

Программа по массажу туйна

N	Тема	Описание	Ак. Час.
1	Введение в цигун массаж. Практика. Массаж задней поверхности тела.	Понятие цигун массажа. Виды цигун массажа. Происхождение и специфика массажа туйна. Виды цигун массажа, направление массажных приемов, использование приема вибрации как основного массажного приема. Массаж волосистой части головы, шеи, воротниковой зоны и спины. Массаж ног. Массаж рук.	4
2	Практика	Массаж живота, груди, ног. Массаж головы в положении сидя. Выполнение массажа туйна в полном объеме под руководством преподавателя	4
Итого		2	8

Требования к слушателям: владение техникой общего медицинского массажа, отсутствие украшений, часов и сотовых телефонов во время выполнения массажа, массаж выполняется на массажных столах на обнаженное тело, отсутствие масел и других средств, применяемых в классическом массаже, так как данная техника выполняется без этих средств. Допустимо выполнение массажа через тонкую натуральную ткань (хлопок). Желательно знание топографической анатомии, так как многие приемы выполняются глубоко с дозированным физическим усилием, иногда в области и зоны, которые не используются в медицинском массаже. Обязательно – коротко остриженные ногти. Дуга ногтя должна быть ниже подушечки пальца на несколько мм.