

ПРЕДИСЛОВИЕ

Изображение массажа можно найти на древних барельефах, папирусах, наскальных рисунках. Естественно, самым первым приемом самомассажа было инстинктивное растирание ушибленного места для снятия боли. Рекомендации по проведению массажа для лечения различных заболеваний можно встретить в текстах индийской «Аюрведы» (около 1800 года до нашей эры) и китайской «Конгфу» (2698 год до нашей эры), а также в надписях на саркофагах и пирамидах в Египте.

Массаж широко использовали древние славяне, достаточно полно разработавшие многие разновидности массажных манипуляций, — поглаживание, растирание, надавливание, обдавливание, похлопывание. Естественно, наибольшим признанием у славян пользовался банный массаж — растирание всего тела с похлопыванием и постегиванием березовыми и дубовыми вениками.

В настоящее время массаж широко используется в медицинской практике на различных этапах лечения, начиная с профилактики и кончая реабилитацией после оперативного вмешательства.

Массаж задействован для подготовки космонавтов, спортсменов, артистов балета, цирка. А сколько открыто салонов красоты (с различными интригующими названиями) и центров здоровья, где используют все разновидности массажа! В условиях современной жизни нам необходимо быть здоровыми, привлекательными, производить хорошее впечатление на окружающих. Действенными способами борьбы со старением тела являются косметический, гигиенический массаж и другие разновидности как мануальных воздействий, так и аппаратной терапии. Но особо эффективен точечный массаж,

воздействующий на отдельные биологически активные точки тела.

Возникновение акупрессуры (шиацу, пальцевого массажа «чжень») уходит корнями в глубокую древность. Точечный массаж как система появился в Китае уже в третьем тысячелетии до нашей эры, развивался и передавался из поколения в поколение.

Позже об этом уникальном методе узнали в других странах — Японии, Индии, Греции, Риме. Первыми европейцами, узнавшими о применении точечного массажа, были монахи, основавшие в Китае свои миссии. Но полное представление о точечном воздействии на активные точки человеческого тела в Европе получили лишь во второй половине XIX — начале XX века.

В период добрососедских отношений с КНР (в конце 50-х — начале 60-х годов XX века) наши ученые (В. Г. Вогралик, Э. Д. Тыкочинская, А. Т. Качан и многие другие), изучившие в Китае методики иглоукалывания и акупрессуры, делились своим опытом — организовывали для врачей курсы, преподавая основы рефлексотерапии.

Древними медиками отмечено, что источник сил, здоровья, радости и вдохновения заключен в самом человеке, который должен жить в гармонии с собой и окружающим миром. Поддерживать и обеспечивать слаженную работу и функционирование всех внутренних органов и систем можно с помощью воздействия на биологически активные точки тела. Древняя мудрость гласит: «Лечить нужно не болезнь, а человека». Здоровый человек стремится к гармонии, к состоянию комфорта и уравновешенности. При нарушениях в организме наше тело начинает саморегулироваться, восстанавливая утраченный баланс. Важно создать благоприятные условия для нормального функционирования всех систем организма.

Помимо традиционного пальцевого воздействия при массаже биологически активных точек можно воспользоваться «предметами-посредниками» — шариками, металлическими полосками, изготовленными из различного материала, перцовыми пластырями. Можно использовать также лазеротерапию, магнитотерапию, электрический ток, инфракрасные лучи, полынные сигареты и многое другое.

Глава 1

ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ МАССАЖА

Определение массажа заключается в «дозированном механическом и рефлекторно-осознанном раздражении поверхности нашего тела с целью удовольствия, оздоровления и излечения недугов». Воздействие осуществляется как руками специалиста по массажу, так и различными аппаратами и приспособлениями через воздушную среду (пневмомассаж), водную среду (гидромассаж), вибрационную среду (колебательные приспособления).

Массаж может быть *общим*, когда в определенной последовательности массируют все тело, или *местным*, когда воздействуют на отдельные области тела.

Большинство авторов выделяют следующие виды массажа: *гигиенический* (и косметический как его составную часть), *лечебный*, *спортивный*, *самомассаж*.

Воздействие массажа происходит благодаря *нервно-рефлекторным*, *гуморальным* и *механическим* механизмам.

Сущность *нервно-рефлекторного* механизма состоит в том, что при массаже воздействию подвергаются многочисленные и разнообразные нервные окончания, расположенные в коже (экстерорецепторы), сухожилиях, связках, мышцах (проприорецепторы), сосудах (ангиорецепторы) и внутренних органах (интерорецепторы). Поток импульсов, возникающих при раздражении всех перечисленных рецепторов, достигает коры головного мозга, где все центростремительные (афферентные) сигналы синтезируются, вызывая общую сложную ответную реакцию организма, которая проявляется в виде

различных функциональных сдвигов в органах и системах.

Другим фактором, объясняющим действие массажа, является *гуморальный* фактор. Массаж активизирует высокоактивные вещества (гистамин, ацетилхолин и многие другие), которые, находясь в коже в связанном (неактивном) состоянии, под влиянием массажа переходят в свободное состояние, всасываются в кровь и разносятся по всему организму. Известно, что гистамин значительно увеличивает проницаемость капилляров, при этом улучшается кровообращение и обменные процессы в тканях. Ацетилхолин увеличивает скорость передачи возбуждения в синапсах, ганглиях нервной системы, а также скорость передачи возбуждения с двигательных нервов на скелетные мышцы. Под влиянием массажа образуются и многие другие вещества, действие которых окончательно пока еще не выяснено. Как раздражители нервной системы, они дают начало новым рефлексам. Гуморальный центр полностью контролируется и регулируется центральной нервной системой.

Массаж оказывает также непосредственное *механическое* воздействие на ткани, а в частности, на передвижение всех жидких сред организма (крови, лимфы, межтканевой жидкости), на растяжение и смещение тканей. Отмечено, что механический фактор способствует усилению обменных процессов, улучшению кожного дыхания, устранению застойных явлений; при этом температура поверхности массируемого участка незначительно повышается.

Характер ответных реакций организма на выполняемый массаж зависит от функционального состояния высших отделов нервной системы, то есть от соотношения процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, а также от функционального состояния рецептор-

ного поля, которое непосредственно подвергается массажным манипуляциям. В случае болезни все зависит, естественно, от ее клинических проявлений. В конечном счете имеет значение техника и методика выполняемого массажа или самомассажа.

Степень эффективности любого вида массажа зависит от знаний специалиста, который обязан учитывать реакцию на массаж и понимать, чем она вызвана. В связи с этим крайне необходим тесный контакт массажиста с лечащим врачом.