# Массаж – интересные практики на видео из интернета

**Тайцзицюа́нь** (тайчи) (кит. трад. □□□, упр. □□□, пиньинь: *tàijíquán*) – буквально: «кулак Великого Предела»; китайское **внутреннее** **боевое искусство**, один из видов ушу (происхождение тайцзицюань – исторически спорный вопрос, разные источники имеют разные версии). Популярно как оздоровительная гимнастика, но приставка «цюань» (кулак) подразумевает, что тайцзицюань – это боевое искусство.

Очень часто мастера боевых искусств в Китае являются и специалистами в области традиционной китайской медицины, на данном видео мастера тайцзицюань показывают как можно соединить массаж и практику тайцзи- тайцзицюань  массаж

https://sibkungfu.ru/wp-content/uploads/2019/01/тайцзицюань-массаж-.mp4

Вот еще одно видио на котором Доктор выполняет манипуляции очень напоминающие формы тайцзицюань и называется это видео энергетический массаж

https://sibkungfu.ru/wp-content/uploads/2019/01/тайцзицюань-массаж-1.mp4

**Шиацу** относят к **мануальной** (то есть ручной, от латинского слова манус – рука) терапии. Иногда шиацу называют японским точечным массажем. Но это не совсем точно. В переводе с японского «ши» – большой палец, а «ацу» – означает надавливание. Именно как терапию надавливанием пальцами определил шиацу его создатель – японский медик Такухиро Накимоши.

Но надавливание пальцами, как основной приём есть и в других методиках, таких, как, акупрессура, некоторых видах массажа.

Основное отличие шиацу от перечисленных методик – не раздражение или массирование точки, как в акупрессуре, а проработка тела, посредством нажатий. Нажатия **шиацу** делаются более мощно, наибольшей площадью большого пальца. Нажатие производится перпендикулярно телу без массирующих движений. Одну и ту же группу точек обычно нажимают многократно. Повторы следуют до тех пор, пока не изменится «жёсткость» тканей, на которые производится надавливание. Именно благодаря многократным повторным нажатиям многие называют шиацу точечным массажем.

Появилась терапия шиацу в конце сороковых годов 20-го века, стараниями японского медика Такохиро Намикоши. Он заинтересовался необычными лечебными приёмами, которые разработали и передавали из поколения в поколение учителя японских единоборств. Их приёмы использовались для лечения травм, стимуляции способностей учеников, а так же при болях в суставах и позвоночнике. Намикоши был поражён не только эффективностью этих приёмов. Но и той быстротой, с которой наступало улучшение. Иногда требовались минуты для снятия болезненных ощущений или нормализации различных функций организма. Кроме лечебного эффекта эти приёмы действовали гармонизирующе на эмоциональное и умственное состояние человека. Обобщив разрозненные приёмы в единую систему, Намикоши назвал её шиацу. Такухиро Намикоши, так говорил: » Шиацу – терапия надавливанием пальцами – может дать приток жизненных сил работнику умственного труда и значительно стимулировать его возможности. Учитель, применяющий эту систему, найдёт у себя способности превращать отстающих учеников в будущих учёных. Жена, которая знает шиацу, может добиться полной гармонии в интимных отношениях с мужем. Если вы попробуете применить систему *шиацу* на собственном организме, вы вскоре будете выглядеть и чувствовать себя лучше. Шиацу поможет вам уберечься от простуды, желудочных расстройств и других недугов».

источник

https://sibkungfu.ru/wp-content/uploads/2019/01/шиацу.mp4

Чи Ней Цзан
Что такое Чи Ней Цзан (Chi Nei Tsang-CNT), исцеление изнутри?
Чи ней цзан (ЧНЦ) – холистический ( воздействие на весь организм) подход к массажу который имеет древнее Даоское начало, оно интегрирует физический, ментальный, эмоциональный и духовный аспект человека. Чи ней цзан идет к корню проблемы, включая психо-соматические реакции.

Чи ней цзан дословно значит «работа энергии внутренних органов» или » трансформация чи внутренних органов». Он использует все принципы Кан-Фу и Тай Чи Чуан известной как Ци-Гун, Чи ней цзан, форма » Прикладной Ци-Гун».

Врач Чи ней цзан тренирован в Ци Гун и работает в основном на животе с глубоким, мягким и нежным касанием, тренируя внутренние органы чтобы они работали более эффективно и также обратить внимание на непродуктивность эмоциональной заряженности. Все системы организма охватываются в процессе работы, пищеварительная, дыхательная, лимфатическая, нервная, эндокрийная, мочевыделительная, репродуктивная, скелето-мышечная и акупунктурная система (Чи).

Чи ней цзан возник в незапамятные времена в горах Даоского Китая. Он использовался монахами в монастырях как помощь в очищении от токсинов, укреплении и усовершенствовании их тел, для того чтобы нести энергию высокой чистоты, требующуюся для выполнения наивысшего уровня духовной практики.

источник

Массаж Дао инь

https://sibkungfu.ru/wp-content/uploads/2019/01/Дао-инь.mp4
Что такое тайский массаж ?

Тайский массаж, или же «йога-массаж» – целостная система оздоровления, включающая целый ряд способов воздействия, таких как глубокие надавливания на мышечную ткань, пассивные упражнения, напоминающие позы йоги, рефлексологию, растяжение, раскрытие суставов, активизирование потока энергии в теле человека, акупрессуру. Корни тайского массажа лежат в Аюрведе, древнеиндийской целительской системе, и в китайской медицине, старейшей из существующих в

История тайского массажа насчитывает около 2500 лет, и сегодня, как и столетия назад, он пользуется в Таиланде широкой популярностью.Как и во многих других оздоровительных системах Востока, в тайском массаже используется понятие о восстановлении энергетического баланса. По представлениям тайских целителей, энергия циркулирует в теле человека по многочисленным энергетическим каналам «сен».

Китайская медицина пользуется схожей идеей о циркуляции энергии «ци» по энергетическим меридианам, в индийской Аюрведе, искусстве здоровой жизни, говорят о каналах под названием «нади» и о движении по ним живительной энергии, праны. Во всех этих системах считается, что причиной, лежащей в основе всех физических и психических заболеваний становятся нарушения, возникающие в каналах при циркуляции энергии. При устранении энергетического дисбаланса исчезает и причина, вызывающая болезнь. Надавливания на особые точки, лежашие на проекциях энергетических каналов, и глубокая работа с мышечной тканью устраняет препятствия на пути движения энергии и активизирует её движение. Благодаря этому восстанавливается полноценный энергобаланс, а значит, создаются все условия для обретения здоровья и хорошего самочувствия. Из многочисленных каналов, проходящих в теле человека, в тайском массаже используется 10 основных.

источник

https://sibkungfu.ru/wp-content/uploads/2019/01/тайский-мас

саж-.mp4

https://sibkungfu.ru/wp-content/uploads/2019/01/тайский-мас
саж-1.mp4

https://sibkungfu.ru/wp-content/uploads/2019/01/тайский-мас
саж-2.mp4

https://sibkungfu.ru/wp-content/uplo
ads/2019/01/тайский-массаж-3.mp4

Видов массажа существует огромное множество и все зависит от от врача и его квалификации, массаж для лечения и восстановления это одно а для релаксации и профилактики болезней это совсем другое , на видео были представлены различные техники и варианты массажа в разных странах и культурах, каждый по своему хорошо, я же желаю не болеть и быть всегда здоровыми !