

Школа мастеров массажа

Рефлекторно сегментарный массаж стоп

Выпускник Лежнина Анна
Дмитриевна
Преподаватель
Первухин Сергей Игоревич

04.11.2020

С о д е р ж а н и е

В в е д е н и е

Р е ф л е к т о р н о - с е г м е н т а р н ы й м а с с а ж
с т о п

«К а р т а» р е ф л е к с о г е н н ы х з о н с т о п ы

М е т о д ы м а с с а ж а р е ф л е к т о р н ы х з о н

П о р я д о к п р о в е д е н и я м а с с а ж а с т о п

П о к а з а н и я и п р о т и в о п о к а з а н и я

З а к л ю ч е н и е

Ведение

Заботясь о своем здоровье, люди часто забывают о такой важной части тела как стопы. А ведь они не только принимают на себя колоссальную нагрузку всего тела (подсчитано, что за всю жизнь среднестатистический житель планеты проходит примерно 100 000 километров, то есть более двух раз огибает экватор), но и отвечают за работу других органов. В этом можно легко убедиться. Достаточно в дождливый день промочить ноги, как насморк и першение в горле появятся мгновенно (если только вы не закаленный человек и не обладаете хорошим иммунитетом). Ученые утверждают: при случайном попадании стоп в холодную воду температурой не выше 12 градусов температура слизистой носа очень быстро понижается. От состояния стоп зависит работа не только дыхательных путей, но и других органов. Органы слуха, зрения, кости, мочеполовая система, пищевод, щитовидная железа, легкие и бронхи, печень и желчный пузырь, но это далеко не полный список. Дело в том, что на наших стопах находится много

энергетических точек и не всегда
воздействие на них благоприятно,
если учесть что люди ходят в
неудобной обуви и синтетических
носках и колготках. Из-за этого
происходит неправильное
давление на рефлекторные точки
стопы, что отражается на работе
органа, за который ответственна
та или иная точка. О проблемах нам
напоминает огрубевшая кожа,
натоптыши, которые не случайно
появляются на стопе на одних и тех
же местах. О пользе массажа стоп
люди знали с древних времен. Этот
способ появился на свет более 3
тысяч лет назад. Врачи древнего
Египта применяли воздействие на
рефлексогенные точки на стопах
при лечении многих болезней.
Если стопам хорошо, то хорошо и
всему телу. Наладить работу
нездоровых органов поможет и
естественный массаж - прогулки
босиком по теплему песку, мокрой
гальке и камушкам, свежей траве.
Эти процедуры активизируют
энергию в активных биологических
точках и дают организму здоровье
и силы.



Рефлекторно-сегментар
ный массаж стоп
Рефлекторно-сегментарный массаж
- это механическое воздействие
различными приемами на
определенные участки тела
человека, имеющие рефлекторную
связь с внутренними органами и
функциональными системами.
В частности, если говорить о
ступнях, то на них имеются много
рефлекторных зон, массируя
которые мы можем достичь
лечебного или иного эффекта. Во
время массирования стопы
улучшается не только
кровообращение ног, но и
внутренних органов человека. А
восстановление нормального
функционирования
кровообращения ведет к полному

оздоровлению организма. При таком массаже температура тела повышается на один градус, но не стоит переживать на счет этого. Спустя некоторое время температура тела возвращается в норму.

При сегментарном массаже не имеет смысла применять различные смазывающие средства (мази, растирки, масла и др.), все они влияют на восприятие ощущений. Такой массаж как и любой другой имеет определенные правила выполнения.

Точечный массаж, главным инструментом воздействия считается большой палец мастера.

Движения практика снабжены некоторыми особенностями:

- Полагается плавно надавливать, а не агрессивно давить на болевую точку;

- Большой пальчик находится на рефлекторной точке, нахождение которой «согласованно» с картой стопы

- При первом болевом ощущении пациента, профессионал обязан ослабить любое воздействие на стопу, прекратить массаж на некоторое время.

Обязательно обе стопы массируются, если у пациента повышенное давление. Как было сказано ранее при массаже стоп мы воздействуем на другие органы, массируя те зоны на стопе, в которых ощущается боль при нажатии.

РЕФЛЕКТОРНАЯ КАРТА СТОПЫ



«Карта» рефлексогенных зон стопы

Определенные участки на поверхности стопы, именуемые рефлексогенными или рефлекторными зонами, имеют нервные окончания, которые связывают их с различными органами и системами. Всего таких нервных окончаний насчитывается около 72 тысяч. Следует сказать, что не только на стопе, но и на других участках кожи человека есть подобные точки - проекции внутренних органов. Однако

только на подошвах ступней эти участки расположены так близко друг к другу. Кроме того, именно здесь, на поверхности ступни, эти зоны так четко очерчены, что можно составить их карту.

Специалисты-рефлексологи не случайно называют стопы

«коммутатором связей»

человеческого тела. Когда человек лежит, этот «коммутатор» бездействует, но когда он встает на ноги, в различные органы поступают сигналы.

Обнаружить связи между рефлексогенными зонами стопы и работой тех или иных органов и систем достаточно просто.

Например, зона воздействующая на состояние почек, находится

примерно в центре свода стопы и немного смещена внутрь. В этом месте начинается зона

мочеточника. Эта зона проходит под углом внутрь и вниз, по направлению к пятке. В начале

пятки она переходит в зону мочевого пузыря, подушечки

ногтевых фаланг пальцев нижних конечностей имеют прямое

отношение к лобным и гайморовым пазухам (левые пазухи

спроецированы на пальцы левой

стопы, правые - на пальцы правой). О

том что активные точки, связанные с глазами, располагаются на сгибах

говорит такой факт: острота

зрения немного повысится, если

человек возьмет на себя труд

встать с места и пройтись. При этом

нормализуется внутриглазное давление. На передней и боковой частях стопы расположены зоны горла, бронхов, внутреннего уха. Особенно четко прослеживается связь между рефлексогенными зонами стопы и внутренними органами у детей. Иммунная система еще не полностью сформировалась, поэтому они и болеют простудными заболеваниями гораздо чаще, чем взрослые. Также участок ответственный за желчный пузырь, расположен на правой ступне. Зону сердца можно обнаружить в передней части свода левой стопы. Чаще всего люди не придают значения болям в ноге, и совершенно напрасно, ведь это сигнал о том, что с сердцем не все хорошо и имеются нарушения в ритме сокращения сердечной мышцы. У женщин в центре пяток находятся зоны, связанные с левым и правым яичниками. А вдоль ахиллова сухожилия с наружной стороны стопы можно обнаружить проекции фаллопиевых труб. В перечисленных зонах необходимо определить болевые точки и массировать их в течении полуминуты-минуты 2-3 раза в день, в течении месяца-полтора. Многие люди после массажа чувствуют прилив сил, следовательно такой массаж не рекомендуется проводить перед сном. Тонизирующее воздействие представляет собой усиление процессов возбуждения в

центральной нервной системе. Это вызывает увеличение потока нервных импульсов от массируемых рефлексогенных точек к коре головного мозга. Тонизирующее действие массажа особенно полезно людям, ведущим малоподвижный образ жизни. Такие процедуры включают в себя глубокое разминание, встряхивание, потряхивание и ударные приемы: рубление, поколачивание, похлопывание. У некоторых людей может появиться легкий озноб, потеют руки и стопы, иногда потеет все тело. В таких случаях необходимо прекратить сеанс массажа и немного полежать в тишине, укрывшись одеялом. Чтобы добиться успокаивающего эффекта, применяются такие массажные приемы, как поглаживание и растирание в медленном темпе.

Какую же пользу нам может принести массаж стоп?

Самым важным его эффектом является стимулирование естественных механизмов выздоровления. Применяя массаж стоп, можно избавиться от болезни без лекарств. Воздействуя на те или иные зоны, расположенные на подошве, нетрудно нормализовать деятельность проблемных органов.

Трофический эффект массажа - это ускорение кровотока и движения

лимфы, что способствует
улучшению снабжения тканей
кислородом и питательными
веществами.

Методы массажа рефлекторных зон

В восточной практике массажа
массаж стоп представляет собой
особое направление. От
массажиста требуется знать
большое количество точек, а также
уметь соотносить время массажа с
погодой, временем и фазой луны.
Восточный массаж (акупунктурный
или точечный массаж), как метод
воздействия на активные точки
тела, наряду с другими методами
акупунктуры имеет глубокую
историю. Родиной акупунктурной
терапии принято считать Китай.
Следует, однако, полагать, что
акупунктурная терапия в
древности была известна не
только в Китае. Например, в одном
из музеев Лондона содержится
египетский папирус с отмеченными
точками для иглоукалывания.
Возраст его составляет около
трех с половиной тысяч лет.
На сегодняшний день восточный
массаж рассматривается как
наиболее удобный способ
акупунктурной терапии в домашних
условиях, который в отличие от
иглоукалывания и прижигания не
требует создания специальных
условий проведения.

Особыми направлениями в рамках восточного массажа являются методы аурикулотерапии и су-джок терапии. В основе этих методов лежит представление о «выносе» активных иннервационных зон от внутренних органов в особые части тела человека, содержащие максимальное количество биологически активных точек. К таким особым частям тела относятся ушные раковины (аурикулотерапия), стопы ног и кисти рук (су-джок терапия). В частности поверхность представляет собой участок, на котором сосредоточено значительное количество рецепторных полей, связанных с различными частями тела. При ряде заболеваний на стопах могут образовываться болезненные точки, связанные с определенным заболевшим органом. Стимулируя данные точки массажем можно активировать определенные оздоравливающие процессы в заболевшем органе. Кроме того, воздействие на биологически активные точки позволяет снять стресс и напряжение. В соответствии с правилами су-джок терапии, на стопе выделяют две основные линии: продольную и поперечную. Поперечная линия проходит под подушкой передней части стопы (находится у основания пальцев) и отделяет зоны выше и ниже диафрагмы. Таким образом, на подушке большого пальца

находятся точки, связанные с носовыми пазухами и шеей. На наружной части подушки передней части стопы находятся точки, связанные с ушами и легкими, а на ее поверхности под вторым пальцем стопы - точки, связанные с глазами и областью шеи, на внутренней части данной подушки - точки, связанные с желудком и щитовидной железой. Продольная линия начинается с наружной поверхности стопы перед пяточной подушкой и идет, огибая пяточную подушку, назад, отграничивая пяточную подушку от свода стопы. Данная линия определяет точки, связанные с органами, расположенными ниже талии от точек, связанных с органами брюшной полости. Таким образом, на наружной поверхности пяточной подушки расположены точки, связанные с суставами ног. В средней зоне продольного свода стопы расположена точка, связанная с почками, в задней зоне свода стопы - точка, связанная с мочевым пузырем. На наружной поверхности стопы - между продольной и поперечной линиями находятся точки, связанные с печенью и желчным пузырем.

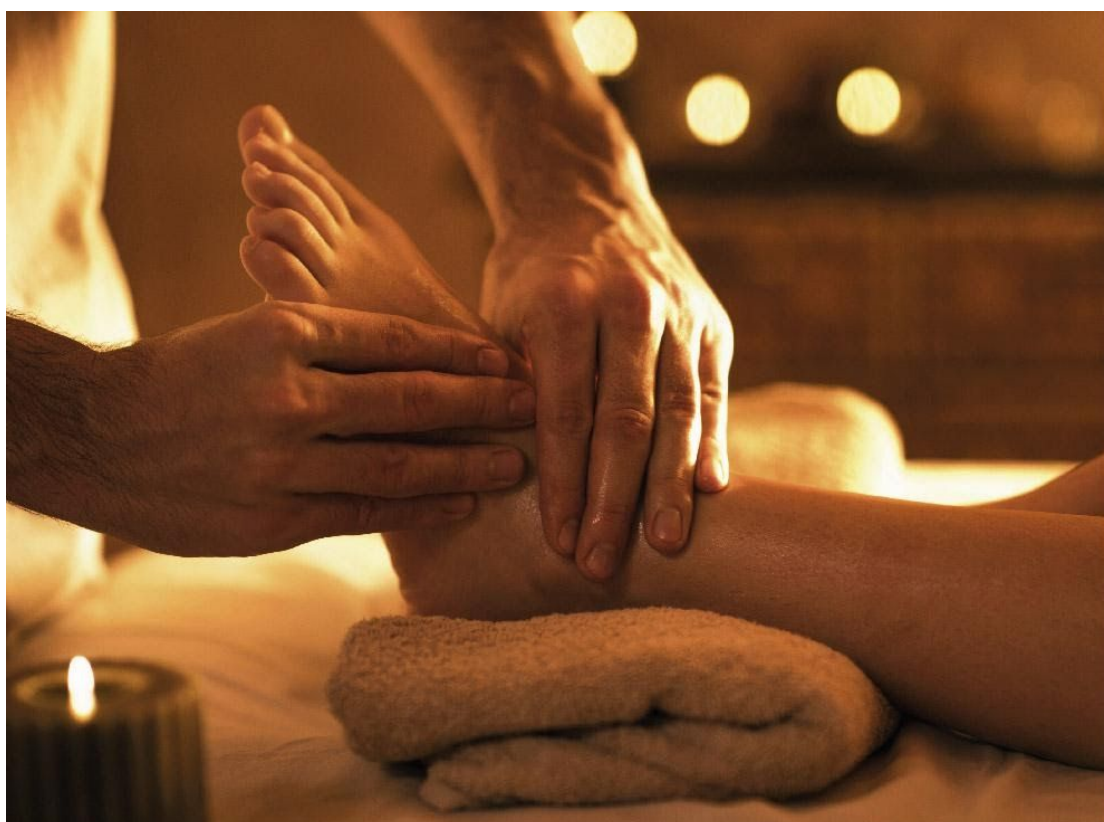
Как бы ни отличались японские, китайские, индийские и иные методы, все они сходятся в одном: через стопы ног и кисти рук проходят практически все наиболее важные меридианы, которые приносят и выносят

энергию во все внутренние органы тела. Поэтому если просто походить в летний день босиком по земле или по каменистому пляжу, то десять минут такой прогулки принесут радость и здоровье. А в случае непогоды можно взять два грецких ореха или два шарика для настольного тенниса, прижать их ладонями и несколько минут совершать круговые движения, массируя ладони. Чем большая площадь ладони затронется, тем большую пользу принесет массаж. Для того чтобы помассировать стопы, достаточно в течение нескольких минут постоять на орехах, подложив их под каждую ногу по ореху и покатавать их ступнями. Чем больше будет захвачена площадь, тем массаж будет эффективнее.

Сегментарно-рефлекторный массаж стоп нормализует работу внутренних органов, системы желез, способствует улучшению кровообращения и питания кожи, уменьшению боли в ногах, спине и суставах, выведению из организма продуктов обмена и токсинов. При регулярном его проведении уменьшаются тяжести нижних конечностей, появляется ощущение легкости в ногах.

Прежде чем приступить к сеансу, специалист проводит диагностику, определяет активные зоны, которые будут задействованы в массаже, и продолжительность курса.

Точечное воздействие, в зависимости от краткости и силы, может оказывать расслабляющий и тонизирующий эффект. Успокаивающие процедуры назначаются на вечернее время, возбуждающие - на первую половину дня. В отличие от классического массажа, рефлексорный не рекомендуется грудным детям и пожилым людям.



Порядок проведения
массажа стоп

Под колена партнера, которому проводите массаж, подложите большую подушку, еще одну поместите под стопу.

Возьмите стопу полусогнутыми ладонями с обеих сторон и начните растирать энергично ее с боков вверх и вниз. Эти движения помогут расслабить мышцы и суставы. К еще большему расслаблению стопы приведет такое воздействие.

Поместите свои ладони под лодыжку и сделайте несколько движений то вперед, то назад, чтобы нога покачивалась то влево, то вправо.

Левую руку сожмите в кулак, приложите его к подушечкам ниже пальцев. Правой рукой обхватите стопу сверху. В таком положении прижмите обе ладони к стопе.

Сделайте левой рукой нажим на подошву, а правой производите растирание верхней части ступни. Движения левой и правой рукой проводите поочередно.

Правую руку оставьте на стопе сверху, левую поместите под пятку. Захватите стопу обеими руками, осторожно потяните пятку на себя, одновременно с этим покрутите стопу в одну и в другую сторону.

Поместите большие пальцы обеих рук на стопу сверху, остальные пальцы прижмите к подошве. Сводя и разводя большие пальцы, растирайте стопу. Начинайте растирание с подъема; перемещая

руки, двигайтесь к основанию
пальцев ноги.
Прижмите большой палец левой
руки к подошве, обхватите
остальными пальцами стопу
сверху. Большой палец правой руки
приложите к подошве в области
пятки и начинайте растирать
внутреннюю поверхность подошвы
круговыми движениями.
Постепенно передвигайте правую
руку от пятки к подушечкам, затем
двигайтесь в обратном
направлении. Поменяйте руки и
растирайте подошву левой рукой.
Поднимитесь по ступе от
щиколоток вверх и помассируйте
пальцами кожу вокруг косточек.
Помассируйте каждый палец ноги в
отдельности, несильно нажимая на
его основание. Начинать с
большого пальца стопы, работайте
указательными и большим пальцами
левой руки, правой придерживайте
пятку. Ваш большой палец должен
располагаться сверху
массируемого
пальца, указательный снизу.
Разминайте, растирайте и слегка
покручивайте палец из стороны в
сторону, затем потяните его.

При не правильной технике
массажа существует риск
пережать, сместить, надорвать
один из структурных элементов
стопы. Это может закончиться
вывихом, переломом, трещиной.
Травма не обязательно проявит
себя болью и отеком, но в будущем

способна привести к деформации
ноги, появлению солевых наростов
на поврежденных костях.

Показания и противопоказания массажа стоп

Показания:

Нервное напряжение
Стресс
Переутомление
Работа «на ногах»
При интенсивных физических
нагрузках
Малоподвижном образе жизни во
избежании застоев и отеков

Противопоказания:

Поврежденная кожа
Дерматологические болезни вне
ремиссии
Острые инфекции
Хронические заболевания в стадии
обострения
Гипертермия
Высокое давление
Выраженное варикозное расширение
вен
Тромбофлебит
Кровотечения
Менструация
Опухолевые новообразования
Психические расстройства

Заключение

Сегментарно-рефлекторный массаж хорошо сочетается с другими терапевтическими методами и повышает эффективность лечения. Это доступный и относительно безопасный метод. Но учитывая непростую методику, особенности его выполнения и возможные побочные реакции, проводить такой массаж должен специалист, который знает строение тела человека и владеет техникой массажного действия.

С п и с о к л и т е р а т у р ы

В.И. Васичкин «Сегментарный массаж»

Вера Куликова «Здоровье на кончиках пальцев»

Здоровье своими руками. Массаж рефлексогенных зон стоп.