

Точковий масаж — стародавнє мистецтво лікування, яке зародилося в Азії близько 6000 років тому після того, як стародавні лікарі звернули увагу на те, що на тілі людини існують особливі «життєві» точки, пов'язані з внутрішніми органами і системами. Ці точки були названі біологічно активними точками (БАТ). Впливаючи на них, можна було не тільки поліпшити загальний стан хворого, але і відновити порушені функції органів [3; 177]. Сутність точкового масажу зводиться до механічного подразнення невеликих ділянок (2-10 мм) поверхні шкіри.

Дія точкового масажу засновано на найдавнішому уявленні про будову людського організму. Згідно цього уявлення, невидимими каналами-меридіанами людського тіла тече «життєва енергія» [2; 5]. При захворюванні порушується правильність чергування «припливів» і «відпливів» цієї енергії [3; 177].

Кожна біологічно активна точка на тілі людини впливає на нервові закінчення, які посилають сигнал в ті органи, за які вони відповідають, змушуючи їх активізуватися. Виходить, що натискаючи на точку, ми діємо на сам орган.

Всього на тілі людини знаходиться близько 700 «життєвих точок», але найчастіше діють на 140-150 із них. Не завжди місце розташування точки збігається з місцем розташування пов'язаного з нею органу. Так, наприклад, на стопі знаходиться безліч точок, вплив на які може нормалізувати роботу декількох внутрішніх органів. Іноді, щоб полегшити хворобливі явища в лівій стороні тіла, доводиться впливати на точки, розташовані справа і т. п.

Такий вид масажу певною мірою схожий на голковколювання, тільки при цьому використовуються пальці замість голок для стимулювання конкретних точок. Масаж біологічно активних точок вважається прабатьком голковколювання, тому що цей масаж почали робити задовго до того, як з'явилися голки [3; 178].

Точковий масаж зазвичай здійснюється долонями, але іноді може здійснюватися ліктями або якимись підручними засобами. При глибоких, але ніжних натисканнях пальців на певні біологічно активні точки, блокована енергія починає вивільнятися, дозволяючи тілу і розуму розслабитися.

Перш ніж приступити до точкового масажу, необхідно чітко вивчити розташування БАТ і навчитися регулювати силу дії на них залежно від місця розташування - поблизу кісток, зв'язок, судин, нервів і т. п.

Так, визначити місцезнаходження тієї чи іншої точки можна простим натисканням кінчиками пальців на поверхню шкіри. При попаданні на точку у людини виникає відчуття ломоти, оніміння, навіть болю [4;239].

Принцип вибору БАТ для впливу визначається в першу чергу характером захворювання (травмою) і основними її (його) симптомами. Однак велике значення при цьому мають стадія захворювання (гостра чи хронічна), ступінь тяжкості розвитку процесу і т. п. Наприклад, при вираженій загальній слабкості в першу чергу діють на БАТ, які здійснюють тонізуючий вплив на організм у цілому. Потім поступово збільшують кількість точок для лікування окремих симптомів захворювання.

Крім визначення точок, особливе значення має сила і техніка впливу. Особливо обережно потрібно впливати натискання на нерви і судини. Техніки точкового масажу бувають різними, основними з них є розтирання, натискання, погладжування, вібрація і укол.

Найперші процедури повинні бути короткими, щоб перевірити реакцію організму на вплив точкового масажу. Якщо виникли будь-які неприємні відчуття або через 3-5 процедур не настав ефект покращення, продовжувати масаж немає сенсу [3; 179].

Дослідження біологічно активних точок показали, що дія на точку збуджує або гальмує (залежно від методики) вегетативну нервову систему, посилює артеріальне кровопостачання, регулює діяльність роботи залоз внутрішньої секреції, заспокоює біль, знижує нервову та м'язову напругу, допомагає вивести токсичні речовини з організму, знімає болі в голові, шиї, плечах[1;82].

Крім того, точковий масаж, як і будь-який інший, має ряд протипоказань. Вважається, що точкового масажу потрібно уникати під час вагітності, при варикозному розширенні вен, ревматоїдному артриті, ушкодженнях хребта і будь-яких станах, які можуть погіршитися в результаті фізичних маніпуляцій. Також не слід застосовувати точковий масаж на ділянках, де утворилася злоякісна пухлина, а також у разі, якщо рак розповсюдився на кісткову тканину.[5; 261]

Отже, масаж БАТ відрізняється від інших видів масажу відносною простотою проведення, малою зоною впливу, при цьому стимулює швидке одужання або загоєння ран, покращує загальний стан. Наявність спеціальної і популярної літератури з точкового масажу допомагає застосовувати його як самостійний метод лікування, а також у поєднанні з фізіотерапевтичними процедурами. Разом з тим, слід пам'ятати, що методи давньої медицини лише доповнюють сучасні методи лікування, але ні в якому разі не замінюють їх.

Література:

1. Бирюков А.А. Лечебный массаж: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 368 с.
2. Вагнер, Ф. Точечный массаж на каждый день / Франц Вагнер; пер. с нем. А.Анваера. — М.: АСТ: Астрель, 2010. - 95,[1] с: ил.
3. Васичкин В.И. Большой справочник по массажу. - СПб.: Невская книга, М.: Изд-во Эксмо, 2004. - 448 с, илл.
4. Завязкин О.В. Семейный массаж. — Д.: Сталкер, 2001. — 320 с.
5. Руденко Р. Є. Масаж : навч. посіб. / Романна Руденко. – Л. : Сплайн, 2013. – 304 с.