „Valentin Semjonoviš, ma tahan, et see raamat oleks huvitav mitte üksnes neile, kes teavad, mis on idamaine filosoofia, vaid ka neile, kellel pole sellest vähimatki aimu.“ Mulle tundus see idee väärtuslik, sellepärast otsustasin, et ilma sissejuhatuseta siin hakama ei saa.

Tõepoolest, esimesel pilgul võib idamaine loodusfilosoofia euroopla-sele keeruline tunduda. Kuid varsti märkab ta, et raskusi pakub ainult terminoloogia, ja olles sellest minu sissejuhatuses abiga aru saanud, mõistab ta, et paljud kontseptsioonid kattuvad täielikult tema „ettekujutusega elukorraldusest“, kui nii võib väljenduda.

Esimene, paljudele tuttav näide on Hiina monaad, kus valge vastandub mustale, kuid teisest küljest täiendab seda. Kas see pole mitte vastandite võitlus, eituse eitamine, mis on üdini tuttavad kõigile möödunud sajandi 60. aastatel sündinud inimestele.

Aga püüame nüüd edasi minna, tuues sisse mõned idamaised terminid. Sealjuures asendame lihtsalt sõna „valge“ sõnaga „yang“ ja sõna „must“ sõnaga „yin“ ning räägime neist lä-



hemalt. Niisiis: „yang“. Yang on mees, päev, täius, kuumus, päike, aktiivsus ja nii edasi. Yin on naine, öö, külmus, talv, passiivsus ja nii edasi. Aga nagu teada, esineb ka talvel sulailmu ja suvel jahenemisi. Nii on ka mõnes mehes naiselikke jooni ja naiselises mehelikke. Teisisõnu, üks läheb üle teiseks ja üks täiendab teist. Üks energia tugevdab, või vastupidi, nõrgendab teist.

Meie keha energiad toidab omakorda kõigi peamiste looduslike elementide: maa, vee, tule, puu ja tuule energia (jälle terminid, selgitame ka neid). Maa, vesi, tuli ja puu annavad lõpptulemusena toidu; tuule all

mõeldakse energiat, mida saame hingamisel. Nõustuge: kõik on piisavalt lihtne, arusaadav ja loogiline. Niisama loogiline on arusaam sellest, et energia jaotub organismis kindlal viisil, nimelt voolab piki niinimetatud meridiaane. Sellele kinnitusele on olemas täiesti põhjendatud tõendid, kuid sissejuhatuse formaat ei võimalda neid siin esitada, sellepärast palun siinkohal mind lihtsalt uskuda.

Selliseid meridiaane on neliteist, nad on paarides, iga meridiaan kindlustab teatava elundi või elundkonna tööd, sellest tulenevad ka nende nimetused, näiteks südame-, kopsu-, maksa-, sapipõiemeridiaan, ja nii edasi. Meridiaanidel omakorda on punktid ja

tsoonid, mida kindlal viisil mõjutades on võimalik meridiaani energiat suurendada, või vastupidi, vähendada.

Toon praktilise näite: patsient kaebab valu südamepiirkonnas, sealjuures on ta erutatud, tema nahk punetab ja on kuum, pulss sage ja vererõhk kõrgenenud. Siit teeme järelduse, et südameridiaanis on normaalsest rohkem energiat, leiame raamatust sellekohase lõigu, vaatame joonist, mis selgitab, kuidas sellega võidelda, ja sooritame asjakohase manipulatsiooni. Täpsemalt võib sellega tutvuda jaotises „diagnostika“.

Aga mina soovin teile tervist – ja aidaku mu raamat teid selles!

I osa  
**ÜLDTEADMISED  
JA PEAMISED  
MASSAAŽIVÕTTED**



# MÕJUMEHCHANISM JA RAVI ALUSPÕHIMÕTTED

## TRADITSIOONILISE HIINA MEDITSIIINI ARUSAAMAD

Traditsioonilise Hiina meditsiini teooria kohaselt viib *yin'*i ja *yang'*i vahelise tasakaalu rikkumine *yin'*i või *yang'*i suhtelise täidetuse või tühjuseeni. See põhjustab *qi* ja vere häireid või *zang fu* elundite vahelist disharmooniat. Kehapinna lokaalsed punktid või piirkonnad on seotud *zang fu* elunditega. *Qi* ja veri, mis voolavad piki meridiaane ja kollateraalseid veresooni, ühendavad *zang fu* elundeid nelja jäseme, kümne ava ja viie meelega. Massaaž, mis avaldab mõju kehapinnale, reguleerib *qi* voolu ja vere ringlemist meridiaanides ja veresoontes, taastades niiviisi nende punktide ja piirkondadega seotud *zang fu* elundite funktsioonide harmoonia.

## HÄIRETE PÕHJUSE MÕJUTAMINE, ARVESTADES TÜSISTAVAID TEGUREID

Haiguste esmane põhjus määrab sümptomid ja organismis tekkinud tasakaalutuse. Keskeas algab järkjärguline, esialgu märkamatu vananemine, ja see kurb asjaolu väljendub mitmesugustes häiretes, mis üha sagedamini sunnivad inimesi arstiabi otsima. Sel puhul muutub iga meditsiinispetsialisti jaoks peamiseks ravi eesmärk – mõjutada haiguse esmast põhjust.

Näiteks tuule ja kuumuse sündroomi puhul võib täheldada turseid, hüpereemiat, kuumatunnet, liigeste valu ja piiratud liikuvust.

Esmajärjekorras on vaja tuul välja ajada ja kuumus puhastada, see tähendab normaliseerida *yin'*i ja *yang'*i vahekord, mitte lihtsalt vabastada valust ja kergendada liigete liigutamist.

## **PATOGEENSETE TEGURITE KÕRVALDAMINE *qi* TUGEVDAMISE TEEL**

Hiina traditsioonilise meditsiini ku-  
jutluste kohaselt, mis on tihedalt  
seotud rahvusliku maailmavaate fi-  
losoofiliste alustega, avaldavad pa-  
togeensed tegurid oma hukutavat  
mõju, kui eluenergia *qi* on otsas. *Qi*  
hakkab ammenduma, kui inimene  
jõuab keskikka.

Sellepärast on kesk- ja vanema-  
ealiste inimeste ravi põhiprintsiip  
esmajärjekorras tugevdada eluener-  
giat *qi*'d ja seejärel kõrvaldada pato-  
geensed tegurid.

Patogeenseid mõjusid kõrval-  
davate menetluste hulka kuuluvad  
mitmesugused protseduurid, mis  
viiakse läbi keha sellekohastes punk-  
tides ja piirkondades. Õige sümpto-  
mite äratundmise, haiguse määratle-

mise ja ravi määramise puhul ajavad  
need välja, hajutavad ja kõrvalda-  
vad keskkonna ja ea kahjulikud mõ-  
jud inimese organismile.

## **VERE, *qi* JA *zang fu* ELUNDITE REGULEERIMINE**

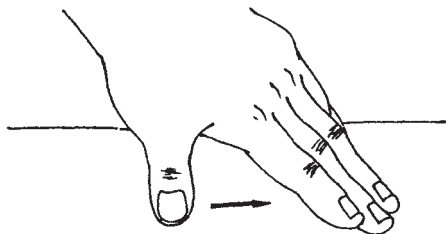
Haiguste peamine põhjus seisneb  
selles, et vananemisel suureneb vere  
ja *qi* disharmonia, samuti viie *zang*  
*fu* elundi disharmonia. Sellepärast  
peavad ravimenetlused reguleerima  
*qi* ja vere ringlust, kuid ka *zang fu*  
elundite tööd. Oskuslikult teostatud  
massaažikuuri tagajärjel genereerib  
organism hästi *qi*'d ja verd, mis toi-  
davad külluslikult jäsemeid, kõõlu-  
seid, lihaseid ja luid, kui viis *zang fu*  
elundit töötavad hästi.

## PEAMISED VÕTTED

### Pikisilitamine (*tui*)

Pöialt või peopesa liigutatakse vajutusega mööda patsiendi nahka.

**Põhitähelepanu.** Hoides õlad vabalt ja madalal, käed küünarnukist



Joonis 1. Keha pikisilitamine põidlaotsaga vajutamise

lõdvestatud ja vabad ning randmest painutamata, liigutage kätt edasi ühtlase kiirusega, avaldades survet sügavamatele kudedele.

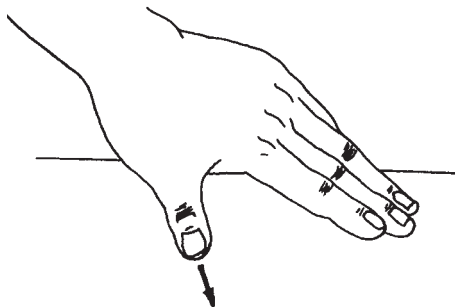
*Pöidlaga masseerimine.* Sirutage üks põial või mõlemad põidlad välja ja töötage nende padjandite või külgedega, teised sõrmed asetsevad masseerimispiirkonnas (vt jooniseid 1 ja 2).

**Massaažipiirkonnad.** Pea, nägu, kael, rindkere ja kõht.

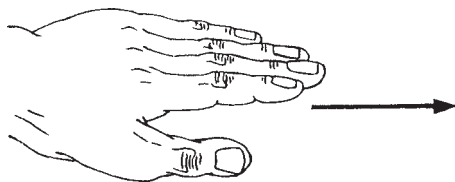
*Peopesaga masseerimine.* Vajutage kogu peopesa või käepäkaga (joonis 3).

**Massaažipiirkonnad.** Nimmepiirkond, ülaselg ja jäsemed.

*Ravitoime.* Meridiaanide soojendamine ja kollateraalsete veresoonte aktiveerimine; avaldab soodsat mõju ajule,



Joonis 2. Pikisilitamine põidlavajutusega ristisuunas



Joonis 3. Pikisilitamine peopesaga vajutamise



parandades selle verevarustust; leevendab valusid rindkeres ja lõdvestab diafragmat; kõrvaldab toidu seiskumise, aitab selle ladestustel imenduda; soodustab vere ringlemist ja kõrvaldab hemostaasi; vabastab spasmidest ja leevendab valu.

### Näpistamine, pigistamine (na)

Näpistage (pigistage) tugevalt pöidla ja ülejäänud sõrmede vahel.

**Põhitähelepanu.** Hoides õlad vabalt ja madalal ning kõverdades käed küünarnukkidest, suunake jõud küünarvartesse ja randmetesse. Esialgu tuleb seda liigutust teostada kergelt ja pehmelt, seejärel järk-järgult mõjuvuse tugevust suurendades. Hoolditsee selle eest, et te sõrmeotstega patsiendi nahka ei vigastaks.

*Kahe sõrmega näpistamine.* Näpistage pöidla ja nimetissõrmega (vt joonis 4).

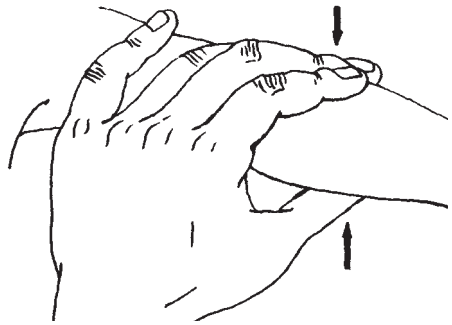


Joonis 4. Kahe sõrmega näpistamine

**Massaažiipiirkonnad.** Kael ja jäsemed.

**Ravitoime.** Kutsub esile higistamise ja seetõttu avaldab ravitoimet välise sündroomi puhul; ajab ära tuule ja hajutab külma (normaliseerib yin'i ja yang'i); kõrvaldab pinget ja aktiveerib kollateraalseid veresooni; leevendab valu, kõrvaldades spasmid.

*Nelja sõrmega pigistamine.* Pigistage pöidla ja kokkupandud nimetissõrme, keskmise ja nimetasõrme vahel (vt joonis 5).



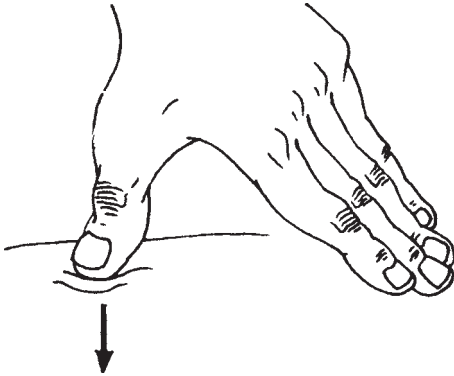
Joonis 5. Nelja sõrmega pigistamine

### Katkendlik vajutamine (ang)

Vajutage kindlale punktile sõrme või peopesaga.

**Põhitähelepanu.** Koordineerige oma liigutused patsiendi hingamisega. Vajutus peab olema suunatud rangelt vertikaalselt, ülalt alla. Võtet teostatakse kasvava tugevusega, tungides sügavamale kudedesse.

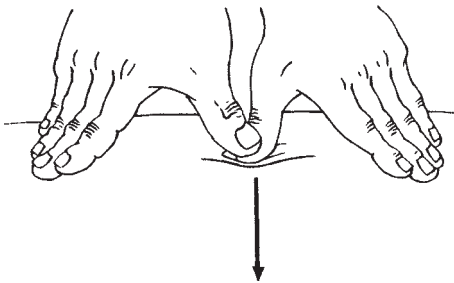
*Katkendlik vajutamine pöidlaga.* Vajutage pöidlapadjandiga, teised sõrmed on masseerimist vajava piirkonna kohal (vt joonis 6).



Joonis 6. Katkendlik vajutamine pöidlaga

Seda võtet võib teostada mõlema käe pöialdega, üks pöial teise peal, et tugevdada mõju (vt joonis 7).

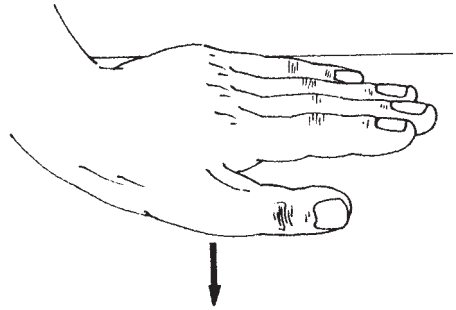
**Massaažipiirkonnad.** Pea, nägu, kael, nimmepiirkond ja jäsemed.



Joonis 7. Katkendlik vajutamine, üks pöial teise peal

*Katkendlik vajutamine peopesaga.* Vajutage sirge käe peopesa või käepäkaga (vt joonis 8).

**Massaažipiirkonnad.** Nimmepiirkond, selg, rindkere ja kõht.



Joonis 8. Katkendlik vajutamine peopesaga

*Ravitoime.* Eemaldab või hajutab ladestused; soodustab vere ringlemist ja reguleerib qi voolu; soojendab kolmiksoojendi keskmist haru ja hajutab külma; aktiveerib meridiaanid ja kollateraalsed veresooned; leevendab valu pehmetes kudedes.

### Ringhõõrumine (ru)

Hõõruge nahapinda sõrmede või peopesaga, sooritades ringliigutusi.

**Põhitähelepanu.** Käsi küünarnukist kõverdunud ja randmest rippu lastud, hõõruge sõrmedega. Sõrmede, peopesa ja randme liigutused peavad olema hästi koordineeritud.