

ШКОЛА МАСТЕРОВ МАССАЖА

КИТАЙСКИЙ ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

СТУДЕНТ: КОЗЛОВА Я.В.
ПРЕПОДАВАТЕЛЬ: ПЕРВУХИН С.И.

САНКТ – ПЕТЕРБУРГ
18 СЕНТЯБРЯ 2020 ГОДА

Содержание:

- 1) Точечный массаж в китайской медицине
- 2) Показания
- 3) Противопоказания
- 4) Техники
- 5) Эффективность

1. Точечный массаж в китайской медицине

Массаж в китайской медицине как лечебное и профилактическое средство известен на протяжении многих веков. Его методика неотделима от философских учений, которым следовали врачи Поднебесной с древнейших времен. Поэтому в отличие от классического массажа, китайские техники предусматривают не только механическое воздействие, но и значимое биоэнергетическое влияние. Их методы основаны на учении о единстве природы и организма.

Согласно китайской медицине, наше здоровье зависит от энергии ци, которая циркулирует по каналам (меридианам). Когда ее естественный ток нарушается, появляются проблемы физического и психологического плана. Основная цель лечения – восстановление нормальной циркуляции жизненной энергии ци, что приводит системы в организме к гармонии. Тогда улучшается не только физическое состояние человека, но и духовное: он получает заряд положительных эмоций, восстанавливает душевные силы. Пусть это нетрадиционный подход, но он давно доказал свою эффективность на практике.

Точечный массаж в китайской медицине подразумевает воздействие на биологически активные (акупунктурные) точки, механически. Все они имеют рефлекторную связь с внутренними органами. Надавливание на них выполняется кончиками пальцев и ногтями. Но поиск таких точек достаточно сложен, поэтому выполнить точечную массажную процедуру по всем правилам под силу только профессионалам.

Китайский точечный массаж предусматривает разные приемы:

- растирание;
- надавливание;
- захватывание;
- поглаживание;
- вибрация.

Воздействие происходит в области головы плеч, спины, ног и пр. Эффект от сеансов близок к иглоукалыванию, но более мягкий, поэтому терапией проще управлять.

В отношении точечного массажа как официальная, так и нетрадиционная медицина единодушны – он безопасен и практически не имеет противопоказаний. Зато во многих случаях она очень эффективна:

- мигренеподобные боли;
- болезни опорно-двигательного аппарата, травмы;
- заболевания органов дыхания, нервной системы;
- нарушения обмена веществ;
- повышенное артериальное давление;
- мышечные боли;
- некоторые заболевания органов пищеварения.

Китайский массаж можно делать всем: взрослым, детям, пожилым людям. Его сеансы полезны во время болезни, а также для поддержания хорошего самочувствия в целом.

2. Показания

Зоны китайского массажа определяются по скоплениям жизненно важных центров энергии — это живот, спина, голова и лицо, ягодицы и бедра, ноги и стопы. Здесь располагаются точки, отвечающие за работу практически всех органов нашего тела, поэтому список показаний к процедуре достаточно широк:

- заболевания опорно-двигательного аппарата;
- пищеварительные патологии;
- болезни дыхательной системы;

- проблемы с мочевыводящими органами;
- патологии сердца и кровеносных сосудов;
- нервные расстройства.

Это важно:

Большинство методик китайского массажа преследуют терапевтические, а не просто расслабляющие цели, поэтому пациенту стоит быть готовым к некоторым болевым ощущениям, сопутствующим процедурам.

Кроме того, практики китайского массажа позволяют добиться значительного омолаживающего эффекта, бороться с лишним весом, дряблостью кожи лица и морщинами, целлюлитом. Для решения перечисленных проблем со здоровьем существуют различные методики и техники массажа.

Рекомендуется применять китайский точечный массаж при головных болях, артритах, бронхиальной астме, гипертонии, ишиасе, бессоннице, ухудшении памяти, самочувствия, зубной боли, стрессах, депрессии, импотенции, кашле, аллергии и т.д. В некоторых случаях применяют китайский точечный массаж и для похудения. В данном случае производят стимуляцию точек, которые отвечают за снижение аппетита и более быстрому появлению чувства насыщения. Также блокируется поступление жира в кровь и его отложение в проблемных зонах.

Точечный китайский массаж применяют и в спорте. Его использование перед тренировками помогает снизить риск возникновения травм, растяжений. Спортивные врачи советуют применять точечный массаж для достижения лучших результатов. В медицинской практике часто назначают китайский точечный массаж детям. Он улучшает функции памяти, усиливает иммунитет, повышает работоспособность. Массаж назначают при следующих симптомах: расстройства пищеварительной системы, снижение аппетита, кашель, насморк, снижении внимания, гиперактивность.

3. Противопоказания

Китайский точечный массаж имеет ряд противопоказаний:

- любые доброкачественные и злокачественные новообразования;
- активная форма туберкулёза;
- острая стадия болезней ЖКТ;
- лихорадочное состояние;
- заболевания крови;
- истощение.

Наличие таких противопоказаний делает точечный китайский массаж невозможным без предварительной консультации со специалистом.

4. Техники

Тонкая наука физического и биоэнергетического воздействия на тело человека требует от массажиста высокого профессионализма и наличия таланта. Совокупность этих качеств позволяет добиться значительных успехов в лечении заболеваний, начиная с самого первого этапа — составления курса процедур с использованием различных техник китайского массажа.

Лечебный массаж туйна, или точечный массаж

Данный метод лечения берет свое начало более полутора тысяч лет назад — зародившись в монастырях Шаолиня, техника китайского массажа служила монахам для быстрого излечения от травм и ранений.

Лечебный точечный массаж туйна предполагает глубокое мануальное воздействие на кожу, мышцы и кости с помощью специальных приемов — вытяжения, толкания, растирания, надавливания. При этом мастер активизирует движение энергии в определенных точках, что в итоге способствует мощному оздоровительному импульсу благодаря

одновременной стимуляции тканей тела, кровеносной системы и биоэнергетических потоков.

Техника с успехом применяется для терапии заболеваний различной этиологии, локализующихся в различных зонах:

- позвоночник — артрит, грыжи, остеохондроз, артроз и другие;
- живот — нарушения пищеварения, низкий иммунитет, патологии репродуктивной системы;
- лицо — заболевания дыхательной системы (синуситы, бронхиты, риниты и т.д.), низкий иммунитет, омоложение.

Применение китайского массажа туйна прекрасно зарекомендовало себя как способ избавления от боли и дискомфорта, связанных с застарелыми травмами. Специальные приемы постепенно обновляют и перестраивают поврежденные структуры, избавляя пациента от регулярных мучительных ощущений.

Однако есть и противопоказания — лечебный массаж туйна нельзя проводить при наличии онкологических заболеваний, беременности, психических болезней, при поражении кожных покровов (инфекции, псориаз, ожоги), а также во время менструации.

Баночный массаж

Данный вид массажа в китайской медицине предусматривает использование особых приспособлений, которые создают кратковременный вакуумный эффект. Во время массажа специалист перемещает банки по меридианам энергии Ци для улучшения терапевтического эффекта.

За счет движения банок, докторам удастся гармонизировать энергию Ци в организме, что в свою очередь положительно повлияет на процесс исцеления от тех или иных заболеваний.

Во время вакуумного воздействия, в проблемных областях улучшается кровообращения, из верхних подкожных слоев лучше выходят продукты обмена, локализуются и устраняются обменные процессы, улучшается работа иммунной системы.

Баночный массаж применяется для устранения следующих проблем:

- простуда и воспалительные процессы в дыхательных путях;
- неправильная работа органов ЖКТ;
- дерматологические проблемы (кожные высыпания, подростковые угри, акне и постакне, псориаз);
- заболевания нервной системы (неврозы, психоэмоциональные расстройства, панические атаки, бессонница);
- нарушения в опорно-двигательной системе;
- стоматологические заболевания;
- заболевания суставов.

Во время процедуры организм максимально разогревается, после баночного массажа желательно закутаться в теплую одежду и выпить чашку горячего чая для усиления эффекта.

Процедура противопоказана в следующих случаях:

- беременность (особенно на поздних сроках);
- грибок и гнойные раны;
- злокачественные опухоли;
- варикоз 2 или 3 стадии.

Продолжительность процедуры подбирается индивидуально в зависимости от выявленных у пациента проблем.

Скребковый массаж

Гуаша – китайский массаж скребками, который позволяет добиться профилактического, расслабляющего и диагностического эффекта. При гуаша мастер воздействует по всей длине энергетических меридианов. Усилить лечебный эффект помогают фитомасла, они подбираются индивидуально для каждого пациента.

После воздействия на теле пациента могут остаться синяки, кровоподтеки и покраснения. По ним специалист может сделать выводы о том, что одна из систем организма работает неправильно и требует врачебного вмешательства.

Массажный процесс в зависимости от преследуемого эффекта можно разделить на несколько видов:

- **Косметический.** Борется с различными кожными дефектами, в процессе улучшается работа органов ЖКТ, из организма выводятся шлаки и токсины, активируются регенерирующие и восстанавливающие функции кожи;
- **Профилактический.** Во время воздействия скребками на меридианы Ци, удается перераспределить потоки энергии. В рамках процедуры улучшаются обменные процессы в организме, выводятся шлаки и токсины, которые часто провоцируют те или иные заболевания.
- **Лечебно-диагностическое массажирование.** В рамках воздействия удастся выявить сбои в работе гинекологической, кровеносной, урологической, ЖКТ систем и устранить, улучшив общее состояние здоровья пациента.

Гуаша противопоказан в следующих случаях:

- повышенная чувствительность кожи;
- переломы;
- высокое артериальное давление;
- почечная недостаточность;
- злокачественные опухоли;
- проблемы со свертываемостью крови;
- беременность.

Китайский массаж стоп

Стопы – уникальные массажные зоны, именно здесь на небольшой площади расположено множество биологически-активных точек, массажирование которых позволяет улучшить работы всех органов в организме. Медицинские специалисты после осмотра стоп могут без дополнительной диагностики определить, какими заболеваниями страдает пациент.

Китайская медицина часто приравнивает массаж стоп к иглоукалыванию, так как удается добиться схожего терапевтического эффекта. Так как площадь воздействия в данном случае больше, то и эффект более заметен уже после первой процедуры.

Растирание и надавливание на биологические точки стоп показано в следующих случаях:

- простудные заболевания верхних дыхательных путей;
- урологические и гинекологические проблемы в организме;
- улучшение общего самочувствия пациента;
- укрепление иммунитета;
- подавленное настроение и частые депрессии;
- хроническая усталость;
- психоэмоциональное переутомление.

Процесс часто сочетается с другими методиками традиционной китайской медицины, при правильном подходе удастся устранить большинство заболеваний опорно-двигательной системы.

Процедура противопоказана при грибковых поражениях стоп, при кожных заболеваниях в массируемой области, а также во время беременности.

Массаж головы

Надавливание на активные точки, расположенные в области головы, позволяет гармонизировать энергию Ци в организме и восстановить правильную работу всех систем органов. Массирование головы показано при сильных головных болях – за счет улучшения кровообращения в массируемой области удастся снять напряжение и спазмы.

Правильный китайский массаж головы позволяет:

- бороться с мигренью и головными болями другого характера;
- устранять сильные головокружения;
- улучшать память и концентрацию;
- стабилизировать обменные процессы в коре головного мозга.

При правильном воздействии виден и косметический эффект – кожа приобретает эластичность, исчезают мимические и возрастные морщины, восстанавливается цвет лица.

Тактику проведения массирования головы медицинский специалист подбирает индивидуально в каждом конкретном случае. Процедура противопоказана во время беременности, при психических расстройствах, в случае наличия злокачественных опухолей в организме.

5. Эффективность точечного китайского массажа

Точечный массаж по методикам китайской медицины исключительно хорошо влияет на организм:

- убирает болевые ощущения в разных частях тела;
- активизирует кровообращение в обрабатываемой зоне;
- улучшает метаболизм;

- снимает напряжение с мышц и сухожилий;
- уменьшает отеки, застойные явления;
- повышает секрецию кожных желез;
- придает ощущение бодрости и пр.

Массажист оказывает местное и общее воздействие на организм. Они основаны на знаниях о сложных рефлекторных, гуморальных, нервных и эндокринных процессах.

Эффективность точечного массажа зависит от следующих факторов:

- проявления болезни;
- состояние периферической нервной системы в области, которая подвергается воздействию;
- состояние высших отделов центральной нервной системы;
- методика и характер воздействий.

Древнее искусство энергетического китайского массажа не потеряло актуальности и по сей день. Оно основано на традициях и глубоком понимании человеческой природы, выраженной в единстве физической и энергетической составляющих. Именно такой комплексный подход обеспечил ей статус если не панацеи от всех болезней, то весьма эффективных практик лечения и профилактики болезней многих систем организма. Однако многое зависит от опыта и профессионализма врача, который проводит процедуру, — без соответствующих доскональных знаний расположения энергетических потоков и точек невозможно добиться значительных результатов.