

Содержание

Введение	5
Краткие исторические сведения о мануальной рефлексотерапии	7
Рефлексотерапевтический эффект массажа на организм человека	11
Показания и противопоказания к применению рефлексотерапии	22
Виды, приемы и некоторые рекомендации проведения оздоровительного массажа	24
Общий массаж	48
Массаж области спины	48
Массаж области позвоночника	50
Массаж области шеи	52
Массаж нижней части спины	54
Массаж ягодичных мышц	54
Массаж нижних конечностей	55
Массаж верхних конечностей	60
Массаж грудной области	66
Массаж головы	68
Массаж лица	69
Массаж живота	71
Самомассаж	74
Самомассаж стопы	76
Самомассаж ахиллесова сухожилия	77
Самомассаж икроножной мышцы и области коленного сустава	78
Самомассаж бедра	80
Самомассаж груди и живота	81
Самомассаж спины	83
Самомассаж верхних конечностей	84
Самомассаж плеча	85
Самомассаж шеи	86

Самомассаж головы	87
Самомассаж лица	88
Биоактивные точки и биоактивные зоны	89
Метод обнаружения БАТ или БАЗ	92
Меридианы на теле человека	94
Топография меридианов и воздействие на их биоактивные точки	97
Точки воздействия в неотложных случаях	120
Массаж кожи человека	122
Точечный самомассаж	125
Приемы и методы точечного самомассажа	125
Методика точечного массажа при некоторых неотложных состояниях	132
Массаж БАТ на кожных покровах кистей и ступней	136
Зоны органов головы	137
Зоны органов пищеварения	140
Зоны дыхательных путей	142
Зоны сердца	143
Зоны эндокринных желез и половых органов	146
Биоактивные точки правой и левой кисти и стопы	147
Воздействие на рефлексные зоны кисти и стопы при различных заболеваниях	151
Топография меридианов и биоактивные точки на кистях	155
Некоторые упражнения для кистей	157
Заключение	165