

УДК 615.821.2
ББК 53.54
Л23

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Лао Минь.

Л23 Техники и приемы восточного массажа. Иллюстрированный атлас активных точек / Лао Минь. – Москва : Издательство АСТ, 2026. – 48 с. : ил. – (Азбука здоровья).

ISBN 978-5-17-152805-8

Массажное воздействие на тело человека – хорошо зарекомендовавший себя способ оздоровления организма, настоящий ключ к здоровью. Эта книга поможет вам освоить основные приемы классического и восточного массажа, а также научит находить на своем теле лечебные точки и зоны, которые на протяжении нескольких тысячелетий используются в практике медицины Востока. Подробные описания и детальные иллюстрации дадут вам возможность освоить массажные приемы общего действия и специальные техники китайского массажа. Поиск нужных точек и зон для воздействия вам облегчит атлас энергетических меридианов тела и описание зон подобия по системе су-джок.

Все описанные в книге приемы можно применять как для самомассажа, так и для помощи другим людям.

УДК 615.821.2
ББК 53.54

*Не является учебником по медицине.
Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.*

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

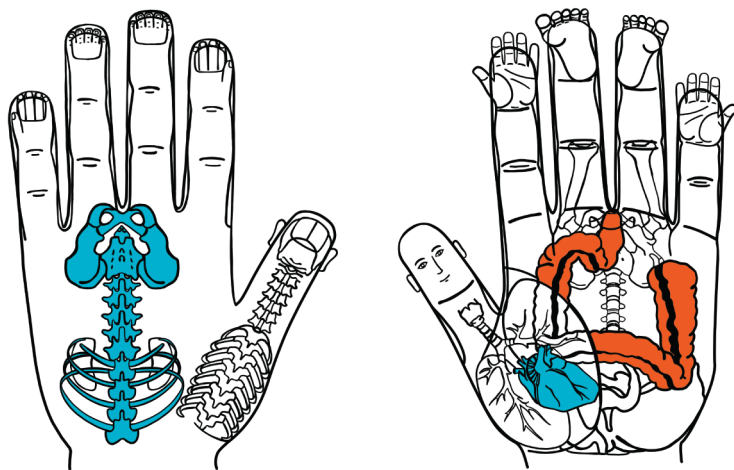
ISBN 978-5-17-152805-8

© Лао Минь, 2022
© Яхина А., иллюстрации, 2022
© ООО «Издательство АСТ», 2026

Лао Минь

ТЕХНИКИ И ПРИЕМЫ ВОСТОЧНОГО МАССАЖА

ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ АТЛАС АКТИВНЫХ ТОЧЕК



Издательство
АСТ
Москва

СОДЕРЖАНИЕ

Классический и восточный массаж	4
Классический массаж	7
Основные приемы китайского массажа	13
Чжень-цзю: организм, как единая система	20
Индивидуальный цунь	20
Методы воздействия на биологически активные точки	21
Энергетические меридианы	22
Су-джок	36



КЛАССИЧЕСКИЙ И ВОСТОЧНЫЙ МАССАЖ

Массажное воздействие на все поверхности – незаменимый способ оздоровления организма, настоящий ключ к здоровью. Это относится и к классическому массажу и воздействию на целительные точки, которое на протяжении нескольких тысячелетий используется в практике медицины Востока. Большинство жителей Китая, Кореи, Японии с детства изучают расположение зон для проведения лечебного массажа при самых разных заболеваниях. Каждый знает главные зоны своего тела, как азбуку, традиция лечения и профилактики при помощи воздействия на нужные точки вошла в повседневную жизнь и стала таким же привычным делом, как ежедневные гигиенические процедуры. И именно в таком подходе к сохранению здоровья и заключается один из секретов выносливости и долголетия восточных народов!

Так почему бы нам не научиться пользоваться приемами массажа – этим поистине волшебным средством, чтобы уметь за несколько минут избавляться даже от самых неприятных болей, например зубной или головной, овладеть методами снятия напряжения со всего тела и получить возможность помогать своему организму излечиваться от самых разных заболеваний? Тем более что для этого совсем не обязательно обладать медицинскими знаниями. Конечно, для лечения тяжелых заболеваний, применения таких процедур, как иглокальвание и прижигание биологически активных точек, необходимо глубокое погружение в мир восточной медицины и длительное обучение. Но оказать своему организму помощь при неотложных состояниях или, напротив, предупредить болезнь под силу каждому из нас.

Эта книга поможет вам освоить основные приемы **классического** и **восточного** масса-

жа, а также научит находить **лечебные точки и зоны** на своем теле. Массажные приемы общего действия, описанные в первой части книги, хорошо применять для расслабления и снятия усталости, разогрева всего тела (или отдельных его зон) и подготовки его к точечному воздействию. Также классические массажные техники можно применять для воздействия на зоны, в которых сосредоточено большое количество биологически активных точек, зоны соответствия по системе су-джок или по ходу энергетических меридианов. Для интенсивного воздействия на целительные точки используйте специальные техники китайского массажа, которые вы найдете во второй части книги. Поиск нужных точек и зон для воздействия вам облегчит атлас энергетических меридианов тела и описание зон подобия по системе су-джок.

Все описанные в книге приемы можно применять как для самомассажа, так и для помощи другим людям.

Показания к массажу

Классический массаж – прекрасное средство для профилактики различных заболеваний и ускорения процесса излечения, для восстановления после травм и большой физической нагрузки, для сохранения красоты и молодости. Массажное воздействие на биологически активные точки – эффективный **метод быстрой помощи** при внезапных болях различного происхождения и болезненных состояниях, таких как печеночная колика, расстройство пищеварения, укачивание, головная боль, онемение конечностей, повышенное дав-

ление и многое другое. Воздействие на нужные участки способно быстро **снять стресс** и предотвратить его последствия, применение приемов классического массажа – устранить напряжение из тела и повысить стрессоустойчивость.

Здоровым людям массаж необходим для **профилактики** заболеваний всех систем организма. Его можно и нужно использовать на всех этапах **лечения**:

- **нервной системы:** невралгии и невриты, а также частичная потеря чувствительности, парезы тканей, вялые параличи, головные боли, миалгии и миозиты, бессонница и вегетососудистая дистония;
- **дыхательной системы:** в том числе бронхит, пневмония, бронхиальная астма;
- **сердечно-сосудистой системы:** гипертония и гипотония (сниженный тонус сосудов), стенокардия, хроническая недостаточность миокарда и даже реабилитация после инфаркта;
- невыраженного (умеренного) **атеросклероза сосудов головного мозга**;
- **желудочно-кишечного тракта:** в первую очередь нарушение моторики кишечника, а также хронический гастрит;
- **репродуктивных органов у женщин и мужчин**, а также **болезней системы выделения:** в том числе ишурия (задержка мочи), недержание мочи, импотенция;
- **эндокринной системы** (нарушение обмена веществ);
- **последствий травм**, а в большинстве случаев – на всех стадиях заживления ушибов, растяжений и даже переломов; лечение функциональных расстройств после травмы (тугоподвижность, мышечные изменения, рубцовые сращения) вообще не должно проходить без самомассажа;

- **болей в спине, шее, пояснице:** остеохондроз и радикулит, хронические артриты (даже в острой стадии), артрозы суставов, и крупных, и мелких (в том числе пальцев), ограничение (контрактура) подвижности суставов;
- **болезней кожи:** хронические дерматозы различного происхождения в неострой фазе, нейродермиты, крапивница, рецидивирующий фурункулез в неострой стадии, герпетическая инфекция;
- **стоматологических заболеваний и при необходимости использования лицевой хирургии:** пародонтоз, артрозы верхнечелюстных суставов, невралгия лицевого нерва, нарушения и спазмы мимической и жевательной мускулатуры.

Противопоказания к массажу

- Лихорадочные состояния;
- острые воспалительные процессы;
- воспаления лимфатических узлов;
- кожные заболевания;
- кровотечения и склонность к кровотечениям;
- болезни крови;
- значительное варикозное расширение вен, тромбоз;
- туберкулез в активной форме;
- доброкачественные и злокачественные опухоли;
- сильные боли после травмы и боли неясной этиологии;
- легочная и сердечная недостаточность;
- гипертензивные и гипотензивные кризы.

Важно! При наличии любых острых или хронических заболеваний целесообразность массажного воздействия нужно обсудить с врачом!