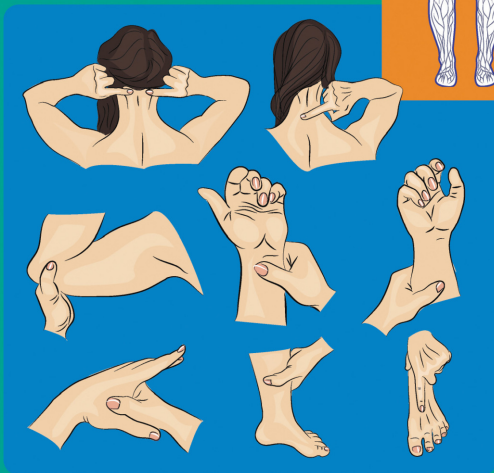
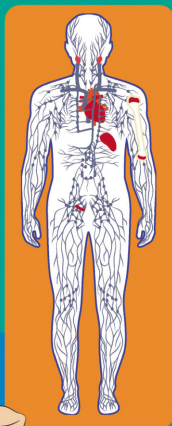


Точки- целители

ПРИЕМЫ
ВОСТОЧНОГО
МАССАЖА
ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ
И ИСЦЕЛЕНИЯ



ЛАОМИНЬ

健康



ВОСТОЧНАЯ
МЕДИЦИНА
НА КАЖДЫЙ
ДЕНЬ

Лао Минь
Точки-целители. Приемы
восточного массажа для
расслабления и исцеления
Серия «Восточная
медицина на каждый день»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68912433

*Л. Минь. Точки-целители. Приемы восточного массажа для
расслабления и исцеления: ООО «Издательство АСТ»; Москва; 2023
ISBN 978-5-17-153749-4*

Аннотация

«Все болезни от нервов» – не просто слова. Хронический стресс порождает напряжение, затрудняющее нормальную циркуляцию энергии ци по телу и вызывающее нарушения в работе всех органов. Врачи на Востоке рассматривают организм человека как единую систему. Поэтому избавление от мигреней или болей в суставах, укрепление защитных сил организма и улучшение работы пищеварительного тракта, борьба с бессонницей и хроническим насморком должны начинаться со снятия напряжения с тела и ликвидации последствий

хронического стресса. Незаменимые инструменты для этого – массажные приемы классической и восточной медицины, а также – система знаний о биологически активных точках, энергетических меридианах и зонах соответствия органов по системе су-джок. Все это вы найдете в данной книге.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Введение	6
Тайны восточного массажа	10
Движение ци – залог здоровья	10
В каких случаях нужен массаж и самомассаж?	17
Когда массаж противопоказан?	20
Готовимся к массажному воздействию	22
Что такое тепловое воздействие?	26
Основные массажные техники и приемы	28
Массажные поверхности	28
Направление движения	30
Классические массажные техники	32
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Лао Минь

**Точки-целители. Приемы
восточного массажа для
расслабления и исцеления**

© Лао Минь, 2022

© Анна Яхина, иллюстрации, 2022

© ООО «Издательство АСТ», 2023

*** * ***

Введение

Жизнь современного человека полна стрессов. Информационный шторм, нестабильность экономических условий, трансформация человеческих отношений, жесткий стиль общения на службе – все это приводит к постоянному напряжению всех систем организма и эмоциональному выгоранию.

Человеческое тело – единая, тонко настроенная система. Оно страдает от ухудшающейся экологии, негативного информационного фона, разрыва дружеских и родственных связей и даже от злого слова, сказанного, может быть, в сердцах. Страдает и начинает болеть.

Как противостоять хроническому стрессу? Как сохранить здоровье в постоянно меняющемся, нестабильном, тонущем в информационном вале мире?

Древние мудрецы говорили: «Истинный путь человека – не к старости и болезням, а к молодости и долголетию».

На Востоке, в Китае, Японии и Корее люди сохраняют здоровье до глубокой старости и в 80–90 лет остаются активными, бодрыми, стройными и гибкими.

Китайские и японские врачи рассматривают организм человека как единую систему.

Они лечат не заболевший орган, а всего человека, возвращая к норме его энергетическую систему и психологическое

состояние.

Древние даосы учили: «Когда тело расслаблено, а голова спокойна, энергия и кровь текут беспрепятственно, а тело само исцеляется».

Уходящие корнями вглубь веков традиции восточной медицины – неисчерпаемый источник драгоценных знаний и исцеляющих практик. Врачи на Востоке издавна владеют искусством акупунктуры, теплового воздействия на биологически активные точки организма, уникальными приемами массажа. При этом навыки самомассажа люди приобретают в детстве и, используя их, могут не только помочь себе сами в критической ситуации, но и стабильно поддерживать здоровье, бодрость и энергичность в любом возрасте.

Массаж активных зон собственного тела доступен каждому человеку в любое время и в любом месте. Его лечебный эффект не уступает иглоукалыванию или прогреванию, но он значительно проще, ведь доктор – это вы сами и ваши руки. Приемы самомассажа не могут навредить, не вызывают неприятных ощущений. Наоборот, тело погружается в расслабленное состояние и покой, и глубинные силы организма активизируются и направляются на самоисцеление.

Массаж биологически активных точек помогает быстро избавиться от внезапной боли и снять болезненное состояние. Он эффективен при печеночных коликах, расстройстве пищеварения, укачивании, головной и зубной боли, онемении конечностей и других проблемах со здоровьем.

Кроме традиционного китайского массажа существуют и другие, близкие к нему, приемы помощи организму. Суджок – одна из многочисленных восточных лечебных систем. Она доступна и понятна. Вы замечали, что часто бессознательно теревите мочку уха или массируете пальцы на руке? Это заложено в человеческую природу на уровне рефлекса. Наши руки незаметно для нас воздействуют на энергетические зоны, связанные с органами, которые испытывают дискомфорт. Так давайте это делать сознательно, посылая команды своим рукам!

Корейская практика су-джок (название переводится как «рука-нога») – одна из самых молодых лечебных систем. Ее автором стал южнокорейский доктор Пак Чже Ву. Суджок воздействует на болезнь, используя энергетические зоны (или зоны подобия), которые находятся на руках и стопах. К зонам подобия относится и ушная раковина, она доступна и чувствительна.

Су-джок абсолютно безопасен. В этой системе используются нейтральные способы: массажирование определенных зон на теле, втирание эфирных составов и уникальная корейская практика семянотерапии.

Научиться восточному массажу может каждый. Самое главное – это позитивный настрой и вера в исцеляющие возможности своего организма.

Важно! Не занимайтесь самолечением – если вы страдаете от каких-либо хронических заболеваний или

испытываете сильные боли, применяйте массажное воздействие только после консультации с врачом!

Тайны восточного массажа

Движение ци – залог здоровья

Человеческий организм – сложнейшая система, чутко реагирующая на любые позитивные и негативные внешние факторы.

Не менее важна и внутренняя деятельность человека. Негативные мысли способны вызвать патологические состояния, бессонницу, невроз, боли в органах, а позитивный настрой и позитивное мышление могут исцелить и в конечном итоге изменить нашу жизнь и привлечь в нее любовь, благополучие, удачу и процветание.

Наше тело – чуткая антенна. Из внешней среды оно черпает столь необходимую для жизнедеятельности энергию. До 28 лет человек и сам вырабатывает в глубинах своего организма животворящую энергию ци. Она движется в нашем теле по меридианам, пронизываяющим весь организм и поставляющим энергию жизненно важным органам – сердцу, легким, кишечнику. Истинная ци рождается в печени, которая является живой стихией. Но печень также выполняет функцию естественного фильтра, в котором оседают токсины. Если этот орган не чистить, он способен сбрасывать эти токсины на другие органы. Они страдают и под воздействием ток-

синов заболевают.

Чтобы уловить энергию ци, надо больше узнать о ней. Учитель или врач скажет вам: «Ци – это вид основной материи, который поддерживает жизнедеятельность человеческого тела».

Энергию ци организм черпает из космоса, эта энергия выполняет в организме главные задачи.

- Она является движущей силой. Благодаря ци организм растет и развивается. Благодаря ци происходит движение крови и соков.

- Энергия ци обогревает организм. Когда ее недостает – тело знобит и конечности холодеют.

- Здоровая энергия ци защищает организм от болезненной энергии. Выздоровление – это победа здоровой энергии ци над силой болезненных воздействий.

- Энергия ци регулирует потоки крови, движение мочи и пота, семенной жидкости. Недостаток ци может вызвать кровотечение или закупорку сосудов. Мочеиспускание тоже происходит под контролем ци, в нужное время и в нужном количестве.

Существует много видов ци, самой важной является «истинная ци». Она складывается из трех элементов: врожденной энергии, полученной от предков; ци, получаемой из пищи; ци, вдыхаемой из воздуха. Поддержание в лучшей форме врожденной ци и непрерывная циркуляция потребляемой ци – это тонкий процесс. И хорошее здоровье свидетельству-

ет о том, что этот процесс протекает без нарушений.

Традиционная восточная оздоровительная практика (приемы рефлексотерапии, концентрация мышления, дыхательная и двигательная гимнастики, приемы массажа и самомассажа) способствует поддержанию равновесия в организме, то есть стимулирует прохождение, гармонизацию, своевременное восполнение энергии или выплеск избытка энергии.

Истинная ци в организме проявляется во входе, выходе, подъеме и спуске. Местом проявления ци являются полые и плотные органы, каналы, меридианы и другие системы.

Во всех системах ци претерпевает изменения и становится присущей только данным органам и каналам. Чтобы усилить ци органов и систем, надо увеличить концентрацию, продвижение и накопление истинной ци. Традиционная оздоровительная практика разработана для облегчения приема истинной ци и обеспечения непрерывного ее прохождения по энергетическим меридианам тела.

Основа здоровья – это непрерывное прохождение ци по энергетическим меридианам тела и беспрепятственное движение крови по кровеносным сосудам. Ритм движения ци совпадает с потребностью тела – если тело осознанно или физиологически изменяет ритм жизни, движение ци и крови может ускоряться или замедляться. Но внезапный (патогенный) застой крови и ци приведет к болезни.

Ци так же материальна, как и кровь. Кровь и энергия ци

протекают по разным каналам, однако между ними существует важное взаимодействие: ци – источник и учитель крови. Усилием ци – движется кровь, и ци может порождать кровь, то есть стимулировать процесс кроветворения в тканях организма.

Но верно и обратное утверждение: «Кровь является матерью ци». Потому что кровь – это питание и сила, благодаря которой организм способен откликаться на воздействие ци.

Если между кровью и ци нет гармонии, возникают болезнь и боль. Боль указывает нам, в каком месте произошла закупорка крови и ци. А древние каноны учат, на какие меридианы надо воздействовать, чтобы возобновить в болезненном участке поток ци. Энергия, в свою очередь, усилит ток крови.

Врач традиционной китайской практики воздействует на весь канал, по которому энергия должна пройти беспрепятственно. Позвоночник и суставы реагируют на закупорку энергии позже, чем кожа или органы дыхания.

Чтобы обеспечить проводимость каналов, надо расслабить мышцы. Когда суставы больны, мышцы вокруг них воспаляются и давят на нервные окончания. Любое движение вызывает боль и увеличивает напряжение. Но без движения кровь не побежит по сосудам.

Прохождение, гармонизация, своевременное восполнение энергии и выплеск избытка энергии – вот что обеспечивает душевное равновесие, ясный ум и

здоровье тела.

Как же гармонизировать свое физическое и психологическое состояние? Как добиться постоянного снабжения нашего тела энергией, которую человеческий организм получает из космоса? Как очистить и расширить меридианы – каналы, по которым энергия, столь необходимая нашему организму, поставляется жизненно важным органам? Ответы на эти вопросы кроются в тайнах восточного массажа, древнего оздоравливающего искусства, бережно сохраняемого в странах Востока. Для того чтобы пробудить застывшую в болевой точке энергию, надо физически воздействовать на внешние точки тела, находящиеся на одном меридиане с болевой точкой, и мысленно проследить продвижение энергии по этому меридиану.

Массаж кожных покровов и целительных точек – незаменимый способ оздоровления организма, тайное знание, содержащее в себе ключи к здоровью.

Это относится и к классическому массажу, и к воздействию на целительные точки, которое на протяжении нескольких тысячелетий используется в практике медицины Востока. Большинство жителей Китая, Кореи, Японии с детства изучают расположение зон для проведения лечебного массажа при самых разных заболеваниях. Каждый знает главные зоны своего тела, как азбуку, традиция лечения и профилактики при помощи воздействия на нужные точки вошла в повседневную жизнь и стала таким же привычным

делом, как гигиенические процедуры. Именно в таком подходе к сохранению здоровья и заключается один из секретов выносливости и долголетия восточных народов.

Так почему бы нам не научиться пользоваться приемами массажа — этим поистине волшебным средством, чтобы уметь за несколько минут избавляться даже от самых неприятных болей, например зубной или головной, овладеть методами снятия напряжения со всего тела и получить возможность помогать своему организму излечиваться от самых разных заболеваний? Тем более что для этого не обязательно обладать медицинскими знаниями. Конечно, для лечения тяжелых заболеваний, применения таких процедур, как иглоукалывание и прижигание биологически активных точек, необходимо глубокое погружение в мир восточной медицины и длительное обучение. Но оказать своему организму помощь при неотложных состояниях или, напротив, предупредить болезнь под силу каждому из нас.

Эта книга поможет вам овладеть основными приемами классического и восточного массажа, а также научит находить лечебные точки и зоны на своем теле. Массажные приемы общего действия хорошо применять для расслабления и снятия усталости, разогрева всего тела (или отдельных его зон) и подготовки его к точечному воздействию. Также классические массажные техники можно применять для воздействия на зоны, в которых сосредоточено большое количество биологически активных точек, зоны соответствия по систе-

ме су-джок или по ходу энергетических меридианов. Для интенсивного воздействия на целительные точки используйте специальные техники китайского массажа. Поиск нужных точек и зон для воздействия вам облегчит атлас энергетических меридианов тела и описание зон подобия по системе су-джок.

Все описанные в книге приемы можно применять как для самомассажа, так и для помощи другим людям.

В каких случаях нужен массаж и самомассаж?

Классический массаж – прекрасное средство для профилактики различных заболеваний и ускорения процесса излечения, для восстановления после травм и большой физической нагрузки, для сохранения красоты и молодости. Массажное воздействие на биологически активные точки – эффективный метод быстрой помощи при внезапных болях различного происхождения и болезненных состояниях, таких как печеночная колика, расстройство пищеварения, укачивание, головная боль, онемение конечностей, повышенное давление и многое другое. Воздействие на нужные участки способно быстро снять стресс и предотвратить его последствия, применение приемов классического массажа – устранить напряжение из тела и повысить стрессоустойчивость.

Здоровым людям массаж необходим для профилактики заболеваний всех систем организма. Его можно и нужно использовать на всех этапах лечения:

- нервной системы: невралгии и невриты, а также частичная потеря чувствительности, парезы тканей, вялые параличи, головные боли, миалгии и миозиты, бессонница и вегетососудистая дистония;
- дыхательной системы: в том числе бронхит, пневмония, бронхиальная астма;

- сердечно-сосудистой системы: гипертония и гипотония (сниженный тонус сосудов), стенокардия, хроническая недостаточность миокарда и даже реабилитация после инфаркта;
- невыраженного (умеренного) атеросклероза сосудов головного мозга;
- желудочно-кишечного тракта: в первую очередь нарушение моторики кишечника, а также хронический гастрит;
- репродуктивных органов и у женщин, и мужчин, а также болезней системы выделения: в том числе ишурия (задержка мочи), недержание мочи, импотенция;
- эндокринной системы (нарушение обмена веществ, снижение иммунитета);
- последствий травм, а в большинстве случаев – на всех стадиях заживления ушибов, растяжений и даже переломов; лечение функциональных расстройств после травмы (тугоподвижность, мышечные изменения, рубцовые сращения) вообще не должно проходить без самомассажа;
- болей в спине, шее, пояснице: остеохондроз и радикулит, хронические артриты (даже в острой стадии), артрозы суставов, и крупных, и мелких (в том числе пальцев), ограничение (контрактура) подвижности суставов;
- болезней кожи: хронические дерматозы различного происхождения в неострой фазе, нейродермиты, крапивница, рецидивирующий фурункулез в не-острой стадии, герпетическая инфекция;
- стоматологических заболеваний и при необходимо-

сти использования лицевой хирургии: пародонтоз, артрозы верхнечелюстных суставов, невралгия лицевого нерва, нарушения и спазмы мимической и жевательной мускулатуры.

Когда массаж противопоказан?

Как и любая врачебная процедура, интенсивные приемы массажа имеют определенные ограничения. Перед такими приемами мы будем вводить предостережения.

Сейчас же обратите внимание на общие противопоказания к проведению массажа.

- Вторая половина беременности и первый месяц после родов являются абсолютным противопоказанием к массажу в области живота. А вот массаж груди в период грудного вскармливания и после его завершения бывает очень полезен!

- Острые инфекционные заболевания и лихорадочные состояния.

- Поражения кожи – травмы, ожоги, гнойные и грибковые инфекции. При фурункулезе и микозах в местах высыпаний и на значительной территории вокруг них противопоказан любой массаж, и эти заболевания требуют кропотливого лечения.

- Резкое истощение организма.
- Опухоли любого характера и локализации.
- Выраженный склероз сосудов со склонностью к тромбозам и кровоизлияниям (то есть холестериновые отложения на стенках сосудов, в которые разрастается соединительная ткань) требует осторожности. В этом случае вам следует

ограничиться массажем кистей и стоп.

- Серьезные заболевания сердечно-сосудистой системы, в том числе острые миокардиты (воспаление сердечной мышцы), воспаления сердечных оболочек, пороки сердца в стадии декомпенсации (снижающие качество жизни), гипертоническая болезнь 3-й степени и такие серьезные сердечные патологии, как инфаркт миокарда в остром периоде, частые приступы стенокардии, острая сердечно-сосудистая недостаточность.

- Категорическим противопоказанием к массажу ног, поясницы является варикозное расширение вен 2–3-й степени, тромбофлебиты.

- Выраженные невроты с аффективными состояниями, а также судорожными припадками.

- Лихорадочные состояния.
- Острые воспалительные процессы.
- Воспаления лимфатических узлов.
- Кровотечения и склонность к кровотечениям.
- Болезни крови.
- Туберкулез в активной форме.
- Сильные боли после травмы и боли неясной этиологии.
- Гипертензивные и гипотензивные кризы.

Важно! При наличии любых острых или хронических заболеваний целесообразность массажного воздействия нужно обсудить с врачом!

Готовимся к массажному воздействию

Приемы надавливания на точки не требуют подготовки, их можно проводить через легкую ткань или на открытом теле. В последнем случае надавливаемые участки и наши руки должны быть здоровыми и чистыми, никаких иных требований нет. Иногда для надавливания используют детские присыпки, чтобы пальцы не скользили по телу. Для лечебного или расслабляющего массажа с применением разминания, растирания и выжимания используйте крем, масло или вазелин, обеспечивающие хорошее скольжение рук.

Суставы полезно массировать с аптечной мазью (или маслом), содержащей траву живокост (при отсутствии противопоказаний).

Можно использовать составы из растительных масел и варьировать их в соответствии с настроением.

Нейтральная основа

Для начала выберем основу масляного состава.

Масло зародышей пшеницы – вязкое, с большим содержанием жира. Повышает эластичность кожи, уменьшает секрецию сальных желез, как основа больше подходит для сухой кожи.

Миндальное масло – оздоравливает нервную систему,

стимулирует рост мышечной ткани, снимает отеки. Мышечная ткань организма подлежит восстановлению в любом возрасте, и именно мышечный корсет поддерживает постоянно деградирующую костную ткань в рабочем состоянии. Поэтому массаж мышц со стимулятором их роста – очень важная процедура.

Оливковое масло – лучше использовать в смесях, поскольку оно обладает некоторой липкостью. Зато способствует правильному поглощению кожей ультрафиолетовых лучей, повышает эстетику загара. Заживляет шероховатости кожи, снимает несложные дерматиты и сохраняет молодость лица и шеи в течение многих лет.

Кокосовое масло – это идеальное массажное масло. Легко впитывается в кожу, кардинально улучшает ее качество, устраняет воспаления и высыпания. Повышает тонус мышц. Снимает нервное напряжение. Можно использовать как основу и для разбавления более вязких масел.

Пальмовое масло – хорошее самостоятельное средство для косметического массажа. Хорошо использовать для молодой, не подверженной заболеваниям кожи.

Касторовое масло – можно использовать как основу. Стимулирует рост волос, исключительно полезно для массажа волосистой части головы.

Массажные смеси

Смеси растительных масел для массажа выбирают с уче-

том особенностей кожи и личных предпочтений. Предпочтения определяются чаще всего приятием или неприятием запахов эфирных масел, которые используются как добавки в нейтральную основу масел.

ВНИМАНИЕ! Как и все вещества с выраженным запахом, эфирное масло может быть аллергеном или просто возбудителем нервной системы. При возможности аллергии на какой-то из компонентов – весь масляный состав нам не подходит.

С маслом лаванды:

- 50 мл масляной основы;
- 20 мл кокосового масла;
- 5 капель масла лаванды.

С розовым маслом:

- 50 мл масляной основы;
- 20 мл масла зародышей пшеницы;
- 5 капель розового масла.

С сандаловым маслом:

- 50 мл основы;
- 20 мл миндального масла;
- 20 мл масла зародышей пшеницы;
- 5 капель сандалового масла.

С маслом жасмина:

- 40 мл основы;
- 5 мл миндального масла;
- 5 мл масла зародышей пшеницы;
- 5 капель жасминового масла.

Состав без эфирных масел:

- 30 мл масляной основы;
- 1 чайная ложка кокосового масла.

И еще один состав без эфирных масел, чтобы побаловать кожу:

- 20 мл масляной основы;
- 20 мл миндального масла.

Что такое тепловое воздействие?

Теплое воздействие – один из методов дополнительной стимуляции биологически-активных точек и зон на вашем теле. Целью теплового воздействия является активизация ослабленной энергии, восполнение ее недостатка в энергетическом меридиане (подробнее о меридианах см. ниже).

Классическая китайская практика использует тепло дымящейся полынной сигареты. Но в домашних условиях гораздо удобнее втирание в активную точку согревающего состава, например вьетнамского бальзама «Звездочка». Эфирный состав можно приготовить самостоятельно, рецепт для взрослой мало восприимчивой кожи таков:

- 10 частей тертой мякоти чеснока;
- 10 частей масла ши;
- 2 части воска;
- 2 части меда.

Для нежной кожи включение чеснока надо уменьшить.

Для тепловой терапии существует несколько общих правил, выполняя которые мы ускорим выздоровление.

- За один сеанс терапии охватывайте 3–4 биологически активные точки меридиана. Периодически (раз в 3–5 дней) меняйте обрабатываемые точки, чтобы увеличить эффективность воздействия.
- В течение дня можно проводить 2–3 сеанса теплотера-

пии.

Практически все биологически активные точки используются (в разных сочетаниях или по отдельности) для лечения множества болезней. Внимательно ознакомьтесь с дополнительным эффектом от воздействия на каждую точку – вероятно, вы найдете для себя несколько причин, чтобы начать прогревание какой-либо из них. Обратите на такую точку особое внимание!

Лечение с помощью тепла обычно длится не менее 10–15 дней, потом на две недели дается отдых коже, и процедуры повторяются. Лечение с помощью согревающего состава надо проводить до 20 дней.

Некоторые другие методы воздействия мы рассмотрим непосредственно ниже.

Основные массажные техники и приемы

Массажные поверхности

Для воздействия на тело при массаже используют следующие массажные поверхности.

1. Кисть: основание ладони (4), ладонную поверхность, тыльную сторону кисти, локтевой (6) и лучевой (5) края кисти, возвышения I и V пальцев (1).

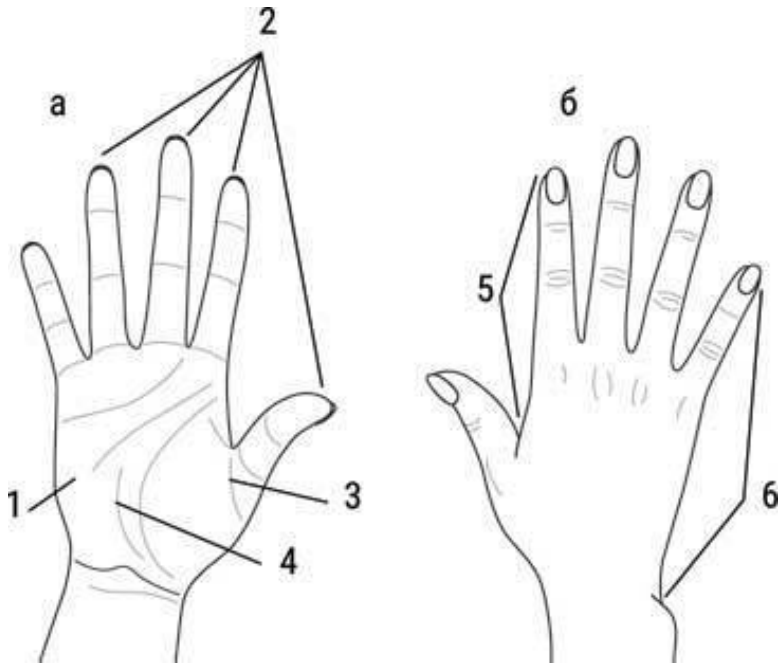


Рис. 1. Массажные поверхности

2. Пальцы: дистальные (ногтевые) (2), средние и проксимальные фаланги, гребни (согнутые в кулак пальцы).

3. Предплечье.

4. Локоть.

Направление движения

При выполнении приемов классического массажа применяются линейные и круговые движения.

Линейные движения:

- прямолинейные (а);
- зигзагообразные (б);
- штрихообразные (д).

Круговые движения:

- спиралеобразные (в);
- кругообразные (г).

Направление движений рук по отношению к оси тела может быть продольным и поперечным.

Все приемы могут выполняться как одной рукой, так и двумя руками одновременно или поочередно.

Для усиления воздействия одна рука может быть использована в качестве отягощения.

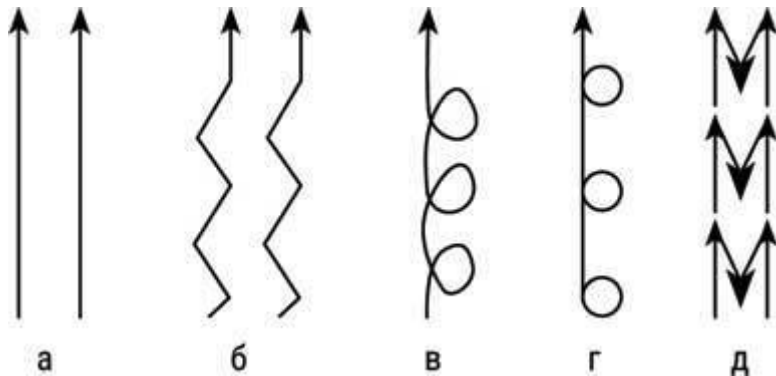


Рис. 2. Направление движения

Классические массажные техники

Специалисты выделяют от 4 до 9 техник массажа. Разберем здесь 5 основных.

Поглаживание

Массажное движение, при котором рука скользит по поверхности кожи, не смещая ее. Степень надавливания при поглаживании может быть различной, но следует помнить, что это должно быть легкое движение.

Поглаживание служит для удаления с кожи роговых чешуек, очищения ее от секрета потовых и сальных желез. При таком воздействии на кожу активизируется ее дыхательная и секреторная функции, улучшается крово- и лимфоток, сосуды тонизируются. Раскрытие резервных капилляров вызывает небольшую гиперемию – покраснение кожи.

Поглаживанием начинают и завершают процедур массажа.

Применяя разные виды поглаживания можно добиться как успокаивающего воздействия на пациента (плоскостное поверхностное поглаживание), так и возбуждающего (глубокое прерывистое поглаживание). При длительном воздействии можно получить рассасывающий и обезболивающий эффект.

Поглаживание осуществляется при полном расслаблении

мышцы массируемого. Можно использовать поглаживание как в качестве самостоятельного приема, так и для подготовки тела к более глубокому воздействию и для завершения сеанса массажа.

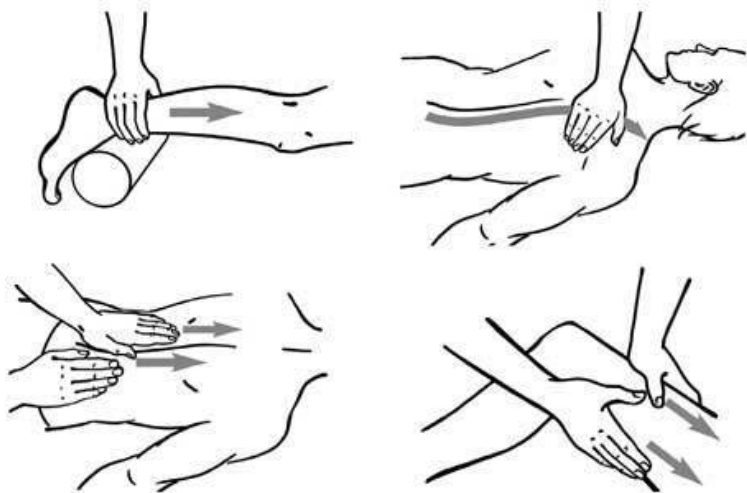


Рис. 3. Поглаживание

Поверхностное поглаживание можно производить в любом направлении, более интенсивное – только по ходу тока лимфы в направлении ближайших лимфатических узлов.

Поглаживание выполняется ритмично, с частотой около 25 движений в 1 минуту.

Прием выполняется ладонной и тыльной поверхностью

кости.

Растирание

Растирание – массажное воздействие со смещением, сдвиганием и растягиванием кожи в разных направлениях. Руки массажиста не должны скользить по коже!

Растирание применяется для увеличения подвижности тканей по отношению к нижним слоям, улучшению крово- и лимфотока, активизации обменных процессов в тканях и их питания. Этот прием повышает эластичность мышечной ткани и подвижность суставов, помогает устранять застойные явления, припухлости и отеки. Интенсивное воздействие вызывает гиперемию (покраснение) и повышение температуры на массируемом участке. Воздействие на скопления нервных окончаний снижает нервную возбудимость и оказывает обезболивающее воздействие.

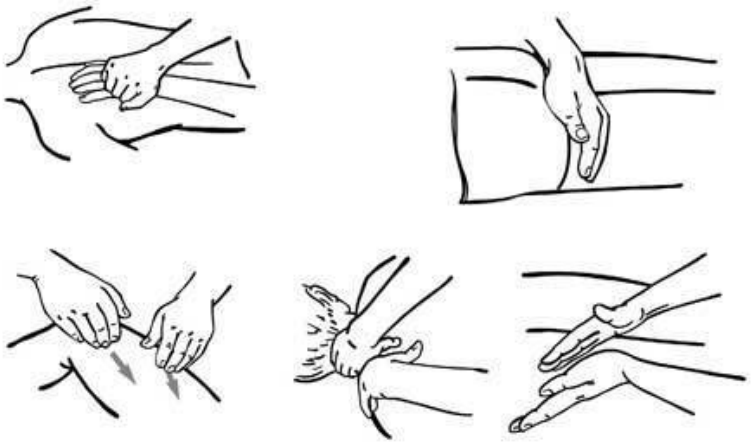


Рис. 4. Растирание

Растирание может осуществляться в любом направлении.

Растирание одного участка следует производить не более 8–10 секунд.

Чем больше будет угол между руками и массируемой поверхностью, тем более интенсивным окажется воздействие.

Прием выполняется любой массажной поверхностью кисти и пальцев, гребнями и кулаками.

Выжимание

Выжимание – прием, при котором продавливание тканей совмещено со скольжением руки по массируемой поверхности. Движение осуществляется медленно, ритмично, с на-

жимом и только по ходу крово- и лимфотока, на мышцах – вдоль хода мышечных волокон. Воздействие при этом осуществляется не только на кожу, но и на подкожно-жировую клетчатку, мышцы и сухожилия.

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.