

ДОКТОР АБИГЕЙЛ ЭЛЛСУОРТ | ПЕГГИ ОЛТМАН

АНАТОМИЯ МАССАЖА

- ЛУЧШЕЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ
- ВСЕ ВИДЫ МАССАЖА В ОДНОЙ КНИГЕ



АНАТОМИЯ МАССАЖА

ДОКТОР АБИГЕЙЛ ЭЛЛСУОРТ
ПЕГГИ ОЛТМАН

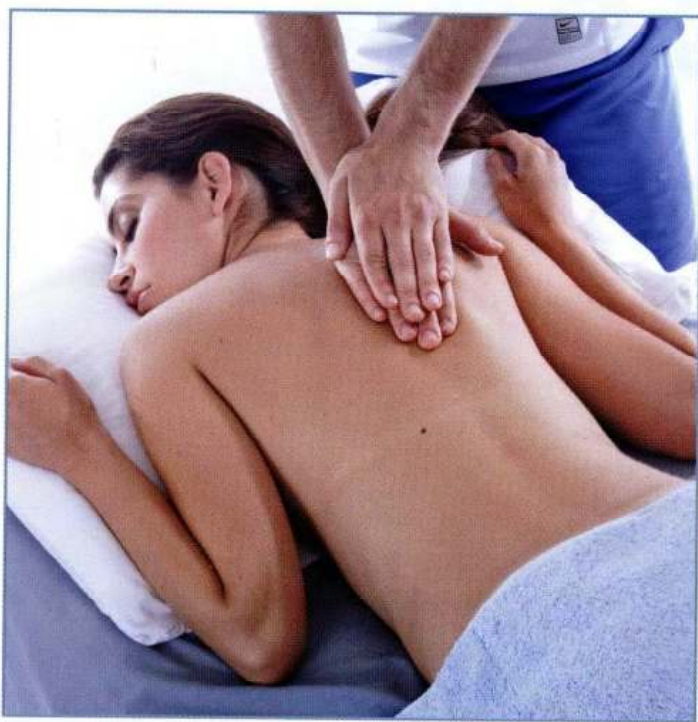


ЭКСМО

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 6

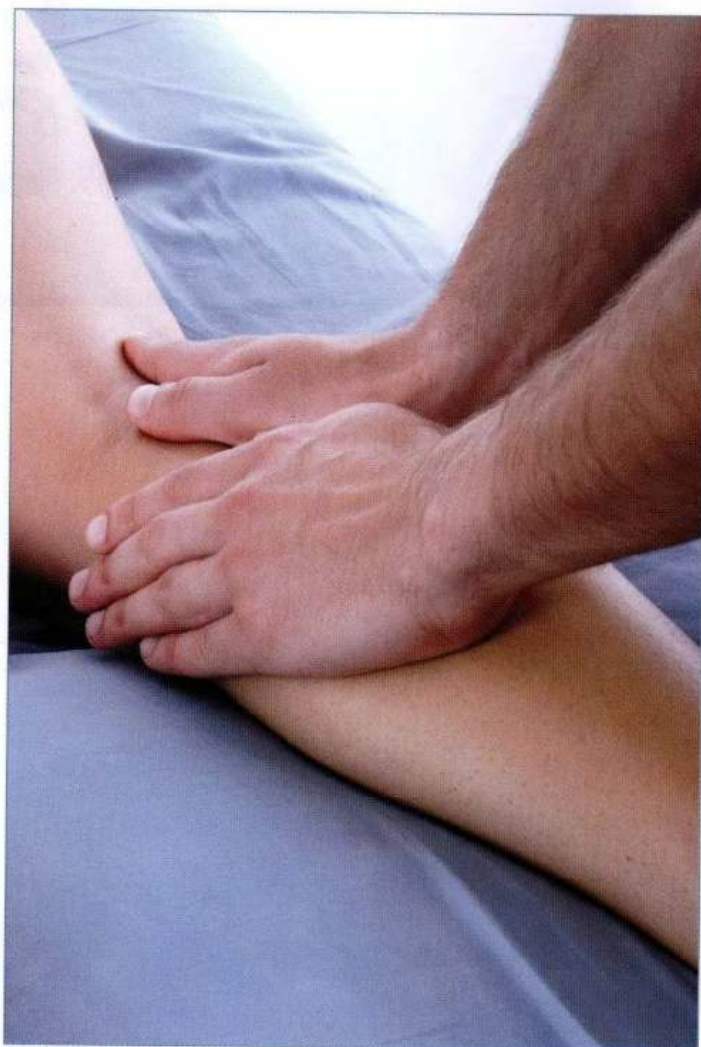
Основы массажа 10



1. Верхняя часть тела: спина 18

Спина 20

Поясница 38



2. Нижняя часть тела: задняя сторона 42

Ягодицы 44

Ноги 46

Ступни 56



3. Нижняя часть тела: передняя сторона 66

Ступни 68

Передняя поверхность ног 80



5. Голова 128

Шея 130

Лицо 136

Голова 150

Целевой массаж 154

Дополнительная информация 156

Благодарность и признательность 159



4. Верхняя часть тела: передняя сторона 94

Живот и грудь 96

Плечи и руки 108

Кисти 120

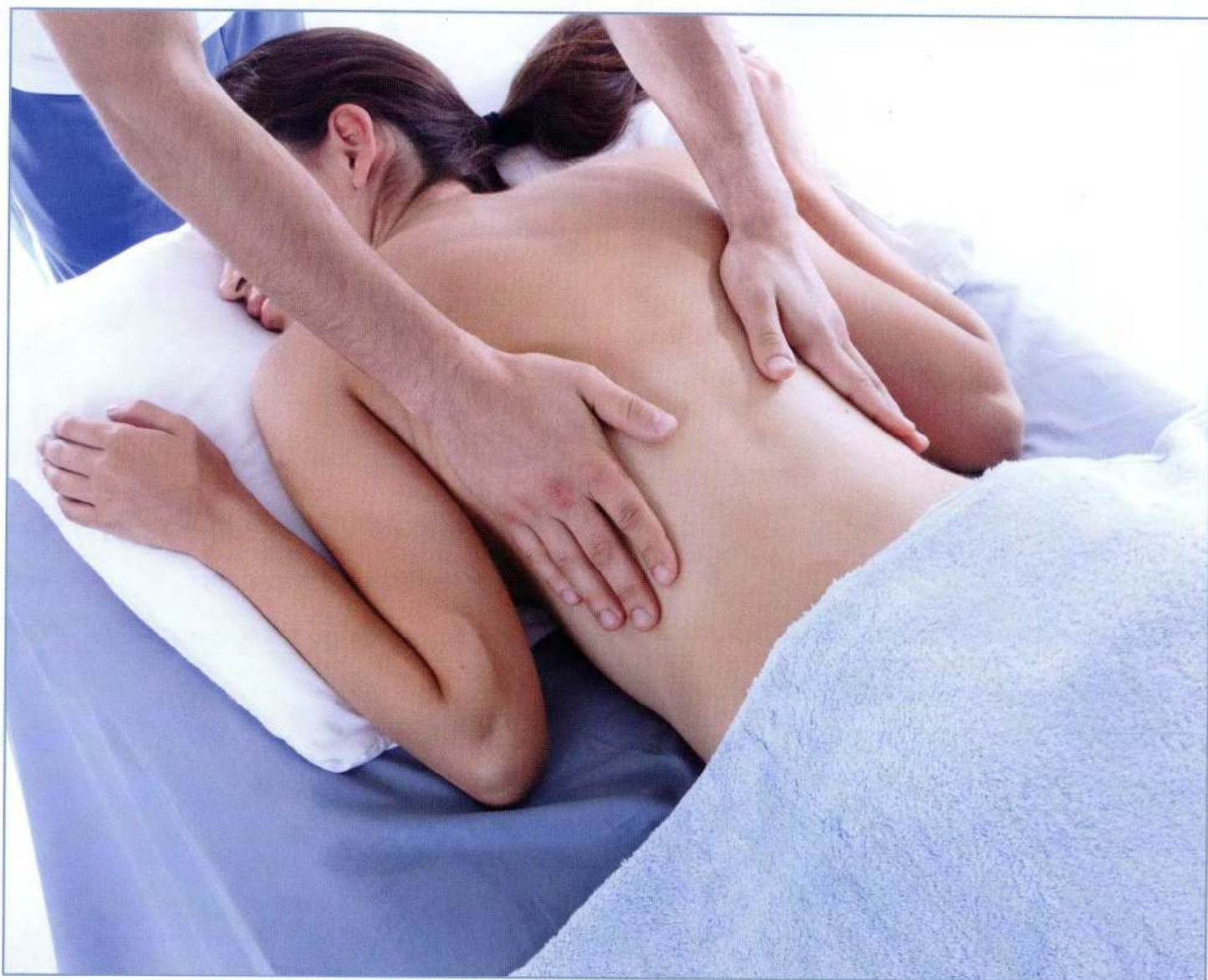
ВВЕДЕНИЕ

Ну кто не любит хороший массаж? К сожалению, визит к профессиональному массажисту требует немалых расходов и много времени. Но почему бы вам самим не овладеть искусством массажа на профессиональном уровне?

Если вы захотите это сделать, то книга «Анатомия массажа» для вас. В ней подробно рассказывается, как правильно делать массаж в домашних условиях, и перечислено все необходимое, что может вам понадобиться для этого.

На страницах этой книги представлены основы шведского массажа. Данное пособие включает в себя серию таких приемов, как поглаживание, разминание и растирание. Такой массаж помогает расслабить напряженные мышцы, увеличить свободу вращения суставов, снять стресс и улучшить циркуляцию крови.

«Анатомия массажа» предлагает вам гибко подходить к процедурам, если у вас нет времени на полный массаж всего тела. Допустим, ваш супруг





ДЛЯ ЧЕГО ЭТО ПОЛЕЗНО

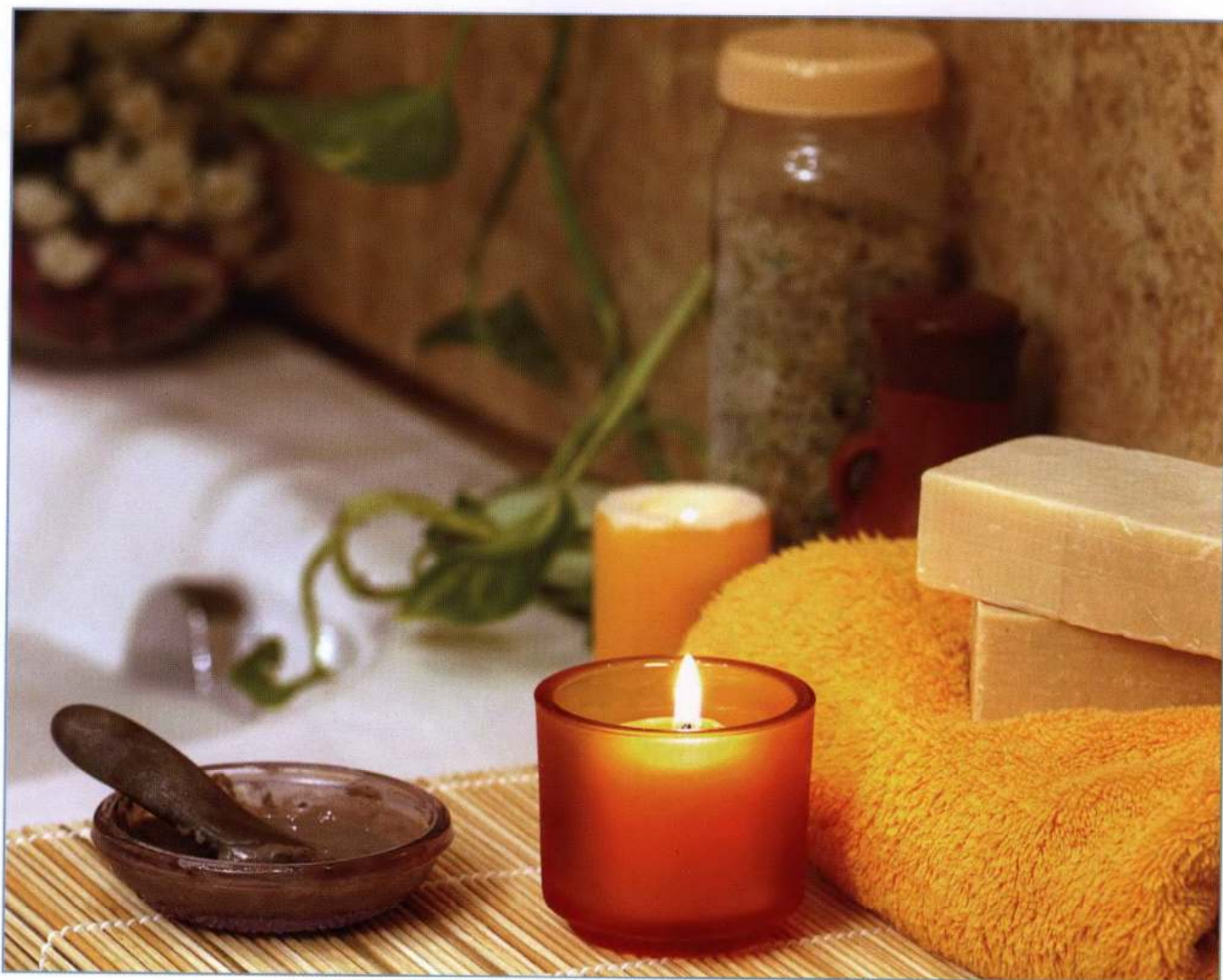
Массаж снимает неприятные ощущения в очень многих случаях, начиная от головной боли и заканчивая нервными расстройствами. Ниже представлена только малая часть заболеваний. (Имейте в виду, что некоторые из этих недугов требуют профессионального массажа.)

- Аллергия
- Беспокойство и напряжение
- Артрит (остеоартрит и ревматизм)
- Астма
- Бронхит
- Боль в пояснице
- Депрессия
- Фибромиалгия
- Бессонница
- Боль в плечах
- Синусит
- Спортивные травмы
- Головные боли

провел целый рабочий день на ногах. Вы можете сделать ему массаж ступней, следуя инструкциям этой книги. Вы можете помочь другу справиться с головной болью, помассировав определенные участки шеи и головы.

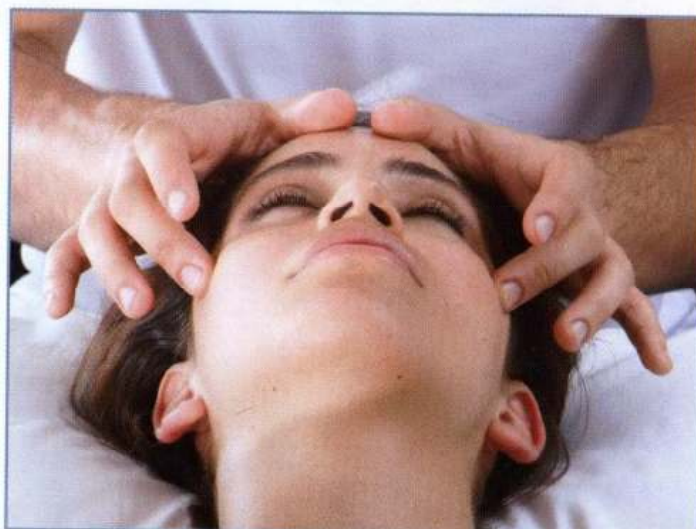
«Анатомия массажа» начинается с обсуждения основ массажа. Мы включили в книгу советы экспертов.

ВВЕДЕНИЕ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)



Как подготовить место для процедуры, что вам для этого понадобится, как создать настроение и как подобрать масла. Книга далее рассказывает про массаж спины, ног, ступней, груди и заканчивается релаксационными процедурами для лица и головы.

Каждый этап массажа поясняется подробными анатомическими иллюстрациями, которые помогут вам понять, как устроены мышцы, над которыми вы работаете, какие суставы соседствуют с ними.



В разделе «Осторожно» вы найдете важную информацию о том, когда не рекомендуется делать массаж определенных участков тела. Раздел «Подсказки» расскажет об особенностях тех или иных приемов массажа.

В конце книги представлены короткие серии массажных программ для тех, у кого нет времени на полную процедуру, словарь наиболее употребляемых терминов по массажу, а также адреса, где можно купить масла, массажные столы и другое специальное оборудование.



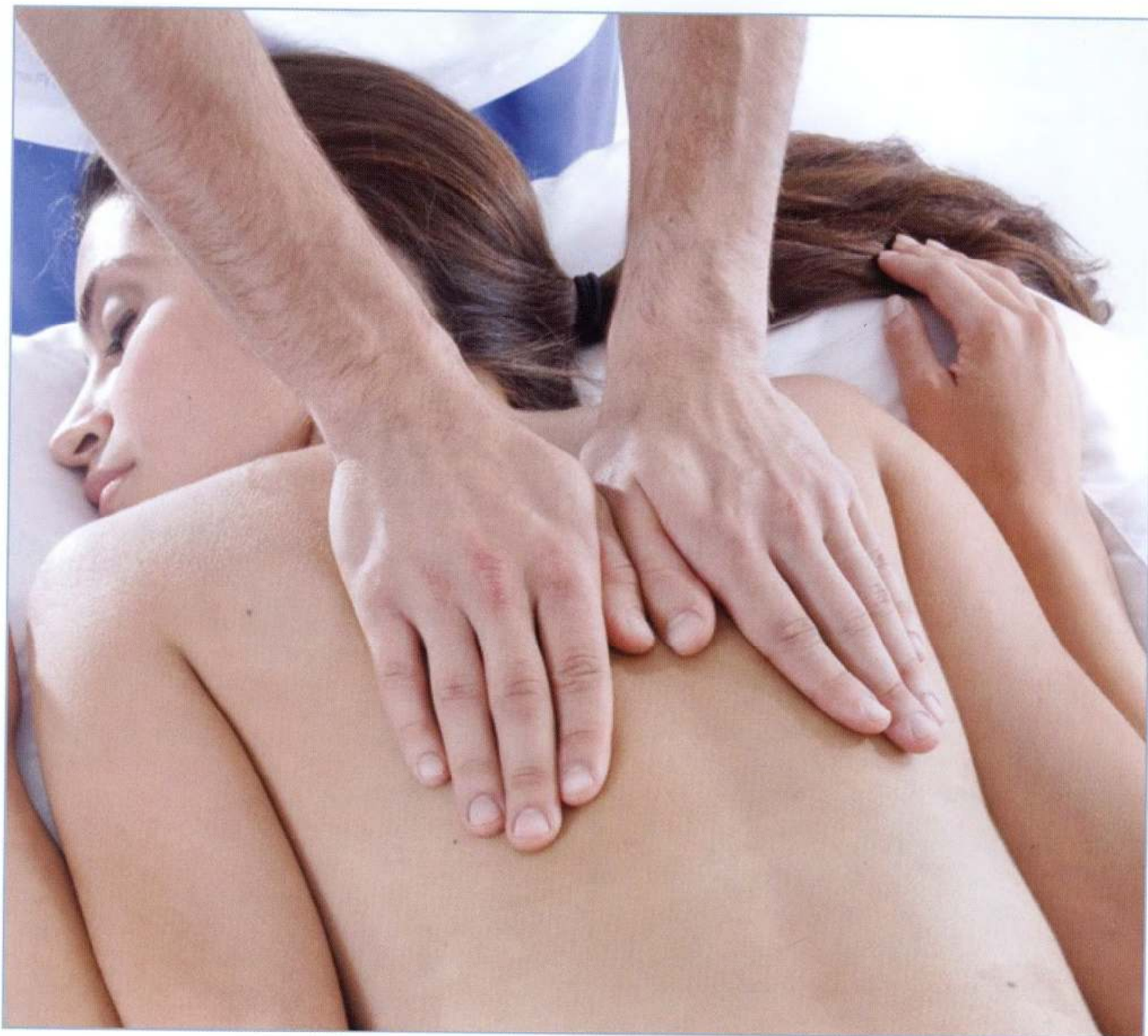
ОСНОВЫ МАССАЖА

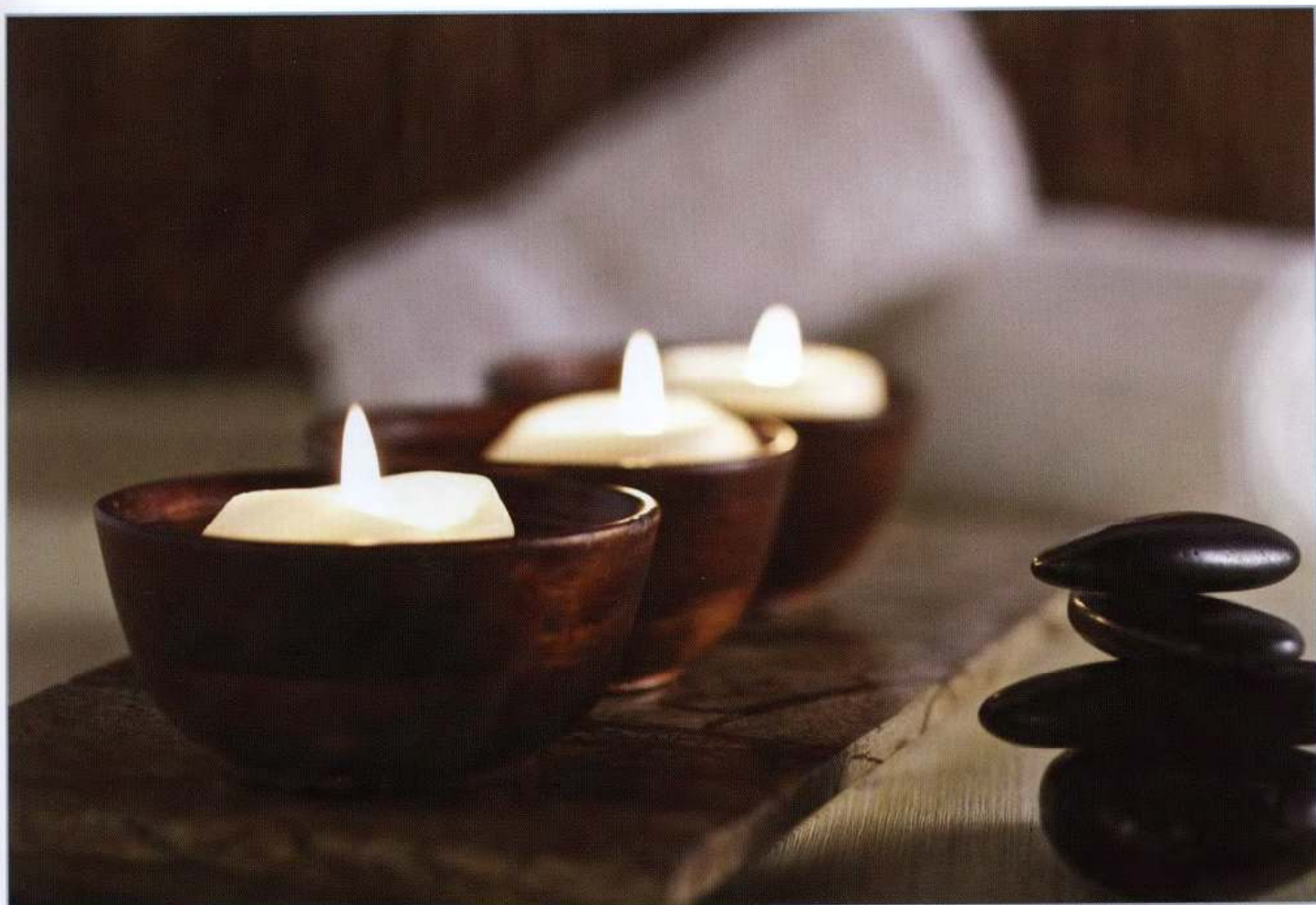
Для выполнения хорошего массажа нужно прежде всего создать успокаивающую атмосферу. Отправьте своих детей и домашних питомцев в другую комнату. Выключите телевизор.

Следующий шаг – задерните шторы и приглушите свет. Можно зажечь свечи. Свечи без запаха – лучший выбор, если вы используете ароматиче-

ские масла. Смесь запахов может причинять неудобства человеку, которому делают массаж, и вызвать у него аллергию. Поэтому избегайте сильно пахнущей парфюмерии и других агрессивных запахов вроде одеколона.

Температура комнаты должна быть комфортной для обнаженного человека (даже если он будет накрыт простыней).



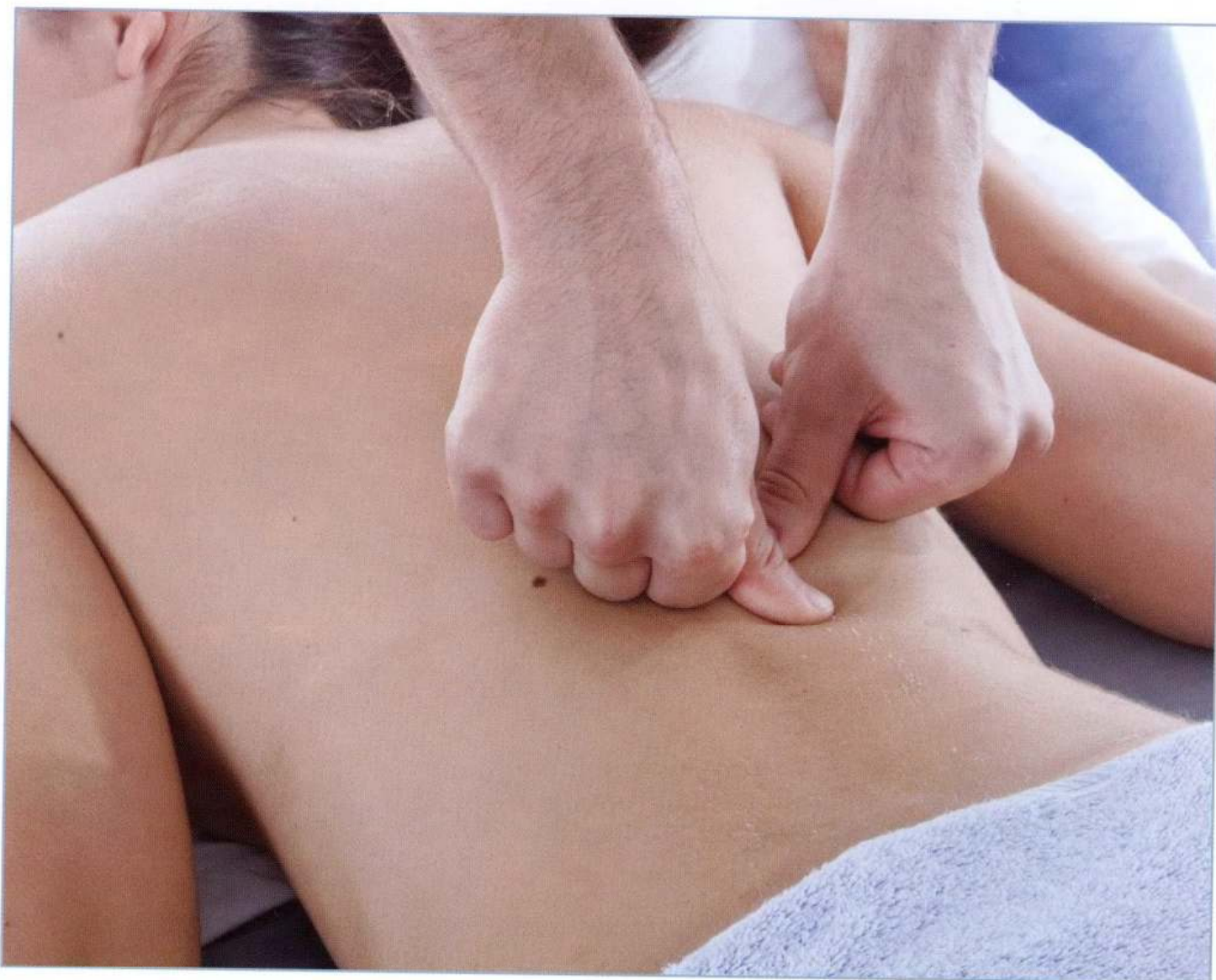


ГОТОВИМ СТОЛ

Чтобы создать приятную атмосферу, также рекомендуем вам иметь под рукой кое-какие полезные вещи. При подготовке стола для массажа вам понадобятся несколько простыней. Одна - чтобы постелить ее на стол. Другая - для человека, которому вы делаете массаж. Лучше всего подойдут простыни из хлопка. Но не берите слишком дорогие, так как они будут испачканы в масле. По возможности используйте узорчатые простыни с устойчивыми яркими цветами. На них пятна от масла будут менее заметны.



ОСНОВЫ МАССАЖА (ПРОДОЛЖЕНИЕ)



Массажное масло просто необходимо. Оно позволяет вашим рукам легко скользить по коже вашего «пациента». Среди масел наиболее популярны – масло сладкого миндаля (не используйте его при аллергии на орехи), масло из косточек абрикоса и масло жожоба (часто его называют жидким воском). Вам также понадобится удобное место для их хранения.

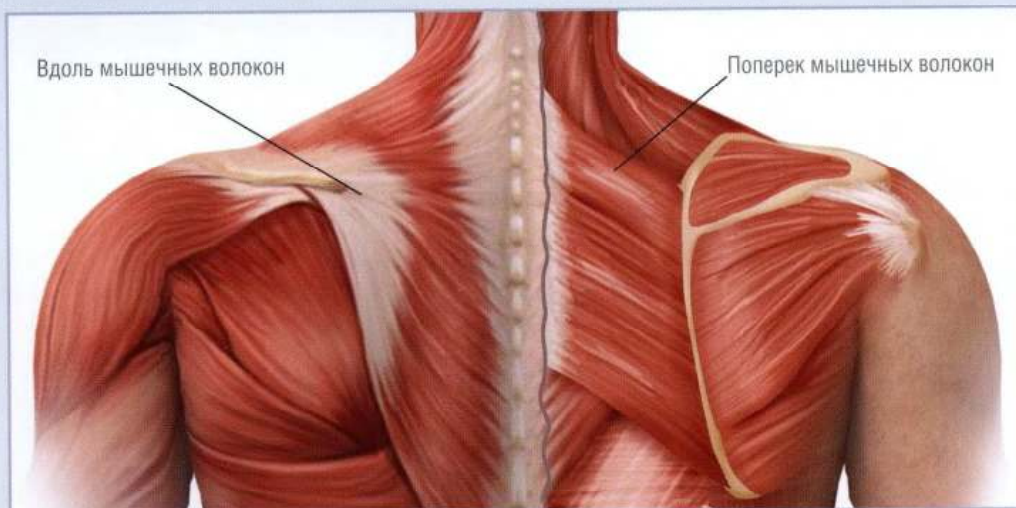
Как одеться для массажа, выбирайте сами. Учтите только, что длинные рукава могут мешать вам, задевать

пациента или пачкаться в масле. Так что лучше выбирайте короткие рукава.

И еще несколько вещей, которые вам следует знать. Первое – поверхность стола должна быть на удобной для массажиста высоте. Вот как проверить это: встаньте прямо, руки по бокам. Сожмите пальцы в кулаки и посмотрите, где находятся костяшки пальцев. Они подскажут вам, какой высоты должен быть стол. Если стол слишком высокий или низкий, вы быстро устанете и заработаете боли в руках и спине.

ВДОЛЬ И ПОПЕРЕК МЫШЕЧНЫХ ВОЛОКОН

Мышечные волокна растут в организованном порядке, в основном таким же образом, что и волокна древесины. В этой книге вы встретите указания на массаж определенных мышц вдоль и поперек мышечных волокон. Массаж поперек волокон поможет снизить вероятность шрамов и повысит гибкость мышц.

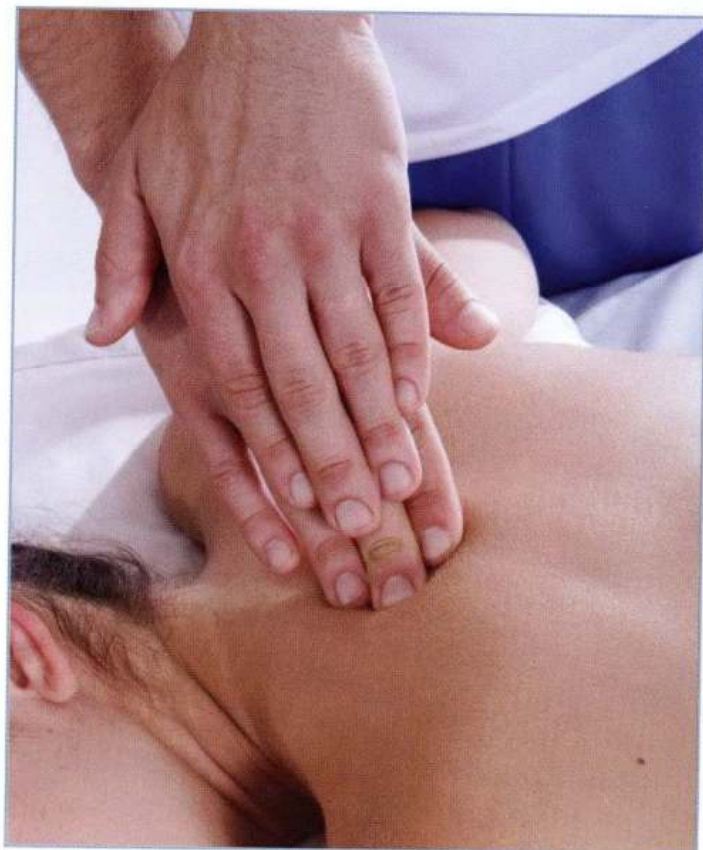


ОСНОВЫ МАССАЖА (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

Проводя массаж дома, придерживайтесь нескольких правил. Так, перед началом массажа вы и ваш клиент не должны испытывать неудобства. Всегда просите клиента дать вам знать, если он испытывает какой-либо дискомфорт. Убедитесь, что вы не напряжены. Всегда работайте в той позиции, которая вам удобна.

Массаж не должен приносить боли! Остановитесь немедленно, если так происходит.

Массаж в значительной степени это телесный контакт. Всегда стремитесь сохранять его с человеком, которому вы делаете массаж. Клиенту неприятно чувствовать, что вы не сосредоточены на нем. Обратите внимание на вышесказанное, особенно в период перехода от одной части тела к другой. Будьте внимательны!



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА МАССАЖА

- Вам и вашему клиенту во время массажа должно быть комфортно.
- На протяжении массажа спрашивайте клиента о его самочувствии, холодно ли ему или слишком жарко.
- Массаж ни в коем случае не должен приносить боль; немедленно остановитесь, если это так.
- Никогда не давите на позвоночник и не массируйте его непосредственно.
- Если клиенту щекотно, делайте массаж более медленно и глубже.
- Не убирайте резко рук с тела человека. По крайней мере одна рука всегда должна оставаться на нем.

ВЫБИРАЕМ ПОВЕРХНОСТЬ

Высота массажного стола очень важна для человека, делающего массаж. Слишком низкий или слишком высокий стол может стать причиной перенапряжения связок и мышц массажиста.

Нормативы высоты, приведенные на странице 12, относятся к средне-глубокому – шведскому массажу. Если вы хотите выполнить более легкий массаж, выбирайте стол повыше; если глубокий массаж – вам нужен низкий стол.

Массаж на кровати также возможен при условии, что клиент сможет держать спину прямо. Жесткий матрас подходит и тут лучше всего. А вот слишком мягкий не принесет желаемого эффекта.



О МАСЛАХ ДЛЯ МАССАЖА



Использование масла при массаже абсолютно необходимо, так как ваши руки должны легко скользить по коже. В крайнем случае можно использовать лосьон. Однако он не обеспечивает достаточного скольжения, и, таким образом, вы будете расходовать его слишком много.

Для массажа годится почти любое растительное масло, но будьте аккуратны с запахом. Если вы возьмете оливковое, то явно пропахнете салатом. Лучше всего подойдет то масло, которое специально предназначено для массажа. Оно может показаться дорогим, но в долгосрочной перспективе вы будете использовать его меньше по сравнению с теми маслами, которые недостаточно хорошо намазываются.

После массажа сразу же постирайте простыни. Есть шанс, что жирные масляные пятна отойдут. И еще одно важное замечание: масла легко воспламеняются. Поэтому держите свечи и другие источники открытого огня подальше от масла и промасленных простыней.

ОСНОВЫ МАССАЖА (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

Есть части тела, которым массаж противопоказан. В частности, это участки с близко расположенными артериями, нервами и венами.

Такие участки – их называют зонами риска – лучше не трогать при домашнем массаже.

Вот примеры таких участков тела: глазницы, позвоночник, горло, очевидный отросток (кончик грудной кости), мягкая зона между последним ребром и тазовой костью, колена и локтевой нерв.

В книге мы поместили зоны риска в раздел «Осторожно».

Кроме этого, домашний массаж не рекомендуется людям, находящимся в определенном состоянии и страдающим определенными болезнями. К таковым относятся беременные женщины и люди с прогрессирующим остеопорозом. В этом случае массаж должен проводить только профессиональный специалист.

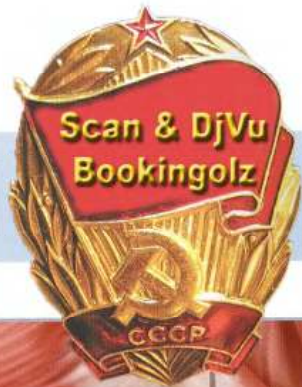
Избегайте получать и делать массаж, если вы простужены или болеете гриппом. Можно делать массаж при варикозном расширении вен, но только не в местах, где проходят вены.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ



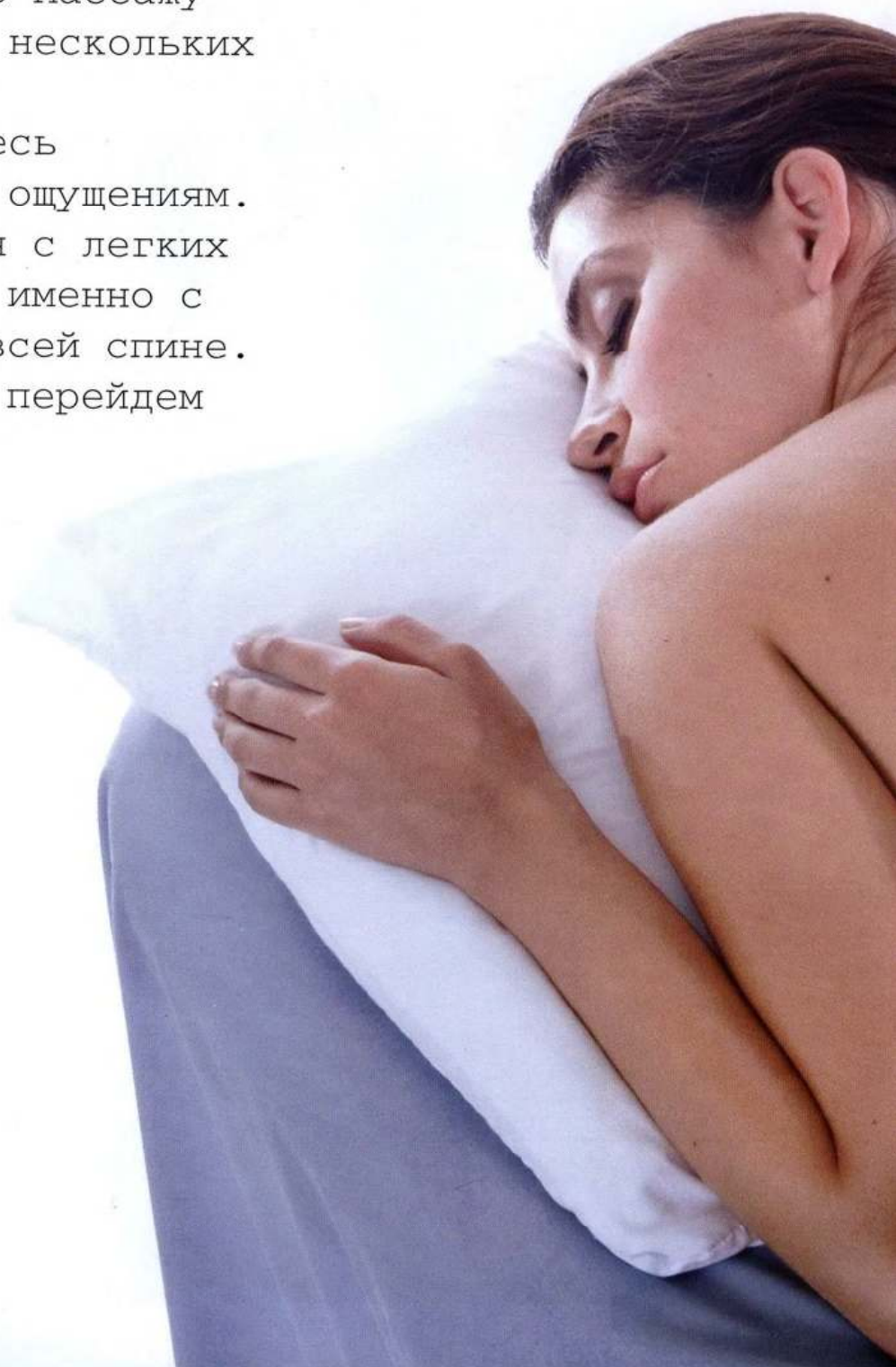
Беременные женщины должны делать массаж только у профессионального специалиста. Если у вас имеются хронические заболевания, проконсультируйтесь у врача перед применением массажа. Массаж не рекомендуется при:

- прогрессирующем остеопорозе (при легком остеопорозе возможен легкий массаж);
- переломах (только нужно избегать область травмы);
- раке;
- простуде или гриппе;
- повышенной температуре;
- открытых ранах (избегайте пораженного участка тела);
- гематомах, воспалениях кожного покрова (избегайте пораженных участков). Массаж может способствовать распространению грибковых инфекций;
- варикозном расширении вен.



① ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА:

Начнем наш курс массажа со спины. Если ваш последний опыт по массажу спины состоял из нескольких быстрых сжиманий плеч, приготовьтесь к восхитительным ощущениям. Наш урок начнется с легких прикосновений, а именно с поглаживания по всей спине. Затем постепенно перейдем к бедрам.



СПИНА



СПИНА



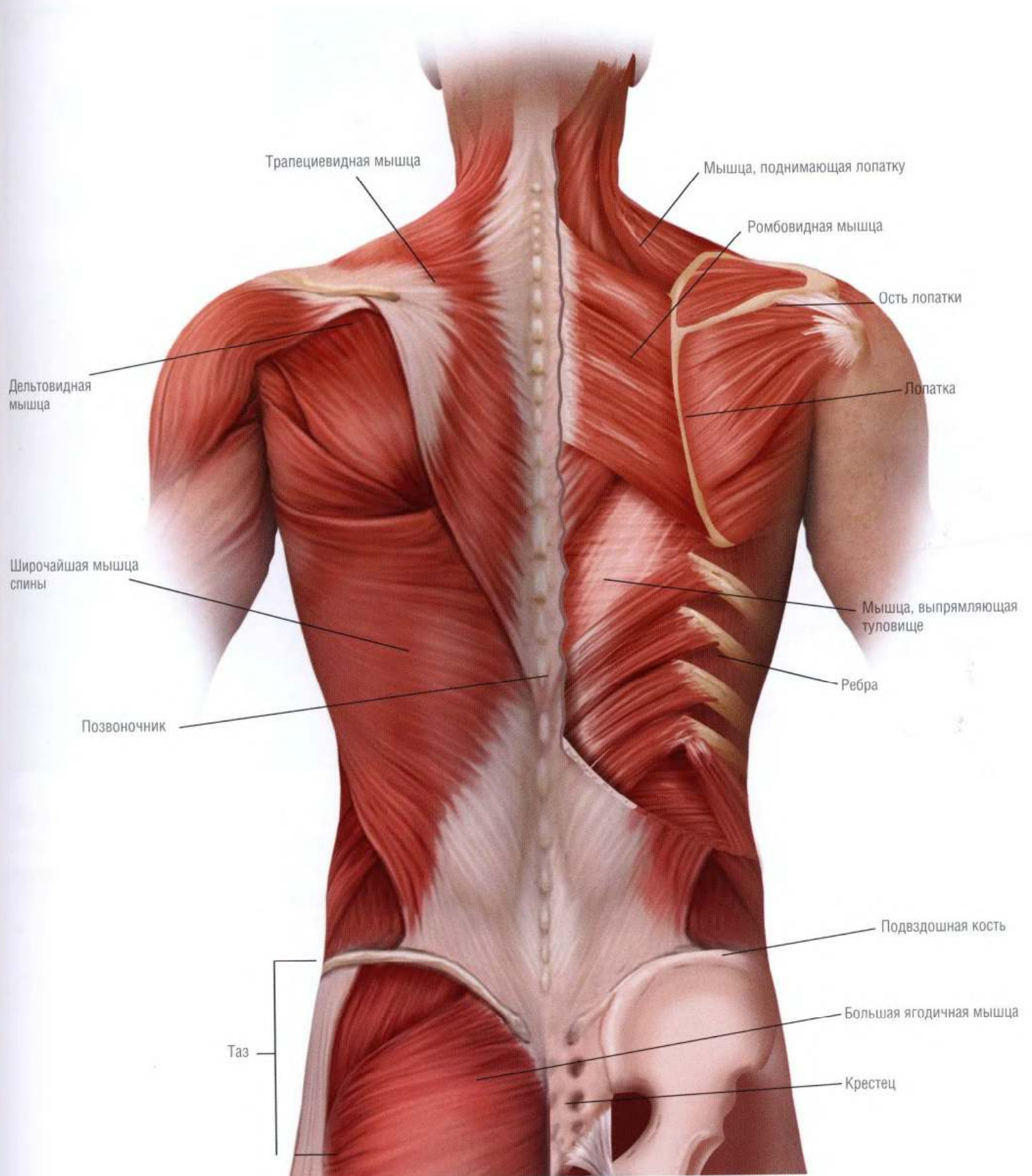
Болит спина! Существует немало причин таких болей. Это и стресс, и неправильная осанка, когда вы сидите за компьютером, тяжелые сумки и вождение, ношение высоких каблуков и даже хождение в шлепанцах. Наша информация поможет вам расслабиться и облегчить напряжение в мышцах спины.

Только предупреждаем: позвоночник – зона риска. Будьте аккуратней, не давите.

ОСТОРОЖНО:

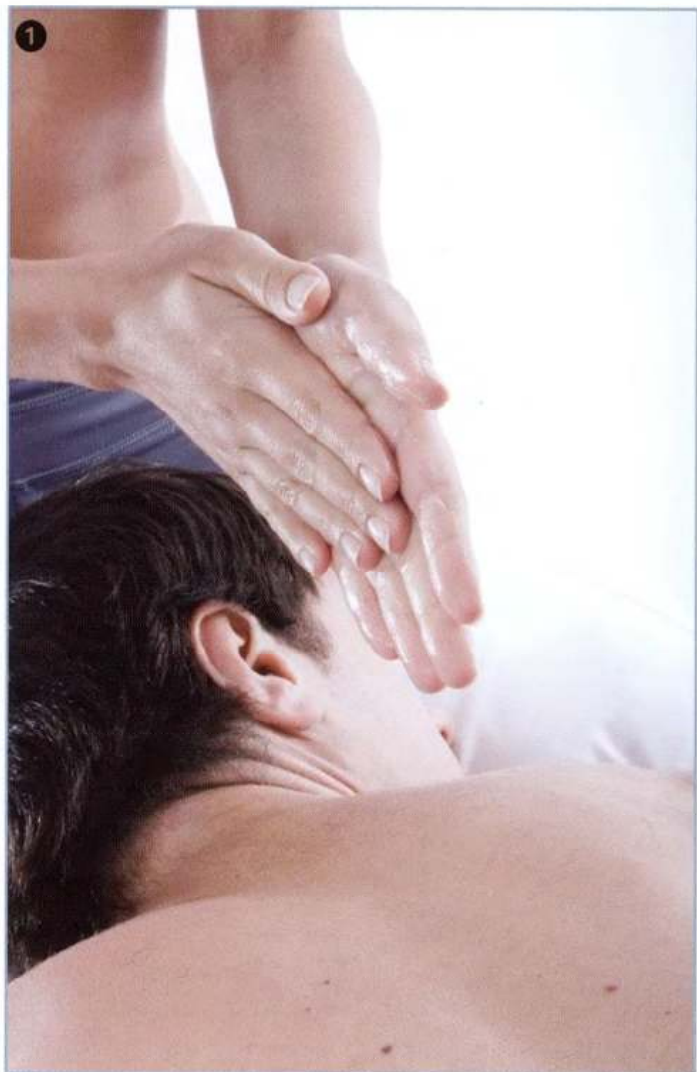
ИЗБЕГАЙТЕ МАССАЖА, ЕСЛИ:

- у пациента острые проблемы со спиной;
- он испытывает острую боль.



СПИНА (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

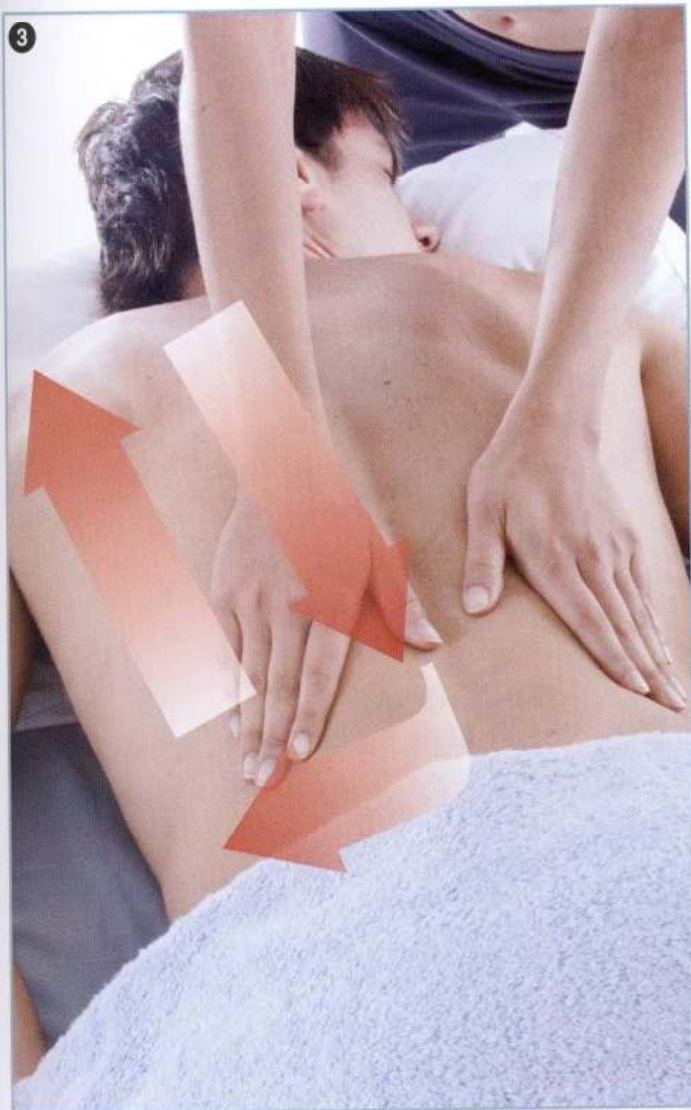
Массаж всегда начинается с легкого поглаживания. Его цель – разогреть кожу и улучшить кровообращение.



1 Для начала встаньте возле плеч пациента. Налейте немного масла на ладони, потрите руки друг о друга, чтобы их разогреть. Затем медленно и аккуратно положите руки на плечи.



2 Сначала положите руки по обе стороны от позвоночника пациента. Вся поверхность ладоней должна соприкасаться с кожей.



3 Когда вы установите постоянный контакт с кожей, направляйте движение рук от вершины плеч до крестца, дойдите до бедер и затем вернитесь к плечам снова. Движение рук должно быть одновременным, в одном или противоположном направлениях.

СЛЕДИТЕ ЗА РУКАМИ

Когда вы делаете массаж, между вашими руками и кистью должен образовываться угол. Не давите сильно на нижнюю часть спины, не напрягайте запястья и плечи.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Спина – зона риска. Будьте аккуратней, не давите.

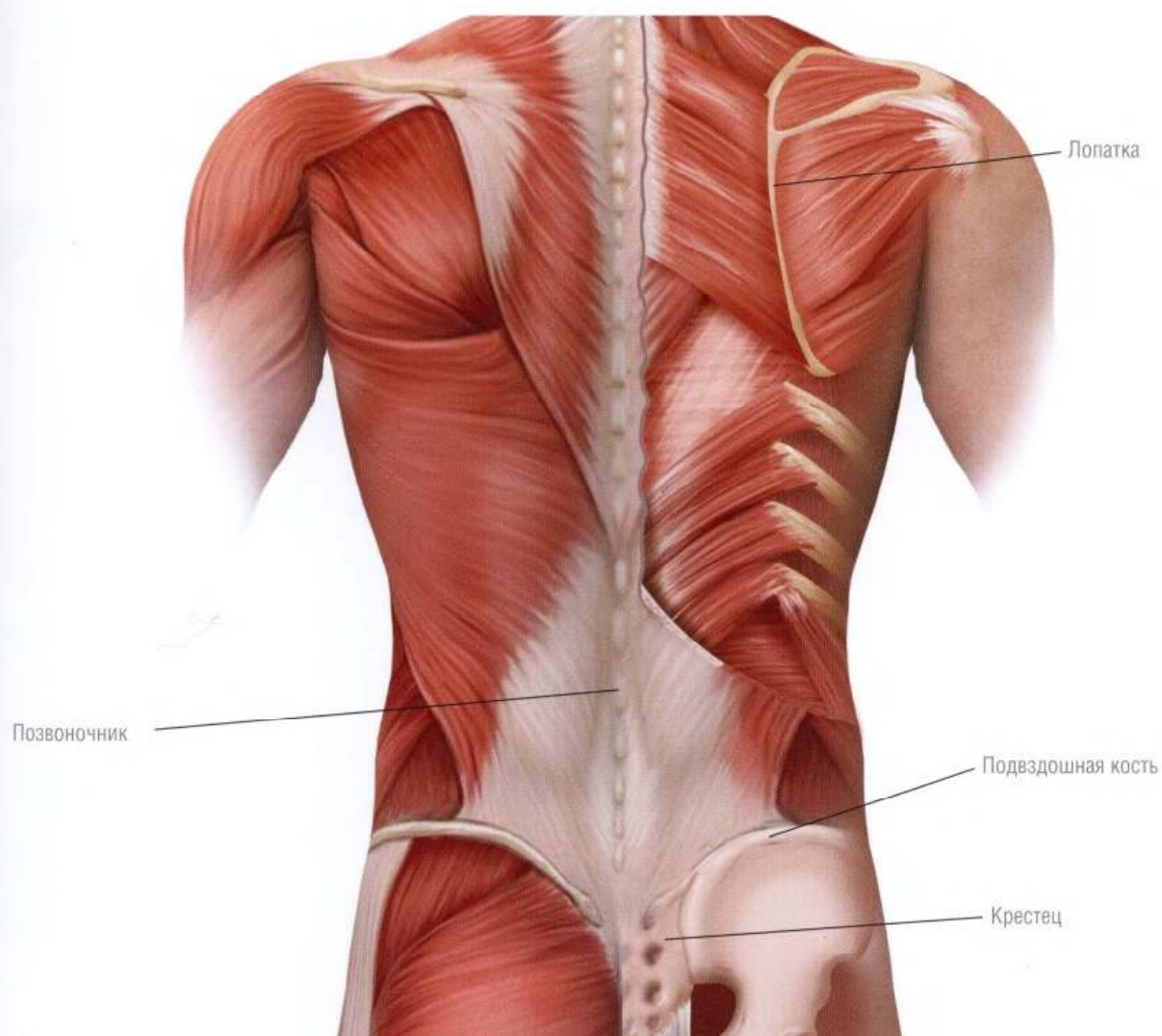
СПИНА (ПРОДОЛЖЕНИЕ)



1 После завершения процедуры поглаживания положите одну из рук на лопатку пациента. Основание другой руки положите на подвздошную кость пациента и осторожно прогладьте эту сторону спины, двигая руки в противоположном направлении. Повторите процедуру с другой стороны спины.

2–4 Далее, поместите одну руку на другую и с нажимом пройдите по спине от плеча до крестцовой области. Повторите то же самое с другой стороны позвоночника.





СПИНА (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

1–3 Положите ваше предплечье на верхнюю часть спины пациента. Так как его поверхность больше, чем ваши кисти, эффект получится более полным.

Сохраняйте запястья расслабленными, не напрягайте плечи. Скользите вниз по спине. Не спеша уберите руку со спины, когда дойдете до талии.

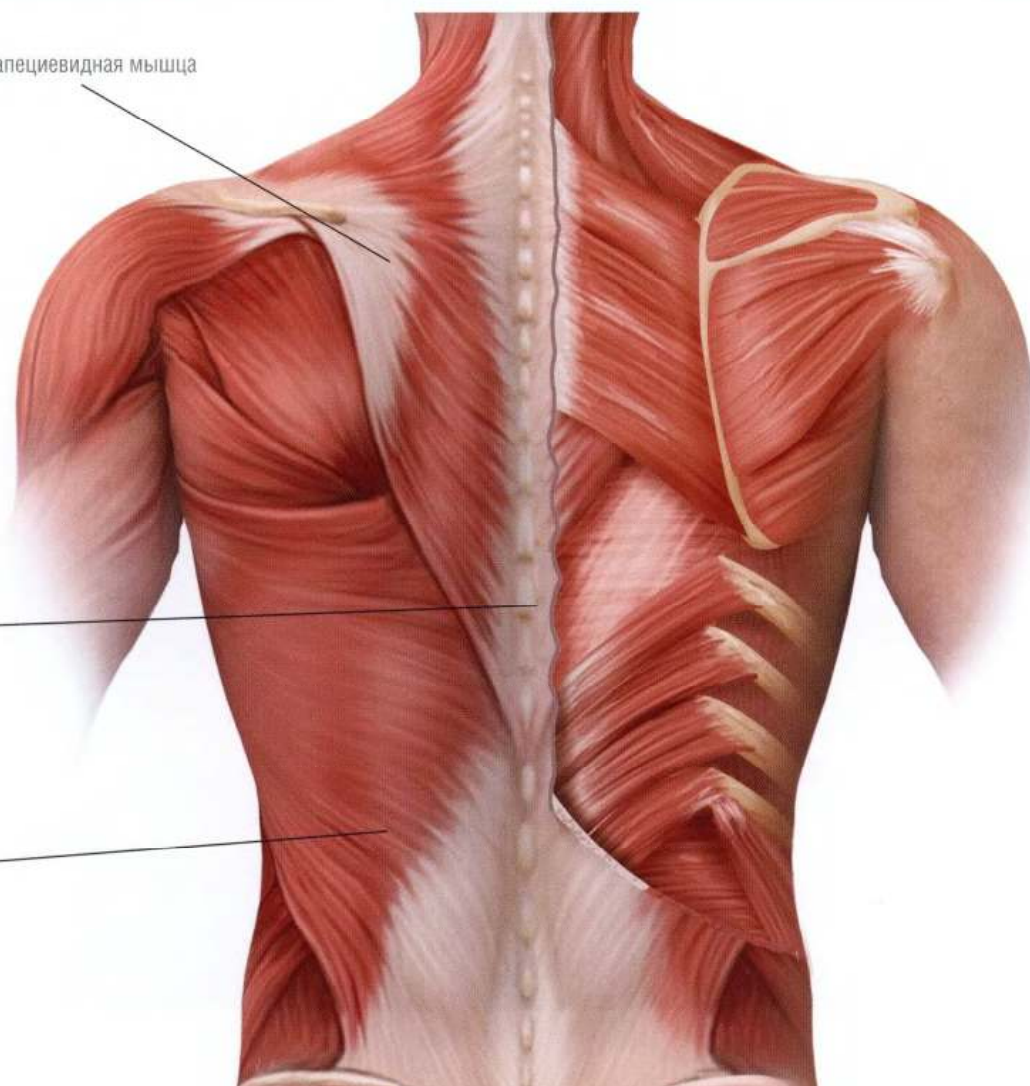




Трапецевидная мышца

Позвоночник

Широчайшая мышца спины



СПИНА (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

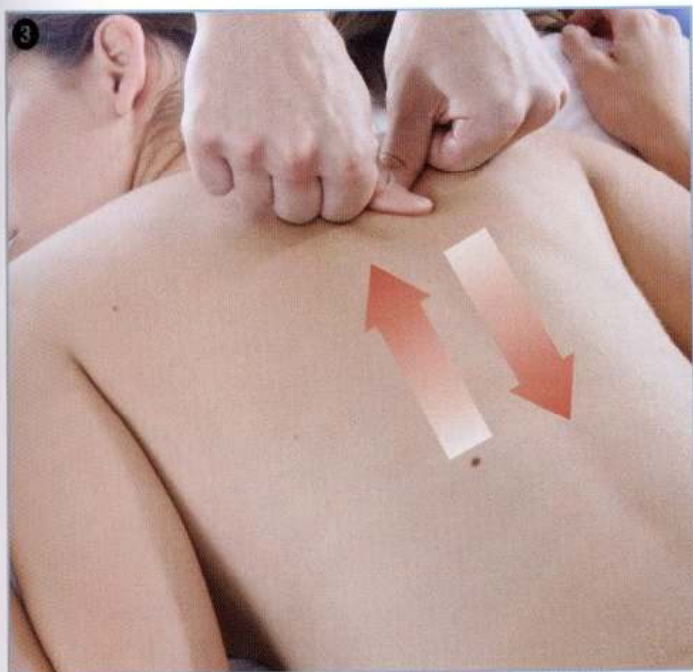
Для следующих двух процедур вам нужно встать сбоку от пациента. Положите одну руку поверх другой на противоположную сторону спины пациента.



1–2 Сначала аккуратно, но твердо проведите ладонью в сторону позвоночника. Повторите это несколько раз с каждой стороны.

Затем изобразите нижней рукой «когти», то есть поместите кончики пальцев между ребрами и пройдите сверху. Такая процедура называется «сгребать ребра». Повторите ее несколько раз по обе стороны спины.





3-5 Встаньте со стороны одного из плеч. Поместите два больших пальца руки на одну из сторон позвоночника. Надавите твердо, но осторожно и двигайте пальцы вверх и вниз по спине через трапециевидную мышцу и широкую мышцу спины. Такая процедура называется «скобление мышц».

Вы можете перемещать пальцы вместе или один вниз, а другой вверх. Повторите несколько раз на каждой стороне спины.

ОПОРА НА БОЛЬШИЕ ПАЛЬЦЫ ПРИ «СКОБЛЕНИИ МЫШЦ»

Старайтесь избегать перенапряжения больших пальцев. Опирайтесь не только на большие, но и на остальные пальцы рук, как показано на картинке.



СПИНА (ПРОДОЛЖЕНИЕ)



1 Провезите своим предплечьем по плечу пациента. Сильнее давите на поверхность спины, когда скользите вниз, чем вверх. Повторите то же самое на другом плече.





2-3 Далее сожмите трапециевидные мышцы двумя руками одновременно, а затем «месите» мышцы, сжимая сначала одной рукой, а затем другой, как если бы вы замешивали тесто.

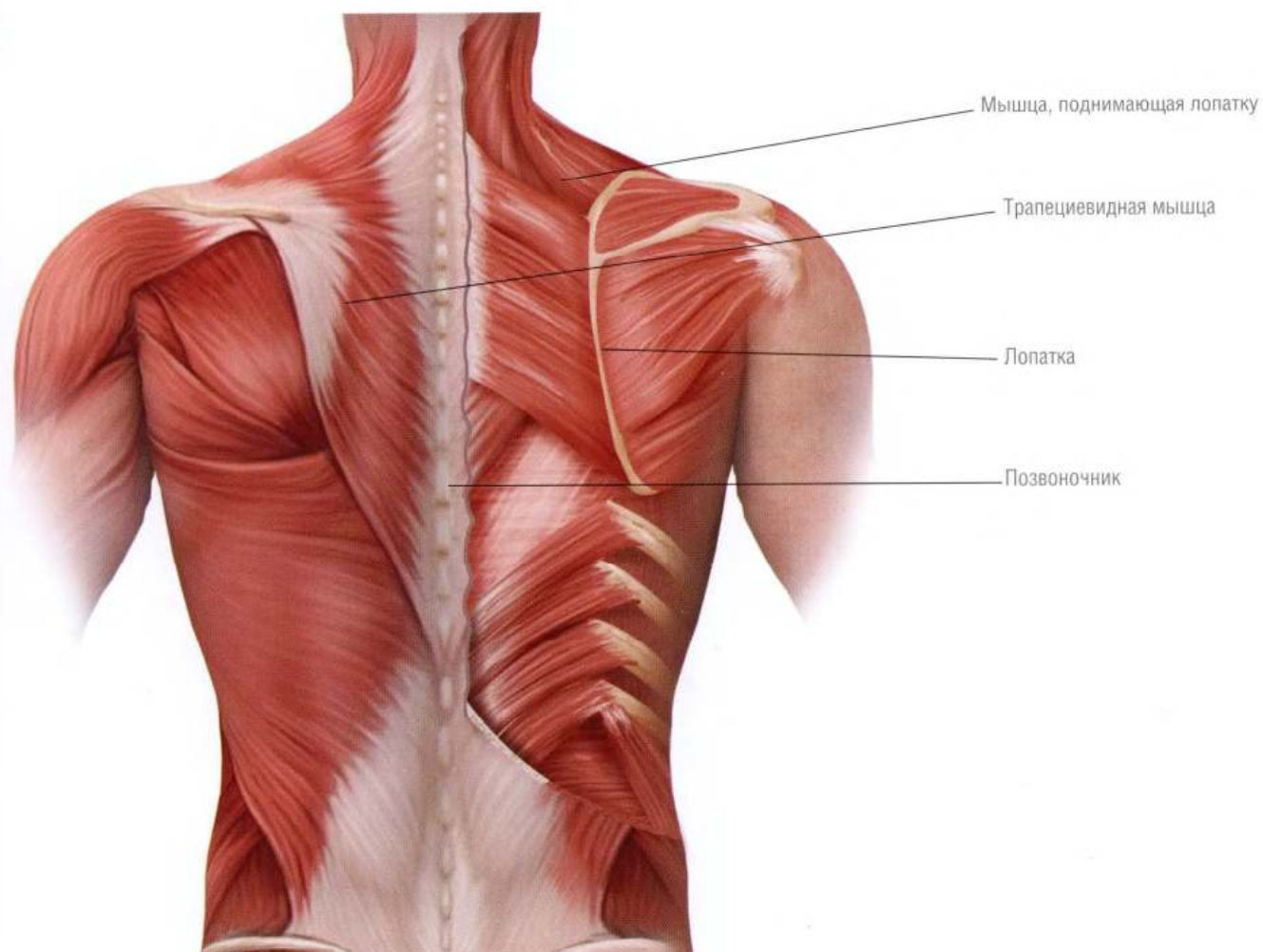
СПИНА (ПРОДОЛЖЕНИЕ)



1–3 Далее нажимайте на края лопатки кончиками пальцев, словно описывая полукруг. Поместите одну руку на другую и положите их на лопатку. Мягко нажимая пальцами, делайте круговые движения. Это называется «выскабливание лопатки».

ОСТОРОЖНО

Аккуратно и очень мягко массируйте область вокруг шеи. Это зона риска с множеством нервных окончаний.



4 Levator scapulae – это мышца, поднимающая лопатку. Она расположена на боковой и задней части шеи, под трапецевидной мышцей.

Массаж этих мышц приносит большое облегчение, так как они все время подвергаются напряжению. Причина этого – неправильная осанка во время сидения, при вождении автомобиля, перетаскивании тяжелых сумок. Чтобы проработать эти мышцы, положите одну руку поверх другой. Затем слегка надавите на мышцы и возьмите руками взад-вперед и по кругу.



СПИНА (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

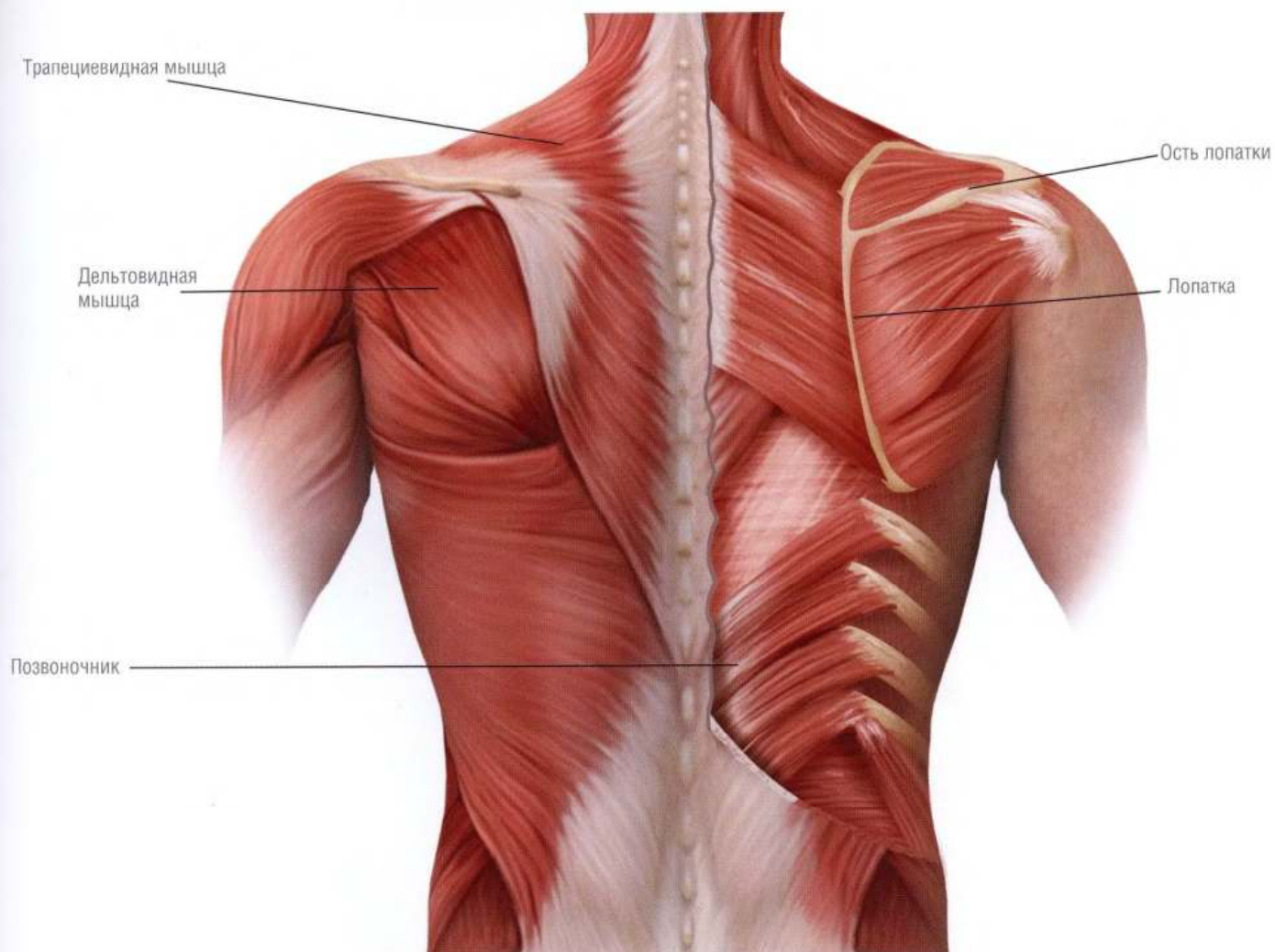
1–3 Ость лопатки представляет собой пластину из кости, которая проходит через лопатки. В этом разделе книги вы будете работать над мышцами вокруг этой структуры.

Поместите большой палец и другие пальцы одной руки по обе стороны от ости лопатки, а затем проведите рукой осторожно по всей ее длине. Сразу повторите это движение другой рукой, а затем продолжите опять первой. Повторите несколько раз с каждой стороны.

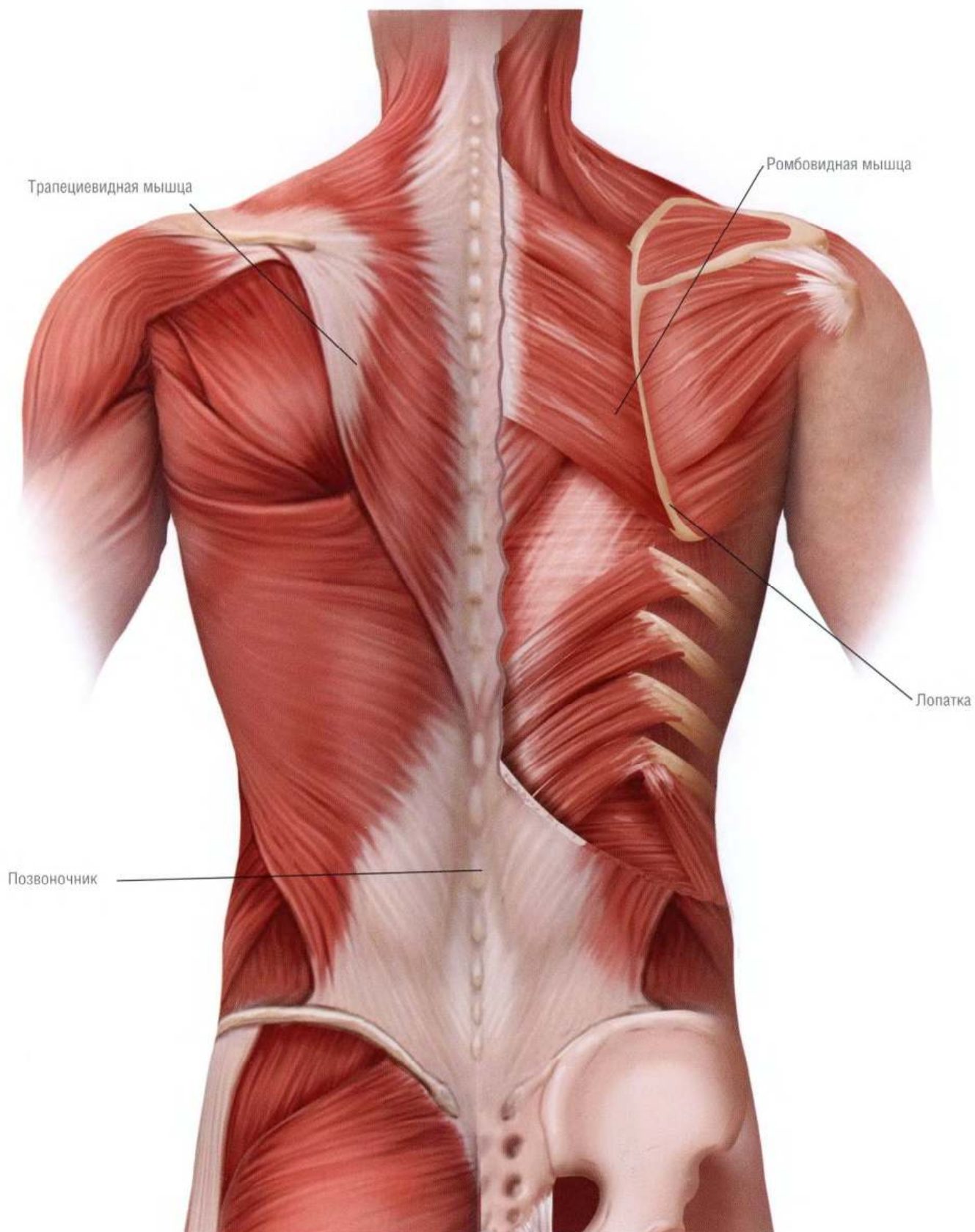




4–5 Далее проведите каждым предплечьем вдоль каждой стороны ости лопатки либо по очереди, либо одновременно.



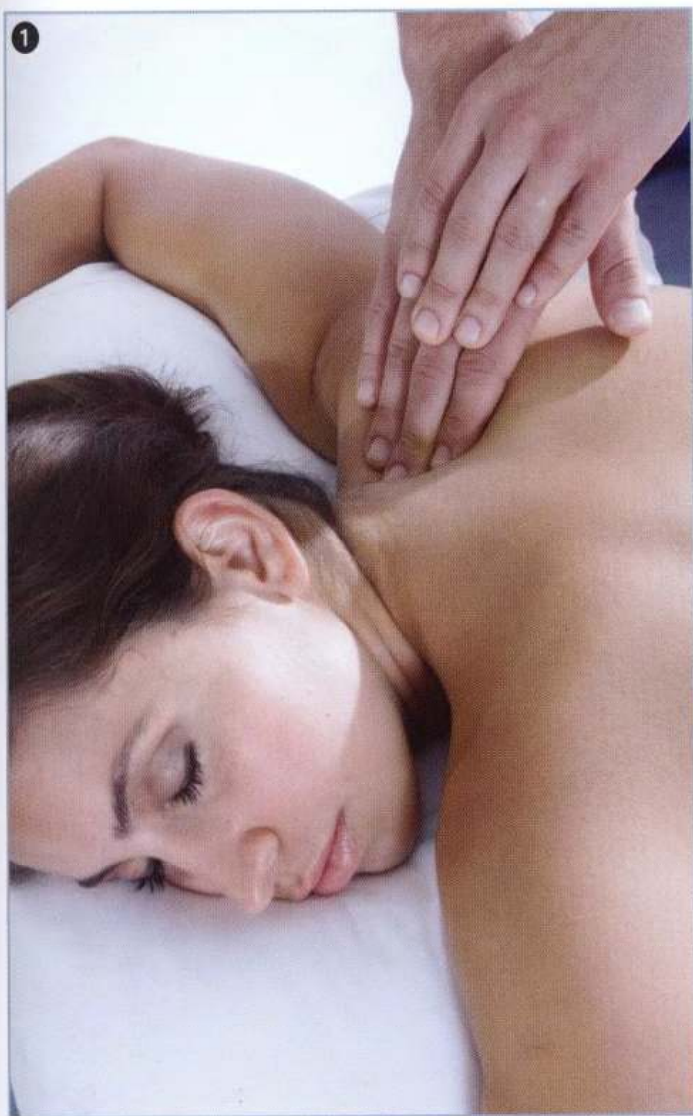
СПИНА (ПРОДОЛЖЕНИЕ)



1–2 Следующая мышца, над которой вы будете работать, – это ромбовидная мышца. Она находится под трапецевидной и соединяет лопатку с позвоночным столбом. Приступая к массажу, положите одну руку поверх другой и надавите кончиками пальцев на ромбовидную мышцу слева или справа от позвоночника. Массируйте мышцу взад-вперед, потом мелкими кругами.

МАССАЖ С РАСТИРАНИЕМ ПОПЕРЕК ВОЛОКОН

Растирание поперек волокон успокаивает и выравнивает мышечную ткань быстрее, чем массаж вдоль волокон, так как ромбовидные мышцы, как правило, перенапряжены у большинства людей. Растирание поперек волокон быстро принесет вам облегчение.



ПОЯСНИЦА

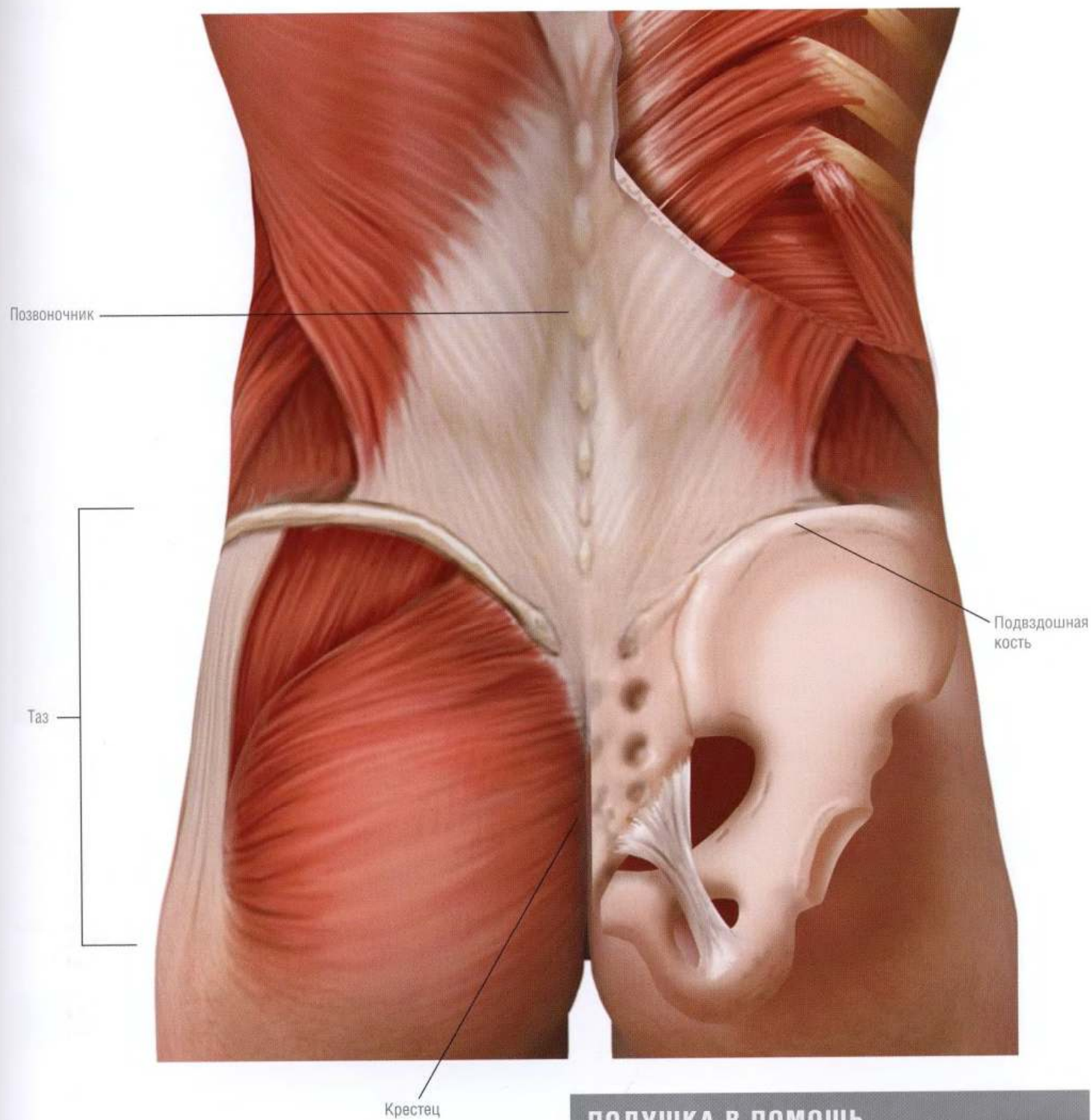
В этом разделе мы покажем вам массаж поясницы. Запомните, что для гладкого и плавного перехода от одной части тела к другой необходимо поддерживать постоянный контакт с кожей пациента.

1–2 Начиная переход, положите руки на спину пациента, как показано на картинке. Держите запястья расслабленными. Убедитесь, что ваши руки находятся в полном контакте со спиной пациента. У него должно возникнуть ощущение «большой руки», касающейся его спины. Скользите плавными движениями вниз по спине к ягодицам.

ОСТОРОЖНО

Не делайте массаж в мягкой области между последним ребром и верхней частью бедра. Это зона риска, так как здесь расположены почки.



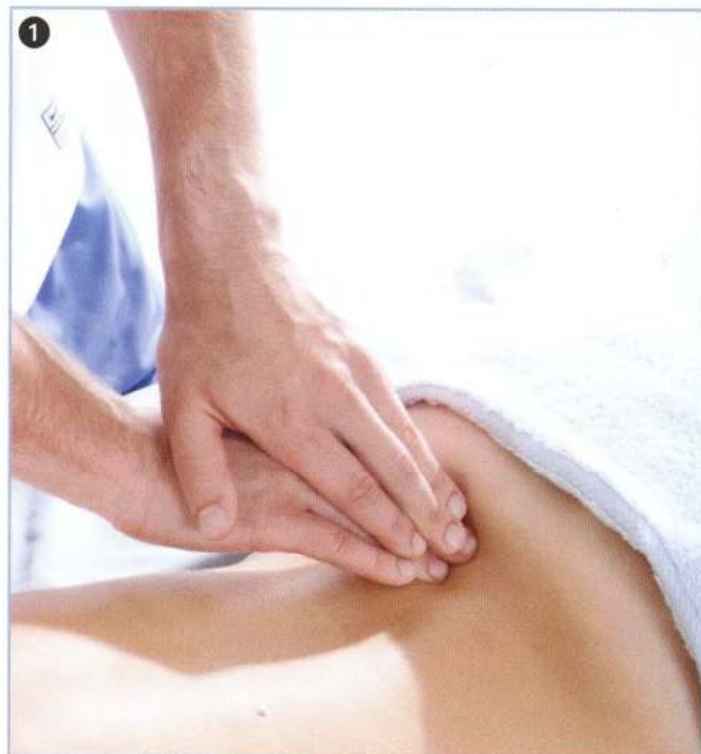


ПОДУШКА В ПОМОЩЬ

Во время любого массажа – особенно когда вы работаете над поясницей – вашему клиенту будет удобней, если вы положите тонкую подушку ему под бедра.

ПОЯСНИЦА (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

1 Следующий прием массажа называется – «скобление крестца». Крестец является треугольной костью в основании позвоночника. Для этого положите одну руку поверх другой и помассируйте вдоль крестца кончиками пальцев. Кроме поглаживания с нажимом вы можете пройти вдоль крестца взад-вперед или мелкими кругами. Вслед за кончиками пальцев помассируйте крестец костяшками пальцев или основанием ладони.

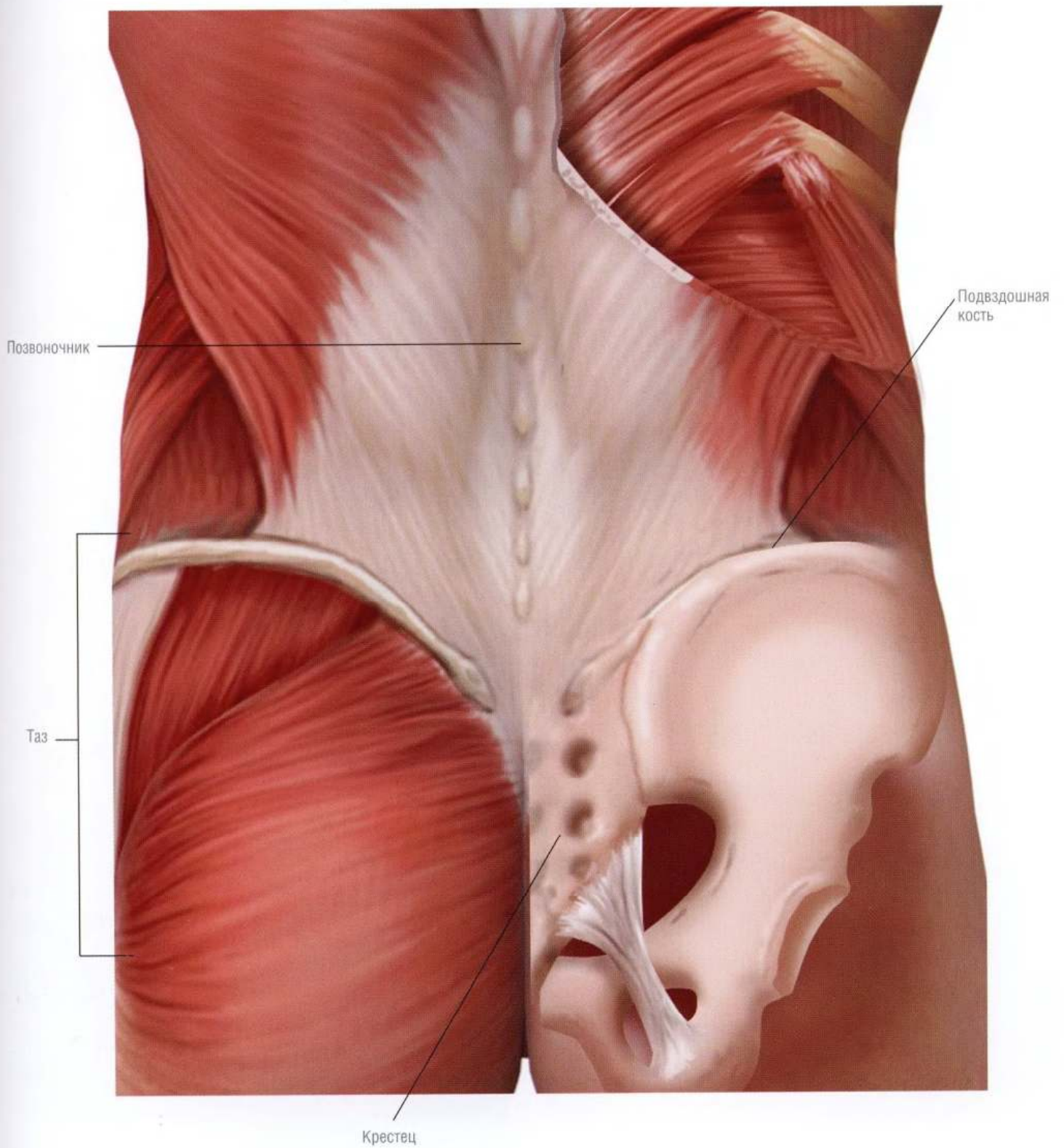


2 Далее используйте кончики пальцев для того, чтобы «поскрести» по верхней части бедренной кости там, где она встречается с поясницей. Здесь начинается большое количество разных мышц. Проработав эту область, вы охватите все мышцы этой зоны.

ОСТОРОЖНО

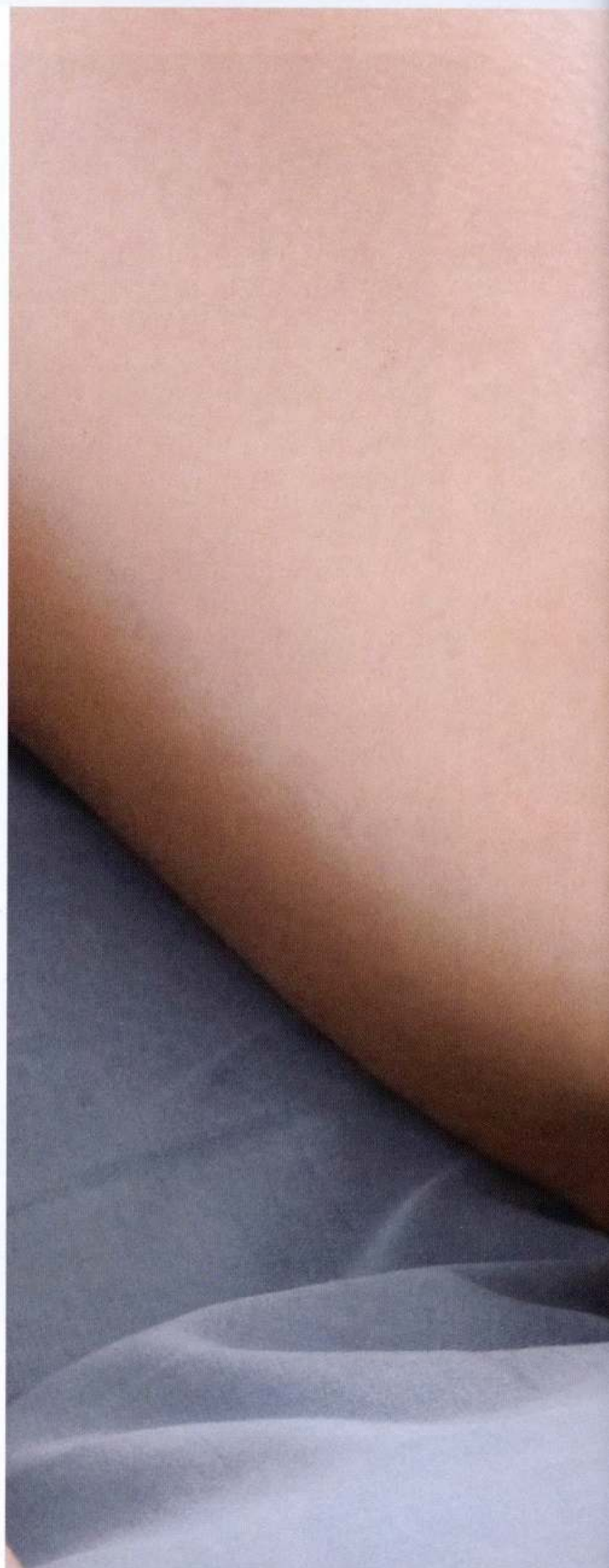
В традиционной китайской медицине скобление крестца направляет энергию вниз по телу. Поэтому воздержитесь от этой процедуры во время беременности ваших пациентов.

Также не следует проводить «скобление крестца» при ишиасе и проблемах с межпозвоночными дисками.

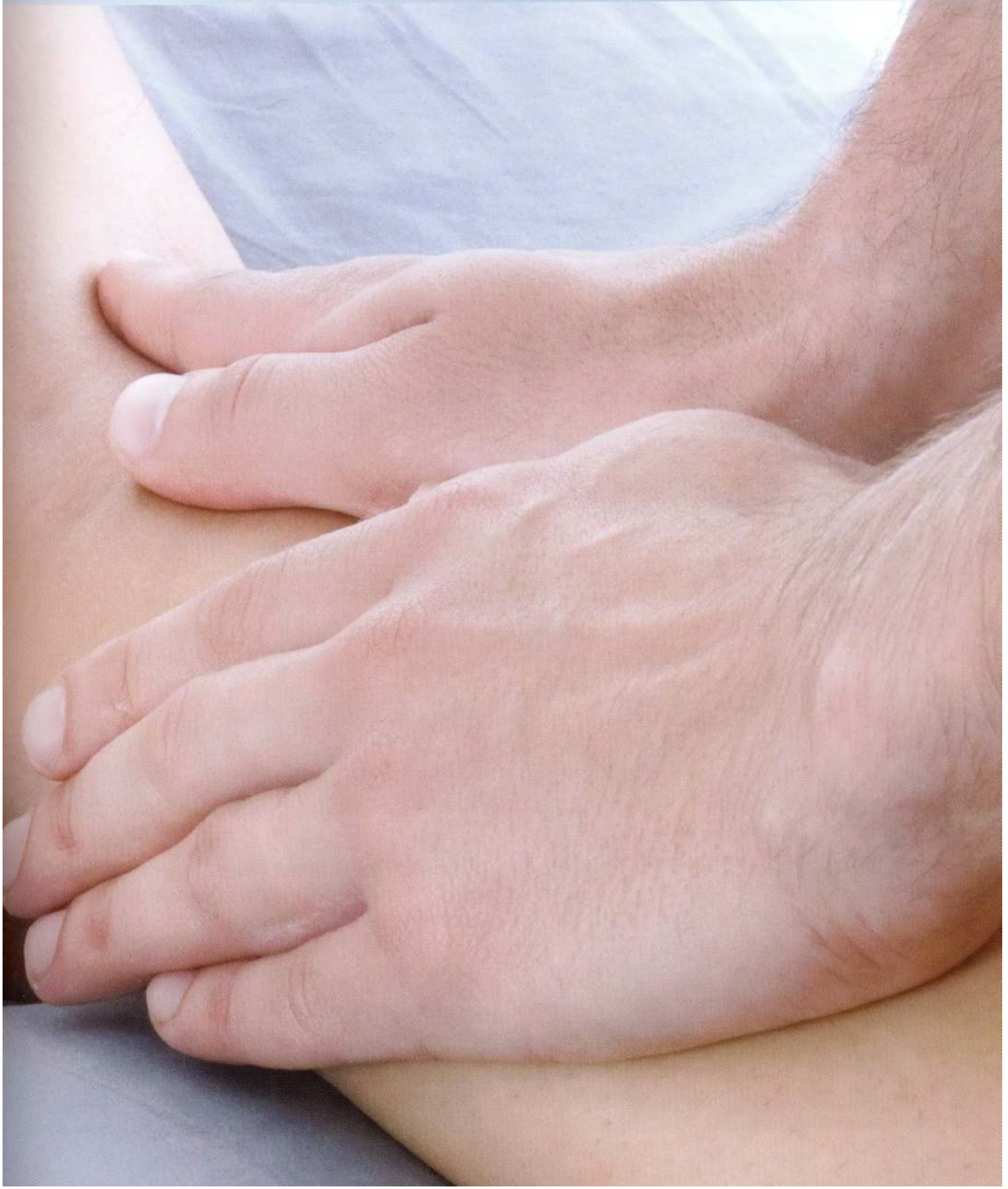


② НИЖНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА:

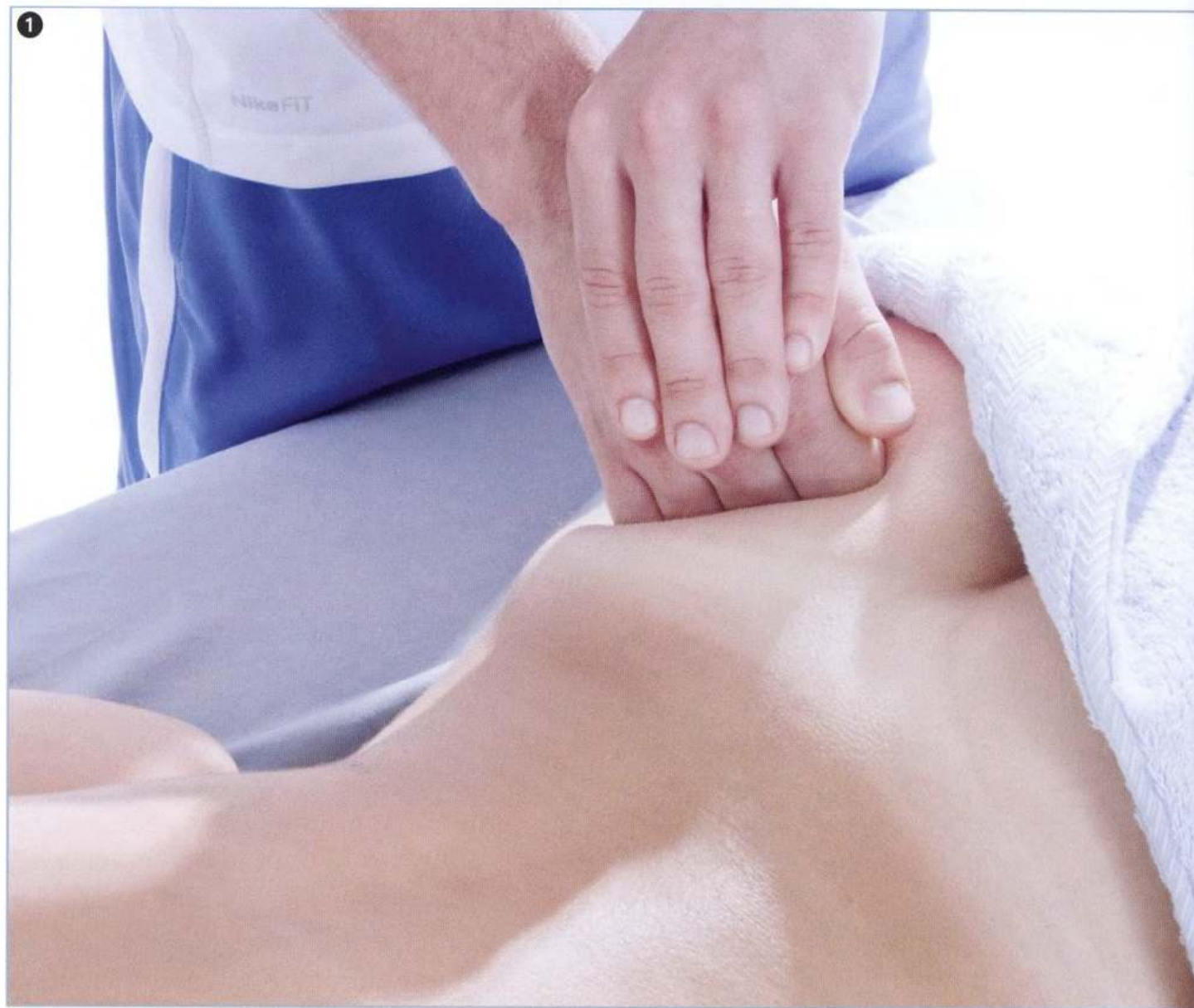
В этой главе мы делаем массаж ягодиц и ног. Не удивляйтесь, если вашему клиенту станет щекотно. Сделайте тогда ваши движения более медленными и плавными, увеличьте нажим. Будьте осторожны при массаже задней части колен. А закончится этот раздел расслабляющим массажем ступней. Затем клиент перевернется на спину.



ЗАДНЯЯ СТОРОНА



ЯГОДИЦЫ



Ягодицы – самые большие мышцы вашего тела. Перенапряжение в этой области может привести к болям в пояснице.

Следующий массаж поможет вам расслабить мышцы данной зоны.

1 Сожмите руку в кулак и поместите костяшки между верхней частью большого вертела бедренной кости и подвздошным гребнем.

Придерживайте кулак другой рукой и сильно нажимайте на данную область.

ПОДСКАЗКА

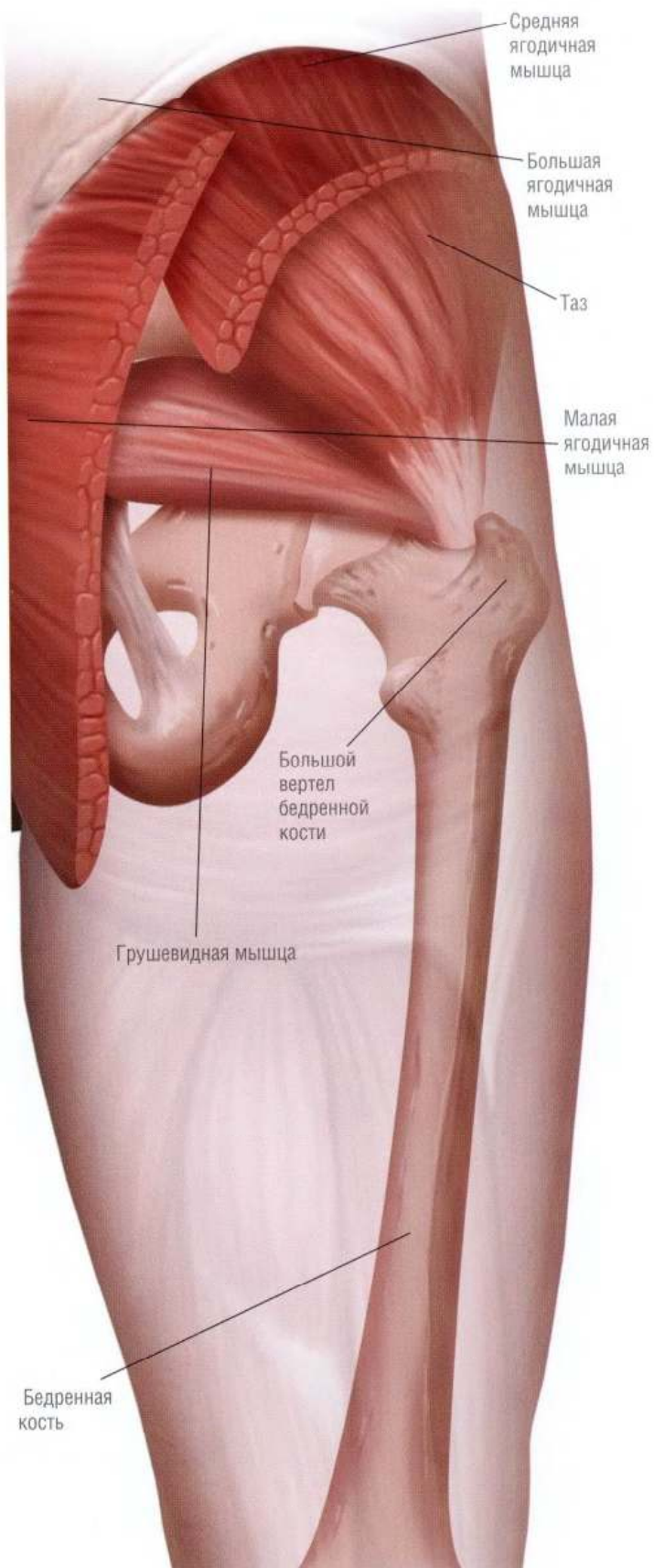
Если вы чувствуете на кости бугорок, это означает, что в этом месте прикрепляется сухожилие или мышца. Обычно это хорошее место для массажа.



2 Сожмите в кулак обе руки и аккуратно нажмите на ягодицы, используя «движение поршня». Нажимайте кулаками по очереди. Сначала одним, затем другим.



3 Далее вращайте кулаками в одну или противоположную сторону. Потом проработайте ягодицы ладонями или кончиками пальцев.



НОГИ

А теперь перейдем к новой части тела – к массажу ног. И опять он начнется с легкого поглаживания.

Заметьте, что сначала вы делаете массаж одной ноги и только потом приступаете ко второй. Иными словами, начинаете и заканчиваете массаж одной ноги (и ступни) и потом беретесь за другую. Но прежде чем вы нальете на ладонь новую порцию масла, сначала накройте спину клиента простыней, чтобы он не замерз.

1–5 Встаньте у ступней клиента, согрейте руки и налейте масло. Начните массаж с лодыжек, старайтесь согреть их, делая длинные поглаживания вверх по ноге. Постепенно увеличивайте нажим.





6 Когда вы достигнете верхней части бедра, обязательно проработайте и большой вертел так же, как ягодичные мышцы.

ОСТОРОЖНО

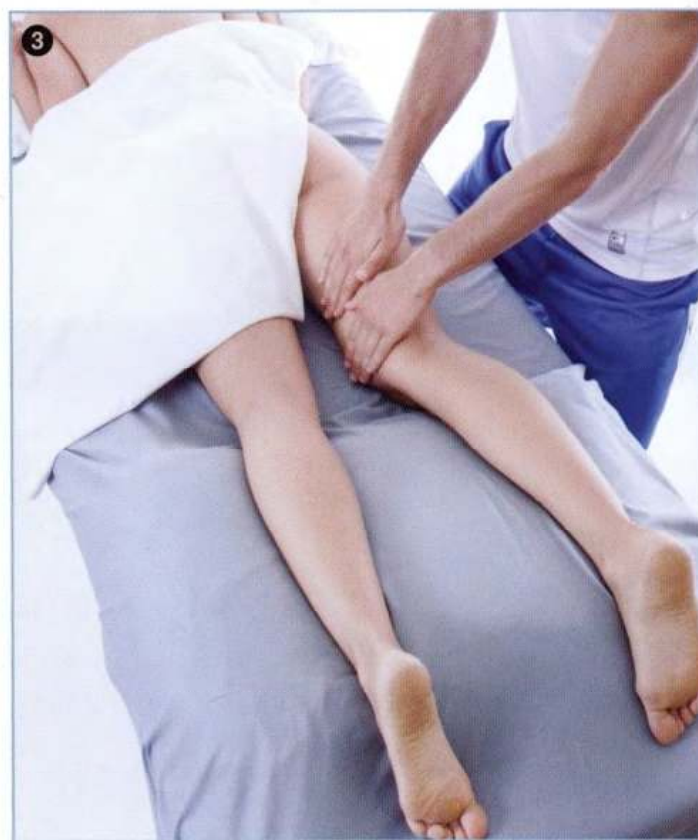
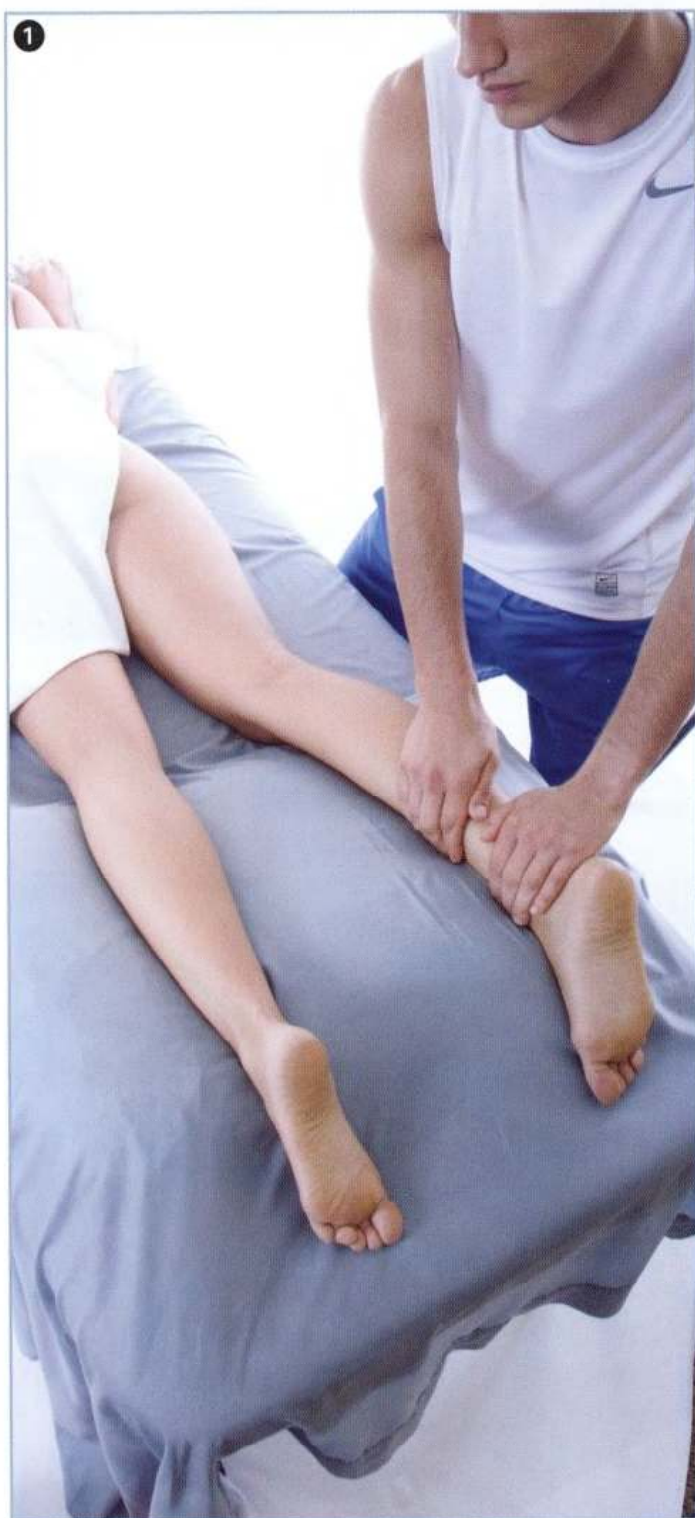
- Будьте осторожны с внутренней верхней частью ноги. Это зона риска. Там находятся нервы и кровеносные сосуды, поэтому там допускается лишь легкий массаж.
- Задняя сторона колена также зона риска. Массируйте ее деликатно и осторожно.
- Избегайте массажа при варикозном расширении вен.
- Избегайте массажа после длительного полета в самолете, вызвавшего боли в ногах. Это симптом тромбоза глубоких вен.

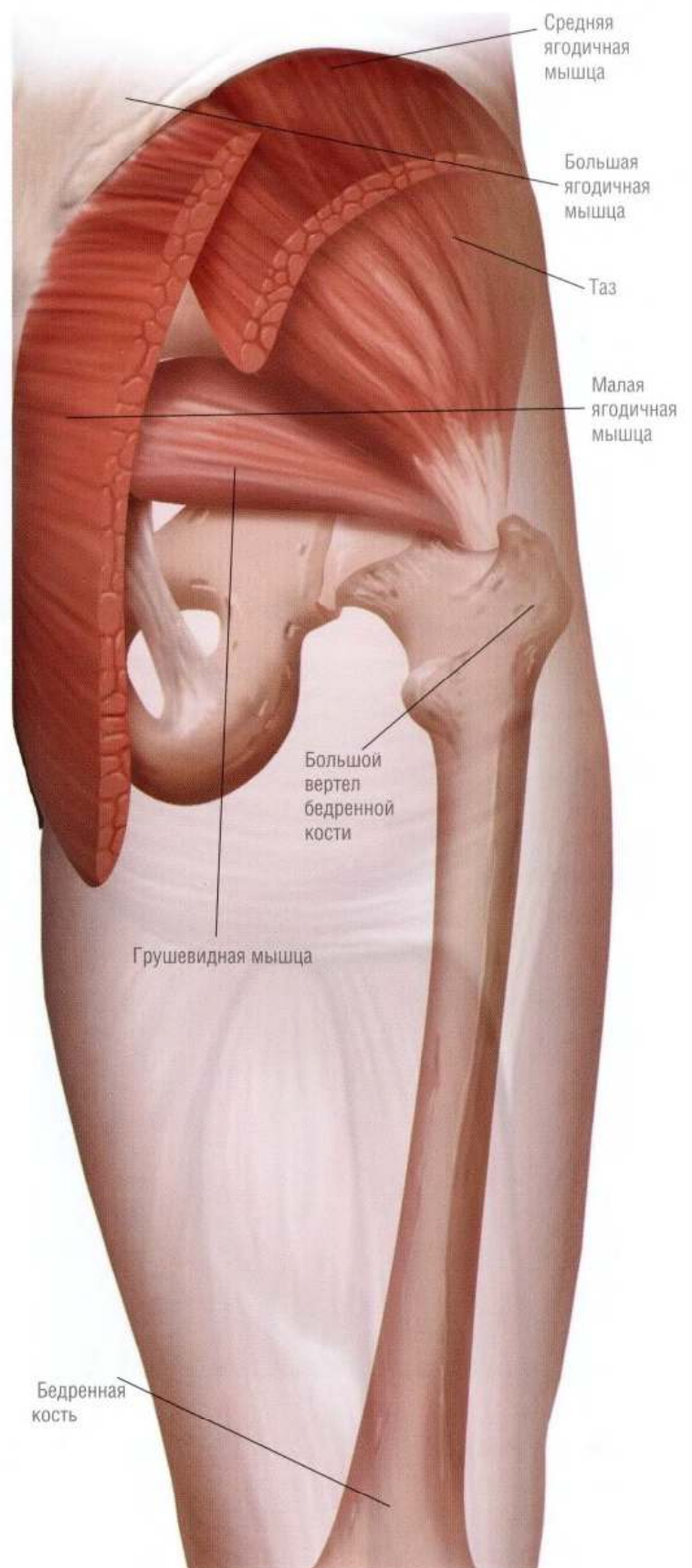
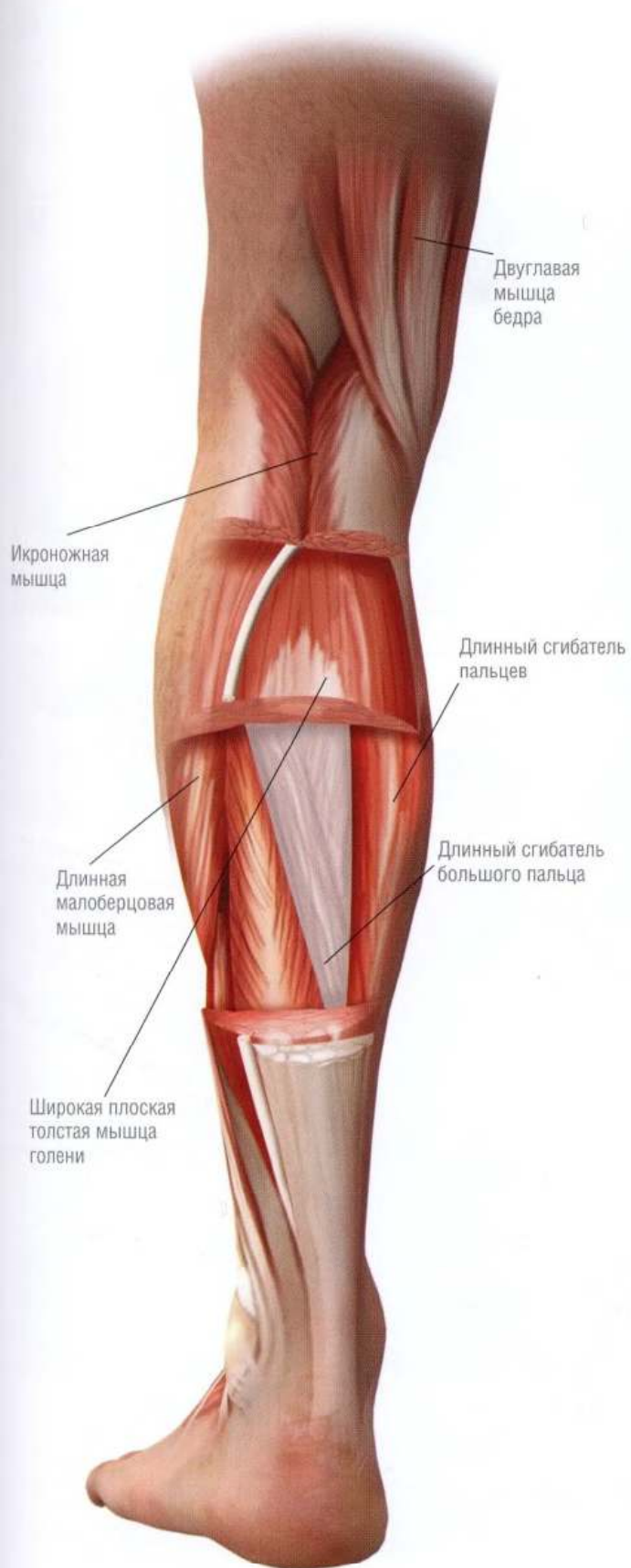


НОГИ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

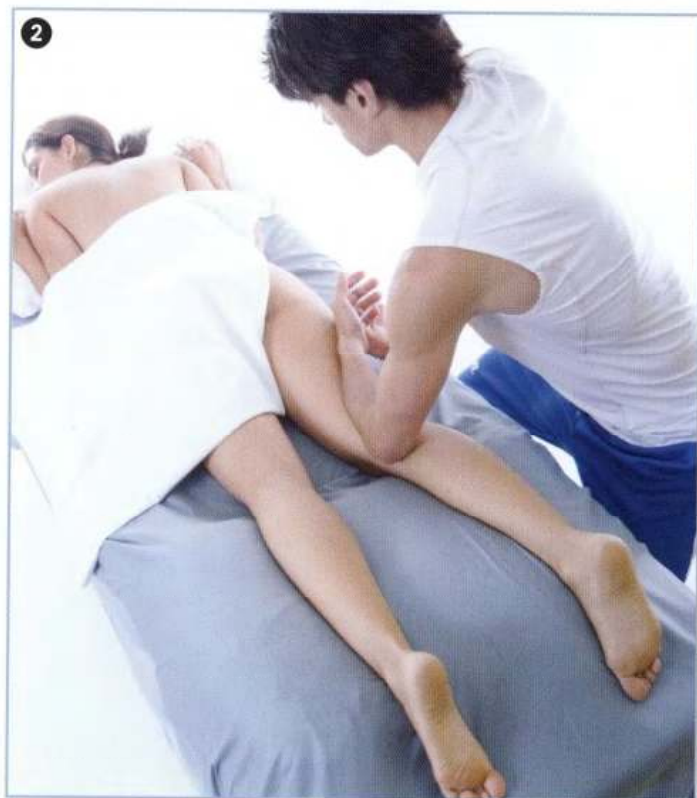
1–3 Положите обе руки на лодыжку одной ноги. Потрите руками назад и вперед, как будто выжимаете полотенце. Одной рукой трите впе-

ред по направлению к себе, а другой от себя. Начните с лодыжек и двигайтесь вверх по ноге.





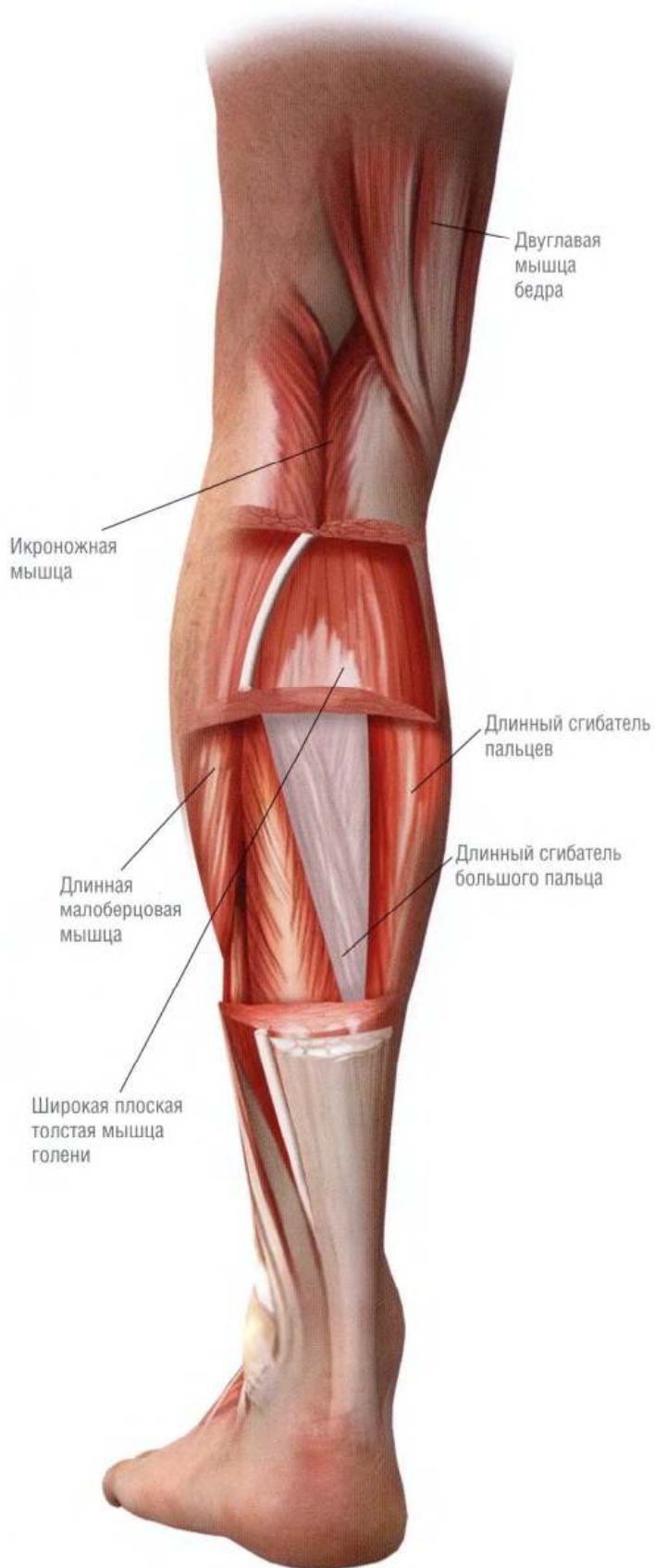
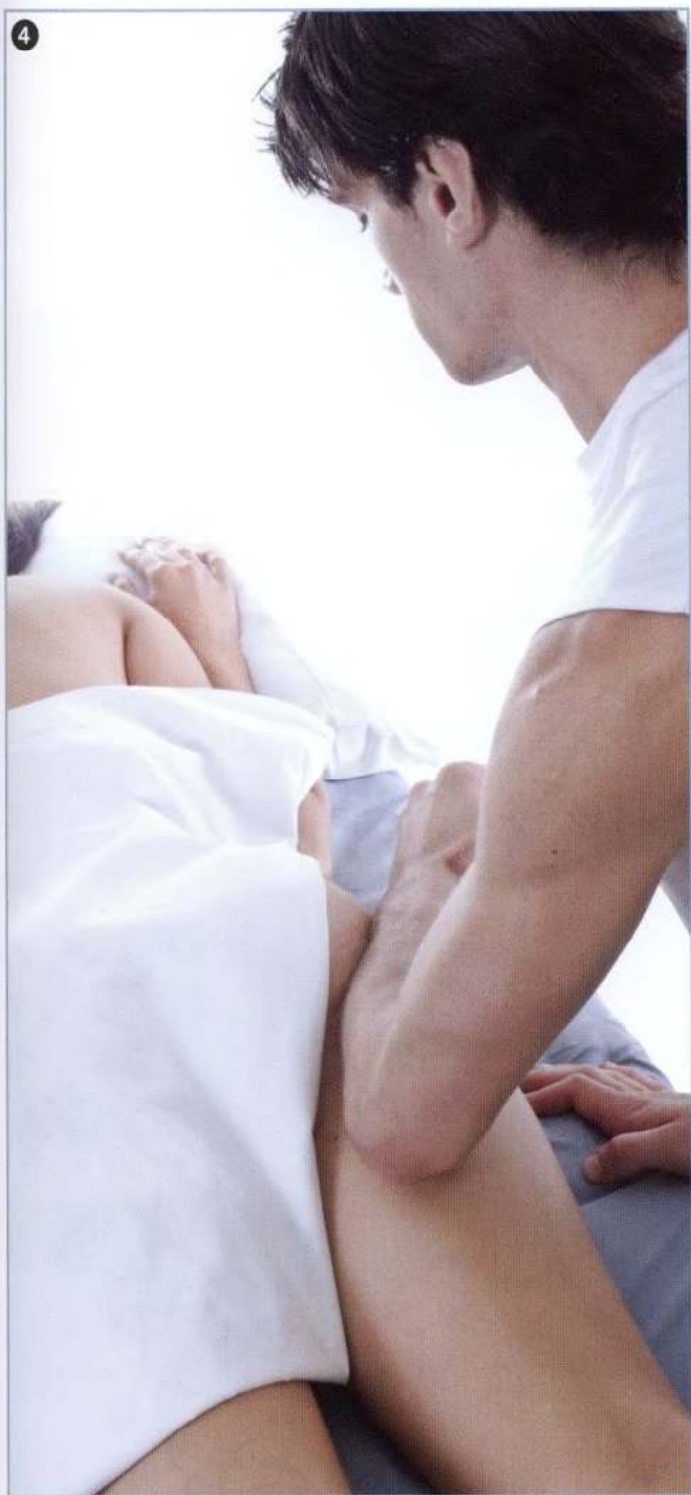
НОГИ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)



1–3 Затем своим предплечьем нажимайте на мышцы ног пациента. Этот метод лучше всего работает на бедре, но вы можете использовать его и при масса-

же икроножных мышц, только без сильного нажима. Прорабатывайте мышцы как снаружи, так и внутри.

4 Когда вы достигнете верхней части ноги, используйте предплечье для массажа мышц в области большого вертела бедренной кости.



НОГИ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

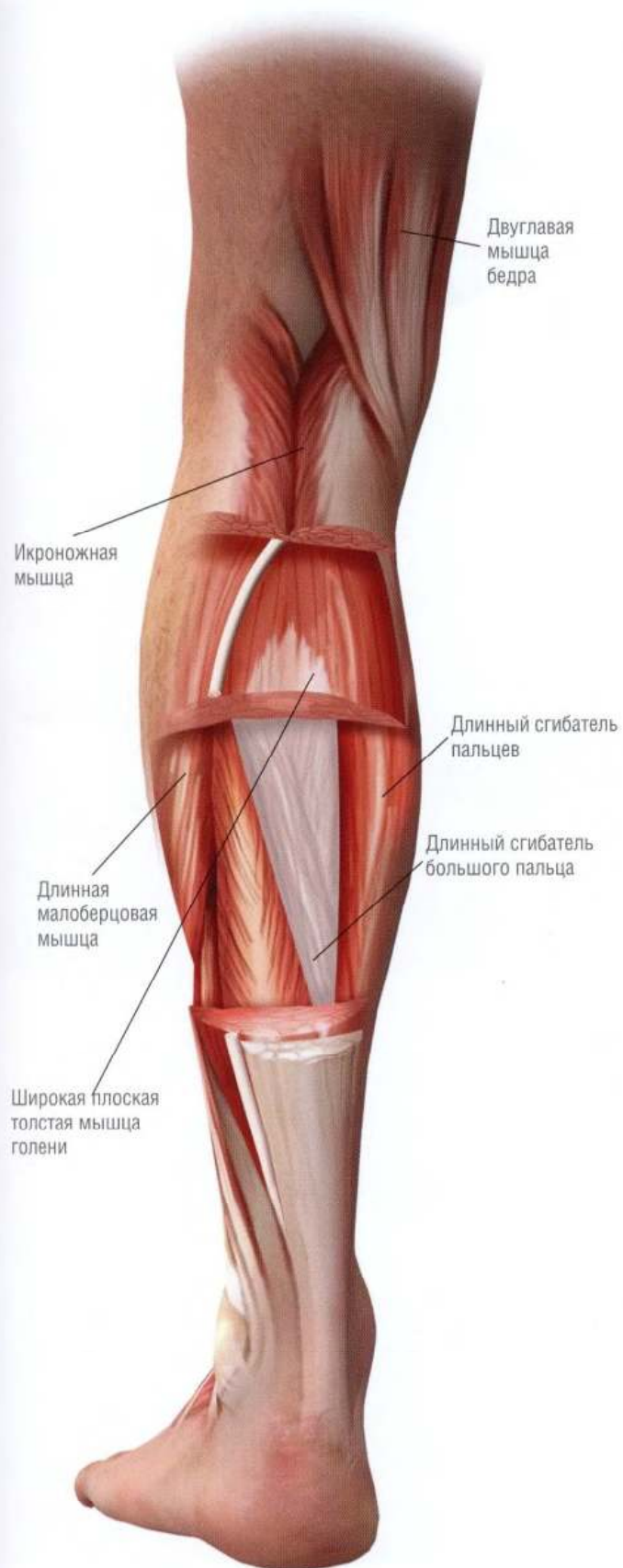


1–2 Теперь разминайте ногу обеими руками, как если бы вы замешивали тесто, от лодыжки до верхней части бедра.

Сначала сжимайте обе руки одновременно и затем, как только сожмете одну руку, отпускайте другую.

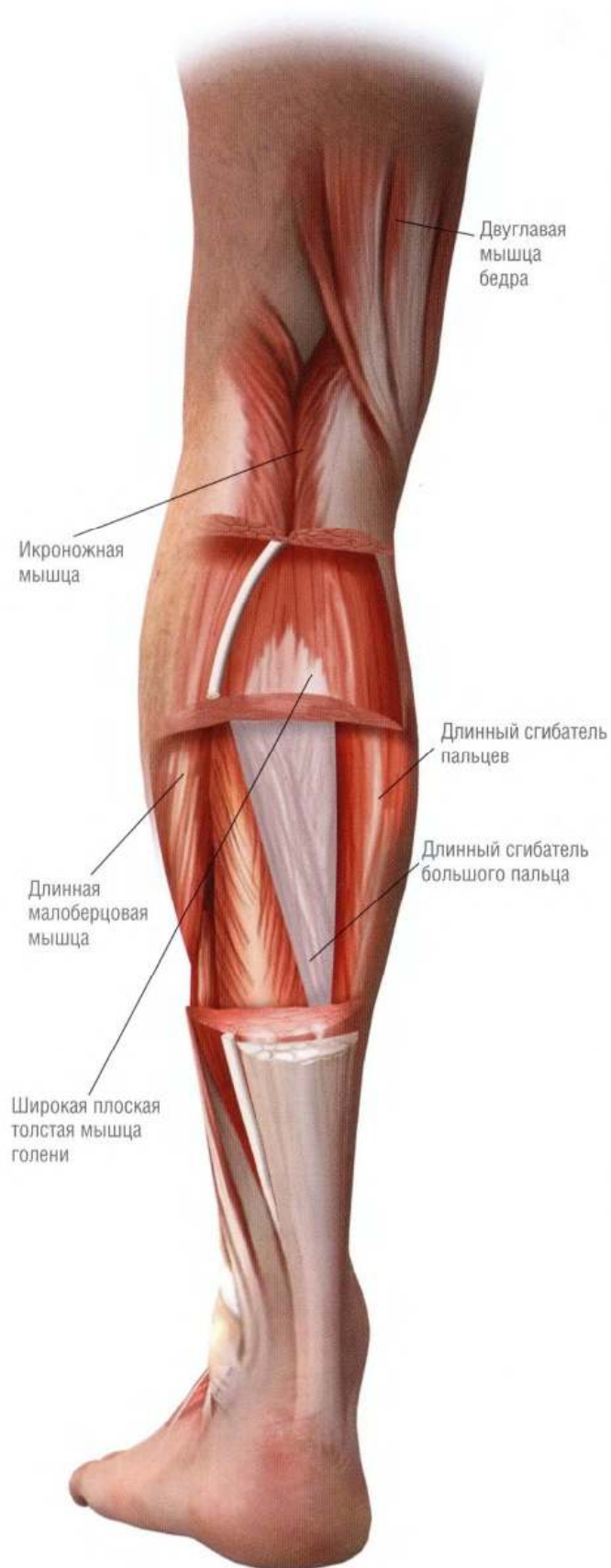
ЩЕКОТКА?

Если вашему клиенту щекотно, массируйте более медленно и глубоко.



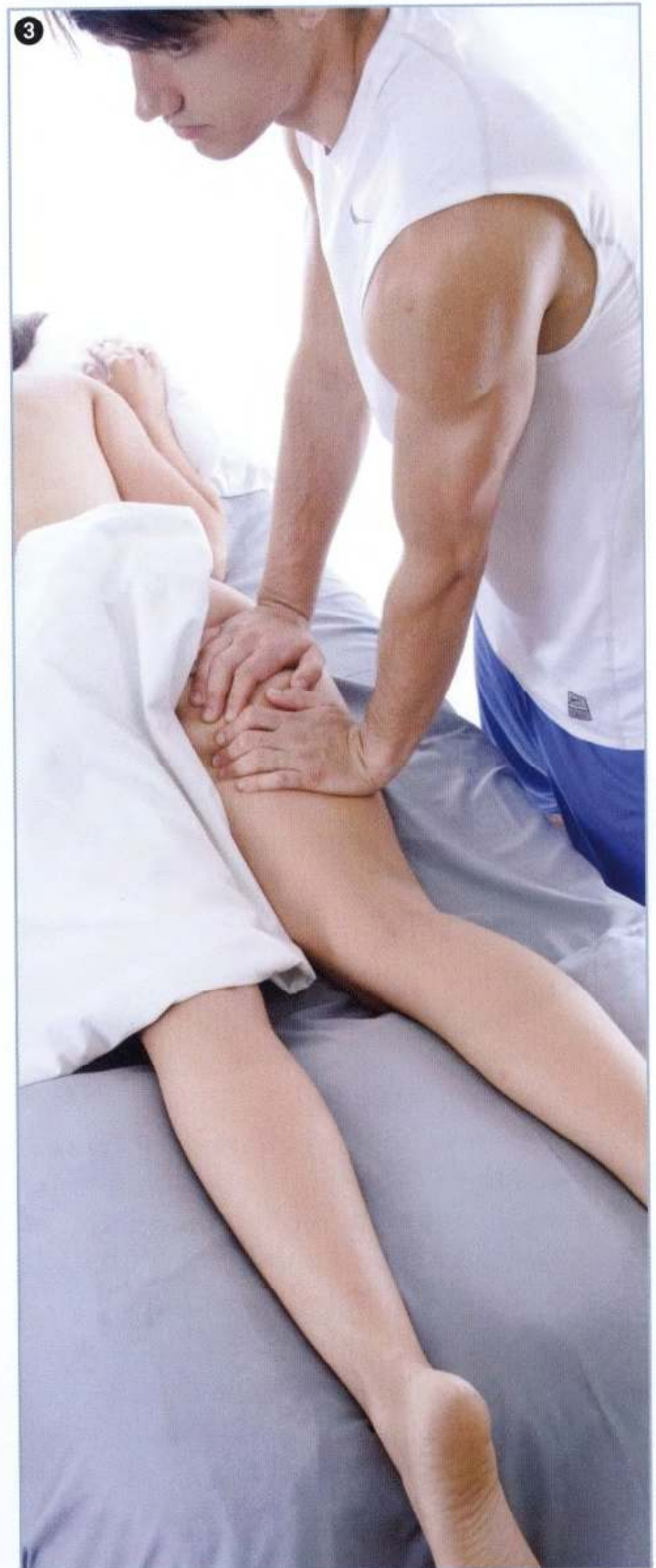
3 Массируйте заднюю часть колена очень осторожно. Не жмите слишком сильно.

НОГИ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)



1–3 Далее просто нажимайте на ногу обеими руками, начиная с щиколоток и заканчивая бедрами. Будьте осторожны с задней частью колена.

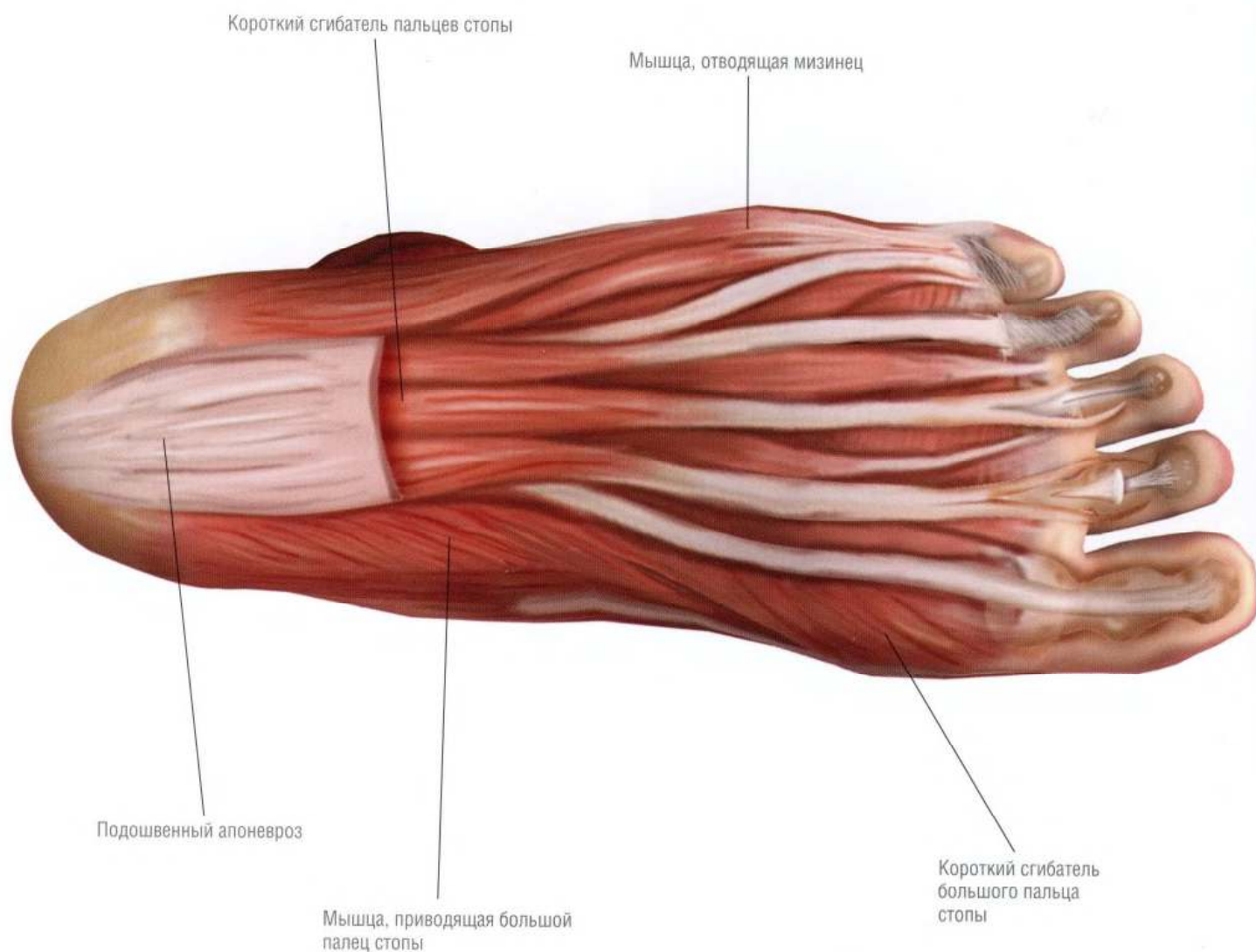
Не напрягайте свои запястья и плечи.



СТУПНИ

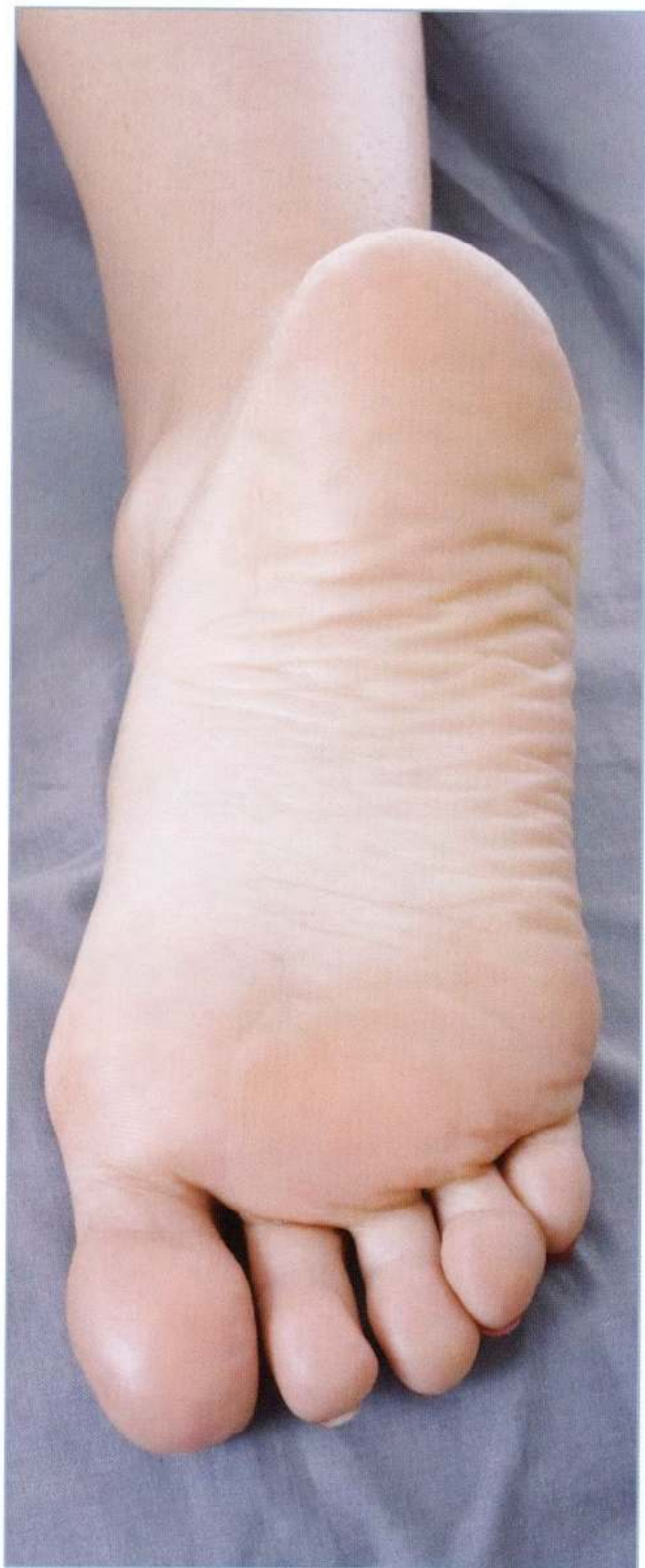
Большинство людей любят массаж ступней. И это неудивительно, ведь массаж ступней – приятная процедура. Настолько приятная, что сеанс массажа может начинаться именно со ступней и заканчиваться там же. Столько книг написано о массаже ступней! (Ведь альтернативная область медицины, рефлексология, утверждает, что определенные участки ступней отвечают за здоровье определенных частей тела, и использует это в своей практике.)

Таким образом, массируя ступни, вы улучшаете ваше общее самочувствие. Эта истина широко используется в мире спа-процедур.





СТУПНИ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)



Прежде чем начать массаж, убедитесь, что ваши руки и ступни клиента чистые. (Возможно, вам даже придется пропустить эту часть массажа, если ступни вашего клиента поражены грибком. Вирус может распространиться по всему телу человека и даже перейти на вас.)

Если у клиента имеется бурсит, мозоли, шишки или по каким-то причинам различные деформации, будьте аккуратны и деликатны при массаже.

Избегайте касаться вросших ногтей, так как это может быть весьма болезненным.

Если массаж стопы вызывает щекотку, работайте более глубоко и медленно.

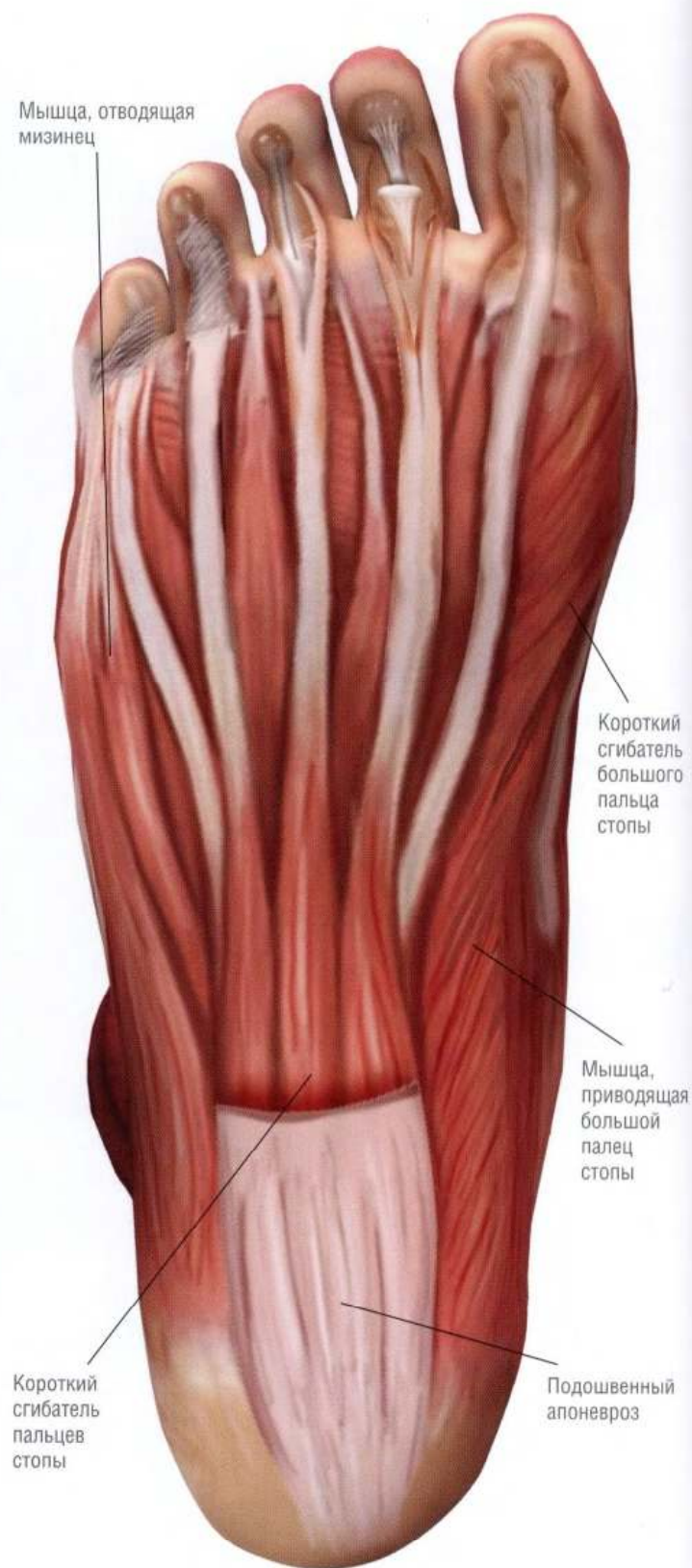
И, наконец, если вам неудобно проводить массаж ступней по каким-либо причинам, просто обойдитесь небольшими пожатиями через простыню и переходите к следующей части тела.

ОСТОРОЖНО

Избегайте массажа ступней, если клиент не оправился от травмы или если у него подошвенный фасциит и костные шпоры. Если вы не профессиональный массажист и не врач, вы можете только усугубить болезнь. Так что, если сомневаетесь, предоставьте это специалистам.



СТУПНИ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)



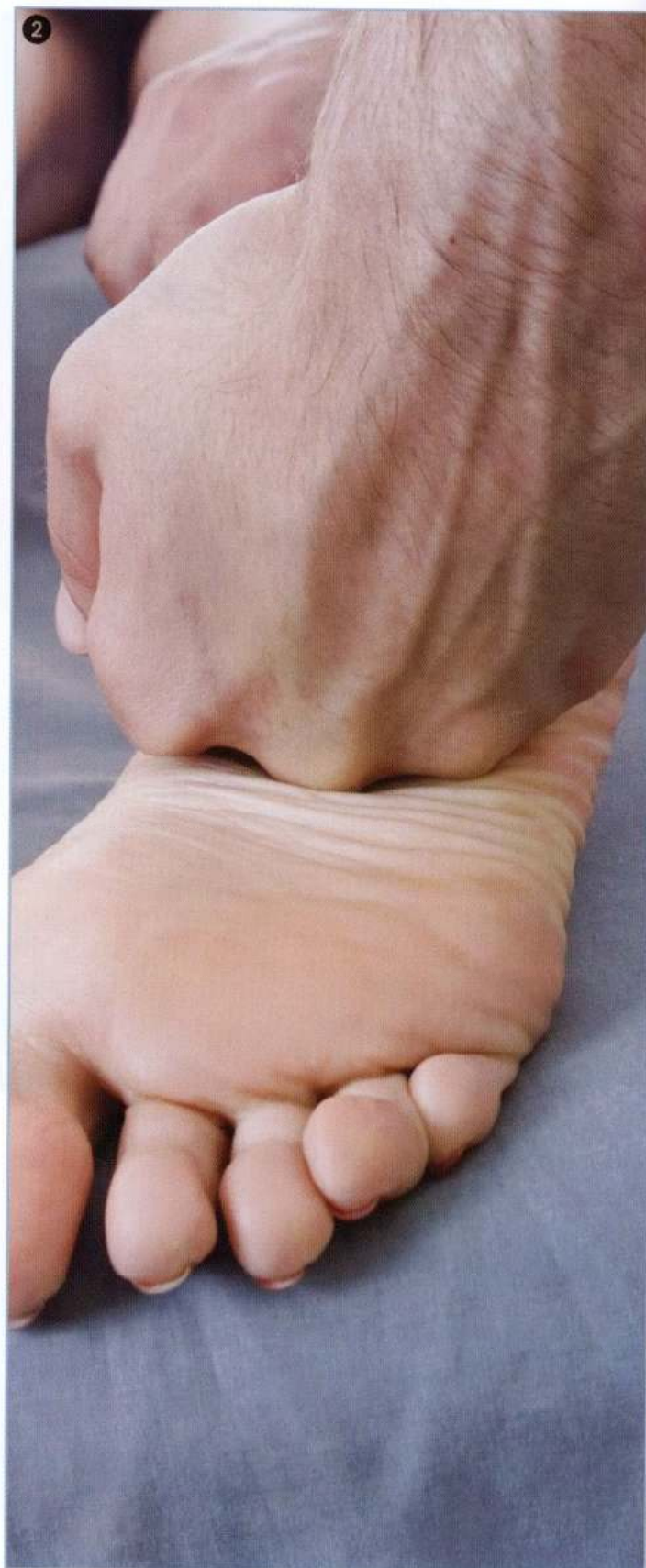
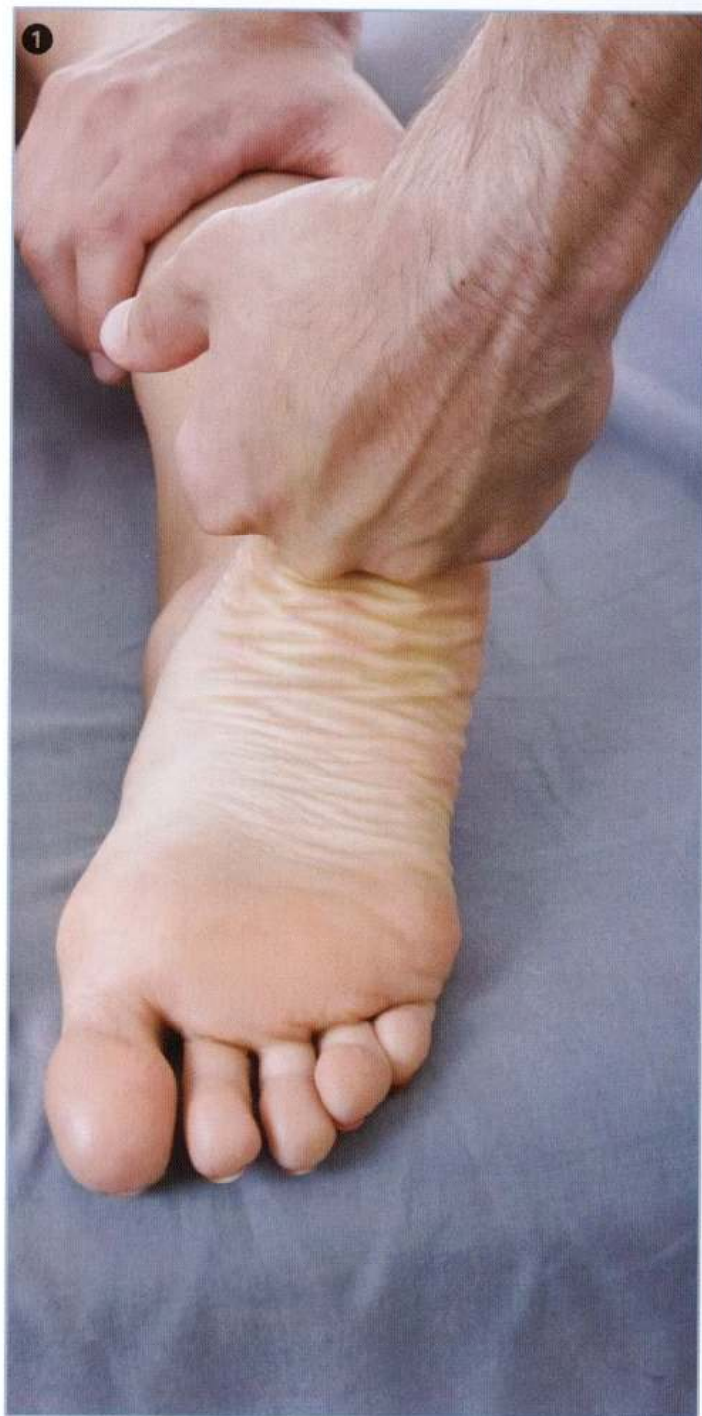


Для удобства положите валик под щиколотки клиента.

❶ Разотрите масло между ладонями и начинайте тянуть на себя ступни пациента, словно вы тянете веревку.

СТУПНИ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

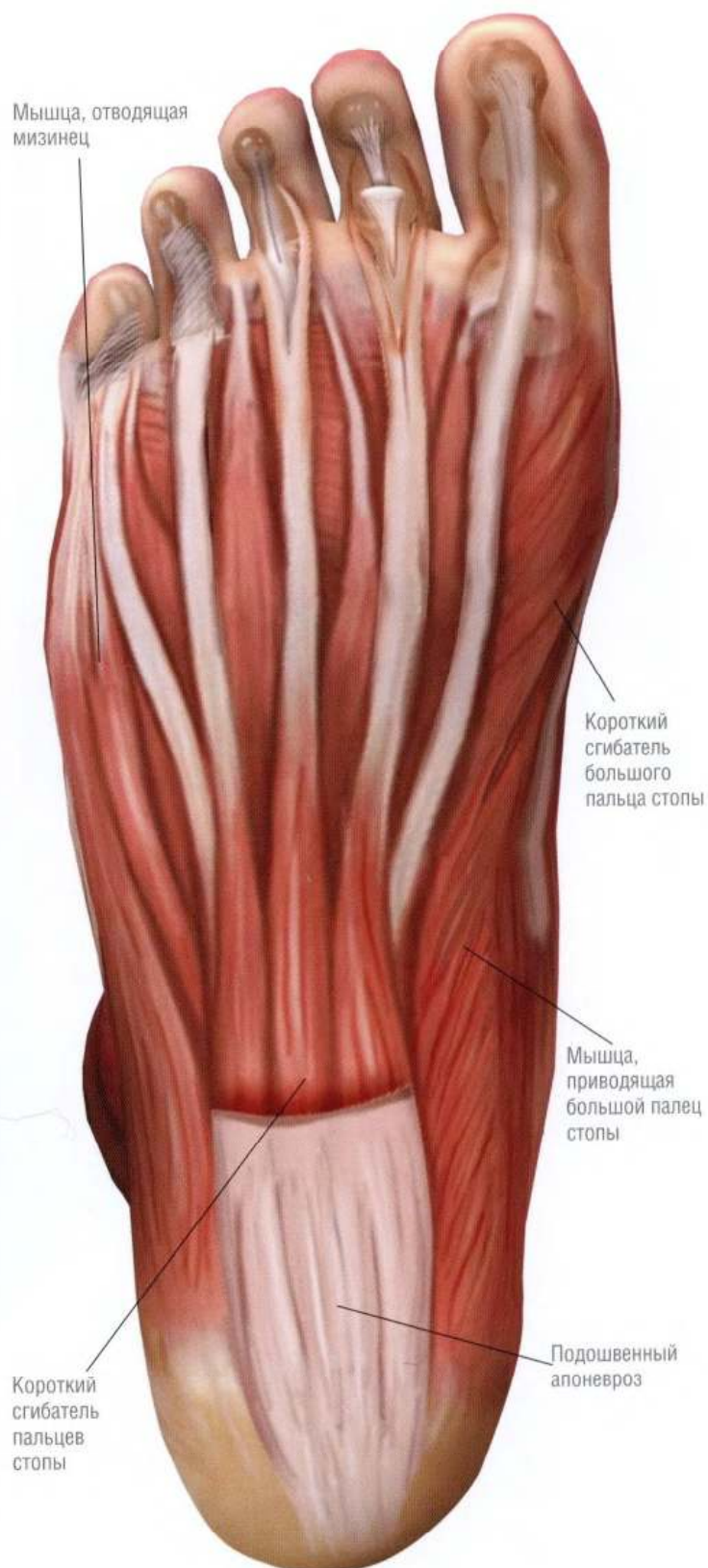
1–2 Затем несильно сожмите кулак и потрите плоской поверхностью костяшек пальцев по подошве каждой ноги. Если лодыжки клиента лежат на валике, вы можете оказывать довольно сильный нажим.



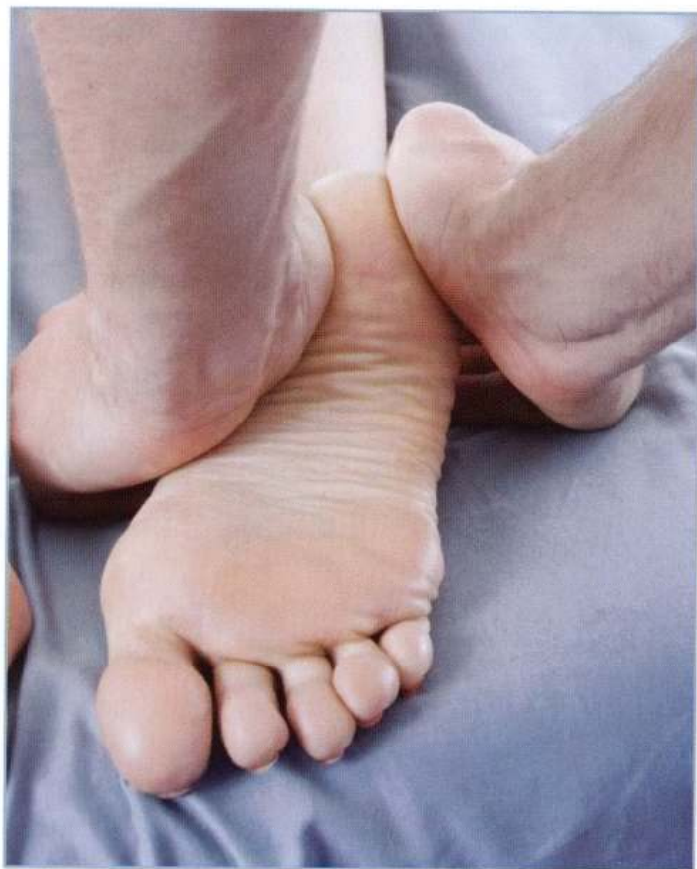


3 А теперь проведите большим пальцем по стопе от пятки до пальцев. (Обязательно поддерживайте большой палец всей кистью руки.)

Когда доберетесь до самых кончиков пальцев, нажимайте на их подушечки. Это вызывает приятные ощущения.



СТУПНИ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

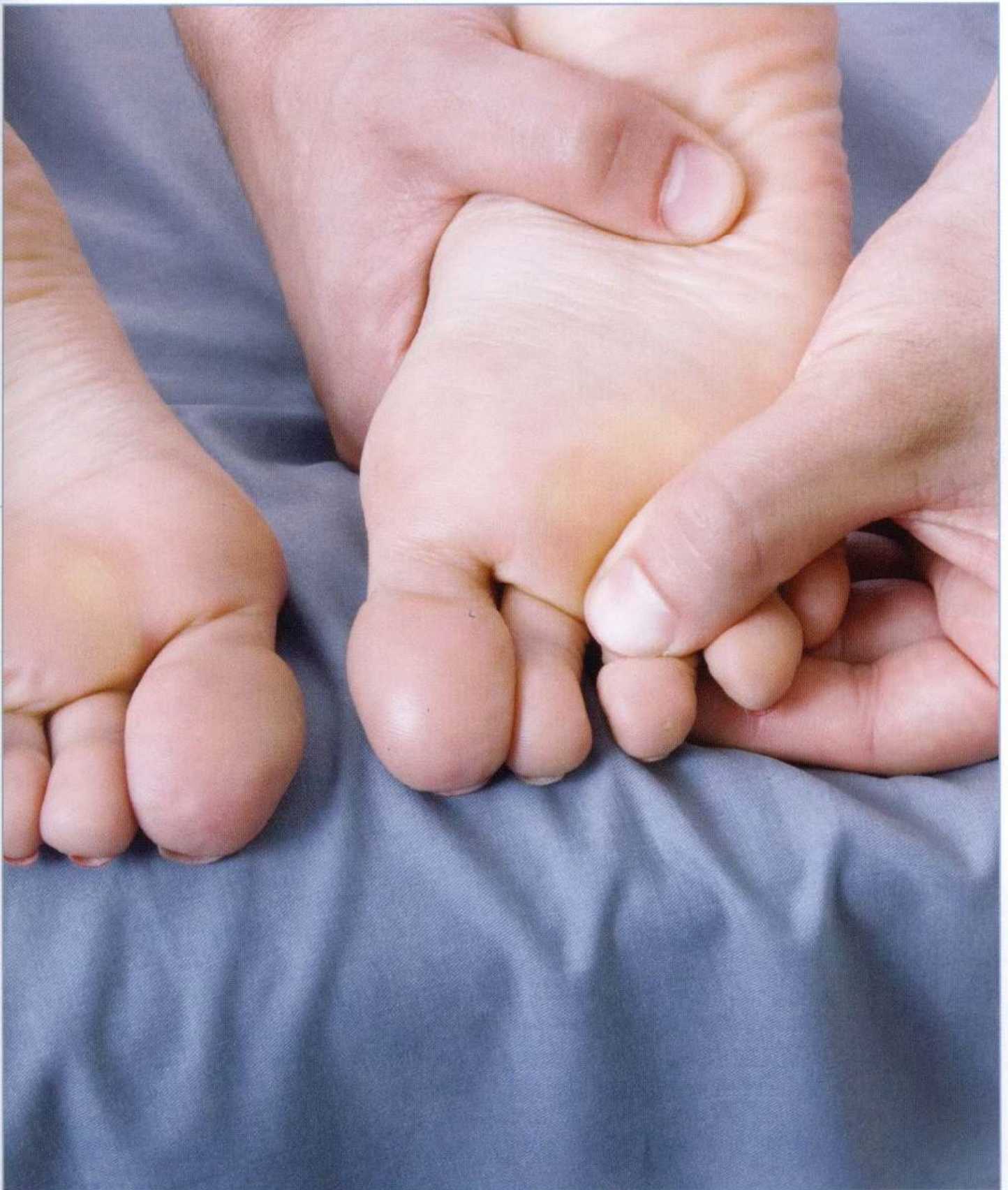


1 Положите руки по обе стороны стопы и энергично потрите ее взад-вперед. Не тяните стопу. Трите так, как будто стараетесь ее согреть. Начните с лодыжек и закончите пальцами.

2 Теперь возьмитесь за свод стопы одной рукой, а другой сожмите несколько раз каждый палец.

Далее попросите клиента лечь на спину.



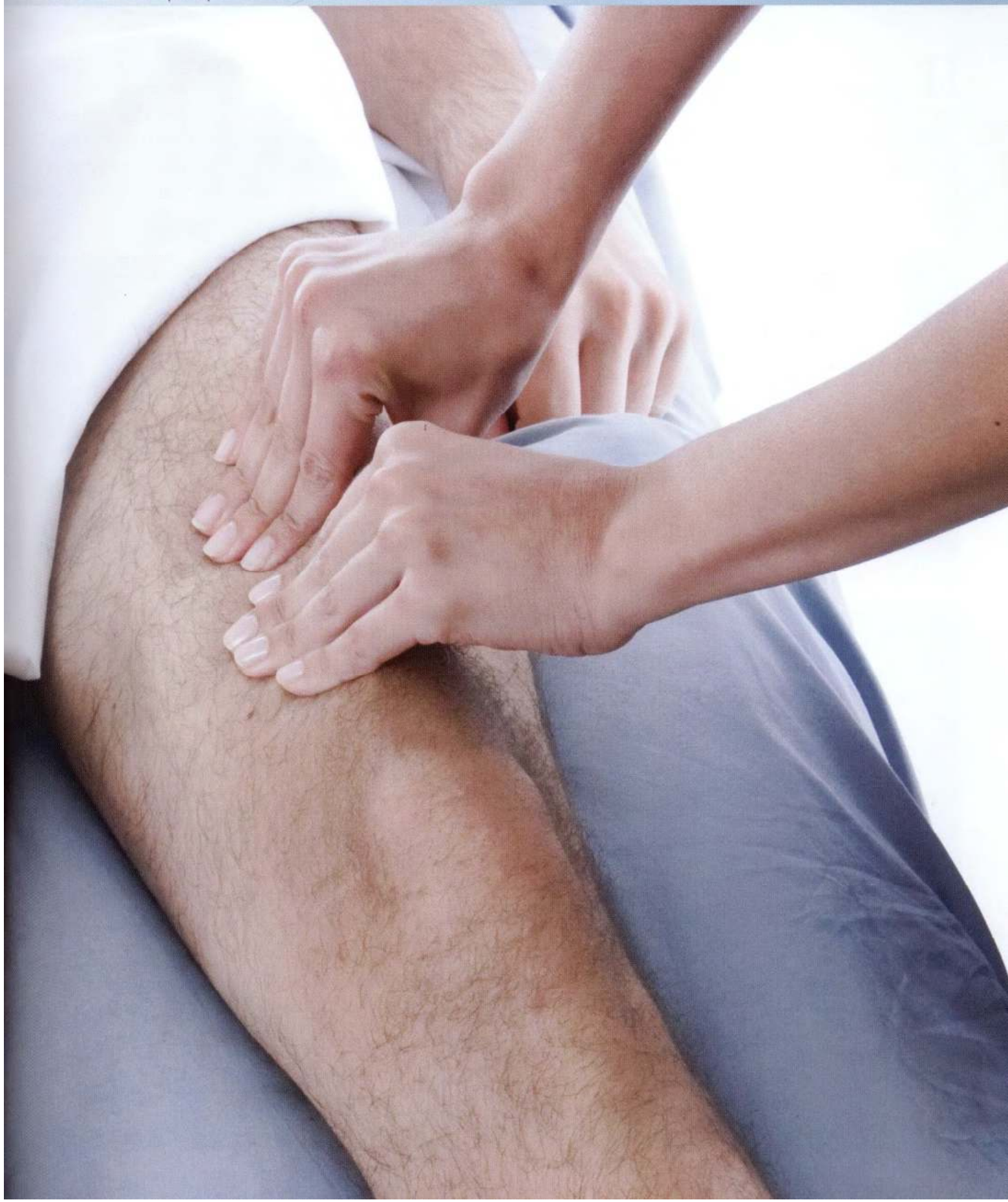


③ НИЖНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА:

После долгого рабочего дня, путешествия или физических упражнений нижняя часть нашего тела устает особенно сильно. Наши ноги, колени, ступни держали нас целый день. И неудивительно, что они требуют отдыха. Но имейте в виду: некоторым людям может быть щекотно во время массажа, особенно в таких чувствительных местах, как подошвы ног.



ПЕРЕДНЯЯ СТОРОНА



СТУПНИ

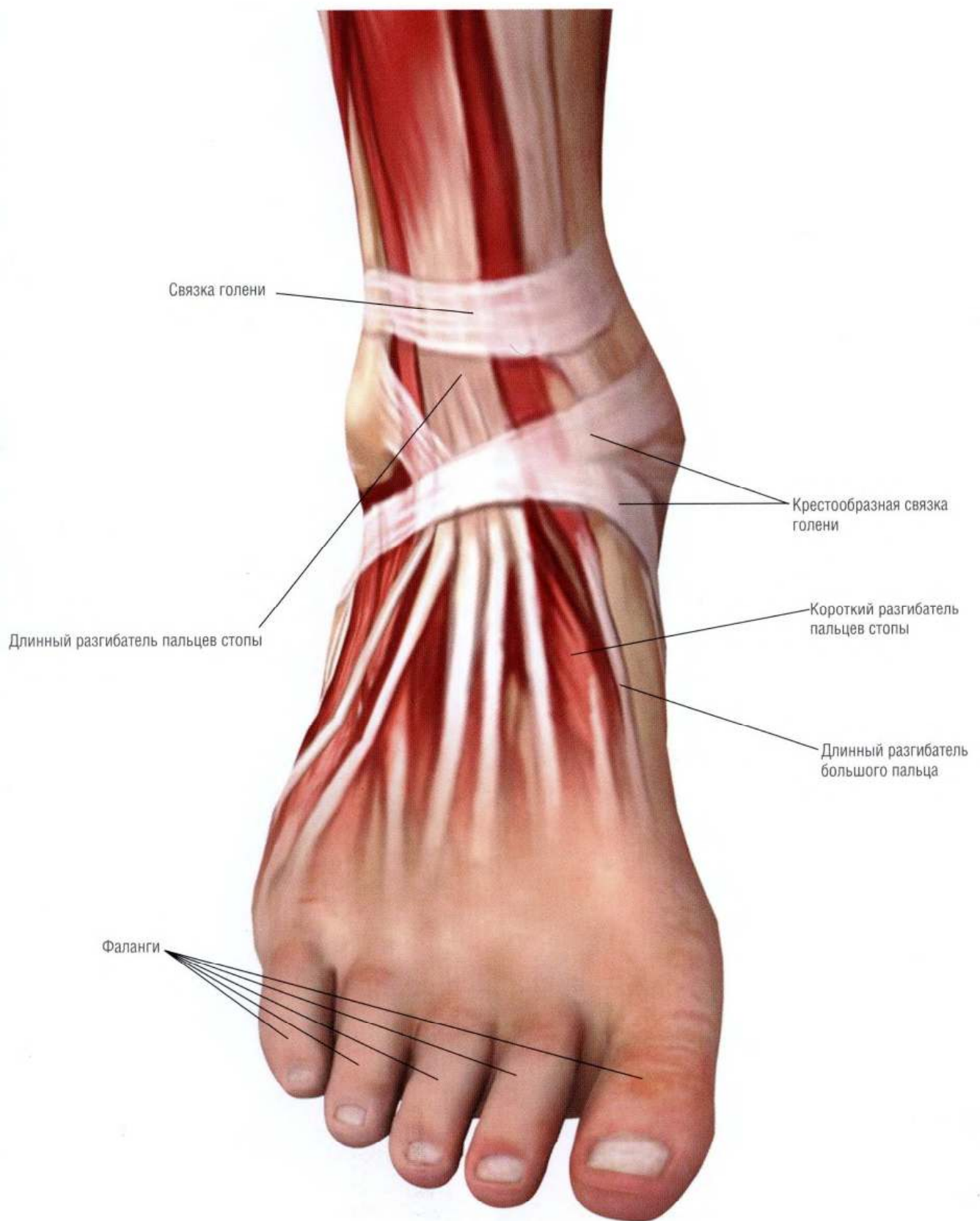
Прежде чем вы продолжите массаж передней стороны тела, вам нужно знать следующее.

Некоторые люди, когда переворачиваются на спину, быстро замерзают. Так что позаботьтесь о небольшом легком одеяле.

Клиент может положить руки так, как ему удобно.

Возможно, вашему клиенту захочется положить подушку под голову, но это не обязательно. Возможно, ему потребуется чем-нибудь прикрыть глаза.



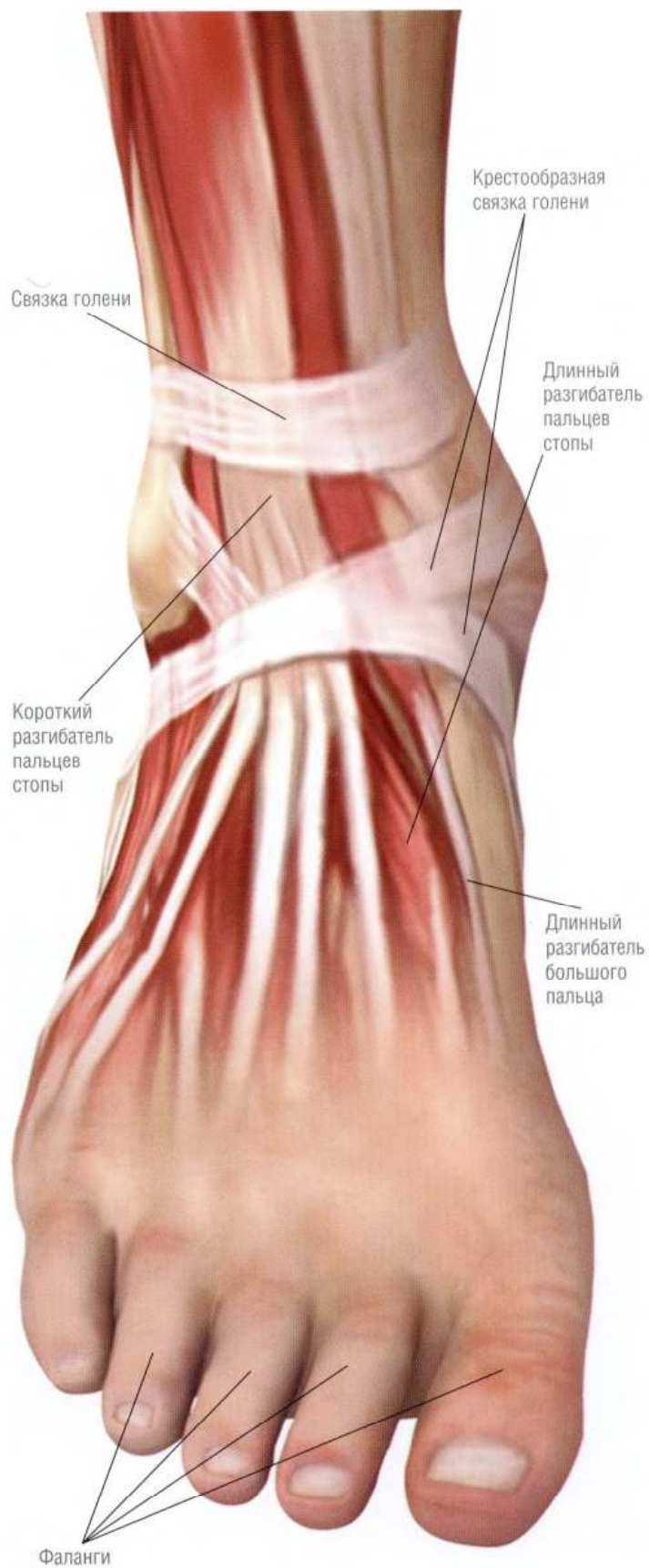


СТУПНИ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)



1–3 Как только вам и вашему клиенту станет удобно, продолжите массаж ступней.

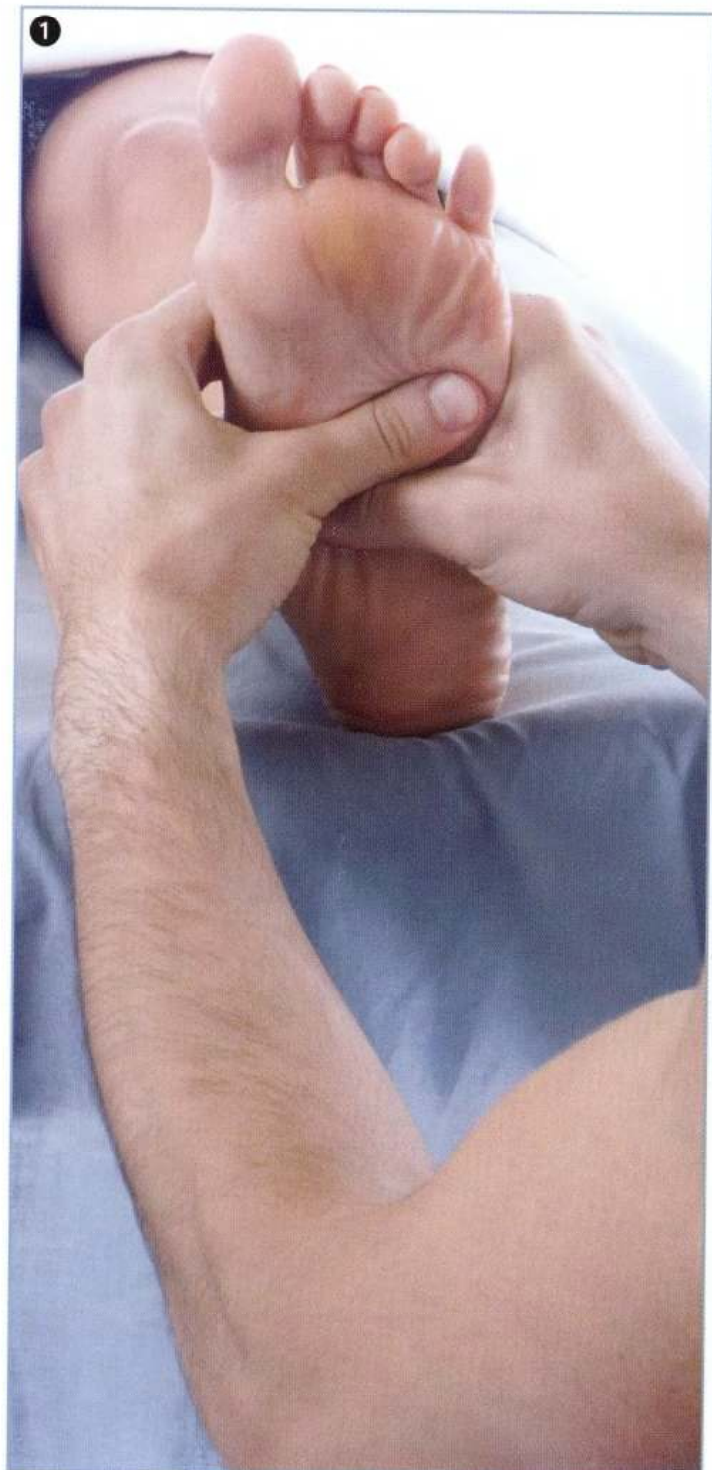
Встаньте у края стола, потяните ногу пациента так, словно вы тянете веревку.



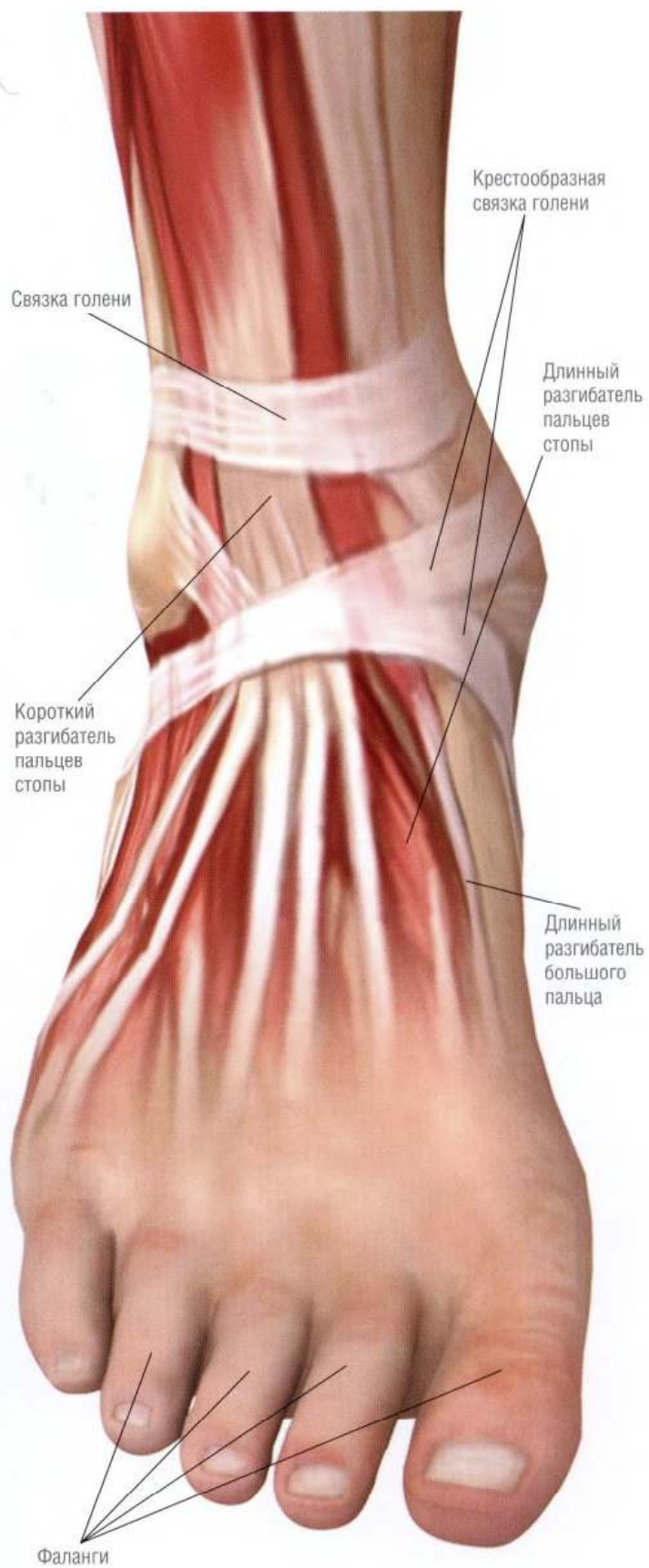
СТУПНИ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

1–3 Надавите большими пальцами руки на подошву каждой ноги.

Если клиенту щекотно, действуйте более медленно и увеличьте давление на ступни.



3

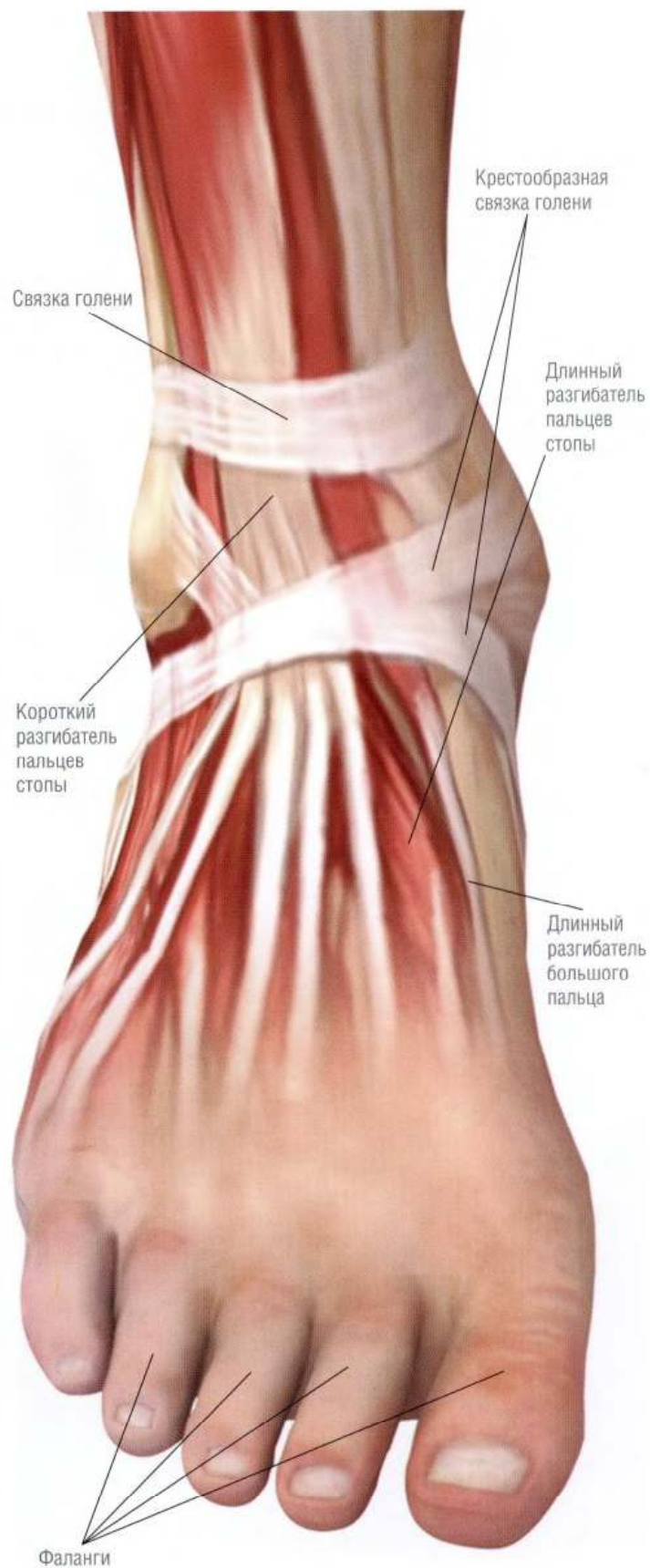
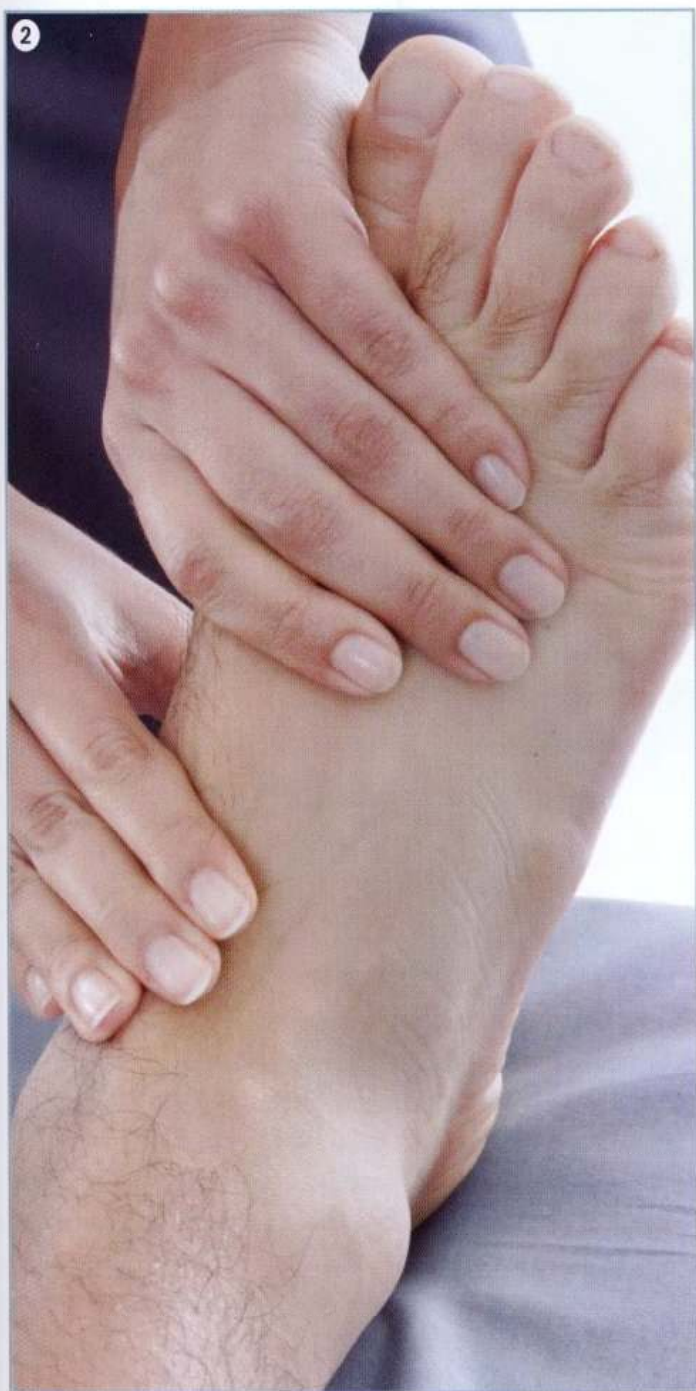


СТУПНИ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

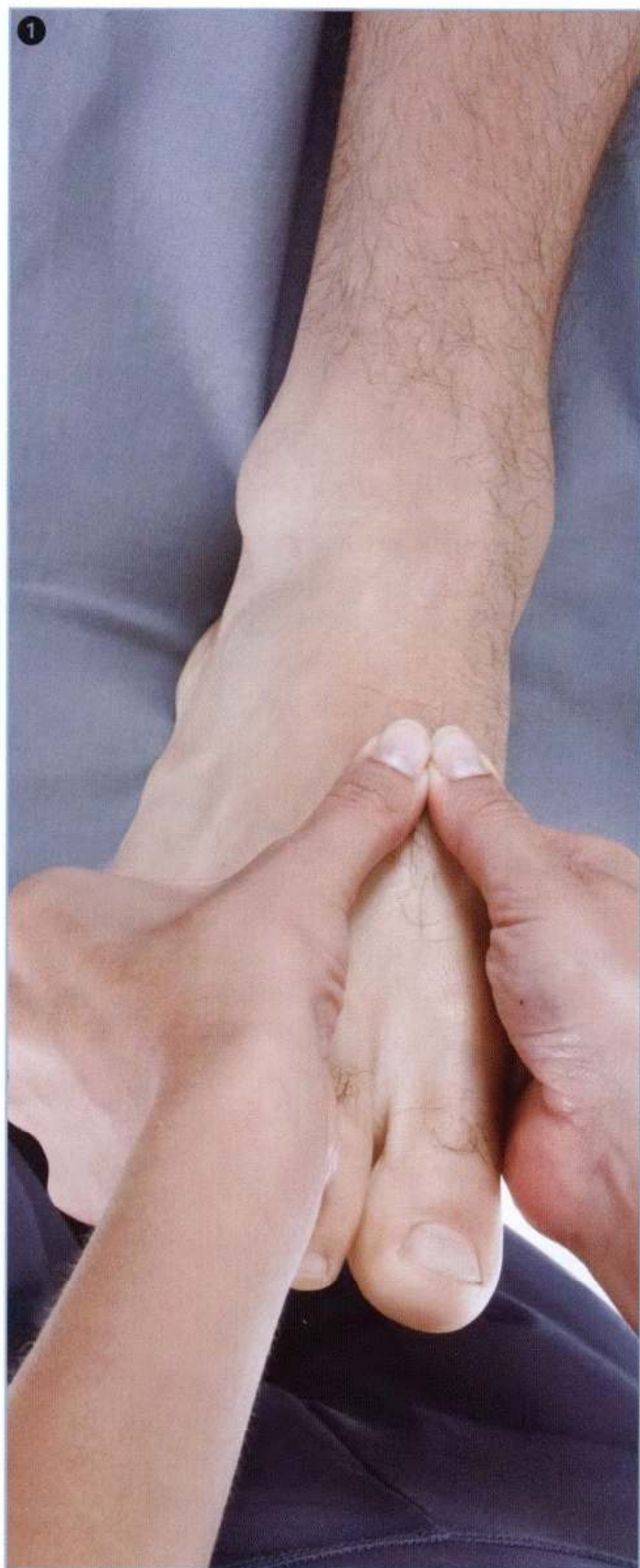


1-2 Следующее действие требует некоторой осторожности.

Возьмитесь за свод стопы. Теперь аккуратно «выжимайте» ступни поворотом рук в противоположном направлении, не позволяя рукам скользить по коже.



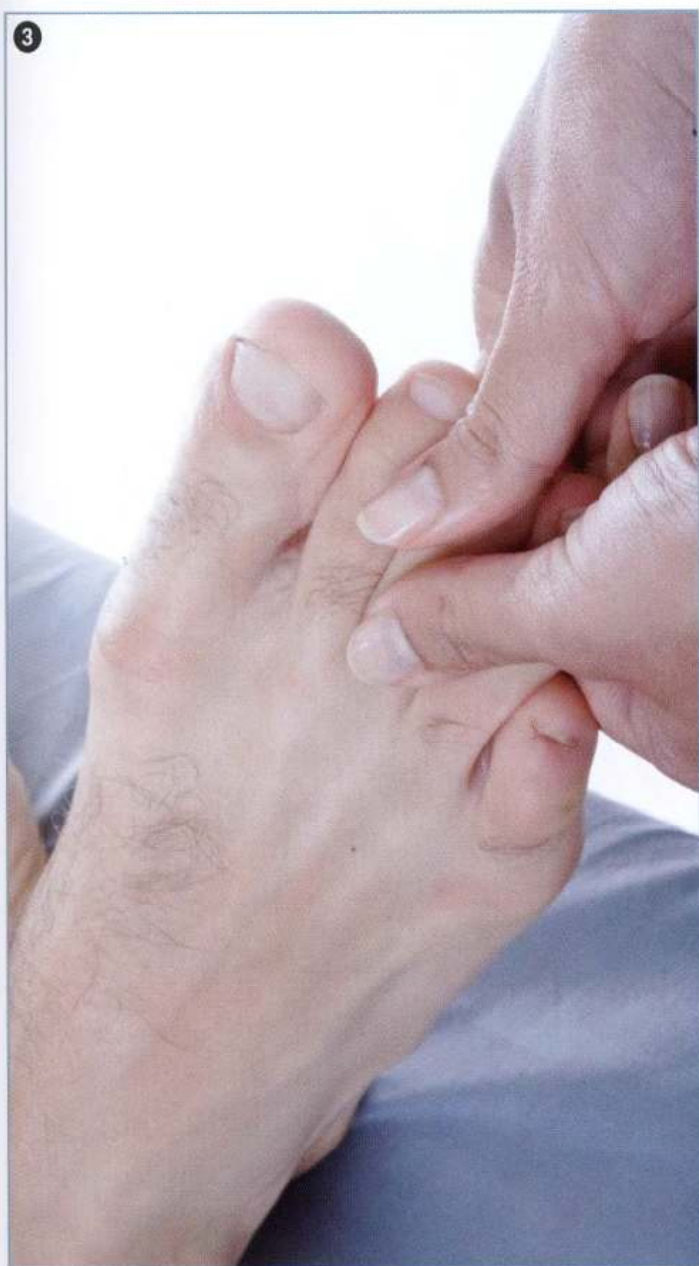
СТУПНИ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)



1-2 «Скоблите» мышцы между костями стопы – плюсны.

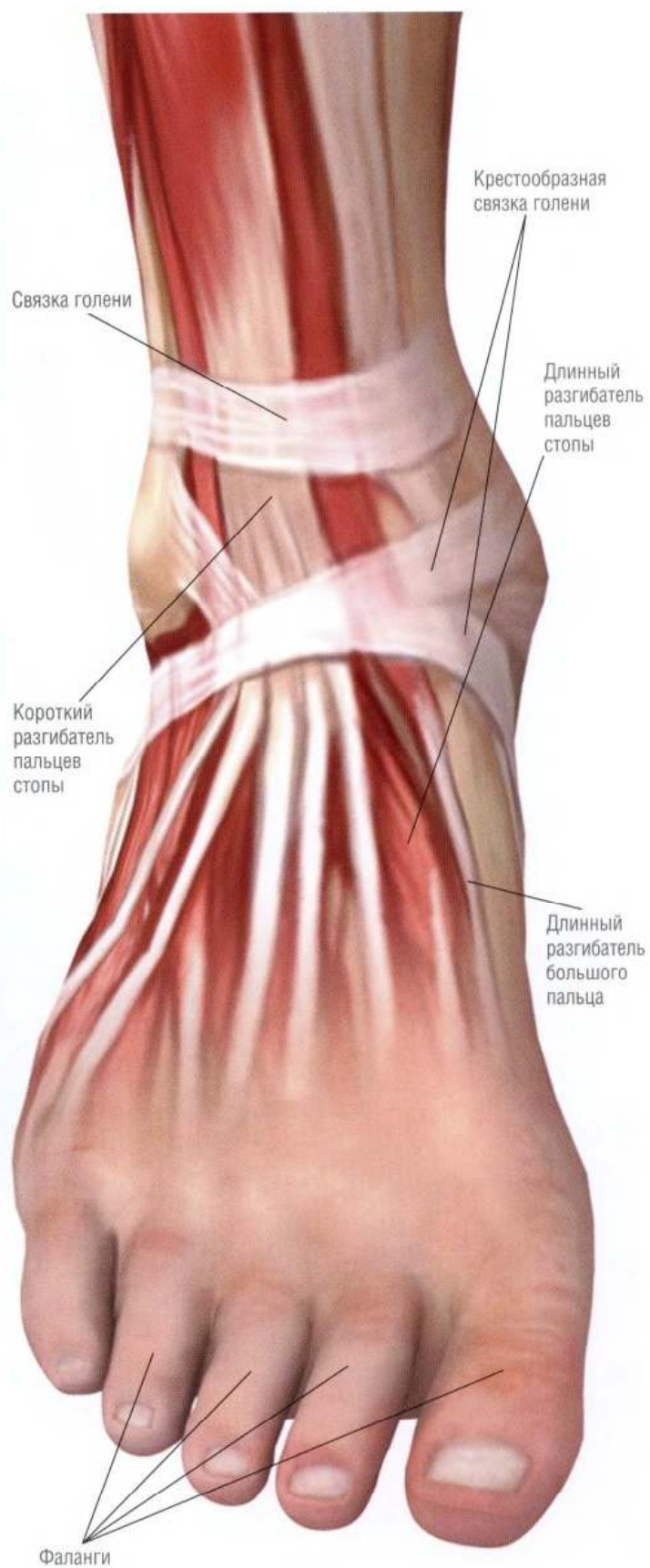
Встаньте в ногах у пациента и возьмитесь пальцами за свод одной стопы. Массируйте большими пальцами руки каждый промежуток плюсны. «Скоблите» мышцы от щиколотки до пальцев.

Работайте большими пальцами в одном и том же противоположном направлении.



3 А теперь проведите своими пальцами массаж каждого пальца ноги.

Вы можете это делать легкими захватывающими движениями, потягивая каждый палец. Либо сжимать их, проходя по длине каждого.



СТУПНИ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)



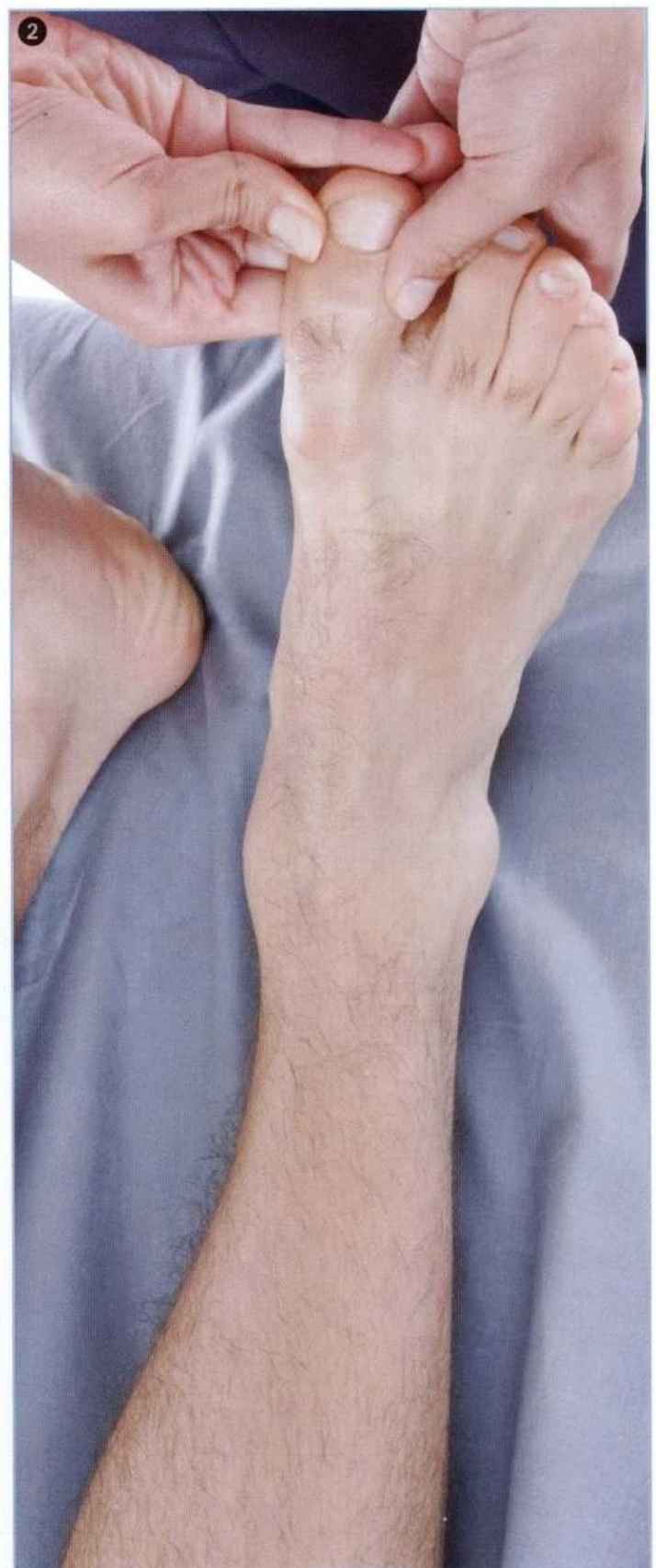
1 Закончите массаж, нажимая на основание каждого ногтя.

2 Повторите все в той же последовательности на другой ступне.

ОСТОРОЖНО

Избегайте такого массажа во время беременности.

Ногти являются биологически активными точками, которые привлекают энергию вниз.



ПЕРЕДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ НОГ

Вместе мышцы ног образуют самую большую групп мышц в теле (помимо рук, спины и груди).

Без ног мы не смогли бы ходить, бегать, лазить и даже сидеть. Так что самое время их подлечить.

Следующие процедуры помогут вам это сделать.

ОСТОРОЖНО

- Во время массажа важно не напрягать собственные мышцы. Двигайтесь вокруг стола.
- Отыскивайте себе комфортное место для работы.
- Откажитесь от массажа, если после долгого полета ваш клиент почувствовал боль в ногах. Это может быть симптом тромбоза глубоких вен.



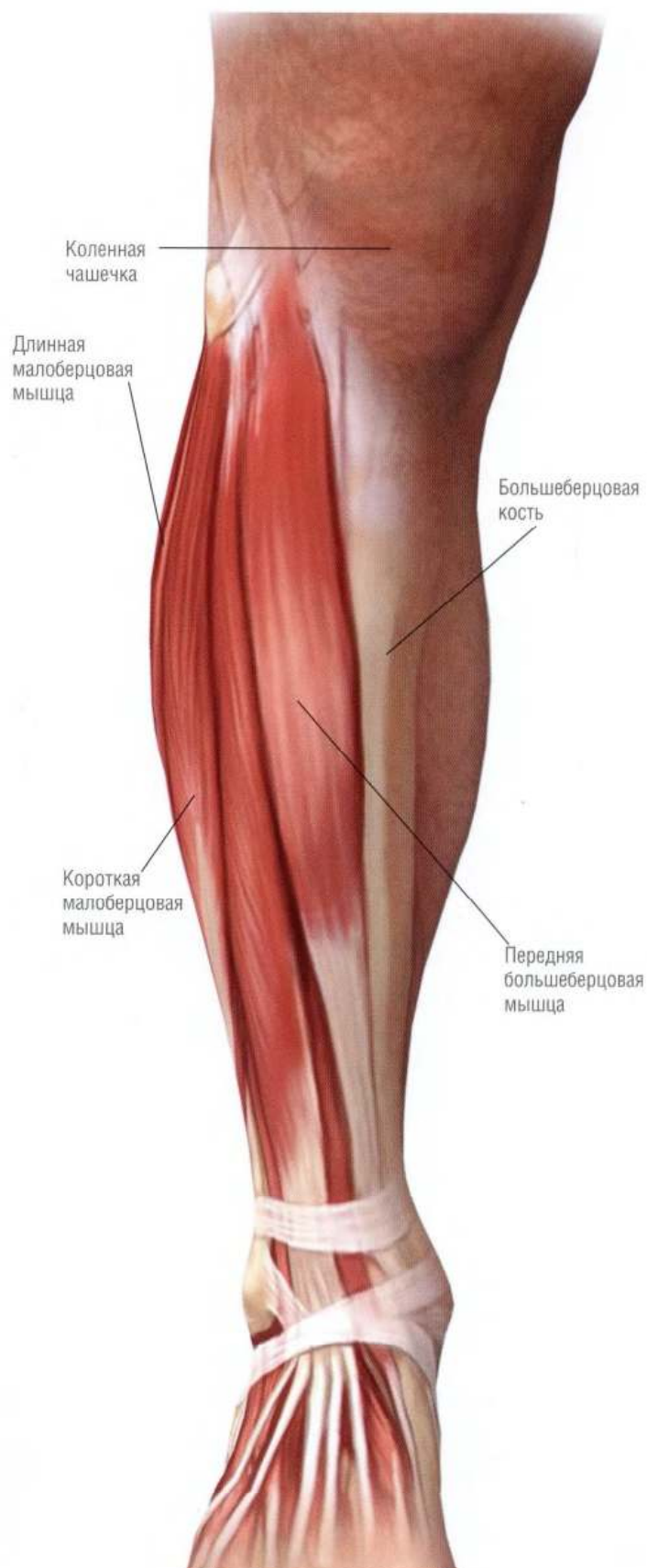


ПЕРЕДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ НОГ

1–3 Вначале согрейте масло в руках. Встаньте у ног пациента и начните медленно поглаживать его ноги, чтобы разогреть кожу и усилить кровообращение. Постепенно увеличивайте давление.



(ПРОДОЛЖЕНИЕ)



ПЕРЕДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ НОГ

1 Помассируйте далее икроножную мышцу (ее также называют внутренней или медиальной), сжимая и разминая ее.

Она помогает нам работать, ходить, стоять, бегать. Вы почувствуете себя намного лучше.



2 Потрите большими пальцами рук поперек волокон длинной малоберцовой мышцы, проходящей по наружной стороне ноги

Избегайте такого массажа, если клиент страдает вывихом лодыжки.

Вывих лодыжки может быть следствием слишком слабой малоберцовой мышцы.

(ПРОДОЛЖЕНИЕ)



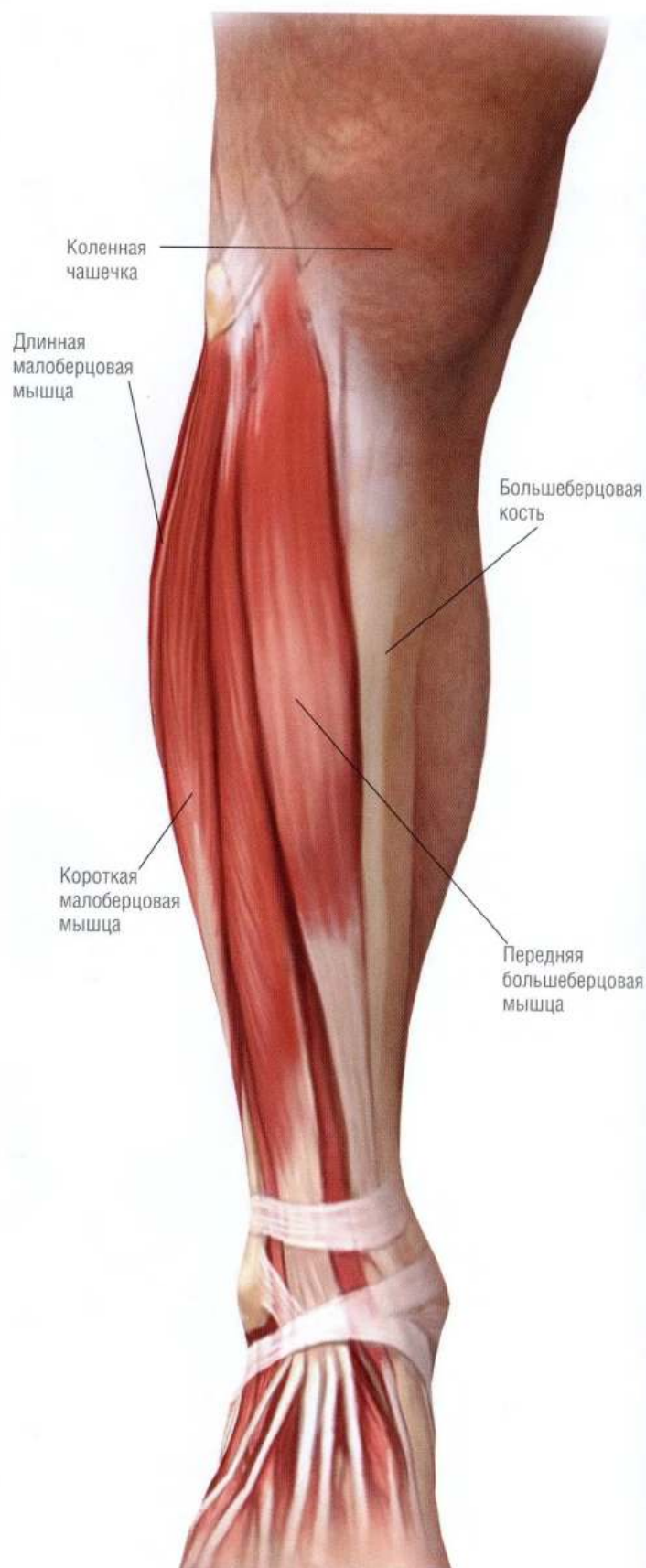
3–4 Теперь осторожно сдавливайте мышцы вдоль голени или большеберцовой кости.

Помните, что в этой области не так много жира или мышц, поэтому прикосновения должны быть мягкими.

Если клиенту когда-либо накладывалась на голень шина, то массировать нужно только по направлению к кости.



ПЕРЕДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ НОГ



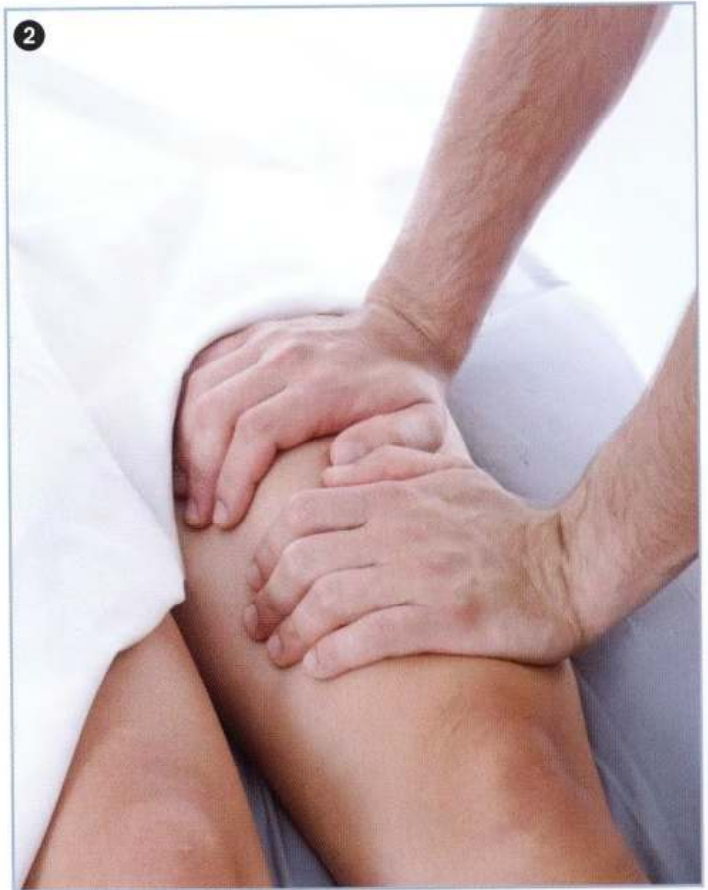
1–2 Сделайте растирание ноги назад и вперед, от бедер до лодыжек и обратно.

(ПРОДОЛЖЕНИЕ)

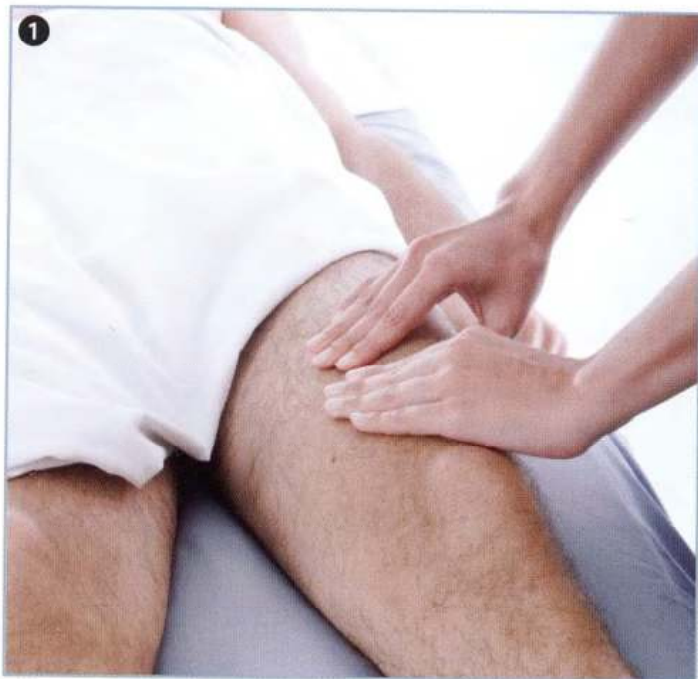
3 Прodelайте то же самое с нажимом по всей ноге. Положите обе руки на ногу пациента и массируйте с небольшим нажимом.

ОСТОРОЖНО

Колено – самый большой и сложный сустав во всем теле. Колено хрупкое, поэтому старайтесь не оказывать прямого давления на его вершину. Массируйте по сторонам коленной чашечки.



ПЕРЕДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ НОГ

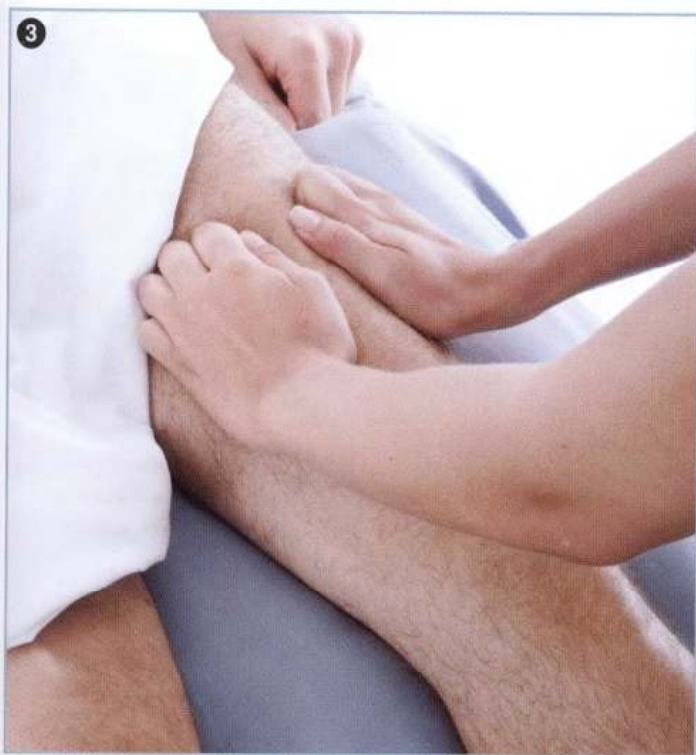


1–2 Далее пройдитесь по прямой мышце бедра, сжимая ее.

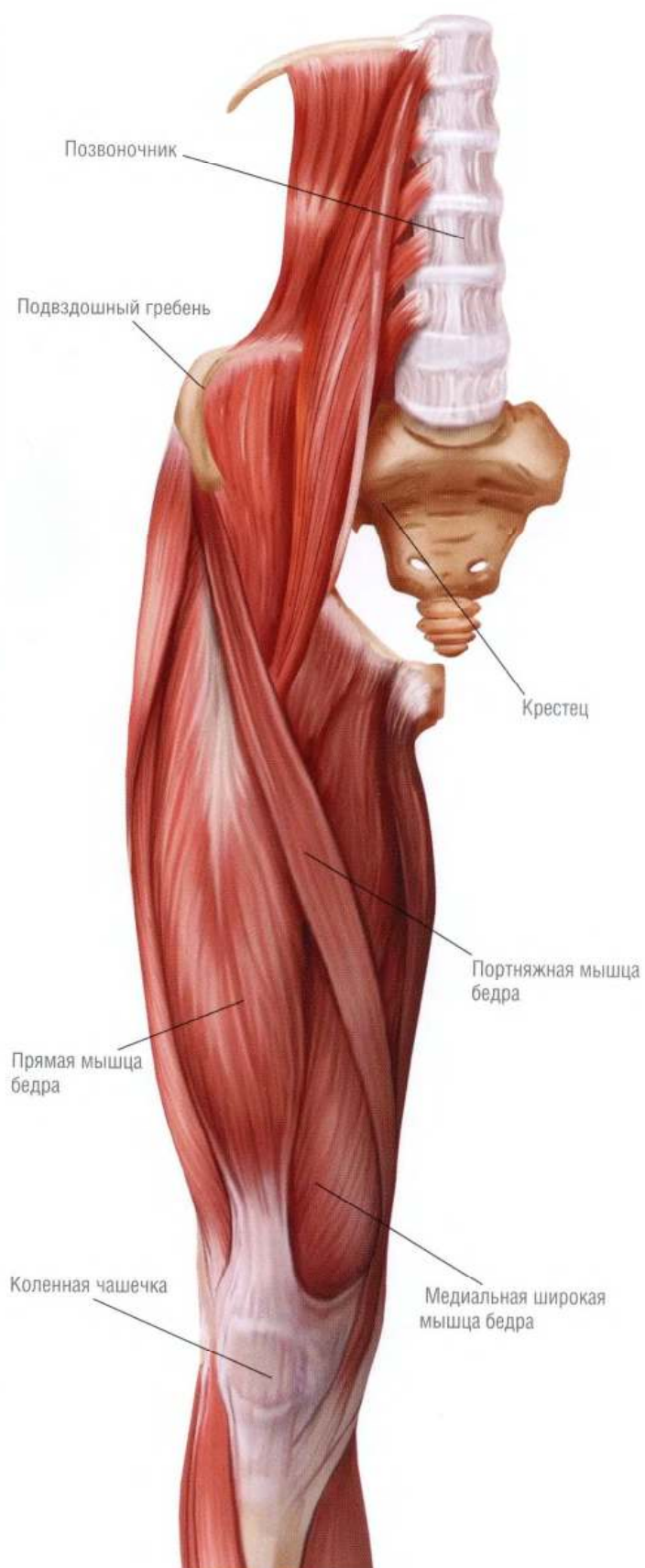
Ее задача сгибать колено и бедро. Каждый раз, когда вы ходите, эта мышца берет на себя полную нагрузку. Так что ей стоит уделить особое внимание.



(ПРОДОЛЖЕНИЕ)



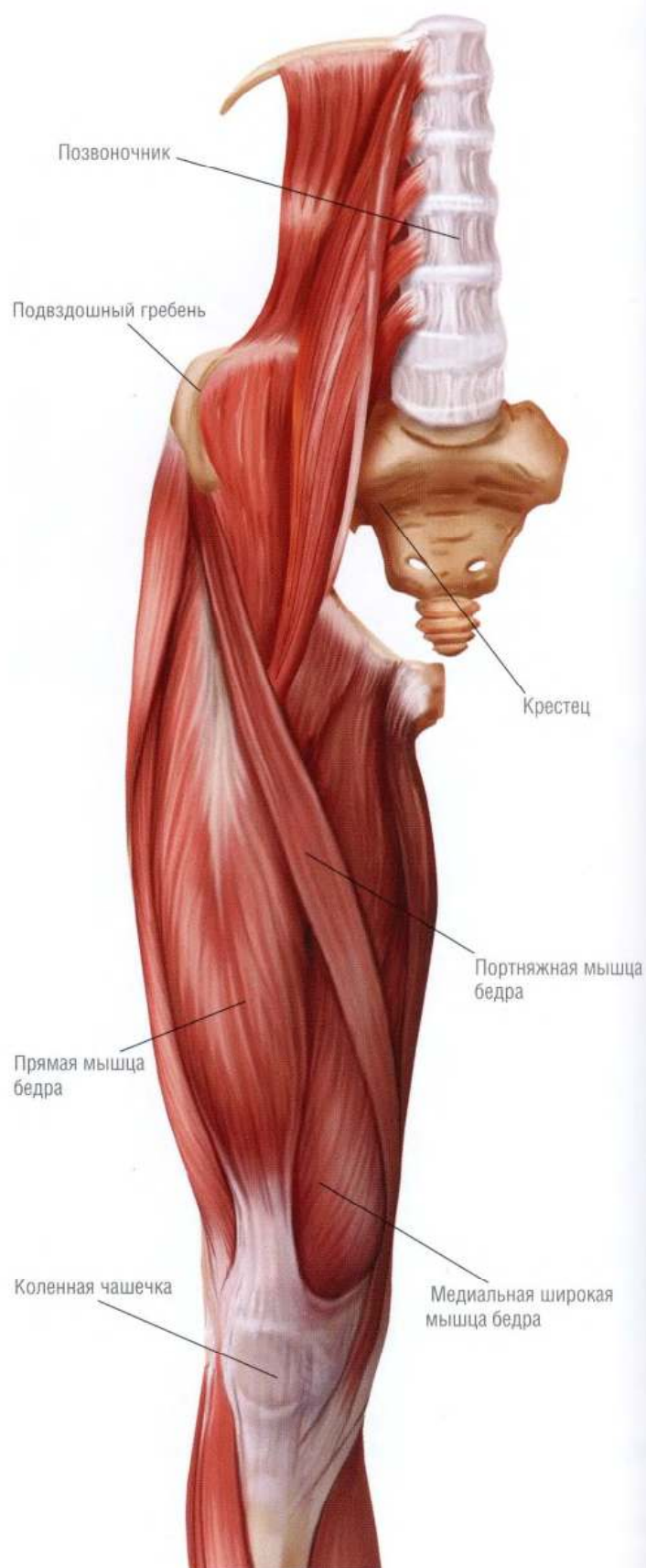
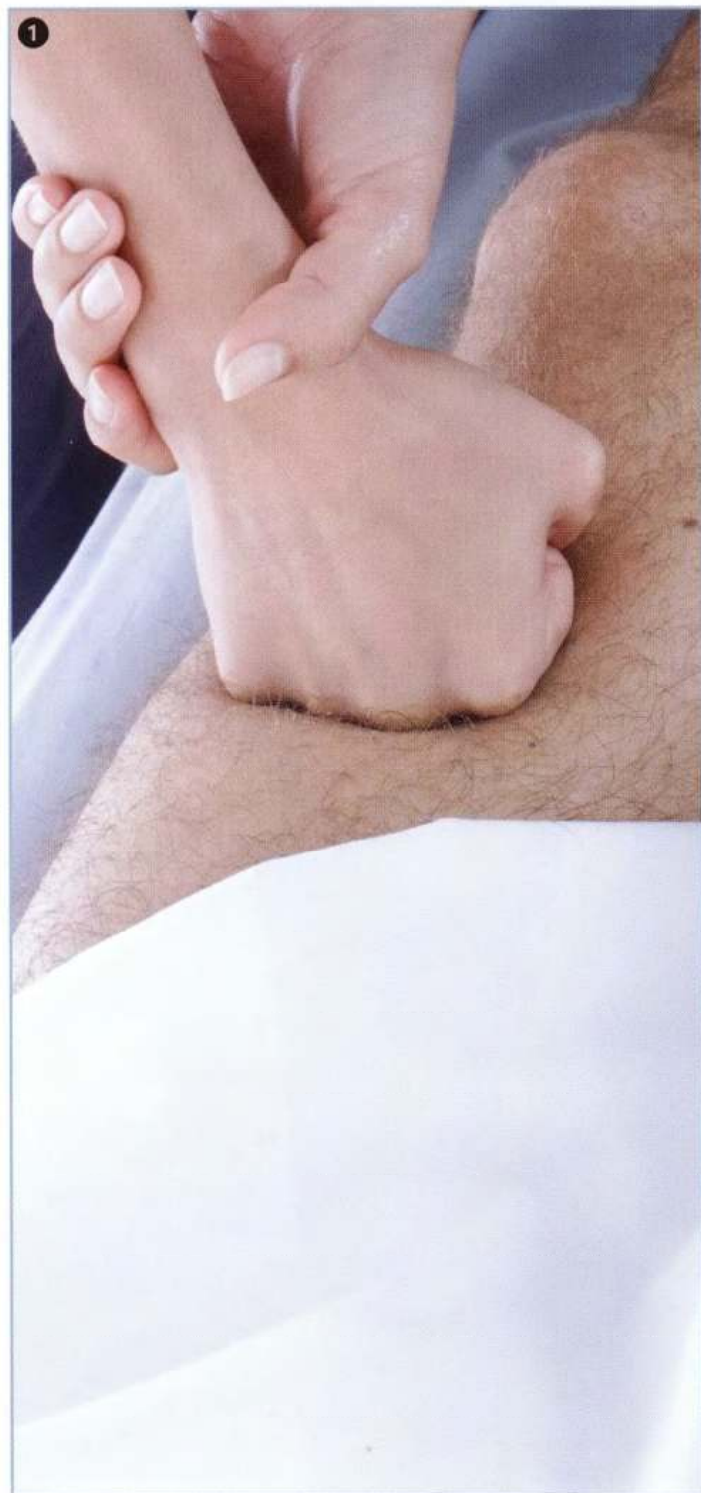
3–4 Слегка сожмите кулаки и пройдите костяшками пальцев по прямой мышце бедра. Начните с колена и продолжайте вверх по бедру.



ПЕРЕДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ НОГ

1 Сожмите руку в кулак. Другой рукой возьмитесь за запястье.

Аккуратно надавливайте на прямую мышцу бедра, начиная с колена.

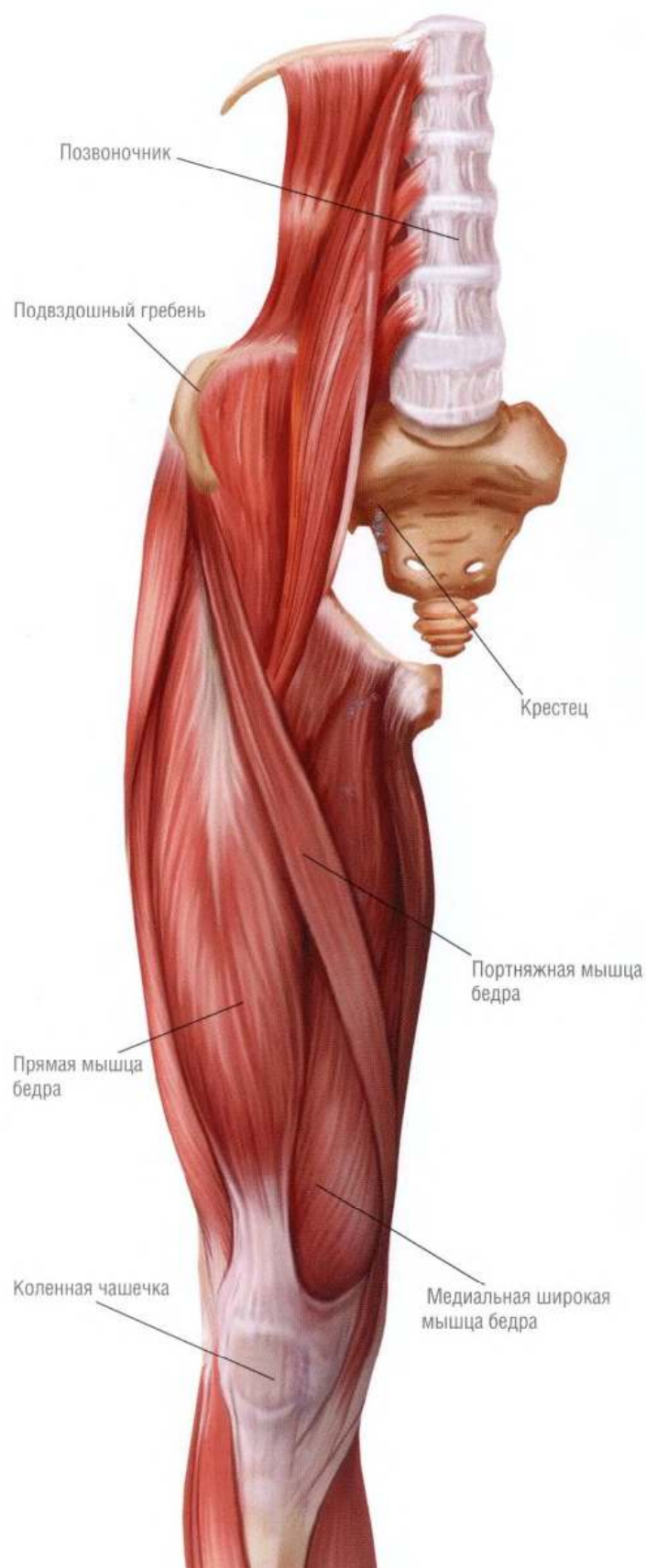


(ПРОДОЛЖЕНИЕ)



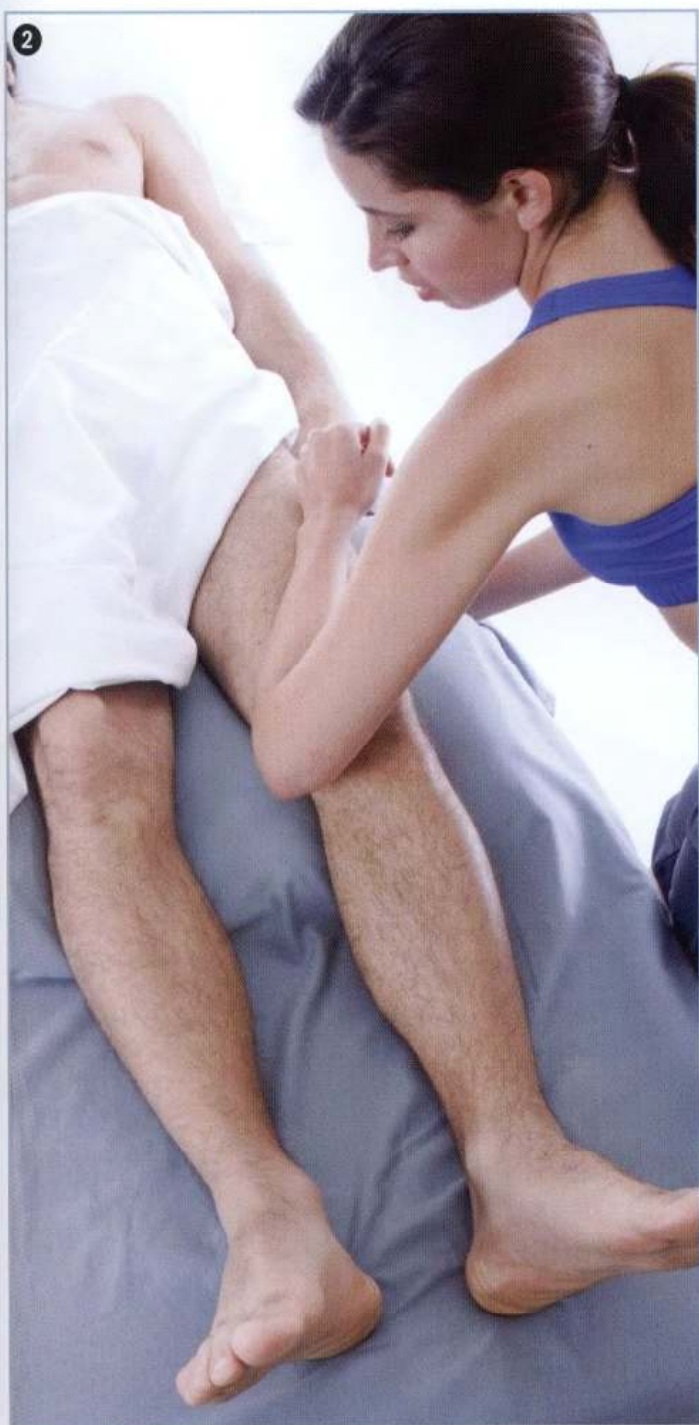
2-3 Слегка пройдитесь вокруг колена, сжимая ногу около медиальной широкой мышцы бедра.

ПЕРЕДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ НОГ



1 Теперь, когда вся нога хорошо разогрета, захватите ее обеими руками и растирайте круговыми движениями пальцев. Начните с лодыжки и продолжайте массировать до бедер.

(ПРОДОЛЖЕНИЕ)



2–3 И, наконец, прижмите своим предплечьем внутреннюю поверхность бедер пациента от колена и вверх, сколько сумеете.

Будьте осторожны. Не нажимайте на колено слишком сильно.

ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА:

От ног переходим к верхней части тела – к животу и груди.

Будьте аккуратны при массаже брюшных мышц.

Это очень уязвимое место, где редко делается массаж.

Работайте медленно и мягко. Если клиенту такой массаж покажется неприятным, вы всегда можете его прекратить и перейти к груди, шее и лицу.



ПЕРЕДНЯЯ СТОРОНА



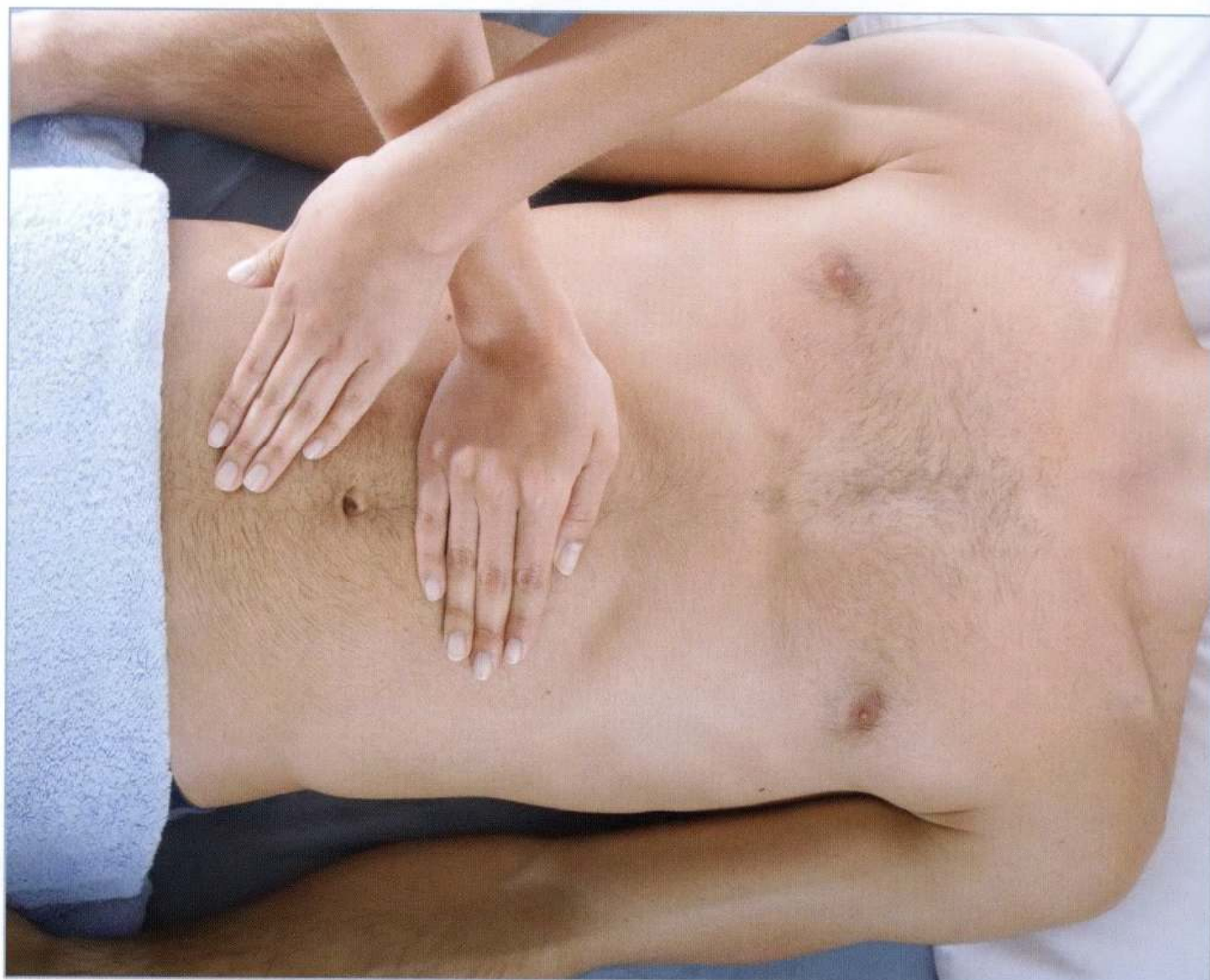
ЖИВОТ И ГРУДЬ

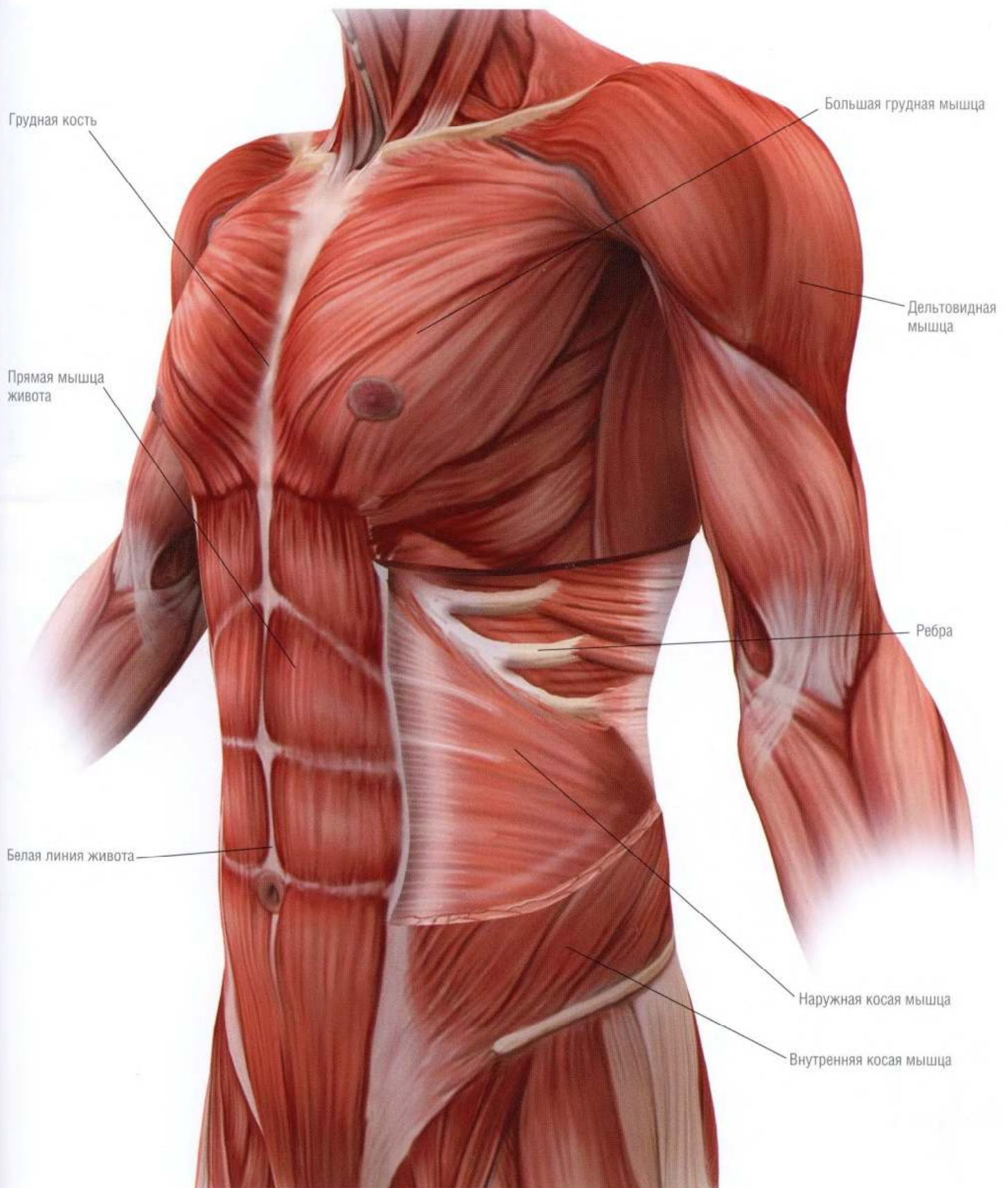
Брюшные мышцы состоят из четырех отдельных частей: наружной косой мышцы, внутренней косой мышцы, прямой и поперечной мышцы живота. Они помогают нам стоять прямо, поворачиваться, изгибаться и наклоняться. Большинство профессиональных массажистов не включают массаж брюшных мышц в программу полного массажа. Это очень уязвимая часть тела. И клиент может испытывать некоторый дискомфорт. Поэтому будьте очень деликатны и осторожны.

Грудь состоит из двух мышц: большой и малой грудной. Они позволяют нам обнимать или отталкиваться от чего-либо.

ОСТОРОЖНО

Массаж противопоказан во время беременности, при высоком кровяном давлении и проблемах с желудочно-кишечным трактом. Массаж может вызвать дискомфорт и после принятия плотной пищи.





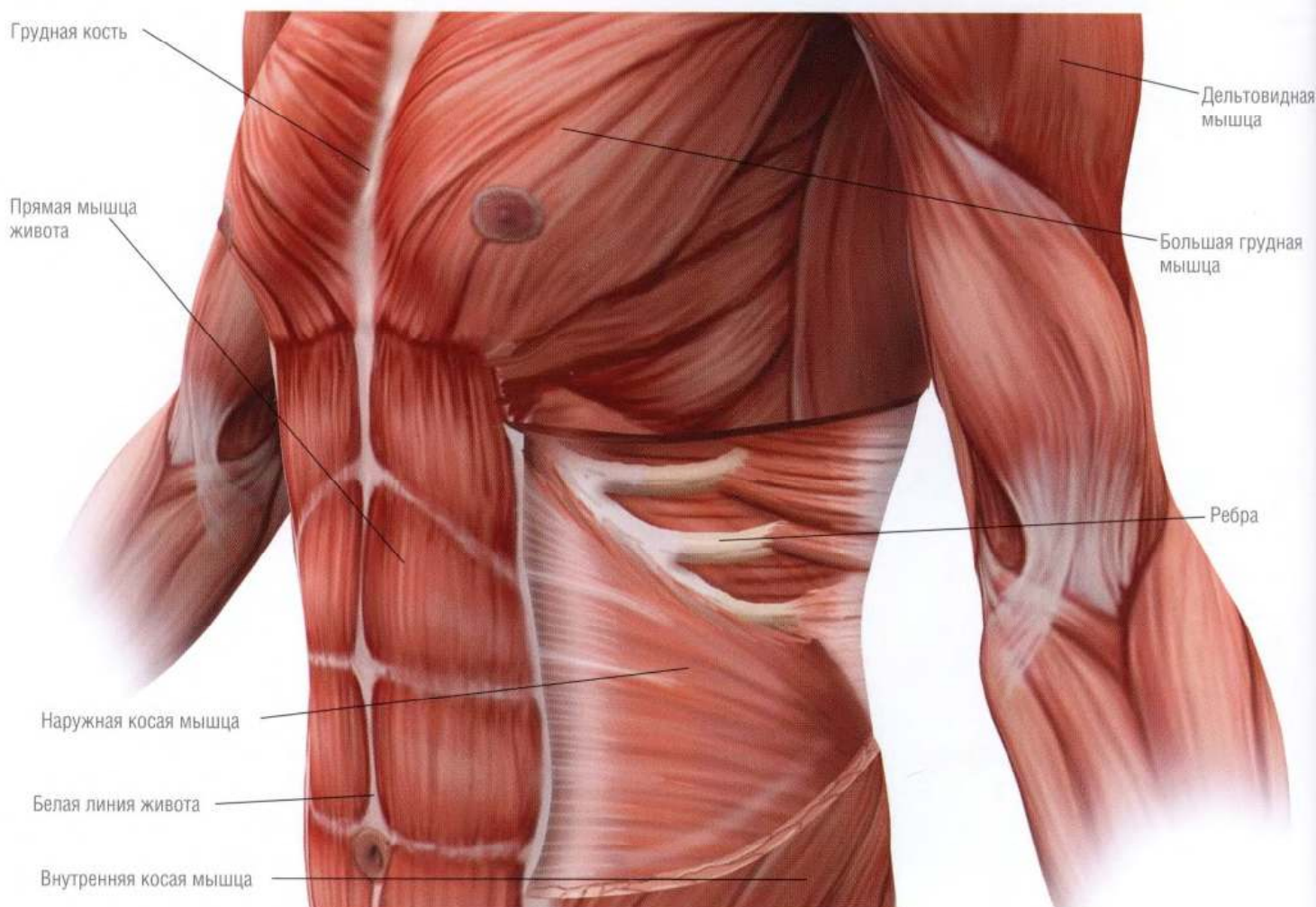
ЖИВОТ И ГРУДЬ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

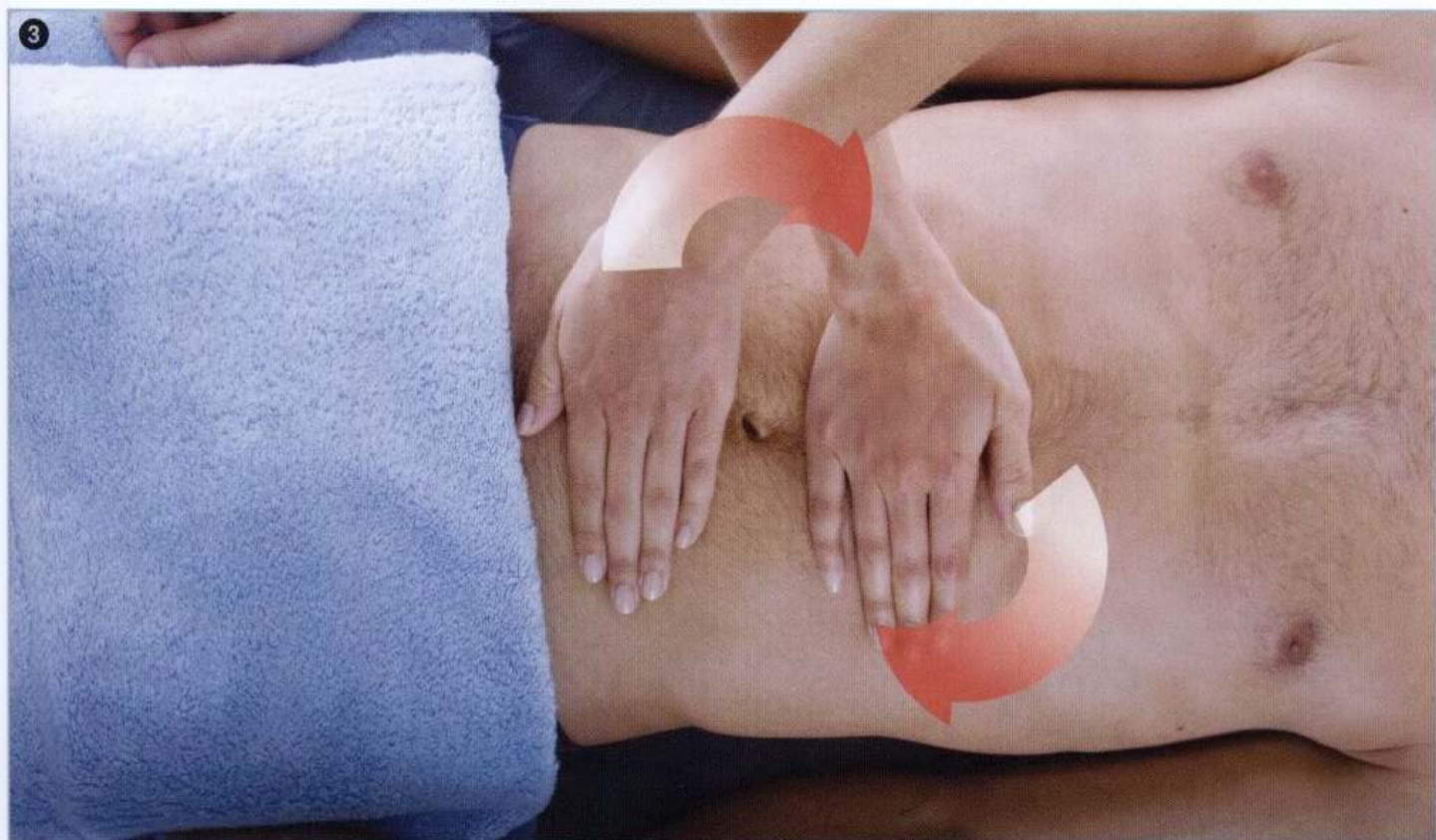
1 Начните со стандартного разогревающего поглаживания. На этот раз оно должно быть еще легче. Согрейте масло в руках. Попросите клиента сделать вдох и выдох.

На выдохе положите руки на его живот.

2–3 Держите руки на животе пациента так, как если бы стрелки часов показывали девять и три часа.

Затем двигайтесь руками по часовой стрелке. В этом же направлении работает пищеварение. Через некоторое время сложите руки снова. Следите, чтобы по крайней мере одна рука оставалась в контакте с животом.





ЖИВОТ И ГРУДЬ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)



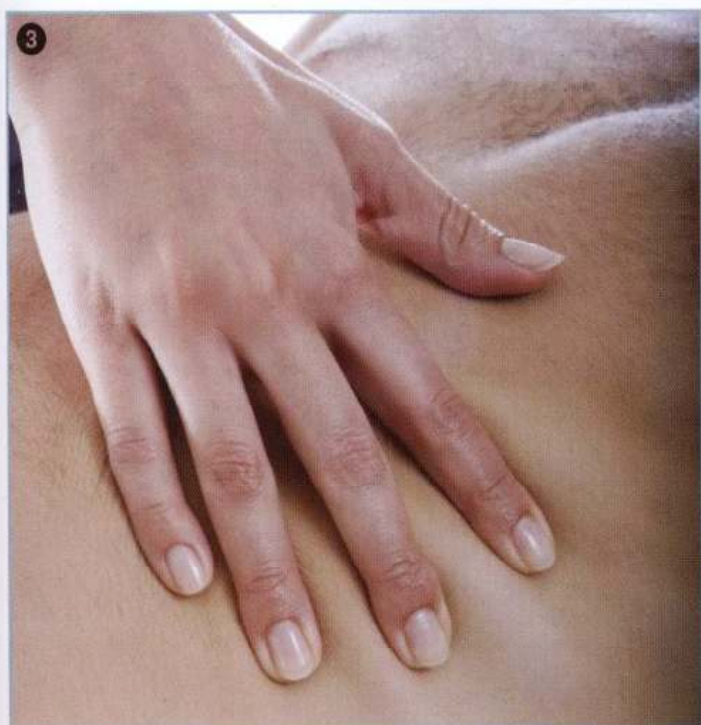
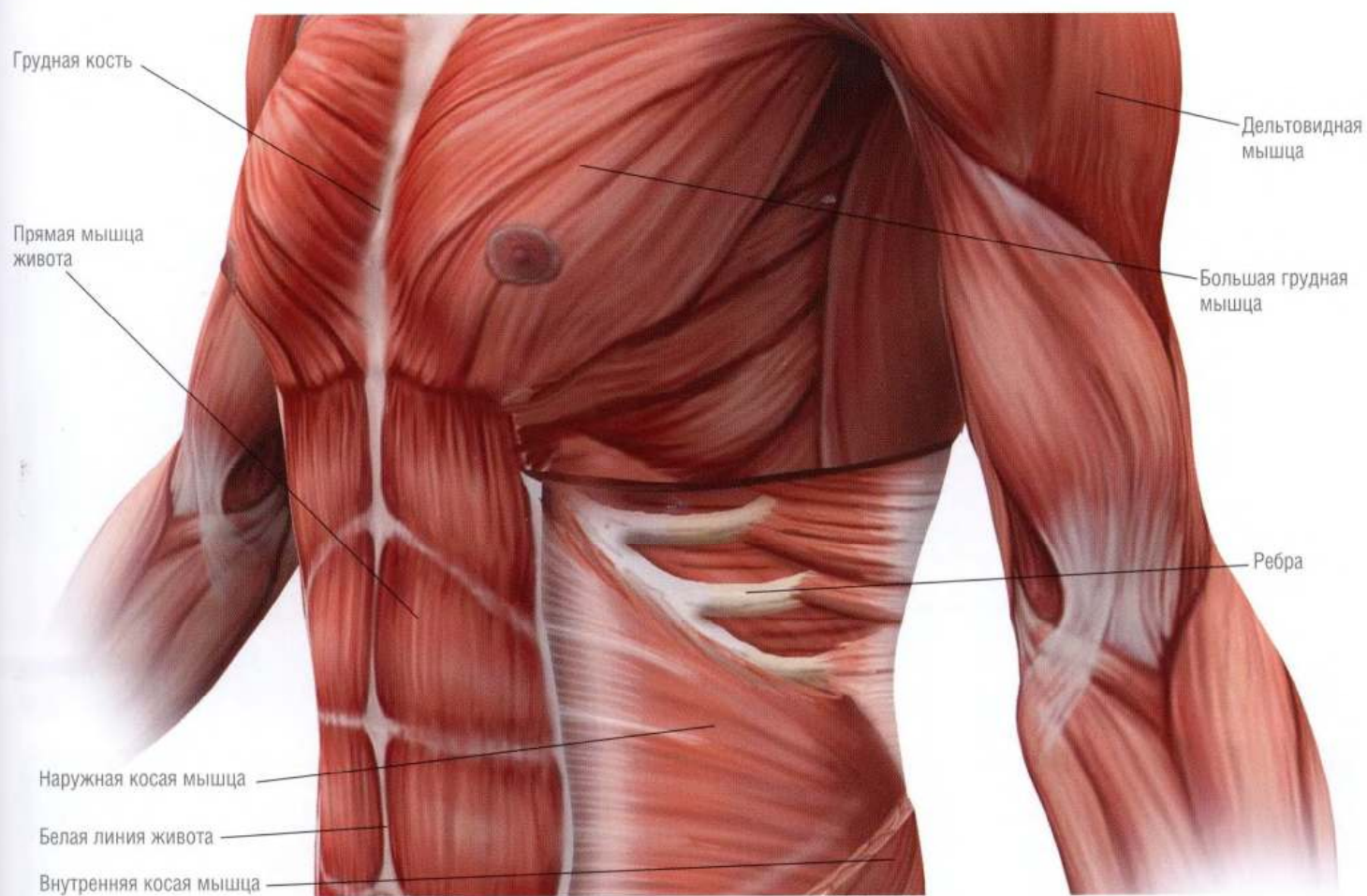
1 Положите одну руку на другую и, мягко нажимая, пройдите вокруг участка между нижней частью грудной клетки и вершиной тазовой кости.

2 Держа руки в той же позиции, также пройдите вдоль белой линии живота – вертикальной линии, разделяющей левую и правую мышцы брюшной полости.

3–4 Теперь «поскребите» ребра, образовав пальцами форму «когтей». Поместите кончики пальцев между ребрами, а затем мягко направьте руки вверх к белой линии живота.

Повторите упражнение несколько раз на каждой стороне тела.





ЖИВОТ И ГРУДЬ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

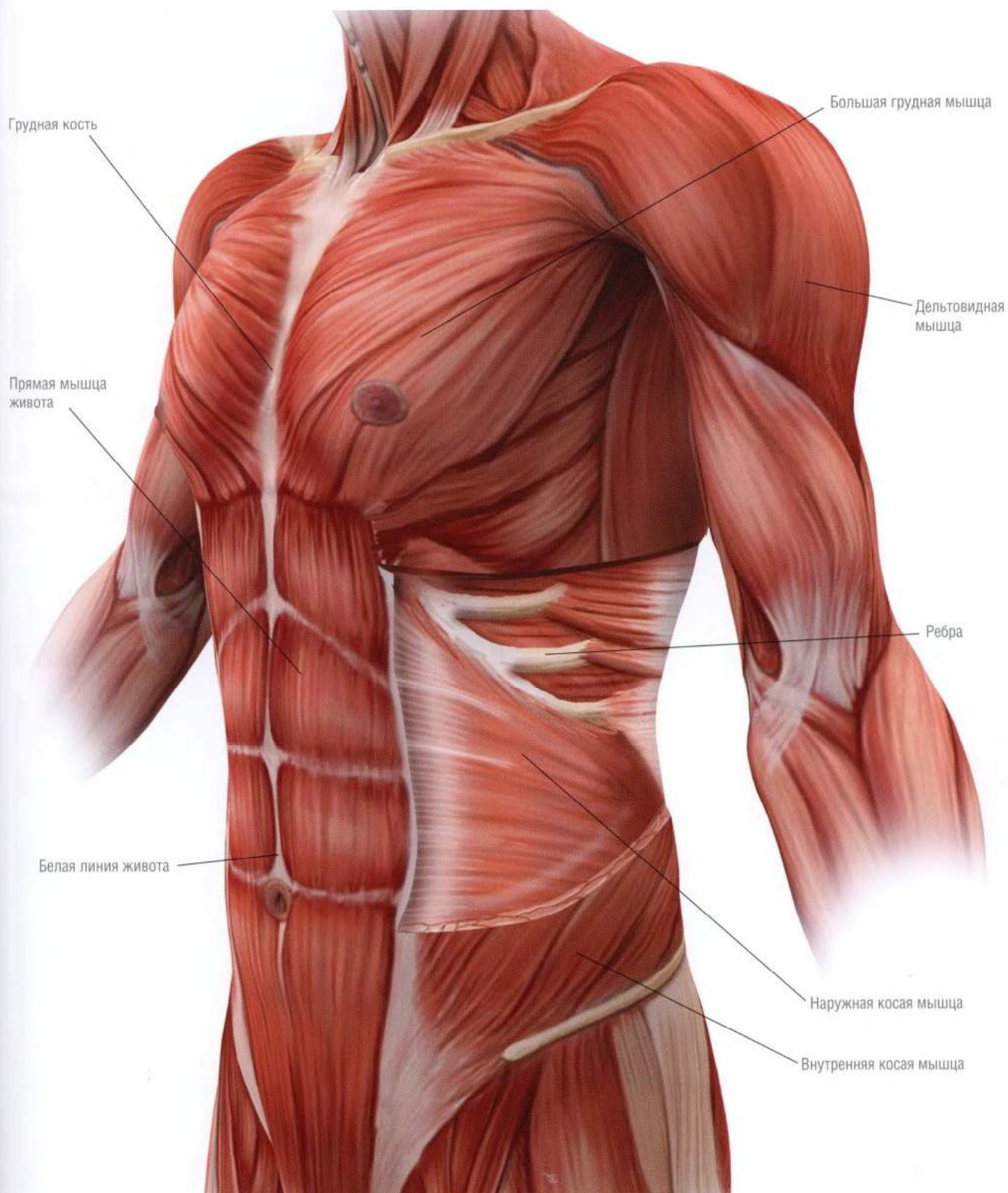


1–2 Положите одну руку поверх другой так, чтобы пальцы верхней руки опирались на пальцы нижней руки, после чего начинайте нежно массировать грудину.

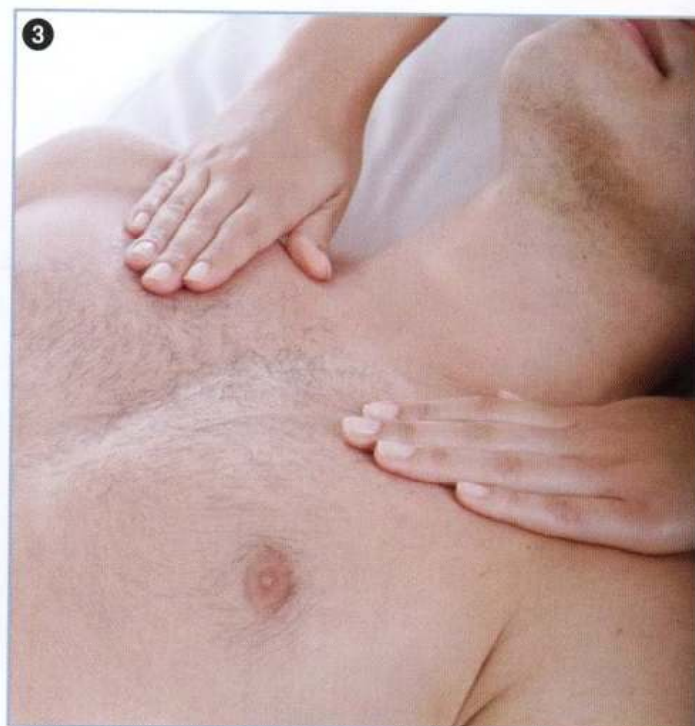
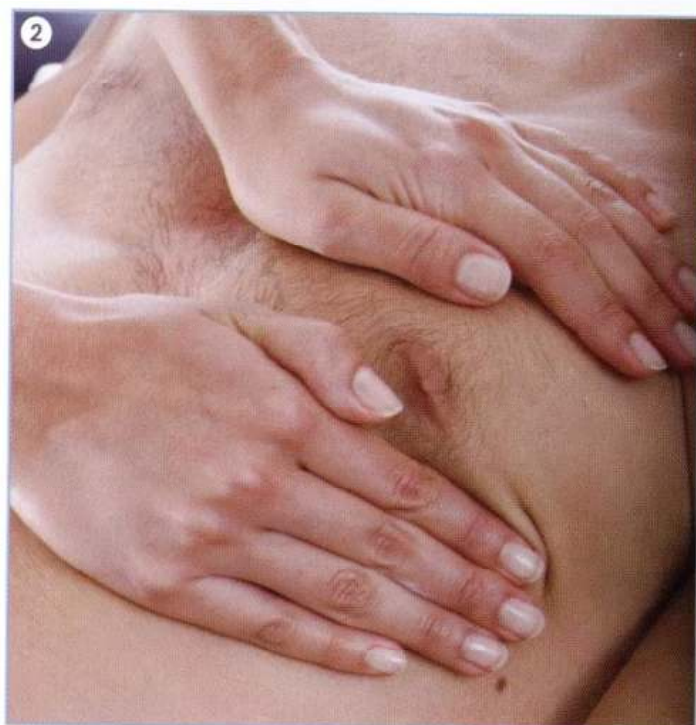
Не давите на мечевидный отросток грудины: он очень хрупкий.

3–4 Положите руки на обе ключицы и массируйте грудную мышцу круговыми движениями от внутренней стороны к внешней. Держите обе руки плоскими.





ЖИВОТ И ГРУДЬ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)



1–2 Снова повторите массаж грудных мышц, на этот раз положив руки так, как показано на картинке.

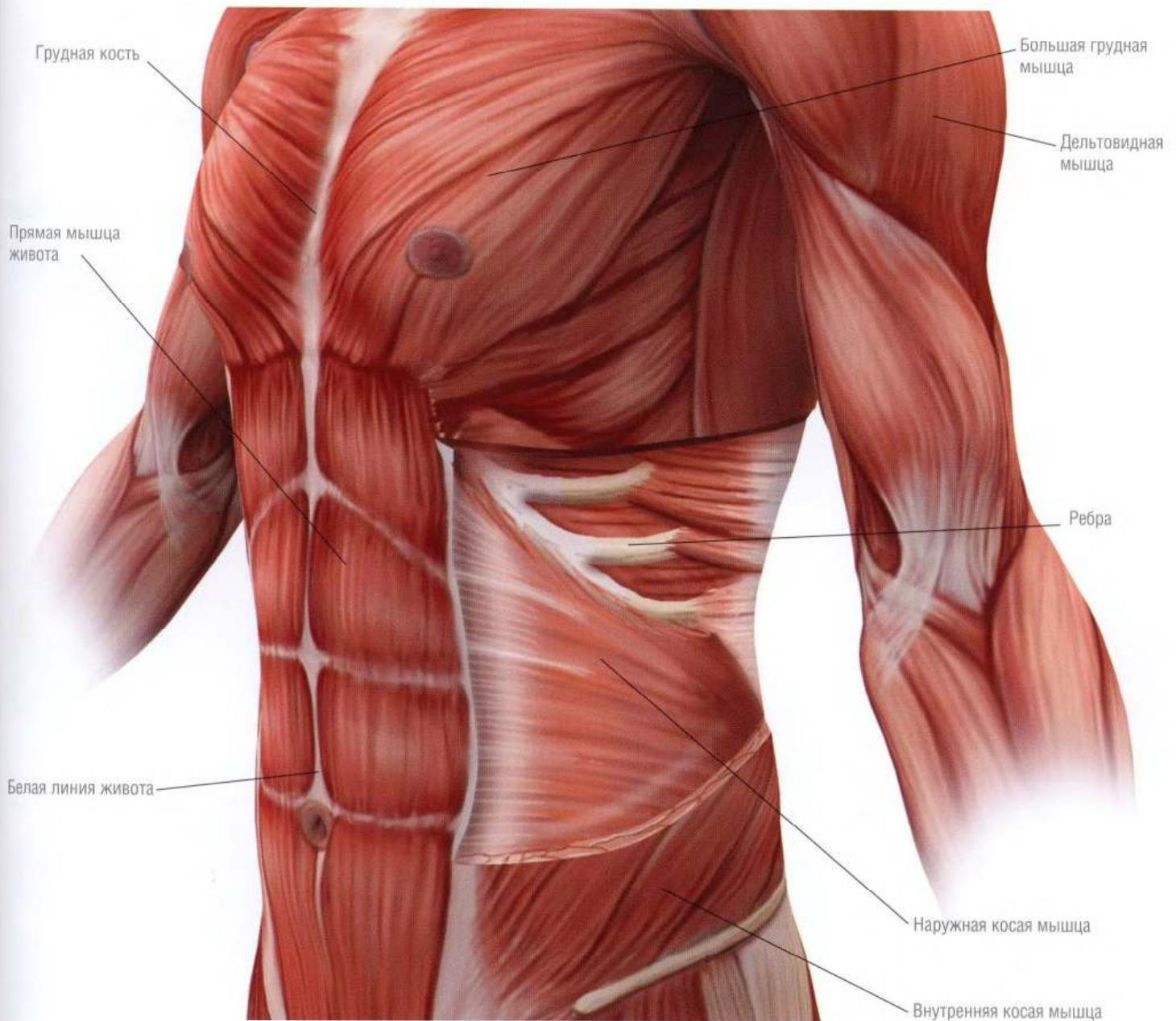
Не скользите руками по коже. Сдвигайте кожу и сжимайте мышцы.

3 Далее поместите руки на ключицы ближе к плечам, так чтобы большой палец находился выше кости, а остальные пальцы чуть ниже. Слегка сжимая

ключицы, пройдитесь по ним кончиками пальцев к груди.

ОСТОРОЖНО

Массируя в области ключиц, будьте осторожны и не жмите слишком сильно. Здесь много нервов и кровеносных сосудов.



ЖИВОТ И ГРУДЬ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

Напряженные грудные мышцы тянут шею вперед, и для того, чтобы держать голову и смотреть прямо, мышцам плеч и шеи приходится прикладывать больше усилий. От такого напряжения может возникнуть боль. Следующая глава рассказывает, как снять напряжение мышц.

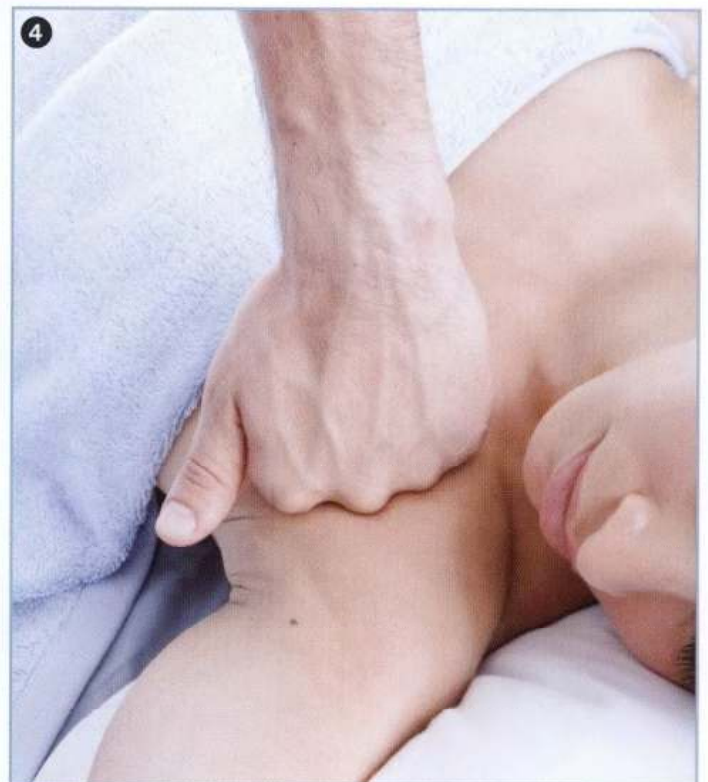
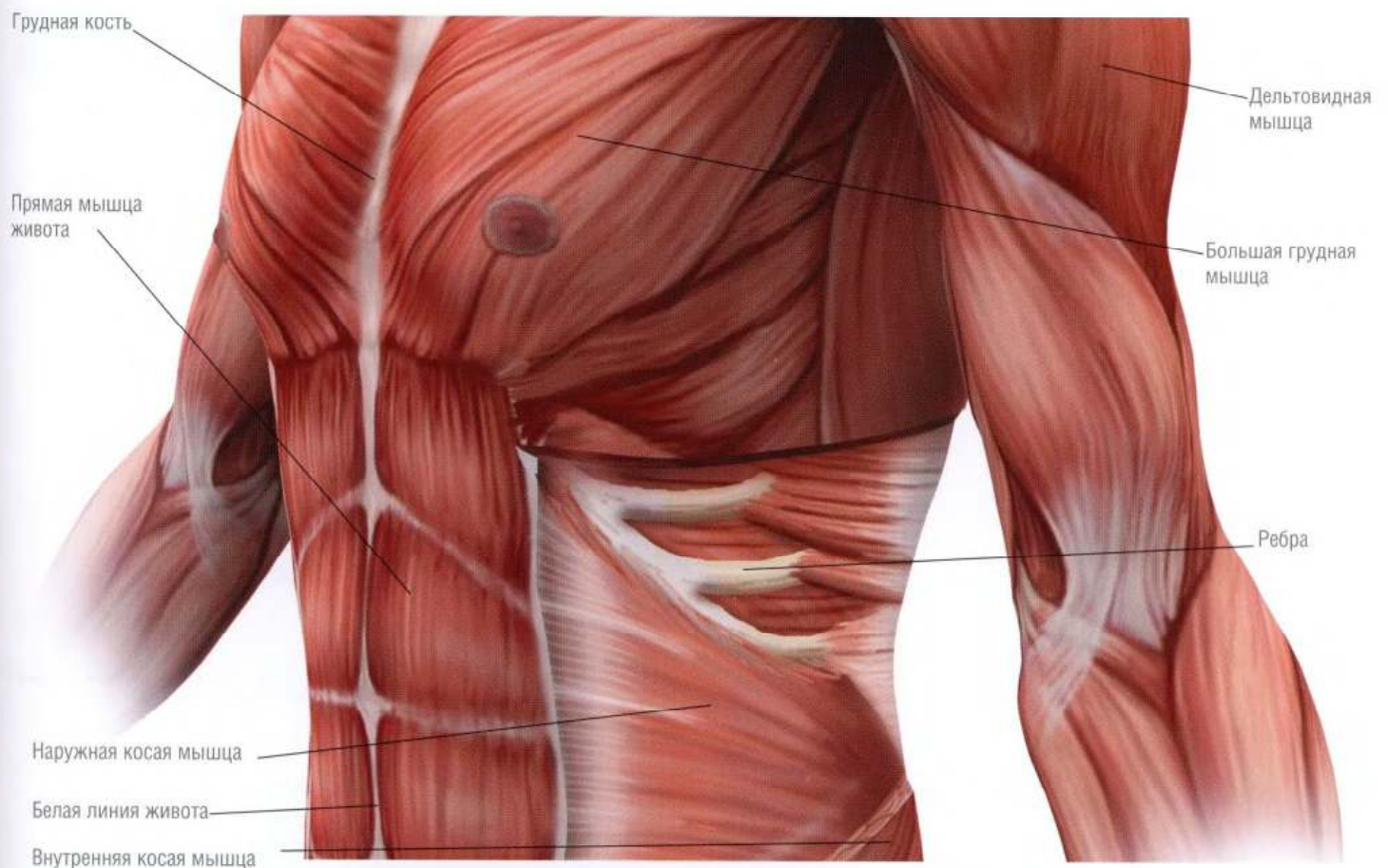
Возьмитесь за левое запястье клиента, как показано на картинке. Следите, чтобы ваша левая рука всегда была параллельна телу.

1 Сожмите левую руку в кулак и поместите его под ключицей возле грудины.

2–4 Теперь передвиньте кулак в сторону подмышки и в то же время сместите левую руку к голове, по-прежнему держа ее параллельно телу.

Повторите массаж, вместо кулака используя основание ладони руки.





ОСТОРОЖНО

Давление, которое вы можете применять при массаже, зависит от мышечной массы пациента. Всегда учитывайте это.

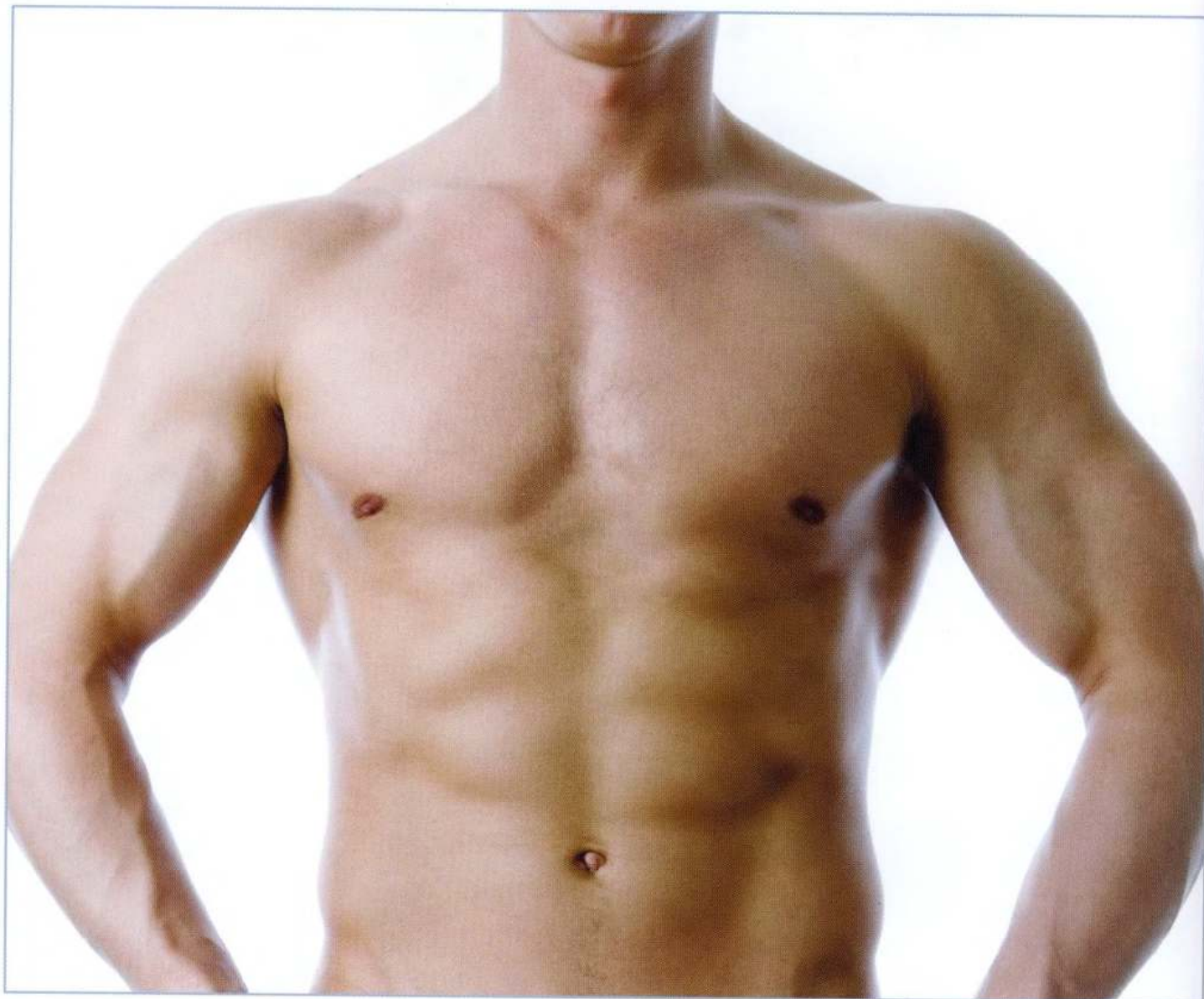
ПЛЕЧИ И РУКИ

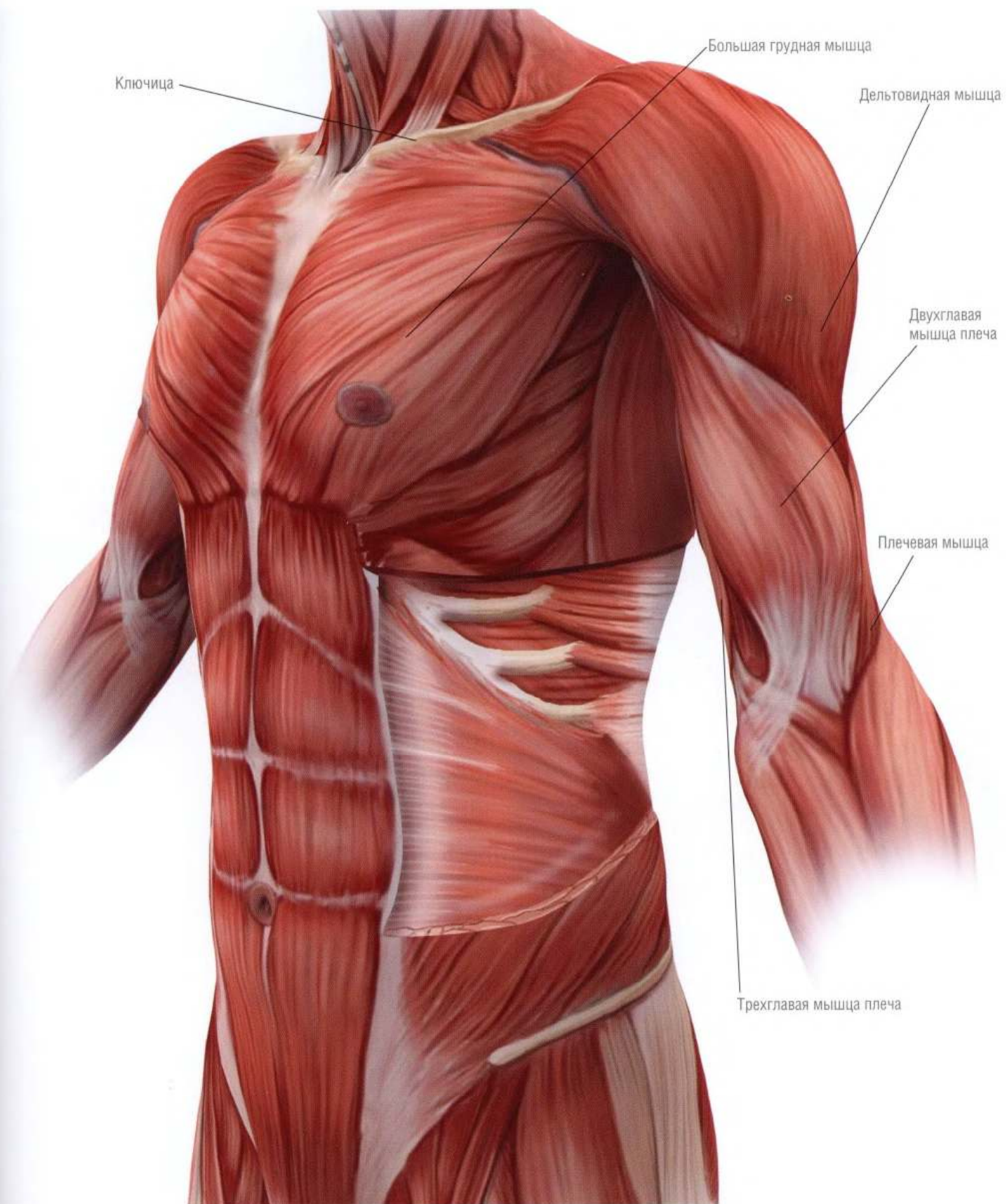
Мы так много пользуемся руками и плечами в повседневной жизни, что даже и не задумываемся об их здоровье.

Мы держим теннисную ракетку, печатаем, делаем уборку в доме – во всем этом задействованы наши руки и плечи. Поэтому они заслуживают хорошего массажа.

ОСТОРОЖНО

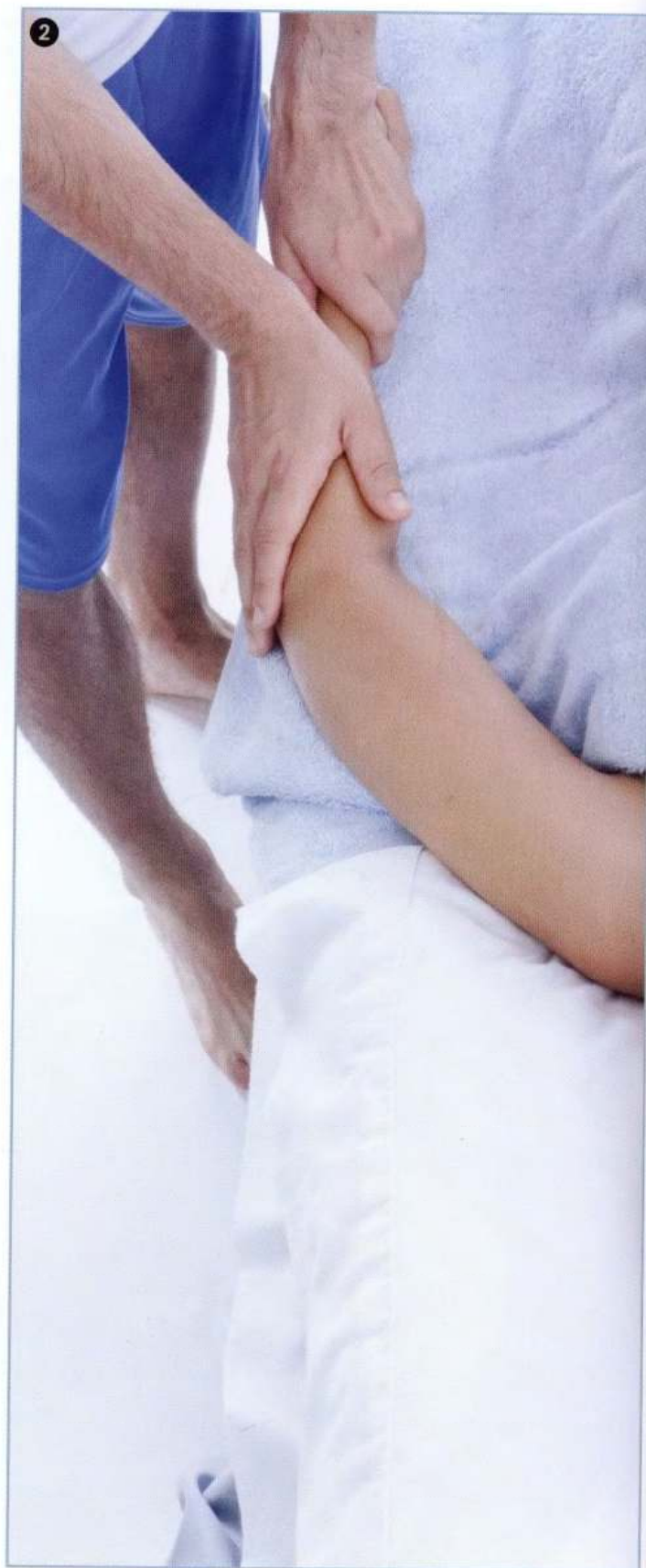
- В руке проходят три основных нерва. Один из них, локтевой нерв, идет от ключицы до мизинца. Локтевой нерв почти полностью незащищен там, где он проходит по локтю. Вот почему удар по этому месту такой болезненный. Это одна из причин быть внимательным при массаже локтя и мышц плечевого сустава.
- Вторая причина, по которой нужно быть осторожным, – это сами суставы. При неосторожном массаже можно их вывихнуть. Массируйте суставы легкими и медленными движениями.

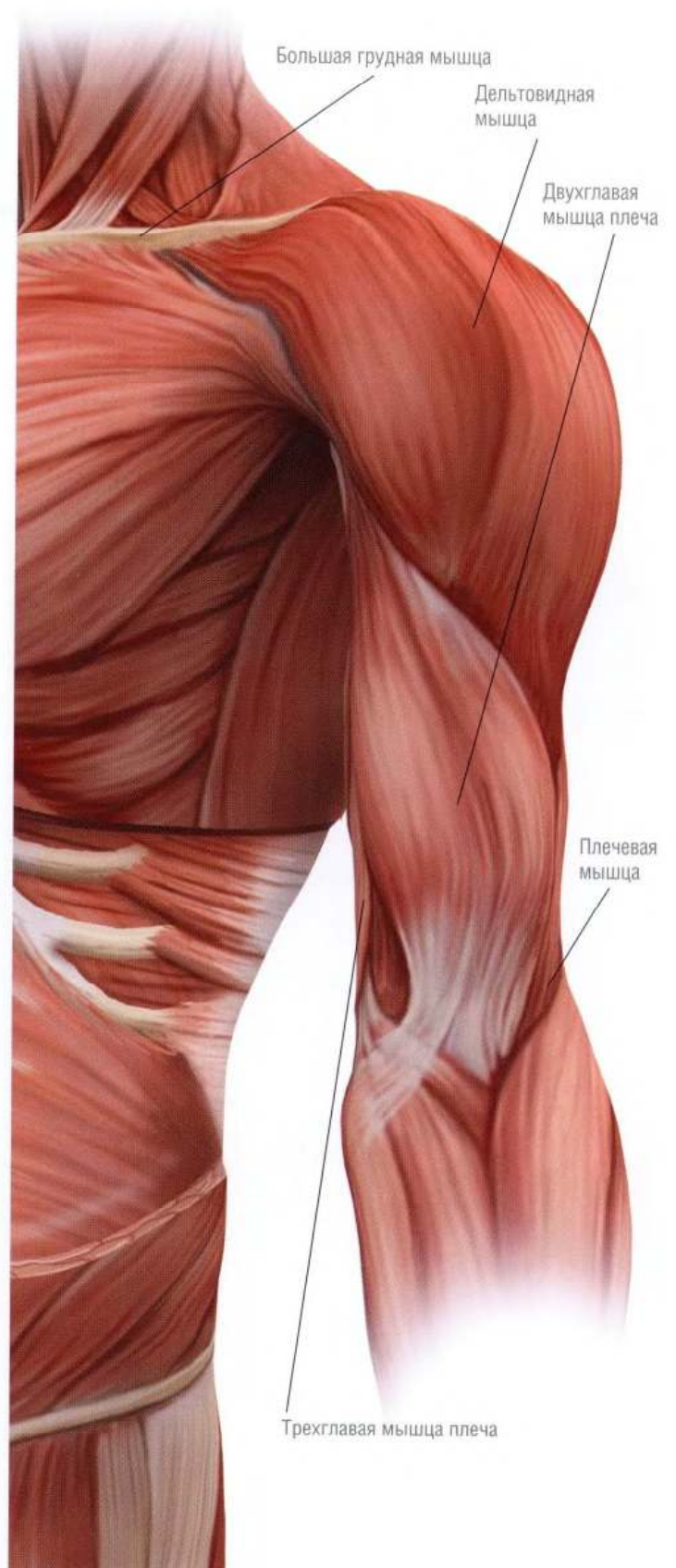
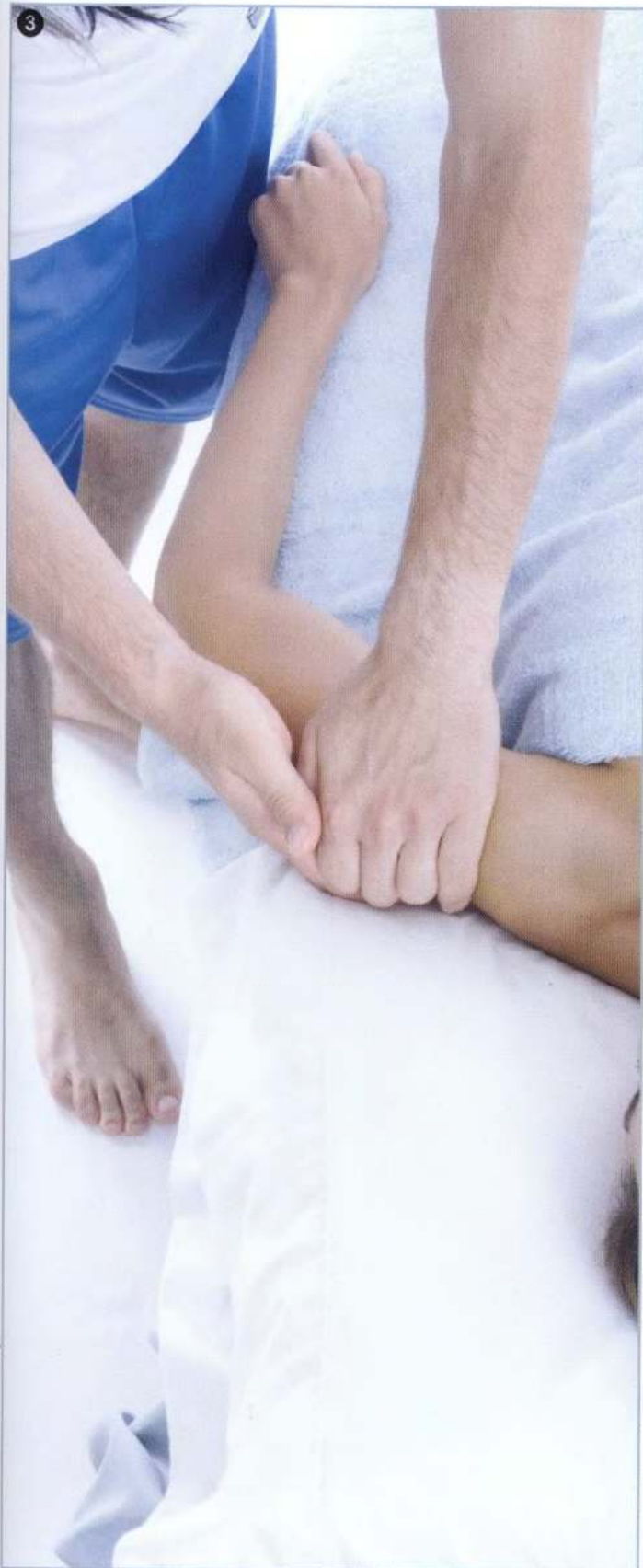




ПЛЕЧИ И РУКИ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

1–3 Согрейте масло в руках. Начните с легкого поглаживания от запястья до плеч, разогревая руку и улучшая циркуляцию крови.





ПЛЕЧИ И РУКИ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

1–3 Положите пальцы на ключицы. Слегка надавливая, скользите пальцами от ключицы наружу. Это очень приятно, а также это гонит лимфу к лимфатическим узлам.

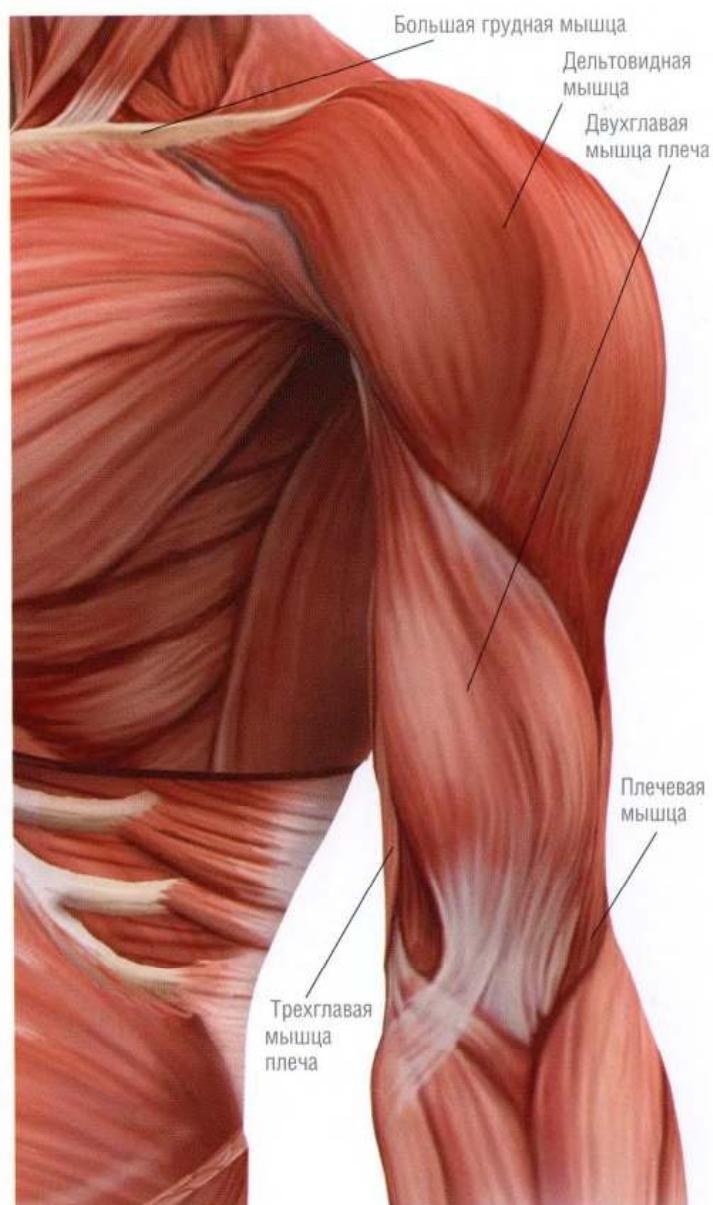




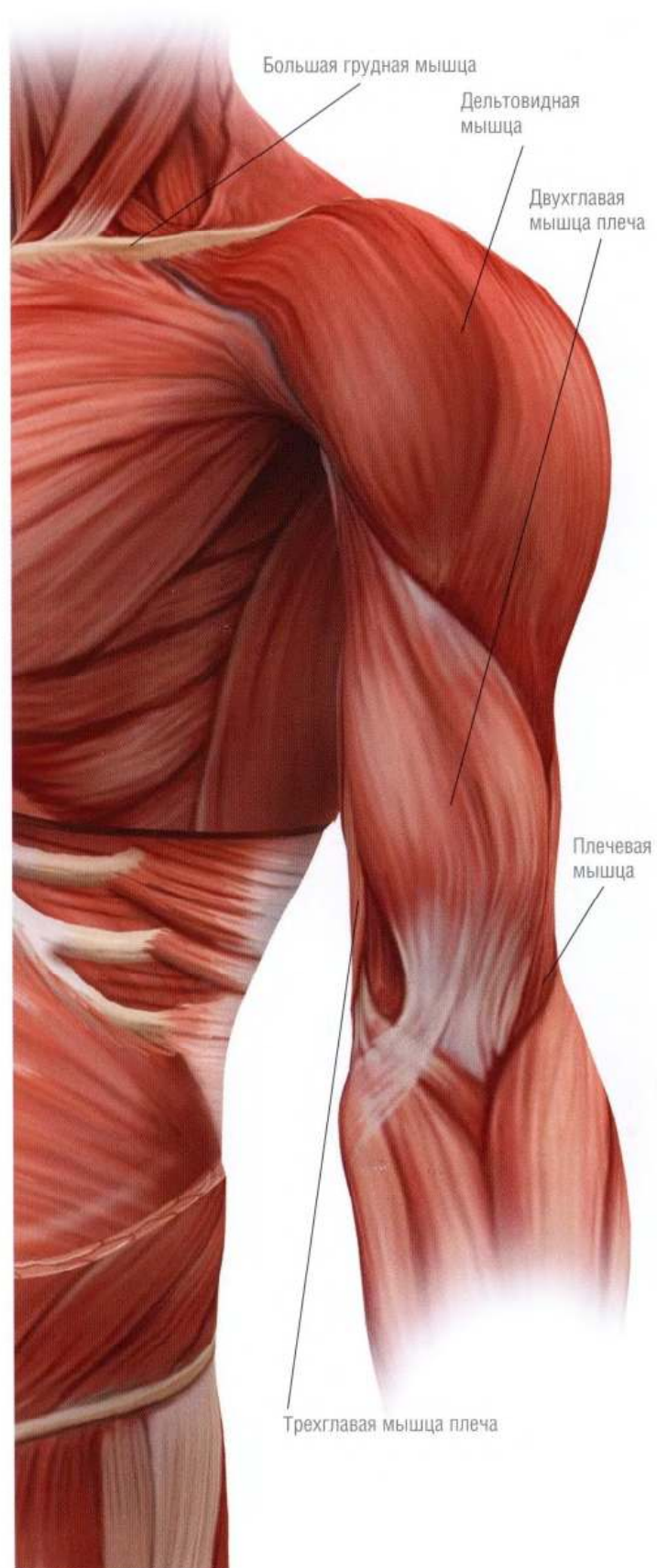
ПОДСКАЗКИ

Лимфа – это прозрачная жидкость, которая циркулирует через тело, собирая болезнетворных микробов. Увеличение лимфатического потока помогает вывести токсины из тела.

Кроме того, массаж расширяет диапазон движения суставов, расслабляет мышцы и способствует выделению эндорфинов – химических соединений, вызывающих чувство радости.



ПЛЕЧИ И РУКИ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

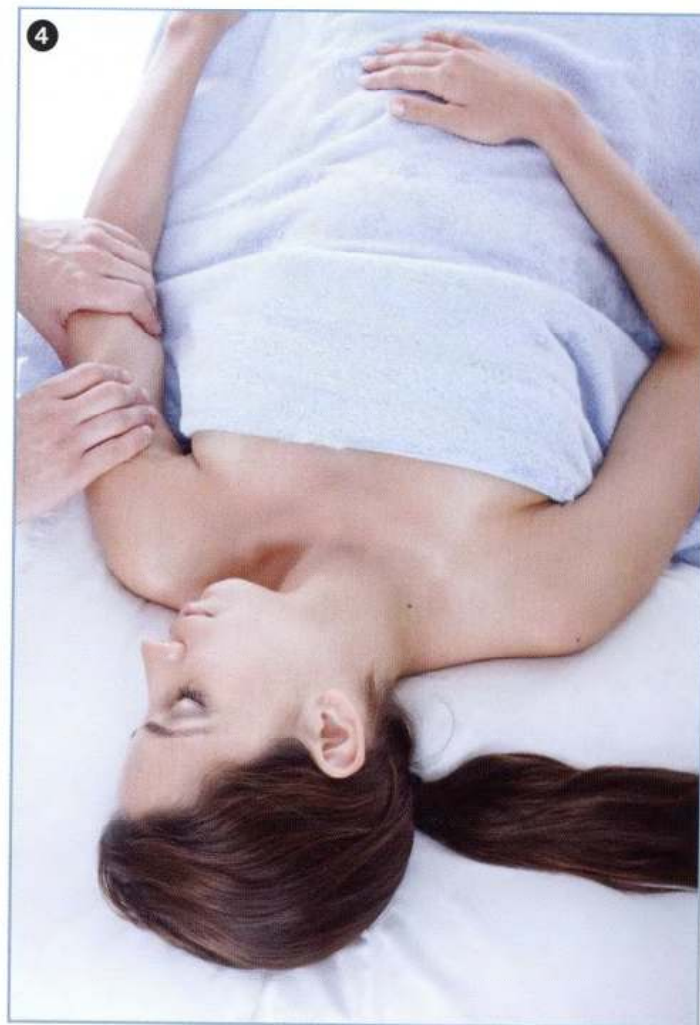


1–2 Расположите руки вокруг плеча и растирайте кожу вперед и назад.

3–5 Обхватите бицепс, как показано на картинке.

Сжимайте его, чередуя руки вдоль мышцы от плеча до запястья.

Будьте осторожны, не жмите на локтевой сустав.

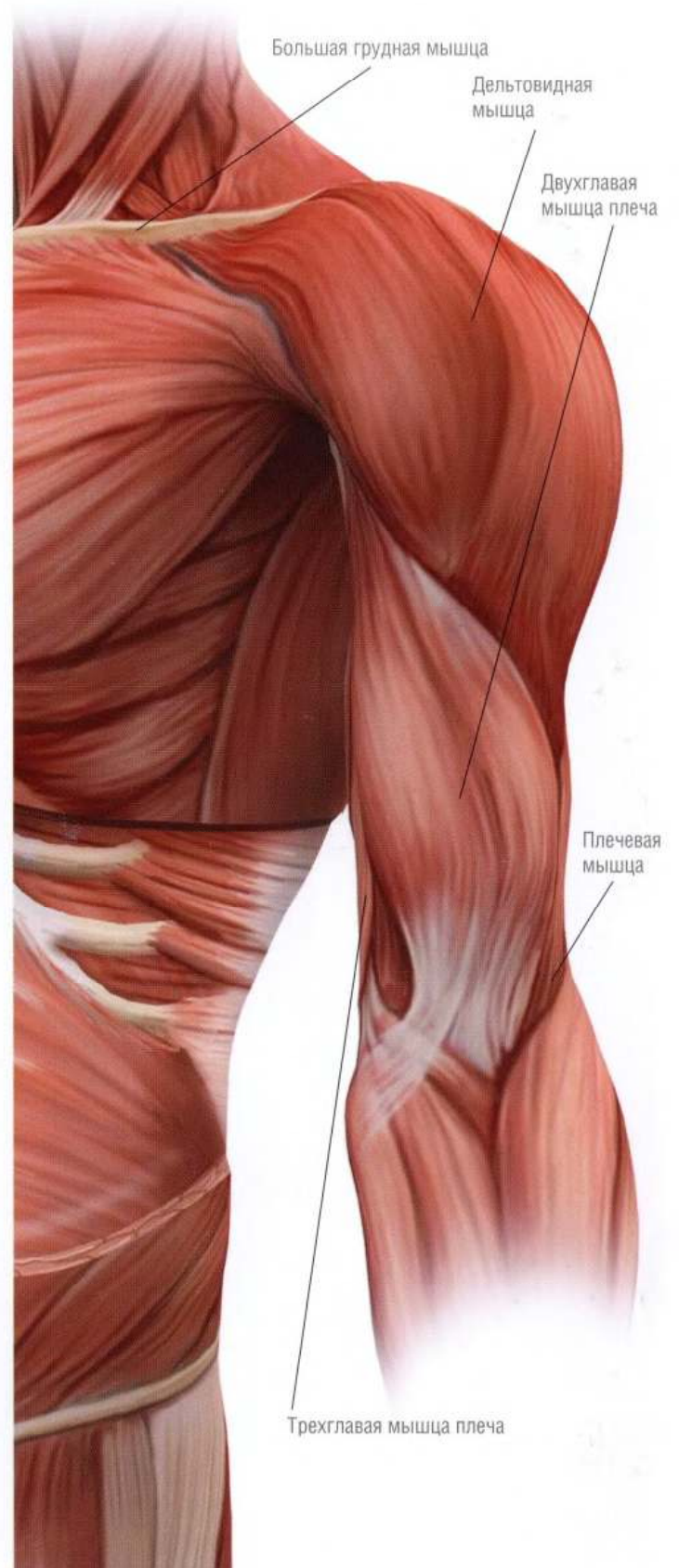


ПЛЕЧИ И РУКИ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

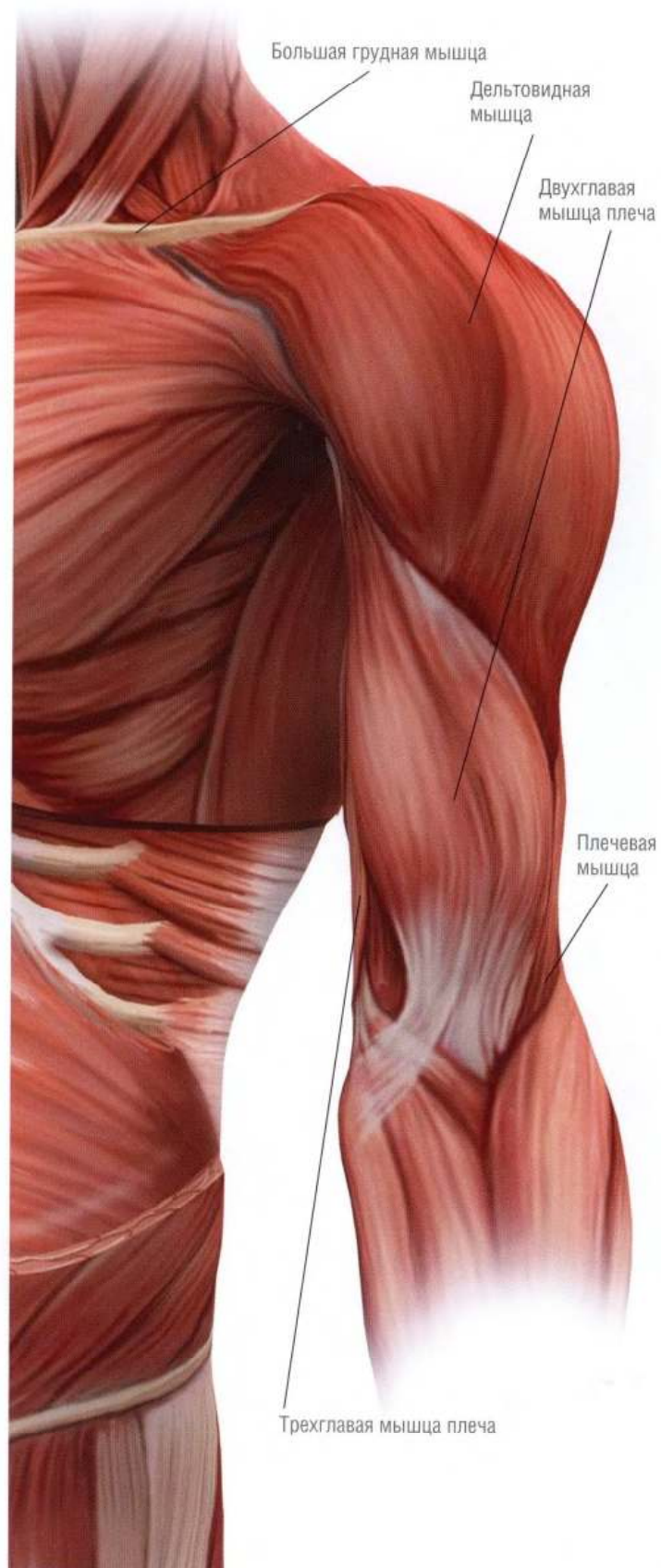
1–3 Аккуратно возьмитесь за левую руку пациента своей правой рукой, как показано на картинке. Держитесь за кисть руки, а не за запястье.

Положите свою левую руку на левый трицепс пациента, осторожно поворачивая кисть на себя, трите его по всей длине.





ПЛЕЧИ И РУКИ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)



1–3 Далее будем работать над плечелучевой мышцей – самой большой мышцей предплечья. Положите руку на плечелучевую мышцу, как показано на картинке, словно хотите ее ущипнуть.

«Пощипывая», перемещайте руку к локтю.





4 Повторите это движение, как бы «скобля» мышцу перепонкой кожи между большим и указательным пальцами.

Закончив массаж на одной руке, повторите его на другой.

КИСТИ

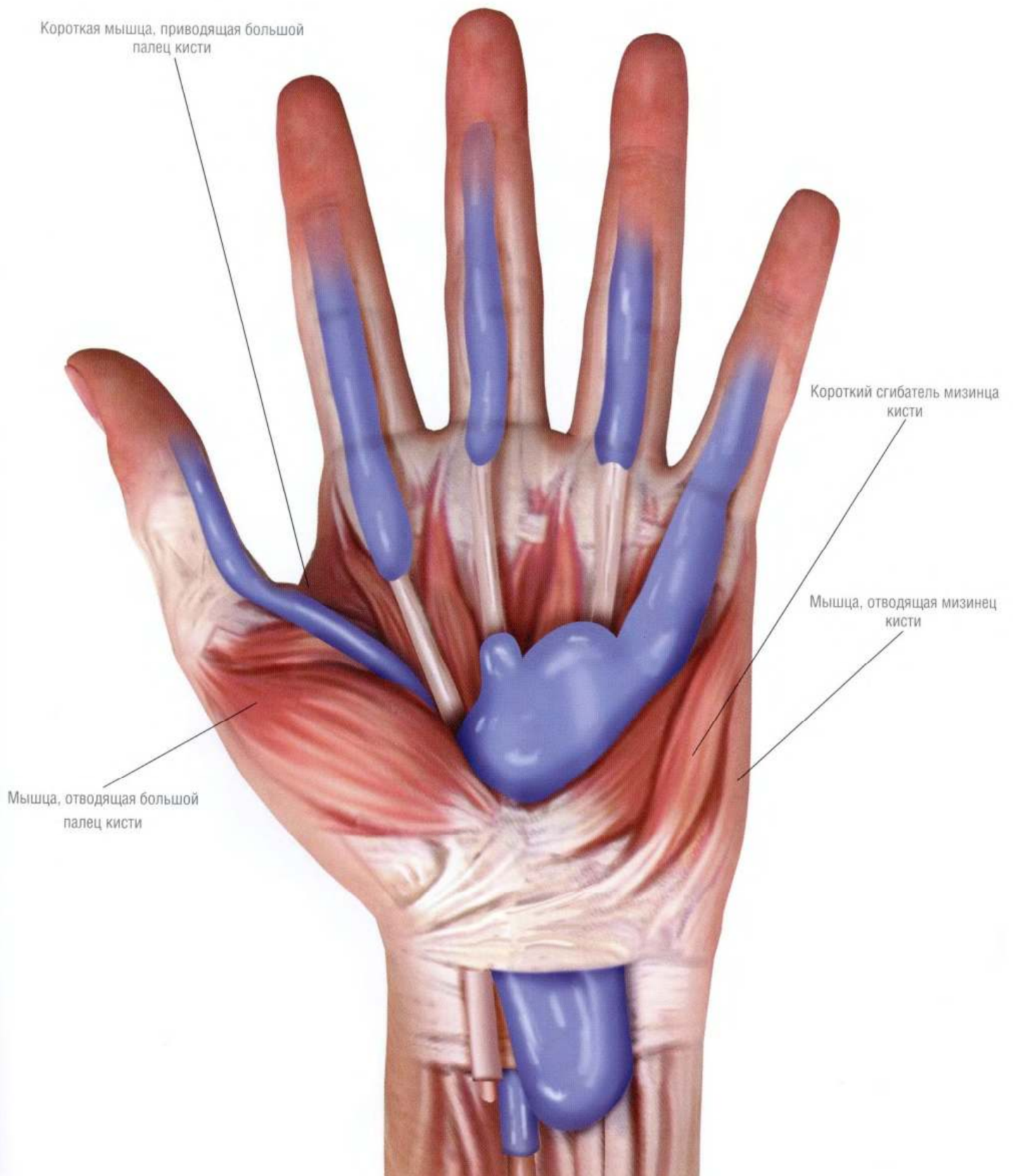
Наиболее сложной частью тела являются наши руки. Они делают нас уникальными среди животного мира. Ведь с помощью рук мы можем держать различные предметы, орудия труда, оружие. Наши руки состоят из 27 костей и 25 мышц и все время пребывают в движении. Поэтому они заслуживают хорошего массажа.

ОСТОРОЖНО

Будьте аккуратны, если у вашего клиента артрит.

Спрашивайте о его самочувствии.

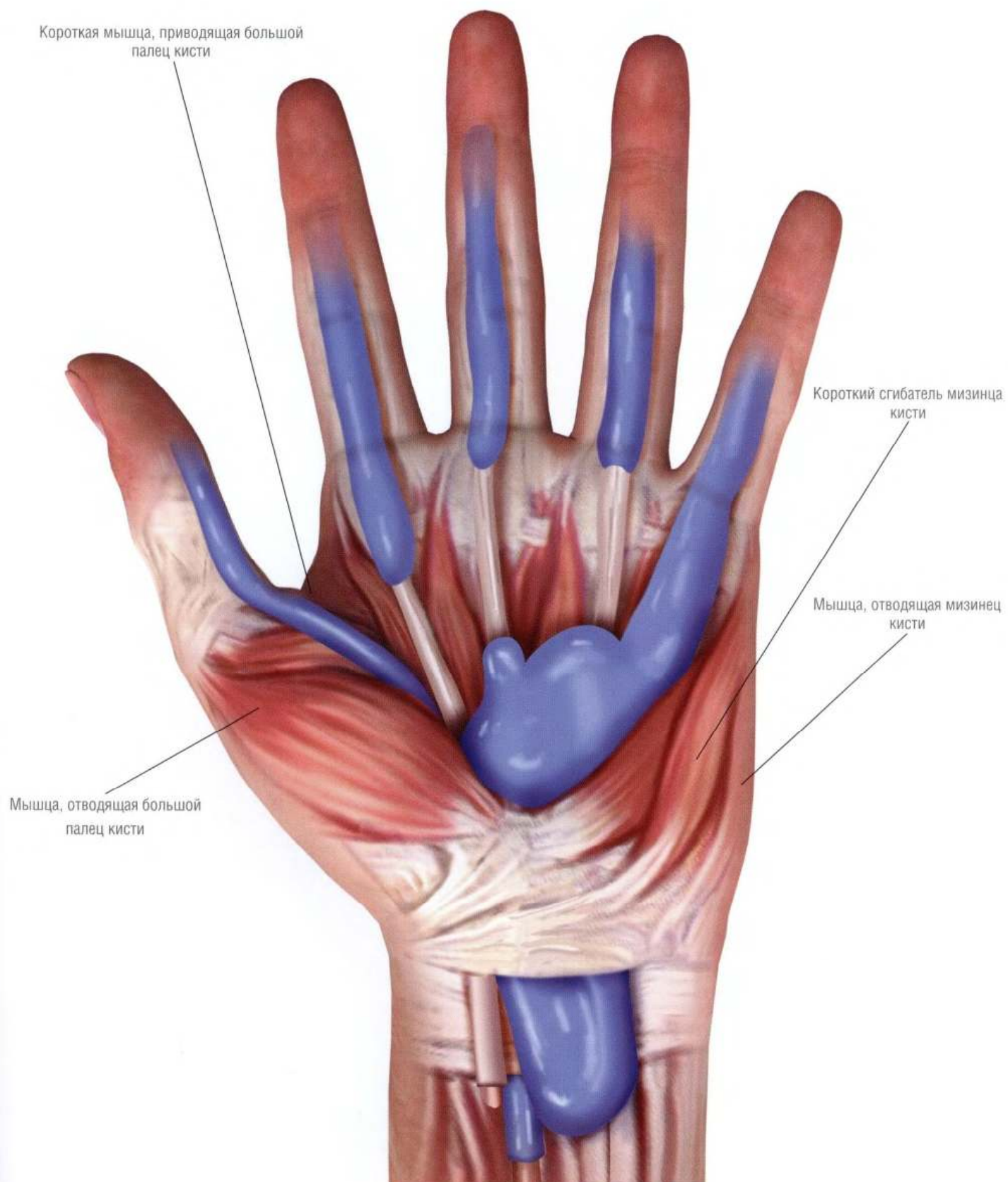




КИСТИ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

1-2 Возьмите руку, как показано на картинке. С помощью больших пальцев нежно массируйте область, где соединяются запястье и кисть.





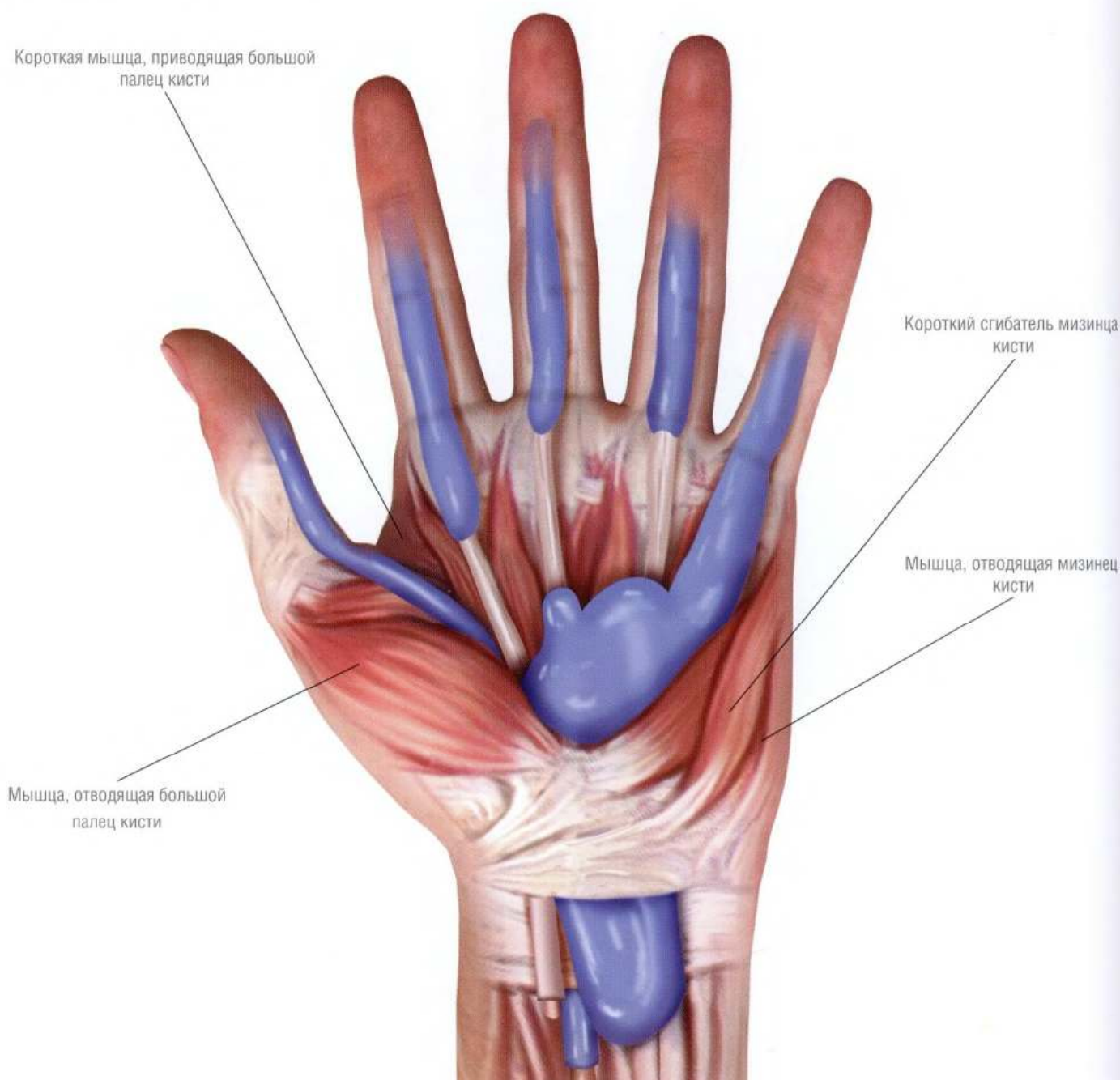
КИСТИ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

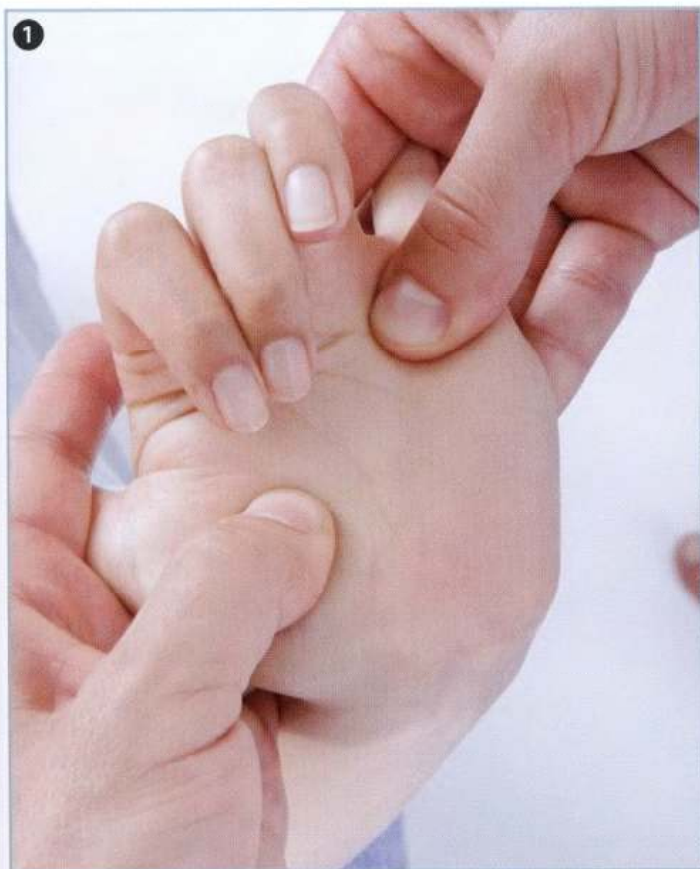
1–3 Возьмите руку пациента, как показано на картинке, положив большой палец у основания большого пальца клиента. А ваш другой большой палец должен находиться у основания мизинца клиента.

Сжимайте большой палец и мизинец пациента указательным и средним пальцами каждой руки.

Массируйте ладонь большими пальцами, начиная с основания ладони до основания пальцев, сначала прямыми, потом круговыми движениями.

4 Теперь переверните руку и массируйте поочередно каждый палец, сжимая его по всей длине.



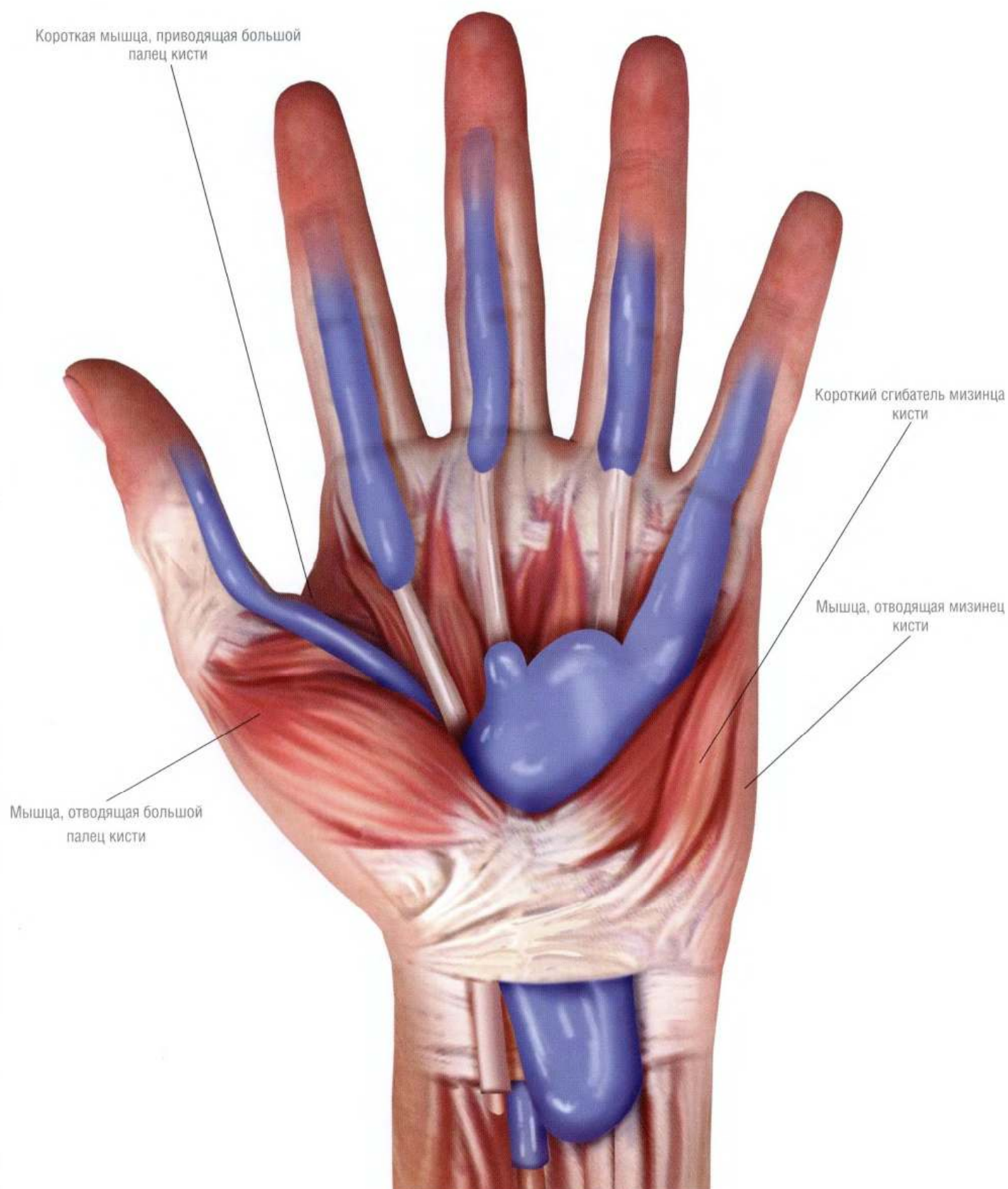


КИСТИ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)



1 Повторите массаж пальцев, очень осторожно покручивая каждый палец, после того как вы сжимали их по всей длине. Обязательно поддерживайте руку за запястье. Держите руку ниже уровня лучезапястного сустава.

2 В конце очень осторожно сдавите каждый палец у основания ногтя.



⑤ ГОЛОВА

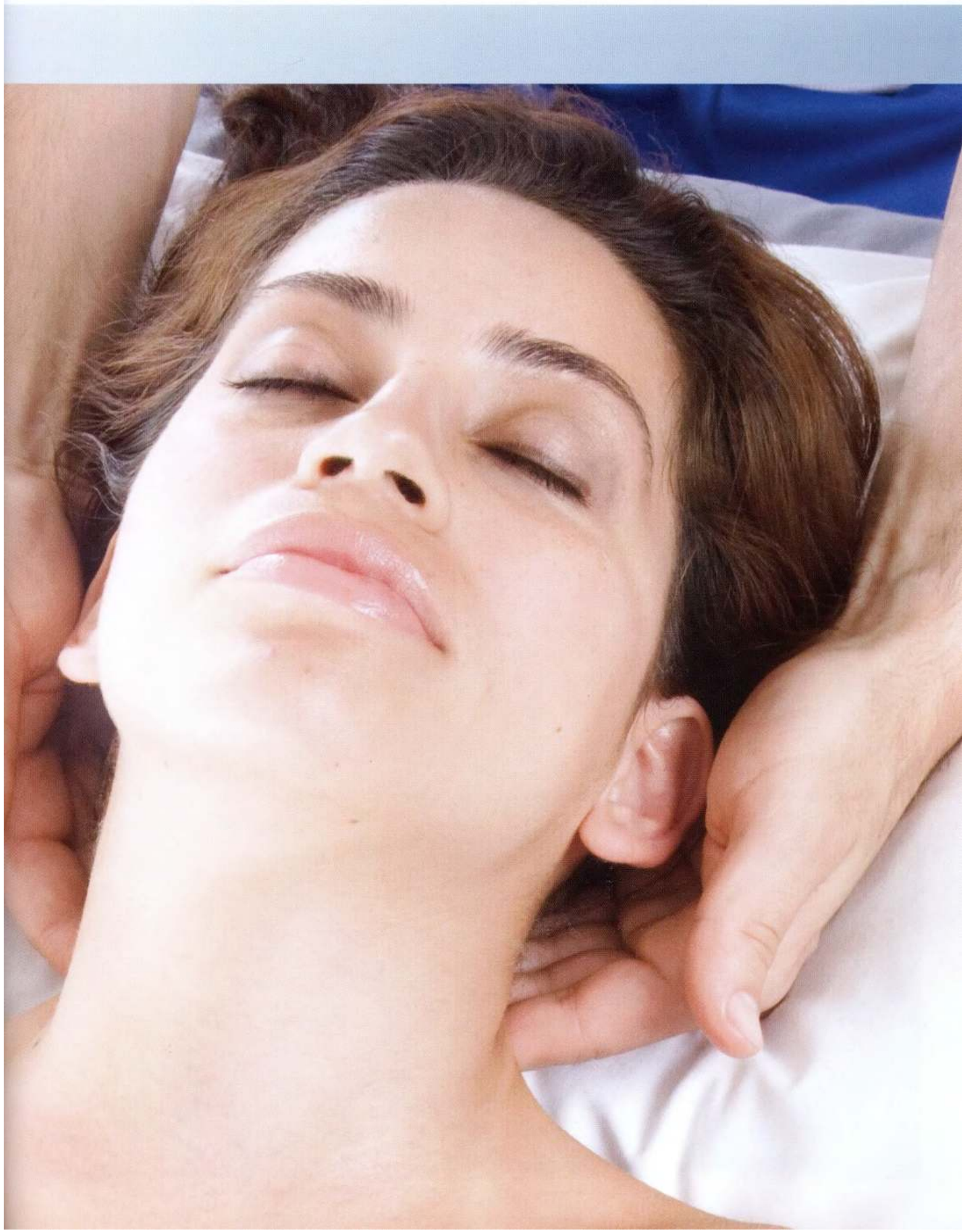
Последний этап полного массажа тела – это голова.

В этом разделе мы начнем с шеи, так как эта часть тела наиболее подвержена перенапряжению мышц.

Потом перейдем к массажу лица и верха головы.

В конце раздела мы дадим вам советы, как действовать уже после завершения массажа.





ШЕЯ

Большинство из нас время от времени испытывают напряжение и боли в области шеи.

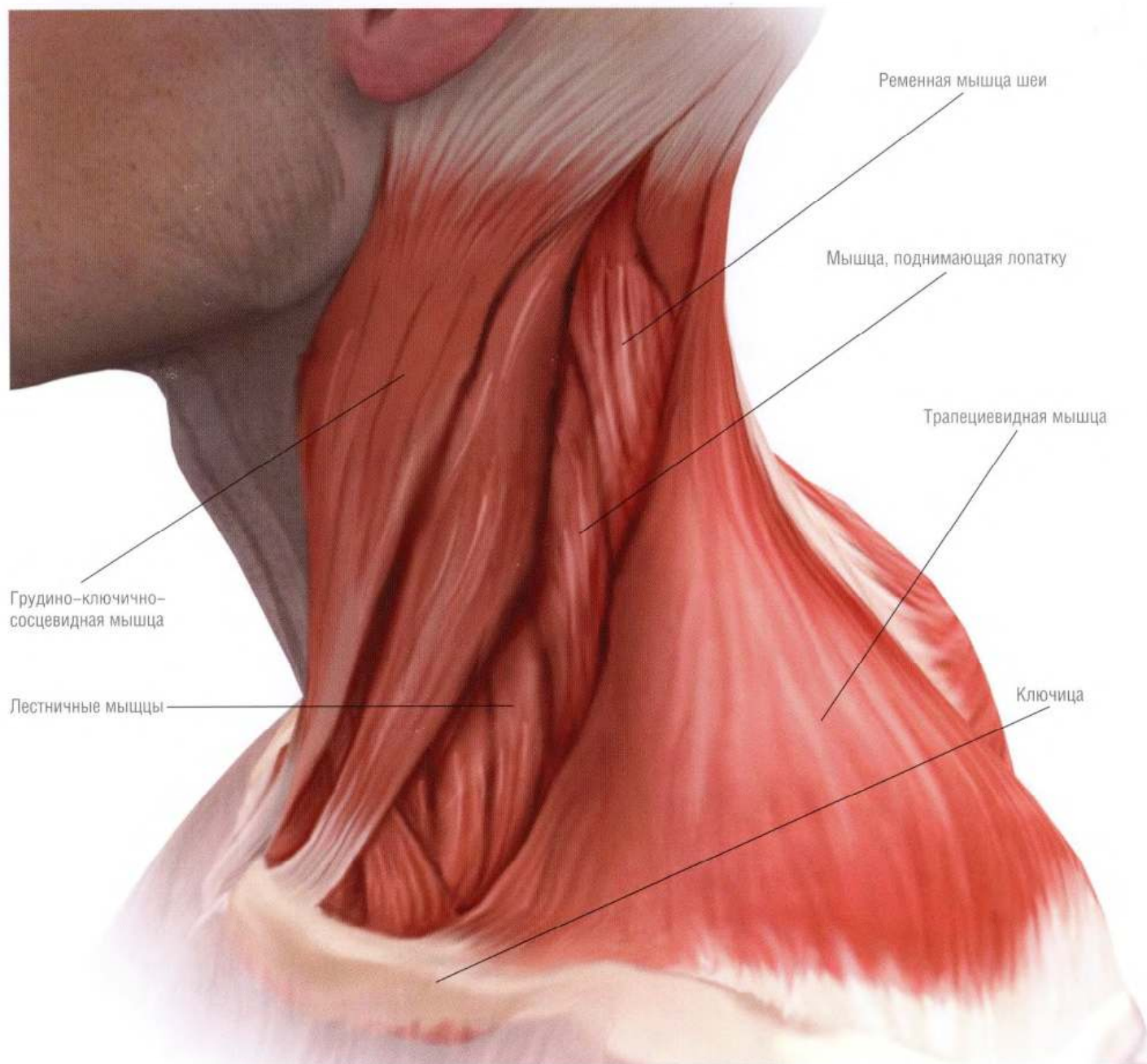
Когда мышцы шеи напряжены, мы часто мучаемся головной болью.

Напряжение может возникнуть от неправильной осанки, когда мы сидим за столом, или даже от неудобных поз во время сна. Регулярный мас-

саж шеи поможет нам свести к минимуму такие проблемы.

ОСТОРОЖНО

Будьте очень осторожны во время массажа шеи, так как в этой области находится много нервов и кровеносных сосудов.





ШЕЯ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

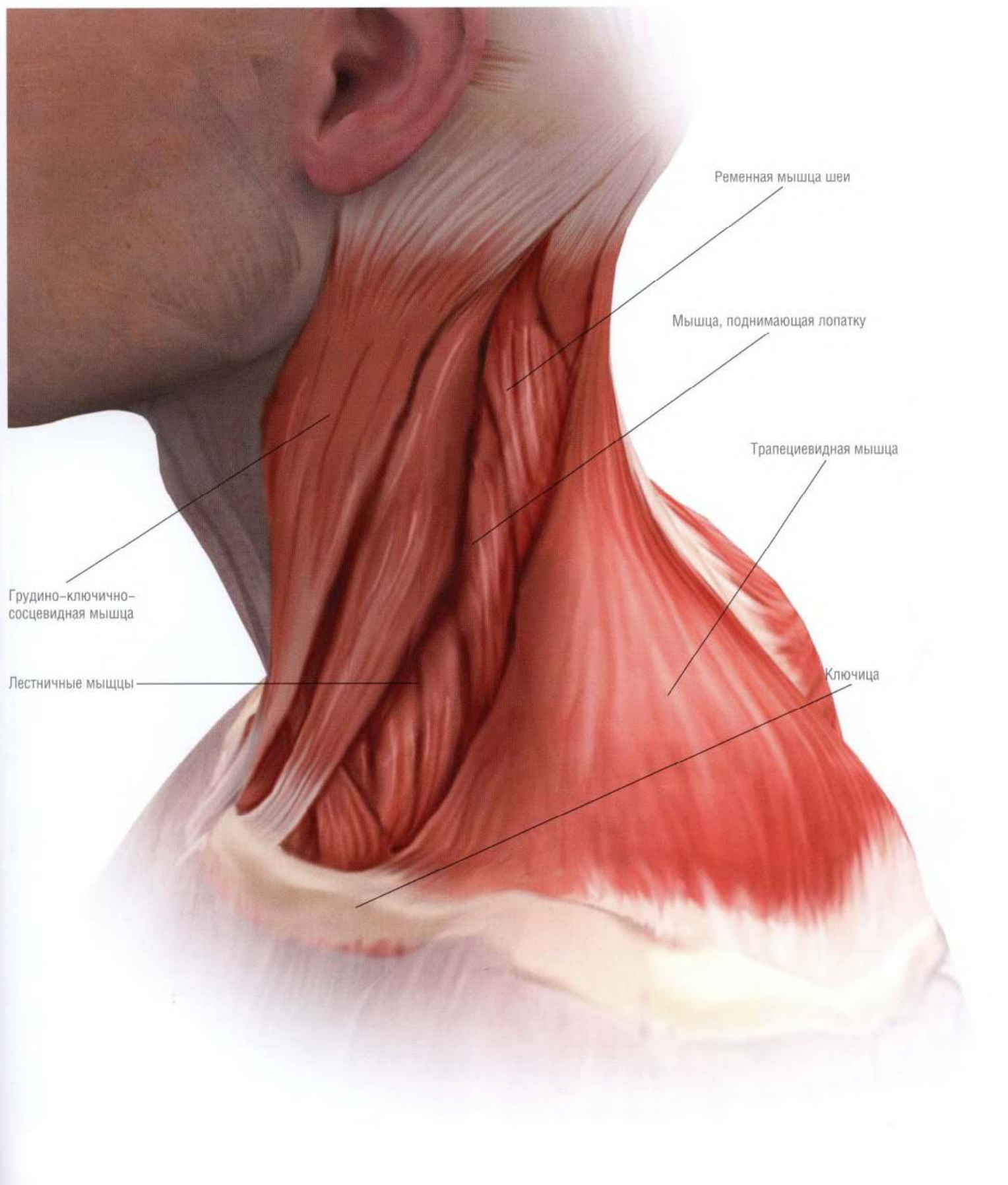
1–2 Сожмите руку в кулак и положите его за грудино-ключично-сосцевидной мышцей.

С легким нажимом проведите кулаком от уха до верхней части плеча.

ОСТОРОЖНО

Клиент может попросить вас увеличить давление, но не делайте этого, особенно если человеку больше 55 лет, так как вы можете оторвать кровяные бляшки от стенки артерии и они попадут в мозг.





ШЕЯ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

1-2 Теперь повторите то же самое, но вместо кулака пройдите вниз по шее полусогнутыми пальцами. Надавливайте мягко и аккуратно, позади грудино-ключично-сосцевидной мышцы.

3-5 Повторите еще раз то же движение, но используя теперь перепонку между большим и указательным пальцами.





ЛИЦО

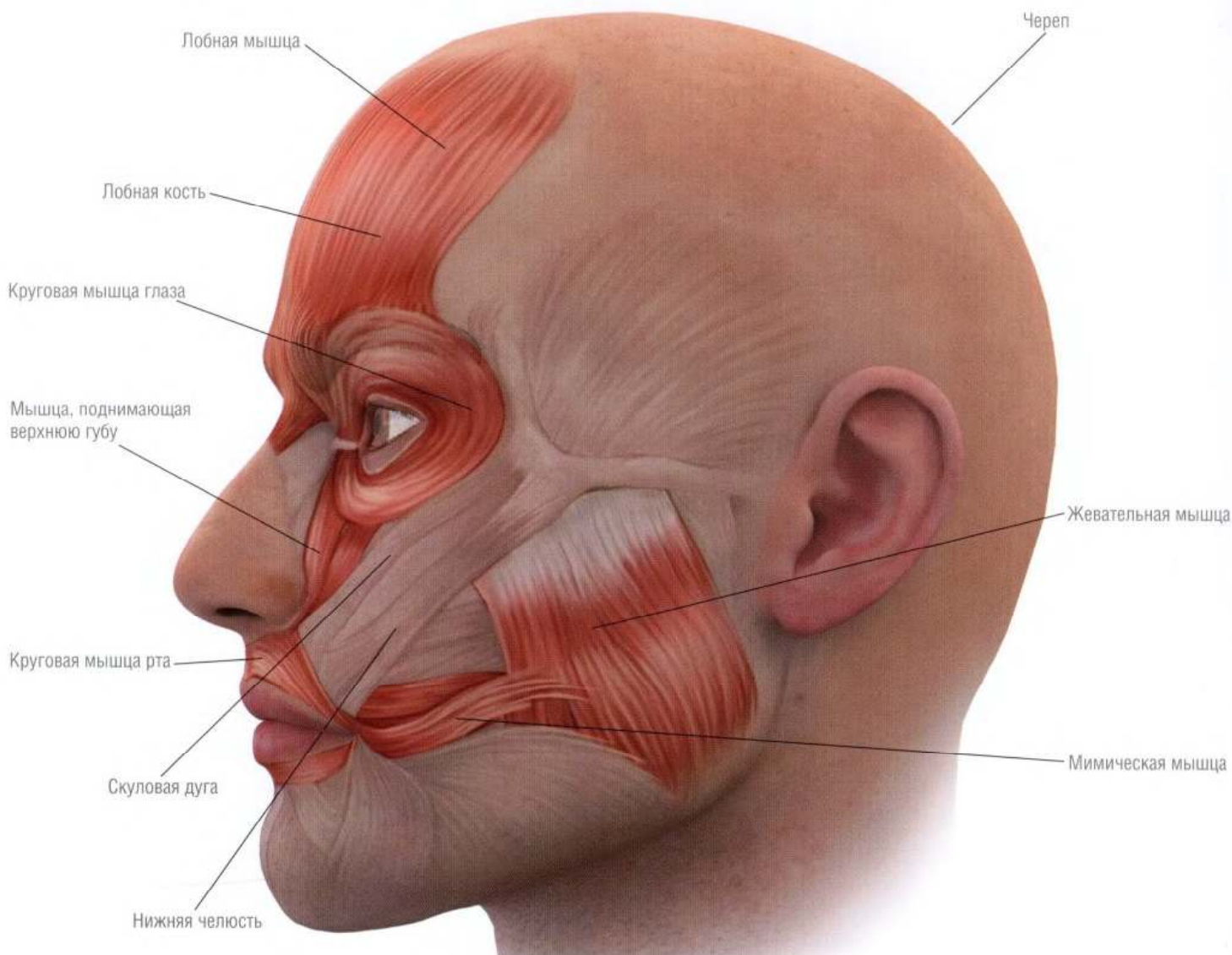
Многие люди даже и не подозревают, насколько напряжены их мышцы лица, и осознают это только после массажа, когда наступает облегчение. Лицо насчитывает 43 мышцы. И массаж снижает напряжение и улучшает циркуляцию крови. Некоторые люди верят, что такие процедуры убирают морщины и делают лицо моложе. Да и просто так массаж дарит приятные ощущения.

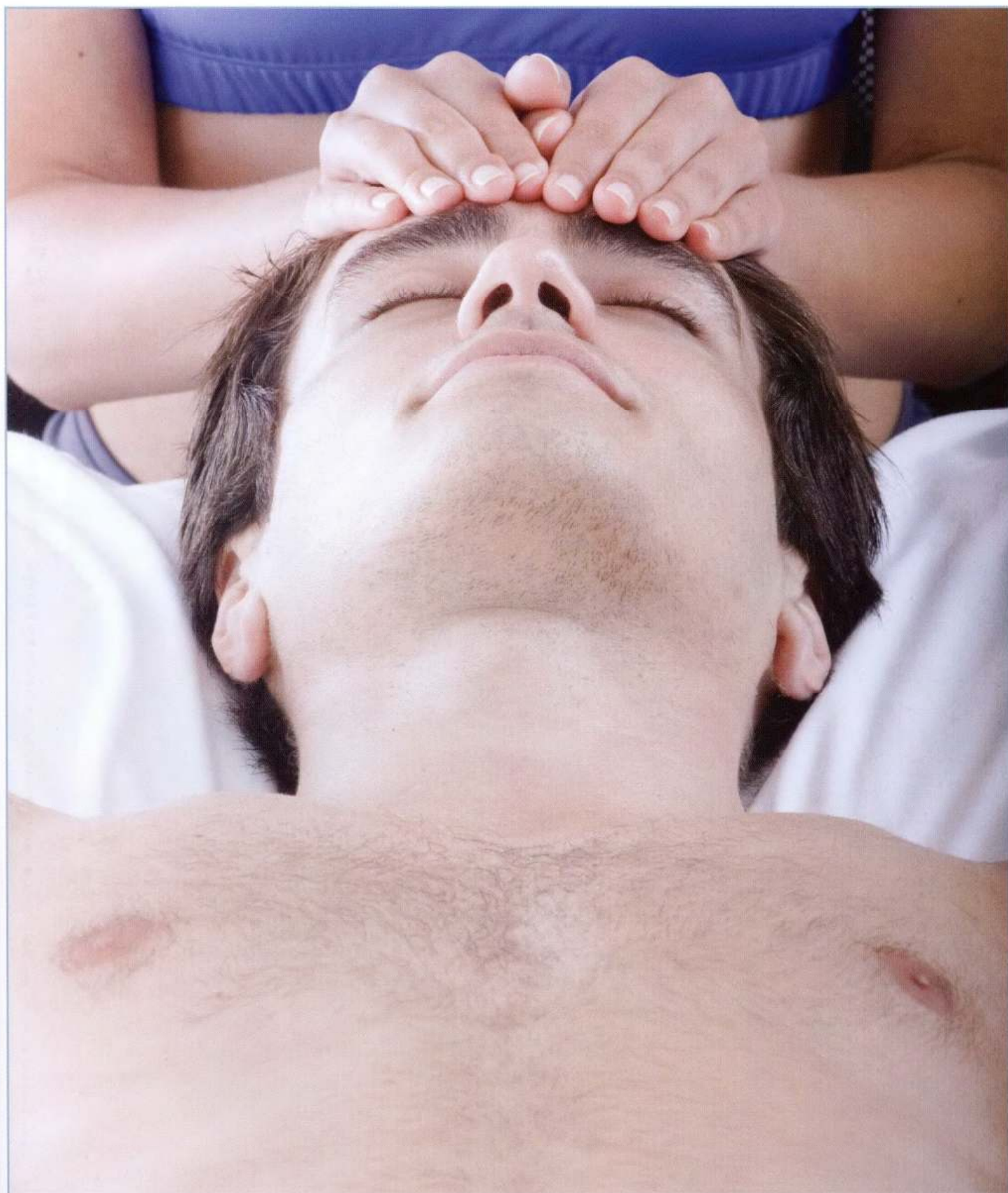
Прежде чем приступить к массажу лица, убедитесь, что у вас чистые руки, так как вы до этого работали со ступнями.

Не всем пациентам нужно наносить масло на лицо для массажа. У некоторых кожа и так достаточно жирная. Поэтому, прежде чем разогревать масло, проверьте, какая у пациента кожа.

Кроме того, поскольку вы будете массировать лицо и голову, имейте в виду, что масло может оставаться на волосах клиента. Спросите его, как он к этому относится.

Прежде чем начинать массаж лица, предупредите человека об этом, чтобы он не удивился, когда вы положите руки на его лицо.

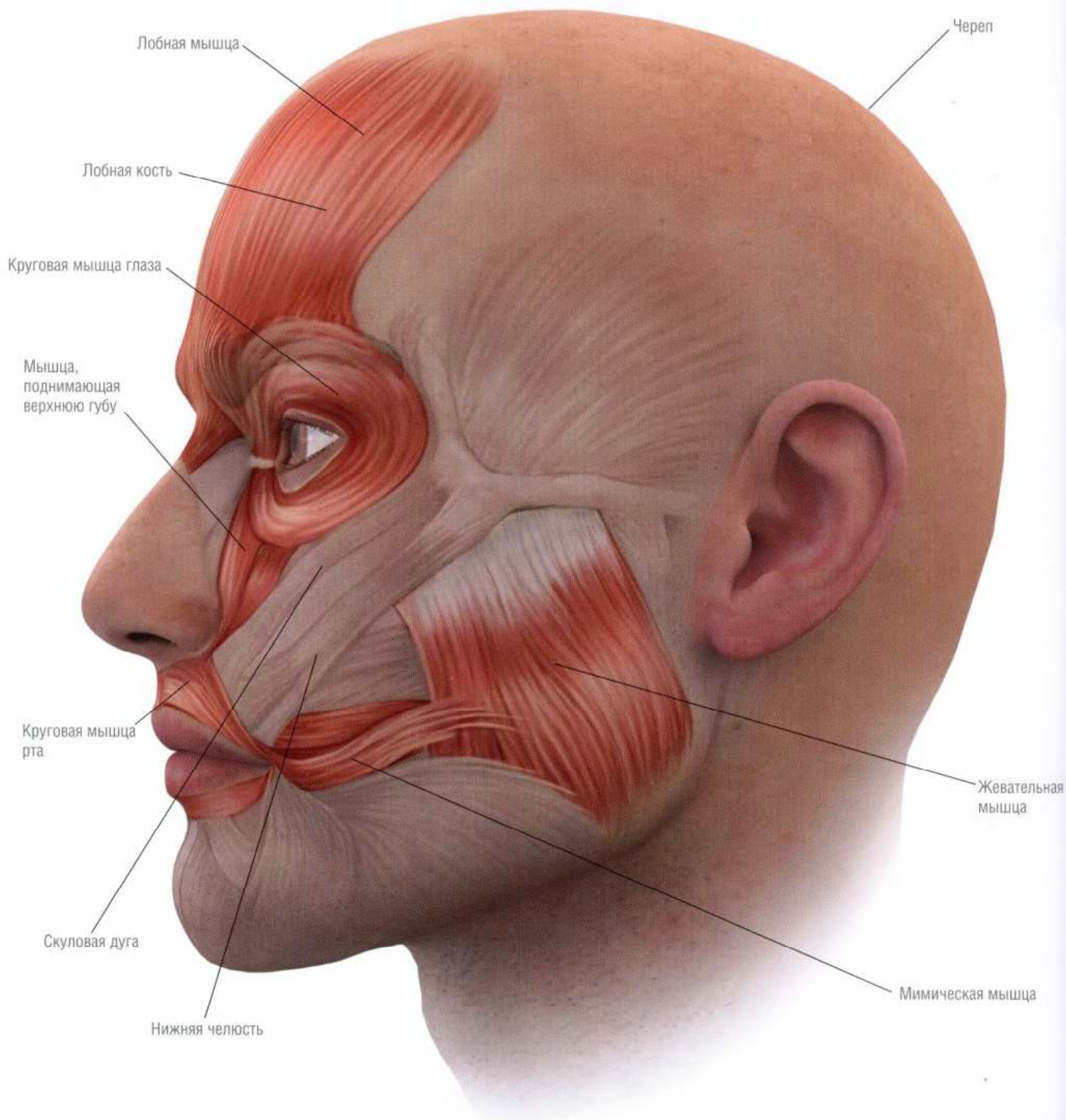


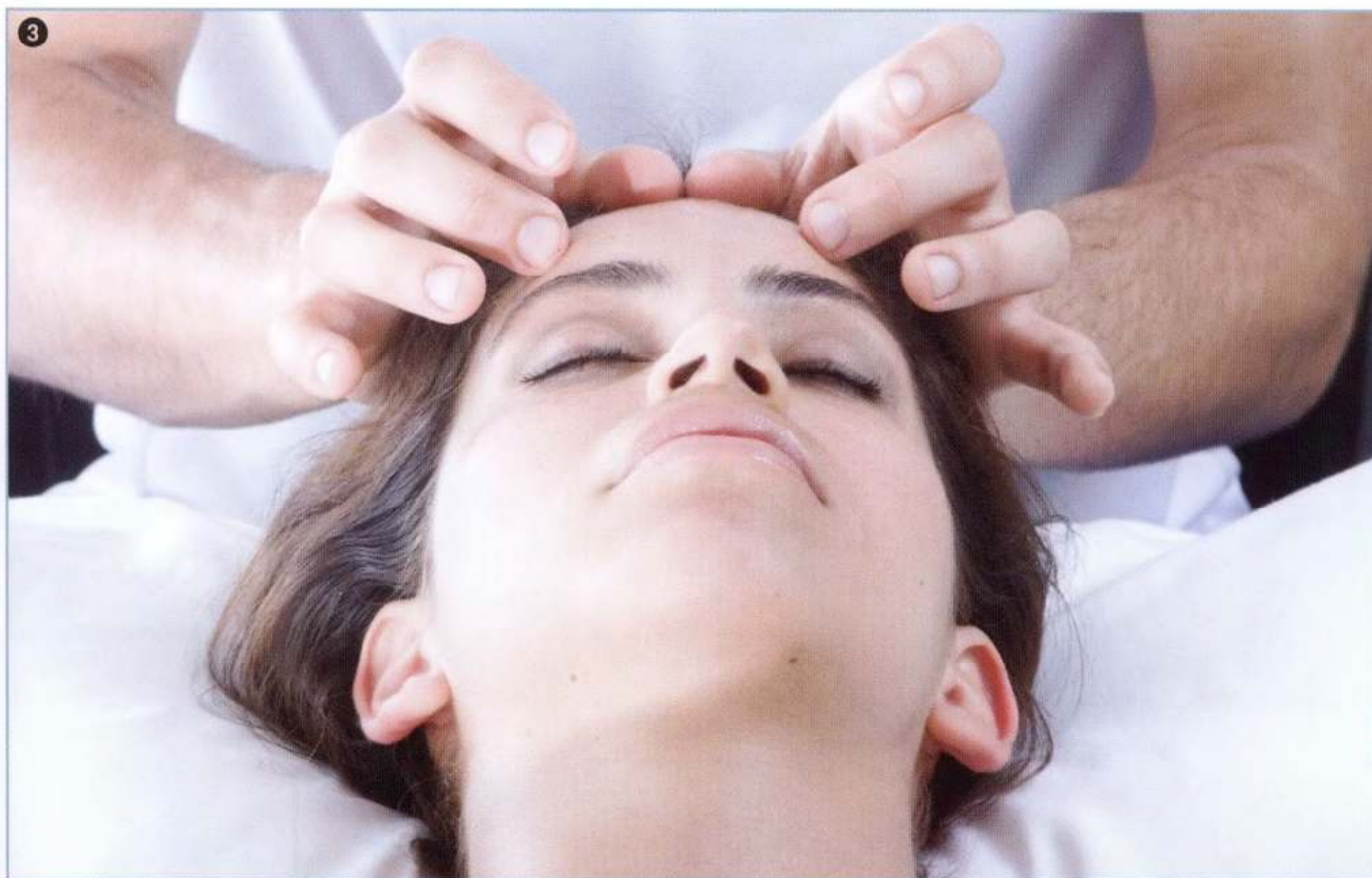
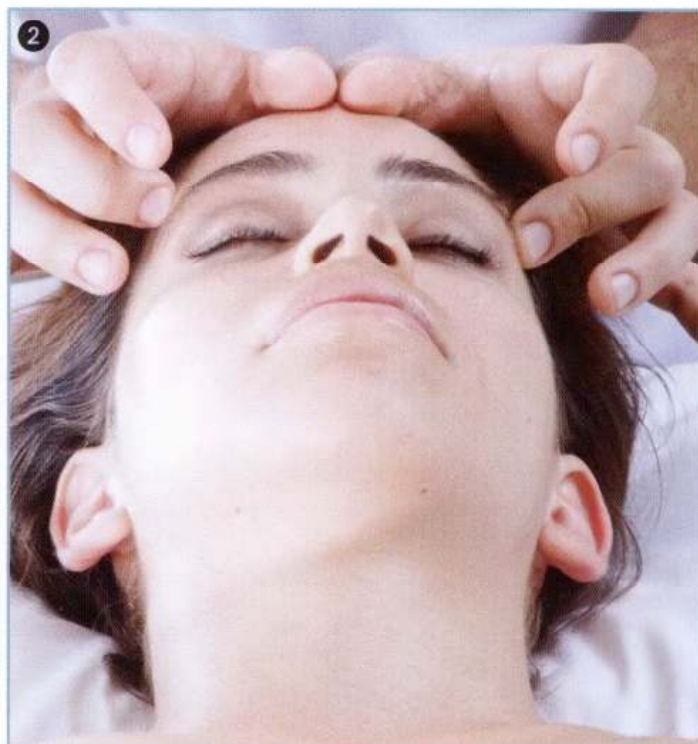
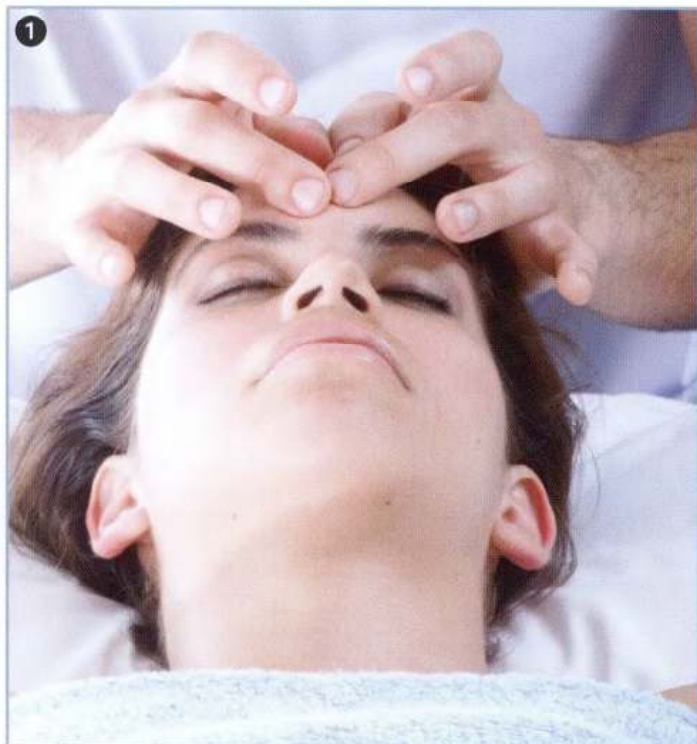


ЛИЦО (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

1–2 Мягко положите пальцы на лоб. Разглаживайте его вдоль бровей до виска и обратно.

3 Продолжайте массаж. На этот раз ведите пальцы от висков до ушей, а затем в обратную сторону.





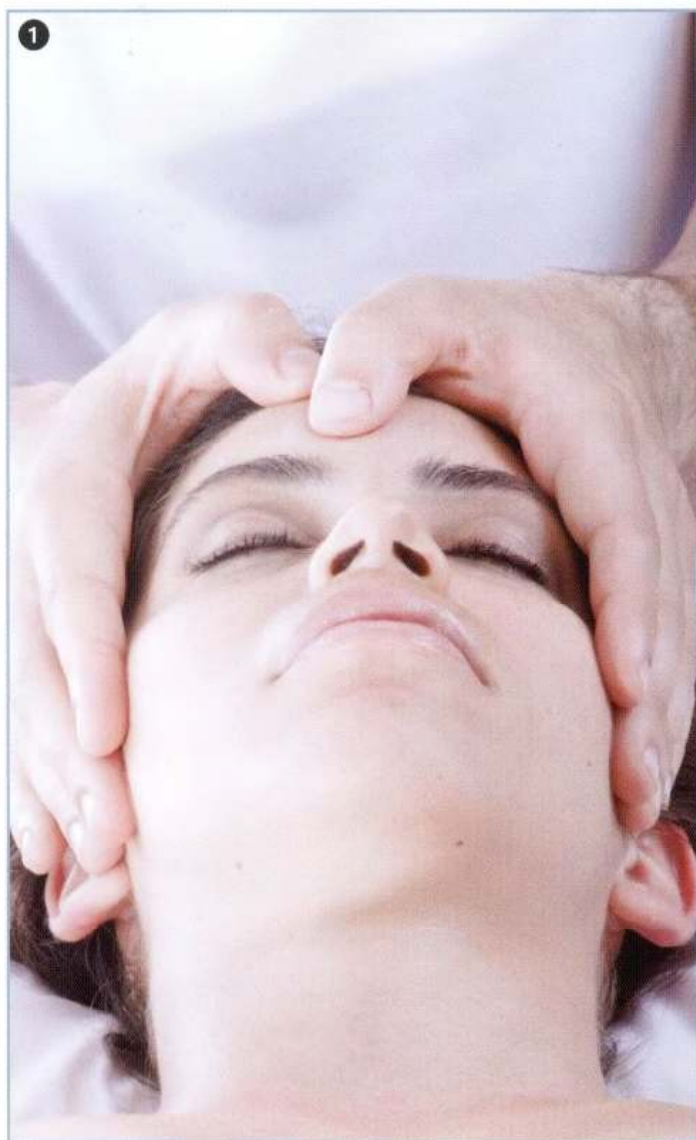
ЛИЦО (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

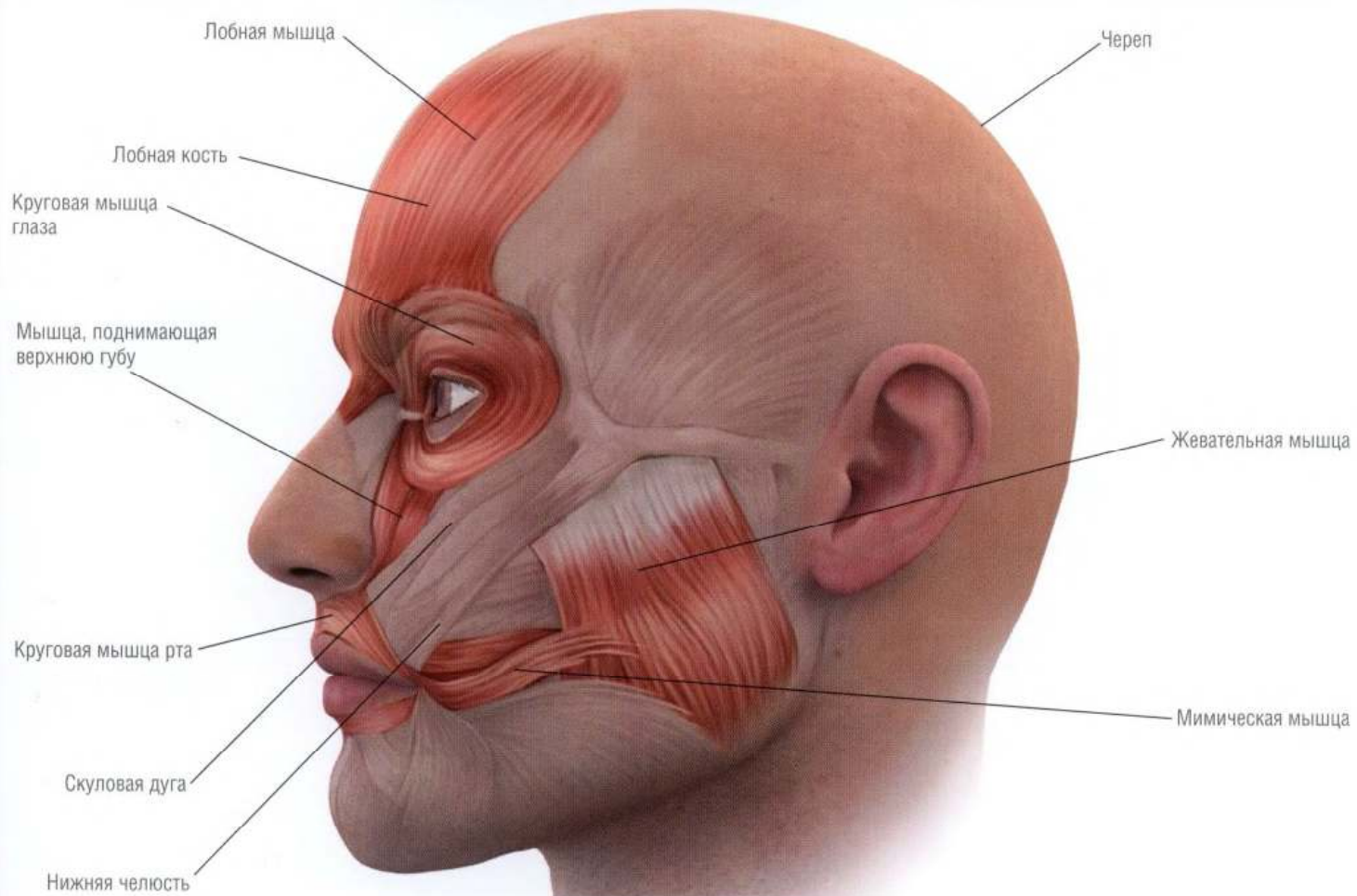
1–3 Положите большие пальцы на лоб и потрите вдоль бровей назад и вперед.

ОСТОРОЖНО

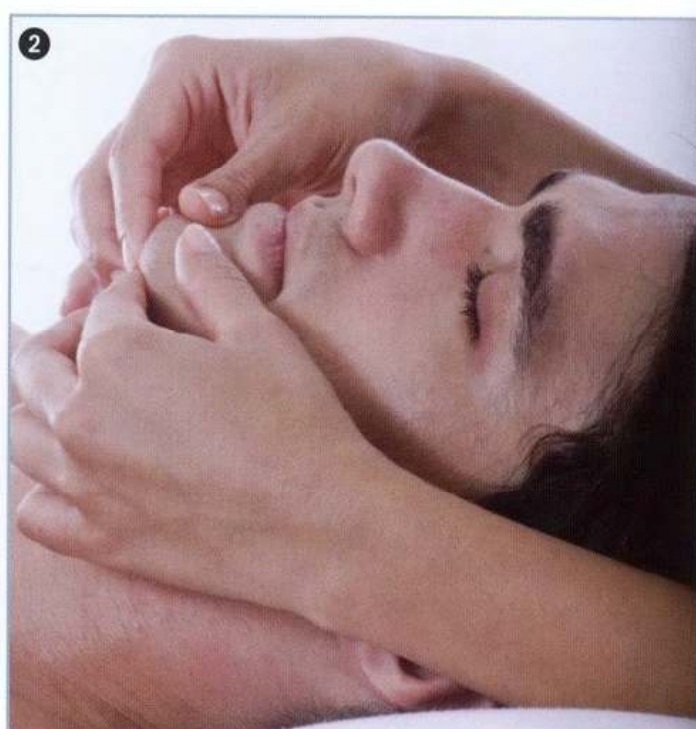
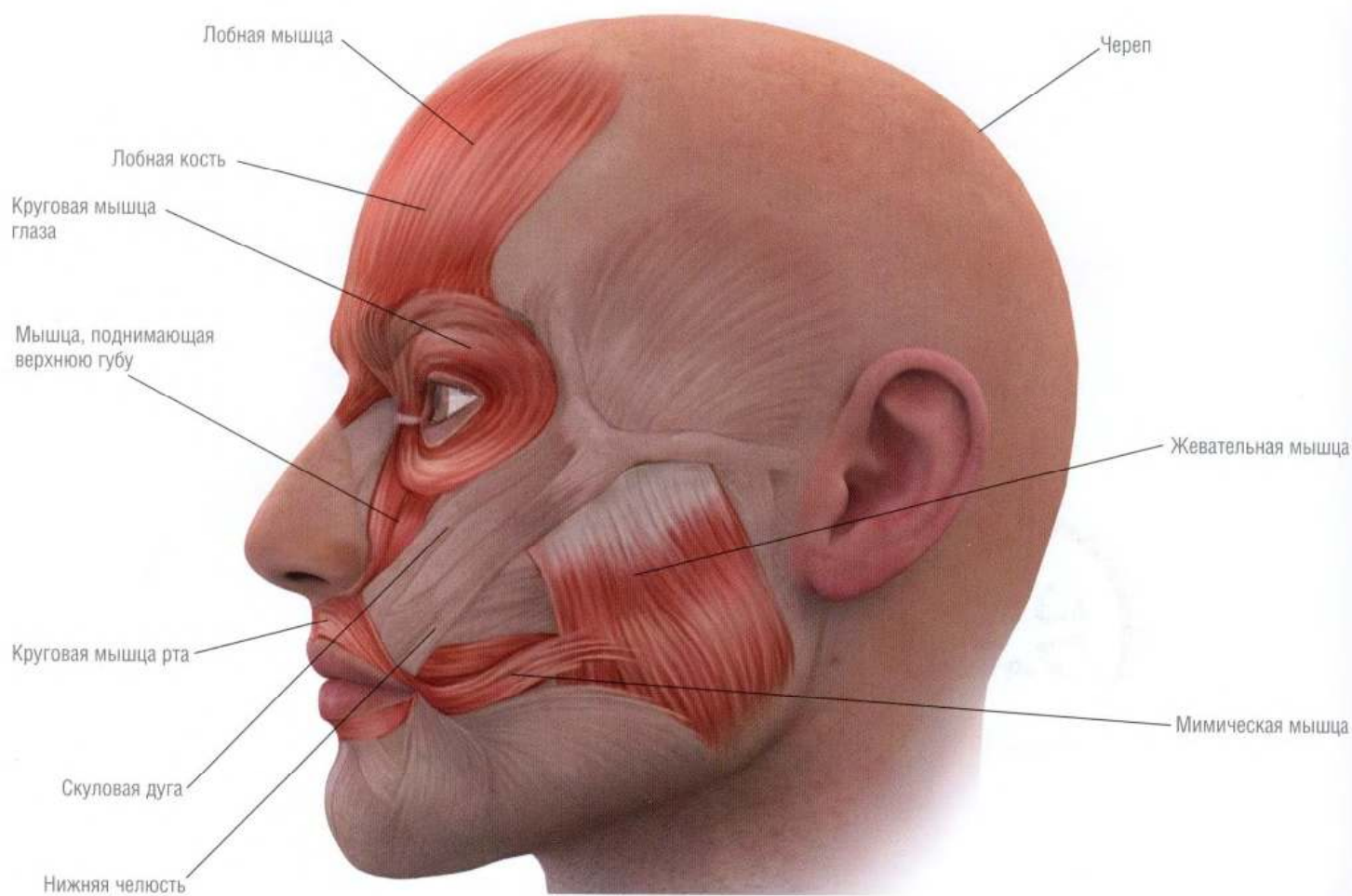
Не размещайте пальцы на внутренней стороне глазницы

3 Положите средние пальцы на внутренние концы бровей. Пройдитесь пальцами вниз по переносице и вокруг глаз к вискам. Когда достигнете висков, несильно помассируйте их.





ЛИЦО (ПРОДОЛЖЕНИЕ)



1-2 Положите руки по обе стороны лица и помассируйте круговыми движениями.

3 Далее слегка пощипайте подбородок.

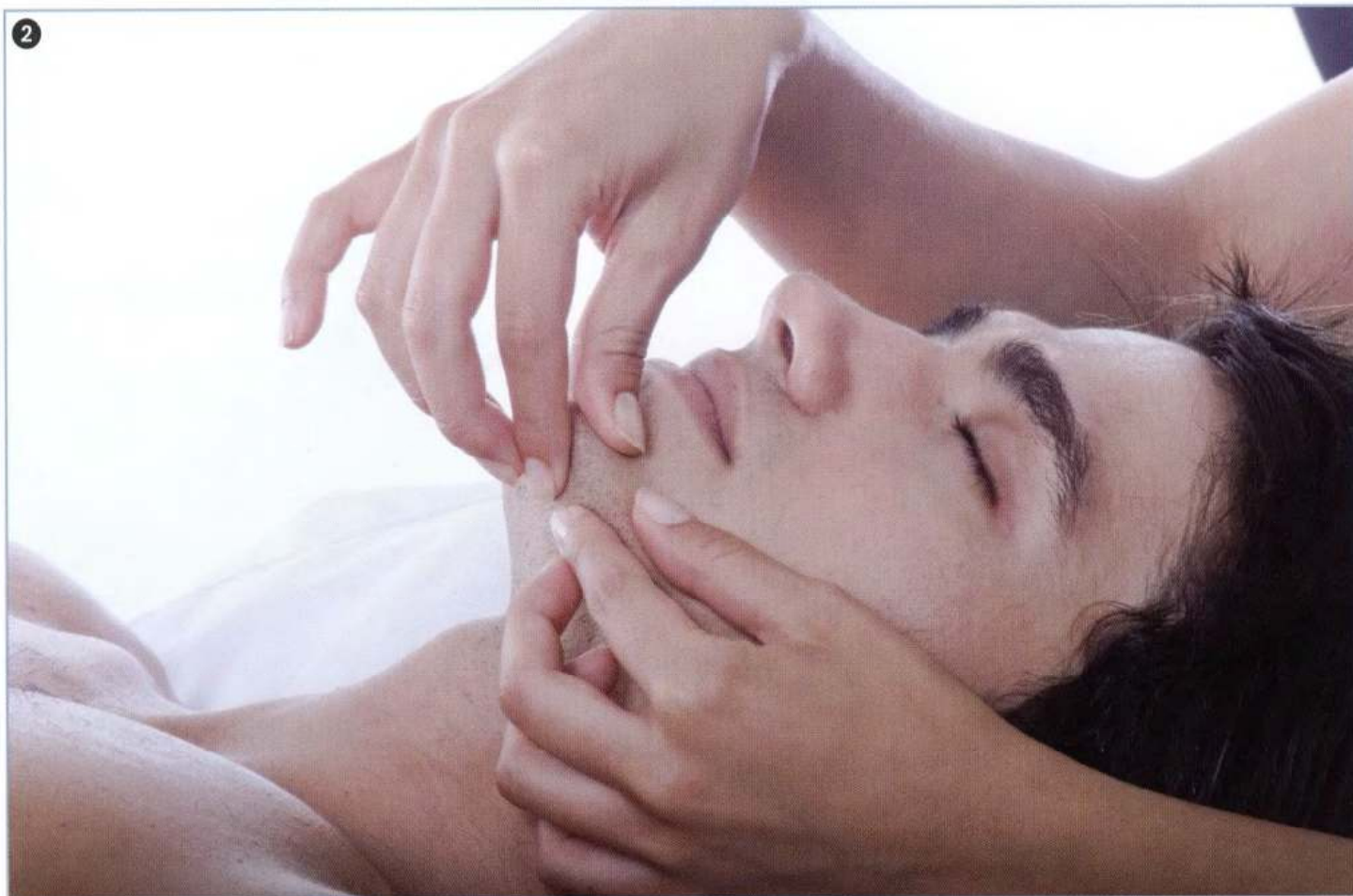
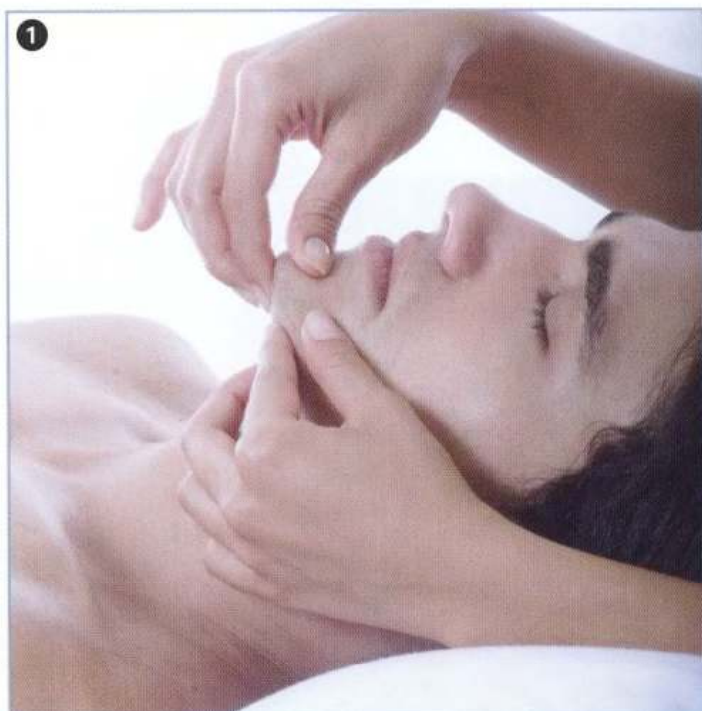


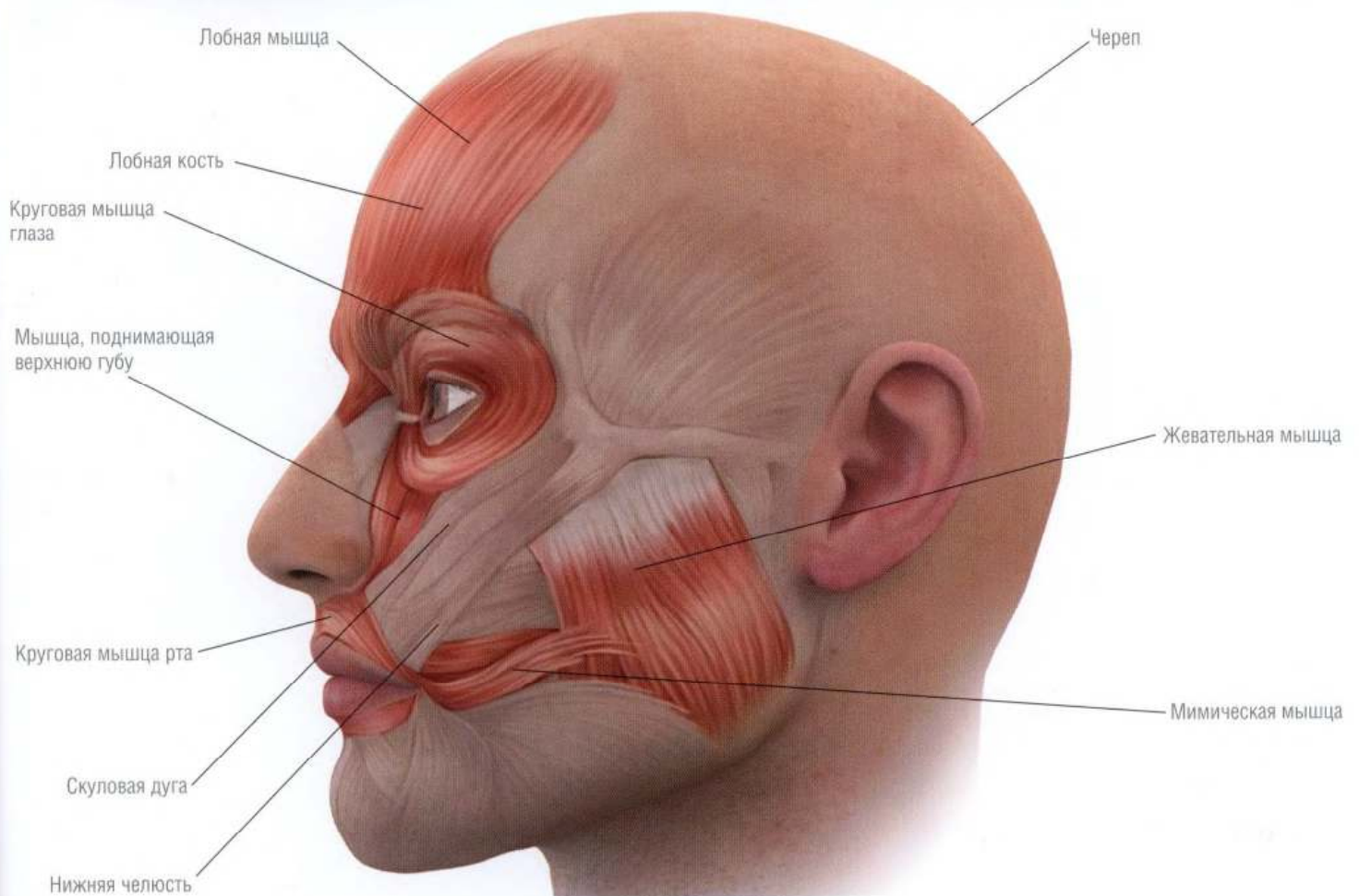
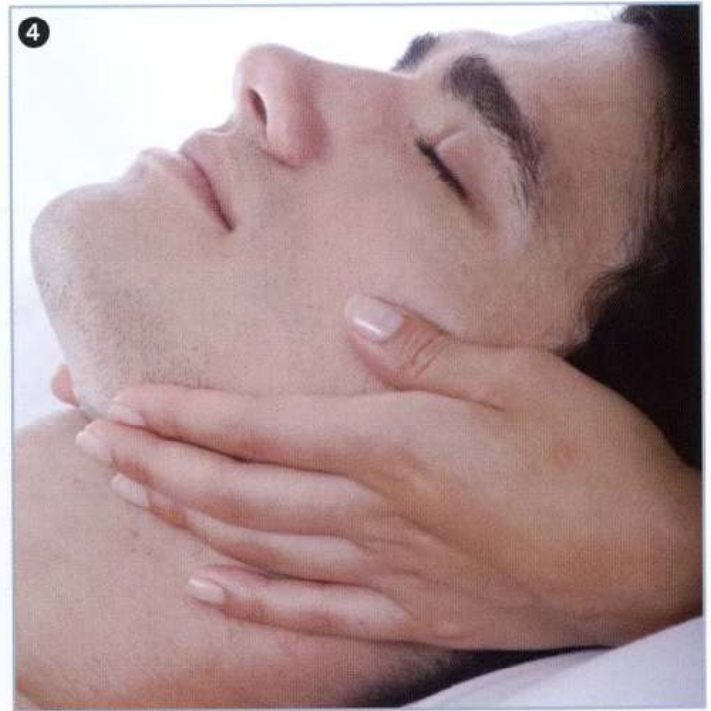
ЛИЦО (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

1–3 Осторожно охватите челюсть у подбородка и пощипайте ее по всей линии челюсти до уха.

3 Теперь поместите большие пальцы под скулы, а остальные пальцы под челюсть и помассируйте мышцы под подбородком.

Соблюдайте осторожность в области горла, чтобы не вызвать дискомфорта и не нанести травму.

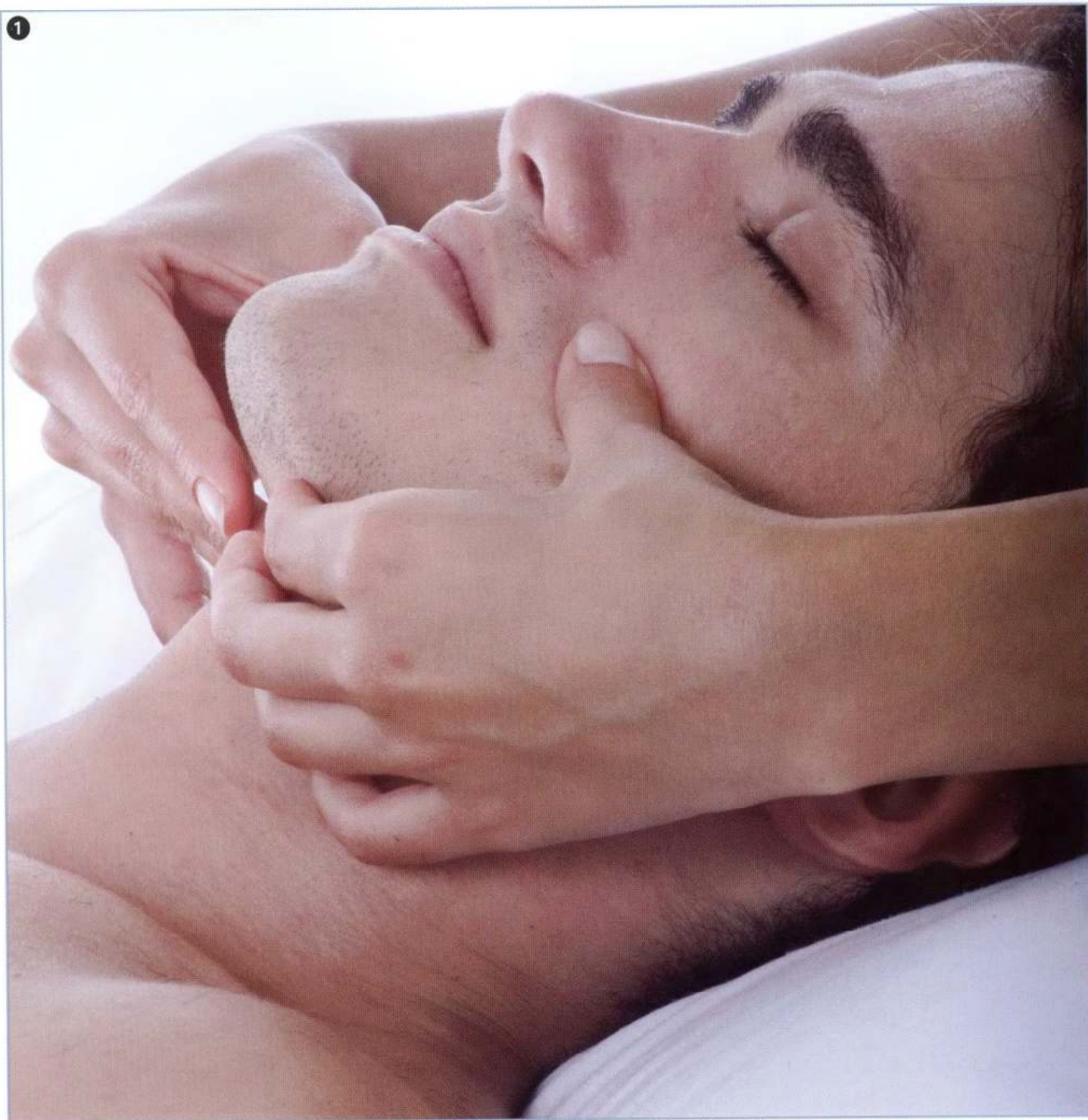


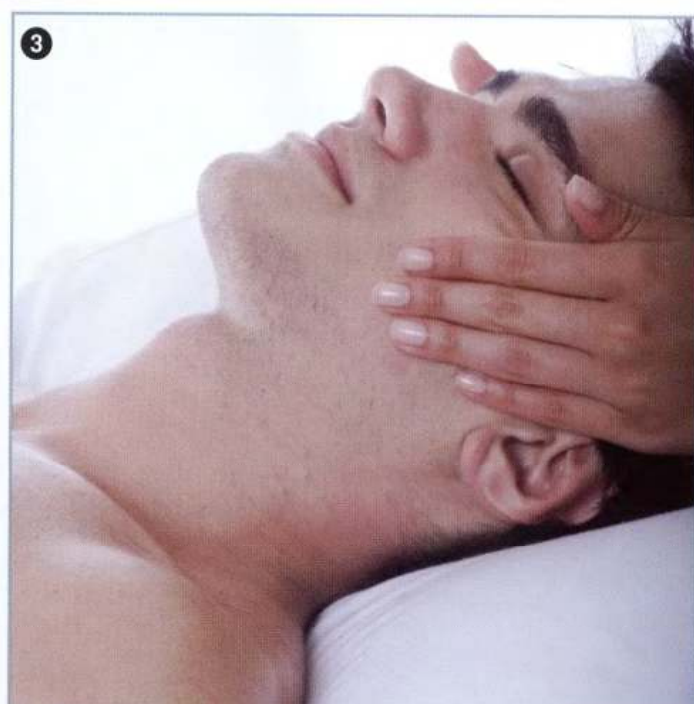
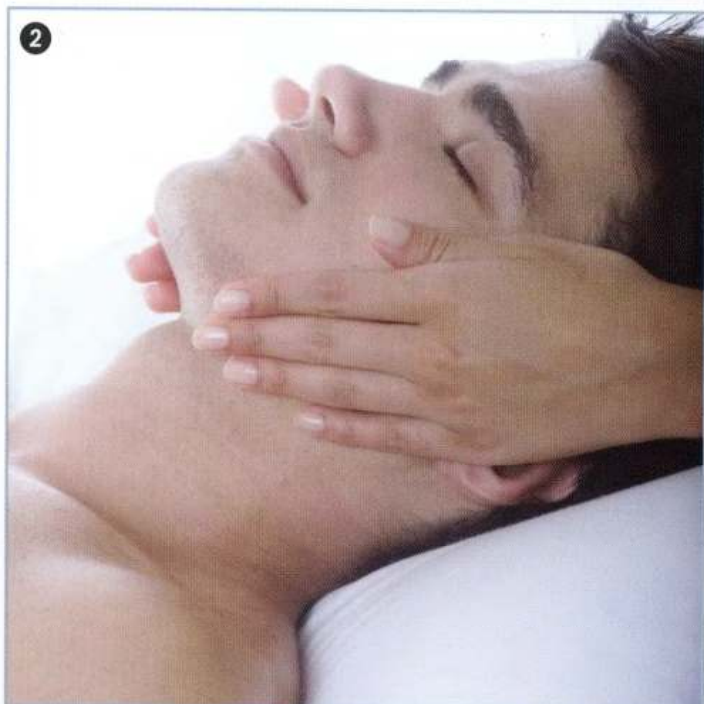
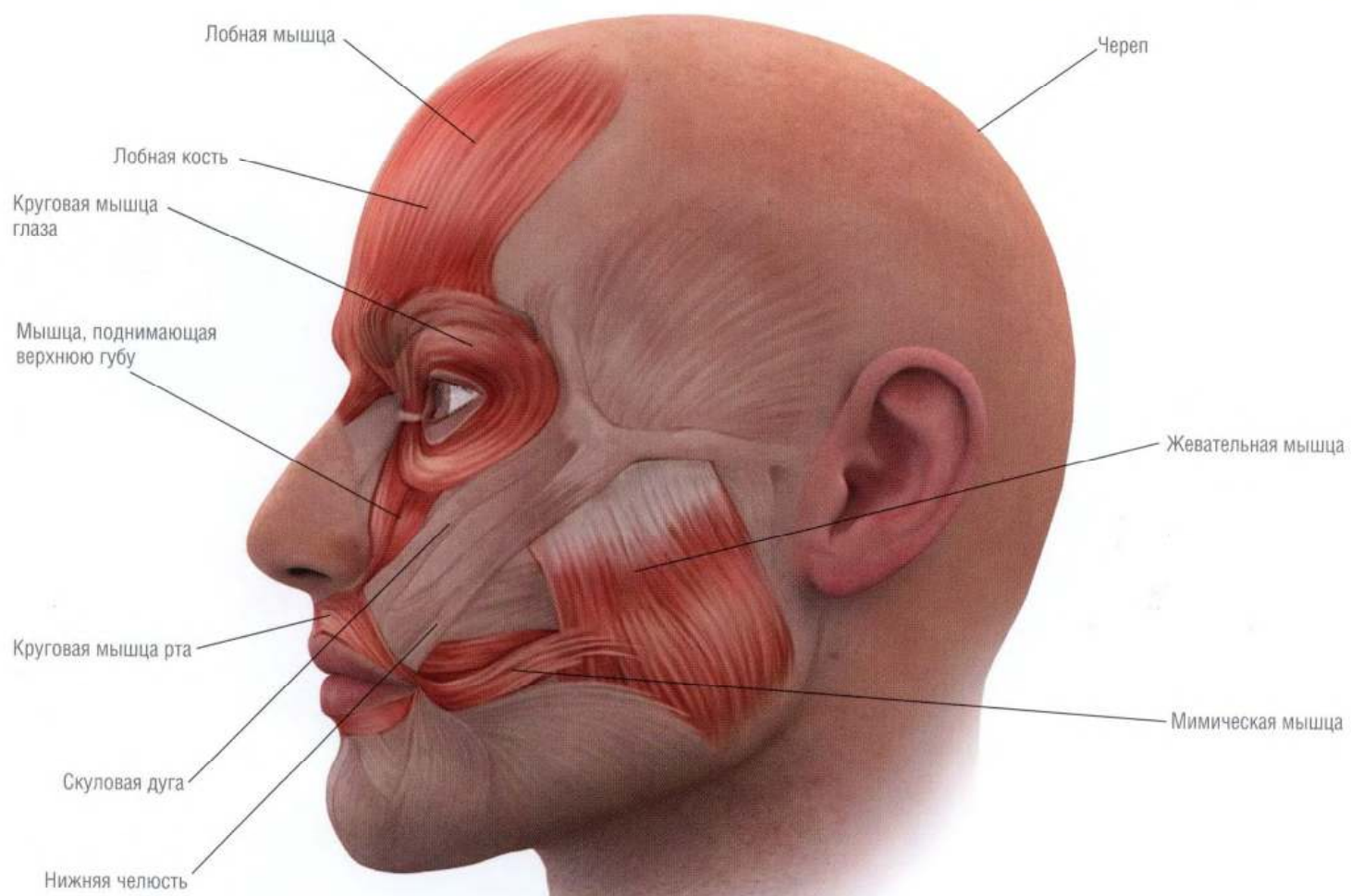


ЛИЦО (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

1 Держа руки в той же позиции, осторожно разглаживайте лицо от внутренней стороны глаз до низа скулы. Эта процедура позволит вам дренировать носовые пазухи.

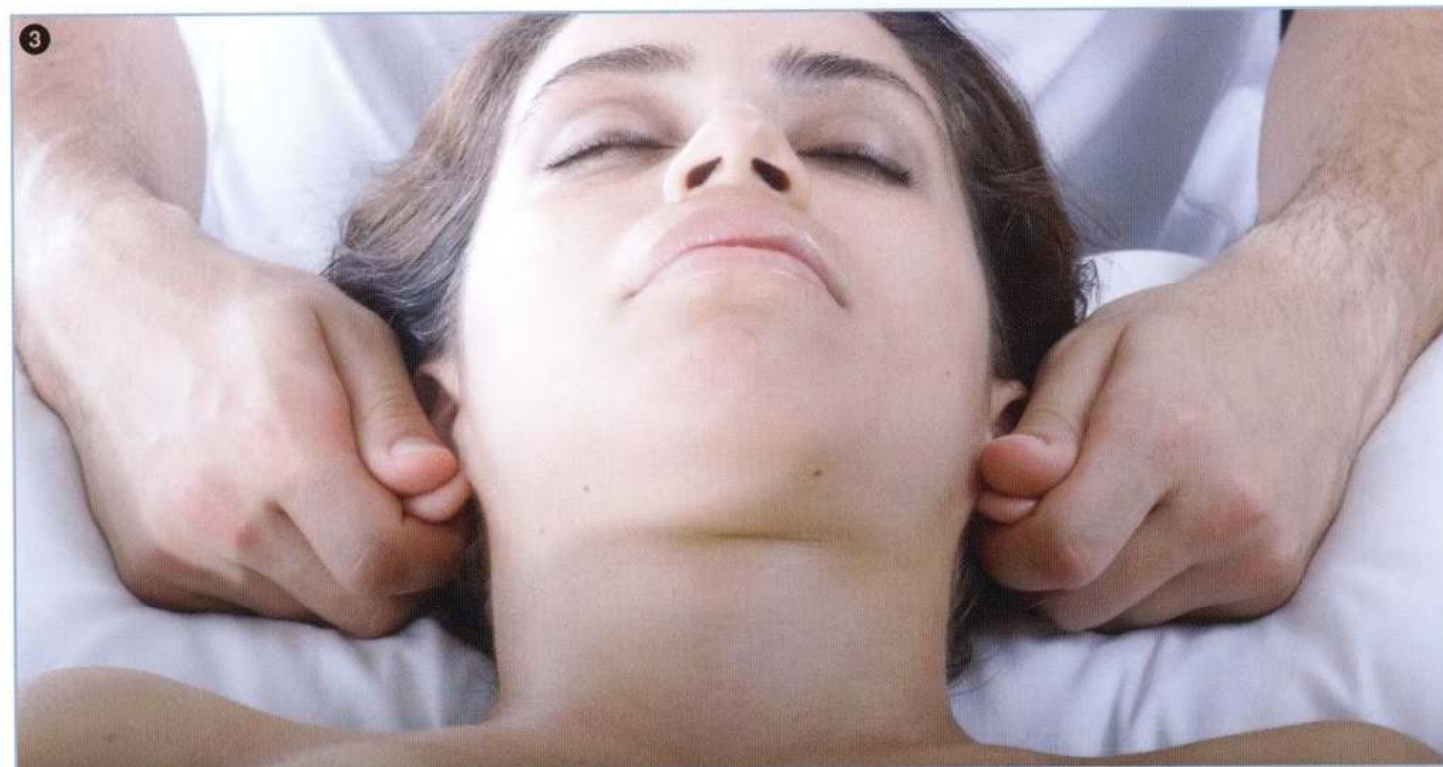
2–3 Потом пройдитеесь руками вверх по лицу и по щеке.



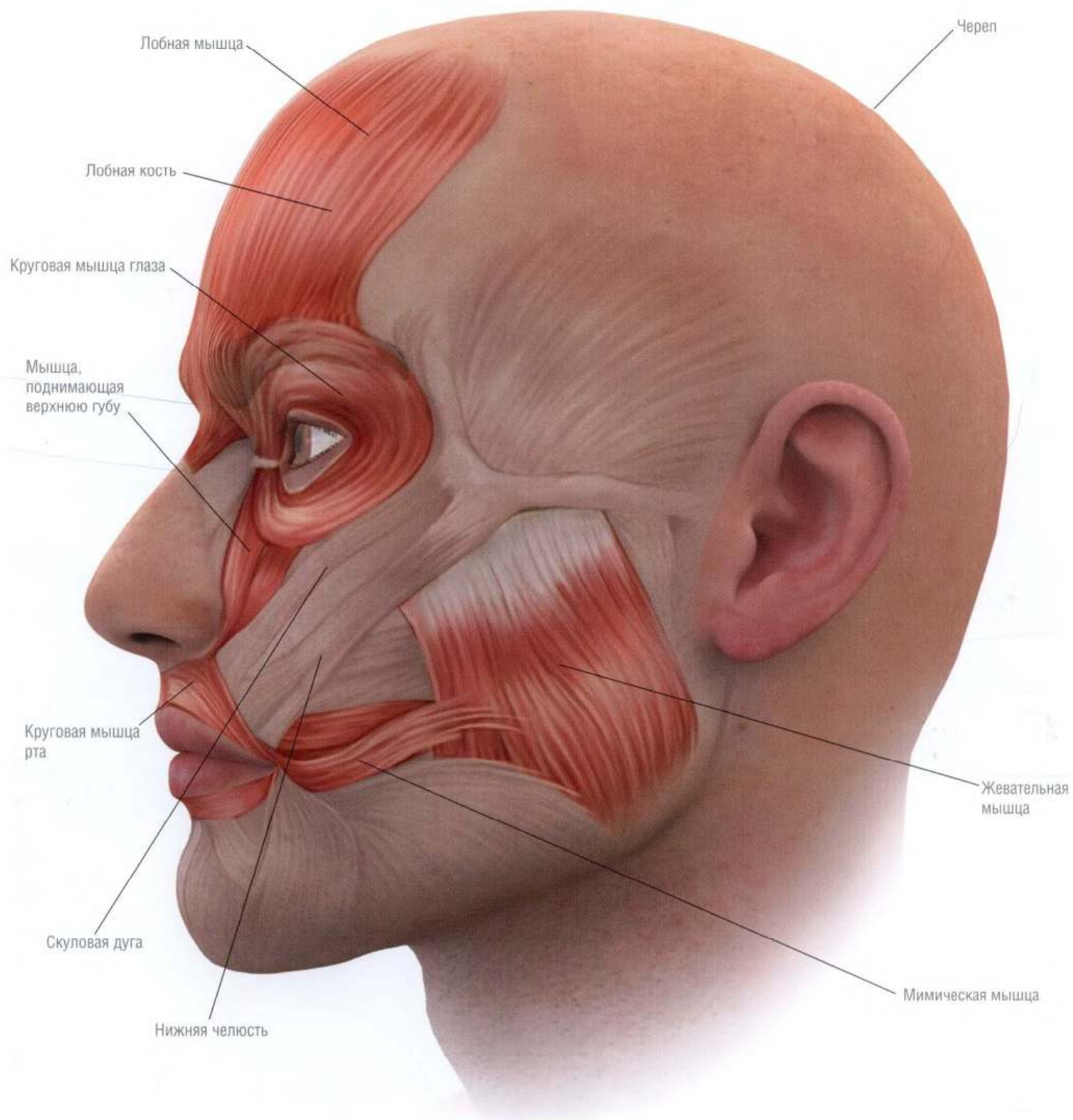


ЛИЦО (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

1–2 Закончите массаж лица работой с мочками ушей. Возьмитесь за уши и делайте круговые движения большими пальцами от мочек до самых кончиков.



3 В завершение возьмитесь за обе мочки и слегка их потяните.



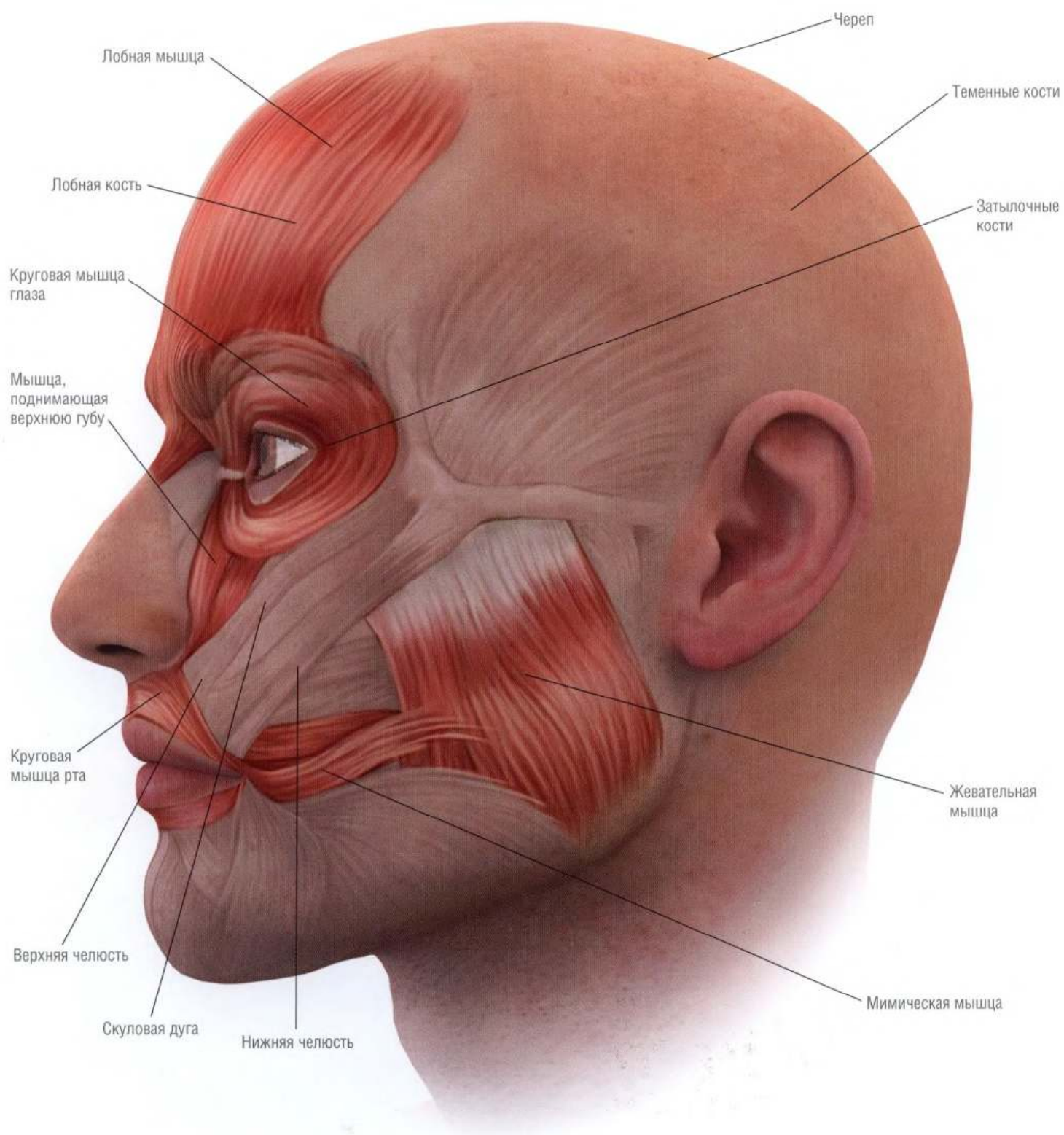
ГОЛОВА

Большинство из нас любит, когда нам моют волосы, так что нам знакомо удовольствие, которое мы получаем от массажа головы. Освоив технику такого массажа головы, нам уже не нужно дожидаться очередного похода в салон.

1–2 Положите руки на голову, как показано на картинке.

Слегка надавите большими пальцами на линию, идущую через центр черепа от мыса волосяного покрова на лбу.





ГОЛОВА (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

Завершите массаж, делая маленькие круговые движения по всей голове, как будто вы моете волосы.

По окончании массажа помните о том, что ваш клиент полностью расслабился. Время включать свет еще не пришло. Так что пока предложите гостю воду или чай. Дайте ему полежать некоторое время. Потом помогите сесть. Человек после массажа может

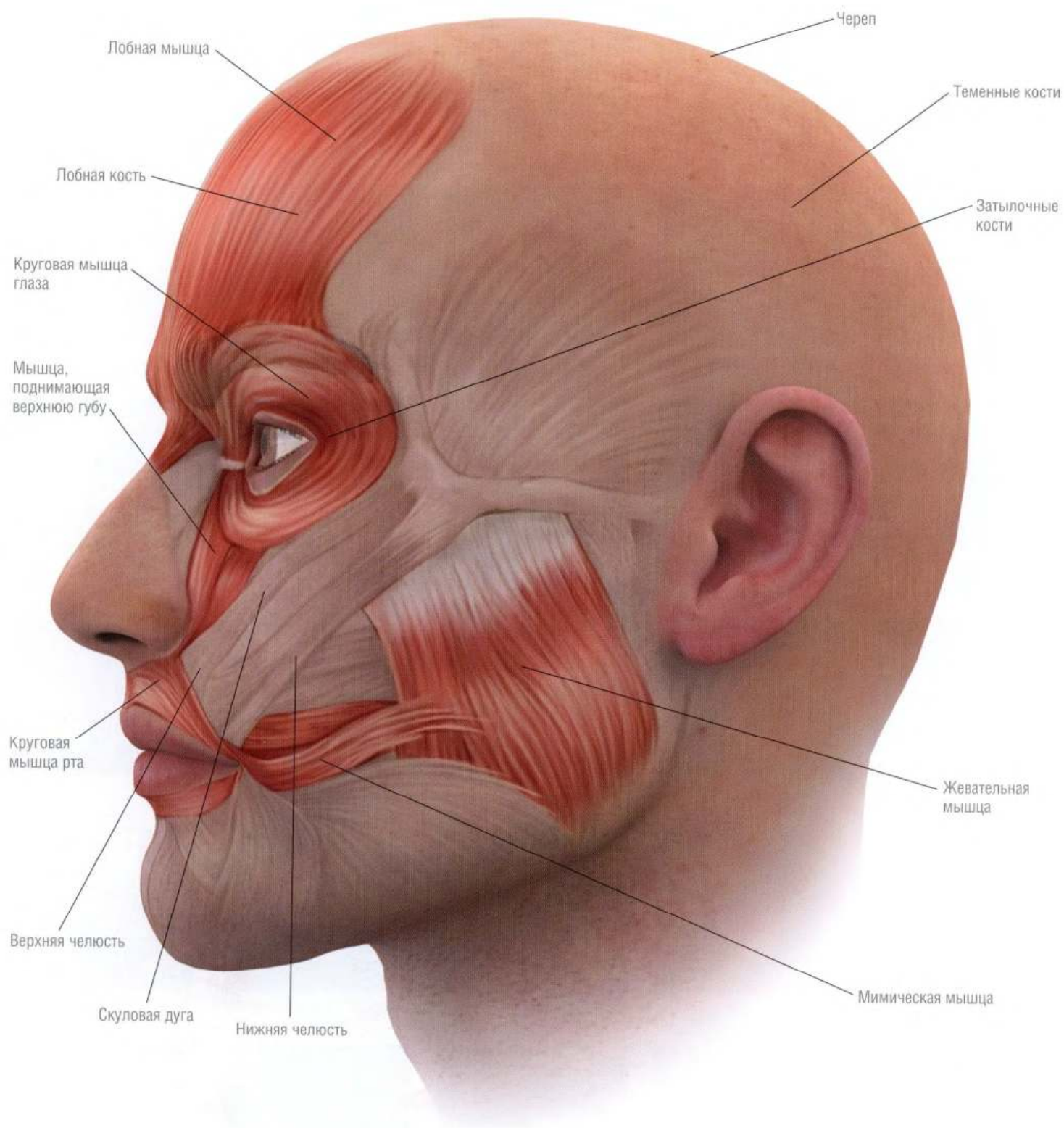
быть настолько расслаблен, что его будет слегка пошатывать.

Поэтому предупредите его, чтобы он вставал не спеша.

Чтобы продлить расслабляющий эффект от массажа как можно дольше, в комнате должно быть тихо.

Воздержитесь от громких разговоров или просмотра фильма. Снизьте свою активность на некоторое время.





ЦЕЛЕВОЙ МАССАЖ

Вся прелесть массажа заключается в его гибкости и приспособляемости. Если у вас нет времени на полный курс массажа, вы можете выбрать отдельные процедуры, именно те, которые вам необходимы на данный момент.

МАССАЖ ДЛЯ АКТИВНЫХ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ КОМПЬЮТЕРА



Шея (с. 130–135)



Плечи и руки (с. 108–119)



Кисти (с. 120–127)

**МАССАЖ ДЛЯ
УСТРАНЕНИЯ
НАПРЯЖЕНИЯ
В ВЕРХНЕЙ
ЧАСТИ ТЕЛА**



Плечи (с. 108–117)



Лицо и голова (с. 128–153)



**МАССАЖ
ДЛЯ УСТАВШИХ
НОГ И СТУПНЕЙ**



Ноги и ступни (с. 56–85)



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

ГЛОССАРИЙ

anterior – передний

effleurage – слово имеет французское происхождение и означает «легкое поглаживание» – метод, помогающий расслабить тело и мягкие ткани до начала массажа

friction – растирание. Термин активно используется в шведском массаже

meridians – меридиан, высшая точка. В традиционной китайской медицине меридианы – это энергия, проходящая через все тело

neutral position – позиция позвоночника, образующая форму «S»

petrissage – разминание

posterior – задний

medial – находящийся посередине

lateral – боковой

scapula – лопатка

СЛОВАРЬ ЛАТИНСКИХ ТЕРМИНОВ

Следующий словарь объясняет происхождение латинских терминов. Некоторые слова имеют греческие корни.

ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ НОГ

vastus intermedius – промежуточная широкая мышца бедра

vastus lateralis – латеральная широкая мышца бедра

vastus medialis – медиальная широкая мышца бедра

rectus femoris – прямая мышца бедра

adductor longus – длинная приводящая мышца

adductor magnus – большая приводящая мышца

gracilis – тонкая мышца

tensor fasciae latae – напрягатель широкой фасции

semitendinosus – полусухожильная мышца

biceps femoris – двуглавая мышца бедра

semimembranosus – полуперепончатая мышца

sartorius – портняжная мышца бедра

НИЖНЯЯ ЧАСТЬ НОГ

gastrocnemius – икроножная мышца

soleus – широкая плоская толстая мышца голени

tibialis anterior – передняя большеберцовая мышца

tibialis posterior – задняя большеберцовая мышца

peronei – малоберцовая кость

extensor hallucis – короткий разгибатель большого пальца

flexor hallucis – короткий сгибатель большого пальца

БЕДРА

gluteus maximus – большая ягодичная мышца

gluteus medius – средняя ягодичная мышца

gluteus minimus – малая ягодичная мышца

iliacus – подвздошная мышца

iliopsoas – подвздошно-поясничная мышца

obturator externus – наружная запирающая мышца

obturator internus – внутренняя запирающая мышца

pectineus – гребенчатая мышца

piriformis – грушевидная мышца

quadratus femoris – квадратная мышца бедра

gemellus superior – верхняя близнецовая мышца

ТУЛОВИЩЕ

obliquus externus – наружная косая мышца живота

obliquus internus – внутренняя косая мышца живота

rectus abdominis – прямая мышца живота

serratus anterior – передняя зубчатая мышца

transversus abdominis – поперечная мышца живота

СПИНА

erector spinae – мышца, выпрямляющая туловище

latissimus dorsi – широчайшая мышца спины

quadratus lumborum – квадратная мышца поясницы

rhomboid – ромбовидная мышца

trapezius – трапециевидная мышца

ГРУДЬ

coracobrachialis – клювовидно-плечевая мышца

pectoralis (major, minor) – большая и малая грудная мышца

ПЛЕЧИ

deltoid anterior, posterior, and medialis – дельтовидная передняя, задняя и средняя мышцы

infraspinatus – подостная мышца

subscapularis – подлопаточная мышца

supraspinatus – надостная мышца

teres (major, minor) – большая и малая круглая мышца

elevator scapulae – мышца, поднимающая лопатку

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ РУКИ

biceps brachii – двуглавая мышца плеча

brachialis – плечевая мышца

triceps brachii – трехглавая мышца плеча

НИЖНЯЯ ЧАСТЬ РУКИ

brachioradialis – плечелучевая мышца

extensor carpi radialis – лучевой разгибатель запястья

extensor digitorum – разгибатель пальцев кисти

flexor carpi radialis – лучевой сгибатель запястья

flexor digitorum – сгибатель пальцев кисти

ШЕЯ

scalenes – лестничная мышца

splenius – ременная мышца

sternocleidomastoideus – грудино-ключично-сосцевидная мышца

ИСТОЧНИКИ

Книги

Браун, Мэри Бет и Стефани Симонсон

Руководство по массажу. Филадельфия:

Липпинкот Вильямс и Вилкинс, 2007.

Доунинг, Джордж. Книга по массажу: 25-е юбилейное издание. Нью-Йорк: Рэндом Хаус, 1998

Лиделл, Лючинда. О массаже. Полный гид по Восточной и Западной технике. Файресайд, 2001.

Максвелл-Хадсон, Клер. Полная книга о массаже. Нью-Йорк: Рэндом Хаус, 1998

САЙТЫ

Американская ассоциация массажистов.

Информация о профессиональном массаже для клиентов <http://www.amtamassage.org/>

Лучший массаж

Стационарные таблицы и подробное руководство, включая музыку, книги и DVD
<http://www.bestmassage.com>

Оборудование

Масла, массажные столы
<http://www.coreproducts.com>

Гаям

Одежда, фитнес, йога <http://www.gaiam.com>

Массаж «Кинг»

Массажные столы, подарки и аксессуары

<http://www.messageking.com>

Массаж «Вохаус»

Широкий спектр продуктов – ароматерапия (свечи, масла), оборудование (столы, стулья, инструменты) и музыка <http://www.massagewarehouse.com>

ОмСтрим

Скачивание музыки для массажа и йоги
<http://www.omstream.com>

Вантач массаж

Мебель для массажа, простыни, подушки, масла и прочее оборудование
<http://www.1massagestore.com>

(ПРОДОЛЖЕНИЕ)

Пристин Пленет

<http://www.pristineplanet.com>

Натуральные органические масла

Скендл

<http://www.abodycandle.com>

Соевые свечи, массажные масла

Секвойя Рекордс

<http://www.sequoiarecords.com>

Музыка для медитации, йоги спа и релаксации

**БЛАГОДАРНОСТЬ
И ПРИЗНАТЕЛЬНОСТЬ**

Все фотографии сделаны Джонсоном Конклином, кроме

8 Шаттерстокк. **9** Метт Антонио/ Шаттерсток. **11** Найт энд Дэй Имеджис/ Шаттерсток. **11** Джерко Грубисич/ Шаттестокк. **13** Гуннар Пиппел/Шаттерсток. **15** Игумнова Ирина/Шаттерсток. **15** Вивиаммо/Шаттерсток. **16** Джи Джи Имадж/Шаттерсток. **61** Перкус/Шаттерсток. **87** Вольфганг Амри/Шаттерсток. **108** Анатолий Кхудобин.

Модели: Моника Ордонез и Роланд Сзеги

Все иллюстрации сделаны Нестором Айзем/З Д Лабз Анимейшн Индия.

БЛАГОДАРНОСТЬ

Автор и издатели благодарят всех, кто принимал участие в создании этой книги.

Муслей Роуд, президент Шен Мур, редактор Лори Баирд, главный редактор Лиза Пурселл, художественный редактор Браян Макмуллен, дизайнеры Холли Лии и Неил Дворак, помощник редактора Джон Деренговски.

Эллсуорт А.

Э 47 Анатомия массажа / Абигейл Эллсуорт, Пегги Олтман ; [пер. с англ. Ж. Гореликовой]. – М. : Эксмо, 2011. – 160 с. : ил.

ISBN 978-5-699-47797-5

Массаж оживляет, восстанавливает, оздоравливает тело и дух. Но чтобы делать массаж правильно, вы должны для начала разобраться в строении тела. Эта уникальная книга будет полезна всем: и специалистам, и новичкам в этой области. В ней описано несколько известных направлений в мире массажа: шведский, тайский, шиацу и др. «Анатомия массажа» комбинирует описание строения человеческого тела с различными стилями массажа. Откройте для себя древние тайны коренных американцев и египтян, которые использовали для массажа теплые камни. В книге представлен также полезный справочный раздел терминологии массажа и мускулов. Хорошие иллюстрации и подробное описание помогут вам быстро и легко стать настоящим профессионалом.

УДК 615.82

ББК 53.54

MESSAGE ANATOMY. A COMPREHENSIVE GUIDE

Dr. Abby Ellsworth and Peggy Altman

*Публикуется с разрешения издательства Moseley Road, Inc (США) при участии Агентства
Александра Корженевского (Россия)*

Научно-популярное издание

Абигейл Эллсуорт
Пегги Олтман

АНАТОМИЯ МАССАЖА

Ответственный редактор *Е. Родионова*
Художественный редактор *П. Петров*
Технический редактор *М. Печковская*
Компьютерная верстка *В. Позднякова*
Корректор *Е. Варфоломеева*

ООО «Издательство «Эксмо»

127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. тел. 411-68-86, 956-39-21, факс. 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Подписано в печать 03.03.2011. Формат 84×108 1/16.

Гарнитура «Courier». Печать офсетная. Бум. мел. Усл. печ. л. 16,8.

Тираж 4 000 экз. Заказ 2518.

Отпечатано с электронных носителей издательства.

ОАО «Тверской полиграфический комбинат», 170024, г. Тверь, пр-т Ленина, 5.

Телефон: (4822) 44-52-03, 44-50-34, Телефон/факс: (4822) 44-42-15

Home page - www.tverpk.ru Электронная почта (E-mail) - sales@tverpk.ru



ISBN 978-5-699-47797-5



9 785699 477975 >

ISBN 978-5-699-47797-5

© Moseley Road Inc., 2009

© Гореликова Ж.Л., перевод, 2011

© Издание на русском языке, оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2011