

Государственное Бюджетное Профессиональное Образовательное
Учреждение
«Технологический колледж №34»
г.Москва

Дисциплина: Массаж.

«Восточная система массажа.»

Преподаватель: Анна Викторовна
Работу выполнила: Кабанова Н.И.
Студентка группы 03-2ПЭ

Восточная система массажа

- ▶ Восточная система массажа имеет существенные отличия от всех выше остальных систем. Отличие восточного массажа от других заключается в использовании уникальных вспомогательных ароматерапевтических средств - эфирных масел. Массаж с аромамаслами является древним и одним из самых эффективных способов воздействия на организм. Делается не только руками, как это привычно для классического массажа, но и ногами, что способствует «выдавливанию» венозной крови, и увеличению гибкости суставов; направление движений при массаже осуществляется не только от периферии к центру, но и обратно.



Весь Восточный массаж основан на соблюдении восточной философии согласно которой в теле человека существуют определённые каналы, (так называемые меридианы), по которым течёт жизненная энергия (энергия Ци), по ходу которой и проводятся массажные манипуляции.



- ▶ В Восточной системе помимо приёмов поглаживания, растирания и разминания, применяют ещё растягивание и выкручивание. Так как все эти приёмы выполняются со значительным давлением, при максимальном использовании массы тела массажиста, саму процедуру проводят на низкой кушетке, или, что более распространённо, на полу. Растягивание выкручивание конечностей или позвоночника, в некоторой степени схожи в пассивными движениями Европейского классического массажа.



- ▶ Техники работы основаны на древних учениях восточной медицины — целостном, холистическом подходе. Это означает что тело человека рассматривается как единая неделимая структура, в которой все части взаимосвязаны. С помощью массажных техник можно «настраивать» человеческий организм как природный.



Массаж можно проводить при температуре воздуха не ниже 20 градусов. Перед процедурой необходимо принять теплый душ или обтереться влажным полотенцем. Все приемы массажа выполняются по направлению к ближайшим лимфатическим узлам. Спина массируется от области таза к шее и от позвоночного столба в стороны. Бедро - от коленного сустава к паху. Голень - от пальцев стопы к коленному суставу. Шея - от волосяного покрова головы к спине.

