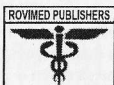


Masajul  
fortifiant



**Vladimir Vasicikin**

# MASAJUL FORTIFIANT





## CUPRINS

<b>CUVÂNT ÎNAINTE</b> .....	7
<b>PRESOPUNCTURA IGIENICĂ</b> .....	8
<b>Bazele presopuncturii</b> .....	12
<b>Procedee de localizare a punctelor</b> .....	16
<b>Tehnica presopuncturii</b> .....	24
<b>Reguli de alegere a punctelor în diferite afecțiuni</b> .....	30
<b>Masajul liniar tonifiant al meridianelor</b> .....	32
<b>Masajul liniar relaxant (sedativ) al meridianelor</b> .....	33
Meridianul plămânilor.....	34
Meridianul intestinului gros.....	38
Meridianul stomacului.....	43
Meridianul splinei și pancreasului.....	49
Meridianul inimii.....	54
Meridianul intestinului subțire.....	57
Meridianul vezicii urinare.....	61
Meridianul rinichilor.....	69
Meridianul pericardului și sexului.....	74
Meridianul celor trei focare.....	77
Meridianul veziculei biliare.....	81
Meridianul ficatului.....	87
Meridianul median posterior.....	91
Meridianul median anterior.....	94

<b>MASAJUL IGIENIC SEGMENTAR</b> .....	98
<b>Structura segmentară a corpului</b> .....	99
<b>Dozarea masajului</b> .....	104
<b>Tehnica evidențierii modificărilor reflexe în masajul segmentar</b> .....	110
Evidențierea modificărilor pielii.....	110
Punerea în evidență a modificărilor din țesutul conjunctiv.....	111
Punerea în evidență a modificărilor din mușchi.....	113
<b>Tehnica masajului segmentar</b> .....	115
Procedeul sfredelirii.....	115
Intervenția pe spațiul dintre procesele spinosae ale vertebrelor.....	119
Procedeul „ferăstrăului”.....	120
Procedeul deplasării.....	120
Intervenția în regiunea scapulară.....	121
Procedeul vibrației bazinului.....	125
Procedeul dilatării cutiei toracice.....	126
Procedeul intervenției pe membrele inferioare și superioare.....	127
<b>Metode de masaj segmentar</b> .....	128
Masajul spatelui.....	128
Masajul bazinului.....	128
Masajul cutiei toracice.....	129
Masajul regiunii occipitale.....	129
Masajul membrelor.....	129

 BAZELE PRESOPUNCTURII

Regulile intervenției pe punctele active se bazează pe reprezentările despre „energia vitală” (numită la diferite popoare „ci”, „qi”, „prana”), despre circulația acesteia prin canale (meridiane, linii) invizibile.

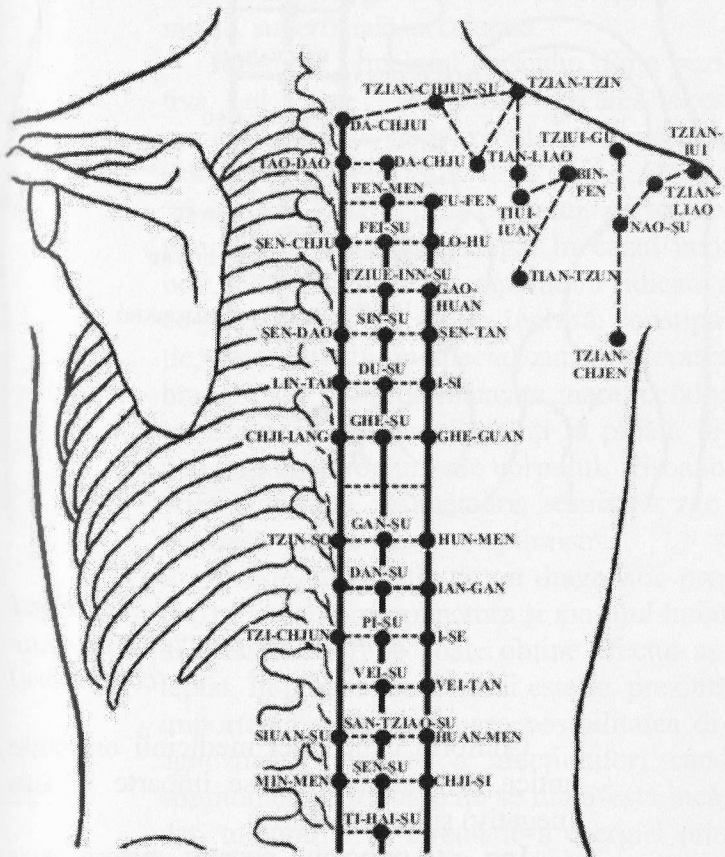
Există în total 12 meridiane perechi și două meridiane neperechi principale sau „clasice”, 15 meridiane secundare (colaterale sau puncte – lo), 8 meridiane „miraculoase” din categoria cărora fac parte meridianul median anterior și meridianul median posterior.

„Energia vitală” circulă dintr-un canal (meridian) în altul. Această mișcare poate fi comparată cu trecerea ritmică de la o cifră la alta a acelor ceasului.

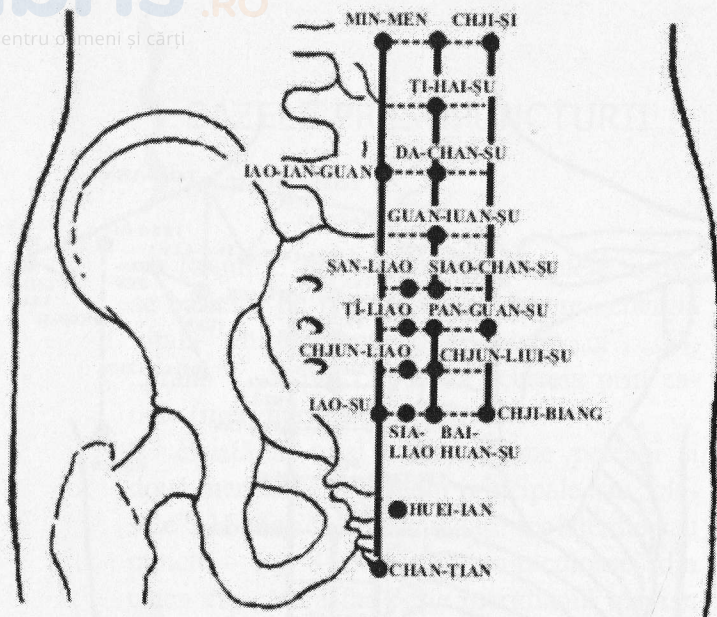
Când fiecare canal își primește „hrana” în mod regulat, organismul este sănătos și echilibrat. Boala reprezintă tulburarea ordinii, circulației energiei vitale.

În cazul unui exces de energie într-o anumită regiune sau organ, în altă parte a corpului se înregistrează un deficit, o insuficiență energetică.

Această teorie este destul de discutabilă, însă ea atinge și problema bioritmurilor, existența cărora a fost totuși demonstrată.



**Fig.1**  
Amplasarea punctelor pe spate



**Fig.1**  
Amplasarea punctelor pe spate  
(continuare)

Conform concepției medicinei orientale antice, în natură totul se împarte în **inn** (negativ) și **iang** (pozitiv).

**Inn** este principiul negativ, matern, care caracterizează tot ceea ce este pasiv, rece, întunecat, sensibil, ascuns, schimbător, sumbru; în natură, **inn** este luna, noaptea, iar la om – interiorul corpului, partea inferioară și jumătatea dreaptă.

Omul **inn** este pesimist, are fața palidă, ochii cețoși, vocea slabă, mersul lent, tuse

răgușită, suferă de anorexie, are scaune lichide, preferă mâncarea fierbinte, are permanent dureri sâcâitoare, membrele reci, respirația liniștită, superficială, accelerată.

**Iang** este principiul masculin, forța pozitivă. Lui îi este caracteristică mișcarea. Acest om este puternic, activ, rapid. În natură **iang** este cerul, soarele, ziua.

La om – exteriorul corpului, partea superioară și jumătatea stângă. În cazul unor boli, simptomele sunt temperatura ridicată a corpului, urina de culoare închisă, constipație, hiperhidroză, în special ziua, preferarea hranei reci, poftă de mâncare mare, cefalee cu frisoane, membre fierbinți la pipăit, hiperemia unor regiuni ale corpului, frisoane, voce puternică, răsunătoare, respirația zgomotoasă, profundă, rară, optimism.

Firește, în funcție de un diagnostic precis, utilizând presopunctura și masajul liniar al meridianelor, se poate obține efectul așteptat. În practica masajului estetic, prezintă importanță mult mai mare posibilitatea diagnosticării precoce a afecțiunilor, când simptomele exterioare nu se manifestă încă, dar, tulburările de circulație a energiei prin meridiane sunt deja vizibile. În acest stadiu, înlăturarea „dopurilor” energetice din canale este deosebit de eficientă iar pacientul simte imediat efectul intervenției.

Boala apare atunci când, din diverse cauze, slăbește sau se dereglează fluxul de „energie vitală” care poate fi comparat cu un




jet de apă printr-un furtun îndoit. De-a lungul tuturor meridianelor menționate anterior se află 365 de „puncte vitale”.

Ele sunt amplasate acolo unde există posibilitatea întreruperii acestui flux. Nu trebuie să uităm că „punctele vitale” nu au substrat anatomic și nu este obligatoriu ca ele să se afle în vecinătatea organului afectat. În legătură cu acest fapt, bolnavii se miră adesea de efectul care apare după intervenția pe puncte situate în părți ale corpului aflate la distanță de organul sau sistemul afectat.

De pildă, în colica renală, durerea poate fi atenuată prin apăsarea energetică a degetului mic flectat la maximum pe talpa corespunzătoare.

În durerile precordiale este adesea eficient să se apese pe degetul mic al mâinii stângi la baza lojei unghiei, spre interior.



## PROCEDEE DE LOCALIZARE A PUNCTELOR

1. Locul în care este amplasat un PAB poate fi găsit prin palpare, prin mișcări de alunecare efectuate cu pulpa celui mai

sensibil deget; când punctul este găsit, apare senzația de asperitate, de aderență, dureri.

2. Hărțile topografice, schemele, desenele, informează cu privire la amplasamentul punctelor pe anumite linii, meridiane, canale.

Astfel, pe spate există 3 asemenea linii, pe piept-4, iar intersecția liniilor verticale cu cele orizontale la nivelul coloanei vertebrale, coastelor, unghiurilor omoplaților sau spinelor acestora, precum și alte repere, dau posibilitatea localizării relativ ușoare a punctului căutat.

De exemplu, la nivelul  $D_{2-3}$  pe prima linie, se află punctul simetric fen-men iar pe linia a doua la nivelul dat, se află punctul fu-fen (fig.1).

3. Punctele se localizează după niște repere anatomice (topografice) ca: diferite pliuri (radiocarpian, subfesier, plicile coatelor etc.), vârful nasului (su-liao), vârfurile tuturor degetelor (și-siuan), proeminențe, tuberculi, fose, adâncituri, inserții musculare (fig.1-5).

4. În China, pentru o localizare mai precisă a punctelor se utilizează așa-numitul țin, care reprezintă distanța formată între pliurile falangei medii când degetul III este flectat (la bărbați – pe mâna stângă, iar la femei – pe mâna dreaptă).

Ținul individual reprezintă lățimea policelui. Dacă se unesc degetele II și III, lățimea acestora este egală cu un țin și jumătate, iar degetele II-V unite reprezintă 3 țini (fig.6 a, b, c, d, e).