



## KÍNAI/AKUPRESSZÚRÁS MASSZÁZS TANANYAG

### I.

#### BEVEZETÉS A KÍNAI MASSZÁZS MINT EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ MÓDSZER ELMÉLETI ISMERETEIBE, INDIKÁCIÓK, KONTRAINDIKÁCIÓK

- A kínai masszázis filozófiai háttere, a Yin és Yang elmélete összefüggései
- *Alapfogalmak*
- *Indikációk kontra-indikációk*
- *A masszórral szemben támasztott követelmények*

### II.

#### A KÍNAI MASSZÁZS TECHNIKÁI, MASSZÁZSFOGÁSOK

- *dörzsölés*
- *egyenes vonalú súroló dörzsölés*
- *egyenes vonalban végzett mély dörzsölés (súrolás) tenyérrel*
- *törlő módszer*
- *gyúrás*
- *a pontok nyomása*
- *hüvelykujjal végzett hintázós nyomás*
- *egyenes vonalú, lassú, nagy erejű tolások*
- *görgető masszázstechnika*
- *markolás jellegű emelések gyúrás*
- *csípéses módszer*
- *tarás közben végzett masszázs*
- *ütögetés*
- *sodrás*
- *rázás*
- *vibráció, rezgetés*



### III.

#### A TEST (TERÁPIÁS) KEZELÉSE A KÍNAI MASSZÁZS SEGÍTSÉGÉVEL

- A masszázssorrendje

*I. fekvő*

1. *fej*

2. *nyak*

3. *mellkas*

4. *felső végtag*

5. *has*

6. *alsó végtag*

7. *hát*

8. *alsóvégtag*

*II. ülve*

1. *fej*

2. *nyak*

3. *hát*

### IV.

#### NYITÁSOK, KIMOZGATÁSOK, LEZÁRÁSOK

- A nyitások sorrendje

- A kimozgatások

1. *váll*

2. *csípő*

3. *könyök*

4. *térd*

5. *boka*

6. *húzás-nyújtás*

- A lezárások



FMK ny. sz.  
01-0316-06

**V.**

**EGYES PANASZOK ESETÉN ALKALMAZOTT TECHNIKÁK**

- *a nyak és váll fájdalma*
- *a hátfájdalma*
- *a csípőízület és környékének fájdalma*
- *a térdízületének fájdalma*