

## Глава 3

### ТЕХНИКИ МАССАЖА

Специализированные классификации массажных приемов достаточно громоздки и сложны. Поэтому мы будем придерживаться простой классификации, сводящей множество отдельных приемов массажа к четырем основным:

- поглаживанию;
- растиранию;
- разминанию;
- вибрации.

В этой классификации рассматриваются также вспомогательные приемы, усиливающие или ослабляющие действие основных. Но прежде чем рассматривать базовую технику банного массажа, нужно сказать несколько слов об основ-

ных системах массажа, отдельные техники которых могут использоваться в условиях бани.

Различные системы массажа можно сгруппировать так:

- сегментарно-рефлекторные системы массажа (точечный, сегментарный, соединительно-тканый);
- системы европейского классического массажа (шведский, финский, французский, испанский, русский).

Самая универсальная и широко распространенная система — русский классический массаж. Она лежит в основе традиционного банного массажа. Выделим также французскую и испанскую системы массажа: в последние годы они все шире используются в нашей стране.



#### ФРАНЦУЗСКИЙ МАССАЖ

Французская школа массажа представлена методиками лим-

фодренажа и метаболического восстанавливающего массажа, разработанными



Паскалем Кошем — практикующим врачом-кинезотерапевтом, преподавателем Парижской школы эстетики. Обучение методикам этой школы проводит сам Мастер Паскаль Кош, что позволяет передавать знания буквально «из рук в руки», сохраняя чистоту методики.

Лимфодренаж заключается в последовательном, очень нежном и мягком воздействии на лимфатические сосуды. Цель — усиление лимфотока, ускорение вывода токсинов,

улучшение питания тканей. Лимфодренаж позволяет снять усталость, способствует расслаблению мышц, интенсивному выведению шлаков и токсинов из организма и освобождению тканей от избытка жидкости. Это эффективное средство для борьбы с целлюлитом и отечностью ног (в том числе во время беременности), для профилактики варикоза и усиления иммунитета.

Метаболический восстанавливающий массаж основан на приемах рефлекторного



Рис. 12. Паскаль Кош (слева) и Виктор Огуй



массажа и воздействует на те области тела, которые обычно не затрагиваются специалистами классического массажа. Цель авторской методики Паскаля Коша — борьба с нарушениями обмена веществ на клеточном

уровне, вызванными накоплением токсинов в промежуточных тканях. Обеспечивает выведение шлаков (глубокое внутреннее очищение редко затрагиваемых участков тела), выраженный лифтинговый эффект.



### ИСПАНСКИЙ МАССАЖ

Сегодня одной из самых популярных в Европе и Америке школ массажа является институт мануальной

терапии INMASTER (Барселона). Возглавляет эту школу профессор Энрике Каstellмс Гарсия, автор новой методики хиромассажа.



Рис. 13. Энрике Каstellмс Гарсия (слева) и Виктор Огуй, Архыз, 2003 год



Хиromассаж оказывает полноценное воздействие на мышечную, суставную, сосудистую и нервную системы. В сочетании с фитнес-тренировками хиromассаж позволяет органично решать и оздоровительные, и эстетические задачи. Принципиальное отличие от других систем в пластичности:

со стороны массаж напоминает танец с простыми поглаживаниями. Человек благополучно переносит все процедуры и даже, максимально расслабившись, иногда засыпает. Однако этот массаж очень глубокий: в результате полного расслабления мышц достигаются поразительные результаты.



## РУССКИЙ МАССАЖ

Техника и методика классического русского массажа более рациональна и совершенна, чем в других системах. Русский массаж вобрал в себя все лучшее из других систем, здесь огромный арсенал самых разных приемов. Именно русский классический массаж позволяет

решить любую задачу: от различных патологий до эстетических проблем. Использование русского классического массажа в антицеллюлитных программах, фитнес-тренировках, при лечении травм и заболеваний позволяет добиться выраженного и, что самое главное, стабильного эффекта.

### Базовая техника русского массажа

Перед тем как перейти собственно к технике, необходимо разобраться в терминологии.

Прежде всего, различают ладонную (А) и тыльную (В) поверхности кисти (рис. 14). На ладонной поверхности кисти две основные области: основание ладони (3) и ладонная поверхность пальцев кисти.

Каждый палец, кроме большого (I), имеет 3 фаланги: концевую (1), среднюю и основную. На ладонной поверхности имеются возвышения у пальца I (2) и пальца V (4).

На практике часто используются термины: лучевая (5) и локтевая (6) края кисти, дистальные, средние и проксимальные фаланги

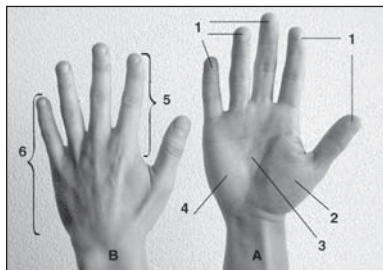


Рис. 14. Ладонная и тыльная поверхности кисти

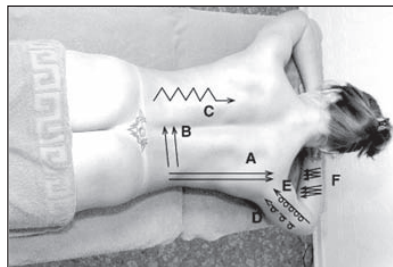


Рис. 15. Направления движения руки

пальцев. При выполнении отдельных приемов массажист использует не только ладонную, но и тыльную поверхность кисти, воздействуя то согнутыми под прямым углом пальцами, то всей тыльной поверхностью кисти или костяшками пальцев, сжатых в кулак — гребнем.

Направление движения рук может быть продольным (А), поперечным (В), зигзагообразным (С), спиралевидным (D), кругообразным (E), штрихообразным (F). Направление выбирается в зависимости от выполняемого приема, анатомических особенностей и конфигурации массируемого участка тела (рис. 15).

Приемы массажа могут быть *непрерывистыми*, или *стабильными*: передвижение массирующей руки при этом совершается длинным, амплитудным, максимально захватывающим массируемую поверхность движением. А могут быть — *прерывистыми*, или *лабильными*: передвижение массирующей руки совершается при помощи коротких, скачкообразных, энергичных ритмических движений.

Выполнение приемов массажа двумя руками может быть одновременным (руки движутся параллельно), последовательным (то есть одна рука следует за другой), раз-



дельным (обе руки одновременно движутся в противоположных направлениях параллельно друг другу), а также с отягощением (одна кисть накладывается на другую, сила давления увеличивается).

Начинать практическое освоение базовой техники классического русского массажа нужно с основных приемов, а затем переходить к дополнительным, от простых к более сложным. Наиболее эффективно освоение всех приемов массажа на наиболее крупных поверхностях тела (например, на спине), крупных мышцах (широчайших, длинных мышцах спины, бедра, ягодиц) и крупных суставах (например, коленных). Затем можно переходить на другие участки тела.

В процессе обучения следует научиться одинаково массировать обеими руками. Необходимо уметь включать в работу только те мышечные группы, которые должны участвовать в выполнении данного приема массажа. Между приемами не должно быть пауз. Заканчивая

один прием, массажист должен сразу переходить к выполнению следующего.

Желательно выполнять массаж по «отсасывающей» методике: начинать с больших участков тела, лежащих выше или близко к области сердца, чтобы ускорить общее крово- и лимфообращение. Например, при массаже руки желательно сначала выполнить массаж шейно-воротниковой зоны, затем плеча, затем предплечья и в самую последнюю очередь — кисти.

Массаж всех сегментов тела выполняется по трем участкам: внутреннему, среднему и наружному. В первую очередь массируется внутренний участок, далее средний, затем наружный. Например, при массаже бедра в первую очередь прием проводится по внутреннему участку бедра, далее по среднему (центральному), затем по наружному. При массаже спины прием сначала проводится на длинных мышцах спины (внутренний участок), потом между длинной и широчайшей мышцами



спины (средний участок), а затем на широчайших мышцах спины (наружный участок). Массажные приемы следует выполнять строго по ходу лимфатических путей по направлению к ближайшим лимфатическим узлам, при этом сами лимфатические узлы массировать нельзя.

### Поглаживание

Поглаживание — основной прием массажа. При поглаживании массирующая рука скользит по коже, не сдвигая ее в складки.

На кожу поглаживание действует следующим образом:

- усиливаются обменные процессы;
- повышается кожно-мышечный тонус и сократительная функция кожных мышц;
- кожа становится гладкой, эластичной, упругой;
- кожа очищается от роговых чешуек, от остатков секрета потовых и сальных желез, улучшается кожное дыхание;
- активизируется секреторная функция кожи.

Поглаживание оказывает значительное действие на сосуды:

При выполнении любого приема необходимо соблюдать определенный темп, ритм движений и силу давления в зависимости от методики массажа. Для более легкого восприятия можно структурировать основные и вспомогательные приемы массажа так, как это показано в табл. 2.

- облегчается отток крови и лимфы;
- быстрее удаляются продукты обмена и распада, усиливается микроциркуляция за счет раскрытия резервных капилляров.

На нервную систему тоже оказывает положительное действие:

- успокаивающее или возбуждающее действие в зависимости от методики;
- рефлекторное действие на деятельность различных тканей и органов;
- обезболивающее действие.

К основным приемам поглаживания относят:

- плоскостное поверхностное поглаживание;
- плоскостное глубокое поглаживание;



- обхватывающее непрерывистое поглаживание;
- обхватывающее прерывистое поглаживание.

**Таблица 2.** Сводная таблица основных и вспомогательных приемов по Вербову

| Название основного приема | Виды основного приема  | Вспомогательные приемы  |
|---------------------------|--|---|
| Поглаживание              | Плоскостное поглаживание:<br>а) поверхностное,<br>б) глубокое.<br>Обхватывающее поглаживание:<br>а) непрерывистое,<br>б) прерывистое | Глажение,<br>гребнеобразный,<br>граблеобразный,<br>крестообразный,<br>щипцеобразный   |
| Растирание                |  | Гребнеобразный,<br>пиление,<br>штрихование (пересекание),<br>строгание,<br>щипцеобразный  |
| Разминание                | Непрерывистое разминание,<br>прерывистое разминание  | Щипцеобразный (выжимание),<br>валяние,<br>накатывание,<br>сдвигание,<br>подергивание (пощипывание),<br>растяжение (вытяжение),<br>сжатие (сдавливание),<br>надавливание |
| Вибрация                  | Непрерывистая вибрация   | Сотрясение,<br>встряхивание,<br>подталкивание   |
|                           | Прерывистая вибрация   | Пунктирование,<br>рубление,<br>похлопывание,<br>поколачивание,<br>стегание  |





К вспомогательным приемам относятся:

- глажение;
- граблеобразный прием;
- гребнеобразный прием;
- крестообразный прием;
- щипцеобразный прием.

Поглаживанием начинается и заканчивается каждый сеанс массажа, при переходе от одного приема к другому также выполняется поглаживание. Поверхностное поглаживание является подготовкой к глубокому поглаживанию.

Поглаживание должно совершаться по ходу лимфатических и кровеносных сосудов. При отеках поглаживание должно проводиться по «отсасывающей» методи-

ке — начиная с вышележащего сегмента, ближайшего к группе лимфатических узлов, чтобы освободить путь для продвижения лимфы и крови из нижележащих сегментов конечности. Поглаживание должно проводиться медленно и ритмично. При быстром и неритмичном поглаживании ухудшается лимфоток, лимфатические сосуды при этом могут травмироваться.

При поглаживании мышцы должны быть максимально расслаблены. Поглаживание производится в направлении хода мышечных волокон. Все разновидности приемов поглаживания во время процедуры массажа применять необязательно, достаточно выбрать наиболее эффективные для данной области приемы.



### ОШИБКИ

- чрезмерное давление, образование складки с неприятными ощущениями или болью;
- смещение кожи вместо скольжения по ней;
- неплотное прилегание ладони или пальцев к массируемой поверхности;
- разведение пальцев при плоскостном поглаживании; очень быстрый темп, резкое выполнение приема.



## ПЛОСКОСТНОЕ ПОВЕРХНОСТНОЕ ПОГЛАЖИВАНИЕ

При выполнении этого приема расслабленная ладонь с выпрямленными и сомкнутыми пальцами скользит по поверхности кожи, почти не касаясь ее (рис. 16). Контакт руки с кожей в начале и в конце выполнения приема должен быть настолько мягким и

нежным, чтобы массируемый едва ощущал это движение. Применяется при массаже области таза, спины, груди, конечностей, при ослаблении тонуса лимфатических и кровеносных сосудов, для снижения повышенного тонуса мышц.



Рис. 16. Плоскостное поверхностное поглаживание

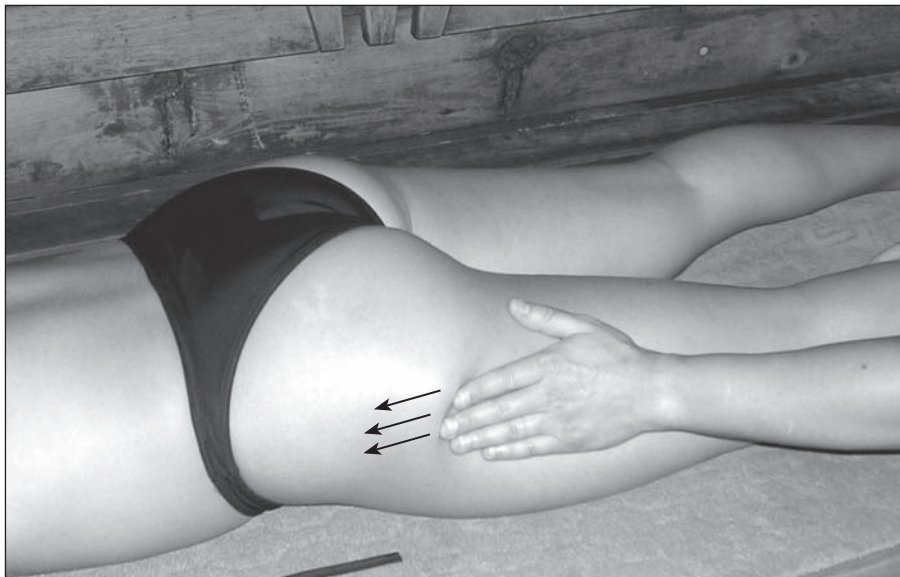


Рис. 17. Плоскостное глубокое поглаживание



### ПЛОСКОСТНОЕ ГЛУБОКОЕ ПОГЛАЖИВАНИЕ

Это поглаживание выполняется так же, как и плоскостное поверхностное поглаживание, но при этом более глубоко (то есть с вытяжением), с различной степенью давления (рис. 17).

Это поглаживание применяется при общем и местном нарушении кровообращения, в том числе вызванного длительным постельным режимом, при массаже области таза, спины, груди, конечностей.