

Дебора Трейс

Массаж от А до Я



МАССАЖ



от А до Я

Дебора Грейс

Массаж от А до Я

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182611

Массаж от А до Я: Феникс; Ростов н/Дону; 2007

ISBN 978-5-222-11761-3

Аннотация

Перед вами простое и доступное руководство по наиболее распространенным техникам и приемам массажа. Если вы овладеете некоторыми из них, то с успехом сможете помочь себе и близким избавиться от головной или зубной боли, усталости и нервных стрессов, приобрести великолепный внешний вид и получить дополнительный заряд энергии. Ведь недаром массаж как лечебно-оздоровительная процедура имеет многовековые традиции. По своему благотворному влиянию на весь организм человека он не имеет равных, и конкуренцию ему может составить разве что только водолечение.

Содержание

Введение	4
Глава 1. ОБЩИЙ МАССАЖ ТЕЛА	6
Оформление помещения	7
Ароматерапия	9
Использование масел в массаже	13
Основные техники и приемы	14
Акупрессура	16
Массаж головы	17
Массаж рук и кистей	23
Массаж живота	29
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Дебора Грейс

Массаж от А до Я

Введение

Техники массажа доступны каждому человеку. Для этого совсем не обязательно обладать силой и выносливостью профессиональных массажистов. К тому же посещения таких профессионалов зачастую требуют не только времени, но и денежных затрат, которых подчас и так не хватает. При желании и небольшой сноровке вы можете сами освоить основные техники и приемы, которые позволят вам и вашим близким наслаждаться жизнью, забыв о боли и стрессах. Ведь массаж так многообразен и по своему воздействию на человеческий организм просто не имеет равных (конкуренцию ему составляют разве что спа-методики, основанные на лечении водой).

Если заглянуть в словарь, то можно найти следующую трактовку слова «массаж»: «лечение, базирующееся на техниках поглаживания, разминания и растирания в целях лечения, расслабления и оздоровления».

Но прежде чем мы перейдем к описанию различных видов массажа, остановимся на благотворном влиянии, которое он оказывает на наш организм.

Массаж отлично снимает напряжение, расслабляя все тело — от макушки до кончиков пальцев на ногах. Он улучшает самочувствие и способствует восполнению потерянной энергии, заряжая наши «внутренние батарейки». Приемы поглаживания стимулируют кровеносную систему и подстегивают ток лимфы, в результате чего усиливается приток крови и мы получаем гораздо больше питательных веществ.

Регулярные процедуры, улучшая тонус нашей кожи, не только делают наше тело подвижным (вам не страшны ни артриты, ни артрозы, ни остеохондрозы), но и омолаживают наш внешний облик, так как позволяют скорее избавляться от шлаков и токсинов.

Все перечисленное лишь малая часть плюсов, которые несложно получить, если регулярно практиковать массаж. А теперь давайте окунемся в волшебный мир незабываемых ощущений и нежных прикосновений.

Глава 1. ОБЩИЙ МАССАЖ ТЕЛА

Для успешного массажа вам необходимы четыре вещи: внутренний покой, время, расслабляющая обстановка и момент личной подготовки. Проявив некоторую сноровку и творческий подход, вы можете создать для себя небольшой оазис покоя – даже в суе большого города или в своей квартире, независимо от ее размера.

Обычно массаж практикуют там, где никто не помешает. Создайте себе пространство для размышления, расслабления и отдыха. Может, вам повезло и у вас будет специальное помещение для массажа, медитации и расслабления. В противном случае вы можете, проявив немного фантазии, превратить на время любое место в «зону спокойствия».

В конце концов, это совершенно личное дело и зависит от вашего индивидуального вкуса. Важно только, чтобы вы чувствовали себя так же комфортно, как и человек, который будет производить массаж. Воспользуйтесь следующими советами и просто попробуйте как-нибудь то или иное.

Оформление помещения

- Просто оформленное помещение действует успокаивающе и дает простор для собственных идей.
- Избегайте слишком перегруженной обстановки.
- Удалите или накройте слишком резкие и агрессивные предметы.
- Хорошо проветрите помещение до и после массажа.
- Поставьте перед собой картину или фотографию, которые вызывают у вас положительные ассоциации и являются для вас источником силы.
- Изображения текущей воды, цветов и гармоничных ландшафтов создают простор для мыслей.
- Акцентируйте мотивы или символы, которые излучают надежду и доверие.
- Используйте цвета, которые вызывают прилив энергии или оказывают очищающее и успокаивающее воздействие.
- Пусть в помещении будет «кусочек природы»: красивое растение или зеркало, отражающее через окно зелень в саду, усиливают энергию.
- Наслаждайтесь видом свежего цветка!
- Во время массажа вам не нужны большие настенные или громко тикающие часы. Они в любом случае будут мешать. Ведь вы хотите вызвать у своего партнера ощущение «вечности», отсутствия времени, и взгляд на часы только поме-

шает вам. Если вы хотите следить за временем, то положите поблизости небольшие часы.

- Затемните помещение, если вид не слишком красив или если вы предпочитаете сумрак. Свечи или приглушенный свет создадут особенно теплый настрой.

- Позаботьтесь о том, чтобы вашему партнеру не было холодно. Помните, что иногда, когда вы сами вспотеете, ваш партнер вполне может замерзнуть.

- Держите наготове достаточно покрывал или одеял и при необходимости включите отопление. Грелка или теплая подушечка на ногах или животе могут быть очень приятными.

- Постарайтесь, чтобы вам не мешали внешние шумы. Для этого отключите телефон и мобильник. Убедитесь, что во время массажа вам ничто не мешает.

Ароматерапия

Запахи способны пробудить в нас воспоминания, тоску, страстное влечение и представления. Как и музыка, они таят в себе странную силу, способную увести нас далеко в мир фантазий и мечтаний – или же сознательно привести к самим себе. И то, и другое происходит во время массажа. Мы вступаем в не осознаваемый нами мир потаенных желаний и собственных творческих сил и направляем все свое внимание и концентрацию на то, что происходит в данный момент в нашем теле. В смоле, коре, листьях, цветах и корнях деревьев и растений содержатся мельчайшие ароматические молекулы, которые возбуждают обонятельные клетки слизистой оболочки нашего носа и таким путем воздействуют на головной мозг. Их воздействие распространяется и на гормональную, нервную систему, а также на наши эмоции. Люди издавна научились ценить целебную силу запахов. Во многих культурах ароматические церемонии являются неотъемлемой составной частью как религиозный обычай, как дар богам, они служат для вызывания добрых духов в целях защиты, а также для медицинских целей.

Запахи пробуждают наше сознание, снимают внутреннее напряжение, помогают преодолеть плохое настроение и освободить помещение от отрицательной энергии. Их очищающему и восстанавливающему воздействию в массаже

придается особое значение. Обратите внимание на то, чтобы у вашего партнера не было аллергии или отвращения к используемым благовониям, в случае сомнения выясните это заранее. Но в любом случае используйте только высококачественные продукты, будь то курительные палочки, курения или ароматические эфирные масла для ароматической лампы. В дешевой продукции часто содержатся химикаты, которые могут вызвать раздражение слизистой оболочки, головную боль или аллергию. Не забудьте о необходимости хорошо проветрить помещение до и после массажа.

В число десяти наиболее часто используемых растений входят алоэ, бензой, эвкалипт, имбирь, камфара, мускатный орех, пачули, сандаловое дерево, ладан и корица. Ниже указаны наиболее частые области их применения. Разумеется, вы можете для определенных целей комбинировать эфирные масла, но осторожно выбирайте дозировку, потому что некоторые масла в высоких концентрациях могут быть ядовиты. Для одного раза используйте только по две капли каждой эссенции!

<i>Алоэ</i>	Удушье, астма, заболевания кишечника и желудка, ревматизм, лечение ран
<i>Бензой</i>	Бронхит, депрессии, расслабление, ангина, кожные заболевания, бессонница, скорбь
<i>Эвкалиптин</i>	Удушье, астма, воспаление мочевого пузыря, бронхит, простуда, мышечные боли, заболевания почек, ревматизм, лечение ран, очищение атмосферы
<i>Имбирь</i>	Метеоризм, состояние изнеможения, мышечные боли, ревматизм
<i>Камфара</i>	Состояние изнеможения, сердечная слабость, нервозность, ревматизм, очищение атмосферы
<i>Мускатный орех</i>	Метеоризм, поносы

<i>Пачули</i>	Обезвоживание, простуда, эротика, лечение ран
<i>Сандаловое дерево</i>	Страх, воспаление мочевого пузыря, бронхит, расслабление, простуда, нервозность, нарушения сна, стресс
<i>Ладан</i>	Страх, удушье, астма, бронхит, заболевания кишечника, воспаления, простуда, духовное просветление, кожные заболевания, усиление концентрации, заболевания печени, заболевания желудка, болезненные менструации, ревматизм, скорбь, лечение ран, очищение атмосферы
<i>Корица</i>	Страх, метеоризм, понос, чувство холода, заболевания желудка, ущемление мышц, слабость нервной системы, стресс, скорбь

Использование масел в массаже

Именно в растительных маслах с ненасыщенными жирными кислотами содержится больше всего целебных веществ и витаминов, которые благотворно влияют на функции кожи, дыхания и терморегуляцию. По возможности не пользуйтесь минеральными маслами, поскольку они суживают кожные поры и препятствуют нормальному дыханию.

Вполне достаточно двух-трех самостоятельно приготовленных массажных масел, чтобы справиться с любой случайностью:

Масло для мышц. В 50 мл миндального масла добавить по 3–4 капли эвкалипта, имбиря и камфары.

Масло для релаксации. В 50 мл масла жожоба добавить по 2–3 капли бензоя, камфары и сандалового дерева.

Масло для ухода за кожей. В 50 мл кунжутного масла добавить по 2–3 капли пачули, сандалового дерева и корицы.

Самостоятельно приготовленные массажные масла могут храниться около года.

При их приготовлении дайте волю своей фантазии и попробуйте еще другие эфирные масла, которые здесь не упоминались: мед, апельсины, жасмин, розу, розмарин, лимон или можжевельник. Разумеется, вы можете воспользоваться и готовыми, но обязательно проследите за тем, чтобы они были высокого качества.

Основные техники и приемы

- **Надавливание поверхностью ладоней**

Разогревать и расслаблять!

- **Круговые движения поверхностью ладони**

Круговые движения поверхностью ладони согревают, усиливают кровоток, расслабляют и снимают боль.

- **Давление большими пальцами**

Эту технику нужно изучить!

- **Давление большим пальцем**

Эта техника раскрепощает блокированную энергию!

- **Круговые движения большими пальцами**

Техника для всего тела!

- **Двойное массажирование**

«Клещевой» захват растягивает и расслабляет мускулатуру, действует укрепляюще и способствует кровотоку.

- **Поглаживание ладонями**

Это нежное поглаживающее движение действует исключительно приятно и расслабляюще!

- **Техника локтями**

Изысканная техника!

- **Техника предплечьем**

Расслабляет и подготавливает к давлению большими пальцами.

- **Техника коленями**

Для этой техники вы должны стоять.

Обхватите пятки партнера, надавливайте коленом на заднюю сторону бедер и ягодицы и при этом перемещайте вес своего тела.

- ***Техника стопами***

Ваши стопы должны быть такими же ухоженными, как и руки!

Если вы делаете массаж, то обратите особое внимание на гигиенический уход за стопами.

Акупрессура

Вариант акупрессуры

- **Техника кончиками пальцев**

Снимается напряжение и улучшается кровоток.

- **Постукивание**

Повышает мышечный тонус, активизирует нервные клетки мускулатуры, способствует их оживлению.

- **Встряхивание**

Эта техника затрагивает глубоко расположенные ткани.

Массаж головы

Вы можете проводить массаж головы на свой вкус: нажимая сильнее или нежным скользящим поглаживанием. Особенно приятно действует чередование нежных круговых движений пальцев и сильных нажатий большими пальцами. Массаж головы может уменьшить головную боль и успокоить душу после напряженного рабочего дня. Глаза и уши расслабляются, а чувственное восприятие укрепляется. Многочисленные акупрессурные точки способны принести облегчение при простуде, насморке, заболеваниях лобных пазух и придаточной полости носа.

Толчок плеч

Станьте на колени со стороны головы партнера и положите ладони на верхний край его плеч. При выдохе толкайте его плечи в направлении туловища.

Попробуйте выполнять это упражнения слегка пружинящим движением.



Массаж затылка

Положите ладонь сбоку на кость черепа. Толкая плечи другой ладонью, как в предыдущем упражнении, в направлении туловища, тяните затылок вбок вращающим движением. Кончиками пальцев массируйте мышцы затылка и шеи, начиная от плеч и до основания черепа.



Поглаживание лба

Нажмите большими пальцами на энергетические точки в центре лба. Затем поглаживайте и совершайте круговые движения большими пальцами по лицевым линиям на лбу. Каждую линию заканчивайте небольшим круговым движением.



Поглаживание носа

По обеим сторонам носа находятся важные акупрессурные точки придаточных полостей носа, на которые нужно воздействовать в первую очередь при заложенном носе и простуде.



Массаж бровей

Захватите большими и указательными пальцами брови, начиная с середины, при этом слегка оттягивайте вверх складку между своими пальцами.



Массаж подбородка и щек

Захватите указательным и большим пальцами кожу на

подбородке и, слегка пощипывая, двигайтесь к мочкам ушей.

Мягко помассируйте мочки ушей и слегка потяните их в длину.



Расслабление глаз

Хорошенько потрите ладони, чтобы они были теплыми, и положите их на закрытые глаза партнера. Так он на несколько мгновений почувствует тепло и расслабление, а перегруженные глаза отдохнут.



Массаж головы

Всем, кто хочет, чтобы волосы росли быстрее, а кровообращение на голове было лучше, рекомендуется вытягивание за волосы. Пропустите волосы между пальцами от корней до кончиков и затем тяните их пальцами.



Массаж рук и кистей

В общий массаж входит также массаж рук и кистей. Массаж рук и кистей глубоко расслабляет и очень приятен. Так же, как и на подошвах, на ладонях тоже располагаются рефлекторные зоны всего организма. Мягко сгибая, поглаживая и нажимая большими пальцами на внешнюю и внутреннюю стороны кисти, а также вращая и вытягивая пальцы, можно активизировать энергию в организме.

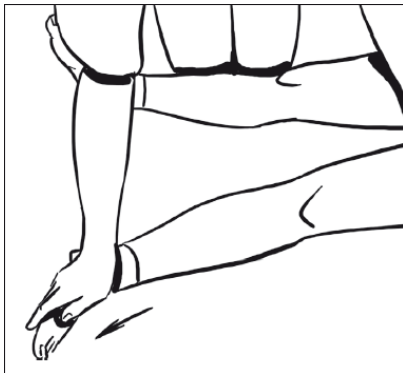
Разминая и вытягивая руки, мы влияем на энергетические линии, идущие к сердцу, и к тому же дополнительно расслабляем область плеч и затылка.

Массаж рук и кистей является желанной возможностью передохнуть и для самого массажиста.

Внутреннее растяжение рук

Положите руку партнера на пол ладонью вверх. Одну ладонь положите на его ладонь, другую – свободно на начало руки рядом с подмышкой партнера. Во время выдоха перенесите вес тела на вытянутые руки и растягивайте руку партнера вниз и в наружную сторону.

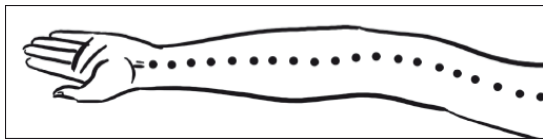
Затем легкими массирующими движениями, надавливая ладонью, ведите по мягким тканям руки от локтя в направлении подмышки и обратно.



Внутренняя линия руки

Проводите, надавливая большими пальцами, по линии руки от локтя до подмышки и обратно.

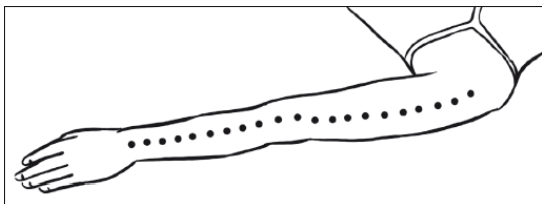
Расслабьте руку блуждающими нажатиями ладони, в заключение растяните ее.



Внешняя линия руки

Положите руку партнера на пол перпендикулярно телу. Действуйте так же, как на внутренней линии руки. За растяжением руки и блуждающими нажатиями ладони следует

обработка внешней энергетической линии давлением большими пальцами. В заключение для расслабления нужно обязательно еще раз обработать руку блуждающими нажатиями ладони и затем растянуть ее.



Растяжение рук и ног в стороны

Согните руку партнера в локте, закиньте ее назад рядом с его головой и зафиксируйте ее своей ладонью в локте. Другой ладонью надавливайте на бедро, вытягивая в то же время согнутую руку за локоть вниз.





Акупрессура внутренней поверхности ладони

Переплетите пальцы обеих рук с пальцами одной руки партнера таким образом, чтобы свободным оставался только ваш средний палец, а остальными пальцами вы могли бы слегка тянуть его руку вниз. В этом положении одновременно нажимайте большими пальцами на расположенные рядом акупрессурные точки. Затем медленно высвободите свои пальцы и поглаживайте внутреннюю поверхность ладони от запястья к пальцам, слегка надавливая большими пальцами.



Круговые движения кистями

Одной ладонью опирайтесь на предплечье партнера, другую скрестите с его ладонью. Опишите его кистью несколько раз круги по и против часовой стрелки. Теперь медленно освободите его руку, не сразу убирая свои пальцы, а медленно и постепенно. Поглаживайте его пальцы от запястья до кончиков пальцев.



Растяжка кисти

Осторожно потяните кисть партнера до упора вниз. Затем подведите свою ладонь под его и тяните кисть вниз в противоположном направлении.



Массаж живота

Вряд ли какая-либо область человеческого тела так же чувствительна, как его центр. Во время массажа живота мы ясно чувствуем кишечник с его изгибами, витками и уплотнениями или мягкими участками.

Поэтому для последующих минут вам понадобится все ваше чутье и чуткость. Возможно, вы заметите также, что дыхание партнера сильно изменилось. Он дышит так, будто стремится довести каждый вдох до определенной точки в животе. Массаж живота приносит благотворное облегчение при нарушениях работы кишечника и замедленной его перистальтике. Не забывайте также о том, что часто боли в спине связаны с защемлениями в области живота, и в таких случаях массаж живота должен быть обязательной частью общего массажа.

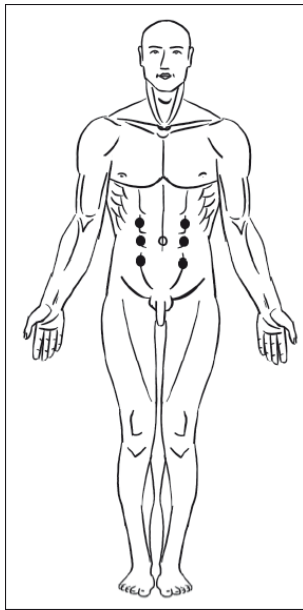
Согревание и контакт

Потрите руки, чтобы ладони были теплыми, и положите обе ладони на середину живота, но не касаясь тела. Почувствуйте тепло и состояние живота и постепенно создайте близость. Плавными движениями по часовой стрелке начните массировать живот ладонями. При этом вполне можно слегка надавливать кончиками пальцев.



Точки на животе

Чтобы вам легче было сориентироваться, точки находятся друг над другом на расстоянии примерно ширины большого пальца параллельно слева и справа от пупка на расстоянии примерно ширины двух больших пальцев.



Акупрессура

Вокруг пупка находятся шесть важных акупрессурных точек внутренних органов. Обрабатывайте одновременно, сильно надавливая большим пальцем по две находящиеся рядом точки. При этом кончики ваших больших пальцев должны смотреть друг на друга. При выдохе партнера надавливайте, при вдохе – отпускайте. Если вы будете надавливать в течение нескольких секунд, то попросите партнера спокойно продолжать дышать. В заключение расслабьте живот круговыми поглаживающими движениями.



Массаж живота

Осторожно пройдите, попеременно нажимая ладонями, от тазовых костей вверх по животу и грудной клетке к плечам. Попробуйте производить покачивающие движения.



Диагональная растяжка верхней части туловища

Теперь пришло время для диагональной растяжки верхней части туловища. Положите одну ладонь на углубление плеча, а другую – на тазовую кость. Растягивайте верхнюю часть туловища вниз и наружу. Повторите упражнение на другой стороне.

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.