

**М.Ю. Кирсанов**

# **Самомассаж**

ББК 53.54  
К43

Охраняется Законом РФ об авторском праве.  
Воспроизведение всей книги или любой ее части  
воспрещается без письменного разрешения издателя.

Любые попытки нарушения закона  
будут преследоваться в судебном порядке.

*Оформление художника И.А. Озерова*

**Кирсанов М.Ю.**

**К43**      **Самомассаж. Практические методы оздо-  
вления организма. — М.: ЗАО Центрполи-  
граф, 2004. — 91 с.**

**ISBN 978-5-521-73314-9**

В этой книге наглядно и доступно изложены особен-  
ности методик и техники самомассажа, а также основные по-  
казания к его проведению. Вы познакомитесь с приемами  
снятия головной и зубной боли, легко научитесь проводить  
мышечную релаксацию, необходимую для избавления от  
стресса и гипертонии. Узнаете, как справиться с головокру-  
жением, желудочными болями и исправить мелкие космети-  
ческие недостатки.

**ББК 53.54**

© Художественное оформление,  
ЗАО «Центрполиграф», 2004  
**ISBN 978-5-521-73314-9**    © ЗАО «Центрполиграф», 2004

---

## ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Существует множество школ массажа, в теории и практике приемов которых немало разногласий. С другой стороны, в специальной литературе дается описание столь большого количества приемов и их вариантов, что начинающего это может просто поставить в тупик. Здесь приводятся простейшие, но притом весьма эффективные приемы массажа, быстрое овладение которыми вполне доступно людям, не имеющим специальных знаний по физиологии человеческого организма.

Для начала — некоторые советы и важные предостережения.

Изучая приемы массажа, постарайтесь сразу же научиться делать каждый из них одной и другой рукой. Опыт показывает,

если первые сеансы массажа человек выполняет только левой или, если он левша, правой, то он значительно быстрее и качественнее овладевает техникой приемов массажа.

Не торопитесь. Лишь прочно освоив один прием на всех частях тела, переходите к освоению следующего. Затем на всех частях тела выполните все приемы в комплексе.

Направления массирующих движений — отнюдь не произвольны. Прежде всего они должны быть по ходу тока крови и лимфы и направлены к близлежащим лимфатическим узлам. Спина, например, массируется от крестца вверх до шеи, а бока — до подмышечной впадины, где расположены лимфатические узлы. Сами лимфатические узлы массировать не следует. Такие узлы находятся также в подколенной ямке, в паху и т. д. Ноги массируются вначале от коленного сустава к паху, затем — от пальцев до коленного сустава к подколенным узлам. Грудную клетку массируют от грудины в стороны к подмышечным впадинам.

### ПРИЕМЫ САМОМАССАЖА

Если нет возможности воспользоваться услугами хорошего массажиста, сеанс массажа можно провести собственными силами.

Преимуществом в работе с собственными мышцами является то, что вы сами знаете, куда сильнее надавить, чтобы произошла быстрая реакция тела на воздействие. А также простота, доступность приемов, возможность проводить его в различной обстановке.

Поэтому массаж может использовать каждый человек, например, как гигиеническое средство в повседневном уходе за телом или в сочетании с лечебной физкультурой. Самомассаж служит средством профилактики многих заболеваний, ну а если недуги уже есть, помогает быстрее от них избавиться. Конечно, полный массаж самому себе сделать невозможно, ведь массажист работает с вами, когда вы, расслабившись, лежите на кушетке. Не забывайте, что самомассаж является дополнительной физической нагрузкой, которую следует принимать во внимание особенно при заболеваниях сердечно-сосудистой системы,

в пожилом возрасте, у ослабленных пациентов.

Но с помощью самомассажа можно быстро снять накопившуюся усталость. Очень полезен самомассаж пальцев для людей, работающих на компьютере, музыкантов и тех, для кого руки являются основным рабочим инструментом и могут выйти из строя из-за перенапряжения. Самостоятельно можно размять мышцы плеч и шеи. Причем в любой обстановке и не раздеваясь. Тем, кто все время проводит на ногах, — продавцам, учителям, — нужно время от времени стараться делать разминку ног. Быстрый самомассаж в конце рабочего дня помогает снизить усталость и избавит от застоя крови в ногах.

Позу нужно выбирать так, чтобы она позволяла максимально расслабиться, тело должно быть чистым. Чтобы легче было проводить массажные приемы и предохранить кожу от излишнего раздражения, можно использовать присыпки и смазывающие вещества. С лечебной целью также можно употреблять различные мази и средства для растирки. Все движения выполняются по ходу лимфатических путей. То есть руки массируют от кисти к локте-

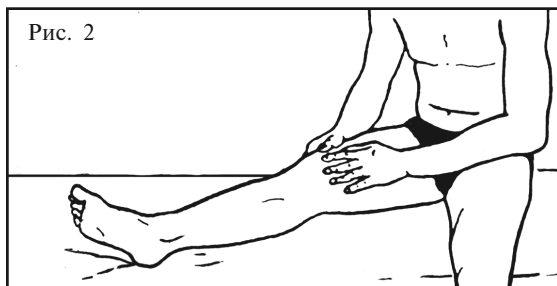
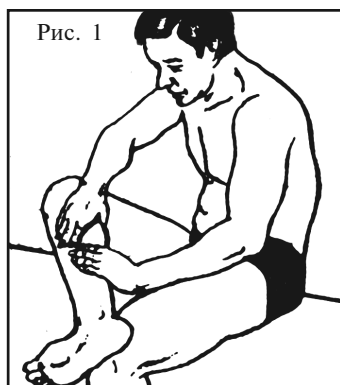
вому суставу до подмышечной впадины, ноги — от стоп до коленного сустава и к паховым лимфатическим узлам, грудную клетку — от середины в стороны, спину — от позвоночника в стороны и от таза к шее, шею — от волосяного покрова головы вниз к плечам. **Лимфатические узлы не массируют!**

Недопустимо болевое воздействие во время самомассажа, так как массируемые ткани рефлекторно напрягаются, вследствие чего снижается эффект процедуры. Техника приемов соответствует приемам лечебного, спортивного, точечного массажа. Но все же несомненно, что самомассаж имеет ограниченные возможности при различных заболеваниях в связи с отсутствием у пациентов специальных знаний и опыта.

### Поглаживание

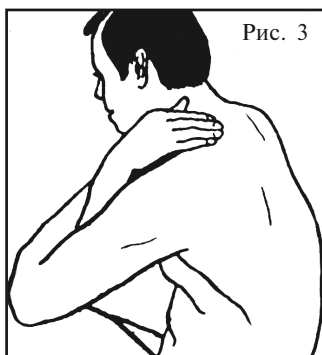
Это самый распространенный прием. Выполняют его ладонной поверхностью кисти, причем четыре пальца соединены вместе, а большой отведен. Ладонь плотно прижимается к массируемому участку, слегка обхватывая его. Поглаживание мож-

но проводить как одной рукой, так и двумя попеременно: одна следует за другой, как бы повторяя движение. Поглаживание очищает кожу, улучшает функции потовых и сальных желез, успокаивающе действует на центральную нервную систе-





му. В спортивной практике поглаживание применяют при повышенной возбудимости (стартовой лихорадке), а в лечебной — при травмах, спазмах, подергиваниях и т. д. Движения должны быть легкими, без усилий, медленными и ритмичными.



## Выжимание

Выполняют его ребром ладони, установленной поперек массируемого участка, или кистью со стороны большого пальца, причем кисть устанавливают также поперек. Проводят такой самомассаж энергично, поэтому он воздействует не только на поверхность кожи, но и на более глубокие слои. На центральную нервную систему выжимание действует тонизирующе. Под влиянием выжимания в зоне воздействия происходит быстрое опорожнение и наполнение кровеносных сосудов, которое способствует усиленному питанию и прогреванию тканей. Выжимание усиливает

