

Носовые пазухи

**Александра Табрина**

Шея

Горло и миндалины

Желудок

Щитовидная железа

Почки

Мочевой пузырь

**Массаж стоп.  
Шиацу. Точки  
помощи**

# **Александра Табрина**

# **Массаж стоп. Шиацу.**

# **Точки помощи**

*<https://litres.ru/74347637>*

*SelfPub; 2026*

## **Аннотация**

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. Шиацу.

### 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 рефлекс-  
торные 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 голенисто-  
п.

**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 «перекатывайте» 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 фиксируете 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.

*Подожива: 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.