

**Государственное Бюджетное Образовательное учреждение  
г.Москвы  
Технологический колледж №34**

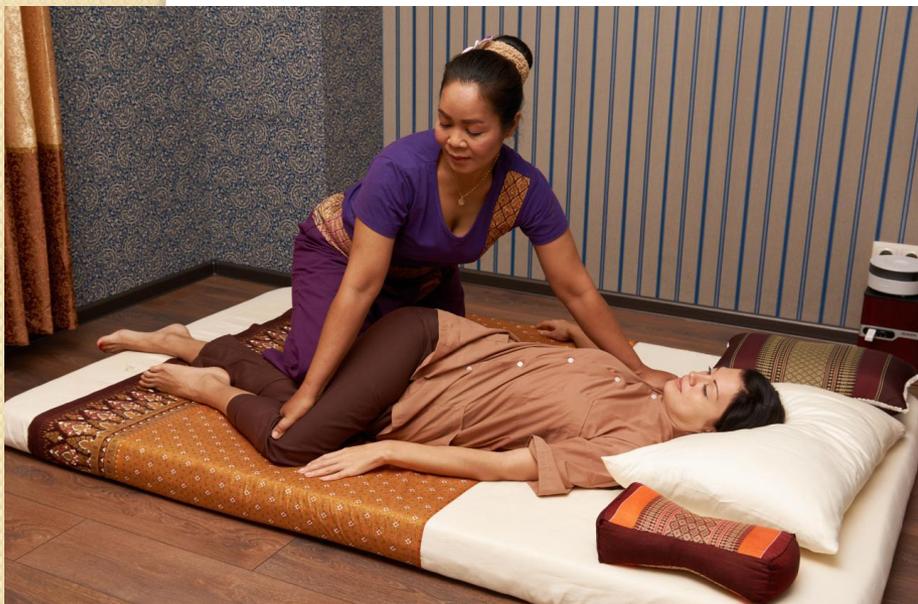
**Зачет по массажу на тему  
«Тайский массаж»**

Студентка группы 04-2ПЭ:  
Галиулина Екатерина

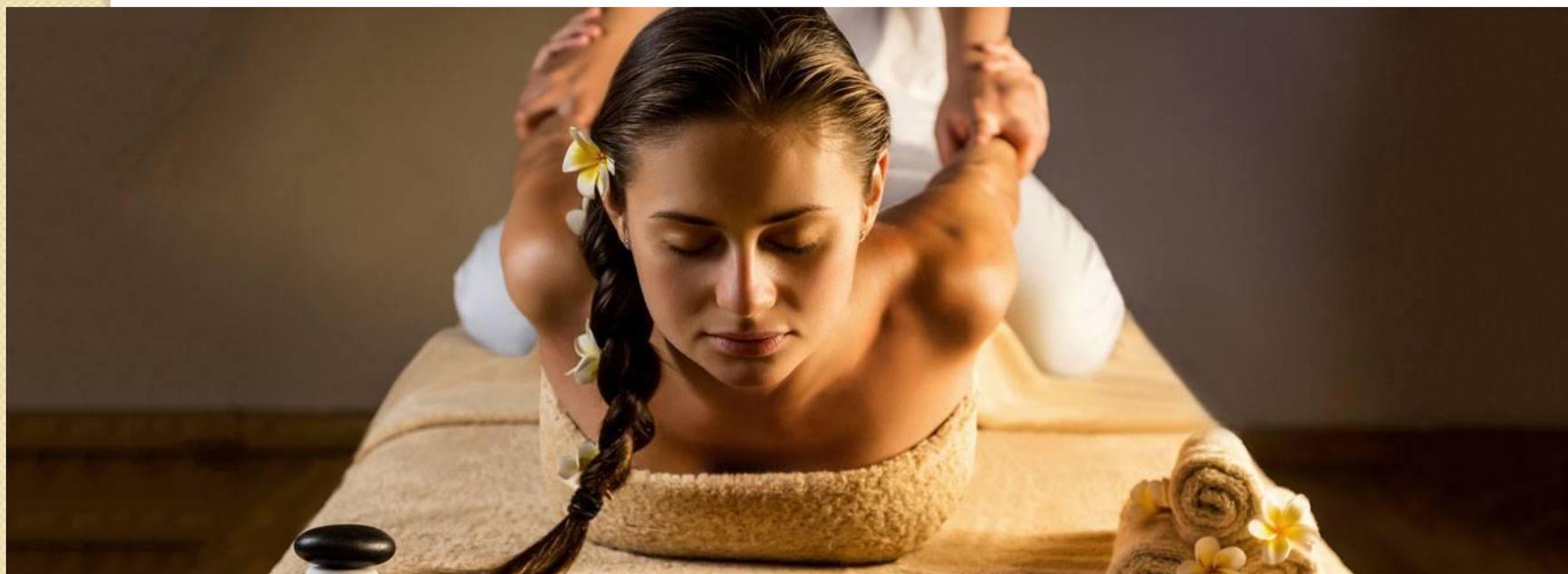
Преподаватель: Филимонова В.А

Поистине чудотворный, исцеляющий множество недугов метод, пронизанный древними духовными традициями Таиланда. Массаж уравнивает энергию тела, используется мягкое давление на определенные точки.

Тайский массаж включает также компрессию и растяжение. Эта процедура уменьшает проявления стресса, повышает гибкость и диапазон движений.



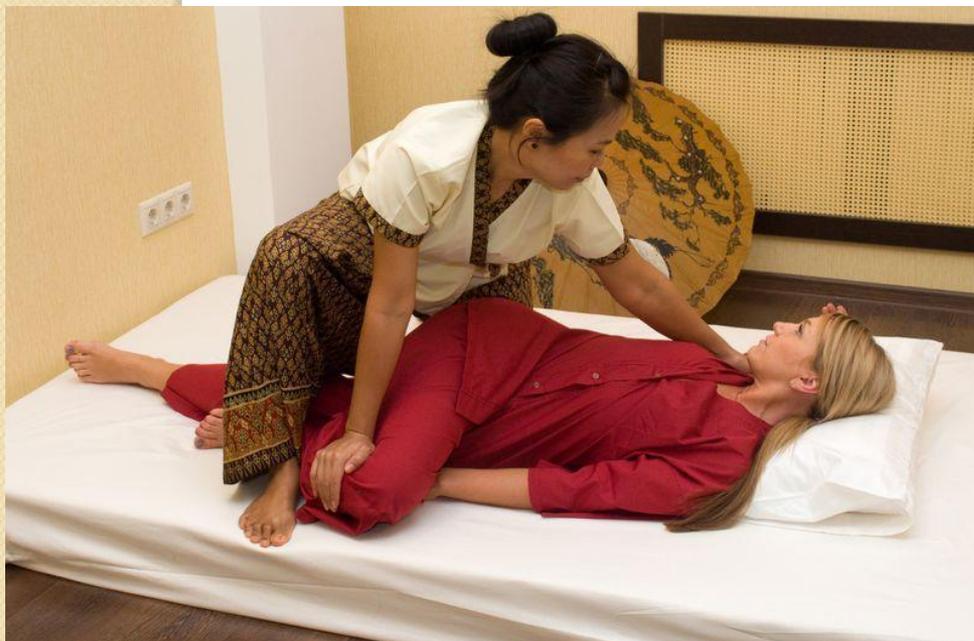
Особая техника массаживаний, разминаний и нажимов, основанная на действии собственного веса на мышцы, называется тайским массажем. В ходе процедуры используются асаны – позы, которые применяются во время йоги. Действия при этом полностью контролирует специалист, а человек остается расслаблен. Из-за этой особенности другое название процедуры – йога для ленивых.



Классический тайский массаж – метод нетрадиционного лечения. Его не назначают в обязательном порядке в медицинских учреждениях. Он не способен вылечить, но может принести облегчения при таких заболеваниях и симптомах: неприятные ощущения в мышцах, спазмы и боли; депрессии, тревожные состояния; головные боли (включая мигрени); бессонница; повышенная утомляемость.

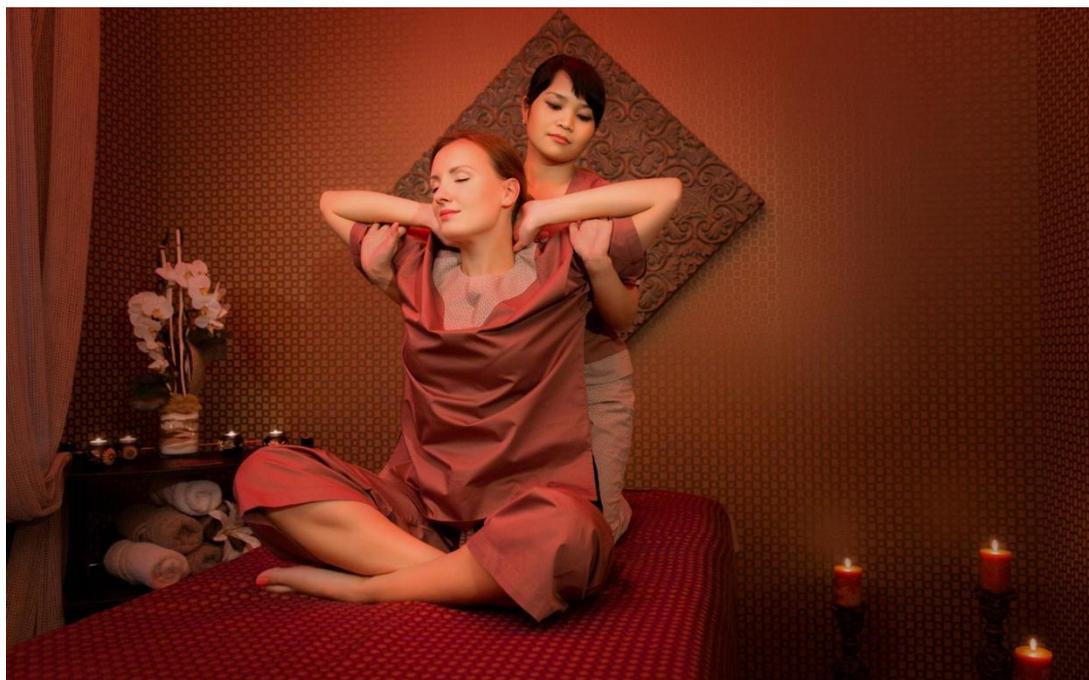


**История.** Тайский массаж возник более 2500 лет назад под влиянием буддизма, который пришел в Сиам (бывшее название Таиланда) из Китая и Индии. Вместе с монахами в страну прибыли мастера йоги. Слияние философии буддизма с индийскими практиками вылилось в рождение новой целительной техники.

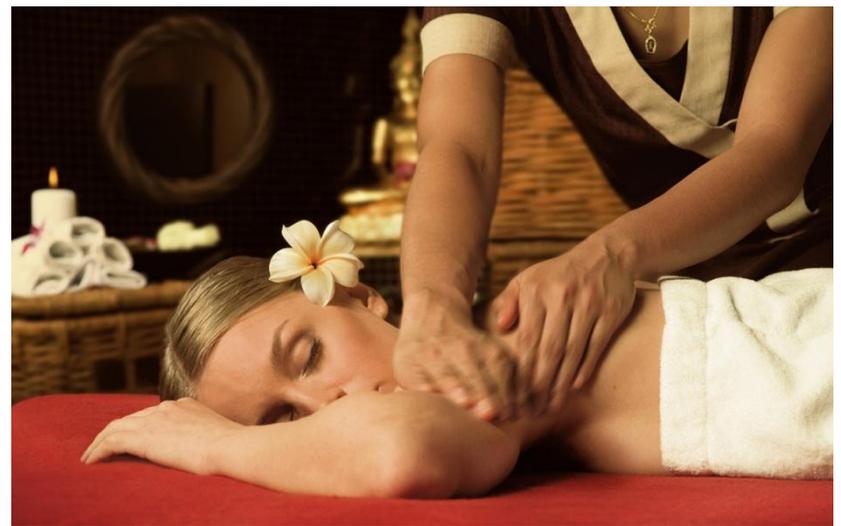


**Полезьа.** Тайский массаж – это полезное воздействие на организм человека сразу на нескольких уровнях. После него человек чувствует бодрость, прилив энергии, жизненной силы. После курса из нескольких сеансов возможны даже более существенные изменения:

- уменьшение целлюлита,
- растяжек,
- общее улучшение состояния,
- похудение, омоложение.



- В течение процедуры специалист затрагивает такие области как: лимфатическую систему – благодаря разгону лимфы снимаются отеки; кровеносную систему – прилив крови улучшает состояние кожи; мышцы, сухожилия, внутренние органы; кости, позвоночник – растягивания делают их гибче и подвижнее, благодаря чему появляется общее расслабление; психику, нервную систему – приемы тайского массажа расслабляют не только на физическом уровне, так, многие клиенты приходят на сеансы за внутренним спокойствием, чтобы уменьшить стресс и убрать тревожность



Виды :

1. **Общий.**
2. **Королевский.**



**Общий.** Под тайским массажем, который предлагают в западных салонах (включая российские), чаще понимается как раз этот вид техники. Во время нее происходит близкий контакт клиента с мастером: специалист воздействует большими пальцами рук, ладонями, внешней стороной запястья, предплечьями и другими частями тела. Кроме того, использует бамбуковые палочки, и, кроме нажимов, применяет позиции растяжки.



**Королевский.** Растягиваний в этом виде тайского массажа нет.

Контакт меньший, чем при общем типе. Массажист передвигается на коленях вокруг клиента, соблюдая при этом дистанцию не меньше, чем 30 см. Основной прием процедуры – акупунктура, надавливание на определенные точки.

Дотрагивается мастер только рабочей поверхностью рук, массируемый при этом никогда не лежит на животе. Схема проведения техники: от колен вверх по ногам, затем, после выполнения основной части сеанса, разминание икр и стоп.



## Противопоказания

1. Беременность – тайский массаж для женщин в положении может помочь снять спазмы, но многие движения будут невозможны из-за живота; позволительно проведение сеанса только для ног;
2. психические заболевания – зависит от частоты приступов и связано не с физическим недомоганием, а поведением клиента;
3. нарушения дыхания, острые респираторные заболевания – благоволия и сама процедура могут способствовать ухудшению состояния, потому сеанс,
4. диабет – требуется консультация с лечащим врачом;  
варикозное расширение вен;
5. дерматологические поражения (сыпь на коже и др.) – мастер вправе отказать клиенту в выполнении процедуры, поскольку при этом виде массажа происходит тесный контакт и возможно заражение;

Такой массаж советуется производить в следующих случаях:

- состояние усталости, стресса, понижение общего тонуса организма;
  - реабилитация после травм;
  - подготовка к спортивным мероприятиям;
  - нарушение осанки;
  - спазмы и зажимы мышц, нервных окончаний;
- длительная, не проходящая головная боль, вызванная нарушением кровообращения в воротниковой области;
  - остеохондроз;
- целлюлит, коррекция фигуры, поддержание тонуса кожи.

## Разновидности воздействия

Выделяют два типа воздействия:

**Надавливания.** С их помощью можно регулировать глубину влияния на подлежащие ткани. Если использовать широкую поверхность ладони или стопы, воздействие будет не столь глубоким, как локтевым суставом или большим пальцем руки. Обычно принято начинать воздействие с легкой интенсивности, постепенно доводя ее до более сильной.

**Манипуляции.** Они используются для приведения в тонус мышцы, разминки суставов, избавления от остеохондроза, ослабления симптомов артроза. Суть воздействия заключается в том, что специалист двигает конечностями, шейным отделом и участками спины пациента, растягивая их согласно технике тайского массажа.

Надавливания в тайском массаже производятся различными частями тела.



● **Виды различных манипуляционных действий:**

**Растягивающие.** Смысл массажа заключается в увеличении обычной физиологической амплитуды движения мышц.

**Поднимающие.** Заключается в приподнимании массажистом определенных частей тела пациента.

**Встряхивающие.** Производятся ритмические волнообразные движения с короткой амплитудой действия на определенные части тела.

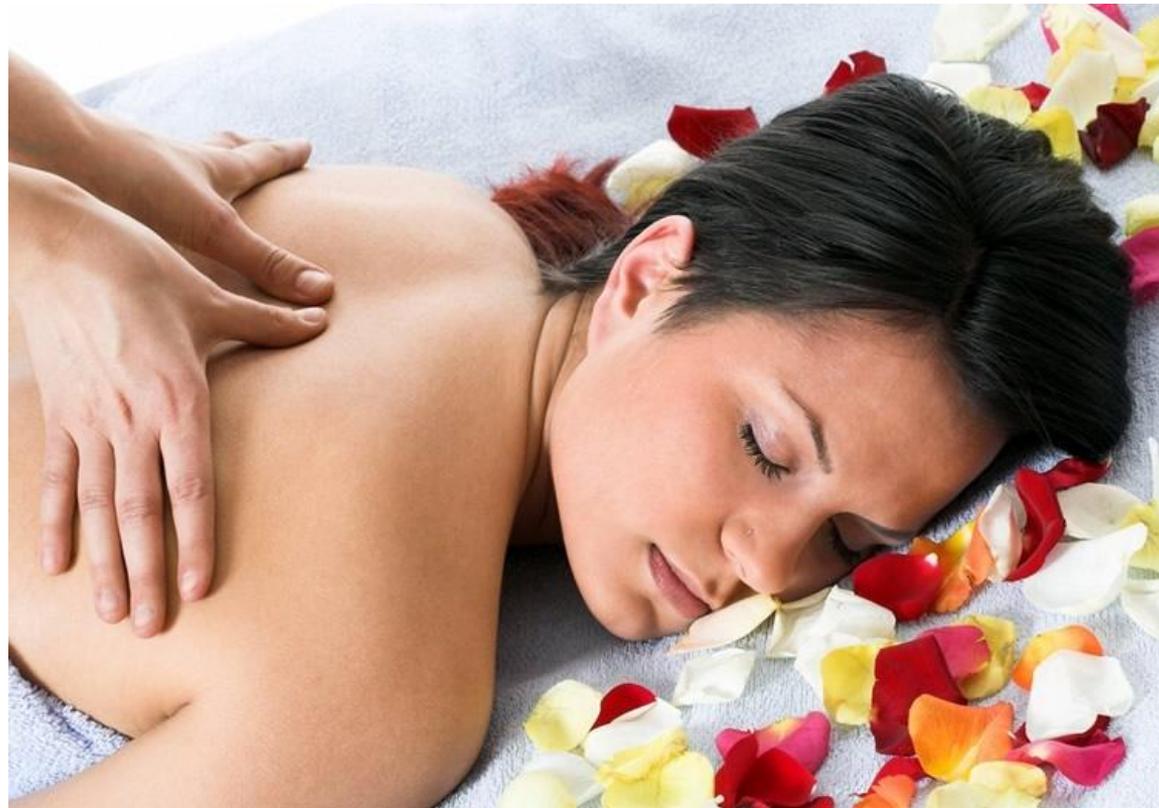
**Вращательные.** Осуществляются плавные круговые движения части тела вокруг осевого сустава, применяется для рук и ног.

**Вытягивающие с толканием.** Одновременное вытягивание при помощи рук одной части тела пациента с отталкиванием другой — ногами массажиста.

## Надавливание.

- **Большим пальцем**

Его держат строго горизонтально линии тела пациента. В процессе давления на ткани, их можно растягивать, благодаря чему улучшаются лимфоток и кровообращение.



## Ладонью

Во время нажатия основной упор делается на область, которая расположена ближе к запястью, само давление получается очень глубоким. Такой способ применяется на крупных мышцах: спина; ягодицы; бедра.

Можно работать одной ладонью, либо сразу двумя, располагая их наложением одну на другую или запястьем к запястью.



## ● Локтевым суставом

В этом случае давление, оказываемое на тело, возрастает за счет увеличения силы надавливания. Чтобы не доставить пациенту неприятных болевых ощущений во время такого типа массажа, специалист прорабатывает самые плотные мышцы тела – ягодичные и бедренные. Если человек чувствует боль, вместо локтя используется область предплечья.



## ● Коленом

Данный вид массажа используется в том случае, когда мастеру необходимо задействовать руки для растяжения суставов. В этом случае, специалист надавливает коленом на нужную область, делая упор для проведения растяжки. При правильной манипуляции, у пациента наблюдается полное расслабление организма, улучшение функционирования кровеносной системы, отток лишней жидкости.



## ● Ступнями

Площадь воздействия ноги достаточно большая, поэтому бедра прорабатывают, используя только среднюю часть ступни, а ягодицы – пяточной областью, либо зоной, где расположены фаланги пальцев. Нажатие достаточно глубокое, подходит для толстых широких мышц.

В определенных случаях надавливание двумя ступнями массажиста происходит в позиции стоя на массируемом. Это самое глубокое воздействие, потому использовать его необходимо осторожно.



## ● Ягодицами

Мастер садится на определенные участки тела пациента и воздействие происходит большой площадью и всем весом массажиста. В это время руки мастера могут выполнять технику растягивания.



## **Этапы проведения**

Специалист в массажном салоне придерживается следующей последовательности действий.

1. Пациенту предлагается принять душ.
2. Сеанс подразумевает проработку проблемных зон и разделяется на массажирование: живота, предплечий, кистей рук, плечевого пояса, спины, воротниковой зоны и головы, боков.
3. Завершающий этап процедуры, который включает расслабление, поглаживания.

**Особенность! В среднем сеанс длится не менее одного часа, но, если за этот период специалист не успевает закончить все основные зоны, терапия может занять два часа.**

