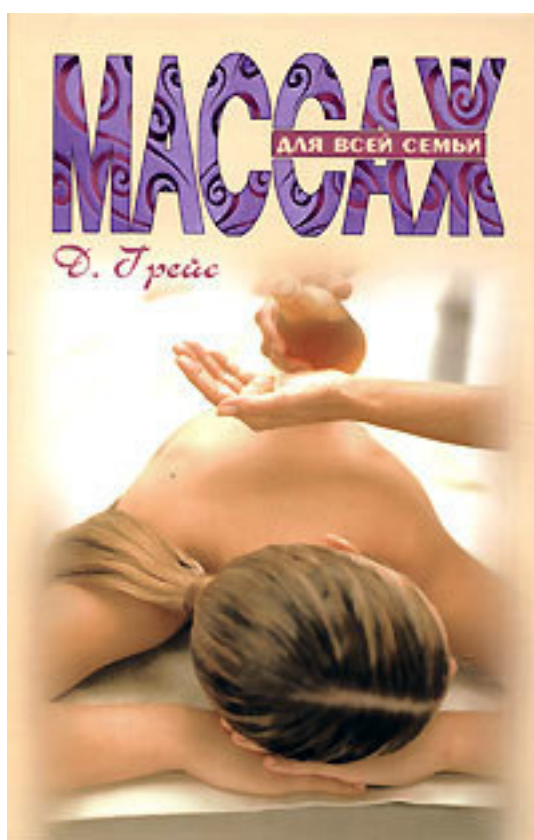


# МАССАЖ

ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

О. Трейс



Дебора Грейс

**Массаж для всей семьи**

«Неоглори»

2007

**Грейс Д.**

Массаж для всей семьи / Д. Грейс — «Неоглори», 2007

Массаж как лечебно-оздоровительная процедура имеет многовековую традицию. Еще гениальный врач Абу Али Ибн Сина (Авиценна) применял массаж при лечении множества заболеваний. Он первый провел большую работу по классификации техник и приемов этого уникального вида врачевания. Многие страны и народности также оставили свой след в культуре массажа, что во многом связано с его благотворным влиянием на весь организм человека. Наше время не исключение. Рекламные брошюры и проспекты многочисленных спа-салонов предлагают огромный выбор различных оздоровительных процедур на основе массажа. Но не всегда они по карману рядовым людям. В данной книге представлены не только разнообразные, но и лучшие, и самые эффективные техники. Например, любителям бани понравится банный массаж, ойл-массаж и массаж травяными мешочками будут приятны всем женщинам, так как оказывают омолаживающий эффект на кожу, детский массаж поможет малышам вырасти здоровыми, а шиацу – точечный массаж – окажет лечебное воздействие при некоторых заболеваниях. Словом, перед вами книга, которая будет полезна всей семье – от малыша до взрослого.

© Грейс Д., 2007

© Неоглори, 2007

# Содержание

Введение	5
Глава 1	8
Глава 2	22
Освежающий слим-массаж с лимоном и маслами	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# Дебора Грейс

## Массаж для всей семьи

### Введение

Массаж – единственный вид врачевания, когда между лекарем и пациентом нет посредников – ни инструмента, ни лекарства, – только руки целителя, напрямую несущие здоровье и радость. И неземное блаженство.

В мире массажа можно заблудиться: ведь существует великое множество его видов.

Прежде всего надо сказать о классическом массаже. Он делится на лечебный и гигиенический. Первый проводят, чтобы исцелить человека. Второй – чтобы предотвратить заболевание, снять мышечное и психоэмоциональное напряжение, отдохнуть и получить удовольствие. И тот, и другой базируются на классическом сочетании четырех приемов, таких, как поглаживание, растирание, разминание и постукивание (вибрация). Все приемы выполняют по ходу тока лимфы (от периферии к центру) – это основное правило. Причем области лимфатических узлов и щитовидной железы не массируют.

К такой технике в древности пришли интуитивно, и лишь затем ученые подвели под нее научную базу. Они выяснили следующее.

Под воздействием массажа отшелушиваются отмершие клетки эпителия и улучшается кровообращение кожи, ее питание, из пор «выдавливается» секрет сальных желез. Это делает кожу мягче, чище, эластичнее. В то же время повышается ее сопротивляемость неблагоприятным факторам, таким, как сухой ветер, влага и перепады температуры.

Массаж благотворно влияет на нервную систему. Он успокаивает, снимает стресс, но в то же время (в зависимости от методики) может и взбодрить, вызвать прилив сил и энергии.

Влияя на сосуды, массаж ускоряет ток крови и лимфы, что способствует более активному снабжению внутренних органов кислородом, питательными веществами. Применяя особые методики, можно добиться устранения отеков, понижения (а если надо – и повышения) артериального давления.

Под воздействием массажа мышцы становятся сильнее и эластичнее. Эта процедура и подготавливает мускулы к работе, и расслабляет их после нагрузки.

В результате массажа суставы и связки становятся крепче и гибче: суставы способны нести большую нагрузку, а связкам и сухожилиям легче удержать сустав и обеспечить достаточный объем движений.

После сеанса массажа повышается насыщение крови кислородом, из организма интенсивнее выводятся продукты жизнедеятельности и шлаки, а обменные процессы протекают более активно, и происходит естественное сжигание жира.

Лечебный массаж обладает широкими возможностями. Благодаря ему можно справиться со многими недугами: радикулитом и гастритом, воспалением легких и простатитом, нервным перенапряжением и ожирением. Но не менее важен массаж гигиенический: его цель – полная релаксация мускулатуры.

Гигиенический массаж очистит тело. Побывав у опытного мастера, вы по-настоящему отдохнете. Именно по такой причине гигиенический массаж так популярен сейчас среди современных деловых людей, звезд шоу-бизнеса, политиков.

Если во время сеанса массажа удастся заснуть, эффект усиливается. Сон – высшая степень расслабления. Но как бы вы ни нежились под руками специалиста, по окончании процедуры вы почувствуете бодрость тела и духа.

Классическая техника – только один из островков в волнующем море массажа. Есть и другие.

Сегментарный массаж. У каждого человека есть две, условно говоря, полосы на теле шириной 4–5 см, идущие от головы к ягодицам по обе стороны от позвоночника, и некоторые другие участки кожи (зоны Захарьина—Геда), взаимосвязанные с внутренними органами. Массируя на разных уровнях эти места, специалист добьется устранения проблем с легкими, сердцем, желудком и т. д.

Банный массаж. Лучшее национальное средство для банного массажа – веник. Хлестание им – не что иное, как сильное растирание. Опытные банщики применяют веник и по-другому – размачивают его в кипятке и прикладывают к телу клиентки, массируя через веточки. При этом человек чувствует, будто прогрелся до самых костей.

Иностранцев обычаи русской бани повергают в шок: садизм, да и только! Но так думают только те, кто не видел восточного банного массажа. Сначала клиентка должна хорошенько попариться, потом ее укладывают на теплый пол, и мастер начинает сначала нежно, затем все более активно растирать, разминать, щипать ее и чуть ли не выворачивать руки и ноги. Причем в ход идут не только ладони, как в европейском массаже, но и кулаки, локти и даже ноги. После восточного банного массажа тело охватывает сладостная истома. Как правило, клиентка спит часок-другой в специально отведенном помещении, а потом просыпается бодрой и свежей.

Замечательный метод лечения – криомассаж, выполняемый с применением жидкого азота. Проводят с помощью аппликатора: его прокатывают по массажным линиям или воздействуют локально на проблемную область. Такая процедура помогает при травмах, ушибах, хронических болях.

Простудились, поднялась температура? На помощь спешит жаропонижающий массаж. Мастер положит вас на живот и особыми приемами с использованием разогревающих мазей добьется расширения сосудов кожи спины, ягодиц, ног. Излишнее тепло само уйдет из тела.

Кому в детстве не ставили банок! Удивительно, но еще две тысячи лет назад китайцы делали то же самое, только эти приспособления вытачивали из дерева и не ставили намертво, а «водили» ими по коже. С тех пор баночный массаж мало изменился. За счет создаваемого внутри банки разрежения воздуха достигается улучшение кровообращения в тканях под ней. Такую технику применяют при заболеваниях легких (лучше отходит мокрота), травмах поясницы, радикулите и остеохондрозе.

Известно, что травмированную конечность массировать нельзя. Что же делать? На помощь приходит лимфодренажный массаж поясницы и здоровой конечности. Оказывается, при этом из ушибленной ноги или руки активизируется отток крови и лимфы. Отек спадает, боль уменьшается.

Если вам недостаточно просто заниматься физкультурой в свое удовольствие и вы стремитесь к самому лучшему результату среди ваших друзей, то спортивный массаж как раз для вас.

Услуги мастера косметического массажа – обязательная статья расхода для тех, кто хочет, чтобы лицо и шея выглядели прекрасно. Ведь эти участки тела больше других подвержены вредным влияниям внешней среды и нуждаются в особой защите. Специальные методики мягкого и нежного косметического массажа подтягивают потерявшую эластичность кожу, предотвращают появление морщин, а существующие – сглаживают, кроме того, убирают мешки под глазами. Отшелушиваются верхние слои эпителия, улучшается кровообращение кожи.

В культуре массажа многие страны оставили свой след. Не надо удивляться, если кто-то в вашем присутствии назовет классический массаж русским: на протяжении последних ста лет именно наши специалисты внесли огромный вклад в развитие этой техники и ее научной базы, опираясь в том числе и на национальные традиции.

Особенность тайского массажа заключается в том, что его выполняют через хлопчатобумажную одежду, воздействуя, как правило, на спину. Его проводят перед сном для успокоения и лучшего засыпания. Исторически он развился из убаюкивающего массажа: его делали своим мужьям местные женщины.

Гавайский массаж ломи-ломи – это современная интерпретация древнего обряда и инициации, который проходили все гавайские девушки, достигшие зрелости. В практике используют горячие целительные камни, благовония, ароматические масла, этнические ритмы. Движения целителя – плавные, интенсивные, с сильным надавливанием, выполняемые в том числе предплечьями и локтями. Все эти приемы в сочетании с техникой «циркулирующего» дыхания наполняют тело силой и энергией. В гавайском массаже существует интересная методика: на биологически активные точки воздействуют теплом от пламени горячей ароматной свечи. Это так называемый бесконтактный массаж.

Амма-массаж. Китайское слово «амма» означает «успокоение рукой». Необычная техника была изобретена слепыми, для них она служила способом заработать себе на жизнь. За несколько тысячелетий амма-массаж трансформировался в особую философию исцеления методом акупрессуры и акупунктуры, то есть надавливанием на определенные области или точки тела. Он основан на учении о потоках энергии, циркулирующей в организме. Все приемы направлены от области сердца к периферии. Используют поглаживание, разминание, растяжение и поколачивание тела в местах расположения акупрессурных точек. Такая техника не требует масла, и массировать можно через одежду.

В большинстве разновидностей индонезийского массажа используют лекарственные средства, полученные из эфирно-масличных растений, водорослей, минералов, натуральных компонентов. Многие процедуры уникальны и основаны на древнейших рецептах, составленных для яванских и балийских королевских особ.

Таков, например, традиционный яванский массаж Лулур. Согласно традиции, его начинали делать невесте за 40 дней до свадьбы. Для массажа используют специальную пасту: в ее состав входят частицы сандалового дерева, пряностей, земляного ореха и риса. После высыхания средство мягко удаляют. При этом отшелушиваются омертвевшие клетки эпидермиса, в результате чего кожа становится мягкой и ароматной. Маску смывают питающим и увлажняющим кожу йогуртом. Завершается процедура растиранием тела освежающим цветочным лосьоном.

Для балийского массажа вообще характерно разнообразие бальзамов и масел. Их подбирают индивидуально в зависимости от особенностей пациентки и решаемых задач. Выбор ингредиентов очень велик. В состав смеси могут входить: мед, молоко, экстракты трав и цветов, корни деревьев, водоросли, пудра из черного риса и т. д. Массаж делают большими пальцами и ладонями. Воздействие на энергетические меридианы тела помогает освободить заблокированную энергию, размять мышцы, снять общее напряжение. Чем сильнее и интенсивнее массаж, тем более он эффективен.

Тибетская медицина подарила миру массаж Ку-Нье. Главная его цель – восстановление баланса тонких энергий человека. Суть метода заключается во влиянии непосредственно на причины заболеваний, а не на их следствия.

Перед первым сеансом проводят подробную диагностику для выявления индивидуальных особенностей пациентки. В соответствии с полученными результатами выбирают ингредиенты для массажного масла, определяют наилучшее сочетание тех или иных методик Ку-Нье и интенсивность их использования, а также оптимальное количество сеансов.

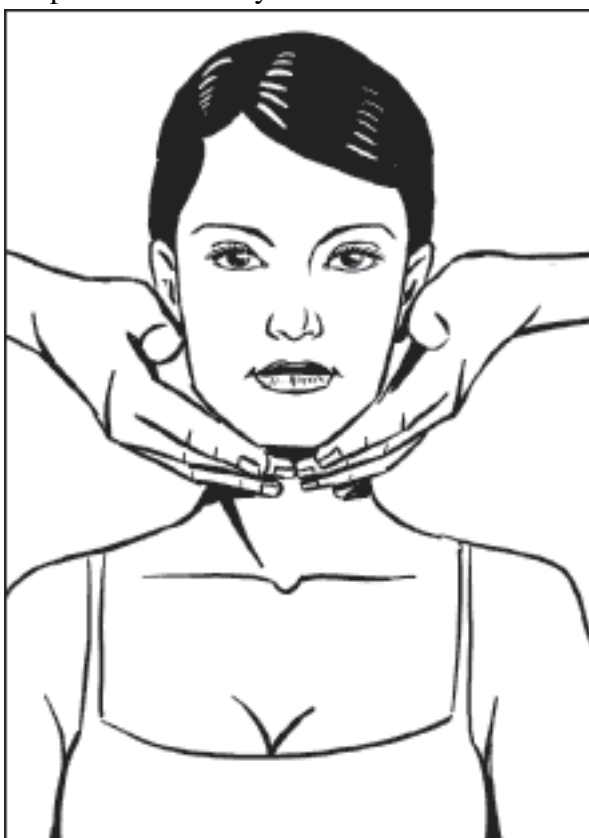
## Глава 1

### Ойл-массаж – масляный аюрведический массаж для красоты и молодости

Данный массаж можно делать как самостоятельно, так и с помощью партнера (партнерши). Рекомендую использовать масла – оливковое, миндальное или изготовленное из виноградных косточек. Для расслабляющего эффекта (а также в качестве ароматерапии) добавьте несколько капель лавандового масла.

Перед началом массажа хорошенько согрейте масло и ладони, энергично потерев их друг о друга. Каждый из этапов массажа повторите до 5 раз.

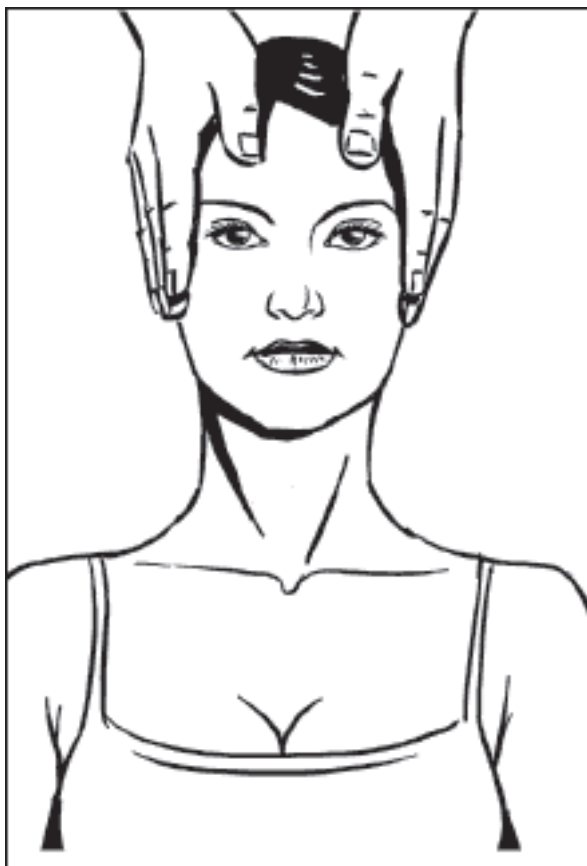
1. Расположите руки по обе стороны лица у основания шеи; затем выполните медленные поглаживания вверх, по направлению ко лбу.



2. Ласкающими движениями помассируйте область под подбородком. Руки двигаются попеременно вверх, совершая скользящие похлопывания.



3. Расположите на середине лба большие пальцы, затем медленно двигайте их по направлению к вискам.



4. Ребрами ладоней, касаясь лба только мизинцами, нежно потрите кожу лица между бровями (выполняя как бы пилящие движения).



5. Разместите средние пальцы под надбровными дугами. Слегка надавите по направлению вверх.

Повторите манипуляции, двигаясь к вискам, но не заходя за внешние края бровей.

В данной технике будьте предельно осторожными, чтобы не растянуть кожу, которая в этих местах особенно уязвима.



6. Выполните плавные, медленные круговые движения вокруг подбородка.



7. Найдите на лице с обеих сторон жевательные мышцы и постарайтесь расслабить их, выполняя вокруг них круговые движения подушечками пальцев.



8. Нежными движениями помассируйте мочки ушей и кожу за ними (это поможет избавиться от кругов под глазами). В конце закройте ладонями глаза, передавая им тепло своих рук и на несколько минут постарайтесь расслабить все мышцы лица.



## Сухой массаж лица

Если масляный массаж помогает снять общее напряжение в мышцах лица, то сухой направлен на снятие напряжения в тканях отдельных областей. Он особенно эффективен в конце напряженного дня, перед сном.

Техника применения практически та же: нежные, ласкающие движения хорошо разогретых ладоней.

Расположив теплые ладони на напряженных участках лица и задержавшись в этом положении на некоторое время, вы почувствуете, как расслабляются под воздействием тепла все зажатые области. Продолжайте манипуляции до полного исчезновения напряжения.

1. Нежно положите на лицо обе ладони так, как показано на рисунке. Вы сразу испытаете приятные, успокаивающие ощущения.



2. Очень нежно расположите на лбу растопыренные пальцы рук, затем плавно двигайте руки к волосам, расслабляя все области напряжений.



3. Расположите по обеим сторонам лба по два пальца, почувствуйте тепло и расслабление. Чуть-чуть сдвиньте пальцы и снова задержитесь. Двигайтесь в стороны по направлению к вискам.



4. Положите палец одной руки на переносицу, пальцем другой руки выполните поглаживающие движения сверху вниз по носу и наоборот.



5. Сначала расположив два пальца над верхней губой, расслабьте этот участок. Затем таким же образом расслабьте участок под нижней губой. Тепло ваших пальцев эффективно воздействует на ткани лица.

После этого нежными движениями двигайте пальцы (то сближая их, то отдаляя) на обеих участках нижней части вашего лица.



6. Аналогичным образом промассируйте область вокруг подбородка. Помните, что кожу нужно обрабатывать в разных направлениях.



7. Расположите руки так, как показано на рисунке, почувствуйте тепло, расслабление мышц и тканей лица.



### **Морщины вокруг глаз**

Одним из первых признаков старения кожи являются столь ненавистные всем женщинам «гусиные лапки».

Данный массаж поможет снять застой в тканях, который вызывает появление новых морщинок и углубление старых.

1. Чтобы снять напряжение, способствующее появлению морщинок возле глаз, захватите кожу по обеим сторонам бровей и мягко покатайте между пальцами.



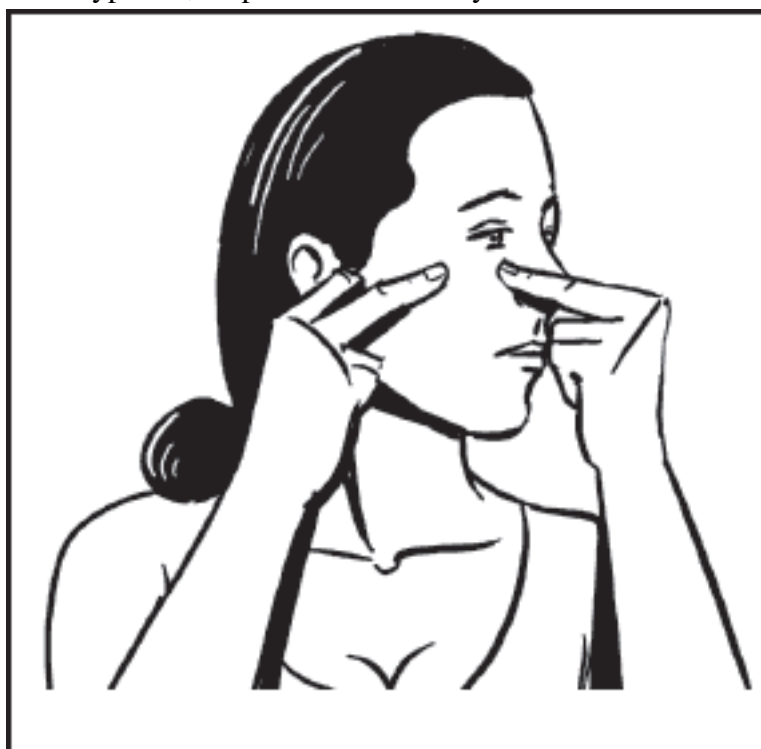
2. Распределите два пальца по обе стороны морщинки, от которой вам бы хотелось избавиться. Задержитесь в таком положении до появления теплоты и расслабления в этой области.



3. Мягко помассируйте двумя пальцами область за мочками ушей. Застой тканей в этой области способствует образованию мешков под глазами.



4. Способом, описанным во втором упражнении, расслабьте ткани в области под глазами. Но будьте предельно аккуратны, не растягивайте кожу: здесь она очень нежная.



## Глава 2

### Слим-массаж и массаж травяными мешочками – лучшие средства для релаксации и красивой фигуры

#### Освежающий слим-массаж с лимоном и маслами

*Вам понадобятся: масло (к примеру, абрикосовое), эфирное масло цитрусовых (к примеру, лимонное или апельсиновое), шесть не подвергавшихся обработке лимонов, небольшой горшочек, четыре тонких марлевых или хлопчатобумажных платка, инсур, алюминиевая фольга.*

Продолжительность процедуры полтора часа.

Нанесите стрессу удар – не думайте больше о работе, о пробках на пути домой, о повседневном раздражении...

Уже во время приготовлений вы можете позволить своим мыслям унести вас в далекие южные края. Сначала смешайте из масел цитрусовое масло для тела. Потом разрежьте шесть лимонов на ломтики, которые, в свою очередь, разделите на четыре части. Подогрейте ломтики в горшочке и дайте им слегка пропариться, примерно десять минут. Смочите четыре платка лимонным или апельсиновым маслом и разложите на них горячие ломтики лимона. Свяжите уголки платков и заверните их в алюминиевую фольгу, чтобы сохранить тепло, и вперед, на юг – в ваш оазис – ванную комнату.

- Положите в душе коврик, чтобы не поскользнуться, и для начала примите теплый ножной душ. При помощи ручного душа массируйте подъем и подошвы ног, пока тепло не разольется по всему телу. Оно возбудит кровообращение и расслабит тело.

- Высушите ноги и натрите тело тонким слоем масла.

- Возьмите первый пакетик с лимонами и начинайте массаж: начните с ног и массируйте их круговыми движениями от ступней вверх. Выступающая фруктовая кислота будет щекотать кожу – не правда ли, восхитительное ощущение? Удаление ороговевших чешуек кожи происходит особенно быстро, и благодаря фруктовым кислотам вы намного лучше избавите организм от шлаков. Уже во время массажа вы почувствуете, что ваша кожа становится необыкновенно мягкой.

- Каждым пакетиком с лимонами массируйте до тех пор, пока он не остынет. Но распределите все четыре пакетика таким образом, чтобы «обработать» все тело.

- В заключение примите теплый душ. Вы с удивлением обнаружите, что ваша кожа стала просто бархатной и не нуждается больше в креме.

- Теперь обеспечьте своему организму еще немного кислорода, чтобы микроциркуляция в клетках стала еще лучше. При хорошей погоде выйдите на террасу или балкон. При плохой погоде станьте перед распахнутым окном. Пусть ваши мысли будут просто солнечными!

## **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.