

Что мы знаем о массаже?

...Ты заходишь в комнату и медленно раздеваешься. Где-то в углу начинает звучать тихая музыка, и ты окончательно позволяешь себе расслабиться. Ты ложишься и закрываешь глаза. Ты в предвкушении наслаждения... Нежные и сильные руки начинают осторожно втирать в твою кожу ароматное масло. Постепенно их движения становятся все увереннее... И в этот момент ты понимаешь, что можно окончательно сдаться на милость этих рук и их хозяина. Оно и не удивительно. Ведь ты на сеансе массажа...

История массажа (с гр. – «месить», «мять», «поглаживать») уходит своими корнями в те далекие времена, когда первобытный человек, наблюдая за животными, заметил, как успокаивающие действуют на них ласковые и нежные прикосновения. Позднее люди научились облегчать собственную боль, поглаживая и растирая ушибленное место.

Первые описания приемов массажа дошли до нас из Китая, где он в качестве метода лечения активно использовался за 3000 лет до нашей эры. Китайская массажная школа по сегодняшний день считается одной из сильнейших в мире, активно применяя методики акупунктуры, акупрессуры и др.

Родиной эротического массажа считается Индия (первые памятки датируются 7 веком до нашей эры). Именно благодаря массажу древние индусы обретали пластичность и гибкость, которая помогала им в познании и овладении Камасутрой.

Сведения о массаже встречаются в египетских папирусах, востановленных рукописях индейцев майя, медицинских трудах Гиппократа и его учеников. Однако первым, кто научно рассмотрел и систематизировал древние методики массажа, был шведский врач Петер-Генрих Линг. Он был первым, кому удалось разработать медицински обоснованную систему показаний и противопоказаний к массажу, теорию движений. Петер Линг открыл в Стокгольме Центральный королевский институт гимнастики, который по сей день изучает проблемы лечебной гимнастики и массажа. Именно Линга считают основоположником «шведской» школы, которая легла в основу практически всех видов современного классического массажа.

Так что же такое происходит во время массажа, что позволяет нам расслабиться и забыть о боли? Прежде всего, улучшается кровообращение, что заставляет нормально функционировать все системы организма. Хорошее кровообращение способствует

Что мы знаем о массаже

Автор: admin

05.08.2014 11:24 -

также выведению шлаков, токсичных веществ, которые накопились в тканях и причиняют мышечную боль. При медленной и мягкой стимуляции тела происходит выделение гормонов эндорфинов, что успокаивающее действует на нервную систему и позволяет нам полностью расслабиться. А при интенсивном и глубоком воздействии на мышечные ткани организм получает мощный заряд жизненной энергии.

Шведский массаж способен помочь при ряде физических заболеваний и психологических расстройств: артите, болях в спине и шее, переломах костей, бронхиальной астме, сердечных заболеваниях, борьбе с вредными привычками, расстройстве пищеварения и запорах, нервно-мышечных нарушениях, проблемах пожилого возраста, восстановлении в послеоперационный период, нарушениях сна, растяжениях мышц и связок и др.

Однако не стоит забывать, что какими бы целительными свойствами не обладал массаж, существует ряд противопоказаний в его применении: · Массаж категорически противопоказан при высокой температуре, раковых заболеваниях, туберкулезе, так как способствует быстрому распространению патологического процесса в организме. · Не следует массировать живот при гипертонии и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. · Ни при каких обстоятельствах нельзя массировать ноги людям с варикозным расширением вен, диабетом, тромбофлебитом и другими сосудистыми заболеваниями, поскольку существует опасность отрыва тромбов. · Никогда нельзя массировать непосредственно зону кровоподтека, кисты, повреждения кожного покрова или перелома кости. · Полностью исключается массаж при «рыхлом» отеке всего тела.

Для того чтобы насладится расслабляющим эффектом массажа или снять мышечную боль, вовсе не обязательно обращаться к специалисту. Освоив пять основных приемов массажа и варьируя их порядок, количество и интенсивность, Вы вполне сможете самостоятельно помочь себе или своей второй половине.

· **Поглаживание** (эфлераж). На начальном этапе массажа приучает тело к прикосновениям, согревает ткани, готовит к следующим этапам массажа. Поглаживание стимулирует кровообращение, способствует питанию и омоложению кожи. · **Разминание**(петриссаж). Данный прием стимулирует кровообращение, способствует выведению из организма вредных веществ, а также поступлению питательных веществ в клетки.

· **Растиранье.** Помогает «разбивать»

спайки. Этот прием способствует развитию гибкости суставов, сухожилий и мышц, а также уменьшению отеков.

· **Поколачивание.**

Имеет несколько вариантов – рубление, постукивание, похлопывание, непосредственно поколачивание.

Автор: admin

05.08.2014 11:24 -

· Вибрация.

Этот прием стимулирует нервную систему и повышает сократительную способность мышц, усиливает кровообращение и функции различных желез.

Но помните! Самомассаж допустим только для расслабления и снятия мышечного напряжения. Для лечения с помощью массажа различных заболеваний обратитесь к врачу. Не занимайтесь самолечением!

Автор - Елена Воин

[Источник](#)