Особенности восточного массажа

Восточный массаж – древнее искусство, в основе которого лежит один принцип работы — восстановить жизненную энергию. «Ци» — так ее называют в Китае.

Во время сеанса восточного массажа мастер не просто разогревает и разминает различные группы мышц. Его главная задача - энергетическое воздействие на жизненно важные, биологически активные точки организма.

Сеанс восточного массажа помогает снять стресс и его негативные для организма последствия, укрепить нервную систему, нормализовать работу всех систем организма, вывести токсины и шлаки, снять застойные явления в тканях, улучшить состояние кожи.

Китайский массаж

Цель: лечение заболеваний тела и органов, избавление от мышечных болей, улучшение обмена веществ, снятие головных болей, помогает избавиться от бессонницы и нервной возбудимости, расслабление.

Суть метода: массаж по-китайски — это воздействие на определенные точки. Согласно древним знаниям, на теле человека расположено множество биологически активных точек, тесно связанных с системой внутренних органов. Например, существуют, так называемые, «сигнальные точки», нажатие на которые способствует быстрому снятию болей. Воздействовать на эти точки принято двумя способами: пальцами (акупрессура) и иглами (акупунктура).

Техники массажа: Путем поглаживаний, пощипываний, круговых растираний, точечного давления и трения точек снимаются зажимы. Также во время процедуры происходит мощный приток крови и тело быстро освобождается от токсинов.

Традиционным для Китая также считается массаж стоп. Его принято делать как минимум раз в неделю или чаще. Особенно полезен тем, кто ведет малоподвижный образ жизни. В стопах сосредоточено множество рефлекторных точек и нервных окончаний, связанных со всеми внутренними органами. Массаж поможет не просто расслабиться после трудового дня, но также избавить от стрессов и различных болей.

Продолжительность: все индивидуально. Профилактические — расслабляющие или энергетические массажи могут назначаться стандартным курсом в 10 процедур. Массаж может длится 40-50 минут и до 1,5 часов. Количество процедур определяет врач после диагностики. Назначается, как минимум 3, а в среднем, 10 сеансов. Данная процедура является прекрасным способом, для того чтобы восстановить функции всех органов человеческого тела, служит отличной профилактикой многих болезней.

Кому противопоказан восточный массаж

При всей своей уникальности воздействие на организм по восточной методике не рекомендуется людям с ярко выраженными заболеваниями:

- онкология;
- варикозное расширение вен;
- тромбоз;
- заболевания кожи;
- кровотечения.

Массаж Гуаша

Гуаша – это традиционная китайская техника оздоровительного массажа скребком.

«Гуа» означает «скрести в одну сторону», а «ша» символизирует всё плохое: болезни, неприятности, негативную энергию. Дословно «гуаша» переводят как «соскрести плохое», именно в этом и есть суть массажа.

Ша выходит из тела через кожу, во время специального массажа, который осуществляют скребками или шпателями. Происходит последовательное воздействие на определенные зоны, расположенные на теле человека. Это один из действенных способов, чтобы избавиться с очагами застоев в тканях.
Пока человек хворает, в его организме скапливается множество продуктов распада, которые со временем начинают влиять не лучшим образом на циркуляцию энергии. С помощью массажа защитные силы активируются, выводятся шлаки. Все преграды на пути энергетических потоков разрушаются, и тогда организм сам с легкостью побеждает болезни.

После сеанса на коже можно увидеть красные пятна и синяки в тех зонах, где наблюдается их скопление и произошел сбой.

Показания:
Рекомендуется делать массаж при следующих проблемах со здоровьем:
- Головные боли. Сосуды расширяются, спазмы спины проходят. Поэтому массаж полезен тем, кого мучают мигрени.
- При проблемах с суставами. Кровообращение восстанавливается, боль становится менее интенсивной, повышается подвижность суставов.
- Во время простуды. Отечность слизистой оболочки бронхов уменьшается, кашель и одышка проходят.
- При заболеваниях нервной системы. После нескольких сеансов вы начнете быстрее засыпать и энергичнее чувствовать себя по утрам, отметите, что улучшился аппетит.
- Гуаша также рекомендуется при проблемах с кожей – он помогает повысить ее эластичность и справиться с прыщами.

Противопоказания:
Важно учитывать и противопоказания. Процедура запрещена, если у вас:
- травмированная или гиперчувствительная кожа;
- акне второй стадии;
- купероз;
- высокое артериальное давление;
- плохая свертываемость крови;
- новообразования;
- сердечная недостаточность.