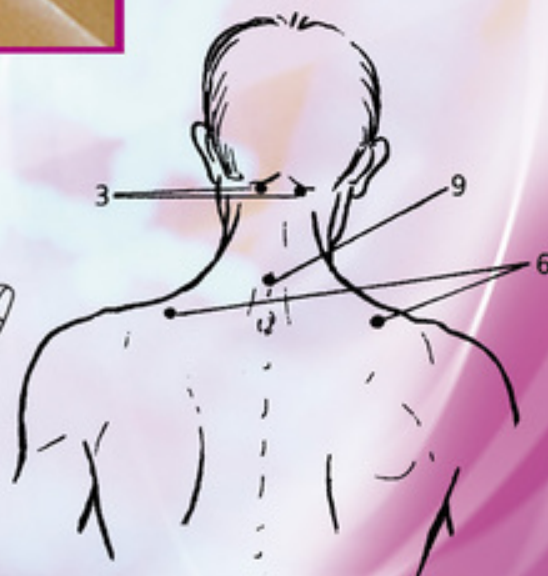
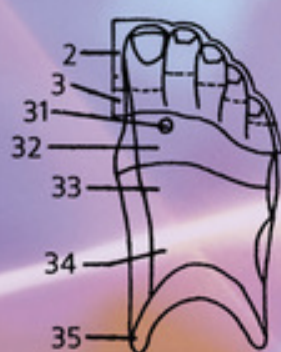
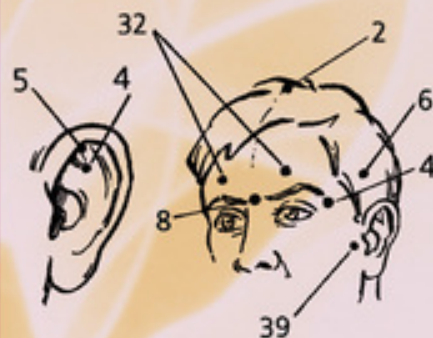


САМОМАССАЖ

Снимите боль своими руками



Лаванда Нимбрук

**Самомассаж. Снимите
боль своими руками**

«Издательство АСТ»

2011

Нимбрук Л.

Самомассаж. Снимите боль своими руками / Л. Нимбрук —
«Издательство АСТ», 2011

В этой книге собраны простые приемы и методики самомассажа, которые используются в западной и отечественной медицине, а также восточные техники массажа, которые очень быстро завоевали заслуженную популярность. Изучайте массаж, пользуйтесь массажем – и при достаточной практике массаж обязательно поможет вам, вашим родным и близким избавиться от боли без таблеток и уколов, облегчить свое состояние и улучшить самочувствие!

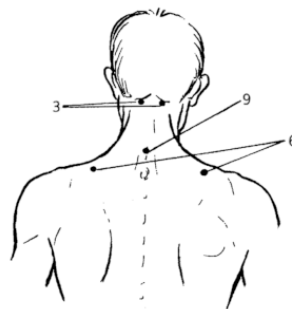
Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Предисловие | 5 |
| Часть 1 | 7 |
| Главный инструмент самомассажа | 7 |
| Подготовка рук | 7 |
| Техника контактного массажа | 9 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 12 |

Лаванда Нимбрук

Самомассаж. Снимите боль своими руками

Предисловие



Массаж известен человеку примерно столько же, сколько существует само человечество. Просто в те далекие времена, когда люди были еще совершенно дикими, никто не считал массаж медицинской процедурой – ведь медицины как таковой тогда не существовало. Зато существовало человеческое тело со всеми особенностями его устройства и жизнедеятельности: как тысячелетия назад, так и сегодня болевыми симптомами оно сигнализирует, что имеет какие-то проблемы. «Ох, болит», – говорит себе человек и... начинает щупать, поглаживать, надавливать, разминать участок тела, где ощущается боль – то есть, по большому счету, проводит самомассаж. Правда, делает он это подсознательно, не вдаваясь в научные тонкости. Но реакция «болит – нужно размять» отработана до мелочей. Во всяком случае все мышечные боли становятся слабее при таком обращении с телом. Вот зубную боль «не разомнешь» подобным способом. Зуб – он твердый. Но, к примеру, надавливание на десну иногда облегчает муки страдальца, даже пусть только на время. И боли в других костях (если это, конечно, не перелом и не вывих) тоже немного отпускают, если растереть больное место. А уж про головные боли и говорить не нужно – чем больше растираешь и массируешь голову, тем меньше ощущается головная боль, жаль только, что и это – явление временное, если не знать, где и каким образом нужно оказывать воздействие.

Так что можно сказать, что массаж дан человеку самой природой. И не только человеку, между прочим, но также и животным. Звери при появлении болезненных ощущений чешутся, скребут себя лапами, катаются по земле, а иногда даже делают нечто очень похожее на поглаживание, то есть мягкими подушечками лап, убрав когти. Нужно ли и дальше доказывать вам, что массаж родился вместе с существами, ощущающими боль? Наверно, нет.

Возникшая вместе с ростом умственного потенциала человека магия просто использовала естественные движения рук, стремящихся остановить боль, внося кое-какие коррективы. К поглаживаниям и разминаниям она добавила древний оттенок колдовства – всякие нашептывания, заговаривания, обряды на уничтожение боли. Поскольку эти магические средства применялись одновременно с физическим воздействием на проекции боли, то боль исчезала. Но не колдовские операции помогали боли исчезать, а те самые интуитивные действия по разминанию мышечной ткани или болевых точек тела.

Постепенно стала развиваться медицина. И интуитивное знание понемногу обросло научным аппаратом. Теперь уж у каждого народа сформировалась своя система лечения боли – где массаж поверхностный: направленный на обработку значительных участков тела (спина, шея, грудь, ягодицы, руки, ноги, голова), где зональный: то есть воздействующий на ограни-

ченные участки тела, на которые спроецированы те или иные внутренние органы, где точечный: то есть еще более избирательное воздействие (надавливание определенных точек на теле человека, или их укалывание иглами, или их прижигание). Но в основе медицинского массажа лежит все та же древняя истина: если болит – нужно мять, растирать (колоть, прижигать).

В этой книге я собрала наиболее простые методики массажа, которые вы можете применять самостоятельно. Если у вас есть две руки, то «инструментом» для самомассажа вы обеспечены. И можете помочь себе избавиться от боли без таблеток и уколов.

Однако тут нужно быть осторожными и дальновидными. Практически любая болезнь сопровождается болью, но не всякую боль возможно и безопасно для жизни снимать массажем. Потому что каждая боль имеет конкретный источник. Некоторые виды боли требуют неотложной медицинской помощи. Таковы, например, сердечные боли, которые не устраняются сердечными препаратами, или желудочные и кишечные боли (при аппендиците, прободении язвы, возникновении перитонита, боли от полученных тяжелых травм и т. п.). Поэтому, научившись в процессе освоения этой книги нехитрым приемам разных методик массажа, не стоит считать массаж панацеей от всех болезней. Запомните это крепко-накрепко, иначе вместо исцеления вы получите ухудшение своего состояния, и иногда такой степени, когда врачи в бессилии разводят руками и произносят справедливые слова о вреде самолечения.

В то же время приемы массажа и самомассажа необходимо знать каждому современному человеку. С помощью этого испытанного средства вы сможете облегчить свое состояние, помочь членам семьи, а нередко и поддержать силы больного до приезда врача, то есть спасти (свою или чужую) жизнь. Так что изучайте массаж, пользуйтесь массажем, но делайте это разумно, понимая, когда массаж полезен, а когда уже бесполезен и даже вреден.

Эта книга знакомит вас с основными приемами самомассажа, которые применяются в западной и отечественной медицине, а также с техниками массажа, которые пришли к нам с Востока и очень быстро завоевали заслуженное доверие и популярность. Но какой бы системой массажа вы ни пользовались, при умелом и разумном выполнении рекомендаций и достаточной практике массаж вам непременно поможет.

Часть 1

Общий самомассаж

Главный инструмент самомассажа

В самомассаже задействовано два элемента: ваше тело (как объект, на который оказывается воздействие) и ваши руки (как инструмент, который воздействие осуществляет).

Массаж может быть контактным (когда руки соприкасаются с телом) и бесконтактным (когда руки не касаются тела, но испускают энергию – это сложно и практически никогда не работает как самомассаж, поскольку, если у вас что-то болит, то и с энергетикой тела явно не все в порядке, а если с ней не все в порядке, то и помочь себе самостоятельно человек не может).

Общий контактный массаж – это массаж значительных участков тела, определенной большой группы мышц. Воздействуя на эти мышечные группы, руки разминают их, улучшают кровоснабжение и обменные процессы, снимают напряженность и помогают энергии двигаться беспрепятственно, в результате чего снимаются и болевые ощущения.

Но для того чтобы руки смогли выполнить свое предназначение, нужно не только «научить» их правильным действиям, но и вообще сделать достаточно подвижными и чуткими, иначе никакой полезной работы они не выполняют, а могут еще и причинить вред. Известны случаи, когда неквалифицированный массаж приводил не к улучшению, а к ухудшению состояния: например, слишком грубые воздействия травмировали мышечную ткань, а слишком сильные «поколачивания» (есть такое движение в массаже, и скоро вы с ним ознакомитесь) приводили к травмам лежащих под мышцами хрупких костей. Поэтому руки нужно тренировать. Без тренировок даже самомассаж не стоит делать (хотя при самомассаже вы всегда ориентируетесь на собственные ощущения и вреда себе стараетесь не причинять).

Тренировка рук обычно включает стандартные процедуры: разминку, чтобы руки разогрелись и движения не были скованными; энергетическую стабилизацию, чтобы движения выполнялись мягко и несли полезный энергетический потенциал; упражнения по отработке техники массажа. У людей, которые никогда не пробовали массировать тело, первый опыт самомассажа без практики чаще всего бывает неудачным. Руки «не знают», что им делать, но хуже всего, что они не способны и соразмерять силу движений. Получается такая картина: руки действуют сами по себе, и вы не можете ими управлять, а тело ничего не может вашим рукам подсказать, словно кто-то между телом и руками поставил стенку. Этот кто-то – ваш собственный мозг. Если вы не обучили руки чувствительности, то им впору только картошку чистить да кирпичи поднимать.

Подготовка рук

Давайте рассмотрим процесс подготовки рук как инструмента для массажа.

Разминка – это физическая подготовка рук. Нельзя сказать себе: «Сейчас я буду делать массаж», и начать его делать. Сначала нужно привести руки в состояние готовности. Обычно это включает в себя мытье рук в теплой или горячей воде. Это можно делать как под струей воды, так и в тазике или ванночке, главное – следует размять свои пальцы, погладить каждый, многократно согнуть и выпрямить, потереть ладонью о ладонь. Если нет возможности поместить руки в теплую воду, их важно согреть любым другим способом: на батарее или над газом,

а если нет вообще ничего теплого – сильно потереть ладони друг о друга, пока они не согреются. Ледяными руками массаж не делают. Это вредно и совершенно бессмысленно.

Есть еще одно разумное требование: чтобы ваши руки хорошо соприкасались с кожей и не причиняли телу неприятностей, их нужно обработать. Для этого подойдет любой питательный увлажняющий крем. Крем напитывает и смягчает кожу рук. В идеале руки массажиста бархатные и приятные на ощупь.

Подготовив качественные показатели рук, переходят к собственно разминке, то есть дают пальцам ту должную свободу, с которой они могут принести пользу.

Сначала нужно поставить обе ладони друг против друга и начать быстро их перемещать, делая растирающие движения. Причем порядок движений такой: смещение ладоней вверх-вниз относительно друг друга, смещение их вправо-влево, смещение на 180 градусов. Этим вы не только разогреваете руки, но и делаете более эластичными их суставы.

После этого ладони ставят друг против друга и складывают пальцы в замок. Теперь выполняется новый порядок движений: сильное сжатие – расслабление (сжали замок – разжали замок), подтягивание пальцев в замке вверх-вниз, поворот пальцев в замке одной и второй рукой. Эти упражнения помогают сделать эластичными ваши пальцы.

И наконец делают упражнения для каждой руки отдельно: сжимание – разжимание кулака, повороты ладони, потряхивание (вверх-вниз, вбок, по кругу).

Пять минут такой подготовки позволят рукам производить качественные и тонкие воздействия.

Энергетическая подготовка – это подготовка не только рук, но и всего тела. Во-первых, нужно привести себя в спокойное сосредоточенное состояние, настроиться на последующее проведение массажа. Иногда полезно просто закрыть глаза и посидеть несколько минут, сосредоточившись на приятном воспоминании, иногда – послушать музыку, но любыми способами успокоиться. Только тогда, когда ум спокоен, руки слушаются массажиста и выполняют правильные действия.

Что же касается именно кистей рук, то для развития их чувствительности существует множество специальных упражнений.

♦ *Круговые движения пальцев одной руки относительно другой* (при этом та рука, которую обводят, остается неподвижной): поочередно совершают круговые движения мизинца вокруг мизинца, безымянного вокруг безымянного, среднего вокруг среднего, указательного вокруг указательного, большого вокруг большого; мизинца вокруг мизинца, безымянного, среднего, указательного, большого; безымянного вокруг мизинца, безымянного, среднего, указательного, большого; среднего вокруг мизинца, безымянного, среднего, указательного, большого; указательного вокруг мизинца, безымянного, среднего, указательного, большого; большого вокруг мизинца, безымянного, среднего, указательного, большого. Сначала выполняют упражнения правой, затем левой рукой.

♦ *Перебрасывание «энергетического шара»*: сначала руки ставят перед собой на уровне груди ладонями внутрь и начинают медленно их разводить на ширину плеч; между ладонями нужно почувствовать тепло, которое ощущается в виде шара, по мере разведения ладоней размер шара увеличивается; затем руки смещают в положение крест-накрест и начинают опускать нижнюю ладонь под тяжестью воображаемого шара, а затем резко перекидывают шар на другую ладонь, которая идет вниз, и положение рук меняется зеркально, темп перекидывания шара увеличивается (при передаче шара от ладони к ладони кончики пальцев соприкасаются).

♦ *Смешивание и набор энергии*: левую кисть с расставленными пальцами разворачивают ладонью вверх и располагают на уровне груди; правую помещают над левой, представляя, что в нее устремляется сильный солнечный поток; пальцы правой кисти опущены, ею начинают совершать круговые движения по часовой стрелке, словно мешают ложкой суп; представляют, что правая рука передает левой полученную энергию.

♦ *Перераспределение энергии*: сначала учатся сбрасывать энергию с левой руки, для чего четыре пальца левой руки сводят вместе, ногтевые фаланги помещают в основание большого пальца и проводят ими от основания к ногтю, словно совершают долгий мягкий щелчок; затем «щелкают» энергию не в пустоту, а на подставленную правую руку, то есть перегоняют энергию из одной руки в другую и ведут ее дальше по телу – через плечо в левую ногу, правую ногу, левое плечо, левую руку, совершая энергетический круг; и наоборот – из правой руки в левую ногу, правую ногу, левую руку.

♦ *Спиралевидное кручение*: руки располагают на уровне груди ладонями друг к другу; одна рука остается неподвижной, вторая «крутит» воздух, сближаясь с неподвижной, но не касаясь ее; необходимо почувствовать покалывание в пальцах, тепло и т. п.

♦ *Вбивание*: руки в той же позиции, но теперь одна как бы с силой приближается к неподвижной ладони, не касаясь ее, – должно появиться ощущение мощного энергопотока.

♦ *Подковка*: руки в той же позиции, но одна кисть сложена подковой – четыре пальца вместе, большой с другой стороны; подвижная рука медленно вводится в проем между пальцами неподвижной.

♦ *Перекатывание шара через плечи*: руки поднимают ладонями вверх и с одной ладони ведут через плечи до «площадки» второй ладони воображаемый энергетический шар.

♦ *Сжатие шара*: руки располагают на уровне груди ладонями друг к другу и мысленно формируют энергетический шар между ними; затем начинают сближать ладони и сжимают шар, вызывая ощущение тепла и тяжести между ладонями.

♦ *Растяжение шара*: руки располагают на уровне груди, ладони прижаты друг к другу; начинают разводить, представляя, что энергетический шар тянется вслед за пальцами; когда руки разводят на максимальную ширину, шар рассеивается в пространстве.

Проверкой улучшения энергетики рук служит возможность почувствовать предмет (исходящее от него тепло или холод, покалывание), если раскрытая ладонь находится не менее чем в пяти сантиметрах над предметом. Ощущение обычно возникает в пальцах или в середине ладони.

Техника контактного массажа

К тренировке рук относится также и освоение техники контактного массажа. Эта техника появилась, без всякого сомнения, в результате длительного наблюдения над тем, какие движения рук помогают снять болевые ощущения. Для одних видов боли нужны одни движения, для других – другие, а для комплексного массажа – их определенная последовательность.

Существует четыре типа массажных движений: *поглаживание*, *растирание*, *разминание* и *вибрация*. В массаже используются все эти типы движений, но с обязательных учетом следующих правил.

Правило 1. Массаж не должен быть болезненным (если боль усиливается, то стоит задуматься над источником ее происхождения).

Правило 2. В зонах с повышенной болевой чувствительностью делают только поверхностный массаж.

Правило 3. При проведении массажа добиваются максимальной расслабленности мышц.

Правило 4. Запрещено массировать лимфатические узлы (располагаются в локтевых сгибах, подмышечных впадинах, в коленных сгибах, в паховой области, а также в брюшной и грудной полостях). Направление основных массажных движений в различных областях тела показано на рис. 1–7.

Правило 5. Любой контактный массаж начинается с поглаживания и завершается поглаживанием.

Прием 1. Поглаживание

Поглаживанием не только начинают и завершают любой массаж. Поглаживание представляет собой универсальную стабилизирующую и успокаивающую процедуру, которая как закрепляет результат, так и помогает быстро сменить технику и тактику массажа.

При поглаживании ладонь просто скользит по коже и не оказывает более глубоко воздействия, то есть не тянет кожу за собой, не смещает ее.

Поглаживание как прием имеет свои разновидности, оно может вестись поверхностно или глубоко, непрерывно или с остановками, пальцами всей ладони или ее ребром, граблеобразно или с пощипыванием.

Поглаживание раскрытой ладонью

Для поглаживания нужно поместить раскрытую ладонь на кожу и выполнять нежные и мягкие гладящие движения.

Поглаживание раскрытой ладонью оказывает воздействие только на поверхностный слой кожи, не проникает глубоко. Этот прием используется, когда есть риск причинить телу дополнительные травмы, поскольку площадь приложения силы достаточно велика и сила рассредоточена, то есть глубинные слои затронуты массажем не будут.

Поглаживание ребром ладони

Для более проникающего поглаживания нужно поставить ладонь ребром, выполняя мягкие гладящие движения. Хотя сила нажима остается прежней, но она идет с более узкой полоски ладонного ребра, поэтому массаж оказывает несколько более сильное воздействие. При поглаживании ребром ладони сила давления направлена вглубь.

Граблеобразное поглаживание

В этом случае тело массируется не ладонью, а согнутыми пальцами, как землю граблями. Следует помнить, что ногти могут оцарапать кожу, так что их необходимо коротко остричь и обработать пилочкой для ногтей.

Поглаживание с пощипыванием

При выполнении поглаживания с пощипыванием кожу слегка захватывают между пальцами и тянут вслед за рукой. Чаще всего захват кожи делают большим и указательным пальцами, так как они более сильные и ловкие. Необходимо помнить, что сильное пощипывание при хрупких сосудах может привести к мелким кровоизлияниям, что противоречит цели массажа!

При самомассаже человек хорошо ощущает, что ему дает тот или иной тип поглаживания, так что можно выбрать наиболее подходящий, нужно всего лишь прислушиваться к подсказкам, которые дает тело: если ощущения приятны, то массаж идет на пользу, если неприятны или даже болезненны – может нанести вред.

О достоинствах поглаживания как метода массажа можно сказать следующее: медики гарантируют, что поглаживание оказывает благоприятное воздействие на поверхностный слой кожи, нормализует деятельность потовых и сальных желез, оказывает успокаивающее действие на нервную систему. Вот почему, удивившись, мы начинаем гладить место ушиба, а желая успокоить ребенка, нежно поглаживаем его по головке.

Прием 2. Растирание

Растирание как прием массажа заключается в том, что поверхность кожи смещается относительно подкожной клетчатки в горизонтальном направлении, а поскольку смещение идет только горизонтально, оно воздействует лишь на подкожный слой и не затрагивает лежащие под кожей ткани.

Массаж подкожного слоя очень эффективен, поскольку в этом слое аккумулированы биологически активные зоны, и прямое воздействие на эти зоны стимулирует многочисленные системы организма.

Существует несколько приемов растирания: ладонями, кулаками, пиление тела или строгание ребром ладони, выжимание или выкручивание.

Растирание ладонями

Растирание ладонями отличается от поглаживания большей силой и степенью надавливания.

Растирание кулаками

Участок тела растирают собранными в кулак пальцами с приложением значительной силы.

Пиление

Пиление – это более сложное движение массажа, его выполняют раздвинутыми большими и указательными пальцами обеих рук, которые нужно расположить так, чтобы между ними образовался кожный валик, а затем начинают делать скользящие движения в противоположных направлениях.

При пилении пальцы должны сдвигать кожу и подкожные ткани, а не просто скользить по поверхности. Если же вы просто будете двигать ребрами ладоней вперед-назад, смещая только кожу, – это будет не пилением, а поглаживанием.

Строгание

Строгание очень сходно с пилением, но имеет одно существенное отличие: если при пилении движения делаются в противоположных направлениях, то строгание идет в одном направлении, но с сильным нажатием. Руки уподобляются рубанку, снимающему слой стружки.

Выкручивание

Выкручивание используется для массажа конечностей и представляет собой «выжимание» рук или ног, напоминающее движения, которые используются при выкручивании мокрого белья. При выкручивании ладонями нужно захватить участок тела, а затем начать сильные «выкручивающие» движения с захватом. Ладони при этом могут быть расположены как по направлению друг к другу, так и по направлению друг от друга. Важно запомнить, что мышцы захватываются одной рукой, а другая рука производит выжимание под основание приподнятой и удерживаемой мышцы, таким образом ее разминая. Это достаточно сложное движение, требующее большой скоординированности рук, а также ритмичности движений и нежности воздействия. Выкручивание должно проводиться мягко, иначе может нанести травмы.

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.