

---

# ВОСТОЧНЫЙ МАССАЖ

Жизненные меридианы  
и воздействие на них  
в Китайском  
традиционном массаже

---



**Илья Валерьевич Мельников**  
**Китайский массаж.**  
**Традиционные методы**  
**воздействия на**  
**отдельные участки тела**  
**Серия «Восточный массаж»**

*Текст предоставлен автором*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=3262535](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3262535)*

**Аннотация**

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.

# Содержание

Частные методики лечебного массажа	4
Массаж головы	4
Массаж шеи и верхних конечностей	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **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 – оптималь-

ный. 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 резуль-

тате девяти движений энергетическое поле головы расчищается, очищается.

Далее, не отрывая ладони от головы, выполняется прием на-фа (защипывание), то есть производится однократное разминание бровей легкими шипковым 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 внутренними углами глаз, применяя прием чжэн-дин-фа. После окончания воздействия, не отрывая руки средние пальцы устанавливают на точки меридиана желудка сы-бай (E2), которые находится вертикально ниже зрачка прямосмотрящего 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 перемещают 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 (Е8). 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.