

ЗДОРОВЬЕ -  ОБРАЗ ЖИЗНИ

МАССАЖ ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ ВСЕГО 15 минут в день!

- Лицевой
- Лечебный
- Детский
- Тонизирующий

Анна
БОГДАНОВА



«КРЫЛОВ»

Здоровье – образ жизни

Анна Богданова

Массаж для красоты и здоровья

«Крылов»

2010

Богданова А. В.

Массаж для красоты и здоровья / А. В. Богданова — «Крылов»,
2010 — (Здоровье – образ жизни)

Интенсивный ритм современной жизни не позволяет человеку расслабиться, а синдром хронической усталости поразил большую часть трудоспособного населения нашей страны. Что же делать, чтобы не стать хронически больным человеком и продлить активные годы жизни? Использовать методы естественной медицины, в том числе массаж. Именно он поможет снять напряжение во всем теле или – при необходимости – подарить телу бодрость, предотвратить развитие многих заболеваний, вернуть коже лица и тела красоту и упругость, разгладить морщины, а также привести в порядок мысли. Детский массаж помогает детям расти сильными, спокойными, здоровыми. Овладеть массажными приемами может каждый, для этого достаточно прочесть эту книгу и ежедневно практиковаться. Всего 15 минут ежедневных занятий принесут энергию, силу, красоту, радость и здоровье каждому.

© Богданова А. В., 2010

© Крылов, 2010

Содержание

Предисловие	5
Заглянем в историю	7
Виды массажа	10
ВАРИАНТЫ РУЧНОГО МАССАЖА	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Анна Владимировна Богданова

Массаж для красоты и здоровья

Предисловие

Интенсивность и ритм современной жизни не позволяют человеку расслабиться, а синдром хронической усталости захлестнул большую часть трудоспособного населения нашей страны. Что же делать, чтобы не стать хронически больным человеком и продлить активные годы жизни? Использовать методы естественной медицины, где один из основных приемов – массаж, именно он может снять напряжение не только во всем теле, но и привести в порядок мысли.

Массаж – научно обоснованный, испытанный многолетней практикой, наиболее адекватный и физиологичный (то есть близкий организму человека) метод, который позволяет успешно решать проблемы как профилактики, так и лечения различных заболеваний. Массаж нужен всем – и пожилым, и новорожденным, и людям среднего и молодого возраста. Методики базового курса массажа достаточно просты и вполне могут быть применимы в домашних условиях.

Массаж оздоравливает организм сразу на нескольких уровнях – на физическом, эмоциональном, интеллектуальном. Более того, после сеанса массажа человек ощущает своеобразное умиротворение, уходят беспокойство и смятение, а на душе становится легко.

Массаж – это прежде всего прикосновение, не только приносящее удивительно приятные ощущения и дарящее расслабление, но и укрепляющее здоровье. Под действием массажа в организме человека происходит ряд местных и общих реакций, в результате этого сложного биологического процесса нормализуется деятельность всех органов и систем, улучшается питание (а значит, и рост) костей и мышц, кожа становится упругой и эластичной. Во время сеанса массажа с кожи по нервным путям направляются бесчисленные потоки импульсов, которые, достигая коры головного мозга, оказывают тонизирующее влияние на центральную нервную систему, в связи с чем улучшается ее основная функция – управление работой всех органов и систем.

Различные приемы массажа оказывают разностороннее действие на нервную систему: поглаживание, мягкое растирание и разминание успокаивают нервную систему, тогда как поколачивание и пощипывание оказывают возбуждающее действие. Кроме того, массаж действует непосредственно на органы и системы, расположенные ближе к коже: это прежде всего лимфатическая система. Массаж активно влияет на лимфообращение, ускоряя ток лимфы и тем самым содействуя освобождению тканей от продуктов обмена, поэтому утомленные мышцы при массаже отдыхают быстрее, чем при полном покое. Под влиянием массажа периферическая капиллярная сеть расширяется, что проявляется покраснением кожи (эффект, которого следует добиваться при массаже). Приток крови к массируемому участку обеспечивает благоприятные условия для питания и оздоровления кожи: она становится розовой, блестящей, эластичной.

Понятно, что наиболее эффективен массаж, выполненный профессиональным массажистом в медицинском учреждении, но в некоторых случаях, для профилактики заболеваний и улучшения общего состояния организма, вполне допустимо выполнять простые приемы в домашних условиях. В предлагаемой читателю книге представлены основные приемы массажа, даны показания, а главное – противопоказания к применению массажа, подробно описаны методики элементарного, базового массажа тела при некоторых тревожащих состояниях

здоровья, дана историческая справка возникновения этого метода укрепления и восстановления здоровья человека.

Заглянем в историю

Дата происхождения массажа теряется в истоках древней медицины. Имеются старинные письменные источники, такие как египетские иероглифы на саркофагах и пирамидах, китайская книга «Конг-фу» (2698 г. до н. э.), где для лечения некоторых заболеваний рекомендовались массаж и физические упражнения, описывались различные приемы массажа. Наиболее древние письменные свидетельства дошли до нас с Востока. Так, в древней китайской рукописи «Ней-цзин» («Книга о внутреннем человеке», IX в. до н. э.) рассказывается о заболеваниях, при которых применяли не только лекарства, но и массаж. «Если под воздействием испуга, – сказано в этой рукописи, – нервы и кровеносные сосуды человеческого тела закупорились, тело человека онемело, то с помощью массажа можно излечить его». Даются в ней и точные описания видов и приемов массажа.

Из Китая массаж постепенно проник в Корею, Индокитай, Японию, а в эпоху Ханьской династии (206 г. до н. э. – 220 г. н. э.) распространился в Среднюю Азию и на Ближний Восток, Памир и даже стал известен народам, населявшим восточный берег Средиземного моря.

Считается, что наибольшего развития приемы и методы массажа достигли именно в Китае. Множество школ готовило практиков-массажистов; самая знаменитая из них находилась в Канфане. Массаж в Китае рекомендовали при различных заболеваниях, а старикам советовали с его помощью продлевать активную жизнь и даже возвращать молодость. Не менее известной была школа в Бэйцзине (Пекине). Она пользовалась большой популярностью и у простого люда, и у знати. Одной из покровительниц этой школы была императрица Циси, ежедневно усаждавшая себя массажем лучших мастеров школы. Бейцзинская школа сохранила свои традиции до настоящего времени. Сейчас в ней готовят специалистов не только по массажу, но и по иглотерапии.

Массаж в Китае применяется и в лечебной практике, и с гигиенической целью – для поддержания жизненного тонуса. Он широко используется при подготовке спортсменов. Часто ручной массаж сочетается с массажем, выполняемым при помощи различных инструментов – специальных палочек, рогаток и т. п. Такие инструменты были известны в Китае уже в XVI–XI вв. до н. э. В те времена при захоронении богатого вельможи в его могилу вместе с утварью, изготовленной из нефрита и бронзы, клали и массажные приспособления.

Большое значение придавали массажу и в Древней Индии. Главным источником для ознакомления с традицией древнеиндийского массажа являются книги «Веды» («Знание жизни»), написанные за полторы тысячи лет до нашей эры. Сведения о приемах массажа – таких как разминание (давление), растирание (трение) – и советы по применению их при различных заболеваниях изложены в трудах индийского врача Сушруты (VI–V вв. до н. э.).

Как метод лечения массаж издавна применялся – и широко применяется до сих пор – в Корее, Японии (в современных национальных банных салонах предлагается до десятка видов специальных видов массажа), странах Юго-Восточной Азии.

Массаж был хорошо известен в древних государствах Северной Африки, особенно в Древнем Египте. Это древнейшая цивилизация оказала огромное влияние на культуру, в том числе на развитие медицины многих народов. Применение египтянами бань, мазей и растираний нашло себе последовательных подражателей среди древних греков, уделявших большое внимание физическому здоровью и красоте человеческого тела. На многочисленных греческих вазах, других предметах повседневного обихода сохранились изображения, рассказывающие о различных физических упражнениях, способах ухода за телом, в том числе о растираниях и массаже.

Одним из первых в Греции пропагандистов массажа с целью лечения и поддержания здоровья был Геродикос (484–425 гг. до н. э.). Он первым попытался обосновать физиологиче-

ское влияние массажа на организм. Еще большее значение для развития теории массажа имели труды величайшего врача Древней Греции Гиппократ (ок. 460 – ок. 370 гг. до н. э.). Гиппократ, убежденный приверженец естественных способов лечения, говорил: «Природа излечивает болезни. Природа – это хозяин, а врач – ее управляющий». Он применял массаж при различных повреждениях. По поводу последовательного лечения вывихов плеча Гиппократ писал: «Во многих вещах врач должен быть опытным, и не менее в массаже: ибо массаж может связать сустав, слишком расслабленный, и размягнуть сустав, очень тугой».

В армии, в быту, в системе физического воспитания Древней Греции массаж и его новая форма – самомассаж – применялись очень широко и последовательно.

Большое значение физическому воспитанию уделялось и в Древнем Риме. Римский историк Курций писал: «В то время как умственное образование юношества предоставлено было родителям, общественные гимнасии заботились о телесном развитии, потому что с точки зрения общественного блага самой важной целью воспитания было возрастить для государства новое поколение, состоящее из сильных, красивых, смелых и ловких юношей». В результате завоеваний Римская империя объединила в крупное централизованное государство многие страны – от Пиренейского полуострова на западе до границ Армении и Персии на востоке, от Британии на севере до Египта на юге. И всюду Рим заимствовал элементы культуры, науки, медицины, в том числе и в области массажа. Врачи Рима, собрав все лучшее, что было у китайцев и индийцев, египтян и греков, активно способствовали дальнейшему развитию теории и практики массажа как лечебного метода, как средства физического воспитания.

Особенно широкое распространение массаж получил благодаря Асклепиаду, видному римскому врачу (128–56 гг. до н. э.), выходцу из Греции. Асклепиад подразделял массаж на несколько видов: сильный и слабый, сухой и с применением масла, кратковременный и продолжительный. У каждого было свое назначение.

Более обстоятельное изложение приемов массажа принадлежит древнеримскому врачу К. Галену (131–211 гг.). Он выделил девять приемов массажа и советовал начинать массаж со слабых растираний, постепенно усиливать воздействие и заканчивать легкими приемами. Методика растирания по Галену заключалась в следующем: «Сняв платье с больного, тело его растирают сукном, затем маслом. Когда кожа вследствие нежного трения слегка покраснеет, начинают растирать сильнее голый рукой покрытое маслом тело, но не слишком сильно и не слишком слабо, чтобы довести тело до расслабления или изнеможения, у сильных молодых людей трение может быть сильнее. Трение производится... в различных направлениях: сверху вниз, снизу вверх, поперек...»

В конце X – начале XI в. в Средней Азии и Иране жил и творил крупнейший ученый-энциклопедист и гениальный врач Ибн Сина (Авиценна). В 1020 г. Ибн Сина закончил работу над ставшим впоследствии классическим произведением «Канон врачебной науки» (в пяти частях), принесшим ему мировую известность. В «Каноне» помимо разнообразных сведений по анатомии, физиологии, среди большого числа лечебных приемов и средств приводятся обширные рекомендации применения массажа в лечебно-профилактических и оздоровительных целях. «Лечение совершается... режимом и питанием, лекарством и действием рукой», – пишет Ибн Сина. И дает указания по применению массажа, которые не потеряли своей ценности до настоящего времени: «Массаж бывает разным: сильным, который укрепляет тело, слабым, в результате чего тело смягчается, продолжительным, отчего человек худеет, и умеренным, от которого тело процветает». Ибн Сина различал также массаж подготовительный, проводимый перед физическими упражнениями; восстановительный, или успокаивающий, – после физических упражнений (как мы теперь говорим, для рассасывания излишков молочной кислоты в мышцах), чтобы быстрее снять усталость.

Славянские племена Древней Руси широко использовали сочетание мытья в парной бане с самомассажем – похлестыванием тела веником, что заметно повышает тонус тела. Этот

древнеславянский обычай сохранился до нашего времени не только среди населения нашей страны, но и в Польше, Чехословакии, Болгарии и других странах.

В XVIII в. Гофман и Андре положили начало применению массажа в хирургии и ортопедии. Гофман советовал также массировать все тело, и особенно тем, кто ведет малоподвижный образ жизни. Известный французский клиницист Ж. Тиссо подробно описал методику растираний и значение их для организма человека. «Растирание есть... врачебное средство, – писал он, – которым мы не можем пренебрегать. Если каждое утро, лежа в постели на спине, приподняв немного согнутые в коленях ноги, растирать себе желудок и живот куском фланели, то этим увеличиваются перистальтические движения во всех кишках брюшной полости... Если трут все тело, то способствуют испарению и кровообращению. Древние, которые знали выгоду растирания, употребляли его не только как врачебное средство, оно было их повседневным средством для сохранения здоровья».

И все же такого интереса к массажу, как в Древней Греции и Древнем Риме, до прошлого столетия среди европейских медиков не было. Только с середины XIX в. массаж вновь находит признание и начинает широко практиковаться в Европе.

Огромную роль в развитии лечебного и оздоровительного массажа сыграл Петр Генрих Линг (1776–1839) – основатель шведской системы массажа. В 1813 г. в Стокгольме был учрежден Королевский институт гимнастики и массажа. В 1853 г. французский врач Бонне стал применять массаж на суставах как самостоятельное средство лечения и достиг поразительных результатов. Вскоре и многие другие врачи Франции стали пропагандировать массаж как метод лечения.

В России развитие массажа достигает расцвета в 70-е гг. XIX в., когда его приемы были приведены в определенную систему. Массаж стал широко применяться в клиниках (в терапии, хирургии). М. Я. Мудров, С. Г. Зыбелин, Н. Ф. Филатов и другие русские ученые много тогда писали о профилактическом значении массажа и гимнастики. Большие заслуги в разработке методологии массажа принадлежат И. В. Заблудовскому, который назначал массаж как больным – в лечебных целях, так и здоровым людям – для общего укрепления и профилактики недугов. Его справедливо считают отцом современного массажа.

В настоящее время массаж широко применяют у нас и как лечебное средство (в клиниках, поликлиниках, санаториях, профилакториях), и как средство восстановления и повышения работоспособности.

Массаж – неотъемлемая часть подготовки космонавтов к полету и их адаптации после возвращения на Землю. Без массажа не обходится ни один балетный или танцевальный коллектив, ни одна команда в любом виде спорта, ни один косметический салон или спа-комплекс. Сегодня массаж стал неотъемлемой частью общей культуры человека.

Виды массажа

Техника классического массажа описана в различных руководствах по массажу и само-массажу. Многие авторы отмечали необходимость сохранения уже сложившихся приемов массажа, предостерегая от необоснованного стремления некоторых специалистов усложнять технику манипуляций. Важно не изобретение новых манипуляций, а разработка на основании издавна существующих приемов классического массажа частных методик, используемых в соответствии с показаниями по оздоровлению организма.

По исполнению массаж, в частности и домашний, можно подразделить на две группы: ручной и аппаратный. Применение ручных видов массажа в сочетании с аппаратными создает многочисленные варианты комбинированного массажа, некоторые из которых вполне можно делать в домашних условиях.

По виду применения массаж может быть общим, то есть распространяться на все тело, и местным (частным или локальным), при котором массируется та или иная область тела.

Все виды массажа могут быть выполнены на самом себе, то есть в виде самомассажа.



ВАРИАНТЫ РУЧНОГО МАССАЖА

Ручной массаж может применяться с различной целью, от которой зависят и дополнительные мероприятия.

Лечебный массаж применяется для того, чтобы ускорить восстановление функций органов и систем при заболеваниях и травмах. В настоящее время этот вид массажа широко используется в медицинских учреждениях, а в сочетании с медикаментозным лечением, занятиями лечебной физкультурой и с физиобальнеотерапевтическими процедурами усиливает эффективность лечебного комплекса.

Гигиенический массаж – активное средство укрепления здоровья, поднятия общего уровня функционального состояния организма, предупреждения заболеваний. Проводится он чаще в виде общего самомассажа в комбинации с утренней гигиенической гимнастикой, другими видами физической нагрузки и водными процедурами ежедневно по 10–15 минут с использованием всех приемов.

Косметический массаж имеет целью улучшение состояния открытых частей кожи (лица, шеи, рук и т. д.), предупреждение ее преждевременного старения и укрепление волос головы, лечение различных косметических недостатков. Необходимо помнить, что косметический массаж, являющийся очень ответственной процедурой, требует специальных знаний и соответствующего опыта. Неправильный выбор и применение массажных приемов могут привести к образованию или увеличению морщин, кожных складок и т. п. В связи с этим массаж лица, особенно самомассаж, желательно проводить (даже при здоровой коже) только после консультации со специалистом-косметологом или дерматологом. В косметической практике различают три вида: 1) косметический массаж по крему как гигиеническая процедура; 2) пластический массаж применяется при пониженном тоне кожи, мимических морщинах и складках; 3) лечебный массаж по схеме А. И. Пospelова. Курс массажа обычно состоит из 15–20 процедур длительностью 5–15 минут с периодичностью 2–3 раза в неделю.

Спортивный массаж представляет собой комплекс специальных приемов, которые повышают спортивную работоспособность, подготавливают к длительной деятельности и ускоряют восстановительные процессы. Спортивный массаж разделяется на тренировочный, предварительный, восстановительный.

Предварительный массаж представляет собой кратковременный массаж, направленный на то, чтобы лучшим образом подготовить спортсмена к соревнованиям или тренировочному занятию. Под **тренировочным массажем**

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.