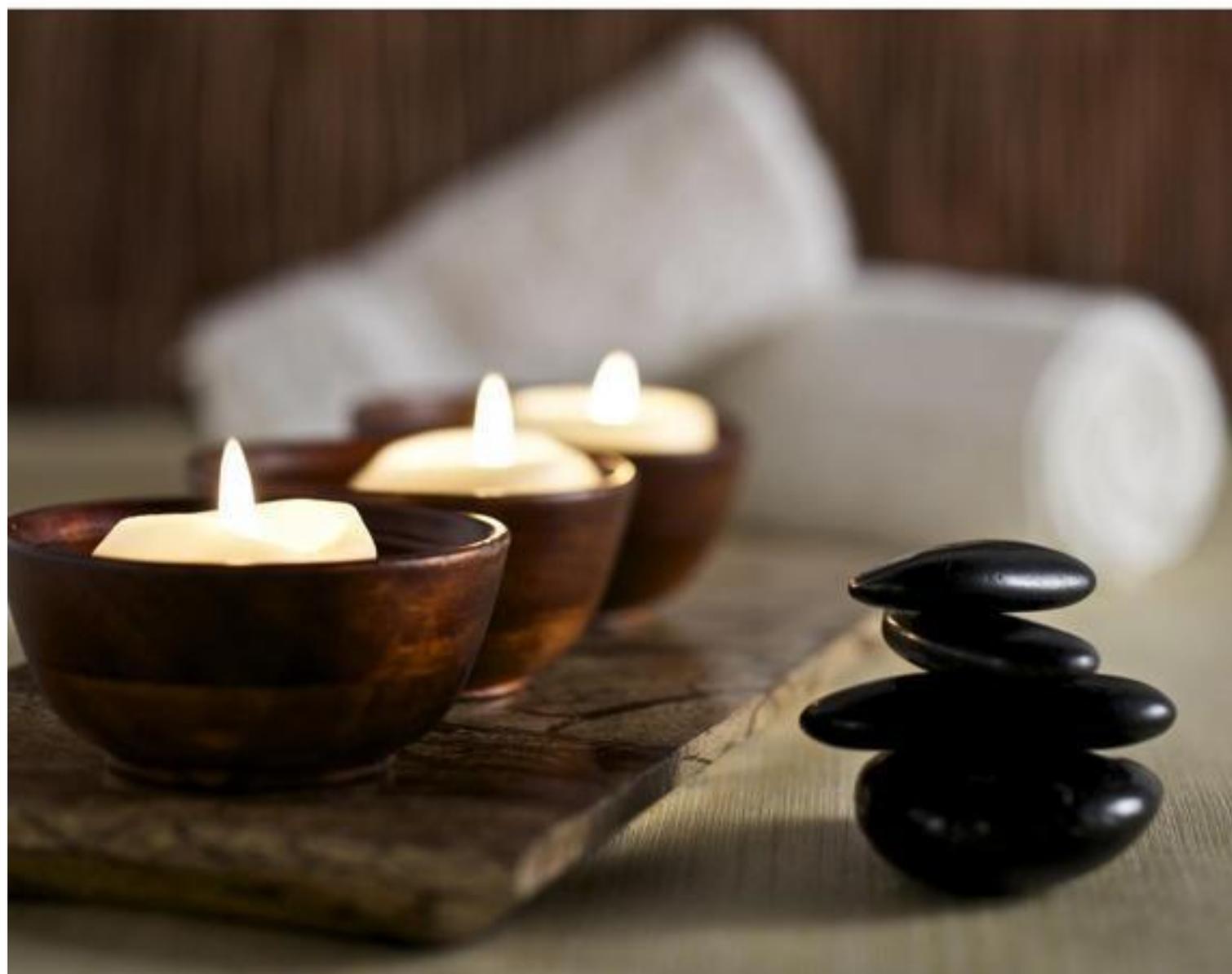

ВОСТОЧНЫЙ МАССАЖ



Китайские и Индийский виды массажа



Восточный массаж

Илья Мельников

**Китайские и Индийский
виды массажа**

«Мельников И.В.»

2012

Мельников И. В.

Китайские и Индийский виды массажа / И. В. Мельников —
«Мельников И.В.», 2012 — (Восточный массаж)

С массажем человек знаком очень давно. Еще за 5000 лет до н.э. массаж применялся в Китае, Японии, Египте и других странах Востока. В наши дни интерес к массажу как к лечебному фактору не ослабевает, а все более возрастает, особенно к разновидностям точечного массажа. Прочитав эту книгу вы можете познакомиться с такими видами Китайского массажа как Туй-на и Чжен-Дзю, и с Индийским массажем. Научится выполнять его в строгом соответствии и техникой профессионалов это дела, а также узнать какие показания и противопоказания существуют для этих видов массажа.

© Мельников И. В., 2012

© Мельников И.В., 2012

Содержание

КИТАЙСКИЙ МАССАЖ “ТУЙ-НА”	5
Гигиенические требования; требования к массажисту	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Илья Мельников

Китайские и Индийский виды массажа

КИТАЙСКИЙ МАССАЖ “ТУЙ-НА”

Древний Китай в течение тысячелетий разработал множество специфических форм эффективной терапии, которые в дальнейшем использовали не только страны Востока, но и западный мир. Массаж в Китае издавна применяют с целью немедикаментозной профилактики и лечения заболеваний. На протяжении тысячелетий методика и техника массажа постоянно совершенствовались. Поэтому с течением времени он не только не потерял своего значения, но, наоборот, постоянно подтверждая свою эффективность, широко применяется во всем мире.

С терапевтической целью массаж используют самостоятельно или в комплексе с другими методами, например, ваннами. Различают несколько видов массажа: ручной классический, сегментарный, точечный и т.д. До недавнего времени в странах Европы наиболее широко был распространен классический ручной массаж, который использовали в качестве как вспомогательного, так и самостоятельного метода профилактики и лечения. Кроме лечебного выделяли массаж тонизирующий, успокаивающий, спортивный, восстанавливающий и т.д.

Осуществляют массаж в направлении от периферии к центру по току лимфы и венозной крови. В то же время целый ряд восточного массажа осуществляют против тока лимфы и венозной крови, полагая, что это может оказать специфическое воздействие на ткани. Положительные эффекты ручного массажа объясняются как местными изменениями обменных процессов под влиянием механических воздействий на ткани, так и нервнорефлекторными механизмами.

При выполнении приемов массажа (поглаживание, разминание, давление) раздражаются рецепторные приборы, находящиеся в тканях. Они трансформируют энергию внешнего воздействия в энергию нервного возбуждения, которое затем передается в определенные нервные центры.

Изменения функциональной активности центров в свою очередь приводят к сдвигам в деятельности различных физиологических систем (кровообращения, дыхания, пищеварения и др.), что и обуславливает повышение интенсивности обменных процессов и скорости восстановления в определенных органах.

Такие же цели преследует применение таких приемов китайского массажа “Туй-на” как давление, щипки, захваты, скручивание, растирание. Направление воздействий, рекомендуемых “Туй-на” при первом и втором типе общего массажа, совпадает с локализацией некоторых биологически активных точек.

Показания для применения китайского массажа широкие и представлены в виде перечисленных симптомов и синдромов заболеваний, при которых массаж используют в качестве немедикаментозной доврачебной помощи.

Применяющим китайский массаж необходимо помнить, что для получения лечебного эффекта приемы массажа необходимо выполнять в указанном порядке.

Гигиенические требования; требования к массажисту

Применяя массаж, следует соблюдать ряд гигиенических требований, которые необходимо учитывать и соблюдать. К таким условиям относятся: теоретические знания и практический опыт массажиста; обстановка при проведении массажа; правильное положение массажиста по отношению к пациенту; тяжесть заболевания; длительность курса массажа, а также теплое помещение, отсутствие гнойничковых заболеваний кожи, болезней кожи ее придатков невыясненного происхождения.

В поведении массажиста выделяют два основных аспекта – психологический и технический. К психологическому относят внимательность, терпение, дружелюбие, спокойствие, уверенность в правильности выполнения сеанса массажа с учетом состояния массируемого. К техническому аспекту относят умение выполнять определенный вид массажа, выбирать наиболее эффективные приемы. Во время работу массажисту нельзя разговаривать, чтобы не сбивать дыхание, которое должно быть глубоким и ритмичным.

Особенно внимательно массажист должен следить за состоянием своих рук – основному инструменту в своей работе. На руках не должно быть ссадин, царапин, трещин, мозолей. Необходимо коротко стричь ногти, снимать перед массажем кольца, наручные часы. Нельзя выполнять массаж, если на коже рук имеются какие-либо заболевания, грибковые или воспалительные, так как инфекция легко переносится при массаже на здоровую кожу. Перед каждым сеансом необходимо мыть руки теплой водой с мылом. После работы вымытые руки следует смазать кремом или смягчающей жидкостью, в которую входит глицерин – 25 г, 3%-процентного водного раствора аммиака – 25 мл, этилового спирта 96%-ного – 5 г. Если руки потеют, их нужно протереть 1%-ным раствором формалина, вымыть холодной водой и припудрить тальком.

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.