

---

# ВОСТОЧНЫЙ МАССАЖ

---

## Японский массаж: точечно-пальцевый метод



**Илья Валерьевич Мельников**  
**Японский массаж:**  
**точечно-пальцевый метод**  
Серия «Восточный массаж»

*Текст предоставлен автором*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=3262585](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3262585)*

**Аннотация**

В наши дни интерес к массажу как к лечебному фактору не ослабевает, а все более возрастает, особенно к разновидностям точечного массажа. Следует подчеркнуть, что любые методы массажа, а также самомассажа возможно применять только после врачебного осмотра. Посетить врача необходимо прежде всего для того, чтобы исключить заболевания, для лечения которых необходима экстренная помощь и при которых массаж может принести вред. В этой книге подробно изложена техника японского точечного пальцевого массажа, методы, приёмы и движения пальцев рук, а также особенности выполнения массажа при некоторых заболеваниях.

# Содержание

Японский точечно-пальцевый массаж	4
Основные приемы массажа	5
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# **Илья Мельников**

## **Японский массаж:**

### **точечно-пальцевый метод**

#### **Японский точечно- пальцевый массаж**

Методика пальцевых упражнений основана на древнем восточном учении о движении в организме воздушно-крово-ной энергии. Считается, что она проходит по определенным путям – меридианам. Воздействуя на определенные точки этих меридианов, можно придать ей правильный ток, пробить заторы, устранив таким образом вредное влияние избытка энергии в местах ее скопления и заставить ее идти туда, где ощущается ее нехватка. В случае правильного распределения энергии по организму, болезни, усталость и преждевременное старение человеку не страшны. Поддержание правильного тока энергии на протяжении длительного времени приносит здоровье и долголетие.

Выполняя массаж, применяют разные приемы. Чтобы их правильно применять, необходимо эти приемы знать.

# Основные приемы массажа

Разминание. В выполнении этого приема выделяют два варианта. Первый вариант разминания заключается в наложении рук или руки на мышцу, захвате ее, оттягивании и собственно разминании – отжимание, сдавливание, сжатие. Во втором варианте после наложения на мышцу рук (руки), необходимо прижать ее к кости и разминать путем сдвигания в сторону, растяжения ее, перетирания. В зависимости от области массажа и показаний к применению разминание выполняют одним, двумя пальцами, например двумя указательными, большим и указательным, всеми пальцами одной или обеих рук, всей ладонью или ладонями или только ее отдельными частями, костными выступами средних фаланг пальцев, сжатых в кулак.

Благотворное влияние разминания сказывается не только на мышцах, но и на всем опорно-двигательном аппарате, а также на коже и подкожно-жировом слое, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, лимфатической и других системах организма. Увеличивая кровообращение в мышцах и отток лимфы от них, разминание улучшает питание мышц, активизирует окислительно-восстановительные процессы, способствует удалению отработанных продуктов обмена веществ, образовавшихся в результате работы мышц (углекислого газа, молочной и других органических кислот),

усиливает восстановительные процессы в мышечной ткани, что улучшает эластичность мышц, повышает мышечный тонус, снимает или значительно уменьшает утомление, укрепляет мышцы, повышает их работоспособность.

Под влиянием разминания увеличивается скорость кровотока и активизируется кровообращение в организме, возрастает частота сокращений сердца, учащается и углубляется дыхание, увеличивается минутный объем дыхания и потребление кислорода тканями, повышается температура тела.

Выбирая те или иные разновидности приема, темп, интенсивность, можно не только увеличивать, но и уменьшать процессы возбуждения в центральной нервной системе, усиливать процессы торможения в ней, снижать или повышать мышечный тонус, оказывать успокаивающее влияние на организм.

**Вибрация.** Вибрация является часто применяемым приемом в процедуре массажа. При выполнении приема вибрации концами пальцев, ребром ладони, кулаком, ладонью участку тела передаются колебательные движения с разной частотой и амплитудой. Вибрация обладает сильным рефлекторным действием. Вибрация может возбуждать или тормозить деятельность центральной и периферической нервной системы, усиливать сниженные рефлексы, в некоторых случаях вызывать отсутствующие рефлексы, уменьшать боли и даже устранять их, стимулировать восстанови-

тельные процессы в периферических нервах, восстанавливать нарушенную кожную чувствительность, влиять на тонус кровеносных сосудов, уровень артериального давления, кровоснабжение тканей и органов, обмен веществ, частоту сердечных сокращений, двигательную и железистую (секреторную) функции желудочно-кишечного тракта, деятельность желез внутренней секреции, изменять тонус мышц, расслаблять или тонизировать мышцы, восстанавливать или усиливать работоспособность мышц, оказывать противовоспалительное и ранозаживляющее действие.

Существуют два основных вида вибрации: непрерывистая и прерывистая. Прием непрерывистой вибрации состоит в постоянной передаче массируемому участку тела колебательных движений, выполняемых рукой ритмично, с определенной частотой и амплитудой. Выполняется непрерывистая вибрация чаще ладонной или, реже, тыльной поверхностью одного, нескольких или всех выпрямленных пальцев, всей ладонью или только ее основанием, кулаком. При необходимости вибрацию выполняют кистями обеих рук, захватив ими ткани или части тела пациента.

Выполнять прием вибрации можно не перемещая рук на одном месте – это стабильная вибрация, и передвигая руку по поверхности массируемой области – это лабильная вибрация.

Вибрация может быть точечной – это стабильная вибрация, выполняемая подушечкой одного пальца.

Проводится вибрация в различных направлениях: поперечном, продольном, перпендикулярном, зигзагообразном, спиралевидном.

Продолжительность одного цикла непрерывистой вибрации длится в среднем от 5 до 15 с небольшими перерывами между циклами (рука от тела не отнимается, может проводиться поглаживание области массажа).

Прерывистая вибрация состоит в том, что на тело в определенном ритме наносятся отдельные, следующие друг за другом удары, толчки, при этом перед нанесением каждого удара рука отнимается от массируемой области.

Выполняется прерывистая вибрация подушечками и тыльной поверхностью одного или нескольких полусогнутых и немного разведенных пальцев, всей ладонью или только ее локтевым краем, кистью сжатой или полусжатой в кулак. Прерывистую вибрацию, так же как и непрерывистую, можно выполнять в продольном, поперечном, перпендикулярном, зигзагообразном и спиралевидном направлениях.

Приемы вибрации (сотрясение, встряхивание, подталкивание, пунктирование, рубление, похлопывание, стегание, поколачивание) должны выполняться на хорошо расслабленных мышцах. Вибрация, как прерывистая, так и непрерывистая, должна быть безболезненна. Интенсивность воздействия на ткани при применении непрерывистой вибрации зависит от силы давления руки, выполняющего массаж, и угла наклона пальцев по отношению к поверхности тела пациен-

та.

При слабом нажиме и небольших углах наклона воздействие вибрации слабое и поверхностное, при сильном нажатии и больших углах – более глубокое и сильное, максимальное воздействие при максимальном усилии и угле наклона в 90 градусов. Длительные непрерывные вибрации с небольшой амплитудой и частотой оказывают успокаивающее, расслабляющее действие; кратковременные, прерывистые, с большой амплитудой и частотой – возбуждающие, тонизирующие.

Приемы прерывистой вибрации (поколачивание, рубление, похлопывание) не рекомендуется проводить в областях проекции внутренних органов (сердца, почек), особенно у маленьких детей, пожилых и старых людей. В межлопаточной области, подколенной и локтевой областях, на внутренних поверхностях бедер и плеч, на задней поверхности шеи эти ударные приемы выполняются легко и осторожно.

Продолжительность одноразовой вибрации с средним от 5 до 10 с, на одну зону воздействуют от 5 до 10 раз.

При проведении вибрации всей ладонью, всю ладонь накладывают на больное место и немного встряхивают руку от плеча. Она начинает вибрировать, вибрация передается кисти, а через нее – больному участку.

Вибрация пальцами. С больным местом соприкасаются только пальцы; кисть полусогнута и расслаблена. Как и в первом случае необходимо привести руку в состояние лег-

кой вибрации от плеча. Эти мягкие толки переходят через кисть на массируемый участок.

# 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.