

Школа Мастеров Массаж

Испанский массаж

Выпускник: Шинкина Екатерина Ивановна

Преподаватель: Первухин Сергей Игоревич

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

19.08.2020

Содержание

I. Испанский массаж. История возникновения.....	2 II.
Основные виды испанского массажа.....	4 III.
Массаж лица.....	7 IV.
Подготовка к массажу.....	9 V.
Показания и противопоказания к испанскому массажу.....	9 VI.
Результаты влияния проводимого массажа.....	10 VII.
Список литературы (источники).....	11

Испанский массаж. История возникновения.

Еще в глубокой древности массаж был известен как лечебное средство. На сегодняшний день в мире существует около тысячи видов массажа, некоторые являются специальными, восстановительными, некоторые позволяют укрепить организм в целом. Испанский массаж -это ряд методик, которые хорошо

позволяют расслабиться всему организму и способные помочь решить самые разные проблемы. Он выполняется как по телу, так и по лицу. Испанским массажем достигается улучшение тонуса, повышение упругости кожи, уменьшению отеков и отчасти снятие стресса. Испанский массаж тела был разработан более 30 лет назад испанским врачом Энрике Гарсиа Кастеллсом. Он усовершенствовал технику хиромассажа, его предшественником доктором Феррандисом- основателем Массажной школы Испании. В тот период в Испании католическая церковь имела большое влияние, запрещала занятие массажем. Изучивший труды Мозангелла, Пальмера, Мезгера, а также технику Келлога, Феррандис смог открыть школу только в период испанской республики(1936г) Энрике Гарсиа начал работать в основанной Феррандисом школе в 1982 году. Через 6 лет он открыл свою первую школу INTEMA, а через 4 года стал создателем и руководителем Института мануальной терапии INMASTER, которая была расположена в Барселоне и где он разработал новую методику, которая приобрела наименование «Гемолимфодренаж». Целью Кастеллса было соединение двух направлений в технике массажа, то есть объединить «несоединимые» Восток и Запад с их принципиально отличимыми подходами к философии массажа. Западные мастера еще с древних времен занимали материалистическую позицию и основывали свою технику только на знании анатомии и физиологии. А восточная концепция развивалась на учениях о энергии Ци, которая:

- лежит в основе в самой жизни; – пронизывает все живое;
- связывает тонкую энергию массажиста и его пациента.

Основные виды испанского массажа.

Миоструктурирующий массаж.

Этот вид процедуры направлен на восстановление нормального функционирования опорно-двигательного аппарата. Техника воздействует на глубоко расположенные ткани: мышцы, сухожилия, кости и суставы. Ее применение способствует восстановлению нормального состояния мышечно-суставного сочленения, устранению спазма и застойных явлений, улучшению обменных процессов. В результате исчезают болевые ощущения в позвоночнике, суставах и мышцах. Миоструктурная техника включает в себя различные мягкие расслабляющие массажные приемы, направленные на расслабление отдельных групп мышц, повышение их эластичности, улучшение кровообращения в мягких тканях. После обработки мышечных тканей переходят к суставам.

Соматоэмоциональный массаж. Эта техника направлена на устранение нарушений нервной системы и ее укрепление. Ее действие основано на контрасте тактильных ощущений: выполняемые в медленном темпе глубокие

расслабляющие приемы сочетаются с интенсивным воздействием на рефлекторные области. Сочетание таких движений оказывает выраженное антистрессовое действие, способствует формированию положительного настроения. Приемы выполняются с разной скоростью и интенсивностью, в различных направлениях, используя ладони и пальцы. Ручная техника сочетается с применением камней и перьев. 4

Нейроседативный массаж.

Оказывает выраженный психотерапевтический эффект. Положительное действие этой техники обусловлено стимуляцией определенных отделов и центров головного мозга. Основными приемами испанского нейроседативного массажа являются монотонные однообразные ритмичные движения, выполняемые в медленном темпе. Они способствуют общей релаксации пациента. Помимо регулирования эмоционального фона и повышения устойчивости к стрессу, достигается также обезболивающий эффект: проходят хронические боли в спине, шее, конечностях. Нейроседативная техника применяется при стрессовых состояниях, повышенной раздражительности, нарушениях сна, приступах немотивированной агрессии, апатии, гипертонии, стенокардии, кожных заболеваний.

Гемолимфатический массаж.

Направлен на ускорение кровообращения и лимфооттока, устранение нарушений в работе сердечно-сосудистой системы и косметических проблем, связанных с сосудами. Стимуляция кровотока и лимфодренажа способствует освобождению тканей от продуктов жизнедеятельности и лишней жидкости, благодаря чему ускоряются обменные процессы, исчезают отеки, нормализуется давление, гормональный фон, исчезают аллергические явления, достигается омолаживающий эффект.

5

Антицеллюлитный массаж.

Действие этой техники (она называется также моделирующей) направлено на коррекцию липодистрофических изменений кожи и структуры подкожной клетчатки, улучшение рельефа и цвета кожного покрова, повышение ее

эластичности. Процедура сочетает в себе много различных приемов, оказывающих воздействие на поверхностные слои и подкожную жировую клетчатку. Целью является снижение выраженности целлюлита, избавление от лишнего веса, корректировка проблемных участков, предупреждение обвисания кожи и растяжек. Моделирующий массаж тела оказывается особенно эффективным в сочетании с физиотерапевтическими, гидротерапевтическими и СПА- процедурами.

Биоваскулярный массаж. Этот вид массажа позволяет бороться с сосудистыми нарушениями, эффективно воздействует на сердечно — сосудистую систему организма.

Гарсия определил несколько основных постулатов, законов, на которых держится его массажная терапия:

- Недопустимо использование двух и более техник одновременно, так как они могут обладать противоположными действиями, что сведет «на нет» весь эффект.
- При массаже тщательно учитываются особенности организма данного человека.
- В процессе проведения массажных сеансов используется более ста

различных приемов, что полностью исключает привыкание тела к

6

одинаковым воздействиям (при проведении процедуры приемы не повторяются дважды).

- Все приемы отличаются уникальной пластичностью, что делает процедуру совершенно безболезненной и вместе с тем максимально глубокой.
- Особый акцент Гарсиа делал на достижение пациентом чувства удовольствия и восторга во время массажа. Он считал, что появление эндоморфинов (гормонов радости) обеспечивает максимальный оздоравливающий и омолаживающий эффект.

Массаж лица.

Особая техника испанского массажа лица особо ценится за расслабление мышц. Это можно достичь благодаря многообразию приемов и атмосфере, проводимого сеанса. Слегка поглаживающие движения сменяются растиранием с помощью ладонной и тыльной стороны кисти. Данные приемы включают в себя расслабляющие действия на все группы мышц. Массаж способствует улучшению кровоснабжения тканей, отток венозной крови и дренаж лимфы.

7

Все это положительно влияет на рельеф и цвет кожи, повышает ее эластичность, сглаживает морщины и снимает отечность вокруг глаз. Несмотря на интенсивность воздействия, болевые ощущения отсутствуют. Испанский моделирующий массаж лица дает эффекты уже после посещения первого

сеанса. За счет улучшения процесса кровообращения происходит положительное воздействие на все ткани и мышцы лица. Чтобы получить выраженный результат нужно пройти от 10 до 15 процедур. Испанский массаж лица нацелен на максимальное восстановление упругости тканей всего лица, которое происходит в процессе глубокой релаксации. После проведенных сеансов испанского массажа подтягивается овал лица и моделируется контур, который включает:

- увеличение губ; – лифтинг верхнего века и коррекция формы бровей; – сглаживание области носогубной складки; – уменьшение количества морщин.

При явных признаках увядания и атонии испанский массаж способствует омоложению шеи и зоны декольте.

Подготовка к массажу.

Перед процедурой принимают душ, следует избавиться от остатков макияжа на лице, также следует пройтись очищающим средством по коже шеи, затылка и плеч. Это нужно чтобы избавиться от патогенных микроорганизмов, которые могут во время манипуляций проникнуть глубоко в эпидермис и ухудшить состояние дермы. Затем на кожу наносится рабочее вещество — масло или крем. Для создания расслабляющей атмосферы можно использовать дополнительные аксессуары — зажечь аромалампу, свечи, включить

релаксирующую музыку и т.д. Только после полной релаксации массажист начинает глубокое воздействия на ткани и суставы.

Показания и противопоказания к испанскому массажу.

Показания:

Помимо косметического эффекта, испанский массаж оказывает выраженный лечебный эффект:

- Для уменьшения отеков;
- При лечении варикозного расширения вен;
- При лечении лимфостаза;
- Для снятия стресса;
- При сниженном иммунитете;
- При нарушении питания клеток и тканей;
- Для снижения артериального давления.

Противопоказания: Не рекомендуется проводить испанский массаж на фоне:

- Заболеваний в стадии обострения;
- Злокачественных новообразований;
- Кожных заболеваний;
- Бронхиальной астмы в период цветения. Косметологи рекомендуют проводить сеансы испанского массажа не чаще 3 раз в неделю курсом 10-12 сеансов.

Испанский массаж имеет кардинальное отличие от всех остальных. Казалось бы, обычные поглаживания не могут дать нужных эффектов, но на самом деле, они оказывают глубокое воздействие. Посетив несколько таких процедур, можно добиться очень хороших результатов. Специалист с помощью специальных движений прорабатывает не только верхние слои кожи и мышц, но и суставы. Для того чтобы достичь такого эффекта, мышцы должны быть полностью расслаблены. Для того чтобы процедура принесла максимум положительного эффекта, необходимо осуществлять воздействие сразу на несколько систем, включая лимфатическую, нервную и кровеносную. Также должны быть задействованы мышцы и суставы. Очень часто выполняют испанский массаж спины, так как воздействуя на позвоночник, можно избавиться сразу от нескольких проблем. Техника подбирается в зависимости от индивидуальных особенностей пациента и наличия определенных проблем, которые нужно устранить. Классическая процедура состоит из более, чем ста разнообразных приемов.

Можно добиться следующих результатов, если регулярно посещать подобные «мероприятия»:

- *снижение отечности;*
- *устранение симптоматики варикоза;*
- *предотвращение купероза;*
 - *коррекция овала лица и фигуры, предотвращение и устранение целлюлита;*
- *предотвращение появления мимических морщин;*
- *омолаживающий эффект;*
- *повышение эластичности тканей;*
 - *восстановление организма после стресса, устранение состояния депрессии и апатии;*
- *укрепление иммунной системы;*
- *улучшение процесса сна;*

•нормализация оттока лимфы.

Для решения проблем выбирается определенная техника, которая оказывает максимально эффективные результаты.

10

Список литературы. (Источники)

<https://nsportal.ru/npo-spo/zdravookhranenie/library/2016/12/21/metodicheskoe-posobie-dlya-studentov-i-prepodavateley>

<https://3koketki.ru/ispanskij-massazh-lica.html#i-8>

<https://www.neboleem.net/ispanskij-massazh.php>

<https://vash-massazh.ru/ispanskij-massazh/>

<https://ncare.ru/tehnika-ispanskogo-massazha-dlya-lica-i-krasivoj-figury/>

<https://cosmetology-info.ru/7636/cosmetics-ispanskiy-khiromassazh-litsa/>

<https://www.massage.ru/articles/ispanskiy-massazh>

<https://rusmeds.com/ispanskijj-massazh>

