МИНИ-УРОК · АКУПРЕССУРА ДЛЯ МАССАЖИСТОВ

Как добавить 15 минут к сеансу и +30% к чеку с помощью 5 точек акупрессуры



Хотите, чтобы клиент уходил от вас не просто расслабленным, а заряженным энергией — и был готов платить больше за ваш сеанс? Покажу, как с помощью 5 точек создать короткую «энергетическую» надстройку к любому массажу. Без игл: только безопасные пальцевые техники, которые дают клиенту ощутимый прилив сил.

- 一 Цзусаньли
- 二 Хэгу
- 三 Тайчун
- 四 Байхуэй
- 五 Шуйгоу

АВТОР УРОКА

Юлия Солнечная

Врач-невролог, рефлексотерапевт. Опыт более 25 лет



Я работаю с телом каждый день и знаю: энергия — это не абстракция. Это тонус нервной системы, кровоток и ощущение «я могу». Через определённые точки это ощущение можно запустить за минуты — без кофе, без стимуляторов и без перегрузки для ваших рук.

Неврология
как нервная система управляет тонусом и бодростью

Рефлексотерапия
работа с точками и зонами

Китайская медицина
целостный взгляд на тело, энергию и восстановление

ЧТО ВНУТРИ

Что вы получите в этом мини-уроке

一

5 точек, которые дают клиенту ощутимый прилив бодрости

二

Почему каждая из них «включает» энергию — простым языком

三

Сколько держать давление и с какой силой

四

Как встроить это в сеанс за 10–15 минут — как отдельную мини-услугу

五

Как объяснить клиенту ценность надстройки, чтобы он был готов платить больше

穴

Противопоказания и меры осторожности

ST36

Цзусаньли

«Точка трёх миль»

足三里

«три ли на ноге»



ГДЕ

Примерно на 4 ширины пальца ниже нижнего края коленной чашечки, на ширину пальца кнаружи от гребня большеберцовой кости.

КАК НАЖИМАТЬ

Подушечкой большого пальца на 30–60 секунд с каждой стороны. Давление ощутимое, но комфортное — до лёгкого онемения или тепла.

ПОЧЕМУ ДАЁТ ПРИЛИВ СИЛ

Одна из самых известных «энергетических» точек. По древней традиции уставшие солдаты после её стимуляции могли пройти ещё три мили — отсюда и название. Цзусаньли традиционно используют для укрепления энергии, баланса сил и выносливости. В современном понимании стимуляция этой зоны помогает «включить» парасимпатику и одновременно мягко тонизировать организм — без ощущения «перегрева».

КОГДА

В конце сеанса — как «заземляющая» и одновременно тонизирующая точка: клиент уходит не «размякшим», а собранным.

ОСТОРОЖНО

Не давить на варикозные узлы, воспалённую кожу или область травмы.

LI4

Хэгу

«Точка-активатор»

合谷

«сомкнутые долины»



ГДЕ

На тыле кисти, в самой полной и чувствительной точке между основаниями большого и указательного пальцев.

КАК НАЖИМАТЬ

Подушечкой большого пальца на 30–60 секунд с каждой стороны. Давление достаточно ощутимое — точка «любит» интенсивность.

ПОЧЕМУ ДАЁТ ПРИЛИВ СИЛ

Хэгу традиционно используют для активации энергии и снятия напряжения. В паре с точкой Тайчун (следующая в списке) её применяют в китайской медицине, чтобы мощно «сдвинуть» застоявшуюся энергию. Проще говоря: если клиент чувствует «туман» и вялость, Хэгу помогает «включить ток».

КОГДА

В середине или ближе к концу сеанса, когда вы уже работаете с руками клиента.

ОСТОРОЖНО

При беременности — избегать или только с разрешения врача.

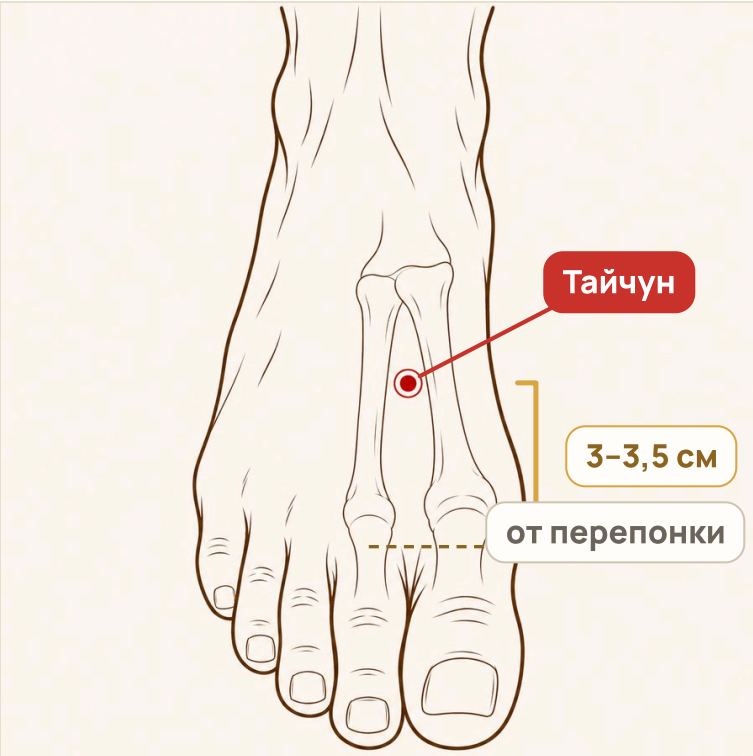
LR3

Тайчун

«Точка против застоя»

太冲

«великий натиск»



ГДЕ

На тыле стопы, во впадине между плюсневыми костями большого и второго пальца, примерно в 3–3,5 см от перепонки между ними.

КАК НАЖИМАТЬ

Подушечкой пальца на 30–60 секунд с каждой стороны. Давление мягкое, но настойчивое.

ПОЧЕМУ ДАЁТ ПРИЛИВ СИЛ

Усталость — это не всегда «мало энергии». Часто это застой: от сидячей работы, стресса, долгого напряжения. Тайчун используют, чтобы «сдвинуть» застоявшуюся энергию и вернуть ощущение лёгкости — похоже на эффект от прогулки, когда чувствуешь вялость. В паре с Хэгу точка работает как «разблокировка» энергетических потоков.

КОГДА

После проработки ног или в середине сеанса — чтобы «разбудить» тело.

ОСТОРОЖНО

Не давить при травмах стопы и остром воспалении.

GV20

Байхуэй

«Точка на макушке»

百会

«сто встреч»



ГДЕ

На макушке, на пересечении средней линии головы и линии, соединяющей верхушки ушей.

КАК НАЖИМАТЬ

Мягко нажать подушечкой пальца на 30–60 секунд. Можно добавить очень медленное круговое движение.

ПОЧЕМУ ДАЁТ ПРИЛИВ СИЛ

Байхуэй — «место сбора всей янской энергии». В китайской медицине её используют, чтобы «поднять» энергию вверх, прояснить голову и взбодрить ум. Когда клиент чувствует «тяжесть в голове» или «туман», эта точка помогает вернуть ясность и ощущение включённости.

КОГДА

Ближе к концу, как финальный «включатель» — после того, как тело расслаблено.

ОСТОРОЖНО

Давление мягкое; при головокружении — прекратить.

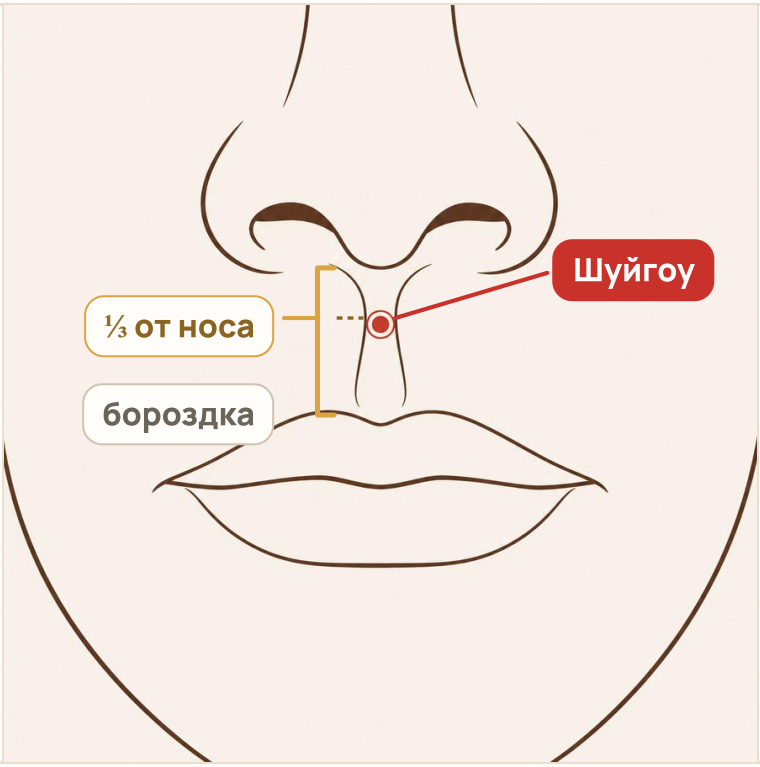
GV26

Шуйгоу

«Точка экстренного пробуждения»

水沟

«водяная канавка»



ГДЕ

Под носом, в верхней трети вертикальной бороздки между носом и верхней губой.

КАК НАЖИМАТЬ

Интенсивно нажать ногтем или подушечкой пальца на 15–20 секунд. Это точка «быстрого включения» — эффект ощущается почти сразу.

ПОЧЕМУ ДАЁТ ПРИЛИВ СИЛ

Исторически эту точку использовали для «возвращения в сознание» и экстренного пробуждения. Современные практики применяют её как «кнопку сброса» при сонливости и усталости: давление помогает быстро повысить бодрость и ясность. У клиента может появиться ощущение «вспышки» или лёгкого покалывания — это нормально.

КОГДА

В самом конце, как «финальный аккорд» — чтобы клиент вышел из кабинета с ощущением «я проснулся».

ОСТОРОЖНО

Зона чувствительная; не давить при повреждениях кожи или воспалениях в этой области. При беременности точку избегают.

ГОТОВАЯ СВЯЗКА

Мини-протокол «Энергия» на 10–15 минут

Эту последовательность можно предлагать как отдельную мини-услугу — «энергетическую надстройку к массажу».



太冲
Тайчун

по 30–60 сек с каждой стороны · разблокировка



合谷
Хэгу

по 30–60 сек с каждой стороны · активация



足三里
Цзусаньли

по 30–60 сек с каждой стороны · тонус



百会
Байхуэй

30–60 сек · ясная голова



水沟
Шуйгоу

15–20 сек · финальное «включение»

≈ 10–15 мин

Важно: следите за реакцией клиента. Если он чувствует головокружение или дискомфорт — уменьшите давление или прекратите. Дыхание должно оставаться спокойным.

СКАЖИТЕ КЛИЕНТУ

Как объяснить клиенту ценность надстройки

«

Сейчас я добавлю короткую энергетическую последовательность — это мягкое пальцевое воздействие на точки, которые помогают телу включить бодрость. Вы уйдёте не только расслабленным, но и с ощущением ясности и прилива сил. Это займёт около 15 минут. Многие клиенты говорят, что после этого чувствуют себя «перезагруженными».

Такое объяснение сразу продаёт ценность: клиент понимает, что получает не «ещё массаж», а конкретный результат — энергию и ясность.

ДЕНЬГИ

Как это влияет на чек

一

Позиционирование. Это не «дополнительные 15 минут массажа», а отдельная услуга с понятным результатом.

二

Простота. Не нужно осваивать новую технику массажа — только 5 точек.

三

Ценность для клиента. Он готов платить больше за ощутимый эффект, а не за время.

四

Лояльность. Клиент, который уходит «заряженным», запоминает вас и возвращается.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ И ОСТОРОЖНОСТИ

Когда давление уменьшить или точку не трогать

- Не нажимать на повреждённую кожу, гематомы, острые воспаления, варикозные узлы.
- При беременности — только мягкое воздействие и с согласованием; точки Хэгу (LI4) и Шуйгоу (GV26) при беременности избегать.
- При острых состояниях, сильном дискомфорте, головокружении, тошноте — прекратить и посоветовать клиенту обратиться к врачу.
- Акупрессура не заменяет консультацию специалиста.
- Массажист не ставит иглы и ничего не назначает.

Попробуйте этот протокол на ближайшем сеансе

И обратите внимание, как меняется состояние клиента к концу массажа. А если хотите глубже освоить протоколы для энергии и разных состояний клиентов — приходите на бесплатный пробный урок Юлии Солнечной. Там мы разберём сочетания точек, сценарии и применение акупунктуры — так, чтобы это работало и на результат клиента, и на ваш доход.

Записаться на пробный урок:

足三里　合谷　太冲　百会　水沟

© Юлия Солнечная · Материал для массажистов. Акупрессура не заменяет консультацию специалиста.