

Школа мастеров массажа

Мыльный массаж

Мастер массажа:
Кондратьев Игорь Сергеевич

Преподаватель: Первухин
Сергей Игоревич

Санкт-Петербург

В ы п у с к 19.08.2020

С о д е р ж а н и е:

1 О п р е д е л е н и е

2 П о л ь з а м ы л ь н ы х с е а н с о в

3 П о к а з а н и я к п р о в е д е н и ю

4 П р о т и в о п о к а з а н и я

5 Т е х н и к а м ы л ь н о г о м а с с а ж а

6 О т д ы х и в о с с т а н о в л е н и е

7 Т е х н и к а б е р б е р с к о г о м а с с а ж а

8 И с т о ч н и к

Определение:

Пенный массаж для многих является экзотикой — его проводят на курортах Турции, Египта, ОАЭ, Туниса, Марокко и т.д. В российских салонах этот вид массажа начал появляться относительно недавно, но успел завоевать расположение клиентов: после процедур кожа становится шелковистой и эластичной, проходит усталость и мышечная боль, улучшается настроение.

Пенный (мыльный, турецкий, иногда — азиатский) массаж — это тип массажных процедур, направленный на расслабление и снятие мышечной усталости при помощи специального мыльного раствора. Проводится массаж на теплом натуральном камне — «чебеке». Проводится такой пенный массаж в хамаме. Хамам — это турецкая национальная баня с мягким микроклиматом: при высоком уровне влажности в ней поддерживается всего 40-50 °С. Отсутствие горячих температур и связанных с ними нагрузки на сердце помогает телу расслабиться и почти не имеет противопоказаний.

Польза мыльных сеансов:

Отличием турецкого мыльного массажа от других техник является использование вместо масел или кремов густой мыльной пены. Мыло для хамама и пенного массажа берется всегда натуральное и часто ручной работы. Оно хорошо пенится, подходит для всех типов кожи и не вызывает аллергии.

Польза регулярных процедур заключается в:

- глубокой очистке кожи пилингом: поры раскрываются, улучшается работа потовых и сальных желез, происходит освобождение от ороговевших клеток;
- снятие мышечного напряжения. Расслабляющий массаж восстанавливает ткани мышц;
- выведении молочной кислоты, которая является причиной болевых ощущений;
- нормализации обменных процессов;
- насыщение крови кислородом, питательными элементами;
- стимуляции вывода токсинов, шлаков и т.п.;
- избавление от стрессов, бессонницы, нарушений работы ЦНС;
- улучшении работы сердечно-сосудистой системы.

После сеанса в теле ощущается легкость, мысли становятся позитивными и ясными, проходит тревожность и улучшается общее самочувствие.

Показания к проведению:

Мыльный массаж рекомендован при:

- проблем с опорно-двигательным аппаратом (включая артрозы, ревматизм, остеохондроз);
- рубцы, образовавшиеся после операций, ожогов или травм;
- бессонница и нервное перенапряжение, хроническая усталость;
- ожирение;
- нарушение обменных процессов;
- ишемию сердца;
- начальной стадии стенокардии и варикоза.



Показаны регулярные сеансы мыльного массажа (турецкого массажа) при таких болезнях, как акне и склеродермия. Отдельно имеются показания для людей с лишним весом: во время процедур происходит активное расщепление жировых клеток и снижение объема тела.

При проведении турецкого массажа для женщин используют технику, направленную на раскрытие женской энергии и исцеление гинекологических заболеваний. Отличается она массированием подушечками пальцев или основанием ладони нижней части живота.

Противопоказания:

Несмотря на пользу массажные процедуры имеют противопоказания. Воздействие мыльного массажа недопустимо, если имеются:

- онкология;
- повышенная температура тела;
- воспалительные процессы на коже или ее повреждения;
- обострение хронических заболеваний;
- инфекционные болезни;
- сахарный диабет;
- перепады АД;
- дисфункция вегетативной нервной системы.

Банные процедуры и массаж мылом запрещены на всех сроках беременности и для людей старше 55 лет.

Техника:

Традиционно в Турции используют черное мыло гассул или оливковое мыло сабун. Однако в других странах используются различные виды мыла: кокосовое, манговое, сливочное, шоколадное, ромашковое и даже коричнево-карамельное.



Сеанс проходит с помощью мыльного раствора, который готовят заранее: один кусок мыла натирают на терке, а второй замачивают в тазе с водой. Это необходимо для получения густого пенистого раствора. Затем в специальный мешочек (копук торбаси) кладут немного тертого мыла и опускают в таз с горячей водой. После нескольких минут энергичных полосканий мешок вынимают и взбивают до появления пены.

Гассул часто применяют при прогреве тела в парной, поскольку оно способствует очищению тела от омертвевших клеток. Это облегчает последующую процедуру пилинга. Вместо гассула можно использовать мыло с эвкалиптом или пихтой, которое обладает бактерицидным свойством и богато оксидами магния и железа.

Проводят массаж в несколько этапов:

- подготовительный;
- основной;
- восстановительный.

облюдение последовательности и основных приемов обязательно: от этого зависит эффективность и результативность сеанса.

Подготовительный этап

Турецкий массаж проводят как для всего тела, так и отдельно для спины, рук, ног, живота. На подготовительном этапе происходит распаривание тела в парной для расслабления мышц, связок и суставов. Одновременно происходит гармонизация мыслей, улучшение настроения и эмоциональный настрой на предстоящую проработку.

Минимальное время в парной перед турецким пенным массажем — 10 минут. После чего кожу протирают мягкой рукавичкой для очищения от ороговевших частичек.

Основной этап

На готовую к проработке кожу наносят мыльный раствор. Сначала плавными круговыми движениями проходят спину, затем бедра и голени, стопы. Переднюю часть тела начинают массировать с плеч, затем переходят к бокам, груди, предплечьям и животу. Руки прорабатывают в последнюю очередь.

Техника мыльного массажа зависит от цели процедуры, телосложения клиента, и обычно включает такие приемы, как:

- поглаживания (круговые, зигзагообразные, волнообразные, с утяжелением);
- продольные и поперечные разминания и выжимания;
- вибрационные похлопывания;
- растирания;
- тракционные приемы для воздействия на миофасциальные структуры



Последовательность приемов остается неизменной:

- после поверхностных поглаживаний переходят к интенсивным и глубоким, которые проводят в продольном или поперечном направлении;
- затем переходят к растираниям, разминаниям и выжиманиям;
- после применяют вибрационные и тракционные приемы;
- завершают проработку поглаживаниями.

Для лучшего очищения тела используют специальную массажную рукавицу. Чтобы предохранить голову и сердце от перегрева во время сеанса их периодически поливают прохладной водой.



Отдых и восстановление:

Последний этап — это приемы, направленные на расслабление, восстановление дыхания и кровообращения. Обычно сеанс завершают мягкими и глубокими поглаживаниями. После чего клиенту предлагают пройти в душ и в джакузи. После водных процедур на кожу

наносят натуральный питательный крем или масляную смесь. Клиенту предлагают травяные чаи и дают 20-30 минут для отдыха.

Проведение сеансов дома

Проведение мыльного массажа в домашних условиях с соблюдением всех правил невозможно: сеансы требуют наличие каменного стола с подогревом, мягкой парной и массажиста, знакомого с техниками и приемами. Однако можно провести похожую процедуру в восточном стиле. Эффективность ее будет отличаться, но поможет поддержать хорошее состояние кожи, улучшить обменные процессы и справиться со стрессами.

Сначала необходимо подготовить пену. Для этого подойдет как натуральное мыло, так и гель для душа, не содержащий лаурилсульфат натрия. Еще понадобится мягкая мочалка или рукавица из натуральных волокон. Перед сеансом нужно принять горячую ванну (10-15 минут), затем быстро нанести на кожу мыльную пену и начать массировать тело круговыми движениями. Важно не втирать пену в кожу, а равномерно проходить всю поверхность с нажимом. Завершают домашний сеанс прохладным душем и нанесением на тело питательного масла.

Техника берберского массажа

После хамама с массажем клиентам часто предлагают другую расслабляющую процедуру — берберский массаж. Он зародился в северной Африке много веков назад, и представляет собой сочетание мануальной терапии, точечного и классического массажа. Отличается от других техник тем, что во время проработки используются масляные смеси, обладающие выраженным дезинтоксикационным действием.

Сеанс проводят для всего тела — от головы до кончиков пальцев, однако, можно заказать и отдельно массаж лица или спины, кистей, стоп, бедер и т.д.

Как и в турецком массаже черное мыло гассул применяют на подготовительном этапе для лучшего распаривания и очищения кожи.

На основном этапе используют сначала классические массажные приемы, затем интенсивную проработку с мягкой мануальной техникой и заканчивают активацией биологически активных точек.

Интенсивность, виды и продолжительность приема подбирается индивидуально исходя из состояния кожи, наличия проблем с опорно-двигательным аппаратом, жировых отложений, хронических болезней и т.д.

Мыльный или турецкий пенный массаж — это отличный способ снять усталость, расслабиться после сложного дня, улучшить состояние кожи и мышечного тонуса. Проведение сеансов в хамаме с мягким микроклиматом делает эту процедуру доступной для многих: щадящее воздействие и небольшая нагрузка на сосуды и сердце объясняют небольшой список противопоказаний. Во время массажа вместо традиционных масел используется густая мыльная пена, обеспечивающая хорошее скольжение рук массажиста. Простые процедуры можно проводить и в домашних условиях в ванной. Для этого необходимо принять горячий душ, сделать мыльную пену (чтобы раствор был более густым мыло лучше натереть на терке) и нанести пену натуральной губкой на тело. Медленными массажными движениями проходят проблемные зоны, а после — принимают прохладный душ.



<http://figuradoma.ru/>