

Школа Мастеров Массажа

Классический европейский массаж

Выпускник: Исаева Татьяна Валериевна

Преподаватель: Первухин Сергей Игоревич

Санкт-Петербург, 30.10.2020

Содержание

1. Определение – что такое «массаж».....	3
2. Классический европейский массаж.....	4
3. Системы европейского классического массажа:.....	5
3.1 Отличие русского классического массажа от других систем..	5
3.2 Шведская система	6
3.3 Финская система	10
3.4 Французская система	14
3.5 Испанская система.....	18
4. Список литературы (источники).....	22



Массаж (от греч. *masso* — "*тереть*", "*сжимать руками*") — это совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы, в виде растирания, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела человека, которое производится руками массажиста или специальными аппаратами, через воздушную, водную или иную среду, с целью достижения лечебного или иного эффекта. Это средство оздоровления организма, проверенное многолетней практикой лечения и профилактики самых различных заболеваний.

Как эффективное лечебное средство, массаж применяется в различных областях медицины, таких как ортопедия, неврология, терапия, хирургия, гинекология.

Массаж — это приятная процедура, помогающая снять напряжение. Взрослым он помогает преодолевать недуги, детям, — правильно развиваться. Внешние раздражения воспринимаются рецепторами кожи и мышц, **рефлекторными точками**, и передаются в **центральную нервную систему**.

Массаж — это приятная и полезная процедура, способствующая восстановлению внутреннего спокойствия и гармонии с природным ритмом жизни. Массаж — это незабываемые ощущения расслабления, отличного самочувствия и душевного комфорта, которые вы не забудете никогда!

Основоположником русской системы массажа, доктор медицинских наук, профессор И.М. Саркизов – Серазими (1887 – 1964) писал: “Ни один народ, как в далёком прошлом, так и в настоящем не может, не может себе одному приписать честь открытия и разработки методики массажа. Было бы неправильно утверждать, что массаж изобрели китайцы, индусы, греки”. По данным филологов, слово “массаж” – французское, происходит оно от глагола “*masser*” – растирать, который, в свою очередь заимствован из арабского языка: по-арабски “*mass*” – касаться, нежно надавливать. Другие авторы

считают, что слово “массаж” произошло от греческого “masso”, что означает “сжимать руками”, третьи – от латинского “massa” – “пристающий к пальцам”, четвертые – от древнееврейского “машень” – ощупывать. Что же касается сути дела, то слово “массаж” предельно точно отражает её: ведь среди многочисленных приёмов из арсенала массажистов главная роль отводится плавному разминанию, растиранию мягкой ткани (мышц, подкожной клетчатки).

В настоящее время выделяют множество видов массажа: **антицеллюлитный**, улучшающий состояние кожи и способствующий "сжиганию" жиров, **точечный массаж**, заключающийся в активном воздействии непосредственно на болевую точку пальцем или локтем, **косметический** массаж для лица, **мануальная терапия**, направленная на снятие боли и восстановление подвижности позвоночника и суставов, **тайский массаж**, как одно из направлений в восточной медицине, **аюрведический массаж** и другие, но самым распространённым является европейский массаж.

2. Классический европейский массаж.

Европейский массаж базируется на четырёх основных приёмах: **поглаживание, растирание, разминание и вибрация**, сочетание которых не только снимает стресс, но и лечит серьёзные заболевания позвоночника.

Рука массажиста скользит по коже массируемого участка, не сдвигая и не растягивая её. Начинается **поглаживание** плоскостное или обхватывающее, поверхностное или глубокое. Улучшается сосудистый тонус, эластичность кожи, уменьшаются боли, улучшается проводимость и возбудимость периферической нервной системы. Далее рука не скользит по коже, а смещает её, производит сдвигание и растяжение в различных направлениях для разрыхления и размельчения патологических образований в различных слоях тканей и повышения сократительной способности мышц — это уже **растирание**.

Следующий приём — **разминание** заключается в захватывании, оттягивании, отжимании, сдавливании и отпуске тканей. Разминание используют для увеличения подвижности тканей, удаления из глубоких тканей патологических отложений, продуктов распада и утомления, ликвидации отёков и застойных явлений. Лечебный эффект разминания тем больше, чем медленнее оно производится.

К помощи **вибрации** же прибегают часто после переломов для улучшения сращения тканей.

В первоначальном виде массаж, как разминание и поглаживание возник ещё на заре развития человечества. Стремясь облегчить боль, человек потирал места травм. Ещё в трудах **Гиппократ** мы видим следующее описание: *"Во многих вещах врач должен быть опытным, и не менее в массаже, ибо массаж может связать сустав слишком расслабленный и размягчить сустав очень тугой. Трение вызывает стягивание или расслабление тканей, ведёт к полноте или исхуданию, мягкое, нежное и умеренное*

трение утолщает ткани, а сухое и частое трение стягивает их". На массаж смотрели как на средство, хорошо помогающее при многих болезнях. В настоящее же время массаж является научно-обоснованным способом лечения при многих болезнях.

Европа обязана распространению массажа шведскому врачу **Петру-Генриху Лингу** и доктору **Метцгеру** из Германии.

3. Системы европейского классического массажа.

Традиционно системы европейского классического массажа подразделяют на шведскую, финскую и русскую. Целесообразно ввести в данную классификацию еще французскую и испанскую системы массажа. Это связано с тем, что за последние годы эти системы активно пропагандируются и используются в нашей стране.

Классический массаж применяют без учета рефлекторного воздействия массажа и проводят вблизи поврежденного участка или непосредственно на нем.

В отличие от восточных приемов массажа, направленных в большей степени на релаксацию, европейские системы работают непосредственно с мышечным тонусом, нормализуют его, снимают боль и дискомфорт.

3.1 Отличие русского массажа от других систем.

Целью отечественной системы массажа является укрепление мышц, восстановление нервной и дыхательной систем, борьба с бессонницей. Такой массаж делается с глубокой проработкой мышц и может быть болезненным.

Техника и методика Классического Русского Массажа более рациональны и совершенны чем в других системах. Они сформировались, в первую очередь, благодаря работам многих отечественных специалистов в этой области. Классический Русский Массаж вобрал в себя все лучшее, что имеется в практике и теоретической базе массажа других систем.

В Классическом Русском Массаже внимание уделяется всем системам и органам, а не избирательно, как, например, в шведском и финском.

Отличие Классического Русского Массажа от других систем носит принципиальный характер: приемы массажа строго дифференцированы в зависимости от структур организма; приемы массажа выполняются с учетом анатомических особенностей, конфигурации и величины массируемых участков тела, учитывается так же топография и форма мышц; приемы массажа легко регулируются по силе и темпу, что необходимо при учете состояния массируемого; в Классическом Русском Массаже есть большой арсенал приемов, что позволяет массажисту легко достигать поставленную задачу, варьируя приемы, при необходимости заменяя одни приемы другими равноценными по своему воздействию.

3.2 Шведская система.

Датой создания шведской системы массажа считается 1813 г., когда в Стокгольме был учрежден Государственный институт массажа и врачебной гимнастики с двухгодичным курсом обучения. Основателем этой системы массажа считается шведский ученый П. Линг (1776—1839).

Доктор Питер Линг болел ревматизмом. Решив излечиться, он стал изучать массажные техники древних греков, римлян, славян и китайцев. Генрих понял, что при помощи определенных воздействий на части тела можно снять мышечные спазмы и улучшить общее состояние человека. В итоге используя различные приемы, он сначала излечил себя от болезни, а затем один без помощи коллег в 1813 году создал шведский массаж.

У шведского массажа основной прием — это растирание. Это занимает около 75% всей продолжительности сеанса. В отличие от других техник, задействуются все части тела, а применяемые движения отличаются глубиной проработки и мягкостью.



В шведскую систему массажа входят следующие основные приемы: поглаживание (до 5—7% от общего времени процедуры массажа), растирание (60—70%), активные, пассивные движения и движения с сопротивлением (30—40%).

В отличие от остальных систем все проводимые движения медленные, мягкие и глубокие. Воздействие производится на все части тела.

Основной упор в шведской системе массажа сделан на массаж суставов. Задачей шведского массажа является растирание уплотнений, увеличение подвижности суставов, растягивание нервно-сосудистых пучков и мышц, а не улучшение крово-

и лимфообращения как в Классическом Русском Массаже. Так, например, на конечностях массажные движения имеют направление против тока крови и лимфы, что физиологически не оправдано и, при ряде, нарушений и патологических состояний сосудистой системы может быть не безопасно для массируемого. Шведский массаж достаточно сильный и глубокий.

Показания к шведскому массажу

Так как доктор Линг разрабатывал систему, будучи больным ревматизмом, то основной проблемой, при которой сейчас назначают шведский массаж, являются заболевания суставов. Но на самом деле эта техника решает целый спектр других проблем:

- вывихи и растяжения связок;
- реабилитация после переломов;
- расстройства психосоматического характера;
- нарушения в процессе кровообращения;
- депрессия, стресс, переутомление, раздражительность;
- скованность мышц, спазмы.

После массажа с человека сбрасывается напряжение. У него вытягиваются мышцы, разбиваются подкожные жировые отложения, растягивается и становится эластичнее кожа:

- отечность тела уменьшается или вовсе сходит на нет за счет активного лимфодренажа;
- укрепляется иммунитет;
- раны, порезы, глубокие царапины заживают быстрее;
- могут частично или полностью рассосаться шрамы или рубцы;
- человек избавляется от хронической усталости и депрессии;
- кровь циркулирует в нормальном режиме;
- метаболизм ускоряется, происходит снижение массы тела до нормы;
- проходят болезни дыхательных путей, например, астма;
- восстанавливается работа мышц, проходит усталость;
- суставы становятся более гибкими и подвижными



Противопоказания:

- свежий перелом или рана;
- тромбоз;
- заболевания сердечной и сосудистой системы;
- предрасположенность к повышению давления;
- варикоз;
- беременность;
- грыжи;
- воспалительные процессы;
- туберкулез.

Ход выполнения – от конечности к центру. Массаж выполняется на всех нуждающихся участках тела. Начинается сеанс с массирования шеи, затем спины, рук, ягодиц, ног.

- Пациенту необходимо лечь на массажный стол животом вниз.
- Массажист наносит на свои руки и тело клиента массажное масло.
- Выполняются поглаживания и растирания для разогрева и определения уплотнений.
- Массируют шею. Используют щипки, растирания.
- Массируют спину. Используют перекаты кулаками. Далее идут растирания ладонками.
- Массируют ягодицы. Используются сжимания, растирания и хлопки.
- Массируют ноги. Используют поглаживания, надавливания.
- Массируют пальцы ног и стопы.
- Выполняют поглаживания для расслабления и успокоения по всему телу.

Шведский массаж кисти

Очень часто люди разного возраста жалуются на невыносимые ломающие боли в кистях, ногах и стопах. Поможет от проблемы с суставами ШСМ. Как он выполняется:

1. Массируются пальцы от мизинцев к большому. Растираются тщательно косточки и места с уплотнениями.
2. Массируется сначала внутренняя, затем наружная сторона кисти.
3. Выполняются поглаживания предплечья и массаж локтя. Затратить на эту часть руки можно около 5 минут. Локоть стоит периодически сгибать и разгибать в процессе отработки участка.
4. Без пауз выполняется массаж плечевого сустава. Акцентируется внимание на болевые зоны.
5. Закончить сеанс стоит поглаживаниями.



Шведский массаж ноги

Схема выполнения:

1. Разминаются пальцы стоп.
2. Растирается пятка. Затем легким движением необходимо создать вращение по кругу кости пятки.
3. Растирается ахиллово сухожилие.
4. Растирается колено. В процессе необходимо его несколько раз согнуть и разогнуть.
5. Тщательно прорабатывается тазобедренный сустав.
6. Заканчивается массаж хлопками и поглаживаниями.



Максимальный положительный эффект наступает, если пациент регулярно приходит на массаж, совмещает его с гимнастикой, ЛФК, плаванием. Методика П. Линга заслуживает внимания людей с опорно-двигательными проблемами. Кроме устранения болей и неприятных ощущений при движении, человек получает расслабление, улучшение регенерации тканей, нормализацию лимфооттока и кровотока

3.3 Финская система.

Технике финского массажа более 200 лет. Все это время она формировалась и развивалась, обогащаясь новыми приемами. При этом пик популярности системы пришелся на первую половину XX века. В 1924 году финский легкоатлет Пааво Нурми завоевал олимпийское золото в беге на дистанции 1,5 и 5 км. В интервью спортсмен рассказывал, что своим успехам он обязан специальной технике массажа. Мышечная усталость, объяснил он, возникает из-за недостаточного питания тканей кислородом и медленного вывода продуктов обмена. Массаж помогает решить эти проблемы.

Среди ряда стран, внесших свой вклад в искусство и науку массажа, Финляндия занимает значимое место. Финская техника лечебного воздействия наравне с российской и шведской системами является одной из основных европейских методик.

Финская система заимствовала из шведской приёмы растирания, а из российской системы приёмы разминания. В финском массаже доминирует разминание подушечкой большого пальца и массажисту требуются очень сильные и выносливые пальцы. Приёмы финской системы массажа выполняются в той же последовательности, что и в шведской системе.

Финский массаж за простоту освоения техники приемов получил большое признание в спортивной практике. Основные приемы финского массажа: поглаживание, выжимание, разминание.

Среди различных направлений лечебного и профилактического массажа важно выбрать то, что решает определенные задачи и подходит человеку индивидуально. Финская техника воздействия на мышцы известна и пользуется большим успехом. В ее основе система знаний о человеческом организме и способы эффективного воздействия на него.

Существенным недостатком финской системы массажа можно считать то, что в ней мало приемов, а это в свою очередь снижает вариативность их применения.

Техника и приёмы:

Методика финского массажа использует три вида приёмов:

1. поглаживание;
2. выжимание;
3. разминание.

Они применяются именно в такой последовательности, причем поглаживание начинает и завершает работу над каждым участком тела. Воздействие идет снизу вверх и от периферии к центру, при этом специалист работает в первую очередь подушечками больших пальцев. Остальная кисть лишь помогает, мягко охватывая ткани, расположенные рядом

Подготовке тела к достаточно интенсивному воздействию способствует поглаживание. Это мягкие движения, выполняемые снизу вверх. Большие пальцы двигаются вдоль кости при массаже конечности и вдоль позвоночника при работе со спиной.

Выжимание — прием, который Финляндия подарила миру. Он похож на поглаживание, но осуществляется с усилием. Большие пальцы в процессе движения давят на мышцы, сжимают их. Помимо отдельных мышц выжимание оказывает воздействие на кожу и подкожную жировую клетчатку, поэтому финский массаж эффективно используется в комплексе антицеллюлитных процедур.



Разминание производится также подушечками пальцев. Происходит точечное воздействие преимущественно на плоские мышцы при помощи круговых движений. При разминании руки специалиста двигаются как снизу вверх, так и сверху вниз. Разминание и выжимание могут сочетаться и применяться попеременно.

Сеанс общего массажа длится 35-40 минут. Сначала идет воздействие на переднюю поверхность ног, затем — на руки, потом на заднюю поверхность ног и спину (от крестца до воротниковой зоны).

Подготовка к массажу, инструментарий.

Считается, что наибольший эффект финский массаж дает в сочетании с сауной. Прогревающие процедуры расслабляют мышцы, ускоряют обменные процессы, что положительно сказывается на результатах. Никаких особенных приспособлений и инструментов финская техника не требует. Все как в других классических видах массажа.

Основное воздействие оказывают сильные, тренированные большие пальцы рук. Во время процедуры пациент лежит на массажном столе, кушетке или банной полке. В зависимости от конечной цели при проведении процедуры используется массажное масло, антицеллюлитный крем, согревающие мази, назначенные врачом.



Положительный эффект

Основная работа в финском массаже идет именно с мускулатурой. Задача — вывод продуктов обмена (молочной кислоты), снятие спазма и гипертонуса, насыщение тканей кислородом. Массажист ориентируется по состоянию мышцы: если она стала мягкой, расслабленной, можно двигаться дальше. В результате:

- мышцы приобретают нормальный тонус;
- исчезают болезненные зажимы и спазмы;
- происходит быстрое восстановление после физических нагрузок;
- появляются силы и бодрость;
- улучшается общее самочувствие и настроение.

Показания и противопоказания:

Успех Пааво Нурми привлек внимание к финскому массажу в спортивном мире. Действительно, методика отлично подходит для спортсменов, способствуя быстрому выводу молочной кислоты из тканей, снимая усталость и боль, позволяя восстановить силы и работоспособность.

Однако возможности финской техники гораздо шире. Она приносит пользу большинству людей. Нетренированная мускулатура обычного офисного работника также подвержена спазмам. Например, трапецевидные мышцы воротниковой зоны часто напряжены и болезненны именно у людей, занимающихся сидячей работой. Массаж помогает привести ткани в нормальное состояние, улучшить их питание и обменные процессы.



Противопоказания для финского массажа такие же, как и для других подобных методик. Ими являются:

- обострение любых болезненных состояний;
- грибковые заболевания, нарушение целостности кожи;
- онкология;
- варикоз;
- беременность.

Финская система показана достаточно широкой аудитории. Она помогает избавиться от боли, справиться с нагрузками, почувствовать себя лучше и бодрее. Массаж можно сочетать с посещением бани или сауны, совмещая пользу и удовольствие.



3.4 Французская система.



Французская школа массажа представлена методиками лимфодренажа и метаболического восстанавливающего массажа, разработанными Паскалем Кошем – практикующим врачом кинезотерапевтом, преподавателем Парижской школы эстетики. Данные методики опираются на глубокое знание анатомии человеческого организма и физиологических процессов, происходящих в нем. Она очень близка Русской школе массажа. Обучение методикам этой школы проводит сам Мастер Паскаль Кош, что позволяет передавать знания буквально «из рук в руки» сводя к минимуму процесс трансформации методики учениками.

Целью мануального лимфодренажа является усиление лимфотока, что способствует ускорению вывода токсинов и улучшения питания тканей, поэтому лимфодренаж является эффективным средством для борьбы с целлюлитом и отечностью ног (в том числе во время беременности). Лимфодренаж позволяет снять усталость, способствует расслаблению мышц и освобождению тканей от избытка жидкости. Лимфодренаж – это эффективное противоварикозное средство, обладающее явно выраженным лифтинговым эффектом (*Кош П., Пьерантони, 1998*).

В основе метаболического восстанавливающего массажа тела лежит нетрадиционный принцип мануального воздействия на те области тела, которые обычно не затрагиваются специалистами при проведении классического сеанса массажа. Речь идет о межмышечных бороздах, зонах очень часто аморфных, лишенных динамики, внутри которых охотно скапливаются токсины (стазы). Взяв за основу движения и приемы рефлекторного массажа, П. Кош изменил их локализацию и таким образом при проведении восстанавливающего метаболического массажа создается ощущение освобождения и облегчения (спины, ног, живота), связанное с глубоким внутренним очищением редко затрагиваемых участков тела.

Цель восстанавливающего метаболического массажа заключается в борьбе с нарушениями обмена веществ на клеточном уровне, вызванными накоплением токсинов

в промежуточных тканях. Обеспечивается более эффективное выведение шлаков, улучшение качества тканей дермы. С помощью массажа достигается выраженный лифтинговый эффект (Кош П., Сорель В., 1998).

Такой массаж тела состоит из набора методик, придуманных физиотерапевтом французом Паскалем Коше. Комплекс пользуется популярностью среди звезд и других публичных личностей благодаря эффекту от процедуры, который достигается не с помощью хирургического вмешательства, а максимально щадящими и полезными для тела методами.



Мастеров французской техники в узком кругу называют ювелирами. Особые навыки и знания нехирургической коррекции тела позволяют проводить омоложение и улучшение внешнего вида с помощью физиотерапевтических приемов. *Специфика французской техники — полное игнорирование мышц. Интенсивная, порой и болезненная, работа задействует лимфодренажную и кровеносную системы, подкожные жировые ткани.*



Как и прочие техники, этот массаж делится на виды в зависимости от необходимого эффекта и зоны воздействия. Во время сеанса мастер применяет десятки приемов коррекции силуэта, состоящих из щипков, разминаний и растягиваний. Практика подбирается индивидуально, позволяя определить правильный подход для коррекции отдельных частей тела.

Разминка, щипки и растягивания положительно влияют на кровеносную и лимфодренажную системы, а также борьбу с подкожным жиром. С помощью классической техники происходит избавление от целлюлита, ожирения и пигментных пятен, клетки сосудов быстрее обновляются за счет ускорения обменных процессов. Из организма выводятся токсины и шлаки. Размягчение жировых отложений, выведение их из организма, стимуляция кровообращения и работы лимфодренажной системы способствуют похудению, исчезновению целлюлита и оздоровлению кожного покрова.



Важно: Абсолютно противопоказано выполнение любой из техник против направления кровотока.

Показания:

- излишняя полнота;
- стресс;
- чрезмерная или хроническая усталость;
- сниженный иммунитет;
- отеки;
- профилактика растяжек;
- моделирование тела;
- утрата тонуса кожи.

Противопоказания:

- злокачественные новообразования;
- фаза обострения хронической болезни;

- дерматологические недуги;
- сезонные астматические приступы с мая по июнь.

Последовательность действий массажиста после подготовки к сеансу:

1. Движения медленные, разогревающие. Поднимаются от голеней к ягодицам и выше.
2. Потом начинаются основной этап массажа, состоящий из приемов Коша.
3. Скорость движения лимфы — 1 см/с по среднему показателю. Темп движений мастера должен ей соответствовать.
4. Постепенно интенсивность воздействия спадает до медленных поглаживаний.
5. Несколько минут отдыха на массажном столе.

В среднем, в зависимости от выбранной практики, сеанс длится от 1 до 1,5 часа.



3.5 Испанская система.

Испанская система массажа - комплекс практик, направленных на улучшение состояния тела. Удачно скомпонованные приёмы стимулируют метаболические процессы и положительно влияют на организм, что приводит к ошеломляющему эффекту. Полный курс сеансов позволит стать моложе, здоровее, забыть о болях в суставах, целлюлите и лишних килограммах.



История испанского массажа частично попадает под определение «ученик превзошёл своего учителя». В 80-х годах молодой медик Энрике Гарсиа Каstellс усовершенствовал хиромассажную технику, разработанную его предшественником — основателем первой испанской массажной школы доктором Феррандисом.

Виды и техники испанского массажа.

Испанский массаж - это множество техник, способных помочь решению самых разных проблем. Он выполняется как по телу, так и, что гораздо чаще, по лицу. Испанским массажем достигается улучшение тонуса, повышение упругости кожи, уменьшение отеков и отчасти снятие стресса. В профессиональном исполнении, особенно хорошо видно, что испанский массаж требует творческого подхода. Один и тот же элемент этой технологии редко повторяется в течение сеанса, что не позволяет адаптироваться нервной системе человека, которому делают массаж, так как его ощущения постоянно меняются. Массаж сугубо индивидуальный, учитывает особенности организма. Данная техника массажа, в виду ее специфичности, позволяет использовать ее, и как разминочную и подготовительную технику в предтренировочный период (для предотвращения и снижения травматизма при тренировках) ; и в посттренировочный период, как

восстановительный массаж (ускоряющий и улучшающий восстановительные и адаптационные способности организма)

Испанский массаж вобрал в себя множество техник, которые способны помочь решению самых разных проблем. Его принципиальное отличие от других систем массажа в пластичности. При этом выполняется, казалось бы, простое поглаживание. Но этот массаж очень глубокий: в результате полного расслабления мышц достигаются поразительные результаты. Прежде всего, оказывается сильное воздействие на нервную, мышечную, сердечно-сосудистую систему, суставы - для каждой системы человеческого организма создан свой особый комплекс манипуляций. Отдельная система существует и для снятия стресса, нервного напряжения. Испанский массаж требует индивидуального подхода, делая массаж каждый прием массажа разным и за весь сеанс не используются одинаковые приемы. Для каждого человека, для каждого организма испанский массаж будет особенным.

Испанская методика уже признана уникальной, так как позволяет достигать стабильных результатов в короткие сроки, и полноценно воздействовать на процессы биологического старения кожи.

Каждая методика обладает своими особенностями и направлена на оказание конкретного воздействия, в зависимости от основной потребности человека.

Хиромассаж или испанский массаж— это совокупность приёмов классических и восточных массажных систем, которые задействуют хиропрактику и кинезиологию.

Хиропрактика – альтернативная медицина, основывающаяся на мануальных методах лечения.

«Хиро» — с латыни переводится как «рука». Это массаж руками: пальцами, ладонями, локтями, без использования каких-либо вспомогательных инструментов. Направлен на устранение мышечных патологических процессов и укрепление структур. Сначала массажист оказывает расслабляющее воздействие, а потом плавными круговыми движениями переходит на глубинное.

Кинезиология – научная и практическая дисциплина, изучающая движение мышечных органов в человеческом теле

Основной принцип испанского массажа – это одновременное воздействие на все системы организма (лимфатическую, кровеносную и нервную), а также на мышцы и суставы. Он направлен не только на физическое, но и на психоэмоциональное состояние человека.

Целью учёного-новатора было переплетение кардинально отличающихся методик. Западные массажисты пользуются исключительно подтверждёнными практически знаниями о физиологии человека. Восточные же мастера практикуют принцип, основанный на их культурном достоянии — учении о жизненной энергии Ци.

В итоге слияния этих двух подходов получается испанская техника, состоящая из физического и энергетического влияния на тело. Процедура даёт небывалый эффект, который многим привычнее достигать медикаментозным или хирургическим вмешательством.



Миоструктурный (миотензивный).

Эта техника основана на мобилизации суставов. Она активизирует стабильность функционала опорно-двигательного аппарата и большинства сочленений. Воздействие происходит на глубинные структуры мышечных органов, сухожилий, костей и суставов. Восстанавливаются соединения, снимаются спазмы и удаляются застои. Улучшается метаболизм. Постепенно проходит болевой синдром.

Набор движений состоит из расслабляющих движений, повышающих эластичность и кровоснабжение мягких тканей. Массажист начинает с мышц, неторопливо переходя на суставы. Перестаёт болеть спина, исчезает дискомфорт во время движения, улучшается дренаж лимфы.



Соматозмоциональный.

Нормализует работу нервной системы и укрепляет её. Основывается на контрасте: чередование медленного глубокого расслабления с внезапным давлением на рефлекторные зоны. Благодаря этому снимается стресс. Направления движений и интенсивность разные. Массаж тела осуществляется ладонями и пальцами. Дополнительно задействуются специальные камни и перья.

Нейроседативный.

Стимуляция определённых зон, влияющих на центры головного мозга, оказывает психотерапевтический эффект. Техника состоит из однообразных монотонных ритмичных движений в медленном темпе. Процесс способствует активной релаксации, происходит нормализация эмоционального фона и повышается стрессоустойчивость.

Гемолимфатический.

Ускоряет кровообращение и лимфоток, устраняя патологические процессы в сердечно-сосудистой системе. Решает косметические проблемы, вызванные плохой работой сосудов. Стимулируется лимфодренажный путь и кровоток, что ускоренно освобождает организм от продуктов клеточной жизнедеятельности и лишних веществ, активизируя метаболизм.

Противопоказания:

- запрещается выполнять хиромассаж в зоне родинок, меланом, опухолей, при наличии кожных заболеваний, кровотечений, воспалительных процессов
- не рекомендуется выполнять процедуру в момент обострения любых хронических болезней (особенно бронхиальной астмы), при нестабильной, повышенной температуре тела

Сегодня одной из самых популярных в Европе и Америке школ массажа является институт мануальной терапии INMASTER (Барселона). Возглавляет эту школу профессор Энрике Кастеллс Гарсия.

Хиромассаж школы INMASTER отличается большим разнообразием приемов и оригинальные связующие элементы. В этой технике преобладают приемы разминания (более 100), что дает возможность более полноценно воздействовать на мышечную, суставную, сосудистую и нервную системы. Очень тонко воздействуя на различные ткани, составляя строго индивидуальные схемы массажа, грамотно используя основной инструмент массажиста – руку (работа подушечками пальцев, ладонью, основанием ладони, предплечьем, локтем) плюс огромное количество приемов и их комбинаций позволяет, максимально воздействовать на нервную систему и рефлекторно на все функции организма. Следует отметить, что в сочетании с фитнес-тренировками испанский массаж позволяет органично решать определенные оздоровительные и эстетические задачи (*Огуй В. 2003*).



Список литературы (Источники):

<https://beauty-market.com.ua/a211997-shvedskij-massazh-tehnika.html>

<https://spacemassage.ru/shvedskij-massazh-osobennosti-tehniki-polza-i-protivopokazaniy>

. <https://youtu.be/pzc5qCBvwzM>

<https://shkolamm.ru/chto-takoe-shvedskij-massazh/>

https://vk.com/video276106009_456239301

<https://itmassage.ru/sistemy/francuzskij-massazh>

<https://youtu.be/oLdHBI3O89o>

<https://youtu.be/tWrA5el15A8>

<https://itmassage.ru/formy/massazh-tela>

<https://itmassage.ru/sistemy/francuzskij-massazh>

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

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

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

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

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