

Часть I

ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ТОЧЕЧНОГО ЛОКАЛЬНОГО МАССАЖА И САМОМАССАЖА

Рассмотрим основные приемы самомассажа.

Надавливание на конкретную точку выполняют плотно прижатой подушечкой большого (1-го) пальца, при этом все усилие должно быть направлено на данную точку (рис. 1).



Рис. 1

Круговое растирание одним пальцем в проекции данной точки выполняется вращательным движением по часовой стрелке или против нее в зависимости от ответной реакции вашего организма (рис. 2).

Не все биологически активные точки расположены на поверхности тела. В некоторых случаях есть необходимость *более глубокого проникновения* в массируемые ткани. Для усиления воздействия кисть должна быть согнута, плечи расслаблены и опущены.



Рис. 2

Концевой фалангой 1-го пальца вместе с кистью выполняем вращательные круговые движения без скольжения по массируемой поверхности. Движение возможно по часовой стрелке или против нее с наращиванием усилия (рис. 3). Нужно добиться ощущения распирания, онемения. Иногда как будто электрическим током пробивает в каком-то направлении в области дистального отдела верхней или нижней конечности.

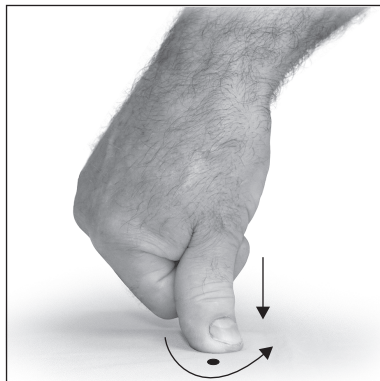


Рис. 3

При выполнении точечного локального массажа и самомассажа с целью релаксации, расслабления, успокоения, снятия боли применяют специальные приемы в течение 1,5 минут и более.

С этой целью выполняют *вращательные движения с наращиванием усилия* (иногда до 10 кг и более). При этом массирующий палец не отрывается от поверхности. Воздействие оказывается путем круговых движений среднего (3-го) пальца кисти любой руки (рис. 4).

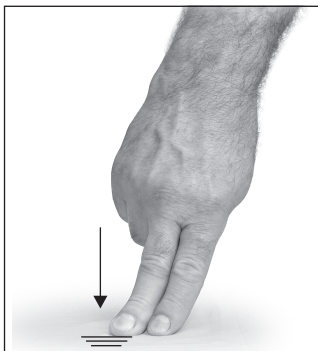


Рис. 4

Можно производить массаж одновременно обеими руками на симметрично расположенных точках тела.

Вначале производят вращательные движения по часовой стрелке (3–6 секунд), затем происходит фиксация (1–2 секунды). Далее выполняют вращательное движение в обратном направлении (вывинчивание) (5–6 секунд). Суммируя время воздействия на точку, получаем 15 секунд на каждый цикл.

Если при определенной патологии есть необходимость оказывать воздействие на данную точку в течение 1 минуты, то повторяем цикл 4 раза. При 1,5 минутах воздействия повторяем цикл 6 раз. Максимальное время воздействия для получения лечебного и профилактического эффекта — 2 минуты (8 циклов).

Прием выполнения точечного массажа с целью релаксации и снятия боли можно выполнять также средним (3-м) пальцем (концевой фалангой), но при этом *отягочая его 2-м пальцем сверху* (рис. 5). Это создает более эффективное наращивание усилия, особенно при воздействии на точки, расположенные в мышечной ткани и под фасциями. Массаж проводят, соблюдая описанную ранее последовательность. Можно выполнять прием обеими руками одновременно на двух симметричных точках.



Рис. 5

В некоторых ситуациях есть необходимость воздействовать на зону нарушения непосредственно *возвышением в основании 1-го пальца (тенаром)* (рис. 6).

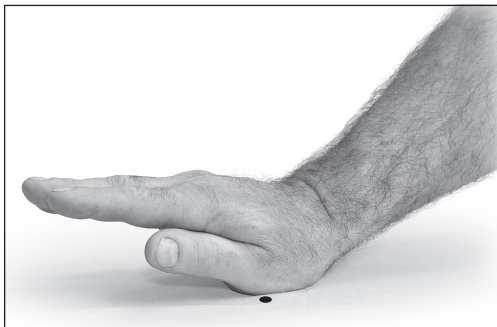


Рис. 6

Так, при лобной или височной головной боли производят одновременно с обеих сторон головы растирание основанием ладоней или тенаром. Воздействие тенаром выполняется также на груди, животе, области таза, пояснице (как одной рукой, так и обеими одновременно).

Круговые движения основанием ладони выполняют одной рукой или попеременно двумя. В некоторых случаях для усиления воздействия применяется отягощение одной руки кистью другой руки, накладываемой сверху.

Применяют также *надавливание дистальным отделом головки локтевой кости или проксимальным ее концом*, то есть локтевым отростком (рис. 7). При этом должно появиться ощущение распираия, расслабления.



Рис. 7

С целью тонизирования, стимулирования локальной точки используют «щипцы», то есть кратковременное надавливание одновременно двумя пальцами, как щипцами (рис. 8). Концевые фаланги 1-го и 2-го пальцев фиксируют проекции точки *цзян-цзинь* (на середине предплечья) и *шоу-сань-ли* (на верхней трети наружной части предплечья) при онемении, потере чувствительности в лучевом отделе руки. Усилие должно быть сосредоточено в концевых фалангах 1-го и 2-го пальцев кисти.

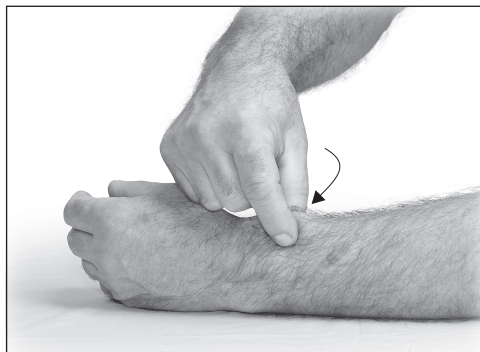


Рис. 8