

Светлана Колосова

# Классический массаж



Светлана Колосова

**Классический массаж**

«Научная книга»

2013

**Колосова С.**

Классический массаж / С. Колосова — «Научная книга», 2013

ISBN 978-5-457-35804-1

В книге «Классический массаж» содержатся все необходимые сведения об этом методе по уходу за телом. Воспользовавшись советами, содержащимися в ней, вы сможете выбрать для себя оптимальный способ проведения массажа, узнаете об основных видах этой процедуры и ее полезных свойствах. Книга написана простым и доступным языком и рассчитана на широкий круг читателей.

ISBN 978-5-457-35804-1

© Колосова С., 2013  
© Научная книга, 2013

# Содержание

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Введение                                      | 5  |
| Глава 1. Супермассаж тела                     | 6  |
| Поглаживание                                  | 7  |
| Растирание                                    | 8  |
| Разминание                                    | 9  |
| Потряхивание                                  | 10 |
| Вибрация                                      | 11 |
| Глава 2. Техника проведения супермассажа тела | 12 |
| Массаж спины                                  | 12 |
| Разминание лопаток                            | 13 |
| Разминание подлопаточной области              | 14 |
| Разминание области таза                       | 15 |
| Лечебный массаж спины                         | 16 |
| Самомассаж тела                               | 17 |
| Конец ознакомительного фрагмента.             | 20 |

# Светлана Колосова

## Классический массаж

### Введение

Известно, что этот вид ухода за телом пользуется популярностью у женщин с незапамятных времен. Клеопатре ежедневно делали массаж ароматными маслами, чтобы сохранить ее легендарную красоту. Массажист Мэрилин Монро входил в число самых близких ее друзей. Американской кинозвезде Нор Ширер с помощью массажа удалось вернуть стройность претерпевшей возрастные изменения фигуре и вернуться в шоу-бизнес.

Регулярно делая массаж, можно за какие-то две-три недели вернуть коже и мышцам своего тела былую упругость и красоту. Сначала нужно прямыми движениями растереть ноги, начиная от кончиков пальцев в направлении снизу вверх. Для мышц бедер, боков и седалищной части тела полезны сильные (но не слишком) давящие движения. Область живота массируется круговыми движениями слева направо (по часовой стрелке).

Если постараться, можно сделать даже массаж спины (энергичными движениями, направленными вдоль ребер), натянув махровую варежку на банную щетку с длинной ручкой и с ее помощью растирая кожу спины. Позвоночник лучше массировать круговыми спиралеобразными движениями (снизу вверх). Руки растирают, как и ноги, начиная от пальцев в направлении к туловищу.

И наконец, грудная клетка массируется по направлению к плечам, но саму грудь массировать не рекомендуется.

Очень полезно делать легкий массаж тела с помощью душа, как холодного, так и горячего. Главное, чтобы струи воды были «тугими» и сильными. Их нужно направлять на различные участки тела таким образом, чтобы кожа массировалась по направлению от центра к конечностям. После этой процедуры, продолжительность которой не должна превышать 20 мин, нужно промокнуть тело полотенцем и в течение некоторого времени принимать воздушные ванны, то есть походить без одежды.

Массаж можно проводить как сухим, так и влажным способом: под душем или в ванне, перед парной или после бани. Главное, чтобы эта процедура была систематической и по возможности регулярной. При массаже щеткой с поверхности кожи удаляются ороговевшие клетки, она становится мягкой и гладкой. Такой массаж, слегка раздражая кожу, улучшает кровоснабжение верхних слоев, обмен веществ, ускоряет циркуляцию крови. Регулярный массаж надолго сохраняет тело молодым, а кожу – здоровой и красивой.

Особенно он необходим быстро похудевшим женщинам с дряблой ослабленной кожей, а также после беременности, так как способствует восстановлению упругости тела.

Тем, кто решил раз и навсегда сказать «НЕТ» целлюлиту, пригодится специальный массажер. С его помощью массаж, проводимый в бане, сауне или ванне, станет намного эффективнее, усилится циркуляция крови и ускорится процесс расщепления подкожных жиров. Ну а если такого массажера нет, можно воспользоваться обыкновенной мочалкой.

## Глава 1. Супермассаж тела

Массаж – это одна из самых эффективных процедур, которые предотвращают увядание и старение кожи. Секрет чудодейственной силы массажа заключается в том, что при нем обеспечивается прилив крови к клеткам (улучшается кровообращение).

Массаж активизирует защитные силы организма, благоприятно действует на нервную систему, повышает настроение, работоспособность, снимает физическое и умственное утомление, нормализует сон, помогает сохранить эластичность кожи, красивую осанку, упругость и силу мышц. Всего, что может массаж, пожалуй, и не перечислишь!

Полезен любой массаж: мануальный, точечный или выполненный при помощи массажеров. Чтобы получить от массажа эффект, необходимо знать основные приемы и их назначение. Например, поглаживание и разминание действуют успокаивающе, а похлопывание и поколачивание – возбуждающе. Помните, что короткий, энергичный массаж возбуждает, а медленный и длительный, наоборот, успокаивает.

Главный принцип, который необходимо соблюдать при выполнении общего массажа тела, – последовательность, то есть поочередное использование всех основных приемов: поглаживания, растирания, разминания и потряхивания. Начинать нужно с массажа спины, позвоночника и воротниковой зоны.

Теперь о самих приемах, с помощью которых вы сможете сделать массаж себе или кому-нибудь. Приемы подразделяются на основные и вспомогательные. К основным относят поглаживание, растирание, разминание и потряхивание.

## Поглаживание

С него начинают любой массаж, им же и заканчивают. Это самый древний и эффективный способ воздействия, нередко достаточно одного, но своевременного сеанса поглаживания, чтобы успокоить боль при радикулите, мигрени, снять нервное напряжение, улучшить сон и даже высушить слезы обиды.

Поглаживание может быть поверхностным и глубоким. Поверхностное поглаживание выполняют ладонью или подушечками пальцев одной или обеих рук. Ладони или пальцы полностью прижимают к коже, легко надавливая на нее. Эти мягкие движения рук подготавливают к процедуре, помогают расслабиться, снимают волнение.

После этого можно перейти к глубокому поглаживанию, уже более энергичному. При этом ладони плотно охватывают поверхность кожи массируемой части с двух сторон и скользят по ней в направлении к центру этого участка. Прием стимулирует деятельность лимфатической и кровеносной систем, согревает кожу, улучшает ее питание, разглаживает морщины, снимает отеки, успокаивает нервное возбуждение.

## Растирание

Далее переходим к растиранию. При этом приеме массажа рука не скользит по коже, а смещает лежащие под ней ткани в разных направлениях. Чаще всего растирают суставы, сухожилия, пятки, подошвы ступней ног и другие участки, которые плохо снабжаются кровью.

Растирание выполняют медленно, подушечками пальцев, опорной частью кисти или ребром ладони (в зависимости от того, что удобнее для массируемого участка кожи тела). Например, растирая спину, ухватите большим, указательным и средним пальцами обеих рук по складке кожи и медленно перемещайте их от поясницы к шее, как бы перекатывая между пальцами.

Растирание следует обязательно чередовать с поглаживанием.

## Разминание

Разминание оказывает более глубокое действие на мышцы и ткани, его называют «пассивной гимнастикой» для мышц, связок и сосудов. Разминание массируемого участка можно проводить продольно и поперечно, по полукругу или по спирали, одной или обеими руками, при этом участок кожи с мышцами под ним захватывают пальцами и оттягивают вверх, растягивая и слегка сдавливая. Все это делают мягко, не причиняя боли.

Особое внимание следует обратить на разминание мышц спины, от состояния которых во многом зависят наше настроение и работоспособность. Пускайте в ход ладони, подушечки всех пальцев, тыльную сторону кисти, сжатой в кулак, лишь бы размять не только поверхностные, но и глубокие мышцы спины.

## **Потряхивание**

Цель приема – с помощью быстрых колебательных или толчкообразных движений воздействовать на глубокие ткани, чтобы вызвать «сотрясение» внутренних органов, кровеносных сосудов и нервных сплетений.

## **Вибрация**

Одна из разновидностей потряхивания – вибрация. Она обладает обезболивающим действием. Вибрация может быть непрерывной – сопровождающейся сериями непрерывных колебаний по 10–15 с каждая. Колебания выполняют ладонью или подушечками пальцев, в одной точке или на участке кожи, по которому рука постепенно перемещается. Прерывистая вибрация выполняется как одиночные ритмичные удары, с отрывом руки от массируемого участка после каждого удара.

Вспомогательные приемы – это глажение и поглаживание, которые могут быть граблеобразными, гребнеобразными и щипцеобразными. Все эти массажные приемы (мы насчитали четыре) должны выполняться именно в той последовательности, в какой описаны.

Каждый из приемов подготавливает организм к проведению следующего, делая его особенно восприимчивым к массажу. Мы с вами изучили основные приемы – и теперь можно поговорить уже непосредственно о технике проведения супермассажа тела.

## **Глава 2. Техника проведения супермассажа тела**

### **Массаж спины**

Массируемый лежит на животе, голова повернута набок, руки вдоль тела. Массажист располагается с левой или правой стороны и кладет ладони на область поясницы. Массаж всегда должен начинаться с легкого поглаживания. Руки начинают скользящие движения вверх, вдоль позвоночника, доходят до плеч и спускаются по рукам обратно, к пояснице. Поглаживание используется также после каждого грубого воздействия. Помните, что во время этого приема руки должны быть расслаблены. Поглаживающие движения проводят попеременно то вверх, то вниз в течение 7-10 мин.

После поглаживания начинайте более глубокое и сильное воздействие на кожу – разминание, используя при этом передвижение, смещение и растяжение тканей тела. Руки при этом не скользят по коже, а смещают ее. Разминание следует начинать снизу. Захватите массируемую область в районе ягодиц и щипцеобразными движениями гоните «волну» вдоль позвоночника. Пальцы при этом идут с перехлестом, но не задевая друг друга. С левой и правой стороны прогоните от позвоночника 3–4 волны.

Разминать далее следует накатом. Руки ладонями вниз положите на одну из сторон спины и начинайте круговые движения: с правой стороны – по часовой стрелке, с левой – против часовой. Этого бывает достаточно для хорошего разминания мышц спины.

## **Разминание лопаток**

После проработки мышц спины переходите к воздействию на более глубокие слои – это места прикрепления мышц и надкостница. Установите верхние фаланги пальцев обеих рук на верхние углы лопаток и попеременными круговыми движениями от позвоночника разминайте до нижних углов лопаток.

## **Разминание подлопаточной области**

Человек, которого массируют, держит руку на своей пояснице, полностью расслабившись. Рукой под плечо поднимите лопатку, а другой рукой промассируйте подлопаточную часть. Повторите прием и со вторым плечом.

## **Разминание области таза**

Используя все ранее известные приемы, разомните ягодичные мышцы, массируя всю область. Начиная с крестца, вновь попеременными движениями, проникая сквозь мышцы верхними фалангами пальцев, прорабатывайте эту область. Если мышечный слой большой, можно вести массаж кулаком, но тоже круговыми движениями. Начиная с поясничного отдела, большими и указательными пальцами захватывайте (полностью) часть ткани. Разминание длится не более 10–15 мин.

Затем следует так называемое пиление. Пиление производится краями кистей обеих рук. Кисти следует установить так, чтобы ладонные поверхности были обращены друг к другу и находились на расстоянии 2–3 см. Пилящие движения производятся в противоположном направлении. Между кистями должен образовываться валик из массируемой ткани.

Пиление следует начинать от ягодичной области по наклонной вниз, затем возвращайтесь обратно по тем же линиям, сделайте сверху переход и снова вниз. Необходимо таким образом промассировать и левую, и правую стороны.

## **Лечебный массаж спины**

Осенью можно без особого труда раздобыть несколько граммов меда. Он понадобится для очень полезной и эффективной процедуры – выведения солей из организма. С помощью меда делают массаж различных частей тела, чаще всего верхней части спины. Ведь именно в этой области возникает масса неприятных ощущений после продолжительной сидячей работы или стояния с согнутой спиной. Боль в спине нередко является и первым признаком простуды, сигнализирующим о том, что необходимо принять срочные меры для предотвращения опасных осложнений.

Итак, для проведения такого массажа приготовьте мед, предварительно положив его в холодильник. Как только он застынет, разомните его пальцами и нанесите на спину легкими надавливающими движениями, но ни в коем случае не втирайте (для этого понадобится помощь другого человека, например мужа).

Спустя несколько минут после начала процедуры на коже спины появится белый налет, который и есть не что иное, как солевые отложения. Подобный массаж не только избавляет от болей в спине, вызванных отложением вредных веществ, но и помогает расслабиться после насыщенного трудового дня.

## Самомассаж тела

Под самомассажем понимают применение массажных приемов на самом себе. Само-массаж, конечно, не может полностью заменить массаж, который выполняет другой человек. Да и сложнее в такой ситуации расслабиться и, используя некоторые приемы, не устать. Но тем не менее самомассаж все же является очень приятной и эффективной процедурой, к тому же у него есть одно неоспоримое преимущество – доступность. Поэтому если у вас нет достаточно времени и средств, чтобы регулярно посещать салоны красоты или косметический кабинет, чтобы сделать массаж, и ваши домочадцы наотрез отказываются помочь вам, не расстраивайтесь, а научитесь самомассажу.

Для облегчения самомассажа тела используйте массажеры. Как правило, они подходят для любого типа кожи. В качестве массажера могут выступать, например, щетки с натуральной щетиной, их действие на кожу можно сравнить с пилингом, они делают кожу удивительно мягкой и нежной. Такой массаж не только улучшает кровообращение, но и способствует выведению шлаков из организма, а также укрепляет соединительные ткани.

После подобного массажа не забудьте обязательно нанести на кожу питательный крем. Сделать это необходимо потому, что в результате пилинга кожа лишается защитного кислотного покрова и может произойти ее иссушение.

Еще один вариант – использование специальных деревянных роликов для массажа. Их равномерно катают по коже. Такой массаж также улучшает кровообращение и создает чувство приятного тепла, разливающегося по всему телу. Можно также использовать щетки с резиновыми шипами. После массажа ими улучшается впитывание кремов или лосьонов в кожу.

Разумеется, существуют методы, которые позволяют полностью обходиться без вспомогательных средств. Вам понадобится разве что только масло для массажа. Попробуйте самостоятельно сделать массаж всего тела, используя только два приема массажа – поглаживание и разминание. Благодаря этому вы снимите поверхностные спазмы с мышц.

Здесь очень важно подготовить тело к массажу и соблюдать не только гигиенические, но и специальные требования. Во-первых, примите удобное положение: самомассаж можно делать сидя, полусидя, лежа или стоя; важно только, чтобы рука, со стороны которой массируется мышца, лежала кистью и предплечьем на бедре. Правая рука массирует мышцы левой части туловища, левая рука – мышцы правой стороны. Постарайтесь расслабиться, голову склоните в сторону массируемой мышцы. Во-вторых, начинайте массаж с пальцев ног, старайтесь массировать тело снизу вверх, по направлению к сердцу. В-третьих, сначала массируйте правую половину тела, а затем переходите к левой.

Массируйте только те места, которые можете достать без особого напряжения. Начинайте всегда с массажа стоп, затем переходите на голени, колени, бедра, ягодицы, спину, шею, голову. Потом спускайтесь на грудь, живот и заканчивайте приятную процедуру массажем рук. Самомассаж бедер проводят сидя или лежа. Уделите внимание всем поверхностям бедра: передней и задней, наружной и внутренней. Массаж ягодиц проводите стоя, с отведенной в сторону массируемой ногой. Поглаживайте и разминайте кожу.

Регулярный массаж щипковыми движениями делает кожу упругой и, непосредственно воздействуя на подкожный жировой слой, способствует быстрому сжиганию жира. Особенно эффективно использование этого приема (пощипывания) для массажа областей живота и бедер. Массаж живота не только улучшит вашу фигуру, но и заметно поправит самочувствие.

Живот массируйте, лежа с согнутыми ногами и максимально расслабив пресс. Не надавливайте сильно на мышцы живота. Начинайте с поглаживания. Все движения выпол-

няйте по часовой стрелке, подковообразно, от середины живота, мягко касаясь кожи, перемещайтесь вверх, к реберным дугам, затем к нижней левой части живота, обходя мочевого пузыря.

Далее погладьте ладонью край подреберья. Потом мышцы. А теперь разотрите кожу в направлении от подреберий вниз, к тазу.

Если живот достаточно большой, пользуйтесь приемом накатывания. Пилящими движениями края ладоней погрузите в тело. Правой рукой захватите складку кожи и слегка сожмите и разомните между ладонями. И так по всему животу. Проработав область живота, плавно переходите к массажу груди.

Тут важно помнить, что непосредственно молочные железы не массируются, и вообще, массируйте аккуратно, бережно, так как кожа в этой области очень тонкая и нежная.

После груди переходите к массажу передней поверхности рук. Сделайте несколько медленных движений по всей их поверхности. Самомассаж кисти начинайте с массажа каждого пальца, уделите внимание ладоням, где, как и на подошвах, находятся зоны нервных окончаний внутренних органов. Все движения направляйте вверх, до лучезапястного сустава. Предплечье, локтевой сустав, плечо, дельтовидную мышцу, которая окружает плечевой сустав, а также сам плечевой сустав промассируйте тщательно, применяя все приемы.

Потом продолжите массаж до плеча. Сначала массируйте левую руку, а затем правую. Самомассаж шеи начинайте с ее задней поверхности поглаживающими движениями сверху вниз.

При массаже передней поверхности шеи начинайте от нижнего края грудины вверх.

Самомассаж лица проводите после очищения кожи с использованием кремов и масел. Предварительно выучите направление массажных линий на лице, чтобы более грамотно проводить процедуру, не растягивая кожу. Эти линии идут от середины лба к вискам, от внутреннего угла глаза по верхнему веку к наружному углу, по нижнему веку к внутреннему углу, от ноздрей к вискам, от угла рта к уху, от середины подбородка к мочке уха.

Все классические приемы массажа проводятся подушечками одного или нескольких пальцев. Опорной частью ладони осторожно массируйте височную область. Щипцеобразное разминание (большим и указательным или указательным и средним пальцами) вы делаете на подбородке и нижней челюсти, от углов рта и крыльев носа к ушным раковинам.

В области щек, под подбородком и на шее используйте легкое похлопывание. Поглаживание век выполняйте по нижнему веку к внутреннему углу глаза и обратно – по верхнему веку, а массаж круговых мышц глаз, как и массаж век, – только в обратном направлении. Пальцы при массировании нужно вести не по верхнему веку, а под бровью.

Полезно также регулярно делать специальные комплексы упражнений, направленных на предупреждение образования морщин.

При самомассаже волосистой части головы нужно немного склонить голову на грудь и привести пальцы в «граблеобразную» готовность. Кожу головы поглаживайте, растирайте прямыми, косыми и круговыми движениями.

Затем расположите пальцы обеих рук с двух сторон головы, надавите пальцами на кожу под волосами и постарайтесь как бы сдвигать ее вперед-назад, двигая пальцы навстречу друг другу.

Можно проводить самомассаж избирательно, то есть массировать только определенные части тела. При массаже можно использовать различные масла, мази, кремы.

Так называемый ароматический массаж с использованием ароматических (эфирных) масел доставит вам огромное удовольствие. Подобный массаж оказывает в высшей степени благотворное действие на организм, избавляя от напряжения и онемения в теле, и улучшит ваше самочувствие.

Надеемся, что, воспользовавшись нашими советами, вы овладеете техникой общего супермассажа тела и обязательно превратите свою фигуру в идеальную. Для этого нужно только регулярно заботиться о себе.

## **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.