



Массаж стоп. Шиацу. Точки помощи

Александра Табрина

**Массаж стоп. Шиацу.
Точки помощи**

«Автор»

2026

Табрина А.

Массаж стоп. Шиацу. Точки помощи / А. Табрина — «Автор»,
2026

Техники массажа стоп, точки акупрессуры, противопоказания и показания. Всё, что нужно знать о массаже стоп для идеальной процедуры. Схема с точками для помощи различным органам. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста

Александра Табрина

Массаж стоп. Шицу. Точки помощи

Техника классического массажа стоп: приёмы и последовательность

Подготовка: положение, гигиена, масло/крем, температура стоп

Классический массаж стоп лучше всего работает, когда человеку удобно, стопа тёплая, а ваши движения — предсказуемые и мягкие. Это особенно важно для расслабляющего сеанса и для новичков.

Массаж стоп — это не просто приятная расслабляющая процедура, но и мощный инструмент для поддержания здоровья всего организма. На поверхности стоп расположено множество биологически активных точек, связанных с различными органами и системами. Регулярный массаж помогает снять усталость, улучшить кровообращение и даже укрепить иммунитет. В этой статье разберём, **как делать массаж стоп** правильно, какие техники использовать и кому такая процедура будет особенно полезна.

Польза массажа стоп

Регулярное воздействие на стопы даёт комплексный эффект:

- улучшает кровообращение в нижних конечностях;
- снимает отёки и тяжесть в ногах;
- способствует расслаблению после напряжённого дня;
- стимулирует работу внутренних органов через рефлексорные зоны;
- помогает при бессоннице и стрессе;
- профилактирует плоскостопие и вальгусную деформацию;
- повышает общий тонус организма;
- уменьшает проявления варикозного расширения вен (на ранних стадиях).

Положение (для другого человека): человек лежит на спине или полусидит; под голень можно положить валик/подушку, стопа свободно свисает или лежит на полотенце. Одну ногу накрывают пледом, в работе — только стопа и голеностоп.

Положение (самому себе): сидя, закиньте ногу на колено или поставьте стопу на другой стул. Важно, чтобы спина не «скручивалась» — иначе вы устанете быстрее, чем расслабитесь.

Гигиена: чистые руки, короткие ногти; стопу можно протереть влажной салфеткой или вымыть и насухо вытереть.

Температура стоп: холодную стопу сначала согрейте: носки на 5–10 минут, тёплое полотенце или ванночка.

Масло/крем: нанесите немного, чтобы руки скользили, но вы «чувствовали ткань». Слишком много средства делает движения пустыми и снижает контроль давления.

Комфорт давления: ориентируйтесь на шкалу 1–10: для расслабляющего массажа обычно 3–6. Боль «через силу» не нужна.

Удобная фиксация стопы — половина успеха!

Разогрев: поглаживания и растирания

Разогрев — обязательный этап. Он помогает «включить» чувствительность, подготовить кожу и мягкие ткани, а также настроить человека на ритм сеанса.

Поглаживания (30–60 секунд): обхватите стопу двумя руками и мягко ведите от пальцев к пятке и обратно. Темп спокойный, движения широкие.

Растирание подошвы (60–90 секунд): ладонью или основанием ладони растирайте подошву кругами и «восьмёрками», отдельно прогревая пятку и подушечки под пальцами.

Растирание тыла стопы (30–60 секунд): лёгкие движения по верхней поверхности стопы, избегая сильного давления на кости.

Кольцевое растирание голеностопа (30–60 секунд): мягко «обведите» сустав, не давя на костные выступы.

Подсказка по ощущениям: на разогреве допустима умеренная чувствительность, но не резкая боль. Если стопа холодная, задержитесь на растираниях дольше.

Разогрев: сначала тепло и контакт, потом глубина

Основные приёмы: разминание, выжимание, растягивание, надавливание

Дальше переходите к основным приёмам. Ниже — рабочий набор, который подходит и для «домашнего» массажа, и для уверенного расслабляющего сеанса.

Разминание

Цель — мягко «разобрать» напряжение в тканях. Работайте подушечками больших пальцев или всей ладонью, без рывков.

Как делать: захватывайте участок подошвы и как бы «перекачивайте» его, двигаясь от пятки к подушечкам под пальцами.

Сколько: 2–3 прохода по подошве, уделяя больше времени зонам усталости.

Выжимание

Это более «собранное» давление по направлению движения — хорошо даёт чувство тонуса и «собранности» стопы.

Как делать: основанием ладони или большим пальцем проводите медленную линию давления по подошве (например, от пятки к своду), затем возвращайтесь лёгким поглаживанием.

Важно: давление плавное, без продавливания «в точку» на холодной ткани.

Растягивание

Растягивания хорошо воспринимаются как расслабляющие, особенно в конце основной части.

Как делать: одной рукой фиксируйте пятку, другой — мягко растягивайте передний отдел стопы, слегка «раскрывая» свод и область под пальцами.

Темп: медленно, с паузой 2–3 секунды в комфортной точке.

Надавливание

Это точечное или короткое статическое давление подушечкой большого пальца. Для расслабления оно должно быть дозированным.

Как делать: нажали на 1–2 секунды, отпустили, сместились на соседний участок.

Правило безопасности: лучше «меньше, но точнее». Резкая боль — сигнал снизить силу или перейти на более мягкий приём.

Проработка подошвы, пятки, свода, пальцев, межпальцевых промежутков

Новичкам проще всего держаться одной схемы и повторять её от сеанса к сеансу. Вот понятная последовательность (на одну стопу):

1) Подошва

Растирание ладонью: 30–60 секунд, до устойчивого тепла.

Разминание большими пальцами: двигайтесь «дорожками» от пятки к переднему отделу стопы.

Выжимание: 2–3 медленных прохода по центральной линии подошвы.

Подошва: работайте «дорожками», не перескакивая

2) Пятка

Растирание кругами: ладонью или подушечкой большого пальца.

Разминание краёв пятки: мягко, без чрезмерного «вдавливания» в одну точку.

Частая ошибка: давить на самую «жёсткую» часть пятки слишком сильно. Для расслабления лучше работать дольше, но мягче.

3) Свод стопы

Выжимание по своду: медленно от пятки к середине свода.

Надавливания короткой «лестницей»: 5–8 точек по своду, по 1–2 секунды.

Растягивание: одной рукой фиксируйте пятку, другой — мягко «раскрывайте» свод.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.