



СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Инь и ян	6
Ци	7
Меридианы и коллатерали	7
Общий массаж биологически активных точек	9
Назначение	10
Показания и противопоказания	12
Замечания	13
Определение местоположения биологически активных точек	14
ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ	16
1. Почему этот массаж следует начинать со ступней?	17
2. Что делать, если я хочу избавиться от определенного заболевания?	17
3. Как часто и как долго следует делать массаж?	18
4. Что такое переходный массаж?	18
5. Почему на некоторых этапах массажа следует выполнять произвольные похлопывания в определенном месте?	19
ПРИЕМЫ МАССАЖА	20
Приемы, улучшающие циркуляцию ци и крови	21
I. Перекатка руками	21
II. Растирание	22
III. Толкание	23
IV. Захват	24

Приемы, смягчающие меридианы и коллатерали.....	26
I. Похлопывание	26
II. Надавливание пальцами.....	27
III. Вибрация	28
IV. Постукивание.....	29
Биологически активные точки, используемые для массажа	30
Методика массажа № 1. МАССАЖ ДЛЯ ДВОИХ	32
Методика массажа № 2. САМОМАССАЖ	112