



**Ваше здоровье,
ОСНОВЫ ТОЧЕЧНОГО
массажа**

Массаж

Илья Валерьевич Мельников

Ваше здоровье, основы точечного массажа

Серия «Массаж»

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9361273
Ваше здоровье: основы точечного массажа:*

Аннотация

В древней восточной медицине массаж применялся очень широко. Им владели практически все медики, задача которых заключалась в оказании первой медицинской помощи. Применяя массаж, использовались различные приемы: поглаживание, потирание, разминание, поколачивание, пощипывание, давление пальцем с вращательными движениями в области так называемых жизненных точек. В этой книге вы узнаете основные приёмы точечного массажа, которые помогут вам предотвратить заболевание или же ликвидировать уже имеющиеся проблемы со здоровьем.

Содержание

Из истории массажа	4
Методы и техника точечного массажа	9
Жизненная энергия и методика точечного массажа	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Илья Мельников

Ваше здоровье: основы точечного массажа

Из истории массажа

В древней восточной медицине массаж применялся очень широко. Особое место массаж занимал в традиционной китайской медицине. Им владели практически все медики, задача которых заключалась в оказании первой медицинской помощи. Применяя массаж, использовались различные приемы: поглаживание, потирание, разминание, поколачивание, пощипывание, давление пальцем с вращательными движениями в области так называемых жизненных точек. Были обнаружены, описаны и систематизированы определенные точки на теле человека, выявленная их функциональная взаимосвязь с органами и системами организма. Воздействие иглой, полынной сигаретой, пальцевым надавливанием на разные точки в зависимости от характера заболевания обеспечивало восстановление нарушенных функций и выздоровление заболевшего.

Основой точечного массажа является тот же принцип, ко-

торый положен и в основу иглоукалывания и прижигания. Разница состоит лишь в том, что при массаже "жизненные точки" подвергаются воздействию кончиком пальца без повреждения кожи. Всего таких точек описано более 700, но чаще применяют около 200. В механизме лечебного действия на "жизненные точки", которые в настоящее время названы "биологически активные точки", лежат сложные рефлекторные физиологические процессы.

В организме постоянно происходят синтез и распад веществ. Эти процессы, находясь в состоянии относительно равновесия, обеспечивают жизненные функции и восстановление энергетических и структурных ресурсов организма. Раздражители внешней и внутренней среды могут усилить или затормозить их, что приведет к изменению относительного равновесия между ними. Нарушенное равновесие может быть восстановлено путем воздействия на ключевые пункты рефлекторной дуги. Так, раздражение определенной зоны кожного покрова может вызвать ответ на уровне определенного органа, то есть массаж определенных точек вызывает ответную реакцию на расстоянии, в области, не имеющей видимой анатомической связи с раздражаемой.

Изучая биологически активные точки, исследователи установили, что воздействие на точку организует энергетический баланс, стимулирует или успокаивает, в зависимости

от способа воздействия, вегетативную нервную систему, усиливает артериальное кровоснабжение, регулирует питание тканей, деятельность желез внутренней секреции, уменьшает боль, снижает нервное и мышечное напряжение.

Описанные точки обладают специфическими особенностями:

относительно низким электрокожным сопротивлением;

высоким электрическим потенциалом;

высокой кожной температурой;

высокой болевой чувствительностью;

усиленным поглощением кислорода;

более высоким уровнем обменных процессов.

Эти особенности отличают их от окружающих участков кожи. При надавливании на эти точки, возникают своеобразные ощущения ломоты, распираания, онемения, боли. Эти ощущения постоянны и обязательны. По ним определяют правильность нахождения точки. Если пальцем надавливать на строго определенные точки, можно дозировать, избира-

тельно и направленно воздействовать на функции различных органов и систем, регулировать вегетативные функции, обменные и восстановительные процессы.

Древневосточный метод массажа активных точек с успехом применяют в наши дни. Он отличается относительной простотой, физиологичностью, малой зоной воздействия, возможностью применения в качестве доврачебной помощи. В Китае и Японии широко распространяются знания по оказанию населением само и взаимопомощи в случае внезапных заболеваний, при появлении болезненных симптомов и общего недомогания. Для этих целей рекомендуется прижигание высушенными водорослями или полынью, использование электростимуляторов и точеный массаж.

Точечный массаж может быть применен в комплексе с лекарственной терапией. При его использовании следует учитывать все основные положения и требования современной медицины, показания и противопоказания. Во всех случаях воздействие осуществляется на токи иглоукалывания. Применение подобных знаний на практике способствует значительному сокращению потребления лекарств при заметном улучшении самочувствия, снятия болей. В связи с этим рекомендуется использовать некоторые элементы точечного массажа в сочетании с гимнастическими процедурами в качестве общедоступного лечебно-профилактического сред-

CTBa.

Методы и техника точечного массажа

Жизненная энергия и методика точечного массажа

Значение жизненной энергии (Ци) и точечного массажа в продлении жизни

Значение жизненной энергии Ци в методе точечного массажа

Манипуляции с жизненными точками основаны на представлении о "жизненной энергии" "Ци" и о ее движении по невидимым и не определяемым до настоящего времени каналам – меридианам. Всего насчитывается 12 парных и 2 непарных канала. Жизненная энергия ци циркулирует из одного меридиана в другой. Если каждый канал получает регулярно получает необходимое "питание" – человек здоров. При заболевании нарушается порядок приливов жизненной энергии. При избытке энергии в определенной области тела, в другой его части имеется недостаток.

Согласно китайской мифологии, в глубокой древности, когда не было ни неба, ни земли, Вселенная представляла собой мрачный бесформенный хаос. В этом хаосе родились два духа – Инь и Ян, которые занялись упорядочением мира. Дух Ян стал управлять небом, а дух Инь – землей. Впоследствии Ян стали отождествлять с мужским началом, а Инь – с женским и они считались неотделимыми друг от друга. Ян ассоциировался со всем положительным – тепло, свет, солнце, твердость, сила, здоровье, движение, высота. Инь ассоциировалась с отрицательным – холод, тьма, луна, мягкость, слабость, болезнь, пассивность, глубина.

Однако в каждом явлении природы, в каждом предмете, в каждом живом организме существуют оба начала. Так, имеется наружная (Ян) и внутренняя (Инь) часть предметов, лето (Ян) сменяется зимой (Инь), рождение (Ян) ведет к смерти (Инь). Понятия Инь и Ян отражены в философском китайском символе – монаде (рис. 1 жаркб).

Древние представления о неразрывном существовании двух противоположных начал Инь и Ян вошли не только в философско-теологические учения, но и в медицину. Одним из основных компонентов китайской медицины является учение о каналах (меридианах) и находящихся на них точках акупунктуры (иглоукалывания, прижигания, массажа). Всего по разным источникам насчитывается от 365 до 700 и

более постоянных точек, расположенных на двенадцати парных и двух непарных меридианах.

Согласно древним учениям, по меридианам протекает жизненная энергия Ци, а точки на поверхности тела служат для входа и выхода Ци из организма. Меридианы замыкаются в единый непрерывный цикл посредством точек соединения. По представлениям восточных медиков каналы обеспечивают контакт человека с окружающей средой (кожная чувствительность), управляют током крови и Ци, стимулируют рост мышц и костей, облегчают работу суставов и связывают внутренние органы с поверхностью тела. Здоровье характеризовалось нормальным движением Ци в организме.

Болезни древние медики объясняли нарушением циркуляции Ци по каналам и коллатералиям, находящимся в связи с определенными внутренними органами, например, ее застою, избытком или недостатком. Считалось, что человеческое тело имеет особую систему, соединяющую поверхностное с внутренним и верхние части тела с нижними и связывающую все плотные и полые органы. Каналы и коллатерали не являются ни кровеносными сосудами, ни нервами. Термин "канал" (цзин) означает "маршрут". Каналы также называют трубопроводами энергии. Они образуют линии связи туловища.

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.