

С. Колосова

# КЛАССИЧЕСКИЙ МАССАЖ

УДК 615.8

ББК 53.54

К61

**Колосова, С.**

К61      Классический массаж / С. Колосова. — М. :  
T8RUGRAM / Научная книга. — 64 с.

ISBN 978-5-519-61405-4

Массаж считается одной из самых эффективных процедур, которая широко применяется в качестве лечебно-профилактического оздоровительного средства. Своё широкое применение массаж находит во многих медицинских областях.

Эта книга содержит всю необходимую информацию о массаже. Здесь вы узнаете об основных видах массажа, техниках и полезных свойствах.

Будьте здоровы и счастливы!

УДК 615.8

ББК 53.54

BIC MRG

BISAC MED000000

*Издательство не несёт ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста.*

© T8RUGRAM, оформление, 2017

© ООО «Литературная студия

«Научная книга», издание, 2017

ISBN 978-5-519-61405-4

# 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 растирать 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.

## **Классический массаж**

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 на долго 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, усиливается 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 — возбуждающие. 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.

## **Классический массаж**

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 выслушать 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 глу-

## **Классический массаж**

бокие 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 глашение 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 попаременно 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.

## **Классический массаж**

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 по переменными 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 попреременными 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.