



БЛАГОДАРНОСТИ

Автор выражает искреннюю благодарность всем тем, кто тем или иным способом участвовал в работе над этой книгой и делился своими знаниями в области различных мануальных техник, — массажистам, кинезитерапевтам и другим специалистам. А именно: Сержу Гийо, Франку Алексису, Филиппу Риззо, Лорану Девиллю, Самиру Салиба, Анн-Софи Крейс, Клеману Корне, Сандру Кенну, Иву Пелле, а также Dynacorps®.

ИЗАБЕЛЬ БРУНО

МАССАЖ

ЛУЧШИЕ ТЕХНИКИ МИРА В ОДНОЙ КНИГЕ



ЭКСМО

Москва
2015





ОГЛАВЛЕНИЕ

ИСКУССТВО МАССАЖА

ВВЕДЕНИЕ	14
ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	16
НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ	20
О ПОЛЬЗЕ МАССАЖА	21
КАК ПРАВИЛЬНО ПОНИМАТЬ СВОЕ ТЕЛО.....	25
СТОЛЬ НЕОБХОДИМОЕ ОСЯЗАНИЕ.....	32
МАССАЖНЫЕ МАСЛА	35
АКСЕССУАРЫ ДЛЯ МАССАЖА	40

ШВЕДСКИЙ МАССАЖ

МАССАЖ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ	46
ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ	48
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ МАССАЖА.....	51
ПРОТОКОЛ ПРОЦЕДУРЫ — ЗАДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ ТЕЛА	52
ПРОТОКОЛ ПРОЦЕДУРЫ — ПЕРЕДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ ТЕЛА	57

КАЛИФОРНИЙСКИЙ МАССАЖ

Искусство релаксации.....	64
Возвращение к реальности своего тела	67
Основные приемы	69
Последовательность выполнения массажа	70
Протокол процедуры — задняя поверхность тела	72
Протокол процедуры — передняя поверхность тела	78

СТОУНТЕРАПИЯ: ПОЛЬЗА ГОРЯЧИХ КАМНЕЙ

О пользе применения горячих камней	86
Основные приемы	88
Протокол процедуры.....	90

АЗИАТСКИЙ МАССАЖ

Дыхательные техники Азии	98
Шесть меридианов инь	100
Шесть меридианов ян	101
Массаж туй-на: основные приемы	102
Последовательность выполнения массажа	104
Рейки	106
Тайский массаж	106
Корейский массаж	107

АЮРВЕДИЧЕСКИЙ МАССАЖ

МАССАЖ АБХЬЯНГА, АЮРВЕДИЧЕСКИЙ.....	112
РАСПОЛОЖЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ТОЧЕК НА ТЕЛЕ	116
ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ	118
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ МАССАЖА	120
ПРОТОКОЛ ПРОЦЕДУРЫ — ЗАДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ ТЕЛА	122
ПРОТОКОЛ ПРОЦЕДУРЫ — ПЕРЕДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ ТЕЛА	126

МАССАЖ ЛОМИ-ЛОМИ

ПОЛИНЕЗИЙСКАЯ КУЛЬТУРА	134
ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ	136
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ МАССАЖА.....	138
ПРОТОКОЛ ПРОЦЕДУРЫ.....	140

РЕФЛЕКСОЛОГИЯ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ	154
ТАЙНЫ СТУПНИ	156
ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ И ПРОТОКОЛ	158

МАССАЖ ШИАЦУ

ЯПОНСКИЙ СТИЛЬ.....	168
ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ	172
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ МАССАЖА.....	173

САМОМАССАЖ

СНИМАЕМ ОЧАГИ НАПРЯЖЕНИЯ И ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ СТРЕССА	190
ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ	193
ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ — ЭТО ТАК ПРОСТО!	195
САМОМАССАЖ ЛИЦА	197
САМОМАССАЖ ЗАТЫЛКА И ПЛЕЧ	199
САМОМАССАЖ РУК И КИСТЕЙ РУК	201
САМОМАССАЖ ЖИВОТА	204
САМОМАССАЖ СПИНЫ	207
САМОМАССАЖ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ	209

ПРИЛОЖЕНИЯ

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ	216
ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ	218
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	219





ИСКУССТВО

МАССАЖА





ВВЕДЕНИЕ

Расслабление, восстановление, удаление токсинов из организма, повышение жизненного тонуса — все эти понятия, постоянно встречающиеся на страницах иллюстрированных журналов, относятся к тем способам заботы о здоровье, которые очень отличаются друг от друга.

Неспециалисту сложно разобраться в различиях, существующих между тем или иным видом гигиенического массажа и лечебными видами массажа. Гигиенические виды массажа, истоки которого восходят к древним восточным практикам или относятся уже к более или менее современным западным методикам, практикуются в центрах восстановительной медицины и реабилитации и основаны на совершенно разных техниках.

Очевидно, что успокаивающие, расслабляющие и другие современные виды массажа явно идут на пользу пациентам.

ЛЕЧЕБНЫЙ УХОД?

Гигиенические виды массажа не предназначены для лечебных целей. Только такие дипломированные специалисты, как массажисты-кинезитерапевты или врачи, занимающиеся традиционной китайской медициной на профессиональной основе, могут способствовать достижению терапевтического эффекта. Для этого они учились на протяжении нескольких лет и получили государственный диплом, и в их распоряжении есть все необходимое, что позволяет им устанавливать диагнозы и назначать подходящее индивидуальное лечение. Как правило, такой курс массажа продолжается довольно длительное время и включает применение фармацевтических средств наряду с соблюдением особых правил здорового образа жизни и здорового питания.

ВЫ НИКОГДА НЕ ДЕЛАЛИ МАССАЖ?

Это не имеет никакого значения — начинать никогда не поздно! В конечном счете, для массажа требуется скорее больше внимания, чем усилий. Научиться делать массаж значительно легче, чем может показаться на первый взгляд. Массажные приемы представляют собой всего лишь более совершенные движения, присущие нам в повседневной жизни, в семье или среди друзей: речь идет о тех же любящих или дружеских прикосновениях или о спонтанном самомассаже, к которому мы прибегаем, когда у нас что-нибудь болит.

В Индии, например, массаж помогает сохранить как физическое, так и душевное здоровье. Он используется и в профилактических, и в лечебных целях.

ОТКРЫВАЕМ ЗАНОВО ПОЛЬЗУ ПРИКОСНОВЕНИЙ

В европейской традиции гигиенический массаж долго был экзотическим, даже тенденциозным явлением, что не очень способствовало его развитию и простой и регулярной практике его применения в семейном кругу.

А ведь прикосновения представляют собой отличное средство для улучшения самочувствия, о котором на Западе, похоже, совершенно забыли. В других культурах прикосновения уже давно играют важнейшую роль в формировании здорового образа жизни. В Китае, Египте, Южной Америке или странах Магриба искусство прикосновения имеет тысячелетнюю историю. В Индии его практикуют в кругу семьи. Массаж делают и беременной женщине, и ребенку, и больному, и здоровому.

«Любое знание начинается с ощущений».

Аристотель

Прежде чем приступить к массажу, вам следует установить контакт с человеком, его принимающим.

