

Станислав Лекаревский

12+



Виды массажа

Классификация и описание видов массажа

Станислав Лекаревский

Виды массажа

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Лекаревский С. А.

Виды массажа / С. А. Лекаревский — «ЛитРес: Самиздат», 2019

Массаж представляет собой набор специальных приёмов непосредственного физического воздействия на мышцы и кожный покров человека. В мире существуют самые разнообразные виды как классического европейского, так и экзотического восточного массажа. В моей новой книге представлено подробное описание основных видов и методик массажа, которые определённо понадобятся вам для его изучения.

© Лекаревский С. А., 2019

© ЛитРес: Самиздат, 2019

Содержание

С чего все начиналось?	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

С давних времен массаж являлся одним из самых эффективных способов укрепления здоровья. Он также используется в профилактических целях болезненных состояний человеческого организма. При условии его грамотного применения удастся привести в тонус мышечные волокна, снять напряжение, восстановить работоспособность тела и даже уменьшить жировые отложения. Нельзя не отметить, что существующие виды массажа оказывают благоприятное воздействие не только на физическое состояние человека, но и душевные силы. Своеобразные сочетания приемов воздействия на ткани, органы часто являются частью комплекса лечебно-восстановительных, профилактических мероприятий.

Сложно найти человека, не знающего об исключительных качествах описываемого способа воздействия на организм, поэтому многие обращаются к квалифицированным специалистам. Прежде чем разобраться в том, какие виды массажей используются в современной практике, для общего развития не помешает узнать его историю.

С чего все начиналось?

Нельзя однозначно сказать, как зародился описываемый способ лечения вообще, потому что он имеет ярко выраженный характер. В различных странах он развивался по своему направлению. Если говорить в общем, то люди во все времена использовали поглаживания, растирания как способ избавиться от боли. Первые школы, где обучали каждому виду массажа в отдельности, были основаны в VI веке до н. э. Все это происходило в Древнем Китае.

Из различных источников можно узнать, что еще в IV веке до н. э. знаменитый древнегреческий врач по имени Гиппократ озвучивал свое мнение о том, что врач должен иметь опыт во всем, массаж не исключение. Уже тогда было известно, что посредством рефлекторных воздействий можно связать расслабленный сустав, а при необходимости размягнуть тугую. Не меньше известный врач Авиценна разделил массаж на виды. Им в свое время была предложена первая мини-классификация. По ней он подразделялся на расслабляющий, укрепляющий, подготовительный и восстановительный.

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.