

---

# ВОСТОЧНЫЙ МАССАЖ

## Экскурс в историю



**Илья Валерьевич Мельников**  
**Восточный массаж.**  
**Экскурс в историю**  
**Серия «Восточный массаж»**

*Текст предоставлен автором*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=3262565](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3262565)*

**Аннотация**

В наше время бурный ритм жизни увеличивает нагрузки на нервную систему. Мышечное бездействие и нервные перегрузки пагубно сказываются на здоровье человека. Повысить физическую активность, снять нервное напряжение помогают занятия физической культурой, спортом, а также массаж. В этой книге вы сможете познакомиться с основными методами восточного массажа, узнать традиционные восточные представления о энергии, а также узнать где применяется восточный массаж.

# Содержание

Краткий исторический обзор основных методов восточного массажа	4
Конец ознакомительного фрагмента.	8

# **Илья Мельников**

## **Восточный массаж.**

### **Экскурс в историю**

#### **Краткий исторический обзор основных методов восточного массажа**

Здоровый человек является самой большой ценностью современного общества. Только здоровый человек может полностью раскрыть свои творческие возможности в созидательном труде на благо человечества. Широкая система социально-экономических, гигиенических и лечебно-оздоровительных мероприятий направлена на предупреждение заболеваний и сохранения здоровья населения страны. В числе лечебно-профилактических воздействий на организм здорового человека (диетическое, климатическое, гидротерапевтическое, физиотерапевтическое, медикаментозное и др.) медицина в наше время располагает рефлексотерапией.

Метод рефлексотерапии зародился в глубокой древности около 5 тысяч лет назад на Дальнем Востоке (территории нынешних Китая, Японии, Кореи, Монголии). В процессе по-

знания мира и явлений природы накапливались сведения о полезном и вредном для человека. Древние врачи, наблюдая за работой человеческого организма, отметили определенные системы взаимосвязей.

Открыв и познав существование взаимной зависимости между явлениями природы и их взаимной обусловленности, древние медики предположили, что организм человека живет и действует под влиянием тех же сил, которые господствуют в природе. Человеческий организм рассматривался не как нечто замкнутое в себе и обособленное от окружающего мира, а как сложная система, каждый элемент которой функционально связан со всеми остальными. Они считали, что при каждом заболевании в болезненный процесс вовлекается весь организм и что при изменении функции и деятельности одного органа изменяется функция всех других органов и систем организма.

Древними врачами болезнь рассматривалась как процесс, возникающий в результате нарушения нормальных взаимосвязей и взаимоотношений как в самом организме, так и между организмом и окружающей средой. Считалось, что болезнь является развитием борьбы между силами сопротивления организма и болезнетворной причиной, которая, в свою очередь, может быть внешней (климат, инфекции и др.), внутренней (пища, вода, эмоции и др.) или повреждением (ранения, ожоги). В задачу врача входило помочь организму в этой борьбе.

Со временем были выработаны и сформулированы основные положения, методы и средства лечения древневосточной медицины. Некоторые из них не потеряли своей значимости до наших дней. Так, считалось, что лечение должно быть комплексным и сочетать однонаправленные действия, что лечение не должно быть поспешным, кроме особых случаев, так как необходимо дать природе сделать свое дело, кроме того, лечение должно быть индивидуальным для каждой болезни и для каждого больного.

Для лечения в древней восточной медицине широко применялся массаж. От классического европейского массажа он отличается тем, что используется массажное воздействие на активные точки, а поверхностное, линейное, воздействие осуществляется в зависимости от траектории каналов-меридианов и направления энергии в них. Массаж, который концентрируется на отдельных точках меридианов, называется точечным, массаж вдоль хода меридианов – поверхностным (линейным). Традиционный восточный массаж является комбинацией точечного массажа с приемами поверхностного массажа.

Основу метода восточного точечного массажа, как и иглотерапии составляет учение об активных точках (точках акупунктуры) и энергетических каналах-меридианах. Тысячи лет тому назад медики Востока утверждали, что болезненная энергия внедряется, прежде всего в кожу, через нее – в каналы, затем во внутренние органы, оттуда в виде раз-

личных патологических реакций болезнь вновь «посылает весть» на кожу. Все это осуществляется через активные точки, множество которых расположено на теле человека.

# 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.