

Владимир

ВАСИЧКИН

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ ПРОФЕССОРА

КОСМЕТИЧЕСКИЙ И ОМОЛАЖИВАЮЩИЙ МАССАЖ



ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ТОЧКИ ОРГАНИЗМА



ЗДОРОВЬЕ
СВОИМИ РУКАМИ

Оздоровительные методики профессора Васичкина

Владимир Васичкин

**Целительные точки
организма. Косметический
и омолаживающий массаж**

«Издательство АСТ»

2016

УДК 615.89
ББК 53.584

Васичкин В. И.

Целительные точки организма. Косметический и омолаживающий массаж / В. И. Васичкин — «Издательство АСТ»,
2016 — (Оздоровительные методики профессора Васичкина)

ISBN 978-5-17-096329-4

Сохранить молодость лица и тела, поддерживать общий тонус, хорошее, сияющее состояние кожи, поддерживать стройность и гибкость – всего этого можно достичь с помощью специальных методик массажа, который предлагает читателю известный специалист в области массажа и лечебной физкультуры профессор Владимир Васичкин. В его книге подробно описано использование активных точек при массаже и самомассаже, техники и методики, которым нужно следовать, а также методы использования различных типов массажеров и приспособлений для массажа и самомассажа.

УДК 615.89
ББК 53.584

ISBN 978-5-17-096329-4

© Васичкин В. И., 2016
© Издательство АСТ, 2016

Содержание

Предисловие	5
Механизм действия массажа	6
Методика и техника классического массажа	7
Поглаживание	8
Физиологическое влияние	8
Техника основных приемов	8
Вспомогательные приемы поглаживания	10
Общие методические указания	12
Наиболее часто встречающиеся ошибки	13
Растирание	14
Физиологическое влияние	14
Техника основных приемов	14
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Владимир Иванович Васичкин

Целительные точки организма.

Косметический и омолаживающий массаж

Предисловие

Человеческое прикосновение, например рукопожатие, уже открывает для человека целительную силу воздействия массажа. О его оздоравливающих свойствах люди знали уже в древние времена, что могут подтвердить надписи на древнегреческих рельефах, саркофагах и пирамидах, сведения в различных гравюрах, в записях в китайских книгах («Конг-фу». 2698 г. до н. э.), индийских («Аюрведы». 1800 г. до н. э.), свидетельствующие о широком использовании массажа для поддержания здоровья, омоложения и лечения различных недугов.

Как выразился римский ученый Авл Корнелий Цельс (I в. до н. э.) в своем трактате «О медицине»: «Здоровый человек, который чувствует себя хорошо... не нуждается ни во враче, ни в массажисте». В настоящее время трудно назвать область деятельности человека, в которой бы не применялся массаж. Он широко используется в медицинской практике на разных этапах лечения как профилактика заболеваний, а также после оперативного вмешательства для сокращения сроков реабилитации больного.

Массаж задействован в подготовке космонавтов, спортсменов, артистов балета, цирка и т. д. Обратите внимание, сколько открыто салонов красоты, центров здоровья и развлечений, где широко используются разновидности массажа.

Современная жизнь просто требует от нас быть здоровыми, эстетически привлекательными и благотворно действовать на окружающих нас людей. Эффективным методом профилактики и лечения старения, дряблости поверхности тела человека является косметический, гигиенический и другие разновидности массажа и самомассажа. Но, к сожалению, не всегда у современной занятой женщины, девушки есть время посетить дорогостоящий салон, кабинет со специалистами по массажу. А потребность выглядеть хорошо, модно, приветливо и молодо – постоянна.

Чтобы достичь этого, видимо, необходимо полностью освоить технику и методику омолаживающего, эстетического самомассажа, применения разновидностей мазей, кремов, аппликации. Обобщив и проанализировав все имеющиеся у нас данные, мы предлагаем комплексные методики воздействия как самомассажа, так и массажа с индивидуальными рекомендациями, учитывающими собственное самочувствие в данный момент.

Однако не следует считать массажные процедуры панацеей от всех состояний. Всегда при серьезных и хронических заболеваниях лучше проконсультироваться с врачом. Помните, что массаж способен распространить инфекцию по всему телу. Категорически не следует применять разновидности массажа при флебитах, опухолях, тромбах и варикозе вен. Обращать внимание следует и на имеющуюся кожную сыпь, язвы на руках, а также временные противопоказания, как повышение температуры, временные недомогания.

Ценность методически грамотно построенного массажа является могучим средством лечения и восстановления работоспособности, снятия утомления, поддержания общего тонуса организма, укрепления здоровья и омоложения человека.

Механизм действия массажа

В основе воздействия на человека манипуляциями массажа лежит сложный процесс с нервно-рефлекторным, гуморальным и механическим влиянием на отдельные системы и органы тела человека.

Обширный поток импульсов при раздражении рецепторов, заложенных в коже (экстерорецепторы), сухожилиях, связках, мышцах (проприорецепторы), сосудах (ангиорецепторы) и внутренних органах (интерорецепторы), достигает коры головного мозга, где все центростремительные сигналы преобразуются, вызывая общую сложную ответную реакцию всего организма, приводящую к функциональным сдвигам в органах и системах.

Под влиянием манипуляции массажа гуморальный фактор активизируется с выделением высокоактивных веществ – гистамина, ацетилхолина и др. Ускорение кровообращения способствует увеличению тока лимфы, что эффективно очищает организм от вредных веществ, укрепляет иммунную систему, а это в свою очередь позволяет успешно противостоять всем инфекциям и является профилактикой патологии.

Механический фактор воздействия манипуляциями массажа способствует усилению обменных процессов, улучшает кожное дыхание, механически устраняет имеющиеся застойные явления – гематомы, кровоизлияния, припухлости, синюшности. Спортсмены и врачи, работающие в спорте, хорошо знают, что очень длительные физические перегрузки способствуют скапливанию молочной кислоты в мышечных волокнах. При этом у человека постепенно увеличивается преждевременная усталость, болезненные ощущения при ощупывании отдельных групп мышц. Именно целенаправленный, избирательный массаж способствует скорейшему восстановлению утраченной энергии, силы, эластичности мышц. У спортсмена появляются легкость, прилив дополнительных сил и значительно повышается работоспособность.

В нашем определении массаж – понятие собирательное: «Это дозированное механическое и рефлекторно-осознательное раздражение поверхности тела с целью удовольствия, оздоровления и излечения недугов». Эффективность каждого сеанса разновидностей массажа полностью зависит от знания и умения специалиста по массажу тщательно осмотреть массируемого: правильно построить схему диагностической пальпации; узнать о состоянии массируемого в данный момент; ознакомиться с документами, рентгеновскими снимками, заключением специалиста. После совокупности вышеуказанных данных следует принять решение о построении четкой эффективной методики массажа. Используются следующие основные компоненты: сила надавливания, прессации, которая дифференцируется с ответной реакцией массируемого. Необходимо помнить, что поверхностный массаж повышает возбуждательные процессы в организме, а более глубокий способствует развитию тормозных процессов.

Выбираются соответствующий темп, скорость выполнения манипуляции массажа. Так, быстрый темп способствует возбудимости нервной системы. Не стоит забывать также и о длительности, продолжительности выполняемого сеанса массажа. Помните, что чрезмерно длительный массаж утомляет массируемого.

Еще в 1890 г. Ж. Доллингер отчетливо определил действие различных манипуляций массажа на человека: «В руках опытного и искусного массажиста все эти приемы относятся друг к другу, как отдельные тоны в музыке, из которых никогда долго не звучит один, но они переходят один в другой и сливаются в аккорд; поэтому для массажиста столько же важно полное обладание техникой и свободное пользование ею, как и для музыканта произведение тонов, совершаемое бессознательно».

Методика и техника классического массажа

К основным приемам ручного массажа необходимо отнести поглаживание, растирание, разминание, вибрацию и пассивные движения. При описании техники массажных манипуляций некоторые названия приемов позволяют точнее и проще понять их действие на массируемого. Но прежде чем изучать технику выполнения приемов массажа, необходимо определить основной «инструмент» воздействия – кисть массажиста. На ладонной поверхности кисти имеются две основные области: основание ладони и ладонная поверхность пальцев (рис. 1, а, б). Каждый палец (кроме I) имеет 3 фаланги: концевую (ногтевую), среднюю и основную. На ладонной поверхности имеются возвышения I и V пальцев. Кроме того, на практике используются термины «локтевой и лучевой края кисти», «дистальные, средние и проксимальные фаланги пальцев». При выполнении отдельных приемов массажа специалист использует не только ладонную, но и тыльную поверхность кисти, воздействуя то согнутыми под прямым углом пальцами, то всей тыльной поверхностью кисти или выступами пальцев, согнутых в кулак, – гребнями. Ниже приведены основные и вспомогательные виды отдельных приемов массажа.

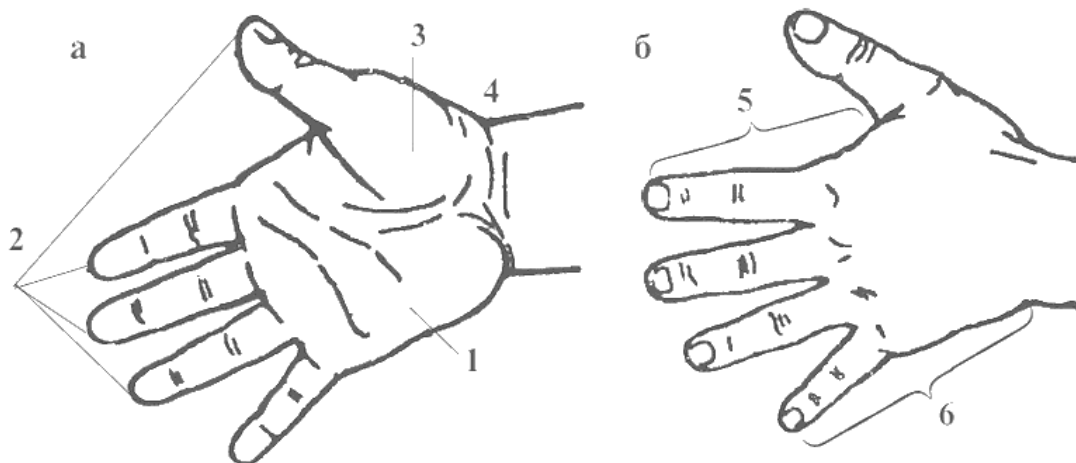


Рис. 1. Ладонная (а) и тыльная (б) поверхности кисти: 1 – возвышение V пальца; 2 – концевые фаланги пальцев; 3- возвышение I пальца; 4 – основание ладони; 5 – лучевой край кисти; 6 – локтевой край кисти

Поглаживание

Поглаживание – это манипуляция, при которой массирующая рука скользит по коже, не сдвигая ее в складки, с различной степенью надавливания.

Физиологическое влияние

При поглаживании кожа очищается от роговых чешуек, остатков секрета потовых и сальных желез, улучшается кожное дыхание, активизируется секреторная функция кожи. Трофика кожи значительно изменяется – усиливаются обменные процессы, повышается кожно-мышечный тонус, кожа становится гладкой, эластичной, упругой, усиливается микроциркуляция за счет раскрытия резервных капилляров (гиперемия). Поглаживание оказывает значительное действие и на сосуды, тонизируя и тренируя их. При поглаживании облегчается отток крови и лимфы, что способствует уменьшению отека. Данный прием способствует также и быстрому удалению продуктов обмена и распада. В зависимости от методики применения приема и его дозировки поглаживание может оказывать успокаивающее или возбуждающее действие на нервную систему. Например, поверхностное плоскостное поглаживание успокаивает, глубокое и прерывистое – возбуждает. Используя поглаживание в области рефлексогенных зон (шейно-затылочная, верхнегрудная, надчревная), можно оказывать рефлекторное терапевтическое действие на патологически измененную деятельность различных тканей и внутренних органов. Поглаживание действует обезболивающе и рассасывающе.

Техника основных приемов

При плоскостном поглаживании (рис. 2) кисть без напряжения с выпрямленными пальцами и сомкнутыми, находящимися в одной плоскости, производит движения в различных направлениях (продольно, поперечно, кругообразно, спиралевидно, как одной рукой, так и двумя). Такой метод применяется при массаже области спины, живота, груди, конечностей, лица и шеи. Плоскостное глубокое поглаживание выполняется с отягощением одной ладони другой, с различной степенью надавливания, движения идут к ближайшим лимфатическим узлам. Применяется при массаже области таза, спины, груди, конечностей.

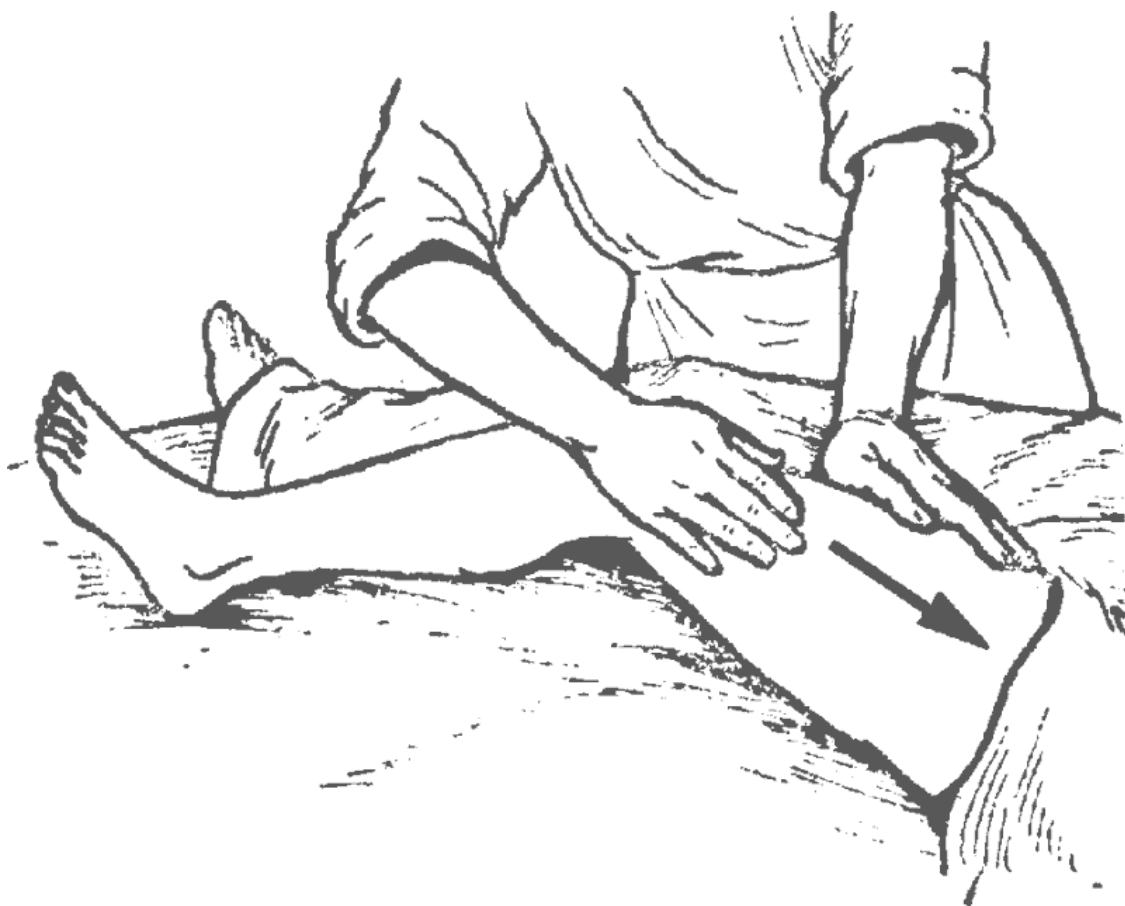


Рис. 2. Плоскостное поглаживание

Обхватывающее поглаживание – кисть и пальцы принимают форму желоба: I палец максимально отведен и противопоставлен остальным согнутым пальцам (II–V).

Кисть обхватывает массируемую поверхность, может продвигаться как непрерывно, так и прерывисто, в зависимости от тех задач, что поставлены перед массажистом (рис. 3, а, б, в, г, д, е). Применяется на конечностях, боковых поверхностях груди, туловища, ягодичной области, на шее. Прием проводится в направлении к ближайшему лимфатическому узлу, можно проводить его с отягощением для более глубокого воздействия.

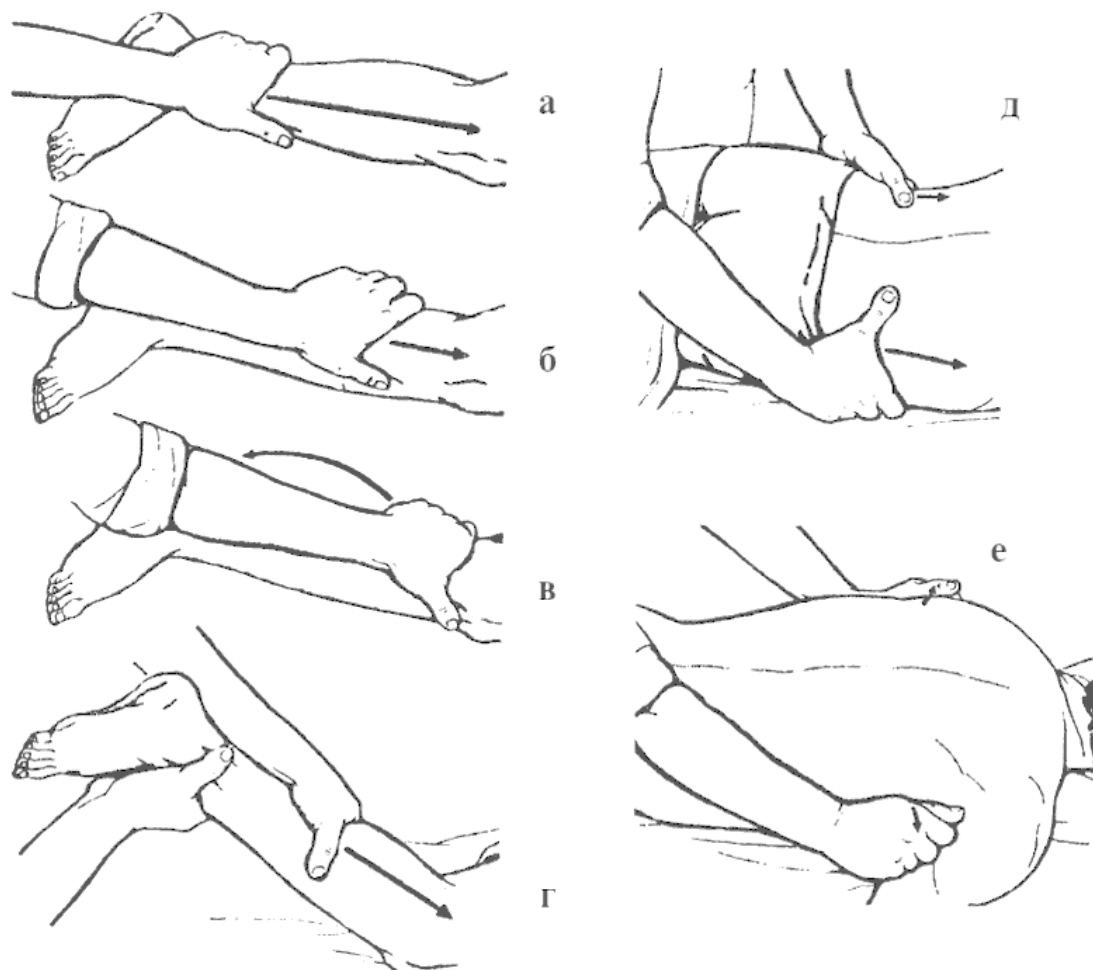


Рис. 3. Обхватывающее поглаживание до ближайшего лимфатического узла, последовательность выполнения приема: а, б, в, г – на нижней конечности; д, е – на спине

Вспомогательные приемы поглаживания

Щипцеобразное – выполняется щипцеобразно сложенными пальцами, чаще I–II–III или только I–II пальцами. Эта разновидность применяется при массаже пальцев кисти, стопы, сухожилий, небольших мышечных групп, лица, ушных раковин, носа (рис. 4).

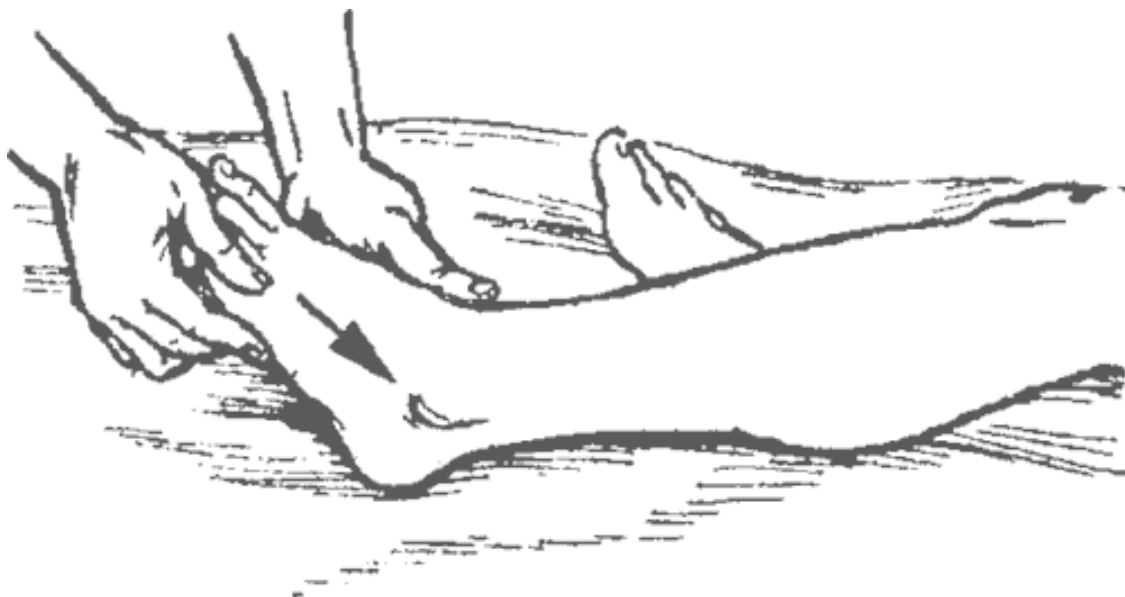


Рис. 4. Щипцеобразное поглаживание

Греблеобразное – производится греблеобразно расставленными пальцами одной или обеих кистей, можно с отягощением. Кисть массажиста при выполнении этого приема находится под углом от 30 до 45° к массируемой поверхности. Применяется в области волосистой части головы, межреберных промежутков или там, где необходимо обойти места с повреждением кожи (рис. 5, а).

Гребнеобразное – выполняется костными выступами основных фаланг полусогнутых в кулак пальцев одной или двух кистей. Применяется на крупных мышечных группах в области спины, таза, на подошвенной поверхности стопы, ладонной поверхности кисти и там, где сухожильные влагалища покрыты плотным апоневрозом (рис 5, б).

Глажение – выполняется тыльными поверхностями согнутых под прямым углом в пястно-фаланговых суставах пальцев кисти, одной или двумя руками. Применяется на спине, лице, животе, подошве, иногда с отягощением (рис. 5, в).

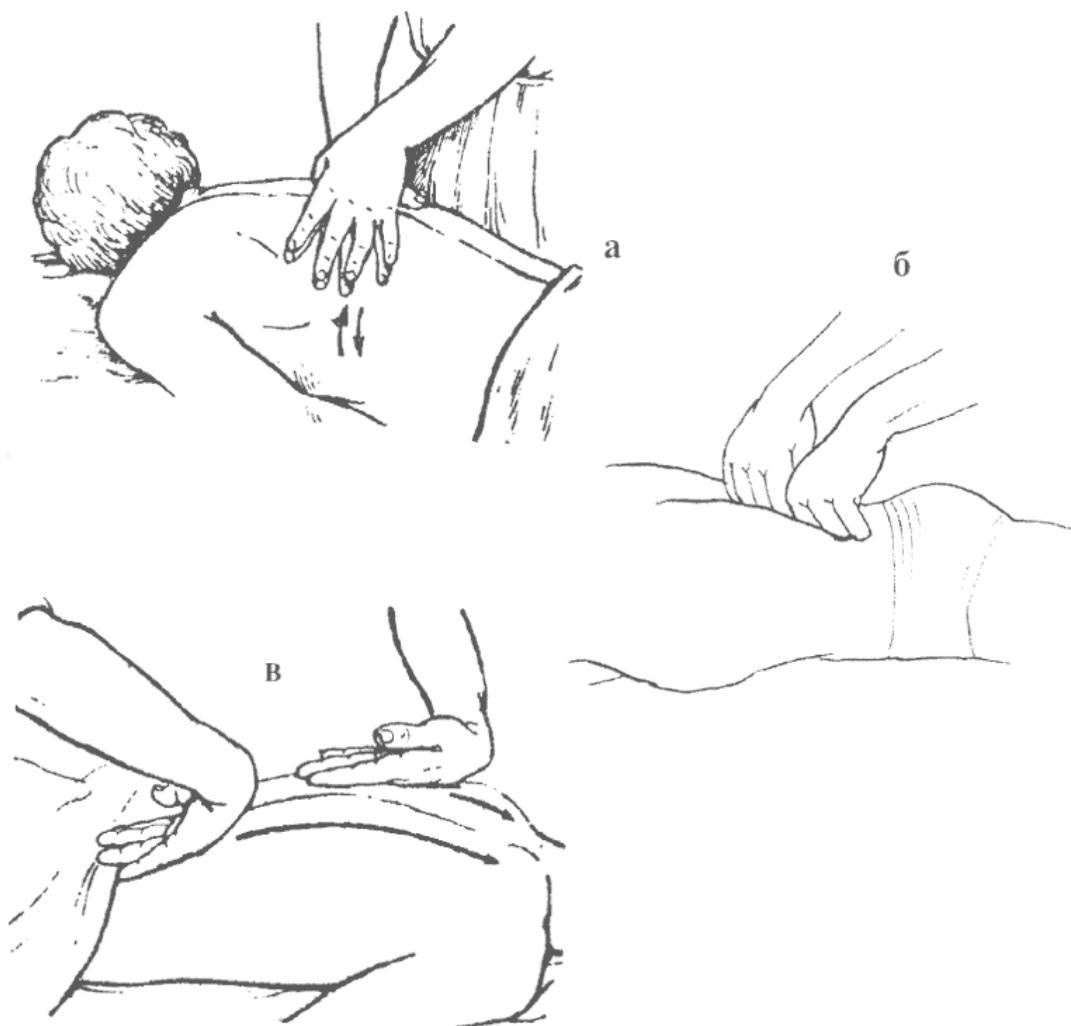


Рис. 5. Поглаживание: а – граблеобразное; б – гребнеобразное; в – глажение

Общие методические указания

1. Поглаживание проводят при хорошо расслабленных мышцах, удобной позе массируемого.
2. Прием осуществляется как самостоятельно, так и в сочетании с другими приемами.
3. С поглаживания чаще всего начинают, используют его в процессе процедуры, а также заканчивают сеанс этим приемом.
4. Вначале используют поверхностное поглаживание, затем более глубокое.
5. Плоскостное поверхностное поглаживание можно проводить как по ходу лимфотока, так и против него, все остальные виды поглаживания проводят только по ходу лимфотока до ближайших крупнейших лимфатических узлов.
6. Прием проводят медленно (24–26 движений в 1 мин), плавно, ритмично, с разной степенью надавливания на массируемую поверхность.
7. При нарушении кровообращения (припухлости, отеке) все поглаживания следует проводить по отсасывающей методике, т. е. начинать с вышележащих участков, например: при патологическом процессе в голеностопном суставе – с бедра, затем массируется голень и только

потом голеностопный сустав. Все движения идут по направлению к паховым лимфатическим узлам (вверх).

8. При проведении сеанса массажа не обязательно применять все разновидности основных и вспомогательных приемов поглаживания, следует выбирать наиболее эффективные и максимально применимые для данной области.

9. На сгибательной поверхности конечностей приемы проводятся более глубоко.

Наиболее часто встречающиеся ошибки

1. Сильное давление при выполнении приема, вызывающее неприятное ощущение у пациента или даже боль.

2. Разведение пальцев и неплотное прилегание их к массируемой поверхности при плоскостном поглаживании ведет к неравномерному воздействию и неприятным ощущениям у пациента.

3. Очень быстрый темп и резкое выполнение приема, смещение кожи вместо скольжения по ней.

Растирание

Растирание – это манипуляция, при которой массирующая рука никогда не скользит по коже, а смещает ее и ниже расположенные ткани, производя сдвигание, растяжение в различных направлениях.

Физиологическое влияние

Растирание действует значительно энергичнее поглаживания, способствует увеличению подвижности массируемых тканей по отношению к подлежащим слоям. При этом усиливается приток лимфы и крови к массируемым тканям, что значительно улучшает их питание и обменные процессы, появляется гиперемия. Прием способствует разрыхлению, размельчению патологических образований в различных слоях тканей, повышает сократительную функцию мышц; улучшается подвижность суставов, поэтому на них часто проводят именно растирание. Энергичное растирание по ходу важнейших нервных стволов и в месте выхода нервных окончаний на поверхность тела вызывает понижение нервной возбудимости.

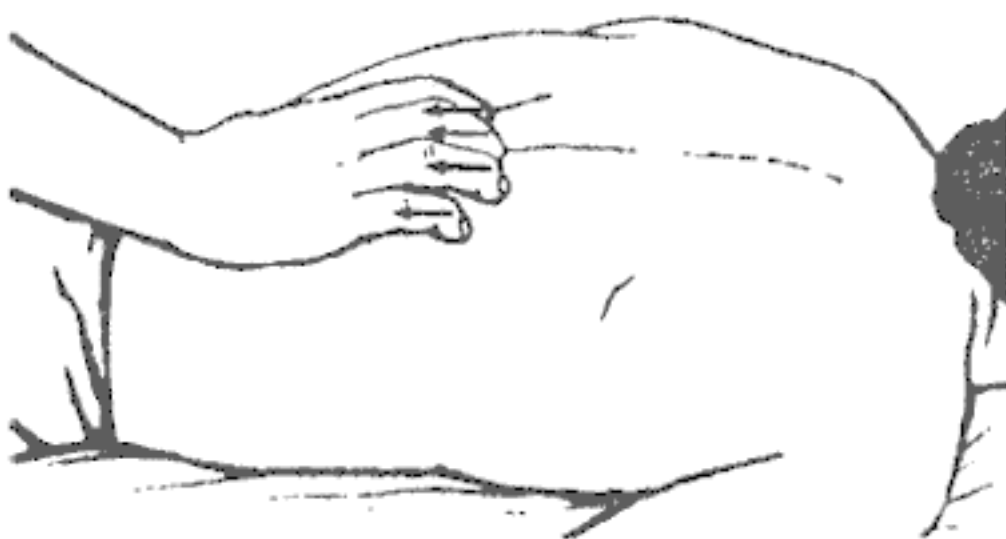
Техника основных приемов

Прямолинейное – выполняется концевыми фалангами одного или нескольких пальцев. Данный прием используется при массаже небольших мышечных групп области суставов, кисти, стопы, важнейших нервных стволов (рис. 6, а, б, в).

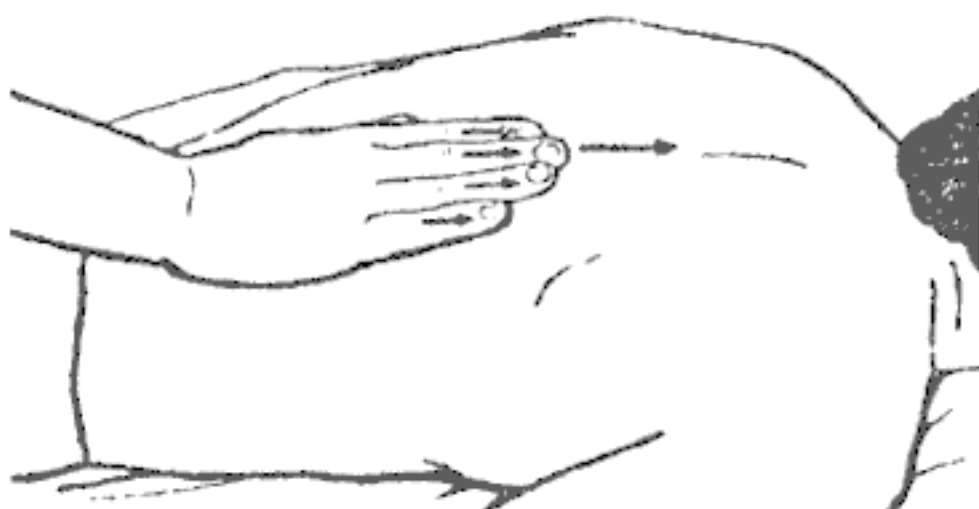
а



б



в



***Рис. 6. Прямолинейное растирание подушечками пальцев:
а, б, в – последовательность выполнения приема***

Круговое – выполняется концевыми фалангами пальцев с опорой на I палец или на основание ладони, при этом происходит круговое смещение массируемой ткани. Этот прием можно также проводить тыльной стороной полусогнутых пальцев или одним пальцем, например, I. Возможно растирание с отягощением одной или двумя руками попеременно. Данный прием применяется практически на всех областях тела (рис. 7, а, б; 8, а, б).

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.