

Оглавление

От автора	5
Предисловие	7
Глава 1. Физиологическое действие массажа	10
Глава 2. Разновидности лечебного массажа и самомассажа	13
Глава 3. Основы самомассажа	16
Правила выполнения самомассажа	16
Положительные стороны самомассажа	17
Отрицательные стороны самомассажа	18
Показания к применению самомассажа	19
Противопоказания к применению самомассажа	20
Глава 4. Техника и методика классического массажа и самомассажа	22
Поглаживание	23
Растирание	35
Разминание	43
Вибрация	51
Движение	59
Глава 5. Основы точечного самомассажа	70
Методические рекомендации	70
Способы определения биологически активных точек	72
Глава 6. Техника и методика локального точечного самомассажа	81
Традиционные приемы точечного самомассажа	83
Специальные приемы точечного самомассажа	86
Основы методики точечного локального самомассажа	88
Глава 7. Биологически активные точки, наиболее рекомендуемые для самомассажа	93

Глава 8. Лечимся самомассажем 101

Глава 9. Точечный самомассаж как «скорая помощь» 109

Усталость ног	109
Судороги икроножных мышц	111
Сильная головная боль, нарушения сна, артериосклеротические состояния	113
Диарея, метеоризм	118
Невралгия седалищного нерва (ишиас)	120
Заболевания коленных суставов	125
Целлюлит	128
Пояснично-крестцовый радикулит	139
Шейно-грудной остеохондроз	142
Неотложная помощь для рук	146
Нарушение подвижности лучезапястного сустава	149
Заболевания локтевого сустава	152
Заболевания плечевого сустава	156
Функциональные патологии органов дыхания	165
Насморк, ринит	167
Сердечные заболевания	171
Понос, энтероколит, спазмы внизу живота	173
Предобморочное состояние, стресс	176
Послесловие	180
Приложение 1. Топография биологически активных точек	182
Приложение 2. Расположение биологически активных точек на меридианах	188
Приложение 3. Условное обозначение биологически активных точек	201
Семинары по массажу	205
Книги и статьи автора о массаже	218