

TA SANZI

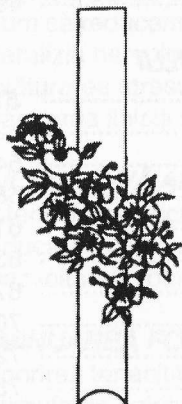
MASAJUL JAPONEZ



Ta Sanri

Masajul Japonez





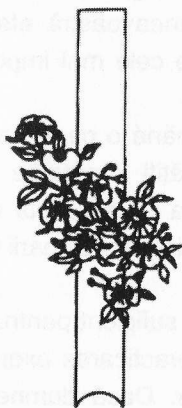
CUPRINS

CUVÂNT ÎNAINTE	5
METODE DE MASAJ	10
PICIOARE SĂNĂTOASE	17
Oboseala picioarelor	18
Dureri musculare și articulare ale picioarelor	24
Picioare frumoase	31
MENAJAȚI-VĂ SPATELE	35
Durerile lombare	35
Radiculita	39
Scolioza (deformarea coloanei vertebrale).....	42
TULBURĂRILE SEXUALE	44
Frigiditatea	44
Impotența	46
Menopauza	48

Durerile menstruale	49
ACORDAȚI ATENȚIA CUVENITĂ STOMACULUI ȘI INTESTINULUI	51
Tratamentul hemoroizilor	52
Tratamentul diareei	54
Tratamentul constipației cronice	58
Acumularea de gaze în intestin	61
Durerile de dinți	63
Tratamentul eructației	67
Oprirea sughițului	70
Calmarea durerilor de stomac	72
Obezitatea	73
FICATUL ȘI VEZICA BILIARĂ NECESITĂ ATENȚIE ȘI GRIJĂ	80
Prevenirea formării calculilor biliari	84
PROBLEME CARDIACE	86
Tratamentul palpitațiilor, dispneei și al durerilor funcționale	87
Normalizarea tensiunii arteriale	91
DURERILE DE CAP	98
Migrena	101
ÎNGRIJIȚI-VĂ MĂINILE	102
Contractia și amortirea mușchilor umerilor	102
Oboseala mâinilor	111
Durerile palmelor și degetelor	113
Tremurul mâinilor	116
Mâini frumoase	117
ETERNA OBOSEALĂ	118
Insomnia	125

TOATE BOLILE SUNT CAUZATE DE NERVI	128
Cum să reducem transpirația	129
Paralizia nervului facial	131
Înlăturarea stresului	133
Păstrarea liniștii sufletești	134
CULTIVAȚI-VĂ APTITUDINILE	139
Intensificarea activității cerebrale	139
Educarea perseverenței	142
Dezvoltarea voinței	143
DIMINUAREA FORȚEI FIZICE	146
Sporirea tenacității	147
Stimularea spiritului combativ	149
Diminuarea forțelor vitale și a potenței	152
Sindromul mahmurelii	156
Amețeala	157
Eliberarea de depresie și teamă	162
Tratamentul senzației de zgomot în urechi (acufena)	163
ESTE RĂCEALA ATÂT DE INOFENSIVĂ?	166
Tratamentul anginei	166
Tratamentul guturaiului	168
Profilaxia bronșitelor	169
UN DUȘMAN DE TEMUT – ALERGIA	171
Inflamațiile alergice ale mucoasei foselor nazale	171
Profilaxia crizelor de astm	175
Erupțiile cutanate	178
PIELEA CURATĂ - SEMN AL SĂNĂTĂȚII	181
LA OM TOTUL TREBUIE SĂ FIE FRUMOS	185
Conservarea tinereții	185

Păr sănătos	187
Un piept frumos	189
OCHII - OGLINDA SUFLETULUI	191
Oboseala ochilor	192
Ochi fermecători	195
La bătrânețe fără ochelari	196
CÂTEVA CUVINTE ÎN ÎNCHEIERE	198
ANEXA	200



METODE DE MASAJ

C

e știm despre masaj, în afară de faptul că este foarte benefic pentru sănătate? Masajul este de diferite tipuri: masajul și auto-masajul, masajul tălpilor, exercițiile degetelor, masajul terapeutic, igienic, de refacere și așa mai departe. Nu vom studia aici toate tipurile și orientările: cartea noastră este consacrată exercițiilor cu ajutorul degetelor și suntem nerăbdători să începem discuția despre ele.

Metodica exercițiilor cu ajutorul degetelor se bazează pe vechile învățături orientale referitoare la circulația prin organism a

energiei cosmice. Se presupune că ea intră în corp pe anumite căi - meridianele - și că, acționând în anumite puncte ale acestora, putem da energiei orientarea corectă, putem străpunge blocajele, neutralizând astfel efectul nociv al surplusului energetic, o putem sili să se îndrepte spre locuri în care este percepută insuficiența ei. Atunci când energia este distribuită în organism, bolile, oboseala, îmbătrânirea precoce nu-l mai amenință. Dacă fluxul energetic este menținut astfel pe o perioadă îndelungată de timp, sănătatea și longevitatea ne sunt asigurate.

În tehnica masajului se folosesc diferite procedee pe care trebuie să le cunoașteți.

De ce? Am amintit deja în prefață că nu toate exercițiile noastre se referă la degete. Uneori, pentru intensificarea efectului este necesar să fie masate și alte părți ale corpului. Astfel de exerciții sunt puține, dar ele există totuși. Iar, dacă în explicațiile lor, veți întâlni expresii ca „mişcare vibratorie“ sau „netezire“, nu am dorit să vă distragem atenția determinându-vă să le căutați sensul prin dicționare.

Frământarea. Iată cum este descris acest procedeu într-un manual de masaj:

„Degetele întinse, de la arătător până la degetul mic apasă între degetul mare și

palmă un pliu de material imaginar ca și cum ar încerca să preseze pliul între degete“.

Vibrația cu toată palma. Așezați toată palma pe locul bolnav și scuturați ușor brațul din umăr. Acesta va începe să vibreze, vibrația se va transmite palmei și prin ea, locului bolnav.

Vibrația cu degetele. De locul bolnav se ating doar vârfurile degetelor; palma este semiîndoită și relaxată. Ca și în primul caz, aduceți brațul în stare de vibrație ușoară din umăr. Aceste impulsuri lejere trec prin palmă în porțiunea de corp pe care o masați.

Mișcările circulare. Presărați-vă puțină sare în palmă și încercați să o pisați cu mișcări ușoare, circulare, ale degetului celeilalte mâini. Acesta este modul în care se efectuează masajul prin mișcări circulare.

Netezirea. Procedeeul folosește degetele sau dosul palmei. Scopul alunecării mâinii pe piele este relaxarea musculaturii. De aceea, dacă în timpul efectuării acestei manevre aveți senzații plăcute, v-ați atins scopul.

În afară de exercițiile degetelor, în cartea noastră sunt expuse metode de masaj ale zonelor reflexe din tălpi. Este cunoscut fap-

tul că, în practicile orientale, masajul tălpilor reprezintă o adevărată știință. Maseurului i se pretinde să cunoască un număr uriaș de puncte, să știe să coreleze perioada de masaj cu starea vremii, cu anotimpul și chiar cu fazele lunii. Noi însă vă propunem câteva variante „europenizate“ de automasaj.

Deși cartea noastră se adresează leneșilor, eficiența metodelor expuse în ea este foarte mare. Oricât s-ar deosebi între ele metodele japoneze, chinezești, indiene și altele, toate pornesc de la aceeași idee: prin palmele mâinilor și prin tălpile picioarelor trec, practic, cele mai importante meridiane care captează și conduc energia spre toate organele interne ale corpului. Cum se efectuează masajul zonelor reflexe ale tălpilor? Pentru acest tip de masaj există manevre specifice.

Apăsarea. Cu un deget sau cu mai multe, se apasă o porțiune a tălpii.

Mișcările longitudinale. Așezați degetul mare întins pe zona de masaj și îndoțiți-l în așa fel, încât să se formeze un unghi ascuțit între prima și a doua falangă, îndreptați-l, îndoțiți din nou. Repetați pe întreaga zonă.

Talpa, ca și palma, este locul de ieșire al multor meridiane și de aceea, în zilele de

vară, umblați pur și simplu desculț pe pământ sau pe o plajă cu pietricele; numai 10 minute de plimbare vă vor aduce bucurie și sănătate.

Dacă dincolo de fereastra camerei vuește viscolul sau plouă cu găleata, va trebui să născocim altceva. Luați două nuci sau două mingi de ping-pong și, timp de câteva minute, efectuați mișcări circulare, masându-vă astfel palmele. Masajul este cu atât mai util, cu cât suprafața atinsă este mai mare. Pentru a vă masa tălpile, este suficient să vă puneți câte o nucă sub fiecare talpă și să le rostogoliți timp de câteva minute.

La fel ca și în masajul palmelor, cu cât suprafața antrenată va fi mai mare, cu atât mai bine.

Exercițiile cu ajutorul degetelor au și ele procedee și mișcări tipice.

Arcuirea degetelor (fig. 1).

Așezați-vă mâinile cu palmele împreunate la nivelul ochilor; apucați degetele celeilalte. Aduceți mâinile în poziția inițială, apoi efectuați aceeași mișcare, schimbând mâinile. Repetând acest procedeu de 15 ori pe zi cu fiecare mână, veți preveni apariția multor afecțiuni.

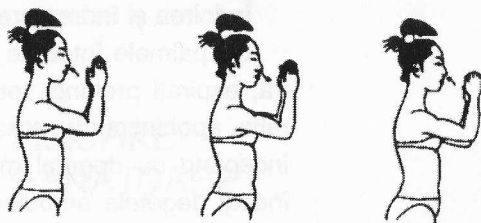


Fig. 1

Arcuirea degetelor

Curbarea degetelor (fig. 2).

Așezați-vă mâinile în fața pieptului, cu palmele împreunate. Expirați scurt pe gură și îndepărtați palmele, lăsând degetele unite. Continuați să depărtați palmele până când se ating doar vârfurile degetelor. Inspirați. Întoarceți mâinile cu degetele spre dumneavoastră și continuați mișcările.

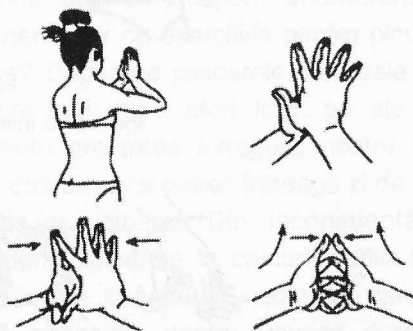


Fig. 2

Curbarea degetelor

Îndoirea și îndreptarea degetelor (fig. 3).

Cu palmele întoarse către dumneavoastră, expirați prelung, rețineți-vă puțin respirația, apoi inspirați pe nas și unul câte unul, începând cu degetul mic al mâinii drepte, îndoiiți degetele ambelor mâini. Când toate cele 10 degete sunt îndoite, începeți expirația pe gură și, concomitent, îndreptați degetele în ordine inversă, adică începând cu degetul mare al mâinii stângi.

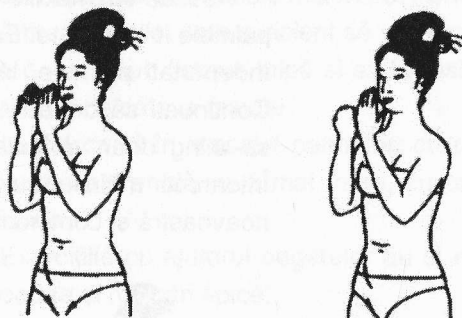


Fig. 3.

Îndoirea și îndreptarea degetelor



Fig. 4.

Mișcări circulare cu ajutorul nucilor