



**А У ТЕБЯ
НЕТ
ТАКОЙ
ШТУЧКИ?**

МАССАЖ

ИРИНА АЛЕКСЕЕВА

- История и виды массажа
- Самомассаж
- Массаж-считалочка для детей
- Тайский 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
Конец ознакомительного фрагмента.	9

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. Обожествляя 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.

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.