



Полезная
книга

*Основные
техники*

Лечебный
САМОМАССАЖ



УДК 615.8
ББК 53.54
В 19

Серия «Полезная книга»
Основана в 2011 году

Васильева Я. В.

В 19 Лечебный самомассаж. Основные техники.— Х.: Аргумент
Принт, 2013.— 256 с.— (Полезная книга).

ISBN 978-617-594-716-6
ISBN 978-617-594-265-9 (серия)

Вы хотите иметь хорошее здоровье и чувствовать себя бодрым и энергичным? Тогда вам просто необходимо освоить методики и техники самомассажа, изложенные в нашей книге. С их помощью вы сможете контролировать свое самочувствие, повысить настроение, снять накопившуюся усталость и стать здоровым.

Используйте самомассаж — и вы избавитесь от боли без таблеток и уколов, облегчите свое состояние и улучшите самочувствие! Будьте здоровы!

УДК 615.8
ББК 53.54

ISBN 978-617-594-716-6
ISBN 978-617-594-265-9 (серия)

© Я. В. Васильева, текст, 2013
© ООО «Издательство
«Аргумент Принт», 2013



Введение

Массаж является одним из наиболее испытанных и древних методов заботы о здоровье. Мы инстинктивно трем глаза, когда они устают, массируем шею, когда она «затекает», полощем рот, когда чистим зубы, потираем руку об руку, когда мерзнем и т. д. Сегодня массаж может выполнять роль прекрасного средства не только для профилактики и лечения различных заболеваний, но и решения эстетических проблем, улучшения общего состояния организма и, конечно же, релаксации.

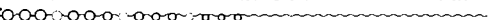
Суть массажа — в механическом воздействии специальными приемами на поверхность тела. В основном его делают руками, но существует и аппаратный массаж (например, LPG), проводимый при помощи специального оборудования.

В нашей стране существует множество клиник и специалистов, которые предоставляют массажные услуги. Но получить качественный массаж можно и другим способом — сделав его себе самому.

Самомассаж тела — трудная задача, ведь добиться полного расслабления мышц нелегко. Однако самомассаж имеет и многочисленные преимущества: простота, доступность проведения (в различной обстановке: дома, в бане), возможность менять характер и дозировку в зависимости от самочувствия и т. д. Особенно эффективен самомассаж как дополнение к утренней гимнастике.

При самомассаже используется небольшое количество приемов. Их выбор определяется удобством и эффективностью применения на соответствующих участках. Самомассаж выполняется на чистом теле, в обнаженном виде или через чистое белье. Он может быть кратковременным и продолжительным.

Конечно же, самомассаж не может заменить работу квалифицированного массажиста, но эффект от него может быть очень и очень существенным. С помощью самомассажа можно быстро



снять накопившуюся усталость. Очень полезен самомассаж пальцев для людей, работающих на компьютере, музыкантов и тех, для кого руки являются основным рабочим инструментом и могут «выйти из строя» из-за перенапряжения.

Освоить элементарные приемы самомассажа не составляет особого труда. В нашей книге собрана информация об основных техниках самомассажа, приемах самомассажа отдельных частей тела, при различных заболеваниях и травмах. Особое место в пособии занимает эффективный и быстродействующий точечный самомассаж, омолаживающий самомассаж лица, самомассаж при гинекологических заболеваниях, бесплодии, массаж для мужчин при импотенции и заболеваниях простаты, самомассаж при закаливании, занятиях бегом и др.

Если должным образом выполнять приведенные в книге приемы самомассажа (ежедневно утром или перед отходом ко сну), это не только будет содействовать улучшению вашего физического состояния и продлению жизни, но и поможет избавиться от хронических заболеваний. Но помните, что на хорошие результаты можно рассчитывать лишь при должном усердии.

Осваивайте самомассаж и качественно меняйте свою жизнь к лучшему!

Будьте здоровы!





Теоретический блок

История массажа

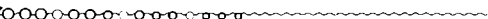
Массаж считается одно из самых древних гигиенических и лечебных средств. Ему много веков, даже тысячелетий, но и до нашего времени он не утратил своей ценности. Это легко объяснить тем, что, во-первых, массаж выполняется одновременно просто и естественно. Мы, например, не думая о массаже, гладим человека — лаская, успокаивая или поощряя его. А ведь это, по сути дела, простейший массажный прием, который так и называется — поглаживание.

Основными областями применения массажа являются медицина, спорт, а также некоторые жанры искусства, близкие спорту по уровню мышечных нагрузок (например, хореография, цирк).

Массаж — слово французское. Происходит оно от глагола «растирать», который, в свою очередь, заимствован из арабского языка. По-арабски «масс» означает «касаться, нежно надавливать». Существуют, правда, и другие предположения о происхождении этого слова. И по звучанию, и по смыслу «массажу» близки, например, греческое «массо» (сжимать руками), латинское «масса» (прикасающееся к пальцам), древнееврейское «машень» (ощупывать). Но наиболее точно суть дела отражает греческий вариант.

Кто и когда впервые применил массаж — неизвестно. Древнейшая из дошедших до нас книг о массаже «Конг-Фу» появилась в Китае в 2698 году до нашей эры, однако множество других источников свидетельствуют о том, что массаж использовался с незапамятных времен практически во всех уголках земли.

Техника и методика древнего китайского массажа применяются и сейчас. Вот что писал о нем французский физиолог Дюжарден-Бомец, изучавший «Конг-Фу»: «Становясь на исключительно научную почву в вопросе о массаже, я могу сообщить, что самое точное



описание массажа вы найдете в китайской книге «Конг-Фу». Уже в те далекие века во всех провинциях Китая имелись врачебно-гимнастические школы, где врачи приобретали необходимые познания в массаже и куда отовсюду съезжались больные, которых там лечили массажем и движениями. Самая знаменитая школа находилась в Кан-Фан, а ее «директор» носил титул «небесного врача». Китайские лекари рекомендовали массаж при самых различных недугах, а старикам советовали таким путем продлевать годы жизни и даже возвращать молодость.

Очень развит и популярен был массаж в Древней Индии. Особенно усердно занимались им брамины — жрецы храмов. Применяемое ими лечение с помощью массажа вызывало не только восхищение, но и суеверный страх. Священная каста браминов пользовалась всеобщим почетом, перед ними преклонялись как перед божествами, а исцеление после лечения у них приписывалось всевышнему. Делали они массаж так. Больной или утомленный физической работой ложился на длинный низкий диван. Массажист захватывал его тело двумя руками, делая то в одном, то в другом месте движения, будто месит тесто. Потом он похлопывал мышцы ладонями и краем кисти, после чего массируемого опрыскивали благовониями и делали различные движения в суставах.

Один из директоров института в Дели Диренндр Брамачар рассказывал: «Мы, йоги, давно интересуемся тайнами массажа. Но нам очень сложно подойти к нему с позиции науки, потому что наши лучшие специалисты по массажу живут в разных городах и массаж не имеет единого направления. В каждой провинции он выполняется по-своему, хотя и с большим искусством. У меня в институте его преподает один из старейших профессоров йоги, и у него тоже имеется своя система, которая не применяется ни в одной из провинций Индии. Кроме того, многие секреты массажа держатся в тайне и передаются только по наследству — от деда к отцу, от отца к сыну. Обучение этому ремеслу (или искусству?) начинается с малолетства, а годам к двадцати пяти уже заканчивается. На первом этапе мальчика обучают делать массаж только при одной болезни, учат определять, в какое время дня и какое место следует растирать. На втором этапе учат, как залечивать рану, какие применять при этом снадобья, травы. Несмотря на то что секреты массажа тщательно оберегаются от посторонних



кастой, к которой принадлежит массажист, случаев, когда пострадавшему отказывают в помощи, если он и не принадлежит к этой касте, не бывает.

И все же интерес к массажу с научной точки зрения у нас с каждым днем возрастает. Я считаю, что массаж йогам крайне необходим, как перед упражнениями, так и после них».

Искусство массажа еще до нашей эры распространилось и на соседние с Индией Непал и Цейлон. В цейлонской летописи «Махавамса», ведущей изложение истории страны с VI века до нашей эры, упоминается о массаже, применяемом с целью избавления от различных недугов. Дошедшие до нас письмены древних индусов рассказывают, что в 1000 году до нашей эры на территории Непала существовали медицинские школы, в которых обучали массажу.

Хорошо был известен массаж и в Древнем Египте. Об этом свидетельствуют надписи на пирамидах, сохранившееся до наших дней папирусы с изображением занимающихся массажем людей. Одно из таких изображений выглядит как учебная иллюстрация: ясно видны типичные массажные приемы — разминание плеча, поглаживание икроножной мышцы, растирание стопы, поколачивания на спине и ягодицах.

Из Египта массаж вместе с натираем тела маслом и мазями и широким использованием бани пришел в Древнюю Грецию — колыбель европейской цивилизации. Как известно, Древней Греции, родине Олимпийских игр, принадлежит огромная роль в истории развития физического воспитания. Греки первыми начали широко применять массаж при различных видах физических упражнений.

Искусство массажа было широко распространено среди всего населения. В системе физического воспитания, которое начиналось для мальчиков с семилетнего возраста и последовательно усложнялось, помимо упражнений применялись купание, обтирание тела водой, растирание его маслом, обсыпание песком и, наконец, массаж.

Римский историк Курций, исследовавший общественное устройство Древней Греции, писал: «В то время как умственное образование юношества предоставлено было родителям, общественные гимназии заботились о телесном развитии, потому что с точки зрения общественного блага самой важной целью воспи-

тания было взрастить для государства новое поколение, состоящее из сильных, красивых, смелых и ловких юношей».

Древние греки первыми начали применять массаж в спорте. Перед состязанием спортсмены отдавали себя в руки педотрибов (тренеров), которые их купали, натирали, массировали, смазывали и втирали им в кожу мельчайший песок, привозившийся с берегов Нила.

О физиологическом влиянии массажа, и особенно о его практическом применении в спорте, говорили и писали знаменитые древнегреческие врачи Демокрит, Геродикос, Гиппократ. Чудодейственное влияние массажа нашло отражение в творениях великих поэтов Эллады — Гомера, Пиндара. Они рассказывали, как прекрасные женщины растирали тела героев, утомленных жарким боем или состязанием, чтобы возвратить им силы. На вазах и предметах повседневного обихода, найденных археологами, сохранились многочисленные изображения людей во время обливаний, растираний, массажа.

Массаж использовался древними греками не только как один из способов укрепления здоровья, но и как средство лечения заболеваний. Древнегреческий врач Геродикос первым попытался обосновать физиологическое влияние массажа на организм человека. Сам он прожил около ста лет и всю свою жизнь регулярно занимался гимнастикой и ежедневно массировался. Его ученик Гиппократ, которого называют отцом медицины, продолжил изучение действия массажа и с успехом применял его в своей практике при лечении самых различных недугов. Он писал, например, о лечении вывихов плеча: «Во многих вещах врач должен быть опытным, и не менее в массаже, ибо массаж может связать сустав слишком расслабленный и размягнуть сустав очень тугой».

Особого расцвета достиг массаж в Римской империи, которая, завоевав многие страны, заимствовала их культурные и научные достижения, в том числе и в области лечебной гимнастики и массажа. Особенно широкое применение, как в системе физического воспитания, так и в медицине, массаж получил благодаря Асклепиаду, видному римскому врачу I века до нашей эры. Помимо различных движений (ходьбы, бега, езды верхом и т. п.), которые он всем рекомендовал, очень важное значение для жизни организма человека придавал «невидимому дыханию кожи». Он считал, что кожное дыхание (испарение) необходимо поддерживать прежде



всего общей чистотой, частыми омовениями, а также более сильными средствами — растираниями, массажем, баней, физическими упражнениями. Асклепиад подразделял массаж на сильный и слабый, сухой и с маслом, кратковременный и продолжительный.

Один из последователей Асклепиада Авл Корнелий Цельс приравнивал массаж к особенно благотворно действующим на организм человека методам лечения. В своей книге «О медицине» Цельс посвятил массажу целую главу, рекомендуя его при болезнях печени, суставов и даже при психических заболеваниях.

Выдающийся древнегреческий врач, естествоиспытатель и специалист в области массажа Клавдий Гален, описавший методику поглаживания, растирания и разминания мышц, советовал начинать массаж со слабых растираний, затем постепенно усиливать их и заканчивать легкими приемами. Он настоятельно рекомендовал ежедневные растирания всего тела, предложив для этого следующую весьма интересную методику: «Сняв платье с больного, тело его растирают сукном, затем маслом. Когда кожа вследствие нежного трения слегка покраснеет, покрытое маслом тело начинают растирать голой рукой, но не слишком сильно и не слишком слабо, чтобы довести тело до расслабления и изнеможения. Здоровых молодых людей можно растирать сильнее в различных направлениях: сверху вниз, снизу вверх, поперек и т. д.»

В Древнем Риме массировались все — от императора до раба. Пользовался этой процедурой и Юлий Цезарь. Гален, будучи врачом в школе гладиаторов в Пергаме, лечил массажем и рекомендовал гладиаторам применять самомассаж после тяжелых сражений для лечения травм и восстановления сил. Применение массажа стало одним из неперенных элементов физического воспитания воинов. У них были специальные инструкторы, обучавшие приемам массажа.

С падением Римской империи массаж как оздоровительная и лечебная процедура надолго исчез из жизни европейских народов. Тому способствовало распространение на континенте христианства, проповедовавшего умеренность в отношении тела и смирение плоти.

И лишь арабские, тюркские и другие народы, не исповедовавшие христианство, продолжали применять массаж в медицине и в быту. В частности, большой вклад в его развитие внес выдающийся таджикский ученый Абу Али Ибн-Сина (Авиценна). В одной



из книг своего «Канона врачебной науки» в разделе «О массаже для подвинутых в года» (людей пожилого возраста) он писал: «Необходимо, чтобы массаж был умеренным по своему качеству и количеству. Если растирание будет постоянным, то пусть каждый раз производится при помощи грубой ткани или голыми руками. Поистине это полезно для них и предотвращает страдания от болезней органов». Введенные Авиценной термины «подготовительный» (предварительный) и «восстановительный» массаж сохранились в спортивной и лечебной практике и по сей день.

В Турции, Персии, Хиве, Бухаре массажем чаще всего пользовались в общественных банях. Но в странах Востока массаж был весьма своеобразным. Его делали не только руками, но и ногами, обращая особое внимание на то, чтобы в результате этой процедуры суставы приобретали гибкость. Некоторое представление о восточном массаже могут дать фотоснимки, на которых запечатлен массаж в тифлисских банях.

Развитие массажа получило новый толчок в эпоху Возрождения, подарившую человечеству многих выдающихся естествоиспытателей и медиков. Мигель Сервет открыл круг кровообращения, Андрей Везалий опубликовал в 1543 году работу, где было дано первое обстоятельное изложение анатомии человека. Наконец, английский врач Вильям Гарвей в 1628 году открыл законы кровообращения.

Исследования Гарвея и его последователей показали, что человеческое тело можно рассматривать как сложную машину, в которой нет места для таинственных духов, якобы управляющих всей жизнедеятельностью организма. Именно в те времена в медицине стали практиковаться взвешивание, определение частоты пульса, измерение температуры тела больного. В XVI веке в результате значительных открытий в медицине больше внимания стало уделяться врачебной гимнастике и массажу. В XVIII веке в историю массажа вошли имена таких ученых, как Гоффман, Андре, Тиссо и других. Тиссо, например, подробно описал методику растираний и их значение для организма. «Растирание есть... врачебное средство, которым мы не можем пренебрегать. Если каждое утро, лежа в постели на спине и приподняв немного согнутые в коленях ноги, растирать себе желудок и живот куском фланели, то этим увеличивается перистальтическое движение во всех кишках брюшной полости... Если трут все тело, то способствуют испарению и крово-



обращению. Древние, которые знали всю выгоду растирания, употребляли его не только как врачебное средство, но оно было, так сказать, их повседневным средством для сохранения здоровья».

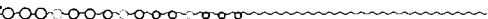
Однако, несмотря на некоторое возрождение интереса к массажу, популярность его в те годы как среди врачей, так и у населения, была весьма невелика и уже никак не сравнима со всеобщим интересом к нему в Древней Греции и Риме. Лишь с XIX века массаж в Европе начал развиваться быстрыми темпами. И тут надо отдать должное основоположнику шведской гимнастической системы П. Г. Лингу (1776—1839 гг.).

П. Линг был поэтом, имел звание члена Королевской Академии наук в Стокгольме, увлекался изучением древнегреческого искусства. В Копенгагене он познакомился с гимнастикой, фехтованием и массажем, которые стал использовать для лечения застарелой травмы правой руки. По прошествии некоторого времени он ощутил облегчение в больном плече и вообще почувствовал себя лучше. Гимнастика и массаж не только вылечили его, но и заставили глубоко поверить в них как в могущественные средства лечения и поддержания здоровья. П. Линг считал массаж составной частью всевозможных видов движения, благотворно влияющих на организм.

П. Линг изучил всю имеющуюся в то время литературу по гимнастике и по массажу и посвятил свою дальнейшую жизнь воспитанию молодых в эллинском духе физического совершенствования. При его содействии в 1813 году в Стокгольме был основан Институт гимнастики и массажа.

В 1853 году француз Бонне стал применять массаж как самостоятельное средство лечения суставов. Результаты оказались поразительными. Многие врачи Франции (Шарко, Пидо, Лонде и другие) заинтересовались новым методом лечения. О массаже стали публиковаться статьи и монографии.

В этот же период появились сведения о существовании совершенно оригинальных видов массажа у различных племен, находящихся на первобытной стадии развития. В своем дневнике знаменитый русский путешественник Н. Н. Миклухо-Маклай так описывает массаж туземцев Новой Гвинеи, который он наблюдал во время пребывания там в 1871—1883 годах: «Девочка подошла ко мне и, схватив обеими руками мою голову, стала сжимать ее периодически изо всех сил.



Я предоставил свою голову в полное ее распоряжение. Давление перешло в растирание кожи головы двумя пальцами, причем массажистка выдавливала растираемое место насколько могла. Когда правая рука ее устала, она стала делать это левой, причем я заметил, что сила пальцев левой руки ее не уступала силе правой.

Ощущение было приятное: я при этом как-то перестал чувствовать боль и даже не подумал о кокосовом масле и охре, которыми были смазаны ее руки».

Английский путешественник Превель наблюдал, как делали массаж негры Уганды в Центральной Африке. Этот массаж, по его мнению, походил на пытку, но массируемый после процедуры чувствовал себя прекрасно.

Таким образом, массаж как определенная лечебная дисциплина возникал и развивался наряду с другими видами народной медицины во многих странах и у многих племен независимо от уровня их культуры.

«Да, массаж во врачевании во все времена человечества сыграл огромную роль, и люди в знак благодарности должны были бы давно поставить памятник рукам массажиста», — это слова заслуженного деятеля науки профессора Ивана Михайловича Саркизова-Серазини, основоположника советской системы массажа, основателя первой кафедры лечебной физической культуры и спортивного массажа.

Иван Михайлович любил вспоминать об одном случае, который сыграл для него решающую роль в выборе профессии. Рано лишившись родителей, 16-летний Ваня поступил юнгой на парусное судно. Он много путешествовал: побывал в Азии и Америке, не раз плавал вокруг Европы. «Корабль, на котором мы плыли, — вспоминал Саркизов-Серазини, — приближался к берегам Турции. Внезапно заболел повар. Неутомимого шутника и здоровяка трудно было узнать. Боли в позвоночнике не давали ему возможности не только встать с постели, но и шевельнуться. С каждым днем ему становилось все хуже, и никакое лечение судового врача не помогало.

Когда корабль прибыл в Турцию, решено было обратиться к одному местному лекарю, который, по слухам, лечил буквально от всех болезней и исцелял даже тех, кто был в безнадежном состоянии.



Местный исцелитель велел положить больного на стол. Стол этот был примечателен тем, что состоял из цельного куска дерева и предназначался для осмотра и лечения больных. На него был насыпан обыкновенный песок. Слуга накрыл песок мешковиной, и мы положили на нее нашего больного. Я ощутил, что песок был нестерпимо горяч.

Лекарь раздел больного донага, долго ощупывал, тер и давил на больное место, затем что-то шепнул слуге. Тот насыпал на нашего повара такого же разогретого песка, а я подумал: «Сожжет парня...» Так наш больной лежал минут 10—15. По знаку лекаря слуга смахнул с него песок, а из плетеной корзины стал высыпать на спину больного раскаленные ячменные зерна. Через некоторое время зерна также были ссыпаны, после чего «маг» подошел к больному и погладил его по ногам и спине. В это время был принесен огромный кувшин, куда он опустил обе руки. Когда он их вытащил, на них блестело масло. Масляными руками он стал гладить и растирать повару спину. Тот молчал. «Наверное, заговорил или заколдовал его, — подумал я. — Ведь до спины нельзя было дотронуться, а сейчас он молчит». Потом стал надавливать на спину, — повар издал легкий стон, но лежал и не шевелился. И так в течение получаса он его мял, давил, тер и гладил, постоянно смазывая руки маслом. Окончив «колдовство», вытер спину какой-то мягкой сухой травой. Когда мы помогали больному одеваться, он глядел на искусного исцелителя, и на лице его вместо страдания была благодарная улыбка. Лекарь велел прийти утром на следующий день, а до утра не вставать с постели. Положив больного на носилки, мы унесли его.

На следующий день повар уже мог двигаться самостоятельно. С больным была повторена аналогичная процедура, после которой на судно он шел быстрее и веселее. То же самое было сделано и на третий день, который был в лечении последним. Единственно, о чем я пожалел: мне так хотелось еще раз побывать у лекаря и запомнить все его легкие и быстрые манипуляции...

Вот тут-то я и решил во что бы то ни стало стать таким же «волшебником», каким был местный исцелитель».

Впоследствии И. М. Саркизов-Серазини осуществил свою мечту. Он стал одним из крупнейших специалистов по лечебному и спортивному массажу. Много знал он массажных и других лечебных «секретов»: как, например, сделать массаж печени, поджелу-



дочной железы или желудка, как и какую медузу использовать при вывихе, растяжении, как настаивать эвкалипт и когда его применять... Ему удавалось составить мази, от которых быстро восстанавливались функции суставов после травм. Им была составлена «чудодейственная» мазь от обморожения.

За это он получил благодарность лично от К. Е. Ворошилова и был награжден орденом «Знак Почета»... Вот только жаль, что его жизнь оборвалась внезапно, и он не успел передать людям всего, что знал и умел, а делал он это всегда с большой охотой.

За последние годы лечение массажем заняло прочное положение в медицине, им занимаются многие выдающиеся врачи Германии, Франции, Англии и Америки.

В нашей стране массаж, как простое растирание, применялся издавна в банях. В настоящее время он употребляется как лечебное, профилактическое, косметическое и т. д. средство.

Самым доступным способом оздоровления и омоложения организма сегодня остается самомассаж.

Общий самомассаж можно провести перед физической тренировкой для общего оздоровления или с целью восстановления и реабилитации.

Преимущество самомассажа по сравнению с другими видами массажа — в простоте, доступности приемов, возможности менять дозировку по времени и силе воздействия и в зависимости от цели.

Системы массажа

Российская система массажа

Российская система массажа сложилась еще до появления системы шведского врачебного массажа (о ней — далее). Основоположник русской терапевтической школы М. Я. Мудров настоятельно рекомендовал использовать водолечение, гимнастику и массаж в форме растираний и поглаживаний.

Весьма положительно оценивали массаж и такие ученые, как В. А. Манассеин, С. П. Боткин, А. А. Остроумов, Г. А. Захарьин, А. А. Вельяминов и др. Ими созданы отдельные рациональные приемы массажа, уточнены и расширены показания и противопоказания к его применению.



В. А. Манассеин в 1876 г. предложил ввести в учебный план Военно-медицинской академии практический курс массажа и гимнастики.

С. П. Боткин и его сотрудники широко использовали массаж. В частности, при расширении желудка они рекомендовали массировать весь живот, при этом область желудка — слева направо, по направлению мышечных волокон.

А. А. Вельяминов широко применял массаж в травматологической практике. Н. И. Гуревич в 1889 г. первым в мировой литературе опубликовал результаты экспериментально-гистологических исследований, показавшие, что под влиянием массажа процесс образования костной мозоли происходит более интенсивно и срастание кости заканчивается в более короткий срок.

В конце XIX в. вышел фундаментальный труд И. В. Заблудовского «Лечение массажем в хирургии».

П. Ф. Лесгафт (1837—1900) и В. В. Гориневский (1857—1937) предложили сочетать лечебную гимнастику с массажем.

В развитии массажа исключительная роль принадлежит И. М. Саркизову-Серазини. Работая с 1923 г. до конца своей жизни в ГЦОЛИФКе, он создал научно обоснованную систему спортивного массажа, которая широко применяется на практике во многих странах мира.

Сформировавшаяся к настоящему времени российская система массажа значительно отличается от других систем преобладанием приемов разминания, что дает возможность уделять большое внимание массажу не только фасций и суставов, но и мышечной, сосудистой и нервной систем. Для российской системы массажа характерно более тонкое дозированное воздействие на различные ткани и центральную нервную систему, а также большее разнообразие приемов, которое позволяет массажисту рационально использовать свои силы, отдыхать, заменяя один прием другим, равноценным.

Финская система массажа

Финская система массажа располагает ограниченным числом приемов, среди которых доминирует разминание подушечкой большого пальца. По этой причине она малоэффективна, ибо нет возможности широко варьировать приемы в зависимости от участка

тела и строения мышц. К тому же применение этих приемов требует очень сильных и выносливых пальцев. Однако надо заметить, что финское разминание эффективно на плоских мышцах.

Приемы финской системы массажа выполняются в той же последовательности, что и в шведской системе, то есть стопа — голень — бедро или кисть — предплечье — плечо для нижних и верхних конечностей соответственно.

Финская система массажа получила очень широкое распространение в скандинавских странах как в лечебной практике, так и в спортивной после олимпийских побед Пааво Нурми в 1924 г.

В последние годы финская система в значительной мере пополнилась приемами растирания, позаимствованными из шведской системы, и приемами разминания из российской системы.

Шведская система массажа

Шведская система массажа была основана в XIX в. П. Х. Лингом (1776—1839). Он изучил и систематизировал приемы, элементы и формы массажа древних греков, римлян и китайцев. В 1813 г. в Стокгольме был учрежден Государственный институт массажа и лечебной гимнастики, закончив который, некоторые ученики уезжали в другие страны, где создавали свои школы на основе шведской системы. Так, в Германии были созданы школы Корнелиуса и Мюллера.

В шведскую систему массажа входят приемы поглаживания (5—7%), растирания (40—50%), разминания (10—15%) и движения (30—40%). В отличие от классического массажа приемы шведской системы более сильные, при их выполнении стремятся проникнуть глубоко в ткани. Задача шведского массажа состоит в растирании уплотнений, растягивании сосудисто-нервных пучков и мышц, а не в улучшении крово- и лимфообращения. Пример этого — отсутствие отсасывающего эффекта, ибо массажные приемы на нижних конечностях выполняются в последовательности стопа — голень — бедро, а на верхних конечностях — кисть — предплечье — плечо.

Вот как характеризует С. А. Флеров (1939) шведский массаж:

«1. Этот массаж производится сильно и глубоко. Полусогнутые пальцы массирующего стремятся, где это нужно и возможно, проникнуть до самой кости.



2. Его техническая задача не в том, чтобы прогонять к центру лимфу и венозную кровь, а в разминании уплотнений... и в вытяжении и разрыхлении сосудисто-нервных пучков и мышц. Так как сильное вытяжение тканей требует со стороны конечностей известной устойчивости, то массаж производится от корня конечности к периферии, то есть наоборот общепринятому, и лишь на косях и стопах от периферии к центру.

3. Главное же отличие в том, что шведский массаж не есть массаж чисто механический, а это массаж умственный, диагностический, где пальцы служат как бы глазами массирующего. Они обнаруживают в тканях патологические изменения, а в процессе лечения все время контролируют получающийся эффект и, наконец, определяют момент для прекращения массажа в одном месте и перехода на другое место».

Нужно отметить, что приемы разминания и методику общего массажа современные шведские специалисты позаимствовали из российской системы.

Основные правила самомассажа

Эффективность как массажа, так и самомассажа существеннейшим образом зависит от соблюдения ряда методических подходов и правил. Их иногда называют золотыми истинами массажа. Каждый, кто решил заняться самомассажем, обязательно должен с ними ознакомиться. Итак:

1. Не следует начинать самомассаж без консультации с врачом. Во-первых, есть заболевания, при которых массаж противопоказан. Во-вторых, важно правильно выбрать технику и методику массажа, что трудно сделать без квалифицированной помощи.

2. Лимфатические узлы массажу не подвергают. Он допустим лишь в исключительных случаях, когда есть уверенность в том, что в узлах отсутствует инфекция.

3. При массаже надо выбрать такое положение, которое позволяет хорошо расслабить мышцы в массируемой области. Максимальное расслабление мышц — неперемное условие массажа.

4. Большое внимание следует уделять состоянию своих кожных покровов. Чистота кожи — главное гигиеническое требование для проведения массажа. Поэтому желательно самомассаж делать после гигиенического душа. Душ крайне необходим в летнее время,



когда усиливается потоотделение и на коже оседает много нйли и микробов. Если нет возможности принять душ, то массируемый участок можно обрабатывать туалетной водой, лосьоном или разбавленным одеколоном.

5. Непременное условие правильного массажа — максимальное обнажение массируемого участка.

6. Есть нужно не позже чем за 2 часа до массажа и немного, мочевого пузыря и кишечник должны быть опорожнены.

7. Самомассаж нужно делать в тщательно проветренном помещении. Температура в нем должна составлять 20—22 °С.

8. Для того чтобы кожа при массаже была достаточно скользкой, чтобы предохранить ее от излишнего раздражения и усилить массажное воздействие, применяют различные присыпки и смазывающие вещества. Из присыпок наиболее удобны тальк, рисовая пудра, детская присыпка. Иногда массаж делают и без смазывающих веществ. Поскольку «сухой» массаж может вызвать повреждение кожи, то его длительность на одном участке не должна превышать 2—3 минут.

При лечебном и спортивном массаже хорошо использовать различные растирки и лекарственные мази: капсин, слонц, вирапин, випратокс, тигровую мазь, финалгон, камфоцин, капситрин, никофлекс, ализартрон и др. При мышечной усталости и болях применяют охлаждающие мази и гели. Не забудьте при покупке посоветоваться с провизором.

Пользоваться смазывающими средствами следует экономно, так как они уменьшают осязательную способность рук.

9. Перед массажем руки хорошо моют с мылом или протирают спиртом. Во время массирования на руках не должно быть никаких украшений и предметов, которые могли бы нанести травму. Если ладони отличаются заметной потливостью, их нужно протирать формалином (1% раствор), осушать одеколоном или присыпать салициловым порошком.

10. После массажа желательно принять душ и отдохнуть в течение 15—30 минут.

11. Самомассаж хорошо сочетать с утренней или вечерней гимнастикой, теплолечебными процедурами.

12. Если самочувствие ухудшилось или возникли другие неприятные ощущения, время и интенсивность массажа уменьшают или массаж временно прекращают.

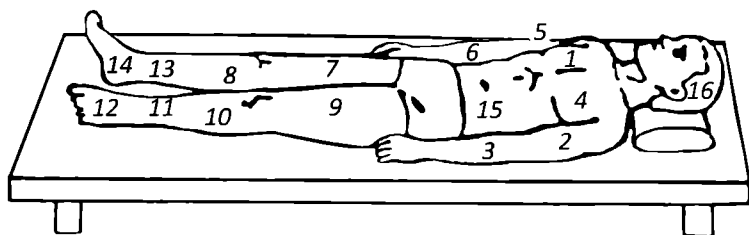


Рис. 1

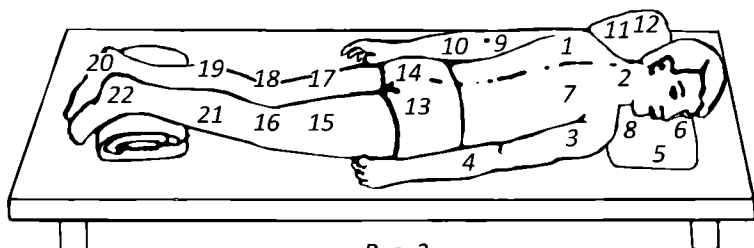


Рис. 2

13. При общем массаже следует соблюдать определенную последовательность его выполнения. Представление об этом дают рисунки 1, 2.

Последовательность массирования участков (согласно цифровым указателям) тела при общем массаже.

14. Все массажные движения выполняют по ходу лимфатических путей.

Для этого руки массируют от кисти к локтевому суставу, от локтевого сустава до подмышечной впадины (здесь находятся лимфатические узлы). Ноги массируют от стоп до коленного сустава и к паховым лимфатическим узлам. Грудную клетку массируют от середины в стороны, к подмышечным впадинам (к лимфатическим узлам). Спину массируют от позвоночника в стороны и от таза к шее. Поясницу и крестцовую область массируют по направлению к спине. Шею массируют от волосяного покрова головы вниз, к плечевым суставам.

Лимфатические узлы массировать нельзя!

15. Массажные движения не должны вызывать болезненности или неприятных ощущений, не должны оставлять на теле кровоподтеков, нарушать кожный покров, но массаж следует проводить



достаточно энергично, должно появляться ощущение тепла, расслабленности и улучшаться настроение.

16. При нарушениях опорно-двигательного аппарата самомассаж следует начинать с вышележащих отделов (при массаже коленного сустава — с бедра), а затем только переходить непосредственно к массажу очага поражения.

17. Продолжительность самомассажа зависит от конкретного случая и может составлять от 3 до 25 минут.

Показания к самомассажу

Заболевания нервной системы:

- невриты и невралгии;
- радикулиты;
- остеохондроз;
- нарушения мозгового кровообращения (в период реабилитации);
- неврастения;
- головные боли;
- боли в спине;
- параличи и парезы.

Заболевания опорно-двигательного аппарата:

- сколиоз;
- ушибы;
- растяжения мышц и связок;
- вывихи;
- переломы костей;
- контрактуры;
- кривошея;
- косолапость;
- плоскостопие.

Заболевания сердечнососудистой системы:

- гипертоническая болезнь (артериальная гипертензия);
- гипотоническая болезнь (артериальная гипотензия);
- хроническая сердечнососудистая недостаточность;
- стенокардия;
- инфаркт миокарда (в период реабилитации).

**Заболевания системы органов дыхания:**

- пневмония;
- бронхит;
- бронхиальная астма (в стадии ремиссии);
- эмфизема легких.

Заболевания желудочно-кишечного тракта:

- хронический гастрит;
- язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки;
- колиты и энтериты (заболевания кишечника);
- запоры и т. д.

Заболевания эндокринной системы:

- ожирение и т. д.

Противопоказания к самомассажу

В первую очередь, это острые лихорадочные состояния (высокая температура тела), острые воспалительные явления, кровотечения и предрасположенность к ним, заболевания крови.

При всей эффективности массажа как важной части терапии при лечении многих заболеваний нужно знать, что он имеет противопоказания.

Часто они носят временный характер, но несоблюдение правил и ограничений может ухудшить состояние больного.

Противопоказания делятся на абсолютные, временные и локальные.

Абсолютные противопоказания:

- злокачественные опухоли;
- активная форма туберкулеза;
- гангрена;
- венерические заболевания;
- СПИД;
- психические заболевания;
- цинга;
- остеомиелит;
- болезни крови.



Временные противопоказания:

- повышенная температура;
- кровотечения;
- гнойные процессы;
- алкогольное опьянение;
- тошнота, рвота;
- аллергические высыпания;
- гипертонический криз;
- воспаление лимфатических узлов;
- беременность;
- менструация;
- послеродовой и послеабортный период.

Локальные противопоказания:

- псориаз, экзема, нейродермит;
- поврежденные участки кожи;
- отеки, свежие синяки;
- места переломов костей;
- варикозное расширение вен;
- бородавки, родинки.

Массаж нельзя проводить непосредственно после операций, травм, химиотерапии, лучевой болезни. Сразу после тяжелых повреждений тканей, таких как ушибы, ожоги, раны. Нужно помнить, что давление, с которым проводится массаж, может быть болезненным при повреждении нерва.

Осторожно следует проводить массаж брюшной полости при грыже, камнях в почках, желчном пузыре, заболеваниях органов пищеварения. На поясничном отделе — при заболеваниях почек, миомах.

Иногда противопоказания связаны с определенной техникой проведения, например, классический общий массаж при раковых заболеваниях категорически противопоказан, но точечный массаж может с успехом излечить опухоль.

При заболеваниях кожи противопоказан ручной массаж, но можно проводить аппаратные процедуры, исключая область поражения.

Осторожно нужно относиться к массажу при беременности. Целесообразно делать его до 3-х месяцев, но часто врачи назначают



массаж на отдельные участки, в частности, стопы, т. к. при беременности возникают отеки нижних конечностей.

Массаж при психических расстройствах вызывает много спорных вопросов. Как правило, он не рекомендуется лицам, перенесшим насилие, испытывающим чувство страха, паники, но, одновременно, с успехом приводит в состояние равновесия нервную систему. Иногда массаж противопоказан при сопутствующих болезнях из-за возможного обострения.

При применении массажных приспособлений, массажеров, аксессуаров нужно внимательно читать инструкцию и консультироваться с врачом. Даже если человек уверен, что он здоров, это не значит, что можно бесконтрольно воздействовать на определенные участки тела.

Противопоказания, даже абсолютные, носят довольно условный характер. При грамотном подходе можно найти компромисс — выбрать определенную технику для отдельных зон. Индивидуальный подход, постоянное наблюдение врача и правильный метод — при соблюдении этих условий массаж принесет пользу.

Как самомассаж действует на организм?

Действие самомассажа аналогично действию массажа вообще. В процессе самомассажа с кожи также удаляются отжившие клетки ее наружного слоя. Это способствует улучшению кожного дыхания, усилению выделительных процессов сальных и потовых желез. Кроме того, улучшается кровообращение, питание кожи и заложенных в ней желез. Таким образом, значительно повышаются все процессы обмена в организме.

Воздействует самомассаж и на мускулатуру. Под влиянием самомассажа мышечная ткань лучше снабжается кислородом и питательными веществами, из нее быстрее выводятся продукты распада. Самомассаж помогает в самое короткое время восстановить работоспособность мышцы, утомленной физической работой.

При самомассаже идет воздействие на суставы и связки. Суставы и связочный аппарат приобретают большую подвижность и эластичность. При регулярном применении самомассажа объем движений в суставах может увеличиваться. В холодную погоду связочный аппарат более подвержен травмам, поэтому необходимо сознательно готовить его к нагрузкам с помощью самомассажа.

Самомассаж повышает прочность, выносливость связочного аппарата и является хорошей профилактикой травм и перегрузок.

Самомассаж влияет на кровь и лимфатическую систему. Он, как и любой массаж, вызывает более быстрый отток венозной крови и лимфы от различных органов, способствует снабжению органов кислородом и питательными веществами, выводу из организма продуктов распада, ликвидации застоев.

Весьма разнообразно влияние самомассажа на нервную систему. Оно зависит от применяемых массажных приемов, их продолжительности, сочетания, массируемого участка тела. Таким образом, самомассаж — вещь полезная, но применять его надо с умом.

Виды самомассажа

Гигиенический самомассаж

Гигиенический самомассаж выполняется утром (после утренней гимнастики или сна), а также вечером (после вечерней прогулки, перед сном).

Цель такого массажа — тонизировать организм, поднять настроение, снять утомление. Гигиенический массаж заканчивают водной процедурой (душ или ванна).

Утром используют такие приемы массажа, как поглаживание, растирание, разминание и поколачивание, похлопывание, а вечером — поглаживание, растирание и неглубокое разминание; ударные приемы вечером не применяют.

Если утром гимнастика не проводится, то более тщательно массируют суставы, а затем осуществляют активно-пассивные движения в суставах.

Предварительный самомассаж

Предварительный (предстартовый) самомассаж показан перед стартом (особенно при тренировках или соревнованиях в холодную ветреную погоду) с различными разогревающими мазями.

В зависимости от состояния применяют успокаивающие или возбуждающие приемы. Самомассаж проводится в теплом помещении или через тренировочный костюм за 15—20 мин до старта.



Продолжительность массажа 3—10 мин. В некоторых случаях необходимо тщательно массировать мышцы, которые больше травмируются (например, у бегунов, спринтеров, прыгунов в длину массируют заднюю группу мышц — бедра, пяточное сухожилие, икроножную мышцу и голеностопный, коленный суставы).

Восстановительный самомассаж

Восстановительный самомассаж выполняется, как правило, после тренировок, соревнований, физических нагрузок, после рабочего дня, туристических походов и т. д.

Задача такого массажа — снять утомление, повысить работоспособность.

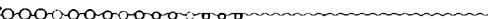
Используют приемы: поглаживание, растирание, разминание и потряхивание. При сильном утомлении приемы, вызывающие спазм мышц, возбуждающие ЦНС (рубление, поколачивание и др.) не применяются.

Самомассаж в сауне (бане)

Баня с давних времен используется с целью гигиены, для закаливания, профилактики простудных заболеваний. Спортсмены используют баню (сауну) как место для проведения массажа, профилактики простудных заболеваний, снятия утомления. В бане (сауне) происходит одновременное воздействие тепла, влаги и массажа.

Под влиянием бани (сауны) усиливается микроциркуляция (увеличивается количество функционирующих капилляров), улучшаются процессы репарации и регенерации тканей, повышается температура кожи, ускоряются процессы рассасывания выпота из суставов, снижается мышечный тонус, ликвидируется спазм мышц (при его наличии), уменьшается боль. С потом выводятся недоокисленные продукты (молочная, пировиноградная кислоты и другие шлаки).

В бане (сауне) следует париться так: вначале посещают парную на 5—10 мин. — просто посидеть, погреться. После небольшого отдыха берут веник (лучше два) и идут в парилку еще на 5—10 мин. Париться можно любым веником (березовым, дубовым, из крапивы, можжевельника).



Производят похлестывание спины, ног, груди, живота, рук. Касаться тела веником надо нежно. Часто в бане используют различные отвары из трав (шалфея, эвкалипта, подорожника, мать-и-мачехи, душицы обыкновенной) для аромата. Перед тем как войти в парную, мыться с мылом нельзя, мочить голову — тоже.

Париться можно сидя, но лучше — лежа. Обычно партнер берет два веника и производит легкие касательные движения от затылка к стопам и обратно, затем веником легко постукивают, растирают, похлопывают, после чего веники просто встряхивают над телом, помахивают ими и быстро кладут на поясницу, спину и плотно прижимают (надавливают двумя руками) и так повторяют несколько раз.

Растирание веником начинают от ягодич к шейному отделу позвоночника и обратно, затем растирают ноги от пяточного сухожилия до ягодичной складки, затем похлестывают стопы. Закачивают париться общим поглаживанием (легким касанием) веником всего тела.

Самомассаж проводят после первого захода в парную. Продолжительность массажа не более 10—15 мин. Применяют поглаживание, потряхивание и неглубокое разминание.

Баня (сауна) должна занимать не более 2 часов (2—4 захода в парную, каждый заход продолжительностью не более 10 мин. с последующим приемом душа, плаванием в бассейне и отдыхом). При более длительном нахождении в бане (сауне) могут возникнуть значительные изменения в состоянии спортсмена (появляются слабость, головокружение, снижается артериальное давление; происходит обезвоживание организма, которое приводит к сгущению крови, повышению ее вязкости и ухудшению работы сердца; нарушаются аппетит, сон; снижается быстрота реакции и т. д.).

Самомассаж массажером

Сейчас есть возможность приобрести различные массажеры, с помощью которых можно делать самомассаж. Выбор огромен — на любой вкус и кошелек.

Не стоит забывать и старый добрый механический массажер. Его берут за концы и производят растирание в области спины, живота и нижних конечностей. После проведенного массажа необходимо принять душ.



Косметические средства и масла для массажа

Чтобы добиться большего эффекта от массажа, необходимо использовать специальные косметические средства.

Это существенно ускорит проникновение полезных веществ, которые находятся в составе массажной косметики, в ткани тела.

Средств для выполнения массажа очень много, вы можете чередовать и использовать их по собственному желанию.

Задача профессиональной косметики для массажа — обеспечить питание кожи, уход за ней, легкое скольжение по телу.

Выбирая косметические средства для массажа, учитывайте свой тип кожи.

Посоветуйтесь с продавцом-консультантом, он расскажет вам о таких характеристиках косметического крема для массажа, как скорость впитывания в кожу, вязкость, легкость скольжения.

Для массажа можно использовать мази, кремы, масла и гели. У каждого из этих средств существует ряд преимуществ. Так, например, крем для массажа прекрасно смягчает кожу, питает ее, обеспечивает комфортное скольжение рук по телу, а значит, увеличивает эффективность процедуры.

Самый большой плюс кремов для массажа — их сбалансированный состав.

Чаще всего сюда входит ряд витаминов, которые незаменимы для ухода за кожей. Это могут быть витамины А, В, С, Е и другие, а также экстракты и вытяжки из различных растений.

Например, для борьбы с лишним весом часто используется массажный крем с кофеином и водорослями.

Для качественного массажа используют также специальное масло для массажа.

Его основной плюс — натуральность, отсутствие всякого рода консервантов.

Масла впитываются в кожу лучше, чем кремы, и также обеспечивают мягкое скольжение.

Результат будет еще лучше, если вы используете для массажа смесь из жирных (базовых) и эфирных масел. Таким образом, создается эффект ароматерапии, который полезен не только для вашей кожи, но и для душевного равновесия.

Масла для массажа

Массаж с использованием масла имеет свои плюсы и минусы. Он питает и увлажняет кожу, такой массаж прекрасно подойдет после бани или душа. Эфирные компоненты, которые входят в состав ароматического масла, положительно влияют на работу мозга, на нервную систему. Вы сможете достигать разных результатов в зависимости от выбранного аромамасла.

Не стоит выливать на тело слишком много масла сразу, ведь так делать массаж станет очень затруднительно. Руки легко соскальзывают с тела и эффект массажа сведется к минимуму. Более того, слишком большое количество масла на теле создаст эффект неприятной жировой пленки на теле. В остальном, массажное масло идеально подойдет для сеанса расслабляющего массажа.

Приобрести массажное масло можно практически в любом косметическом или специализированном магазине.

Его можно использовать в чистом виде или составить специальную смесь из разных сортов масел. Выбирать, какое масло использовать для массажа, вы можете просто полагаясь на свои вкусы. В любом случае вреда оно не принесет.

Смесь для массажа состоит из небольшого количества различных эфирных масел и базового масла. Если смешиваете масло для массажа самостоятельно, постарайтесь не переборщить с эфирными маслами, которые, при большой концентрации, могут плохо повлиять на состояние вашего организма: вызвать нежелательные реакции на коже (сыпь, покраснение) или спровоцировать головную боль.

В качестве базовой основы можно использовать оливковое, миндальное или персиковое масло для массажа. Неплохой основой служат масло из авокадо и масло из виноградных косточек для массажа. Как основа используется также льняное масло для массажа. Эфирные масла можно использовать практически любые. Некоторые массажисты используют подсолнечное масло для массажа, но это не очень желательно. Хотя оно питает вашу кожу витамином Е.

Обязательно уточните свойства выбранного эфирного масла, так как у каждого из них есть свои особенности.

Но есть и некоторые общие для всех эфирных масел положительные свойства.



Если вы поинтересуетесь, какие масла подходят для массажа, ответ будет — абсолютно любые, но в разумных дозах. Абсолютно все масла обладают противовоспалительным и бактерицидным действием, благотворно воздействуют на эмоции и психическое здоровье, обладают косметическими и дерматологическими свойствами.

Практически все масла при регулярном использовании устраняют на коже следы от травм или ожогов. Многие эфирные масла для массажа обладают обезболивающим эффектом, являются эротическими стимуляторами, прекрасно влияют на состояние органов дыхания и кровообращения.

Эфирные масла для массажа помогают очистить организм от шлаков и восстанавливают активность иммунитета организма. Массаж способствует быстрому проникновению масел в организм, а значит и эффект при этом сильнее.

Если вас часто мучает бессонница, вы быстро устаете или часто грустите, попробуйте включить в состав вашего массажного масла эфирное масло лаванды. Кроме того что оно имеет приятный запах, оно также обладает успокаивающим действием, помогает бороться с общей слабостью и неврозами. Незаменимым будет это масло для массажа ног.

Подобным эффектом обладает также эфирное масло благородного лавра. Особенно хорошо этот компонент влияет на здоровье женского организма. Оливковое масло для массажа может стать прекрасной основой для массажной смеси или использоваться самостоятельно, для сухой кожи. Оно также прекрасно подходит для домашнего применения, если вы решили попробовать сделать масло для массажа. Чтобы справиться с бессонницей и исправить ритмику сна, прекрасно подойдет масло ладана. Это также очень мощный антидепрессант. Этот компонент лучше многих других подойдет для массажа головы.

Добавьте 7—10 капель эфирного масла ладана на 50 мл базового масла, хорошо смешайте. Небольшое количество масла нанесите на чуть влажные корни волос и проведите массаж, после чего волосы следует ополоснуть теплой водой, чтоб удалить остатки масла. Эта смесь устраняет выпадение волос, повышает их эластичность, помогает избавиться от перхоти.

Если вы все еще сомневаетесь, какое масло выбрать для массажа, смело выбирайте апельсиновое. Оно прекрасно подойдет для



первого сеанса массажа. Массаж с апельсиновым маслом вернет коже упругость и эластичность, зарядит вас энергией и бодростью на весь день.

Замечательными свойствами обладают эфирные масла других цитрусовых: лимона и мандарина. Эти ароматические масла будут прекрасно воздействовать на ваш организм. Каждое из них обладает бактерицидными свойствами и применяется как антисептический компонент, помогает при нарушениях сердечного ритма, обладает тонизирующим действием.

Массаж с использованием масла лимона придаст вам сил, добавит энергии и повысит эластичность кожи. Его также используют как масло для массажа живота, для сжигания жировых отложений.

Если вы будете проводить массаж в лечебных целях, например при болях в мышцах, в смесь для самомассажа можете добавить немного масла горького миндаля. Это идеально подходящее масло для массажа спины. Оно обладает противовоспалительным и обезболивающим эффектом. Но не переборщите с этим средством, ведь миндальное масло содержит в себе синильную кислоту, и слишком высокое его содержание может вызвать интоксикацию организма.

Примерно такими же свойствами обладает масло для массажа виноградное. Обезболивающим и тонизирующим эффектом обладает также эфирное масло мяты. Оно улучшает общее состояние организма и усиливает кровообращение. Кокосовое масло для массажа окажет приятное расслабляющее воздействие и очень хорошо увлажнит кожу. Оно также может служить основой для масляной смеси для массажа. Обезболивающим действием обладает также эфирное масло герани. Герань прекрасно борется с раздражительностью и обладает релаксирующим действием.

Экзотическое эфирное масло иланг-иланга обладает нежным тонким ароматом и используется как афродизиак. Считается, что массаж с применением такого масла не только расслабит ваши мышцы, но и повысит сексуальное влечение. Масло иланг-иланг также помогает нормализовать дыхание и сердечный ритм.

Тщательно выбирайте, каким маслом делать массаж. Будьте осторожны, чтоб не вызвать аллергических реакций.

На рынке косметики для массажа как нельзя лучше подходит «Talasso Guam», как для домашнего использования, так и для профессионального массажа. В его состав входят натуральные



ингредиенты, среди которых основным компонентом являются водоросли Guam. Кроме того в состав масла входят оливковый экстракт, масла андиробы, гуарана и риса, которые придают коже гладкость, шелковистость и мягкость.

Массаж с использованием такого масла прекрасно расслабляет и снимает напряжение с уставших мышц. В процессе массажа масло питает и увлажняет кожу, активизирует обмен веществ и улучшает кровообращение.

От того же производителя вы можете попробовать масло для расслабляющего массажа с минералами мертвого моря. С его помощью можно воздействовать на проблемные участки кожи, устраняя повреждения и подтягивая ее.

Массаж с использованием этого масла особенно приятен тем, что масло имеет приятный тонкий аромат. В результате сеанс вашего массажа дополнит сеанс мягкой ароматерапии.

Масло для тайского массажа «Pleasure Massage Oil» можно использовать как самостоятельное массажное средство, так и как базовую основу для смеси. В составе этого масла основными компонентами выступают масла сафлора, сладкого миндаля и жожоба. Профессионалы часто выбирают для массажей именно его. Это лучшее масло для массажа лица.

Любая женщина мечтает о спокойных и легких родах. Помочь в этом может регулярный массаж промежности маслом для массажа «Weleda». Такая процедура усилит кровообращение и повысит эластичность и растяжимость тканей. Масло для массажа «Weleda» можно использовать, начиная с 35-й недели беременности. Его применение поможет снизить риск разрывов или необходимости применения разрезов. «Weleda» — масло для массажа, состоящее полностью из натуральных компонентов.

Масло для массажа «Ив Роше» прекрасно питает кожу и ухаживает за ней. В его состав входят масла арники и другие ценные компоненты со смягчающими и восстанавливающими свойствами. Масло для массажа «Ив Роше» предназначено для массажа рук, но можно использовать его и для тела. Неплохо применять также это масло для массажа живота, при появлении растяжек.

Если больше всего в масляном массаже вы цените эффект ароматерапии, то вам должно понравиться массажное масло «Just». Оно эффективно в уходе за кожей, оказывает лечебное и оздоровительное воздействие. Хорошо подходит для ухода за сухой кожей,



она становится бархатистой и свежей, повышается ее эластичность. Его с успехом используют также для массажа детей.

Антисептическим и тонизирующим свойством обладает популярное масло для массажа тела «Oleum Santali». Его используют при нервных напряжениях, бессоннице.

Оно оказывает положительное влияние как на женщин, так и на мужчин. Какое масло лучше для массажа — выбирать вам, исходя из личных предпочтений и индивидуальных особенностей.

Кремы для массажа

Помимо различных ароматических масел, для массажа можно использовать многочисленные кремы с дополнительными свойствами.

Выбрать, какой крем для массажа подходит именно вам, очень просто. Достаточно довериться собственному вкусу и проконсультироваться с продавцом.

Это могут быть антицеллюлитные, увлажняющие, согревающие кремы. Современный рынок косметики предлагает вам на выбор множество различных вариантов.

Хорошо зарекомендовал себя крем для массажа «Эсобел» с *противовоспалительным действием*. Это гипоаллергенный крем, который показывает хорошие результаты при лечении остеохондрозов, радикулитов, невралгий, травм. Используется для антицеллюлитного массажа и общего. В составе средства есть экстракт минерализованных грязей, очень полезный для общего состояния организма. Можно использовать также для болеутоляющего массажа.

Крем для массажа от фирмы «Амальгама Люкс» с *тонизирующим действием* прекрасно расслабит вас после тяжелого дня. Он облегчает боль от ушибов, спортивных травм и снимает усталость. Обеспечивает легкое скольжение по телу и не вызывает затруднений при массаже. Одними из основных компонентов этого крема являются ментол и масло чайного дерева. Они улучшают кровообращение и тонизирует кожу и мышц, к тому же дают приятный охлаждающий эффект.

При болях в суставах или спине очень эффективен крем для массажа спины с экстрактом муравьиного спирта. Он разогревает



мышцы, улучшает кровообращение и замечательно подходит для спортивного массажа. Незаменим при болях в суставах или травмах, успокаивает боли и снимает отек.

Многие используют *детский крем* для массажа — он достаточно жирный, чтобы обеспечить хорошее скольжение, и замечательно впитывается в кожу. К тому же он предельно дешев и доступен каждому.

Отдельно следует сказать о *креме для массажа лица*. Его нужно выбирать, исходя из индивидуальных особенностей организма. На рынках и в косметических магазинах вашего города вы найдете множество кремов для массажа, поэтому перечислять их названия просто нет смысла. Проще посоветоваться с консультантом в магазине, он поможет вам подобрать необходимое средство.

Кремы, за счет своей жирной основы, отлично увлажняют и питают кожу, а в комплексе с массажем дают удвоенные результаты.

Крем для массажа должен иметь мягкую структуру, не должен растекаться. Конечно для эффективного массажа лица, прежде всего, нужно знать технику его выполнения, а крем станет лишь хорошим дополнением к процедуре.

Он призван обеспечить комфорт и достичь лучших результатов от процедуры.

Мази и бальзамы

Массаж с использованием средств *обезболивающего, противовоспалительного, согревающего* действия показан при болях в спине, мышечных болях, при ревматизме, последствиях интенсивных тренировок.

Здесь-то и используется «транспортная» функция массажа — его способность доставлять лечебные вещества вглубь хорошо промассированных мышц.

Кремы, гели, эмульсии, используемые при массаже, содержат полезные компоненты, нормализуют обмен веществ, устраняют отеки, улучшают состояние кожи.

Задача массажа — доставить эти вещества как можно глубже в кожу и усилить их действие. Не всякий крем подойдет для этого. По консистенции крем для массажа должен быть близок к «Детскому». На тубике массажные средства имеют соответствующую надпись.



Кремы и гели с антицеллюлитным действием

Кремы и гели с *антицеллюлитным действием* способствуют выведению токсинов, улучшают состояние кожи, со временем помогают избавиться от «апельсиновой корки» — косметологической проблемы, обусловленной структурными изменениями в подкожно-жировом слое.

Рисовая пудра и тальк

Существуют виды массажа, проводимые по тальку, например массаж *для жирной и угреватой кожи лица* по Жаке.

Для этого массажа характерны энергичные щипки, от которых из пор выступает кожное сало. Оно хорошо впитывается тальком.

Массаж по тальку очень любим женщинами-массажистами, так как требует меньше усилий, чем массаж по маслу. Выручает тальк, когда тело пациента обильно покрыто волосами, и массаж делается не через одежду.

Однако недостатки у этого массажного средства тоже есть. При частом использовании тальк может вызвать засорение кожных пор и сухость кожи. Поэтому в последнее время его применение не рекомендуется.

Рисовый массаж выполняется в 3 этапа, основным компонентом его является измельченный рис. Он смешивается с теплым медом для очищения и смягчения кожи.

Дальше следует укрепляющая кожу процедура — здесь используется рис и смесь трав. Последний этап — обертывание с увлажняющими ароматическими лосьонами.

Как и многие другие виды массажа, ставшие популярными в последнее время, рисовый массаж воспринимается как экзотическая новинка, хотя описан он был еще в аюрведе.

Пена

Для массажа используются и мыльные растворы специального состава. Такой массаж является классическим компонентом турецкой бани вместе с растиранием жесткой рукавицей из верблюжьей шерсти.



Приспособления для самомассажа

На тот случай, когда необходим массаж труднодоступных мест, полезно иметь специальные приспособления для самомассажа. Здесь приведены лишь некоторые массажеры, с помощью которых можно разминать и поглаживать тело, прогоняя боль и состояние дискомфорта.

Массажеры для стоп

Снимите обувь, сядьте на стул. Поставьте ступню на массажер и покатайте его вперед-назад, разминая ногу и наслаждаясь приятным теплом.

Массажеры-шары для тела

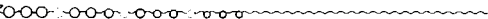
Крепко держа массажер в руке, покатайте шары по всему телу. Таким способом можно снять напряжение и усталость мышц рук, ног и плеч. Можно делать массаж через тонкую одежду или раздевшись; возможно применение либо массажного масла, либо его смеси с эфирными маслами.

Антисрессовый мячик

Для укрепления кистей рук, улучшения подвижности и снятия стресса пользуйтесь небольшим мягким резиновым мячиком. Сжимайте его, перекачивайте, медленно мните в руках, напрягая мышцы, но не переутомляя их. Держите такой мячик в ящике стола, чтобы успокаиваться в моменты повышенного стресса.

Китайские шарики

Эти небольшие шарики-массажеры можно приобрести в специализированных магазинах. Они предназначены для стимуляции энергетических точек на руках и регуляции потока жизненной энергии в организме. Положите оба шарика на ладонь и начинайте вращать их вокруг друг друга ладонью и пальцами. Легкость движения достигается практикой. Можно выбрать «музыкальные» шарики, манипуляция с которыми сопровождается звуками.



Щетки для сухой кожи

Каждое утро уделяйте пару минут растиранию тела люфой (растение для изготовления мочалок) или щеткой с жесткой щетиной. Не смачивайте щетку, не пользуйтесь маслами и увлажняющими средствами для кожи.

Растирание сухой кожи способствует регуляции потока лимфы и крови, помогает счищать с поверхности кожи отмершие клетки, стимулирует выработку естественного увлажняющего вещества — кожного жира.

- Начиная со ступней, разотрите ноги энергичными длинными движениями.
- Поднимайтесь выше, к бедрам и ягодицам, рукам и плечам, всегда направляя движение щетки к сердцу.
- Слегка надавливайте на живот при растирании, двигайтесь по нему кругообразно, по часовой стрелке.
- Проведите щеткой по груди, старайтесь не задевать чувствительные соски.
- Завершите массаж бодрящим душем, который приготовит вас к длинному дню.

Кроме того, для самомассажа используют также массажные варежки, массажеры для плеч, головы, глаз, вибромассажеры, автомассажеры и др.

Подручные средства для самомассажа

Достаточно часто в практике самомассажа многие люди используют подручные средства и приспособления, такие как молоточки, пластиковые бутылки, банки, мячики, поверхность стула, стола. Все эти, казалось бы, странные на первый взгляд предметы оказываются очень полезными и широко используются в практике самомассажа.

Вначале рассмотрим наиболее часто используемое приспособление — молоточек.

Как правило, используют деревянные или металлические молоточки, которые применяют для приготовления отбивных. Обстукивание удобно тем, что процедуру можно выполнять,



лежа на диване во время отдыха, просмотра телепрограмм и так далее.

В силу возрастных или физических особенностей поза с опорой согнутой ноги на стул не всегда может быть комфортной. В этом случае внешнюю поверхность голени можно обработать при помощи обстукивания молоточком, лежа на боку.

При обстукивании молоточком следует иметь ввиду следующие обстоятельства.

Во-первых, обстукивание должно проводиться таким образом, чтобы после обработки в областях воздействия ощущалось тепло.

Во-вторых, следует избегать ударов по костной ткани.

В-третьих, после обстукивания мягких тканей их следует потом интенсивно растереть примерно в течение тридцати-пятидесяти секунд до ощущения тепла.

Используют, прежде всего, обстукивание трапецевидной мышцы. В этом случае рука с молоточком заводится за спину и обрабатываются все доступные участки тела.

Применяется также воздействие на внутреннюю сторону ладони, включая пальцы. Данный метод широко применяется при самомассаже предплечья, плеча, ягодиц, верхних, задних, боковых поверхностей бедер, боковой поверхности голени, икроножных мышц, стопы и так далее.

Пластиковые бутылки в качестве подручных средств используются при обдавливании живота.

При самомассаже живота можно применять баночки и мячики. В этом случае обдавливание живота проводится на полу или на диване.

Для выполнения обдавливания ложатся животом вниз. В область правого подреберья подкладывают банку или мячик так, чтобы произвести надавливание средней силы на брюшную полость. Далее осуществляют легкие покачивания.

В результате этих покачиваний осуществляется самомассаж брюшной полости.

Можно также надавливание в данной позе сочетать с брюшным дыханием. В этом случае под живот подкладывают банку или мячик для осуществления надавливания средней силы. Потом делают вдох за счет выпячивания живота (брюшное дыхание). В этом случае давление банки или мячика на брюшную полость



усиливается. Однако вдох должен проводиться таким образом, чтобы не возникало сильного болезненного ощущения.

Вдох следует делать до появления боли средней силы. Далее вдох нужно задержать на некоторое время, насколько это комфортно, и затем выдохнуть.

Далее банку перемещают на следующую область в направлении к левому подреберью.

Направление воздействия здесь такое же, как и в стандартной процедуре — от правого подреберья к левому, далее к низу живота слева, затем к лобковой кости, к низу живота справа и далее вверх к правому подреберью, то есть, как обычно, живот обрабатывается по кругу справа налево.

После надавливания возможно сочетание двух приемов одновременно — покачивания и дыхания.

Эта процедура по своему воздействию аналогична методу обдавливания живота полешком, который включен в качестве основного базового метода в предлагаемую массажистами систему самомассажа.

Основные техники и приемы самомассажа

При освоении самомассажа нужно знать следующее: массирующие руки должны быть мягкими, ласковыми, по крайней мере, они не должны раздражать кожу. Поэтому в тех случаях, когда ладони плохо скользят по телу, рекомендуется применять различные присыпки и смазывающие вещества. Из присыпок лучшей является тальк.

Он хорошо впитывает пот и имеющийся на коже излишний жир, делает кожу гладкой, не вызывает раздражения и легко снимается после массажа сухой салфеткой.

Вместо талька применяют рисовую пудру или детскую присыпку.

Если массаж проводится на небольших участках тела (кистях, суставах и т. п.), можно применять специальные кремы для массажа или косметические кремы. В бане, ванной, душе используют мыло.

При проведении массажа в лечебных целях (например, при радикулите, подагре, отложении солей) могут быть применены



в качестве смазывающих средств лечебные мази и масла, выпускаемые фармацевтической промышленностью.

Массирующие движения проводятся по ходу тока крови и по направлению к близлежащим лимфатическим узлам.

Во время массажа все тело, и особенно массируемые мышцы, желательно максимально расслабить. Это значительно повышает эффективность процедуры.

Добиться хорошего расслабления удастся не сразу. Однако после 5—7 сеансов самомассажа вы почувствуете, что в какой-то степени овладели умением расслабляться.

Кстати, умение произвольно расслаблять мускулатуру помогает человеку и в повседневной жизни, повышая выносливость мышц при физической работе.

Массироваться желательно в обнаженном виде, в этом случае достигается наибольший эффект процедуры.

В походных и прочих условиях, когда нельзя обнажить массируемый участок тела или сильно загрязнена кожа, делать массаж можно также через одежду, ограничив число приемов одним-двумя.

Перед тем как начать массироваться, необходимо проветрить помещение, но так, чтобы в нем не было холодно, так как ощущение холода рефлекторно повышает тонус мускулатуры.

Изучая приемы массажа, постарайтесь сразу же научиться делать каждый из них и одной и другой рукой. Не спешите. Лишь освоив прочно один прием, переходите к освоению следующего.

И повнимательней разберитесь в рисунках, содержащих необходимые анатомические сведения, без которых невозможно правильно выполнять массажные приемы.

В самомассаже обычно применяются следующие приемы:

- поглаживание;
- выжимание;
- растирание;
- активные, пассивные движения и движения с сопротивлением;
- разминание;
- потряхивание;
- ударные приемы;
- встряхивание.



Поглаживание

Поглаживание — самый легкий и простой прием, один из самых древних и распространенных во всех системах массажа. Несмотря на то что он не оказывает давления на находящиеся под кожей ткани, действуя физически лишь на кожу, значение этого приема в сеансе массажа очень велико. Потому что кожа теснейшим образом связана с центральной нервной системой. Согласно данным эмбриологии, кожа, нервы и мозговое вещество развиваются из одного и того же зародышевого листка, что и обуславливает эту связь.

Если при поглаживании вы прислушаетесь к своему дыханию, то почувствуете, что оно замедлилось, так как поглаживание оказывает влияние на торможение высших отделов центральной нервной системы и, естественно, понижает возбудимость дыхательного центра. Действительно, поглаживание удивительно успокаивающе действует на нервную систему, а при продолжительном применении создает даже обезболивающий эффект. Это свойство поглаживания с успехом используют в спорте, если необходимо снять у спортсмена излишнюю нервозность перед стартом, ослабить эмоциональные переживания. В лечебной практике поглаживание применяют в первые дни после травм, при спазмах, подергиваниях и в ряде других случаев, когда возникает необходимость снизить возбуждение.

Выполняется поглаживание ладонью. При этом четыре пальца соединяются вместе, а большой отводится, что дает возможность захватить большую площадь. Ладонь плотно прижимается к массируемому участку, слегка обхватывает его и без усилия скользит по коже медленно и ритмично.

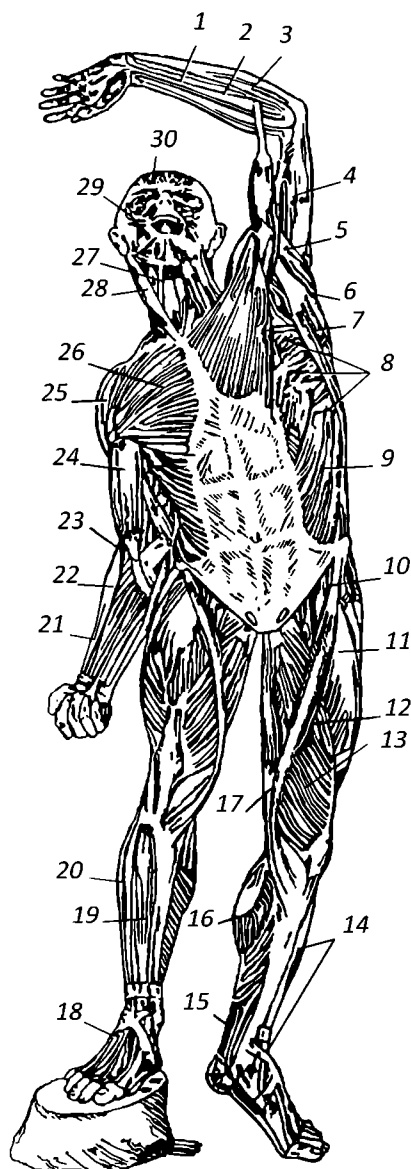
В зависимости от того, какой участок тела массируется, поглаживание делается либо одной рукой, либо обеими поочередно — одна рука следует за другой, повторяя ее движения.

Применяют также комбинированное поглаживание — одна рука выполняет прямолинейное движение, а вторая спиралевидное.

Такой прием оказывает более выраженное успокаивающее действие на центральную нервную систему, особенно если он проводится на груди, спине.

Выделяют следующие разновидности приема «поглаживание». Основные: плоскостное, обхватывающее, прерывистое,

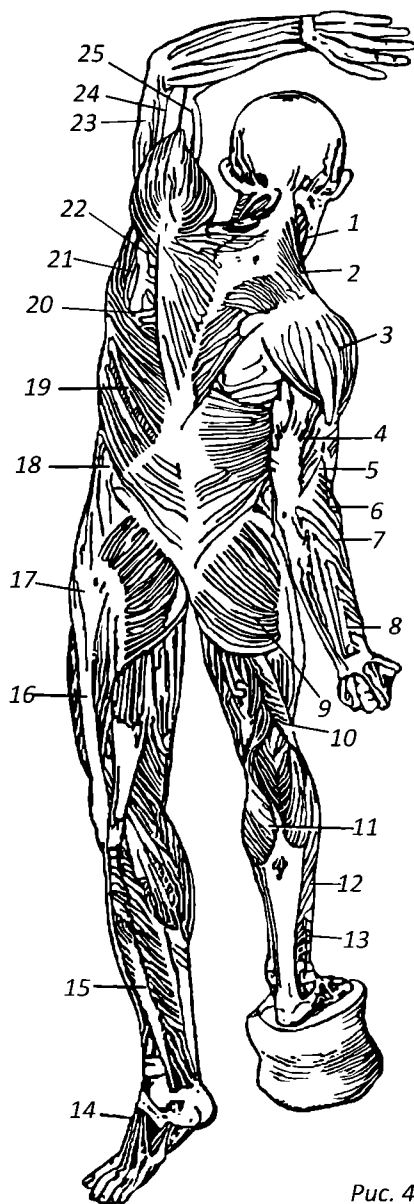
Основные мышцы человека (общий вид спереди):



- 1 — длинная ладонная м.;
- 2 — лучевой сгибатель запястья;
- 3 — локтевой сгибатель запястья;
- 4 — трехглавая м. плеча;
- 5 — большая грудная м.;
- 6 — большая круглая м.;
- 7 — широкая м. спины;
- 8 — передняя зубчатая м.;
- 9 — наружная косая м. живота;
- 10 — подвздошно-поясничная м.;
- 11 — прямая м. бедра;
- 12 — портняжная м.;
- 13 — внутренняя широкая м. бедра;
- 14 — поперечные связки голени;
- 15 — ахиллово сухожилие;
- 16 — икроножная м.;
- 17 — нежная м.;
- 18 — длинный разгибатель пальцев;
- 19 — передняя большеберцовая м.;
- 20 — длинная малоберцовая м.;
- 21 — длинная ладонная м.;
- 22 — плече-лучевая м.;
- 23 — сухожилие двуглавой м. плеча;
- 24 — двуглавая м. плеча;
- 25 — дельтовидная м.;
- 26 — большая грудная м.;
- 27 — передняя лестничная м.;
- 28 — грудино-ключично-сосцевидная м.;
- 29 — квадратная м. верхней губы;
- 30 — лобная м.

Рис. 3

Основные мышцы человека (общий вид сзади):



- 1 — грудино-ключично-сосцевидная м.;
- 2 — трапециевидная м.;
- 3 — дельтовидная м.;
- 4 — трехглавая м. плеча;
- 5 — двуглавая м. плеча;
- 6 — длинный лучевой разгибатель запястья;
- 7 — короткий лучевой разгибатель запястья;
- 8 — локтевой разгибатель запястья;
- 9 — большая ягодичная м.;
- 10 — двуглавая м. бедра;
- 11 — икроножная м.;
- 12 — камбаловидная м.;
- 13 — короткая малоберцовая м.;
- 14 — длинный разгибатель пальцев;
- 15 — длинная малоберцовая м.;
- 16 — часть широкой фасции;
- 17 — натягиватель широкой фасции;
- 18 — наружная косая м. живота;
- 19 — широкая м. спины;
- 20 — большая круглая м.;
- 21 — подлопаточная м.;
- 22 — трехглавая м. плеча;
- 23 — плечевая м.;
- 24 — двуглавая м. плеча.

Рис. 4



непрерывистое. Вспомогательные: щипцеобразное, глажение, гребнеобразное, граблеобразное.

При поглаживании кожа очищается от роговых чешуек, остатков секрета потовых и сальных желез, улучшается кожное дыхание, активизируется секреторная функция кожи.

Усиливаются обменные процессы кожи, 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 помогает также и быстрому удалению продуктов обмена и распада.

В зависимости от методики использования приема и его дозировки поглаживание может оказывать успокаивающее или возбуждающее действие на нервную систему. Например, поверхностное плоскостное поглаживание успокаивает, глубокое и непрерывистое — возбуждает.

Выполняя 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* кисть без напряжения с выпрямленными и сомкнутыми пальцами, находящимися в одной плоскости, производит движения в различных направлениях (продольно, поперечно, кругообразно, спиралевидно, как одной рукой, так и двумя).

Такой прием применяется при массаже области спины, живота, груди, конечностей, лица и шеи.

Плоскостное глубокое поглаживание выполняется с вытягиванием одной ладони другой, с различной степенью надавливания; движения идут к ближайшим лимфатическим узлам. Употребляется при массаже области таза, спины, груди, конечностей, живота.

Обхватывающее поглаживание — кисть и пальцы принимают форму желоба: I палец максимально отведен и противопоставлен остальным сомкнутым пальцам (II — V). Кисть обхватывает мас-



сируемую поверхность, может продвигаться как непрерывно, так и прерывисто, в зависимости от задач, поставленных перед массажем. Применяется на конечностях, боковых поверхностях туловища, ягодичной области, на шее. И обязательно в направлении к ближайшему лимфатическому узлу, можно с отягощением для более глубокого воздействия.

Вспомогательные приемы поглаживания

Щипцеобразное — выполняется щипцеобразно сложенными пальцами, чаще I — II — III или только I — II пальцами, при массаже пальцев кисти, стопы, сухожилий, небольших мышечных групп, лица, ушных раковин, носа.

Граблеобразное — проводится граблеобразно расставленными пальцами одной или обеих кистей, можно с отягощением, кисть под углом к массируемой поверхности от 30 до 45°. Применяется в области волосистой части головы, межреберных промежутков, на участках тела, когда необходимо обойти места с повреждением кожи.

Гребнеобразное — выполняется костными выступами основных фаланг полусогнутых в кулак пальцев одной или двух кистей.

Делается на крупных мышечных группах в области спины, таза, на подошвенной поверхности стопы, ладонной поверхности кисти и там, где сухожильные влагалища покрыты плотным апоневрозом.

Глаженье — проводится тыльными поверхностями согнутых под прямым углом в пястно-фаланговых суставах пальцев кисти, одной или двумя руками. Используется на спине, лице, животе, подошве, иногда с отягощением.

Общие указания

- Поглаживание выполняют при хорошо расслабленных мышцах, удобной позе массируемого.

- Прием осуществляют как самостоятельно, так и в сочетании с другими приемами.

- С поглаживания чаще всего начинают процедуру массажа, затем используют его в процессе массажа и им заканчивают.

- Вначале применяют поверхностное поглаживание, затем более глубокое.



◦ Плоскостное поверхностное поглаживание можно проводить как по ходу лимфотока, так и против него, а все остальные виды поглаживания — только по ходу лимфотока до ближайших лимфатических узлов.

◦ Поглаживание делают медленно (24—26 движений в 1 мин), плавно, ритмично, с разной степенью надавливания на массируемую поверхность.

◦ При нарушении кровообращения (припухлости, отеке) все поглаживания следует проводить по отсасывающей методике, т. е. начинать с находящихся выше участков, например, при патологическом процессе в голеностопном суставе — с бедра, затем массировать голень и только потом голеностопный сустав, все движения — по направлению к паховому лимфатическому узлу.

◦ При сеансе массажа не обязательно применять все разновидности основных и вспомогательных приемов поглаживания; следует выбирать наиболее эффективные для данной области.

◦ На сгибательной поверхности конечностей массаж делают более глубокий.

Наиболее часто встречающиеся ошибки

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

◦ Разводятся пальцы, неплотное их прилегание к массируемой поверхности при плоскостном поглаживании ведет к неравномерному воздействию и неприятным ощущениям.

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

◦ При выполнении разновидностей приема вместо скольжения по поверхности кожи с разной степенью надавливания смещают ее в различных направлениях, что вызывает нарушение волосяного покрова вплоть до появления раздражения.

Выжимание

Давление на тело осуществляется основанием ладони и бугром большого пальца, все пять пальцев при этом сомкнуты.

Обратите внимание: сразу после выжимающего движения кожа в этом месте бледнеет, что объясняется опорожнением поверхностных венозных сосудов (то же происходит и с лимфатическими).



Однако через одну-две секунды они вновь заполняются, и кожа быстро розовеет. Такая «принудительная» перекачка крови и лимфы хорошо согревает мышечную ткань и кожу, улучшает их питание. Выжимание возбуждает центральную нервную систему, оказывает тонизирующее влияние на организм в целом.

Используют также поперечное выжимание: кисть накладывается поперек массируемой мышцы. В этом случае выжимание проводят большим пальцем. Из этого же положения выполняется выжимание ребром ладони (пальцы слегка согнуты).

Применяется выжимание и подушечками четырех пальцев или одного большого пальца. Выбор приема зависит от того, какой участок тела массируется.

Если, к примеру, вам надо провести выжимание на мышцах предплечья, то совершенно очевидно, что удобней здесь применить выжимание поперечное или ребром ладони. Выжимание же на мелких мышцах кисти, естественно, лучше выполнять подушечкой большого пальца.

Действие выжимания можно усилить так называемым отягощением. Для этого одна рука накладывается на другую, непосредственно выполняющую прием. Разумеется, выжимание с отягощением применяется в тех случаях, когда для самомассажа свободны обе руки, то есть при массировании туловища или ног.

Заканчивать выжимание рекомендуется несколькими поглаживаниями.

Растирание

Растирание — специализированный массажный прием, предназначенный в основном для воздействия на суставно-связочный аппарат.

От предыдущих приемов растирание отличается тем, что выполняется более энергично и в различных направлениях. Растираются суставы, сухожилия, а также участки, малоорошаемые кровью — пятки, подошвы, внешняя сторона бедра, подреберный угол и т. п.

Значительно расширяя сосуды, растирание усиливает местное кровообращение, согревает ткани, что способствует рассасыванию затвердений различного происхождения. Показателен такой опыт: животным вводили в оба коленных сустава контрастное



вещество, после чего массируют один из них. Через некоторое время в массируемом суставе контрастное вещество рассасывалось, тогда как в другом оставалось. Таким образом, растирание применяется во всех случаях, когда требуется устранить какие-либо патологические образования, при нарушении солевого обмена (подагре) и многих других заболеваниях и травмах суставов, связок и сухожилий и, конечно же, в профилактических целях.

Повышая эластичность, подвижность и работоспособность суставно-связочного аппарата, растирание является неотъемлемой частью разминки перед спортивной тренировкой или соревнованием, перед хореографической репетицией или выступлением.

Применяются различные виды растирания: прямолинейное, зигзагообразное и кругообразное растирание подушечками одного, двух, трех и всех пальцев; прямолинейное растирание основанием ладони и бугром большого пальца; прямолинейное растирание «щипцами»; гребнеобразное растирание пальцами, сжатыми в кулак; кругообразное растирание подушечкой большого пальца; прямолинейное пунктирное (штрихами); кругообразное растирание фалангами пальцев, сжатых в кулак.

Все эти приемы могут проводиться как одной рукой, так и с отягощением ее другой рукой.

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, улучшаются их эластичность, подвижность, и поэтому растирание часто проводят на суставах. Энергичное растирание по ходу важнейших нервных стволов и в месте нервных окончаний на поверхности тела вызывает понижение нервной возбудимости.

При массаже здоровых или больных суставов разновидности приема «растирание» содействуют увеличению или уменьшению подвижности в суставе, способствуют уменьшению гемартрозов, припухлости, высыпаний и болезненности в области сустава.



Техника основных приемов

Прямолинейное растирание выполняется концевыми фалангами одного или нескольких пальцев. Применяется при массаже небольших мышечных групп в области суставов, кисти, стопы, важнейших нервных стволов, лица.

Круговое растирание проводится с круговым смещением кожи концевыми фалангами с опорой на I палец или на основание ладони; можно тыльной стороной полусогнутых пальцев или отдельными пальцами, например I. Растирание с отягощением — одной или двумя руками попеременно. Используется на спине, груди, животе, конечностях — практически на всех областях тела.

Спиралевидное — осуществляется основанием ладони или локтевым краем кисти, согнутой в кулак; участвуют одна или обе руки попеременно и в зависимости от массируемой области; можно использовать с отягощением одной кисти другой. Применяется на спине, животе, груди, в области таза, на конечностях.

Вспомогательные приемы

Штрихование — выполняется подушечками концевых фаланг II — III или II — V пальцев, которые при этом выпрямлены, максимально разогнуты и находятся под углом 30° к массируемой поверхности. Надавливая короткими поступательными движениями, смещают подлежащие ткани, передвигаясь в заданном направлении как продольно, так и поперечно. Применяют в области рубцов кожи, при атрофии отдельных мышечных групп, заболеваний кожи, вялых параличах.

Строгание — делается одной или двумя руками. Кисти унавливаются друг за другом и поступательными движениями, напоминая строгание, погружаются в ткани подушечками пальцев, производя их растяжение, смещение. Используется на обширных рубцах и при заболеваниях кожи (псориаз, экзема), где требуется исключить воздействие на пораженные участки, при атрофии отдельных мышц и мышечных групп (атрофии четырехглавой мышцы бедра, при артрозе коленного сустава) с целью стимуляции.

Пиление — выполняется локтевым краем кисти или обеих кистей. При пилении двумя руками кисти следует установить так, чтобы ладонные поверхности были обращены друг к другу и находились на расстоянии 1—3 см; пиление должно осуществляться



в противоположных направлениях. Между кистями должен образоваться валик из массируемой ткани. Если массаж проводится лучевыми краями кисти, то это называется пересечением. Применяются оба приема в области крупных суставов, спины, живота, бедра, шейного отдела.

Щипцеобразное — делается концевыми фалангами I—II или I—III пальцев; движения могут быть прямолинейными или круговыми. Применяется при массаже сухожилий, мелких мышечных групп, ушной раковины, носа, лица, для локального воздействия, при массаже зубов.

Общие указания

- Растирание — это подготовительный прием к разминанию.
- При растирании на лице необходимо использовать переступание.
- Для усиления действия приема следует увеличить угол между пальцами массажиста и массируемой поверхностью или использовать прием с отягощением.
- Движения при растирании проводят в любом направлении независимо от направления лимфотока.
- Без необходимости при растирании не задерживаться на одном участке более 8—10 с.
- Учитывать состояние кожного покрова, его возраст и ответные реакции на выполняемые приемы.
- Прием растирания чередовать с приемами поглаживания и др., выполняя 60—100 движений в 1 мин.

Наиболее часто встречающиеся ошибки

- Грубое, болезненное выполнение приема.
- Растирающие движения со скольжением по коже, а не вместе с ней.
- Растирание прямыми пальцами, а не согнутыми в межфаланговых суставах. Это болезненно для пациента и утомительно для массажиста.
- Выполняя основные разновидности приема, делать не одно-временные фазы двумя руками (наподобие плавания вместо стиля кроль стилем брасс), а попеременно.
- Прием выполняется в безопорном положении кисти (на основании ее или I палец, при массаже согнутыми пальцами), что зна-



чительно увеличивает энергозатраты специалиста по массажу, вызывая излишнее перенапряжение мышц, ощущение боли, усталости, миозиты.

◦ Приступая к освоению приема растирания, не начинайте сразу с него. Разомните руки: сделайте поглаживание двумя руками на бедре, комбинированное на голени, плече, животе. Затем сделайте выжимание на бедре — поперечное, ребром ладони, одной рукой, с отягощением. Лишь после этого переходите к растираниям.

◦ Между прочим, похлестывание веником в бане оказывает действие сходное с растиранием; можно также растираться куском сукна, брезентовой рукавицей, полотенцем и т. п.

◦ После растирания следует сделать 3—4 поглаживания и 2—3 выжимания. При болезненных ощущениях растирания можно чередовать с поглаживаниями.

Движение

Движение — это элементарные двигательные акты, характерные для того или иного сустава в зависимости от его физиологической подвижности. Исходя из количества суставных поверхностей, принимающих участие в образовании суставов, их делят на простые (две суставные поверхности) и сложные (более двух), а также комплексные (между сочленяющимися поверхностями имеется диск, мениск) и комбинированные (несколько суставов функционируют совместно самостоятельно).

Выделяют следующие разновидности приема движения.

Основные: пассивные, активные. Вспомогательные: с сопротивлением, с уступанием, изометрические, идиомоторные, артикуляционные, мимические.

Все движения благотворно влияют на опорно-двигательный аппарат человека. Движения, выполняемые в медленном темпе, действуют успокаивающе на центральную нервную систему.

Движения — лучшее средство при лечении гиподинамии, под их влиянием улучшается трофика внутренних органов, повышается обмен веществ, интенсивность пищеварения, увеличиваются защитные свойства и сопротивляемость организма в целом.

Движения имеют большое значение при тугоподвижности (контрактурах, анкилозах), сморщивании и укорочении сумочно-связочного аппарата, а также при микротравмах, гемартрозах.



Техника основных приемов

Активные движения выполняются самим пациентом в дозе, определяемой массажистом или специалистом по ЛФК. Варианты активных движений широко представлены в соответствующей литературе по ЛФК и в других источниках, рекомендующих активные движения для лечения той или иной патологии.

К активным движениям относятся, например, потягивания. Желание потянуться после долгого лежания или сидения в одном и том же положении известно всем. Когда человек потягивается, он как бы инстинктивно принимает такое положение, при котором мышцы растягиваются наиболее естественно. Примером других активных движений могут служить различные махи руками, ногами.

Часть активных движений необходимо в сеансе самомассажа выполнять с максимальной амплитудой. Это развивает гибкость, или, как ее иногда называют, суставную подвижность, — качество, являющееся очень важным фактором предупреждения травматизма, ибо травмы нередко случаются из-за недостаточной подвижности в суставах. Однако такие движения следует выполнять после предварительного массажа сустава, в котором выполняется движение, и мышц, которые при этом растягиваются. Начинать движения надо с небольшой амплитуды.

Пассивные движения выполняются специалистом без участия массируемого. Поза пациента — лежа на спине. Необходимо соблюдать следующие правила:

- массажист стоит со стороны больного сустава;
- одноименной рукой (правая рука фиксирует правую руку или ногу массируемого) выполнять все необходимые движения в данном суставе;
- другая рука массажиста фиксирует, прессует, надавливает на наиболее эффективно действующую точку при разработке данного сустава;
- прежде чем выполнять пассивное движение, нужно попросить пациента показать активное движение в суставе и на первых процедурах не выходить из пределов возможного движения, а затем постепенно увеличивать амплитуду воздействия;
- в момент восстановления недостающего объема движения в этом суставе увеличить усилие надавливания на прессуемую точку до 5—10 кг; при выполнении приема прессуемую



точку постоянно фиксировать разноименной рукой;

- дозировку, количество раз и амплитуду воздействия увеличивать постепенно от процедуры к процедуре.

Общие указания

Разновидности пассивных движений можно выполнять, если необходимо, чтобы пациент лежал на животе. К пассивным движениям относятся тракции, вытяжения, растяжки, потягивания, лечение позой.

Техника вспомогательных приемов

Движения с сопротивлением. Массируемый оказывает сопротивление при выполнении движения в том или ином суставе, или, наоборот, активное движение выполняет больной, а массажист постепенно с уступанием помогает выполнить данное движение в суставе.

Движения изометрические основаны на том, что массируемый фиксирует в определенном суставе соответствующий угол подвижности на 5—10 с, повторяя движение несколько раз. При этом угол разработки подвижности сустава постепенно увеличивается или уменьшается в зависимости от поставленных задач.

Движения идиомоторные заключаются в том, что массируемый производит посыл импульсов к отдельной группе мышц или суставу для имитации движения; данные движения выполняются при гипсовой иммобилизации или скелетном вытяжении. Спортсмены используют такие движения вместе с аутотренингом.

Движения артикуляционные чаще выполняются при повреждении лицевого нерва, невритах, невралгии, для улучшения дикции, произношения отдельных слов и сочетаний при заикании и др. Произносятся звонкие согласные буквы или шипящие в определенной последовательности (как у больных, перенесших инсульт).

Движения мимические в основном применяются при асимметрии мышц лица, шеи. Используют различные формы гримас подражательного характера. Чаще движения выполняются перед зеркалом.

Дозировка и рекомендации по выполнению вышеперечисленных движений изложены в соответствующих источниках.

Рекомендуется чередовать движения в том или ином суставе с различными приемами массажа в близлежащих частях тела.



В сеансе самомассажа используют движения головы, верхних и нижних конечностей, туловища.

Движения головы укрепляют мышцы шеи и спины, воздействуют на сосуды, расположенные в области шеи, а через них и на кровообращение в полости черепа. Возможны наклоны вперед и назад, вправо и влево, вращения в ту и другую сторону. Вращения делаются так: откинуть голову назад до касания затылком спины, затем плавным поворотом головы коснуться правым ухом надплечья, далее натянуть мышцы задней поверхности шеи и достать подбородком грудь, затем, продолжая вращение, коснуться левым ухом надплечья и вернуться в исходное положение. Повторить 2—3 раза в каждую сторону. Вначале все движения головы выполняются сидя и с закрытыми глазами.

Движения верхних конечностей развивают и укрепляют мышцы и суставы плечевого пояса, предплечья, кисти и пальцев.

В суставах пальцев делают следующие движения:

- сгибание и разгибание;
- разведение и сведение.

В суставах кисти:

- сгибание и разгибание;
- отведение (кисть — в сторону) и приведение (возвращается в исходное положение);
- круговые движения.

В локтевом суставе возможны:

- сгибание и разгибание;
- пронация (поворот ладони вниз);
- супинация (поворот ладони вверх).

В плечевом суставе:

- движения руки вперед и назад;
- отведение и приведение;
- пронация;
- супинация;
- круговые движения.

Движения нижних конечностей развивают и укрепляют мышечно-связочный аппарат ног, мышцы живота и спины, увеличивают подвижность в суставах.

Возможны следующие движения:

- пальцами ног — лишь сгибание и разгибание;
- в голеностопном и тазобедренном суставах — сгибание и раз-

гибание, отведение и приведение, пронация и супинация, круговые движения;

° в коленном — сгибание и разгибание.

Движения туловища укрепляют мышцы спины и живота, увеличивают подвижность позвоночника, улучшают работу мышечно-связочного аппарата и внутренних органов. Возможны такие движения: сгибание и разгибание (прогибание), наклоны вправо и влево, повороты вправо и влево, круговые движения.

Эти движения выполняются в положении стоя и сидя. Людям среднего и пожилого возраста не рекомендуется делать резких движений головой.

Разминание

Разминание — основной прием самомассажа, с помощью которого массируются не только поверхностные, но и глубоко лежащие мышцы. Разминание более выражено, чем предыдущие приемы, усиливает кровообращение и лимфоток. Причем скорость кровотока при разминании значительно повышается не только в поверхностных сосудах, но и в более глубоких, что объясняется как местным действием массажа на ткани, так и возбуждающим его влиянием на соответствующие отделы центральной нервной системы, в частности на сердечнососудистый и дыхательный центры — увеличивается частота сердечных сокращений и дыхания. В свою очередь, усиление кровообращения способствует быстрому восстановлению физической и умственной работоспособности.

Разминание является отличной пассивной гимнастикой для мышц, связок, сосудов, благодаря которой они становятся более эластичными.

Разминание оказывает более глубокое и стимулирующее влияние на организм, чем другие приемы. Техника этого приема довольно сложна. Поэтому осваивать его начнем с разминки: 2—3 поглаживания на бедре, голени, спине; 2—3 выжимания на любом участке; несколько растираний на коленном, голеностопном, локтевом суставах.

Выделяют следующие разновидности приема «разминание». Основные: поперечное, продольное. Вспомогательные: щипцеобразное, валяние, надавливание, накатывание, сдвигание, растяжение и др.



Разминание оказывает основное воздействие на мышцы больного, благодаря чему повышается их сократительная функция, увеличивается эластичность сумочно-связочного аппарата, растягиваются укороченные фасции, апоневрозы. Разминание способствует усилению крово- и лимфообращения; при этом значительно улучшается питание тканей, повышается обмен веществ, уменьшается или полностью снимается мышечное утомление, повышаются работоспособность мышц, их тонус и сократительная функция.

В зависимости от темпа, силы, длительности исполнения разновидностей приема снижается или повышается возбудимость коры головного мозга и тонус массируемых мышц. Надо отметить, что разминание — это прием, по которому можно судить о технических способностях массажиста.

Разминание — пассивная гимнастика для мышц.

Это очень важный аспект и его не следует упускать из виду. Широко распространено мнение, что массаж — это нечто расслабляющее, однако массаж — это довольно большая нагрузка на организм.

Техника основных приемов

Продольное — проводится по ходу мышечных волокон, вдоль оси мышц. Выпрямленные пальцы располагаются на массируемой поверхности так, чтобы первые пальцы обеих кистей находились на передней поверхности массируемого сегмента, а остальные пальцы (II — V) располагались по сторонам массируемого сегмента — это 1-я фаза (фиксация). Затем кисти поочередно выполняют остальные 2 фазы, передвигаясь по массируемой области. Применяется на конечностях, в области таза, спины, боковых поверхностей шеи.

Поперечное — массажист устанавливает кисти поперек мышечных волокон, чтобы первые пальцы были по одну сторону массируемого участка, а остальные — по другую. При массаже двумя руками кисти эффективнее устанавливать друг от друга на расстоянии, равном ширине ладони, и затем одновременно или попеременно выполнять все 3 фазы. Если попеременно, то одна кисть смещает мышцы, выполняя 3-ю фазу от себя, а другая в это же время выполняет 3-ю фазу к себе, т. е. разнонаправленно. Можно одной с отягощением. Применяют на спине, области таза, шейном отделе, конечностях и других областях.



Техника вспомогательных приемов

Валяние — выполняется чаще на конечностях. Руки массажи-ста ладонными поверхностями обхватывают с обеих сторон массируемую область, пальцы выпрямлены, кисти параллельны друг другу, движения производятся в противоположных направлениях с перемещением по массируемой области. Применяется на бедре, голени, предплечье, плече.

Накатывание — захватив или зафиксировав одной кистью массируемую область, другой осуществляют накатывающие движения, перемещая расположенные рядом ткани на фиксирующую кисть; и так передвигаются по массируемому участку. Накатывающее движение можно производить на отдельные пальцы, кулак. Применяется на животе, груди, на боковых поверхностях спины.

Сдвигание — зафиксировав массируемую поверхность, делают короткие, ритмичные движения, сдвигая ткани друг к другу. Противоположные движения называются растяжением. Применяются при рубцах на тканях, при лечении кожных заболеваний (псориаз и др.), при сращениях, парезах, на лице и в других областях. Чаще выполняется двумя руками, двумя пальцами или несколькими пальцами.

Надавливание — проводится пальцем или кулаком, основанием ладони, можно с отягощением. Применяется в области спины, вдоль паравертебральной линии, в области ягодиц, в местах окончаний отдельных нервных стволов (в зоне расположения биологически активных точек).

Щипцеобразное — осуществляется I — II или I — III пальцами (пощипывание на лице), захватывая, оттягивая, разминая локальные участки, используя 2—3 фазы приема. Применяется на лице, шее, на местах расположения важнейших нервных стволов, в области спины, груди.

Двойной гриф применяется на крупных и сильно развитых мышцах (на икроножной мышце, на бедре). Он оказывает глубокое воздействие на массируемый участок. Техника выполнения двойного грифа такая же, как и при ординарном разминании, только одна рука отягощает другую. Для этого четыре пальца одной руки накладываются на четыре пальца другой, соответственно один большой палец накладывается на другой. Однако при самомассаже икроножной мышцы положение пальцев верхней руки над массирующей противоположное.



Двойное кольцевое разминание — один из наиболее распространенных приемов как в гигиеническом, спортивном и лечебном массаже, так и в самомассаже, особенно если он применяется на таких участках тела, как бедра, живот, икроножные мышцы. Выполняется прием следующим образом: мышца обхватывается поперек двумя руками на расстоянии кисти одна от другой (пальцы прямые), слегка приподнимается и оттягивается каждой рукой в противоположные стороны (похоже на то, как разрывают лист бумаги). При этом направления движений рук плавно и ритмично меняются, одновременно руки постепенно продвигаются в сторону — вдоль мышцы.

Разминание подушечками пальцев — прием универсальный, применяется на любых мышцах. Выполняют его одной или двумя руками, а также с отягощением. Пальцы должны располагаться так, чтобы они могли как можно глубже проникать в массируемую мышцу. На плоских мышцах, таких, как, например, мышцы внешней части предплечья, пальцы должны быть сомкнуты.

Этот прием особенно рекомендуется применять в местах соединения мышц с сухожилиями, то есть около суставов.

Разминание подушечкой большого пальца применяется на всех участках тела. Особый эффект этот прием дает на плоских мышцах. Выполняется он так: подушечкой большого пальца мышца придавливается и вращательным движением (в сторону четырех других пальцев) смещается с одновременным продвижением руки вдоль мышцы. Палец вращается равномерно, с большой амплитудой. По окончании разучивания приемов разминания сделайте поглаживание на кистях.

Общие указания

- Мышцы должны быть максимально расслаблены, с удобной и хорошей фиксацией.
- Массаж вести медленно, плавно, без рывков, до 50—60 движений в 1 мин.
- Движения проводить как в восходящем, так и в нисходящем направлении, центробежном и центростремительном, без переключения с одного участка на другой, с учетом характера патологического процесса.
- Интенсивность массажа наращивать постепенно от процедуры к процедуре, чтобы не было адаптации (привыкания).



◦ Прием начинать от места перехода мышцы в сухожилие и кисти располагать на массируемой поверхности с учетом ее конфигурации.

Наиболее часто встречающиеся ошибки

◦ Сгибание пальцев в межфаланговых суставах в 1-й фазе (фиксация). При этом массажист начинает «щипать» больного.

◦ Скольжение пальцев по коже во 2-й фазе (сдавление), что очень болезненно и неприятно, к тому же массажист теряет мышцу; образуется просвет между массируемой поверхностью и кистью и полноценное разминание не получается.

◦ Сильное надавливание концевыми фалангами пальцев, что вызывает болезненность.

◦ Массирование напряженной рукой и пальцами, что утомляет массажиста.

◦ Недостаточное смещение мышц в 3-й фазе (раздавливание), что ведет к резкому выполнению приема.

◦ Одновременная работа рук при продольном разминании; массажист как бы разрывает мышцы в разные стороны, что очень болезненно, особенно для людей пожилых.

Вибрация

При *вибрации* массирующая рука или вибрационный аппарат передает телу массируемого колебательные движения.

Выделяют следующие разновидности приема «вибрация». Основные: непрерывистая, прерывистая. Вспомогательные: сотрясение, потряхивание, встряхивание, пунктирование.

Разновидности приема обладают выраженным рефлекторным воздействием, вызывая усиление рефлексов. В зависимости от частоты и амплитуды вибрации происходит расширение или сужение сосудов.

Значительно понижается артериальное давление. Уменьшается частота сердечных сокращений, изменяется секреторная деятельность отдельных органов. Существенно сокращаются сроки образования костной мозоли после переломов.

Разновидности приема вибрации оказывают выраженное влияние на периферическую и центральную нервную систему, действуя тонизирующе, возбуждающе, что используется при вя-



лых параличах важнейших нервных стволов, атрофии отдельных мышечных групп.

Техника основных приемов

Непрерывистая вибрация выполняется концевой фалангой одного или нескольких пальцев в зависимости от области воздействия, при необходимости — одной или обеими кистями, всей ладонью, основанием ладони, кулаком (пальцами, сжатыми в кулак).

Этот прием используют в области гортани, спины, таза, на мышцах бедра, голени, плеча, предплечья, по ходу важнейших нервных стволов, в месте выхода нерва, БАТ, БАЗ.

Прерывистая вибрация (ударная) заключается в нанесении следующих один за другим ударов кончиками полусогнутых пальцев, ребром ладони (локтевым краем), тыльной поверхностью слегка разведенных пальцев, ладонью с согнутыми или сжатыми пальцами, а также сжатой в кулак кистью.

Движения выполняют одной, двумя руками попеременно. Применяют на верхних и нижних конечностях, спине, груди, в области таза, живота; пальцами — на лице, голове.

Техника вспомогательных приемов

Сотрясение — делается отдельными пальцами или кистями, движения производятся в различных направлениях и напоминают как бы просеивание муки через сито. Применяют на спастических мышечных группах, на гортани, животе, отдельных мышцах.

Потряхивание проводится после разминания на больших поверхностных мышечных группах — на икроножных, бедренных, ягодичных и других мышцах.

Оно способствует лучшему оттоку крови и лимфы, равномерному распределению межтканевой жидкости, расслабляет мышцы, успокаивающе действует на центральную нервную систему.

Потряхивание оказывает влияние не только на поверхностные, но и на глубоко лежащие ткани. Хороший результат он дает при судорогах мышц, при спастических параличах и в тех случаях, когда необходимо расслабить те или иные мышцы.

Приступая к потряхиванию, необходимо повторить все пройденные приемы, уделив особое внимание разминанию.



Техника потряхивания довольно проста: мышца потряхивается мизинцем и большим пальцем, остальные пальцы слегка приподнимаются.

Встряхивание по своему физиологическому воздействию на организм сходно с потряхиванием, но проводится только на конечностях и после всех остальных приемов, например, после того, как вы полностью отмассировали ногу. Выполняется прием следующим образом: вы переносите центр тяжести тела на одну ногу, а вторую ставите на носок (или она свободно свешивается) и встряхиваете ее так, чтобы мышцы сотрясались и на бедре, и на голени. Встряхивание можно делать также в положении сидя или лежа (например, на кушетке). Для этого вытянутые вперед ноги сгибаются в колене и встряхиваются короткими быстрыми движениями бедер врозь-вместе. Очень важно, чтобы при встряхивании мышцы были максимально расслаблены. Кстати, в телепередачах можно увидеть, как спортсмены выполняют этот прием, готовясь к старту.

Пунктирование — осуществляется концевыми фалангами II — III или II — V пальцев, подобно выбиванию дроби на барабане. Можно проводить прием одной кистью или двумя — «пальцевой душой». Применяют на лице, в местах выхода важнейших нервных стволов, в области живота, груди, спины и других областях тела, а также в БАТ, БАЗ.

Общие указания

- Прием не должен вызывать болезненных ощущений у массируемого.

- Сила и интенсивность воздействия зависят от угла между массирующей кистью и телом — чем ближе он к 90°, тем сильнее воздействие.

- Продолжительность выполнения ударных приемов в одной области не более 10 с; следует комбинировать его с другими приемами.

- Продолжительные мелкие движения, с малой амплитудой вибрации, вызывают у массируемого успокоение, расслабление, а непродолжительные, прерывистые, с большой амплитудой — противоположное состояние.

- Не применять прием на внутренней поверхности бедер, в подколенной области, в местах проекции внутренних органов (почек, сердца) прерывистые вибрации (поколачивание, рубление), особенно у лиц пожилого возраста и стариков.



◦ Вибрация — утомительный прием для специалиста по массажу, поэтому, если имеется возможность, следует использовать аппаратную вибрацию.

Наиболее часто встречающиеся ошибки

◦ Прерывистая вибрация (рубление, поколачивание, похлопывание) на напряженных группах мышц, что вызывает болезненность у пациента.

◦ Во время проведения массажа двумя руками «слабейшая» рука утомляется; при прерывистой вибрации удары наносят одновременно, а не попеременно, что болезненно.

◦ При выполнении приема встряхивания на нижних или верхних конечностях не учитывают направление движения и при согнутой в коленном суставе ноге можно нарушить сумочно-связочный аппарат коленного сустава, а движения в верхних конечностях не в горизонтальной плоскости приводят к повреждениям и болезненности в локтевом суставе.

◦ Массаж с большой интенсивностью, что вызывает сопротивление пациента.

◦ Выполняют разновидности ударных приемов за счет движений в локтевых и даже плечевых суставах.

◦ При осуществлении приема сотрясения в отдельных областях тела движение производят не поперек мышечных волокон, а в других физиологически не обоснованных направлениях.

Ударные приемы

Ударные приемы — поколачивание, похлопывание, рубление — содействуют притоку крови к массируемому участку. Они раздражают мышечные волокна, увеличивая их сократительную силу. На центральную нервную систему они чаще всего оказывают возбуждающее действие. При ударных приемах необходимо полностью расслабить мышцы. На утомленных мышцах после больших физических и психических нагрузок ударные приемы не применяются. Зато они с успехом могут быть использованы в тех случаях, когда чувствуется вялость (утром после сна), апатия, — довольно быстро появляются бодрость, подъем сил.

Поколачивание проводится ребром кисти, пальцы согнуты в кулак, мизинец слегка разжат. Сила удара, а следовательно, и степень

воздействия, зависит от напряжения мышц кисти, а также от числа рычагов руки, участвующих в выполнении приема: при ударе только одной кистью воздействие приема будет значительно меньшим, нежели при ударе, выполненном с участием предплечья и тем более плеча. Поколачивание проводится перпендикулярно массируемому участку.

При выполнении этого приема удары должны непрерывно следовать один за другим в возможно быстром темпе, но не вызывать боли. Если появляются болевые ощущения, их следует немедленно снять поглаживанием и потряхиванием. В практике лечебного самомассажа применяется поколачивание подушечками пальцев, тыльной поверхностью полусогнутых пальцев, что, естественно, делает этот прием значительно мягче.

Похлопывание выполняется расслабленной кистью — одной или двумя руками попеременно. При похлопывании пальцы прижимаются к повернутой вниз ладони, то есть кисть принимает вид коробочки, дном которой служит ладонь. При таком положении кисти во время удара внутри «коробочки» образуется воздушная подушка, которая значительно смягчает удар, делает его более эластичным.

Рубление — кисть вытянута, пальцы разведены и расслаблены. Удары наносятся мизинцем, а остальные пальцы в момент удара смыкаются.





Практический блок

Техника самомассажа отдельных частей тела

Самомассаж головы

Кожа головы в области крыши черепа отличается довольно значительной толщиной и плотностью. Под слоем жировой клетчатки располагается сухожильный пласт, который сухожильными перемычками тесно соединен с кожей и подкожной клетчаткой, образуя с ними как бы один слой.

Подвижность кожи в различных областях головы неодинакова: она очень подвижна в лобовой области, менее подвижна в затылочной и почти совершенно не образует складок в теменных областях.

Кожа головы покрыта волосами и содержит большое количество поверхностно расположенных потовых и сальных желез. Кровоснабжение происходит за счет ветвей, отходящих от наружной и сонной артерий. Кровеносные сосуды покровов черепа широко разветвлены и образуют густую артериальную и венозную сеть. Общее направление сосудов радиальное, снизу вверх, по направлению к темени как к центру (артерии) и обратно (вены).

Кожа лица тонкая и нежная, легко берется в складку, за исключением области носа.

В толще кожи лица заложено большое количество сальных и потовых желез. Подкожная клетчатка на лице рыхлая и легко подвижна, за исключением области подбородка, где она плотна и толста. В толще этой клетчатки заложены мышцы, нервы, кровеносные сосуды.

Мышцы лица расположены преимущественно вокруг отверстий глаз, рта, носа, ушей.



Кровоснабжение лица происходит главным образом за счет наружной сонной артерии и частично через глазную артерию. Хорошо развитая в мышцах лица венозная сеть сообщается с глубокой венозной системой головы.

Лимфатические сосуды головы и лица собираются в три группы лимфатических узлов: передние околоушные узлы, задние околоушные узлы и затылочные лимфатические узлы.

Массаж головы делится на массаж волосистой части головы и массаж лица.

Массаж кожи волосистой части головы следует производить в направлении роста волос, располагая пальцы возможно ближе к корням волос.

Сначала применяют метод поглаживания, а затем растирание, с целью еще большего, чем при поглаживании, возбуждения нервных окончаний в коже головы, размягчения отложений сальных желез и еще более энергичной, чем при поглаживании, очистки кожи от роговых чешуек (перхоти).

После растирания иногда прибегают к разминанию, которое применяется в форме сдвигания и растяжения кожи головы (кожу смещают в различных направлениях). Для разминания лобной, височной и затылочной мышц головы производится круговое разминание с целью улучшения венозного кровообращения, а также лимфотока.

В целях укрепления и сохранения волос не рекомендуется: частое мытье волос; применение фена для сушки волос: вымытые волосы после протирания их полотенцем должны досушиваться на воздухе; частое применение горячей завивки; не следует ходить в холодное время без головного убора, а в летнее время постоянно носить головной убор и туго стягивать, скручивать волосы при заплетении кос и причесывании; часто стричь волосы и особенно брить голову, и то, и другое расшатывает корни волос и приводит к их выпадению и облысению.

Лицам с жирной кожей головы следует ограничивать употребление пищи, богатой жирами и углеводами.

Массаж лица состоит из массажа кожи лица и лицевых мышц и массажа важнейших нервных окончаний.

Прежде чем начать массаж лица, массируют шею с целью улучшения крово- и лимфообращения не только в области шеи, но и головы, включая поверхность лица (техника массажа описана ниже).



Известно, что мускулатура лица начинается на костях и оканчивается в коже. Поэтому, массируя кожу, мы массируем и мышцы лица. Наиболее доступными для воздействия массажа являются такие лицевые мышцы, как лобная, скуловая, квадратная мышца верхней губы, отчасти треугольная мышца.

Массаж кожи лица и лицевых мышц начинается с плоскостного, поверхностного, очень нежного поглаживания, которое производится сначала от середины лба до околоушных областей, затем от основания носа и верхней половины щек к углам нижней челюсти и, наконец, от крыльев носа и нижней половины щек к подчелюстным железам.

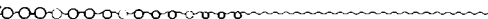
Поглаживание продолжается 3—4 минуты, затем переходят к детальному массажу — к массажированию отдельных частей лица. Массаж лица рекомендуется проводить двумя руками. Движения рук должны быть ритмичными.

Массаж лица обычно начинают с массажа кожи лба, а также лобной и височной мышц.

Начинают с плоскостного, линейного, а затем волнообразного движения, которое производится ладонной поверхностью всех пальцев, кроме большого, в направлении от середины лба к височным областям, где переходят к круговому поглаживанию. В области лба применяется поглаживание также в направлении снизу вверх, от надбровных дуг до переднего края волосистого покрова головы. Растирание производится в виде полукруглых или спиралевидных движений в направлении от середины линии лба к вискам. После растирания приступают к разминанию, которое выполняется в виде сжатия складки кожи двумя пальцами, или в форме прерывистого надавливания, или же, наконец, в виде легких щипков.

Растирание и разминание чередуется с поглаживанием. Массаж круговой мышцы глаза и лобного брюшка затылочно-лобной мышцы (мышцы, сморщивающей брови) производится при закрытых глазах. Начинают с поглаживающих движений от наружного угла глаза по нижнему краю круговой мышцы глаза до внутреннего угла глаза и затем, поднимаясь кверху до бровей, направляются по верхнему краю глазницы к височным областям.

Отсюда массажные движения повторяются в том же направлении: по верхнему краю глазницы, по нижнему краю круговой мышцы глаза до внутреннего угла глаза и т. д. В области выхода



над- и подглазничного нерва применяется легкая прерывистая вибрация.

Круговое поглаживание век не рекомендуется. Вообще, массажные движения в области глазниц должны быть очень нежными и производиться без большого нажима и сдавливания кожи.

Массаж в области щек начинается с поверхностного, затем более глубокого поглаживания, а затем растирания в направлении от углов рта до ушных мочек. Но даже при разминании в области щек не всегда легко отделить поверхностный слой кожи от глубокого мышечного, не следует поэтому разминание щек превращать в щипание.

Поглаживание, растирание, перемежающееся сдавливание в области крыльев носа производят в направлении к переносице. Массажные приемы заканчиваются в височной области легкой вибрацией.

В области подбородка и верхней губы круговое поглаживание, а также растирание производятся в направлении снизу вверх к подбородочной ямке, затем к углам рта, к верхней губе и крыльям носа.

Поглаживание в области ушей начинают с наружного ушного завитка (мочка уха), затем палец направляется кверху и переходит на внутреннюю поверхность уха в одно углубление, затем, обогнув его, переходит во второе и, наконец, в третье углубление. Далее большим пальцем производят поглаживание в области задней поверхности ушной раковины. Разминание в области ушей производят в форме прерывистого сдавливания или надавливания.

Массируют и важнейшие нервные окончания на лице. Из нервов, наиболее часто поражаемых и имеющих выход на поверхность головы и лица, массируются места выхода конечных ветвей тройничного нерва: надглазочный, подглазочный, подбородочный. Костные отверстия, из которых выходят указанные ветви тройничного нерва, расположены на одной линии.

На надглазочный нерв можно воздействовать, массируя надбровную дугу в верхней области глазничного отверстия.

Подглазничный нерв проходит на 0,5 см ниже середины нижнего края орбит в области подглазничного отверстия.

Подбородочный нерв проецируется на середине расстояния между передним и задним краями нижней челюсти, на 2,5 см кверху от ее нижнего края.



Лицевой нерв массируется у шиловидно-сосцевидного отростка примерно на один поперечный палец книзу от слухового прохода.

Большой затылочный нерв массируется на задней поверхности головы, кнаружи от бугра затылочной кости.

Перед массажем головы кожу лица следует тщательно очистить от пыли, пудры, скопившихся на ее поверхности выделений сальных и потовых желез. Делают это ватным тампоном, смоченным в спирто-водочном растворе. Холодное лицо перед массажем необходимо согреть при помощи влажного компресса, а еще лучше сделать паровую ванну. Это удобно сделать в банных условиях.

Массажные движения при массаже головы должны быть очень нежными, производиться без нажима и сдвигания кожи. Особенно следует быть осторожным при применении такого массажного приема, как разминание.

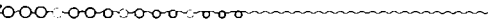
Самомассаж шеи

Массаж начинается с боковых поверхностей шеи. Сначала производится поверхностное поглаживание сверху вниз по ходу лимфатических сосудов, вдоль внутреннего края грудино-ключично-сосцевидной мышцы, постепенно приближаясь к средней линии.

Дойдя до верхнего края щитовидного хряща, ладони постепенно переходят в положение «пронация» и дальше движутся по обеим сторонам гортани до яремной вырезки. Отсюда ладони поворачиваются под прямым углом и расходятся в стороны, двигаясь параллельно ключицам до края трапецевидной мышцы.

При ослаблении подкожной мышцы шеи, понижении ее эластичности, появлении дряблости, морщинистости массажные движения производят в направлении снизу вверх, начиная от грудино-ключичных суставов и далее по ходу грудино-ключично-сосцевидной мышцы к углам нижней челюсти до центра подбородка и отсюда по краям нижней челюсти до мочек ушей.

После общего поглаживания производят избирательный массаж грудино-ключично-сосцевидной мышцы. Массажные движения производятся по направлению хода волокон мышцы от места ее прикрепления к сосцевидному отростку и до грудино-ключичного сочленения. После поглаживания производят растирание и разминание. Поколачивание и рубление на этом участке производить



не рекомендуется, так как у лиц, склонных к головокружениям, эти явления могут усилиться.

Затем переходят к массажу передней области шеи. Обхватывающее поглаживание производится вертикально сверху вниз по направлению к груди.

Такой массаж является хорошим средством профилактики ангины и обострения хронического тонзиллита. Делается он обычно перед выходом на улицу при плохой погоде и после употребления холодных напитков, мороженого.

При массаже шеи необходимо дышать спокойно, не задерживать дыхания, не производить давление на сосуды (что может привести к обмороку, вызвать тошноту, рвоту).

При массаже нельзя надавливать на подъязычную кость. Особенно осторожным с массажем шеи следует быть при сердечнососудистых заболеваниях.

Самомассаж груди

При массаже груди следует иметь в виду, что кожа на передней поверхности грудной клетки очень тонкая, подвижная и легко берется в складки, за исключением грудины.

В коже передней поверхности грудной клетки заложено большое количество потовых желез и пот здесь появляется очень часто.

Здесь же расположены грудные железы: у мужчин они находятся в зачаточном состоянии, у женщин полностью развиваются к периоду половой зрелости.

По обеим сторонам передней поверхности грудной клетки расположены большие грудные мышцы, которые покрывают всю поверхность верхней части груди.

Под большими грудными мышцами лежат малые. Боковые поверхности грудной клетки покрыты передними зубчатыми мышцами, которые начинаются пучками от 8—9-го верхних ребер с каждой стороны. Нижняя часть грудной клетки занята началом косой мышцей живота.

От нижней части грудной клетки книзу направляются мышцы живота. Межреберные промежутки заполнены межреберными мышцами, состоящими из двух слоев: наружных межреберных мышц и внутренних межреберных мышц.



Между межреберными мышцами на нижней поверхности каждого ребра и в промежутке между ними проходит сосудисто-нервный пучок, состоящий из межреберной артерии, вены и нерва, являющегося передней ветвью грудного спинномозгового нерва.

Нижнее отверстие грудной клетки закрыто мышечносухожильной перегородкой — диафрагмой, которая отделяет грудную полость от брюшной.

Лимфатические сосуды на груди, сопровождая поверхностные вены, идут по направлению к надключичным, подключичным и подкрыльцовым лимфатическим узлам.

При самомассаже кожных покровов и мышц грудной клетки лучше всего сидеть; при этом правая рука массирует мышцы левой стороны, а левая рука мышцы правой стороны груди.

Сначала массируют область верхней части груди в пределах границ большой грудной мышцы, затем переходят на нижнюю часть груди за пределами большой грудной мышцы.

Массаж начинают с плоскостного поверхностного поглаживания, затем переходят к глубокому поглаживанию, которое лучше выполнять ладонями обеих рук.

Массажные движения проводят по направлению волокон большой грудной мышцы, дугообразно вверх, к ключичному пространству, а затем, начиная снова от средней линии над грудиной, двигаются книзу до границы грудной мышцы, захватывая нижний отдел грудной клетки по направлению к подмышечной впадине.

Избирательному массажу подвергаются большие грудные, передние зубчатые, межреберные мышцы и диафрагма.

Кроме поглаживания, производят круговое растирание концами пальцев или ладонями, а также разминание, при котором грудная мышца захватывается большим пальцем в поперечном направлении по ходу ее волокон.

При массаже передней зубчатой мышцы поглаживание происходит на участке от 2 до 9-го ребра косо по направлению к нижнему углу лопатки и позвоночника.

При массаже наружных межреберных мышц лучше всего лежать на боку.

Направление массажных движений — от грудины, по ходу межреберных промежутков, спереди назад.



На мышцы диафрагмы можно воздействовать только косвенно: глубокое давящее поглаживание и растирание в области живота вызывают пассивные движения диафрагмы.

При массаже кожных покровов грудной клетки нельзя растягивать кожу, особенно у женщин, так как это может ослабить упругость грудных желез.

Самомассаж живота

Кожа переднебоковой брюшной стенки довольно тонка, подвижна и отличается большой растяжимостью. Нетренированность мышц живота приводит к их слабости, пониженному тону — вот основные причины выпячивания брюшной стенки. Все это ухудшает работу кишечника: нарушается перистальтика кишечника, появляются запоры, образуются жировые отложения в области талии, патологически смещаются органы брюшной полости.

Основным методом борьбы с «животиком» являются рациональное, сбалансированное питание и физкультура, а также самомассаж мышц живота.

На животе расположены следующие мышцы: по средней линии живота справа и слева расположены прямые мышцы живота, сухожильная перемычка которых обрисовывается у худощавых людей в виде поперечных борозд, и затем пирамидальная мышца. Боковые отделы брюшной стенки образуют косые и поперечные мышцы.

Кровоснабжение переднебоковой стенки живота осуществляется ветвями шести нижних межреберных артерий и четырех поясничных (из аорты), системами наружной подвздошной и бедренной артерии, которые сопровождаются одноименными венами.

Поверхностные лимфатические сосуды верхней половины передней брюшной стенки, отводящие лимфу из покровов живота, впадают в подмышечные узлы, а нижней половины передней брюшной стенки — в паховые узлы.

Глубокие лимфатические сосуды, отводящие лимфу из мышц и глубоких слоев надчревной области, впадают в межреберные узлы, чревной области — в поясничные узлы, подчревной области — в подвздошные узлы, лежащие по ходу подвздошных сосудов.



Массаж мышц живота особенно эффективен, если его производить в положении лежа, с согнутыми в коленях ногами. При массаже брюшной стенки воздействию подвергаются кожа, подкожно-жировая клетчатка, фасции и мышцы брюшной стенки.

Самомассаж начинают с кругового *плоскостного поверхностного поглаживания* вокруг пупка концами 3—4 пальцев правой руки; при этом опорным пальцем является большой палец.

Поглаживание сначала следует производить мягко, нежно, чуть касаясь поверхности брюшной стенки. Это помогает расслаблению мышц живота и возбуждает рецепторный аппарат брюшной стенки и внутренних органов брюшной полости.

Затем переходят к поглаживанию ладонью одной или двух рук, обходя всю поверхность живота. *Поглаживание* в верхней половине живота производится от так называемой белой линии (поперечная линия в середине живота, проходящая примерно по пупку) к подкрыльцовым впадинам (в области диафрагмы), а в нижней части живота — от белой линии к паховым областям.

Если эти массажные движения не вызывают напряжения брюшной стенки, то можно переходить к следующему массажному приему — *прерывистому, перемежающемуся надавливанию* на брюшную стенку опорной поверхностью всех четырех пальцев ладони.

При надавливании нельзя допускать резких толчкообразных движений, чтобы не вызвать напряжения брюшных мышц. При выполнении массажа брюшной стенки хорошо чередовать отдельные массажные приемы с дыхательными упражнениями, вызывающими активное движение диафрагмы, что способствует улучшению внутрибрюшного кровообращения.

При наличии значительных отложений жира в брюшной стенке можно использовать различные виды растирания: пиление, штрихование, строгание, пересекание.

Пиление можно комбинировать с перетиранием, для чего локтевыми краями ладони захватывают складку кожи живота вместе с подкожножировой клетчаткой и пилящими движениями перетирают ее, постепенно обходя всю поверхность живота.

Растирание выполняется гребнями пальцев, согнутых в кулак. Оно может быть прямолинейным и спиралевидным. Направление растираний — от подреберья вниз и вверх, а также поперек, справа налево.



Затем переходят к *разминанию мягких тканей* брюшной стенки. В зависимости от показаний применяют различные приемы разминания: продольное, поперечное разминание, прерывистое надавливание и накатывание, которое выполняется следующим образом. Одна рука, сжатая в кулак, «погружается» в брюшную стенку и тыльной своей поверхностью надвигает, накатывает мягкие ткани брюшной стенки на ладонь другой руки и производит разминание. Таким образом обходят всю стенку живота спереди и с боков. После разминания передней поверхности живота массируют косые мышцы: расположены они сбоку, между ребрами и тазом.

Иногда применяется и такой прием, как вибрация живота. При этом чаще всего прибегают к пунктированию, рублению и встряхиванию. Встряхивание производится следующим образом: захватив руками правую и левую стороны поясничной области, производят 5—6 энергичных встряхиваний в стороны — вправо, влево и вверх.

При массаже брюшных мышц (прямые, косые мышцы) применяется поверхностное, глубокое плоскостное и обхватывающее поглаживание, кругообразное или зигзагообразное растирание и поперечное разминание. Направление массажных движений определяется ходом мышечных волокон брюшных мышц.

Что касается массажного воздействия на органы полости живота (желудок, тонкие кишки, толстые кишки, печень, желчный пузырь, почки) и массажа области солнечного сплетения, заниматься этим при самомассаже, без предварительной подготовки, не рекомендуется.

Вообще кажущаяся легкость при самомассаже живота не должна вводить в заблуждение. Поэтому ***прежде, чем приступить к массажу живота***, по какому бы поводу он ни проводился (ожирение, заболевания внутренних органов, слабость брюшной стенки), ***необходимо выяснить:***

- каково общее самочувствие подвергающегося массажу;
- каково состояние его кишечника — наличие болей, тошнота, изжога, отрыжка и другие диспепсические расстройства;
- время последнего приема пищи (массаж можно производить через полчаса после легкого завтрака и только через 1,5—2 часа после плотного завтрака или обеда);
- время последнего стула и мочеотделения (перед массажем



- кишечник, а также мочевой пузырь желательно опорожнить);
- ° состояние сердечной деятельности: массаж живота оказывает большое влияние на сердечнососудистую систему.

Самое лучшее положение при массаже живота — лежа, колени согнуты. Голова несколько приподнята. Под колени лучше всего положить валик. Рот полуоткрыт.

Во время массажа мышцы живота должны быть максимально расслаблены, что особенно важно при массаже внутренних органов. Дышать следует спокойно, равномерно, не задерживать дыхания, не поднимать головы, так как при этом повышается напряжение брюшных мышц.

При массаже брюшной стенки массажные движения согласуются с направлением лимфатических и кровеносных сосудов, а также ходом мышечных волокон.

Использование смазывающих веществ при массаже живота должно быть ограничено, а при ожирении такими веществами вообще не рекомендуется пользоваться.

При массаже живота, направленном на лечение запоров, метеоризма, газы задерживать нельзя. В случае появления при массаже болей, массаж следует тотчас же прекратить.

Для укрепления брюшных мышц, улучшения деятельности органов брюшной полости рекомендуется сочетать массаж с физическими упражнениями.

Самомассаж спины

Кожа спины плотная, довольно толстая, малоподвижная в области средней линии, но очень подвижная с боков. Вопреки мнению, что на спине мало жира, подкожная клетчатка может содержать большое его количество.

Мускулатура спины состоит из двух слоев: поверхностного и глубокого.

Поверхностный мышечный слой образуется двумя мышцами — трапециевидной, занимающей область затылка, среднюю часть спины, подлопаточную, лопаточную и надлопаточную области, и широчайшей мышцы спины, занимающей нижнюю область спины и боковые отделы груди, отчасти прикрытые трапециевидной мышцей.



Под этими поверхностными мышцами расположен глубокий слой мышц: ромбовидная мышца, мышца, поднимающая лопатку, задняя зубчатая мышца и еще глубже — общий разгибатель туловища — сложная мышца, состоящая из нескольких мышечных групп. И под этим слоем мускулатуры находится еще одна сложная мышца — поперечная остистая мышца, имеющая отношение к ротации позвоночника, а также состоящая из нескольких мышечных групп: более длинных и более коротких. Слои поясничной области составляют заднюю брюшную стенку.

Как видим, мышечная система спины довольно сложна и при массаже спины надо это учитывать, вопреки общему мнению, что массаж спины — это самый простой массаж.

При массаже спины следует учитывать и распределение лимфатических сосудов и узлов на спине: лимфу здесь принимают мышечные и паховые лимфатические узлы. Границей, разделяющей эти сосуды, служит поясничная линия.

Это значит, что массажные движения в верхней и средней области спины должны быть направлены в сторону подмышечных лимфатических узлов; поясничную же и крестцовую области спины массируют по направлению к паховым лимфатическим узлам.

Прежде чем приступить к массажу спины, следует помассировать мышцы шеи, что обычно делается в положении сидя или стоя. Массаж начинается с задней части шеи, с поглаживания ее одной или обеими руками.

Плотно прижатые ладони движутся сверху от волосяного покрова вниз к спине, и к плечевому суставу. От поглаживания переходят к растиранию, которое производится круговыми движениями четырех пальцев от одного уха к другому по линии затылочной кости, в местах прикрепления мышц шеи: растирают вдоль шейных позвонков от волосяного покрова к спине.

После растирания производят разминание, которое проводится подушечками четырех пальцев путем придавливания мышц к костному ложу и одновременного смещения в сторону мизинца. Разминание начинают с затылочной кости по направлению вниз к лопаткам. Повторяют по 4—5 раз с обеих сторон шеи. Процедуру разминания можно проводить дважды, осуществляя между ними поглаживание.

После массажа мышц задней части шеи переходят к массажу мышц спины, в первую очередь трапецевидной мышцы. Она



массируется в соответствии с направлением ее мышечных волокон, которые в нижней части поднимаются вверх, кнаружи (восходящая часть); в средней части проходят горизонтально (горизонтальная часть); в верхней части направляются к акромиальному отростку ключицы (нисходящая часть).

При массаже трапецевидной мышцы применяются все виды массажа, а также вспомогательные и комбинированные.

Многим, особенно людям сидячих профессий, знакомы нередкие поясничные боли, в том числе радикулит, ишиас, прострел и др. В таких случаях массаж поясничной области необходим. Лучше всего его делать после тепловой процедуры, особенно сухой (песок, соллюкс-лампа) или после процедуры парафинолечения.

Массируют поясничную область в положении стоя, сидя и лежа. При массаже стоя надо туловище отклонять назад, а таз пружинистыми движениями слегка подавать то назад, то вперед.

Начинают массаж поясницы с поглаживания ладонями обеих рук от позвоночника в стороны и от ягодиц вверх. Растирание можно проводить ладонями, подушечками всех пальцев, кулаком, тыльной стороной кисти, сжатой в кулак или тыльной стороной кисти круговыми движениями. Массируется поверхность поясничной части рядом с позвоночником и круговыми движениями в сторону от него на 5 см.

Массаж позвоночника полезно сочетать с физическими упражнениями: наклонами корпуса тела вперед, назад, в стороны и круговыми движениями тазом, круговыми движениями туловищем в обе стороны.

При массаже спины следует осторожно применять такие приемы, как поколачивание, похлопывание и рубление.

Некоторые рекомендуют начинать массаж спины с массажа широчайших мышц спины, расположенных в основном на боковых участках туловища. Здесь применяется в основном растирание кулаком. Проводится оно поперек туловища от позвоночника к животу. Постепенно руки доходят до уровня груди (спереди) и лопаток (сзади).

После массажа всей спины рекомендуется общее растирание спины жестким полотенцем, скрученным в несколько раз. Сначала полотенцем проводят вдоль спины от надплечья к тазу (5—6 раз), затем растирают поперек туловища (тоже 5—6 раз). После этого процедура повторяется еще 2—3 раза.



Самомассаж в области тазового пояса и нижних конечностей

Тазовый пояс, представляющий костное кольцо, образуемое крестцом с двумя безымянными костями, служит опорой для туловища. Ввиду глубокого расположения тазобедренного сустава, а главное — прикрытия его толстыми мышцами, он мало доступен для массажа.

Массаж тазового пояса начинается с массажа ягодичных мышц. Кожа ягодичной области отличается значительной толщиной. Подкожно-жировой слой здесь также сильно развит, что следует учитывать при проведении массажа.

Массаж ягодичных мышц в соответствии с ходом мышечных волокон производится в двух направлениях: от пояснично-крестцовой фасции крестца, от большого вертела бедренной кости вертикально к гребешку подвздошной кости, и от большого вертела бедренной кости к крестцу.

В этой области ввиду отложения жира, а главное наличия большого мышечного слоя, применяются все формы массажа.

Ягодичные мышцы удобно массировать в положении стоя или лежа. В положении стоя центр тяжести тела переносится на свободную ногу, а массируемая нога немного отводится в сторону и несколько назад, слегка сгибается в колене и ставится на носок.

При поглаживании одной или двумя руками каждая рука массирует соответствующий участок от бедра вверх до гребня подвздошной кости. При поглаживании применяется гребнеобразный прием.

Растирание производится с использованием следующих приемов: кругообразное — подушечками четырех пальцев вокруг копчика; прямолинейное — подушечками пальцев обеих рук от копчика вверх до поясницы; кругообразное — подушечками четырех пальцев обеих рук от копчика вверх до поясницы; крутообразное — тыльной стороной ладони; кулаком — в тех же направлениях. При растирании применяется и гребнеобразный прием.

Разминание производится тремя приемами: прямолинейное, кругообразное (фалангами пальцев, сжатых в кулак, или основанием ладони); кругообразное и прямолинейное — гребнями кулака.

Наиболее удобен подход к массажу тазобедренного сустава сзади на участке между седалищным бугром и большим вертелом



бедренной кости. Здесь применяются в основном два массажных приема — поглаживание и растирание в различных направлениях, причем растирание может быть весьма энергичным вокруг тазобедренного сустава: кругообразное, штрихообразное (как гребнями пальцев, так и основанием ладони).

Некоторые специалисты считают, что при массаже ног следует начинать с бедер.

Из отдельных мышц на бедре массируются: четырехглавая мышца; портняжная мышца; приводящая мышца и мышца, напрягающая фасцию бедра; двуглавая мышца; полусухожильная и полуперепончатая мышцы.

Сложность массажа бедра заключается в том, что направление массажных движений различно для каждой мышцы, особенно при обхватывающем поглаживании.

Бедра массируются в различных положениях: все зависит от предпочтений и условий. Массаж бедра можно вести в положении сидя на диване, кровати, стуле, на лавке и т. п. Но в любом случае ноги должны быть согнуты или полусогнуты и иметь под собой опору. Желательно, чтобы была устойчивая опора и со стороны спины.

При массаже бедер применимы все массажные приемы: поглаживание двумя руками (руки движутся от коленного сустава в сторону паха); растирание, которое чаще всего проводится на наружной части бедра гребнями пальцев, сжатых в кулак; движения в этом случае могут быть как прямолинейные, так и кругообразные; разминание производится по внутреннему, переднему и наружному участкам бедра (руки движутся от коленного сустава в сторону паха).

При массаже бедер могут применяться и такие массажные приемы, как выжимание, потряхивание, ударные приемы, поколачивание, похлопывание и рубление.

Массаж задней поверхности бедра производится в положении сидя; нога отставлена в сторону на носок, пятка приподнята, чтобы расслабить мышцы задней поверхности бедра. Массаж выполняется одной рукой.

Массаж коленного сустава начинается с *продольных поглаживаний*, которые производят сначала на передней поверхности коленного сустава, для чего большие пальцы устанавливают под коленной чашкой на 1—1,5 см ниже ее, обходя ее, продолжают



движение вдоль обоих краев сухожилий четырехглавой мышцы до середины бедра.

В таком же положении и направлении производится *спиралевидное растирание*. Затем поглаживающие и растирающие движения производят на боковой и задней поверхности коленного сустава.

Доступ к коленному суставу с передней поверхности возможен только на двух ограниченных участках: между сухожилием четырехглавой мышцы и наружной боковой связкой.

Массирование задней поверхности коленного сустава производится в положении лежа на животе, при этом голень слегка сгибается в коленном суставе.

При массаже коленного сустава применяются только два массажных приема: поглаживание и растирание. Поглаживание производится двумя руками, кругообразно. Растирание также производится кругообразно, но и прямолинейно.

В связи с тем, что в глубине подколенной впадины проходят крупные нервы и сосуды (кровеносные, лимфатические), массажные движения в этой области ноги не должны быть энергичными.

После массажа коленного сустава обязательно должны проводиться физические упражнения для сустава — сгибание и разгибание (в полную дугу).

Особенно серьезно следует подходить к *массажу голени*, так как именно здесь чаще всего проявляется такое заболевание, как варикозное расширение вен. При массаже голени необходимо придать массируемой конечности положение, при котором расслабляются мышцы. Начинать надо с общего массажа, применяя плоскостное и обхватывающее поглаживание, круговидное или спиралевидное растирание и, наконец, разминание. Массажные движения при этом производятся в основном ладонью.

После общего массажа применяют массаж отдельных групп мышц.

При этом массируются:

1) переднелатеральная группа мышц — большеберцовая мышца, длинный общий разгибатель пальцев и длинный разгибатель большого пальца, малоберцовая мышца;

2) заднемедиальная группа мышц: икроножные мышцы, задняя большая берцовая мышца, длинный сгибатель большого пальца и длинный общий сгибатель пальцев.



Первую группу мышц на правой голени массируют левой рукой. Массирующие движения при поглаживании или растирании начинают от голеностопного сустава, отсюда руки движутся вверх, к коленному суставу.

Наибольшее внимание при массаже второй группы мышц — заднемедиальной группы — уделяется икроножным мышцам, которые поражаются чаще других. При этом рекомендуется массировать отдельно наружное и внутреннее «брюшко» мышцы. Массаж икроножной мышцы можно проводить в нескольких положениях: сидя — голень нижней внешней частью кладется на бедро другой ноги у колена; сидя — массируемая нога согнута и упирается во что-либо пяткой. В первом положении проводится попеременное и комбинированное поглаживание и массажные движения направлены от ахиллова сухожилия к подколенной ямке. После поглаживания следует разминание, а затем потряхивание. Во втором положении применяется поглаживание двумя руками, выжимание, разминание, потряхивание и в конце опять поглаживание.

Массаж голеностопного сустава начинают обычно с кругового обхватывающего поглаживания одновременно передней и боковой поверхности суставной сумки; затем производят круговое растирание и штрихование.

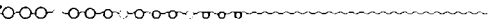
Особое внимание при массаже обращают на те места, где имеется наибольший доступ к голеностопному суставу: задняя поверхность суставной сумки (по обе стороны ахиллова сухожилия) и область лодыжек.

Массаж голеностопного сустава заканчивается движениями в суставе, которые производятся во всех направлениях. При массаже голеностопного сустава особое внимание обращают на массаж ахиллова сухожилия, при котором применяются прямолинейное, кругообразное, спиралеобразное растирания: растирание гребнями пальцев, сжатых в кулак.

Все растирающие движения на ахилловом сухожилии выполняются вдоль сухожилия, от пятки до икроножной мышцы.

Массаж стопы начинается с тыловой ее части, то есть с пятки. При этом применяют поверхностное, затем глубокое скользящее поглаживание ладонью.

Затем следуют растирания: прямолинейное и кругообразное подушечками пальцев, затем гребнями пальцев, сжатых в кулак.



Отдельно массируют сухожильные влагалища длинных мышц голени, расположенных на тыле стопы. Массажные движения при этом (поглаживание и растирание) в области сухожильных впадин делают от ногтевых фаланг пальцев через голеностопный сустав до середины голени.

Анатомически стопа делится как бы на две части: подошву и подъем. Так вот, нижняя часть стопы — подошва — это распределительный щит, с помощью которого мы можем воздействовать на любую часть тела, любой орган и усилить или замедлить его функции, если знаем, какую часть подошвы массировать.

При *массаже подошвы* в основном применяются различные виды растирания: прямолинейное и кругообразное гребнями пальцев, кругообразное фалангами пальцев, кругообразное подушечками четырех пальцев. Особое внимание при растирании обращается на внутренний край стопы, хотя растирания делаются и по наружному краю стопы.

При массаже стопы производят тщательное отглаживание межкостных мышц, а также сосудов, заложенных в глубоких межкостных промежутках. Это отглаживание производят концом большого пальца, вводя его в промежутки между плюсневыми костями.

Наименее сложным является *массаж пальцев стопы* (если они не подвержены какому-нибудь заболеванию): поглаживают одновременно все пальцы, каждый отдельный сустав пальцев не массируется.

Из массажных приемов, кроме поглаживания, которое производится с тыльной и подошвенной поверхностей, применяют еще и круговое растирание. После массажа пальцев рекомендуется произвести несколько сгибаний и разгибаний пальцев, делая это довольно энергично.

Как известно, в нижней конечности проходят важнейшие нервные стволы: седалищный нерв, бедренный нерв, малоберцовый нерв и большеберцовый нерв.

Седалищный нерв доступен массированию только на участке по линии от нижнего края седалищного бугра до середины подколенной впадины.

На этом протяжении применяют плоскостное скользящее глубокое поглаживание большими пальцами рук, двигающимися один за другим и описывающими полукруги во взаимно противо-



положных направлениях. Движение — от коленного сустава к сепалищному бугру.

Бедренный нерв для массажа достижим на участке в области бедренного треугольника. При его массировании применяются глубокое поглаживание и вибрация.

Малоберцовый нерв массируют у головки малоберцовой кости. Применяют глубокое поглаживание и вибрацию.

Большеберцовый нерв массируют у ахиллова сухожилия, а также у заднего края внутренней лодыжки. Применяются глубокое поглаживание и вибрация.

При массаже нижних конечностей следует соблюдать следующие методические указания:

- ° при массаже в области подколенной впадины массажные движения не должны быть энергичными, так как здесь расположены крупные кровяные и лимфатические сосуды, а также нервные стволы;

- ° на внутренней поверхности бедра, особенно в области паховой складки, не следует производить глубокое давящее поглаживание, а также рубление ввиду прохождения здесь крупных сосудов и нервов;

- ° область ягодиц и внутренней поверхности бедер являются местом восприятия половых раздражений, поэтому массирующие движения, особенно поверхностное поглаживание и растирание, не должны быть длительными;

- ° по тем же причинам не рекомендуется в паховой области производить поколачивание;

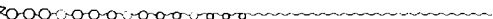
- ° при массаже нижних конечностей рекомендуется массажные движения сочетать с гимнастическими упражнениями.

Самомассаж верхних конечностей

Массаж *верхних конечностей* включает: массаж кисти, пальцев, лучезапястного сустава, предплечья, локтевого сустава, плеча, плечевого сустава, важнейших нервных стволов.

Обычно его начинают с массажа пальцев, проводя плоскостное поглаживание в продольном направлении, сначала на тыльной, затем на ладонной и, наконец, на боковых поверхностях.

Поглаживание производится в направлении от верхушки к основанию пальцев. Массируется каждый палец.



Таким же путем выполняются приемы *растирания*, его ведут также в продольном направлении. После растирания снова производится поглаживание, а затем разминание. При массаже межфаланговых и пястно-фаланговых суставов растягивается кожа, покрывающая сустав с тыльной, ладонной и боковых поверхностей. После поглаживания переходят к растиранию с последующим поглаживанием. После массажа пальцев производятся движения в суставах каждого пальца.

Промассировав пальцы, переходят к массажу кисти, сначала тыльной, затем ладонной ее поверхности. Поглаживание тыла кисти производят ладонной поверхностью последних четырех пальцев. Массирующие движения идут от кистевого сустава до средней части предплечья.

После общего поглаживания кисти массируют сухожилия на пальцах кисти; массирующие движения производят в направлении сухожильных влагалищ. Применяются такие массажные приемы, как плоскостное глубокое поглаживание, круговое растирание и строгание. Затем массируют с тыльной и ладонной сторон каждую отдельную межкостную мышцу, при этом желательнее раздвинуть пальцы.

На ладонной поверхности кисти применяется поглаживание в форме глажения, а также граблеобразный прием поглаживания. Отдельно массируют мышцы возвышений большого пальца и мизинца.

Массаж лучезапястного сустава производят путем обхватывающего давящего поглаживания, поперечного и кругового растирания при помощи пальцев свободной руки. Сила давления при выполнении поглаживания и растирания кистевого сустава на ладонной поверхности должна быть меньше, чем на тыльной, так как суставная сумка на разгибательной стороне лежит непосредственно под кожей, а на сгибательной стороне она покрыта сухожилиями сгибателей кисти пальцев. После массажа производят движения в лучезапястном суставе: тыльное (ладонное), радиальное отведение.

Массаж предплечья начинают с поглаживания тыльной и ладонной его поверхности. Применяется плоскостное и обхватывающее непрерывистое и прерывистое поглаживание, которое осуществляется плотно прижатой ладонью и направлено от лучезапястного сустава к локтевому. Затем раздельно массируются:



группа разгибателей вместе с длинным супинатором на тыльной стороне предплечья и группа сгибателей на ладонной стороне.

Из других массажных приемов при массаже предплечья применяются: круговое и спиралевидное, растирание, глубокое полукружное и поперечное разминание, прерывистая вибрация. Заканчивается массаж предплечья потряхиванием и поглаживанием.

Локтевой сустав руки массируется в согнутом его положении, начиная с наружной части сустава. Именно здесь для массажа наиболее доступна сумка локтевого сустава; она расположена по обеим сторонам локтевого отростка. Спереди же суставная сумка прикрыта толстым слоем мышц и сухожилий и доступ к ней труден.

При массаже локтевого сустава применяется круговое поглаживание, которое производится по всей окружности локтевого сустава; при этом массажное движение начинается с верхней трети предплечья и заканчивается в нижней части плеча. Далее приступают к растиранию тыльной поверхности локтевого сустава по сторонам локтевого отростка и плечевой кости. Затем массажу подвергается локтевой сгиб.

После массажа локтевого сустава производят движения в суставе: сгибание, разгибание, круговые движения.

Массаж плеча начинается с плоскостного и обхватывающего поглаживания, спиралевидного растирания, полукружного поперечного разминания, валяния, потряхивания всей руки. Массажные движения направлены от локтевого сустава к подкрыльцовой впадине.

Это подготовительный массаж. После него переходят к массажу отдельных мышц или мышечных групп: дельтовидной мышцы; группы сгибателей двуглавая мышца и внутренняя плечевая; группы разгибателей трехглавая мышца.

Массаж начинают с группы сгибателей — двуглавую и внутреннюю плечевую мышцы обхватывают таким образом, чтобы массажные движения были направлены от локтевого сустава и заканчивались у подмышечной впадины. Применяются при этом все массажные приемы: поглаживание, разминание, растирание и снова поглаживание.

При массаже мышц-разгибателей захватывают трехглавую мышцу большим и четырьмя остальными пальцами, и рука движется от лучевой стороны локтевого сустава, скользит вдоль



наружной борозды двуглавой мышцы, затем движется по заднему краю дельтовидной мышцы до подкрыльцовой впадины. Массажные движения при этом применяются в форме непрерывистого и прерывистого поглаживания, растирания, а также разминания в различных направлениях. Эти приемы комбинируются с поглаживанием.

Массаж дельтовидной мышцы делится на две части. Сначала производится поглаживание всей мышцы, а затем массируют переднюю и заднюю часть мышцы по отдельности. При массаже передней части рука движется вдоль переднего края дельтовидной мышцы, а при массаже заднего края — вдоль заднего края дельтовидной мышцы. Растирание, пиление, поколачивание, рубление дельтовидной мышцы производят по всей ее поверхности.

Вслед за массажем плеча переходят к массажу плечевого сустава, который начинают с массажа мышц надплечья. Массаж суставной сумки плечевого сустава производят с передней, задней и нижней поверхностей.

Для лучшего доступа к передней суставной сумке массируемую руку следует заложить за спину. В таком положении головка плечевой кости выдвигается вперед и выпячивает переднюю стенку суставной сумки плечевого сустава.

Для лучшего доступа к задней поверхности суставной сумки массируемую руку лучше положить себе на плечо. Нижняя же поверхность плечевого сустава становится доступной при отведении верхней конечности от туловища под углом в 90 градусов.

Массирование плечевого сустава начинают с растирания его передней поверхности, затем переходят на заднюю поверхность, и, наконец, на нижнюю поверхность суставной сумки плеча.

После массажа плечевого сустава массируют ключично-акромиальное и ключично-стернальное сочленения, где применяют поглаживание, круговое и продольное растирания. Проникновение к этим суставам возможно только спереди. В заключение массажа этой части производят движение в суставах плеча.

Иногда массажу подвергаются и нервные стволы, расположенные в верхних конечностях: подкрыльцовый и лучевой нервы, локтевой и средний нервы.

При массаже нервов применяется главным образом непрерывистая вибрация ладонным концом указательного пальца и растирание в продольном и поперечном направлениях.



При массажировании верхних конечностей следует учитывать, что:

- ° при массажировании двуглавой и трехглавой мышц не следует производить глубокие надавливания в области внутренней борозды двуглавой мышцы, так как в этом месте проходят крупные кровеносные сосуды (артерии и вены), а также лучевой нерв;
- ° при массажировании нервов верхних конечностей следует избегать сильного надавливания на них. При резком надавливании, например, на лучевой нерв, у массируемого может появиться ощущение «мурашек» на тыльной стороне кисти в области большого пальца, а при резком надавливании на локтевой нерв появляется ощущение «мурашек» в области мизинца;
- ° при массаже верхних поверхностей рекомендуется сочетать массажные движения с гимнастическими упражнениями.

Общий самомассаж

Если при частном самомассаже массируются отдельные части тела, то при общем массируют все тело, с ног до головы.

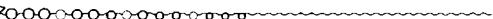
Считается, что наиболее целесообразна следующая очередность массажа:

- 1) массаж спины,
- 2) массаж нижних конечностей,
- 3) массаж живота и груди,
- 4) массаж верхних конечностей,
- 5) массаж шеи.

Когда речь идет о массаже спины, многие считают, что в данном случае самомассаж невозможен. Это далеко не так. Сделать это очень просто: «Рука за спину. И растирайте спину внешней стороной ладони. Снизу вверх и снова вниз. От поясницы к лопаткам и обратно» (А. Галицкий).

Специалисты считают, что массаж спины, которым начинается общий массаж, обеспечивает более эффективную работу сердца.

Энергичное поглаживание, зигзагообразное и полукружное растирание направлены на то, чтобы вызвать капиллярную гиперемия кожи и мышц спины.



Самомассаж спины затруднен при ожирении. В таком случае не обойтись без массажиста, так как необходимы поглаживание, глажение, поколачивание, валиние, строгание и другие энергичные приемы массажа, а также комбинированные приемы. В заключение производят энергичное поглаживание всей спины.

Совершенно не составляет никакого труда самомассаж нижних конечностей.

При массаже задней поверхности нижних конечностей начинают со штрихового широкого плоскостного и обхватывающего непрерывистого и прерывистого поглаживания вдоль задней поверхности голени и бедра с захватом ягодиц. От поглаживания переходят к полукружному растиранию, а потом к скользящему продольному и поперечному разминанию и, наконец, к прерывистой вибрации. В конце производят обхватывающее непрерывистое поглаживание.

Затем раздельно массируют стопу, голень и бедро. При массаже задней стенки коленного сустава рекомендуется слегка согнуть ногу в коленном суставе, коленный сустав должен быть расслаблен, и только при этом можно добиться нужного результата. При массаже коленного сустава следует хорошо помассировать места соединений мышц бедра с коленным суставом.

После массажа нижних конечностей следует произвести 10 движений во всех суставах.

При самомассаже живота сначала производится круговое, затем зигзагообразное поглаживание или пересекание живота. Этот прием комбинируется с раскачивающими движениями, которые начинаются от лобка, и рука движется вверх по направлению к нижнему реберному краю грудной клетки, затем рука движется сверху вниз.

Самомассаж грудной клетки сводится к общему поглаживанию, сотрясению и прерывистому похлопыванию.

Массаж верхних конечностей начинается с глубокого обхватывающего поглаживания, затем производится полукружное разминание вдоль всей ладонной, а затем тыльной поверхности верхней конечности, начиная от пальцев и до плеча, доходя до подкрыльцовой впадины. Затем раздельно массируют все части верхней конечности от кисти до надплечья.

После массажа рекомендуется произвести активные движения во всех суставах.



Самомассаж при заболеваниях, травмах и болях

Ниже описанные методики самомассажа будут хорошим дополнением к комплексному лечению при пояснично-крестцовом радикулите и ишиасе, миозите, межреберной невралгии, а также при бессоннице.

При пояснично-крестцовом радикулите и ишиасе

Сначала нужно немного уменьшить болевые ощущения, особенно во время приступа.

Хороший эффект дает массаж после тепловых процедур (прогревания горячим песком, бани и т. д.). Также можно применять согревающие мази и компрессы.

Самомассаж выполняют в крестцово-поясничной и ягодичной областях, при необходимости — в области задней поверхности бедра.

Начинать следует с легкого массажа, потом переходить к более интенсивному. Проводить 2—3 раза в день.

Сначала выполняют поглаживание, разминание. Затем приступают к растиранию подушечками пальцев и тыльной стороной ладони.

После чередуют прямолинейное и кругообразное растирание подушечкой большого пальца, подушечками трех пальцев и костяшками пальцев, сжатых в кулак.

Хорошим дополнением к самомассажу будет выполнение лечебной гимнастики.

При миозите

Миозит — это воспаление мышечной ткани. Наиболее часто миозит локализуется в области шеи и поясницы.

Самомассаж шеи и мышц надплечья проводят сидя. Используют следующие приемы:

- ° поглаживание и растирание двумя руками волосистой части головы (затылочная область);



- ° разминание мышц шеи и надплечья поочередно то одной, то другой рукой.

Поясничную область массируют стоя, поставив одну ногу на маленькую подставку. Выполняют поглаживание и растирание одной или двумя руками (кисти рук надо взять в замок) снизу вверх и в стороны.

При межреберной невралгии

Межреберная невралгия проявляется в виде болей по ходу межреберных нервов.

Самомассаж проводят сидя, поглаживая и растирая межреберные промежутки кончиками пальцев. Кроме того, надо выполнить растирание и разминание мышц спины двумя руками. Для этого следует соединить кисти рук в замок и растереть спину от поясницы к лопаткам.

При бессоннице

Боли вообще и боли в спине в частности нередко приводят к нарушениям сна. самомассаж поможет вам справиться с этой проблемой.

Этот самомассаж делают перед сном. Предварительно нужно принять теплый душ или ванну.

Лежа выполняют поглаживание и растирание ног, живота, груди, а затем, уже сидя, нежное поглаживание затылочной области и мышц надплечья.

Массажные движения выполняют одной и двумя руками сверху вниз (к плечам). Закончив массаж, нужно лечь, закрыть глаза и расслабить мышцы.

Укрепляющий, или оздоровительный, самомассаж спины

Такой самомассаж может помочь и тем, у кого спина устает из-за малоподвижного образа жизни или по другим причинам, и тем, кто испытывает тяжелые физические нагрузки.

Но если у вас есть какие-то проблемы со здоровьем, обязательно предварительно проконсультируйтесь с врачом.



Самомассаж грудного отдела позвоночника

Поможет выработать правильную осанку, укрепить мышцы спины.

Каждый элемент нужно повторять 4—6 раз. Главное условие — никаких болевых ощущений! Если испытываете дискомфорт, не можете дотянуться до нужного места, устают руки — откажитесь от процедуры. Попросите близких размять вам спину или обратитесь к массажисту.

1. Сидя на полу, скрестив ноги, обхватите стопы руками и перекатывайтесь на спине вперед-назад.

2. Стоя на коленях, немного наклонившись вперед, заведите руки за спину. Костяшками пальцев, сжатых в кулак, постукивайте по бокам позвоночника. Направление движения — от крестца вверх, как можно выше.

3. Завершите процедуру гидромассажем спины. Направление движения — от ягодиц к шее. Вода должна быть теплой (38—40 °С), а струя — сильной.

Самомассаж широчайших мышц спины

1. Сидя на стуле, положите ногу на ногу, одноименную руку — на приподнятое бедро. В этом положении противоположной рукой выполняйте поглаживание, растирание, разминание подушечками пальцев. Направление движения — от таза вверх.

2. Стоя, слегка наклонитесь в сторону массируемого участка. Разноименной рукой, как и в положении сидя, выполняйте те же приемы.

Самомассаж пояснично-крестцовой области

Проводите стоя, ноги на ширине плеч. Начните с поглаживания ладонной, затем тыльной поверхностью кисти. Далее выполняйте растирание: прямолинейное и кругообразное — подушечками четырех пальцев обеих рук от копчика вверх; прямолинейное и кругообразное — костяшками пальцев, сжатых в кулак. При растирании следует выводить таз попеременно вперед и назад, что позволяет более глубоко и тщательно промассировать крестцовую область.



Комплексный самомассаж спины, поясничной области и ягодиц

Спину массируйте в положении сидя или стоя. Разминание выполняйте пальцами одной руки (левой рукой разминают правую сторону, а правой — левую) или двумя руками от поясницы вверх к нижним углам лопаток (рис.5). Спину растирают двумя руками, соединенными в замок, или тыльной стороной одной руки (рис. 5, рис. 6).

Направление массажных движений продольное, поперечное и кругообразное.

Можно проводить растирание кулаками (рис. 6), предплечьем, кончиками пальцев вдоль позвоночника от поясничного отдела вверх к нижним углам лопаток. При поглаживании ладони кладут на поясничную область слева и справа от позвоночника и продвигают вперед к грудной клетке.

Ягодичные мышцы массируйте стоя или лежа на боку. Если вы проводите массаж в положении стоя, массируемую ногу поставьте



Рис. 5

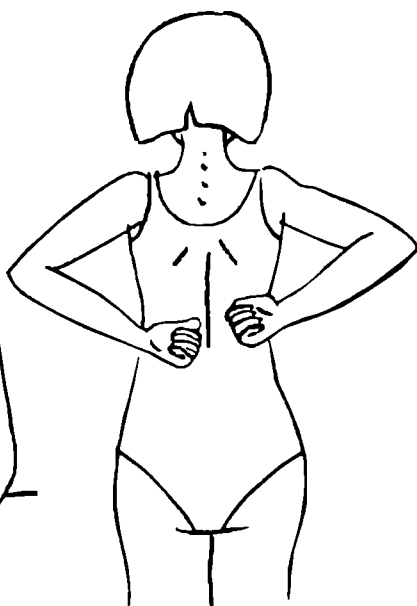


Рис. 6



те на подставку, чтобы мышцы расслабились. Правую ягодичную мышцу массируйте правой рукой, левую — левой (можете массировать мышцу и двумя руками).

Поглаживание выполняется от ягодичной складки к пояснице. При вибрации захватите пальцами мышцу, немного приподнимите ее и выполняйте колебательные движения.

В положении лежа она массируется одной рукой: растирайте ее кончиками пальцев или кулаком и разминайте всеми пальцами или только большим.

Для комплексного самомассажа спины можно использовать двухлитровую пластиковую бутылку, заполненную водой. Она кладется под спину. Опираясь на руки за головой и ноги, спиной несколько раз прокатывайте бутылку от крестца до плеч. Глубину и интенсивность массажа регулируйте самостоятельно, избегая болевых ощущений.

На первых сеансах упражнение выполняется 2—3 раза. С каждым сеансом увеличивайте количество раз. В зависимости от физической подготовки и самочувствия оно может достигать 10—30. Это упражнение направлено на произвольное самовытяжение позвоночника.





*Точечный локальный массаж и самомассаж**

Основные приемы и техники точечного самомассажа

Надавливание

Надавливание на конкретную точку выполняют плотно прижатой подушечкой большого (1-го) пальца, при этом все усилие должно быть направлено на данную точку (рис. 7).

Круговое растирание

Круговое растирание одним пальцем в проекции данной точки выполняется вращательным движением по часовой стрелке или против нее в зависимости от ответной реакции вашего организма.

Не все биологически активные точки расположены на поверхности тела. В некоторых случаях есть необходимость более глубокого проникновения в массируемые ткани. Для усиления воздействия кисть должна быть согнута, плечи расслаблены и опущены. Концевой фалангой 1-го пальца вместе с кистью выполняем вращательные круговые движения без скольжения по массируемой поверхности (рис. 8). Движение возможно по часовой стрелке или против нее с наращиванием усилия. Нужно добиться ощущения распирания, онемения (рис. 9). Иногда как будто электрическим током пробивает в каком-то направлении в области дистального отдела верхней или нижней конечности.

* Точечный массаж основывается на некоторых аспектах китайского массажа, но при этом пересекается со множеством методик, распространенных у многих народов мира. Локальный массаж предусматривает не только влияние (давление) на определенные точки, но и на определенные части тела.



Вращательные движения

При выполнении точечного локального массажа и самомассажа с целью релаксации, расслабления, успокоения, снятия боли применяют специальные приемы в течение 1,5 минут и более.

С этой целью выполняют вращательные движения с наращиванием усилия.

При этом массирующий палец не отрывается от поверхности. Воздействие оказывается путем круговых движений среднего (3-го) пальца кисти любой руки (рис. 10).

Массаж одновременно обеими руками

Можно производить массаж одновременно обеими руками на симметрично расположенных точках тела.

Вначале производят вращательные движения по часовой стрелке (3—6 секунд), затем происходит фиксация (1—2 секунды). Далее выполняют вращательное движение в обратном направлении (вывинчивание) (5—6 секунд).

Суммируя время воздействия на точку, получаем 15 секунд на каждый цикл.

Если при определенной патологии есть необходимость оказывать воздействие на данную точку в течение 1 минуты, то повторяем

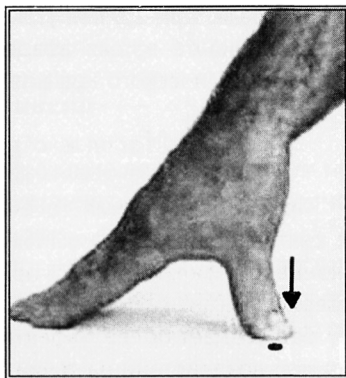


Рис. 7

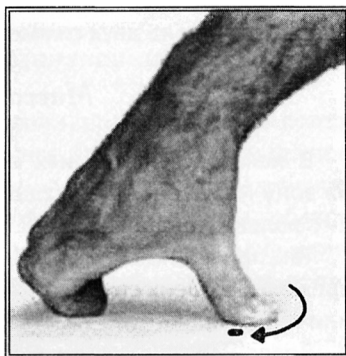


Рис. 8

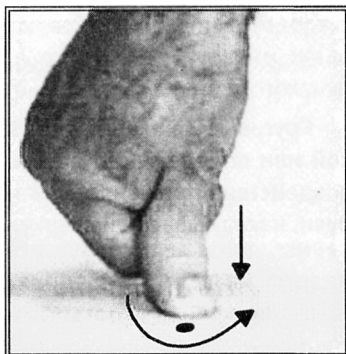


Рис. 9



цикл 4 раза. При 1,5 минутах воздействия повторяем цикл 6 раз. Максимальное время воздействия для получения лечебного и профилактического эффекта — 2 минуты (8 циклов).

Массаж с целью релаксации

Прием выполнения точечного массажа с целью релаксации и снятия боли можно выполнять также средним (3-м) пальцем (концевой фалангой), но при этом отягощая его 2-м пальцем сверху.

Это создает более эффективное наращивание усилия, особенно при воздействии на точки, расположенные в мышечной ткани и под фасциями. Массаж проводят, соблюдая описанную ранее последовательность. Можно выполнять прием обеими руками одновременно на двух симметричных точках (рис. 11).

Массаж тенаром

В некоторых ситуациях есть необходимость воздействовать на зону нарушения непосредственно возвышением в основании 1-го пальца (тенаром).

Так, при лобной или височной головной боли производят одновременно с обеих сторон головы растирание основанием ладоней или тенаром.

Воздействие тенаром выполняется также на груди, животе, области таза, пояснице (как одной рукой, так и обеими одновременно) (рис. 12).

Круговые движения основанием ладони

Круговые движения основанием ладони выполняют одной рукой или попеременно двумя. В некоторых случаях для усиления воздействия применяется отягощение одной руки кистью другой руки, накладываемой сверху.

Надавливания локтевым отростком

Применяют также надавливание дистальным отделом головки локтевой кости или проксимальным ее концом, то есть локтевым



отростком. При этом должно появиться ощущение распирания, расслабления (рис. 13).

Кратковременное надавливание — «щипцы»

С целью тонизирования, стимулирования локальной точки используют «щипцы», то есть кратковременное надавливание одновременно двумя пальцами как щипцами.

Концевые фаланги 1-го и 2-го пальцев фиксируют проекции точки на середине предплечья и на верхней трети наружной части предплечья при онемении, потере чувствительности в лучевом отделе руки.

Усилие должно быть сосредоточено в концевых фалангах 1-го и 2-го пальцев кисти (рис. 14).

Прерывистое надавливание

Для поднятия тонуса при утомлении, стимуляции при потере сознания используют кратковременное (до 30—60 секунд) прерывистое надавливание на определенные точки тела различными пальцами кисти. Фиксируя концевой фалангой 1-го пальца область проекции точки, нажимают, постепенно наращивая усилие и ритмически отрывая палец от поверхности тела. Воздействие повторяют до 8—10 раз для одной локальной области (рис. 15).

Кратковременное возбуждающее, стимулирующее воздействие можно оказать, выполняя подобную манипуляцию концевой фалангой 3-го пальца. Действие прерывистое, с отрывом концевой фаланги на короткое время от поверхности. Движения повторяют 8—10 раз, надавливая каждый раз в течение 1—2 секунд. Желательно, чтобы массирующий палец был максимально выпрямлен и не амортизировал в межфаланговых суставах (рис. 16).

«Клюющее цзю»

Выполнение технического приема «клюющее цзю» означает кратковременное воздействие концевой фалангой определенного пальца, его ногтевой частью. Повторяя данное движение 10—15 раз, достигают суммарное воздействие на нужную точку в течение 40—60 секунд. Прием используют при обмороке, на-

рушениях важнейших нервных стволов (лицевом неврите, вялых параличах). С большим успехом используют его для борьбы с сонливостью во время вождения автомобиля (рис. 17).

Надавливание всей поверхностью концевой фаланги пальца

Можно использовать всю поверхность концевой фаланги пальца. Степень давления при этом полностью зависит от симптомов. При этом поза всегда должна позволять приложить всю массу тела. Данный прием используется для длительных (1,5—3 минуты) седативных, расслабляющих, успокаивающих воздействий. Можно выполнять прием обеими руками одновременно (рис. 18).

Надавливание дистальной частью 3-го согнутого пальца

Рассмотрим воздействие дистальной частью 3-го согнутого пальца при сжатии всех остальных пальцев в кулак. Давление надо выполнять осторожно, постепенно наращивая усилие. При этом нужно стремиться к тому, чтобы усилие было направлено перпендикулярно массируемой поверхности (рис. 19).

Применяют также воздействие концевой фалангой третьего пальца, зафиксированного между 1-м (большим) и 2-м (указательным) пальцами.

Методика воздействия может быть стимулирующая, тонизирующая или седативная, расслабляющая. Если время контакта составляет 30—90 секунд, происходит стимуляция. При более продолжительном воздействии (от 1,5 до 2—3 минут) осуществляется седативное воздействие. Усилие направляют на концевую фалангу 3-го пальца (рис. 20).

Массаж пяткой ноги

В некоторых случаях самомассаж выполняют «экзотично», используя пятку ноги. Так можно воздействовать на точку на тыльной стороне стопы, между 4-м и 5-м пальцами, а также на знаменитую точку долголетия на тыльной стороне голени в верхней ее трети. Воздействие седативное, расслабляющее, способствующее



щее расслабления, обезболиванию. Время выполнения составляет от 1,5 до 3 минут. Воздействие выполняют с нарастающим усилием, добиваясь приятных ощущений в массируемой точке тела (рис. 21).

Точечный самомассаж при различных состояниях и заболеваниях

Утомление, сонливость, зевота

Симптомы: потягивание, быстрый энергичный выдох, нежелание двигаться. Точка лао-гун (расположена в центре ладони). Воздействие седативное, расслабляющее, успокаивающее (от 1,5—2 минут). Массируем точки на обеих руках (рис. 22).

Избыточный вес и желание съесть лишнее

Чаще всего причины полноты — систематическое переедание, малоподвижность, нарушения эндокринной системы.

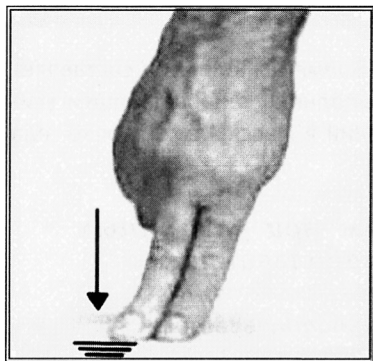
Точка би-нао (находится на области плеча, в месте прикрепления дельтовидной мышцы). Воздействуем по седативной, расслабляющей методике (от 1—1,5 минут). Последовательно массируем точки на обеих руках (рис. 23).

Ощущение жжения за грудиной, изжога

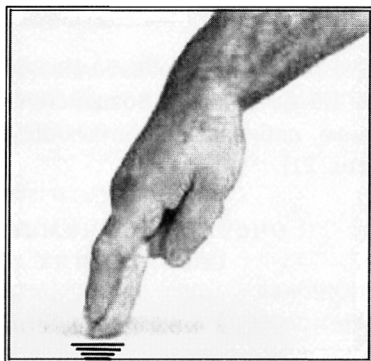
Ощущение жжения за грудиной особенно часто бывает после принятия пищи, притом обильной и острой. Изжога бывает при язвенной болезни, повышенной секреторной функции желудка. Точка ди-цзи (расположена на 8 цуней^{*} выше верхнего края внутренней

* Примечание. Цунь — расстояние между складками средней фаланги при сгибании 3-го пальца (у мужчин на левой кисти, у женщин — на правой), что соответствует ширине 1-го пальца, измеряемого на уровне начальной складки ниже ногтевого ложа (измерения выполняют на тыльной стороне кисти).

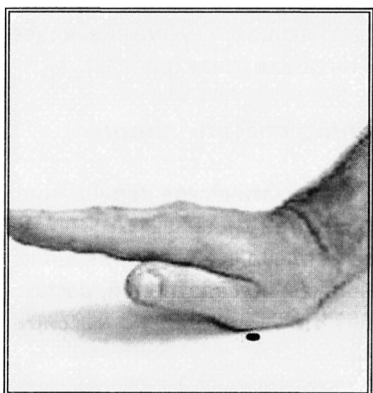
Ширина мизинца соответствует размеру в полцуня. Для определения полутора цуней необходимо совместить два пальца (2-й и 3-й). По тыльной стороне наиболее короткого пальца (чаще 2-го) находим требуемый размер. При определении двух цуней необходимо совместить три пальца (2-й, 3-й, 4-й). По тыльной стороне наиболее короткого пальца выявляем нужный размер. Для определения трех цуней необходимо совместить четыре пальца вместе (со 2-го по 5-й) и по тыльной



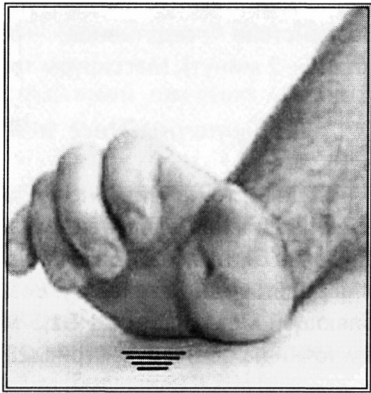
Puc. 10



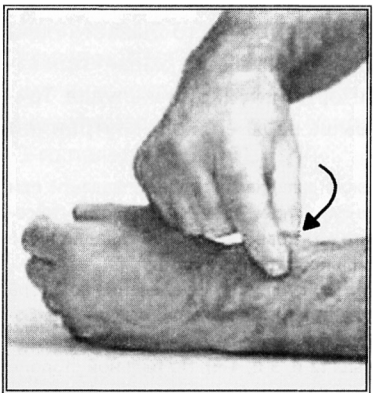
Puc. 11



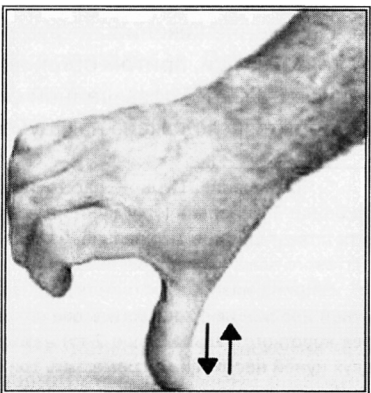
Puc. 12



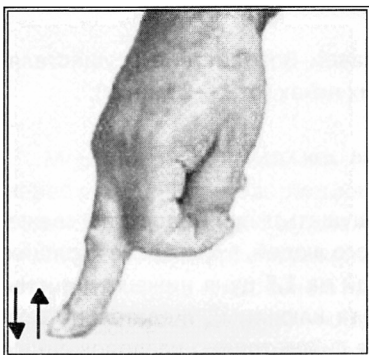
Puc. 13



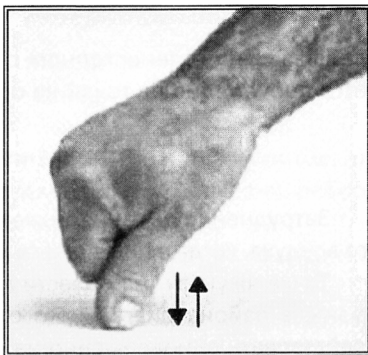
Puc. 14



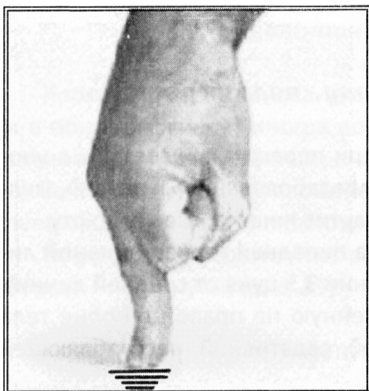
Puc. 15



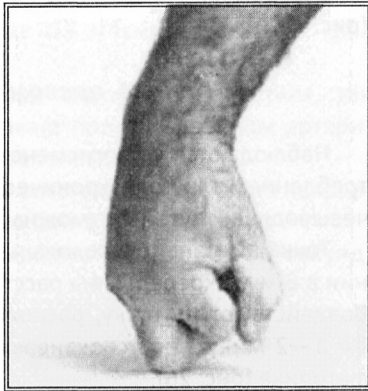
Puc. 16



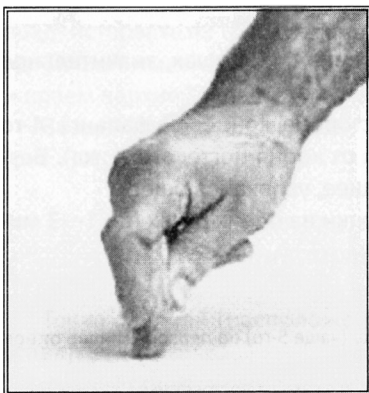
Puc. 17



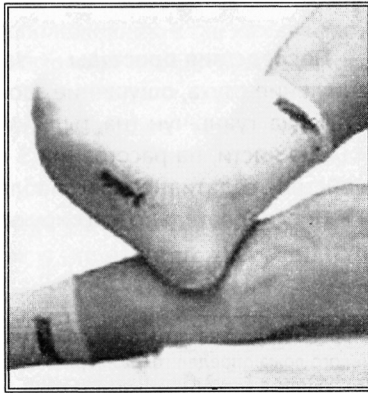
Puc. 18



Puc. 19



Puc. 20



Puc. 21

лодыжки, на голеностопном суставе). Воздействие осуществляется поочередно на точки на обеих ногах (от 1—2 минут).

Затруднение дыхания

Затруднение дыхания может ощущаться при недостатке свежего воздуха, когда в помещении много людей, в том числе курящих.

Точка чжун-фу (на области груди на 1,5 цуня ниже точки юнь-мэнь, в районе дистального отдела ключицы). Желательно воздействовать одновременно на обе симметрично расположенные точки (до 1 минуты).

Воздействие седативное, расслабляющее, успокаивающее (рис. 25).

Боли в правом боку, подреберье

Наблюдаются у спортсменов при перегрузках, связаны с употреблением алкоголя, хроническими заболеваниями печени, желчевыводящих путей. Возможны вздутие живота, горечь во рту.

Точка ци-мэнь (расположена на передней горизонтальной линии в 6-м межреберье, на расстоянии 3,5 цуня от средней линии). Воздействуют на точку, расположенную на правой стороне тела (от 1—2 минут) по успокаивающей, седативной, расслабляющей методике (рис. 26).

Последствия простуды

Последствия простуды — заложенность в ушах, значительное снижение слуха, ощущение звона, шума.

Точка гуань-чун (на тыльной стороне концевой фаланги 4-го пальца кисти, на расстоянии 3 мм от корня ногтевого ложа). Воздействие седативное, расслабляющее, успокаивающее.

Последовательно массируют точки на обеих руках (до 1—3 минут) (рис. 27).

стороне на уровне самого короткого пальца (чаще 5-го) по первой складке от ногтевого ложа определить размер.

Данный способ нахождения точек является самым достоверным, так как непосредственно используются пальцы самого массируемого (рис. 24).



Межреберная невралгия и болезни ребер

Межреберная невралгия (часто характерна для водителей), переохлаждение, деформация грудной клетки, болезни ребер, остеохондроз грудного отдела позвоночника.

Точка гао-хуан (расположена на расстоянии 3 цуней от средней линии спины, на внутреннем крае лопатки).

Седативное, расслабляющее, успокаивающее воздействие на точку, которая расположена на стороне патологии (от 1—1,5 минут) (рис. 28).

Кровотечение из носа

Кровотечение из носа (как при спортивных занятиях, так и в обычной жизни) иногда возникает при повышенном артериальном давлении, инфекционных заболеваниях.

Точка шан-син (расположена на расстоянии 4 цуней по направлению к лобной части лица от точки бай-хуэй).

Воздействие седативное, расслабляющее (от 80—90 секунд, иногда — 2 минуты) (рис. 29).

Затрудненность носового дыхания

При затрудненном носовом дыхании чаще всего используют народные средства — сок лука, свеклы, алоэ и другие. Но можно воздействовать на точку хэ-ляо (расположенную в так называемой «собачьей ямке», на середине расстояния между крылом носа и краем верхней губы).

Воздействие седативное, успокаивающее (1—2 минуты) (рис. 30).

Волнение, затрудненная речь, заикание, психические травмы у детей, испуг

Точка шао-хай (расположена у локтевого края по складке сустава).

Воздействие нежное, мягкое (в течение 0,5—1 минуты) (рис. 31).



Онемение верхних конечностей, ощущение покалывания, потеря чувствительности

Точка шоу-сань-ли (расположена на расстоянии 2 цуней от конца локтевой складки снаружи локтевого сустава). Воздействие стимулирующее, возбуждающее, тонизирующее (от 80—90 секунд). Массаж проводится на стороне нарушения (рис. 32).

Онемение нижних конечностей, нарушение нормального кровообращения

Иногда трудно разогнуть ногу в суставе, бывают болезненные отдельные группы мышц.

Точка сань-инь-цзяо (расположена на 3 цуня выше верхнего края внутренней лодыжки голеностопного сустава). Воздействие стимулирующее, тонизирующее, возбуждающее (от 30—90 секунд) (рис. 33).

Внезапное и произвольное выделение газов, отрыжка

Отрыжка иногда бывает с небольшими остатками съеденной пищи (особенно после употребления сильно газированных напитков, пива, фасоли, бобов, капусты). Точка лао-гун (расположена на середине ладони).

Применяют седативную, успокаивающую, расслабляющую методику (от 1—2 минут).

Точки массируют последовательно, сначала на одной руке, затем на другой (рис. 34).

Повреждение слизистой оболочки уголков рта

Чаще всего вызывается дрожжеподобными грибами, стрептококками или недостатком в рационе витамина В2 (рибофлавина). Точки ди-цан (находятся по уголкам рта). Одновременно массируют обе точки.

Применяют седативную, расслабляющую, успокаивающую методику (от 1—2 минут) (рис. 35).

Нарушение менструаций (задержка)

Точки сань-инь-цзяо (расположены на 3 цуня выше верхнего края внутренней лодыжки голеностопного сустава). Воздействуют, повторяя прием, по тонизирующей, возбуждающей, стимулирующей методике.

Время одного воздействия — от 30—60 секунд (рис. 36).

Предгриппозное состояние

Возникает от респираторной вирусной инфекции, сопровождается воспалением слизистой оболочки дыхательных путей. Наблюдаются боли в области виска, лба, бессонница, разбитость, слабость, недомогание, першение в горле при глотании.

Точка фэн-фу (расположена под затылочным бугром). Воздействие стимулирующее, возбуждающее, тонизирующее (от 30—90 секунд) (рис. 37).

Утреннее головокружение, трудно откинуть голову назад

Точка тоу-цяо-инь (расположена по уровню сосцевидного отростка, на горизонтальной линии, проходящей от наружного слухового отверстия).

Воздействие седативное, расслабляющее, успокаивающее (от 1—2 минут).

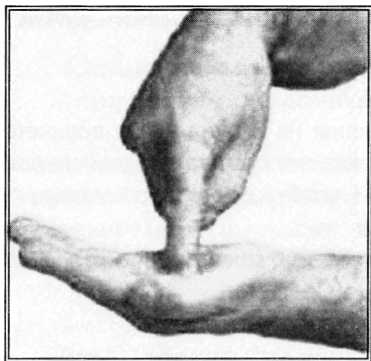
Одновременно фиксируются обе точки (рис. 38).

Сильное нервное возбуждение, гнев

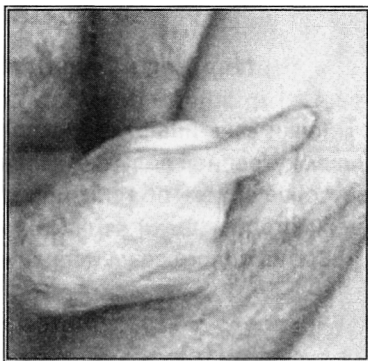
Точка синь-цзянь (расположена на тыльной стороне стопы). Воздействуют на точку, расположенную на правой стопе (от 1—2 минут) (рис. 39).

Потеря аппетита, заболевания органов пищеварения

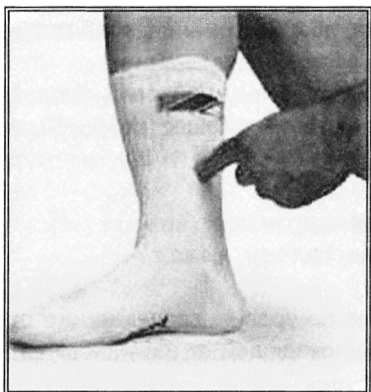
Точки жань-гу (расположены на внутреннем своде стопы). Воздействие стимулирующее, возбуждающее, тонизирующее (от 1—2 минут).



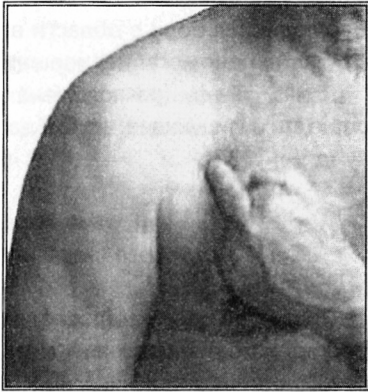
Puc. 22



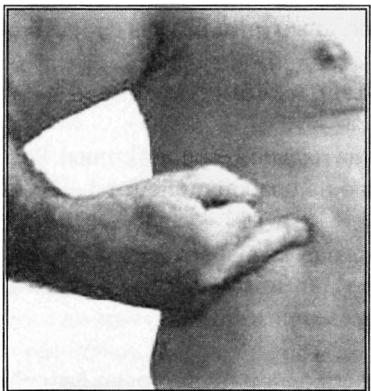
Puc. 23



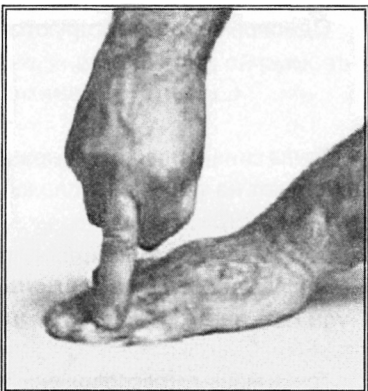
Puc. 24



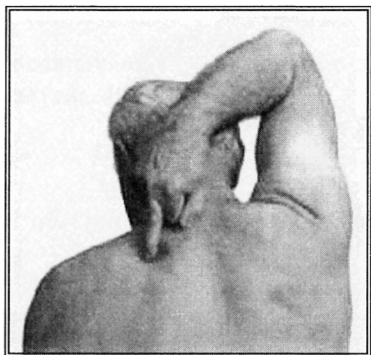
Puc. 25



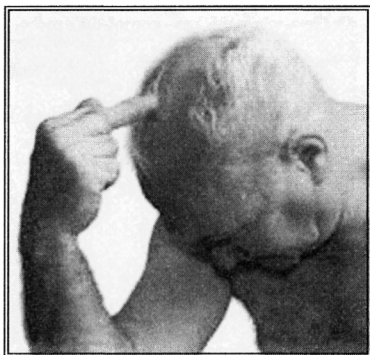
Puc. 26



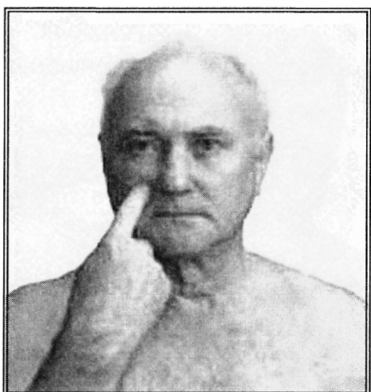
Puc. 27



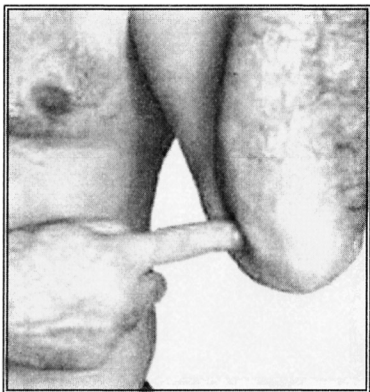
Puc. 28



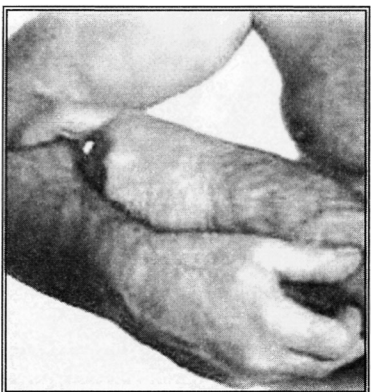
Puc. 29



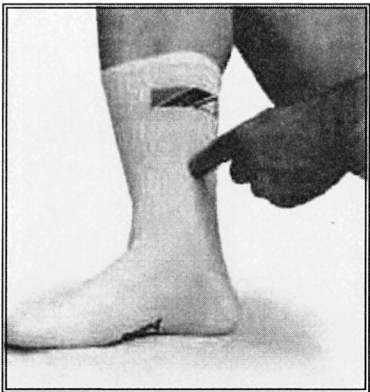
Puc. 30



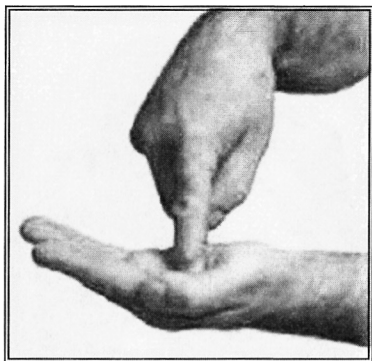
Puc. 31



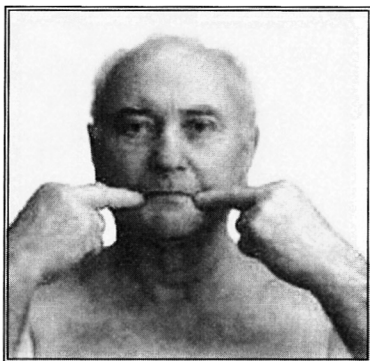
Puc. 32



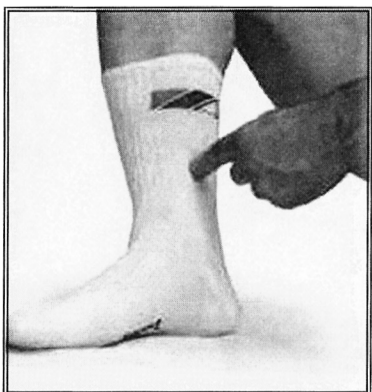
Puc. 33



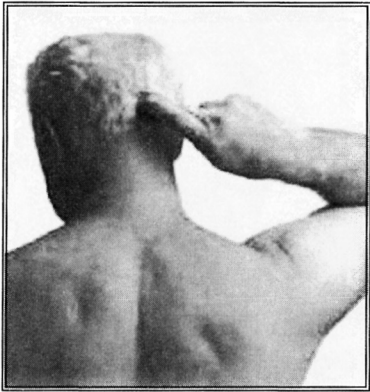
Puc. 34



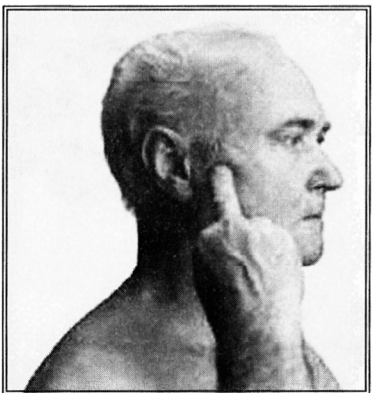
Puc. 35



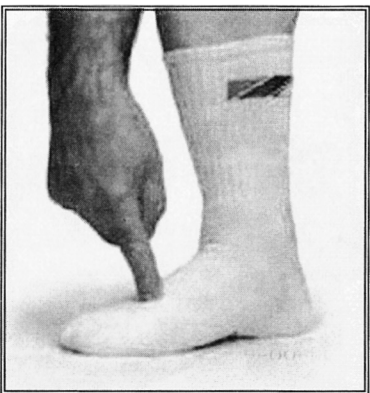
Puc. 36



Puc. 37



Puc. 38



Puc. 39



Желательно массировать обе стопы (рис. 40).

*Потеря голоса,
охриплость,
простудные заболевания*

Точки юнь-мэнь (расположены у наружного края ключицы).

Воздействовать седативно, расслабляюще, успокаивающе (1—3 минуты).

Желательно оказывать воздействие на обе точки (рис. 41).

*Нарушение кровообращения
в нижних конечностях,
покалывание,
онемение*

Часто возникает при ношении тесной обуви, перегрузках, переохлаждении.

Точка ян-лин-цюань.

Воздействие оказывается стимулирующее, возбуждающее (от 30—60 секунд) (рис. 42).

Физическое и умственное переутомление

Точка лао-гун (в центре ладони).

Воздействие седативное, расслабляющее (от 1—3 минут).

Массаж необходимо проводить поочередно на обеих руках (рис. 43).

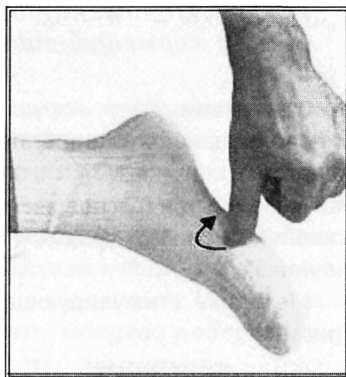


Рис. 40

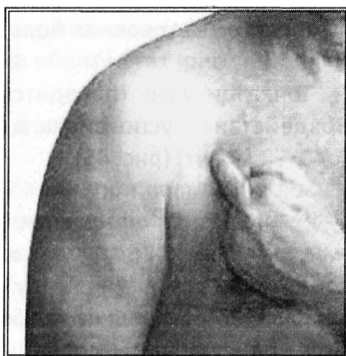


Рис. 41

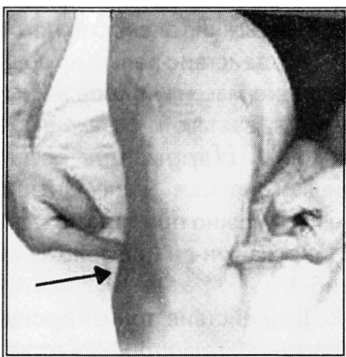


Рис. 42

Понижение образования молока у кормящей матери (гипогалактия)

Причинами этого нарушения могут быть нерациональное и неполноценное питание, переутомление, психические заболевания.

Точка гао-уан (расположена в межлопаточной области, на расстоянии 3 цуней от уровня 4-го позвонка грудного отдела позвоночника).

Методика стимулирующая, тонизирующая, возбуждающая (рис. 44).

Синдром похмелья

Симптомы: головная боль, речевые и вестибулярные нарушения.

Точка ци-мэнь (находится у нижнего края реберной дуги). Воздействие успокаивающее, седативное, расслабляющее (от 1—2 минут) (рис. 45).

Воспаление предстательной железы

Часто встречается не только у пожилых, но и у молодых людей. При недостаточном лечении болезнь принимает хроническую форму.

Точка сань-инь-цзяо (на 3 цуня выше верхней части медиальной лодыжки голеностопного сустава).

Воздействие релаксирующее, седативное (до 1—2 минут). Поочередно массируют обе ноги (рис. 46).

Нарушение глазодвигательного нерва

Возможно при травме глаза и повреждении верхнего века.

Точка чун-ян (расположена на тыльной стороне стопы, в ее изгибе).

Воздействие тонизирующее, возбуждающее, стимулирующее (от 30—40 секунд).

Массируют каждую стопу поочередно (рис. 47).



Плохая подвижность шейного отдела позвоночного столба

Больно повернуть голову, болезненность при пальпации. Возникает у тех, кто в холодную погоду ходит без головного убора, шарфа. Точка фэн-фу (расположена под затылочным бугром, при пальпации легко выявить возвышение). Воздействие стимулирующее, тонизирующее, возбуждающее (до 30—60 секунд). Длительно воздействовать и сильно наклонять голову при массаже нельзя (рис. 48).

Состояние тревоги, боязни, испуга, робости; навязчивые психозы, неуверенность

Точка инь-бай (расположена на 1-м пальце стопы). Воздействие седативное, успокаивающее, тормозящее (до 1—2 минут). Воздействие проводят поочередно на обеих ногах (рис. 49).

Боли в коленном суставе

Возникают при сгибании и разгибании, при пальпации вокруг сустава; на надкошенице прощупываются неровности.

Точка ду-би (если по нижнему краю надколенной чашечки двигаться наружу, то пальпируется углубление, ямка, где и находится точка). Воздействие седативное, расслабляющее, успокаивающее (до 1—3 минут) (рис. 50).

Потеря чувствительности в области кисти, онемение мышц вокруг лучезапястного сустава

Наблюдается после перенапряжения. Точка чи-цзе (расположена в ямке локтевого сгиба спереди локтевого сустава, в этом месте пальпируется сухожилие двуглавой мышцы плеча). Массаж выполняется по стимулирующей, тонизирующей, возбуждающей методике (от 15—30 секунд) (рис. 51).

Боли в голеностопном суставе

Возникают при длительном ношении неудобной обуви, переохлаждении ног, физических перегрузках. Боли носят ноющий

характер, при движениях в суставе слышатся пощелкивание, хруст. Точка кунь-лунь (за наружной лодыжкой, между ахилловым сухожилием). Воздействие стимулирующее, возбуждающее, тонизирующее (от 10—40 секунд) (рис. 52).

Боли в области живота

Точка цзю-сань-ли («точка долголетия», расположена на 2 цуня ниже точки ду-би, находящейся по нижнему краю надколенника) и точка гун-сунь (расположена на медиальной стороне стопы в основании 1-го пальца). Воздействие стимулирующее, тонизирующее, возбуждающее (от 10—20 секунд). Лучше начинать с правой ноги и завершать воздействие массажем левой ноги (рис. 53).

Боли в области гортани

Могут возникнуть в результате механических, термических, химических повреждений слизистой поверхности гортани, при патологических изменениях шейных лимфатических узлов, щитовидной железы.

Точка фэн-фу (расположена ниже затылочного бугра). Воздействие стимулирующее, возбуждающее, тонизирующее (до 10—20 секунд) (рис. 54).

Мучительное похмелье

Мучительное похмелье может сопровождаться тремором рук, усталостью, головной болью, головокружением, постоянной тошнотой. Точка шан-ян (расположена на лучевой стороне второго пальца кисти; обнаруживается на 2—3 мм кнаружи от угла ногтевого ложа в месте перехода с тыльной поверхности на ладонную сторону). Воздействие седативное, расслабляющее, успокаивающее, релаксирующее (от 1—2 минут). Массировать надо поочередно обе руки (рис. 55).

Боли в горле, затрудненное глотание

Точка тянь-ту (ее называют «точкой антикурильщика»). Расположена на верхней части грудины, в углублении. Воздейство-



вать по седативной, расслабляющей, успокаивающей методике (от 1—2 минут) (рис. 56).

Зубная боль ноющего характера

Может возникнуть вследствие кариеса, после резкого охлаждения.

Точка шоу-сань-ли (расположена на предплечье, на расстоянии 2 цуней от точки цюй-чи, которая находится в конце наружной части локтевой складки). По возможности массируйте одновременно точки на обеих руках. Воздействие седативное, расслабляющее, успокаивающее (от 1—2 минут) (рис. 57).

Истощение защитных сил организма

Это состояние, при котором нет желания работать, как физически, так и умственно, наступает полное опустошение, безразличие к окружающему миру. Чаще наблюдается весной.

Точка шан-цю (на внутренней стороне лодыжки, на голеностопном суставе). Воздействие стимулирующее, тонизирующее, возбуждающее (15—40 секунд) (рис. 58).

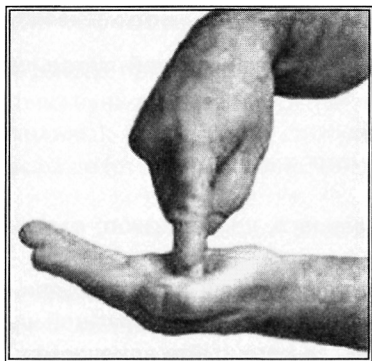
Усталость ног

Точка гун-сунь (расположена в углублении у переднего края основания первой плюсневой кости по внутреннему своду стопы) и жань-гу (расположена кпереди и книзу от бугорка ладьевидной кости на середине внутреннего свода стопы) (рис. 59).

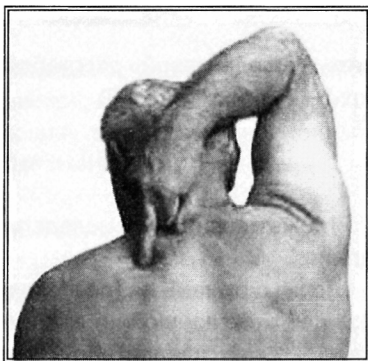
Сядьте, заложив одну ногу на другую, и любым пальцем кисти выполните точечный самомассаж по седативной, расслабляющей методике (от 1—2 минут), повторив воздействие до 4—6 раз в каждой точке (рис. 60).

Судороги икроножных мышц

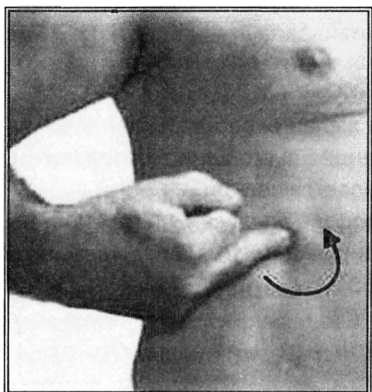
Желательно вначале растереть область крестца (ба-ляо), где подвергнутся массажу все расположенные там точки. Далее седативно, успокаивающе, расслабляюще воздействовать на точки стопы по внутреннему ее своду.



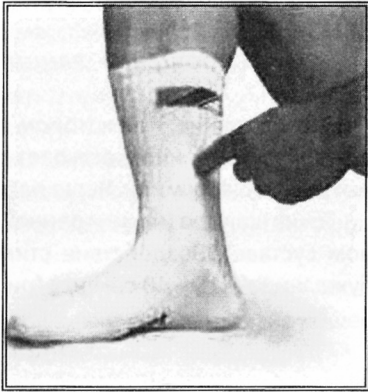
Puc. 43



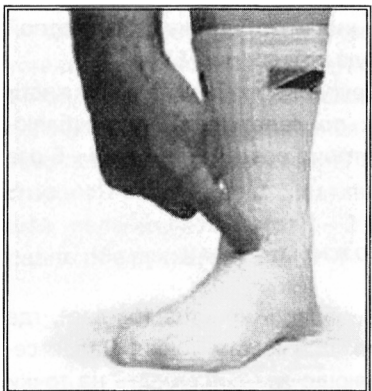
Puc. 44



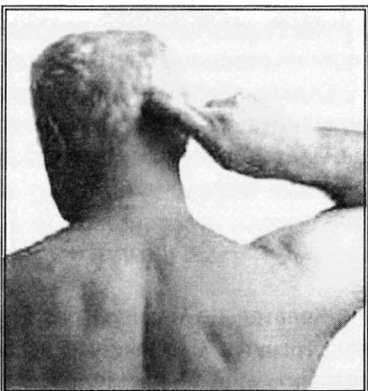
Puc. 45



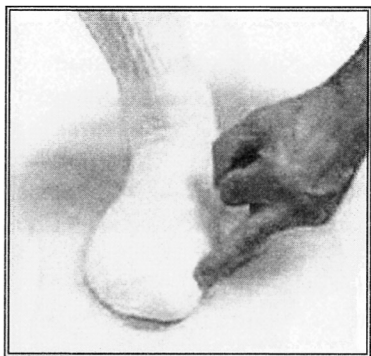
Puc. 46



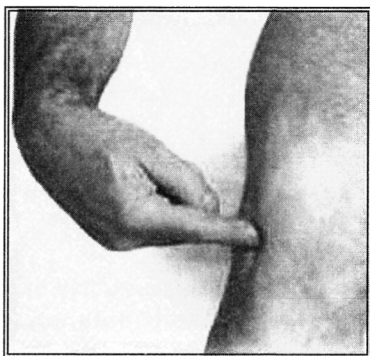
Puc. 47



Puc. 48



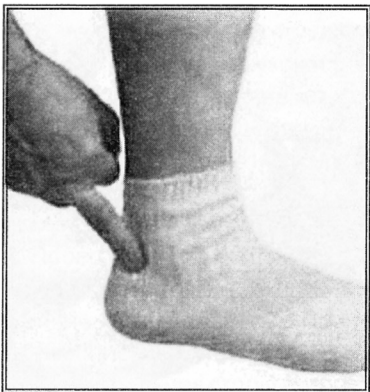
Puc. 49



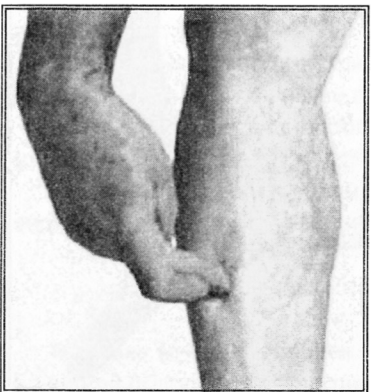
Puc. 50



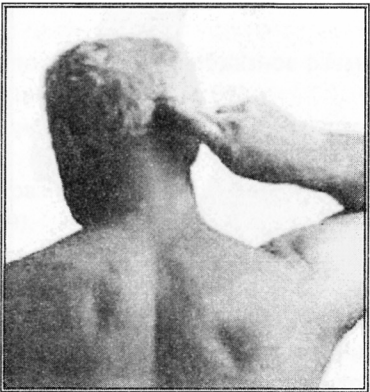
Puc. 51



Puc. 52



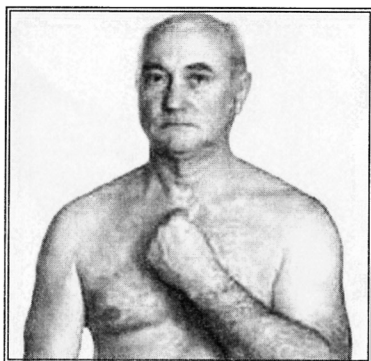
Puc. 53



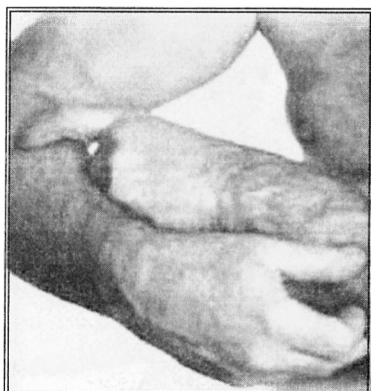
Puc. 54



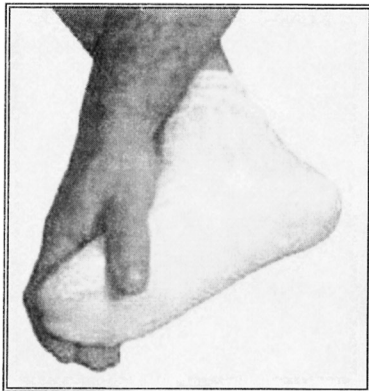
Puc. 55



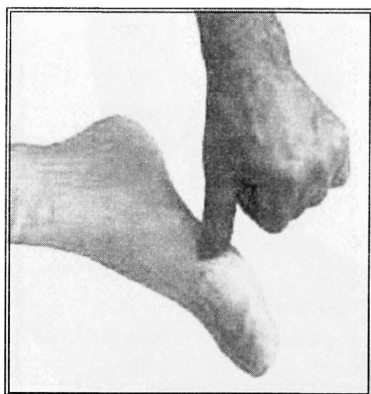
Puc. 56



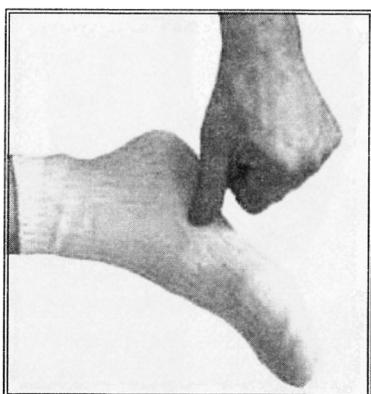
Puc. 57



Puc. 58



Puc. 59



Puc. 60



Выполнить массаж точки чжао-хай (непосредственно под внутренней лодыжкой, на цунь вниз) (рис. 61).

Затем надо воздействовать на тыльную часть стопы, на точку ся-си (расположена в самой узкой части тыльной стороны стопы, в конце межкостной щели, напротив промежутка между 4-м пальцем и мизинцем ноги) (рис. 62).

Сильная головная боль, нарушение сна, артериосклеротические состояния

Желательно установить причину головной боли (это может быть артериальное давление, простуда, ушиб при падении).

Необходимо воздействовать на точку кунь-лунь (расположена во впадине на середине расстояния между пяточным сухожилием и латеральной поверхностью пяточной кости, на уровне ее центра), а также наточку юн-цюань (она расположена в центре середины подошвы, ее складки, образованной при сжатии пальцев стопы) (рис. 63, 64).

Воздействие седативное, расслабляющее, успокаивающее (от 1—3 минут для каждой точки). Проводится сначала на одной, затем на другой стопе. Нужно выбрать наиболее удобную позу, расслабиться. Массаж можно выполнять любым пальцем. При головной боли надо уделить особое внимание классическому массажу стопы, всех ее поверхностей, особенно пальцев стопы (рис. 65).

На тыльной стороне стопы следует проводить обхватывающее поглаживание, а на подошвенной стороне — гребнеобразное растирание (рис. 66).

По наружному своду стопы выполняют щипцеобразное разминание первым и остальными пальцами кисти (рис. 67).

Можно выполнять щипцеобразное разминание обеими руками (рис. 68).

Также применяются ударные разновидности рубления по поверхности подошвы стопы (рис. 69).

Диарея, метеоризм

Массаж точек в области желудка воздействует на мышцы брюшной полости и органы пищеварения. Лучше массировать точки, расположенные на нижних конечностях.

Функциональные нарушения перистальтики кишечника с усилением брожения, процессов гниения, раздражения слизистой кишечника газами и секретом приводят к неприятным урчаниям и отрыжкам. Они возникают после употребления сладкой и жирной пищи. Появляются уксусный запах изо рта, отрыжка с запахом кислоты.

Методика самомассажа в основном седативная, тормозящая, успокаивающая, расслабляющая. Воздействуем последовательно на точки цзу-сань-ли и ся-цзюй-суй (от 1—3 минут).

Точка цзу-сань-ли расположена на 3 цуня ниже точки ду-би (если по нижнему краю надколенной чашечки двигаться наружу, то пальпируется углубление, ямка, где и находится точка). Данную точку можно выявить с помощью прибора «ИН-ТА» (рис. 70).

Точка ся-цзюй-суй расположена на области голени. Массируют сначала левую ногу, затем правую (рис. 71).

Невралгия седалищного нерва

Симптомы: боли в пояснице, голени, пятке, стопе (боль возникает даже при наклоне головы вперед, кашле, чихании), ощущение холода в ноге, онемение, мурашки. Значительно ослабевает тонус мышц, они становятся дряблыми. Возможны осложнения, поэтому необходима консультация с лечащим врачом (могут возникнуть гинекологические и урологические заболевания).

Желательно вначале воздействовать на область поясницы с помощью различных растираний, мазей. Затем надо перейти к непосредственному воздействию на точки, расположенные на ногах. Применяют седативную, расслабляющую, тормозящую методику (от 1—3 минут).

Массируют точку чэн-цзянь, расположенную на 3 цуня ниже подколенной складки (рис. 72).

Следующая точка — чэн-шань (расположена на 2 цуня ниже точки чэн-цзянь). На Востоке данную точку называют «поддержкой сухожилий мышц» (при пальпации ощущается углубление между сухожилиями икроножных мышц) (рис. 73).

Кроме точечного самомассажа, при патологии седалищного нерва делают классический массаж ног.

Сначала выполняют обхватывающее поглаживание голени снизу вверх, к коленному суставу (рис. 74).



Затем применяют прямолинейное растирание (во всех направлениях) передней поверхности голени (рис. 75).

После этого выполняют обеими руками поперечное разминание задней поверхности голени (рис. 76).

Завершают процедуру вибрационными манипуляциями, встряхиванием всех мышц задней поверхности голени. В некоторых случаях добавляют воздействие на точку гуан-мин (расположена на 5 цуней выше верхнего края наружной лодыжки, у переднего уровня малоберцовой кости) (рис. 77).

Заболевания коленных суставов

С возрастом постепенно размягчается и разрушается поверхность сустава, костная ткань уплотняется, образуются костные наросты, неровности. При пальпации ощущается боль, при сгибании возникает характерный хруст, пощелкивание. В сумке сустава может накапливаться жидкость, наблюдается припухлость подколенной области. Боли ноющие, свербящие.

Чаще всего воздействуют на точку ду-би (если по нижнему краю надколенной чашечки двигаться наружу, то пальпируется углубление, ямка, где и находится точка).

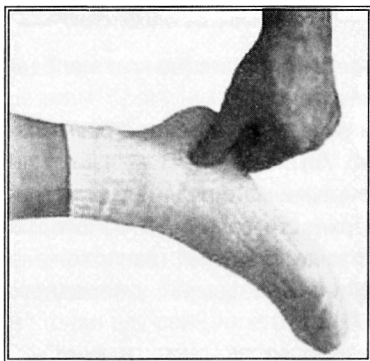
Выполняется седативное, расслабляющее, тормозящее воздействие (от 1—2 минут для каждой точки) (рис. 78).

Следующая точка — хэ-дин (расположена на верхней части надколенника, при пальпации ощущается как самая высшая точка косточки) (рис. 79).

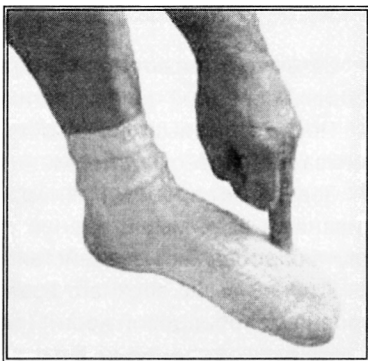
Кроме того, надо одновременно (с двух сторон коленного сустава) промассировать точку ян-лин-цюань (расположена на 2 цуня ниже нижнего края коленной чашечки, в углублении у переднего нижнего края головки малой берцовой кости) и точку инь-линь-цюань (расположена во впадине у заднего нижнего края внутреннего мыщелка большой берцовой кости, на 2 цуня ниже нижнего края коленной чашечки) (рис. 80).

При массаже коленного сустава необходимо выполнить манипуляции классического массажа. Особенно необходимо круговое растирание всей поверхности сустава.

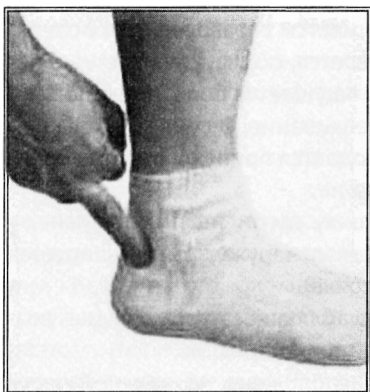
Можно перед началом процедуры применять теплый или горячий компресс на область коленного сустава (до 20—30 минут) (рис. 81).



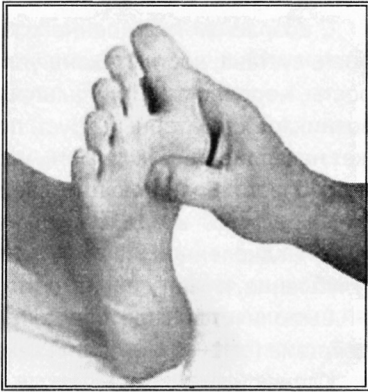
Puc. 61



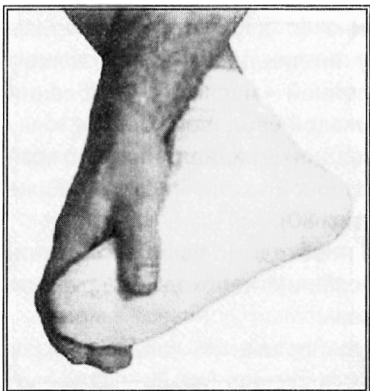
Puc. 62



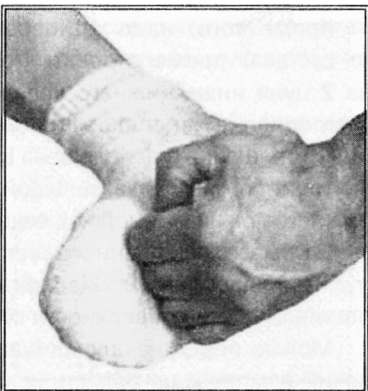
Puc. 63



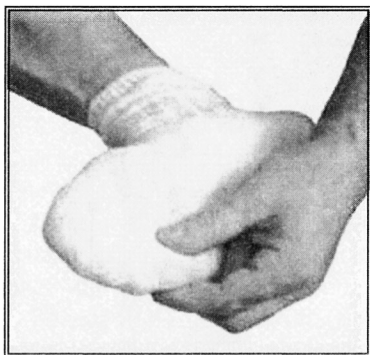
Puc. 64



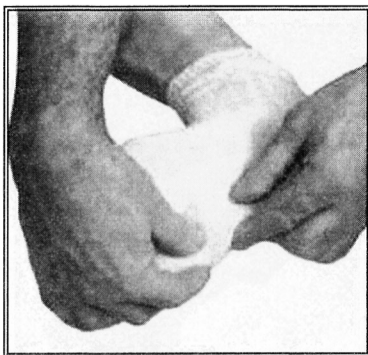
Puc. 65



Puc. 66



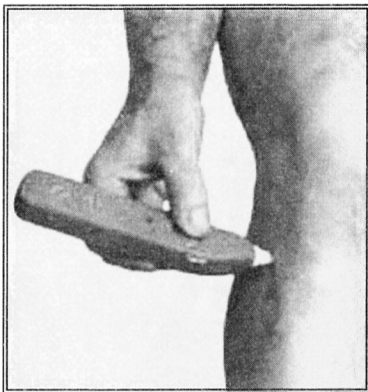
Puc. 67



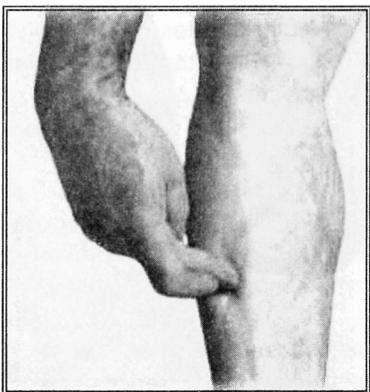
Puc. 68



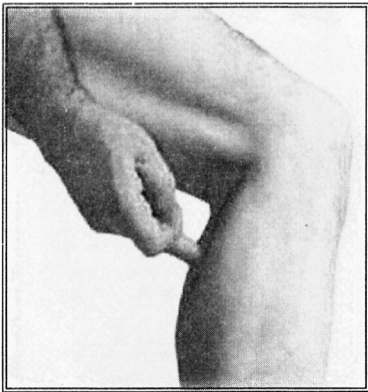
Puc. 69



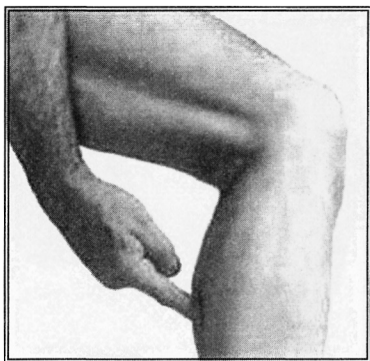
Puc. 70



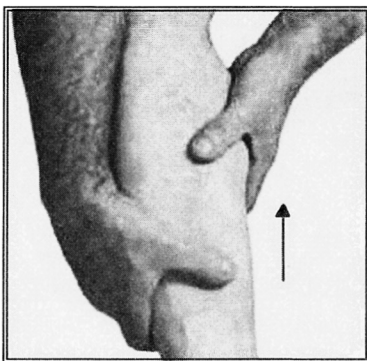
Puc. 71



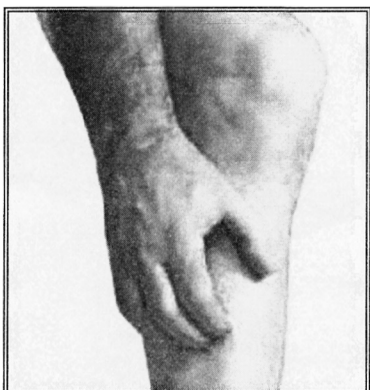
Puc. 72



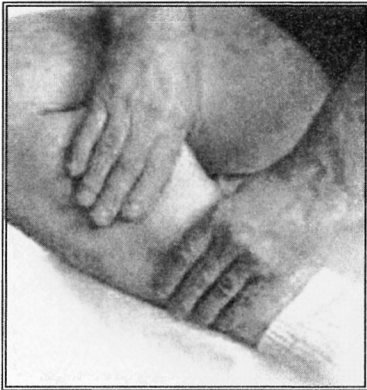
Puc. 73



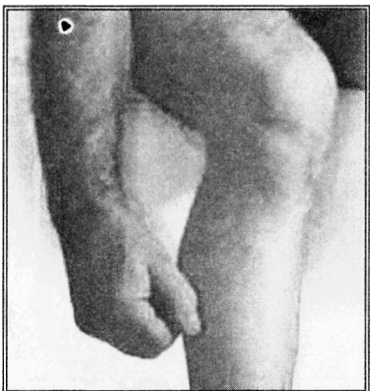
Puc. 74



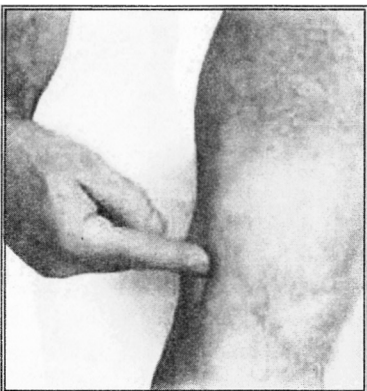
Puc. 75



Puc. 76



Puc. 77



Puc. 78



Целлюлит

Точечный самомассаж начинаем с области бедра, центра ее четырехглавой мышцы.

Массируем точку фу-ту (расположена на 7 цуней выше центра коленной чашечки) (рис. 82).

Воздействие седативное, расслабляющее, успокаивающее (от 1—3 минут).

Следующая точка — фу-си, расположенная на месте прикрепления внутреннего края двуглавой мышцы бедра (легко определяется при согнутой в коленном суставе ноге) (рис. 83).

Далее воздействуем на точку хуань-тяо (расположена на 3 цуня от тазобедренного сустава в области крестца).

Точку можно определить как проекцию пятки при согнутой в колене ноге (рис. 84).

Седативно, успокаивающе воздействуем на точку инь-мэнь, которая расположена на 6 цуней ниже подъягодичной складки, на середине задней поверхности бедра (рис. 85).

После точечного самомассажа надо перейти к классическому массажу.

Начинаем с обхватывающего поглаживания всей поверхности бедра (рис. 86).

Применяем гребнеобразное поглаживание (все движения обеими руками выполнять только

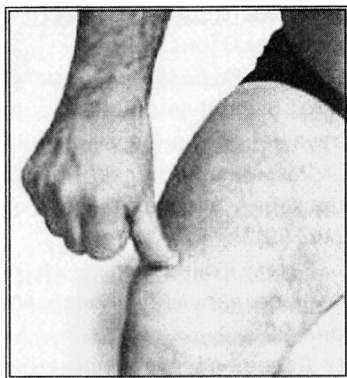


Рис. 79

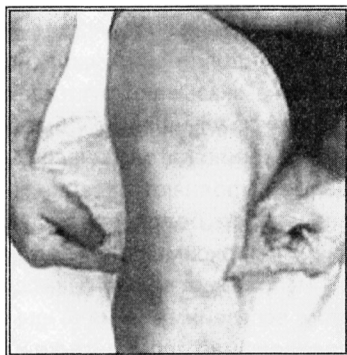


Рис. 80

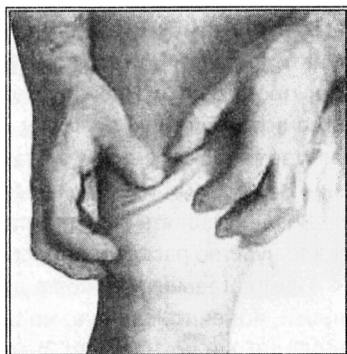


Рис. 81



снизу вверх до ближайшего крупного лимфатического узла в области паха) (рис. 87).

Затем переходим к растиранию (начиная с круговых движений). Выполняем прием обеими руками, попеременно воздействуя на тело концевыми фалангами всех пальцев кистей (рис. 88).

Разминание области бедра надо начинать с продольного, все движения следует выполнять по направлению к области паха (рис. 89).

Затем нужно выполнить поперечное разминание обеими руками по наружной поверхности бедра (по направлению вверх) (рис. 90).

Далее следует применить обхватывающее поглаживание по внутренней поверхности бедра (можно выполнять как одной рукой, так и обеими, попеременно или одновременно) (рис. 91).

Следующее воздействие — поперечное разминание (рис. 92).

Последовательно выполняемые приемы классического самомассажа оказывают оттягивающее, отсасывающее действие, способствуют улучшению обмена веществ, а также значительному уменьшению патологических нарушений в поверхностных тканях. Далее выполняют валяние, при котором руки обхватывают всю поверхность бедра и передвигаются от области коленного сустава вверх к проксимальному отделу (рис. 93).

Используют также разновидность вибрации — рубление, при этом все движения надо выполнять продольно, обеими руками попеременно легко и мягко нанося удары (рис. 94).

Затем переходим к поколачиванию, обеими руками попеременно нанося удары по области бедра (рис. 95).

Можно комбинированно применять сотрясение, встряхивание, пунктирование. Все эти приемы направлены на улучшение обменных процессов в массируемой области. Завершить самомассаж надо воздействием на точку ху-ань-тяо (расположена на области таза, за тазобедренным суставом; точку легко определить по проекции пятки при согнутой ноге) (рис. 96).

Воздействовать надо, постепенно наращивая усилие, чтобы возникло чувство расслабленности (до 2—3 минут).

Предлагаемая методика для борьбы с целлюлитными отложениями, конечно, сложна, но цель оправдывает средства. Массаж, проводимый по 10 минут 3—4 раза в неделю в течение 1—2 месяцев, даст прекрасные результаты.



Пояснично-крестцовый радикулит

При люмбаго, хронической форме пояснично-крестцового радикулита, естественно, прежде чем приступать к массажу, надо точно выяснить диагноз, определить локализацию патологии.

Иногда боль такая, что пошевелиться трудно.

Естественно, во время обострения самомассаж противопоказан.

В этот период используем только рекомендуемые традиционной медициной средства и лекарства. Но когда боль уходит, необходима профилактика, да и реабилитация после осложнения.

Помните, что напряженные во время обострения мышцы никогда нельзя массировать сильными, резкими движениями, иначе боль усилится и состояние ухудшится.

Возможны различные способы профилактики: рациональная гимнастика, поддержание хорошей осанки, укрепление слабых мышечных структур.

Нельзя сутулиться, чаще выполняйте повороты туловища. Стоя, распределяйте нагрузку равномерно на обе ноги или переносите вес тела с одной ноги на другую.

Точки массируют по седативной, расслабляющей, успокаивающей, тормозящей методике (от 1—2 минут).

Воздействуют на точки ба-ляо (шан-ляо, цы-ляо, чжун-ляо, ся-ляо), расположенные на области крестца (рис. 97).

Затем воздействуем паравертебрально на точки гу-ань-юань-шу, расположенные вдоль позвоночного столба на уровне поясничного отдела позвоночника (рис. 98).

В заключение воздействуем на точку минь-мэнь, находящуюся под 2-м поясничным позвонком на средней линии (рис. 99).

Необходимо всегда помнить о профилактике, не пытаться поднимать тяжелые предметы, если возможно, надевать фиксирующий пояс на область нарушения.

Просыпаясь, надо выполнять корректирующие упражнения для релаксации напряженных мышечных групп.

Шейно-грудной остеохондроз

Затруднены движения в верхнем отделе позвоночника, трудно наклонять голову. Боль иногда жгучая, стреляющая в область

лопаток, затылка. Самомассаж применяют по седативной, расслабляющей, тормозящей методике (до 1—2 минут на каждую точку). Массируем точку да-чжуй (под 7-м шейным позвонком, который пальпируется при наклоне головы вперед) (рис. 100).

Затем переходим к точечному массажу симметрично расположенных точек цзянь-цзин (они находятся на воротниковой области; если провести линию от середины ключицы вверх, можно четко зафиксировать эти точки) (рис. 101).

Если трудно повернуть или наклонить голову, необходимо воздействовать на точку цзянь-юй (расположена в углублении плечевого сустава, на его вершине; если поднять руку вверх, можно обнаружить точку в центре ямки дельтовидной мышцы) (рис. 102).

Желательно для расслабления, релаксации выполнить классический прием — щипцеобразное разминание предплечья.

Для профилактики болей в области шейного и грудного отдела позвоночника желательно надевать фиксирующие повязки, шейник, выполнять релаксирующие упражнения (рис. 103).

Неотложная помощь

Данная методика может быть применена для восстановления нормального дыхания, при потере сознания (например, в бане, на спортивных соревнованиях). На все точки воздействуем по стимулирующей, тонизирующей методике, коротко, отрывисто, быстро (от 30—60 секунд).

Вначале воздействуем на точку хэ-гу (расположена на вершине тыльной стороны кисти; в углублении между 1-м и 2-м пальцами) (рис. 104).

Далее фиксируем точки ши-сю-ань (расположены на кончиках всех пальцев рук) (рис. 105).

Затем массируем точку бань-мэнь (на ладонной поверхности, у возвышения 1-го пальца) (рис. 106).

Обрабатываем точку е-мэнь (расположена на тыльной стороне кисти, между 4-м и 5-м пальцами, в углублении, ближе к 5-му пальцу).

В некоторых случаях можно использовать различные приспособления в виде заостренных палочек (можно использовать спичку). Надо сочетать точечный самомассаж с приемом специальных медикаментозных препаратов (рис. 107).



Нарушение подвижности лучезапястного сустава

Воздействие на ряд точек улучшает кровообращение, способствует ликвидации отечности, быстрому обезболиванию, восстановлению подвижности.

Из-за патологии появляется онемение пальцев, ущемление нервов, нарушение кровообращения. Применяется седативная, расслабляющая, успокаивающая, релаксирующая методика (от 1—2 минут для каждой точки). Последовательно массируем обе руки.

При нарушении функции сгибания-разгибания воздействуют на точку да-лин (расположена на ладонной поверхности лучезапястного сустава, в центре между складками).

Точка ян-чи расположена на противоположной стороне сустава (в центре лучезапястного сустава на тыльной стороне кисти). Воздействуем одновременно на обе точки (рис. 108).

При нарушении функции отведения-приведения необходимо воздействовать на точки ян-гу (расположены на локтевом крае кисти, в углублении между шиловидным отростком локтевой кости и костями запястья).

Одновременно воздействуют на точку ян-си (на лучевом крае кисти, в ямке («анатомической

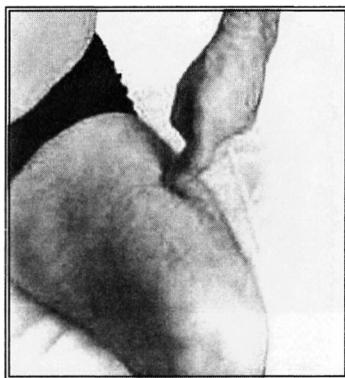


Рис. 82

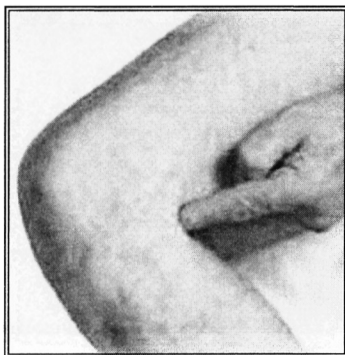


Рис. 83

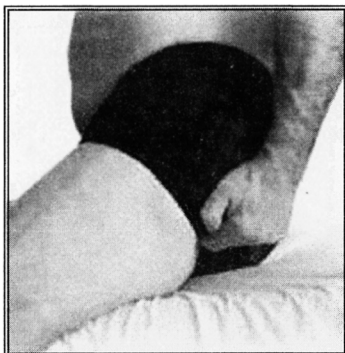
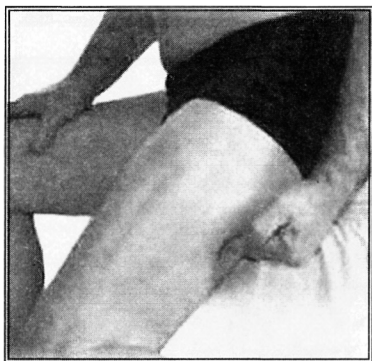
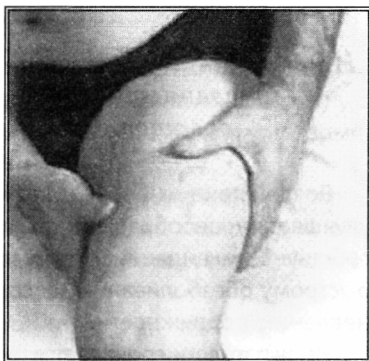


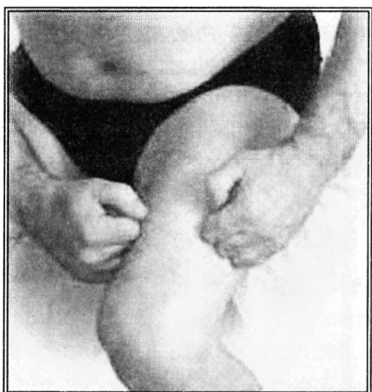
Рис. 84



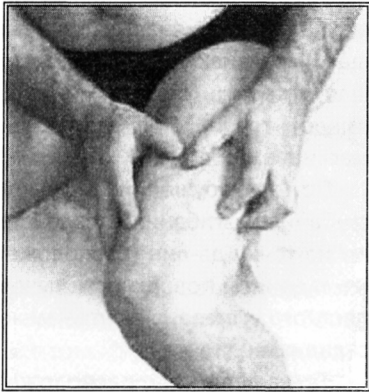
Puc. 85



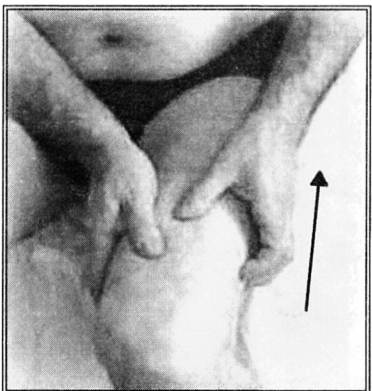
Puc. 86



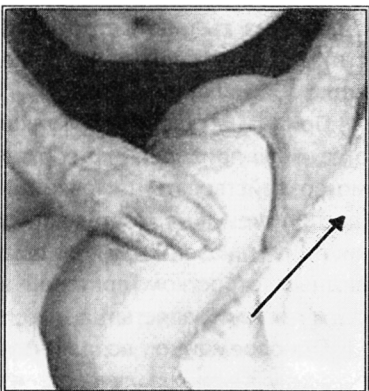
Puc. 87



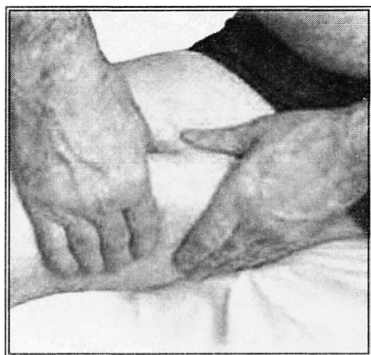
Puc. 88



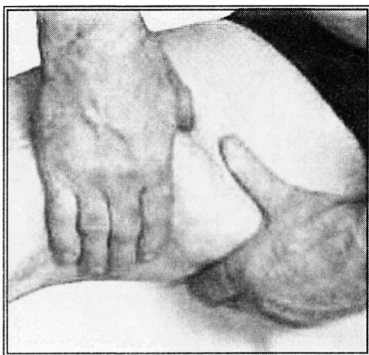
Puc. 89



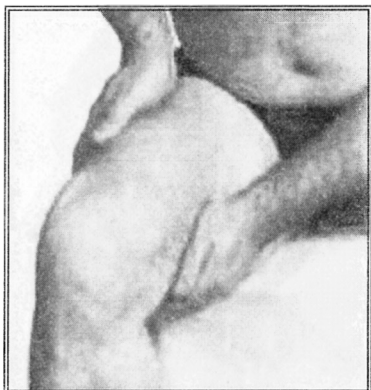
Puc. 90



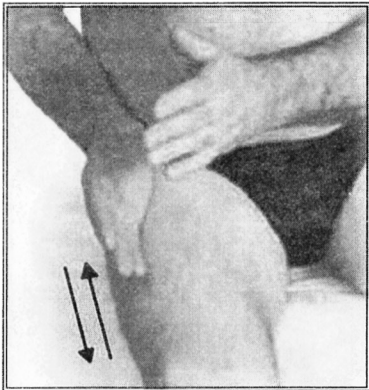
Puc. 91



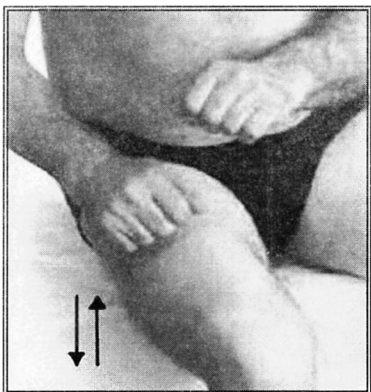
Puc. 92



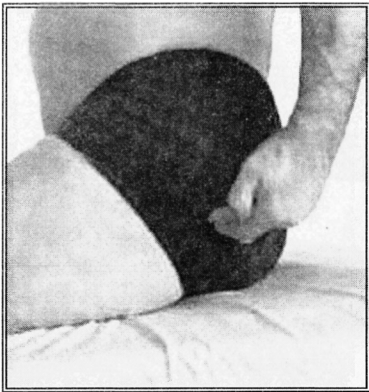
Puc. 93



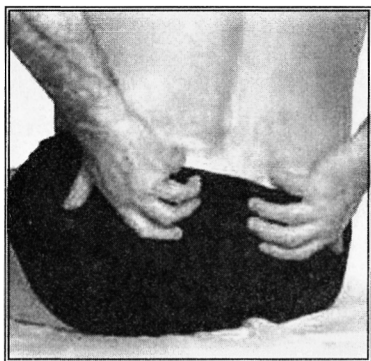
Puc. 94



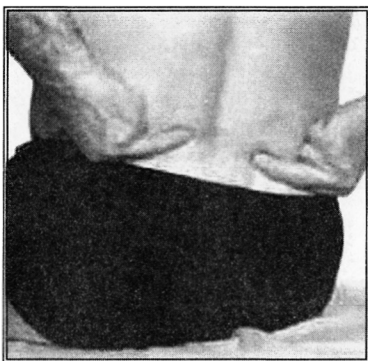
Puc. 95



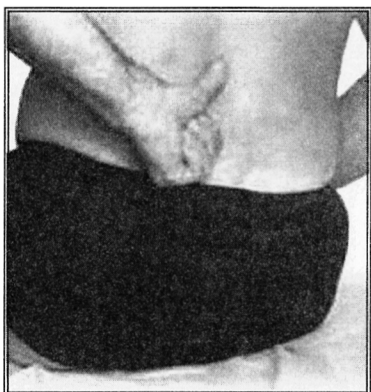
Puc. 96



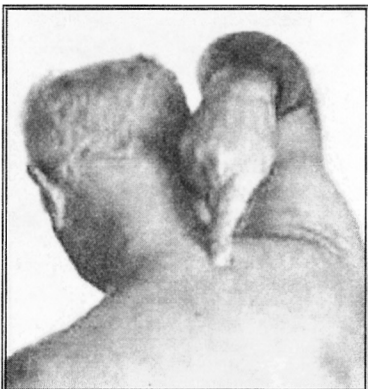
Puc. 97



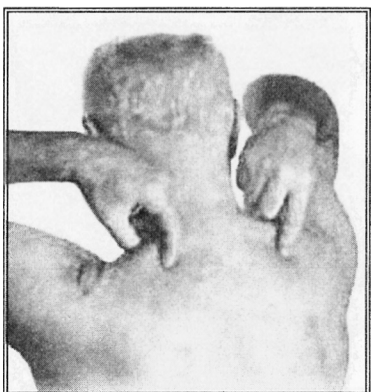
Puc. 98



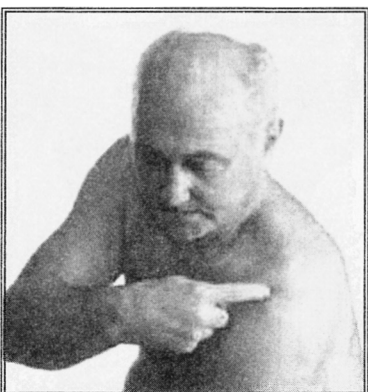
Puc. 99



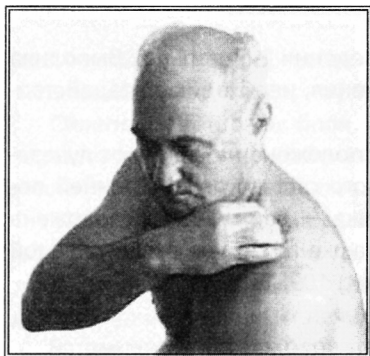
Puc. 100



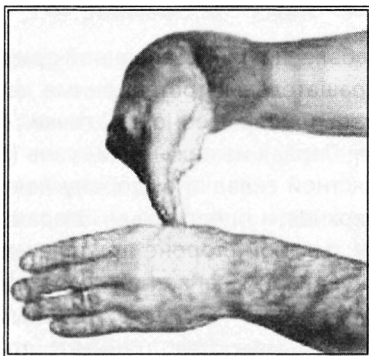
Puc. 101



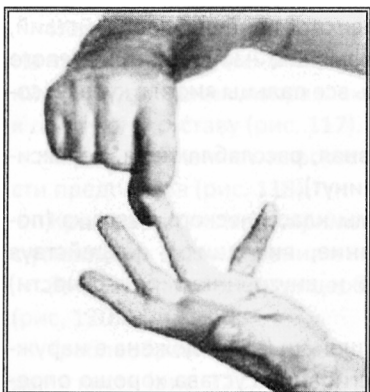
Puc. 102



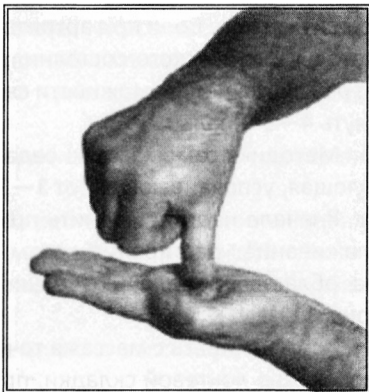
Puc. 103



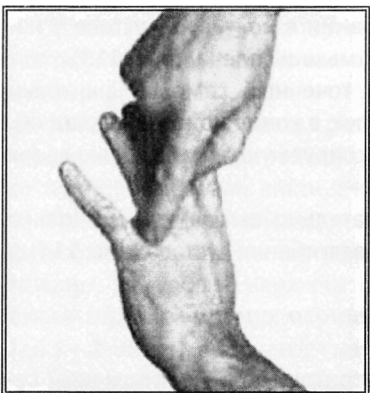
Puc. 104



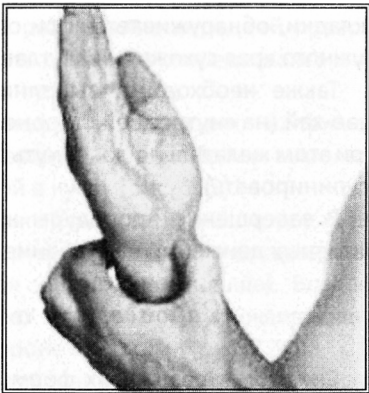
Puc. 105



Puc. 106



Puc. 107



Puc. 108



табакерке»), образованной при отведении 1-го пальца). Выполняя вращательные, ротационные движения, необходимо воздействовать одновременно на 2 точки.

Первая из них — нэй-гуань (расположена на 2 цуня от лучезапястной складки в сторону локтевого сустава по внутренней поверхности предплечья). Вторая точка — вай-гуань (расположена на тыльной стороне предплечья, также на 2 цуня выше тыльной складки лучезапястного сустава) (рис. 109, 110).

Заболевания локтевого сустава

Причиной болей в суставе может быть растяжение сухожилий, бурсит, артрит. Боли при артрите зависят от внешних воздействий, погоды, физического состояния; возможно нарушение локтевого нерва, когда нет возможности сжать все пальцы кисти в кулак и согнуть 4—5-й пальцы.

Методика самомассажа седативная, расслабляющая, релаксирующая, успокаивающая (от 1—3 минут).

Вначале надо применить приемы классического массажа (поглаживание, растирание, разминание, вибрацию), воздействуя на область предплечья (внешнюю и внутреннюю поверхности) (рис. 111).

Надо начинать с массажа точки цюй-чи (расположена в наружном конце локтевой складки, при сгибании сустава хорошо определяется визуально) (рис. 112).

Далее воздействуем на точку чи-цзе (расположена в центре складки, обнаруживается при сгибании в локтевом суставе у наружного края сухожилия двуглавой мышцы плеча) (рис. 113).

Также необходимо выполнить точечный самомассаж точки шао-хай (на внутренней стороне руки, в конце локтевой складки), при этом желательно повернуть массируемую руку ладонью вверх (супинировать).

В завершение процедуры желательно выполнить несколько активных движений на сгибание и разгибание сустава (рис. 114).

Заболевания плечевого сустава

Симптомы различных форм артритов: боли, деформация суставных поверхностей, ограниченность подвижности сустава,

плотная конфигурация сустава с фиброзными изменениями. При пальпации выявляется припухлость, отечность.

Симптомы артрозов: боли, ограничение подвижности сустава, характерный хруст при пальпации сустава, повышенная утомляемость (особенно после длительного бездействия).

Методика выполнения самомассажа седативная, успокаивающая, тормозящая, релаксирующая.

Начинаем с точки би-нао (расположена на месте прикрепления дельтовидной мышцы к плечу) (рис. 115).

Затем воздействуем на точку тянь-фу (расположена на передней поверхности плеча, на месте пересечения дельтовидной и двуглавой мышц) (рис. 116).

Желательно использовать приемы классического массажа. На области предплечья выполняют обхватывающее поглаживание, все движения направлены от лучезапястного сустава вверх к локтевому суставу (рис. 117).

Также применяют плоскостное поглаживание всей поверхности предплечья (рис. 118).

Кроме того, полезно применять гребнеобразное поглаживание с усилением надавливания к концу движения (рис. 119).

Затем выполняем щипцеобразное поглаживание одной рукой (рис. 120).

Граблеобразное поглаживание широко расставленными пальцами кисти (рис. 121).

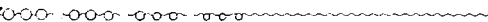
Применяем растирание — прямолинейное, круговое (согнутыми пальцами) (рис. 122, 123).

Затем выполняем поперечное разминание передней поверхности плеча (желательно выполнять движения, передвигаясь снизу вверх) (рис. 124).

Можно использовать разновидности вибрации, например ударные поколачивания всей поверхности плеча. Прием выполняется локтевым краем кисти, сжатой в кулак (рис. 125).

Проводим точечный самомассаж области шеи. Массируем точку футу (расположена на середине грудинно-ключично-сосцевидной мышцы, на уровне верхнего края щитовидного хряща). Воздействие седативное, расслабляющее, тормозящее, успокаивающее (до 1—2 минут), проводится на стороне патологии (рис. 126).

Завершить процедуру надо разминанием грудинно-ключично-сосцевидной мышцы с помощью щипцеобразного приема (рис. 127).



Функциональные нарушения органов дыхания

Возможные причины заболевания: употребление холодных напитков, громкий разговор на улице в холодную погоду. Симптомы: постоянный кашель, першение в горле, меняется интонация голоса, значительно затрудняется глотание. Воздействие седативное, расслабляющее, успокаивающее, тормозящее (от 1—2 минут).

Начинаем с точки тянь-ту (расположена в яремной выемке грудины, в ее центре, на передней поверхности шеи) (рис. 128).

Следующая точка — цзы-гун (расположена на средней линии грудной клетки на уровне 3-го ребра) (рис. 129).

Насморк, ринит

Выполняется последовательный массаж нескольких точек. Воздействие седативное, успокаивающее, тормозящее (от 1—2 минут для каждой точки).

Надо начинать с точки э-чжун (на 1,5 цуня выше точки инь-тан, которая находится между бровями, на средней линии лица) (рис. 130).

Массирующий палец фиксируют на точке, располагая его перпендикулярно к области лба.

Следующая точка — инь-тан (для ее точного определения надо провести пальцем вверх по носу от его кончика) (рис. 131).

Следующая точка — цин-мин (расположена на внутреннем крае глаза). Затем воздействуем на точку цзя-би (на середине носа, где под пальцами ощущается переход костной ткани в хрящевую). Выполняют самомассаж двумя пальцами (чаще 1-м и 2-м) с усилием 2—3 кг (рис. 132).

Далее выполняем воздействие на точки ин-сян (расположены у крыльев носа справа и слева) по направлению сверху вниз в сторону десен (рис. 133).

Завершать массаж необходимо воздействием на точку хэ-гу на стороне заложенной ноздри (точка расположена на тыльной стороне кисти; при сжатии 1-го и 2-го пальцев образуется возвышение, где находится искомая точка).

Воздействие стимулирующее, тонизирующее (до 30—40 секунд) (рис. 134).



Сердечные заболевания

Сердечные боли могут возникнуть вследствие чрезмерных физических нагрузок, стресса. Ощущается скованность, тяжесть и давление в области грудной клетки. Иногда боль отдается в левую руку, плечо. Необходимо в первую очередь принимать лекарство, назначенное врачом.

Воздействие седативное, расслабляющее, медленное, успокаивающее (1—2 минуты). Начинают с точки цзю-вэй (расположена на средней линии груди ниже конца мечевидного отростка грудины, на 7 цуней выше пупка вверх по средней линии) (рис. 135).

Затем воздействуем на точку чжоу-жун (расположена во 2-м межреберье на расстоянии 6 цуней от средней линии груди).

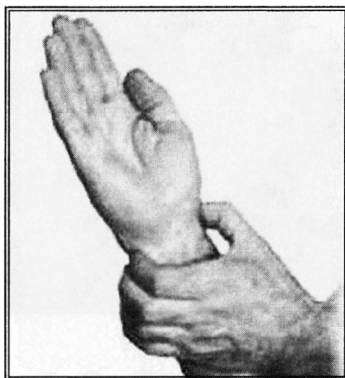


Рис. 109

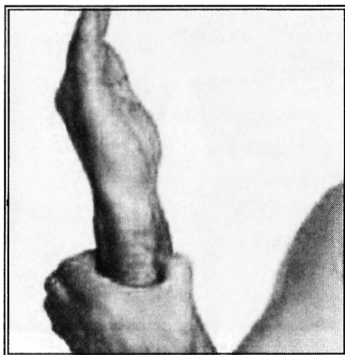


Рис. 110

Спазмы внизу живота, энтероколит

Известно, что боли в верхней части брюшной полости — симптомы заболеваний двенадцатиперстной кишки.

При этом после 1—2 часов после приема пищи появляется жгучая, щемящая боль, которая сопровождается отрыжкой, чувством тяжести в области живота, изжогой.

Если дополнительно возникает ощущение холода в нижней

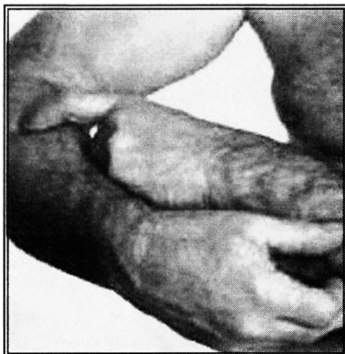
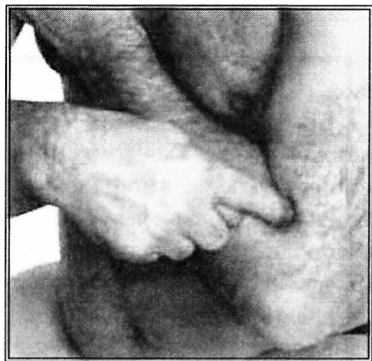
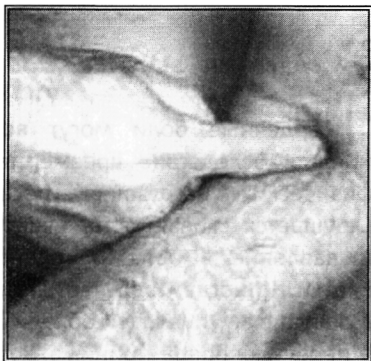


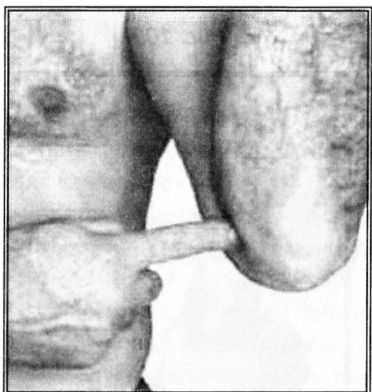
Рис. 111



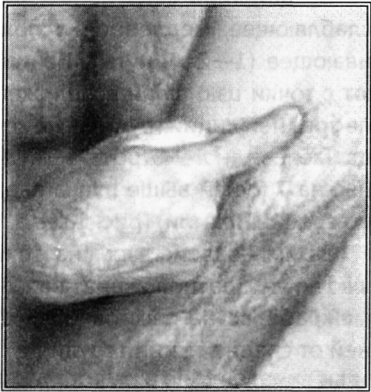
Puc. 112



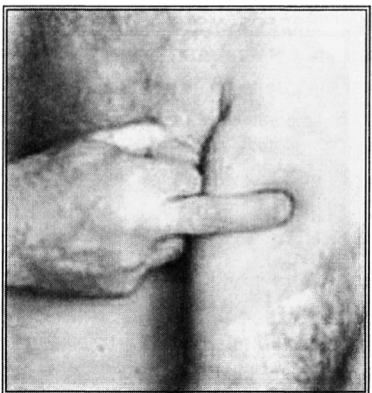
Puc. 113



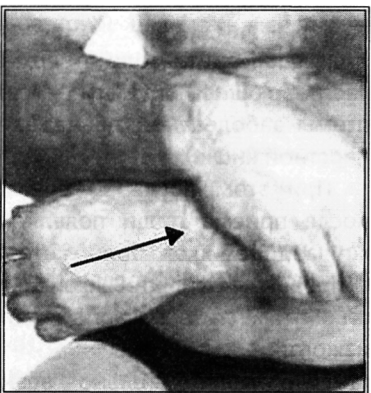
Puc. 114



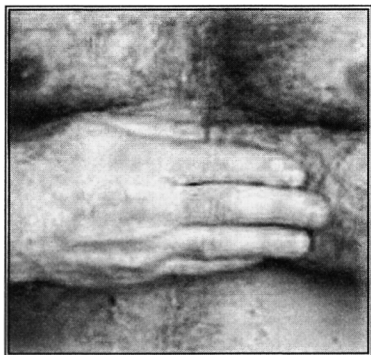
Puc. 115



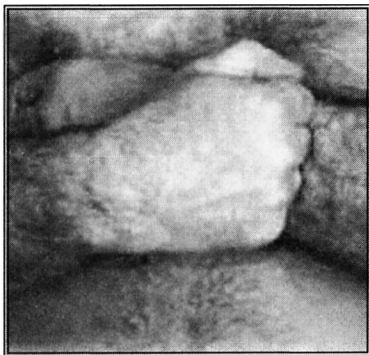
Puc. 116



Puc. 117



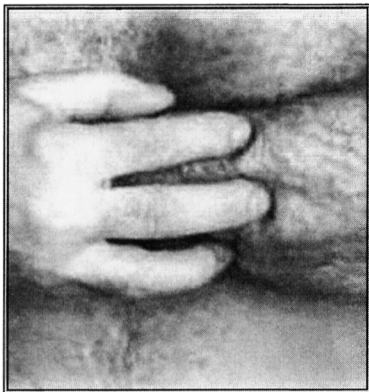
Puc. 118



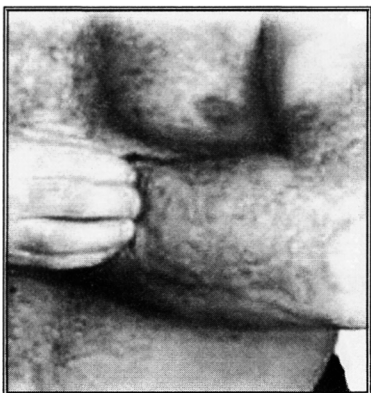
Puc. 119



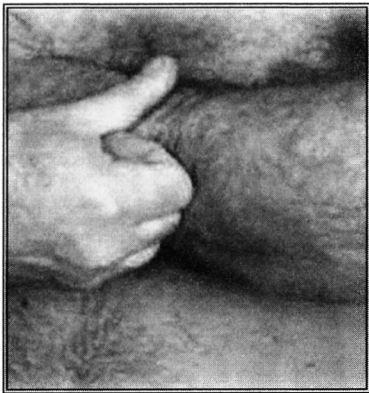
Puc. 120



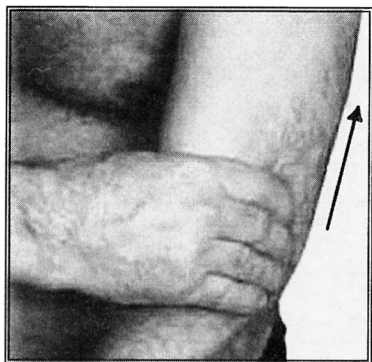
Puc. 121



Puc. 122



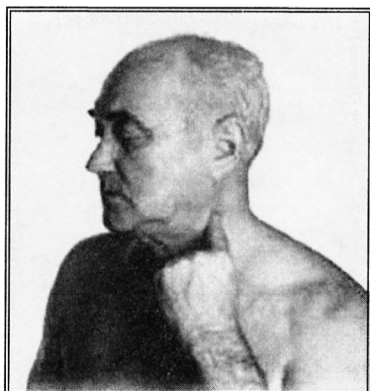
Puc. 123



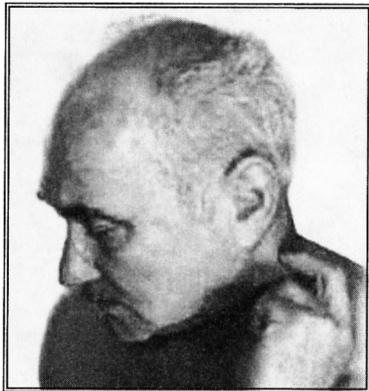
Puc. 124



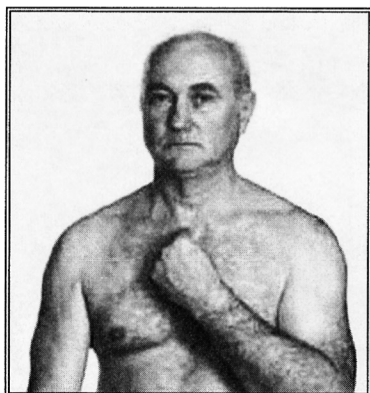
Puc. 125



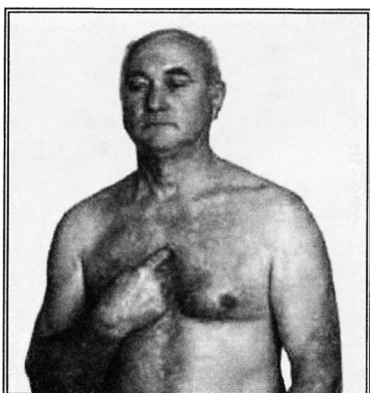
Puc. 126



Puc. 127



Puc. 128



Puc. 129

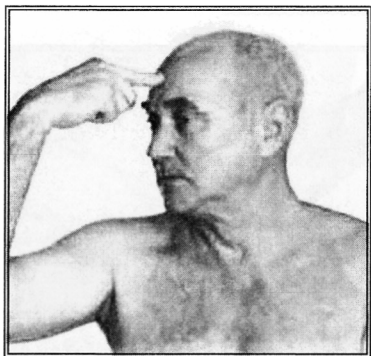


Рис. 130

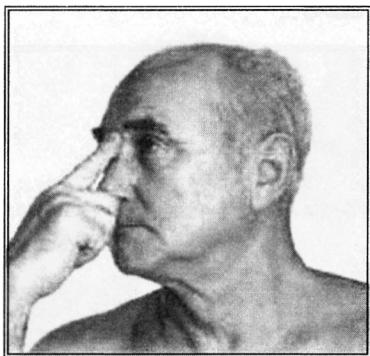


Рис. 131

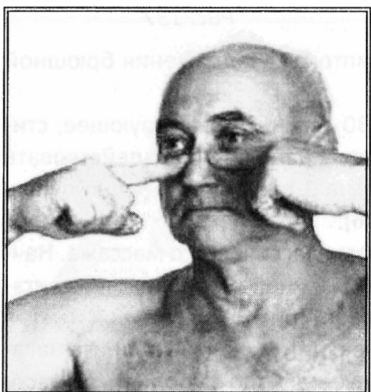


Рис. 132

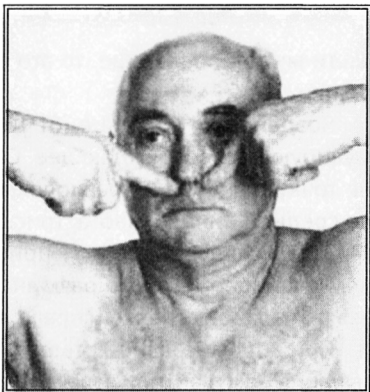


Рис. 133

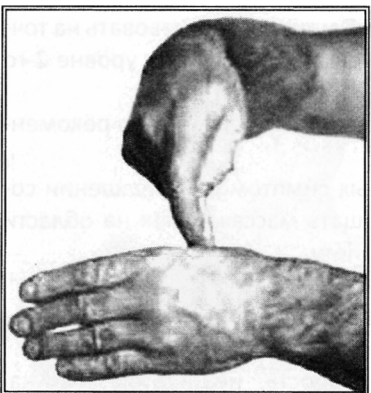


Рис. 134

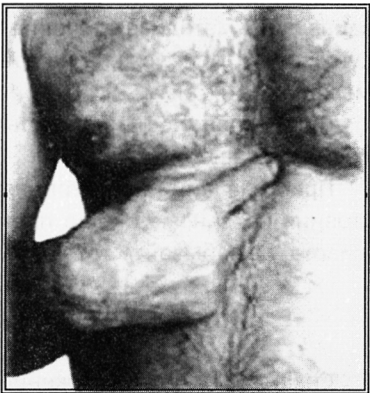


Рис. 135

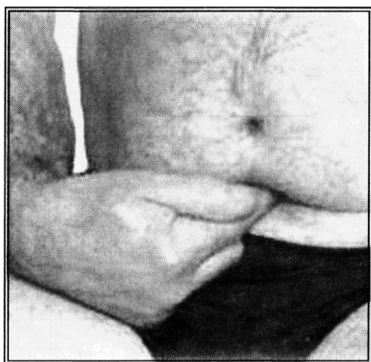


Рис. 136

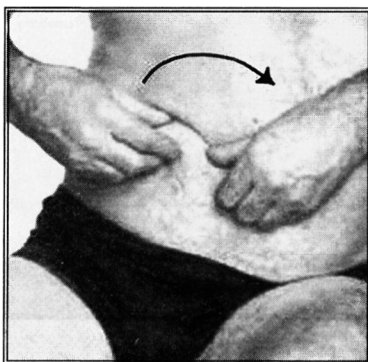


Рис. 137

части живота, пояснице, то это симптомы раздражения брюшной стенки.

Воздействие короткое (от 10—30 секунд), тонизирующее, стимулирующее, возбуждающее. Сначала надо легко воздействовать на точку гуань-юань (расположена на 3 цуня ниже уровня пупка, по средней линии живота) (рис. 136).

Затем следует перейти к приемам классического массажа. Начнем с щипцеобразного разминания нижней части живота, двигаясь по часовой стрелке (справа налево) (рис. 137).

При положительной ответной реакции можно выполнить накачивание на кулак, при этом все движения надо выполнять по часовой стрелке (рис. 138).

В завершение следует по седативной, расслабляющей, успокаивающей методике в течение 1—2 минут воздействовать на точку цзы-гун (расположена на средней линии груди на уровне 2-го межреберья) (рис. 139).

При воздействии на область живота надо помнить о рекомендациях лечащего врача.

При появлении неблагоприятных симптомов и ухудшении состояния надо немедленно прекращать массаж точек на области живота. Не забывайте соблюдать диету.

Стресс, передобморочное состояние

Симптомы: головокружение, слабость, недостаток воздуха, тошнота, иногда рвота.

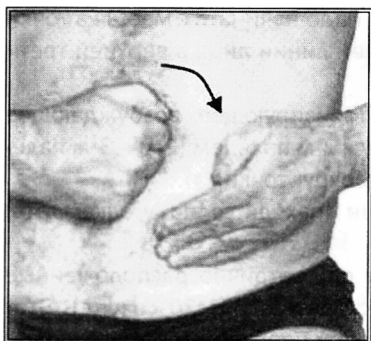


Рис. 138

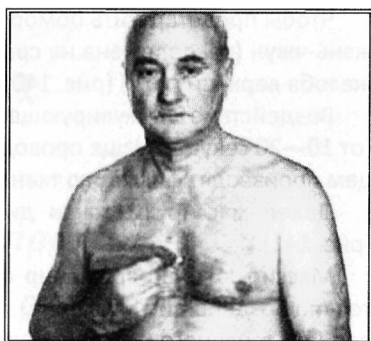


Рис. 139

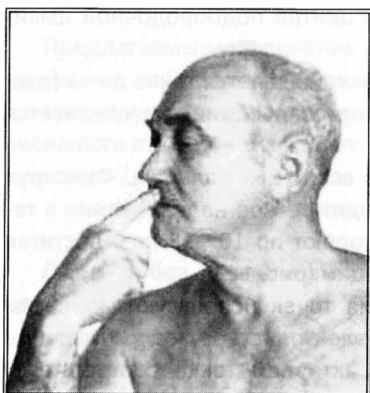


Рис. 140

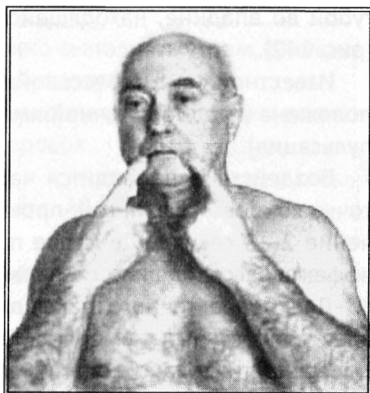


Рис. 141

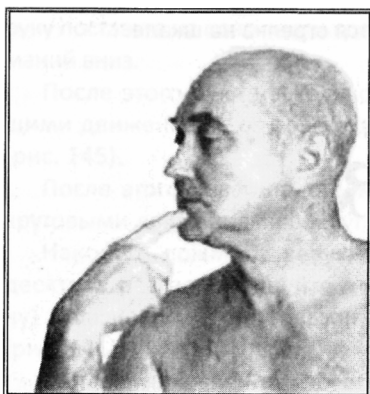


Рис. 142

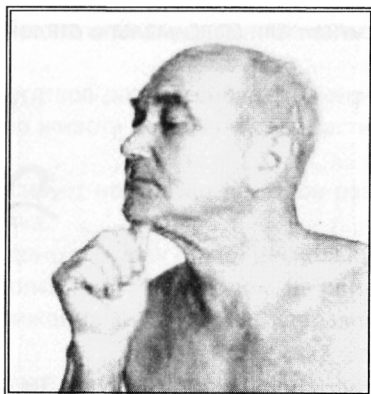


Рис. 143



Чтобы предотвратить обморок, надо начинать с массажа точки жэнь-чжун (расположена на средней линии лица в верхней трети желоба верхней губы) (рис. 140).

Воздействие стимулирующее, тонизирующее, возбуждающее (от 10—20 секунд). Чаще проводится 2-м пальцем (1-м и 3-м пальцем производят фиксацию тканей вокруг точки).

Далее массируют точки ди-цан (находятся по уголкам рта) (рис. 141).

Массируют одновременно обе симметрично расположенные точки. Воздействие короткое, быстрое (до 10—20 секунд). Этот вариант точечного массажа можно при необходимости повторять.

Следующая точка — чэн-цзянь (она расположена под нижней губой во впадине, находящейся в центре подбородочной ямки) (рис. 142).

Известной «антистрессовой» точкой является точка ди-хэ (расположена в подбородочной ямке, при пальпации там чувствуется пульсация).

Воздействие проводится чаще всего 1-м пальцем. Фиксируя точку концевой фалангой, производят резкое надавливание в течение 2—3 секунд. Действие повторяют по 10—15 раз, достигая эффекта расслабленности, релаксации (рис. 143).

Для более точного нахождения точек используют аппараты электропунктуры, измеряющие электрическое сопротивление поверхности тела (биологически активной точке соответствует низкое сопротивление).

Когда электрод касается точки, подается звуковой или световой сигнал или максимально отклоняется стрелка на шкале.





Комплексы упражнений для точечного самомассажа

Первый комплекс упражнений

Предлагаемые упражнения можно выполнять утром, днем, вечером — в любое время по вашему усмотрению.

Нагрузку вы также можете регулировать самостоятельно в зависимости от состояния вашего здоровья.

Упражнение №1

Лягте на бок (сначала выполняется на правом боку, затем — на левом).

Согните правую руку и положите ладонь под голову; левая рука выпрямлена и лежит сверху; правая нога выпрямлена; левая нога согнута в колене и лежит на правой (рис. 144).

Затем сделайте 3—5 глубоких вдохов и выдохов, после чего левую руку поставьте на поясницу и сделайте ею несколько десятков нажиманий вниз.

После этого рука несколько десятков раз массирует толкающими движениями от поясницы по животу до нижней его части (рис. 145).

После этого левая ладонь массирует несколько десятков раз круговыми движениями вокруг пупка.

Наконец, сожмите левую ладонь в кулак и по несколько десятков раз помассируйте им поясницу (с переходом на спину) толкающими, круговыми движениями, а также ударами (рис. 146).

Данное упражнение способствует нормализации работы кишечника, полезно для почек, мочевого пузыря.

Упражнение №2

Повернитесь на живот. Обе руки положите на подушку. Голову приподнимите. Ноги согните в коленях (рис. 147).

Сделайте 3—5 глубоких вдохов и выдохов. Положите обе ладони под себя так, чтобы они касались верхней части живота, области пупка и нижней части живота. Снова 3—5 раз глубоко вдохните и выдохните. (рис. 148)

Наконец, положите подушку под живот и обеими ладонями помассируйте по несколько десятков раз поясницу толкающими и круговыми движениями (рис. 149).

Упражнение №3

Лягте на спину. Ноги вытяните. Руки положите по бокам. Сделайте 3—5 глубоких вдохов и выдохов. Поднимите руки, вытяните их над головой; пальцы сцеплены, ладони внутренними поверхностями смотрят от головы. Сделайте 3—5 глубоких вдохов и выдохов и верните руки в исходное положение (рис. 150).

Разведите руки в стороны. Сделайте глубокий вдох. Затем скрестите руки на груди и глубоко выдохните. Повторите этот элемент 3—5 раз (рис. 151).

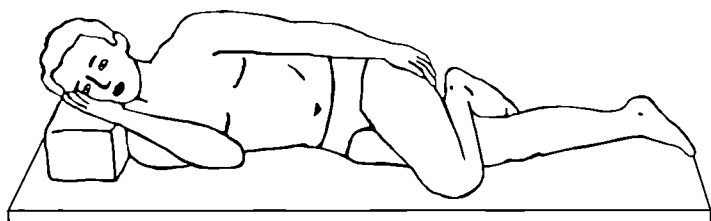
Сцепите ладони пальцами на затылке. Потяните руками, приподнимая голову. Старайтесь подбородком максимально приблизиться к груди. В таком положении немного задержитесь и опустите голову на подушку. Элемент повторите 3—5 раз (рис. 152).

Сделайте массаж желудка. Для этого положите ладони четырьмя пальцами каждую на верхнюю часть живота и помассируйте круговыми движениями справа налево 20—30 раз (рис. 153, 154).

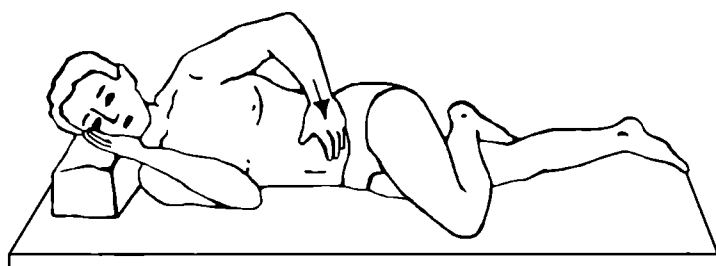
Сделайте массаж кишечника. Для этого положите ладони четырьмя пальцами каждую на верхнюю часть живота и массируйте круговыми движениями справа налево по спирали вниз — до низа живота. Всего необходимо сделать 20—30 круговых движений.

Сделайте массаж печени. Лево́й ладо́нью нажми́те сбоку на низ живота и больше ее не перемещайте. Право́й руко́й 20—30 раз массируйте круговыми движениями справа налево живот вокруг пупка (рис. 155, 156).

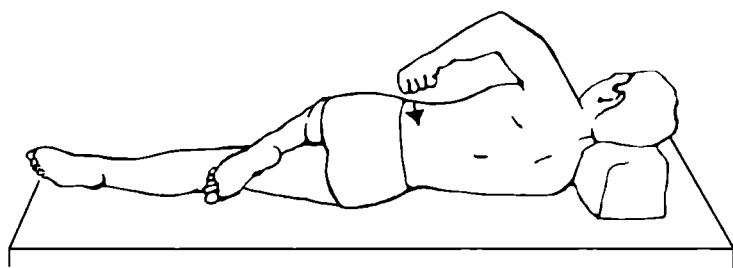
Наконец, положите ладони четырьмя пальцами на верх живота и 20—30 раз помассируйте вниз толкающими движениями.



Puc. 144



Puc. 145



Puc. 146

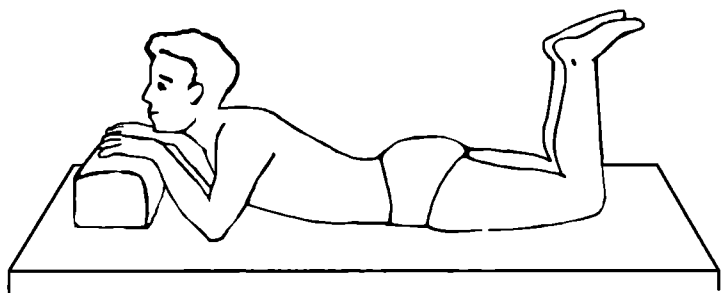


Рис. 147

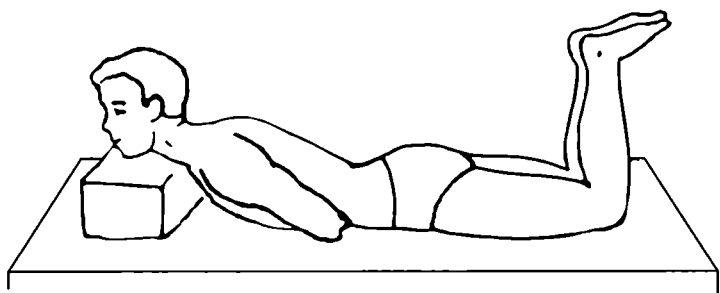


Рис. 148

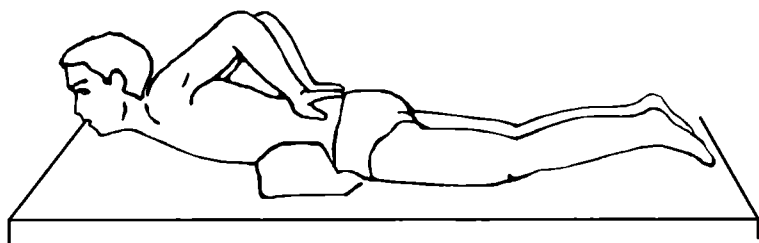


Рис. 149

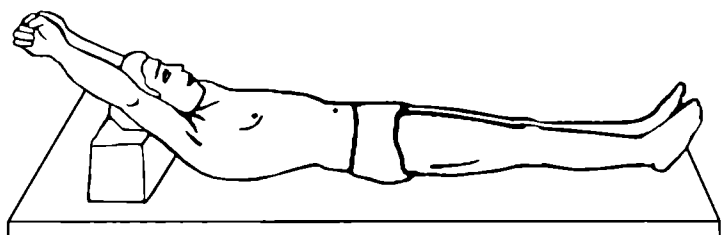


Рис. 150

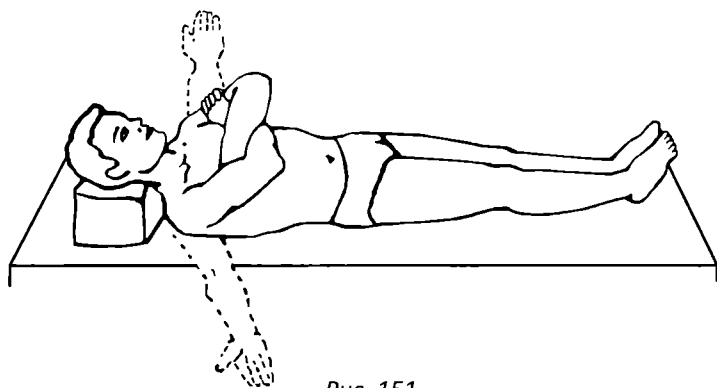


Рис. 151

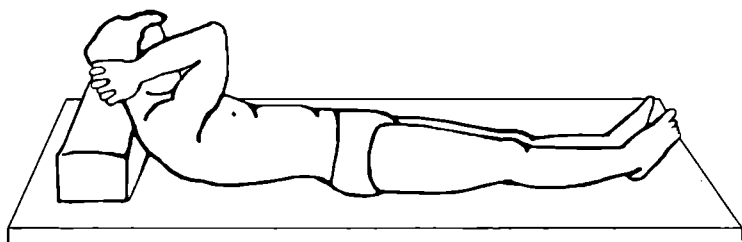


Рис. 152



Puc. 153



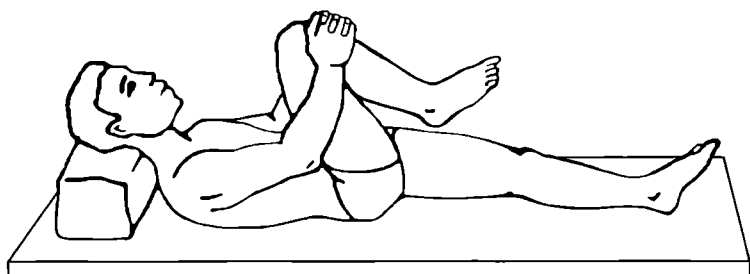
Puc. 154



Puc. 155



Puc. 156



Puc. 157



Упражнение оказывает благотворное воздействие на желудок, селезенку, улучшает пищеварение, нормализует работу кишечника, а также снимает икоту.

Упражнение № 4

Лягте на спину. Сделайте глубокий вдох и глубокий выдох. Вместе с выдохом согните одну ногу в колене. При этом положите ладони на колено и нажмите на него в сторону груди. Сделайте это с каждой ногой по 3—5 раз (рис. 157).

Выполняется так же, как предыдущий элемент, только с двумя ногами одновременно (рис. 158).

Находясь в положении, изображенном на рисунке, возьмитесь руками за ноги в районе голеностопного сустава. Распрямите ноги, насколько это возможно, поднимая их вверх.

Сделайте то же самое, только держитесь ладонями за стопы, оттягивая их на себя. Несколько задержитесь в положении с распрямленными ногами. Этот и предыдущий элемент выполняются по 3—5 раз (рис. 159, 160).

Упражнение способствует улучшению циркуляции крови и полезно для суставов.

Упражнение № 5

Лягте на спину. Сожмите ладони в кулаки и с двух сторон положите их под поясницу. Сделайте 3—5 глубоких вдохов и выдохов.

Переместите кулаки под ягодицы и сделайте 3—5 глубоких вдохов и выдохов (рис. 161).

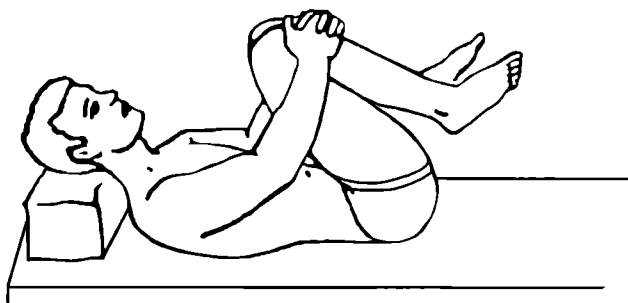
Переместите кулаки ниже — на уровень копчика — и сделайте 3—5 глубоких вдохов и выдохов.

Затем положите кулаки под спину (под грудную клетку) и 3—5 раз глубоко вдохните и выдохните (рис. 162, 163).

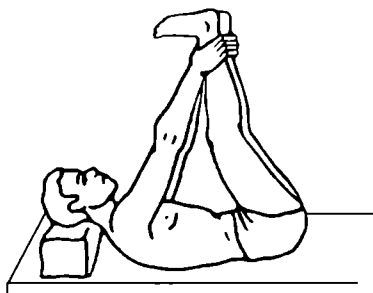
Упражнение позволяет воздействовать на многие точки спины и поясницы, поэтому оно полезно для всех внутренних органов.

Из описанного комплекса можно выбирать отдельные упражнения в зависимости от их предназначения.

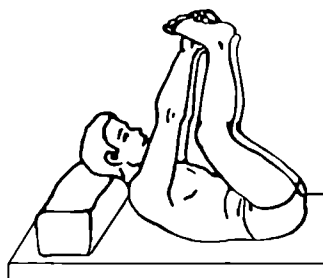
Если вы решили ежедневно выполнять весь комплекс в целях профилактики заболеваний, то лучше это делать в следующей последовательности: упражнение № 1 на правом боку, упражнение



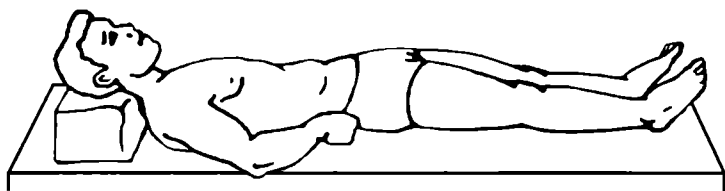
Puc. 158



Puc. 159



Puc. 160



Puc. 161

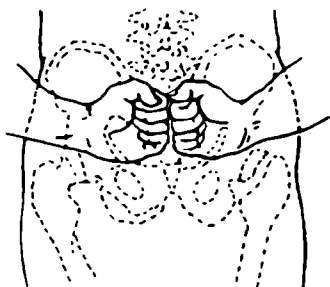


Рис. 162

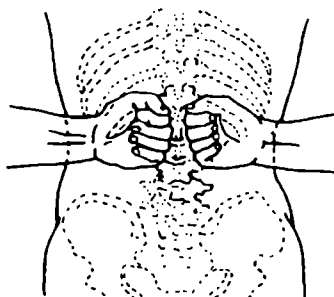


Рис. 163

№ 2, упражнение № 1 на левом боку, упражнение № 3, упражнение № 4, упражнение № 5.

Второй комплекс упражнений

Упражнения можно выполнять утром, вечером, а также в любое удобное для вас время. Нагрузку регулируйте самостоятельно в зависимости от состояния вашего здоровья.

Упражнение №1

Разотрите ладони одна о другую, чтобы они стали теплыми. Поглаживайте ладонями лицо, пока оно не станет теплым.

Ладонями (четырьмя пальцами каждой) по несколько десятков раз помассируйте толкающими движениями в области бровей. При этом пальцы движутся от переносицы во внешние стороны, проходя через точки цзан-чжу, сы-кун до края волосяного покрова на висках (рис. 164, 165).

Указательными пальцами несколько десятков раз помассируйте толкающими и нажимающими движениями нос в области ноздрей (рис. 166).

По несколько десятков раз уколите пальцами перегородку носа и точку жэнь-чжун (рис. 167, 168).

20—30 раз легко постучите зубами друг о друга, затем проглотите накопившуюся слюну. Разведенными и слегка согнутыми пальцами несколько десятков раз помассируйте голову, как бы причесывая, начиная от лба и далее через макушку до затылка (рис. 166, 170).

Средними пальцами несколько десятков раз надавливайте на ушные козелки. Одной или двумя ладонями несколько десятков раз толкающими движениями помассируйте шею спереди.

Данное упражнение полезно для зрения, слуха, обоняния, кожи лица, шеи.

Упражнение № 2

Сядьте на стул или кровать. Руки положите рядом. Поверните голову насколько возможно назад (оглянитесь). При этом глаза должны быть направлены назад и вниз (рис. 171).

Упражнение повторите несколько десятков раз, чередуя повороты вправо и влево. Следите за тем, чтобы ваши руки и плечи все время оставались в исходном положении.

Упражнение № 3

В положении сидя поднимите ладони к груди. Затем поднимите локти вверх до высоты плеч. Двигайте локтями вперед-назад.

Упражнение полезно для плечевого и локтевого суставов (рис. 172, 173).

Упражнение № 4

Сожмите ладони в кулаки (можно выполнять и с раскрытыми ладонями). Постучите запястьями друг о друга, так чтобы воздействовать на точки да-лин, вань-гу. Постучите друг о друга тыльными сторонами кулаков (ладоней), воздействуя на точки ян-чи. Постучите кулаками так, чтобы воздействовать на точки хэ-гу. Постучите кулаками, воздействуя на точки хоуси. Все постукивания производятся по 20 раз (рис. 174–177).

Упражнение помогает снять боль и излечить заболевания запястья, ладоней, пальцев, оказывает укрепляющее воздействие на внутренние органы.

Упражнение № 5

Постучите пальцами друг о друга, воздействуя на точки басы (точки находятся у основания пальцев, между ними — всего во-



семь точек на двух руках; все они носят одно название). Чтобы воздействовать на точку баше между большим и указательным пальцами, постучите друг о друга самими точками.

Одну ладонь сожмите в кулак к несколько десятков раз постучите им по внутренней поверхности другой ладони, воздействуя на точку нэйлаогун, затем по внешней поверхности, воздействуя на точку вайладогун. Теперь сделайте то же самое с другой ладонью (рис. 178).

Упражнение развивает гибкость пальцев, снимает в них боль и онемение.

Упражнение №6

В положении сидя попеременно или одновременно вытягивайте руки вперед. При этом ваша ладонь должна как бы «хватать» некий предмет. После каждого «хвата» рука возвращается к плечу. Каждому «хвату» должен соответствовать один дыхательный цикл: рука движется вперед — вдох, к плечу — выдох. Выполните несколько десятков раз. Выполните вправо. Движения сопровождаются глубоким дыханием. В каждую сторону сделайте по несколько десятков поворотов (рис. 179).

Упражнение полезно для плечевого и локтевого суставов, благотворно влияет на работу грудной клетки.

Упражнение №7

В положении сидя попеременно поднимайте руки вверх, при этом внутренняя поверхность ладони обращается вверх. Движения сопровождаются глубоким дыханием. Каждую руку поднимите по несколько десятков раз.

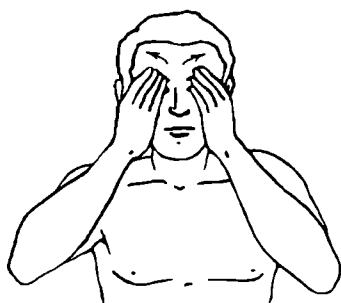
Упражнение служит профилактикой заболеваний плеч, рук, нормализует работу сердца, легких, печени, других внутренних органов.

Упражнение №8

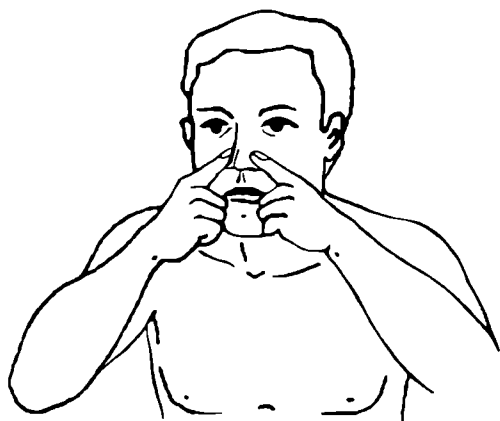
В положении сидя скрестите руки на груди. Левую руку распрямите влево, одновременно поворачивая влево голову. При этом вы как бы «натягиваете лук». Затем то же самое с правой рукой.



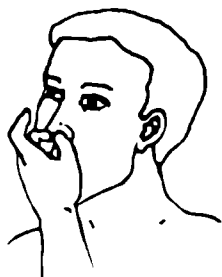
Puc. 164



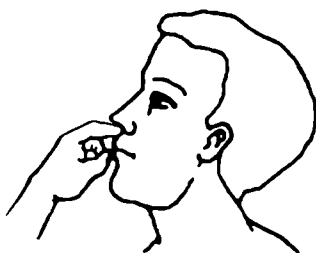
Puc. 165



Puc. 166



Puc. 167



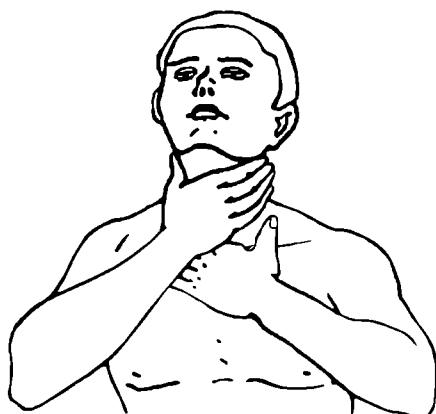
Puc. 168



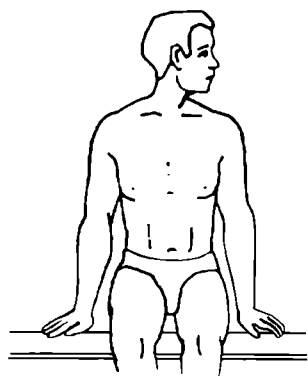
Puc. 169



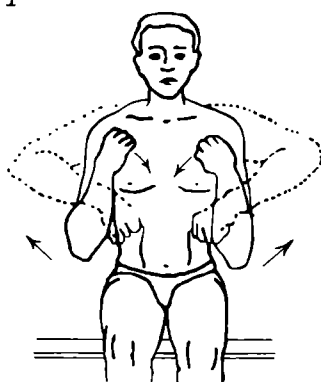
Puc. 170



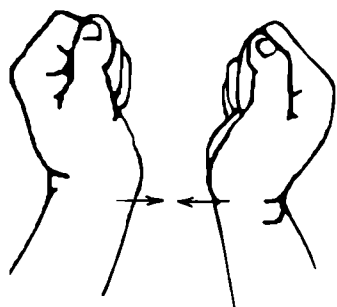
Puc. 171



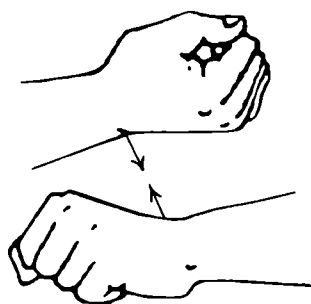
Puc. 172



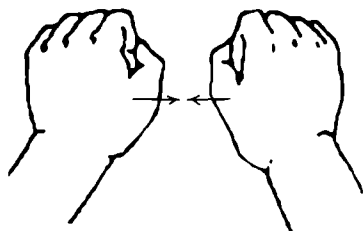
Puc. 173



Puc. 174



Puc. 175



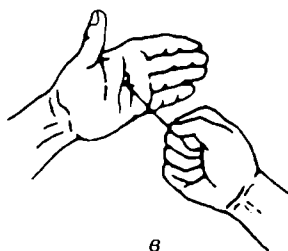
Puc. 176



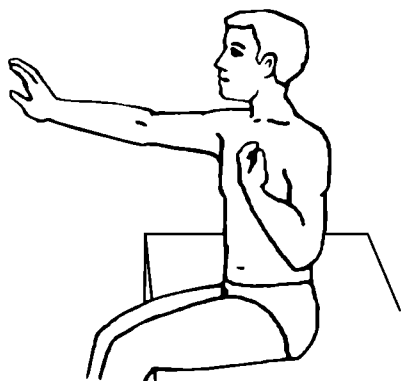
Puc. 177



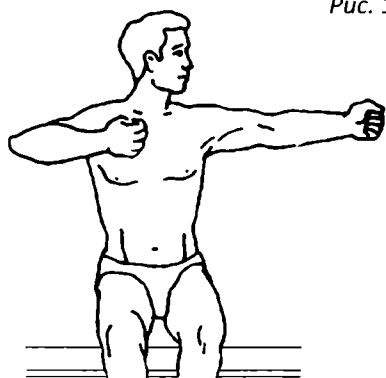
Puc. 178



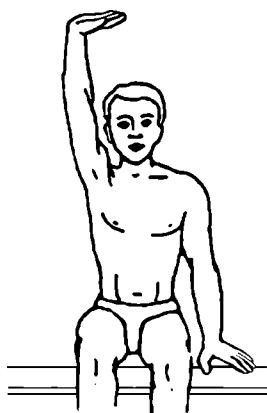
Puc. 179



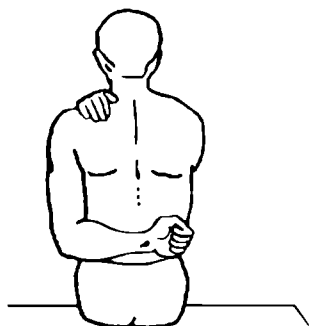
Puc. 179



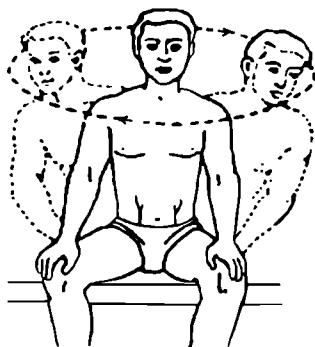
Puc. 180



Puc. 181



Puc. 182



Puc. 183

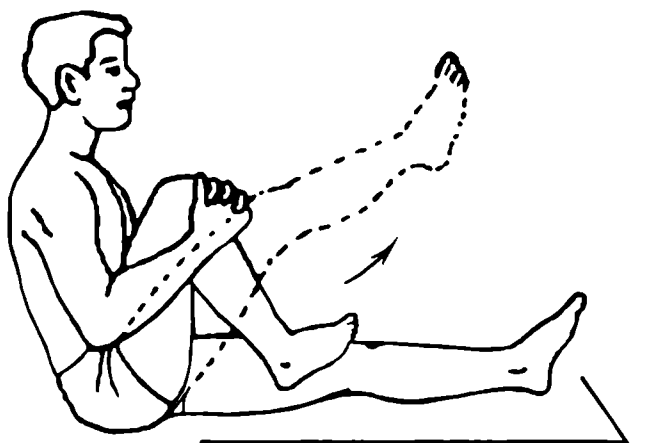


Рис. 184

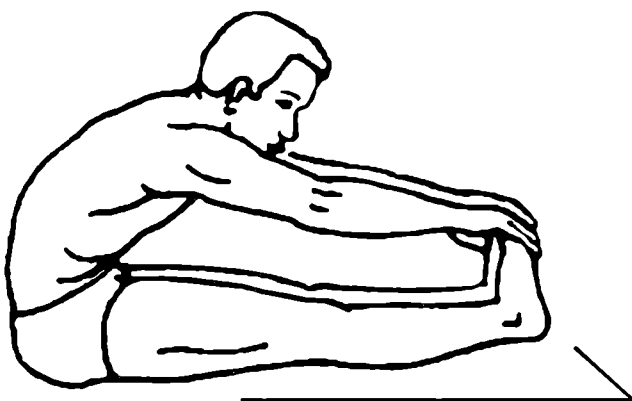


Рис. 185

Упражнение укрепляет руки, нормализует работу селезенки, желудка.

Упражнение №9

Правой ладонью хлопните по левому плечу, одновременно тыльной стороной левой ладони (кулаком) стукните по правой стороне поясницы.



Затем повторите в обратную сторону. Упражнение выполняется в каждую сторону по несколько десятков раз (рис. 180, 181).

Упражнение предупреждает заболевание плеч, поясницы.

Упражнение №10

В положении сидя положите руки на колени. Вращайте корпусом слева направо. Движение сопровождается глубоким дыханием. Сделайте несколько десятков вращений (рис. 182, 183).

Упражнение улучшает работу грудной клетки, активизирует кровообращение, полезно для мышц спины, позвоночника.

Упражнение №11

Сядьте на скамейку или кровать. Согните одну ногу, обхватив ее руками под коленом. С силой распрямите ногу, подняв ее вверх. Затем то же самое сделайте с другой ногой. Повторите упражнение с каждой ногой по несколько десятков раз (рис. 184).

Упражнение укрепляет мышцы ног, спины, способствует улучшению пищеварения.

Упражнение №12

Сядьте на скамейку или кровать, протяните ноги. Наклоните корпус вперед, возьмитесь руками за носки стоп и потяните их на себя. Сделайте несколько десятков потягиваний (рис. 185).

Упражнение укрепляет мышцы спины, позвоночник, полезно для почек.





Самомассаж для похудения

Сегодня уже ни для кого не секрет, что массаж и самомассаж имеют, безусловно, благотворное воздействие на весь организм в целом, а так же ускоряют похудение. С помощью самомассажа для похудения восстанавливается лимфоток организма, что является залогом нормального обмена веществ и восстановления структуры подкожной клетчатки.

Самомассаж лучше делать руками, а не щетками. Только массаж, сделанный руками, способен заставить ваш организм снова выводить токсины и нормально усваивать питательные вещества.

На первых этапах стоит разогревать массируемые места специальными массажными кремами и гелями.

Вспомните, как вы замешиваете тесто. Вы его разминаете, выжимаете, то собираете, то растираете, встряхиваете, потом обязательно поглаживаете, постукиваете. Вот именно этими привычными движениями вы и должны вооружиться для техники самомассажа.

Первая позиция.

Удобно сядьте на диван, одну ногу положите вдоль дивана, вторую поставьте на пол. Расслабьте массируемую ногу поглаживающими движениями. Потом приступите к прокатыванию подкожного жира в ладонях, как бы собирая его в горсть и продвигая ко внутренней стороне бедра. Потом пройдитесь ребрами ладоней от верха бедра в стороны. Дополнительно разомните внутреннюю сторону бедра, как будто вымешиваете пельменное тесто, но не до боли. Наружную сторону разотрите костяшками кулака. Закончить стоит похлопываниями и поглаживаниями. Те же действия повторите и со вторым бедром.

Вторая позиция.

Сядьте на стул, ступни ног вместе, колени разведены. В таком положении вы сможете промассировать и внутреннюю и наруж-



ную поверхности бедра. Начните с поглаживаний, сначала легких, потом с большим усилием. Далее вы должны как бы собирать жировую прослойку пальцами рук, проведите приемы выжимания и разминания. Закончить так же — поглаживанием и похлопыванием.

Массаж задней поверхности бедра можно проводить тоже и сидя на стуле и полуже. Сидя отведите ногу слегка в сторону, позиция стопы, как на каблуках. И выполните приемы, описанные выше.

То же можно выполнять и в положении полуже. Массируемая нога полусогнута, колено направлено вверх.

Переходим к коленному суставу.

Самомассаж коленного сустава. Положение — сидя на стуле. Предварительно прорабатываем с особой тщательностью области вокруг колена, нижнюю часть бедра и голень. Коленные суставы массируют только в положении сидя. Начинаем с круговых поглаживаний, опять-таки с постепенным увеличением усилия. Далее переходим к растиранию. Обеими руками нужно обхватить колено с нажимом кончиков пальцев. И круговыми движениями проработать весь коленный сустав. Стоит уделить отдельное внимание связкам. Массаж коленных связок можно делать только при полном расслаблении всей массируемой ноги. Для этого участка стоит применять только растирания с небольшим усилием. После завершения массажа надо обязательно несколько раз согнуть и разогнуть колено.

Самомассаж для похудения живота и области талии. Положение — исключительно стоя, мышцы пресса напряжены, ведь мы будем массировать только жировую ткань, а не все наши внутренние органы.

Итак, начинать стоит с поглаживаний по часовой стрелке, причем двумя руками, одна кисть сверху другой. Сначала прорабатываем живот, потом переходим к талии по бокам и области поясницы. Поясницу массируем со сменой положения рук. Правая сторона — правая рука внизу, левая — соответственно левая рука внизу. Повторяем 10—12 раз.

Основной массаж. Во-первых, разомните жировую ткань на животе. Надо собрать жировую складку под грудью и слегка ее оттянуть. Прокатать между пальцами справа налево и назад. В зависимости от размера массируемой площади проделать это



с пятью-семью такими складками и успокоить поверхность поглаживаниями. Затем костяшками кулаков растереть живот вдоль, движения должны быть сверху вниз. Потом приступаем к растиранию жировиков. Это тоже проделываем костяшками кулаков. Надо пройти по всему торсу, начиная с ребер, заканчивая лопатками и шеей. В завершении погладить раскрытыми ладонями.

Еще один весьма эффективный прием — это сбивание жира на животе. Опять-таки костяшками кулаков надо как бы поколачивать или сбивать жировую складку вертикально вниз. Так проделать 5—6 раз, затем слегка побить ребрами полусогнутых кистей рук. И в заключении погладить все промассированные области.

Самомассаж груди. Позиция — сидя на стуле, спина ровная, подбородок поднят. Массаж груди следует выполнять очень осторожно, так, как кожа в этой зоне очень нежная и чувствительная. Грудь массируем легкими круговыми движениями от подмышек вниз и к ключице. Не замыкая круг и не натягивая кожу. Массируем одновременно обе груди. Вполне достаточно 4—5 движений.

Массаж рук и предплечий. Выполняется в положении сидя. Массировать надо начинать с околошейной области, постепенно продвигаясь вниз к запястью. Не отводя большой палец в сторону, надо обхватить массируемую область и, слегка оттягивая жировую прослойку, продвигаться вниз. Внутреннюю часть руки массируем наоборот, раскрытой ладонью с отведенным большим пальцем, начиная от подмышечной впадины до запястья. Движения — как при массаже внешней стороны руки. Потом проходимся круговыми движениями по всей поверхности. И опять-таки, проглаживаем.

Массаж лица. Положение — как при массаже груди. Начинаем с шеи. Тильными сторонами ладоней проглаживаем шею от ключиц до подбородка. Старайтесь не стягивать кожу. Потом такими же движениями проглаживаем щеки и скулы от середины лица до ушей и висков. Лоб от линии бровей до основания волос. Затем переходим к легким постукиваниям кончиками пальцев от шеи вверх до волос. Проходимся по всему лицу несколько раз. В заключении максимально вытягиваем подбородок вперед, губы плотно сжимаем и тыльной стороной ладони постукиваем по зоне так называемого второго подбородка, примерно 30 секунд.

Кстати, самомассажем для похудения можно заниматься неограниченное время. Это может быть только недельный курс, а может и войти в полезную привычку.



Антицеллюлитный самомассаж

Обратите внимание, что целлюлит, в основном, — следствие изменения структуры подкожной жировой клетчатки. Но в редких случаях это следствие некоторых заболеваний. В последнем случае, если вам поставлен диагноз, описанный ниже самомассаж не подойдет. Вам следует по подобным вопросам проконсультироваться с лечащим врачом.

Любой антицеллюлитный массаж направлен на восстановление структуры подкожного жира. Самомассаж не является исключением.

С помощью антицеллюлитного самомассажа мы можем:

- восстановить нормальную циркуляцию крови в подкожной жировой клетчатке;
- уменьшить слой подкожного жира;
- улучшить состояние кожи;
- вернуть коже здоровье и красоту.

Перед процедурой антицеллюлитного самомассажа рекомендуется принять разогревающую ванну и смазать проблемные зоны специальным массажным кремом.

Самомассаж живота нужно проводить с особой осторожностью, чтобы ни в коем случае не потревожить внутренние органы. Перед процедурой не надо принимать пищу как минимум два часа.

Положение — только лежа. Сначала нужно расслабиться и сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. Это необходимо для снятия напряжения с желудочно-кишечного тракта и диафрагмы.



После такого расслабления переходим к разминанию подкожного жира. Весь комплекс массажа живота нужно проводить с напряженным прессом. Разминание проводим обеими руками. От линии ребер вниз.

Надо совершить своеобразные захваты жировой ткани в горсти, но с прямыми пальцами рук. Жировая складка захватывается между большими пальцами, сверху, и остальными четырьмя снизу. Так проходим по всей массируемой поверхности несколько раз. Два-три раза будет вполне достаточно.

Потом сжимаем кисти в кулаки и надавливаем костяшками на подкожный жир и производим своеобразные потряхивания. Таким образом двигаемся сверху вниз и обратно. Затем плоской частью кулака надавливаем и выполняем прокручивания по полукругу. Эти движения выполняем по всему животу, обходя область пупка.

Для снятия напряжения расслабляем пресс и выполняем несколько продольных движений ребрами ладоней сверху вниз и обратно. Далее, нужно поджать две последние фаланги пальцев, кроме больших. И выполнять такие движения: правая рука вниз и слегка направо, левая вверх и налево, и наоборот. На каждой области произвести шесть-семь движений. Затем захватываем жировую складку у основания ребер большими пальцами и остальными и тщательно разминаем.

Двигаемся от боков к центру. Большие пальцы двигаются от центра, остальные к центру и в обратном направлении. Таким образом разминаем весь живот. И меняем направление. Те же действия повторяем от ребер к паху.

Следующее очень важное массажное движение для проработки жировиков. Захватывается жировая складка выше области пупка. Захват нужно выполнять прямыми пальцами. Наши движения должны напоминать движения при работе с граблями. То есть, большими пальцами удерживается складка в одном месте, а остальные пальцы как бы подгребают подкожный жир к большим. Так нужно промассировать всю область вокруг пупка, не касаясь самого пупка. Эту область следует так же слегка протрясти с помощью того же захвата. Расслабляем пресс и некоторое время поглаживаем живот плавными круговыми движениями.

Массаж бедер. Положение — сидя на диване или в кресле. Посадка должна быть глубокая, с фиксацией спины на спинке



сиденья. Начинаем, как всегда, с растирания массируемой поверхности. Прямыми ладонями выполняем долевые движения в разных направлениях. Потом переходим к круговым движениям с нажимом на подушечки пальцев.

Обхватываем ногу выше колена. Большие пальцы сверху, остальные в коленной впадине, и большими пальцами как бы продвигаем жировую складку вверх, а затем вниз. Прямыми твердыми пальцами вдавливаем жировую прослойку у основания бедра и выполняем волнообразные движения к колену и обратно. Это надо проделывать достаточно интенсивно и быстро.

Следующий прием — это прокатывание жировой складки. Сначала в долевом, потом в поперечном направлениях. Затем используем уже знакомый из массажа живота прием с вдавливаем костяшек пальцев.

Таким образом, круговыми разнонаправленными движениями прорабатываем всю поверхность бедра. После этого надо выполнить немного специфические движения. Начинать надо с боковой поверхности бедра. Прямыми напряженными пальцами надо проводить долевые линии по направлению к колену. То есть в проведении одной линии участвуют четыре пальца одной руки. Так проходимся по всему бедру.

В завершении, подушечками пальцев нужно довольно интенсивно простучать всю массируемую поверхность и закончить «граблеобразными» движениями снизу вверх. Те же действия нужно проделать и с задней поверхностью бедра. Для этого понадобится принять удобную позу. Оптимально сесть на край дивана или стула, а массируемую ногу положить на пуф подходящей высоты так, чтобы мышцы не были напряжены. На этом самомассаж бедер можно считать завершенным.

Самомассаж ягодиц можно выполнять в двух положениях — стоя или лежа, кому как удобнее.

Начинается массаж ягодиц с круговых проглаживаний косточками больших пальцев. Направление массирования: из-под ягодичной впадины к копчику, с постепенным сужением кругов к центру ягодиц. Затем внутренними ребрами ладоней выполняются продольные разнонаправленные движения, а потом аналогичные поперечные. Далее надо выполнить прокатывание жировой складки: захватываем ее в области крестца и прокатываем в сторону. Так прорабатываем всю поверхность ягодицы. Потом



меняем направление от крестца к ягодичной впадине. Далее проходимся по массируемой области костяшками сжатых кулаков круговыми движениями, захватывая область поясницы. Завершить самомассаж ягодиц стоит довольно интересным приемом. У основания запястья на внутренней стороне ладони есть бугор. Надо этим бугром, продавливая подкожный жир, помассировать ягодицы. И, естественно, погладить круговыми движениями проработанный участок.

Техника самомассажа сухой мягкой щеткой

Ежедневный самомассаж сухой мягкой щеткой стимулирует работу лимфатической системы, отшелушивает отмершие клетки кожи, способствует более эффективному выведению токсинов и помогает поддерживать здоровье кожи. Тщательный самомассаж сухой щеткой также улучшает кровообращение, тонизирует мышцы, помогает в борьбе с целлюлитом, раскрывает поры, а согласно восточным поверьям, нормализует циркуляцию внутренней энергии. Кроме того, самомассаж сухой мягкой щеткой делает кожу более упругой, помогает бороться с варикозным расширением вен и предотвращает преждевременное старение.

Для детоксикации и оживления кожи единственным необходимым инструментом является щетка с мягкой натуральной щетиной. Следует отдавать предпочтение щеткам с длинными ручками, таким образом, вы с легкостью сможете дотянуться до труднодоступных мест во время сеанса самомассажа. Одной из таких труднодоступных зон является спина. Некоторые массажные щетки имеют ремешок на тыльной стороне, так что вы можете продеть в него кисть руки для более удобного манипулирования. Обязательно убедитесь в том, что щетина на щетке природного происхождения, так как синтетическая щетина может вызвать раздражение кожи.

Лучшее время для проведения сеанса самомассажа сухой щеткой — это утренние часы, сразу после пробуждения, перед приемом душа. Для борьбы с чрезмерной усталостью и вялостью имеет смысл проведение повторного сеанса самомассажа сухой щеткой вечером, перед сном. Вся процедура займет совсем немного времени, а именно — от трех до пяти минут.



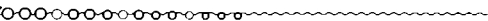
Для проведения сеанса самомассажа сухой щеткой специалисты рекомендуют прибегнуть к следующей технике.

Убедитесь в том, что ваша кожа и щетина массажной щетки сухие. Начните с массажа подошв и верхней поверхности стоп, постепенно продвигайтесь вверх по ногам. Представьте, что вы рисуете кистью и красками, наносите массажной щеткой длинные широкие штрихи в направлении от лодыжек до талии. Затем вновь обработайте кожу ног, но на этот раз уже небольшими кругообразными движениями щеткой. В некоторых местах можно применять более сильное нажатие, другие же требуют более деликатного обращения. Варьируйте силу нажатия так, чтобы массаж не доставлял вам дискомфорта, а ваша кожа не становилась красной и на ней не появлялось раздражение. Избегайте массажа тех участков тела, на которых имеются порезы, сыпь и прочие симптомы повреждения и раздражения кожи.

Помните о том, что самомассаж сухой щеткой всегда происходит в направлении снизу вверх. Когда перейдете к массажу корпуса, двигайте щеткой по направлению к сердцу. Если производить массаж щеткой в обратном направлении, от сердца, то это далеко не лучшим образом отразится на кровеносных сосудах и венах.

Массируйте область живота круговыми движениями щеткой, обязательно по часовой стрелке. Спину массируйте в направлении от позвоночника к бокам туловища. Женщинам следует применять очень осторожные круговые движения вокруг молочных желез. Нельзя массировать щеткой сами молочные железы, массируйте кожу вокруг них. Особое внимание уделите подмышечным впадинам. Важные лимфатические узлы расположены в подмышечных впадинах, паховой области, позади коленных суставов и внутренней стороне локтей. Массируйте сухой мягкой щеткой все тело, за исключением лица. Помассируйте кожу волосистой части головы, шею и плечи, движения щеткой при массаже этих зон должны быть направлены вниз. Помните о том, что все движения щеткой совершаются в направлении сердца. На все это у вас уйдет не более пяти минут.

Далее отправляйтесь в душ и смойте с себя всю отшелушенную кожу. После этого не помешает контрастный душ с переменным включением горячей и холодной воды два-три раза. Это очень хорошо стимулирует кровеносную систему. После того, как насухо вытретесь полотенцем, нанесите на кожу какое-нибудь увлажняю-



щее масло, например, миндальное, абрикосовое, кокосовое или кунжутное.

Промывайте массажную щетку с мылом и водой по крайней мере один раз в неделю. Хранить ее нужно в подвешенном состоянии в хорошо проветриваемом помещении, чтобы воспрепятствовать появлению на ней плесени.

Помните, что для здоровья кожи полезно употреблять в пищу такие продукты, как льняное масло, орехи, семена подсолнечника, свежие фрукты и овощи. Также в течение дня выпивайте как минимум восемь-десять стаканов воды.

Практикуйте самомассаж сухой мягкой щеткой в течение месяца, и вы сами не заметите, как эта процедура станет неотъемлемой частью вашей повседневной жизни. Вы очень быстро заметите улучшение состояния и здоровья своей кожи, ведь она сможет лучше «дышать», будет быстрее избавляться от токсинов и интенсивнее поглощать питательные вещества. Более того, вы будете чувствовать себя более жизнерадостными и здоровыми.

Техника медового самомассажа

Такой массаж рассчитан на 15 сеансов, проводимых через день. Очень важно, чтобы массаж проводился не каждый день, а именно через день. Для массажа нужен мед — натуральный цветочный, липовый или любой другой, без добавок и обязательно не засахарившийся. В качестве дополнения в мед можно вводить ароматические масла: лимонное, апельсиновое, мандариновое, грейпфрутовое, масло можжевельника, эвкалипта, лаванды. Расчет — 1 чайная ложка меда и 5 капель масла или смеси масел. Если вы делаете массаж бедер и ягодиц, достаточно 2 чайных ложек меда и 5 капель масел.

Примеры смесей для медового массажа:

- 2 чайные ложки меда, 5 капель лимонного масла, 2 капли эвкалиптового, 2 капли масла лаванды;
- 2 чайные ложки меда, 3 капли лимонного масла, 2 капли апельсинового, 2 капли масла лаванды, 3 капли масла можжевельника;
- 2 чайные ложки меда, 5 капель лимонного масла, 5 капель апельсинового;



- 2 чайные ложки меда, 3 капли лимонного масла, 2 капли масла лаванды, 5 капель мяты.

Мед с маслами смешивать непосредственно перед массажем. Если используются несколько масел, то сначала смешиваются масла, затем добавляется мед и тщательно перемешивается.

Массаж: мед наносится на ладони рук и похлопывающими движениями переносится на массируемую зону. Уходит часть смеси, другая остается на руках.

Если таких зон несколько, то каждая зона массируется по очереди. После того как мед полностью перенесен на тело, ладони крепко «приклеиваются» к телу и резко отрываются.

Постепенно похлопывающие движения должны становиться более резкими и сильными. Прижимайте руки плотнее. Соответственно и отрывайте их более резко. Мед вбивается в кожу и на поверхности остается только тоненький слой. Затем на руках начинает появляться белая масса. В начале она выходит из пор за руками и остается на коже. А затем большинство массы переходит на ладони.

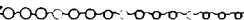
Процедура проводится минут 5—10. Далее мед смывается теплой водой и нежесткой мочалкой. После массажа кожу обязательно смазать молочком для тела.

Вакуумный массаж с медом против целлюлита

Взять мед натуральный и пиалу (чашку, банку) для массажа. В ванне (в бане) хорошо распариться, потом взять в ладони мед и круговыми движениями втирать в проблемные участки тела. Взять пиалу и круговыми движениями, прижимая к телу края, делать вакуумный массаж.

При нажатии воздух из пиалы выталкивается, а тело туда слегка засасывается. Периодически «отрывать» пиалу от тела, и снова делать круговые движения. Процедуру проделывать минимум 2 раза в неделю.

Регулировать продолжительность массажа в соответствии с индивидуальными особенностями, т. к. слишком усердный массаж может иметь последствия в виде синяков. Если кожа сама не засасывается, нужно, прижав плотно пиалу, пропихнуть пальцем чуть



больше кожи внутрь. И тогда она с легкостью присосется. Но обратите внимание, что мед противопоказан при капиллярной сетке.

Программа против растяжек

Можно достичь замечательных результатов для уменьшения количества растяжек вплоть до полного исчезновения при помощи смеси миндального масла и эфирных масел петит-грейна или розмарина (подешевле) или нероли (подороже).

Эффективность программы зависит от многих факторов — возраст, размеры и застарелость растяжек, регулярность и упорство в применении, качество эфирных масел.

Но если все эти условия соблюдать — результат прекрасный. И конечно, предупредить намного легче, чем потом избавляться.

На 1 месяц потребуется:

- 2 флакона миндального масла по 50 мл;
- 1 флакон эфирного масла петит-грейна или розмарина (10 мл);
- 1 флакон молочка для тела (150 мл).

Если кожа очень пересушена, в первый месяц может дополнительно потребоваться еще один флакончик миндального масла.

Ежедневно наносить с утра на растяжки 10 капель эфирного масла на 1 чайную ложку основы.

В качестве основы выступает миндальное масло и молочко для тела. Чередуем — один день масло, один день молочко.

Наносить и растирать легкими массажными движениями до полного впитывания.

Дополнительно нужно купить и принимать витамины, в состав которых обязательно должны входить витамин А или бета-каротин, цинк, магний, витамин С, и аминокислоты (строительный материал для укрепления кожи) — комплекс пчелиной пыльцы и маточного молочка.

Т.е. наружными средствами мы активизируем, пробуждаем кожу, стимулируем регенерацию. А вещества изнутри служат материалом для построения новых клеток. Курс обычно рассчитан на 1 месяц, для молодых женщин и при условии свежих растяжек.

Конечно, такую программу можно совместить и с антицеллюлитной, например, с ваннами, самомассажем и диетой.



Эфирное масло розмарина обладает также активным антицеллюлитным действием (петит-грейн и нероли — в меньшей степени).

Для профилактики возникновения растяжек во время беременности применяется 1% смесь эфирного масла петит-грейна с миндальным.

Кроме того, в качестве основы можно применять масло ростков пшеницы в смеси с миндальным один к одному, и масло какао, которое очень плотное, поэтому его перед нанесением на кожу необходимо слегка подогреть до мягкости.

Миндальное масло наиболее широко применяется в качестве средства против растяжек, так как оно богато витамином Е и другими витаминами, имеет легкую консистенцию, быстро впитывается кожей, не оставляя жирного следа.

Масло ростков пшеницы густое, вязкое, очень жирное, имеет специфический запах, тоже содержит большое количество витамина Е и полезно против растяжек, но долго впитывается.

Лучше всего для нормальной и жирной кожи тела использовать миндальное масло, а для сухой можно взять смесь миндального и ростков пшеницы в пропорции 1:1. По эффективности они примерно равны, если качество одинаково высокое.





Техники самомассажа при гинекологических заболеваниях

Гинекологический самомассаж усиливает крово- и лимфообращение в органах малого таза, укрепляет мускулатуру матки, связочный аппарат, мышцы тазового дна, уменьшает застойные явления в малом тазу, растягивает и устраняет спайки, улучшает общее состояние организма. Одновременно при массаже матки осуществляется массаж передней стенки живота, в результате чего укрепляются мышцы брюшной стенки, повышается тонус кишечной мускулатуры, усиливается перистальтика кишечника.

Благоприятное действие оказывается на кожу живота и наружные половые органы: улучшается кровообращение, усиливается кожное дыхание. Показания и противопоказания к гинекологическому массажу определяет акушер-гинеколог, наблюдающий женщину.

Показания к проведению гинекологического самомассажа

Показания к проведению гинекологического самомассажа делятся на несколько разделов.

К первому разделу относят хронические воспалительные заболевания матки, придатков, околomatочной клетчатки, застойные явления, при которых наблюдаются нарушение менструального цикла, застойные явления в малом тазу.

Во второй раздел входят нарушения анатомического положения внутренних женских половых органов (отклонения, смещения и др.), вызванные хроническими воспалительными заболеваниями, изменения связочного аппарата, спаечный процесс и рубцовые образования в малом тазу. Рекомендуется проводить гинекологический массаж у женщин с загибом матки кзади с целью



профилактики опущения и ее выпадения.

В третий раздел показаний включаются состояния, связанные с врожденными причинами, а также послеабортными и послеродовыми осложнениями (такими как инфантилизм матки, отсутствие менструаций, бесплодие). Послеабортный гинекологический массаж назначается через месяц после медицинского аборта с целью профилактики осложнений и сохранения репродуктивной функции. При лечении бесплодия массаж используется как вспомогательное средство.

К четвертому разделу относятся функциональные нарушения органов малого таза у женщин (невынашивание беременности, маточные кровотечения, запоры и др.).

Гинекологический массаж является одним из компонентов комплексного лечения, очень часто его сочетают с проведением бальнеологического, физиотерапевтического методов, лечебной гимнастикой. Назначают гинекологический массаж только при исключении противопоказаний.

Абсолютные противопоказания для гинекологического самомассажа

К абсолютным противопоказаниям для проведения гинекологического массажа относятся следующие:

- острые и подострые заболевания органов малого таза (эндометрит, сальпингоофорит, эндоцервицит, вульвовагинит, параметрит, цистит и др.);
- повышенная температура тела;
- туберкулез женских половых органов;
- гонорея;
- доброкачественные и злокачественные опухоли;
- тромбоз сосудов малого таза;
- заболевания кишечника;
- беременность;
- период кормления грудью;
- ранний послеродовой и послеабортный периоды.

Относительные противопоказания

Относительными противопоказаниями являются:

- хронические воспалительные заболевания в стадии обострения;



- ° эрозия шейки матки;
- ° вагинизм;
- ° менструация.

Методика описанного самомассажа базируется на приемах мануальной терапии и глубоком висцеральном (внутреннем) воздействии.

К настоящему времени успешное лечение прошли более трех тысяч женщин, ранее страдавших бесплодием на фоне непроходимости труб, миом матки, кистозов и поликистозов яичников, а у более трех тысяч женщин в результате лечения по мануально-висцеральной схеме родились нормальные дети. При этом подавляющее большинство из них в течение многих лет лечились по поводу непроходимости труб, серьезных нарушений репродуктивной системы и других женских заболеваний. Многие проходили стационарное ежегодное лечение в специализированных клиниках.

Особого внимания заслуживает тот факт, что при миомах матки наряду с воздействием на позвоночник для стимуляции соответствующих сегментов вегетативной нервной системы применяется глубокое и интенсивное висцеральное воздействие на область придатков, матки, мочевого пузыря, хотя современное лечение гинекологии категорически запрещает это при подобных диагнозах.

Так, многие во время лечения проходили наблюдение у гинеколога. Отмечались случаи, когда после проведения воздействия методами самомассажа и последующего обследования у гинеколога снимался диагноз кистоз яичников, нормализовался менструальный цикл, исчезали боли во время месячных, прекращались бели, выделения из влагалища и происходили другие положительные изменения, имеющие непосредственное отношение к органам малого таза и к мочеполовому сегменту организма женщины.

Интересны также наблюдения женщин, которые отмечали, что после проведения соответствующих воздействий по данной методике заметно изменились ощущения от половой жизни: они существенно обострились и стали другими.

Но обратите внимание, что в любом случае перед началом самомассажа необходимо до начала занятий проконсультироваться с врачом, а также в процессе проведения курса самомассажа



и спустя два-три месяца после начала самомассажа. Это необходимо для того, чтобы исключить возможность онкологических проявлений, при которых мануально-висцеральное воздействие категорически противопоказано. Самостоятельные занятия по системе самомассажа с регулярными обследованиями у гинеколога — наиболее предпочтительный вариант. В этом случае появляется возможность объективно фиксировать положительную динамику после проведения соответствующих процедур самомассажа.

Реализация схемы воздействия направлена на стимуляцию соответствующих сегментов симпатической и парасимпатической вегетативной нервной системы и на улучшение функционального состояния внутренних органов малого таза, с которыми непосредственно связана мочеполовая сфера (как у мужчин, так и у женщин).

Вначале проводится самомассаж верхнего сегмента зоны грудного отдела позвоночника. Для этого следует лечь на спину на коврик, согнуть ноги в коленях и максимально придвинуть стопы ног к ягодицам. После этого приподнять ягодицы так, что опереться на область напротив верхней границы лопаток. После поднятия таза ощущается давление на верхние позвонки грудного отдела позвоночника.

Чтобы занять правильное исходное положение, необходимо несколько отклониться вправо или влево, чтобы не давить на позвоночник. После того как в результате смены позиции вправо или влево давление на позвоночник ослабло, ощущается давление на область рядом с грудным отделом позвоночника примерно напротив верхней границы лопаток.

Потом начинается процедура самомассажа за счет движения тела относительно зон надавливания. Массируются поочередно симметричные области справа и слева от позвоночника. Количество массажных движений в этом случае составляет двадцать-сорок раз на одной стороне.

Для массажа средней зоны грудного отдела следует изменить вышеописанную позу таким образом, чтобы давление производилось на область напротив нижнего края лопаток.

Как вы уже усвоили, это достигается уменьшением расстояния между ягодицами и полом за счет максимального опускания таза или уменьшения толщины подложенных под ягодицы подушек.



Итак, когда вы ощутили давление на позвоночник в этой области, следует отклониться вправо или влево, чтобы давить не на позвонки, а только на соседние мягкие ткани. В этом положении обрабатывается средняя часть спины: сначала с одной, потом с другой стороны. Количество вращений (массажных движений на одной стороне) составляет от тридцати до шестидесяти раз.

Далее обрабатывают низ грудного отдела позвоночника. Для этого таз опускают еще ниже относительно пола или уменьшают толщину подложенных под ягодицы подушек так, чтобы давление приходилось на позвоночник в самой нижней зоне. Затем смещают давление вправо или влево возле позвоночника и фиксируют эту позу в течение двух-трех секунд, чтобы почувствовать давление на данную область.

После этого начинают плавные движения телом вокруг зоны надавливания. Аналогичную процедуру выполняют с другой стороны позвоночника. Количество воздействий на каждую сторону составляет тридцать-шестьдесят раз.

Далее приступают к обдавливанию живота справа налево по стандартной схеме висцерального воздействия. Для этого надавливают на область правого подреберья до ощущения легкой боли, затем смещаются влево и обдавливают следующий участок в направлении к левому подреберью.

Дойдя до области левого подреберья и его обдавлив, спускаются вниз по левой стороне живота и продолжают стандартный круг далее от левой стороне низа живота к лобку и к правой стороне низа живота. Далее поднимаются по правой стороне живота от низа к правому подреберью.

Стандартный круг заканчивают, как обычно, в области правого подреберья. Всего таких кругов обдавливания живота выполняют три. Время обдавливания при этом обычно составляет две-три минуты на три круга.

После этого выполняют обдавливание под ключицами. Для этого левая рука кладется на правую ключицу так, чтобы пальцы надавливали на мягкие ткани ниже ключицы в районе плечевого сустава. После этого проводится обдавливание с легкими круговыми движениями относительно точек надавливания. Потом смещают зону воздействия и обрабатывают следующий участок по направлению к груди. Дойдя до грудины, прекращают обработку участка под левой ключицей.



При обнаружении болезненных участков под ключицами их следует обрабатывать более мягкими нажатиями, однако время воздействия в данных областях нужно увеличить до одной-двух минут, но не более. Та же процедура производится на левой ключице правой рукой.

Потом аналогично проводят обработку надключичных зон слева и справа. В этом случае обдавливание начинают также с самой крайней области над ключицей ближе к плечевому суставу и отсюда двигаются к месту соединения ключиц.

В области шеи надавливания следует уменьшить в два-три раза по сравнению с крайними зонами. Время проведения данных процедур — от тридцати секунд до одной минуты на каждой стороне.

После этого проводят обдавливание шеи пальцами рук от верхнего к нижнему шейному отделу. Для этого руки заводят за голову так, чтобы ладони закрывали уши, а средние пальцы находились на затылке. Затем пальцы продвигают вниз по направлению к шее до тех пор, пока не попадут в ямку за затылком. Пальцы рук при этом располагаются параллельно шейным позвонкам с двух сторон.

Из этого положения и начинается процедура обдавливания по направлению книзу (к плечам). При этом необходимо использовать надавливание всеми пальцами. Вначале производят надавливание в течение пяти-десяти секунд — массажные движения всеми пальцами вокруг точек надавливания. После этого смещаются вниз примерно на полтора-два сантиметра и повторяют процедуру в следующей зоне.

Так продолжают двигаться дальше вниз по шее, насколько это возможно. Далее опять повторяют весь цикл от верха к низу шеи (от верха шейного к началу грудного отдела позвоночника). Всего таких циклов выполняют три-пять раз.

При обнаружении в области шеи болезненных участков их обрабатывают дополнительно до притупления боли.

Далее проводят точечные обдавливания по направлению от центра затылка к ушам.

При этом можно вместе с надавливаниями производить массажные движения вокруг точек надавливания. Дойдя до ушей, движение выполняют в обратном направлении к центру затылка. Процедура занимает в среднем двадцать-сорок секунд.

Потом проводят круговые растирания висков пальцами обеих рук симметрично, надавливая на данные участки и производя



далее круговые движения в течение пятнадцати-тридцати секунд. После этого приступают к обдавливанию лба. Для этого кисти рук располагают внутренней поверхностью над полостями глазниц, плотно прилегая к крыльям носа. Большие пальцы при этом касаются мочек ушей. Обдавливание начинается с волосистой области головы в направлении к надглазничному краю. Работают кончики пальцев. Процедура длится двадцать-сорок секунд.

Потом приступают к обдавливанию костной периферии верхней полости глазницы. Исходное положение рук здесь аналогично вышеописанному, однако кончики пальцев в этом случае располагаются над глазными впадинами (кончики пальцев надавливают на брови). Отсюда начинается обдавливание верхней периферии полости глазниц по направлению к вискам до нижнего края глазниц. Потом производят обдавливание нижнего края глазниц по направлению к переносице. Таким образом, обрабатывается вся костная периферия глазниц сверху. Процедура длится двадцать-тридцать секунд.

Далее выполняют обработку грудины и межреберных зон. Для этого правую руку кладут на грудину в месте соединения ключиц и проводят интенсивное растирание подушечками пальцев сверху вниз в обратном направлении. Продолжительность процедуры — пятнадцать-тридцать секунд. При болезненности грудины производят воздействие на болезненное место в течение полторы минуты. Если боль в данном месте сильная, то силу воздействия снижают до ощущения боли средней силы при надавливании.

Далее правая и левая руки кладутся симметрично ладонями вниз под ключицами: левая на область выше правой груди, правая — на область выше левой груди. Потом пальцы разводятся друг от друга на расстояние примерно один-полтора сантиметра (подобно граблям), и проводится горизонтальное прочесывание межреберных промежутков по направлению от грудины в стороны. После четырех-семи прочесываний грабли опускаются ниже, и процедура повторяется. Прочесывания в данном разделе могут быть заменены на обдавливание межреберных участков кончиками пальцев. Возможно также сочетание обдавливания с легкими вибрационными воздействиями.

Потом руки симметрично располагаются левая под правой грудью, правая — под левой. Из этого положения производится прочесывание нижних межреберных промежутков по направлению



от центра вправо и влево. В результате применения данного приема обрабатывается максимально возможная область межреберных зон. Процедура выполняется в среднем от полторы до трех минут. При этом болезненные участки обрабатываются дополнительно, как и в предыдущем случае, но не более двух минут.

Перед выполнением этой процедуры следует проконсультироваться с врачом и провести обследование на наличие возможных патологий в области молочных желез. При патологии молочных желез женщинам данная процедура не рекомендуется.

Далее следует приступать к самообследованию и самомассажу бедер. Для этого ложатся на левый бок. Ноги соединяют вместе и сгибают в коленях. При этом внутренние поверхности бедер касаются друг друга. Затем правую ногу отводят назад так, чтобы колено правой ноги легло рядом с пяткой левой ноги. Данное положение является исходным для начала самообследования. В этом положении большим пальцем правой руки обдавливают внутреннюю поверхность левого бедра. При этом на левом бедре отмечают болезненные зоны. Далее выполняют обдавливание правого бедра с внутренней и наружной сторон.

Выявленные болезненные зоны далее следует обработать. Обработка проводится большим пальцем, соединенными вместе пальцами руки, костяшками согнутых пальцев.

Вначале производится нажатие на болезненную область в течение одной-двух секунд, а затем растирание вокруг болезненной точки в радиусе двух-трех сантиметров. Направление обработки бедра при этом должно быть от паха к колену для левой ноги и от верха бедра до колена для правой ноги. Самомассаж заканчивается после притупления боли в болезненных участках. Если боль очень сильная, то данное место обрабатывается с меньшим нажимом до двух минут. Если же боль не притупляется, то следует продвигаться далее в направлении колена и обрабатывать следующую зону. После обработки бедер необходимо вернуться к болезненному месту и легко его обработать повторно, но не более двух минут. Для продолжения процедуры следует повернуться на правый бок и симметрично повторить все описанные операции — выбор позы, самообследование, самомассаж. Время и порядок воздействия здесь такие же.

Далее осуществляют воздействие на поясничную область. Производят это следующим образом. Ложатся на пол на спину,



потом ноги сгибают в коленях и подводят к животу. Двумя руками обхватывают колени ниже коленного сустава и соединяют кисти рук в замок. Данную позу фиксируют и начинают продольные покачивания вдоль тела, надавливая на мышцы поясничной области справа и слева. При этом следует выбирать такое положение, при котором давление производилось бы не на позвоночник, а только на мышечные ткани, расположенные справа и слева от позвоночника. Время воздействия на каждую сторону составляет обычно от одной до трех минут.

Далее производят интенсивное воздействие на крестцовую область. Исходное положение для его выполнения находится следующим образом. Необходимо лечь на спину, ноги согнуть в коленях, корпус приподнять и опереться сзади спины на локти. В этой позе нужно найти положение, когда будет ощущаться давление на крестцовый отдел позвоночника.

После этого следует начать круговые покачивания бедрами, в результате чего будет производиться воздействие на крестцовую область за счет веса собственного тела. Область давления на крестцовую зону следует смещать по направлению от поясничного отдела позвоночника к копчику и обратно, стараясь массировать ее по всей длине крестца.

При этом больше времени следует уделять зоне сочленения поясничного и крестцового отделов. Время обработки крестца составляет от полторы до трех минут. Для выполнения данной процедуры можно также использовать положение с опорой спины о стену или с применением полуполешка, подложенного под крестец для усиления воздействия. Критерием правильного воздействия на крестцовую область является появление тепла в этой зоне.

Далее воздействуют на ягодичные мышцы в положении полулежа на боку с упором на локоть согнутой руки. Найти эту позу несложно. Необходимо от позиции, в которой мы проводили работу с крестцом, повернуться немного в сторону налево так, чтобы надавить весом своего тела на ягодичцу.

При этом согнутая левая нога отводится к полу, как бы ложится на него внешней поверхностью бедра. Во время самомассажа она находится примерно в десяти сантиметрах над полом. Правая нога остается в той же позе, что и ранее (согнута в колене и опирается пяткой на пол). Правая рука опирается на колено правой



ноги, локоть левой опирается на пол, поддерживая тело в данной позиции. В такой позе необходимо вначале поискать положение, при котором вы поймаете ощущение давления на ягодицу за счет веса собственного тела. Когда ощущение поймано, следует начать круговые покачивания на области давления. Таким образом, проводится самомассаж ягодицы слева. Аналогичная поза применяется для воздействия на правую ягодицу. Время воздействия на каждую ягодицу составляет в среднем одну-две минуты.

Потом проводят обдавливание живота. При обследовании живота на первом этапе следует обработать его верхнюю зону. Для этого в положении лежа на спине на полу с согнутыми в коленях ногами надавить на область правого подреберья. Надавливание, как обычно, производят до ощущения легкой боли. Затем выдерживают паузу в течение пяти-десяти секунд и производят легкие движения и покачивания в области давления.

После притупления боли область давления перемещают вдоль подреберья влево примерно на четыре-шесть сантиметров и осуществляют очередное надавливание и затем легкое покачивание в области давления.

Далее продвигаются к левому подреберью от зоны надавливания опять на четыре-шесть сантиметров и проводят там аналогичное обдавливание. Дойдя до левого подреберья, направляются далее по периметру верхнего треугольника и движутся от левого подреберья к области пупочного кольца и оттуда к правому подреберью.

Следующий обход по периметру осуществляются по уменьшенной площади, то есть воздействие проводят по всей поверхности внутри верхнего треугольника.

Время обработки зоны верхнего треугольника составляет в среднем от двух до пяти минут.

После этого следует приступать к работе с нижним треугольником. Методика надавливаний здесь аналогичная. Вначале производится надавливание до ощущения легкой боли, затем выдержка в зоне надавливания пяти-десяти секунд. Затем воздействие с покачиванием. Потом перемещаются на четыре-шесть сантиметров по линии воздействия и процедуру повторяют.

Низ живота обрабатывается, начиная с нижней левой стороны нижнего треугольника (напротив гребня левой подвздошной кости). Потом движутся в сторону лобковой кости и далее к правой



вершине нижнего треугольника (гребень правой подвздошной кости). Затем возвращаются опять к левой стороне, откуда начинали обдавливание зоны нижнего треугольника и отсюда обрабатывают живот до пупка и далее до правой стороны.

Потом обрабатывают зону между пупком и лобковой костью. В результате работы с низом живота обдавливается вся область нижнего треугольника. Данная процедура занимает в среднем от четырех до восьми минут.

Далее надавливают кончиками пальцев на область между влагалищем и задним проходом. Массаж производят круговыми растираниями примерно в течение минуты.

Завершающим этапом данной схемы самомассажа является касание гениталий внутренней стороной ладони.

Для этого, оставаясь в позе с согнутыми и слегка разведенными бедрами, следует сильно потереть внутренние поверхности ладоней друг о друга до появления тепла.

После этого одну руку положить на область гениталий, а вторую руку положить на первую. Прогреть промежность теплом руки примерно пятнадцать-двадцать секунд. Процедуру повторить трижды.

Во время месячных, особенно в первые дни, самомассаж живота не проводится либо воздействия должны быть несильными.

На этом практическая часть схемы завершается. Следует заметить, что обработка крестцовой области является чрезвычайно важной процедурой при лечении женских болезней. Боль в области крестца, как правило, является симптоматическим признаком нарушений органов половой сферы.

Нервные волокна, выходящие из крестцовых отверстий, играют огромную роль в иннервационных процессах органов малого таза, прямо и косвенно влияя на их функциональное состояние.

Поэтому воздействие на данный сегмент вегетативной нервной системы всегда рекомендуется мной при лечении различных заболеваний половых органов.

При лечении женских заболеваний воздействия на крестцовую область, поясничный отдел позвоночника, ягодичные зоны, внутренние поверхности бедер и висцеральное воздействие в нижней зоне нижнего треугольника (обдавливание низа живота) являются наиболее важными элементами самомассажа.



Достаточно часто болезненные зоны в районе копчика связаны также с проявлениями гинекологического характера. Заслуживают особого внимания случаи, когда пациентки, страдавшие в течение нескольких лет сильными болями в области копчика, получали облегчение всего за несколько сеансов.

Причина в данном случае носила гинекологический характер и была связана с загибом матки.

Данное обстоятельство также следует иметь в виду. Это еще раз иллюстрирует важность установления причинно-следственных взаимосвязей при лечении того или иного заболевания.

В случаях нарушения менструального цикла, при болезненных месячных и ряде других заболеваний обязательство следует обратить внимание на внутренние поверхности бедер ближе к паховой области.

Данные зоны и точки, непосредственно примыкающие к области гениталий, рекомендуются для снятия болезненных приступов во время менструаций. В этом случае необходимо лечь на спину или на бок и пальцами по нескольку раз надавить на паховые области в непосредственной близости от гениталий.

Затем нужно передвинуться ниже по поверхности бедра и также произвести воздействия на внутренние поверхности бедер слева и справа.





Самомассаж для фертильности и лечения бесплодия

Основным преимуществом самомассажа для фертильности является то, что вы вовлечены в путешествие по исцелению, в котором начинаете заботиться о своем благополучии и плодородии. Поступая таким образом, вы подключаете ваш разум и тело и позволяете исцеляющим силам помочь создать здоровье на ментальном и физическом уровне.

Самомассаж репродуктивных органов также помогает решить ваше эмоциональное благополучие, помогая в решении страхов и тревог о вашем репродуктивном здоровье.

Физических преимуществ самомассажа репродуктивных органов очень много.

Так как вы делаете массаж самостоятельно, вы будете чувствовать напряжение в нижней части живота и это позволит вам лучше чувствовать свое тело изнутри, а так же использовать свое внутреннее чувство.

Самомассаж репродуктивных органов помогает избавиться от боли при эндометриозе маточных труб и других болезненных проблем. Этот вид массажа оказывает положительное влияние на все репродуктивные органы, поскольку он увеличивает приток крови к яичникам.

Кроме того, массаж помогает пищеварению и выведению токсинов из организма. А также может способствовать профилактике запоров.

Как найти репродуктивные органы?

Матка

Матка расположена в полости малого таза, между мочевым пузырем и прямой кишкой. Нащупать ее просто.



Соедините ваши большие и указательные пальцы, чтобы получился треугольник и расположите его на лобковой кости.

Ваша матка будет находиться в этой области.

Яичники

Чтобы найти яичники, вам необходимо отступить вниз от пупка 10 см и от этой точки 7,5 см вправо и влево.

Самомассаж репродуктивных органов

Эти упражнения предназначены, чтобы помочь стимулировать ваши пищеварительную и репродуктивную системы органов. Выполняйте их ежедневно утром и вечером.

1. Лягте на удобную твердую поверхность. Согните ноги в коленях и положите их на подушку.

2. Сделайте один глубокий вдох и выдох.

3. Согрейте руки и налейте на них немного массажного масла.

4. Закройте глаза и начинайте дышать медленно и глубоко. Вдохните и выдохните глубоко три раза.

5. Визуализируйте, что вы находитесь в красивом и спокойном месте.

6. Положите ладонь на живот выше пупка. Другую руку положите на верхнюю часть руки и сделайте несколько глубоких вдохов, чтобы почувствовать эту область вашего тела.

7. Аккуратно и плавно проведите круг по часовой стрелке от живота до лобковой кости и обратно. Повторите это упражнение 30 раз.

8. Положите руки на каждую сторону живота чуть ниже ребер и начните массировать сверху вниз до лобковой кости. Движения должны быть нежными всегда идти сверху вниз. Вы можете сделать столько повторений, сколько вам захочется, но не менее 10.

Обратите внимание, что этот массаж следует практиковать только между менструацией и овуляцией.

Не занимайтесь этим во время беременности, во время менструации или во время лютеиновой фазы после овуляции.



Ежедневные упражнения

Следующие упражнения можно проводить по 15 минут каждый день.

Прежде чем начать их выполнять, убедитесь, что ваш мочевой пузырь пуст.

Никогда не выполняйте массаж, если вы подозреваете, что беременны, или у вас менструация.

Прекратите самомассаж, если вы испытываете боль или чувствуете себя некомфортно.

1. Прежде чем начать выполнять упражнения, разогрейте руки и нанесите массажное масло.

2. Найдите матку.

3. Начните мягко надавливать пальцами на верхний край матки.

4. С помощью умеренных и глубоких нажатий найдите тазовую область и начните нежно массировать ее круговыми движениями по часовой стрелке.

5. Используйте свою интуицию для массажа областей, которые напряжены. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь расслабить мышцы таза, визуализируя, что ваши яичники, маточные трубы и матка полны позитивной энергии, исцеления и света.

6. Откройте рот и расслабьте челюсть. Так вы поможете себе расслабиться и снять стресс.

Техника массажа матки

Эту технику массажа для матки часто называют «Лифт». Такой вид массажа очень полезен, так как у некоторых женщин может наблюдаться загиб матки в результате отсутствия физических упражнений и сидячего образа жизни.

1. Лягте на плоскую поверхность и положите небольшую подушку под колени для того, чтобы ваша спина расслабилась.

2. Положите пальцы на лобковую кость, расположенную чуть ниже линии волос лобка.

3. Начиная от лобковой кости, слегка нажимайте кончиками пальцев вверх и аккуратно двигайте их по направлению к матке.



4. Осторожно «потяните» вашу матку вверх к пупку. Задержитесь в этом положении, считая до 10. Повторите это упражнение три раза подряд.

Обратите внимание, что этот массаж следует также практиковать только между менструацией и овуляцией.

Не занимайтесь этим во время беременности, во время менструации или во время лютеиновой фазы после овуляции.

Массаж яичников

Массаж яичников отлично переносит кислород к яйцеклетке, а также помогает снять стресс, улучшая кровообращение в этой важной области репродуктивной системы.

1. Начните с разминки рук.
2. Сделайте глубокий вдох и выход. Расслабьте челюсти и область таза, поместив подушку под колени.
3. Визуализируйте красивый белый свет, окружающий вас, который помогает вам расслабиться и освободить всех психических и эмоциональных забот.
4. Найдите области яичников на левой и правой стороне.
5. Начните мягко надавливать на эти области по часовой стрелке. Если вы почувствовали напряжение в этих местах, попробуйте помассировать их сильнее.
6. Если вы почувствовали боль или дискомфорт, немедленно прекратите процедуру. У женщин, которые страдают от кисты яичника, могут почувствовать некоторый дискомфорт. Поэтому перед началом использования массажа проконсультируйтесь с врачом.
7. Завершите упражнения глубоким вдохом и выдохом.
8. Визуализируйте ваши яичники и маточные трубы полностью здоровыми.





Самомассаж при импотенции

По опыту работы можно сказать, что в одних случаях результат заметен уже через несколько недель, в других требуются более продолжительный период, ежедневные усилия, систематическая и настойчивая работа.

Иногда трудно понять, почему человек, имеющий несколько сопутствующих заболеваний и в течение многих лет лечившийся на стационаре, в течение всего нескольких недель занятий массажем получает практически полное освобождение от недугов. Другой же, относительно молодой и более здоровый, имеет меньший прогресс. Вероятно, это связано с тем, что необходимо первоначально установить все возможные причины, которые прямо или косвенно могут влиять на мочеполовую сферу.

На потенцию мужчин влияют самые разные факторы, связанные с функциональным состоянием внутренних органов и систем организма.

Изучение материалов по восточным методикам массажа, акупунктуре и акупрессуре, а также по методикам воздействия на организм с использованием прижигания, иглорефлексотерапии и других приемов, подтверждает высказанную мною мысль о взаимозависимости разных органов с данным заболеванием. В зависимости от возможной причины и выбирается способ воздействия именно на эту причину, которая прямо или опосредованно может привести к снижению потенции у мужчин.

Итак, например, согласно восточным представлениям, импотенция может быть обусловлена недостатком и избытком энергии в том или ином органе. В этом случае используется стимуляция Ян почек, стимуляция для Чи селезенки и другие приемы воздействия на органы, которые, изменяя состояние меридианов, могут



влиять прямо или косвенно на мочеполовую систему мужчины*. Правильно найденные причины и выбранные схемы воздействия на организм впоследствии приводят к устранению данного недуга и других сопутствующих заболеваний.

Целью настоящего раздела и является установление причин, которые снижают половую потенцию у мужчин, и устранение этих причин путем воздействия на те или иные участки тела, иннервационные и рефлексогенные зоны, органы. Меридианы кажутся достаточно простыми, но в то же время являются эффективными и проверенными в течение многих лет приемами самомассажа.

Перед началом самомассажа в данном случае необходимо предварительно провести детальное самообследование грудного отдела позвоночника возле стены, применяя обдавливание вдоль позвоночника возле угла (ребра) стены, либо при помощи кого-либо из близких в положении лежа на животе. Необходимы также обследования межреберных участков, живота и внутренних поверхностей бедер в положении лежа на спине.

Данная процедура направлена на выявление проблемных болезненных зон в вышеуказанных областях, которые необходимо будет в дальнейшем обрабатывать в том случае, если воздействие на зону нижнего треугольника и пояснично-крестцовую зону не будет приносить ощутимого результата. В этом случае спазм низа живота, который, как правило, связан со снижением потенции у мужчин, может быть обусловлен функциональными нарушениями печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, почек.

Если такие нарушения имеют место, это также может существенно влиять на потенцию. Выявленные проблемные зоны обычно свидетельствуют об этих нарушениях, и дальнейшая работа с этими областями позволяет бороться с названным недугом. Это приводит к улучшению кровоснабжения органов малого таза и дает хороший результат.

В этом случае применяется методика опосредованного воздействия на органы малого таза за счет стимуляции и улучшения функции печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, двенадцатиперстной кишки, селезенки и почек.

* Стимуляция Ян почек — это их активизация. Ян — значит активизировать, возбуждать организм. То же самое стимуляция Чи селезенки. Просто для тех или иных органов применяют те или иные обозначения движения энергии.



Процедура самомассажа в данном случае представляет собой схему, основанную на воздействии на грудной отдел позвоночника, включая обработку шеи, головы, лица, пояснично-крестцовой зоны, висцеральный (внутренний) массаж с тщательным обдавливанием зоны нижнего треугольника.

В заключении применяют специфические приемы обдавливания в области заднего прохода и промежности, а также выполняют определенные манипуляции с яичками, мошонкой и пенисом.

Самомассаж начинают с выполнения стандартной методики грудного отдела. Он проводится на полу с последовательной проработкой верхней, средней и нижней зон грудного отдела позвоночника. Вначале проводится самомассаж верхнего сегмента зоны грудного отдела позвоночника. Для этого следует лечь на спину на коврик, согнуть ноги в коленях и максимально придвинуть стопы ног к ягодицам. После этого приподнять ягодицы так, чтобы опереться на область напротив верхней границы лопаток. После поднятия таза ощущается давление на верхние позвонки грудного отдела позвоночника. Далее, чтобы занять правильное исходное положение, необходимо немного отклониться вправо или влево, чтобы не давить на позвоночник. После того как в результате смены позиции вправо или влево давление на позвоночник ослабло, ощущается давление на область рядом с грудным отделом позвоночника примерно напротив верхней границы лопаток. Потом начинается процедура самомассажа за счет движения тела относительно зон надавливания с правой и левой сторон. Количество массажных движений в этом случае составляет двадцать-сорок раз на одной стороне.

Для массажа средней зоны грудного отдела следует изменить вышеописанную позу таким образом, чтобы давление производилось на область напротив нижнего края лопаток. Это достигается за счет опускания таза над полом или уменьшения толщины подложенных под ягодицы подушек. Когда вы ощутили давление на позвоночник в этой области, следует отклониться вправо или влево, чтобы давить не на позвонки, а только на соседние мягкие ткани. В этом положении обрабатывается средняя часть спины: сначала с одной стороны, потом с другой. Количество вращений (массажных движений на одной стороне) составляет от тридцати до шестидесяти.

Далее обрабатывают низ грудного отдела позвоночника. Для этого пятки ног подводят под ягодицы и слегка поднимают их над



полом так, чтобы давление приходилось на позвоночник в самой нижней зоне. Затем смещают давление вправо или влево от позвоночника, фиксируют эту позу в течение двух-трех секунд, чтобы почувствовать давление на данную область.

После этого начинают плавные движения телом вокруг зоны надавливания. Аналогичную процедуру выполняют с другой стороны позвоночника. Количество воздействий на каждую сторону составляет тридцать-шестьдесят раз.

Потом осуществляют воздействие на поясничную область. Производят это следующим образом: ложатся на пол на спину, ноги сгибают в коленях и подводят к животу. Двумя руками обхватывают колени ниже коленного сустава и соединяют кисти рук в замок.

Данную позу фиксируют и начинают продольные покачивания вдоль тела, надавливая на мышцы поясничной области справа и слева.

При этом следует выбирать такое положение, при котором давление производилось бы не на позвоночник, а только на мышечные ткани, которые расположены справа и слева от позвоночника. Время воздействия на каждую сторону составляет обычно от одной до трех минут.

Далее производят интенсивное воздействие на крестцовую область. Исходное положение для его выполнения находится следующим образом: нужно лечь на спину, ноги согнуть в коленях, корпус приподнять и опереться сзади спины на локти. В этой позе необходимо найти положение, когда будет ощущаться давление на крестцовый отдел позвоночника. Можно применять и способы с полуполешком и с опорой спины о стену.

После этого следует начать круговые покачивания бедрами, в результате чего будет производиться воздействие на крестцовую область за счет веса тела. Область давления на крестцовую область следует смещать по направлению от поясничного отдела, стараясь массировать ее по всей длине крестца.

При этом больше времени следует уделять зоне сочленения поясничного и крестцового отделов. Очень важно в результате воздействия затронуть область соединения позвонков L5-S1 (пояснично-крестцовый отдел). Время обработки крестца составляет от полтора до трех минут. Критерием правильного воздействия на крестцовую область является появление тепла в этой зоне.



Потом воздействуют на ягодичные мышцы в положении полулежа на боку с упором на локоть согнутой руки. Найти эту позу несложно. Необходимо от позиции, в которой мы проводили работу с крестцом, повернуться немного в сторону налево так, чтобы надавить весом тела на ягодицу. При этом согнутая левая нога кладется на пол, правая остается в той же позе, что и ранее (согнута в колене и опирается пяткой на пол).

В такой позе необходимо вначале поискать положение, при котором вы поймаете ощущение давления на ягодицу за счет веса тела. Когда ощущение поймано, следует начать круговые покачивания на области давления. Таким образом, проводится самомассаж ягодицы слева. Аналогичная поза применяется для воздействия на правую ягодицу. Время воздействия на каждую ягодицу составляет в среднем одну-две минуты.

Далее приступают к обдавливанию живота справа налево. Для этого надавливают на область правого подреберья, затем смещаются влево и обдавливают следующий участок в направлении к левому подреберью. Дойдя до области левого подреберья и обдавлив его, спускаются вниз по левой стороне живота и продолжают стандартный круг от левой стороны низа живота к лобку и к правой стороне низа живота.

Далее поднимаются по правой стороне живота от низа к правому подреберью. Стандартный круг заканчивают, как обычно, в области правого подреберья. Всего таких кругов обдавливания живота выполняют три. Время обдавливания при этом обычно составляет две-три минуты на три круга.

После этого проводят обдавливание шеи от верха книзу пальцами рук. Для этого руки заводят за голову так, чтобы ладони закрывали уши, а средние пальцы находились на затылке. Затем пальцы продвигают по направлению к шее вниз до тех пор, пока они не попадут в ямку за затылком. Пальцы рук при этом располагаются параллельно позвоночнику с двух сторон. Из этого положения и начинается процедура обдавливания по направлению книзу.

При этом необходимо использовать надавливание всеми пальцами. Вначале производят надавливание в течение одной секунды, а затем в течение пяти-десяти секунд — массажные движения всеми пальцами вокруг точек надавливания. После этого смещаются вниз примерно на полтора-два сантиметра и повторяют процедуру в следующей зоне. Так продолжают двигаться вниз по шее,



насколько это возможно. Далее опять повторяют весь цикл от верха к низу шеи (от верха шейного к началу грудного отдела позвоночника). Всего таких циклов выполняют три-пять. При обнаружении в области шеи болезненных участков их обрабатывают дополнительно до притупления боли.

После этого приступают к обдавливанию вдоль правого и левого меридианов мочевого пузыря. Для проведения данной процедуры руки заводят за затылок так, чтобы внутренними сторонами ладоней они закрыли уши. При этом указательные пальцы должны надавливать на основание затылка и располагаться рядом по обе стороны от средней линии. Траектория движения в этом случае направлена от исходной точки по средней линии головы к переносице. Пальцы рук соединяются в одну линию и в процессе движения линия пальцев должна быть направлена примерно под углом в сорок пять градусов к средней линии головы, но не параллельно.

Из этого положения начинают процесс обдавливания головы, применяя надавливания вместе с вибрационным воздействием. Одновременно с этим проводят небольшие вращения вдоль точек надавливания.

Можно также применять технику сдвигания кожи головы в стороны от средней линии головы. Конкретный прием в данном случае выбирается индивидуально. Главное требование, предъявляемое к приему, — обеспечить достаточно хороший контакт с обрабатываемой зоной и производить достаточно чувствительное воздействие на массируемую область. Надавливания производятся в течение трех-семи секунд, далее смещаются выше примерно на шесть-восемь миллиметров и процедуру надавливания повторяют.

Дойдя до верхней точки головы (зона переднего родничка), кисти рук разворачивают в обратную сторону таким образом, чтобы мизинцы находились на средней линии головы, а указательные пальцы были направлены в стороны от средней линии.

Из этой позиции продолжают движение дальше к переносице и заканчивают возле переносицы. Потом аналогичным образом возвращаются обратно к затылку с поворотом кистей рук в верхней точке головы. Данную процедуру обдавливания проводят один или два раза, то есть движение туда и обратно (цикл) может выполняться дважды в зависимости от самочувствия. Здесь важно предупредить, что при проведении этих манипуляций возможно



появление головной боли, тяжести в голове и иногда тошноты. В этом случае следует уменьшить интенсивность воздействия на данную область.

После этого проводят самомассаж икроножных мышц. Воздействие на икроножные мышцы одной ноги осуществляют за счет давления стопой другой ноги. Эта процедура может производиться в достаточно комфортной позе. Для этого следует лечь на спину на пол. Ногу, на которую будет оказываться воздействие, необходимо наполовину согнуть в колене и положить на пол, касаясь его внешней стороной бедра. Другую ногу, согнутую в колене, поставить на икру ноги, на которой будет проводиться массаж.

При этом ступня ноги, которой проводят массаж, должна как бы охватывать икру ноги, на которую оказывают воздействие. Самомассаж в этом случае проводится за счет надавливания и движений стопы, направленной под углом к голени другой ноги. Самомассаж следует проводить до состояния появления тепла и мышечной релаксации в обрабатываемых зонах.

Здесь следует отметить, что иногда встречаются случаи, когда вышеописанная процедура бывает болезненной или некомфортной. Это, как правило, свидетельствует о перевозбуждении меридиана мочевого пузыря. Данное обстоятельство наряду с другими способами часто используется для диагностических целей при работе с нарушениями функции мочевого пузыря. В этом случае можно рекомендовать для обработки икроножных мышц две другие методики. Вы вправе выбрать любую из них.

Разминание икроножных мышц можно проводить, лежа на спине или сидя на стуле. В первом случае следует лечь на пол, подложить под голову подушку или опереться на стену. Левую или правую ногу согнуть в колене и подвести к ягодицам. Далее нога, которую собираются массировать, размещается на бедре второй. Она опирается внешней стороной лодыжки на другую ногу рядом с коленным суставом. Поза достаточно удобна, и реализовать ее не представляет особого труда.

Потом икру массируемой ноги обхватывают пальцами обеих рук так, чтобы внутренние поверхности кистей касались икроножных мышц с противоположных сторон. Массаж в этой позиции производят за счет надавливания большими пальцами рук с одной стороны икры и остальные, соединенными вместе, пальцы с другой стороны икры.



В положении сидя на стуле массаж выполняется следующим образом. Занимается удобное положение на стуле напротив стены, шкафа или другого предмета с ровной вертикальной плоскостью.

Это необходимо для того, чтобы массируемая нога в процессе массажа могла опираться пальцами о плоскую вертикальную поверхность.

Спина при этом опирается на спинку стула, ноги стоят на полу рядом со стулом.

Далее по аналогии с позой на полу массируемая нога кладется на разноименное бедро возле коленного сустава. При этом пальцы массируемой ноги должны обязательно упираться в вертикальную плоскость.

Это является обязательным по той причине, что если не будет обеспечен упор массируемой ноги, то в процессе самомассажа она будет сползать с бедра другой и в процессе проведения процедуры будет ощущаться постоянный дискомфорт.

Это вызовет напряжение мышц ноги и поясницы и будет препятствовать достижению релаксации, необходимой для выполнения данного приема.

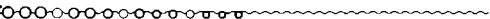
Далее проводят глубокое висцеральное воздействие на верхнюю зону верхнего треугольника. В этом случае глубокое надавливание начинают с правого подреберья, что обеспечивает стимуляцию печени и желчного пузыря. Надавливание на область правого подреберья производится кулаком или полешком до появления легкой боли.

Затем давление прекращают.

После притупления боли обрабатывают соседний участок в направлении к средней линии, то есть продвигаются справа налево.

Дойдя до средней линии живота (под грудиной), обдавливают зону от этого места до пупка. После этого производят обдавливание в области левого подреберья до появления легкой боли. Затем останавливают надавливание и ожидают момента притупления боли в этом месте.

Воздействие на вышеуказанные зоны не только благотворно влияет на мочеполовой сегмент организма, но и обеспечивает влияние на пояснично-крестцовую область. Это очень важно при лечении органов малого таза.



Далее приступают к воздействию на зону нижнего треугольника. Воздействие при этом начинают с левой его стороны по приемам, описанным в предыдущем разделе. В этом случае происходит воздействие на зону сигмовидной кишки, что имеет также большое значение.

Согласно представлениям шиацу — японской практической терапии, — область сигмовидной кишки рефлекторно связана с сексуальной функцией, и при некоторых заболеваниях может существенно снизить половую активность. Направление движений во всех процедурах обдавливания в зоне нижнего треугольника должно быть вглубь и к центру живота (к пупку).

Обдавлив левую сторону живота, приступают к стимуляции мочевого пузыря (между пупком и лобковой костью). Мочевой пузырь связан с репродуктивной системой, поэтому обдавливанию этой области следует уделить большое внимание. После обработки низа живота продвигаются вверх по правой стороне нижнего треугольника и заканчивают процедуру на правой его вершине.

Потом приступают к воздействию на область заднего прохода и промежности. Для выполнения данной процедуры следует лечь на спину, ноги немного развести в стороны.

Правую или левую руку положить на пол рядом с туловищем и дотянуться пальцами до области заднего прохода. Воздействие следует производить пальцами вокруг заднего прохода. Среднее время процедуры составляет от тридцати секунд до полторы минуты.

Затем в этой же позе приступают к воздействию на промежность между мошонкой и задним проходом. В этом случае рукой можно дотягиваться через живот между разведенными в стороны бедрами. Процедура заключается в обдавливании и круговых разминающих движениях от мошонки до заднего прохода. Длительность процедуры в этом случае составляет в среднем от одной до двух минут.

Заключительным этапом данного раздела является обработка пениса, мошонки и яичек. Для этого следует остаться в предыдущей позе и обхватить мошонку рукой так, чтобы пальцы слегка надавливали кончиками на подмошоночную область.

Из данного исходного положения производить оттягивание по направлению к животу и вверх. Время проведения воздействия — от тридцати секунд до одной минуты.



Потом обхватить рукой пенис и зажать его в ладони между пальцами. Выполнять при этом надавливающие движения и продольные от его основания к головке в течение примерно одной минуты.

Далее сжать яички ладонью и надавить на них так, чтобы почувствовать при этом упругое сжатие средней силы, потом давление на яички ослабить. Данную процедуру также производить примерно в течение минуты. На этом данная схема считается завершенной.

Самомассаж простаты

Если проблема в простате возникает из-за застоя крови, то эту кровь надо разогнать: для этого и существует самомассаж простаты.

Первый вариант — для стеснительных.

Сжимая и разжимая мышцы ануса, вы делаете как бы непрямой массаж второго сердца мужчины — простаты. Правда, для результата так необходимо делать по 100—300 раз примерно 3 раза в день в течение месяца. Сжимая и разжимая мышцы ануса, вы замедляете или ускоряете мочеиспускание. Вот на этом принципе и работает такой массаж. Достаточно эффективен, но для некоторых утомителен. Впрочем, несколько раз в день его могут делать те, у кого так называемая «сидячая» работа.

«Прямой», как его можно назвать, массаж лучше делать в ванной. Улягтесь на спину (как обычно) в ванну, наполненную водой, раскиньте ноги на боковые стенки. Указательный или средний (он длиннее) палец, смазанный любым жирным кремом, введите в прямую кишку.

На расстоянии примерно 4—5 см от края заднепроходного отверстия нащупайте нижний полюс простаты. Если вы лежите на спине, то простата соответственно будет сверху. Аккуратно пальцем надавливайте вверх, к мошонке.

Начинайте надавливать равномерно, как бы смешивая пальцем краску. Или как маятник: влево-вправо. Причем там, где будет больно, как раз и находится воспалительный процесс или отек. Через несколько минут такого массажа появится чувство, что вот-вот

сейчас начнется семяизвержение и выделится несколько капель жидкости, — это свидетельствует о том, что вы все делаете правильно.

Если что-то не получается, то, конечно, необходимо обратиться к врачу. Но многие мужчины в силу своей природной застенчивости или ложного стыда крайне редко идут на такую процедуру.

Хотя для сохранения и восстановления здоровья надо отбросить все предрассудки и делать все, что поможет решить проблему.

Делая самомассаж простаты, вы очень скоро уведите результат. Главное — проделывать процедуру регулярно.





Косметический самомассаж

Разглядывая свое лицо в зеркале, знайте, что есть надежный способ делать его если не красивым, то привлекательным. И в этом тоже поможет самомассаж. Благодаря самомассажу лица кожа становится более гладкой, эластичной, улучшается ее упругость, устраняется отечность.

Косметический самомассаж лица при отсутствии противопоказаний может применять каждая женщина. Противопоказан самомассаж при заболеваниях кожи, особенно при наличии гнойничков. При расширенных капиллярах массаж делается очень мягкими, медленными, скользящими движениями.

Для начала массажа вы наносите крем на пальцы и растираете его между ними. Этот этап процедуры повторяется по мере надобности и в дальнейшем.

Все движения самомассажа производятся тремя кругами. Первый круг составляет легкое поколачивание кончиками сложенных вместе 2, 3 и 4-го пальцев каждой руки, второй круг — нажимающие, вдавливающие хлопки, третий — вибрационные движения, называемые пальцевым душем.

Техника этих движений чрезвычайно проста. С самого начала проведения самомассажа и до его завершения надо привыкнуть вести про себя счет: раз-два-три-четыре, раз-два-три-четыре. Благодаря этому соблюдается ритм удара пальцами, что усиливает действие самомассажа.

Самомассаж производится в следующем порядке: по первому кругу самомассажа (легкое поколачивание) движения повторяются 2—3 раза; по второму кругу (вдавливающие хлопки) — 1 раз; по третьему кругу (пальцевый душ) — при желании и наличии времени можно повторять до 3 раз. В области глаз и вокруг них производятся легкие и попеременные поколачивающие движения 2 и 3-м пальцами, а затем слабые нажимы поочередно двумя

пальцами так, чтобы удары подушечками пальцев следовали один за другим (замедленная вибрация). Самомассаж вокруг глаз заканчивается пальцевым душем.

Перед началом и в течение всего времени проведения самомассажа челюсти должны быть разжаты. Применяя самомассаж, следует знать примерную схему движений. О них — далее.

Самомассаж лица

Массаж лица способствует дыханию кожи и обмену веществ, улучшает кровообращение, препятствует застою крови, очищает кожу от скопления роговых чешуек. Массаж помогает дольше сохранить молодое лицо, предотвратить увядание кожи. Систематическим самомассажем можно уменьшить большие отложения жира на щеках. В этом случае массаж является самым действенным средством.

Массаж лица состоит из отдельных приемов (движений), которые меняются в зависимости от схемы массажа. Массаж лица включает в себя такие приемы, как разминание, поглаживание, поколачивание, растирание, вибрация.

Рекомендуется проводить массаж курсом, включающим 15—20 сеансов, продолжительность каждого 15 минут. Процедуры следует проводить через день, можно 3—4 раза в месяц. Курс массажа можно проводить 2—3 раза в год.

Массировать лицо надо двумя руками, не прикасаясь к ресницам, не следует задевать нос или уши. Массаж надо делать очень осторожно, чтобы вместо пользы не нанести вред.

Делают массаж маслом или жирным кремом, но не питательным (он делает кожу вязкой и липкой).

После нанесения на лицо крема сделайте несколько успокаивающих поглаживаний от середины лба к вискам. Затем 3—4 раза проведите поглаживание лба от правого виска к левому и наоборот. Столько же раз можно провести указательным и средним пальцами по носу, начиная от середины переносицы к кончику носа.

Приложив средние пальцы под нижней губой, от середины подбородочной впадины проведите вокруг рта несколько полукругов до соприкосновения пальцев над верхней губой. Подбородок массируют очень легкими движениями снизу вверх.



Но все-таки в домашних условиях лучше ограничиться легкими похлопываниями кожи лица кончиками пальцев.

Массаж лица преследует не только косметические цели. Здоровая, упругая кожа обеспечивает лучший обмен веществ.

Но надо быть осторожным, потому что массаж лица приносит пользу лишь тогда, когда он делается умело, с учетом анатомического строения кожи.

Места наименьшего растяжения кожи называются кожными, или массажными линиями.

На подбородке они идут от середины подбородка по нижней челюсти в направлении к ушным мочкам.

На щеках массажная линия идет от угла рта к слуховому проходу, от середины верхней губы и боковой поверхности носа — к верхней части ушной раковины.

Вокруг глаза массажная линия идет от внутреннего угла по верхнему веку к наружному углу глаза, в обратном направлении — от наружного угла глаза по нижнему веку к внутреннему углу.

На лбу массажные линии идут от середины лба к вискам. На носу они идут по спинке носа к его кончику и от спинки носа в стороны.

Лоб поглаживают третьим, четвертым и пятым пальцами от основания носа и надбровных дуг вверх к волосам (два-три раза) и от середины лба в стороны (три-четыре раза).

После этого можно переходить к наружным углам глаз. Третьим и четвертым пальцами (левой рукой на левом виске, правой — на правом) надавливают три-четыре раза, затем — в области «гусиных лапок».

Теми же пальцами выполняют очень легкие поверхностные движения под глазами, по скуловой дуге до внутреннего угла глаза.

Массаж вокруг глаз проводят осторожно, не допуская растяжения кожи.

По верхнему веку движение начинают у внутреннего угла глаза, нежно проводя третьим и четвертым пальцами до наружного угла. Круговые движения вокруг глаза не рекомендуются.

Чтобы с годами не обвисли щеки, ежедневно сильно постукивайте по ним пальцами от подбородка к глазам. Наметившиеся складки у рта можно смягчить с помощью давящего массажа, который выполняют одним-двумя пальцами.



Техники самомассажа лица

Самомассаж лица указательным и средним пальцем

Чистыми руками, указательным и средним пальцем, начиная со лба, от переносицы делать разглаживающие (но не тянущие кожу) движения к вискам. Несколько раз.

Затем тоже самое направление, но уже круговыми движениями (рисовать спиральки на лбу).

Следующая зона: между бровями. Удобней делать средними пальцами, а не указательными — от переносицы вверх-вниз, а затем в стороны над бровями, рисуя букву Т.

Далее веки: большими пальцами под надбровными дугами, указательными над, прищипывающими движениями пройти от переносицы к вискам.

Следующий — нос: провести пальцами (указательным и средним) вдоль носа вниз, затем по пазухам носа в стороны по направлению к вискам. Скулы — от пазух носа постукивающими с нажимом движениями к вискам (подушечками всех пальцев).

Подбородок: прищипывающим движением большого, указательного и среднего пальцев пройти по краю подбородка и нижней челюсти.

Затем круговыми движениями массировать жевательные мышцы на щеках. В конце шея и подбородок: тыльной стороной ладоней попеременно поглаживать шею от ключицы до подбородка.

Затем положить правую ладонь под подбородок (тыльной стороной), а левой ладонью, тыльной стороной опять же похлопывать по правой руке, таким образом опосредованно массируя подбородок.

Самомассаж лица рекомендуется делать не дольше 5—7 минут.

Самомассаж лица с помощью деревянной ложки

Делать несильные похлопывания деревянной ложкой по линии овала лица — хорошая профилактика провисания мышц подбородка.

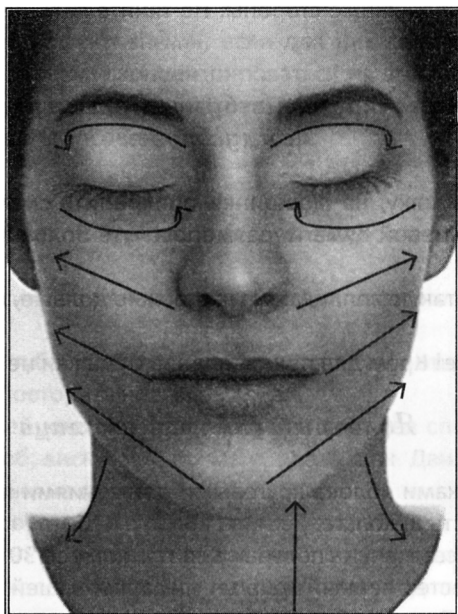


Рис. 186

Самомассаж лица с помощью льда

Чтобы подтянуть контур лица, лучше делать контраст — обтираться кубиками льда, потом горячей водой, и так 2—3 раза.

После последнего протирания не умываться, а прикладывать теплое полотенце к лицу.

Точечный массаж для избавления от морщин между бровей

Указательный и безымянный пальцы поставьте на то место, где начинают расти брови над переносицей.

Указательный палец расположите чуть выше. Надавливайте пальцами на указанное место в ритме пульса. При нажатии старайтесь слегка разводить пальцы в противоположные стороны.

Затем поставьте средний и безымянный пальцы на начало бровей. Так же надавливать эти точки, слегка пытаюсь разводить



их в противоположные стороны. Не тяните сильно кожу, делайте легкие движения.

Аппликация из бумаги от морщин между бровей

Очистить кожу, на морщинки прикрепить смоченный водой кусочек глянцевой бумаги, размером чуть больше области морщинки.

Держать такую аппликацию как можно дольше, хоть несколько часов.

Внимание! Крем для прикрепления бумажки не использовать!

Яблочный самомассаж лица

Половинками яблока круговыми движениями протрите лицо, шею и область декольте.

Такой массаж очень полезен для тех, кому за 30. Именно с этого возраста естественный природный каркас нашей кожи начинает ослабевать. Для его поддержки необходим витамин С.

Яблочный сок конкурирует по количеству аскорбиновой кислоты лишь с лимонами, апельсинами и мандаринами.

Кроме того, благодаря яблочным пектинам подобные процедуры очистят кожу от вредных токсических веществ.

Самомассаж лица шиацу

Чтобы ваше лицо всегда выглядело свежим и привлекательным, попробуйте ввести в ежедневный уход за ним несложную 15-минутную гимнастику-самомассаж шиацу. Для этого не требуется ничего, кроме некоторой самодисциплины, а результат очень хорош.

Шиацу активизирует естественные механизмы самовосстановления человека. Предлагаемые упражнения способствуют улучшению тонуса и внешнего вида кожи лица. Причем оказывается воздействие не только на кожу, но и весь организм.

Положительные изменения могут произойти в пищеварительной, репродуктивной, эндокринной системах, уменьшатся или исчезнут головные боли.



Упражнения можно выполнять ежедневно в любое время. Но они будут наиболее эффективными, если для них специально выделить время и целиком сконцентрироваться на этом. Надавливать на точки (цубо) надо подушечкой пальца мелкими спиралевидными движениями по часовой стрелке.

Упражнения

1. Растереть все лицо, нос, губы, уши ладонями, чтобы кожа стала горячей.

2. Произносить звук «а-а-а», мотая при этом головой, чтобы щеки тряслись.

3. Вытянуть губы трубочкой как для поцелуя и открыть рот как можно шире. Повторить несколько раз.

4. «Кошачьей кистью» подушечками пальцев спиралевидно массировать лоб, виски, под глазами, вдоль щек. Движения надавливающие, кожу не смещать!

5. Стимулировать ST6 с обеих сторон (рис. 187).

6. Поместить большие пальцы рук под нижнюю челюсть и нежно массировать вдоль края, особенно под подбородком и в проекции корня языка.

7. Растягиваем мышцы шеи: запрокинуть голову назад, поднять подбородок, напрячь мышцы. Расслабить. Опустить голову, пригибая подбородок к груди. 10 раз.

8. Активизировать точку щитовидной железы ST9. Пропустить это упражнение, если у вас есть заболевания щитовидной железы!

9. Поместить указательные пальцы в область нижнечелюстных суставов, при слегка открытом рте умеренно надавливать 30 секунд.

10. Взяться за ушные раковины, размять между большим и указательным пальцами в течение минуты. Затем на 30 секунд прижать уши к голове.

11. Подушечками трех пальцев нежно помассировать зоны под глазами от наружного края к внутреннему.

12. Большими пальцами массировать по верхнему краю глазницы от внутреннего края глаза к наружному. Особое внимание уделить точкам BL1 и BL2. В точке BL2 постепенно увеличивать давление до ощущения тупой боли, проникающей внутрь головы.

13. Поставить большой палец точно посередине между бровями. Крепко нажать, мысленно проникнув в мозг.



14. Стимулировать точки ST3 и LI20.

15. Высунуть язык как можно дальше, громко произнести «а-а-а».

Как найти нужные точки (цубо)?

ST6 костная ямка ниже нижнечелюстного сустава и кнутри от него

ST3 костная ямка на скуловой кости по бокам от носа

ST9 углубления по бокам гортани

BL1 внутренний угол глаза

BL2 углубление на верхнем крае глазничной впадины

LI20 снаружи от крыльев носа

Обратите внимание, что все эти точки парные.

Упражнения для осанки

Занятия самомассажа для лица будут еще эффективнее, если вы совместите их с упражнением для осанки.

Сядьте с ровной спиной. Растягивайте позвоночник вверх от копчика через крестец, позвонки грудного отдела, верх спины, шею.

Мысленно продолжите, протяните эту линию через череп. Представьте, что в этом месте на макушке отходит нить, которой вы прикреплены к небу. Ваша голова подвешена, затылок расслаблен. Мысленно проследуйте вверх за нитью, почувствуйте, как голова стала легкой, невесомой.

Постарайтесь помнить о нити, «подвешенной» голове и растянутым позвонкам на протяжении всего занятия шиацу.

Как выполнять самомассаж шиацу?

Желательно с гигиенической пудрой. Если кожа у вас жирная, такой массаж также эффективен. Перед массажем легко промокните, но не трите лицо полотенцем. После того как лицо осушено, нанесите на него пудру, лучше детскую, так как она мягче и не повредит чувствительную кожу.

Убедитесь, что руки легко скользят по лицу.

Если лицо недостаточно хорошо высушено, пудра приклеится к коже и будет затруднять движения рук.

Не забудьте на плечи положить полотенце, чтобы не запачкать одежду. Если на лице есть прыщи, не следует пользоваться жирными массажными средствами.

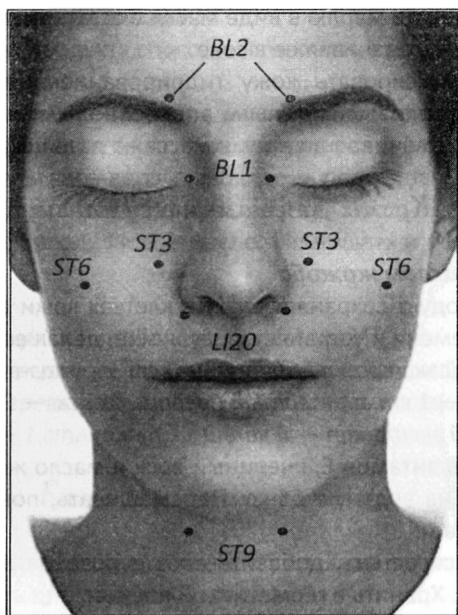


Рис. 187

Даже мыльную пену можно использовать для массажа. Но она подходит не для всякой кожи.

Маска-крем перед массажем.

Ланолин — 7 г, масло какао — 3 г, бура — 1 г, мыльный порошок — 2 г, вода — 100 мл.

Растворить на паровой бане, взбить, добавить в почти готовую массу 1 ч. ложку лимонного сока.

Нанести маску на 20—30 минут, после чего проводить массаж.

Соковый массаж лица

Очень хорошо массировать кожу лица, применяя любые соки. Особенно полезно это делать с малиновым и земляничным соками.

Взять 2 ст. ложки любого сока, добавить воды. Смочить вдвое сложенную марлю и в виде компресса накладывать на 5—10 минут на чистое лицо без питательного крема.



Можно массировать кожу гидрированием (вода пополам с любым из соков: лимонным, апельсиновым; или просто чистой водой), смачивая во время массажа пальцы рук.

Крем с маслом жожоба

Масляной экстракт жожоба — 6 ст. л., алоэ-вера — 1 ст. л., витамин Е — 1 ст. л., тертый пчелиный воск — 2 ст. л., масляный розовый экстракт — 4 капли.

Дать смеси остыть, добавить алоэ и розовое масло. Хорошо перемешать. Хранить в герметичной посуде.

Экстракт миндаля в сочетании с медом является лучшим кремом для увлажнения кожных покровов. Эффект применения сохраняется длительное время и придает лицу сияние.

Нагреть смесь ланолина, меда и миндального масла, не доводя до кипения. Дать остыть и добавить масло кокоса. Хорошо перемешать и положить в чистую емкость.

Масло какао — отличный натуральный ингредиент для увлажняющего крема.

Смешать масло какао с кунжутным маслом и нагреть на медленном огне до полного растворения.

После охлаждения добавить остальные компоненты. Перемешать.



Крем с оливковым маслом

Такой состав продукта способен сохранять влагу в течение длительного времени.

Оливковое масло — 6 ст. л., масляный экстракт авокадо — 2 ст. л., гель алоэ-вера — 3 ст. л., подсолнечное масло — 1 ст. л.

Смешать гель алоэ-вера с авокадо и подсолнечным маслом. Слегка подогреть, чтобы получилась однородная смесь. Дать остыть и добавить оливковое масло. Размешать и положить в чистую посуду.

Тонизирующий компресс после массажа:

мята — 2 ст. ложки, ромашка — 2 ст. ложки, морская соль — 0,5 ч. ложки, перекись водорода — 1 ч. ложка, квасцы — 1 ч. ложка, одеколон — 1 ст. ложка.

Гимнастика для лица

Цель предлагаемых упражнений для лица — укрепить тонус мышц и усилить циркуляцию крови.

Каждое упражнение повторяйте 10 раз.

1. С растянутыми как можно сильнее губами с максимально напряженными мышцами произносите буквы «И», «А», «У».

2. Широко откройте рот и постарайтесь свернуть язык трубочкой.

3. Сядьте прямо. Посмотрите на потолок, насколько можно вытянув шею. В этом положении поверните голову так, чтобы смотреть на потолок над левым плечом. Поверните голову вперед затем так, чтобы смотреть на потолок над правым плечом. Поверните голову вперед и опустите подбородок к правому плечу. Это упражнение полезно для устранения двойного подбородка.

4. Сильно заверните губы внутрь и стисните зубы. Растяните уголки губ насколько можно. Одерживайте позу на счет 6, затем расслабьтесь. Насколько можно выдвиньте нижнюю челюсть, затем расслабьте мышцы. Упражнение полезно при отвислом подбородке.

5. Втяните щеки. Затем надуйте щеки, одну, затем другую. Улыбнитесь одной половиной рта, опуская и поднимая уголок рта. То же самое в другую сторону. Это упражнение полезно при толстых щеках.



6. Втяните щеки, затем надуйте их. Кончиками пальцев медленно нажмите на щеки так, чтобы воздух не выходил. Тоже для полных щек.

Самомассаж головы для укрепления волос

Массаж головы укрепляет корни волос, способствует их росту, сохранению блеска, питанию. Для улучшения питания волос и регулирования деятельности сальных желез во время каждого мытья головы полезно делать массаж.

Для этого надо положить большие пальцы на виски, а остальными массировать всю голову круговыми движениями к центру. Делать это надо подушечками пальцев, чтобы не царапать кожу. Затем большие пальцы положить под уши и продолжать массаж от шеи к центру головы.

Для кожи головы полезно поколачивание. Можно одну ладонь положить на лоб, а другую — на шею и постепенно движения направлять к темени. То же самое проделывают от висков.

Рекомендуется также слабое потягивание волос у корней. Не забывайте, что для массажа кожи головы существуют специальные массажные щетки.





Техника самомассажа для быстрого расслабления дома и на работе

Массаж помогает уменьшить мышечное напряжение и устранить закреощение мышц множеством способов, включая увеличение притока крови к мышцам.

Некоторые исследования показывают, что регулярный массаж может укрепить иммунную систему, стимулируя образование белых кровяных телец.

Массаж помогает расслабиться и успокоить психику. Он также может улучшить вашу работоспособность.

Короткий сеанс самомассажа в течение рабочего дня снижает уровень стресса и увеличивает вашу продуктивность.

Большинство людей применяют самомассаж, даже не задумываясь об этом, когда потирают лоб из-за головной боли, растирают себя мочалкой в душе или поглаживают ноги после долгого дня. А ведь это все простые и естественные приемы самомассажа.

Итак, снять напряжение с головы до пят можно всего за несколько секунд.

1. Каждое утро и каждый вечер делайте следующее. Используя свои кулаки, мягко постукивайте по внешней поверхности рук и ног, сверху вниз. Затем принимайтесь за внутреннюю сторону и корпус, двигаясь снизу вверх. Постукивание воздействует на мышцы и кости и способствует укреплению тела, стимулирует кровообращение и расслабляет нервные окончания.

Выполняемый утром, этот прием самомассажа способствует пробуждению и настраивает ваше тело и ум на проведение продуктивного рабочего дня. Выполняемый вечером перед сном, он успокаивает ум, изгоняет стресс и напряжение, накопившиеся за день.



Одно предупреждение: если вы принимаете любой вид разжижителя крови, не используйте этот прием самомассажа, так как рискуете покрыть все тело синяками.

2. Массируйте живот после каждого приема пищи. Многие из нас делают это инстинктивно, особенно если переели. Положите одну или обе ладони на живот и осторожно массируйте его круговыми движениями по часовой стрелке.

В этом же направлении пища естественным образом продвигается по кишечнику, так что ваш круговой массаж стимулирует пищеварение.

3. Растирайте все тело до и после физических упражнений. Массаж всего тела перед выполнением упражнений на растягивание, перед тренингом сердечнососудистой системы (кардиотренингом) или силовой тренировкой усиливает приток крови к мышцам.

Массаж мышц после физических упражнений способствует удалению отходов и ускоряет восстановление мышц. Перед тренировкой применяйте постукивающие движения кулаками для того, чтобы усилить кровообращение в мышцах рук и ног. После тренировки растирайте мышцы ладонью или кулаком, двигаясь по направлению к сердцу.

4. Массируйте руки каждый день всякий раз, когда наносите на кожу лосьон или крем для рук. Начните массаж с нижней части кистей рук, потирая ладони друг о дружку, растирая их круговыми движениями. Затем большим пальцем одной руки помассируйте область под большим пальцем другой руки, применяйте круговые движения снаружи внутрь, к центру ладони.

Повторите то же самое с другой рукой. Затем большим и указательными пальцами разминайте ладони, запястья и кожу между пальцами.

Осторожно потяните каждый палец, используя пальцы другой руки. Закончите сеанс надавливанием большим пальцем на точку, находящуюся на пересечении перпендикулярных линий указательного и отогнутого в сторону большого пальца.

5. Катайте теннисный мяч по стопе, когда ваши ноги устали. Если ноги «гудят» от усталости, встаньте у стены, обопритесь на нее одной рукой для поддержки и поместите свод ступни на теннисный мяч, лежащий на полу. Постепенно переносите часть веса тела на эту ногу, чтобы несколько вдавить мяч в подошву ступни. На-



чинайте медленно двигать ногой взад вперед, перекачивая мяч, который будет массировать вашу пятку, стопу и пальцы ног. (Если теннисный мяч кажется слишком большим для ваших стоп, попробуйте использовать мяч для гольфа вместо него).

Мяч также поможет вам для самомассажа и других участков тела. Вы можете даже лечь на мяч для того, чтобы помассировать труднодоступный участок между лопатками или снять напряжение в нижней части спины.

Если вы чувствуете напряжение и закрепощение мышц в области тазобедренных суставов, покатайте мяч по области таза и ягодиц, уделяя особенное внимание участкам, при массаже которых вы испытываете приятные ощущения.

6. Заполните дно коробки из-под обуви мячами для гольфа и поставьте ее под свой рабочий стол. Всякий раз, когда вам захочется расслабиться, снимайте обувь и трите подошвы стоп о мячи для гольфа.

7. Когда вы пришли домой и сняли свои туфли на высоком каблуке, сядьте на пол и уделите немного внимания своим икроножным мышцам. Если ваши пятки в течение всего рабочего дня находятся в приподнятом положении, то икроножные мышцы сильно напрягаются и со временем укорачиваются. Чтобы расслабить их, нужно сесть на пол с согнутыми в коленях ногами, стопы всей поверхностью стоят на полу. Возьмитесь руками за лодыжки, большой палец каждой руки расположен чуть выше ахиллова сухожилия. Надавите большими пальцами рук на нижние части своих икроножных мышц, зафиксируйте нажим на пять секунд и отпустите. Переместите пальцы на пару сантиметров вверх по икроножным мышцам и надавите вновь.

Продолжайте продвигать пальцы вверх и производить нажатия, пока не доберетесь до коленей.

8. Заполните спортивный носок рисовыми зернами на три четверти, плотно завяжите свободный конец носка и положите его в микроволновую печь на пару минут. Положите носок на пол, присядьте и покатайтесь по нему ступнями, затем зажмите носок между ладонями и покатайте его между ними.

Это отличный вариант мягкого расслабляющего массажа. Оставьте носок заполненным рисом, вы можете использовать его снова и снова, каждый день. Вы можете добавить специи в рис, если хотите насладиться приятным ароматом во время сеанса самомассажа.



9. Массируйте шею руками. Один раз в час отрывайтесь от монитора компьютера, сжимайте пальцы обеих рук в замок и кладите руки ладонями на шею. Основаниями своих ладоней нажимайте на мышцы шеи по обе стороны позвоночника. Медленно продвигайтесь вверх и вниз.

Затем положите пальцы правой руки на трапециевидную мышцу с левой стороны, чуть ниже основания черепа. Наклоните голову влево и принимайтесь разминать трапециевидную мышцу пальцами, постепенно продвигаясь вниз, пока не достигнете левого плеча. Повторите три раза с каждой стороны.

Наконец, выполните упражнение на растягивание передней поверхности шеи, для чего наклоните голову назад настолько, насколько сможете, таким образом, чтобы затылок коснулся верхней части спинки рабочего стула.

Задержитесь в этом положении на двадцать секунд. Дело в том, что передняя часть шеи сильно напрягается во время работы за компьютером и ее также нужно время от времени расслаблять.

10. Очистите свои носовые пазухи при помощи надавливания пальцев. Если у вас заложен нос по причине простуды или аллергии, потрите его указательными пальцами. Начните этот массаж чуть выше линии бровей.

Поместите подушечки указательных пальцев над носом, надавите и потрите эту область движениями наружу, проводя пальцами по бровям и к вискам. Повторите два-три раза.

Затем поместите подушечки пальцев на область под глазами и по сторонам переносицы, выполняйте растирающие движения наружу-вниз. Далее помассируйте скулы маленькими круговыми движениями от центра лица к ушам.

Наконец, положите пальцы на виски и помассируйте их маленькими круговыми движениями.

11. Когда ваши глаза устают от того, что вы целый день смотрите в монитор компьютера, дайте им небольшую передышку. Потрите ладони рук друг о дружку, чтобы кожа ладоней нагрелась. Закройте глаза и положите ладони рук на глаза, ощутите тепло, исходящее от кожи ладоней и расслабляющее ваши глаза.

12. Если ваши стопы болят после длинного рабочего дня, проведенного на ногах, снимите обувь и носки, вымойте ноги и помассируйте стопы. Сядьте в удобное кресло или на стул, пропу-



стите пальцы одной руки между пальцев одной из стоп, разведя пальцы стопы и поместив ладонь на подошву.

При помощи руки осторожно подвигайте пальцы стопы вперед-назад в течение одной минуты. Затем уберите руку со стопы, возьмитесь за лодыжку и осторожно поворачивайте стопой в голеностопном суставе при помощи другой руки, описывая сначала маленькие круги, а затем и большие по мере того, как разогреются мышцы.

Проделайте то же самое в другую сторону, а затем поработайте точно так и над второй ногой.

13. Используйте прием под названием «медвежья хватка» для того, чтобы сбросить напряжение и добиться расслабления плеч. Скрестите руки на груди и возьмитесь каждой рукой за разное плечо. Сожмите плечи три раза. Затем переместите руки чуть ниже и повторите сжатие, продолжайте делать так до тех пор, пока не дойдете до запястий.

14. Втирайте масло лаванды в кожу стоп перед сном. Аромат лаванды и нежные массирующие движения, которыми вы втираете масло в кожу стоп, помогут вам расслабиться. Дополнительный бонус: вечернее втирание масла смягчает и увлажняет грубую сухую кожу стоп.

15. После тренировки в спортзале, езды на велосипеде и занятия любым другим видом спорта, требующим напряжения мышц рук, помассируйте свои руки.

Согните правую руку в локте и положите ее на грудь. Дотянитесь левой рукой до трицепса правой руки, возле плеча, сожмите его большим и указательным пальцами. Задержитесь так на несколько секунд, отпустите, передвиньте пальцы на пару сантиметров ниже и повторите сжатие.

Продолжайте в том же духе, пока не дойдете до локтя. Затем сожмите бицепс правой руки рядом с подмышечной впадиной и точно так же поработайте над ним, пока не достигнете локтя. Проделайте то же самое с левой рукой.

Это избавит мышцы рук от напряжения и улучшит кровообращение в них.

16. Когда у вас болит голова, встаньте прямо, наклонитесь вперед (движение происходит в тазобедренном суставе) и упритесь лбом в мягкое сиденье стула. Стул поддержит вашу голову в то время, как вы будете расслабляться в наклонной позе. Затем

выпрямитесь, сядьте на стул, пропустите волосы между пальцев рук и сожмите ладони в кулаки. Осторожно потяните себя за волосы.

Задержитесь в таком положении на две-три секунды и отпустите волосы. Это движение поможет вам растянуть соединительнотканную оболочку вдоль скальпа и ослабить напряжение.

Продолжайте захватывать пряди волос по всей голове, начиная в верхней передней части головы, постепенно продвигаясь к вискам, затем поработайте над задней частью головы.

После того, как вы помассировали таким образом всю кожу головы, можете вернуться к работе, чувствуя себя отдохнувшими и посвежевшими.

17. Храните теннисный мяч на своем рабочем столе и регулярно сжимайте его поочередно в правой и левой ладони. Сжимающие движения помогают снять напряжение с уставших пальцев и укрепляют ваши руки, что пригодится вам в дальнейшем при выполнении других приемов самомассажа.





Самомассаж при умственной работе

Активная умственная деятельность сопровождающаяся высоким нервно-эмоциональным напряжением, нередко приводит к переутомлению, может способствовать обострению ранее не проявившихся болезней.

У тех людей, которые систематически делают самомассаж, зарядку, занимаются физкультурой, в период напряженной умственной работы функциональное состояние сердечнососудистой системы устойчиво, нервноэмоциональное напряжение не вызывает существенного изменения и значительно медленнее наступает усталость.

В борьбе с умственным утомлением великая роль принадлежит рациональной организации режима труда, где не последнюю роль может сыграть своевременно проведенный самомассаж.

Самомассаж, сочетающийся с физическими упражнениями, обеспечивает высокую работоспособность, повышает жизненный тонус.

Он смягчает отрицательные эмоциональные возбуждения, тем самым препятствуя развитию невротических явлений.

С помощью самомассажа удастся ослабить повышенный мышечный тонус, снять возбуждение и содействовать, таким образом, восстановлению нормального состояния организма, а в ряде случаев — предупреждению болезни.

Самомассаж при умственном утомлении предусматривает прежде всего рефлекторное воздействие на центральную нервную систему.

Такой самомассаж не только содействует снятию (понижению) эмоционального возбуждения, но и оказывает влияние на трофи-



ческие процессы, процессы обмена, секреторную деятельность и другие жизненно важные функции организма.

При умственном переутомлении, сопровождающемся нарушением сна, головной болью, вялостью, низкой производительностью труда, применяют следующую методику самомассажа.

Прежде всего, необходимо выполнить несколько несложных гимнастических упражнений.

Исходное положение (далее — и. п.) — основная стойка (о. с.) 1 — руки за голову (голову отвести назад). 2—3 — руки поднять вверх, потянуться и прогнуться. 4 — руки опустить. Повторить 3—4 раза.

Шаг на месте (бедро поднимать высоко) — 30 с.

И. п. — о. с. 1 — наклон туловища вперед, кисти подтянуть к груди (попытаться как можно больше приблизиться к полу). 2 — и. п. 3 — прогнуться назад (руки приводятся к груди). 4 — и. п. Повторить 2—3 раза.

И. п. — ноги шире плеч. 1 — поворот плечами и головой влево — правая кисть касается левого плеча, а левая заводится как можно дальше за спину. 2 — и. п. 3 — поворот вправо, 4 — и. п.

При выполнении этого упражнения очень важно, чтобы нагрузка падала на позвоночник, а не на тазобедренные и голеностопные суставы. Повторить в каждую сторону по 3—4 раза.

Ходьба на месте — 20 с.

После этого приступают к самомассажу груди.

Делают поглаживание — 3—4 раза,

выжимание — 4—5 раз и снова поглаживание — 2 раза,

разминания: ординарно 2—3 раза,

потряхивание — 2 раза,

выжимание — 2—3 раза,

разминание фалангами согнутых пальцев — 2—3 раза,

потряхивание — 2 раза,

разминание ординарное — 2—3 раза,

потряхивание — 2 раза и поглаживание — 2 раза.

Далее растираются межреберные промежутки и подреберье. То же делается с другой стороны.

Заканчивается массаж груди энергичным обхватом себя (туловища): на 1 — выдох; на 2 — и. п.

Повторить 2—3 раза.



Затем делается массаж шеи, надплечья, головы.

Продолжительность — 5—6 мин.

Для предупреждения и снятия умственного утомления полезно ежедневно делать самомассаж при помощи механического массажера-дорожки. Однако любой массаж не исключает постоянной утренней гимнастики (пробежки, обтирания прохладной водой и т. п.), а дополняет и усиливает их благотворное действие.

Как часто случается так: надо работать, а хочется спать. Что же делать в таком случае? Во-первых, ни в коем случае не пытаться прогнать сон с помощью кофе и сигареты. К сожалению, многие делают именно это. Через некоторое время у них появляются головные боли, покалывания в области сердца, а работоспособность резко понижается.

Казалось бы, об этом знают все. Однако еще немало людей продолжают сознательно уничтожать себя, закуривая очередную сигарету.

Учеными установлено, что курящий ощущает в первые минуты кратковременный прилив сил, некоторое снижение усталости и сонливости. Однако это состояние длится очень недолго и возвращение к нему требует от человека новых затяжек. Кроме этого, при курении падает насыщение крови кислородом, развивается кислородное голодание, отчего прежде всего страдает головной мозг. А это, естественно, значительно снижает работоспособность, ухудшает память.

Курение неспособно снять сонливость, восстановить, а тем более повысить работоспособность. Давайте попробуем заменить его физическими упражнениями, самомассажем, которые действительно принесут только пользу.

Для того чтобы вызвать чувство бодрости, прежде всего надо изменить позу.

Например, встать из-за стола, руки за голову — глубокий вдох, одновременно расправить плечи. Повторить 2—3 раза.

В положении сидя сильно напрягите мышцы голени. И постепенно расслабьте. Повторите 2—3 раза. То же сделайте с бедрами.

Медленно, но сильно напрягите ягодичные мышцы и постепенно расслабьте. Повторите 4—5 раз.



На счет 1—2 — напрягите мышцы груди и спины, на счет 3—4 — постепенно расслабьте. Повторить 3—4 раза. То же проделайте на руках (вначале кисть, затем предплечье, плечо), на шее и закончите животом.

Встаньте (можно и сидя); руки за голову. 1—2 — локти развести в стороны — вдох. 3—4 — свести и опустить вниз. Повторить 3—4 раза.

После этого можете сделать упражнения для шеи. Помимо укрепления мышц шеи они благотворно влияют на систему кровообращения головного мозга, улучшают деятельность вестибулярного аппарата.

И. п. — сидя на стуле (или стоя, шагая на месте с высоко поднятыми коленями), смотреть перед собой (подбородок располагается горизонтально).

Наклон вперед, подбородком коснуться груди, повторить 4—5 раз.

Поворот головы влево, а затем вправо (по 3—4 раза в каждую сторону, подбородок приподнять горизонтально).

Плечи расправить. 1 — подбородком коснуться левого плеча. 2 — и. п. 3 — правого. 4 — и. п. Повторить 4—5 раз в каждую сторону.

1 — коснуться ухом левого плеча. 2 — и. п. 3 — правого плеча. 4 — и. п. Повторить 4—5 раз в каждую сторону.

Вращения головы 2—3 раза в одну сторону и 2—3 раза в другую.

Все упражнения для шеи надо выполнять во избежание головокружения осторожно, спокойно, медленно, плавно.





Самомассаж при занятиях бегом

В современной физической культуре бег признается наиболее ценным упражнением (учитывая его простоту и доступность), способствующим нормальному функционированию всех органов и систем человека, и в первую очередь опорно-двигательного аппарата и сердечнососудистой системы.

Как правило, после первых тренировок появляется боль в мышцах.

Ее можно ослабить или снять при помощи самомассажа.

Опыт показал, что после 5—8-минутного предварительного самомассажа бежитя гораздо легче, мышцы устают меньше, чем если массаж не делать.

Предварительный самомассаж можно выполнять в любом положении, лишь бы поза была устойчивой, удобной и не утомляла.

Начинают самомассаж с мышц бедра.

Выполняют 2—3 поглаживания, 3—5 энергичных выжиманий, прямолинейное растирание гребнями сжатых в кулак пальцев (2—3 раза), и разминания: ординарное, двойное кольцевое, кругообразное гребнями одного или обоих кулаков (каждый прием по 1—2 раза).

После этого делают 2—3 выжимания, потряхивание и поглаживание.

Особое внимание следует обращать на места соединения мышц с сухожилиями.

Затем массируют коленный сустав, применяя кругообразное поглаживание, прямолинейное растирание основанием ла-

дони и буграми больших пальцев и кругообразное растирание подушечками пальцев обеих рук.

После этого массируют бедро и коленный сустав на другой ноге.

На икроножной мышце выполняют 2—3 поглаживания, 3—4 выжимания, по 2—3 раза ординарное разминание и двойной гриф, потряхивание и поглаживание.

На передней большеберцовой мышце делают 1—2 поглаживания, 3—4 выжимания, по 2—3 раза разминание подушечками пальцев и кругообразное разминание ребром ладони, 2—3 выжимания и поглаживание.

На голеностопном суставе выполняют всевозможные растирания.

Так же массируют вторую голень.





Самомассаж в процессе закаливания

В основе закаливания и массажа лежат общие физиологические закономерности.

Самомассаж существенно усиливает эффект закаливания.

Особенно хороших результатов достигают, когда он сочетается с водными процедурами, с выполнением физических упражнений на воздухе.

Самомассаж применяют как предварительное согревающее средство для борьбы с возможным охлаждением организма.

Согревающий самомассаж повышает сократительную способность мышц, способствует интенсивному приливу крови к коже и мышцам, повышает эластичность связочного аппарата суставов.

Предварительный самомассаж рекомендуется при закаливании водой, перед выходом на прохладный свежий воздух, во время купания в открытых водоемах зимой.

Профессор И. М. Саркизов-Серазини рекомендовал перед погружением в холодную воду провести самомассаж в течение 7—10 мин., не обнажаясь, а затем энергичное выжимание и растирание по всему телу в течение 3—4 мин. Он утверждал, что самомассаж непосредственно перед входом в воду сглаживает реакцию озноба.



Техника самомассажа для беременных и кормящих мам

Самомассаж дает не только расслабление, которое так необходимо беременной или кормящей женщине, но и решает ряд других проблем:

- избавляет от головокружения;
- снимает усталость и боль в спине;
- снимает мышечную боль;
- снижает влияние стресса;
- придает силы.

Чтобы самомассаж привел к максимальному расслаблению, необходимо обязательно перед ним настроить себя на релаксацию.

Для этого закройте глаза и представьте, что вы находитесь в максимально приятном для себя месте и времени. «Прихватите» туда с собой своего малютку, уложите его на самое теплое и лучшее место, постарайтесь увидеть его улыбающееся личико.

Потрите свои ладони, ощутите их тепло. Вы будете ощущать это тепло на каждой точке, к которой будет прикасаться руками. Если все делать правильно, то это тепло будет распространяться по всему телу.

Если при массаже будете ощущать боль, то это сигнал неполадок в соответствующих органах или системах организма. С течением времени и при правильном подходе эти болевые ощущения значительно снизятся или даже исчезнут совсем.

Восточная медицина уверенно говорит нам о возможности воздействовать на внутренние органы через внешние точки, особенно на руках и стопах.



Итак, приступаем к конкретным действиям. Предложенный комплекс самомассажа вы постепенно можете изменять и пополнять.

Самомассаж шеи

Сначала нагреваем шею растиранием, потом подключаем пощипывание, мнем, давим. От шеи двигаемся к плечу. Доходим до плечевого сустава, массируем его. Возвращаемся к шее, снова мнем ее, а потом переходим к другому плечу. Повторяем не менее 7 раз в каждую сторону.

Самомассаж головы

Кладем руки на голову. Находим края затылочных костей с обеих сторон, разминаем их. Поднимаемся к макушке головы. Аккуратно, без рывков, надавливаем на кожу. Массажуем роднички, точнее те места, где они были. Маленький родничок — на затылке, а большой — на макушке. Теперь делаем общий массаж кожи: запускаем пальцы в волосы и аккуратно тянем на затылке, на макушке и на висках. При этом обязательно нужно быть расслабленной. Массаж головы делаем до 7 минут.

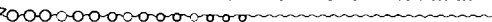
Активизировать мыслительную деятельность также под силу массажу головы. Указательный и средний палец прикладываем к вискам. Делаем круговые движения. Потом останавливаемся и надавливаем, считаем при этом до 3-х, отпускаем. Повторяем 5—7 раз.

Массаж головы может избавить и от повышенного давления. Наклоняем голову вперед. Нащупываем 7-й шейный позвонок — это бугорок. Разминаем его и двигаемся к ямочке вверх. Делаем так 7 раз. Теперь прикладываем два пальца к ямке на затылке. Надавливаем на кожу и считаем до 5, отпускаем. Делаем 7 раз. После делаем массаж шеи.

Самомассаж ушей

Массаж ушей нужно вынести отдельно из-за важности всех точек, что располагаются на них. Именно этот массаж способствует укреплению иммунитета.

Накрываем ушки ладонями так, что большие пальцы располагаются под мочками ушей. Гладим ладонями уши, не пропускаем все их выступы.



Указательный палец ставим за ухом, а средний — возле козелка. По часовой стрелке, круговыми движениями разминаем эти точки. Позже переходим на пульсацию.

Зажимаем уши между указательными и большими пальцами. Мнем их, сгибаем несколько раз, тянем вниз, вверх.

Для снятия стресса кладем указательный палец возле козелка, аккуратно постукиваем по коже. Поднимаемся вверх, к виску. Повторяем до 7 раз.

Самомассаж позвоночника

Позвоночник — одно из самых проблемных мест во время беременности.

Находим талию или то место, где она должна быть. Обхватываем талию руками по бокам, при этом большой палец остается на животе, а остальные располагаем вдоль позвоночника. Начинаем массаж от талии и поднимаемся вверх по позвонкам.

Проходим кулачком по позвоночнику. Просто сжимаем кулачок и снизу вверх растираем каждый позвонок.

Самомассаж рук

Массаж рук хорошо делать после ванночки для рук, нанеся питательное масло. Сначала работаем с кончиками пальцев: сжимаем, разжимаем. Это позволит улучшить кровоток и стимулировать нервные окончания.

Палец обхватываем возле ногтя с 2-х сторон. Массируем, двигаясь к фалангам. Проходим по каждому пальцу вверх, вниз.

Находим чувствительную точку ближе к середине ладони между большим пальцем и указательным. Круговыми движениями разминаем ее. После на 3 счета надавливаем на эту точку. Повторяем 5—7 раз.

Если вы сделаете все виды самомассажа в комплексе, то ощутите долгожданное облегчение, прилив сил. Но, даже выполнив что-то одно, подарите себе минутки расслабления.

Комплекс упражнений

Исходное положение: удобно стоя или сидя с прямым позвоночником. Сделать полный вдох и выдох. Расслабиться.

Ладони, сложенных вместе рук, потереть друг об друга до получения ощущения тепла.



Поднести ладони к лицу, ощутить их тепло. Сосредоточить свое внимание в кончиках пальцев рук.

1. Мягкими расслабленными пальцами слегка постучать по всей волосистой части головы («душ»), в течение 2—3 минут.

2. Горстью руки захватить прядь волос и потянуть несильно вверх. Прядь за прядью пройти по всей голове обеими руками.

3. Кончиками сложенных пальцев проходим вдоль поперечных складок лба как бы растирая их, при этом руки на месте, а двигается голова из стороны в сторону.

4. Средними пальцами обеих рук описываем дугу чуть выше бровей (изнутри кнаружи) и от наружных углов глаз к переносице. Движения мягкие, разглаживающие кожу с легким надавливанием по надбровным дугам.

5. Разминание переносицы 3-мя пальцами руки, сложенными «щепотью» (1-й палец с одной стороны переносицы, 2-й на «седловине», 3-й с другой).

6. Внутренними ребрами ладони разглаживаем носогубные складки сверху — вниз 5—7 повторов.

7. Разведенными пальцами рук ведем 4 линии по щекам от носогубной складки к ушам с обеих сторон 3—5 повторов.

8. Внутренним ребром ладони растираем вертикальные зоны впереди и за ушами, сверху — вниз.

9. Кончиками указательных пальцев пройти по «завитку» ушной раковины, слегка растирая ее, затем такое же движение по «противозавитку».

10. Ладонями активно растереть уши до легкого покраснения.

11. Ладонной поверхностью рук «разгладить» складки шеи сверху вниз от основания шеи к подбородку и ушам.

12. Указательными пальцами надавить на следующие точки:

а) под внутренним краем бровей;

б) возле крыльев носа;

в) под носом;

г) в центре подбородка;

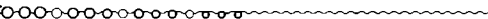
д) под подбородком;

е) под мочками ушей;

ж) за ушами;

з) на затылочных буграх (зигзагообразно);

и) в центре яремной ямки.



13. Сложив руку на руку, растереть основанием ладони нижней руки грудину и реберно—грудинные сочленения (определив болевые точки, размять их мягкими круговыми движениями пальцев).

14. Ладонной поверхностью кисти охватить плечевой сустав и хорошо размять его круговыми движениями, поочередно правый и левый.

15. Размять мышцы воротниковой зоны до ощущения тепла и мягкости, затем ребрами расслабленных рук постучать по мышцам.

16. Мягким кулаком простучать по наружной стороне руки сверху вниз и снизу вверх — по внутренней.

17. Разминающими движениями пройти по рукам (предплечье, плечо) и суставам рук (локтевым, луче — запястным, мелким суставам кисти).

18. Размять круговыми движениями пальцы рук, оттягивая, с легкими вращением каждый палец. Надавить на точки у основания ногтя, с двух сторон от ногтевой пластины и в центре ладони.

19. Веерообразно разведенными пальцами рук размять межреберные промежутки от грудины к подмышечным впадинам.

20. Ладонями растереть боковые поверхности ребер движениями сверху вниз и снизу вверх.

21. Наклонить туловище вперед и тыльной стороной ладони растереть заднюю поверхность грудной клетки, простучать «мягкими» кулаками по задней поверхности ребер и вдоль позвоночника.

22. Сложить руки одну на другую (левая над правой у женщин) над пупком и круговыми движениями по спирали разминаем живот, 9 движений против- и 9 по часовой стрелке, слегка надавливая на внутренние органы.

23. Размять мышцы ног (бедра и голени) и суставы (тазобедренный, коленный) ладонной поверхностью кисти мягко осуществляя давление на ткани.

24. «Мягким» кулаком простучать по наружной поверхности ноги сверху вниз, а затем, снизу вверх по внутренней ее поверхности.

25. Сесть на коврик и, взяв голень одной ноги на сгиб локтя, тщательно проработать область голеностопного сустава, межплюсневые суставы и каждый палец ноги, легкими вытягивающими и слегка скручивающими движениями, размять свод стопы и точки возле ногтевых лож каждого пальца, в центре стопы.



Самомассаж при головных болях

Головная боль может возникать по разным причинам — вследствие острых и хронических заболеваний внутренних органов, нарушения кровообращения, вирусных инфекций и ряда других причин.

При головной боли обычно применяется самомассаж шеи, волосистой части головы, грудного отдела позвоночника, а также производится воздействие на те или иные биологически активные точки, которые расположены на теле человека.

Рассмотрим сначала первый случай, при котором головная боль проявляется в височно-затылочном отделе. В этом случае вначале производится самомассаж на полу. Для этого следует лечь на спину на коврик, согнуть ноги в коленях и максимально придвинуть стопы ног к ягодицам.

После этого приподнять ягодицы так, чтобы опереться на верхнюю область трапецевидной мышцы. Это производится следующим образом.

После поднятия таза ощущается давление на верхние позвонки грудного отдела позвоночника. Чтобы занять правильное положение, необходимо несколько отклониться вправо или влево от исходной позы в зависимости от того, какая из сторон будет массироваться вначале. После того как в результате смены позиции вправо или влево давление на позвоночник ослабло, ощущается давление на верхнюю область трапецевидной мышцы (рядом с позвоночником напротив верхней границы лопаток).

Процедура самомассажа

Далее начинается процедура самомассажа. Она осуществляется за счет раскачивания тела вверх, вниз, из стороны в сторону,



то есть параллельно и потом перпендикулярно линии позвоночника. Значительно эффективнее применять круговые движения относительно точки давления на трапецевидной мышце. Для этого необходимо занять исходное положение, при котором будет ощущаться давление на область и далее за счет движений тела осуществлять круговые движения вокруг зоны надавливания.

Для снижения нагрузки на шейный отдел позвоночника при выполнении данного упражнения можно подкладывать подушки под голову или поддерживать затылок руками.

При выполнении упражнения также можно подкладывать подушки или сложенное в несколько слоев одеяло под ягодицы. При этом за счет их толщины регулируется расстояние от ягодиц до пола и соответственно воздействие на определенную зону грудного отдела позвоночника — на верхнюю при большой толщине, на среднюю при меньшей, на нижнюю при минимальной.

После массирования одной стороны перемещаются симметрично через позвоночную линию на другую сторону. Количество вращений на одной стороне — двадцать-сорок.

Аналогичным образом производят самомассаж средних и нижних зон грудных отдела позвоночника. Для этого положение тела изменяется таким образом, чтобы давление производилось вначале на среднюю область спины, а потом на нижнюю. Это достигается выбором позы, при которой изменяется угол наклона туловища относительно пола за счет поднятия и опускания бедер или подкладывания подушек под ягодицы. Вначале производится самомассаж средней левой и правой сторон спины, а затем нижней зоны. Количество вышеуказанных приемов также двадцать-сорок.

После обработки всех сегментов грудного отдела позвоночника снова возвращаются к первоначальной позиции и повторно проводят обработку самой верхней его зоны тридцать-шестьдесят раз с каждой стороны позвоночника. Воздействие на грудной отдел на полу можно заменить обдавливанием ребром стены в положении стоя.

Самомассаж методом обдавливания полешком

Далее следует приступить к самомассажу живота методом обдавливания полешком, как было описано ранее. Можно также



использовать методы обдавливания брюшной полости при помощи собственного кулака или пальцев. В этом случае одна рука осуществляет надавливание на живот, а вторая обхватывает первую и усиливает процесс надавливания. При этом воздействие оказывается преимущественно на область правого подреберья (правая зона верхнего треугольника).

Для этого полешко или кулак помещают в область правого подреберья и производят надавливание до появления легкого ощущения дискомфорта. При этом ощущается обычно легкая острая или тупая боль.

Затем выдерживают паузу в течение 5—10 секунд и производят легкие движения и покачивания в области давления. После притупления боли область давления перемещают вдоль подреберья влево примерно на четыре-шесть сантиметров и осуществляют очередное надавливание с последующим легким покачиванием в области давления.

Далее продвигаются к низу грудины (область мочевидного оттока) и обдавливают эту зону живота.

От этой зоны опускаются вниз по средней линии живота (к пупку) и в этой области проводят аналогичную процедуру. Далее перемещаются на четыре-шесть сантиметров вправо и проводят очередное воздействие.

Заканчивают обдавливание на области правого подреберья в четырех-шести сантиметрах ниже места, откуда начинали процедуру. Как уже отмечалось, данная область называется правая зона верхнего треугольника.

Верхний треугольник в данной системе представляет собой треугольник, вершины которого находятся на правом, левом подреберьях и пупке.

Если соединить эти точки прямыми линиями, мы получим треугольник на верхней части живота. Это понятие в системе самомассажа достаточно часто используется в тексте и о нем необходимо в дальнейшем иметь представление.

Время воздействия на правую область верхнего треугольника составляет в среднем две-четыре минуты в первые три недели занятий и может быть увеличено до четырех-восьми минут в последующем.

Очевидно, что при обдавливании живота необходимо предварительно проконсультироваться с врачом, так как вышеописанная



обработка брюшной полости аналогична по терапевтическому воздействию методам висцеральной хиропрактики и может спровоцировать выход камней из желчного пузыря, выход почечных камней и ряд других обострений.

Пациентам с онкологическими заболеваниями не рекомендуется использовать данную систему самомассажа, так как она сильно стимулирует обменные процессы в организме.

Это нежелательно при онкологических проявлениях, скорость которых в результате приемов самомассажа может значительно возрасти.

При лобно-височном синдроме нужно аналогично обработать сначала верхнюю, потом среднюю и нижнюю зоны грудного отдела по двадцать-сорок раз на каждой стороне от позвоночника. Затем повторно провести самомассаж средней области примерно напротив нижней границы лопаток по тридцать-шестьдесят раз справа и слева от позвоночника.

Приемы воздействия на область грудного отдела позвоночника в положении лежа на спине можно заменить также приемами обдавливания ребром угла стены. После обработки средней области спины приступают к обдавливанию живота.

Лобно-височный синдром

В случае лобно-височного синдрома особое внимание следует уделить тщательному обдавливанию левого подреберья. Для этого производят надавливание на верхнюю часть живота под грудной до появления легкой боли. Спустя пять-десять секунд начинают легкие покачивающие движения.

После притупления боли продвигаются на четыре-шесть сантиметров по направлению к левому подреберью и производят очередную процедуру надавливания и затем покачивания.

Дойдя до левого подреберья и обработав таким же образом эту зону, опускаются ниже по животу на четыре-шесть сантиметров и повторяют здесь аналогичную процедуру.

Воздействие заканчивают на области ниже края грудины на четыре-шесть сантиметров, то есть ниже места, откуда началась обработка левой верхней области живота.

Левую верхнюю область живота называют левой зоной верхнего треугольника. Понятие верхний треугольник рассмотрено



выше — оно необходимо для освоения терминологии системы самомассажа. Время обработки левой области верхнего треугольника составляет две-четыре минуты в первые три недели занятий и позже доходит до четырех-восьми минут.

Таким образом, мы рассказали об основных элементах самомассажа при затылочно-височном и лобно-височном синдромах. Отличие их лишь в том, что при головных болях в затылочно-височной области производят воздействие на верхнюю область грудного отдела позвоночника и на правую зону верхнего треугольника, а при болях в лобно-височной зоне обрабатываются средняя часть спины и левая область верхнего треугольника.

Далее в том и другом случае в течение тридцати-сорока секунд необходимо массировать подключичные области. Определить их месторасположение можно следующим образом. Ладони обеих рук поместить на левой и правой груди, касаясь пальцами сосков. От груди (от точки соска) подняться вверх и, не доходя до ключицы, произвести надавливание пальцами.

В этом месте почувствуется боль от надавливания. Данное место массируется соединенными вместе пальцами кисти. При этом можно массировать правой рукой обдавливать левую подключичную область в зависимости от того, как вам удобнее.

Следующим этапом является растирание шеи, которое применялось в общем самомассаже. Оно производится следующим образом.

Правая ладонь заводится за голову, при этом большой палец правой кисти касается позвоночника, средний — мочки левого уха. Движение производится вдоль затылочной кости до нижней челюсти со сбрасыванием кисти на конечной фазе движения.

Движение левой руки аналогично движению правой. Руки попеременно меняются — то левая, то правая. Количество манипуляций — шестьдесят-девяносто.

Далее выполняют защипывание шеи. Для выполнения приема необходимо пальцы правой и левой руки соединить в замок. В этой позиции все четыре пальца обеих рук будут соединены вместе, а большие пальцы должны остаться свободными. Далее соединенные руки заводят за голову и помещают на затылок внутренними поверхностями ладоней к затылку. При этом большими пальцами обеих рук защипывают справа и слева заднебоковую поверхность шеи.



Потом производят надавливание большими пальцами обеих рук на шею и одновременно с надавливанием осуществляют движение большими пальцами друг к другу. В конечной фазе движения большие пальцы обеих рук должны соединиться вместе.

После этого соединенные вместе руки опускают ниже примерно на полтора сантиметра и аналогичную процедуру повторяют с надавливанием и движением к задней поверхности шеи до встречного касания больших пальцев обеих рук.

В такой очередности выполняют защипывание по всей заднебоковой поверхности шеи сверху вниз, потом защипывание проводят снизу вверх. Количество защипываний в этом случае составляет в среднем семьдесят пять-сто пятьдесят.

Далее обдавливают волосистую часть головы. Для этого руки заводят за голову так, чтобы внутренние поверхности ладоней закрывали уши, а указательные пальцы обеих рук находились симметрично у основания черепа (напротив проекции наружного затылочного гребня). Затем пальцы рук раздвигают примерно на один сантиметр друг от друга и движутся от затылка к лицу.

Пальцы рук отыскивают углубления в черепе и по ходу движения производят короткие надавливания на эти участки.

Когда мизинцы доходят до лобных выемок, пальцы рук симметрично передвигают вверх по направлению ко лбу на один сантиметр. Теперь движение продолжается в обратном направлении от лобной к затылочной области головы.

Когда пальцы доходят до затылочной зоны, необходимо так же сместить пальцы на один сантиметр вверх, чтобы начать обдавливание очередной зоны.

Таким образом за счет постепенного перемещения пальцев по волосистой части головы обрабатываются все новые и новые области.

Процедура завершается симметрично выходом пальцев обеих рук от верха лба на виски. Обдавливание волосистой части головы можно осуществлять произвольным образом. При этом необходимо обработать максимально возможную область черепа. Количество процедур пять-десять.

Наряду с линейно-вибрационными приемами необходимо отметить важность применения акупрессурного (точечного) метода, который в сочетании с вышеописанными приемами может увеличить эффективность самомассажа. Часто при проведении



линейно-вибрационных процедур можно отметить некоторые болезненные точки. На них, как правило, и следует сосредоточить внимание.

При нахождении такой болезненной точки на нее производят сильное надавливание кончиками пальцев. В этих случаях достаточно часто боль усиливается, что свидетельствует о том, что найдено проблемное место и его необходимо обработать.

Надавливание на данные проблемные точки проводится в среднем от пяти до двадцати секунд. Очевидно, что в данном случае следует экспериментально подбирать время и интенсивность надавливания, что приходит с опытом.

Акупрессурное воздействие

В заключение отметим некоторые точки, которые достаточно часто используются при акупрессурном воздействии.

Данные точки воздействия не исключают описанных методов общего и лечебного самомассажа и могут быть использованы в промежутках между занятиями, например в течение рабочего дня, когда в небольшие перерывы на работе в офисе можно дополнительно в течение всего нескольких минут продолжить начатую утром дома работу.

Первая точка расположена на волосистой части головы. Она находится на границе верхнего края лобной кости, где прощупывается мягкое место на средней линии.

Давление на данную точку оказывает влияние на состояние черепно-мозговой жидкости и применяется при сильных болях, когда нет ярко выраженной локализации. Вторая точка находится ниже сильвиевой борозды в месте соединения теменных и лобных костей.

Так же достаточно часто можно использовать надавливание на мочку уха, однако интенсивность воздействия на данную точку не должна быть слишком сильной.

Иногда в этой точке при частых головных болях могут отмечаться даже изменения кожного покрова. В этом месте можно заметить изменения цвета кожи и ее структуры, а также незначительные мелкие уплотнения внутри мочки уха, что является дополнительным диагностическим признаком при обследовании пациента и указывает на то, что он достаточно долгое время страдает головными болями.

Следующие две точки, на которые хотелось бы обратить внимание, находятся на руках и также достаточно эффективны и доступны.

Первая находится на тыльной стороне ладони. Чтобы ее найти, необходимо положить указательный палец правой руки между мизинцем и безымянным пальцем левой руки и передвинуть палец по тыльной стороне ладони вверх.

Если данная точка при нажатии болезненна, то это может свидетельствовать о сужении кровеносных сосудов головы. Как правило, производят симметричное надавливание на обеих руках.

Однако при более сильных болях в левой стороне головы интенсивнее воздействуют на левую руку, а при более сильных болях справа — соответственно на правую руку.

На внутренней стороне руки можно также отыскать еще одну точку, расположенную примерно на три пальца выше лучезапястного сустава. Воздействие на данную точку также производят при головных болях.

Вышеописанные точки часто оказываются очень болезненными при похмельном синдроме и позволяют в этом случае существенно облегчить последствия, вызванные излишним употреблением алкоголя.





Самомассаж при гастрите

Самомассаж при гастрите включает в себя как элементы общего самомассажа, так и непосредственно самомассаж области живота. Поскольку методика общего самомассажа была описана выше, остановимся на главных аспектах самомассажа живота.

Итак, перед тем как приступить к проведению общего самомассажа при гастрите, постарайтесь максимально расслабиться, избавившись от статического напряжения мышц.

Важное правило при любом виде массажа — полная расслабленность массируемых мышц. Приемы нужно выполнять в следующей последовательности: поочередно помассажировать бедро и коленный сустав на обеих ногах, таким же образом голень и стопы, затем — грудь, руки, шею, спину, живот. Стоя массируют таз, поясницу, голову.

Первое, с чего начинают массаж живота, — это поглаживание. Обе руки попеременно должны выполнять поглаживающие движения от низа живота до реберной дуги. Далее следует выжимание. Левая рука, положенная ладонной поверхностью на правую часть живота, совершает подковообразное движение: сначала она перемещается вверх, к правому подреберью, потом — к левому и вниз, к паху. Можно также применять отягощение, используя ладонную или тыльную сторону кисти с согнутыми пальцами. Любой способ выполнения движений подразумевает их направление по часовой стрелке.

Следующий прием — прямолинейное и спиралевидное растирания гребнями кулаков. Растирание нужно проводить в области подреберья, т. е. подреберного угла.

Расположите руки на середине грудной клетки (у мечевидного отростка), а затем перемещайте их по краям подреберного угла вниз, к тазу, и вверх от подреберья, поперек. Прием следует повторить около 3—5 раз.



Когда будете выполнять разминание, то расположите руки на животе у подреберья, причем одна может находиться выше другой, совершая встречные движения. Необходимо помнить, что не следует проводить движения слишком глубоко. Выполнение разминания прямых мышц живота допускается лежа на левом боку с согнутыми в коленных суставах ногами, чтобы массируемые мышцы могли максимально расслабиться. В этом случае вам придется проводить разминание правой рукой сверху вниз, а левую руку держать под головой.

Следующее, что вам нужно будет сделать, — выполнить массаж мышц сбоку, между ребрами и тазом. Его можно выполнять или поочередно каждой рукой на одноименной стороне тела или обеими одновременно. Положение кисти должно быть таким, чтобы большой палец был расположен со стороны спины, а остальные — со стороны живота. Самомассаж живота завершается выжиманием и поглаживанием, при которых движения рук соответствуют направлению часовой стрелки.

При самомассаже, равно как и при массаже, массирование с помощью различных приемов живота, а также груди является самым важным и необходимым во всем комплексе, поскольку при этом на органы пищеварения оказывается непосредственное воздействие. Массаж остальных частей тела выполняют потому, что при любом заболевании массаж определенной области лучше всего проводить в комплексе. Однако при этом особое внимание следует уделить массированию именно тех частей тела, которые непосредственным образом связаны с больными органами. В нашем случае это желудок, а значит, живот и грудь нужно массировать особенно тщательно.

В дополнение к проделанному самомассажу можно также выполнить массаж шейных и трапециевидных мышц. Делают его в положении сидя или стоя. На задней поверхности шеи выполняют поглаживания (от линии роста волос до плечевого сустава, плотно прижав ладони к коже), выжимание (также каждой рукой с одноименной стороны, но более энергично, совершая при этом надавливания бугром большого пальца во время движения, переходящего на тыльную поверхность кисти).

При разминании направление движений — от затылочной кости вниз, к лопаткам. Затем проводится поглаживание надплечья (трапециевидной мышцы) от уха к плечевому суставу, выжимание



и щипцевидное разминание. Учтите, что разминание проводят на каждой стороне противоположной рукой. При этом, захватывая мышцу подушечками всех пальцев, разомните ее, смещая в сторону мизинца. Каждой рукой разминание выполняется на противоположной ей стороне.

При проведении растирания массируют область от одного уха до другого (к сосцевидному отростку). При этом круговые вращательные движения выполняются подушечками четырех пальцев обеих рук, движущихся друг к другу. Массируется также линия вдоль затылочной кости и шейных позвонков от границы волосяного покрова до спины.

Можно также выполнить пунктирное растирание, расположив пальцы вдоль позвоночного столба и выполняя ими сдвигающие движения вверх-вниз на 1 см и в стороны.

Завершив поглаживанием массаж задней поверхности шеи, с него же начинают самомассаж передней. Направление движений — вниз от челюсти к груди. Каждая рука массирует свою сторону. Кожу при этом сдвигать не следует, чтобы не растянуть.

Затем проводят кругообразное разминание грудино-ключично-сосцевидной мышцы подушечками четырех пальцев от начала мышцы вблизи мочки уха до груди.

Этот прием чередуют с поглаживанием. После этого следует поколачивание тыльной стороной пальцев (каждым пальцем одной руки поочередно или четырьмя пальцами обеих рук одновременно).

На передней части шеи проводятся круговые разминающие движения, при которых она обхвачена кистью так, что горло располагается посередине между большим пальцем и четырьмя остальными. Этот прием можно выполнять обеими руками по очереди, продвигая их к груди.

Можно также сделать кругообразное растирание подушечками большого и указательного пальцев от края челюсти к груди, вдоль грудино-ключично-сосцевидной мышцы. Данный прием нужно чередовать с поглаживанием.

На каждый участок тела при самомассаже отводится около 10 минут. Во время проведения сеанса не забывайте о правильном дыхании. Оно должно быть ровным и глубоким. Мышцы, особенно массируемые, необходимо максимально расслабить, чтобы массаж был эффективным.



Методика самомассажа у-шу

Комплекс индивидуального массажа у-шу подготавливает организм к активной деятельности, поэтому его можно применять и как элемент утренней гигиены, для ускорения пробуждения всего организма от сна, предваряя им утреннюю зарядку, и в период физкультурной паузы на производстве или на другом рабочем месте для снятия усталости и повышения работоспособности.

Гимнасты и спортсмены могут применять этот комплекс как перед началом занятия, для лучшего вхождения в работу и профилактики преждевременного утомления, так и после тренировки, для снятия излишнего возбуждения, усталости и восстановления равновесия и спокойствия.

Массаж точек в области ушей и глаз способствует мобилизации функций этих органов чувств, а массаж точек затылочной области оказывает благотворное действие на вестибулярный аппарат и профилактически действует при головных болях.

Массаж точек в области ключиц и на поверхности грудной клетки активизирует работу легких, а плавные круговые движения в области живота улучшают кровообращение в органах брюшной полости, будят жизненную энергию ци.

Массаж служит также и для улучшения состояния внутренних органов: легких, печени, селезенки, поджелудочной железы и др.

Массаж коленного сустава и стопы нормализует тонус нервной системы, снимает боли в ногах, уменьшает плоскостопие. Занятия можно проводить стоя (при этом ноги расставлены на 20—25 см) или сидя на стуле, повторяя каждое движение по 7—8 раз.

Упражнение №1

Большими пальцами, согнутыми в первой фаланге, массируйте активные точки во падинах под ушными раковинами. При этом



большие пальцы отставлены в сторону от ладоней, остальные слегка расставлены. Массирующее движение достигается за счет колебательного движения кистей рук.

Упражнение № 2

Оставляя большие пальцы во впадинах под ушными раковинами, указательные и средние пальцы, соединяя их на переносице, наложите на надбровные дуги. Глаза закройте.

Массируйте надбровные дуги движением от переносицы к ушам и обратно.

При этом ваши указательные пальцы скользят по надбровным дугам, а средние — по поверхности век, массируя верхнюю часть глазного яблока.

Упражнение № 3

Раздвинув указательные и средние пальцы, так чтобы ушная раковина располагалась между ними, прижмите ладони к скулам.

Массируйте пальцами биологически активные зоны, передвигая ладони вниз, а при движении вверх пальцы только слегка касаются головы и шеи.

Упражнение № 4

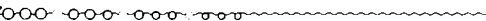
Большими пальцами, согнутыми в первых фалангах, прижмите активные точки в подзатылочных впадинах.

При этом кисти рук должны быть расположены горизонтально. Остальные пальцы слегка расставлены и как бы входят в зацепление друг с другом. Они немного согнуты и касаются подушечками затылочной кости.

Массируйте затылочную область, сближая и разводя кисти, но не меняя положения больших пальцев.

Упражнение № 5

Поворачивая кисти пальцами вниз и поднимая предплечья, скользите по волосам от затылка ко лбу. В конце движения поду-



щечки ладоней прижмите к надбровным впадинам на лбу и, слегка опираясь пальцами в верхнюю часть черепной коробки, круговыми движениями массируйте активные зоны на лбу.

Упражнение № 6

Опустите кисти ладонями к лицу и разведите локти в стороны (предплечья разворачиваются горизонтально на уровне плеч), поверните кисти ладонями вниз и плотно наложите одна на другую (левая сверху) под подбородком.

Отставленными в сторону большими пальцами упритесь в точки в углах ключиц (точки иглотерапии цюэ-пэнь).

Надавливая подбородком на кисти (при этом выполняется движение «голова гуся»), массируйте активные зоны.

Упражнение № 7

Разведите кисти и опускайте их, скользя по груди, к рефлексогенным зонам на боковой поверхности грудной клетки. Массируйте их подушечками ладоней.

Упражнение № 8

Затем соедините кисти (левая сверху) на правой стороне груди, так чтобы правый большой палец касался правого соска, а левый лежал в области мечевидного отростка (большие пальцы при этом должны быть направлены вертикально). Круговым движением по часовой стрелке, плотно прижимая кисти к телу, массируйте правую сторону груди.

Упражнение № 9

Скользя по телу, переместите руки на левую сторону груди и произведите массирующее движение против часовой стрелки.

Упражнение № 10

Снова переместите руки вправо, но немного ниже и помассируйте по часовой стрелке область печени.



Упражнение №11

Далее совершаем большой круг массажа передней части туловища, перемещая руки сначала по часовой стрелке, а потом против. Важно следить, чтобы большие пальцы были максимально отставлены от ладоней и направлены все время вертикально.

Упражнение №12

Перемещая кисти вниз, совершаем малый круг массажа, массируя нижнюю часть живота против часовой стрелки.

К этому моменту ваши руки уже достаточно устанут, если вы стремились, как это и рекомендуется, плотно прижимать кисти друг к другу. Восстановить силы можно при выполнении следующего упражнения.

Упражнение №13

Слегка подав локти вперед, нужно скользить левой ладонью по наружной верхней стороне правого предплечья к локтю, массируя отставленным в сторону большим пальцем область между двумя валиками мышц.

Дойдя до сгиба локтя, массируйте большим пальцем область точки шоу-сань-ли, расположенной в конце складки локтевого сгиба.

Поднимите правое предплечье дугообразно изнутри наружу, разворачивая его так, чтобы ладонь смотрела вверх.

Левая ладонь при этом автоматически перемещается на внутреннюю сторону правого предплечья, после чего большим пальцем левой руки массируйте область точки пнянь-ли (расположена на тыльной поверхности лучевой кости, выше точки ян-си (у основания большого пальца) на 3 цуня). — (см. стр. 97)

Теперь поменяйте руки: правая рука будет скользить по левому предплечью и большим пальцем массировать соответствующие активные зоны на левой руке и т. д.

Упражнение №14

Наклонитесь вперед и наложите левую ладонь на правое колено, а указательный и средний пальцы правой руки — на область

точки цзу-сань-ли, которая находится в углублении, расположенном справа от большой берцовой кости на уровне окончания среднего пальца кисти, обхватившей колено.

Правой рукой массируйте по часовой стрелке, левой — синхронно против часовой стрелки.

Затем наоборот: правой рукой обхватите левое колено, а пальцы левой руки наложите на область точки цзу-сань-ли* на левой ноге. Правая рука массирует по часовой стрелке, левая — против.

Упражнение №15

Теперь распрямитесь. Поднимайте левое колено, скользя правой рукой по внутренней стороне голени к стопе; поворачивая стопу подошвой вверх, обхватите ее снизу.

Левым предплечьем массируйте левую подошву, совершая колебательное движение поперек подошвы.

При оттягивании локтя назад разворачивайте предплечье относительно продольной оси ладонью вверх, а при движении вперед — ладонью вниз.

Затем поменяйте опорную ногу и массирующую руку соответственно. В случае недостатка гибкости или неспособности удерживать равновесие, стоя на одной ноге, можно начинать осваивать это упражнение в положении сидя на стуле.

* Если вы хотите найти эту волшебную точку, сядьте на пол и плотно прижмите стопы к полу, потом потяните их на себя, не отрывая пяток, и тогда ниже надколенника образуется бугорок. Найдите самое высокое место бугорка, положите на него палец, а затем займите исходное положение. Точка, которую указывает ваш палец, и есть цзу-сан-ли.



Самомассаж по системе Дойн

Еще в глубокой древности китайские врачи разработали специальную систему, позволяющую пациенту самостоятельно проводить оздоравливающие и лечебные мероприятия при достаточно большом объеме заболеваний. Эта система получила название Дойн, в нее вошли специальные приемы самомассажа, направленные на оздоровление организма. Особенно важны эти упражнения для людей, по тем или иным причинам не имеющих возможности много времени уделять оздоравливающим процедурам.

Практически все органы и части тела человека имеют свое «представительство» на коже лица, ушных раковин, наружной поверхности носа, на коже кистей рук и стоп ног. Основная особенность этих структур в том, что определенное воздействие вызывает лечебно-оздоровительный эффект на тот или иной орган, часть тела или весь организм в целом. В план ежедневных мероприятий по оздоровлению рекомендуется включить некоторые упражнения по системе Дойн: самомассаж отдельных частей тела, специальную гимнастику для глаз и другие.

Массаж лица

Самомассаж лица оказывает оздоравливающее воздействие на весь организм и косметическое на кожу лица. Его рекомендуют проводить утром после сна (утром все косметические процедуры действуют в несколько раз эффективнее), перед гигиеническими процедурами. Самомассаж выполняется легким растиранием подушечками всех пальцев, кроме большого, от области щек к ушным раковинам и углу нижней челюсти. Затем разотрите круговыми движениями области подбородка и рта, разглаживающими движениями массируйте нос от крыльев носа к переносице, вращательными движениями массируйте область вокруг глаз, особенно



наружные края глазниц (где раньше всего появляются морщины). В последнюю очередь производится массаж области лба — от середины к вискам поглаживающими движениями и вращательными движениями, в области передней поверхности шеи — от подбородка вниз и в стороны. Общее время самомассажа: 3—5 минут. Эти процедуры можно повторять вечером с использованием питательных кремов, подходящих для вашего типа кожи.

Массаж ушных раковин

Самомассаж ушных раковин — один из самых быстрых и эффективных методов оздоравливающего самомассажа. Самомассаж ушных раковин производится одновременно с обеих сторон с помощью подушечек большого и указательного пальцев рук методом разминания. На вдохе начинайте массаж от области мочки уха к верхушке по наружному краю, на выдохе вернитесь обратно к мочке уха. На вдохе разминайте вращательными движениями полость ушной раковины в направлении снизу вверх. В конце массажа на выдохе тщательно разомните область треугольной ямки и хрящи ушной раковины от верхушки вниз. Время, необходимое для самомассажа обеих ушных раковин, не превышает 1 минуты, но эта процедура гарантирует вам заряд бодрости, заметное улучшение общего состояния и работоспособности. Не пожалейте для себя нескольких минут в день, выделите это время для самомассажа, и вскоре вы почувствуете его целительное действие.

Ушная раковина имеет рефлекторную связь с органами и частями тела. Очень часто при заболеваниях соответствующая пораженному органу зона уха более чувствительна, а порой и заметно болезненна.

Рекомендуем вам массировать эти зоны особенно тщательно, что, несомненно, улучшит общее состояние и будет способствовать уменьшению неприятных, болезненных ощущений. Самомассаж ушных раковин можно проводить от 1—2 до 4—8 раз в день в зависимости от эффективности его действия, вашего самочувствия и желания.

Дыхание при самомассаже должно быть ровным и спокойным, тихим и комфортным, темп должен составлять примерно 6—12 дыхательных движений (вдохов — выдохов) в минуту. Тип дыхания — нижний или совместно нижний и средний.



Массаж стоп

Исходное положение: сядьте поудобнее, скрестив ноги по-турецки, несколько развернув к себе стопы, либо сядьте на стул и положите стопу одной ноги на колено другой, по возможности развернув стопу подошвой вверх. Массаж лучше всего производить разноименной рукой (то есть левую ногу массировать правой рукой, правую ногу — левой рукой), а одноименной рукой придерживать массируемую стопу ноги. Начните массаж с растирания подошвы стопы. Растирание можно производить ладонью, торцовой частью кулака или массажной щеткой в течение 1 минуты. Затем можно перейти к разминанию пальцев, начиная с большого и заканчивая мизинцем. Разминайте пальцы со всех сторон, уделяя особое внимание суставам. После этого переходите к разминанию поверхности стопы, начиная с ее внутреннего края (зона позвоночника) и переходя на область пятки (массаж этой зоны особенно важен для людей, страдающих радикулитом), далее разминайте среднюю часть стопы от пальцев к пятке. Время самомассажа должно составлять примерно 3—5 минут для каждой стопы.

Массаж кистей рук

Самомассаж кистей рук отличается тем, что его можно выполнять практически в любом месте: дома, в транспорте, во время перерыва на работе и т. д. Исходное положение: примите любую удобную для вас позу. Начните массаж с растирания: представьте, что вы намыливаете руки. Растирание длится около минуты. Затем приступайте к активной разработке суставов: резко сожмите пальцы в кулак и медленно разожмите кисть, медленно сожмите кулак и быстро, с силой разожмите кисть, раскрыв пальцы в разные стороны. Повторите 10 раз.

После этого каждый палец разминается 2-3 раза со всех сторон от кончика к основанию. Разминайте пальцы поочередно на правой и левой руках. Далее разомните ладонь, начиная с внутреннего края (зона позвоночника) к основанию ладони, внешнему краю, по средней линии от пальцев к запястью. Затем тщательно разомните запястье.

Этот простой, но эффективный комплекс самомассажа станет для вас хорошим подспорьем в трудную минуту.



Использованные источники

- http://fitn.ru/info/page_530_17.html
- <http://www.medicinform.net/massaj/massaj19.htm>
- http://magichands.narod.ru/self/sm_index.html
- <http://www.magichands.ru/content/category/5/26/106/>
- <http://lechebnik.info/477/2.htm>
- http://tvoyaizuminka.ru/krasota_i_zdorovie/omolazhivayushhiy-samomassazh-litsa-effektivnoe-sredstvo-razglazhivaniya-morshhin
- <http://prostata.do.am/index/0-4>
- <http://sportmassag.ru/5206/page5452.html>
- <http://www.inmoment.ru/beauty/massage/technique-self-massage.html>
- <http://www.web-zdrav.ru/index.cgi/fitocosmetic?id=36283>
- <http://eko-jizn.ru/?p=1944>
- http://masagi.com.ua/category/massage_system/fin/
- <http://help-me.by/samomassazh-dlya-muzhchin-pri-impotencii>
- http://www.roditeli.ua/pregnancy/physical_pregn/self_message
- <http://sevruginagv.com/rabota-s-beremennymi/35-samomassazh-dlja-beremennykh-zhenshhin-i.html>
- <http://www.web-zdrav.ru/index.cgi/fitocosmetic?id=35082>



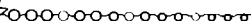
Содержание

Введение	3
Теоретический блок	5
История массажа.....	5
Системы массажа.....	14
Российская система массажа.....	14
Финская система массажа.....	15
Шведская система массажа.....	16
Основные правила самомассажа.....	17
Показания к самомассажу.....	20
Противопоказания к самомассажу.....	21
Как самомассаж действует на организм?.....	23
Виды самомассажа.....	24
Гигиенический самомассаж.....	24
Предварительный самомассаж.....	24
Восстановительный самомассаж.....	25
Самомассаж в сауне (бане).....	25
Самомассаж массажером.....	26
Косметические средства и масла для массажа.....	27
Масла для массажа.....	28
Кремы для массажа.....	32
Мази и бальзамы.....	33
Кремы и гели с антицеллюлитным действием.....	34
Рисовая пудра и тальк.....	34
Пена.....	34
Приспособления для самомассажа.....	35
Массажеры для стоп.....	35
Массажеры-шары для тела.....	35
Антисрессовый мячик.....	35
Китайские шарiki.....	35
Щетки для сухой кожи.....	36



Подручные средства для самомассажа	36
Основные техники и приемы самомассажа.....	38
Поглаживание.....	40
Выжимание	45
Растирание	46
Движение	50
Разминание	54
Вибрация	58
Ударные приемы	61
Практический блок	63
Техника самомассажа отдельных частей тела	63
Самомассаж головы.....	63
Самомассаж шеи	67
Самомассаж груди	68
Самомассаж живота	70
Самомассаж спины.....	73
Самомассаж в области тазового пояса и нижних конечностей.....	76
Самомассаж верхних конечностей	81
Общий самомассаж.....	85
Самомассаж при заболеваниях, травмах и болях	87
При пояснично-крестцовом радикулите и ишиасе.....	87
При миозите	87
При межреберной невралгии.....	88
При бессоннице.....	88
Укрепляющий, или оздоровительный, самомассаж спины	88
Самомассаж грудного отдела позвоночника.....	89
Самомассаж широчайших мышц спины.....	89
Самомассаж пояснично-крестцовой области.....	89
Комплексный самомассаж спины, поясничной области и ягодиц.....	90
Точечный локальный массаж и самомассаж.....	92
Основные приемы и техники точечного самомассажа.....	92
Надавливание.....	92
Круговое растирание	92
Вращательные движения	93
Массаж одновременно обеими руками.....	93
Массаж с целью релаксации	94
Массаж тенаром	94
Круговые движения основанием ладони.....	94

Надавливания локтевым отростком.....	94
Кратковременное надавливание — «щипцы»	95
Прерывистое надавливание	95
«Клюющее дзю»	95
Надавливание всей поверхностью концевой фаланги пальца	96
Надавливание дистальной частью 3-го согнутого пальца.....	96
Массаж пяткой ноги.....	96
Точечный самомассаж при различных состояниях и заболеваниях	97
Утомление, сонливость, зевота	97
Избыточный вес и желание съесть лишнее.....	97
Ощущение жжения за грудиной, изжога	97
Затруднение дыхания	100
Боли в правом боку, подреберье	100
Последствия простуды.....	100
Межреберная невралгия и болезни ребер	101
Кровотечение из носа.....	101
Затрудненность носового дыхания.....	101
Волнение, затрудненная речь, заикание, психические травмы у детей, испуг	101
Онемение верхних конечностей, ощущение покалывания, потеря чувствительности	102
Онемение нижних конечностей, нарушение нормального кровообращения.....	102
Внезапное и произвольное выделение газов, отрыжка.....	102
Повреждение слизистой оболочки уголков рта	102
Нарушение менструаций (задержка)	103
Предгриппозное состояние	103
Утреннее головокружение, трудно откинуть голову назад	103
Сильное нервное возбуждение, гнев	103
Потеря аппетита, заболевания органов пищеварения	103
Потеря голоса, охриплость, простудные заболевания	107
Нарушение кровообращения в нижних конечностях, покалывание, онемение.....	107
Физическое и умственное переутомление.....	107
Понижение образования молока у кормящей матери (гипогалактия)	108



Синдром похмелья	108
Воспаление предстательной железы.....	108
Нарушение глазодвигательного нерва	108
Плохая подвижность шейного отдела позвоночного столба	109
Состояние тревоги, боязни, испуга, робости; навязчивые психозы, неуверенность	109
Боли в коленном суставе	109
Потеря чувствительности в области кисти, онемение мышц вокруг лучезапястного сустава	109
Боли в голеностопном суставе.....	109
Боли в области живота	110
Боли в области гортани.....	110
Мучительное похмелье	110
Боли в горле, затрудненное глотание	110
Зубная боль ноющего характера	111
Истощение защитных сил организма	111
Усталость ног	111
Судороги икроножных мышц	111
Сильная головная боль, нарушение сна, артериосклеротические состояния.....	115
Диарея, метеоризм	115
Невралгия седалищного нерва.....	116
Заболевания коленных суставов	117
Целлюлит	121
Пояснично-крестцовый радикулит	123
Шейно-грудной остеохондроз	123
Неотложная помощь.....	124
Нарушение подвижности лучезапястного сустава	125
Заболевания локтевого сустава	130
Заболевания плечевого сустава.....	130
Функциональные нарушения органов дыхания	132
Насморк, ринит.....	132
Сердечные заболевания.....	133
Спазмы внизу живота, энтероколит.....	133
Стресс, передобморочное состояние	138

Комплексы упражнений для точечного

самомассажа	141
Первый комплекс упражнений	141
Упражнение № 1.....	141
Упражнение № 2.....	142



Упражнение № 3.....	142
Упражнение № 4.....	147
Упражнение № 5.....	147
Второй комплекс упражнений	149
Упражнение № 1.....	149
Упражнение № 2.....	150
Упражнение № 3.....	150
Упражнение № 4.....	150
Упражнение № 5.....	150
Упражнение № 6.....	151
Упражнение № 7.....	151
Упражнение № 8.....	151
Упражнение № 9.....	156
Упражнение № 10.....	157
Упражнение № 11.....	157
Упражнение № 12.....	157
Самомассаж для похудения.....	158
Антицеллюлитный самомассаж	161
Техника самомассажа сухой мягкой щеткой.....	164
Техника медового самомассажа	166
Вакуумный массаж с медом против целлюлита.....	167
Программа против растяжек.....	168
Техники самомассажа при гинекологических заболеваниях.....	170
Самомассаж для фертильности и лечения бесплодия	182
Как найти репродуктивные органы?	182
Самомассаж репродуктивных органов	183
Ежедневные упражнения.....	184
Техника массажа матки.....	184
Массаж яичников	185
Самомассаж при импотенции	186
Самомассаж простаты	195
Косметический самомассаж	197
Самомассаж лица.....	198
Техники самомассажа лица	200
Самомассаж лица указательным и средним пальцем.....	200



Самомассаж лица с помощью деревянной ложки.....	200
Самомассаж лица с помощью льда.....	201
Точечный массаж для избавления от морщин между бровей	201
Аппликация из бумаги от морщин между бровей.....	202
Яблочный самомассаж лица.....	202
Самомассаж лица шицу	202
Соковый массаж лица.....	205
Кремы для самомассажа лица	206
Гимнастика для лица.....	207
Самомассаж головы для укрепления волос.....	208
 Техника самомассажа для быстрого расслабления дома и на работе.....	 209
 Самомассаж при умственной работе	 215
 Самомассаж при занятиях бегом	 219
 Самомассаж в процессе закаливания.....	 221
 Техника самомассажа для беременных и кормящих мам	 222
 Самомассаж при головных болях	 227
Процедура самомассажа	227
Самомассаж методом обдавливания полешком	228
Лобно-височный синдром.....	230
Акупрессурное воздействие.....	233
 Самомассаж при гастрите.....	 235
 Методика самомассажа у-шу	 238
Упражнение № 1.....	238
Упражнение № 2.....	239
Упражнение № 3.....	239
Упражнение № 4.....	239
Упражнение № 5.....	239
Упражнение № 6.....	240
Упражнение № 7.....	240
Упражнение № 8.....	240



Упражнение № 9.....	240
Упражнение № 10.....	240
Упражнение № 11.....	241
Упражнение № 12.....	241
Упражнение № 13.....	241
Упражнение № 14.....	241
Упражнение № 15.....	242
Самомассаж по системе Дойн.....	243
Массаж лица.....	243
Массаж ушных раковин.....	244
Массаж стоп.....	245
Массаж кистей рук.....	245
Использованные источники.....	246



Практичне видання
Серія «Корисна книга»
ВАСИЛЬЄВА Ярослава Василівна

Лікувальний самомасаж. Основні техніки
(Російською мовою)

Випускаючий редактор Л. О. Кратенко
Художній редактор О. С. Кандиба
Дизайн і верстка Л. Г. Рогольова-Ашур
Коректор О. А. Альхабаш
Дизайн обкладинки О. М. Кочка

Підписано до друку 14.02.2013 р. Формат 84х108/32. Гарнітура «Calibri».
Друк офсетний. Ум. друк. арк. 13.44. Наклад 1900 прим. Зам. № 293/02.

Видано за ліцензією ТОВ «Видавництво “Аргумент Принт”».
Свідоцтво ДК 4066 від 17.05.2011 р.

Придбати книжки за видавничими цінами
та подивитися детальну інформацію про інші видання
можна на сайтах www.knigap.com, www.argprint.com.ua.
Замовити книгу можна листом:
поштова адреса: 61005, м. Харків, пл. Повстання 7/8, e-mail: knigap@ukr.net

З питань оптових поставок звертатися: тел: 057-7-149-173, 7-149-358,
7-149-386. Поштова адреса: 61005, м. Харків, пл. Повстання 7/8.
e-mail: zakaz@argprint.com.ua

Віддруковано з готових діалозитивів на ПП «Юнісофт».
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13-Б.
Свідоцтво ДК 3416 від 14.04.2009.

Васильєва Я. В.

В 19 Лікувальний самомасаж. Основні техніки.— Х.: Аргумент Принт,
2013.— 256 с.— (Корисна книга).

ISBN 978-617-594-716-6

ISBN 978-617-594-265-9 (серія)

Ви хочете мати хороше здоров'я і відчувати себе бадьорим та енергійним? Тоді вам просто необхідно освоїти методики і техніки самомасажу, викладені в нашій книзі. З їх допомогою ви зможете контролювати своє самопочуття, підвищити настрій, зняти накопичену втому і стати здоровим.

Використовуйте самомасаж — і ви позбавитесь болю без пігулок та уколів, полегшите свій стан і покращите самопочуття! Будьте здорові

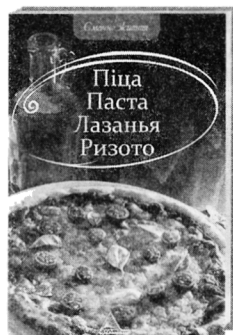
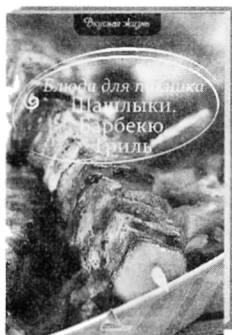
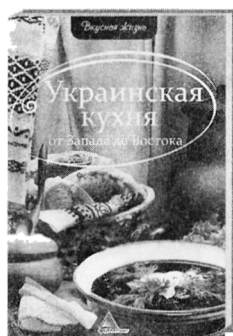
УДК 615.8
ББК 53.54

Серия «Вкусная жизнь»

Хотите удивить гостей изысканным блюдом? Устали выдумывать, что приготовить сегодня родным? Тогда серия книг «Вкусная жизнь» создана специально для Вас. Вы найдете множество замечательных, проверенных рецептов, используя которые, легко приготовите: элегантные закуски и полезные супы, сочное мясо и необычные салаты, воздушную выпечку и волшебные десерты... Красочные иллюстрации, пошаговые инструкции и оригинальные рецепты превратят процесс приготовления еды в кулинарный праздник.

В серию вошли книги:

- Домашнее консервирование. Лучшие рецепты
- Блюда для пикника. Шашлыки. Барбекю. Гриль
- Вкусные блюда из творога, яиц и сыра
- Пельмени. Вареники. Манты. Чебуреки
- Пицца. Паста. Лазанья. Ризотто
- Тесто. Дрожжевое, слоеное, песочное, заварное
- Украинская кухня от Запада до Востока
- Любимые запеканки, пудинги, чизкейки



Формат: 170x245 мм. Объем: 96 с. Язык: русский и украинский.

<http://www.argprint.com.ua>, <http://www.knigap.com>

тел: (057) 7-149-173, 7-149-358, 7-149-386

Серия «Полезная книга»

Улучшить свое самочувствие, поднять настроение, восстановить силы в самых различных ситуациях: дома, на работе, на отдыхе — вполне реально с помощью техник и приемов самомассажа, изложенных в этой книге.

Следуя нашим рекомендациям, вы сможете улучшить физическое состояние, избавиться от хронических заболеваний и продлить свою жизнь. Осваивайте самомассаж и качественно меняйте свою жизнь к лучшему!

ISBN 978-617-594-716-6



Интернет-магазин

www.knigap.com