



Рефлекторный массаж стоп

О благоприятном действии массажа на организм человека известно всем, но общий массаж – процесс трудоемкий, занимает много времени и усилий. Мало кто знает о том, что такого же эффекта можно добиться, массируя локальные области нашего тела, например, стопы. При этом не требуется больших физических усилий и много времени. Рефлекторный массаж стоп является эффективным средством для профилактики различных заболеваний, снятия стресса и усталости, убирания отеков ног и снятия болей в спине. Предлагаем Вам познакомиться с этой массажной техникой. Чаще всего массаж стоп связывают с тайским массажем. На данном курсе, Вы узнаете, что это не совсем так и массаж стоп практикуют и в Индии, и в Китае и на Тибете. А самое главное – Вы овладеете этой чудесной техникой, которую Вы можете делать не только своим близким, но и самим себе. На курсе изучаются рефлекторные зоны стоп, техника общего, точечного и биоэнергетического воздействия на стопы и голени, виды точечного цигун массажа, а также сама техника массажа стоп.

№	Тема	Ак.час.
1	Медицинское определение массажа, виды массажа, исторический экскурс; массаж на Западе, массаж на Востоке, определение цигун массажа, виды цигун массажа, виды точечного массажа, определение рефлекторного массажа, рефлекторный массаж стоп, показания и противопоказания к общему массажу и рефлекторному массажу стоп, требование к массажисту, требование к массируемому (клиенту), требование к рабочему месту, приемы общего массажа, приемы точечного массажа, общее представление об энергии ци и ее циркуляции по телу, большой и малый энергетические круги, рефлекторные зоны на теле человека, массажные зоны на стопе. Общая топография и элементы анатомии стопы. Подготовительная часть – предварительный массаж голени и колена, общая схема и последовательность массажа стоп по массажным зонам. Выполнение подготовительной части массажа слушателями под руководством преподавателя, поэтапная демонстрация с последующим практическим выполнением слушателями основного этапа массажа стоп, демонстрация и выполнение слушателями заключительного этапа массажа стоп.	4
2	Практическое выполнение рефлекторного массажа стоп слушателями под руководством преподавателя с предварительной демонстрацией каждого этапа. Практическое самостоятельное выполнение рефлекторного массажа стоп	4

	слушателями без контроля со стороны преподавателя.	
	Итого:	8