
ВОСТОЧНЫЙ МАССАЖ

**Шиацу: Японский массаж
для вашего здоровья**



Илья Мельников

**Шиацу Японский массаж
для вашего здоровья**

«Мельников И.В.»

2012

Мельников И. В.

Шиацу Японский массаж для вашего здоровья / И. В. Мельников — «Мельников И.В.», 2012 — (Восточный массаж)

ISBN 978-5-457-14215-2

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 Шиацу, его полезные влияния на организм, а также как проводить этот вид массажа при определённых недугах.

ISBN 978-5-457-14215-2

© Мельников И. В., 2012

© Мельников И.В., 2012

Содержание

Японский массаж Шицу	5
Основы метода Шицу	6
Применение метода Шицу	7
Восстановление работоспособности	7
Переход к активной деятельности	8
Восприятие космической энергии и сигналов природы	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Илья Мельников

Шиаци. Японский массаж для вашего здоровья

Японский массаж Шиаци

Японский массаж Шиаци – 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. Шиаци может дать приток жизненных сил работнику умственного труда и значительно стимулировать его творческие возможности. Кроме того, Шиаци является лечебной системой оздоровления организма, которая позволяет уберечься от простуды, желудочных расстройств и других недугов. Практика Шиаци 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 переносить 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 Шиаци необходимо обязательно проконсультироваться с лечащим врачом, особенно перед лечением тяжело больных людей. Лечение методом Шиаци требует совершенного знания процессов, происходящих в организме больного.

Метод Шиаци 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 Шиаци

Метод Шиаци (ши – пальцы, аци – 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 по методу Шиаци. Широко применяемый в настоящее время в Японии метод Шиаци трактуется Министерством здравоохранения следующим образом: «Шиаци 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».

Основы учения о методе Шиаци носят эмпирический характер. Уставший человек, например, от продолжительной спортивной игры, сидения у телевизора или длительной работы за компьютером, инстинктивно растирает или массирует ту часть тела, которая болит, сведена судорогой или онемела. Таким образом, каждый человек понимает, что надавливание на определенные точки тела побуждают к действию скрытые жизненные силы. Система Шиаци оказывает не только лечебное действие, но и предусматривает психическое сосредоточение человека, который подвергается лечению, что стимулирует защитные силы организма, необходимые для профилактики заболеваний.

Система Шиаци основана на естественном человеческом инстинкте надавливать на беспокоящую часть тела, способствует активизации естественных защитных сил организма и помогает поверить в скрытые силы.

Применение метода Шиацу

Восстановление работоспособности

Почти 450 мышц, прикрепленных симметрично к костям тела, сокращаясь, способствуют его движениям. Сокращение мышц является сложным процессом, который начинается с момента попадания питательных веществ в организм с пищей, затем усвоения их в процессе пищеварения и поступления в печень, где часть из них накапливается в виде гликогена. Затем глюкоза и кислород, поступающий в организм при дыхании, током крови доставляются к мышцам и участвуют в биохимических процессах с высвобождением энергии, необходимой для мышечного сокращения. Сокращение мышц сопровождается образованием молочной кислоты, при накоплении которой возникает утомление мышечной ткани, то есть при накоплении в мышцах значительного количества молочной кислоты сокращение их становится либо затруднительным, либо невозможным.

Избыточное накопление молочной кислоты в мышцах вызывает утомление. Его можно уменьшить, прекратив на время мышечное сокращение, то есть необходим отдых. Во время отдыха образовавшаяся молочная кислота уносится кровью по венам, а по артериям доставляются глюкоза и другие компоненты, участвующие в высвобождении энергии, необходимой для мышечной деятельности. В случае, если усталость в результате отдыха не проходит, это значит, что мышцы сокращаются неправильно, вызывая тем самым нарушения в костно-суставном аппарате и расстройства в кровеносных сосудах, нервах и лимфатических сосудах мышц. В результате отмечается боль в мышцах.

Если применить пальцевое надавливание на работающую мышцу, можно ускорить выведение избыточно накопившейся молочной кислоты. Это устранит усталость, восстановит правильный процесс мышечного сокращения, уменьшит боль.

Переход к активной деятельности

Биологически активные точки упорядоченно располагаются вдоль меридианов нашего тела, например на лице. Одна из этих точек находится за глазным яблоком. Утром, встав с постели, эту точку бессознательно подвергают легким и быстрым надавливаниям – своего рода стимуляции. Эта точка является главной точкой меридиана желудка, и обычно по утрам она вызывает ложное чувство голода.

С целью диагностирования и проверки состояния этих органов, а также для того, чтобы определить, очистился ли пищевой тракт, можно растирать точки меридианов желудка и тонкого кишечника.

Если заниматься по методу Шиаци в течение пяти минут, это обострит и оживит чувствительность всех меридианов. Занятия заключаются лишь в легких надавливаниях. В конечном счете тело станет крепким, сильным и гибким, а гибкость является признаком долгой жизни.

Восприятие космической энергии и сигналов природы

Приемы надавливания пальцами являются не только физическими упражнениями. Энергия человека черпается из окружающей среды, которая также стимулирует его умственную деятельность. В дополнение к свету, воздуху и пище, обеспечивающих жизнь человека, из космоса приходят колебания высшего порядка, энергия которых имеет электромагнитную природу и называется Ци-энергией. Эта энергия воспринимается телом человека через многочисленные точки акупунктуры. Эти точки находятся непосредственно под кожей, имеют спиралевидную связь с внутренними органами и располагаются по определенным направлениям – меридианам.

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.