

АЗБУКА
массажа

Владимир
ВАСИЧКИН

80 приемов
неотложной
помощи

ЛЕЧЕБНЫЙ САМОМАССАЖ

СПИТЕР



Владимир Васичкин

**Лечебный самомассаж: 80
приемов неотложной помощи**

«Питер»

Васичкин В. И.

Лечебный самомассаж: 80 приемов неотложной помощи /
В. И. Васичкин — «Питер»,

Васичкин Владимир Иванович – автор популярных книг, справочников, учебных пособий и методик массажа. Практикующий массажист с огромным опытом работы, специалист по разнообразным техникам лечебного массажа. Вы держите в руках уникальный самоучитель лечебного массажа. Здесь вы найдете основные приемы первой самопомощи при различных проблемах и недомоганиях. Книга будет полезна и для начинающих, и для практикующих массажистов. И профессиональные техники, и простые приемы самомассажа описаны понятно и подробно. Все массажные приемы и техники проиллюстрированы фотографиями.

© Васичкин В. И.

© Питер

Содержание

Предисловие	6
Часть I. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ТОЧЕЧНОГО ЛОКАЛЬНОГО МАССАЖА И САМОМАССАЖА	7
Часть II. ЛЕЧИМСЯ САМОМАССАЖЕМ	17
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Владимир Васичкин

Лечебный самомассаж. 80

приемов неотложной помощи

С благодарностью за помощь моим родственникам:

Анне Максимовне,

Людмиле,

Нине,

Виктору,

Алевтине Сапрыкиным,

Павлу Потапову,

Людмиле Слоновой,

Валентине Михайловне и Юрию Михайловичу Поповым

Предисловие

Жизненные силы нашего организма закладываются самой природой при рождении. Эти силы нельзя пробудить без стимуляции двигательной активности, закаливающих процедур, чудодейственных лекарств. Необходимым условием является и применение точечного массажа, адекватное вашему самочувствию.

Иногда мы бессознательно выполняем своими пальцами различные манипуляции. Например, при першении в горле (чтобы сдержать чихательный рефлекс), жжении за грудиной, головной боли. Во всех этих случаях мы используем приемы точечного массажа и не задумываемся над техникой их выполнения.

Еще Гиппократ в V веке до нашей эры утверждал о массаже: «Если манипуляция проведена по всем правилам, она не может повредить больному».

Предлагаемая читателю книга – карманный справочник самопомощи путем кратковременного воздействия на локальные биологически активные точки нашего тела.

Лечебная концепция древних медиков на Востоке строилась на теории недостаточности и избыточности в организме элементов *инь* и *ян*.

Например, невралгии, миозиты, судороги отдельных групп мышц, повышение температуры тела, головные боли, нарушения сна, кашель с мокротой, даже простой насморк – все это вызвано состоянием избыточности *ян*. Естественно, приемы точечного локального массажа должны носить в этом случае седативный, успокаивающий, тормозящий характер.

При утомлении, угнетении, отсутствии аппетита, плохом настроении, нарушении чувствительных и двигательных функций (есть потребность долго не двигаться) наблюдается явная недостаточность сил *ян*. В этом случае необходимы энергичные, стимулирующие, тонизирующие, возбуждающие приемы.

Лечебный эффект от выполнения точечного локального массажа или самомассажа может проявиться сразу или через некоторое время. Точечный массаж можно проводить в любое время суток, но наиболее эффективно его применение в часы так называемых пиков отдельных органов.

Например, при лечении сердечно-сосудистых нарушений самое благоприятное время – 11–13 часов дня, при патологии органов дыхания лучше проводить массаж рано утром.

Часть I. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ТОЧЕЧНОГО ЛОКАЛЬНОГО МАССАЖА И САМОМАССАЖА

Рассмотрим основные приемы самомассажа.

Надавливание на конкретную точку выполняют плотно прижатой подушечкой большого (1-го) пальца, при этом все усилие должно быть направлено на данную точку (рис. 1).



Рис. 1

Круговое растирание одним пальцем в проекции данной точки выполняется вращательным движением по часовой стрелке или против нее в зависимости от ответной реакции вашего организма (рис. 2).

Не все биологически активные точки расположены на поверхности тела. В некоторых случаях есть необходимость *более глубокого проникновения* в массируемые ткани. Для усиления воздействия кисть должна быть согнута, плечи расслаблены и опущены.



Рис. 2

Концевой фалангой 1-го пальца вместе с кистью выполняем вращательные круговые движения без скольжения по массируемой поверхности. Движение возможно по часовой стрелке или против нее с наращиванием усилия (рис. 3). Нужно добиться ощущения распирания, онемения. Иногда как будто электрическим током пробивает в каком-то направлении в области дистального отдела верхней или нижней конечности.



Рис. 3

При выполнении точечного локального массажа и самомассажа с целью релаксации, расслабления, успокоения, снятия боли применяют специальные приемы в течение 1,5 минут и более.

С этой целью выполняют *вращательные движения с наращиванием усилия* (иногда до 10 кг и более). При этом массирующий палец не отрывается от поверхности. Воздействие оказывается путем круговых движений среднего (3-го) пальца кисти любой руки (рис. 4).

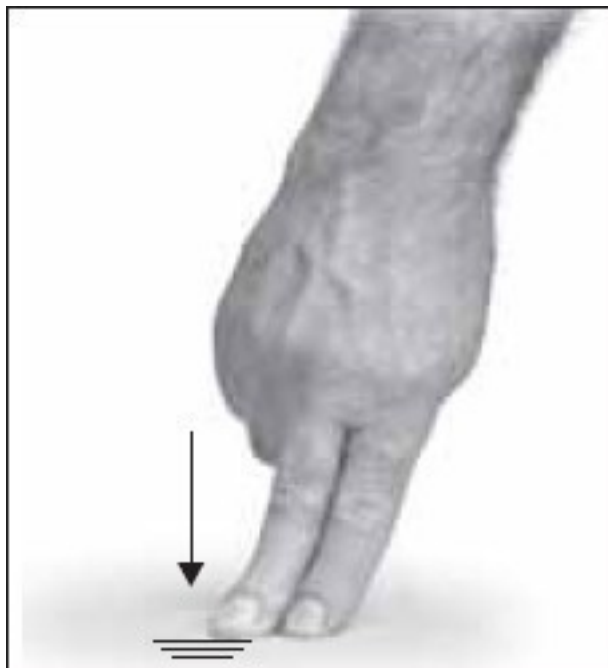


Рис. 4

Можно производить массаж одновременно обеими руками на симметрично расположенных точках тела.

Вначале производят вращательные движения по часовой стрелке (3–6 секунд), затем происходит фиксация (1–2 секунды). Далее выполняют вращательное движение в обратном направлении (вывинчивание) (5–6 секунд). Суммируя время воздействия на точку, получаем 15 секунд на каждый цикл.

Если при определенной патологии есть необходимость оказывать воздействие на данную точку в течение 1 минуты, то повторяем цикл 4 раза. При 1,5 минутах воздействия повторяем цикл 6 раз. Максимальное время воздействия для получения лечебного и профилактического эффекта – 2 минуты (8 циклов).

Прием выполнения точечного массажа с целью релаксации и снятия боли можно выполнять также средним (3-м) пальцем (концевой фалангой), но при этом *отягощая его 2-м пальцем сверху* (рис. 5). Это создает более эффективное наращивание усилия, особенно при воздействии на точки, расположенные в мышечной ткани и под фасциями. Массаж проводят, соблюдая описанную ранее последовательность. Можно выполнять прием обеими руками одновременно на двух симметричных точках.



Рис. 5

В некоторых ситуациях есть необходимость воздействовать на зону нарушения непосредственно *возвышением в основании 1-го пальца (тенаром)* (рис. 6).

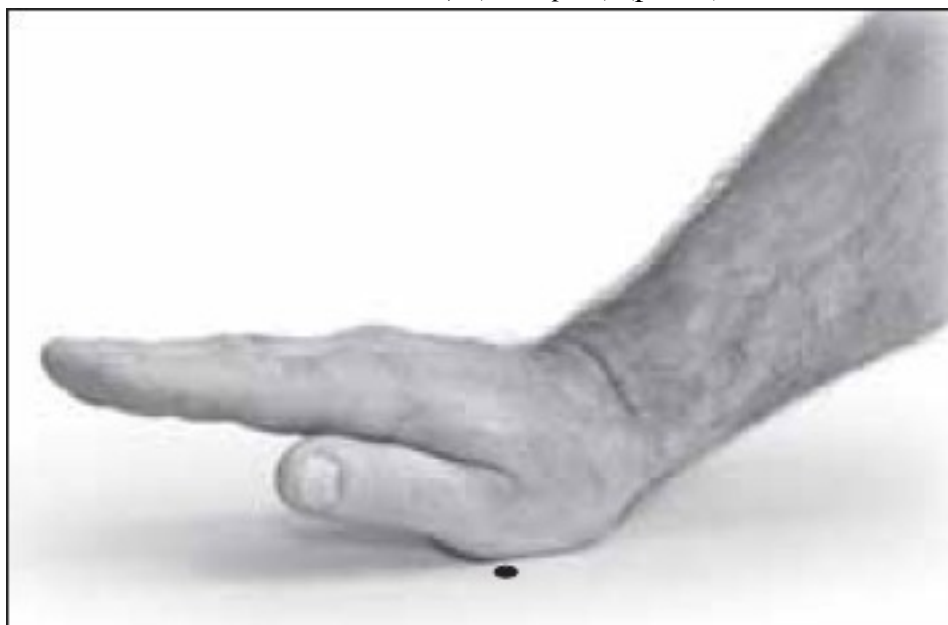


Рис. 6

Так, при лобной или височной головной боли производят одновременно с обеих сторон головы растирание основанием ладоней или тенаром. Воздействие тенаром выполняется также на груди, животе, области таза, пояснице (как одной рукой, так и обеими одновременно).

Круговые движения основанием ладони выполняют одной рукой или попеременно двумя. В некоторых случаях для усиления воздействия применяется отягощение одной руки кистью другой руки, накладываемой сверху.

Применяют также *надавливание дистальным отделом головки локтевой кости или проксимальным ее концом*, то есть локтевым отростком (рис. 7). При этом должно появиться ощущение распирания, расслабления.



Рис. 7

С целью тонизирования, стимулирования локальной точки используют «*щипцы*», то есть кратковременное надавливание одновременно двумя пальцами, как щипцами (рис. 8). Концевые фаланги 1-го и 2-го пальцев фиксируют проекции точки *цзян-цзинь* (на середине предплечья) и *шоу-сань-ли* (на верхней трети наружной части предплечья) при онемении, потере чувствительности в лучевом отделе руки. Усилие должно быть сосредоточено в концевых фалангах 1-го и 2-го пальцев кисти.



Рис. 8

Для поднятия тонуса при утомлении, стимуляции при потере сознания используют кратковременное (до 30–60 секунд) *прерывистое надавливание* на определенные точки тела различными пальцами кисти. Фиксируя концевой фалангой 1-го пальца область проекции точки, нажимают, постепенно наращивая усилие и ритмически отрывая палец от поверхности тела (рис. 9). Воздействие повторяют до 8-10 раз для одной локальной области.

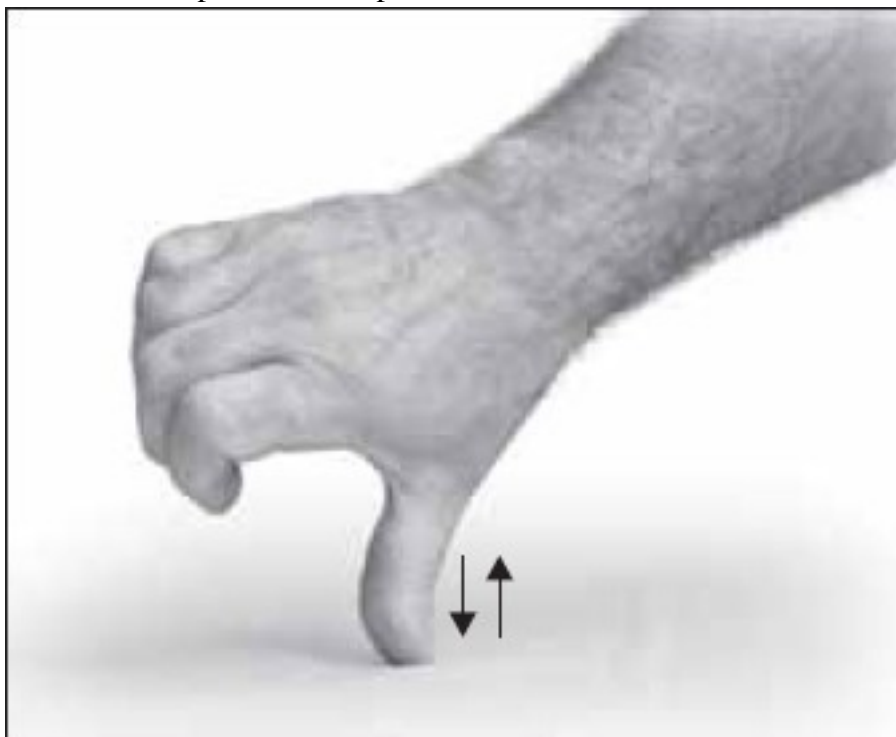


Рис. 9

Кратковременное возбуждающее, стимулирующее воздействие можно оказать, выполняя подобную манипуляцию концевой фалангой 3-го пальца. Действие прерывистое, с отрывом концевой фаланги на короткое время от поверхности. Движения повторяют 8-10 раз, надавливая каждый раз в течение 1–2 секунд. Желательно, чтобы массирующий палец был максимально выпрямлен и не амортизировал в межфаланговых суставах (рис. 10).

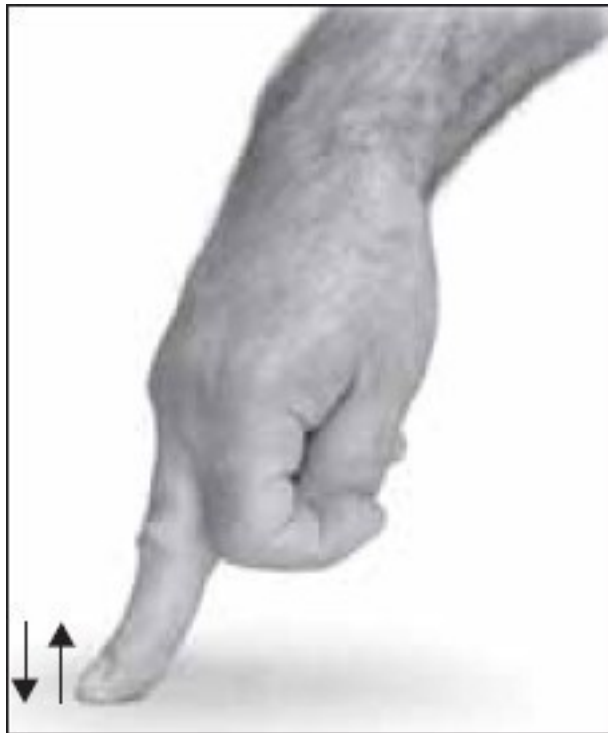


Рис. 10

Выполнение технического приема «*клюющее цзю*» означает кратковременное воздействие концевой фалангой определенного пальца, его ногтевой частью. Повторяя данное движение 10–15 раз, достигают суммарное воздействие на нужную точку в течение 40–60 секунд (рис. 11). Прием используют при обмороке, нарушениях важнейших нервных стволов (лицевом неврите, вялых параличах). С большим успехом используют его для борьбы с сонливостью во время вождения автомобиля.

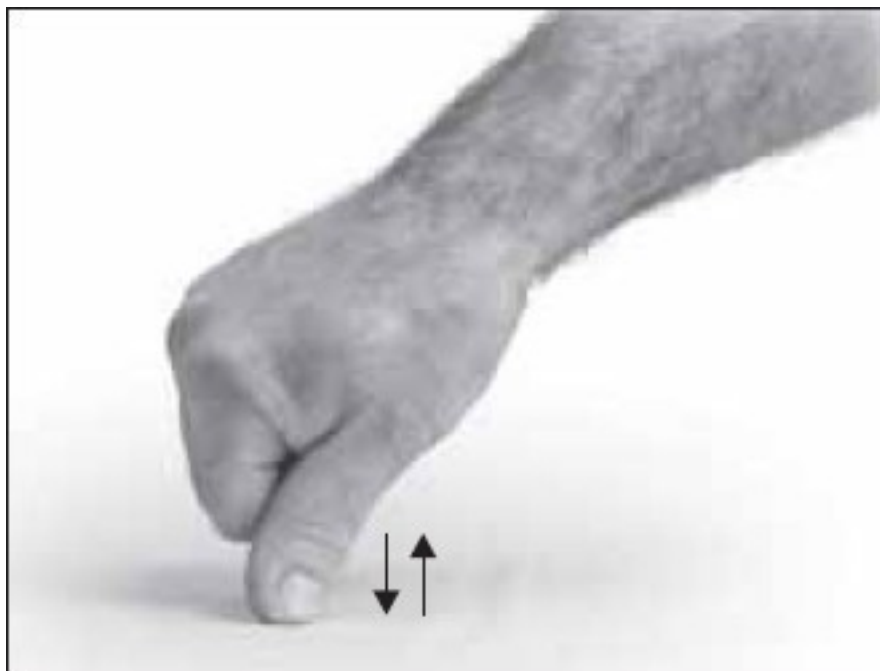


Рис 11.

Специалист по точечному локальному массажу может использовать *всю поверхность концевой фаланги пальца* (рис. 12). Степень давления при этом полностью зависит от симптомов. При этом поза всегда должна позволять приложить всю массу тела. Данный прием используется для длительных (1,5–3 минуты) седативных, расслабляющих, успокаивающих воздействий. Можно выполнять прием обеими руками одновременно.



Рис. 12

Рассмотрим *воздействие дистальной частью 3-го согнутого пальца при сжатии всех остальных пальцев в кулак*. Давление надо выполнять осторожно, постепенно наращивая усилие. При этом нужно стремиться к тому, чтобы усилие было направлено перпендикулярно массируемой поверхности (рис. 13).



Рис. 13

Применяют также *воздействие концевой фалангой третьего пальца, зафиксированного между 1-м (большим) и 2-м (указательным) пальцами*. Методика воздействия может быть стимулирующая, тонизирующая или седативная, расслабляющая. Если время контакта составляет 30–90 секунд, происходит стимуляция. При более продолжительном воздействии (от 1,5 до 2–3 минут) осуществляется седативное воздействие. Усилие направляют на концевую фалангу 3-го пальца (рис 14).



Рис 14.

В некоторых случаях самомассаж выполняют «экзотично», используя *пятку ноги*. Так можно воздействовать на точку *ся-си* (на тыльной стороне стопы, между 4-м и 5-м пальцами), а также на знаменитую точку долголетия *цзу-сунь-ли* (на тыльной стороне голени в верхней ее трети). Воздействие седативное, расслабляющее, способствующее релаксации, обезболиванию. Время выполнения составляет от 1,5 до 3 минут. Воздействие выполняют с нарастающим усилием, добиваясь приятных ощущений в массируемой точке тела (рис. 15).



Рис. 15

Часть II. ЛЕЧИМСЯ САМОМАССАЖЕМ

Утомление, сонливость, зевота. Симптомы: потягивание, быстрый энергичный выдох, нежелание двигаться. Точка *лао-гун* (расположена в центре ладони). Воздействие седативное, расслабляющее, успокаивающее (от 1,5–2 минут). Массируем точки на обеих руках (рис. 16).



Рис. 16

Избыточный вес и желание съесть лишнее. Чаще всего причины полноты – систематическое переедание, малоподвижность, нарушения эндокринной системы.

Точка *би-нао* (находится на области плеча, в месте прикрепления дельтовидной мышцы). Воздействуем по седативной, расслабляющей методике (от 1–1,5 минут). Последовательно массируем точки на обеих руках (рис. 17).



Рис. 17

Ощущение жжения за грудиной, особенно после принятия пищи, притом обильной и острой. Изжога (при язвенной болезни, повышенной секреторной функции желудка).

Точка *ди-цзи* (расположена на 8 цуней выше верхнего края внутренней лодыжки, на голеностопном суставе). Воздействие осуществляется поочередно на точки на обеих ногах (от 1–2 минут) (рис. 18).



Рис. 18

Примечание. *Пунь*– расстояние между складками средней фаланги при сгибании 3-го пальца (у мужчин на левой кисти, у женщин – на правой), что соответствует ширине 1-го пальца, измеряемого на уровне начальной складки ниже ногтевого ложа (измерения выполняют на тыльной стороне кисти).

Ширина мизинца соответствует размеру в полцуня.

Для определения полутора цуней необходимо совместить два пальца (2-й и 3-й). По тыльной стороне наиболее короткого пальца (чаще 2-го) находим требуемый размер.

При определении двух цуней необходимо совместить три пальца (2-й, 3-й, 4-й). По тыльной стороне наиболее короткого пальца выявляем нужный размер.

Для определения трех цуней необходимо совместить четыре пальца вместе (со 2-го по 5-й) и по тыльной стороне на уровне самого короткого пальца (чаще 5-го) по первой складке от ногтевого ложа определить размер.

Данный способ нахождения точек является самым достоверным, так как непосредственно используются пальцы самого массируемого.

Затруднение дыхания (при недостатке свежего воздуха, когда в помещении много людей, в том числе курящих).

Точка *чжун-фу* (на области груди на 1,5 цуня ниже точки *юнь-мэнь*, в районе дистального отдела ключицы). Желательно воздействовать одновременно на обе симметрично расположенные точки (до 1 минуты). Воздействие седативное, расслабляющее, успокаивающее (рис. 19).



Рис. 19

Боли в правом боку, подреберье. Наблюдаются у спортсменов при перегрузках, связаны с употреблением алкоголя, хроническими заболеваниями печени, желчевыводящих путей. Возможны вздутие живота, горечь во рту.

Точка *ци-мэнь* (расположена на передней горизонтальной линии в 6-м межреберье, на расстоянии 3,5 цуня от средней линии). Воздействуют на точку, расположенную на правой стороне тела (от 1–2 минут) по успокаивающей, седативной, расслабляющей методике (рис. 20).



Рис. 20

Последствия простуды (заложенность в ушах, значительное снижение слуха, ощущение звона, шума).

Точка *гуань-чун* (на тыльной стороне концевой фаланги 4-го пальца кисти, на расстоянии 0,3 мм от корня ногтевого ложа). Воздействие седативное, расслабляющее, успокаивающее. Последовательно массируют точки на обеих руках (до 1–3 минут) (рис. 21).



Рис. 21

Межреберная невралгия (характерна для водителей), **переохлаждение, деформация грудной клетки, болезни ребер, остеохондроз грудного отдела позвоночника.**

Точка *гао-хуан* (расположена на расстоянии 3 цуней от средней линии спины, на внутреннем крае лопатки). Седативное, расслабляющее, успокаивающее воздействие на точку, которая расположена на стороне патологии (от 1–1,5 минут) (рис. 22).



Рис. 22

Кровотечение из носа (как при спортивных занятиях, так и в обычной жизни). Возникает при повышенном артериальном давлении, инфекционных заболеваниях.

Точка *шан-син* (расположена на расстоянии 4 цуней по направлению к лобной части лица от точки *бай-хуэй*).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.