

---

# ВОСТОЧНЫЙ МАССАЖ

**Шиatsu: Японский массаж  
для вашего здоровья**



**Илья Валерьевич Мельников**  
**Шицу Японский массаж**  
**для вашего здоровья**  
Серия «Восточный массаж»

*Текст предоставлен автором*  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=3262555](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3262555)

**Аннотация**

Повысить физическую активность, снять нервное напряжение помогают занятия физической культурой, спортом, а также массаж. С массажем человек знаком очень давно. Еще за 5000 лет до н.э. массаж применялся в Китае, Японии, Египте и других странах Востока. В этой книге вы сможете подробно познакомиться с таким видом восточного массажа как Японский массаж Шицу, его полезные влияния на организм, а также как проводить этот вид массажа при определённых недугах.

# Содержание

Японский массаж Шиацу	4
Основы метода Шиацу	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

# **Илья Мельников**

## **Шиацу. Японский массаж для вашего здоровья**

### **Японский массаж Шиацу**

Японский массаж Шиацу – терапия надавливания пальцами – является системой, в которую входят самомассаж, диагностирование и быстрое исцеление организма. Массаж могут применять все желающие усовершенствовать свое тело и стремящиеся восстановить и сохранить гармоничную связь с природой. Шиацу может дать приток жизненных сил работнику умственного труда и значительно стимулировать его творческие возможности. Кроме того, Шиацу является лечебной системой оздоровления организма, которая позволяет уберечься от простуды, желудочных расстройств и других недугов. Практика Шиацу помогает достичь гармонии в интимных отношениях в супружеской жизни. В некоторых случаях эффект после применения этого массажа наступает сразу, в других случаях требуется более длительное время.

Главное достоинство этой системы состоит в том, что она помогает людям, слишком склонным полагаться на лекарства, открыть огромные силы своего организма, легче пере-

носить возникающие болевые и другие неприятные ощущения, нарушения сна, научиться их поддерживать, сохранять хорошее настроение, а также улучшить общее состояние организма и свое здоровье.

Однако перед применением Шиацу необходимо обязательно проконсультироваться с лечащим врачом, особенно перед лечением тяжело больных людей. Лечение методом Шиацу требует совершенного знания процессов, происходящих в организме больного.

Метод Шиацу не применяют для лечения в случаях инфекционных и гнойных заболеваний (грипп, остеомиелит, бешенство, желтуха, коклюш, корь, малярия, тропическая лихорадка, понос, при инфекционном заболевании), а также для лечения больных с нарушением деятельности сердца, тяжелыми заболеваниями почек, легких, печени. Не применяют его при лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гемофилии, аневризмы, тромбоцитопенической пурпуры и иных болезней со склонностью к кровотечениям; при онкологических заболеваниях (рак, саркома); при непроходимости кишок и переломе костей. Несмотря на то, что некоторые серьезные заболевания поддаются лечению этим методом, лишь опытный специалист должен лечить таких больных.

# Основы метода Шиацу

Метод Шиацу (ши – пальцы, ацу – надавливание) – является методом лечения надавливанием пальцами. В большинстве систем массажа руками, например, в классическом массаже, эффект, обычно заключающийся лишь в восстановлении движений в какой-либо части тела, является более поверхностным, чем при глубоком воздействии, достигаемым при прямом надавливании подушечками больших пальцев больших пальцев по методу Шиацу. Широко применяемый в настоящее время в Японии метод Шиацу трактуется Министерством здравоохранения следующим образом: «Шиацу является таким видом лечения, при котором пальцы рук и ладони используются для оказания давления на определенные точки с целью нормализации регуляторных процессов в организме, сохранения и улучшения здоровья. Он также способствует лечению при определенных болезнях».

# 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.