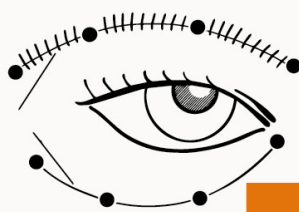
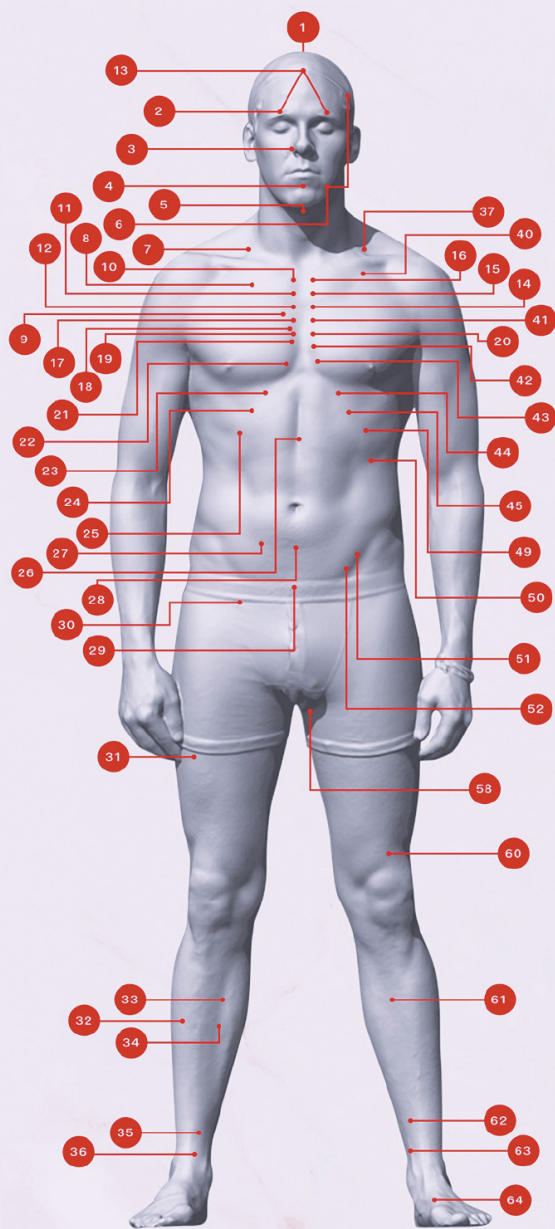


Лао Минь

Атлас Шиatsu

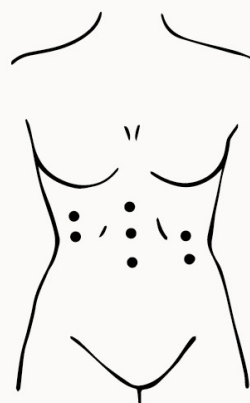
ЦЕЛЕБНЫЙ ЯПОНСКИЙ МАССАЖ



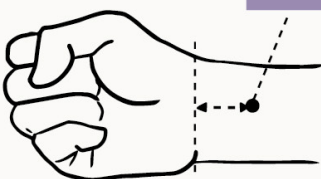
Схемы



Массажные приемы



Активные точки



Азбука здоровья (АСТ)

Лао Минь

**Атлас Шиацу. Целебный
японский массаж**

«Издательство АСТ»

2026

УДК 615.821.2

Минь Л.

Атлас Шиацу. Целебный японский массаж / Л. Минь —
«Издательство АСТ», 2026 — (Азбука здоровья (АСТ))

ISBN 978-5-17-184591-9

Шиацу – достаточно новая японская акупунктурная техника, опирающаяся на древние традиции китайской медицины. Этот цветной атлас-путеводитель поможет вам освоить техники японского целебного точечного воздействия на организм. Детальное описание всех приемов и схемы с основными точками научат вас делать массаж правильно и эффективно. Эта книга – хранитель вашего здоровья: воздействие на активные точки, поможет справиться с головной болью, мышечными зажимами и спазмами, насморком, кашлем и другими болезненными симптомами, активировать иммунную систему, избавиться от тревоги и стресса и улучшить свое эмоциональное состояние. Вы быстрее восстановитесь после болезней и травм; получите прекрасное средство профилактики различных заболеваний. Не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

УДК 615.821.2

ISBN 978-5-17-184591-9

© Минь Л., 2026
© Издательство АСТ, 2026

Содержание

Шиацу – японское искусство точечного воздействия	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7



Лао Минь

Атлас Шиацу. Целебный японский массаж

© Минь Л., 2026

© ООО «Издательство АСТ», 2026

Шиацу – японское искусство точечного воздействия

Шиацу – относительно новая японская акупунктурная техника (ей чуть больше ста лет), основателем которой считается Токудзиро Намикоси, но опирается она на древние традиции китайской медицины, в соответствии с которыми все тело человека пронизывают энергетические меридианы. Только беспрепятственный ток жизненной энергии ци по всем меридианам обеспечивает гармоничную работу всех систем нашего тела. Если этот ток нарушен, возникают застои энергии, она не достигает всех органов, что приводит к развитию болезненных состояний.

Знания о расположении энергетических каналов и биологически активных точек на них дает нам возможность своевременно решать эти проблемы, возвращая организм в гармоничное здоровое состояние.

Шиацу означает «надавливание пальцами» («ши» – пальцы, «ацу» – давление) – это основной прием данной массажной методики, и вы можете использовать его самостоятельно в домашних условиях, помогая своему организму противостоять стрессам и болезням.

Секрет метода шиацу и его высокую лечебную эффективность трудно объяснить с точки зрения европейской медицины. Врач шиацу действует интуитивно, на ощупь, воздействуя на биологически активные точки и гармонизируя энергетические потоки в человеческом организме. Структура ткани в точке (или в зоне) надавливания имеет определяющее значение, поскольку измененная, болезненная точка сильно отличается от «нормальной». Измененную точку врач обозначает словом «катай!» («жестко!»), и это может быть ее единственным отличием. А иногда к жесткости присовокупляются измененный цвет и рисунок кожи, повышенная температура в точке или резкая болезненность.

Серия надавливаний должна вернуть точку в нормальное состояние или близкое к нормальному. Только тогда врач считает работу законченной. Подвижность участка тела и ток энергии в нем восстанавливаются, как только нормализуется структура точки. Совокупность разбросанных по телу жестких точек (эпицентров напряжения в организме) создает пространственную напряженную структуру, которая сковывает организм. И вынужденные постоянно преодолевать эту болезненную скованность, мы расходует много энергии. Стоит ли удивляться, что у нас не остается сил на самые обычные дела, мы все время чувствуем усталость и апатию?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.