

Как правильно делать массаж?

Сегодня мы поговорим о правильном массаже. Понятно, что лучший способ – это обратиться к хорошему специалисту, который все сделает, как надо. За ваши денежки. В сложных случаях – по медицинским показаниям, в рамках спортивного режима и тому подобных – специалист необходим. Однако знать основы проведения этой процедуры нужно всем. Это поможет не только оценить компетентность специалиста, с которым вы имеете дело, но может быть применено и в повседневной жизни, для самомассажа или несложных массажных процедур своим близким.

Первый и главный девиз любого массажиста – «Не навреди!». Профессиональный массажист знает множество тонкостей и нюансов, нам же с вами достаточно запомнить общие противопоказания для данной процедуры. Итак, массаж нельзя проводить при повышенной температуре, при кожных заболеваниях или раздражении кожи, а также в периоды обострения хронических заболеваний. Абсолютным противопоказанием являются злокачественные и доброкачественные опухоли, туберкулез, венерические и психические заболевания, тромбозы, аневризмы и прочие заболевания сердечно-сосудистой системы. Недопустимы острые лихорадочные состояния, воспаление лимфатических узлов, почечная, печеночная, легочная недостаточности.

Допустим, наш массажист знаком с этим перечнем, опросив нас и убедившись, что мы, слава богу, не подпадаем под запрет, он готов приступить к процессу. Самое время оглядеть его повнимательнее.

Руки моет до и после процедуры, ногти коротко стрижены, ссадин, порезов, мозолей, а также колец и перстней не наблюдается. Уже неплохо. Смазал кисти разогревающим или улучшающим скольжение кремом, во время действия немногословен – бережет дыхание. Ну, похоже, что вам повезло.

Видов массажа много, от косметического до спортивного, от лечебного до эротического. Особая статья – детский массаж. Разные цели определяют разные приемы исполнения. Подробнее о каждом из видов мы поговорим в одном из наших следующих выпусков. Сейчас же мне хочется завершить наш рассказ об общих правилах проведения этой процедуры.

Как правильно делать массаж

Автор: admin

12.05.2014 15:36 -

Массаж проводится по основным массажным линиям, например на спине эти линии параллельны позвоночнику. Сам позвоночник трогать не рекомендуется, тем более, не специалисту. Это инструмент для тонкой настройки, а повредить – легко. Существует четкая схема массажных линий лица при проведении косметических процедур. Каждая массажная зона заслуживает отдельного описания, для интересующихся есть масса информации в открытых источниках. Мы же с вами должны запомнить следующее правило: массаж проводится от периферии к центру, по ходу лимфо- и кровотока. Иными словами, не нужно массировать спину от плеч к поясничному отделу, а руки от предплечий к кистям. Кроме того, особая осторожность требуется в зонах скопления лимфатических узлов – боковые стороны шеи, подмышечные области, пах.

Вот, вкратце, все, что мне хотелось вам сегодня сообщить. Пусть в вашей жизни будет поменьше поводов для массажа лечебного и побольше возможностей для тонизирующего.

Автор - Елена Петрова

[Источник](#)