ВОСТОЧНЫЙ МАССАЖ

Китайские и Индийский виды массажа

Илья Валерьевич Мельников

Китайские и Индийский виды массажа

Серия «Восточный массаж»

Текст предоставлен автором
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3262595

Аннотация

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.

Содержание

КИТАЙСКИЙ МАССАЖ “ТУЙ-НА” 4
Гигиенические требования; требования к массажисту 7
Конец ознакомительного фрагмента. 9

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 использую 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 распростра-

нен 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 обусловливает повышение интенсивности обменных процессов и скорости восстановления в определенных органах.

Такие же цели преследует применение таких приемов ки-

тайского 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 мас-

сажем 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.