



## **МАССАЖ И САМОМАССАЖ ПРЯМО ДОМА**

**Обучающий семинар Марины Зелёной,  
Массажная мастерская «АНГЕЛ»**

# Немного о себе



## БЛИЖЕ К ТЕМЕ

- **Массаж** (от фр. *masser* — растирать) — совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы в виде растирания, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела человека как руками, так и специальными аппаратами через воздушную, водную или иную среду с целью достижения лечебного или иного эффекта.
- Тайское название массажа *Nuad*, скорее, можно перевести как «**деятельная доброта**», нежели набор каких-то телодвижений и манипуляций.



# МАССАЖ СПОСОБСТВУЕТ

- улучшению микроциркуляции в тканях,
- восстановлению нормальной подвижности суставов,
- корректировке состояний, вызванных такими болезнями как остеохондроз, радикулит и пр.
- значительному повышению устойчивости организма к стрессам,
- комплексному укреплению иммунитета,
- положительной динамике общего состояния здоровья.



# КОГДА МОЖНО И НУЖНО, А КОГДА НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ МАССАЖ



# ПОКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ МАССАЖА:

- Здоровым людям для профилактики различных заболеваний и поддержания тонуса,
- При миалгии, миозиты мышц (гипертонус и невоспалительные процессы, напр., хондроз),
- При головных болях,
- При болях в спине, пояснице, шее, обусловленные дегенеративно-дистрофическими процессами в позвоночнике (остеохондроз и радикулиты, в частности),
- Чтобы ликвидировать последствия ушибов, растяжения мышц, сухожилий и связок, вывихов,
- Во время реабилитации при переломах костей,
- Во время реабилитационного периода после инфаркта миокарда,
- При определенных болезнях не в состоянии обострения (в подострой и хронической стадиях):
  - Артритях, в том числе ревматоидных,
  - Язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки,
  - Невралгиях и невритах,
  - Параличах, как спастических, так и вялых,
  - Хронической недостаточности сердечной мышцы, стенокардии
  - Артериальном давлении,
  - Гастрите,
  - Нарушении моторной функции толстого кишечника
  - Бронхите, бронхиальной астме и пневмонии.



# ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

- ❑ Острые лихорадочные состояния, высокая температура, ОРВИ и грипп,
- ❑ Кровотечения и склонность к ним и обратные им состояния - склонность к тромбообразованию.
- ❑ Злокачественные болезни крови и опухоли,
- ❑ Гнойные процессы любой локализации,
- ❑ Различные заболевания кожи, ногтей, волос (инфекции, грибок), аллергии с кожными высыпаниями,
- ❑ При любых острых воспалениях кровеносных сосудов и лимфатических узлов,
- ❑ Атеросклероз периферических сосудов и сосудов головного мозга,
- ❑ Аневризма аорты и сердца,
- ❑ Психические заболевания с чрезмерным психомоторным возбуждением,
- ❑ В период гипер- и гипотонических кризов,
- ❑ Острая ишемия миокарда,
- ❑ При расстройстве функций желудочно-кишечного тракта,
- ❑ Туберкулез,
- ❑ Остеомиелит,
- ❑ Осложнения после операции,
- ❑ Почечная, печеночная, легочная, сердечная недостаточность в период обострения,
- ❑ Наркотическое или алкогольное опьянение.



# ОГРАНИЧЕНИЯ НАКЛАДЫВАЮТ:

- ▣ Выраженное варикозное расширение вен (на этих участках не работаем).
- ▣ Липомы-«жировики», повреждения кожи (следует обходить),
- ▣ Беременность после первого триместра (запрещено положение на животе),
- ▣ Искусственные суставы (важно сохранять углы подвижности).



# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗОГРЕВАЮЩИХ И ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ МАЗЕЙ

- Так как в состояниях обострений мы не можем проводить массаж, то при болях в мышцах и суставах, травмах эффективно можно использовать разогревающие мази.
- Согласно опросу SportWIKI лидером среди разогревающих мазей является «Никофлекс», за ним следуют «Капсикам», «Финалгон». Серьезно отстают от лидеров, но все же пользуются спросом «Бен-гей», «Апизартрон», «Диклофенак», «Фастум гель» и «Троксевазин гель».
- Для обезболивания можно применять также жидкость для растирания «Меновазин» (содержит ментол, новокаин, анестезин и этиловый спирт).



# ДЕЙСТВЕННЫЕ И БЕЗОПАСНЫЕ ПРИЕМЫ МАССАЖА, ТОЧКИ ИММУНИТЕТА В АКУПРЕССУРЕ



# ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

## Общая техника безопасности при проведении массажа:

- ❑ Никогда не надавливайте на кости или позвоночник;
- ❑ Не касайтесь открытых ран, волдырей, родинок и пр.,
- ❑ Нельзя применять акупрессурное воздействие на лимфоузлы,
- ❑ В случае, если вы или ваш подопечный страдаете хроническими заболеваниями, обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом.

## Личная техника безопасности при проведении массажа:

- ❑ Важно проводить сеанс массажа в удобной для себя позе, с выпрямленной спиной и по возможности выпрямленными руками (если в доступе есть только диван – забирайтесь на подопечного сверху, если хочется сделать полноценный массаж всего тела – уложите его на пол на толстый плед);
- ❑ Работайте весом своего тела, не пытайтесь все сделать «на физике», сильнее надавливая пальцами – это утомит ваш лучезапястный сустав,
- ❑ Старайтесь не делать массаж в плохом состоянии собственного здоровья или дурном расположении духа (рекомендация по вхождению в состояние «метта»).



# ПРИЕМЫ МАССАЖА

## **Классические ручные приёмы массажа :**

- Поглаживания (релакс-прием),
- Растирания (улучшающий кровообращение прием),
- Разминания (комплексный прием),
- Поколачивания и вибрации или сотрясения (тонизирующий, а в некоторых случаях и лимфодренажный, прием, позволяющий добраться до глубоких мышц).

## **«Восточные» приёмы массажа:**

- Надавливания (помним про кости!),
- Сдавливания (идем по направлению к лимфоузлам),
- Вытяг суставов, покручивания, скрутки и растяжки,
- Работа по акупунктурным точкам.



# Точки иммунитета

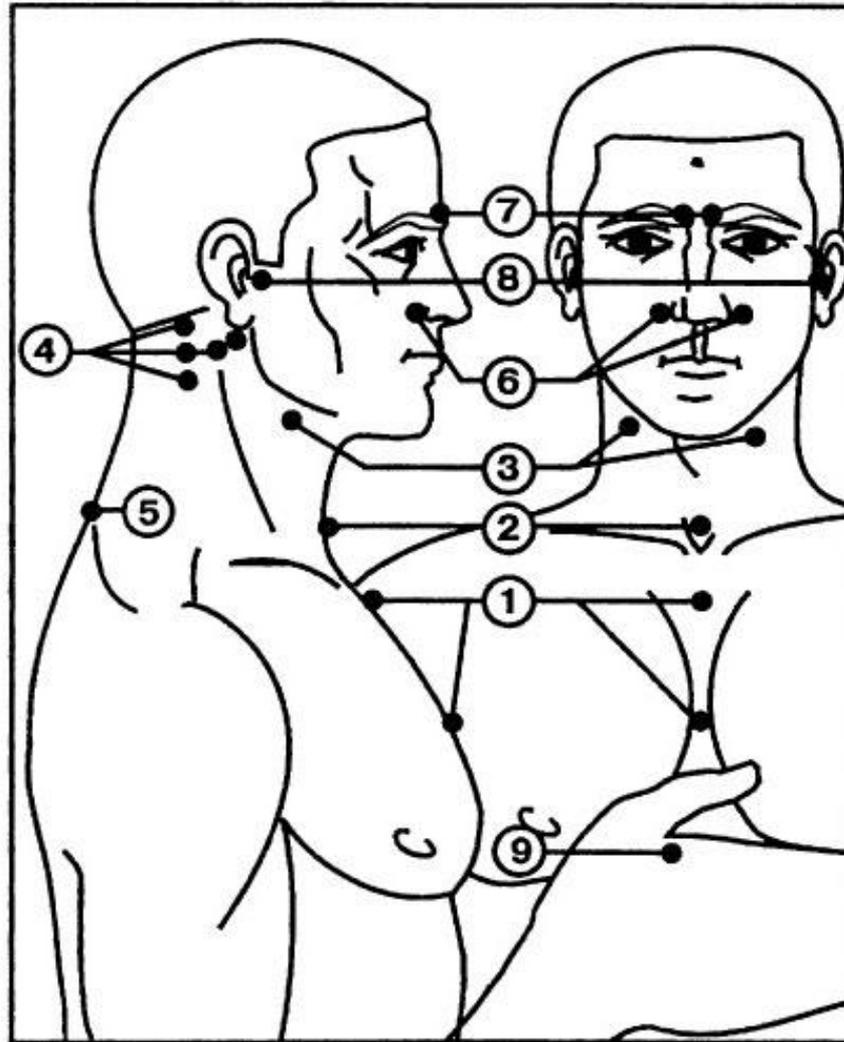


Рис. 1. Девять биоактивных точечных зон А.А. Уманской



# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫМИ ТОЧКАМИ

- Воздействие на точечные зоны необходимо проводить в точной последовательности, указанной на рисунке, т.е. начинаем с 1-ой точки – заканчиваем 9-ой.
- Массаж выполняется ввинчивающимися движениями подушечками пальцев 9 раз по часовой стрелке и 9 против часовой стрелки. Обязательно делать одинаковое количество раз в одну и другую сторону.
- Массирование первой зоны (грудиной клетки) нужно проводить четырьмя подушечками пальцев одновременно.
- При массировании зоны 2 необходимо надавливать не сильно.
- Массирование 3-ей зоны необходимо проводить с особой осторожностью, и применять только слабое надавливание, дабы не нарушить работу сонной артерии.
- На симметричные зоны нужно воздействовать одновременно (3,4,6,7,8)
- Воздействие на 4 зону отличается от массирования других областей: вместо вращательных движений, делаем поглаживающие движения сверху вниз.

## **СКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ ПРОВОДИТЬ МАССАЖ БИОАКТИВНЫХ ЗОН?**

- Для профилактики и оздоровления организма рекомендуется воздействовать на точки 5-6 раз в день, и как можно чаще в период острой стадии заболевания. Воздействие на точечные зоны должно проводиться систематически, т.е. каждый день. Перерыв в 1-2 дня быстро приводит к снижению эффективности. Однако лучше сделать массаж хотя бы 1-3 раза в день, чем вообще не делать.



# САМОМАССАЖ (НА ОСНОВЕ ШИАТСУ)

- ❑ **Самомассаж** – это одна из разновидностей массажа, в которой человек, производя давление на определенные участки собственного тела, повышает свой жизненный тонус, избавляется от усталости и спасает себя от возможных заболеваний.
- ❑ Иными словами, самомассаж – это возможность человека помочь самому себе.
- ❑ Главным достоинством **самомассажа Шиатсу** является способность укрепления организма, что впоследствии способствует эффективному противостоянию множеству заболеваний. К тому же самомассаж Шиатсу является прекрасным средством снятия накопившейся за день усталости и оздоровления организма.
- ❑ Также доказано, что самомассаж Шиатсу позволяет эффективно бороться с симптомами некоторых хронических заболеваний.

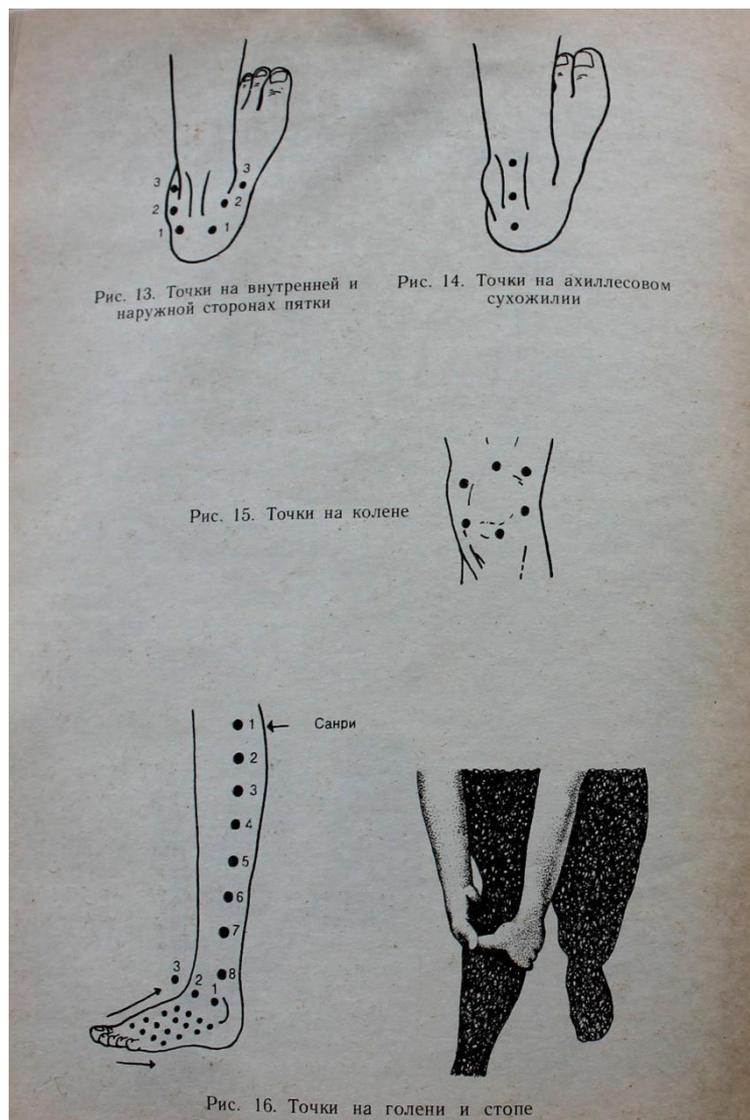
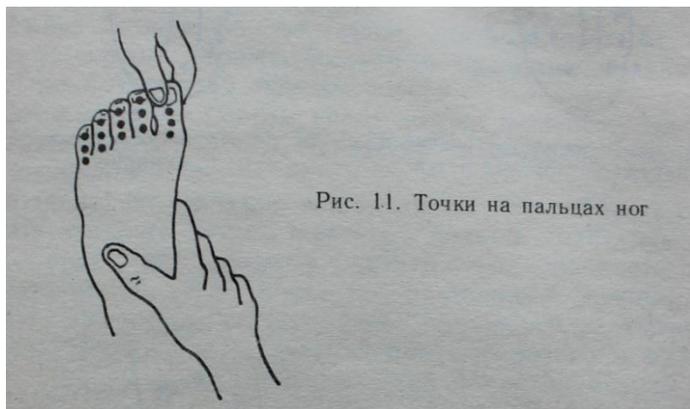


## КАК РАБОТАТЬ ПАЛЬЦАМИ?

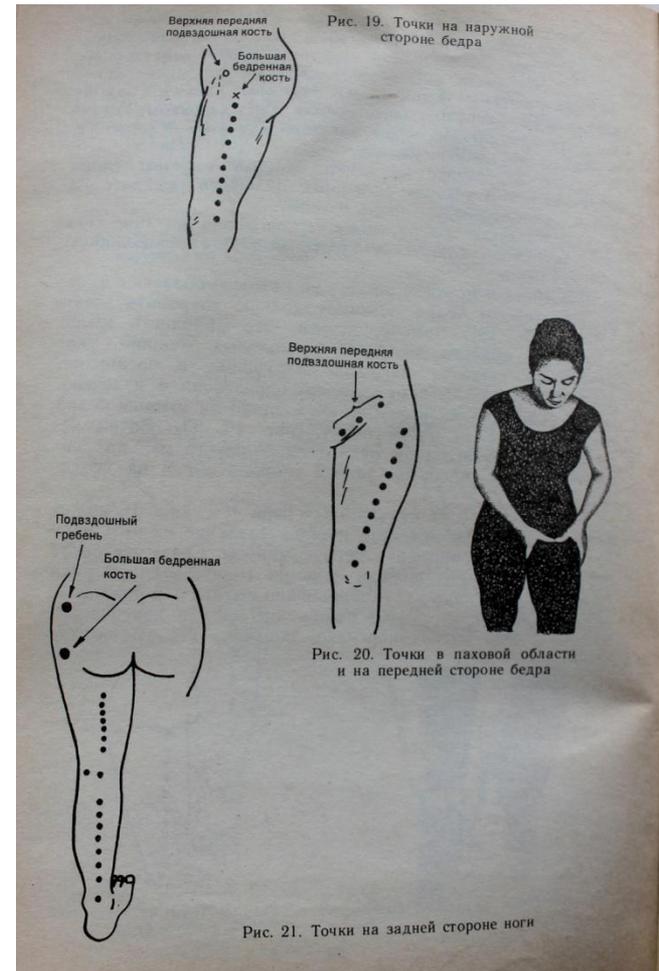
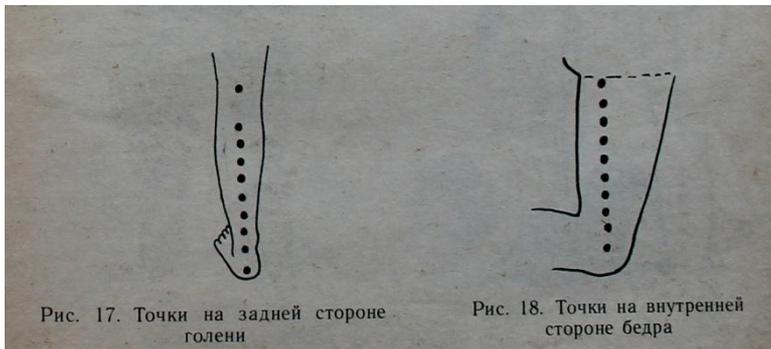
- Нажимать большим пальцем – его подушечкой – нужно всегда только сверху вниз. Не направляйте движение вперед!
- Не «втыкайте» пальцы – работайте тяжестью своего тела.
- Направление давления – строго вертикально, без растирающих движений.
- В области шеи надавливать не больше трех секунд. Во всех других случаях – от пяти до семи секунд.
- При самомассаже воздействие на точки должно быть достаточно сильным, таким, чтобы ощущение было между приятным и болезненным.
- На каждую лечебную процедуру, описанную далее потребуется всего по три минуты.



# Если устали ноги



# Если устали ноги (Продолжение)



# ЕСЛИ У ВАС ПЛОХОЕ САМОЧУВСТВИЕ

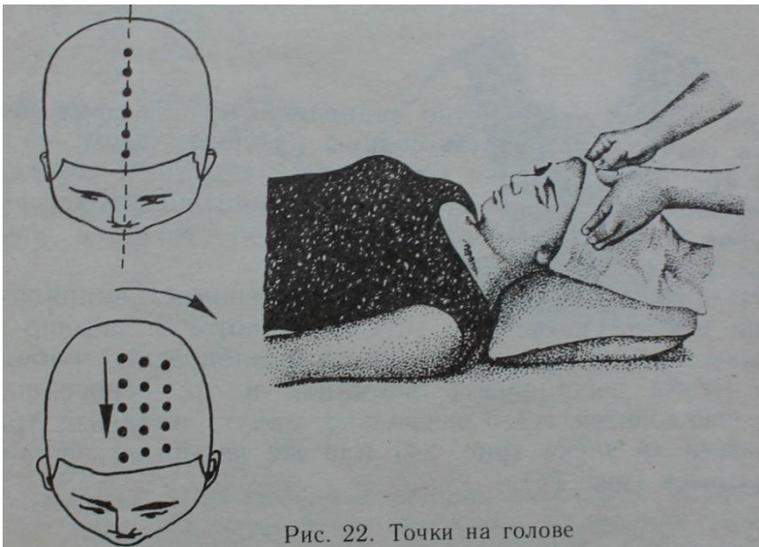


Рис. 22. Точки на голове



Рис. 23. Точки на сонной артерии



Рис. 24. Точки на висках



Рис. 25. Точки на задней стороне шеи



# Если ломит в пояснице

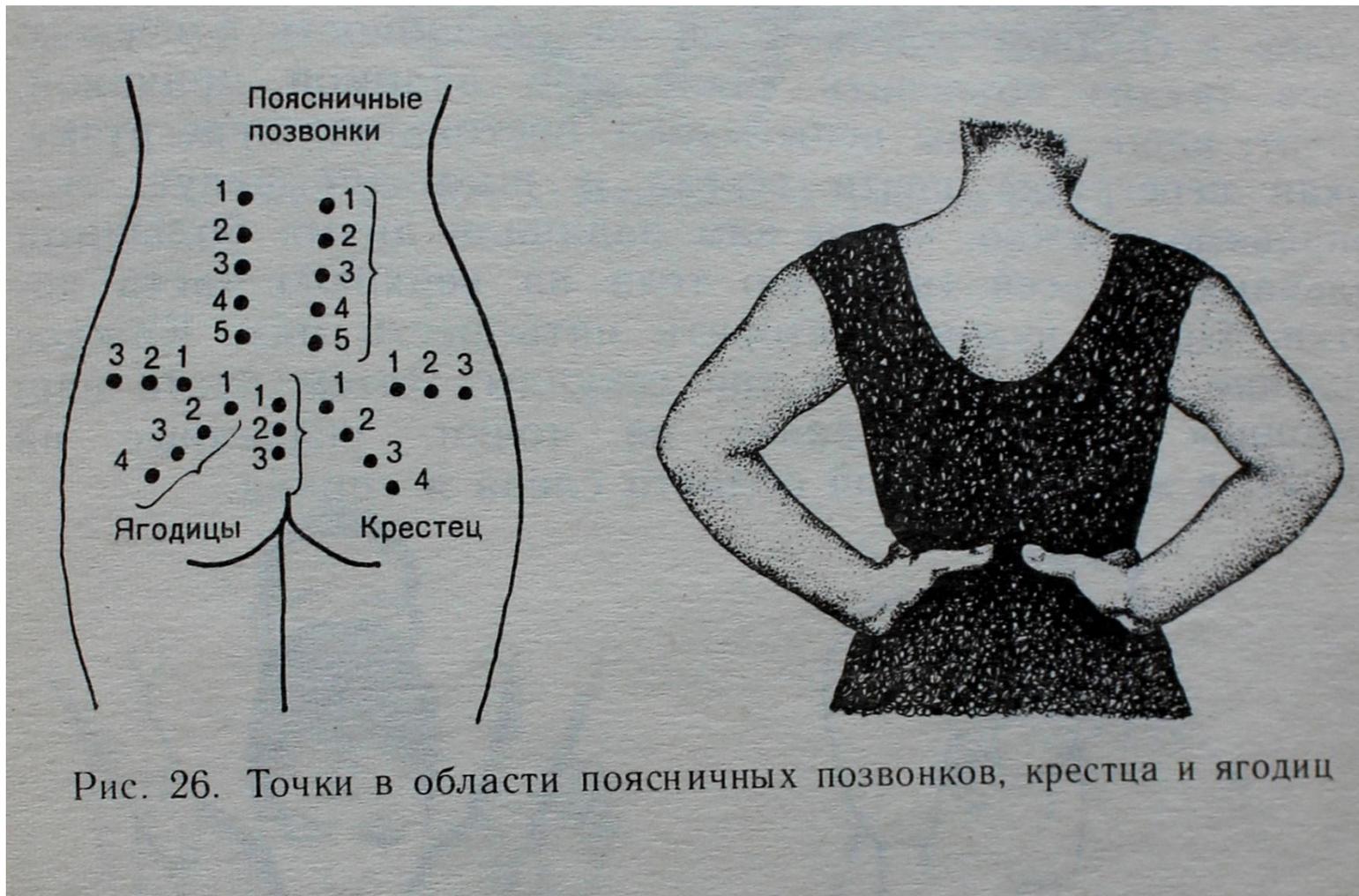
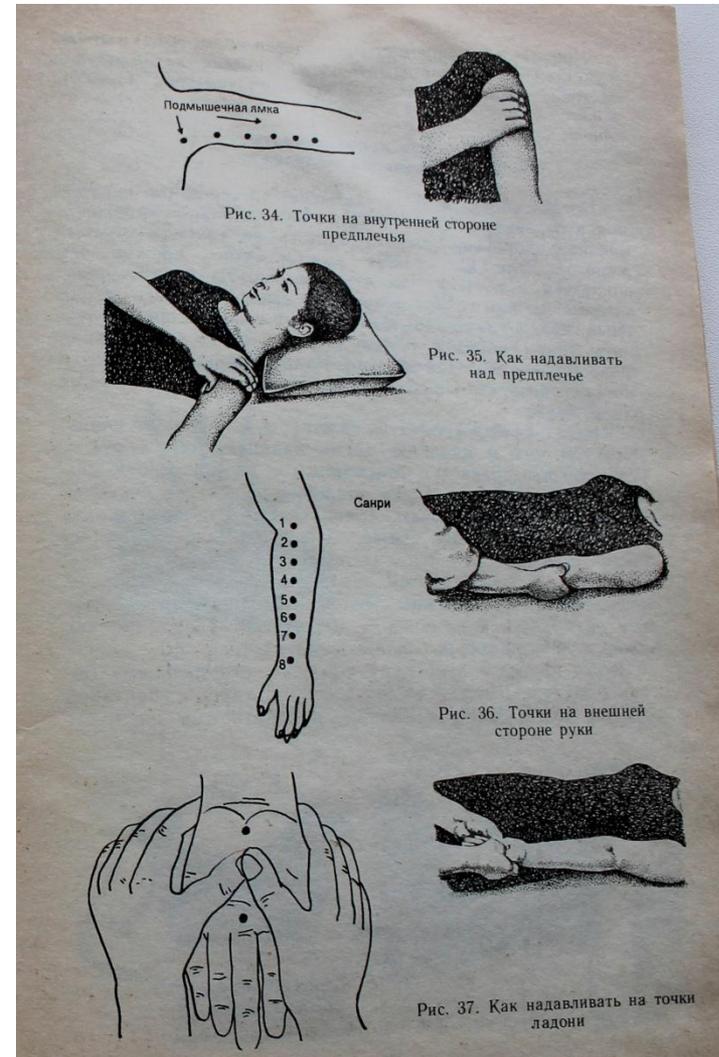
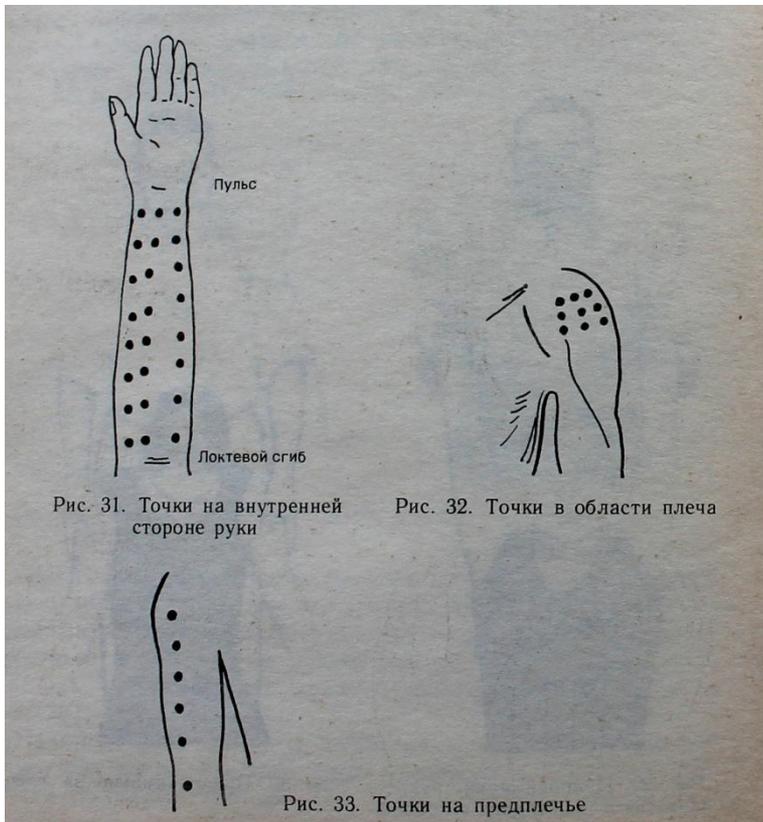


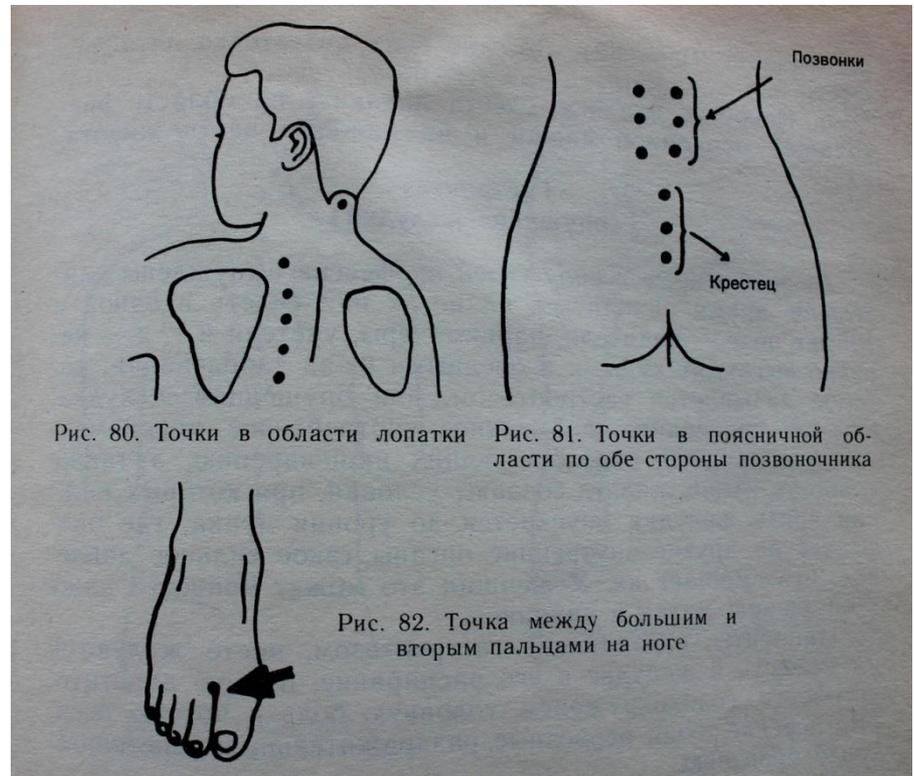
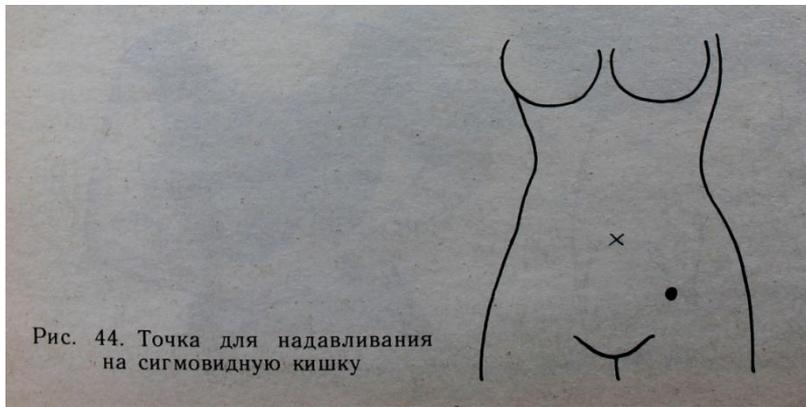
Рис. 26. Точки в области поясничных позвонков, крестца и ягодиц



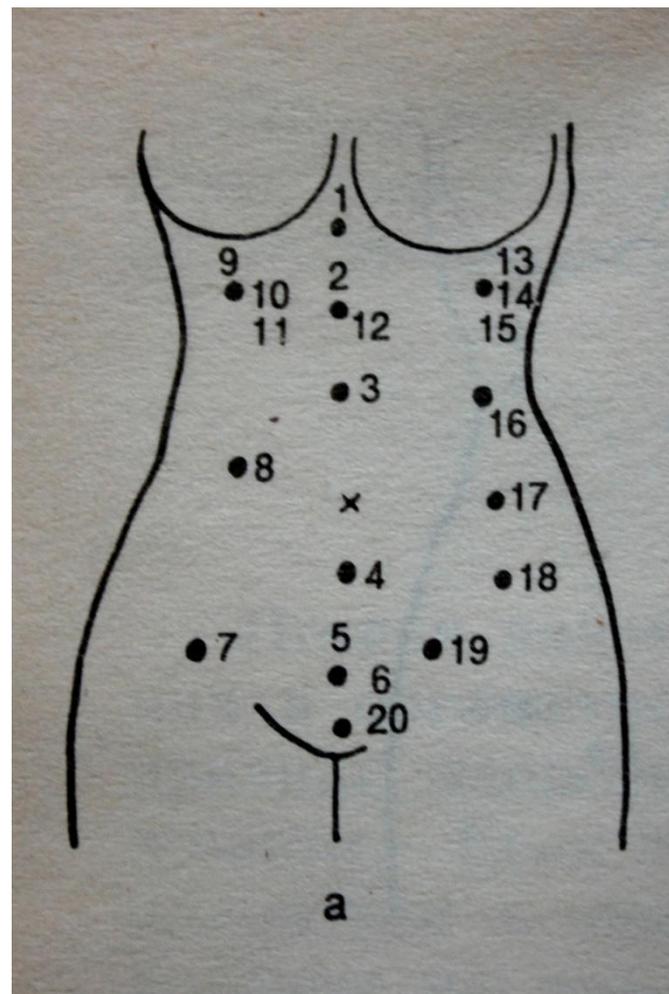
# Что делать, когда устали руки



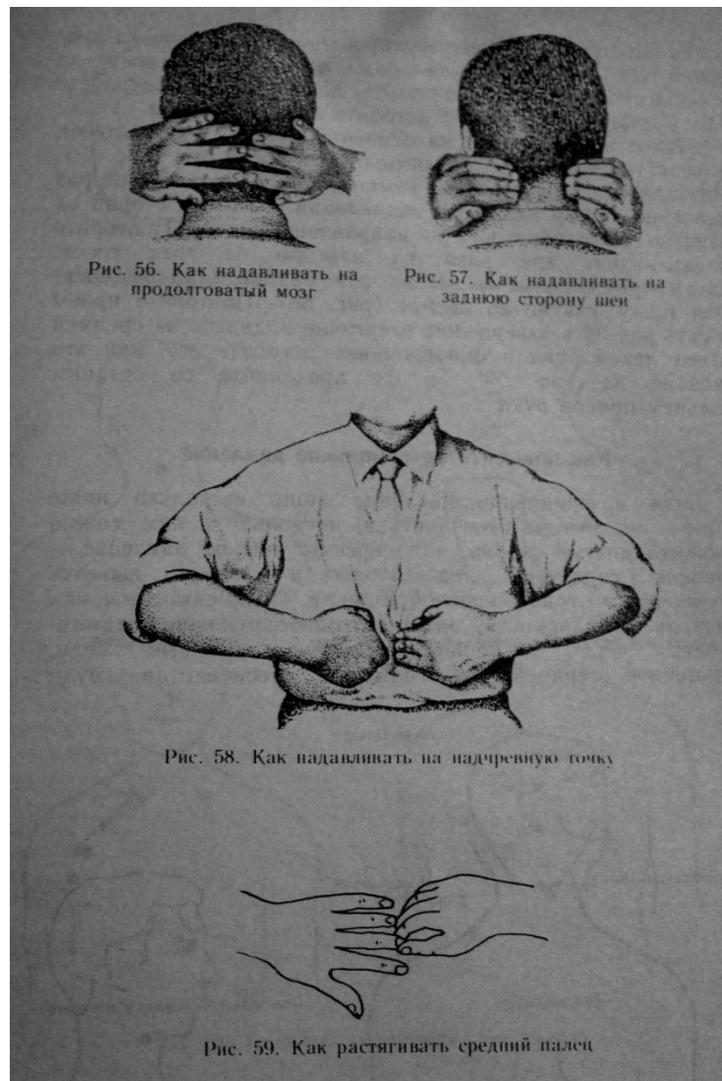
# КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗАПОРА И ДИАРЕИ



# КАК ОБРЕСТИ ХОРОШИЙ СОН



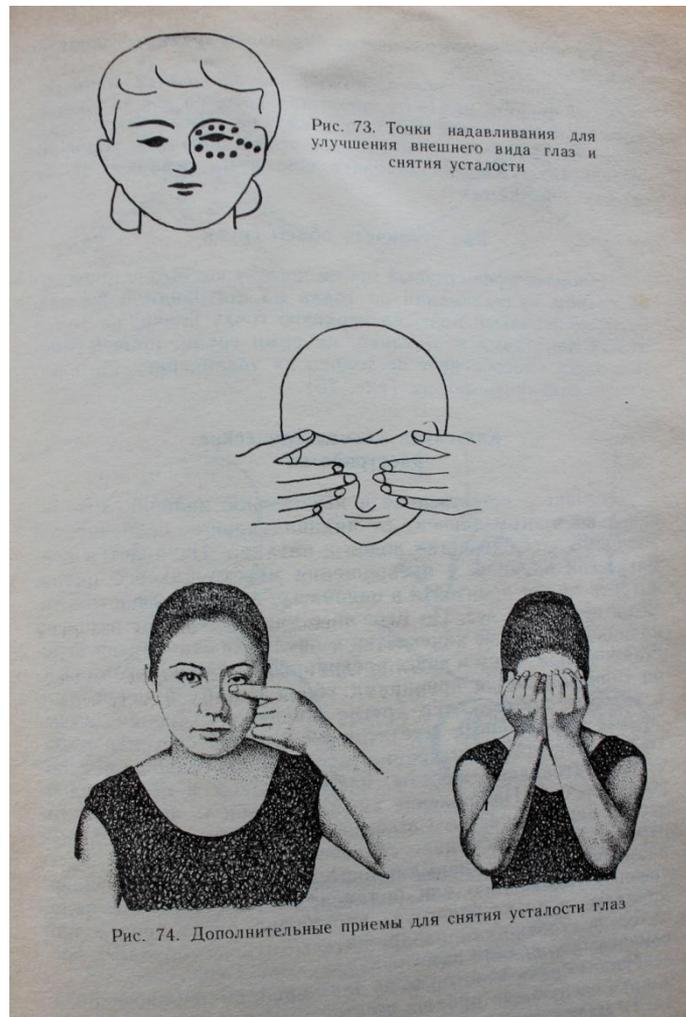
# КАК ПОНИЗИТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ



# КАК ПОВЫСИТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ



# КАК СДЕЛАТЬ ГЛАЗА КРАСИВЕЕ



# КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРОСТУДЫ И НАСМОРКА



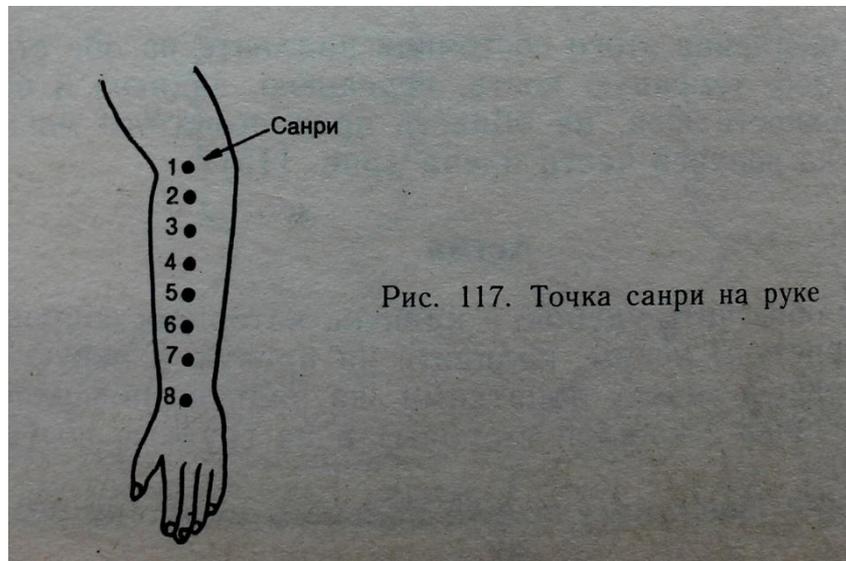
Рис. 87. Точки в области живота    Рис. 88. Как надавливать на нос при лечении насморка



# КАК УНЯТЬ ЗУБНУЮ БОЛЬ



# ПИСЧИЙ СПАЗМ



# БОНУС - ПРИЕМЫ ТАЙСКОГО РЕФЛЕКТОРНОГО МАССАЖА СТОП (ХРАМ ВАТ ПХО, БАНГКОК)



**СХЕМА НА СТОПЕ. 23 ТОЧКИ ВАТ ПО**

29. Пунктура по подошве (постепенно усиливаем давление от слабого до сильного, в зависимости от показаний)

1. Синусовая часть лба
2. Нос
3. Виски
4. Голова
5. Верхняя часть лба и синус
6. Верхняя часть лба и синус
7. Верхняя часть лба и синус
8. Верхняя часть лба и синус
9. Уши
10. Уши
11. Глаза
12. Глаза
13. Горло (шея)
14. Живот
15. Легкие и щитовидка
16. Печень (на правой ступне)
17. Селезенка
18. Почки
19. Тонкий кишечник
20. Мочевой пузырь
21. Тонкий кишечник
22. Прямая кишка
23. Половые органы



БЛАГОДАРИЮ ЗА ВНИМАНИЕ!

Моя группа ВКонтакте:

[https://vk.com/relax\\_yoga\\_massage](https://vk.com/relax_yoga_massage)

(Мастерская "АНГЕЛ" | Массаж в Новосибирске)

Направления деятельности:

- Тайский массаж;
- Программы коррекции фигуры.

Телефон для записи на консультации и сеансы:

+7-983-128-40-94

