

САМОМАСА

Ж

ІСТОРІЯ



Ще за багато років до нашої ери масаж вважався частиною мистецтва лікування. Перші згадки про прийоми масажу можна знайти ще в стародавніх медичних трактатах китайців та індійців. Як в Індії, так і в Китаї масаж виконувався священнослужителями і застосовували його тільки з лікувальною метою: при ревматичних болях, вивихах, спазмах м'язів, для зняття втоми, при укусах змій. Згодом масаж став завоювати материки і континенти: країни Африки та Америки, через століття він підкорив Стародавній Рим і Стародавню Грецію, Туреччину та Персію і т.д. Однак у країнах Західної Європи масаж з'явився лише на початку 18 століття. У нас же масаж зародився ще в Давній Русі. Слов'яни, перебуваючи в суворих умовах клімату, широко використовували «хвоцвання» - самомасаж з похлестуванням віником по тілу з використанням різних мазей, трав'яних рослин. Така форма масажу була поширена також у фінів і карелів. Звичай паритися з березовим віником залишився и по сей день, а число прихильників «хвоцвання» лише зростає з кожним днем.

Цікава й сама історія виникнення слова "масаж". Так, одні вчені вважають, що воно походить від арабського "mass" або "masch" - "ніжно натискати, стосуватися", інші - від грецького "masso" - "стискає руками", третій - від латинського "massa" - "прилипали до пальців". Можна сказати лише одне, що незалежно від походження цього слова, всі переклади сходяться до одного поняття: вплив руками на поверхню тіла людини.

САМОМАСАЖ -

це один із засобів догляду за тілом, при комплексному лікуванні деяких травм та захворювань опорно-рухового апарату, а також використовується перед стартом, після змагання (для зняття стомлення), в саунах і т.п. Він може бути як загальним, так і локальним.

Самомасаж - диво приємний, що приносить хороші результати від лікування. Він дозволяє в будь-який зручний час насолодитися ароматом екзотичних олій, зняти втому і підбадьорити себе. Звичайно, самомасаж ніколи не зможе дати відчуття, які ми отримуємо після маніпуляцій вмілого масажиста. Але ви, тим не менше, все одно будете нагороджені. З правильного ставлення до себе, до свого тіла починається гармонійна взаємодія зі світом навколо



Методика

самомасажу

Проводити самомасаж можна щодня або з періодичністю в 2 дні, витрачаючи на це від 5 до 15 хвилин. Ефективність не залежить від часу проведення процедури. Але не треба робити масаж безпосередньо перед сном, щоб уникнути його порушення. Попередня підготовка шкіри для проведення самомасажу нічим не відрізняється від її підготовки для виконання цієї ж процедури в косметичному кабінеті. Виробляти масаж потрібно по напрямку шкірних ліній. Поєднання прийомів при виконанні самомасажу може бути різноманітним. Найбільш простим способом проведення масажу служить нанесення на шкіру крему, що супроводжується м'якими рухами по шкірних лініях.

Правила

само масажу

- *Всі рухи виконують по ходу лімфатичних шляхів. Для цього руки масажують від кисті до ліктьового суглобу, від ліктьового суглоба до плеча, від плеча до ліктя (руки проходять по лімфатичних вузлах). Ноги масажують від стоп до колінного суглоба і до пахових лімфатичних вузлів. Грудну клітку масажують від середини в сторони, до пахових западин (до лімфатичних вузлів). Спину масажують від хребта в сторони і від тазу до шиї. Поперек і крижову область масажують у напрямку до спини. Шию масажують від волосяного покриву голови вниз, до плечових суглобів.*
- *Масажні рухи не повинні викликати хворобливості або неприємних відчуттів, не повинні залишати на тілі синців, порушувати шкірний покрив, але масаж слід проводити досить енергійно, повинно з'являтися відчуття тепла, розслабленості і поліпшуватися настрій.*
- *При порушеннях опорно-рухового апарату самомасаж слід починати з верхніх відділів (при масажі колінного суглоба - з стегна), а потім тільки переходити безпосередньо до масажу осередку ураження.*
- *Треба вибрати найбільш зручну позу, щоб усі м'язи пацієнта області були розслаблені, тобто прийняти так зване середнє фізіологічне положення, коли суглоби кінцівок зігнуті під певним кутом. При самомасажі слід обходити ушкоджені ділянки. Не забувайте, що лімфатичні вузли масажувати не можна. Всі рухи виконують у напрямку до найближчих лімфатичних вузлів, враховуючи напрям струму лімфи. При самомасажі можна застосовувати засоби, що сприяють кращому ковзанню або обезболюванню, які надають розсмоктуючу дію. Однак краще виконувати самомасаж просто чистими, теплими руками.*
- *Вибір і дозування масажних прийомів в значній мірі залежать від стану зовнішніх покривів, підшкірно-жирової клітковини, лімфатичних вузлів, судин, м'язів і суглобів*

Прийоми

✓ **Поглажування**

✓ **Вижимання**

✓ **Розминання**

✓ **Потрушування**

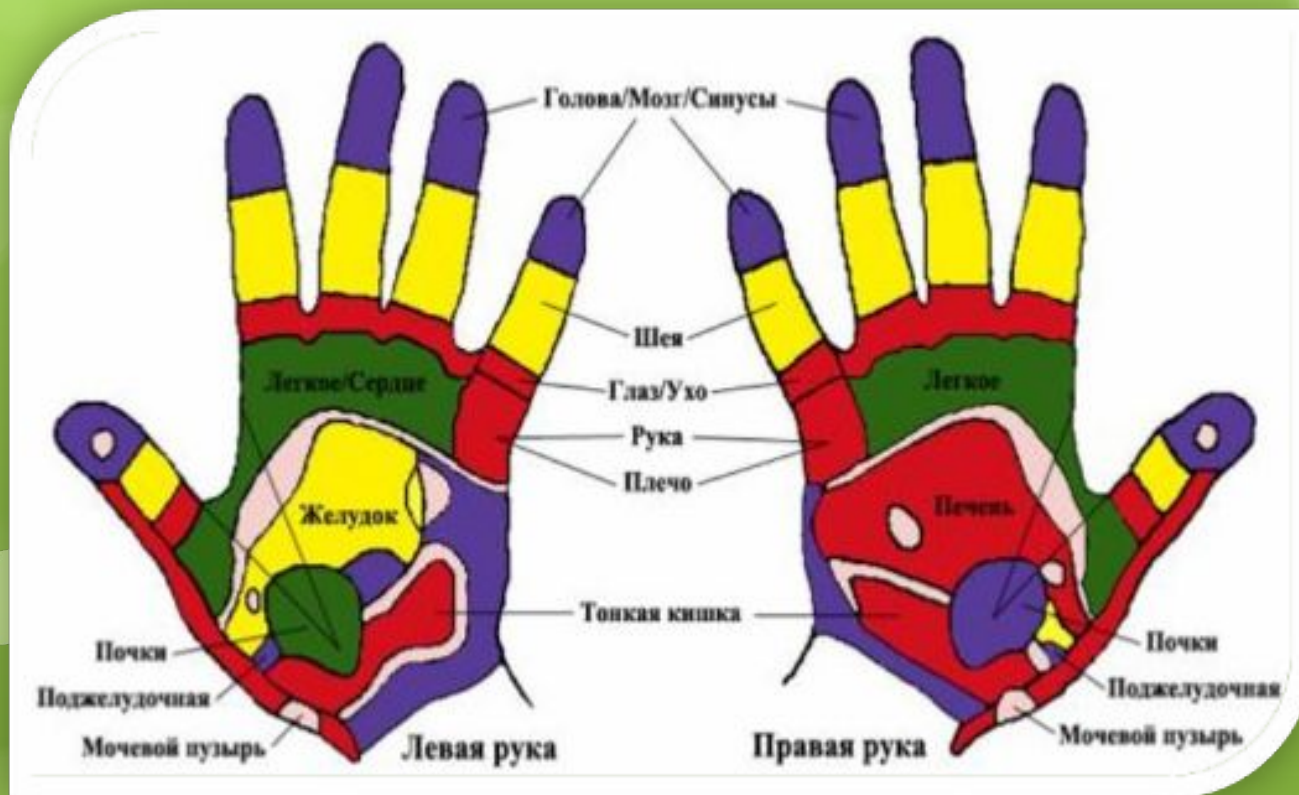
✓ **Струшування**

✓ **Розтирання**

✓ **Вібрація**



Самомассаж рук



Використання
природнього
матеріалу
в роботі з дітьми



шишки



М'ячики та доріжки





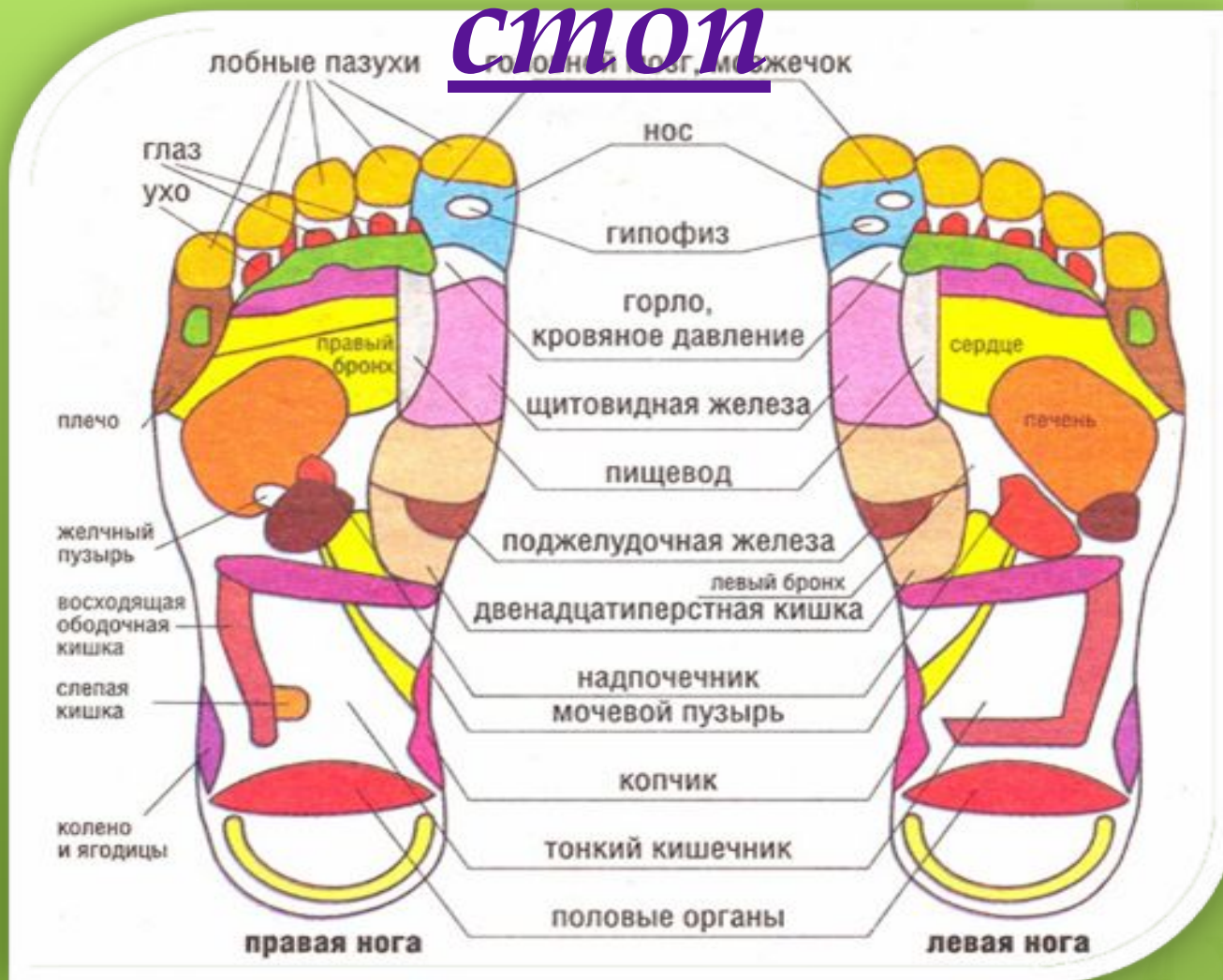


Ticmo



Самомассаж

стоп



Доріжки «Здоров' Я»



Самомассаж ушных раковин

Проекция внутренних органов человеческого эмбриона на ушную раковину:

1 - толстый кишечник, 2 - почка, 3 - желудок, 4 - печень, 5 - селезенка, 6 - сердце, 7 - легкое, 8 - глаз.





Дякую за увагу