

Артем Максимов



Массаж

ПОЛНОЕ РУКОВОДСТВО



- Лечебный
- Спортивный
- Профилактический
- Детский
- Антицеллюлитный
- Банный
- Косметологический
- Эротический
- Самомассаж
- Тайский
- Китайский
- Японский
- Индийский



КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА

ЦЕЛЛИТЕЛЬНЫЕ ТОЧКИ ТЕЛА
ПОЛНЫЙ СПРАВОЧНИК



МАССАЖ
ПОЛНОЕ РУКОВОДСТВО



УСТРАНЯЕМ
Головную боль
Зубную боль
Боли в грудном
отделе
Простудные
заболевания
Кашель, бронхит,
трахеит
Аллергические
заболевания
заболевания
органов
пищеварения
Проблемы
конечностей
и суставов



www.bookclub.ru
ISBN 978-966-14-8288-2
9 789661 482882

www.kasbook.ru
ISBN 978-5-9910-3090-8
9 785991 030908

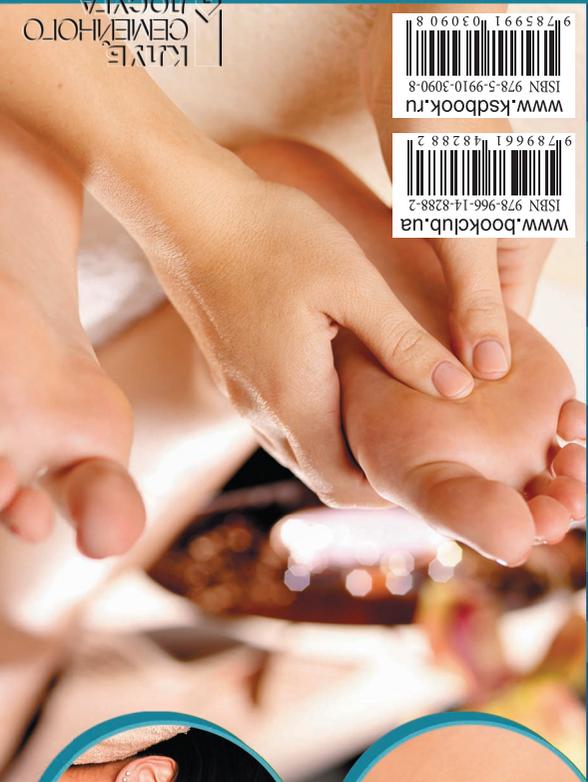
Целлительные Точки тела

ПОЛНЫЙ СПРАВОЧНИК



Артем Максимов

КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА









Массаж

ПОЛНОЕ РУКОВОДСТВО



ХАРЬКОВ  КЛУБ
БЕЛГОРОД  СЕМЕЙНОГО
2015  ДОСУГА

УДК 615.8
ББК 53.54
М12



Никакая часть данного издания не может быть скопирована или воспроизведена в любой форме без письменного разрешения издательства

Издательство не несет ответственности за возможные последствия выполнения приведенных рекомендаций. Книга не может заменить консультации квалифицированного специалиста

Дизайнер обложки *Андрей Цепотан*

Популярне видання

Популярное издание

МАКСИМОВ Артем
2 в 1. Масаж. Великий посібник +
Цілющі точки тіла.
Великий довідник
(російською мовою)

МАКСИМОВ Артем
2 в 1. Массаж. Полное руководство +
Целительные точки тела.
Полный справочник

Головний редактор *С. С. Скляр*
Завідувач редакції *К. В. Новак*
Відповідальний за випуск *І. Г. Веремій*
Редактор *Г. В. Сологуб*
Художній редактор *С. В. Мисяк*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*

Главный редактор *С. С. Скляр*
Заведующий редакцией *Е. В. Новак*
Ответственный за выпуск *И. Г. Веремей*
Редактор *Г. В. Сологуб*
Художественный редактор *С. В. Мисяк*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*

Підписано до друку 15.12.2014.
Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Minion Pro». Ум. друк. арк. 26,88.
Наклад 10 000 пр. Зам. №

Подписано в печать 15.12.2014.
Формат 84x108/32. Печать офсетная.
Гарнитура «Minion Pro». Усл. печ. л. 26,88
Тираж 10 000 экз. Зак. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: corp@bookclub.ua

ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”»:
308015, г. Белгород, ул. Пушкина, 49А

Віддруковано з готових діапозитивів
у друкарні «Фактор-Друк»
61030, м. Харків, вул. Саратовська, 51
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

Отпечатано с готовых диапозитивов
в типографии «Фактор-Друк»
61030, г. Харьков, ул. Саратовская, 51
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

ISBN 978-966-14-8288-2 (Украина)
ISBN 978-5-9910-3090-8 (Россия)

- © DepositPhotos.com / TONO BALAGUER, Vadim Ponomarenko, Yuri Arcurs, Andrejs Pidjass, valuvavitaly, lightwavemedia, cokacoka, Andrey-Porov, обложка, 2015
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2015
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2015
- © ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”», г. Белгород, 2015

ВВЕДЕНИЕ

Современные европейские методы лечения осуществляются преимущественно через внутренний прием медикаментов, инъекции, хирургию. Для этого используют множество сложных технических приемов диагностирования. Однако практически все они фиксируют заболевания уже на поздних стадиях развития, когда происходит физическое поражение тканей тела. Кроме того, современная медицина чрезмерно увлечена медикаментозным лечением болезней. Длительное применение и передозировка лекарств разрушают внутренние органы, вызывают аллергии, а это провоцирует развитие таких болезней, как астма, псориаз, экзема, диатез.

Почти все болезни человека можно лечить и без лекарств, веками наработанными методами нелекарственного воздействия на организм. Это нетрадиционные для западных стран, но традиционные для восточных методы лечения: различные виды массажа, иглотерапия, мануальная терапия и остеопатия. Главное достоинство таких методов в том, что лечение проводится без насыщения организма химическими веществами. Эти методики совершенствовались восточными медиками в течение столетий.

В восточной медицине лечение всех болезней обычно проходит три этапа: лечение немедикаментозными методами — «внешними»; собственно медикаментозное — «внутренними» методами, если было недостаточно предыдущего; хирургическое лечение, использующееся как крайнее средство.

При таком порядке лечения с человеческим организмом обходятся максимально бережно, не подвергают его излишним воздействиям, и болезни не переходят в хроническую стадию.

Немедикаментозные способы лечения активизируют защитные силы организма для борьбы против болезни. Современная медицина имеет большое количество научных фактов, свидетельствующих об огромном потенциале защитных сил человеческого организма. Чтобы заставить работать скрытые потенциалы живых органов и тканей, порой достаточно простого человеческого касания. Если уметь правильно использовать такой физический контакт, можно лечить не меньшее количество болезней, чем лекарствами.

Самым популярным и доступным является массаж. Это один из древнейших и самый естественный способ помощи себе и своим близким. Массажем можно вылечить огромное количество болезней. Такое лечение не требует специального оборудования, операционных блоков, дорогостоящих лекарств. Достаточно освоения некоторого количества приемов и навыков.

Другой древний способ лечения без лекарств — акупрессура, или точечный массаж. Акупрессура является самой древней и самой доступной частью рефлексотерапии. Основа рефлексотерапии — точечное воздействие на особые зоны тела надавливанием, пронзанием или прогреванием. Самая знаменитая из этих форм воздействия — иглотерапия. Однако она очень сложна и требует особой подготовки, в то время как акупрессуру может освоить каждый. Ее технология общедоступна и всегда может быть применена даже там, где не будет возможности получить иную помощь или лечение.

Данная книга является пособием для домашнего использования массажа. Но помните: при любой проблеме со здоровьем в первую очередь обратитесь к врачу. Не занимайтесь самолечением!



ГЛАВА 1

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

ЧТО ТАКОЕ МАССАЖ

Слово «массаж» происходит от греческого «массейн» — «разминать», и это вполне соответствует представлениям о массаже в европейской медицине. Однако в разных странах было создано множество систем лечения, сильно отличающихся от европейских. Массировать тело можно множеством способов: простукиванием, вытягиванием, надавливанием на особые точки, едва заметным поверхностным касанием, с помощью особых палочек, скребков, раковин и т. д. Массаж — это широкий спектр техник внешнего воздействия на организм; самый доступный и один из самых древних способов лечения. В Китае и в Индии за массаж изучали и широко использовали еще три тысячи лет назад. В Греции уже со времен Гиппократа на массаж смотрели как на средство, хорошо помогающее при многих болезнях. Римляне применяли массаж после боев для уничтожения кровоподтеков и опухолей на теле.

На протяжении тысячелетий методика и техника массажа совершенствовались. Поэтому с течением времени он не только

не потерял своего значения, но и широко применяется во всем мире.

Массаж — одно из популярнейших средств оздоровления, лечения и профилактики различных болезней. Он оказывает комплексное воздействие на организм.

При массаже любого вида внешне воздействуют на различные участки тела человека, вызывая приливы крови к ним, поэтому улучшается питание тканей полезными веществами, мышцы расслабляются или, напротив, приводятся в тонус.

Эффект массажа зависит от характера массажных приемов, их силы и длительности.

Массаж активизирует практически все виды обменных процессов в организме: белковый, минеральный и газообмен, повышает выведение из организма человека неорганического фосфора, мочевой кислоты, мочевины и хлорида натрия, благодаря чему улучшается работа внутренних органов, в организме происходят восстановительные процессы.

Интенсивные приемы массажа оказывают воздействие на более глубокие ткани. Они расслабляют мышцы и усиливают приток крови к ним. В результате в мышцах улучшаются обменные процессы, что способствует их развитию, более быстрому заживлению при травмах. После воздействия массажа повышается мочеотделение, в результате чего активизируется процесс очищения организма. Работоспособность утомленных мышц после массажа может возрасти в несколько раз. После сильной физической нагрузки достаточно десятиминутного массажа, чтобы не только восстановить первоначальную работоспособность мышц, но и увеличить ее. Под воздействием массажа в тканях тела улучшаются кровообращение и окислительно-восстановительные процессы: увеличивается скорость доставки кислорода и удаления продуктов обмена. В резуль-

тате устраняются ощущения одеревенелости, болезненности и припухлости мышц. Эффект быстрого восстановления работоспособности мышц с помощью массажа после высокой физической нагрузки как раз и объясняется тем, что молочная кислота быстро выводится из тела. Массаж также повышает насыщение организма кислородом, не только через легкие, но и через кожный покров. А раздражение посредством разминания и растирания нервных окончаний стабилизирует работу центральной нервной системы.

Незаменим массаж в лечении заболеваний опорно-двигательной системы. Воздействие на мышцы и их расслабление приводит к улучшению подвижности позвоночника. В результате устраняются сдавливания отходящих от позвоночника нервов и кровеносных сосудов. Массаж улучшает состояние суставных связок и сухожилий — приток крови к мышцам усиливает их питание. Это используют для лечения различных повреждений суставов и сухожилий. Под действием массажа улучшается кровоснабжение суставов и тканей, укрепляется связочный аппарат. Улучшается снабжение суставов и близлежащих тканей кровью, ускоряется образование и движение межсуставной жидкости, и связки становятся более эластичными.

Вследствие перенесенных перегрузок и микротравм в суставах могут наблюдаться малоподвижность, отечность, сморщивание суставных сумок, изменение состава синовиальной жидкости. С помощью массажа, ведущего к улучшению питания суставных тканей, можно не только избежать от этих явлений, но и предупредить их. Кроме того, вовремя проведенный массаж предупреждает повреждение хрящевой ткани, ведущее к возникновению артрозов. Под воздействием практически исключительно одного массажа можно улучшить состояние тазобедренного, плечевого, локтевого и межпозвонковых суставов.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
ГЛАВА 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ	7
Что такое массаж	7
Показания и противопоказания, гигиенические основы массажа	12
Приемы массажа	15
<i>Поглаживание</i>	19
<i>Растирание</i>	29
<i>Выжимание (выдавливание)</i>	38
<i>Разминание</i>	44
<i>Вибрация</i>	62
Массаж и мануальная терапия	79
Рефлексотерапия	83
Вспомогательные техники	85
Системы и виды массажа	88
ГЛАВА 2. ПРИМЕНЕНИЕ МАССАЖА ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ	108
Артериальная гипотония (артериальная гипотензия)	108
Атеросклероз	109
Бронхиальная астма	109
Вегетососудистая дистония	110
Гастрит	111
Гипертоническая болезнь	111
Диабет	112
Дискинезия желчных путей	113
Запоры	113
Инфаркт миокарда	114
Ишемическая болезнь сердца	115
Лимфогранулематоз	116
Митральный стеноз	116
Недостаточность митрального клапана	117
Недостаточность трехстворчатого клапана	118
Обморок	118

Содержание

Подагра	119
Сердечная недостаточность	119
Стенокардия	120
Хроническая пневмония и хронический бронхит	121
Хронический холецистит	123
Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки ...	124
Профилактический массаж	124
Массаж и гимнастика для младенца	144

ГЛАВА 3. НАЦИОНАЛЬНЫЕ

РАЗНОВИДНОСТИ МАССАЖА

Индийский (аюрведический) массаж	168
<i>Мармы и эфирные масла</i>	174
Китайский массаж	176
Тибетский массаж Ку Нье	199
<i>Процедуры Ку Нье Чи</i>	204
Тайский массаж	220
Гавайский массаж Ломи-Ломи-нуи	225
Литература	229





243 Ботъ в мчеч.

243 Ботъ в локтевом суставе.

244 Ботъ в предплечье.

244 Ботъ в лучезапястном суставе.

244 Ботъ в кисти.

245 Ботъ в пальцах кисти.

245 Ботъ в пояснице и крестце.

249 Лишас и шицагыя (невраггыя седлащущого нерва)

251 Ботъ в тазобедренном суставе

252 Ботъ в бедре.

252 Ботъ в коленных суставах.

257 Ботъ в икроножной мышце и голени.

258 Ботъ в голеностопном суставе.

259 Ботъ в стопе.

260 Ботъ в пальцах стопы.

261 Лечение болевых синдромов различной происхождения.

261 Дегрессивные состояния.

265 Бессонница.

267 Синдром хронической усталости.

270 Укачивание в транспорте.

272 Нарушение обмена веществ и заболевания кожи.

274 Неотложные состояния.

Интература. 276

Восемь особых меридианов	158
Вспомогательные меридианы	170
Мышечные меридианы	172
Общие и внешние точки	173
ГЛАВА 4. РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ ПРИ ОТДЕЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И СИНДРОМАХ	
Боли в области головы и лица	179
Усталость глаз и умственное переутомление	184
Ушные боли	187
Зубная боль	188
Носовое кровотечение	191
Насморк	192
Неврогия лицевых нервов	196
Боль в языке и подъязычной области	196
Боль в области шеи и затылка	197
Простудные заболевания	198
Кашель, бронхит, трахеит	202
Бронхиальная астма	204
Аллергические заболевания дыхательных путей	207
Боли в грудном отделе	210
Межреберная невралгия	211
Заболевания сердечно-сосудистой системы	212
Боли в области живота	214
Икота	216
Изжога	218
Тошнота, рвота	220
Боли после операций на внутренних органах	221
Заболевания органов пищеварения	222
Импотенция	226
Болезненные менструации (альгоменорея)	228
Климакс	231
Рефлекторная задержка мочеиспускания	231
Хронический понос	234
Хронический запор	235
Проблемы конечностей и суставов	237
Боли в спине (в области позвоночника, грудной клетки, лопатки)	237
Плексит верхних конечностей	238
Парез верхних конечностей	241
Боль в области плечевого пояса	242

Введение 5

ГЛАВА 1. ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ЗДОРОВЬЕ
В ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЕ 7

История китайской медицины 7

Китайская медицина и китайская философия 10

Жизненно важные вещества 13

Представления о теле и болячках 14

Органы тела и энергетические меридианы 18

Как находить точки акупунктуры 28

ГЛАВА 2. ЛЕЧЕНИЕ В МЕДИЦИНЕ ВОСТОКА 31

Традиционные диагностика и лечение 31

Рефлексотерапия: иглоукалывание, прижигание
и надавливание 37

Техника и приемы китайского массажа 40

ГЛАВА 3. РАСПОЛОЖЕНИЕ АКУПРЕССУРНЫХ ТОЧЕК
И МЕРИДИАНОВ 54

Меридиан легких (P) 54

Меридиан толстой кишки (GI) 60

Меридиан желудка (E) 66

Меридиан селезенки и поджелудочной железы (RP) 76

Меридиан сердца (C) 82

Меридиан тонкой кишки (IG) 87

Меридиан мочевого пузыря (V) 93

Меридиан почек 108

Меридиан перикарда (MC) 117

Меридиан трех ободочных (TR) 121

Меридиан желчного пузыря (VB) 128

Меридиан печени (F) 139

Заднесрединный меридиан (VG) 145

Переднесрединный меридиан 152

Содержание

В XVI в. выдающийся врач и фармаколог Ли Шичжэнь опубликовал фармацевтический сборник «Основы фармакологии», позднее переведенный на многие восточные и европейские языки — корейский, японский, латинский, русский, виваках против оспы».

широко известен китайский трактат «Новая книга о при-
дам в целях профилактики. В XVI в. в Европе и Азии были сыворотку брали у больных оспой и вводили здоровым лю-
оспы — и впервые использована здесь приблизительно в XI в.: здоровых. Именно в Китае была открыта прививка против
эффективной болезню, и больных людей изолировали от
таким врачам было известно, что проказа является ин-
нять здоровые. Уже во времена династии Тан (618—907) ки-
о том, как человек может предотвратить болезни и сохра-
мер, в первой главе книги «Нэй-цзин» обсуждается вопрос
болезней, так называемой превентивной медицины. Напри-
Особое внимание в Китае всегда уделялось профилактике
тивности.

не имеет столь длительной истории и такой высокой эффек-
циальная медицина. Вообще, никакой другой метод лечения
применялся точечный массаж. К VIII в. его признала и офи-
динии Китая, Кореи и других стран уже в I—II вв. широко
Из древнейших источников известно, что в народной ме-
усовершенствован технику определения пульса.

Знаменитый врач Вянью Цяо (VI—V или V—IV вв. до н. э.)
действия холода», посвященный вопросам диагностики.
анчина (150—219) «Рассмотрение различных болезней от воз-
До наших дней сохранил свое значение труд Чжана Чжу-
для анестезии чайную смесь «Ма-фэй-сан».

алист по акупунктуре Хуа То, живший во II в., использовал
коза применялись наркотические средства. А хирурги и специ-
гических операциях анестезию. Для достижения полного нар-
Уже в древности китайские врачи использовали при хирур-

История китайской медицины насчитывает много веков. В ту-
бокой древности были разработаны разнообразные мето-
ды лечения. На востоке, в районе современной провинции
Шаньдун, лечили с помощью каменных игл; на западе поль-
зовались лечебными травами; на территории современной
провинции Хэбэй — прижиганием; в центре, в районе совре-
менной провинции Хубэй, применяли металлургические иглы,
а на территории современной провинции Хэнань — массаж.
Более двух тысячелетий назад в Китае был издан трактат
«Нэй-цзин». В нем обобщается медицинский опыт, накоплен-
ный поколениями китайских врачей, излагается теория ис-
кусства врачевания, основы лекарственной терапии, иглоука-
львания и прижигания.

Представления о здоровье в восточной медицине История китайской медицины

ГЛАВА 1



Эта книга не является учебником по медицине. Нашей целью было познать читателя с одним из самых известных видов рефлексотерапии — акупунктурой, или точечным массажем, одним из самых древних и доступных методов традиционной китайской медицины. Начале необходимо уяснить базовые философские идеи, которыми руководствовались китайские врачи, затем взгляды китайских медиков на работу человеческого организма в целом и связь органов и систем в нем (они существенно отличаются от привычных для нас). И только после этого можно изучать технику лечения. В первой главе изложены основные принципы китайской медицины. Во второй описаны традиционные для китайской медицины методы диагностики и лечения.

В третьей главе описываются биологически активные точки и связующие их меридианы, приводятся их краткие характеристики и рекомендации применения для каждой. Если описанная точка не приводится на рисунке, значить, она является дополнительной, альтернативной и используется в определенных случаях не во всех случаях. Ни в коем случае не пытайтесь на такие точки в целях самолечения! В четвертой главе объясняется, как нужно применять акупунктуру и массаж при лечении конкретных заболеваний. Таким образом, вы сможете овладеть основами применения техники самопомощи при некоторых проблемах со здоровьем и облегчать состояние себе и своим близким.

Помните, что воздействовать на точки акупунктуры нужно очень осторожно! Не пытайтесь лечить сложные и хронические заболевания самостоятельно, это должен делать только специалист. Перед тем как делать точечный массаж, посоветуйтесь со своим лечащим врачом.

Достижения древней китайской культуры неопознаны, они имеют огромное значение для всего человечества. Именно в Китае были изобретены бумага, фарфор, шелк, порох, компас... А на протяжении тысячелетия опыт в искусстве врачевания позволил китайским целителям достичь выдающихся результатов, которые все чаще находят применение в современной медицине. Общепринятой является мысль о том, что предупредить болезнь легче, чем лечить. Но многие люди заменяют профилактику болезнями регуляриным приемом лекарств, что приводит к наступившей эпидемии «лекарствования» во всем мире. К тому же в связи с широким распространением самолечения резко учащается количество осложнений.

На фоне того, что побочных эффектов от приема современных синтетических лекарств становится все больше и они протекают все тяжелее, растет интерес к альтернативным методам лечения. И тут на помощь приходят достояния протые физиологические методы, известные с древности. Методы и приемы традиционной китайской медицины все чаще используются европейскими и американскими медиками. Из традиционных методов китайской медицины чаще всего применяются рефлексотерапия — точечное надавливание пальцами или ладонью, уклады иглой или прогревание так называемых биологически активных точек. Воздействие на эти точки способствует мобилизации собственных ресурсов организма, стимулирует или успокаивает нервную систему, усиливает деятельность желез внутренней секреции (поджелудочной железы, надпочечников, половых желез и др.), артериальное кровоснабжение, регулирует питание тканей, снижает нервное и мышечное напряжение, уменьшает боль.

ВВЕДЕНИЕ

УДК 615.8
ББК 53.54
М12



Никакая часть данного издания не может быть
скопирована или воспроизведена в любой форме
без письменного разрешения издательства

Издательство не несет ответственности за возможные последствия
выполнения приведенных рекомендаций, книга не может заменить
консультации квалифицированного специалиста

Дизайнер обложки Андрей Цимоман

Полупярне видання Полупярне издание

МАКСИМОВ Артем МАКСИМОВ Артем

2 в 1. Масаж. Ретикий поєбник +

2 в 1. Масаж. Полное руководство +

Ціпощі точки тіла.

Полный справочник

Ретикий дов'язник

Полный справочник

(російською мовою)

Головний редактор С. С. Скляр

Главный редактор С. С. Скляр

Завідувач редакції К. В. Новак

Заведующий редакцией Е. В. Новак

Відповідальний за випуск І. І. Веремій

Ответственный за выпуск И. И. Веремий

Редактор І. В. Сологуб

Редактор И. В. Сологуб

Художничий редактор С. В. Мисяк

Художественный редактор С. В. Мисяк

Технічний редактор В. І. Елєхов

Технический редактор В. И. Елехов

Пітискано до друку 15.12.2014.

Политсано в печать 15.12.2014.

Формат 84x108/32. Друк офсетний.

Формат 84x108/32. Печать офсетная.

Наклад 10 000 пр. Зам. №

Тираж 10 000 экз. Зак. №

Книжковий Клуб «Клуб Семейного Досуга»

ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"»

Св. № ДК65 від 26.05.2000

308015, г. Белгород, ул. Пушкина, 49А

61140, Харків-140, просп. Ларина, 20А

Отпечатано с готовых диапозитивов

Е-mail: corp@bookclub.ua

в типографии «Фактор-Друк»

Відруковано з готових діапозитивів

у друкарні «Фактор-Друк»

61030, м. Харків, вул. Саратовська, 51

г. Харьков, ул. Саратовская, 51

Тел.: + 3 8 057 717 53 57

Тел.: + 3 8 057 717 53 57

ISBN 978-966-14-8288-2 (Україна)
ISBN 978-5-9910-3090-8 (Росія)

- © Depositphotos.com / TONO BALAGUER, Vadim Romanenko, Yuri Arcurs, Andrejs Pridass, valavaliyu, Ighwawestma, socasoka, Andrey-Porov, oblozka, 2015
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2015
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2015
- © ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"», г. Белгород, 2015



ПОЛНЫЙ СПРАВОЧНИК

Целительные Точки тела





