

Что такое восточно-китайский массаж?

Восточно-китайский массаж, зародившийся на территории Синьцзян-Уйгурского района Древнего Китая, основывается на теории о соотношении баланса Инь-Ян и учении об энергетических каналах (меридианах) «Цзинло», по которым циркулирует жизненная энергия Ци и сосредоточены биологически активные точки организма. Если какой либо орган, либо система не в порядке, а это значит, что в них нарушается равновесие Инь-Ян, то меридианы дают об этом знать. В данном канале нарушается нормальная циркуляция энергии Ци.

Массажист оказывает стимулирующее воздействие на точки, расположенные на соответствующем меридиане, движение энергии Ци нормализуется, через соответствующий меридиан в органе или системе восстанавливается равновесие Инь-Ян.

Такой массаж дает хороший эффект при профилактике ряда заболеваний: остеохондрозе шейно-грудного и пояснично–крестцового отделов позвоночника, сердечно-сосудистых заболеваниях, болезнях желудочно-кишечного тракта, ОРВИ, головных болях и расстройства сна, общей утомляемости.

Древние методики акупунктуры восточно-китайского массажа по активным точкам меридиональной системы человека оказывают оздоравливающее и нормализующее воздействие на организм.

1. Воздействие на кожу

Под влиянием массажа увеличивается отток венозной крови и лимфы, что, в свою очередь, способствует уменьшению отеков и застойных явлений не только в области массируемого участка, но и в периферийных. Улучшение кожного дыхания, увеличение секреции

кожных желез способствуют удалению из организма продуктов обмена веществ.

2. Воздействие на суставно-связочный аппарат

Под влиянием массажа связочный аппарат, суставы приобретают большую подвижность. Массаж устраняет образующееся при травмах или заболеваниях сморщивание суставных сумок, способствует уменьшению околосуставных отеков, ускоряет удаление продуктов распада, предупреждает развитие последствий микротравмы сустава. Положительное действие массажа на связки, суставы объясняется согреванием массируемого участка, усилением крово и лимфообращения, активизацией образования синовиальной жидкости.

3. Воздействие на сердечно-сосудистую систему

Под влиянием массажа увеличивается количество функционирующих капилляров, они раскрываются, что обуславливает усиленный приток артериальной крови, способствует активизации кровообращения в целом, перераспределению крови от внутренних органов к мышцам и коже. При массаже происходит ликвидация застойных явлений (причем не только на массируемом участке, но и в расположенных рядом органах и тканях), а также рассасывание отеков различного происхождения.

4. Воздействие на нервную систему

С помощью массажных приемов можно активизировать нервы, регулирующие деятельность желез внутренней секреции. Так, в области желудка усиливается выделение желудочного сока, в области печени — отделение желчи и т. д. Общеизвестно значение массажа для снятия утомления, повышения физической и умственной работоспособности.

Известно, что массаж утомленных мышц снимает усталость, вызывает чувство бодрости, легкости.

5. Воздействие на внутренние органы и обмен веществ

Воздействие массажа на дыхательную систему проявляется в том, что благодаря рефлекторным связям дыхание становится глубже, спокойнее и реже. Массаж грудной клетки, особенно межреберных промежутков, улучшает функцию дыхательных мышц, что, в свою очередь, способствует лучшему насыщению организма кислородом, выведению продуктов обмена, снятию утомления.

Общий массаж оказывает регулирующее действие на все вегетативные функции организма: дыхание, кровообращение, пищеварение и др. Так, при массаже снижается артериальное давление у больных гипертонической болезнью.

Применительно к брюшной полости массаж рефлекторно усиливает перистальтику гладких мышечных волокон, тем самым улучшая работу желудка и кишечника, увеличивает выделение желчи, регулирует деятельность желез внутренней секреции. Под действием массажа усиливается мочеотделение: повышенное мочеотделение и выделение азота может продолжаться на протяжении суток после проведения массажа.

Таким образом, восточно-китайский массаж оказывает местное и общее воздействие на организм, нормализует его состояние. В его основе заложен механизм воздействия через раздражение рецепторов массируемой области на сложные рефлекторные, нервные, гуморальные, эндокринные процессы, регулируемые центральной нервной системой.























