

# ВВЕДЕНИЕ

---

Массаж любят все, нет человека, которому он был бы неприятен. Волшебные надавливания, поглаживания, разминания, растирания и другие приемы механического воздействия на тело помогают ощутить бодрость, избавиться от усталости и хронических болей, вернуть здоровье.

Лечебный массаж — одно из наиболее эффективных немедикаментозных средств целительного воздействия на внутренние органы. Все наши органы, размещенные в грудной, брюшной, тазовой полостях, а также в областях головы и шеи, в равной степени важны для происходящих в организме обменных процессов, в цепочке поступления в организм питательных веществ и выведения из него продуктов жизнедеятельности.

Целебное воздействие массажа на внутренние органы многовекторно. Массируя грудную клетку, особенно межреберные промежутки, мы стимулируем дыхательные мышцы, улучшаем снабжение организма кислородом, выведение продуктов обмена веществ, а также помогаем организму справиться с общей усталостью. Сдавливание грудной клетки ускоряет вентилирование сегментов легких, отвечающих за кровообмен. Кроме того, нормализуются функции дыхательной мускулатуры и бронхолегочного кровообращения, улучшается общая проходимость бронхов. Вы можете убедиться в том, что после массажных процедур ваше дыхание становится легче и свободнее.

Под воздействием массажа во всех полостях организма происходит перераспределение потоков крови, выравнивается кровообращение во

всех участках легких, кровь начинает интенсивно поступать в более глубоко расположенные ткани.

В результате массажных процедур снижается артериальное давление у гипертоников, улучшается перистальтика гладких мышечных волокон (особенно пищеварительного тракта), отвечающих за сбалансированное функционирование желудка и кишечника, ускоряется желчевыделение, регулируется деятельность желез внутренней секреции. Цикл массажных процедур необходим в послеоперационный период у пациентов с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Лечебный массаж оказывает положительное влияние и на скорость мочеотделения, в результате чего продукты распада быстрее выводятся из переутомленных мышц. Механическое воздействие на внутренние органы усиливает выделение из организма мочевины, мочевой кислоты, минеральных солей. Благодаря массажным процедурам вместе с лимфой и кровью по организму более интенсивно начинают распространяться гистамин и гистаминоподобные вещества, которые в состоянии застоя раздражают хеморецепторы нервной системы сосудов и других тканей.

Трудно переоценить влияние массажных процедур и на окислительно-восстановительные процессы в тканях за счет ускорения микроциркуляционных процессов и притока кислорода. Одновременно с интенсивным поглощением кровью кислорода поддерживается кислотно-щелочное равновесие ее состава.

Освоить техники и приемы массажа под силу каждому человеку. Разумеется, чтобы овладеть тонкостями знаменитого тайского или японского массажа, нужна специальная подготовка на соответствующих курсах под руководством опытного мастера массажа. Однако лечебный массаж, состоящий из проверенных столетиями приемов, способных купировать болевые ощущения, улучшить функционирование различных внутренних органов, усилить кровообмен и обмен веществ, понизить либо повысить давление или температуру тела, доступен каждому.

Из книги вы узнаете о базовых принципах национальных школ массажа и о техниках выполнения основных приемов. Я расскажу вам, какие массажные приемы и в какой последовательности необходимо сочетать, массируя те или иные точки в случае различных заболеваний. Кроме того, вы прочитаете о принципах самомассажа, проводить который можно без массажного стола и кушетки, прямо на рабочем месте.

## Глава 1

# ВИДЫ МАССАЖА

---

Существует большое количество видов массажа, но мы будем рассматривать массаж внутренних органов. Выделяют *сегментарный* массаж (прежде всего лимфомассаж), то есть массаж, при выполнении которого механическое воздействие на кожные покровы и прилежащие к ним ткани осуществляется руками массажиста; *точечный* массаж (надавливание пальцами на те или иные точки); *бесконтактный* массаж (воздействие теплом, исходящим от рук массажиста, однако с кожными покровами руки не соприкасаются).

## Лимфомассаж

---

В основе такого массажа лежит лимфодренажная процедура, цель которой — стимулировать отток лимфы за счет воздействия руками массажиста на лимфатические центры, коллекторы и капилляры.

Чем старше становится человек, тем с большей интенсивностью жидкость накапливается в межклеточном пространстве, проявляясь на лице в виде ежедневных отеков. Отечность объясняется возрастным дисбалансом между кровеносной и лимфатической системами, ведущим к рыхлости, возрастной полноте и целлюлиту.

Лимфатический массаж способствует не только снижению отечности. Он показан при ревматических заболеваниях (артрите, артрозе),

в послеоперационный реабилитационный период, при угревой сыпи, во время беременности, для укрепления иммунной системы, при сердечной недостаточности, почечных и инфекционных заболеваниях.

Лимфомассаж начинается с мягких поглаживаний для снятия общего напряжения. Далее массажист выполняет поверхностный лимфодренаж, воздействуя на расположенные в коже лимфатические капилляры, а также на нейрорецепторы, которые направлены от кожи к гладким мышцам.

После этого следует основной этап — глубокий лимфодренаж, задача которого — активно механически воздействовать на лимфатические сосуды, провоцируя их энергичное сокращение. Речь идет об интенсивном воздействии на области проекций пахово-бедренных и подколенных лимфатических узлов.

Поначалу процедура лимфомассажа кажется болезненной, ведь массажист использует сильные щипки, выворачивание и выкручивание кожи, захватывает кожу большим и указательным пальцами, сначала разведя их на удаление друг от друга, а затем резким движением сводя вместе. Однако после первых сеансов наступает привыкание, и процедура уже не вызывает боли.

Некоторые массажисты стремятся «обезболить» лимфомассаж, выполняя его мягкими расслабляющими движениями. Однако это неверно, так как снижает эффект от процедуры, а он при правильном выполнении массажа весьма высок: происходит общее оздоровление организма, выводятся токсины, рассасываются лимфостазы конечностей, усиливается питание, дыхание и метаболизм кожных покровов, кожа заметно молодеет, исчезают островки целлюлита.

Если массаж проводился правильно, то по окончании сеанса повышается потребность в мочеиспускании. Это означает, что в организме активизировался процесс детоксикации выводящих систем.

Лимфомассаж показан не только больным. Здоровым людям он полезен в профилактических целях ради поддержания сбалансированного метаболизма.

Если полная процедура кажется вам утомительной, можно ограничиться массажем живота в течение 10 мин. Конечно, полного эффекта можно достичь, лишь когда помассированы и интенсивно пощипаны грудь, ноги, спина и ягодицы. Лимфомассаж ягодиц полезен для профилактики воспаления предстательной железы у мужчин и придатков у женщин. Лимфомассаж лица, особенно лба и шеи, дарит долголетие и продляет свежесть кожи. Не следует опасаться того, что

щипками вы повредите кожные покровы. Наоборот, так вы сделаете кожу лица более упругой и эластичной.

## Точечный массаж

Сначала поговорим о точечном массаже рефлексогенных зон, расположенных на средней линии живота (рис. 1.1).

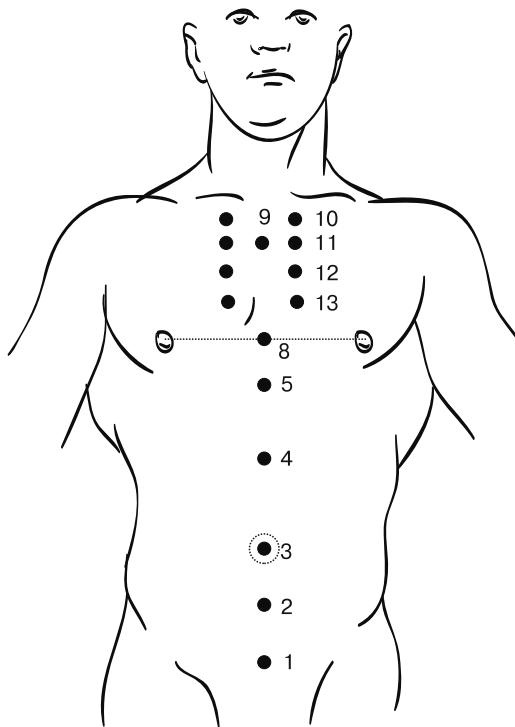


Рис. 1.1. Рефлексогенные зоны на животе

**Первая зона** находится на середине линии верхнего края лобка. Ее следует массировать в случаях различных мочеполовых расстройств.

**Вторая зона** располагается на середине вертикали между лобком и пупком. Ее массируют для лечения сбоя менструального цикла, при болях в области мочевого пузыря, недержании мочи, импотенции, нервных расстройствах.