

ШКОЛА МАСТЕРОВ МАССАЖА



ГАВАЙСКИЙ МАССАЖ  
LOMI – LOMI – NUI

СТУДЕНТ: БОЧАРОВА ЮЛИЯ СЕРГЕЕВНА  
ПРЕПОДАВАТЕЛЬ: ПЕРВУХИН СЕРГЕЙ ИГОРЕВИЧ

Санкт – Петербург

2020г

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. <u>ВВЕДЕНИЕ</u></b>	<b><u>3</u></b>
<b>2. ОСОБЕННОСТИ МАССАЖА</b>	<b>3</b>
3. ЭФФЕКТИВНОСТЬ МАССАЖА	4
4. ПОКАЗАНИЯ К МАССАЖУ	5
5. ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К МАССАЖУ	5
6. ПРИЕМЫ И ТЕХНИКИ МАССАЖА	6
7. КУРС И ПЕРИОДИЧНОСТЬ МАССАЖА	10
8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ	10

## 1. ВВЕДЕНИЕ

Массаж Lomi – Lomi — Nui – древнейший гавайский, полинезийский массаж, который можно представить, как некий танец, психотерапия, медитация.

Lomi, в переводе с гавайского означает – массировать, сжимать, тереть. Поэтическое название Ломи-Ломи Нуи («нежное прикосновение бархатных лап довольного кота») точно передает главную особенность процедуры – полный покой и расслабление клиента. Поэтому техника еще называется «массажем любящих рук».

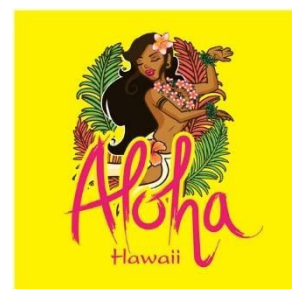


Этому массажу несколько тысяч лет, навыки, и все нюансы которого, передавались из поколения в поколение в кругу семьи. При этом массаже, состояние человека находится в трансе, освобождая психическую энергию и разум, тело находится в состоянии релаксации и полного расслабления.

Подобно другим древним практикам, знания о методах глубокого расслабления через этот массаж на Гавайях изначально были доступны только местным жрецам океана и целителям – кахунам. Элементы массажа использовались для проведения обряда совершеннолетия и перехода во взрослую жизнь. Но со временем все население островов освоило базовые приемы. Так массаж стал частью местной культуры. Для чужеземцев секреты Ломи-Ломи были запретным знанием вплоть до конца 20 века.

## 2. ОСОБЕННОСТИ МАССАЖА

Массирование или прикосновения происходит с помощью ладоней, предплечий, фаланг и подушечек пальцев, суставов локтей и колен, ступней ног массажиста, а также деревянных палочек и камней. Массажу подвергаются все части тела от лица, до кончиков пальцев ног. Гавайский массаж производится в виде волн, а глубокий тип такого массажа зависит только от веса мастера. Для полного расслабления тела и скольжению по нему используют теплые ароматические масла и благовонья, вся терапия проходит под оздоровительную музыку Гавайев. Ритм массажа может быть разным, в зависимости от целей массажа. Плавный спокойный ритм дает седативное воздействие на тело, расслабляя и усыпляя его. Более интенсивные движения с глубокими нажимами дают телу тонизирующий эффект, ободряя и давая силу и энергию ему. В любом из этих видов интенсивности массажа присутствует — Аллоха – любовь (делиться своим дыханием и радостью).



Гавайский массаж может продолжаться от 1 часа, до 3 часов, хотя в древние времена его продолжительность могла быть и несколько дней. Чаще всего назначают около 10 сеансов с интервалами в 2-3 дня. В профилактических целях гавайский массаж проводят через 1-2 месяца. В профилактических целях гавайский массаж проводят через 1-2 месяца.

### 3. ЭФФЕКТИВНОСТЬ МАССАЖА

Многие из мастеров такого массажа говорят, что это танец Хула – медитация самого мастера-целителя. Мастера (Кахуна) – таинственные целители, перед этим массажем должны подготавливаться, и приводят в порядок свое физическое и эмоциональное состояние, только в этом случае данный массаж будет полноценным и действительно будет целебным. Движения мастера, действительно похожи на танец с волнообразными плавными переходами от одной части тела к другой. Таким образом, мастер – целитель посылает человеку поток энергии и физическую силу, насыщая благоприятными эмоциями и освобождая от всего негативного. В Полинезии искусством массажа обладают не только целители, но и мастера по восточному Гавайскому единоборству — Olohe lua, они используют его в целях восстановления и укрепления физических сил и силы духа. В полинезийских семьях такого рода массаж делают для укрепления здоровья, снятия усталости и головной боли, а также при расстройстве желудка. Терапия помогает в лечении таких заболеваний как: проблемы желудочно-кишечного тракта, заболевания опорно-двигательного аппарата, сердечно сосудистой системы, также массаж избавляет от стресса и напряжения. Целью массажиста является — настроить пациента на чувство радости и наслаждения. Взамен пациент получает несметное богатство — снятие усталости, подавленности, глубокое расслабление всего тела, устранение мышечных зажимов, состояние внутренней гармонии. Массаж воздействует на все составляющие организма, тщательно работая с позвоночником, суставами, мышцами и даже внутренними органами пациента.



#### 4. ПОКАЗАНИЯ К МАССАЖУ

Гавайский массаж разрешен к применению у всех людей, однако существует ряд случаев, когда Ломи Ломи будет особенно эффективен:

- ✓ при заболеваниях сердечной системы;
- ✓ людям, находящимся под длительным воздействием стрессов;
- ✓ при физическом и психическом истощении;
- ✓ при периодических головных болях;
- ✓ при гипертонии;
- ✓ при ослаблении упругости кожных покровов;
- ✓ при мышечных спазмах.

#### 5. ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К МАССАЖУ

- ✓ сильная интоксикация;
- ✓ лихорадка;
- ✓ повышение температуры тела;
- ✓ инфекционные заболевания;
- ✓ воспаления периферических лимфоузлов;
- ✓ остеопороз;
- ✓ онкология;
- ✓ гипертонический криз;
- ✓ туберкулез;
- ✓ алко/нарко опьянения;

- ✓ болезни крови;
- ✓ открытые раны;
- ✓ повреждения кожного покрова;
- ✓ острая ишемия миокарда;
- ✓ беременность;
- ✓ менструации;
- ✓ переломах суставов конечностей.

Противопоказанием к проведению процедуры является - детский возраст до 5 лет и пенсионный возраст.

## 6. ПРИЕМЫ И ТЕХНИКИ МАССАЖА

Проводить сеансы массажа может только специалист. Процедура делится на этапы. Массировать ткани разрешается не только руками, но и используя другие части тела. Массаж делается по следующему протоколу:

### ❖ Проработка дермы



Начинается процедура с работы над блоками и нанесения ароматического масла. Путем пальпации специалист по массажу находит болезненные точки, спазмированные мышцы. При надавливании на них пациент ощущает боль, покалывание. Блокированные точки более твердые, по сравнению с остальными участками кожного покрова.

Определив проблемные зоны, массажист осуществляет поглаживающие движения, расслабляет мышечную систему пациента.

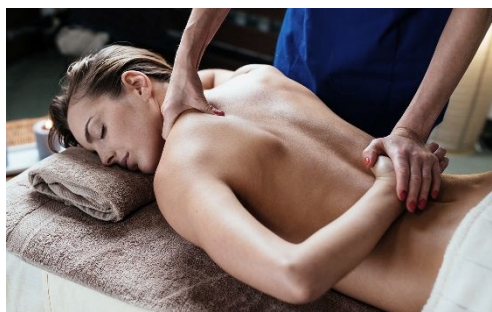
❖ Проработка целлюлитных отложений



Жировая ткань есть абсолютно у всех людей. Метод заключается в глубокой проработке лимфодренажной системы с целью разогнать кровь и устранить застойные явления. Осуществляются ритмичные, непрерывные надавливания подушечками пальцев, костяшками, предплечьями.

Проработка жировой ткани проводится при помощи специального ребристого массажера из дерева. Процедуру осуществляет двое массажистов, что усиливает действие гавайского массажа. Проводится растягивание, выжимание жировых отложений. Главное, чтобы все движения были комфортными для пациента.

❖ Переход на мышечные и суставные ткани (техника массажа ломи ломи на этом этапе схожа со стандартными методиками).



На этом этапе используется прием стретчинга. Освобождает суставные и мышечные ткани от напряжения. Подразумевает растягивание, введение мышц в напряжение путем выполнения гимнастических упражнений и последующего расслабления за счет длинных поглаживающих движений.

В процессе проработки массажист может попросить пациента осуществлять специальные дыхательные упражнения для достижения пика расслабления к концу стретчинговых приемов. Глубокие движения проводятся на спине, ягодицах и конечностях.

- ❖ Глубокая проработка, позволяющая воздействовать на органы брюшной, грудной полостей.

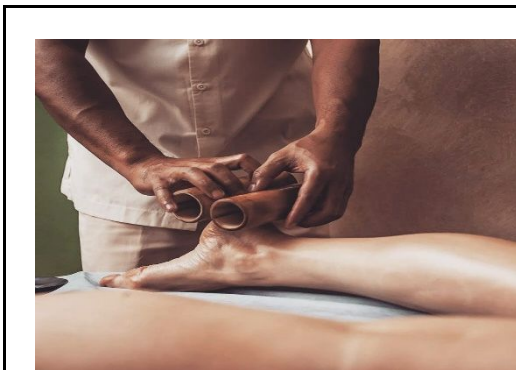


Пациент переворачивается на спину. На этом этапе используются только руки и подушечки пальцев. Движения менее интенсивные, чем на спине, круговые. Исключено сильное надавливание, вибрации.

На животе осуществляется прием волна. Ладонь прикладывают к брюшной полости и начинают выполнять волнообразное движение. Оно не должно вызывать болевых ощущений.

От центра грудной клетки проводится длинное движение двумя ладонями к нижней части живота, где ладони разводятся в стороны и возвращаются вверх вдоль боков и ребер в исходное положение.

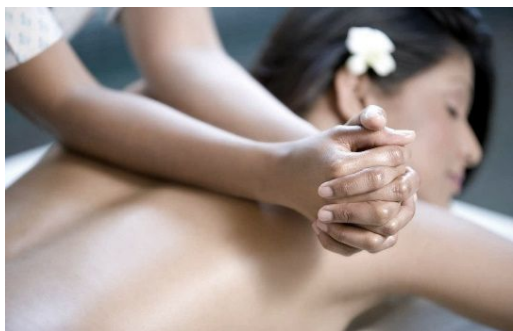
- ❖ Повторная проработка суставов с использованием специальных инструментов, других частей тела.



На этом этапе к стандартным проработкам добавляется воздействие различными предметами (ложки, палочки). Выполняется растяжение и вращение суставов. Затем длинные расслабляющие движения.



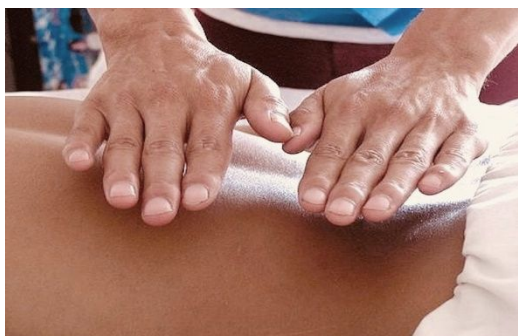
❖ Воздействие на тазовые кости и позвоночник.



Действия массажиста плавные ритмичные. Руки, согнутые в локтевых суставах, укладываются в верхней и нижней частях спины. Они лежат не прямо, а под небольшим уклоном, что позволяет избежать сильного давления и повреждения ребер. Осуществляются покачивания, затем, вращая руками, мышцы выжимаются.

Тыльной стороной ладони, направленной вверх, проводится скользящее движение от тазобедренного сустава к лопаткам. Проведя движение, возвращают его наверх. Затем добавляют вторую руку и рисуют восьмерку, символизирующую знак бесконечности. Изначально восьмерки рисуют на всей поверхности спины, затем уменьшают амплитуду движений, чтобы проработать каждую частичку тела.

❖ Наложение рук.



Массажист кладет свои руки вдоль тела пациента. Делается это не сразу, а постепенно. Руки держат над спиной пациента на расстоянии 10 см. За счет этого человек ощущает тепло, движение энергии между двумя телами. Постепенно руки массажиста приближаются к спине и накладываются на спину. Прием осуществляется

примерно 5-7 минут.

## 7. КУРС И ПЕРИОДИЧНОСТЬ МАССАЖА

Выполняется гавайский массаж Ломи Ломи через день. Курс составляет 10 дней, повторяется через 2-3 недели. После первого сеанса рекомендован длительный здоровый сон.

Эффект от рассматриваемого вида массажа трудно описать словами — его нужно почувствовать на себе. Если вы чувствуете тяжесть в теле, вас настигло депрессивное состояние, злость и обиды — такая процедура способна решить этот вопрос.

Запишитесь на Гавайский массаж Ломи Ломи и почувствуйте чудодейственный эффект таинственной техники Lomi-Lomi Nui.

## 8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ

- 1) Максимов А. 2 в 1. Массаж. Полное руководство + Целительные точки тела. Полный справочник. 2015.
- 2) Соловьев К. Г. Техника массажа. СПб, 1912.
- 3) Слетов Н. В. Массаж и врачебная гимнастика. М.-Л., 1928.
- 4) Янченко А. Учебник массажа. СПб, 1911.
- 5) Лебедева Е. Г. Массаж. Техника и методика массажа. М., Центрполиграф, 2005.
- 6) Дубровский В. И. Точечный массаж. М., Знание, 1988.
- 7) Дубровский В. И. Энциклопедия массажа. — М., «Молодая гвардия», 1998.
- 8) Дубровский В. И., Дубровская Н. М. Практическое пособие по массажу. М., Издательство «Шаг», 1993.
- 9) Заблудовский И. В. Техника массажа. СПб, 1913.
- 10) Фото материалы – Яндекс картинки.