



- История и виды массажа
- Самомассаж
- Массаж-считалочка для детей
- Телесный массаж

Не будь чайником

Ирина Алексеева

Массаж

«БХВ-Петербург»

2005

Алексеева И. Н.

Массаж / И. Н. Алексеева — «БХВ-Петербург», 2005 — (Не будь чайником)

В брошюре рассмотрены различные виды массажа, показания и противопоказания для каждого из них. Приведены рекомендации и примеры нетрадиционных видов самомассажа и массажа, например, ложками. Описываются основные масла, растирки, кремы, используемые при массаже. Для широкого круга читателей

© Алексеева И. Н., 2005

© БХВ-Петербург, 2005

Содержание

Введение	5
Вокруг да около «штучек»	7
Немного истории	7
Массаж в Древнем Египте	8
Массаж в Китае	8
Массаж в Японии	9
Какая «штучка» мне нужна?	10
Массаж и знаки Зодиака	12
Европейский (классический) массаж	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Ирина Алексеева

Массаж

Введение

Массаж – язык без слов, время вне времени, медитация, энергия, любовь... Он может исцелять, возбуждать, успокаивать, обучать. Массаж – это система прикосновений, каждое из которых питает тело, ум, душу.

Прикосновение – одно из величайших лечебных средств. Оно успокаивает, расслабляет, облегчает боль.

С точки зрения европейской медицины, массаж стимулирует ток крови к тканям, улучшает гибкость и облегчает боль. Это физиологические проявления.

Однако доказано, что прикосновение может способствовать выделению организмом веществ, которые борются с болью и наделяют человека ощущением здоровья.

В этой брошюре я хочу показать читателю разнообразие видов массажа, рассказать о некоторых из них, дать простые, не требующие специального образования приемы самомассажа и веселого массажа-считалочки, который наверняка понравится вашим детям. Мы не будем на этих страницах обсуждать лечебный массаж, потому что проводить его должны только специалисты.

Итак, массаж – «штучка», которая нужна всем...



Ой, да неужели!

Данные научных исследований показали: если человека легонько взять за кисть руки, то у него замедлится ритм сердца и понизится кровяное давление.

Показания и противопоказания для назначения массажа. Массаж необходим всем: и взрослым, и детям, и пожилым людям, конечно, при отсутствии противопоказаний. Главный принцип врачевания «Не навреди» важен и при такой, на первый взгляд, безобидной форме лечения, как массаж.

В первую очередь массаж нужен здоровым людям для поддержания хорошего самочувствия и профилактики различных заболеваний, здесь простор выбора вида массажа широк. Специалисты могут предложить до 10-ти видов массажа: от классического релаксационного до экзотического тайского, криомассажа или массажа камнями (стоун-массажа). Здоровому человеку массаж необходим, в первую очередь, для того, чтобы снять груз забот и проблем и дать организму передышку. Другое дело, когда проблемы уже налицо, в организме произошел сбой и ему необходима помощь. Она приходит в виде лечебного массажа.

Показания (случаи, когда необходим лечебный массаж)

- Боли в спине, пояснице, шее.
- Головные боли.
- Остеохондроз.
- Ушибы, растяжения мышц, сухожилий и связок.
- Функциональные расстройства после перелома и вывиха (тугоподвижность суставов, мышечные изменения, рубцовые сращения тканей).

- Артриты в подострой и хронической стадии.
- Невралгии и невриты.
- Параличи.
- Хроническая недостаточность сердечной мышцы.
- Стенокардия.
- Гипертоническая болезнь.
- Артериальная гипотония.
- Реабилитационный период после инфаркта миокарда.
- Хронический гастрит.
- Нарушение моторной функции толстого кишечника.
- Бронхит.
- Пневмония.
- Бронхиальная астма.
- Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки (вне обострения).

Но будьте осторожны, не забывайте, что массаж – это не панацея от всех бед, не волшебная «таблетка от всех болезней». Существуют случаи, когда массаж противопоказан.

Противопоказания (даны в обобщенной форме)

- Острые лихорадочные состояния и высокая температура.
- Кровотечения и склонность к ним.
- Болезни крови.
- Гнойные процессы любой локализации.
- Гнойничковые и грибковые заболевания кожи, ногтей.
- Любые острые воспаления кровеносных и лимфатических сосудов, тромбозы, выраженное варикозное расширение вен.
- Атеросклероз периферических сосудов и сосудов головного мозга.
- Аневризма аорты и сердца.
- Аллергические заболевания с кожными высыпаниями.
- Заболевания органов брюшной полости со склонностью к кровотечениям.
- Хронический остеомиелит.
- Опухоли.
- Психические заболевания с чрезмерным возбуждением.
- Недостаточность кровообращения III степени.
- Период гипер– и гипотонических кризов.
- Острая ишемия миокарда.
- Выраженный склероз сосудов головного мозга.
- Острое респираторное заболевание (ОРЗ).
- Расстройство кишечных функций (тошнота, рвота, жидкий стул).
- Легочно-сердечная недостаточность III степени.

Вокруг да около «штучек»

Немного истории

Родиной массажа принято считать Китай, где он применялся еще в III тысячелетии до н. э. Китайская массажная школа до сих пор является самой всеобъемлющей и сильной. Большинство методик, разработанных в Китае, тесно связаны с религией и верой в то, что всевозможные недуги можно преодолевать, лишь укрепляя и тело, и дух. Уже в то время в Китае массаж применялся как метод лечения. Сведения о массаже находят в Японии, Индии, Греции, Риме. Записи о массаже появляются у арабов. Из глубины веков до нас дошло и описание лечебных методик акупунктуры, акупрессуры, надавливаний на определенные точки. Памятники древности, такие как сохранившиеся алебастровые барельефы, папирусы, на которых изображены различные массажные манипуляции, свидетельствуют о том, что ассирийцы, персы, египтяне и другие народы хорошо знали массаж и самомассаж. Для древних греков, которые исповедовали культ тела, массаж наряду со спортом играл важную роль в укреплении и развитии всех групп мышц.



Между прочим

Люди древних средиземноморских цивилизаций знали, что в любом виде спорта массаж может помочь. После купания и тренировок они проводили полный массаж тела. Они понимали, что образование включает в себя, в равной степени, развитие как интеллекта, так и тела.

Впрочем, еще до возникновения эллинской культуры массажные приемы очень активно использовали древние египтяне и вавилоняне. Особняком в этом ряду стоит Индия с ее уникальнейшими и весьма действенными методиками. Обожеествляя собственное тело, индийцы благодаря массажу придавали ему необычайную гибкость и пластичность.

В Европе вплоть до эпохи Возрождения массаж был практически неизвестен. Когда-то эта процедура считалась греховной, и вездесущие мрачные инквизиторы могли запросто сжечь на костре любого, кто решился бы помочь ближнему избавиться от банального остеохондроза.

В России как лечебное средство массаж появился лишь в XIX веке. Русское дворянство узнало о массаже на европейских курортах, куда выезжали целыми семьями.



Между прочим

Пушкин во время своей поездки в Арзрум в 1829 г. описал следующим образом восточный массаж, которому он подвергался в тифлисских банях:

«...Персиянин ввел меня в бани. Горячий железно-серный источник лился в глубокую ванну, иссеченную в скале. Ассан, так назывался безносый татарин, начал с того, что разложил меня на теплом каменном полу, после чего начал он ломать мне члены, вытягивать суставы, бить меня сильно кулаком; я не чувствовал ни малейшей боли, но удивительное облегчение.

Азиатские банщики приходят иногда в восторг, вспрыгивают вам на плечи, скользят ногами по спине, бедрам и пляшут по спине вприсядку...»

Из всех методик в то время отдавали явное предпочтение шведскому массажу. Методика шведа Линга включала в себя несколько силовых приемов и считалась универсальной.

Массаж в Древнем Египте

Массаж был хорошо известен не только в Египте, но и в соседних Абиссинии, Ливии, Нубии и других арабских государствах еще в XII–XV веках до н. э.

Об этом убедительно свидетельствуют изображения различных массажных приемов на папирусах и алебастровых рельефах, украшавших дворцы древних царей. Есть основания считать, что ассирийцы, персы, египтяне и другие народы древности были знакомы с массажем и применяли его с различными, чаще всего, лечебными целями.



Ой, да неужели!

В XIX веке при раскопках могилы египетского полководца был найден папирус с изображением массажных приемов. Одно из таких изображений выглядит, как иллюстрация из современного учебника: ясно видны типичные движения массажиста, например, массаж коленного сустава, массаж стопы и голеностопного сустава, парный массаж на спине – поколачивание и, наконец, самомассаж плеча.

При взгляде на эти рисунки, изображающие классические приемы массажа, есть основания предполагать, что массаж у египтян применялся как средство ухода за телом и борьбы с усталостью после длительных пеших переходов.

Массаж в Китае

До недавнего времени ученые располагали данными, полученными на основании изучения исторических источников, которые позволяли отнести «день рождения» массажа более чем за двадцать пять веков до нашей эры. Теперь же, после находки особой каменной иглы, китайская академия народной медицины сделала вывод, что акупунктура возникла здесь, по меньшей мере, 10 тысяч (!) лет назад, а ручной массаж – и того раньше.

В древнейшей китайской книге «Конг-фу» (Искусство человека) уже не только подробно описываются приемы массажа, но и делается попытка раскрыть их лечебное действие; содержатся указания, в каких случаях применять «кожные» – поверхностные – поглаживания, глубокие растирания и другие приемы. Во всех провинциях Китая имелись врачебно-гимнастические школы, где врачи приобретали необходимые познания в массаже и куда из всех уголков Китая съезжались больные, которые лечились массажем и движениями. Самая знаменитая школа находилась в Кан-Фан, а директор носил титул «небесного врача». Массаж проводился как на мышцах, так и на суставах, о чем свидетельствует следующая запись: «Китайцы растирают руками все тело, нежно сдавливая меж пальцами мышцы, особым образом растягивая суставы так, что является хруст, слышный на большом расстоянии». Китайские лекари рекомендовали массаж при различных недугах, а старикам советовали с его помощью продлевать жизнь и даже возвращать молодость. В более поздней (IX в. до

н. э.) рукописи «Ней-цзин» рассказывается о заболеваниях, при которых нужно не только принимать лекарства, но и применять массаж, дается подробное описание приемов. «Если под воздействием испуга нервы и кровеносные сосуды человеческого тела закупорились, тело человека онемело, то с помощью массажа можно излечить его». Таким образом, приводится описание физиологического влияния массажа на нервную и сосудистую системы.

Древние китайцы много внимания уделяли профилактике болезней, и афоризм «Настоящий врач не тот, кто лечит заболевшего, а тот, кто предотвращает болезнь» принадлежит именно китайцам. Они широко пропагандировали гигиену, гидротерапию, массаж. В VI в. н. э. впервые в мире в Китае был создан государственный медицинский институт, где студентам преподавали массаж как обязательную дисциплину. В XVI в. в Китае издается в 64 томах энциклопедия, где подобраны и систематизированы все применявшиеся приемы массажа. В эпоху Тан (618–907 гг. н. э.) в числе семи официально признанных отраслей медицины была наука о массаже, а среди четырех врачебных специальностей упомянуты и массажисты. Техника китайского массажа разнообразна и довольно сложна. Она включает поглаживания, растирания, пощелкивания, сжимания, разминания и давления. В этих манипуляциях принимают участие не только пальцы, кисти и ногти массажиста, но и его локти, а иногда и ноги.

Массаж в Японии

Много веков насчитывает история массажа в Японии. Его применение сочетается с водными процедурами. Однако количество приемов в японском массаже чрезвычайно ограничено, и сводятся они, главным образом, к разминанию и поколачиванию.

Дело в том, что японский массаж преследует, в основном, цели усиления кровообращения, устранения вялости мышц, то есть повышение мышечного тонуса и ликвидацию мышечной усталости.



Между прочим

Именно для того, чтобы быстро ликвидировать усталость, японцы ввели в своей армии массаж и самомассаж.

Японские врачеватели рассматривали болезнь как результат нарушения равновесия энергии. Болезнь возникает, когда энергии становится или слишком много, или слишком мало. Специалисты по японскому массажу восстанавливают естественное равновесие и помогают организму самоисцелиться.

Какая «штучка» мне нужна?

Попробуем сориентироваться в этой бесконечной вселенной, называемой «массаж». Сначала рассмотрим, на какие виды и в зависимости от чего он делится.

Существует большое разнообразие видов массажа:

- лечебный;
- классический;
- гигиенический;
- профилактический;
- спортивный;
- рефлекторный;
- сегментарно-рефлекторный;
- самомассаж.

Приведем некоторые экзотические виды массажа:

- акупрессура;
- шиацу;
- восточный;
- шведский;
- тайский.

По способам воздействия массаж делится на следующие виды:

- ручной;
- ножной;
- телом;
- аппаратный;
- массажерами;
- баночный;
- ложками;
- холодовой (криомассаж);
- стоун-массаж (массаж камнями).

По преследуемым целям:

- косметический;
- антицеллюлитный;
- гинекологический;
- урологический;
- эротический.

В мире существует очень много видов массажа. Иногда один вид массажа называется несколькими терминами. Например: классический и шведский – это один вид массажа. Термином «лечебный» можно назвать практически любой вид массажа, а между гигиеническим и профилактическим массажем существуют скорее теоретические, чем практические различия.



Внимание!

Немного статистики: общая площадь кожи взрослого человека составляет около 2–2,5 м², вес кожи – около 3 кг. Участок кожи 2 см² содержит: более 3 миллионов клеток, от 100 до 300 потовых желез, 50 нервных окончаний и около 1 м кровеносных сосудов.

Массаж и знаки Зодиака

Считается, что для каждого знака Зодиака наиболее комфортен массаж определенного участка тела.

ОВЕН – боковая поверхность груди.

ТЕЛЕЦ – бедра.

БЛИЗНЕЦЫ – большая грудная мышца.

РАК – широкие мышцы спины.

ЛЕВ – подлопаточная область.

ВОДОЛЕЙ – голова.

ДЕВА – ягодицы и икроножные мышцы.

ВЕСЫ – бедра.

СКОРПИОН – поясница.

СТРЕЛЕЦ – ягодицы.

КОЗЕРОГ – плечи.

РЫБЫ – грудь.

Более подробно познакомимся с некоторыми видами массажа.

Европейский (классический) массаж

Определение этого вида как «европейского» обусловлено историческими факторами и наибольшей его распространенностью и популярностью в странах Европы и Америки. Он очень полезен при нарушениях сна, переутомлении, стрессах, головных и сердечных болях, физическом напряжении. В конечном итоге основная его цель – это расслабление организма. Именно поэтому приоритетной массажной зоной здесь является спина, а точнее мышцы спины, лежащие вдоль позвоночника, при воздействии на которые можно добиться расслабляющего эффекта.

Классический массаж делится на несколько подвидов, иногда значительно отличающихся друг от друга, однако их основу составляют одни и те же приемы.



Поглаживание – манипуляция, при которой рука скользит по поверхности кожи с различной силой надавливания, но не сдвигает ее в складки. Применяют для улучшения дыхательной и секреторной функций кожи, которая при этом становится гладкой и эластичной.

Растирание — манипуляция, при которой рука не скользит по коже, а смещает ее, производит сдвигание и растяжение в различных направлениях. Используется для разрыхления и размельчения патологических образований в различных слоях тканей и повышения способности мышц сокращаться. Энергичное растирание по ходу нервных стволов и на месте нервных окончаний вызывает понижение нервной возбудимости.

Разминание (поперечное и продольное) – этот прием объединяет ряд движений, очень напоминающих замешивание теста. Поочередно разминают каждую группу мышц или отдельную мышцу, что способствует повышению сократительной функции мышц, увеличению эластичности связок, усилению крово- и лимфообращения.

Вибрация – это быстрые и энергичные движения, совершаемые расслабленными кистями рук, которые называются еще ударными. К ним относятся похлопывания, поколачивание и рубление. В зависимости от частоты и амплитуды вибрации происходит расширение или сужение сосудов, изменяется секреторная деятельность отдельных органов, повышается мышечный тонус, укрепляется дряблая кожа, придается эластичность тканям.

Дренажный массаж является разновидностью классического массажа. Направлен на восстановление и ускорение крово- и лимфообращения в поврежденных тканях при травмах, заболеваниях опорно-двигательного аппарата, варикозном расширении вен, после оперативных вмешательств. Движения рук массажиста должны быть скользящими, плавными, мягкими. Исключаются такие приемы классического массажа, как похлопывание, поколачивание и рубление (даже на здоровых тканях). В зависимости от силы и способов воздействия на мышцы массируемого выделяют три основных вида европейского массажа: шведский, финский и русский.

Шведский (гигиенический) массаж. В основу шведского массажа легли принципы древнеримского и древнегреческого массажа. В настоящее время его особенностью явля-

ются щадящие, поверхностные, не тревожащие мышцы прикосновения и поглаживания. Акцент при таком массаже делается на применении тех или иных косметических средств, сопутствующих процедуре.

Данный массаж проводится для укрепления здоровья. Он применяется в трех формах: общий (массируется вся поверхность тела в строгой последовательности: спина, задняя поверхность ног, живот и грудь, волосистая часть головы), частный или сегментарный (воздействие на отдельные участки тела) и самомассаж. Лучше всего проводить сеансы утром: это способствует переходу организма из состояния сна к бодрствованию.

Финский массаж. Финский лечебный массаж располагает меньшим арсеналом приемов, среди которых предпочтение отдается разминанию подушечкой большого пальца. Этот метод отличается большой трудоемкостью и тщательностью проработки. Однако из-за малой проникающей способности этот вид массажа имеет ограничения: как правило, он используется на местах расположения мелких, плотно прилегающих к костной ткани мышц. Нельзя назвать финский массаж универсальным, однако его воздействие на суставы и область позвоночника может быть поистине чудодейственным.

Русский массаж. Цель русского массажа – укрепление мышц, восстановление нервной и дыхательной систем, борьба с нарушениями сна. Он делается с глубокой проработкой мышц и сопровождается ощутимыми прикосновениями массажиста, которые порой бывают болезненными. Именно поэтому после первых двух-трех процедур могут болеть мышцы, что связано с процессом их освобождения от накопившихся токсинов. Однако через небольшой промежуток времени мышцы привыкают к такому воздействию и уже после 4–5 процедур перестают болеть. Необходимо учитывать, что неумелое воздействие при такой интенсивности может нанести непоправимый вред здоровью.

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.