



Виды массажа

Классический - самая востребованная и универсальная разновидность, применяющаяся для лечения острых и хронических заболеваний разного характера:

- боли;
- спайки;
- дисфункции и расстройства половой сферы как у мужчин, так и у женщин; отеки;
- проблемы с суставами; болезни мышечного аппарата.



Классический

Ориентируясь именно на эти показатели, специалист определяет оптимальную продолжительность процедуры и силу воздействий (ударные, глубокие и среднеглубокие). Но есть и правила, обязательные для всех: классический массаж всегда начинается с мягких и расслабляющих приемов, затем должны следовать воздействия средней интенсивности и ударные;

начинать процедуру следует с крупных частей тела, постепенно переходя к конечностям; важно - движения рук специалиста производятся только по направлению к лимфоузлам; первой под массирование попадает воротниковая зона, от которой массажист спускается ниже.



В комплексе с другими мерами он хорошо помогает при артритах, после перенесенных инфарктов и инсультов, при радикулитах и параличах. Существуют и противопоказания. Прежде чем направлять больного к массажисту, врач должен убедиться, что он не страдает от таких недугов:

- ❖ воспалительный процесс, сопровождаемый температурой;
- ❖ острая сердечно-сосудистая недостаточность;
- ❖ отравление;
- ❖ аллергия в острой стадии;
- ❖ гипертонический или гипотонический криз;
- ❖ внутренние или внешние кровотечения;
- ❖ активная форма туберкулеза;
- ❖ воспаленные лимфоузлы; доброкачественные и злокачественные опухоли до лечения;
- ❖ аневризмы;
- ❖ психические болезни, осложненные повышенной возбудимостью пациента;
- ❖ гнойные, воспалительные, грибковые и прочие кожные заболевания.

Лечебный

Его родина – Испания, а особенность заключается в том, что в хиромассаже нет четкой системы. Во время каждого сеанса специалист может применять различные техники и воздействовать на разные части тела, экспериментируя и проявляя творческий подход. Это оказывает положительное влияние на нервную систему пациента и действует в качестве дополнительного расслабляющего фактора.

Хиромассаж



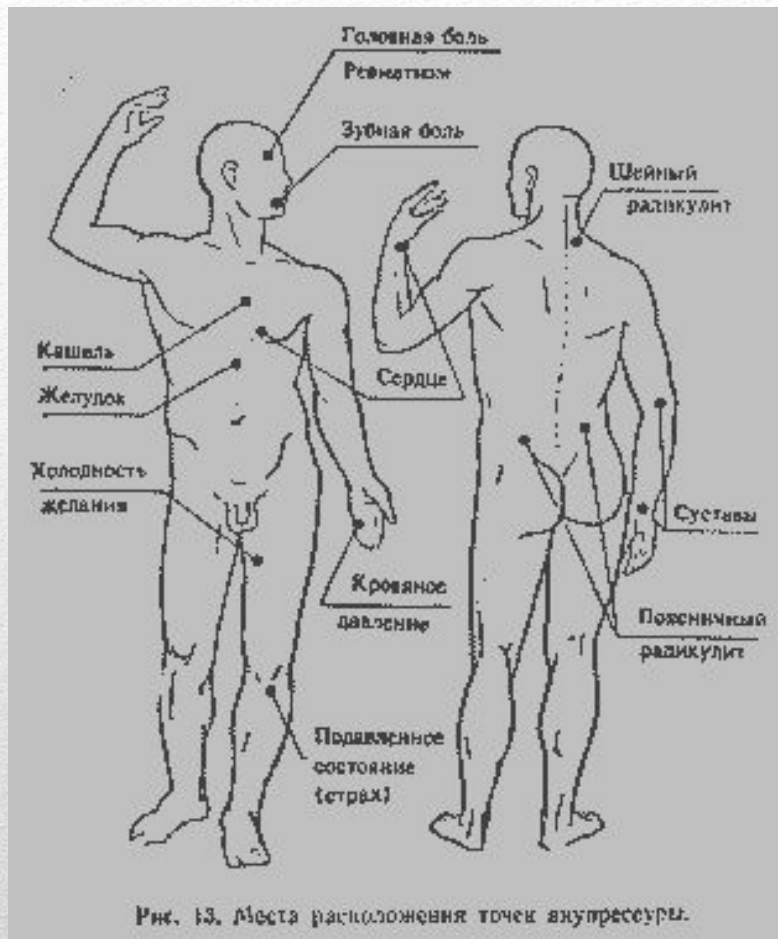
Новомодная разновидность массажа, лечебно-расслабляющий эффект которой заключается в воздействии на энергетические точки. Делается это с помощью разогретых и холодных камней: такой контраст способствует закаливанию сосудов за счет их последовательного расширения и сужения. При стоунтерапии используются минералы, хорошо проводящие тепло и холод: мрамор и базальтовые породы.



Стоунтерапия

Основывается на теории энергетических линий и располагающихся на них акупунктурных точек. Во время процедуры массажист воздействует на эти точки, применяя преимущественно прием надавливания, причем делает это не только руками, но и коленями, локтями, тыльными сторонами кистей, предплечьями, а в некоторых разновидностях и всем телом.

Тайский расслабляющий



Тайский массаж – это целое направление, включающее в себя несколько разновидностей. Помимо расслабляющего эффекта, он помогает восстановить опорно-двигательный аппарат, выводит токсины, способствует повышению иммунитета, укрепляет мышцы, оздоравливает внутренние органы. Подушечками пальцев опытный мастер обнаруживает на теле пациента участки с повышенной температурой – это и есть энергетические точки – и надавливает на них. Сеанс, как правило, длится долго, до 2,5 часов, и во время него массажист безболезненно и аккуратно вытягивает позвоночник, скручивает и распрямляет суставы. Определяя продолжительность процедуры, мастер ориентируется на состояние своего клиента.

Тайский

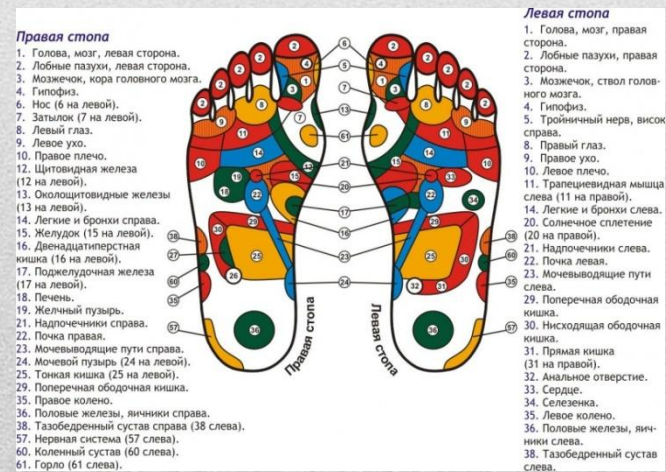
Традиционный: перед проведением сеанса профессионал определяет, какие группы мышц особенно зажаты, и работает преимущественно над ними. Для достижения результата в числе прочих используются приемы йога-массажа: мастер скручивает и растягивает тело. Сеанс проводится на специальном мате, а пациенту предлагают одеться в свободную, не сковывающую движений одежду: шорты и майку.



Массаж головы и воротниковой зоны оказывает омолаживающее воздействие на кожу, делает ее нежной, устраняет темные круги и мешки под глазами. Имеет выраженный лечебно-расслабляющий эффект, поскольку голова и плечевой пояс являются местами скопления напряжения. Массаж головы помогает нормализовать сон, избавляет от болей в спине, улучшает осанку.



Массаж ног предполагает разминание, надавливание и растирание ног от ступней до колен. Процедура осуществляется как руками мастера, так и специальными палочками, которыми он надавливает на энергетические точки. Поначалу этот прием может вызывать болевые ощущения, но результат обязательно порадует: вы ощутите снятие напряжения, ощущение легкости в ногах.



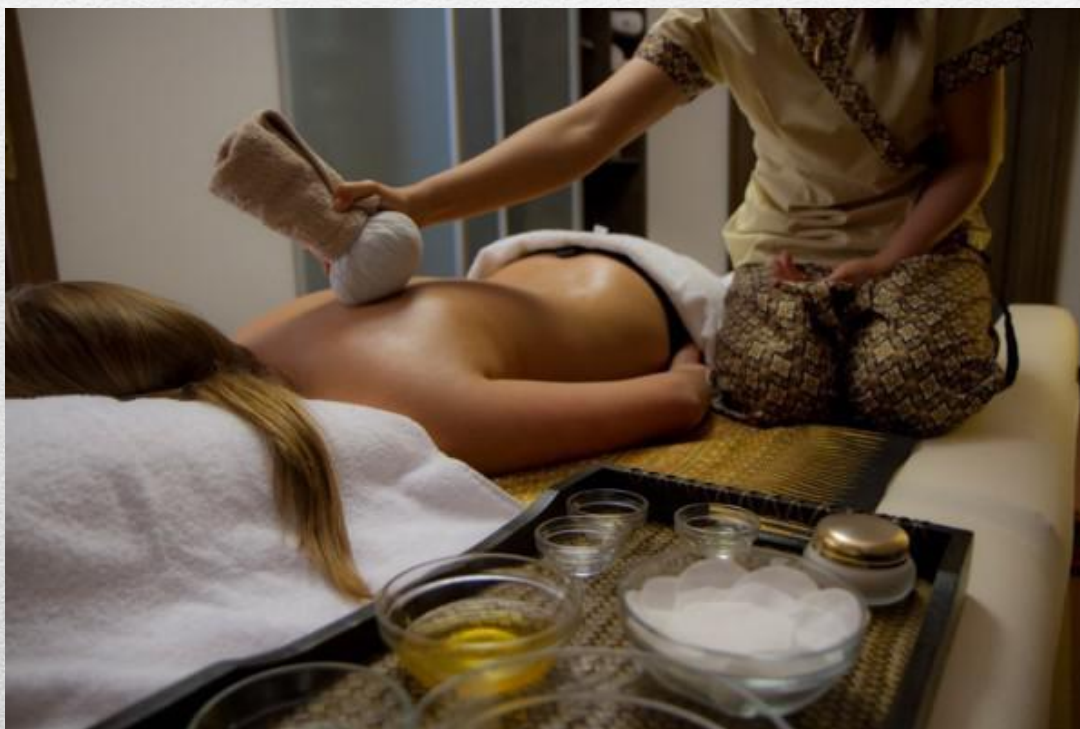
Для похудения — начинается с быстрого разогрева тела специальными кремами и энергичными движениями рук массажиста. После этого мастер переходит к пощипываниям, которые помогают расщепить жировые отложения, вернуть телу стройность и избавиться от целлюлита.



Масляный — может показаться наиболее шокирующим — наиболее релаксирующий из всех видов тайского массажа. Во время него запрещено использовать приемы растяжения и выкручивания, воздействие ограничивается только разминаниями и поглаживаниями. Расслабляющему эффекту способствует аромат масла, обильно наносимого на тело — перед сеансом клиент сам выбирает его из множества предложенных.



Массаж травяными мешочками – прекрасный способ восстановления организма. Он осуществляется наполненными целебными травами мешочками из льна. Травы и цветы предварительно распаривают до температуры, приятной клиенту.



Массаж в косметологии сохраняет молодость и красоту, устраняет недостатки кожи. Каждая из его разновидностей помогает избавиться от дряблости, двойного подбородка, восстановить контур лица, вернуть тонус мышцам. При регулярном косметическом массаже кожа становится гладкой и здоровой. В зависимости от потребностей пациента врач-косметолог может предложить ему одну из следующих процедур.

Косметический Массаж

- ❖ Классический состоит из поглаживаний и растираний, которые осуществляются поверх массажного крема и масла.
- ❖ Миостимулирующий (пластический) предполагает глубоко проникающее механическое воздействие на мышцы лица; рекомендуется после 35 лет
- ❖ . Массаж по Жаке (щипковый) включает щипки с вибрацией. Проводится по тальку, без применения крема и масла. Это лечебный массаж, устраняющий угревую сыпь, себорею, постакне, комедоны. Длительность процедуры – не более 20 минут.
- ❖ Скульптурный: регулярные сеансы способны заменить знаменитые инъекции красоты, устраняя возрастные недостатки и возвращая лицу юношеский рельеф.
- ❖ Лимфодренажный массаж заключается в стимулировании лимфотоков, чтобы нормализовать отток лимфы и ее циркуляцию в верхних слоях эпидермиса. Показан после пластической хирургии. По ссылке описана техника лимфодренажного массажа лица. Важно знать, что у лимфодренажного массажа есть противопоказания.
- ❖ Лифтинг-массаж подтягивает кожные покровы без операционного вмешательства, избавляет от глубоких морщин, нормализует работу сальных желез, удаляет ороговевший слой кожи, делает ее упругой.
- ❖ Массаж лица асахи.

ВИДЫ

По сравнению с классическим массажем аппаратный имеет определенные преимущества. Это усиленное глубокое воздействие на мышцы, которого невозможно добиться при мануальных приемах. Результат наступает значительно раньше и имеет более выраженный эффект.

Аппаратный

- вибромассаж: заключается в раздражении рецепторов, расположенных в мышцах и на поверхности кожи;
- гидромассаж: состоит из комплексного воздействия на организм пациента воды и воздуха;
- вакуумный: построен на принципе поочередного повышения и понижения давления воздуха на массируемом участке.



Кроме классического, косметического и аппаратного современные массажные салоны предлагают множество экзотических видов массажа, которые не только дарят физическое и психологическое оздоровление, но позволяют клиенту соприкоснуться с культурой любых других стран.

Необычные виды массажа

- **Ломи-ломи** пришел к нам с Гавайских островов. Так же, как и во время тайского массажа, мастер во время сеанса может пользоваться ладонями, локтями, предплечьями, фалангами пальцев.
 - **Турецкий** с применением мыльной пены: приятная омолаживающая процедура, включающая хамам, мыльный массаж и пилинг всего тела.
 - **Широдхара** – индийский ритуал, выполняемый одновременно двумя мастерами. Во время его проведения мастер льет на область третьего глаза (центр лба) из специального сосуда подогретое масло.
 - **Эсален-массаж** – сложная система, соединяющая принципы гештальт-терапии, фитнес, рефлекторный и шведский массаж и приемы глубокого дыхания.
 - **Рейки** – процедура, при которой массажист воздействует на акупунктурные точки тела нажатиями. Помогает избавиться от негативной энергии
-

Так называют массажи, направленные на решение проблем, возникающих у детей в возрасте от 0 до 3 лет. Делать их могут и родители, но лучше все-таки доверить проведение процедуры специалисту.

Детский

Сеансы помогают:

- избавиться от колик;
 - укрепить иммунитет;
 - предупредить развитие рахита;
 - улучшить кровообращение;
 - снять мышечный тонус;
 - нормализовать состояние нервной системы;
 - решить врожденные ортопедические проблемы: вывих бедра, кривошею, Х- и О-образные деформации ног и т. д.
-











