

Оглавление

Введение 7

Глава 1. Немного истории 9

**Глава 2. Что должен знать
и уметь массажист.** 17

- Правило 1. Встречают
по одежке 18
- Правило 2. Помните о здоровье . . . 18
- Правило 3. Работайте
с комфортом 23
- Правило 4. Партнерство 25

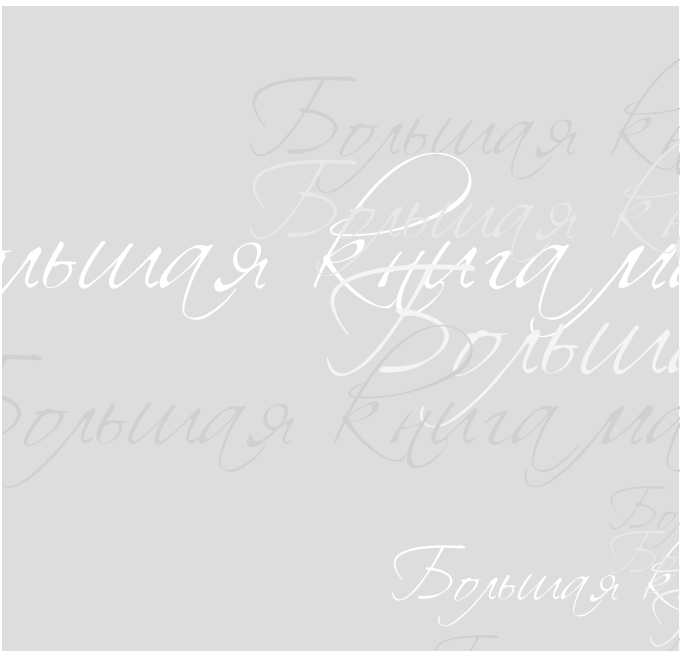
Глава 3. Как совершается чудо . . . 26

- Кожа 28
- Внутренние органы 31
- Строение позвоночника 33
- Нервная система 40
- Сердечно-сосудистая система . . . 44
- Суставы. 46
- Мышечная система 48
- Дыхательная система 50
- Действие массажа на обмен
веществ и функцию выделения . . . 51
- Действие массажа
на функциональное состояние
организма. 52

**Глава 4. Общие показания
и противопоказания к проведе-
нию массажа** 55

**Глава 5. Классический лечебный
массаж** 59

- Поглаживание. Техника
выполнения 61
- Выжимание, или глубокое
поглаживание. Техника
выполнения 69
- Растирание. Техника
выполнения 74





| | |
|--|------------|
| Разминание. Техника выполнения. | 82 |
| Вибрация и ударные приемы. Техника выполнения. | 92 |
| Глава 6. Массаж на различных участках тела | 104 |
| Глава 7. Техника проведения общего массажа | 107 |
| Глава 8. Методика массажа при различных заболеваниях | 109 |
| Массаж при заболеваниях органов дыхания | 110 |
| Массаж при головной боли. | 110 |
| Массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. | 110 |
| Массаж при заболеваниях позвоночника | 117 |
| Чтобы мышцы пришли в норму... | 122 |
| Массаж при плоскостопии | 122 |
| Массаж при гипертонии | 124 |
| Массаж при гипотонии | 125 |
| Массаж для повышения общего тонуса. | 125 |
| Массаж при заболеваниях желудка и кишечника | 127 |
| Массаж при заболеваниях печени и желчного пузыря | 129 |
| Массаж при запорах | 130 |
| Глава 9. Самомассаж. | 131 |
| Самомассаж бедра. | 134 |
| Самомассаж коленного сустава | 135 |
| Самомассаж голени и стопы. | 136 |
| Самомассаж груди | 137 |
| Самомассаж шеи и плеча | 137 |
| Самомассаж кисти и пальцев. | 138 |
| Самомассаж широчайших мышц спины. | 139 |
| Самомассаж таза, поясничной области и спины. | 139 |
| Самомассаж живота | 140 |
| Самомассаж головы | 144 |
| Водный самомассаж | 147 |
| Самомассаж при целлюлите. | 150 |
| Глава 10. Тайский массаж | 155 |
| История и тайны тайского массажа | 156 |
| Принципы и правила проведения | 158 |
| Четыре божественных состояния | 161 |
| Длительность массажа | 162 |
| Показания и противопоказания | 163 |
| Методы тайского массажа | 163 |

| | |
|--|------------|
| Практикум тайского массажа | 168 |
| Глава 11. Релаксационный, или нейроседативный, массаж | 189 |
| I этап | 191 |
| II этап | 191 |
| III этап | 192 |
| IV этап | 192 |
| V этап | 192 |
| VI этап | 192 |
| VII этап | 194 |
| VIII этап | 194 |
| IX этап | 197 |
| Глава 12. Стоун-терапия | 201 |
| История стоун-терапии | 202 |
| Лечебная сила камней | 202 |
| Выбираем камни | 203 |
| Подготовка к массажу | 204 |
| Показания и противопоказания | 205 |
| Стоун-терапия в домашних условиях | 205 |
| Методика проведения массажа | 206 |
| Глава 13. Ароматический массаж | 213 |
| Основные правила проведения аромамассажа | 215 |
| Показания и противопоказания к проведению ароматического массажа | 216 |
| Действие массажных масел | 217 |
| Эфирные масла, применяемые для аромамассажа | 231 |
| Глава 14. Детский массаж | 277 |
| Техника детского массажа в раннем возрасте (5–12 недель) | 280 |
| Техника детского массажа в возрасте от 3 месяцев | 282 |
| Глава 15. Антицеллюлитный массаж | 284 |
| Глава 16. Банный массаж | 295 |
| Как правильно делать массаж в бане | 297 |
| Массаж с помощью банной мочалки или щетки | 298 |
| Массаж с помощью веника | 300 |
| Методика проведения массажа вениками с помощью партнера | 301 |