

ВОСТОЧНЫЙ МАССАЖ

Жизненные меридианы
и воздействие на них
в Китайском
традиционном массаже



Восточный массаж

Илья Мельников

**Китайский массаж. Традиционные
методы воздействия на
отдельные участки тела**

«Мельников И.В.»

2012

Мельников И. В.

Китайский массаж. Традиционные методы воздействия на отдельные участки тела / И. В. Мельников — «Мельников И.В.», 2012 — (Восточный массаж)

Широкое использование массажа объясняется как его практической доступностью, относительной простотой, возможностью проведения как специалистами, так и лицами, владеющими его техникой. Предлагаемая книга посвящена некоторым частным методам традиционного китайского массажа, в основе которого лежит воздействие на рефлексорные зоны. Вы можете познакомиться с техникой выполнения этого вида массажа на отдельных участках вашего тела.

© Мельников И. В., 2012

© Мельников И.В., 2012

Содержание

Частные методики лечебного массажа	5
Массаж головы	5
Массаж шеи и верхних конечностей	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Илья Мельников

Китайский массаж. Традиционные методы воздействия на отдельные участки тела

Частные методики лечебного массажа

Массаж головы

Чтобы добиться гармонизирующего или седативного эффекта, воздействием на голову можно начинать или заканчивать массаж.

Тонизирующий массаж можно получить при дополнении приводимого комплекса приемами чжуа-фа, чжо-фа, минь-тянь-ку, эр-ко-доу-фа.

Методика выполнения массажа. Освещение массажного кабинета должно быть слегка приглушенным; обстановка спокойной, комфортной; температурный режим – оптимальный. Пациент лежит, слегка запрокинув голову, с полуприкрытыми глазами. Массажист сидит у головного конца стола, голова пациента находится на уровне верхней части живота массажиста. При проведении массажа руки массажиста должны быть расслаблены, локти разведены в стороны. Применяются следующие приемы: ли-туй-фа – растирание по срединной линии лба; яа-инь-тан – толчкообразное вращение с нажатием на точку инь-тан, расположенную чуть выше расстояния между бровями и туй-фа – линейное растирание от срединной линии лба в стороны.

Первый прием (ли-туй-фа) выполняется обоими большими пальцами в виде легкого попеременного штрихового соскальзывания по коже от переносицы к краю границы роста волос. Выполняется 3 – 5 циклов. Каждый цикл состоит из семи легких касаний правого и левого пальцев.

Второй прием (ая-инь-тан) выполняется путем легкого, не быстрого, плавного воздействия на точку согнутым средним пальцем. Через точку посылается энергетический импульс, мысленно передавая ощущения тепла.

Третий прием (туй-фа) выполняется боковой поверхностью дистальных фаланг обоих больших пальцев и заключается в легком штриховом соскальзывании от середины лба в стороны и вверх от точки инь-тан до края волос. Оба пальца двигаются одновременно в противоположных направлениях, словно разглаживая кожу лба. Ладони рук мягко охватывают голову, располагаясь на лобно-височных областях. В результате девяти движений энергетическое поле головы расчищаясь, очищается.

Далее, не отрывая ладони от головы, выполняется прием на-фа (защипывание), то есть производится однократное разминание бровей легкими шипковыми движениями больших и указательных пальцев, изнутри кнаружи. При правильно выполненном приеме ощущается приятная легкая болезненность и тепло.

Прикоснувшись к наружным концам бровей, выполняют прием жо-фа (круговое разминание точки меридиана желчного пузыря тун-цзы-ляо (VB1), которая находится в височной впадине у наружного края орбиты, кнаружи от угла глаза на 0,5 цуня. Средними пальцами разминаются средними пальцами по и против часовой стрелки соответственно, воздействуя с умеренной интенсивностью до достижения приятной ломоты в течение 30 – 60 секунд.

Затем, не отрывая рук, необходимо поместить указательные пальцы на симметричные точки меридиана мочевого пузыря цуань-чжу (V2), находящиеся у начала брови, над внутрен-

ними углами глаз, применяя прием чжэн-дин-фа. После окончания воздействия, не отрывая руки средние пальцы устанавливают на точки меридиана желудка сы-бай (E2), которые находятся вертикально ниже зрачка прямо смотрящего глаза на один цунь, и воздействуют на них приемом жо в течение 30 – 60 секунд до приятной ломоты по и против часовой стрелке справа и слева соответственно.

Далее указательные пальцы плавно переходят в зону расположения окончания наружного хода канала толстой кишки в точке ин-сян (GI20). (Единственный симметричный энергетический меридиан, подвергающийся перекресту, в данном случае – под носом). Точки расположены в боковой борозде крыла носа, на краю грушевидной вырезки черепа, и обладают выраженной болезненностью при надавливании. Давление осуществляется с вибрацией чжэн-чань-фа.

Закончив давление на точку ин-сян средние пальцы передвигают в область расположения точек Е5 да-ин (меридиан желудка), которые находятся у угла нижней челюсти, воздействуя приемом жо, после чего на том же меридиане желудка большими пальцами, не отрываясь сразу от точек да-ин, нащупывают пересечение у угла лба венечного шва черепа с височной мышцей, то есть точки то-у-вэй (E8). На эти точки воздействуют приемом жо.

Выполняя массаж головы, далее выполняют прием на-фа, захватывая с легким натяжением волос в области висков, заушных областей и затылка. Для выполнения этого приема голову пациента поворачивают на бок. Выполнение приема не должно быть болезненным (рис.126).

После выполнения приема на-фа, выполняют прием цзи-фа (поколачивание), который осуществляется в виде легкого поколачивания висков и темени кончиками второго, третьего, четвертого и пятого пальцев обеих рук.

Заканчивают массаж головы прерывистым давлением на точки фэн-чи (VB20), расположенные под затылочной костью, у углублениях кнаружи от краев трапецевидных мышц, применяя прием дянь-сюэ-фа, который осуществляют согнутыми большим и средним пальцами.

Массаж шеи и верхних конечностей

Показания: миозиты шейно-плечевой области, возникшие в результате заболеваний, после сквозняков, а также неудобного положения головы во время сна.

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.