Автор: admin
05.08.2014 11:24 -

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 успокаивающе 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

также выведению шлаков, токсичных веществ, которые накопились в тканях и причиняют мышечную боль. При медленной и мягкой стимуляции тела происходит выделение гормонов эндорфинов, что успокаивающе 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: артрите, 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 паталогического 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, подготавливает 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. · **Растирание.** 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.

· **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