

# ШКОЛА МАССАЖА

Тема дипломной работы: «Массаж в условиях бани»

Выпускник:

Кузнецова М.П.

Преподаватель:

Первухин С.И.

# Санкт-Петербург

16 сентября 2020 года

## Содержание:

1. Введение. «Массаж в условиях бани» - древняя и удивительная процедура. 2
2. Баня. Определение и значение бани. 3
3. История возникновения и развития бани. 4
4. Основные требования для проведения массажа в условиях бани. 15
5. Правила поведения и работы массажиста. 17.
6. Влияние массажа в условиях бани на организм. 18
7. Кровеносная система человека: кратко о главном. Строение. Функции. 18
8. «Анатомия» мышечной системы. 23
9. Дыхательная система человека. 29
10. Строение кожи. Роль кожного дыхания в газообмене. 30
11. «Массаж». Определение. Классификация видов массажа. 33
12. Противопоказания к проведению массажа 36
13. Польза классического массажа. 37
14. Техника проведения классического массажа. 38
15. Разновидности банного массажа. 38
16. Как делать массаж в бане. 39

17. Продолжительность массажа на отдельных участках тела.	41
16. Использование сауны для восстановления организма.	42
17. Русская паровая баня. «В бане веник дороже денег».	43
18. Методика массажа вениками с помощью партнера.	50
19. «Самомассаж» в условиях бани.	53
20. Классический массаж в бане. Основные приемы. Последовательность.	56
21. - Поглаживание.	57
22. - Растирание.	60
23. - Разминание	64
24. - Вибрация	74
25. - Выжимание	
26. Техника проведения классического массажа спины в условиях бани.	76
27. Приложение «Фото с изображением постановки рук во время проведения массажа».	94
28. Список литературы.	104

### **Введение. «Массаж в условиях бани» - древняя и удивительная процедура.**

У разных народов мира, на протяжении многих веков, баня считалась одним из лучших оздоровительных средств. Посещение бани, ее атмосфера, способствуют улучшению настроения, расслаблению, снятию стресса. А при правильном подходе - делает тело крепче, а дух - тверже. Наши предки, говорили: «Баня парит, баня правит! Поправился Ваня - помогла баня. Тот день, что паришься - не старишься!» Независимо от разновидности, все бани обладают физиотерапевтическим действием. Ее целебный эффект не знает границ, а волшебство преображения удивляет даже скептиков.

Грамотное посещение парной способно избавить от двух килограммов лишнего веса, с

которыми уходят токсичные вещества, застоявшаяся жидкость, шлаки. Большую пользу приносит сочетание банных процедур и массажа.

Массаж – это невероятно полезная процедура. Она оказывает благотворное влияние на весь организм в целом, а также, улучшает психоэмоциональное состояние. Тепло и пар, с массажем оказывают мощное целебное и косметическое воздействие на организм человека, поскольку, сила рук массажиста, в этом случае, дополняется волшебной силой банной атмосферы.

Баннй массаж, выполненный в различных техниках, оказывает благотворное воздействие на Центральную нервную систему, нервно-мышечный аппарат, систему кровообращения, сосуды, кожные покровы, сердце, легкие и другие органы. Снижает артериальное давление. Обеспечивает расслабление мышечного корсета, улучшает подвижность и эластичность связок, способствует устранению болей, отеков, снятию напряжения и усталости, восстановлению после изнурительных физических и эмоциональных нагрузок массаж в бане помогает победить бессонницу, успокоить нервную систему, снять стресс, улучшить настроение и хорошо отдохнуть.

Влияние высокой температуры и повышенной влажности приводит к ускорению метаболических процессов в организме человека. В результате улучшается лимфоток и кровообращение, ускоряется выделение пота, кожа очищается, а мышцы и суставы приобретают необходимую эластичность и подвижность, повышается их выносливость.

Легкий баннй массаж благотворно воздействует не только на внешность, но и на все внутренние органы через акупунктурные точки, расположенные на теле человека. Правильная проработка каждой точки способствует оздоровлению внутреннего

органа, за работу которого она отвечает. Резкая смена температуры при пользовании парилкой, тренирует терморегуляцию, поэтому при вспышке эпидемии гриппа заболеваемость среди любителей париться ниже в 3-4 раза. Массаж в условиях бани – панацея от многих болезней, он пользуется особым спросом.

Сегодня, в условиях плохой экологии и напряженной жизни, в связи с последними событиями в мире, увеличением количества заболевших COronaVirus Disease 2019 массаж в условиях домашней, камерной бани просто необходим. Его нужно широко применять на практике. Массаж в условиях бани, поможет укрепить, поддержать здоровье и не стареть. В здоровом теле – здоровый дух!

3

### «Баня». Определение и значение.

Ба́ня (из ст.-слав. баніа < вульг. лат. \*bāneum < лат. balneum, balineum < др.-греч. βᾶλλῶν εἶοϋ<sup>[112]</sup>) в широком европейском понимании — место для любого купания, а также действие – погружение в воду англ. bath, нем. Bad, фр. bain, исп. baño, итал. bagno, тур. banio и т.д.

Баня в традиционном русском понимании - это помещение, оборудованное для теплого мытья человека (в технической форме парной бани) с одновременным действием воды и горячего воздуха (в турецких и в римских банях) или воды и пара (в русских и в финских банях). Часто в современное расширенное общероссийское понятие бани вкладывается весь комплекс действий (порой даже не связанных непосредственно с водой), осуществляемых человеком в жарких помещениях в лечебно-профилактических, реабилитационно-восстановительных, развлекательно-оздоровительных, культовых (ритуальных) и досуговых целях. У различных народов мира можно найти свои уникальные традиции в строительстве бань и в пользовании ими.

Слово БАНЯ происходит от латинского balneo – это и купание, и название помещения, предназначенного для омовения всего тела

теплой водой. Некоторые лингвисты считают, что слово «баня» греческого происхождения и обозначает «изгоняю боль и грусть». А вот В.И. Даль считает, что произошло это название от старорусского слова «банить», т.е. мыть, чистить водой.

Значение бани: прежде всего она имеет гигиеническое значение, как одно из самых лучших средств ухода за кожей. После бани значительно улучшаются функции потовых и сальных желез: кожа становится не только чистой, но и мягкой, эластичной. Кожа лица розовеет, свежее. Паровая баня значительно усиливает кровообращение не только кожи и подкожной клетчатки, но и мышц, суставов и других органов. Баня – незаменимое средство для снятия нервного напряжения.

При правильном пользовании баня является общеукрепляющей процедурой, она улучшает самочувствие человека, повышает его работоспособность. Человек после мытья в бане чувствует себя легко, бодро, его нервная система тонизируется, кожа лучше дышит, обмен веществ усиливается. Недаром говорят: «Помылся, как сто пудов с себя снял».

**БАННИК** - дух бани, разновидность домового. Если банник показывается на глаза – что-то неблагополучно в доме, или его обидело поведение того, кто парится.

Считалось, что в бане нельзя говорить громко, класться, ругаться, вести себе непристойно. Банник может наказать: плеснет кипятком, подпустит угару, а то и кожу обдерет. В бане, где сходятся вместе три стихии – огонь, воздух и вода, непременно водится нечистая сила. Здесь ворожили, гадали, творили заговоры, изгоняли хворь, лечили от сглаза. Чтобы задобрить банника, уходя оставляли бадейку воды, веник, мыло. К баннику в гости могла прийти любая нечистая сила, которая являлась ему родственником. Поэтому в баню не ходили после заката солнца.

Баня сопровождала человека от рождения до смерти. Детей рожали в бане. Провожая в последний путь, также обмывали в бане.

4

Значение русской бани нашло отражение в народных поговорках: «Баня парит, баня правит, баня всё поправит», «Без бани все бы мы пропали», «Баня – мать наша, кости распарит и все тело поправит», «Вылечился Ваня, помогла ему баня».

Современные исследователи различают всего несколько видов бань:

- *русская паровая* (очень влажная баня)
- *римская или турецкая* (очень сухая с разной температурой воздуха в разных помещениях)
- *сауна* (суховоздушная, очень жаркая баня)

### **История возникновения и развития Бани.**

История возникновения бани уходит в такую далекую древность, что теперь уже невозможно узнать, кто и когда впервые придумал использовать сочетание воды и раскаленных камней, чтобы поддерживать в чистоте тело и умиротворять душу.

Люди во все времена любили воду, с великим наслаждением окунались в неё, смывая с себя вместе с пылью усталость и заботы. Купанье и отдых в воде, ритуальные омовения, обливания водой в гигиенических целях – всей это было хорошо знакомо человечеству еще на заре цивилизации. Существует несколько видов бань. В зависимости от источников парообразования и от способов получения пара в парильне различают римскую, арабскую, турецкую бани, финскую сауну, русскую парную, а также "сэнтю" и "офуро" в Японии.

По мнению древнегреческого историка Геродота (ок.484-425 гг. до н.э.), первые бани, появились у разных народов, почти одновременно. В одних случаях для них использовались естественные водоемы с горячими источниками, в других сооружались парильни с горячим сухим или влажным воздухом.

Жизнь Древнего Египта: верование, культура, экономика, сельское хозяйство – всё было связано с Нилом. Разливы этой грозной реки в июне и в сентябре правили жизнью великой цивилизации.

Египтяне придавали огромное значение чистоте тела. Египетские врачи, значительно преуспевшие в лечении различных недугов, очень часто предписывали больным специальные водные процедуры. Египетские жрецы 4 раза в сутки непременно омывали тело водой. Во всех более или менее богатых домах были оборудованы ванные комнаты со сливной водой: использованная вода стекала в отверстие в полу в специальный сосуд, стоящий под полом. Общественные каменные бассейны опустошались с помощью системы медных сливных труб. Форма египетской ванны говорит о том, что купающийся не опускался в неё, а стоял посередине ванны, а слуга поливал его водой. Горячую воду для купания они не использовали. Водные процедуры совмещали часто с массажем.

## 5

То, что омовения для египтян значили очень много, говорит тот факт, что среди предметов, сопровождающих умершего в загробной жизни, во время раскопок обнаружены были различные купальные принадлежности.

Геродот с нескрываемым восхищением отмечал, что египтяне – самый здоровый народ

на свете, и объяснял это строгим соблюдением гигиены.

У греков был бог врачей и врачебного искусства – Асклепий. А у него было две дочери: Панацея – покровительница лекарственной терапии и Гигея, предупреждающая болезни. Отсюда и получило широкое распространение слово «гигиена».

На зеленом живописном острове КРИТ, в Эгейском море, в начале XX в. археологи обнаружили развалины дворца-лабиринта, сооруженного, вероятно, в 3-м тысячелетии до н.э. Считается, что это дворец Миноса. Многочисленные мифы и предания, повествуют о легендарном критском царе Миносе и его дворце-лабиринте, охраняемом грозным быком Минотавром. Кроме огромного тронного зала и множества покоев, там были обнаружены и ванные комнаты. Одна из них, выполненная из терракоты, напоминала по форме современную ванную, но только сильно суженная с одного конца, возможно для того, что бы можно было раскинуть руки в стороны.

В Критском царстве уже был известен примитивный водопровод. У них существовали и общественные ножные ванны, которые представляли собой бассейны длиной около 20 метров, шириной 1,5 метра и глубиной около 0,5 м. Вдоль них были установлены скамейки, на которых сидели, опустив ноги в воду.

Местность, расположенная примерно в 50 км от Багдада (Ирак), сегодня представляет собой плоскую унылую равнину. Но именно там, в 6 тыс. до н.э., вероятно, находилась колыбель западной цивилизации – Вавилонское царство, просуществовавшее почти 26 веков. Здесь появились письменность и литература, свод законов и календарь, часы и водопровод, а также первая уборная со сливом воды, вошли в употребление бронза и медь, здесь изобрели колесо. В Вавилоне существовали глиняные

ванны. Богатые люди купались у себя дома, в специально предназначенных для этого комнатах

Упоминания о купанье, ванне и бане имеются в Ветхом завете. Купание в древнем Иерусалиме, кроме гигиенического, имело огромное религиозное значение. Во дворе знаменитого Соломонова храма, разрушенного в веке до н.э., было более 2000 умывальников для ритуального омовения рук и ног паломников. Кроме того, там стоял латунный бассейн диаметром около 5 метров.

ГРЕКИ проповедовали культ здорового тела и духа. Рисунки на древнегреческих вазах и руины строений свидетельствуют о том, что водные процедуры являлись неотъемлемой частью жизни древних греков, которые придавали воде религиозно-мистическое значение.

## 6

Великий Гиппократ, родоначальник современной медицины, придавал огромное значение различным водным процедурам и разработал множество рекомендаций по использованию ванны и бани для оздоровления человека. Он утверждал, что в сидячем положении находится в ванне намного полезнее, чем в лежащем. Он писал: «Ванны помогают при многих болезнях, когда всё другое уже перестало помогать». Он утверждал, что жизнь зависит от взаимодействия четырех стихий: воды, воздуха, огня и земли.

В ванне использовали различные принадлежности: металлические скребки для оттирания кожи, мочалки из стружки, ароматические масла, мыло и т.д. Мужчины поливали себя холодной водой, купанье в

теплой воде считалось женской слабостью. Но именно грекам принадлежит идея использования пара для достижения трех целей: чистоты кожи, здоровья тела, бодрости духа. ИМЕННО С ГРЕКОВ НАЧИНАЕТСЯ ИСТОРИЯ БАНИ КАК СПЕЦИФИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА ВОДНЫХ И ТЕРМИЧЕСКИХ ПРОЦЕДУР. Пифагор (580-500 г.г до н.э), теорема которого известна сейчас всем школьникам, был еще и известным атлетом, уже в возрасте 18 лет он стал олимпийским чемпионом по борьбе. Он писал: «Нет ничего радостнее и полезнее бани». Он даже отправился в Египет, чтобы ознакомиться с тамошними знаменитыми банями и устроить такие же у себя на родине. Одна из заповедей Пифагора гласит: «Приучайся жить просто, без роскоши. Не пренебрегай здоровьем своего тела. Чистота мыслей должна сочетаться с чистотой тела».

Великий Сократ (469-99 г.г до н.э.) говорил своим ученикам: «Баня очищает не только тело, но и всё мое существо».

В начале баня представляла собой круглое помещение с каменным открытым очагом в центре. Печь отапливалась древесным улем. После пребывания в парной окатывали себя холодной водой.

Широко известны РИМСКИЕ бани, которые назывались ТЕРМЫ. Римляне строили их повсюду, куда вступали как завоеватели. В термах находились: бассейн с холодной водой, ванны с теплой и горячей водой, парилки, раздевалки, комнаты для занятий гимнастикой, библиотеки. Термы по своим размерам иногда напоминали города. В 215 г. императором Каракаллой были построены термы, которые вмещали одновременно 2500 человек, в них было 1600 мраморных скамеек. В бане не только мылись, но и вели беседы, рисовали, читали стихи, пели, устраивали пиршества. Бани отличались неопишуемой

роскошью: бассейны строились из драгоценного мрамора, ручной работы и сосуды изготавливались из серебра и золота. Банные помещения украшались мраморными скульптурами, барельефами. Использовали воду, настоящую на лепестках роз и других растений. А жена Нерона Поппея постоянно купалась в ослином молоке и специально для этих целей содержали 500 ослиц. Богатые римлянки следовали её примеру.

К концу 1 века до н.э. в Риме было построено 150 общественных бань. Древнеримский водопровод ежедневно доставлял в термы около 750 тысяч литров воды. На каждого римлянина приходилось 550-600 литров в день. (Для сравнения: сегодня в

7

среднем на каждого жителя Москвы приходится 700 литров воды в день.). Первый водопровод был сооружен в 12 г. до н.э. Его называли Аппиевым, потому что работами руководил цензор Аппий Клавдий, весьма уважаемый в городе человек. Протяженность его была 16 км. *Через четыре десятилетия был построен второй водопровод длиной 70 км. В конце 1 в. н.э. в Риме было 11 водопроводов и 600 фонтанов. Протяженность одних лишь водопроводных мостов равнялась 50 км.*

По свидетельству Сенеки – римского философа-стоика, они мыли руки и лицо ежедневно, а ванну принимали раз в неделю. Первоначально в термах мылись мужчины и женщины вместе. Но Юлий Цезарь запретил присутствие в банях лиц различного пола. В Древнем Риме баню ценили как средство от многих болезней, основываясь на учениях Гиппократ и Асклепиада. Последний, в частности, писал: «Главное – отвлечь больного, избавиться от хандры, восстановить здоровое

мышление и бодрость духа». И с этим лучше всего справлялась баня.

Римляне первыми ввели в обиход полноценную систему горячего водоснабжения.

ТУРЕЦКИЕ бани (ХАМАМ) получили признание во всем мире. Это один из видов классических бань, сохранившийся до наших дней. Они не были такими роскошными, как в Риме и сохранились практически без изменений до наших дней.

Хамам строится по принципу ладони, т.е. в плане помещение представляет собой конструкцию, которая состоит из пяти выходящих из одного центра лучей. Посетитель переходит из одного помещения в другое, из прохладного – в горячее, а потом возвращается обратно для релаксации. В старой Турции и мужчины и женщины мылись вместе. В хамаме отмечают знаменательные события – появление первого зуба у младенца, предсвадебный обряд купания жениха и невесты, возвращение с военной службы или с войны и т.д.

Источником пара в турецких банях банях является огромный котел, встроенный в стену. Пар, образованный от кипения воды, выходит постоянно через отверстие примерно 0,5X0,5 м, находящееся на высоте полутора метров от пола. Кроме того, вся баня обогревается теплым воздухом, поступающим в специальную трубу, проложенную под мраморным полом. Пол в турецкой бане горячий, поэтому надевают специальные деревянные башмаки. В клубах горячего пара сидят на несколько минут, пока не разогреются мышцы и суставы, затем специальный массажист – телак-начинает делать массаж. После массажа телак обливает клиента теплой водой и одевает жесткую варезку, которая обычно делается из

верблюжьей шерсти или из конского волоса, и трет

ею распаренное тело, таким образом, отшелушиваются омертвевшие частички кожи. Тело становится гладким и блестящим. Далее на тело выливают ведро теплой воды, и начинается процедура намыливания. При этом мыло не втирают в кожу. Затем наступает многократное обливание водой. Завернувшись в полотенце, клиент идет в комнату отдыха, где можно почитать, покурить, выпить чашечку кофе, просто поговорить.

## 8

Великий арабский врач, ученый и поэт Авиценна считал баню одним из сильнейших средств оздоровления и лечения. В своем труде «Канон врачебной науки» он рекомендовал баню от бессонницы, паралича, нервных расстройств, ревматизма, почечнокаменной болезни, несварении. По его мнению баня незаменима при катарах верхних дыхательных путей, воспаления голосовых связок, потери аппетита, поносе и т.д. Он предостерегает от питья холодной воды после бани и не рекомендует посещать её при эпилепсии, закупорке печени, головных болях, шуме в ушах.

Магометане возвели омовение в своеобразный культ. В Коране говорится, что чистота – половина веры.

Коренному населению АМЕРИКИ паровая баня была известна много веков назад. Кочевые племена строили парные наподобие шалаша. Они обогревались костром, горящем посередине. Парились только мужчины, они сидели вокруг костра и разговаривали, пока не начинали потеть. Хотя едкий дым от костра щипал глаза и носдри, индейцы так и не перешли к другому методу разогрева – с помощью горячих камней.

Недавние раскопки поселений древних и майя открыли взору руины бань, которым более 1200 лет. Паровая баня была у майя была обыденным явлением. Бани состояли из нескольких помещений, в одном из которых, видимо, раздевались, в другом парились, а в третьем мылись. Пар образовывался путем выливания воды на нагретые каменные косяки прохода в парилку или на крышу печи.

В ЯПОНИИ купание всегда было тесно связано с религией. Последователи синтоизма считают, что избавление от физической грязи спасает от многих напастей. Тщательное мытье каждый день – привычка, укоренившаяся в японцах на генетическом уровне. *Без ежедневного посещения бани многие японцы не мыслят своего существования. Японские национальные бани приобрели свой нынешний вид еще в доисторические времена.* Археологические раскопки свидетельствуют, что уже в первые века н.э. японцы тщательно мылись смесью рисовой шелухи с древесной золой и после этого «проваривались» в деревянных бочках, наполненных горячей водой. В липкой духотке жаркого субтропического лета такая процедура дает великолепное ощущение свежести и чистоты, а холодными зимами она не менее успешно согревает и предохраняет от простуд.

Первые общественные бани были устроены в Японии буддийскими монахами при храмах в 8 веке. Вода была и остается символом очищения, поэтому и сегодня у входа в буддийский храм стоят бамбуковые емкости с водой, чтобы входящие могли омыть руки перед молитвой. Монахи бесплатно предоставляли беднякам возможность помыться в бане при монастыре. В 1581 г. в новой столице Эдо (Токио) была построена первая коммерческая баня, которая имела огромный успех. К середине XX в. их насчитывалось в столице 23 000.

Японская баня СЭНТО – это обычно большая комната, разделенная на две половины – мужскую и женскую. Вдоль облицованных плиткой стен стоят маленькие табуретки, перед каждым из стены торчит в 20 см от пола по два крана – с холодной и горячей водой. Еще недавно японцы мылись, сидя на полу и поливая себя водой из мисок. В последнее время появились души с гибким шлангом. В душевой японцы намыливаются с помощью мочалки по много раз, пока не достигнут полной чистоты. И лишь тогда они переходят в следующее помещение, где находится одна общая ванна-бассейн или несколько индивидуальных ванн-фуру. В ванну погружаются очень медленно, т.к. температура в ней достигает 45-55 градусов. Окунувшись до подбородка, можно спокойно вытянуться в бассейне и расслабиться. Накопленная за день усталость медленно растворяется в горячей воде. Для японца сэнто это не только заведение, где можно помыться, это – своеобразный клуб, где назначаются встречи, где можно обменяться новостями, решить какие-либо вопросы. (Когда-то в сэнто прислуживали молодые девушки – юна, которые уродовали мочалками, делали массаж.)

В современных японских домах ванная комната состоит из двух помещений. В первом находится раковина, а во втором ванна-фуру. *Моются японцы, сидя на пластмассовом стульчике на полу и поливая себя водой из миски, а затем погружаются в фуру. Вода в ванне не меняется несколько дней, и все члены семьи по очереди погружаются в неё. Первым обычно заходит глава семьи, иногда с маленькими детьми, а потом все остальные.* Даже в гостиницах не меняют воду после каждого постояльца. Вероятно, такая

традиция сложилась вынуждено, ведь в Японии нет централизованного горячего водоснабжения и вода подогревается газовыми горелками, которые стоят в каждом доме.

Любят в Японии и *ОПИЛОЧНЫЕ* бани. Для этого деревянную бочку наполняют не водой, а опилками, нагретыми до 50 градусов. Продолжительность ее анса 8-12 минут. Преимущество такой процедуры состоит в том. Что опилки хорошо впитывают пот, а ценные вещества из древесины (обычно используют опилки кедра) через поры проникают в организм.

САУНА - её рождение восходит к временам Великого переселения народов, когда кочевые племена, населявшие Центральную Азию, расселились на территории Юго-Восточной Европы и достигли земли Суоми. На рубеже новой эры кочевые финны перешли к оседлому образу жизни. Они наладили торговлю с Европой. Многие исследователи считают, что у финнов еще в кочевые времена имелось подобие паровой бани. Когда же они перешли к оседлому образу жизни, то начали строить бани-землянки – прототипы сауны.

До 16 в. финская сауна не была известна никому за пределами Финляндии. Средневековое мракобесие не затронуло Скандинавию, которая развивалась автономно. В 1500 г. ученый и путешественник Клаус Магнус писал: «Нигде в мире использование бани не является столь насущным, как в северных землях. Здесь можно найти и

домашние, и общие бани, прекрасно оборудованные. Обычно они строятся вблизи источников проточной воды». Баня-сауна существовала и в Швеции, и в Норвегии, но в

начале 18 в. там начинают говорить о вредном влиянии бани на организм (сердцебиение, потери зрения, потемнение кожи, возникновение морщин и т.д.). На отопление бани и на ее строительство требовалось очень много леса, т.к. деревянная баня существует максимум 20 лет, а ресурсы леса не безграничны.

Но в Финляндии сауна осталась. Она священна для финнов. В старину говорили: «Веди себя в сауне, как будто находишься в церкви». По статистике на 5 финнов приходится 1 сауна. Древние финны считали сауну святыней и да

В течение, многих веков сауна по-прежнему («дымная» сауна) была местом, где финны набирались жизненных сил, где они гадали, женщины рожали, делался солод для приготовления пива.

В финской бане полки делаются из осины, липы, тополя. Относительная влажность воздуха в парном отделении 5-15%, температура воздуха 80-140 градусов.

Оригинальная сауна – это небольшой бревенчатый домик без окон с одним маленьким отверстием под потолком для выхода дыма. В центре стоит очаг, сложенный из крупных камней. Огонь печи раскаляет камни, дым идет прямо в помещение сауны и выветривается через маленькое отверстие. Хозяйка гасит огонь, моет сауну от пепла и золы, закрывает её на несколько минут, а затем вносит большой чан с водой и венбики, и начинают париться. Финны парятся сухим паром. В сауну ходят по субботам.

Древние финны верили, что в облаках пара скрывается добрый дух. Сауна представляла собой универсальное место отдыха. Для них едва ли существовала болезнь, которую нельзя было бы излечить с помощью сауны. И

сегодня в Финляндии сауна – это не только бытовая традиция, это потребность тела и души.

После второй мировой войны печи-каменки, которые топились дровами, заменили на электрические и газовые. Финские сауны стали популярны во всем мире. Сегодня производство оборудования для саун – одно из важнейших направлений индустрии Финляндии. Практически в каждой квартире имеется своя сауна, их также строят на берегах реки и озер.

**БАНЯ В ЕВРОПЕ.** Падение римской империи, наступление христианства ознаменовали наступление новой эпохи. Средневековье отбросило научную медицинскую мысль на несколько столетий назад. Мракобесие ликвидировало не только знания о гигиене, но и вытравило из сознания людей элементарную безглицость. В 1У в. христианская церковь запретила пользоваться прихожанам баней, мотивируя это тем, что банная процедура – греховный культ тела, а баня – учреждение, нарушающее нравственность.

Потребление воды на душу населения свелось к норме питья, в то время, как в римской империи в день на одного человека тратилось до 700 литров воды. *Мытье*

11

*вообще отсутствовало в распорядке дня. Одежда носилась без смены по сезону, а иногда и круглый год. Белье же не стиралось и не менялось, носилось до полного истлевания. Обнажение тела даже наедине с собой считалось греховным. В средневековых городах отсутствовали канализация и водопровод. Нечистоты выбрасывали прямо из окон на улицы. Нормой стали эпидемия и мор, низкая продолжительность жизни, детская смертность. Кошмарные эпидемии чумы, холеры, дизентерии, оспы опустошали города. Церковь*

объясняет эпидемии, как наказание за грехи. Бани полностью исчезли из обихода.

Гуманистические идеи Ренессанса привели к тому, что возродился интерес к физической красоте человеческого тела, а вместе с тем – к водным процедурам. В середине XV в. в Цюрихе было 5 бань, в Франфурте-на-Майне – 15, в Вене – 21. В эпоху Возрождения бань стало появляться все больше и больше. Но в 1569 г. по настоянию церкви бани вновь начинают повсеместно закрываться из соображений нравственности. Но уже в 1680 г. Парижская мэрия по соображениям гигиены вновь разрешает открыть общественные бани. В 1846 г. открываются первые общественные бани нового типа, с централизованным водоснабжением и канализацией. Во второй половине 19 в. в Англии начинается строительство турецких бань. В настоящее время во многих городах Европы есть финские сауны и русские бани.

РУССКАЯ БАНЯ. Когда появилась баня на Руси никто не знает, кажется, она была всегда. Геродот свидетельствовал, что древние скифы (У-1 в. до н.э.) уже пользовались баней. Он описывал, как это происходило: обтянув войлоком три наклоненных жерди и установив внутри этого шалаша чан с раскаленными камнями, скифы залезали в эту войлочную баню и бросали на камни семена конопли. От этого поднимался такой сильный жар, что, как писал Геродот: «никакая эллинская баня не сравнится с ней, и, наслаждаясь ею, скифы вопили от удовольствия».

Первое документальное упоминание о русской бане содержится в «Повести временных лет» (последняя, дошедшая до нас редакция относится к 1113 г). В этой летописи Нестор описывает путешествие апостола Андрея в землю славян. Вернувшись в Рим он рассказал об увиденных чудесах: «Видел бани

деревены... И как на жарят их румяно, от одежд  
сволокутся, и, взяв молодое прутье, так  
исхлещут себя, что выходят почти бездыханны,  
и остудят водой истомленное тело свое. И  
опять оживут. То творят мовенья себе, а не  
мученья».

В летописях X-XII вв. часто упоминаются бани  
на Руси. Но назывались они тогда иначе – мовь,  
мовня, мовница, мыльня, влазня и др.

Европейские путешественники, попадая в  
Россию считали баню одной из главных  
достопримечательностей. В начале 17 в.  
немецкий ученый Адамус в Алеариус (Олеарий),  
побывав в России оставил свои воспоминания:  
«В России нет ни одного города, ни одной  
деревни, в которых не было бы парных бань.  
Русские могут выносить чрезвычайный жар.

12

Ложась на банных полках, велят себя бить и  
тереть свое тело разгоряченными вениками,  
чего я никак не мог вынести. От такого жара  
русские делаются красными и обливаются  
холодной водой. Зимой же, выскочив из бани,  
валяются на снегу, трут им тело, будто мылом, и  
потом вновь входят в жаркую баню. Такая  
перемена противоположных действий  
благоприятствует их здоровью».

Камер-юнкер Бергольц, живший в России во  
времена Петра I, дает восторженный отзыв о  
русской бане: «Я, побывав в бане, нашел, что она  
мне очень полезна... После паренья и мытья в  
бане чувствуешь себя как бы вновь  
рожденным».

Петр I очень уважал баню. Во всех походах,  
где бы он не останавливался, для него  
строили походную баню. Он использовал баню  
не только для поддержания здоровья, но как  
универсальное средство от любого недуга. В

бане он принимал лекарства из толченых червей и мокриц, пускал кровь.

Долгое время на Руси мужчины и женщины мылись совместно. Первые попытки запретить это были сделаны при Иване Грозном. Стоглавый собор запретил совместное омовение мужчин и женщин «дабы предотвратить возможное впадение в грех». Но тогда запретили совместное мытье только монахам и монашкам.

Обыкновенно в домашних банях мылись целыми семьями. В общественных банях парились вместе, правда женщины на одной, мужчины – на другой половине. *Лишь Екатерина П специальным указом распорядилась строить при общественной бане отдельное помещение для женщин, куда воспрещался вход мальчикам старше 7 лет.* Правда и здесь не обошлось без послаблений. Разрешалось заходить на женскую половину служителям бани, врачам и художникам, а также их ученикам, дабы они не устанно совершенствовали свое ремесло и искусство посредством изучения живой природы.

Общественные бани стали строиться с незапамятных времен.. Первые из них появились при монастырях (X-XI в.в.) Бани строились по образцу народной курной избы. В каждой деревне была общая баня, Строительство бани, её ремонт и поддержание в нормальном состоянии было закреплено в качестве одной из обязанностей крестьян каждой деревни. Своя отдельная баня была почти во всех домах. Если у крестьянина не было своей бани, то он считался совсем неимущим.

Бани топились один раз в неделю – по субботам, поэтому в субботу никто не работал. По церковным праздникам запрещалось топить баню.

Общественные бани для горожан начали строить по указу отца Петра 1- Алексея Михайловича. Это были одноэтажные деревянные постройки, обычно на берегу реки. Они имели три помещения: раздевальное, мыльное и парное. При Петре 1 за строительство бани в С-Петербурге не надо было платить пошлину, как в других местах России. Позднее Петру учредил специальную Банную канцелярию, в ведении которой

13

находились все бани Петербурга. Стоимость входа была столь низкой, что даже самый бедный мог посетить её без ущерба для своего кошелька.

Имелись три основные разновидности русской бани: «по-черному», «по-белому», а также баня в русской печи «влазня», «лазня». Бани традиционно строились на берегу реки, озера, или, по крайней мере, недалеко от колодца.

Баня «по-черному» - самая древняя. Она не имела дымохода, её стены были дочерна закопчены, отсюда и произошло название. Она представляла собой крошечную деревянную избушку, с очень низким потолком, разделенную на 2 комнаты. В первой комнате (предбанник) стояла скамья и вешался крюк для одежды. Вторая – парная. В ней стояла печь, деревянный полок и большая лохань (бочка) с водой. Пол часто устилали хвойными ветками или соломой. Полк располагался на высоте 1,5 м. Весь угол занимала печь-каменка, которая топилась дровами. Дверь закрывали очень плотно. Когда топили печь, дым шел в комнату, а после выходил через открытое небольшое окошко. Окошко закрывали, а баню «пропаривали» - веником обтирали стены и потолок от копоти. На каменку плескали воду и всё помещение наполнялось паром. Парились веником, лежа на полке, выбегали на улицу,

окунались в водоем, зимой – в снег. Мылись в самой бане, поливая на себя из ковша.

Баня «по-белому» появилась гораздо позднее. В ней дым выходил через дымоход, не попадая в парную. Печь в такой бане имела три уровня: нижний – поддувало, средний – очаг, где горели дрова, верхний – наваленные крупные камни, на которые плескали воду.

Мылись в деревянях и прямо в печи. Пространство внутри русской печи довольно велико – около 0,5 м высотой и почти 1,5 м длиной. После приготовления пищи – из очага выгребали угли изолу. Горячие стены обтирали от золы и копоти мокрой тряпкой. На дно настилали солому или доски. Человека, который собирался париться, вдвигали на специальной лопате или досках в устье печи и закрывали заслонку. С собой он брал лохань и веник. Плеснув воды на стены, можно было поддать пару. Когда все было закончено, парящийся вылезал из печи и мылся обычным способом в избе.

В отдаленных уголках России подобные бани сохранились и до наших дней. Считается, что баня «по-черному» оказывает более сильное воздействие на человека, т.к. температура в ней выше и жар держится дольше. Кроме того, существует убеждение, что дым, который окуривает стены, содержит антисептические вещества. По утверждению историка Н.И. Костомарова, баня была главным лекарством от всех болезней: «Коль скоро русский почувствует себя нездоровым, тотчас выпивает водки с чесноком или перцем, закусывает луком и идет в баню париться».

Без бани не обходилось ни одно важное событие в семейной жизни. Накануне свадьбы подружки обязательно парили невесту в бане. На второй день после свадьбы в баню отправляли жениха с невестой. Это должно было обеспечить им счастливую

совместную жизнь и многочисленное потомство. В бане рожали. После похорон друзья умершего шли в баню и на сороковины. На могиле умершего иногда оставляли банный веник: это должно было символизировать очищение его души перед Богом.

К началу XX в. в России насчитывалось 300 000 бань. Общественные бани стали называться торговыми. В Москве в начале XX в. их было 60, самых разнообразных. «Москва без бань – не Москва» – пишет В.А.Гиляровский, прекрасный знаток старой Москвы. Самыми лучшими считались Сандуновские бани, названные так в честь знаменитой певицы Сандуновой. Они долгое время находились во владении этой певицы и её мужа актера Силы Сандунова. Каменные бани были построены в 1806 г. на месте сгоревших деревянных. Эти бани были устроены с невиданными удобствами: с раздевальной зеркальной залой, с чистыми простынями на мягких диванах, мраморными бассейнами, опытными банщиками и банщицами. Раздевальная зал была настоящим клубом, где встречалось самое разнообразное общество. Сандуновские бани и сегодня считаются одними из самых лучших в Москве. Ныне они могут одновременно принять 650 любителей пара.

В С-Петербурге в 1840-х годах было около 40 общественных бань, а проживало в городе 481 тыс. человек. В 1860-х XIX века их было уже около 50.

*Каждое сословие имело свои бани. В «дворянских» отделениях бань были специальные места для отдыха, а так также производилась стрижка, бритье, срезание мозолей и даже можно было поставить банки и выдернуть зуб.*

Что касается «просто народных» бань, то нередко они представляли собой настоящие «поликлиники», где лечились всякие болезни. Лекарями были фельдшера, цирюльники, бабки-костоправки. А «парильщики» работали массажистами. В бане часто «пускали» кровь, так как считалось, что «дурная кровь» является причиной многих болезней, делали массаж, ставили пиявки, банки, клистеры, отпускали лечебные ванны разных составов и температур.

Церковь требовал мыться в бане до часа вечера, т.к. считалось, что после в бане начинается шабаш. Тельный крест оставляли в предбаннике, чтобы не накликать беду, т.к. банник не любил его.

В начале XIX в. русская баня проникла в Европу. Русские войска, преследовавшие Наполеона, когда вошли в Германию, стали обустроивать свой быт. Естественно, они начали строить бани. Считалось, что русский солдат может построить походную баню за 1 час. Сила, выносливость и здоровье русских, их храбрость и героизм, были как нельзя лучше доказаны в этой войне. Во многом благодаря этому, немцы с энтузиазмом стали перенимать русскую привычку к бане. Уже в 1818 г. в Берлине открылась первая баня по типу русской

Очень любил баню великий русский полководец Александр Васильевич Суворов. Он был хилым и больным ребенком, благодаря физическим упражнениям и закаливанию вырос крепким и выносливым. В журнале «Замечатель» за 1842 г. записано: «В бане Суворов выдерживал ужасный жар на полке, после чего на него выливали 10 ведер холодной воды».

Есть такая поговорка: «Какой русский не любит быстрой езды!», её вполне можно перефразировать: «Какой русский не любит баню!» По отношению к бане определяли любовь к Отечеству и принадлежность к русской нации. Так Дмитрий Самозванец никогда не ходил в баню, и из этого жители Москвы заключили, что он не русский.

Про баню сложено очень много поговорок: «Баня мать вторая, «Баня парит, баня всё поправит», «Когда б не баня, все б мы пропали». Массаж в бане приводит к лечебному, оздоровительному эффекту.

### **Основные требования для проведения массажа в условиях бани.**

Результат банных процедур зависит от гигиенических условий. В бане любого типа должно быть, прежде всего, чисто. Парилку и прилегающие к нему помещения необходимо тщательно и регулярно мыть и просушивать. В парилке должна поддерживаться определенная температура воздуха и необходимая вентиляция. В совокупности это образует необходимый для банных процедур микроклимат. Не стоит пользоваться парилкой, в которой влажные полы и ощущается сильный запах пота.

Влажность воздуха в парной должна составлять 80-100%, а температура воздуха — 50-60 градусов С. В суховоздушной бане (сауне) влажность должна быть 10-15% при температуре 70-90 градусов С.

Следует помнить о тесной взаимосвязи температуры воздуха и его влажности, поэтому при увеличении одного из этих факторов другой необходимо уменьшить. Нарушение пропорции сказывается на микроклимате бани и его эффективности.

Придя в баню, не стоит сразу же заходить в парную. Надо подготовить свой организм к смене температуры, воздействию пара. Предварительно можно принять теплый душ, поддержать ноги в тазу с теплой водой. После

чего следует насухо вытереться полотенцем. Перед началом банной процедуры нельзя мочить голову и пользоваться мылом. Это удалит с поверхности кожи жир, защищающий ее от пересыхания. Чтобы предохранить организм от перегрева или теплового удара, на голову надо надеть старую шерстяную шапочку, фетровую шляпу или просто накрыть ее толстым махровым полотенцем. Головной убор следует смочить водой, чтобы он не нагревался.

В парной рекомендуется некоторое время посидеть на нижнем полке, чтобы привыкнуть к жару, и только потом забираться выше.

Чтобы тело прогревалось равномерно, на полках надо лечь. Интенсивность прогревания увеличится, если ноги при этом положить на подставку. Париться можно и

16

сидя (иногда условия парной не позволяют принять необходимое положение), но обязательно с поднятыми на полки ногами.

Не стоит долго лежать на верхнем полке, лучше всего сделать несколько заходов по 8-10 минут каждый, чередуя их с контрастными процедурами.

Во время первого захода, который может быть более длительным (до 15 минут), организм окончательно привыкает к жару, кожа краснеет, появляется пот, говорящий о том, что все участки тела хорошо прогреты и можно переходить к последующим процедурам с использованием веника.

Банные процедуры приводят к тому, что человеческий организм теряет большое количество воды, которое необходимо периодически восполнять. В перерывах между заходами в парилку рекомендуется выпивать стакан воды.

Чтобы воздух в парной был более сухим и горячим, следует уменьшить количество воды, выливаемой на раскаленные камни.

Поливая раскаленные камни водой, рекомендуется дышать носом, так как, проходя через носовую полость, горячий воздух становится менее горячим, а сухой — более влажным.

Выливая воду на горячие камни или распаривая веник, очень легко получить ожог. Во избежание этого на руки надо надеть старые шерстяные варежки или брезентовые рукавицы. Кроме того, шерстяными варежками очень удобно промаки-вать проступивший на теле пот, тем самым непроизвольно массируя тот или иной участок тела. Основное требование к варежкам и рукавицам — их чистота. После каждого посещения бани их необходимо стирать.

Как уже было сказано, температура воздуха в бане с сухим паром выше, чем во влажной. Поэтому людям, недавно начавшим принимать банные процедуры или пришедшим в сауну впервые, следует париться при температуре не выше 70 градусов. Впоследствии температуру сауны для мужчин можно увеличить до 90 градусов С, а для женщин — до 80 градусов С.

Чтобы избежать изменения в соотношении воздуха и влажности в парном отделении сауны, необходимо, во-первых, исключить подачу горячей воды на камни, во-вторых, не пользоваться ею для мытья.

Для повышения температуры в парилке следует использовать либо раскаленные камни, либо электронагреватель.

В сауне нельзя пользоваться веником, так как из-за большой температуры листья веника пересыхают и опадают, а его частые

замачивания повышают количество влаги в помещении.

17

Перед тем как зайти в парилку, необходимо вымыться под душем и вытереться насухо.

Полки в сауне очень горячие, поэтому на них сначала нужно положить полотенце, и только потом лечь, поставив ноги на специальную подставку, чтобы они оказались выше уровня головы.

При температуре воздуха 90 градусов и влажности 10% продолжительность пребывания в парном отделении сауны не должна превышать 8-12 минут.

К водным процедурам можно переходить после 2-3 заходов в парилку.

### **Правила поведения и работы массажиста.**

В правилах поведения массажиста необходимо выделить 2 основных аспекта владения массажем психологический и технический:

1. К психологическому, относятся внимание, терпение, тактичность, дружелюбие, спокойствие и уверенность в правильности выполнения плана сеанса массажа с учетом состояния массируемого.
2. К техническому – умение выполнять любой вид массажа, выбирать наиболее эффективные приемы, соблюдать рациональную последовательность основных и вспомогательных приемов массажа, учитывать адекватность ответной реакции больного на проведенный сеанс или курс массажа.

Необходимо установить отношения доверия между массируемым и специалистом, что достигается умением последнего наладить хороший контакт с пациентом. От этого часто зависит успех лечения.

Работа массажиста связана с большой физической нагрузкой. Поэтому нужно

обращать внимание на предупреждение у него патологических изменений в области шейного и поясничного отделов позвоночника, появления застойных явлений в нижних конечностях, чтобы предотвратить появление профессиональных заболеваний (плечелопаточный периартрит, плоскостопие, варикозное расширение вен, тендовагиниты, миозиты, радикулиты). Для этого необходимо выполнять специальные упражнения на релаксацию. Отдыхать следует сидя.

Массажист должен хорошо знать анатомию, физиологическое воздействие отдельных приемов массажа, уметь проводить диагностическое пальпаторное обследование, обладать развитым осязанием. Необходимо соблюдать гигиенические требования, коротко стричь ногти, при жирной коже рук использовать питательные кремы. Вода при мытье рук должна иметь температуру 18–20°С. Если кожа рук от частого мытья становится сухой, то следует применять мыло «Косметическое», «Спермацетовое», «Глицериновое»,

18

«Вазелиновое». На руках не должно быть предметов, которые могут травмировать кожу массируемого, обувь должна быть удобной, не скользкой.

Следует выбирать наиболее удобную рабочую позу, сохранять правильный ритм дыхания, работать обеими руками, вовлекая в работу только те мышцы, которые выполняют данный прием массажа. После уточнения жалоб пациента и определения состояния его тканей необходимо совместно с врачом определить методику массажа с учетом клинических форм поражения, особенностей основного и сопутствующего заболеваний. Если массажист при проведении курса считает необходимым внести какие-либо коррективы в его выполнение, что может быть вызвано появлением отрицательных реакций пациента на отдельные манипуляции или появлением новых клинических признаков

заболевания, необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.

В бане должна быть абсолютная тишина, и только по желанию массируемого можно включить музыку или вести беседу, учитывая при этом состояние клиента, стараясь не вызвать у него отрицательных эмоций, не утомлять и прислушиваться ко всем ответным реакциям массируемого на различные манипуляции. Клиенту, лучше всего, находиться в положении лежа: на спине, животе, на боку

### **Влияние массажа в условиях бани на организм.**

Баня и массаж оказывают комплексное воздействие на организм человека.

Физиологическое воздействие банной и массажной процедур на организм человека обусловлено рядом сложных процессов, развивающихся в результате последовательного включения отдельных функциональных систем под влиянием того или иного физического фактора. В результате, изменяется состояние как этих систем, так и внутриклеточного метаболизма. Изменения жизнедеятельности клеток в конечном счете, меняют их реактивность, повышают сопротивляемость организма к неблагоприятным внешним воздействиям и способствуют развитию защитных и компенсаторных механизмов. А это значит, что организм становится более крепким и работоспособным, что играет решающую роль в жизни человека.

### **Кровеносная система человека: кратко о главном. Строение. Функции.**

Кровь – это одна из базовых жидкостей человеческого организма, благодаря которой органы и ткани получают необходимое питание и кислород, очищаются от токсинов и продуктов распада. Эта жидкость может циркулировать в строго определенном направлении благодаря системе кровообращения. В статье мы поговорим о том, как устроен этот комплекс, благодаря чему поддерживается ток крови, и каким образом

система кровообращения взаимодействует с другими органами.

Нормальная жизнедеятельность невозможна без эффективной циркуляции крови: она поддерживает постоянство внутренней среды, переносит кислород, гормоны, питательные компоненты и другие, жизненно необходимые вещества, принимает участие в очищении от токсинов, шлаков, продуктов распада, накопление которых рано или

19

поздно привело бы к гибели отдельно взятого органа или всего организма. Этот процесс регулируется кровеносной системой – группой органов, благодаря совместной работе которых осуществляется последовательное перемещение крови по телу человека.

Сердечно-сосудистую систему можно сравнить с реками и ручьями, по которым течет кровь. Доставляя пищу тканям и органам, она же уносит, отработанные, ненужные организму вещества. Чем полнее и полнокровнее заполнятся сосуды, и быстрее побежит кровь,, тем более работоспособным, выносливым и здоровым будет организм. Массаж и баня способствуют тому, что кровь быстрее движется по сосудам, устраняются застойные явления в организме, улучшается обмен веществ.

Как устроена кровеносная система, и какие функции в организме человека она выполняет.

На первый взгляд, кровеносная система устроена просто и понятно: она включает сердце и многочисленные сосуды, по которым течёт кровь, поочередно достигая всех органов и систем. Сердце – это своеобразный насос, который подстёгивает кровь, обеспечивая её планомерный ток, а сосуды

игают роль путеводных трубок, которые определяют конкретный путь перемещения крови по организму. Именно поэтому кровеносную систему называют ещё сердечно-сосудистой, или кардиоваскулярной.

Как и любой организменный комплекс, кровеносная система включает ряд различных органов, которые классифицируются в зависимости от строения, локализации и выполняемых функций: Сердце считается центральным органом кардиоваскулярного комплекса. Оно представляет собой полый орган, образованный преимущественно мышечной тканью. Сердечная полость разделена перегородками и клапанами на 4 отдела – по 2 желудочка и предсердия (левые и правые). Благодаря ритмичным последовательным сокращениям сердце проталкивает кровь по сосудам, обеспечивая её равномерную и непрерывную циркуляцию.

Артерии несут кровь от сердца к другим внутренним органам. Чем дальше от сердца они локализованы, тем тоньше их диаметр: если в области сердечной сумки средняя ширина просвета составляет толщину большого пальца, то в районе верхних и нижних конечностей его диаметр примерно равен простому карандашу.

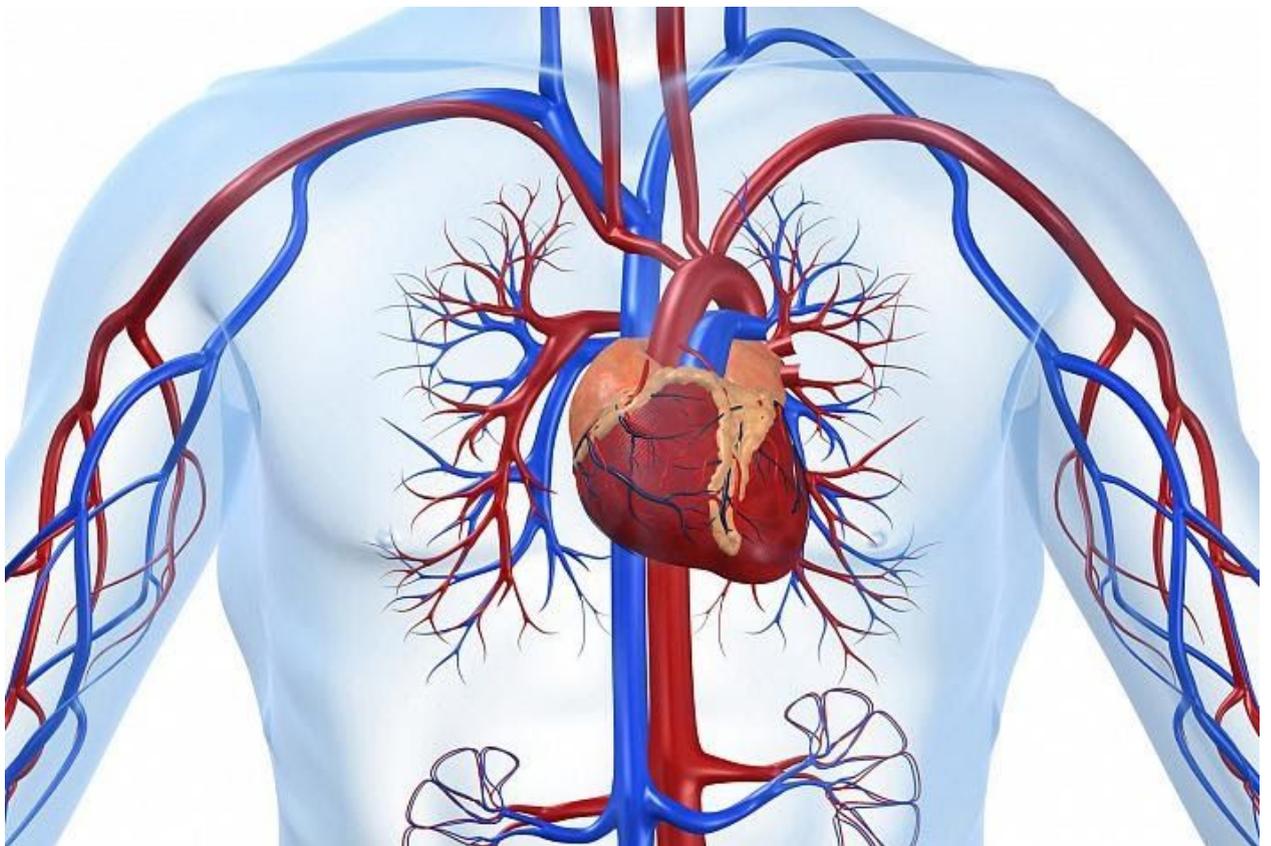
Несмотря на визуальную разницу, и крупные и мелкие артерии имеют сходное строение. Они включают три слоя – адвентиций, медиа и интима. Адвентиций – наружный слой – образован рыхлой фиброзной и эластической соединительной тканью и включает множество пор, через которые проходят микроскопические капилляры, питающие сосудистую стенку, и нервные волокна, регулирующие ширину просвета артерии в зависимости от посылаемых организмом импульсов.

Медиа, занимающая срединное положение, включает эластические волокна и гладкие мышцы, благодаря которым поддерживается упругость и эластичность сосудистой стенки.

20

Именно этот слой в большей степени регулирует скорость кровотока и артериальное давление, которое может варьироваться в допустимом диапазоне в зависимости от внешних и внутренних факторов, влияющих на организм. Чем больше диаметр артерии, тем выше процент эластических волокон в срединном слое. Поэтому принципу сосуды классифицируют на эластические и мышечные.

Интима, или внутренняя выстилка артерий, представлена тонким слоем эндотелия. Гладкая структура этой ткани облегчает циркуляцию крови и служит пропускным каналом для питания меди.

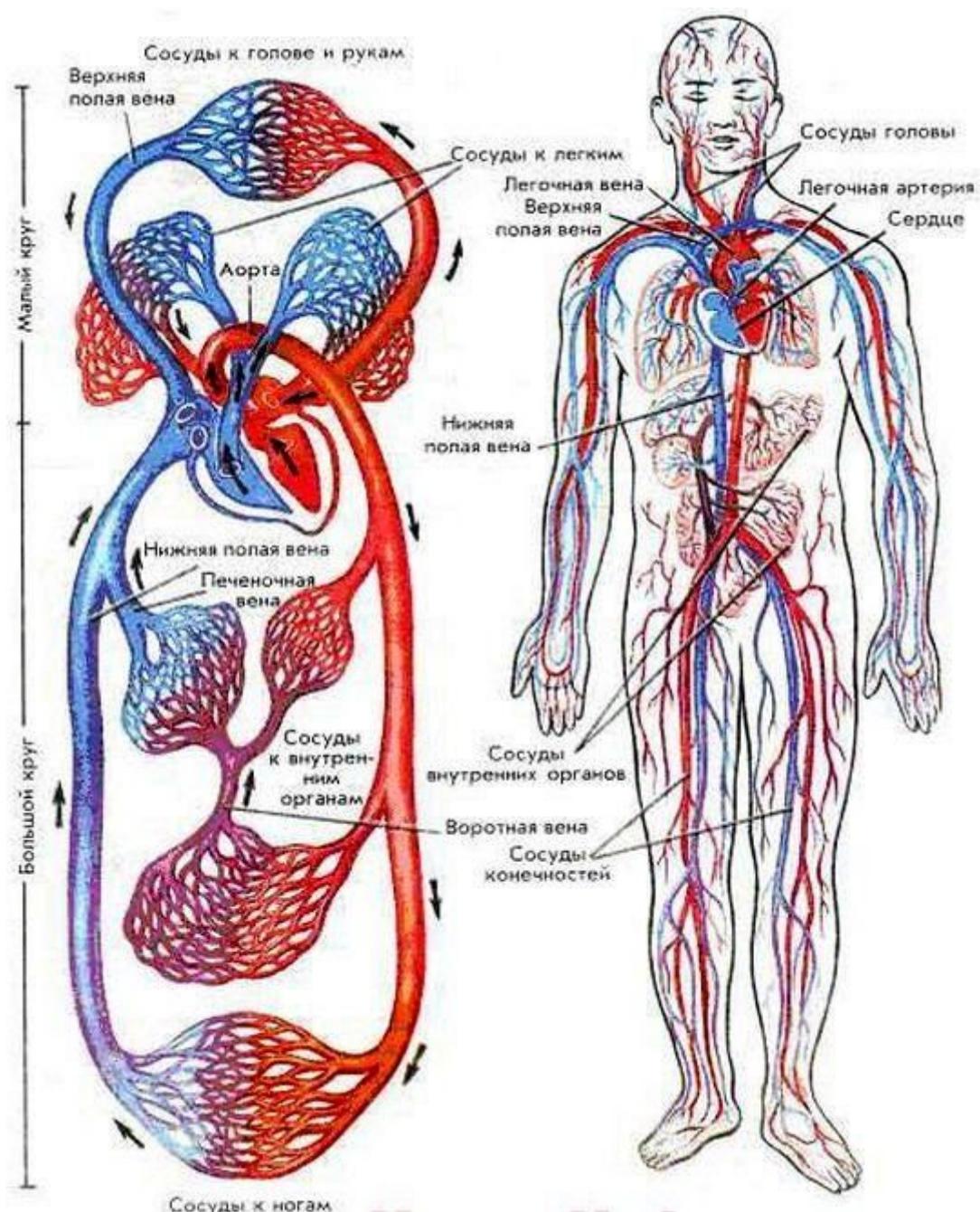


По мере истончения артерий эти три слоя становятся менее выраженными. Если в крупных сосудах адвентиций, медиа и интима хорошо различимы, то в тонких артериолах заметны только мышечные спирали, эластические волокна и тонкая эндотелиальная выстилка.

Капилляры – самые тонкие сосуды кардиоваскулярной системы, которые являются промежуточным звеном между артериями и венами. Они локализованы в самых отдалённых от сердца участках и содержат не более 5% от общего объёма крови в организме. Несмотря на малый размер, капилляры крайне важны: они окутывают тело плотной сетью, снабжая кровью каждую клеточку организма. Именно здесь происходит обмен веществами между кровью и прилегающими тканями. Тончайшие стенки капилляров легко пропускают молекулы кислорода и питательных компонентов, содержащихся в крови, которые под воздействием осмотического давления переходят в

21

ткани других органов. Взамен кровь получает содержащиеся в клетках продукты распада и токсины, которые по венозному руслу отправляются обратно к сердцу, а затем к лёгким.



Вены – разновидность сосудов, которые переносят кровь от внутренних органов к сердцу. Стенки вен, как и артерий, образованы тремя слоями. Единственное отличие заключается в том, что каждый из этих слоёв менее выражен. Эта особенность регулируется физиологией вен: для циркуляции крови здесь не требуется наличия сильного давления сосудистых стенок – направление кровотока поддерживается

благодаря наличию внутренних клапанов. Большее их количество содержится в венах нижних и верхних конечностей – здесь при низком венозном давлении без

22

попеременного сокращения мышечных волокон кровотока был бы невозможен. В крупных венах, напротив, клапанов очень мало или нет вовсе.

В процессе циркуляции часть жидкости из крови просачивается через стенки капилляров и сосудов к внутренним органам. Эта жидкость, визуальнo чем-то напоминающая плазму, является лимфой, которая попадает в лимфатическую систему. Сливаясь воедино, лимфатические пути образуют довольно крупные протоки, которые в области сердца впадают обратно в венозное русло кардиоваскулярной системы.

Замкнутые циклы кровообращения образуют круги, по которым кровь движется от сердца к внутренним органам и обратно. Человеческая кардиоваскулярная система включает 2 круга кровообращения – большой и малый.

Кровь, циркулирующая по большому кругу, начинает путь в левом желудочке, затем переходит в аорту и по прилегающим артериям попадает в капиллярную сеть, распространяясь по всему организму. После этого происходит молекулярный обмен, а затем кровь, лишённая кислорода и наполненная диоксидом углерода (конечным продуктом при клеточном дыхании), попадает в венозную сеть, оттуда – в крупные полые вены и, наконец, в правое предсердие. Весь этот цикл у здорового взрослого человека занимает в среднем 20–24 секунды.

Малый круг кровообращения начинается в правом желудочке. Оттуда кровь, содержащая большое количество углекислого газа и

прочих продуктов распада, попадает в лёгочный ствол, а затем в лёгкие. Там кровь насыщается кислородом и отправляется обратно к левому предсердию и желудочку. Этот процесс занимает порядка 4 секунд.

Помимо двух основных кругов кровообращения, в некоторых физиологических состояниях у человека могут появляться иные пути для циркуляции крови: Венечный круг является анатомической частью большого и отвечает исключительно за питание сердечной мышцы. Он начинается на выходе венечных артерий из аорты и заканчивается венозным сердечным руслом, которое образует венечный синус и впадает в правое предсердие.

Виллизиев круг призван компенсировать недостаточность мозгового кровообращения. Он располагается в основании головного мозга, где сходятся позвоночные и внутренние сонные артерии.

Плацентарный круг появляется у женщины исключительно во время вынашивания ребёнка. Благодаря ему плод и плацента получают от материнского организма питательные вещества и кислород. Основная роль, которую играет кардиоваскулярная система в организме человека, заключается в передвижении крови от сердца к другим внутренним органам и тканям и обратно.

От этого зависит множество процессов, благодаря которым возможно поддержание нормальной жизнедеятельности:

23

-клеточное дыхание, то есть перенос кислорода от лёгких к тканям с последующей утилизацией отработанного углекислого газа;

- питание тканей и клеток поступающими к ним веществами, содержащимися в крови;
- поддержание постоянной температуры тела с помощью распределения тепла;
- обеспечение иммунного ответа после попадания в организм болезнетворных вирусов, бактерий, грибков и других чужеродных агентов;
- выведение продуктов распада лёгким для последующей экскреции из организма;
- регуляция активности внутренних органов, которая достигается за счёт транспортировки гормонов;
- поддержание гомеостаза, то есть баланса внутренней среды организма.

Подводя итоги, стоит отметить важность поддержания здоровья кровеносной системы для обеспечения работоспособности всего организма. Малейший сбой в процессах циркуляции крови способен стать причиной недополучения кислорода и питательных веществ другими органами, недостаточного выведения токсических соединений, нарушения гомеостаза, иммунитета и других жизненно важных процессов. Чтобы избежать серьёзных последствий, необходимо исключить факторы, провоцирующие заболевания кардиоваскулярного комплекса – отказаться от жирной, мясной, жареной пищи, которая забивает просвет сосудов холестериновыми бляшками; вести здоровый образ жизни, в которой нет места вредным привычкам, стараться в силу физиологических возможностей заниматься спортом, избегать стрессовых ситуаций и чутко реагировать

малейшие изменения в самочувствии, своевременно принимая адекватные меры по

лечению и профилактике  
сердечно-сосудистых патологий.

### “Анатомия” мышечной системы.

Мышечная система - это сеть тканей организма, которая контролирует движения тела и внутри него. Движение создается за счет сокращения и расслабления определенных мышц. Мышцы подразделяются на два основных класса: скелетные (произвольные) и гладкие (непроизвольные).

Скелетные мышцы прикрепляются к скелету и движутся различными частями тела. Их называют добровольными, потому что человек контролирует их использование, например, при сгибании руки или подъеме ноги. В теле человека насчитывается около 650 скелетных мышц. На них приходится 30-40% общего веса. Все тело человека покрыто скелетной мускулатурой. Гармонично развитая и правильно расположенная мускулатура делает тело человека красивым. Скелетные мышцы подразделяются на мышцы конечностей (они составляют 80% от массы всех мышц), мышцы головы и мышцы

туловища. Мышцы туловища делятся на мышцы затылка и спины (задние) и мышцы живота, груди, шеи (передние).

Состоят мышцы из мышечных волокон. Их главное свойство — сократимость и возбудимость.

#### 24

Гладкие мышцы находятся в стенках желудка и кишечника, стенок вен и артерий, а также в различных внутренних органах. Их называют непроизвольными мышцами, потому что человек обычно не может их сознательно контролировать. Они регулируются вегетативной нервной системой. Еще одно различие между скелетными и гладкими мышцами заключается в том, что скелетные мышцы состоят из волокон ткани, которые имеют полосатую бороздчатую структуру. Эти чередующиеся полосы света и темноты являются результатом рисунка волокон (нитей) в каждой мышечной клетке. Гладкие мышечные волокна не исчерчены.

Сердечная (миокард)- уникальный тип мышц, который не относится ни к одному из двух классов мышц. Как скелетные мышцы, миокард является поперечной. Но, как и гладкие мышцы, он непроизвольно контролируется вегетативной нервной системой.

Скелетные мышцы.

Составляют около 40% массы тела. Они стабилизируют суставы, помогают поддерживать осанку и придают телу общую форму. Используют много кислорода и питательных веществ из кровоснабжения. Скелетные мышцы способствуют поддержанию гомеостаза в организме, выделяя тепло. Мышечное сокращение требует энергии, и когда АТФ разрушается, выделяется тепло. Это тепло проявляет себя во время физических упражнений, когда устойчивые движения мышц вызывают повышение температуры тела.

Каждая скелетная мышца представляет собой орган, состоящий из различных интегрированных тканей. Эти ткани включают волокна скелетных мышц, кровеносные сосуды, нервные волокна и соединительную ткань. Каждая скелетная мышца имеет три слоя соединительной ткани (называемой «мизия»), которая охватывает ее и обеспечивает структуру мышцы в целом, а также разделяет мышечные волокна внутри мышцы.

Каждая мышца обернута в плотную соединительную ткань, называемую эпимизией, которая позволяет мышце сокращаться и мощно двигаться, сохраняя при этом свою

структурную целостность. Эпимизия также отделяет мышцу от других тканей и органов, что позволяет мышце двигаться самостоятельно.

Внутри каждой скелетной мышцы мышечные волокна организованы в отдельные пучки средним слоем соединительной ткани - перимизиумом. Эта фасцикулярная организация распространена в мышцах конечностей, что позволяет нервной системе запускать определенное движение мышцы, активируя подмножество мышечных волокон в пучке. Внутри каждого пучка каждое мышечное

волокно заключено в тонкий слой соединительной ткани из коллагена и ретикулярных волокон, называемый эндомизией.

Эндомизий содержит внеклеточную жидкость и питательные вещества для поддержки мышечного волокна. Эти питательные вещества поступают через кровь к мышечной ткани.

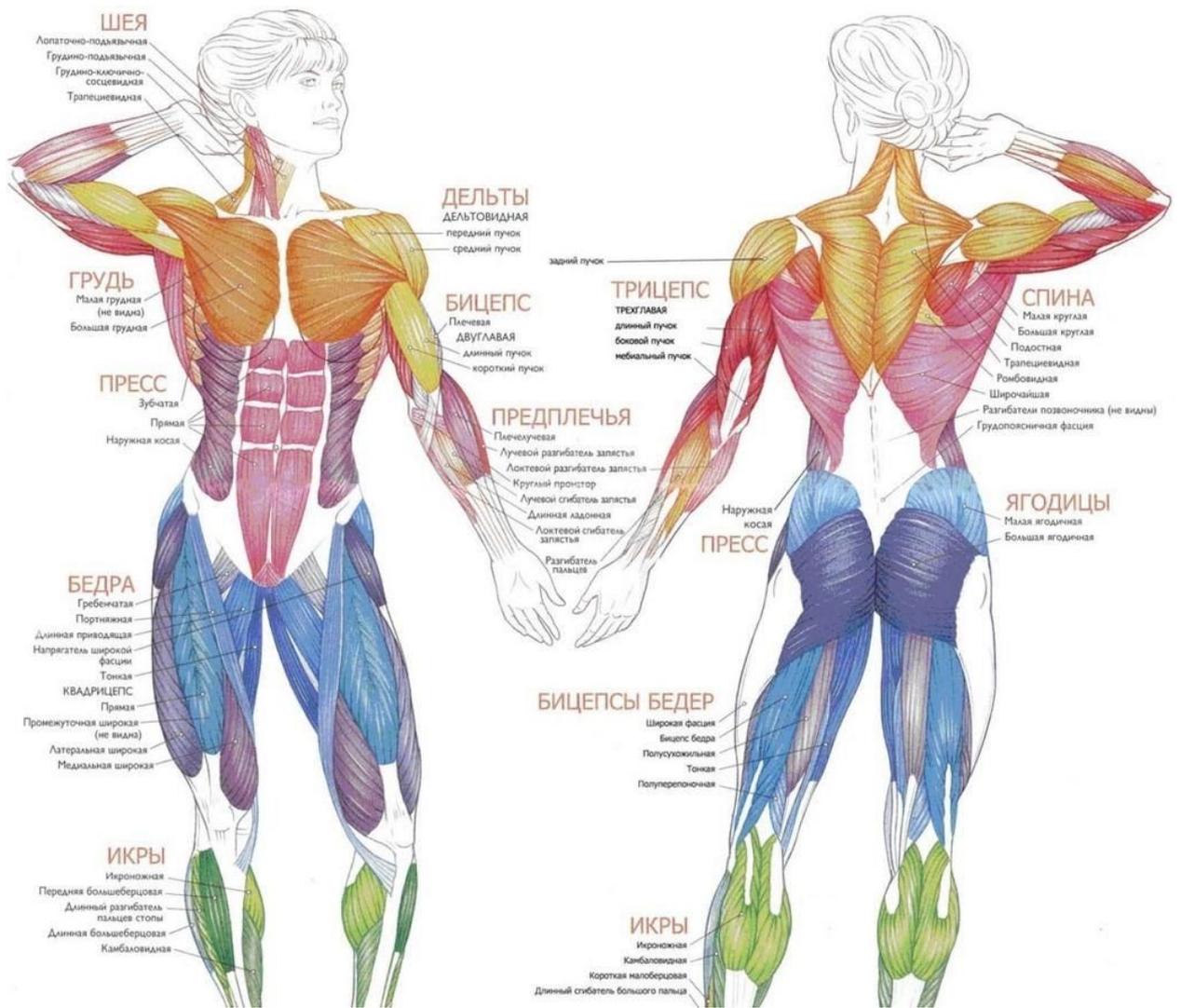
Скелетные мышцы прикрепляются к костям с помощью жесткой волокнистой соединительной ткани, называемой сухожилиями. Сухожилия богаты коллагеном, который может растягиваться и обеспечивать дополнительную длину в соединении мышц и костей.

Скелетные мышцы действуют парами. Мышца, которая производит конкретное движение тела, известна как агонист - первичный двигатель. Агонист всегда соединяется с мышцей-антагонистом, которая, оказывает - противоположный эффект. Сгибание (сокращение) одной мышцы уравнивается удлинением (расслаблением) ее парной

25

мышцы или группы мышц. Эти антагонистически, (противоположные) мышцы могут открывать и закрывать суставы. Примером антагонистических мышц являются бицепс и трицепс. Когда мышца бицепса сгибается, предплечье сгибается в локте к бицепсу, в то же самое время мышца трицепса удлиняется. Когда предплечье согнуто назад в положении прямой руки, бицепс удлиняется, а трицепс сгибается.

Мышцы, которые сокращаются и приводят к закрытию сустава, называются мышцами-сгибателями. Мышцы, которые сокращаются и приводят к открытию сустава, называются экстензорами. Скелетные мышцы, поддерживающие череп, позвоночник и грудную клетку, называются осевыми скелетными мышцами. Скелетные мышцы конечностей называются дистальными скелетными мышцами.



Синергисты - это мышцы, которые помогают стабилизировать и уменьшить посторонние движения. Они обычно находятся рядом с мышцами-агонистами и часто соединяются с теми же костями. Если вы поднимаете что-то тяжелое руками, фиксаторы в области туловища удерживают ваше тело в вертикальном положении неподвижно, так что вы сохраняете равновесие во время подъема.

26

При выполнении какого-либо движения в работу включаются до пяти групп мышц: агонисты, антагонисты, синергисты, стабилизаторы и нейтраллизаторы. Волокна скелетных мышц подразделяются на быстрые и медленные в зависимости от характера их деятельности. Быстрые (белые) мышечные волокна быстро сокращаются, имеют плохое кровоснабжение,

работают без кислорода и быстро устают. Медленные (красные) мышечные волокна сокращаются медленнее, имеют лучшее кровоснабжение, используют кислород и более выносливые. Медленные мышечные волокна используются в постоянных движениях, например, для поддержания осанки.

При массаже образование ацетилхолина усиливается, что повышает общую работоспособность мышц, так как нервное возбуждение из одной клетки в другую передается быстрее. Экспериментальные исследования доказали, что после массажа работоспособность мышц увеличивается в пять — семь раз.

Достаточно сеанса массажа в течение 10 минут после большой физической нагрузки, чтобы не просто восстановить работоспособность мышц, но и повысить её. А все дело в том, что при массаже раздражение получают специальные мажорные нервные волокна, которые располагаются в мышечном пучке. Одним из основных факторов является оборудование на котором его делают. Компания USMEDICA предлагает только высококачественные массажные столы.

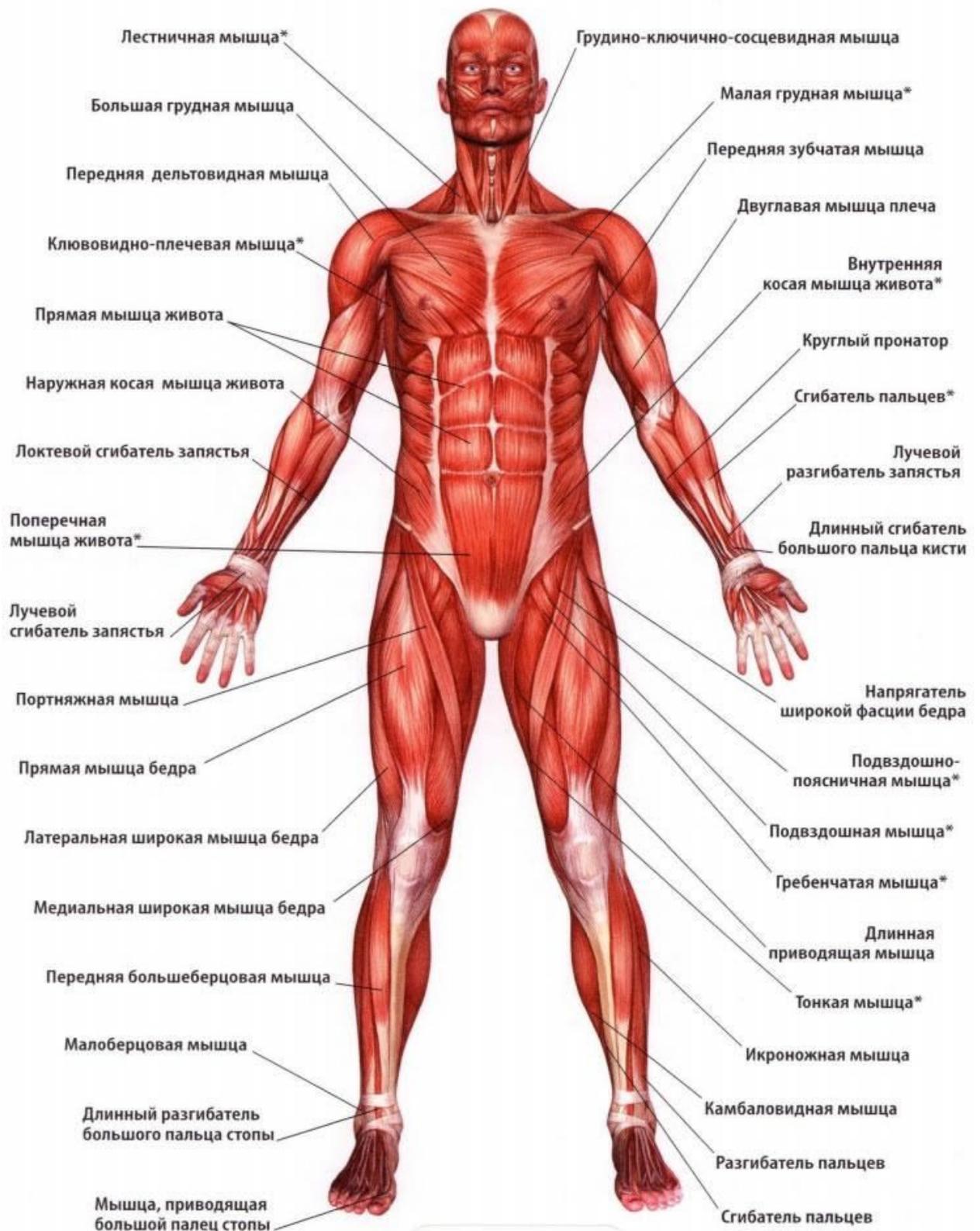
В мышцах под действием массажа улучшаются окислительно-восстановительные процессы, кровообращение, увеличивается скорость удаления продуктов обмена, скорость доставки кислорода. Поэтому после сеанса массажа исчезает ощущение болезненности, одеревенелости и припухлости в мышцах.

Очень эффективен и массаж на массажном кресле. Современные модели позволяют сочетать несколько массажных воздействий, а также обладают такими функциями, как растяжка ножных и бедренных мышц вакуумный массаж воздушными подушками, трехмерный массаж рук, предплечий и плеч.

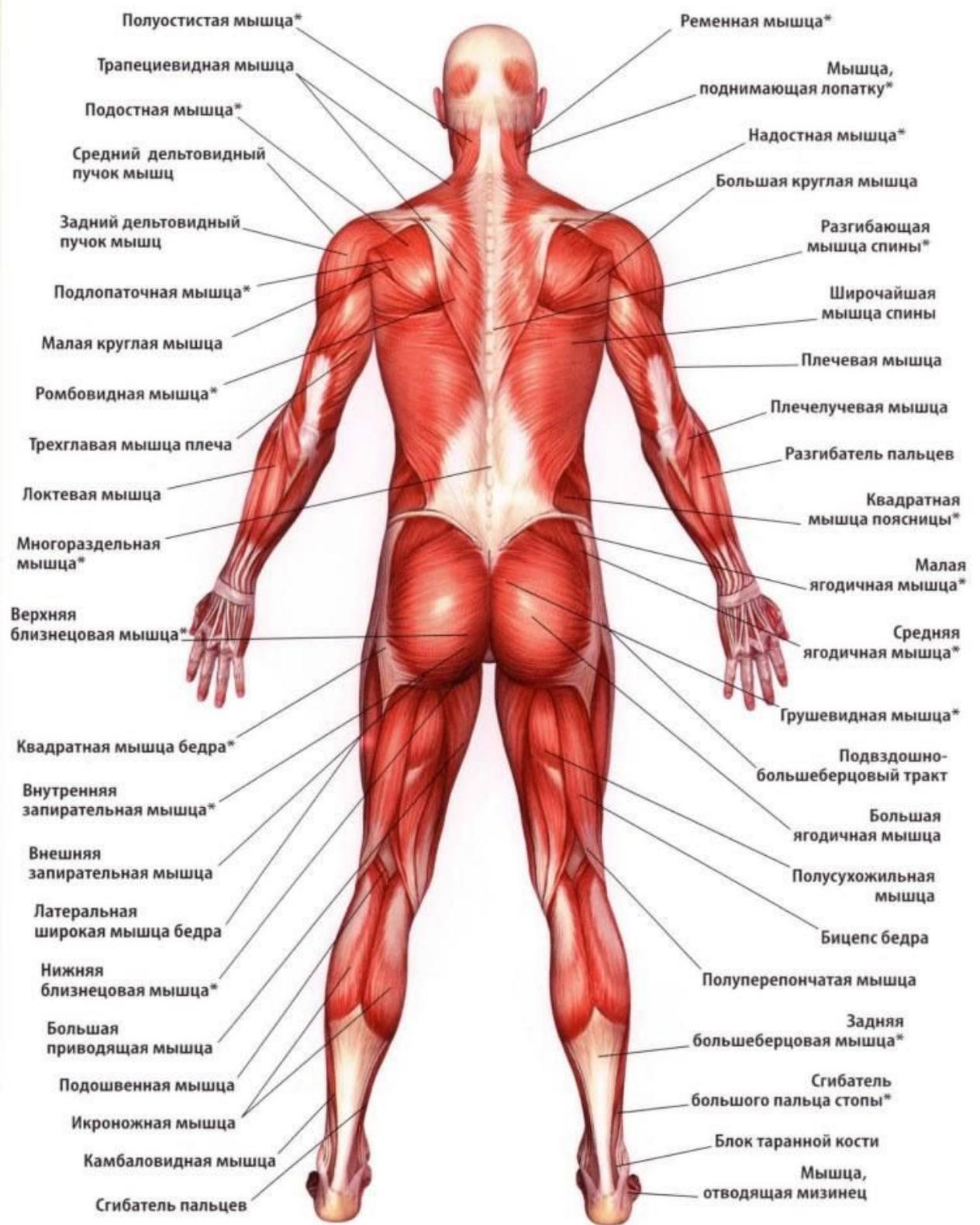
Такой способ воздействия, как круговой массаж, который предлагают массажные кресла, позволяет растянуть мышцы, которые

поддерживают спину, что снижает давление на позвоночные диски. Подобный массаж способствует стимуляции спинномозговых нервов, так как он воздействует на нижнюю и верхнюю часть позвоночника. Благодаря этому существенно уменьшается мышечная боль в спине. Чем больше размер роллеров массажного кресла и шире область охвата, тем полезнее массаж для всего организма.

Такое массажное воздействие, как постукивание, улучшает кровообращение, снабжение клеток кислородом, увеличивает приток крови, уменьшается неподвижность мышц. В мышцах накапливается молочная кислота из-за чрезмерной физической нагрузки, а постукивание на массажном кресле помогает избежать данного накопления. Некоторые массажные кресла имеют режим до 500 постукиваний за минуту. Делайте регулярный массаж, и вы забудете о мышечных болях.



\* – глубокие мышцы.



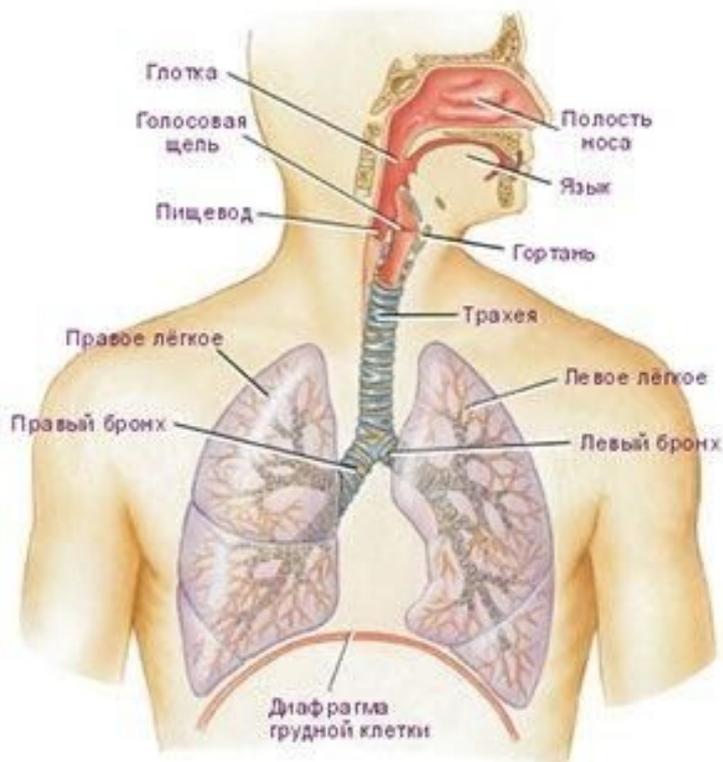
## Дыхательная система человека.

Дыхательная система человека — совокупность органов и тканей, обеспечивающих в организме человека обмен газов между кровью и внешней средой.

Человек может не есть несколько дней. Но не может обойтись без воздуха. Дышит постоянно.

Дыхание — это процесс, обеспечивающий нормальное течение метаболизма (обмена веществ и энергии) живых организмов и способствующий поддержанию гомеостаза (постоянства внутренней среды), получая из окружающей среды кислород ( $O_2$ ) и отводя в окружающую среду в газообразном состоянии некоторую часть продуктов метаболизма организма ( $CO_2$ ,  $H_2O$  и другие).

Поскольку, при дыхании человека, в окружающую среду выводится часть продуктов метаболизма, то в небольшом пространстве, если, к тому же, находится много людей, воздух быстро становится непригодным для дыхания. Следовательно, воздух в парилке, с его повышенной температурой и большой влажностью, воздух должен быть свежим. Парилку необходимо своевременно проветривать.



30

Функции дыхательной системы:

- поступление в организм кислорода;
- выведение из организма углекислого газа;
- выведение из организма газообразных продуктов метаболизма;
- терморегуляция;
- синтетическая: в тканях лёгких синтезируются некоторые биологически активные вещества: гепарин, липиды и др.;
- кроветворная: в лёгких созревают тучные клетки и базофилы;
- депонирующая: капилляры лёгких могут накапливать большое количество крови;

- всасывательная: с поверхности лёгких легко всасываются эфир, хлороформ, никотин и многие другие вещества.

Дыхание обеспечивает газообмен, который является необходимым звеном обмена веществ. Основного признака всего живого.

Дыхание — одна из немногих способностей организма, которая может контролироваться сознательно и неосознанно. При частом и поверхностном дыхании возбудимость нервных центров повышается, а при глубоком — наоборот, снижается.

Виды дыхания: глубокое и поверхностное, частое и редкое, верхнее, среднее (грудное) и нижнее (брюшное).

Особые виды дыхательных движений наблюдаются при **икоте** и **смехе**.

Дыхание — одна из немногих способностей организма, которая может контролироваться сознательно и неосознанно. При частом и поверхностном дыхании возбудимость нервных центров повышается, а при глубоком — наоборот, снижается.

Виды дыхания: глубокое и поверхностное, частое и редкое. Верхнее, среднее (грудное) и нижнее (брюшное).

Способность организма к регенерации — одна из самых таинственных загадок биологии, которую человек давно пытается разгадать. Ученые предполагают, что особую роль в процессах клеточного обновления играют гормоны. Но, за счет чего наша эндокринная система работает, как часы? Питание? Витамины? Эмоциональное состояние? Окружающая среда?

### **СТРОЕНИЕ КОЖИ. Роль кожного дыхания в газообмене.**

Кожа — наружный покров тела человека. Это один из органов человека, выполняющих защитную роль и ряд биологических функций. Кожей покрыто все тело человека, и в зависимости от роста и веса, ее площадь составляет от 1,5 до 2 м<sup>2</sup>, а вес от 4 до 6% от массы человека, без учета гиподермы.

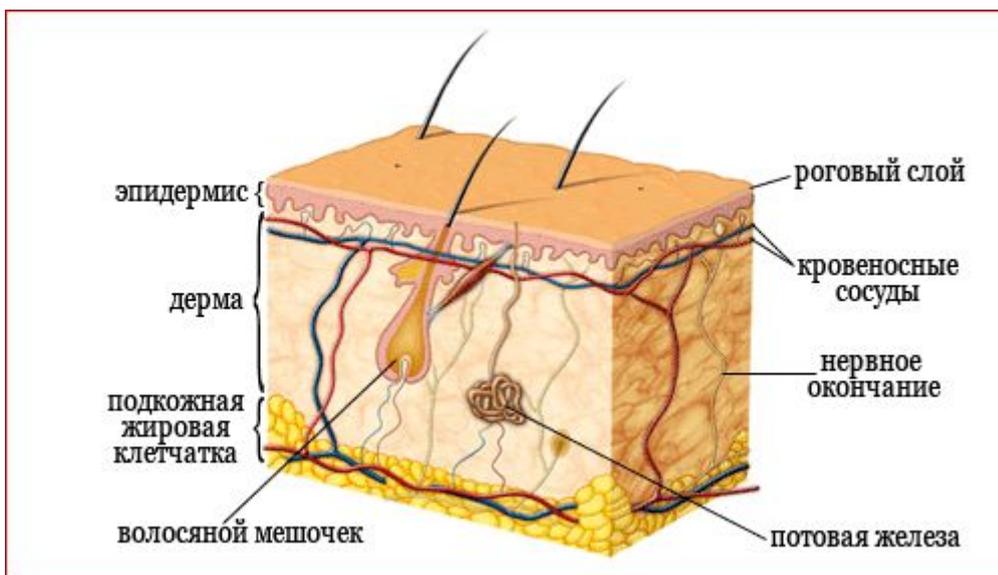
Кожа состоит из эпидермиса, дермы и подкожно-жировой клетчатки (гиподермы). Эпидермис, или кожа (от греч. ἐπί «на, при» + δέρμα «кожа»), — наружный слой кожи. Является многослойным производным эпителия. В толстой коже (не покрытой

31

волосами), он включает в себя пять слоёв, располагающихся над дермой и осуществляющих преимущественно барьерную функцию.

Дерма (лат. dermis, от греч. δέρμα — кожа), кориум (лат. corium, от греч. κόριον — кожа), ку́тис — кожа, соединительнотканная часть кожи у позвоночных животных и человека, расположенная между эпидермисом и нижележащими органами...

Гиподе́рма (от греч. ὑπο — «под», «внизу» и δέρμα — «кожа») — слой покровов организма, обычно лежащий глубже поверхностного слоя.



*Функции кожи:*

1. Защитная (от механических повреждений, от потери воды, от УФ лучей,

- от патогенных (вызывающих заболевания) микроорганизмов).
2. Выделительная (с потом выделяются продукты азотистого обмена, избыток солей).
  3. Терморегуляция (поддержание постоянной температуры тела).
  4. Рецепторная (кожная чувствительность).
  5. Газообменная (поглощает  $O_2$ , выделяет  $CO_2$ ).
  6. Образование витамина D.

Рассмотрим дыхательную функцию кожи. Через кожный покров осуществляется 1-2% всего газообмена в организме. Путем диффузии кислород поступает через кожу в кровеносные сосуды, а углекислый газ ( $CO_2$ ), наоборот, выделяется с ее поверхности.

Кожное дыхание напрямую связано деятельностью потовых желез, богатых кровеносными сосудами. Вот почему так важно давать коже «дышать» – носить одежду из натуральной ткани, не создающей парниковый эффект, пользоваться воздухопроницаемой (некомедогенной косметикой), поддерживать гигиену тела.

32

Когда мы находимся в состоянии покоя, углекислый газ очень легко выводится через поры, а вот кислород практически не проникает. Если сравнить площадь альвеол, через которые и происходит обмен газов в легких и площадь поверхности кожи, то преимущество на стороне легких. Примерно  $100\text{ м}^2$  против  $1,8\text{ м}^2$ .

Вывод – роль кожного дыхания в обычных условиях оказывает минимальное влияние на газообмен.

А если изменить условия? Тогда поменяется и объем газообмена через кожу – существенно увеличится поглощение кислорода.

Что может стать причиной:

- повышение температуры воздуха;

- увеличение содержания кислорода в воздухе;
- тяжелая мышечная работа.

При высокой физической активности газообмен через кожу составляет 15–20% от всего дыхания!

Следовательно, полностью исключить значение кожного дыхания нельзя. И это доказано на примере фактов:

- Если человека поместить в цемент, то смерть может наступить в течение 30 минут.
- В жаркий день, когда очень хочется пить, жажду легко утоляет купание. И микроорганизмы, содержащиеся в воде, не вредят организму. Кожа их фильтрует.

Кожа во время банной процедуры освобождается от слущивающегося эпидермиса, улучшается функция потовых, сальных желез, расширяются кровеносные сосуды, ускоряется кровоток, устраняется венозный застой, кожа становится эластичной, упругой. Косметологи считают, что банная процедура женщинам может заменить десятки косметических средств.



М а с с а́ ж (от фр. masser — растирать) — совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы в виде растирания, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела человека, как руками, так и специальными аппаратами через воздушную, водную или иную среду с целью достижения лечебного или иного эффекта.

Массаж известен человечеству уже много веков, однако пользуется огромной популярностью до сегодня. И это не странно, ведь он оказывает колоссальную пользу для организма. С помощью воздействия на тело специальными приёмами можно устранить массу заболеваний различных органов, а также предотвратить их развитие.

Кожа во время банной процедуры освобождается от слущивающегося эпидермиса, улучшается функция потовых, сальных желез, расширяются кровеносные сосуды, ускоряется кровоток, устраняется венозный застой, кожа становится эластичной, упругой. Косметологи считают, что банная процедура женщинам может заменить десятки косметических средств.



Классический массаж предполагает использование стандартных приёмов: поглаживания, растирания, разминания, вибрации. Каждый вид воздействия делится ещё на несколько типов, опытный мастер подбирает их в зависимости от особенностей конкретного клиента.

34

В зависимости от проблем пациента, косметолог проводит следующие варианты:

Классический – поглаживание, растирание, разминание, вибрация.

Скульптурный или миостимулирующий – характерен глубоким воздействием на лицевые мышцы. Обязательно применение массажного крема или масла, для предотвращения растягивания и повреждения кожи. Это самый эффективный и лучший из косметических релаксов, так как он способен

заменить инъекции красоты и пластические операции, возвращает юношеский овал лица.

Лимфодренажный – стимулирует отток лимфы и её циркуляцию, тем самым устраняет отеки, и восстанавливает упругость кожного покрова.

Лифтинг – избавляет от возрастных и мимических морщин, подтягивает дряблую кожу.

Щипковый (очищающий) – устраняет комедоны и угри. Проводят процедуру без масла и крема щипками с вибрацией.

Существует несколько вариантов лечебного воздействия:

1. Классический – применяют, не учитывая рефлекторного влияния и проводят рядом с больным и повреждённым местом, или прямо на этой области.
2. Сегментарно-рефлекторный использует приёмы рефлекторного прессинга на проблемные зоны, стимулируя, таким образом, функциональность и выздоровление органов и тканей тела.
3. Соединительно-тканый – характеризуется действием на внутренние слои кожи и соединительные ткани.
4. Периостальный – это, своего рода, точечный. Вызывает улучшение состояния надкостницы путём рефлекторного давления на определенные точки. Точечный – вариант лечебного, предполагает расслабляющее или, наоборот, стимулирующее влияние на особые акупунктурные точки, при соответствующих показаниях.
5. Аппаратный – проводя процедуры применяют разного рода электрические и механические приборы.

Спортивный массаж. Разновидности спортивного воздействия:

1. Гигиенический – как правило, производится самим спортсменом во время утренней гимнастики и разминки.
2. Предварительный – используют накануне больших физических или эмоциональных нагрузок. Подразделяется на: разминочный; согревающий; тонизирующий; успокаивающий.
3. Тренировочный – используется постоянно, мобилизует атлета к достижению высоких

35

результатов быстро и с меньшими психологическими нагрузками. Помогает убрать перенапряжение и усталость.

4. Восстановительный – обязательная процедура для спортсменов после больших нагрузок. Способствует быстрому восстановлению всех функциональных систем. Кратковременный сеанс проводят во время перерывов на 1-5 минут (между раундами, между попытками). Главная задача – убрать напряжение, расслабить мышцы, устранить болевой синдром. Во время более длительных промежутков восстановительные процедуры выполняются в один, а иногда и два этапа. Необходимо разгрузить не только те группы мышц, на которые распределялась основная нагрузка, но и мышцы второстепенные. Во время тяжелых соревнований восстановление проводится курсами, совмещая ручной и аппаратный сеанс с банными процедурами.

Виды в зависимости от способа воздействия подразделяются на: общий, локальный, самомассаж.

Общий массаж Главная задача общего «релакса» – глубокое воздействие на мышцы и мышечный каркас. Одновременно в процесс втягиваются кожный покров, кровеносные сосуды, лимфа, внутренние органы. Поэтому эта процедура оказывает весомое влияние на

здоровье организма в целом. Обычно такой вид выполняется курсами по 10–15 сеансов, чтобы эффект был максимальным.

В результате проведения курсов общего воздействия уходят излишки молочной кислоты из мышц, которая часто является причиной болевых ощущений. Мышечный корсет становится крепким, восстанавливаются слабые и атрофированные после травмы болезни мышцы. А расслабляющее действие процедуры благоприятно действует на нервную систему. Общий «релакс», улучшает циркуляцию крови, нормализует давление, способствует выведению из тканей организма лишней воды. Благодаря чему уходят отёки лица и конечностей, уменьшается масса тела. Локальный массаж Локальный (местный, зональный) характеризуется воздействием на определённую зону тела в течение одного сеанса. Такой зоной может стать нога, спина, и любые другие участки. Способ воздействия процедуры может быть разным и зависит от назначения. Преимущество этой методики состоит в том, что специалист может сконцентрировать всё внимание на детальной проработке выбранной зоны, не оказывая системного воздействия на весь организм. Это позволит достичь наибольшего лечебного эффекта.

Показания для локального «релакса» определяет врач, исходя из состояния здоровья, локализации проблемы, противопоказаний. Спектр показаний очень широкий в самых различных областях медицины: Голова и воротниковая зоны – при неврологических заболеваниях, головных болях, головокружениях. Проработка грудного отдела – при остеохондрозе шейного и грудного отделов позвоночника. Массирование грудной клетки – при респираторных заболеваниях. Крестцовый отдел и поясница – при радикулите,

остеохондрозе поясничного отдела.  
Обработка руки и ног – при заболеваниях  
сосудов и суставов.

36

Ручной использует 4 основных приёма  
классического – поглаживание, растирание,  
разминание, вибрацию.

Аппаратный массаж выполняется с помощью  
приборов с различными методами  
воздействия. Бывает полностью аппаратный  
или комбинированный, с включением ручных  
манипуляций.

Основные виды аппаратного массажа:

Гидромассаж – с использованием ванн, в  
которых струи воды под напором различной  
интенсивности массируют сидящего в них  
человека.

Вакуумный – создается перепад давления,  
тем самым осуществляется глубокий массаж  
тела.

Вибромассаж. Применяется для общего  
воздействия и для частного. Имеются  
противопоказания.

Лимфодренаж – улучшает отток лимфы,  
выводит шлаки и лишнюю воду из подкожных  
слоев.

Антицеллюлитный – применяются массажёры  
в сочетании с антицеллюлитными маслами.

Массаж – популярная и востребованная  
процедура, оказывающая благотворное  
влияние на организм человека. Эти знания,  
пришедшие из глубины веков, настоящее  
достояние человечества.

Когда мы делаем то или иное массажное  
движение, то увеличиваем давление крови в  
кровеносных сосудах. Вследствие чего, мы  
увеличиваем приток крови к массируемому

месту. В результате – увеличивается обмен веществ. Что приводит к лечебному, либо иному положительному действию.

Классический массаж может быть двух видов:

1. **Общий.** Массажные движения проводятся по всему телу.

2. **Локальный.** Данный вид массажа предполагает воздействие на определённую зону человеческого тела, например, ноги, руки, голова, спина, шейно-воротниковая зона и ак далее.

### **Противопоказания к проведению массажа.**

Несмотря на множество положительных сторон классического массажа, он в некоторых случаях противопоказан. Противопоказания делятся на 3 группы: Временные, локальные и абсолютные.

Не делается процедура, если клиент страдает такими патологическими состояниями:

- Боли в области сердца. Заболевания сердечно-сосудистой системы: атеросклероз, варикозное расширение вен, болезни крови, гипо- и гипертонический криз, тромбофлебит, тромбоз, сердечная недостаточность.
- Повышенная температура тела, острое лихорадочное состояние.

37

- Кровоизлияния и кровотечения.
- Воспалительные процессы любой локализации.
- Злокачественные новообразования, опухоли разной локализации.
- Инфекционное поражение кожи, ногтей и волосистой части головы.
- Открытые травмы.
- Острый гипертонический или гипотонический криз.
- Гнойные заболевания, гангрена, воспаление лимфатических узлов и сосудов.
- Венерические заболевания..
- Психические расстройства, чрезмерное возбуждение, изменение психики, психосоматические заболевания.
- Туберкулёз в активной форме.
- Тошнота или рвота неизвестного генеза.

- Почечная и печёночная недостаточность.
- Алкогольное и наркотическое опьянение.
- Болезненные ощущения при пальпации живота. Заболевания органов брюшной полости.
- Послеродовой период, во время грудного вскармливания.

### **Польза классического массажа.**

Переоценить положительное влияние массажа на организм невозможно, так как он способен влиять практически на все органы и процессы. Обусловлено это тем, что механические воздействия на ткани способствуют усилению продукции гормонов, которые влияют на передачу нервных импульсов. В результате работа нервной системы ускоряется или наоборот замедляется.

*Польза классического массажа выражается в следующем:*

- Усиливает кровообращение и дренаж лимфатической жидкости, циркуляцию крови.
- Улучшает обменные процессы.
- Улучшает дыхание кожи, способствует удалению отмерших клеток кожи.
- Способствует повышенной выработке эндорфинов, которые отвечают за хорошее настроение.
- Повышает работоспособность мышц, делает их более гибкими, что актуально для спортсменов, так как в результате организм становится выносливым и может справляться со значительными нагрузками.
- Устраняет застойные явления в организме.
- Повышает иммунитет.
- Способствует сжиганию жировых отложений. При регулярных физических нагрузках, правильном питании и массаже можно добиться коррекции форм тела.
- Нормализует работу пищеварительного тракта.
- Делает суставы более подвижными.
- Способствует ускоренной регенерации тканей, борется с контрактурами.
- После массажа кожа становится более эластичной.

Воздействуя на определённые участки тела можно добиться и хорошего лечебного эффекта. К примеру, массаж шейно-воротниковой зоны часто рекомендуют в комплексной терапии гипертонической болезни.

38

### Техника классического массажа

Чтобы добиться положительного эффекта от проведённой процедуры, необходимо при её выполнении соблюдать несколько важных правил. Все массажные движения выполняются строго снизу вверх по направлению к лимфатическим узлам.

Начинать массаж стоит с лёгких движений, а затем постепенно переходить к более интенсивным и глубоким воздействиям на мышцы. Все приёмы необходимо выполнять плавно. Заканчивают манипуляцию снова лёгкими движениями.

Для получения стойкого положительного эффекта, необходимо провести не менее 10 процедур. Длительность сеанса общего классического массажа составляет 90–120 минут.

**Вспомогательные вещества:**

Часто для улучшения скольжения используются масла для массажа. Их разнообразие очень велико, выбор какого-то определённого средства зависит от предпочтений специалиста, а также самого клиента. Может использоваться абрикосовое, миндальное, лесного ореха, виноградное, с зародышей пшеницы, масло жожоба.

Наносить масло на кожу также стоит правильно. Лучше сначала капнуть его на руки массажиста, а затем равномерно распределить его по телу клиента, так как холодные капли могут вызвать чувство дискомфорта. Количество средства также имеет значительную роль. При его избытке

руки будут сильно скользить по телу, в результате специалисту не удастся полностью захватить мышцу. В таких случаях необходимо просто убрать лишнее количество одноразовой сухой салфеткой или полотенцем.

Если же у клиента жирный тип кожи или массаж проводится в жаркий период, когда тело склонно к повышенной выработке пота, для массажа применяют тальк.

Классический массаж способствует улучшению настроения, позволяет расслабиться, а также ему под силу справиться с множеством заболеваний. Периодические профилактические курсы помогут вам всегда оставаться красивыми и здоровыми.

### **Разновидности банного массажа.**

Существует несколько эффективных методик проведения банного массажа, направленных на оздоровление, укрепление организма и улучшение самочувствия. Один вид процедуры разработан для разогрева мышечной массы, другой – для снятия напряжения, третий – для улучшения внешнего вида.

Баннный массаж, выполненный в различных техниках, обеспечивает расслабление мышечного корсета, улучшает подвижность и эластичность связок. Он способствует устранению болей, отеков, снятию напряжения и усталости, восстановлению после изнурительных физических и эмоциональных нагрузок. В целом подобная процедура

оказывает благотворное воздействие на кровообращение, сосуды, сердце, легкие и кожные покровы. Влияние высоких температур и повышенной влажности приводит к ускорению метаболических процессов в организме человека. В результате улучшается лимфоток и кровообращение,

ускоряется выделение пота, кожа очищается, а мышцы и суставы приобретают необходимую эластичность и подвижность.

Легкий банный массаж благотворно воздействует не только на внешность, но и на все внутренние органы через акупунктурные точки, расположенные на человеческом теле. Правильная проработка каждой точки способствует оздоровлению внутреннего органа, за работу которого она отвечает. Подобные процедуры являются эффективным средством в борьбе против лишнего веса и целлюлита.



#### **Как делать массаж в бане.**

Необходимо для начала разогреть кожу. Протопите парную, сходите в нее несколько раз, чтобы организм подготовился к последующим процедурам. Перед посещением бани нужно не есть хотя бы 2 часа, также следует воздержаться от алкоголя, в противном случае пользы от посещения бани не будет.

Самое удобное положение при массаже в парной – лежа. Особенность парилки

заключается в том, что пар поднимается к потолку, и, следовательно, температура внизу ниже, чем вверху. В положении лежа на все тело будет воздействовать одинаковая температура, кроме того, человек сможет расслабить мышцы.

40



Существует несколько видов бань. В зависимости от источников парообразования и от способов получения пара в парилке различают римскую, арабскую, турецкую бани, финскую сауну, русскую парную, а также "сэнто" и "офуро" в Японии.

**Финская сауна.** В Финляндии это - место отдыха. Для сауны характерны высокая температура воздуха (до  $+100^{\circ}\text{C}$ ) и низкая влажность (10-15%), поэтому ее часто называют баней сухого пара. Благодаря низкой влажности высокая температура сауны легко переносится.

Существуют следующие правила пользования сауной:

1. Сначала надо вымыться, насухо вытереться и согреть ноги в тазу с теплой водой.

2. При входе в парилку не следует подниматься сразу наверх, надо посидеть внизу. Наиболее благоприятная температура +80...+90°С, поэтому длительность первого пребывания в парилке - 8-10 мин.

3. При выходе из парилки можно сделать самомассажи или общий массаж.

4. Затем можно опять зайти в парилку. Между повторными заходами полезно проводить обливание холодной водой или плавать в бассейне (Не всегда, на мой взгляд этот пункт можно оспорить. Он актуален, если человек полностью здоров)!!!.

Согласно последним исследованиям, не рекомендуется человеку с ослабленным организмом, проводить контрастные процедуры, такие как бассейн и обливание холодной водой. Можно встать под душ, постепенно уменьшая или увеличивая температуру воды.

Следует подчеркнуть, что общая продолжительность пребывания в парилке не должна быть более 30 мин. В конце процедуры необходимо принять душ и 20-30 мин отдохнуть. Посещать сауну следует не чаще 2 раз в неделю.

41

Необходимо добавить, что при первом заходе в парилку надо стараться не делать активных движений, если есть возможность - лучше полежать. В последние минуты нахождения в сауне лучше посидеть, для профилактики обморока, который иногда может возникнуть в связи с резким перераспределением крови при очень быстром вставании. Если человек здоров, ему можно погрузиться в холодный бассейн (температура воды +12...+17°С) достаточно находиться в течение 20-40 с. При этом не надо бегать, делать резких движений! Между заходами в парилку хорошо выпить воды. Отдыхать лучше лежа или сидя, завернувшись в простыню или большое махровое полотенце. Перед посещением сауны желательно пройти предварительный медицинский осмотр и получить разрешение врача. Не следует идти в сауну натощак или сразу после еды. Не допускается употребление спиртных напитков. Не следует посещать сауну в состоянии переутомления.

При пребывании в сауне, особенно во время первого-второго посещения, необходимо постоянно контролировать свое самочувствие. При появлении чувства жара, нехватки воздуха, тяжести в голове, при головокружении (все это указывает на развитие нарушений деятельности внутренних органов) следует немедленно прекратить дальнейшее пребывание в сауне. Желание "перетерпеть" приведет только к отрицательным явлениям. Свое состояние можно проконтролировать по частоте сердечных сокращений, если перед сауной - пульс 60-80 уд/мин, то на 8-10-й минуте первого захода в сауну он может участиться до 110-120 уд/мин, на 10-12-й минуте второго захода пульс может быть 120-140 уд/мин, после отдыха пульс снижается до 80 ударов в минуту.

### Примерная продолжительность сеанса частного классического массажа на отдельных участках тела

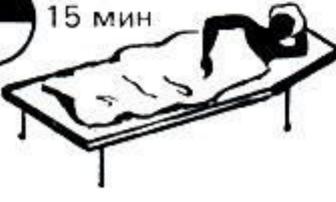
Массируемая область	Продолжительность, минуты
Спина	12 – 15
Шея	7 – 8
Таз	8 – 10
<b>Массаж нижней конечности:</b>	
Бедро (задняя, передняя, медиальная группы мышц)	15 – 20
Коленный сустав, голень, г/с, стопа	18 – 24
<b>Массаж верхней конечности:</b>	
Плечо и плечевой сустав, предплечье, локтевой сустав, кисть	12 – 14
Грудная клетка	7 – 8
Живот	8 – 10

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ САУНЫ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Нужны мыло, мочалка, 2 полотенца,  
резиновые тапочки

и час свободного времени



<p><b>ПОДГОТОВКА</b></p>  <p>12 МИН</p> <p>Раздевание</p> 	 <p>Обмывание тела</p>	 <p>Обтирание тела досуха</p>
<p>1 – й заход в сауну (90 °С)</p>  <p>8 – 10 МИН</p> <p><b>НАГРЕВАНИЕ</b></p>	 <p>Лежать и сидеть расслабившись</p>	 <p>Последние 2 минуты сидеть прямо</p>
<p><b>КОНТРАСТНЫЕ ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ</b></p>	<p>20 – 40 с</p>  <p>Холодная ванна (8 – 10 °С)</p>	<p>60 – 90 с</p>  <p>Горячий душ</p>
<p><b>ОТДЫХ</b></p>	 <p>15 мин</p>  <p>Покой</p>	 <p>20 мин</p>  <p>Массаж</p>
<p>2-й заход в сауну (90 °С)</p>  <p>10 мин</p> <p><b>Применение веников</b></p>	 <p>Холодная ванна</p>	 <p>15 мин</p>  <p>Покой</p>
 <p>УФ – облучение</p>	 <p>15 мин</p>  <p>Покой</p>	<p>утоление жажды</p>  <p>Одевание</p>

## Русская паровая баня. В бане веник, дорожке денег.

Русская паровая баня — выделенное помещение для гигиенических процедур, включающих в себя прогрев тела (парение) с использованием горячего банного пара. «Баня (паровая, русская баня) — строение, где моются и парятся не просто в сухом тепле, а в пару»<sup>11</sup>. «Баня — это помещение, предназначенное для омовения всего тела теплой водой... у нас под словом „баня“ обыкновенно подразумевают паровую баню, которая у наших соседей и других народов известна под названием русской бани»

Под "банным паром" имеют в виду высоковлажный горячий воздух, способный выделять на тело человека горячий конденсат (росу), порой с ощущениями жжения, пощипываний и покалываний кожи. "Банний пар" традиционно получают путем плескания воды на раскаленные камни. Настоящее русское парение производится с помощью банного веника (из веток деревьев или из пучка трав) с целью нагнетания банного пара на тело при взмахах и механического очищения кожи при хлестаниях.

**ВОДА.** Вода — колыбель жизни. Водной из песен поется: «А без воды и ни туды и ни сюды». Почти две трети нашего веса составляет вода. Трехдневный человеческий зародыш на 97% состоит из воды. Как установили ученые, кровь животных и кровь человека очень близки по составу океанской воде.

Антуан де Вент\_Экзюпери, потерпев аварию, посадил свой самолет в выжженной солнцем африканской пустыне. Мучимый жаждой, он собирал капельки росы на крыле своего аэроплана. И видимо тогда у него родились следующие строчки: «Вода, у тебя нет ни цвета, ни запаха, тебя невозможно описать, тобой наслаждаются, не ведая, что ты такое. Нельзя сказать, что ты необходима для жизни: ты — сама

жизнь. ... С тобой возвращаются к нам силы, с которыми мы уже простились ... Ты самое большое богатство на свете».

У христиан принят обряд крещения – очищение водой. Древний праздник Ивана Купалы – это, по существу – очистительное купанье. Обычно омывались проточной водой. Римляне окунали в воду только что родившегося ребенка, и только после этого давали ему имя. Магометане возвели омовение в своеобразный культ. В Коране говорится, что чистота – половина веры. Уважение русских людей к воде отразилось в русских поговорках и пословицах:

«Чистая вода – для хвори беда», «Земля – золота, вода – бриллиант», «Вода очищает тело, а слезы душу», «Мойся белее, будешь милее», «Кому грязь не по нутру, тот моется и днем и поутру».. и т.д.

Вода – идеальный транспортировщик тепла. Поэтому – незаменима для воздействия на тело различными температурами. Теплопроводимость воды почти в три десятка раз больше, чем воздуха. Вода способна не только забирать тепло, но, гораздо активнее, чем воздух, отдавать его.

**МЫЛО.** В древности мылись специальным раствором, который делали из жиров и золы определенных сортов деревьев. В Древней Греции использовали мыло, сделанное из смеси козьего жира и золы. В Древнем Риме первоначально мылись песком. Но это был особый, очень мелкий песок. Его привозили из Египта с берегов Нила. Сами же египтяне мылись пастой из пчелиного воска, которую они перемешивали с водой. Впоследствии, римляне усовершенствовали способы изготовления мыла, стараясь сделать его

более доступным. В ход пошла древесная зола и сода. Готовили они также мыло из козьего сала и буквой зола.

Источником тепла и пара в русской бане является печь.

ПЕЧИ – бывают разные, например:  
ПЕЧЬ-КАМЕНКА – накладывались речные камни.  
ПЕЧЬ-ЧУГУНКА – накладывались чугунные ядра.  
Были еще ПЕЧИ С КОЛОДОЮ, в виде опрокинутого котла.

Помещение с печью называется парилка, где парятся березовыми, дубовыми, кленовыми и другими вениками. Веник является неотъемлемой деталью банной процедуры.



ВЕНИК. Обычай париться веником берет начало у самых истоков зарождения бани на Руси. Еще древнеславянские племена широко использовали в бане веник. Недаром народная мудрость гласит: «В бане веник дороже денег» и «Веник в бане господин». Похлестывание им тела – это своеобразный массаж, усиливающий кровообращение в коже и мышцах способствующий более интенсивному потоотделению и усилению обмена веществ. Применение веника помогает открытию кожных пор и вымыванию через них различных шлаков и микробов. Летучие вещества – фитонциды, содержащиеся в листьях веника,

нейтрализуют действие различных болезнетворных микробов. Эфирные масла, попадающие на кожу, улучшают обмен веществ,

45

препятствуют её преждевременному старению. Не зря в народе говорят: «Который день паришься, тот день не старишься». Веники готовили, в основном, молодые девушки, им помогали дети.

**БЕРЕЗОВЫЙ** – прочен, гибок, удобен. Лучший веник из плакучей березы. Заготавливать березовые веники лучше всего в июне (после Святой Троицы – вторая половина июня, до Успенья Пресвятой Богородицы – середина августа). Химический анализ листьев березы показал, что в них содержатся эфирное масло, дубильные вещества, витамин С, провитамин А. *Помогает при боли, ломоте в мышцах и суставах после физических нагрузок, ускоряет заживление ран, хорошо очищает кожу при склонности к сыпи, оказывает успокаивающее действие, улучшает настроение.*

Его главное достоинство – сильное расширение в венечном паре мелких бронхов. Это способствует отхождению мокроты. Рекомендуют при лечении легочных заболеваний. Незаменим для астматиков и курильщиков.

**ДУБОВЫЙ** – очень прочен. Если его заготовить вовремя (в августе – сентябре), то его хватит на 3-4 бани. Листья дуба достаточно широкие и ими легко нагнетать пар. В дубовой листве содержится много дубильных веществ и его рекомендуют при кожных заболеваниях. Больше подходит для людей с жирной кожей. Оказывает противовоспалительное действие. Аромат дуба препятствует повышению артериального давления, т.е. им могут пользоваться гипертоники. Он успокаивает нервную систему.

**ЛИПОВЫЙ** – устраняет головную боль, ускоряет потоотделение, имеет мочегонный эффект, оказывает ранозаживляющее, бронхорасширяющее, жаропонижающее действие. При простудах ему нет равных!

**МОЖЖЕВЕЛОВЫЙ** и **ПИХТОВЫЙ** - применяют при болях в позвоночнике, невралгии, радикулите. Они прекрасно дезинфицируют воздух и помогают при ларенгите, бронхите, гриппе.

**ЭВКАЛИПТОВЫЙ** - (готовить лучше всего в августе) обладает ценнейшими антисептическими и болеутоляющими свойствами. Его рекомендуют использовать при простудных заболеваниях, при воспалении мышц, растяжениях, ушибах, болях в суставах и невралгии, увеличивают кровообращение.

**КРАПИВНЫЙ** - если его правильно приготовить, то он очень помогает людям, страдающим радикулитом, ревматизмом, подагрой, артритом и т.д. Обычно парят свежим, в сезон роста крапивы. Про него говорят, что использовать его надо «редко, но метко». Целебные ароматы в сочетании с жаром убивают почти все бактерии.

**ВСЕ ЭТИ ВЕНИКИ ЛУЧШЕ ПРИМЕНЯТЬ В ВЕЧЕРНЕЕ ВРЕМЯ, Т.К. ОНИ СПОСОБСТВУЮТ ХОРОШЕМУ СНУ.**

**А ВОТ ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ БЫТЬ ПОСЛЕ БАНИ «СВЕЖИМ. КАКОГУРЧИК», ТО НАДО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ РЯБИНОВЫМИ И ПИХТОВЫМИ ВЕНИКАМИ!**

Для веника можно использовать и клен, и орех, и ясень, и кусты черной смородины. А вот ольха, калина, ясень, орешник никогда не употреблялись на веник.

46

Все веники лучше использовать свежими, т.к. именно такие содержат много эфирных масел и фитонцидов.

Любили на Руси и «смешанные» веники: с березовыми ветками связывались липовые, дубовые, кленовые.

Но, чаще пользуются березовыми или дубовыми вениками. Березовый веник необходимо заготавливать в начале или середине июля, в период цветения, цветостоя. В это время березовый лист в соку, окрепший и пахучий. Срезать ветки для веника надо в

сухую погоду, иначе листья потом будут темнеть и опадать. Сохранять веники можно на лоджии, балконе, укрыв от мороза и ветра. Ветви для дубового веника срезают в июне-августе, лучше в затемненном, сыроватом лесу, где растет больше лопухов. Сохранять дубовые веники можно в гараже.

Если веник пересушен, то его распаривают, опуская в крутой кипяток на 5-7 мин, а получившимся при этом настоем в конце банной процедуры моют голову - это укрепляет волосы, способствует уничтожению перхоти. Лучше брать в баню 2 веника.

Как правильно запаривать веники для бани: секретная информация профессиональных банщиков

Веник из веток лиственных или хвойных деревьев – настоящий символ русской бани. Массаж веничком бодрит и оздоравливает.

Но, чтобы использовать его с пользой, его нужно правильно подготовить – замочить или запарить. Тогда он отдаст все свои целебные вещества, витамины, фитонциды и эфирные масла.

Новичку не так просто сразу разобраться как правильно замачивать веник для бани. Хотя, казалось бы, что же тут сложного – облил кипятком и парься на здоровье.

Сухие и свежие веники совсем по-разному готовят к использованию в парилке. В процессе подготовки может понадобиться вода разной температуры – от холодной до очень горячей.

Есть свои особенности запаривания и у банных атрибутов из разных пород деревьев. Березовый обрабатывают одним способом, а хвойный – совсем другим. Иначе вместо ароматного натурального массажа можно получить связку облезлых прутьев, которыми и пораниться можно. Также обратите

внимание на то, как правильно был собран и заготовлен веник.

Опытные любители попариться знают как запарить веники для бани — это, можно сказать, священная информация для каждого парильщика:

- Свежие веники вообще не запаривают, чтобы не испортить. Зеленые ветки нужно просто ополоснуть проточной водой или намочить в тазике и отряхнуть лишнюю влагу. А чтобы укрепить веничек, делают так — зайдя в парилку и побыв там

47

некоторое время, поглаживают ветками уже влажное от выступившего пота тело. Так «закаляют» веники знатоки банных процедур;

- Хвойные виды не подходят людям с нежной и слишком чувствительной кожей. Их можно использовать по-другому — не для массажа тела, а для аромата. Просто положить на полки и вдыхать неповторимый целебный запах;
- Эвкалиптовые разновидности полезны обилием эфирных масел и дезинфицирующими свойствами. Но связка таких веточек не очень удобна для использования в парилке — они тонкие, а листья на них длинные и узкие. Лучше применить маленькую хитрость: соорудить комбинированную связку из веток дуба и березы и добавить к ним эвкалиптовые веточки. Такой веник удобен и соединяет в себе пользу всех деревьев.

Как правильно запаривать веники разных пород дерева

В народе популярны венички из лиственных пород деревьев, особенно настоящих русских символов — березы и дуба. Хвойные банные аксессуары чаще делают из еловых, сосновых, кедровых, пихтовых и можжевельновых ветвей.

Хорошо париться и травяными вениками из крапивы, мяты и полыни. Они очищают поры кожи, омолаживают ее и придают упругость.

Почему большинство любителей попариться отправляются в баню с березовым веничком.

Он очень прочный и гибкий, а еще благодаря фитонцидам, эфирным маслам и флавоноидам он:

- Очищает кожу от шлаков;
- Помогает устранить кожные проблемы, в том числе угревую сыпь;
- Нормализует работу легких и бронхов;
- Устраняет ломоту в суставах и мышцах;
- Очищает организм от токсинов, что способствует улучшению работы внутренних органов.

Чтобы по максимуму получить пользу от применения березового веника (сухого), нужно знать правила его подготовки к банным процедурам.

#### *Способ №1:*

1. Веник ополаскиваем проточной водой, чтобы смыть пыль.
2. Помещаем его в тазик с холодной водой на 2–3 минуты. Затем перекладываем в емкость с водой потеплее, примерно 40°.
3. Спустя 5–6 минут доливаем туда кипятка, прикрываем тазик с веником крышкой и ждем не менее 10 минут.
4. И завершающий аккорд – распаренную связку веток несколько секунд держим над раскаленной каменкой. Следим, чтобы листья не попадали на камни, иначе они начнут гореть и издавать специфический запах.

48

#### *Способ №2:*

Банная аксессуар из березовых веточек можно подготовить заранее. Его нужно поместить для замачивания в холодную воду, подержать там часов 10. Затем извлечь, обернуть влажным куском ткани и положить на нижнюю полку парной.

Примерно 10 минут достаточно, чтобы веник приобрел нужную эластичность, стал выделять свой особый березовый аромат. А его полезные свойства при таком способе подготовки сохранятся полностью.

#### Дубовый веник

Дубильные вещества в дубовых листьях улучшают состояние кожи, особенно жирной, лечат угревую сыпь. Банные процедуры с вениками из дуба придают тонус сосудам, успокаивают нервную систему, нормализуют давление.

Связку дубовых веток готовят для парилки также, как и березовую. Есть и другие способы замачивания веничков из листьев дуба:

- Этот метод подходит тем, у кого есть время для подготовки банных атрибутов. За сутки до того, как отправляться париться, веник обрабатывают хорошо смоченной тканью. За 24 часа ветки и листочки напитаются влагой в достатке. Останется только ошпарить веничек кипятком, и он готов к употреблению;
- Даже часа хватит, чтобы привести веник в надлежащее состояние. Полчаса его выдерживают замоченным в тазу с холодной водой, периодически переворачивая. После этого на 15 минут ставят в воду как букет – вниз черенками, вверх листочками. Так вода пропитает ветви и они будут гибкими и прочными. Веник кладут в сумку и отправляются в баню. Запаривать его уже не нужно;
- Если приготовить дубовый веник было некогда, поможет классический способ – на 10 минут поместить его в таз с кипятком, и пусть себе запаривается. Затем связку прямо в парной секунд 5–10 держат над раскаленными камнями и после этого ею можно смело пользоваться;

#### Пихтовый веник

Веник из пихты – штука полезная, лечит ревматизм, простуду, аллергию, бронхит. Он распространяет особый аромат, благотворно действующий на органы дыхания и нервную систему.

Но ветки хвойных деревьев с их иголками колючие и достаточно твердые. Не все могут себе позволить такой жесткий массаж тела.

### Как правильно готовить хвойный веник для парной:

- Чтобы смягчить достаточно жесткие хвойные веники, их следует поместить в кипяток на 15–20 минут. Нужно закрыть тазик светлыми крышкой, иначе могут улетучиться эфирные масла.

49

- После запаривания иголки станут мягче, эластичнее и не будут так колоться, как сухие;
- Когда веник будет готов, можно массировать им тело, предварительно распаренное в парной. Пользуются им аккуратно, по внутренним частям бедер и животу хлестать ветками не нужно, чтобы не пораниться нежную кожу.
- целебный аромат. Но в парной можно использовать и эфирные масла. Они обладают эффектом релаксации, снятия стресса, антибактериальными и лечебным действием.
- Налейте воду в широкий тазик, добавьте 7–10 капель эфирного масла и поставьте емкость возле печки. В такой воде можно запаривать веники и поливать ею деревянные банные полки.
- Тот, кто знает толк в бане, относится к запариванию веников, как к особой процедуре. Ведь получить удовольствие и пользу от посещения парилки можно только с тщательно подготовленным веничком в руках.
- В этом случае он будет отличным массажером – в меру гибким и эластичным. А все полезное, что содержалось в связке веток или трав, впитается в кожу и насытит организм целебными веществами.

- Бамбуковый веник
- Бамбуковый веник с недавних пор входит в обиход любителей попариться. Но не как веник для парения а как отличный инструмент для массажа. Обратите внимание - этот веник запаривать абсолютно не нужно.

Перед тем как идти париться, надо обмыться под душем теплой водой. Не рекомендуется до парной мыть тело мылом и мочить голову. Войдя в парилку, сначала надо погреться: посидеть, а если есть возможность, то полежать, так, чтобы голова и ноги были на одном уровне или, еще лучше, чтобы ноги были повыше. Прогревшись, не следует резко вставать на ноги. Тем, кому противопоказано длительное пребывание в парильне следует разогреться под душем, при температуре не выше +40...+45°С, в течение 3-5 мин, но голову при этом стараться не мочить.

После прогрева надо отдохнуть в раздевалке 10-20 мин, затем, надев шляпу с полями или сделав из полотенца чалму, можно идти в парильню. Людям пожилого возраста рекомендуется периодически смачивать головной убор холодной водой.

Воду в печь-каменку (калорифер) поддавать небольшими порциями, по 200-300 г. Если баня очень жаркая, то ее смягчают, обливая стены водой. В воду можно добавлять различные вещества и настои для придания пару приятного запаха и с лечебной целью. Некоторые рецепты:

- 1) 100-150 г пива или кваса;
- 2) 1 чайная ложка меда или сухой горчицы, предварительно поджаренной на сковороде (слегка), или кусочек сахара;
- 3) 1 чайная ложка настоя эвкалипта или 10-15 капель ментолового масла;
- 4) березовый сок.

Делают также и так называемые ароматы степей (настой из смеси ромашки, душицы, степного чабреца), букет леса (настои можжевельника, липы, березы). Можно сделать воду для поддавания пара, выжав кусок арбуза в таз с горячей водой.

При парении веник мочить не следует. Лучше париться лежа, но если нет такой возможности, то только сидя, при этом ноги не должны свисать, их надо поставить на полочку.

### **Методика массажа вениками с помощью партнера.**

Партнер двумя вениками начинает легкое поглаживание стоп, затем веники скользят по икроножным мышцам, ягодицам, по спине и рукам, которые должны быть вытянуты вдоль тела. В обратном направлении один веник скользит по одному боку, другой по другому, затем по боковым поверхностям таза. Здесь веники надо приподнять, резко опустить на поясницу и прижать руками на 2-3 с. Если температура в парной слишком высокая и кожа не выдерживает жара, то веники следует перемещать медленно, не поднимая их у стоп и головы, чтобы не нагнетать пара.



Следующий прием парения - постегивание. Вначале оно делается на спине легкими прикосновениями во всех направлениях, затем на пояснице, в области таза, на бедрах,

51

икроножных мышцах и стопах. На этот прием уходит 45-50 секунд. Заканчивают его поглаживанием, но движения уже делаются значительно быстрее, чем вначале, т. е. 5-6 движений за 6-7 секунд. После этого, клиенту надо лечь на спину, расположив одну руку на паховой области, а другую - на области сердца. Начинают массаж с постегивания груди, рук, живота, бедер, голени, стоп, проводя все приемы в той же последовательности, что и при парении лежа на животе.

Затем массируемый снова поворачивается на живот, и применяют основной прием - похлестывание, в сочетании с "компрессами". Начинают со спины. Веники слегка

приподнимают, захватывая ими горячий воздух, и делают 2-3 легких похлестывания по боковым поверхностям спины. После этого веники на 2-3 секунды прижимают к спине. То же проделывают на лопатках, надплечьях, шее, вдоль позвоночника, на пояснице, ягодичных мышцах, наружной поверхности бедер, голенях, до стоп (исключать при этом подколенные ямки, где кожа очень чувствительна). В отдельных случаях необходимо глубоко прогреть коленный сустав, накладывая на него веник, а голень сгибать при этом мягкими пружинящими движениями. "Компрессы" хорошо помогают при болях в мышцах, радикулите.



После "компресса" на стопах веники кладут на поясницу и одновременно разводят их в стороны к голове и к стопам. Этот прием рекомендуется при болях в поясничном отделе, проводят его 4-5 раз, завершая 2-3 поглаживаниями, после чего массируемый поворачивается на спину, и этот прием повторяют на передней поверхности тела. На груди веник накладывают на большие грудные мышцы и на боковые поверхности грудной клетки. Затем массируемый кладет руки на живот. Веники накладывают на плечевые, локтевые суставы, далее на кисти, пальцы, далее на бедра, коленные суставы, голеностопные суставы спереди и на стопы.

Заканчивается процедура парения растиранием: в одну руку берут веник, а ладонью другой, слегка надавливая на листовенную часть веника, растирают во всех направлениях тело и конечности. Эту процедуру следует сделать сначала по передней поверхности тела, а затем по задней и повсему телу.

52

Любители бани часто совмещают банную процедуру с закаливанием: плаванием в бассейне, обливанием холодным душем, валянием в снегу и пр. Но все это можно делать только между заходами в парильню, где необходимо после этого прогреться в течение 2-3 минут. Тому, кто пришел в баню только для уменьшения массы тела, этих процедур проводить не следует, так как рефлекторно прекращается потоотделение.

Вся банная процедура не должна занимать более 2 $\frac{1}{2}$ -3 часа, пребывание в парильне не более 30 мин. Для начинающих и пожилых людей достаточно одного захода в парилку на 5-10 мин.

Массаж с использованием веника включает в себя следующие этапы:

1. Поглаживание. Человек ложится на живот, парильщик мягко проводит двумя вениками по его телу снизу вверх, начиная с кри заканчивая спиной. Затем процедуру повторяют в противоположном направлении, далее нужно приподнять веник и резким движением опустить на поясницу, прижать его руками и подержать в течение 2-5 секунд.
2. Похлестывание. Также нужно лечь на живот. После парильщик в течение минуты легкими движениями похлестывает спину и ноги, а после быстро поглаживает. Далее повторить эту же процедуру лежа на спине.
3. Веничный компресс. Массируемый ложится на живот, парильщик поднимает веник, захватывает им пари слегка похлестывает каждую область тела 2-3 раза, потом прижимает

веник на несколько секунд. Провести эту процедуру в области спины, поясницы, ягодиц, бедер и икр. Область под коленями лучше пропустить, там кожа чересчур чувствительная.

4. «Растяжка». Парильщик кладет веник на поясницу и разводит его в разные стороны: вверх и вниз. Нужно повторить эту процедуру 4-5 раз.
5. Растирание. Массаж завершается приятной и мягкой процедурой: парильщик одной рукой берет веник, а другой прижимает его к телу и начинает растирать тело во всех направлениях.

Использовать веник в сауне не нужно, поскольку в ней низкая влажность и повышенная температура, это приведет к тому, что веник высохнет, его ветки станут твердыми, и вместо массажа получится болезненная процедура.

Если говорить о турецкой бане хамам, то здесь веник не используют, но массаж также проводят. Особенностью посещения такой бани является то, что в ней обязательно есть парильщик. В русской бане обычно эту роль берет на себя один из отдыхающих.

В хамаме перед проведением массажа делают скрабирование, для этого используется варенка из верблюжьей шерсти. Она помогает очистить кожу от омертвевших клеток, а также подготавливает к дальнейшему массажу.

После делают пенный массаж. Для него используют тканевый мешок, который по внешнему виду напоминает наволочку. В нем взбивают мыльную пену с оливковым маслом и растительными экстрактами.

Парильщик окатывает тело человека мыльной пеной, а после водит по нему мешком,

постепенно поливая теплой водой. Подобный массаж приятный и мягкий, он не вызывает неприятных ощущений, расслабляет и снимает стресс.

Еще один вид массажа – бамбуковый. Также его называют самурайским. Это приятная процедура, которая снимает напряжение, наполняет организм силами и энергией. Массаж помогает выровнять кожу, уменьшить морщины, вывести из организма токсины и шлаки. Регулярное проведение подобной процедуры способствует уменьшению боли в суставах позвоночника, а также улучшает работу сердечнососудистой системы.

Каждый парильщик имеет собственные техники массажа. При проведении процедуры используется не сам веник, а кончики прутьев бамбука. Веник держат вертикально, а также предварительно наносят на кожу эфирные масла, они смягчают ее и защищают от царапин.

Отдельный вид выделяют спортивный массаж. Он может быть подготовительным, восстановительным и тренировочным. Горячий пар уменьшает боли в мышцах и суставах, наполняет тело энергией. Спортивный массаж включает в себя следующие движения:

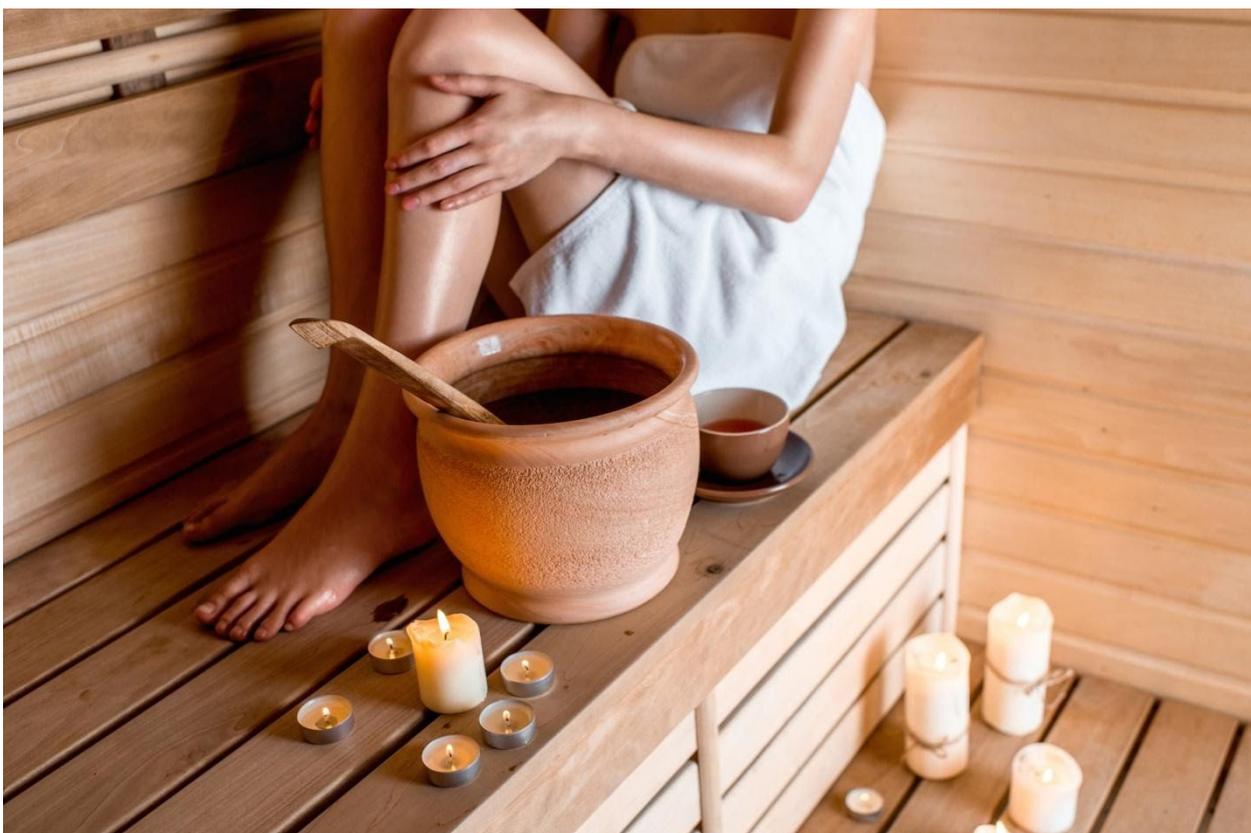
1. Массаж поясницы, сначала нужно надавить на нее по центру и постепенно вести руки в стороны.
2. Массирование позвоночника круговыми движениями подушечек пальцев от поясницы к шее.
3. Растирание зоны лопаток и плечевых суставов.
4. Массирование шеи кулаками и подушечками пальцев.
5. Растирание затылка, плечевых суставов и мышц.
6. Энергичное массирование области таза.
7. Разминание ягодиц, бедер и икроножных мышц.

## Само́массаж в условиях бани.

Само́массаж - если нет возможности прибегнуть к услугам специалистов. Освоить технику самостоятельного релакса не сложно, но надо знать некоторые правила: Массирующая ладонь должна двигаться по ходу движения лимфы. Руки массировать к локтям и подмышкам. Ноги – к коленкам и к паху. Грудину – спереди к подмышечным лимфоузлам. Шею – сверху вниз к ключицам. Поясницу и крестец – к паху. Лимфоузлы затрагивать нельзя. Само́массаж, это настоящая физическая работа, создаёт дополнительную нагрузку на организм. Проводить его можно в любом доступном месте и в удобное время. Длительность сеанса не более получаса. Виды

54

процедур в зависимости от применяемых средств. Подразделяются: ручной, аппаратный. Ручной массаж Ручной релакс является самой любимой и востребованной процедурой среди посетителей салонов. Умелые и опытные руки профессионалов способны зарядить энергией или снять напряжение и успокоить. При тесном контакте специалист может определить именно то место, которому требуется интенсивное воздействие и особое внимание.



Проводится после выхода из парилки, перед этим не следует охлаждаться.

Приступая к освоению методики самомассажа, необходимо, соблюдать следующие правила:

- все движения массирующей рукой совершать по ходу тока лимфы к ближайшим лимфатическим узлам;
  - верхние конечности массировать по направлению к локтевым и подмышечным лимфатическим узлам;
  - нижние конечности массировать по направлению к локтевым и паховым лимфатическим узлам;
  - грудную клетку массировать спереди и в стороны по направлению к подмышечным впадинам;
  - шею массировать книзу по направлению к надключичным лимфатическим узлам;
- 55
- поясничную и крестцовую области массировать по направлению к паховым лимфатическим узлам;

- сами лимфатические узлы не массировать;
- стремиться к оптимальному расслаблению мышц массируемых частей тела; руки и тело должны быть чистыми; в некоторых случаях самомассаж можно проводить через тонкое хлопчатобумажное или шерстяное белье.

Необходимо отметить, что самомассаж требует от массирующего значительной мышечной энергии, создает большую нагрузку на сердце и органы дыхания, как и всякая физическая работа, вызывая при этом накопление в организме продуктов обмена веществ. К тому же при его выполнении нет свободы в движениях, да и отдельные манипуляции затруднены. Тем самым ограничивается рефлекторное воздействие массажа на организм. зная основы точечных воздействий, можно эффективно предупредить различные нарушения функций организма и заболевания.

Начинают самомассаж с бедер (поглаживание, растирание, разминание передней и задней поверхности бедер, заканчивают поколачиванием, потряхиванием, поглаживанием). При массаже коленного сустава производят растирание, активные движения.

На голени применяют поглаживание, выжимание, разминание; заканчивают потряхиванием и поглаживанием; на пяточном сухожилии применяют растирания. При массаже переднеберцовых мышц применяют разминание, растирание, на стопе и подошве - растирания; все приемы проводят на одной, затем на другой поверхности одной, затем другой ноги.

Далее массируют грудь (поглаживание, затем растирание, выжимание по 3-4 раза области грудины, межреберных промежутков, под реберным углом). Большие грудные мышцы (поглаживание, разминание, затем потряхивание и поглаживание). Далее - верхние конечности (начинают от плеча, потом локтевой сустав, предплечье, кисть одной, затем другой руки - поглаживание, растирание, разминание, выжимание,

поглаживание). После этого массируют спину - широчайшие мышцы, боковые поверхности спины (выжимание, разминание), далее тазовую область - массировать можно в положении стоя (выжимание, разминание), особое внимание уделяют крестцовой и поясничной области (растирание). Затем массируют живот по часовой стрелке (поглаживание, разминание). Заканчивают процедуру массажем волосистой части головы. Каждый прием при самомассаже повторяют 2-3 раза, общее время - 10-15 мин. Массаж в бане следует проводить неторопливо, приемы выполнять ритмично, тело слегка сдавливать; в помещении должно быть тепло и много воздуха.

После бани ни в коем случае нельзя пить холодные напитки (квас, пиво, молоко) и есть мороженое. В баню следует идти спустя 3-4 ч после еды, но не натощак. Людям, страдающим хроническими сердечно-сосудистыми заболеваниями или недавно перенесшим любое острое заболевание, баню посещать можно только по рекомендации врача. Детям до 8 лет посещать парилку нежелательно.

56

После бани хороши: горячий чай, березовый сок, а также клюква, брусника.

В норме после бани должны быть отличное настроение, повышенная работоспособность, хороший аппетит, крепкий сон.

Массаж можно делать общий на всю область тела, либо точечный - на определенные точки, которые отвечают за какие-либо процессы в организме. Его делают руками, а также с использованием различных аксессуаров: веника, мыльного мешка и т.д. Все зависит от вида массажа и типа бани, для хамама предпочтителен вариант с использованием мыльного мешка, а для русской бани - веника

Массаж эффективен сам по себе, но массаж в бане имеет чудодейственное действие! Благодаря высокой температуре поры на коже

раскрываются, из организма выводятся токсины и шлаки, мышцы расслабляются, а массаж становится еще эффективнее.

**Классический массаж в бане. Основные массажные приемы и последовательность их проведения.**

Любой из видов контактного массажа предполагает использование основных классических приемов: растирания, поглаживания, разминания и постукивания. Каждый из видов техники подразделяется на несколько подтипов, различающихся направлением движения, силой и глубиной воздействия. Все приемы выполняются в определенной последовательности.





Чтобы улучшить скольжение рук по коже во время сеансов используют масло, крем или лосьон.

Мастера разделяют движения на основные и вспомогательные приемы массажа. Поглаживание, растирание, разминание, вибрационные воздействия - относят к основным. Они используются во всех европейских практиках и являются обязательными к применению. Выжимающие приемы, выкручивания, растягивания и другие - к дополнительным. Используют их на усмотрение мастера и в зависимости от показаний и цели цели массажа.

### **Прием ПОГЛАЖИВАНИЕ.**

**Поглаживание** - это один из самых распространенных массажных приёмов, которым начинается и заканчивается массаж. Также он используется при смене одного приема другим, и при нанесении смазывающих средств на тело.

Это самый лёгкий и поверхностный приём классического массажа, при исполнении которого **рука (руки) массирующего скользит по коже с различной степенью надавливания**, при этом не сдвигая её в складки. Выполняется приём поглаживание в основном ладонной поверхностью кисти руки, но возможны также другие варианты: поглаживание лучевой стороной кисти (четыре пальца сомкнуты, большой палец отведен в сторону); поглаживание локтевой стороной кисти (ребро, мизинец на одной линии); поглаживание. Несмотря на то, что поглаживание это достаточно мягкий приём, казалось бы, основное влияние направлено только на кожу массируемого, всё же физиологическое воздействие его на организм очень многогранно:

58

- **успокаивает нервную систему.** Особенно полезно при бессоннице, раздражительности, повышенной возбудимости нервной системы, после тяжёлых физических нагрузок, и т.д.;
- **способствует мышечному расслаблению.** Это важно перед проведением последующих, более глубоких, массажных приемов;
- **улучшает эластичность и упругость кожи**, повышает её температуру, очищает от ороговевших чешуек эпидермиса и остатков секрета потовых и сальных желез, усиливает обменные процессы в коже и подкожной клетчатке;



- **стимулирует микроциркуляцию в тканях.** Это способствует раскрытию резервных капилляров и обогащению кислородом;
- **рекомендуется при повреждениях различного рода, травмах, спазмах (как обезболивающее), отёках (помогает оттоку лимфы и крови).** Положительно влияет

прием и на внутренние системы: во время массирования повышается эластичность сосудов, стабилизируется артериальное давление, улучшается работа желудочно-кишечного тракта.. Поглаживающее воздействие эффективно для снятия болевых ощущений, избавления от бессонницы и устранения симптомов физической и эмоциональной усталости.

Виды поглаживания:

Мастера массажа разделяют движения на обхватывающие и плоскостные. Плоскостной прием обычно применяют для работы с мышцами живота, груди и спины. Направление скольжения рук выбирается любое.

Обхватывающие поглаживание используют для воздействия на бока, ягодицы, ноги и руки, заднюю поверхность шеи. Отличаются они тем, что ладонь плотно обхватывает прорабатываемую область. Чтобы усилить воздействие на подкожную клетчатку и жировую ткань проводят прием с натяжением: одну ладонь ставят поверх другой и переносят вес тела на руки.



**ПРОДОЛЬНОЕ ПОГЛАЖИВАНИЕ**



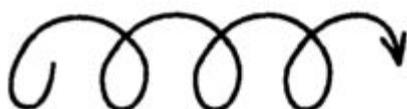
**ПОПЕРЕЧНОЕ ПОГЛАЖИВАНИЕ**



**ЗИГЗАГООБРАЗНОЕ ПОГЛАЖИВАНИЕ**



**КРУГООБРАЗНОЕ ПОГЛАЖИВАНИЕ**



**СПИРАЛЕВИДНОЕ ПОГЛАЖИВАНИЕ**

По направлению движения эту массажную технику разделяют на:

- Спиралеобразную;
- Волнообразную;
- Прямолинейную;
- Круговую;
- Зигзагообразную;
- Комбинированную.

Дополнительно можно использовать такие вспомогательные приемы, как:

- Крестообразное или граблеобразное поглаживание;
- Глажение,
- Щипцеобразное и гребнеобразное воздействие.

Гребнеобразные движения рекомендованы для глубокой проработки мышц таза, ступней и спины. Граблеобразными поглаживаниями мягко воздействуют на поврежденную кожу и межреберное пространство. Сухожилия, стопы, пальцы и малые мышцы проходят щипцеобразными поглаживаниями, а крестообразными — нижние или верхние конечности. Этот прием зарекомендовал себя в спортивном и восстановительном массаже. Самое щадящее воздействие — глажение,

применяемое обычно в детском и деликатном массаже.

60



### **Прием классического массажа - Растирание.**

Сразу за поглаживанием в классическом массаже идет растирание, представляющее смещение с растяжением и перекачиванием тканей. Прием затрагивает более глубокие слои, освобождает и улучшает циркуляцию биологических жидкостей, выводит из организма шлаки и нормализует работу подкожных желез. Врачи рекомендуют использовать растирающие движения при невралгических заболеваниях — они понижают степень возбуждения Центральной нервной системы, что приводит к уменьшению боли.

**Растирание** - это группа массажных манипуляций, которые активно используются практически во всех видах массажа. В отличие от вышерассмотренных приёмов поглаживания и выжимания, при растирании создаётся более глубокое воздействие не только на кожу но и на подкожную клетчатку и мышцы. При этом массажист осуществляет энергичные движения со значительным давлением на массируемые ткани, сдвигая и растягивая их во всех направлениях, вызывая устойчивую гиперемию (кровенаполнение сосудов). В результате, усиливается крово- и лимфообращение, что способствует снабжению тканей кислородом и питательными, химически активными веществами, а также усиленному выводу продуктов обмена. Приём растирание высокоэффективен при массаже восстановительного характера - после болезней, тяжёлых физических нагрузок, различного рода повреждениях, а также является основным при массаже суставов и сухожилий.

61

Физиологическое воздействие приёмов поглаживания на организм, проявляется в следующем:

- усиливает приток крови к массируемому участку, за счёт повышения местной температуры и расширения сосудов (происходит обогащение кислородом и активный вывод продуктов метаболизма);
- способствует устранению отёков, различных патологических отложений в тканях, растяжению рубцов и спаек;
- понижает болевые ощущения и возбудимость нервной системы при травмах, невралгиях, невритах;
- благотворно воздействует на суставы, увеличивая их прочность и амплитуду

движений, полезен при растяжениях, ушибах и после вывихов;

- повышает местную температуру кожи, что способствует улучшению сократительной функции мышц, их расслаблению, подвижности и эластичности.

Растирание, в отличие от поглаживания и выжимания, *проводится в различных направлениях независимо от направления лимфотока*. Смещая и растягивая ткани, данный приём способствует размельчению и разрыхлению в них разного рода патологических образований. В зависимости от вида массажа и его интенсивности, приёмы растирания, в процентном соотношении к другим массажным приемам (поглаживание, выжимание, разминание, вибрация), могут проводиться более или менее продолжительно. К примеру, при медовом, антицеллюлитном, лечебном, вакуумном, спортивном массаже необходимо как можно лучше растереть массируемый участок тела, дабы не травмировать и подготовить ткани к механическому воздействию, а при расслабляющем, лимфодренажном, эротическом, - этот приём можно использовать по минимуму.

Приемы растирания в массаже выполняют, как всеми пальцами, так и только большими или 4 пальцами ладони. Усиление получают растирающими движениями с использованием основания или ребра ладони. Межреберное пространство, голову, ступни и пальцы прорабатывают только пальцами или раскрытой ладонью. По аналогии с поглаживанием можно делать растирание с утяжелением. Выбор направления движений подбирается с учетом строения, состояния и формы мышечной ткани, суставов, кожи и сухожилий.

При прямолинейном глубоком массировании используют такие дополнительные приемы:

- Пиление или строгание;
- Растирание пальцами,
- Растирание ладонью (или ладонями)

- Штрихование;
- Пересекание;
- Щипце-, гребне- или граблеобразное растирание.

Для повышения подвижности мышечной ткани используют штрихование. Этот прием незаменим при лечении спаек, образовавшихся после операций и иных схожих по типу

62

повреждений кожи. Строгание улучшает мышечный тонус и подвижность волокон, а пиление подходит для интенсивной разогревающей проработки крупных мышц.

Пересекание позволяет улучшить циркуляцию биологических жидкостей, ускорить обменные процессы на клеточном уровне и избавиться от отечности. Практически все возможные приёмы растирания, проводятся достаточно энергично, с высокой скоростью, и в различных направлениях (прямолинейном, спиралевидном, круговом).



1) Растирание подушечками больших пальцев производится с фиксацией кистей обеих рук, а именно всех остальных пальцев кисти, на массируемой области. При этом палец одной руки начинает, а палец другой руки заканчивает движение по спиралевидной траектории, не скользя по коже. Данный приём,

так же, может выполняться одной рукой или с отягощением накладывая одну ладонь на другую. Направление движения зависит от анатомических особенностей массируемой зоны (связки, мышцы, суставы, сухожилия, рубцы, спайки и т. д.)

2) *Растирание подушечками четырёх пальцев* выполняется с фиксацией опорной части кисти либо большого пальца на массируемом участке. Все пальцы кроме большого (с 2-го по 5-ый) сомкнуты вместе и немного согнуты, при этом производятся массажные движения по спиралевидной, прямолинейной, круговой траектории. Приём может осуществляться как одной рукой, обеими руками одновременно, или с отягощением (при растирании глубоко расположенных тканей, или при сильно выраженной подкожно-жировой клетчатке).

3) *Ладонное растирание* выполняется ладонной поверхностью кисти плотно прилегающей к коже массируемого. Все пальцы должны быть прижаты друг к другу. Быстрыми встречными движениями ладоней необходимо достичь активного сдвигания и разогрева глублежащих тканей, до появления устойчивого покраснения массируемой области. *Данный приём целесообразно выполнять на больших площадях* (спина, ягодицы, бедра), а также на более мелких участках, но с меньшей амплитудой движений.

Используется практически во всех лицах видах массажа в особенности лечебном, профилактическом, спортивном. Также, как вариант ладонного растирания, возможно *растирание основанием ладони*, которое осуществляется за счёт фиксации кисти четырьмя пальцами (со 2-го по 5-ый), и выполнения кругообразных либо коротких штрихообразных движений вперёд-назад основанием ладони руки. *Такой*

*приём применяют для растирания крестца и глубоких мышечных пластов.*

4) Гребнеобразное растирание выполняется тыльной стороной средних фаланг 1-ым и 2-ым суставами четырёх пальцев (со 2-го по 5-ый), слегка сжатой в кулак кисти. Большой палец помогает фиксировать кисть, упираясь в массируемый участок, и продвигая её вперёд спиралеобразными движениями в направлении мизинца. Данный приём активно используется для растирания грубых тканей ( подошва, ладонь) и глубоких мышечных пластов (ягодицы, мышцы спины и бёдер). Проводить приём следует осторожно, так как грубое выполнение может быть болезненным.

5) *Граблеобразное растирание* проводится раскрытой ладонью, подушечками широко расставленных и слегка согнутых пальцев, в различных направлениях (прямолинейно, спиралеобразно, штрихованием, то есть быстрые движения вперёд-назад). Данный приём может выполняться одной рукой, обеими руками или с отягощением (наиболее эффективно на крупных мышцах). Полезен при массажировании волосистой части головы, межрёберных промежутков, а также участков тела, где необходимо обойти поражённые места, например при большом скоплении родинок, при варикозном расширении вен, и так далее.



6) Пиление используется в основном для растирания крупных мышц и суставов. Приём выполняется локтевым краем кисти одной или двумя руками, короткими штриховыми движениями вперёд-назад, достигая смещения глубь лежащих тканей. При пилении двумя

*руками происходит перетирание валика из массируемой ткани, ладонями обращёнными друг к другу на расстоянии 1-3 см. При растирании спины, а именно околопозвоночных мышц, важно не задевать остистые отростки позвонков, это может быть болезненно для массируемого. Данный приём активно используется во многих видах массажа, так как вызывает сильное кровенаполнение сосудов.*

*7) Пересекание выполняется лучевым краем кисти отведённым до упора большим пальцем. Приём может проводиться как одной, так и обеими руками. При растирании одной рукой кисть делает короткие, ритмичные движения от себя и к себе, охватывая массируемую область лучевой стороной. При исполнении приёма двумя руками, кисти обращены друг к другу тыльной стороной на расстоянии 2-3 см., а между ними, как и при*

64

*пилении, должен образоваться валик из массируемой ткани, который перемещается вместе с руками. Приём незаменим при массаже суставов и оковой стороны туловища, а также шеи и надплечий.*

Многие массажисты, как любители, так и профессионалы, часто пренебрегают растиранием, сводя его по времени до минимума, что не совсем правильно. Благодаря этому приёму происходит кровенаполнение сосудов, увеличение микроциркуляции, и кровообращения в массируемых тканях, или попросту говоря разогрев массируемой области, а это, в свою очередь, *понижает возникновение болезненных ощущений и травм* (разрыв слабых сосудов, кровоподтёки, синяки) при проведении процедуры. Поэтому важно не экономить время на растирание пациента и доводить кожу до появления устойчивой гиперемии. *В процентном соотношении к общему времени сеанса, растирание, в зависимости от вида массажа должно занимать 15%-30%. Следует также соблюдать некоторые правила и методические указания по выполнению приёмов растирания:*

1) используется перед разминанием;

2) выполняется энергично, в темпе (60-100 движений в минуту), не задерживаясь долго на одном месте;

3) руки не скользят по коже а сдвигают её. Сила давления на массируемый участок может меняться в зависимости от толщины жировой прослойки. По необходимости для достижения максимального эффекта нужно проводить приёмы с отягощением;

4) чередуется с приёмами поглаживания.

### Прием – Разминание.

Ручной массаж уделяет разминающей работе большую часть сеанса. Проводят прием только после растираний и поглаживаний: кожа и мышечная ткань должна иметь достаточную степень податливости и расслабления. Иначе можно получить растяжения, микротравмы, синяки. Приемы разминания в массаже позволяют проработать глубоко залегающие мышечные слои. Его суть – захват, сдавливание, смещение с одновременным приподниманием тканей. Во время работы интенсивность и глубина движений возрастает постепенно, а для повышения эффективности можно работать с отягощением. Короткие и скользящие движения делают без перекручивания тканей или рывков. Разминание - это основной приём в любом виде массажа. *Она является наиболее сложным в техническом исполнении, и занимает большую часть времени всей процедуры (60-80% от общего времени).* Разминание предназначено, главным образом, для воздействия на мышечную систему организма, улучшение сократительной функции мышц, повышение их тонуса и работоспособности.

В процессе разминания происходит растяжение, сдавливание, отжимание, растирание, сдвигание мышечных тканей. Такое влияние сравнимо, в некотором роде, с пассивным занятием в спортзале. И, после первых сеансов массажа у массируемого

может возникнуть болезненное ощущение крепатуры, связанное с выработыванием молочной кислоты, которая, в свою очередь выделяется в процессе непривычно большой мышечной активности.

Сущность данного приёма заключается в том, что от особенности его выполнения мышца может приподыматься от костного ложа и разминаться, либо же наоборот, придавливаться к кости и разминаться путём смещения её в сторону. Таким образом, можно выделить следующие этапы проведения приёма: 1) захват массируемого участка; 2) оттягивание, сдавливание; 3) разминание.



#### **Физиологическое влияние приёмов разминания на организм:**

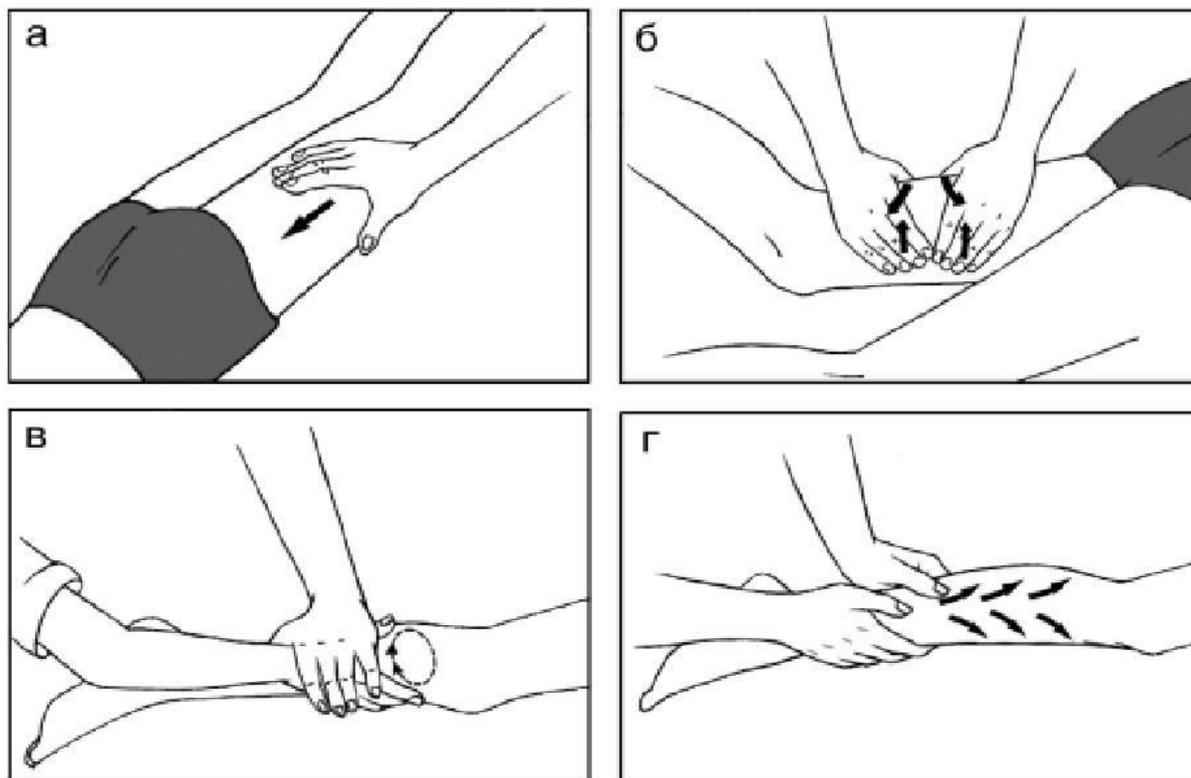
- улучшает микроциркуляцию в тканях массируемой области, а также ближайших участках расположенных ниже;
- способствует выведению из мышц и межмышечного пространства молочной кислоты, активизирует восстановительные процессы;

- укрепляет и повышает эластичность мышечной ткани, усиливает её сократительную функцию;
- стимулирует процессы газообмена, усиливая выведение углекислого газа и потребление кислорода;
- увеличивает силу мышц при длительном и регулярном воздействии, а также снимает мышечное утомление.

Скользящие движения — быстрые и короткие, но без перекручивания кожи и рывков. Усиление распределяется равномерно по всей прорабатываемой поверхности. Чередование послабления и усиления дает дополнительный тонизирующий эффект. Массаж разминание показывает свою эффективность в улучшении циркуляции биологических жидкостей, в повышении питания тканей и насыщении их кислородом, в очищении клеток от токсинов, молочной кислоты и продуктов дыхания.



## Виды разминания



Приемы массажа (разминание): а - разминание мышц бедра одной рукой; б - двойное кольцевое разминание мышц бедра; в - разминание с отягощением в области мышц голени; г - разминание мышц бедра приемом «елочка».

Основы массажа прописывают два основных типа разминающего приема: продольное и поперечное. Продольное обычно используют для работы с мышечной тканью ног, спины, грудной клетки и живота. Если в области проработки имеются поврежденные ткани, то

67

рекомендовано проводить массирование прерывистым разминанием. Этот способ применяют также для стимулирования работы и укрепления нервно-мышечного аппарата. Заднюю поверхность шеи, зажатые и малые мышцы спины, переднюю стенку живота можно проминать поперечным разминанием. Оно хорошо справляется со спазмами, снимает напряжение и отечность.

Приём разминание нужно выполнять медленно (40-60 движений в минуту), ритмично, по возможности не причиняя боль массируемому,

прорабатывая всё более глубокие пласты мышечной ткани, постепенно увеличивая интенсивность и силовложения. Движения должны быть непрерывными короткими и скользящими. При необходимости, для глубокого массажа на крупных мышцах увеличивайте давление с помощью собственного веса или наложив одну руку на вторую (приёмы с отягощением).



Разминание следует проводить после приемов поглаживания, выжимания и растирания, когда массируемая область хорошо разогрета и на коже массируемого видна устойчивая гиперемия (покраснение кожи, кровенаполнение сосудов), а cvfpsdf.obtt средство (масло, гель, мазь, и т. д.) впитались и позволяют выполнять разминающие приёмы без резких рывков, защипываний кожной складки и соскальзывания рук.

Полезным будет разобратся в строении мышц мышечной системы в целом, потому как разминание правильно начинать с места где мышца переходит в сухожилие и массировать по ходу мышечных волокон доходя к брюшку и обратно.

*Выделяют два вида разминания - продольное и поперечное. Из самого названия, уже*

становится понятно, что в продольном массаже тканей осуществляется вдоль мышечной оси, а в поперечном наоборот поперёк мышечных волокон.

68



1) *Продольное разминание* в основном применяют для массажа конечностей, шеи, спины, живота. Захватили первый этап приёма разминания обычно происходит таким образом, чтобы большие пальцы обеих рук находились по одну, а остальные пальцы (2-5) по другую сторону от массируемого участка. После чего обе кисти попеременно, непрерывно продолжают приём выполняя сдавливание (оттягивание) и разминание мышцы. Также возможно выполнение данного приёма одной рукой.

2) *Поперечное разминание* применяют при массаже шеи, спины, живота, нижних и верхних конечностей, области таза. Захват производится одной или двумя руками поперечно по отношению к массируемым мышцам. Разминание также выполняется поперечно направлению мышечных волокон. Наложение рук происходит так, чтобы первые пальцы находились по одну сторону, а все остальные по другую. Приём можно проводить с отягощением накладывая одну кисть на вторую.

К разновидностям продольного и поперечного разминания относятся следующие приёмы:

- ординарное разминание;
- двойной гриф;
- двойное кольцевое разминание;
- пальцевое разминание;
- гребнеобразное разминание;

- щипцеобразное разминание;
- растяжение;
- двигание;
- надавливание.

3) *Ординарное разминание*, это самый простой и самый важный приём разминания. Выполняется он кистью одной руки, которая принимает форму в виде «щипцов» (четыре пальца вместе (2-5), большой немного отведён). Далее этими «щипцами» нужно обхватить мышцу поперёк очень плотно, чтобы между массируемым участком и ладонью не было просвета. Затем мышца сжимается и приподнимается от костного ложа, после чего возвращается обратно в исходное положение. На завершающем этапе кисть расслабляется и отпускает мышцу, но ладонь остаётся по-прежнему плотно прижата к ней. После этого кисть захватывает следующий участок мышцы, постепенно продвигаясь по всей её длине. *Ординарное разминание* удобно применять при массаже конечностей, мышц шеи и плеч, крупных мышц спины и таза.

69

*Двойное ординарное разминание* состоит из двух ординарных разминований проводимых одновременно обеими руками (поперечно), или попеременно (продольно, поперечно). Такой приём *эффективен при массаже утомлённых мышц*, повышает их работоспособность и восстанавливает мышечную деятельность.

4) *Двойной гриф* выполняется также, как и ординарное разминание, только с отягощением второй руки. Выполняется он в двух вариантах: А) большой палец одной руки накладывается на большой палец другой руки, и четыре пальца (2-5) одной руки так же ложатся, оказывая давление на пальцы второй руки; Б) основание ладони руки которая создаёт отягощение, ложится на большой палец массирующей руки.



Благодаря данному приёму возможен массаж крупных и сильно развитых мышечных слоёв. Активно используется в спортивном массаже.

5) Двойное кольцевое разминание является, наверное, самым сложным по техническому исполнению, но вместе с тем и самым эффективным приёмом. В связи с этим он требует постоянной и длительной тренировки. Обучаться ему следует не спеша, сосредотачиваясь на каждом движении.



Техника выполнения приёма такова: Захват производится также, как и при ординарном разминании обеими руками (пальцы выпрямлены) расстояние между которыми составляет примерно ширина ладони. Далее массируемую мышцу нужно приподнять (оттянуть от костного ложа), и производить встречные движения кистями рук таким образом, чтобы одна рука смещала массируемый участок от себя, то есть в сторону четырёх

Данный приём очень популярен во многих видах массажа, особенно в лечебном, спортивном и профилактическом. На него отводится основная часть времени выделенного на приёмы разминания. Применяется двойное кольцевое практически на всех мышцах кроме

плоских из-за невозможности оттягивания их вверх. Приём выполняется плавно, без резких рывков, не выпуская мышцу из рук.

70

6) *Двойное кольцевое комбинированное разминание* по технике проведения похоже на предыдущий приём. Отличие заключается лишь в том, что одна рука производит ординарное разминание, а вторая вверх приподымает мышцу четырьмя пальцами, а вниз придавливает её основанием ладони при этом большой палец для удобства, приведён к указательному. Данный приём позволяет выполнять разминание грудных мышц, мышц плеча и сгибателях предплечий, прямых мышц живота.



Пальцевое разминание - это приём с глубокой проникающей способностью, который можно применять как на круглых так и на плоских мышцах. Его можно подразделить на разминание подушечкой большого пальца и разминание подушечками четырёх пальцев.



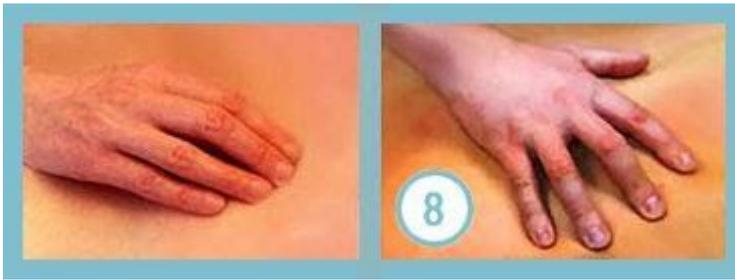
7) *Разминание подушечкой большого пальца* осуществляется за счёт давления (придавливания к костному ложу) на мышечную

ткань большого пальца. Наложение кисти на массируемую область происходит следующим образом: большой палец напряжен и располагается вдоль мышцы, а остальные пальцы расслаблены и отведены в сторону либо обхватывают массируемый участок сбоку. Разминание производится подушечкой большого пальца круговыми, спиралеобразными движениями по всей длине мышцы. Данный приём выполняется одной рукой, двумя руками (большие пальцы двигаются встречными движениями попеременно), и с отягощением (на большой палец массирующей руки, накладывается ребро ладони второй руки).

*Такое разминание очень важно при детальном массаже как крупных, глубоких мышечных слоёв, так и мелких мышц, а также при проработке проблемных мест.*

*Пальцевое разминание активно используют в шведском массаже, когда массажист стремится проникнуть максимально вглубь, к самой кости.*

8) Разминание подушечками четырёх пальцев аналогично разминанию большим пальцем может применяться на всех мышцах. Постановка кисти как в предыдущем приёме, только на этот раз большой палец не принимает непосредственного участия в процессе разминания. Теперь он расслаблен и скользит по поверхности, а главную роль выполняют остальные четыре пальца. Если приём проводится на плоских мышцах, то пальцы должны быть сомкнуты и немного согнуты во всех фалангах, если же на крупных - несколько разведены. Также на больших, глубоких мышцах целесообразно проводить этот приём с отягощением накладывая вторую руку палец на палец или ребром ладони.



Разминание производится подушечками четырёх пальцев по кругообразной, веерообразной траектории или штрихованием (быстрые, короткие движения от себя - к себе). Применяется во многих видах массажа, особенно, в косметическом при массаже лица и волосистой части головы.

9) Гребнеобразное разминание выполняется по типу гребнеобразного растирания. Отличие заключается в том, что разминание проводится более медленно, чувственно, воздействуя преимущественно на мышечные ткани, и с меньшей амплитудой движений чем при растирании.



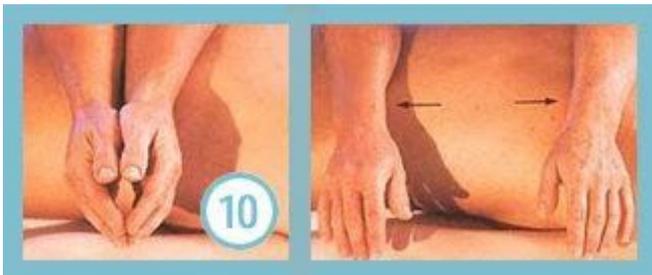
При проведении этого приёма пальцы кисти слегка согнуты в «мягкий кулак», большой палец отведён в сторону либо выпрямлен и упирается в массируемый участок. Разминание осуществляется за счёт давления средних фаланг на мышцу при давлении её к кости, кругообразными, веерообразными движениями в направлении мизинца. Приём можно проводить одной рукой, двумя руками либо с отягощением.

10) *Растяжение* оказывает активное воздействие не только на мышцы, но и на нервную систему, достигая возбуждения множества рецепторов массируемого участка. С помощью этого приёма лечат

послетравматические и послеоперационные рубцы, спайки, а также

72

заболевания связанные с нарушением двигательной иннервации (параличи, парезы).



Растяжение выполняется двумя руками, по возможности захватывая мышцу (на мышечные ткани в противоположные стороны. Возможно проведение приёма: большими пальцами, на мелких участках; всеми пальцами кисти щипцеобразно, если мышцу можно оттянуть; ладонями либо ребром ладони на крупных плоских мышцах; предплечьем на крупных мышцах. Растяжение следует выполнять мягко без резких рывков, не спеша, как бы разглаживая мышцы.

11) Щипцеобразное разминание это своеобразный приём, который проводится преимущественно на мелкой мускулатуре, поэтому его целесообразно использовать в первую очередь при массаже детей до одного года (детский массаж), мимических мышц лица (косметический массаж лица), а также мышц шейно-воротниковой зоны, верхних конечностей, стоп и голеностопа (лечебный, профилактический массаж). Выполняется он одной или двумя руками. Захват мышцы происходит кистью, которая принимает форму щипцов, то есть большой палец и остальные четыре, выпрямлены и параллельны друг другу. Разминание производится подушечками 1-го и 2-го либо 1-го, 2-го и 3-го пальцев в движениях по круговой траектории.



12) *Сдвигание, или перекатывание валика*, - это сильнейший дренажный приём, который усиливает микроцеркуляцию в тканях массируемой области, стимулирует крово- и лимфоток, улучшает обмен веществ. В связи с этим сдвигание следует проводить по направлению к ближайшему скоплению лимфатических узлов. Принцип выполнения приёма заключается в захватывании мышцы, или складки кожи, двумя руками, и перемещение её либо от себя, либо на себя. Постановка кисти при этом, как при щипцеобразном разминании, то есть с прямыми пальцами, большой и указательный параллельны друг другу.

Если перекатывание валика из массируемых тканей происходит в направлении от себя, то большие пальцы фиксируют складку и скользят вперёд, а остальные пальца

73

перемещаются мелкими шажками захватывая новые участки. Во втором варианте, на себя шагают большие пальцы, а все остальные прижимают и фиксируют валик. Сдвигание воздействует на соединительную ткань с помощью которой кожа крепится к мышце. При плохой эластичности этих соединительных волокон выполнение данного приёма на первых сеансах может быть болезненным, поэтому интенсивность его следует наращивать ориентируясь на ощущения массируемого. 13) *Надавливание* - это простой приём по техническому исполнению, но, не смотря на это очень эффективный. Выполняется он в виде прерывистых надавливаний на массируемую область с

определённой частотой (от 30 до 60 надавливающих движений в минуту). Производится данный приём подушечкой большого пальца (точечно), подушечками всех пальцев, основанием ладони, кистью сжатой в кулак, а также локтём (на крупных мышцах, или при наличии ярко выраженной жировой прослойки). Все варианты можно проводить одной рукой, двумя руками или с натяжением. Помимо поверхностного воздействия на ткани это приём также влияет на перистальтику внутренних органов путём висцерального

Прием хорошо разбивает жировые отложения, формирует красивый рельеф мышц и способствует уменьшению объемов тела. Сдвиганием проходят только длинные мышцы. Надавливание оказывает на нервные рецепторы возбуждающее действие, что улучшает секреторную и выделительную функцию. Используют эту дополнительную технику в лечебном и восстановительном, профилактическом массаже при работе с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

### Прием – Вибрация.

От всех приемов вибрации отличаются способом проведения: они представляют собой короткие удары или хлопки, передающие тканям колебания разной скорости, глубины и амплитуды. Колебания способны достигнуть внутренних органов и резонируют во всех клетках тела. Физиологическое влияние вибрационного приема на организм выражается в улучшении рефлекторных реакций, нормализации артериального давления, уменьшении количества сокращений сердца. Глубина вибрации задает основной эффект: глубокие оказывают раздражающее действие на центральную нервную систему,, поверхностные — расслабляющие.

Завершающая группа массажных приёмов, это приёмы вибрации, сущность которых заключается в передаче массируемому участку колебательных движений разной частоты. Такие колебания имеют свойство проникать с массируемой поверхности вглубь к мышцам, внутренним органам, сосудам, нервам и остальным тканям. В зависимости от силы, длительности и частоты вибрационных движений можно вызывать различную реакцию организма, стимулировать либо седатировать

нервную систему. Не следует проводить длительную вибрацию на одном участке тела (более 15 сек.), а также, её нужно выполнять с осторожностью в области сердца, почек, в подколенной области и на внутренней поверхности бедра.

Основные виды – прерывистые и непрерывистые. Непрерывные вибрации — это постоянные колебательные движения. Они улучшают работу Желудочно-кишечного тракта, сердца и центральной нервной системы. Дополнительно непрерывное воздействие включает такие приемы, как встряхивание и потряхивание, сотрясение и

74

толкание. Используют вспомогательные техники при восстановительном и лечебном массаже, для повышения упругости кожи, снижения объемов тела, укрепления мышечного корсета. Прерывистые вибрации — это точечные одиночные удары, которые выполняются друг за другом в выбранном ритме. К основным приемам относят:

- Похлопывание и более интенсивное поколачивание;
- Рубление;
- Пунктирование и стегание.  
Пунктирование применяется на участках кожи с минимальной жировой прослойкой и там, где после переломов образовалась костная мозоль. Лабильное пунктирование может использоваться во время массажа конечностей и головы, а стабильное — только на участках с костными мозолями. Поколачивание приводит к ритмическим рефлекторным сокращениям мышечной ткани, что улучшает кровоснабжение прорабатываемой области. Рублением проходят попеременно поперечно-полосатые и гладкие мышцы для улучшения их состояния, тонуса и проводимости. Похлопывание расширяет сосуды, понижает чувствительность нервных

окончаний и повышает локальную температуру тела.

### **Выжимание - приём классического массажа.**

Выжимание, также как и поглаживание, производится по направлению к региональным лимфоузлам (подмышечные впадины, паховые складки, локтевые сгибы, подколенные ямки). Приёмы поглаживания и выжимания очень похожи между собой. Главным отличием является то, что *выжимание* проводится с образованием кожной складки с более глубоким воздействием на массируемые ткани. Под влиянием этого приёма происходит стремительное опорожнение кровеносных сосудов в зоне воздействия, а затем быстрое их кровенаполнение. Особенно активно используется в спортивном, лечебном, лимфодренажном массаже.



75

**Выжимание оказывает физиологическое воздействие на:**

- кожу и подкожно-жировую клетчатку;
- поверхностный слой мускулатуры (прогревает и питает мышцы);

- стимуляцию лимфотока и кровотока (устраняет отёчность и застойные явления);
- процессы тканевого обмена;
- центральную нервную систему (возбуждает и тонизирует);

Один из основных вспомогательных приемов — выжимание. Он напоминает амплитудное и ритмичное поглаживание, но отличается тем, что затрагивает подкожную клетчатку и соединительную ткань, а также поверхностные мышечные слои. Разновидность выжимающей техники — выдавливание. Во время работы руки проходят поверхность тела с большим усилением или отягощением.

Перекатывание используется в косметологических массажных техниках и способствует улучшению состояния кожи и мышечной ткани. Выполняется оно основанием ладони, которая медленно продвигается по мышце, перекатываясь с тенара на гипотенар.

Финский вариант переката проводят только большими пальцами. Он позволяет оказать более глубокое воздействие на прорабатываемую область и подходит для массажа даже малых мышц. Еще один важный дополнительный прием — растяжение. Он воздействует на центральную нервную систему и используется для лечения параличей, послеоперационных спаек, рубцов разного рода. Оно затрагивает глубоко расположенные мышечные волокна, поэтому

запрещено делать резкие рывки.



76

**Теория проведения классического массажа спины в условиях бани.**

1. Поглаживание круговое поперечное, попеременное, без отягощения.



2. Поглаживание продольное без отягощения.



77

3. Поглаживание круговое поперечное, попеременное, с отягощением, как 1 движение, только с отягощением и быстрее.

4. Поглаживание продольное с отягощением. Как 2 движение, но энергичнее и с нагрузкой.

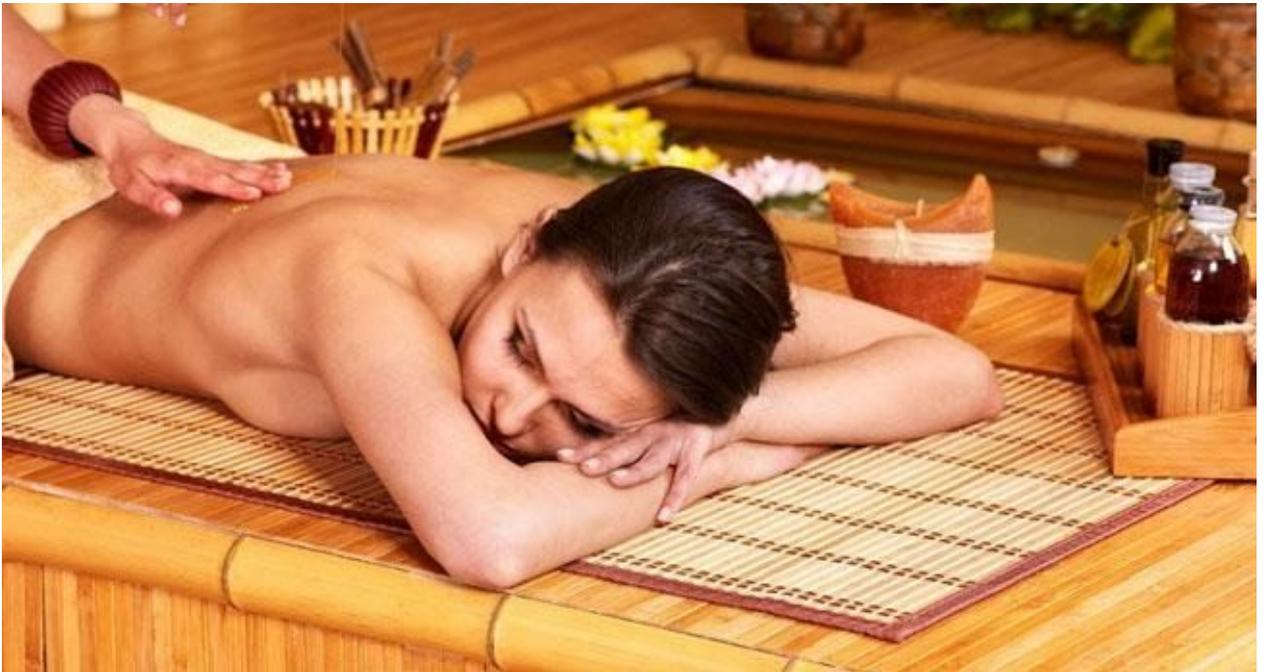


5. Поглаживание граблеобразное, поперечное, попеременное с 1 стороны.



Рекомендация! Если необходимо подойти к клиенту с другой стороны - обходим массажный

стол, со стороны ног, слегка придерживая массируемого.



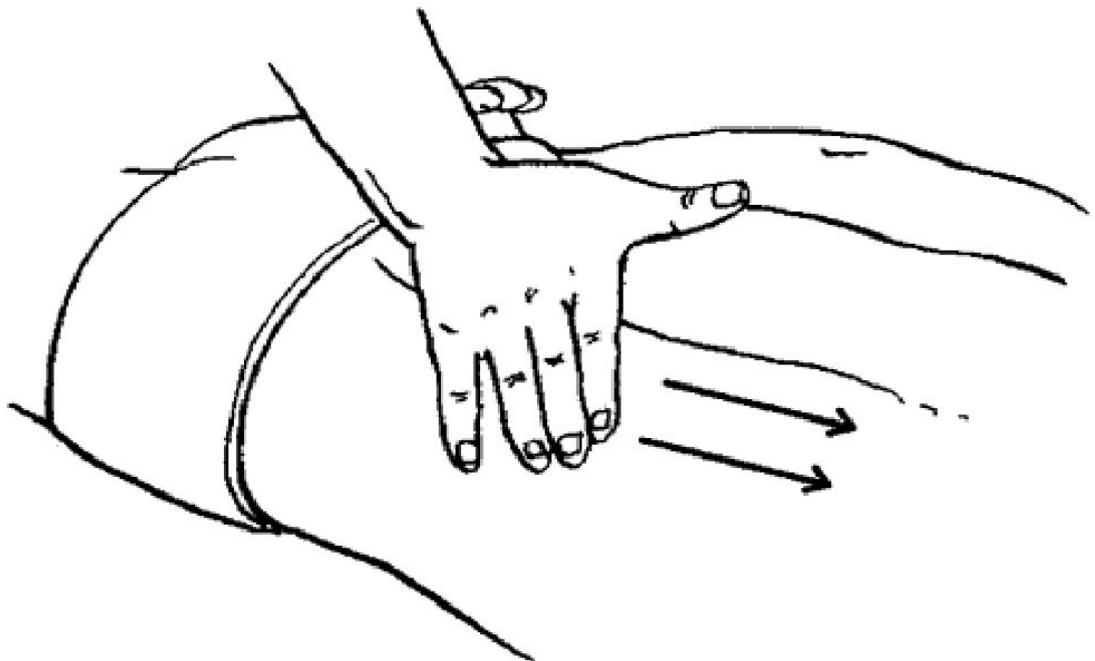
6. Поглаживание граблеобразное, поперечное с другой стороны.



7. Поглаживание граблеобразное  
продольное.



7. Растирание – энергичное ладонью по всей  
спине. 30 секунд.



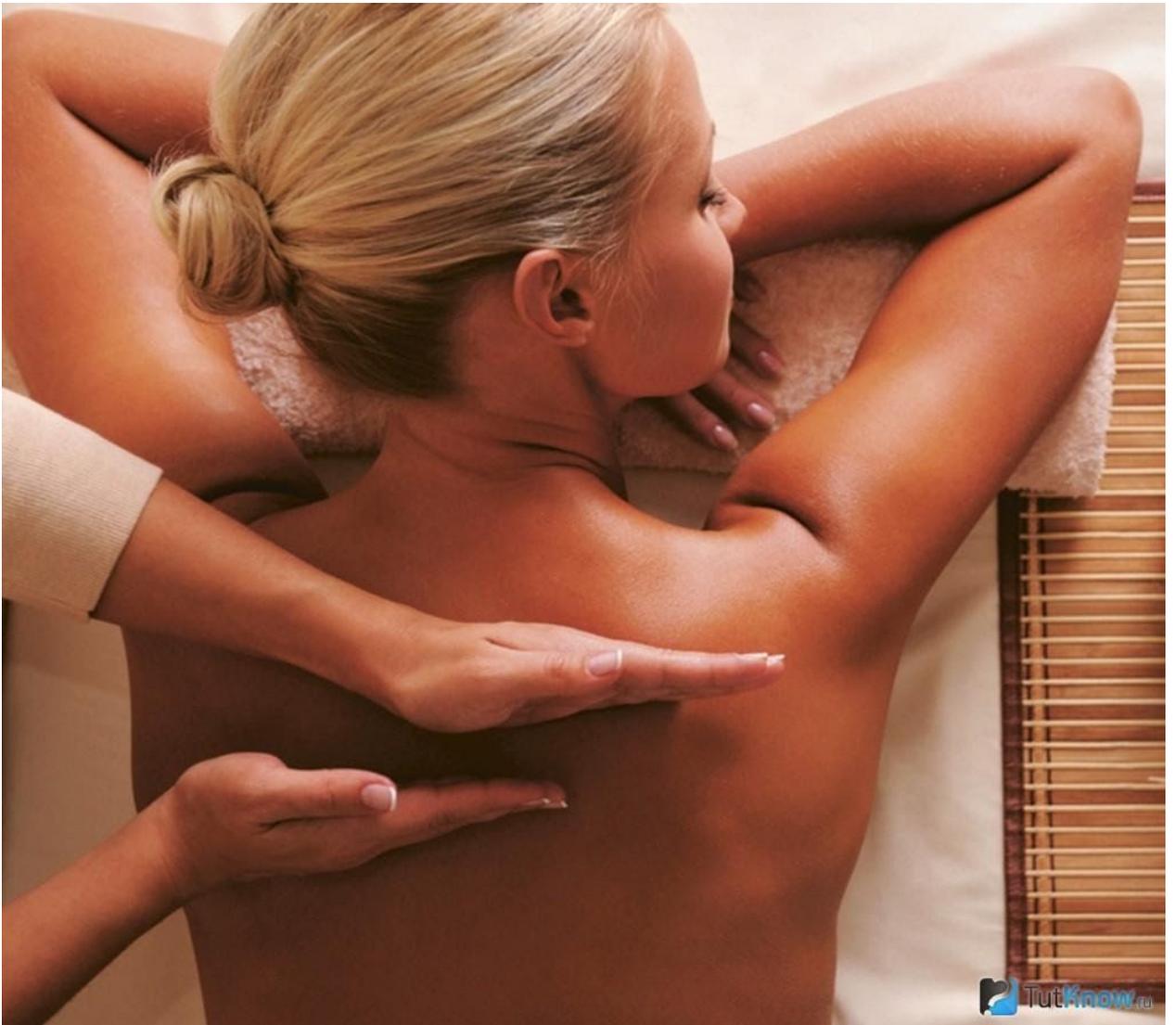
Можно использовать для  
растирания банки.





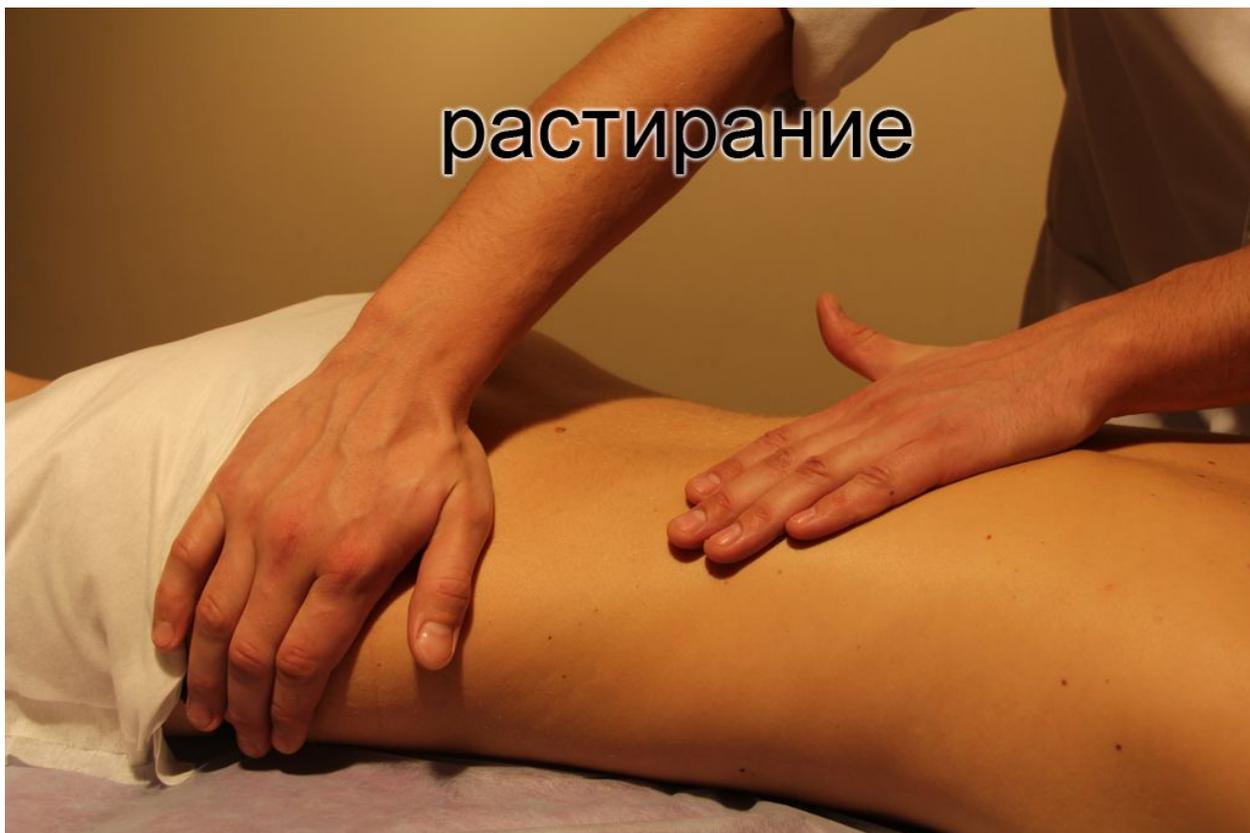
8. Пиление ребрами ладоней с одной стороны.  
Энергично!





9. Обходим массируемого - тоже движение, пиление, с другой стороны.
  
10. Растирание поясничного отдела предплечьем по направлению к бедру с 1 стороны..

12. Растирание поясничной области ладонью или предплечьем. С другой стороны.



Движение 13. Разминание. «Змейка» Зажимаем складку между указательными пальцами. Движения змейкой по 1 половине спины.



84

14. Разминание «Змейка» движение, симметричное 13..  
Ее можно заменить таким движением:



15. Гребнеобразное, вращательное движение кистей, обратное – с поглаживанием. Круговые.



16. Движение «Волна» по всей спине – от 1-й середины подмышечной впадины, до другой. Вверх волна, вниз – поглаживание.



17. Движение «Тесто». Мнем и перекатываем складку у поясницы.

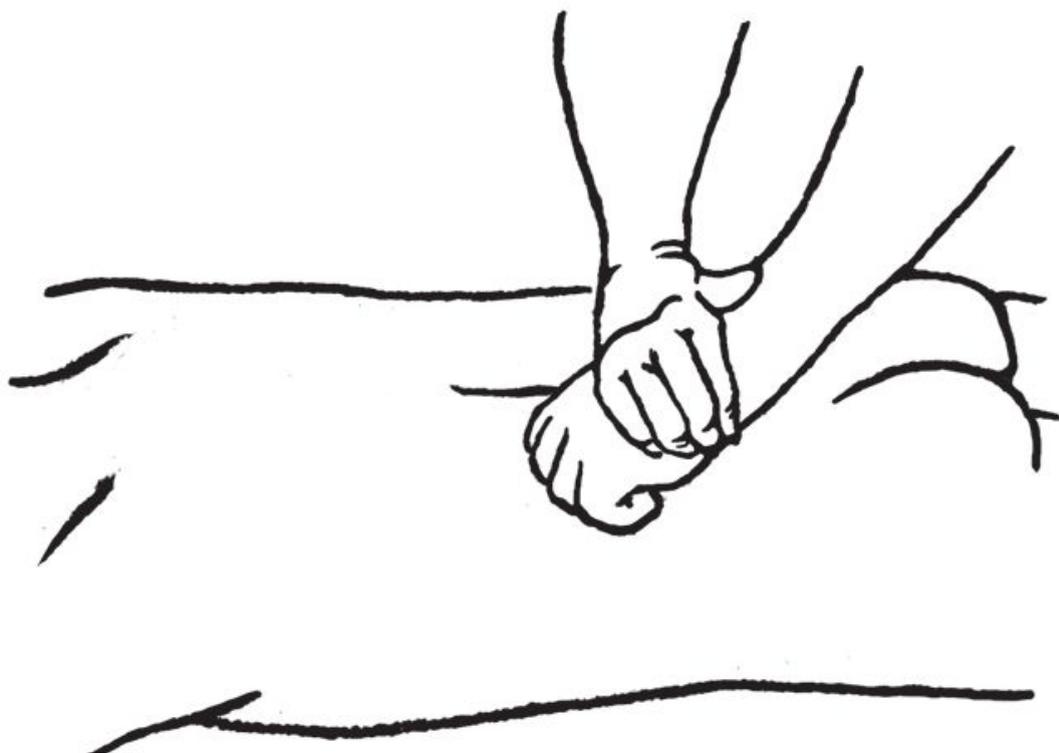


18. «Тесто» движение, как и 17, с другой стороны.

19. Выжимание кулачком. От поясницы к шейному отделу. Обратное – с поглаживанием. Полосами. По всей спине.

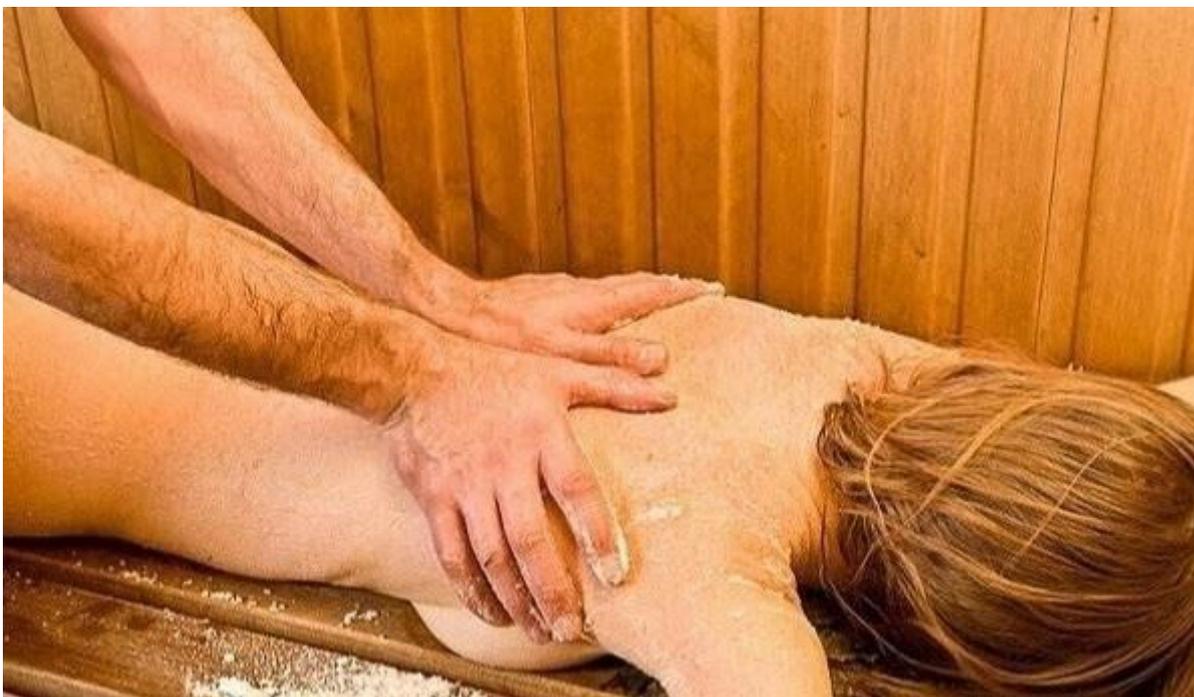


Можно с отягощением. Надавить второй рукой на кулачок, как показано ниже.



86

20. Выжимание продольное - ребром указательных пальцев, поворот - над «Крыльями лопаток».



21. Руку заводим на поясницу. Движение ребром указательных пальцев, вдоль лопатки, продольное.



87

22. Движение под лопаткой «Выжимание Ребром ладони», поперечное.

23. Заводим за спину другую руку. Движение, аналогичное 21, только симметричное, с другой стороны.



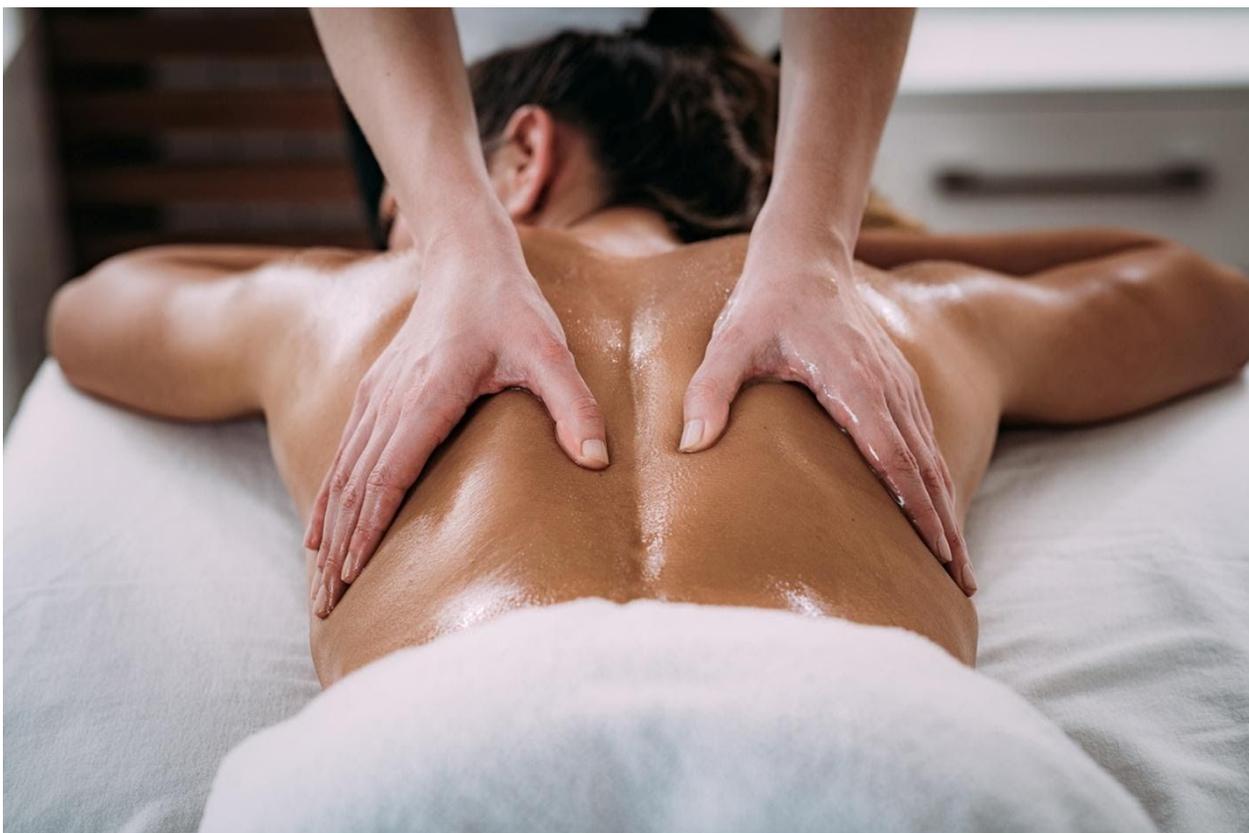


24. Заводим за спину другую руку. Движение, аналогичное 22, только симметричное, с другой стороны. «Выжимание ребром ладони. Поперечное».

25. Продольное поглаживание со стороны головы, возле лопаток.

26. Продольное поглаживание со стороны головы вдоль позвоночного столба.





27. Вибрация «Поколачивание» расслабленными ребрами ладоней. Положение рук С-образное.





Завершается массаж спины, как и других частей тела – поглаживанием.



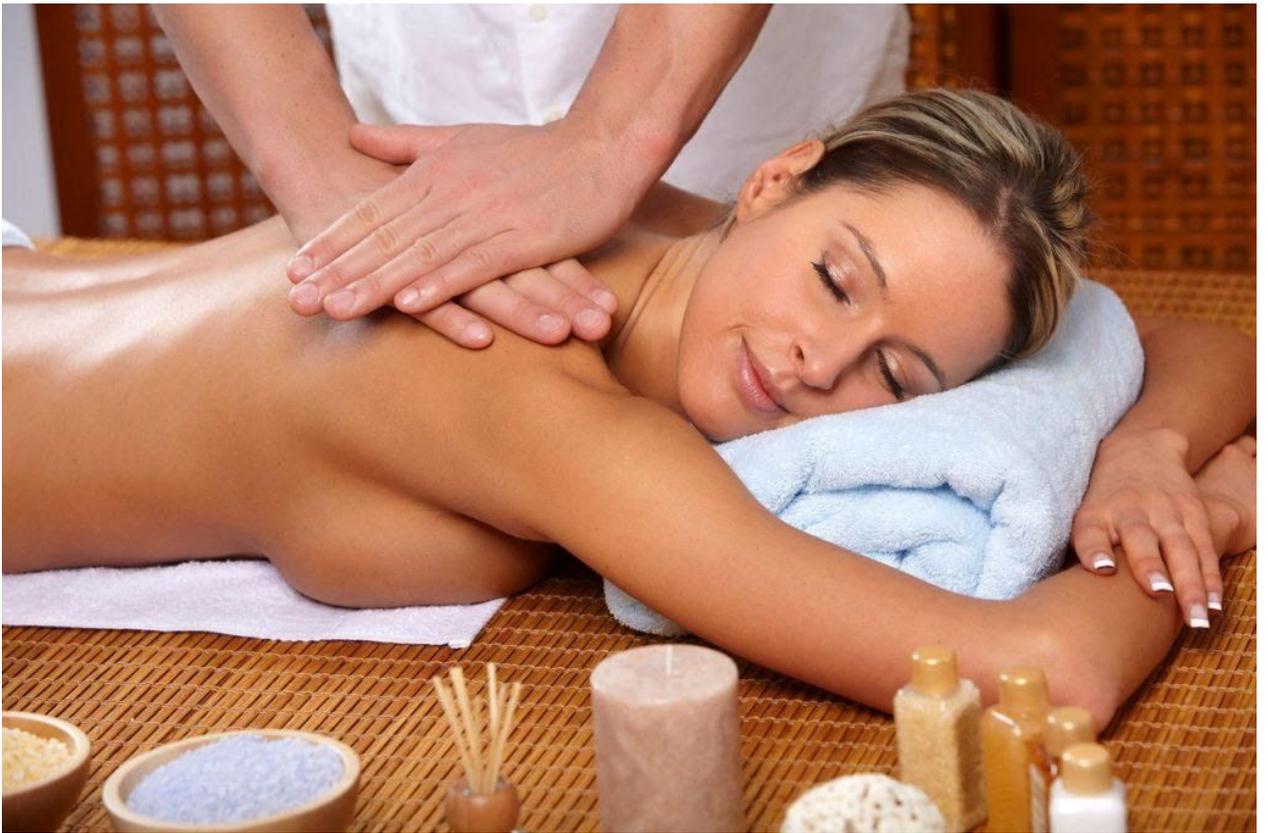
ПРИЛОЖЕНИЕ Фото постановки рук при массаже различных частей тела.

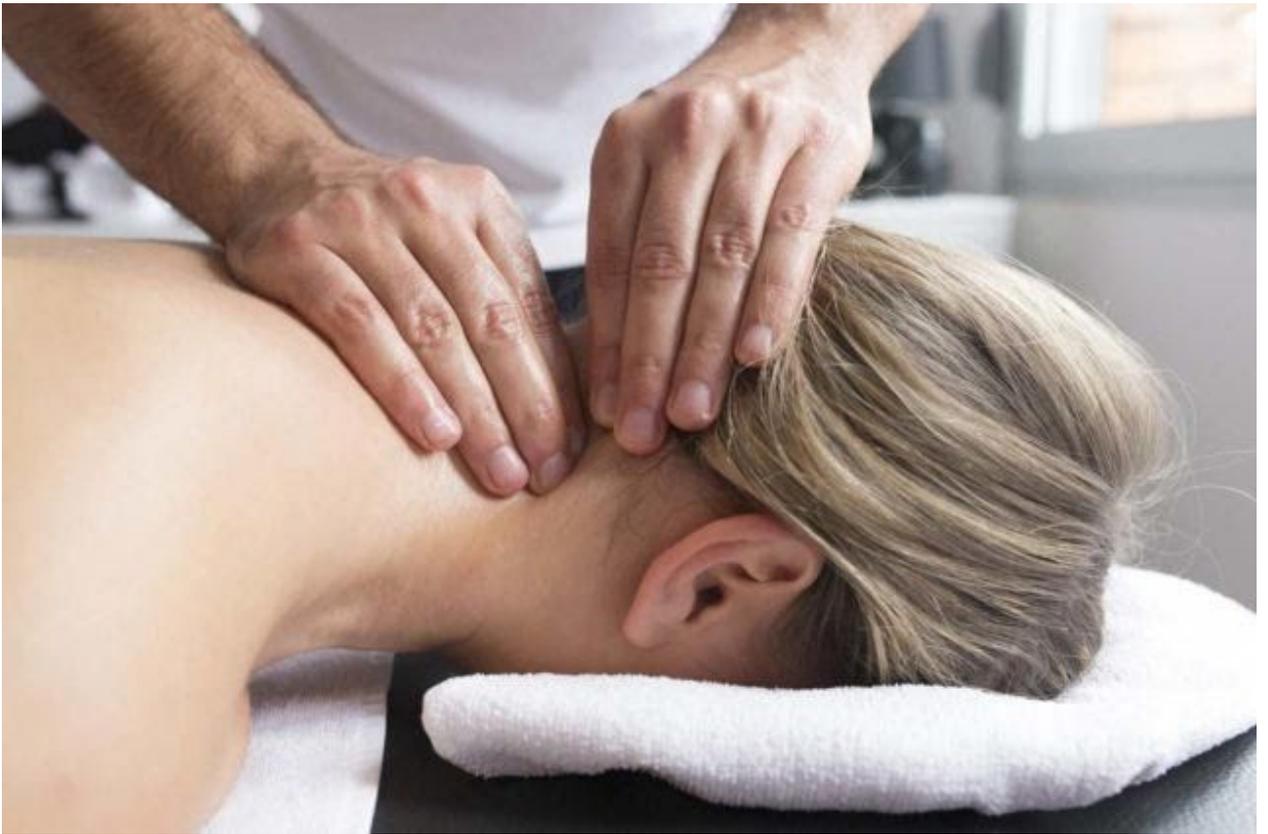


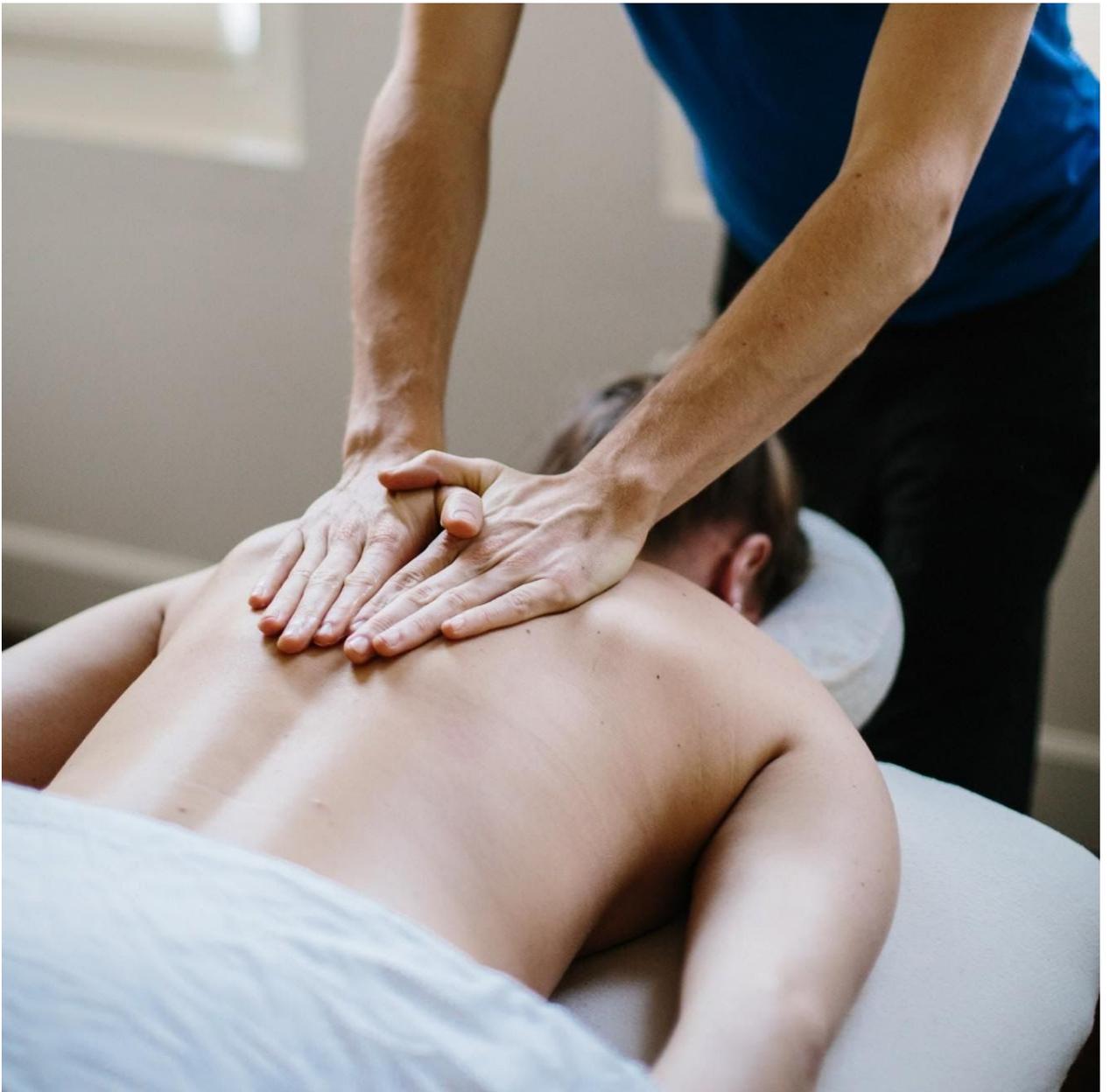






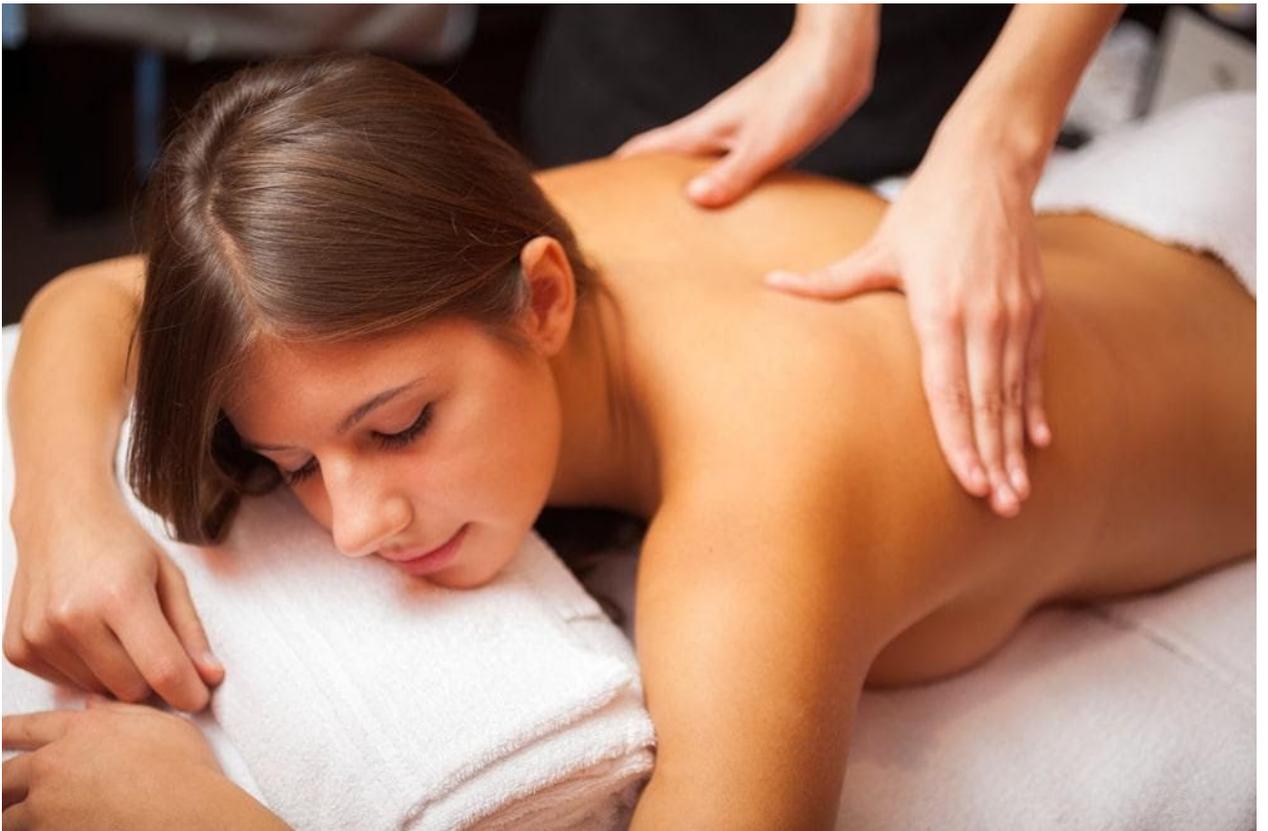


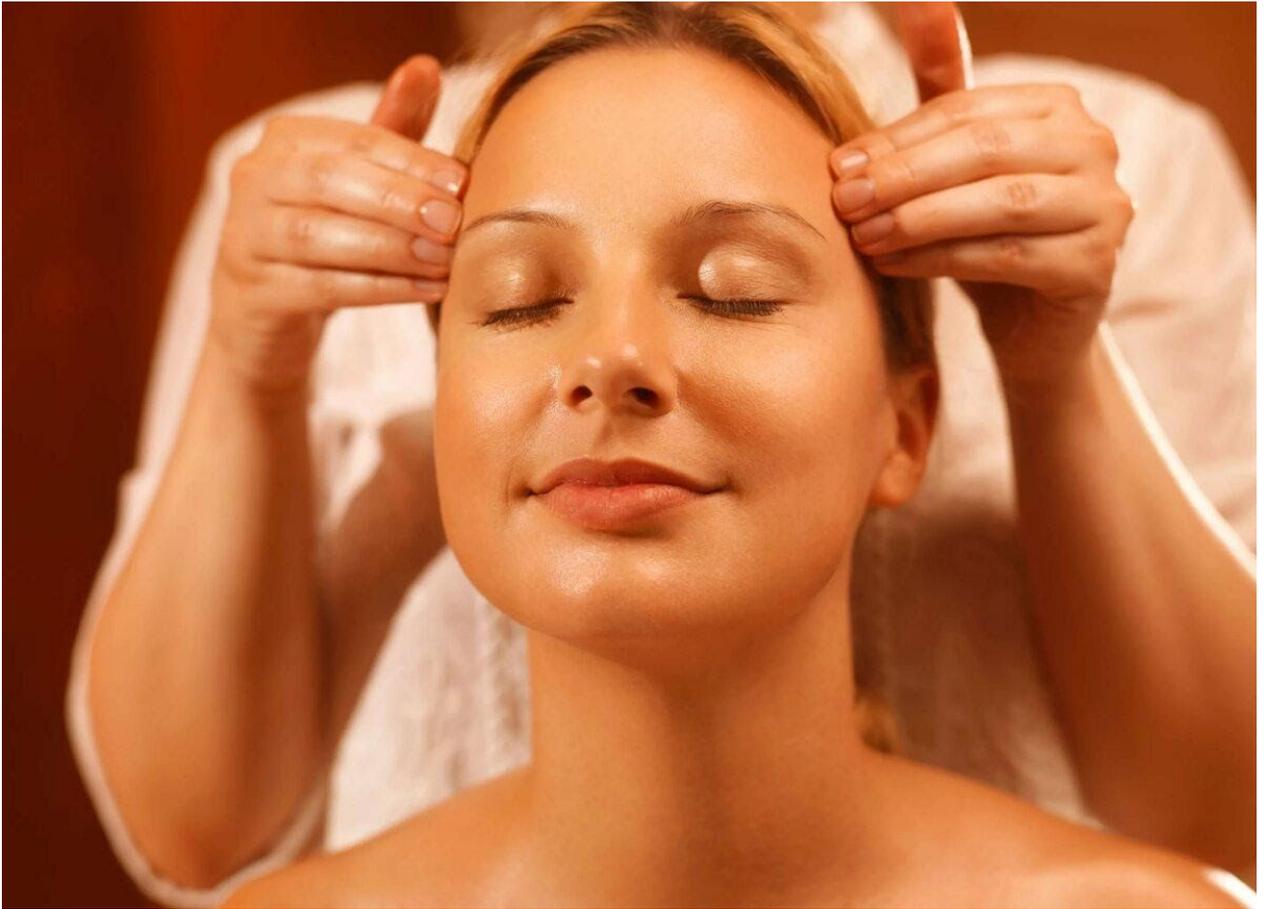




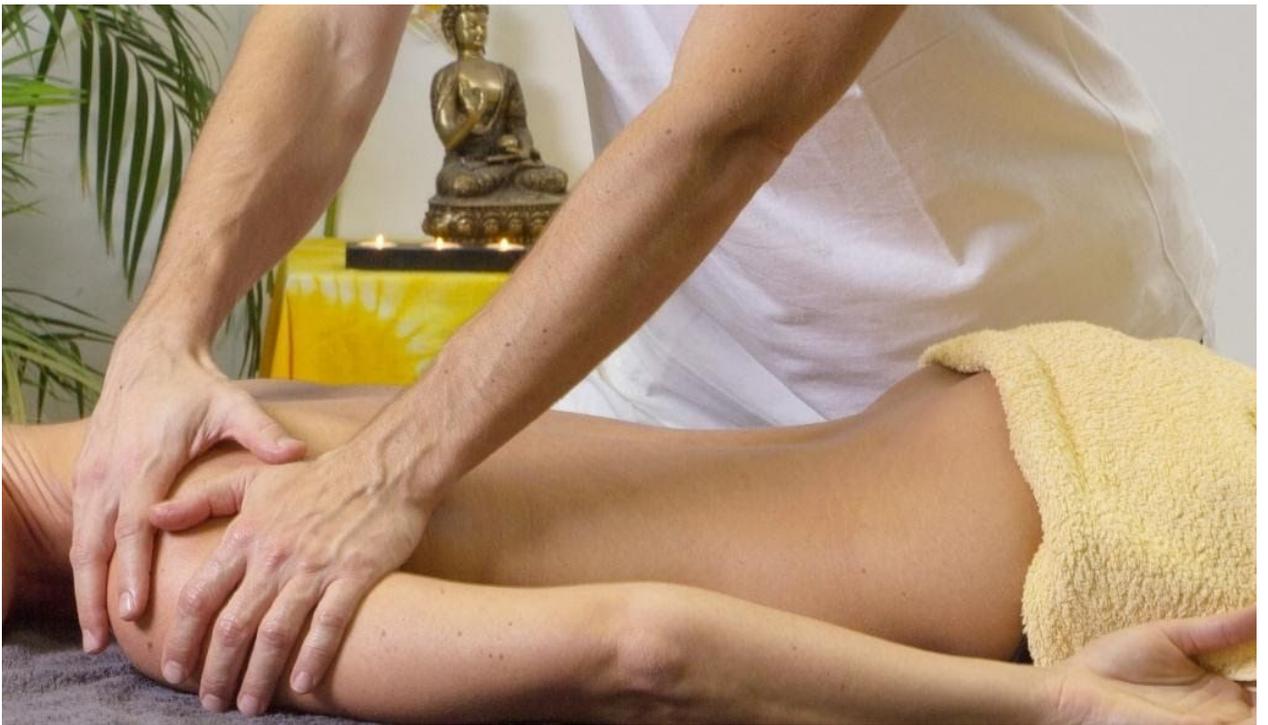












## Список литературы:

1. Васечкин В.И. «Справочник по массажу», Ленинград. «Медицина» 1991 г.
2. Зыкина О. и Шиндина Н. «Все виды массажа». Москва «Эксмо», 2006 г.
3. Тимофеев И.В. «Массажи баня для каждого». СПб «ДНК», 2002 г.
4. Хмарин Н. «Бабкин массаж». Москва «ЛитРес: Самиздат», 2018 г.
5. Бирюков А.А. «Эта волшебница Баня. Москва «Советский спорт», 1991 г.
6. Клебанович М. «Классический лечебный массаж», «Питер», 2009 г.
7. Красикова И. Классический массаж. Самоучитель. СПб. Корона. Век»
8. Мартынова И.Н. «Типы бань. Проектирование. Строительство. Бани. Полная Энциклопедия». ООО издательский центр Единорог ЧИКФ «ТББ» 1999 год.
9. Ермакова Н.Ю. «Новейшая энциклопедия массажа». Москва. ООО «Дом Славянской книги», 2019 г.
10. Мамонтов М. «Про баню. Всемирная история бани». Александр. Принт», Нетрадиционная медицина. 2017 г.

## Интернет помощники:

11. Википедия – справочный сайт.
12. Яндекс. Картинки про массаж в бане.

