

Różne techniki masażu

Od najdawniejszych czasów stosowano w medycynie chińskiej masaż. Jeden z najstarszych tekstów, Shanhanlun opisuje codzienny **automasaż**, dzięki któremu można zachować zdrowie i witalność.

Bardzo stara technika to **refleksologiczny masaż stóp On Zo Su** (najbliższy kurs w 2017 r.). Już w starożytnych Chinach opracowano w tym celu specjalne mapy stóp.

Najbardziej znany jest [masaż Tui Na](#) – w zależności od stosowanej techniki: bardzo delikatny lub silny masaż wzdłuż meridianów.

Inne techniki **masażu taoistycznego** z elementami akupresury polegały na przesuwaniu wzdłuż meridianów lub uciskaniu punktów akupunkturowych przyrządem z rogu, nefrytu, mosiądzu lub brązu. Z tej techniki rozwinął się **masaż akupunkturowo meridianowy (AMM)**.