

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	7
Глава 1. Виды массажа	9
Лимфомассаж	9
Точечный массаж	11
Бесконтактный массаж.	23
Глава 2. Основные приемы сегментарного массажа	27
Выжимание	27
Разминание	32
Растирание	51
Вибрация	61
Поглаживание	69
Глава 3. Методология массажа внутренних органов и различных групп мышц	71
Массаж длинных мышц спины.	71
Массаж широкой мышцы спины	73
Массаж ягодичных мышц	75
Массаж большой мышцы груди	77
Массаж молочных желез	79
Массаж межреберных промежутков	79
Массаж грудной клетки	80
Массаж брюшной полости живота	84
Массаж области солнечного сплетения	87
Массаж желудка.	89

Массаж тонкого кишечника	91
Массаж толстого кишечника	93
Массаж печени.	94
Массаж желчного пузыря	95
Массаж почек	96
Глава 4. Национальные школы массажа	97
Старославянские традиции массажа	97
Шведский массаж.	100
Учение ци-нэйцзан о массаже внутренних органов	101
Кобидо — японский массаж лица	103
Массаж шиатсу	104
Индийский массаж головы	106
Глава 5. Лечебный массаж при различных заболеваниях.	109
Способ выполнения лечебного массажа в постинфарктный реабилитационный период	109
Лечебный массаж для больных гипертонией, гипотонией	112
Лечебный массаж больного, страдающего пороком сердца.	113
Массаж при заболеваниях артериальных сосудов.	115
Лечебный массаж пациентов с вегетососудистой дистонией	116
Техника массажа при бронхиальной астме	117
Массажный комплекс для купирования симптомов и последствий пневмонии.	120
Массажный блок при эмфиземе легких	122
Лечебный массаж пациента, страдающего межреберной невралгией	124

Массажный комплекс для купирования приступов невралгии затылочного нерва	125
Лечебный массажный комплекс при хроническом гастрите.	126
Купирующие приемы при язве желудка	129
Особенности массажных приемов при хронических колитах и дискинезиях пищеводного канала.	130
Массаж при ожирении	132
Глава 6. Самомассаж	135
Сегментарный самомассаж	135
Самомассаж при «мозговом штурме»	140
Заключение	143