

Александр ЖДАНОВ

# Домашний МАССАЖ

+CD  
с видеокурсом

Простые техники, доступные каждому



ПИТЕР

Александр Жданов

**Домашний массаж. Простые  
техники, доступные каждому**

«Питер»

2010

## **Жданов А.**

Домашний массаж. Простые техники, доступные каждому /  
А. Жданов — «Питер», 2010

Домашний массаж – доступный и простой способ помочь себе и своим близким. Вы сможете избавиться от стресса, снять напряжение и боль в мышцах, суставах, позвоночнике, забыть о головных болях без применения дорогостоящих лекарств и не прибегая к услугам мануальных терапевтов. Рекомендации и советы опытного массажиста Александра Жданова дополнены многочисленными фотографиями. Обучение навыкам массажа стало еще более простым и наглядным. Будьте здоровы!

© Жданов А., 2010

© Питер, 2010

# Содержание

От автора	5
Глава 1	7
О массаже в целом	7
Разновидности массажа	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# **Жданов Александр**

## **Домашний массаж. Простые техники, доступные каждому**

### **От автора**

Не секрет, что визиты в массажный салон имеют массу недостатков. Самый очевидный из них – финансовая сторона вопроса: не каждый может позволить себе регулярный профессиональный массаж. Чаще бывает так, что массажисты видят пациента лишь в течение небольшого курса из 10–20 сеансов. Затем массаж становится человеку в тягость, ведь он тратит не только деньги, но и время. А необходимость перекраивать свой график для поездок в салон или клинику обременительна даже для тех, у кого много свободного времени.

Меня зовут Александр Жданов, и я уже не первый год профессионально занимаюсь массажем. Возможно, узнав об этом, вы подумали, что мне не стоило бы разбрасываться словами о некоторой утомительности «кабинетного» массажа: если все станут делать массаж дома, я могу остаться без работы. Однако я спокоен: толковый специалист никогда не окажется на улице, тем более что речь идет о сфере оздоровительных процедур.

Впрочем, не так давно я все же столкнулся с подобной ситуацией: оставив работу в элитной клинике, я на некоторое время оказался не у дел. Я решил использовать эту передышку с умом – систематизировать свои знания о массаже и составить краткий и доступный справочник для тех, кто далек от этого древнейшего метода оздоровления и от медицины в целом. Одновременно я разработал лаконичную памятку для домашних массажистов.

Все эти записигодились мне впоследствии, когда я взял на себя руководство курсами по массажу в домашних условиях, проводимыми одним крупным косметическим центром. У меня также появилась возможность отредактировать свои заметки и пересмотреть некоторые спорные моменты. Так я пришел к созданию этой книги.

Данная книга – не только наглядное пособие по массажу, который могут делать друг другу мужья и жены, отцы и дети. Я включил в нее и сведения о физиологии человека, без которых нельзя приступать к домашнему оздоровлению. А заметки по истории массажа интересны сами по себе. Заранее предупреждаю: они размещены не в хронологическом порядке, а так, чтобы гармонизировать с основным текстом.

Кроме того, вам полезно будет узнать о классификации, об условиях проведения и еще о некоторых особенностях «кабинетного» массажа. Эта информация поможет вам организовать собственные массажные сеансы на высоком уровне. Если вы постараетесь как следует, домашний массаж не уступит профессиональному.

Я говорю об этом так уверенно, потому что обучил массажу множество неспециалистов в данной области. В числе моих учеников были бедные милиционеры и честные банкиры, добрые учителя и коварные продавцы сантехники, плохие журналисты и хорошие зубные врачи.

Кстати, раз уж я вспомнил о врачах: прежде чем приступать к массажной практике дома, постарайтесь встретиться и побеседовать в рабочей обстановке хотя бы с одним из них.

Конечно, я имею в виду не дантиста, а медика соответствующего профиля. Идеальным вариантом был бы разговор с вашим семейным доктором, то есть с человеком, который наблюдает вас постоянно и знает об индивидуальных особенностях вашего организма. Увы, далеко не у всех есть возможность пользоваться услугами семейного доктора – чаще его функции выполняет участковый врач. Последний обязательно направит вас к хирургу. Что ж, кем бы ни

был осматривающий вас эскулап, он расскажет вам часть правды о вашем здоровье и наложит «устную резолюцию» на ваше решение размять себе кости.

А решение, надо сказать, верное. Более того, очень скоро вы наверняка воскликнете: «О, почему оно не пришло мне в голову раньше?!» – и, может быть, даже расцелуете эту книгу. Ведь знания по физиологии человека и информация о способах улучшения здоровья касаются каждого из нас лично.

*Хочу выразить особую благодарность моему коллеге Михаилу Клебановичу и доктору Елене Зуевой за предоставленные фотографии.*

# Глава 1

## Введение в домашний массаж

### О массаже в целом

Должно быть, вы не раз слышали, что лечебный массаж – одно из древнейших направлений в медицине. Массаж прямо связан с рефлексам нашего организма, а значит, сопровождает человека с тех времен, когда наши предки обитали на деревьях. К примеру, на участках тела, которые срочно требуется помассировать, чтобы стимулировать нервные окончания, подстегнуть поступление кислорода и улучшить ток крови, возникает зуд. Кожные покровы посылают в мозг «заявку» на массаж в скорейшие сроки, а уж задача мозга – обеспечить ее выполнение. И если человек не прислушается к своему организму, последствия могут быть самые разные. Так, если место ушиба вовремя не растереть, размеры возникшей гематомы или шишки значительно увеличатся. Известны случаи, когда отсутствие необходимого воздействия затрагивало рассудок человека. Попробуйте себе представить, в каком положении окажется водолаз-глубоководник в огромном скафандре со шлемом и механическими клешнями (как в передачах об экспедициях Ж. Кусто), если у него вдруг начнет нестерпимо чесаться нос. Он может впасть в панику, чего нельзя допускать в экстремальных условиях. С подобным риском могут столкнуться и космонавты.

Вы наверняка замечали, что в определенных обстоятельствах все без исключения испытывают потребность барабанить пальцами по столу или другой поверхности. Конкретные ситуации, когда это происходит, вы можете с легкостью назвать сами. Впрочем, зачастую это случается без всякой видимой причины.

Дело в том, что в подушечках наших пальцев сосредоточено невообразимое количество нервных окончаний, поэтому кончики пальцев связаны с основной деятельностью всех жизненно важных органов, а также с осуществлением некоторых вспомогательных функций. Барабани пальцами по столу, вы проводите точечный массаж своего организма, пусть даже не осознаете этого. Вы стимулируете многочисленные нервные окончания, тем самым подстегивая разнообразные процессы жизнедеятельности, – и ваше тело работает лучше.

#### ПАМЯТКА ДОМАШНЕГО МАССАЖИСТА

*В подушечках пальцев сосредоточено невообразимое количество нервных окончаний, поэтому кончики пальцев связаны с деятельностью всех жизненно важных органов. Барабани пальцами по столу вы стимулируете многочисленные нервные окончания, тем самым подстегивая разнообразные процессы, проходящие в организме, – и ваше тело работает лучше.*

*Кстати, после подобной стимуляции наша речь становится связной и внятной, нам проще проговаривать отдельные слова и выстраивать фразы в логической последовательности.*

Что касается вспомогательных функций, приведу самый наглядный пример из этой области. Замечено, что склонность к стимуляции нервных узлов в кончиках пальцев чаще всего проявляется у людей, которым предстоит важный разговор, то есть в преддверии напряженной ситуации, связанной с речевой деятельностью, – перед собеседованием либо экзаменом, произнесением речи либо чтением доклада и т. п. Исследователи выяснили, что массаж подушечек пальцев стимулирует работу речевых центров головного мозга. После подобной стимуляции наша речь становится связной, внятной и более гладкой, нам проще проговаривать отдельные

слова, афористично формулировать мысли и выстраивать фразы высказывания в логической последовательности.

Я рекомендую вам попробовать массаж кончиков пальцев прямо сейчас. Думаю, этот прием нелишне продемонстрировать в самом начале книги, так сказать, авансом, поскольку такое воздействие чрезвычайно полезно для организма.

Итак, для этого приема самомассажа вам не понадобится подготовка или специальное оборудование. Последовательно помассируйте подушечку каждого пальца большим и указательным пальцами другой руки. Делайте это как можно сильнее. Однако сам массаж не должен ограничиваться надавливаниями, так как это не лучший способ стимуляции нервных окончаний. Оптимальный вариант – использовать круговые движения.

Пока мы с вами рассматриваем массаж в общем, замечу, что само это слово так же интернационально, как слова «мать» и «вода». Произнесенные на русском, они будут понятны представителям многих народов. Корень «масс» есть сегодня в десятках языков. И всюду он образует слова, означающие прикосновение, растирание, надавливание и т. д. По всей видимости, он пришел в современные языки не из латыни, древнегреческого, арабского или иврита, а берет начало прямо в индоевропейском языке-прародителе.

Полагаю, пришло время немного рассказать об истории массажа в Индии. Оговорюсь, что это никак не связано с наследием, которое индоевропейская словесность оставила своим потомкам. Просто иногда я буду развлекать информацию, касающуюся сути вопроса, краткими историческими экскурсами. Эти сведения, на мой взгляд, заинтересуют и любителей, и профессионалов массажного дела.

#### ИЗ ИСТОРИИ МАССАЖА

*Свод священных древнеиндийских текстов «Аюрведа» («Знание жизни»), который содержит сведения о медицине, относят к I тысячелетию до нашей эры. В этом письменном памятнике рассмотрены полторы сотни заболеваний. И среди способов их врачевания не последнее место занимают массаж и лечебная гимнастика.*

*Массажные традиции Индии сохранились также во многих религиозных обрядах. К примеру, у последователей индуизма принято растирать молодоженов за день до свадьбы. Выполнять этот вид церемониального массажа, как и все прочие, было одной из обязанностей брахманов – представителей касты жрецов. Для подобных растираний (равно как и для всех других разновидностей массажа – и ритуального, и лечебного, и домашнего) индийцы испокон веков использовали ил Ганга, а также коровью мочу и навоз. Так соотечественники Будды приобщались к силе священной реки и каждой порой впитывали мудрость священного животного. При этом, однако, главные достоинства индийского массажиста – неуклонное соблюдение личной гигиены и нравственной чистоты. По-видимому, эти качества представители разных культур понимают по-разному. В частности, для подготовки помещения к приему нового пациента индийскому массажисту приносили ведро свежего навоза, который он равномерно распределял по полу комнаты. Этот замечательный способ одновременного освящения, очищения, украшения и освежения массажного кабинета широко используется и в наши дни. Даже многие из индийских клиник, организованных «на западный лад», от него не отказались.*



## Разновидности массажа

Национальные массажные школы формировались, опираясь на развитие физической культуры и медицины в соответствующем государстве. Классическими системами массажа стали его восточные ветви. Именно от них массажные методики постепенно продвигались в западном направлении. Этот процесс занял не одно столетие, а на определенном этапе – во времена темного Средневековья – почти прекратился. Дело в том, что христианская церковь связывала прикосновение вообще и массаж в частности с утехами плоти. Плоть же рекомендовалось умерщвлять.

Однако пришла эпоха Возрождения, и вместе с волной медицинских разработок, основанных на трудах античных ученых, на поверхность вынесло древнее искусство массажа (к древним грекам и римлянам эти знания попали с Востока).

Гораздо позже – на рубеже XVIII–XIX веков – сформировалась популярнейшая ныне шведская школа массажа, основателем которой был Петр Генрих Линг. Он познакомил современников с боевой разминкой викингов, преобразованной благодаря творческой переработке опыта восточных мастеров, а также использованию масел и кремов с самыми утонченными ароматами. Однако распознать в шведской школе свою – родную и суровую – хмурые дети Одина сегодня уже не смогли бы. Современная скандинавская система далеко ушла от древних воинов с их «кровавыми орлами»: она вовсе не примитивна и не сводится к инструкции «бить дубиной между лопаток». В наши дни именно на шведском массаже специализируется большинство салонов Западной Европы. При этом шведская школа в европейском сознании причисляется к классическим, хотя оснований для этого мало: настоящей массажной классике тысячи лет.

На Руси у массажа был особый духовный путь, как, впрочем, и у всего на просторах нашей удивительной родины. О некоторых фактах из истории отечественного массажа: о березовом венике, о старцах-отшельниках, о Григории Распутине, а также о многом другом – я расскажу ниже. Сейчас важно заметить, что современная русская массажная школа представляет собой уникальную «солянку», в которой смешалось все хорошее, что нам удалось позаимствовать у предшественников и соседей и адаптировать к нашему климату и менталитету. Надо сказать, к нашей школе в мире относятся с уважением. Да, соглашаются в Европе и США, русский массаж – это подборка, составленная из уже известных элементов, но подборка качественная, обросшая собственной историей и традициями, дополненная тем, что принято называть национальным колоритом.

Именно поэтому мы с вами возьмем наработки отечественной школы за основу комплекса домашнего массажа.

Теперь, когда мы познакомились с разными школами массажа, необходимо уделить немного внимания его классификации. И это нужно отнюдь не для того, чтобы вы, занимаясь дома тем или иным видом массажа, знали, как он называется. Скорее наоборот: доступная классификация поможет вам разобраться в разновидностях массажных практик и узнать о существовании тех или иных техник, которые вы, возможно, захотите опробовать на своем партнере. Для этого от вас вовсе не требуется запоминать какие-либо термины и определения. И вообще, читайте эту книгу свободно, без усилий. Как говорится, любо – слушайте, не любо – пролистывайте.

Прежде всего необходимо отметить, что вне зависимости от техники физиологического влияния и функциональных типов массаж может быть как общим, так и локальным.

При **общем** массаже надо поочередно прорабатывать все открытые участки тела пациента. К примеру, оздоровительный (гигиенический) массаж всегда выполняется именно так.

При **локальном**, то есть местном, воздействии массажист работает с отдельными зонами. Это могут быть ступни и икры; бедра и ягодицы в отдельности или общая зона бедер и ягодиц; поясница и область лопаток или спина в целом; шейная область или весь плечевой пояс и т. д.

В своей деятельности массажист использует одну или несколько техник направленного физиологического влияния. Каждая из них связана с определенной особенностью строения человеческого тела. При этом особое внимание массажист должен уделять воздействию на периферическую нервную систему, с которой, в отличие от центральной (то есть головного и спинного мозга), он и работает. Существует несколько разновидностей массажных техник, о каждой из которых вы наверняка слышали. Это линейная, точечная, сегментарная, соединительно-тканная и периостальная техники.

Приведенные выше классификации не затрагивают типы массажа, а скорее существуют параллельно с ними. Деление массажа на функциональные типы неизменно наличествует в рамках любой массажной школы. Таким образом, массаж может быть:

- ☐ оздоровительным;
- ☐ лечебным;
- ☐ спортивным;
- ☐ косметическим;
- ☐ детским.

**Детский массаж** тоже бывает оздоровительным или лечебным. Принципиальное отличие здесь – в самом подходе к выполнению массажа. Очевидно, что с детьми работают немного иначе (методика проведения детского массажа изложена в гл. 6).

По сути, каждый из типов массажа – это отдельная отрасль оздоровления, которая имеет собственные цели и особенности. Например, основная цель **спортивного массажа** очевидна – способствовать достижениям в спорте. Естественно, он тоже оздоравливает человека и обеспечивает ему хорошее самочувствие, но и то и другое призвано служить делу завоевания наград.

Существует три этапа спортивного массажа:

- ☐ тренировочный – входит в комплекс тренировок в качестве средства для поддержания общего мышечного тонуса спортсменов;
- ☐ подготовительный – проводится непосредственно перед соревнованиями;
- ☐ восстановительный – необходим для скорейшего излечения от неизбежных в спорте травм; также проводится после состязаний и интенсивных тренировок и помогает снять накопившееся напряжение.

Приведу любопытный пример использования спортивного подготовительного массажа.

### ИЗ ИСТОРИИ МАССАЖА

*Основы лечебного массажа открыл жрецам и лекарям родного полуострова древнеиндийский хирург и мудрец Сушрута. Как говорится, целитель от Вишну, он обладал таинственным умением снимать боль и поправлять дефекты поврежденных конечностей, не отсекая их от тела больного. Его методами подготовки мышц к повышенным нагрузкам издавна пользовались кулачные бойцы. Сидящего на корточках атлета готовили к процедуре, обмазывая его грудь, спину и плечи мокрой глиной. Применять в этом деле коровий навоз было запрещено, так как кулачная схватка могла оскорбить священное животное, да и противникам пришлось бы туго, ведь каждый из них должен был бы сражаться с человеком, проникнутым светлым духом коровы. Впрочем, по просьбам бойцов иногда допускались послабления: глину нередко размачивали в коровьей моче.*

*После подготовки два кулачных бойца разминали мышцы своего коллеги, стараясь надавливать поперек их волокон. Затем атлет, уже порядком*

*помятый, ложился на живот (чаще всего – просто на землю). Далее один из массажистов становился на четвереньки, опираясь кулаками на спину лежащего. Второй поднимал и удерживал ноги первого. Таким образом, большая часть веса первого массажиста приходилась на сжатые кулаки. И некоторое время он прохаживался костяшками по спине лежащего. В сравнении с давлением на мышцы голыми ступнями этот вид массажа кажется мне менее щадящим, потому что существенно уменьшается площадь нажима; думаю, разница между размерами кулаков и подошв очевидна.*

Вернемся к типам массажа. Каждому понятно, что **косметический массаж** необходим для улучшения внешнего вида человека. Поэтому при процедуре нередко используются различные вспомогательные средства. Безусловно, существует и сухая разновидность косметического массажа, но на сегодняшний день она сильно проигрывает в эффективности, а следовательно, и в популярности массажным комплексам с применением масел, кремов, мазей и особенно меда. Постепенно приобретают приверженцев и нетрадиционные направления: криомассаж, в котором ключевую роль играет использование льда, и аппаратные виды массажа. Для последних сегодня существует масса приспособлений – от простых инструментов для точечного массажа до душа Шарко, подводного душа-массажа, установок для вакуумного массажа и всевозможных электроприборов.

Особняком всегда стояли такие разновидности классического (неаппаратного) косметического массажа, как его баночный и банный варианты. Оба имеют определенные противопоказания. По большей части ограничения касаются индивидуальной переносимости водных процедур и водяного пара. В бане – или в сходной по условиям среде – массажисты пользуются возможностями, которые дает намыливание тела. В зависимости от чувствительности кожи пациента и от конкретных задач массажа может применяться и специальное массажное крем-мыло, и обыкновенное хозяйственное.

Кстати, некоторые свойства хозяйственного мыла уже не первое десятилетие помогают в работе косметическим массажистам и косметологам вообще. Оно, несмотря на свое химическое происхождение и щелочную природу, не только прекрасно дезинфицирует кожу, но и снимает раздражение и крапивницу (можете считать это рекламой хозяйственного мыла).

Давайте попытаемся разобраться с вопросом, с которым я часто сталкиваюсь на курсах по массажу. «Какая разница между оздоровительным и лечебным массажем? Это не одно и то же?» – спрашивают меня слушатели каждой новой группы. «Нет», – отвечаю я им, а заодно и вам, уважаемые читатели. Хоть два названных функциональных типа и являются смежными, но все-таки это не одно и то же.

**Оздоровительный массаж** также называют **гигиеническим**. При таком массаже перед массажистом не стоит задача излечить пациента от какого-либо конкретного недуга. Скорее процедура нужна для поддержания хорошей физической формы. Это выражается, например, в укреплении мышц. Гигиенический массаж помогает расслабиться, снять напряжение от тяжелых физических нагрузок или работы в офисе. Я настоятельно рекомендую его тем, кто занят на вредных для здоровья производствах. Впрочем, зачастую таким «производством» может быть и ведение домашнего хозяйства. Оздоровительный массаж великолепно успокаивает нервы – это, как и все вышеперечисленное, ведет к улучшению обмена веществ и укреплению иммунной системы. Общий тонус вашего организма повышается, и вы чувствуете себя гораздо моложе и энергичнее. Вот, пожалуй, самое доступное объяснение необходимости оздоровительного массажа.

## **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.