

Васичкин В.И.

**ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ТОЧКИ
ОРГАНИЗМА.
КОСМЕТИЧЕСКИЙ
И ОМОЛАЖИВАЮЩИЙ МАССАЖ**

Издательство АСТ
Москва

УДК 615.89
ББК 53.584
В19

Васичкин, Владимир Иванович.

В19 Целительные точки организма. Косметический и омолаживающий массаж / В. И. Васичкин. — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 160 с. — (Оздоровительные методики профессора Васичкина).

ISBN 978-5-17-096329-4

Сохранить молодость лица и тела, поддерживать общий тонус, хорошее, сияющее состояние кожи, поддерживать стройность и гибкость — всего этого можно достичь с помощью специальных методик массажа, который предлагает читателю известный специалист в области массажа и лечебной физкультуры профессор Владимир Васичкин.

В его книге подробно описано использование активных точек при массаже и самомассаже, техники и методики, которым нужно следовать, а также методы использования различных типов массажеров и приспособлений для массажа и самомассажа.

УДК 615.89
ББК 53.584

Предисловие

Человеческое прикосновение, например рукопожатие, уже открывает для человека целительную силу воздействия массажа. О его оздоравливающих свойствах люди знали уже в древние времена, что могут подтвердить надписи на древнегреческих рельефах, саркофагах и пирамидах, сведения в различных гравюрах, в записях в китайских книгах («Конг-фу». 2698 г. до н. э.), индийских («Аюр верды». 1800 г. до н. э.), свидетельствующие о широком использовании массажа для поддержания здоровья, омоложения и лечения различных недугов.

Как выразился римский ученый Авл Корнелий Цельс (I в. до н. э.) в своем трактате «О медицине»: «Здоровый человек, который чувствует себя хорошо... не нуждается ни во враче, ни в массажисте». В настоящее время трудно назвать область деятельности человека, в которой бы не применялся массаж. Он широко используется в медицинской практике на разных этапах лечения как профилактика заболеваний, а также после оперативного вмешательства для сокращения сроков реабилитации больного.

Массаж задействован в подготовке космонавтов, спортсменов, артистов балета, цирка и т. д. Обратите внимание, сколько открыто салонов красоты, центров здоровья и развлечений, где широко используются разновидности массажа.

Современная жизнь просто требует от нас быть здоровыми, эстетически привлекательными и благотворно действовать на окружающих нас людей. Эффективным методом профилактики и лечения старения, дряблости поверхности тела человека является косметический, гигиенический и другие разновидности массажа и самомассажа. Но, к сожалению, не всегда у современной занятой женщины, девушки есть время посетить дорогостоящий салон, кабинет со специалистами по массажу. А потребность выглядеть хорошо, модно, приветливо и молодо — постоянна.

Чтобы достичь этого, видимо, необходимо полностью освоить технику и методику омолаживающего, эстетического самомассажа, применения разновидностей мазей, кремов, аппликации. Обобщив и проанализировав все имеющиеся у нас данные, мы предлагаем комплексные методики воздействия как самомассажа, так и массажа с индивидуальными рекомендациями, учитывающими собственное самочувствие в данный момент.

Однако не следует считать массажные процедуры панацеей от всех состояний. Всегда при серьезных и хронических заболеваниях лучше проконсультироваться с врачом. Помните, что массаж способен распространить инфекцию по всему телу. Категорически не следует применять разновидности массажа при флебитах, опухолях, тромбах и варикозе вен. Обращать внимание следует и на имеющуюся кожную сыпь, язвы на руках, а также временные противопоказания, как повышение температуры, временные недомогания.

Ценность методически грамотно построенного массажа является могучим средством лечения и восстановления работоспособности, снятия утомления, поддержания общего тонуса организма, укрепления здоровья и омоложения человека.

Механизм действия массажа

В основе воздействия на человека манипуляциями массажа лежит сложный процесс с нервно-рефлекторным, гуморальным и механическим влиянием на отдельные системы и органы тела человека.

Обширный поток импульсов при раздражении рецепторов, заложенных в коже (экстерорецепторы), сухожилиях, связках, мышцах (проприорецепторы), сосудах (ангиорецепторы) и внутренних органах (интерорецепторы), достигает коры головного мозга, где все центростремительные сигналы преобразуются, вызывая общую сложную ответную реакцию всего организма, приводящую к функциональным сдвигам в органах и системах.

Под влиянием манипуляции массажа гуморальный фактор активируется с выделением высокоактивных веществ — гистамина, ацетилхолина и др. Ускорение кровообращения способствует увеличению тока лимфы, что эффективно очищает организм от вредных веществ, укрепляет иммунную систему, а это в свою очередь позволяет успешно противостоять всем инфекциям и является профилактикой патологии.

Механический фактор воздействия манипуляциями массажа способствует усилению обменных процессов, улучшает кожное дыхание, механически устраняет имеющиеся застойные явления — гематомы, кровоизлияния, припухлости, синюшности. Спортсмены и врачи, работа-

ющие в спорте, хорошо знают, что очень длительные физические перегрузки способствуют скапливанию молочной кислоты в мышечных волокнах. При этом у человека постепенно увеличивается преждевременная усталость, болезненные ощущения при ощупывании отдельных групп мышц. Именно целенаправленный, избирательный массаж способствует скорейшему восстановлению утраченной энергии, силы, эластичности мышц. У спортсмена появляются легкость, прилив дополнительных сил и значительно повышается работоспособность.

В нашем определении массаж — понятие собирательное: «Это дозированное механическое и рефлекторно-осознательное раздражение поверхности тела с целью удовольствия, оздоровления и излечения недугов». Эффективность каждого сеанса разновидностей массажа полностью зависит от знания и умения специалиста по массажу тщательно осмотреть массируемого: правильно построить схему диагностической пальпации; узнать о состоянии массируемого в данный момент; ознакомиться с документами, рентгеновскими снимками, заключением специалиста. После совокупности вышеуказанных данных следует принять решение о построении четкой эффективной методики массажа. Используются следующие основные компоненты: сила надавливания, прессации, которая дифференцируется с ответной реакцией массируемого. Необходимо помнить, что поверхностный массаж повышает возбуждательные процессы в организме, а более глубокий способствует развитию тормозных процессов.

Выбираются соответствующий темп, скорость выполнения манипуляции массажа. Так, быстрый темп способствует возбудимости нервной системы. Не стоит забывать также и о длительности, продолжительности выполняемого сеанса массажа. Помните, что чрезмерно длительный массаж утомляет массируемого.

Еще в 1890 г. Ж. Доллингер отчетливо определил действие различных манипуляций массажа на человека: «В руках опытного и искусного массажиста все эти приемы относятся друг к другу, как отдельные тоны в музыке, из которых никогда долго не звучит один, но они переходят один в другой и сливаются в аккорд; поэтому для массажиста столько же важно полное обладание техникой и свободное пользование ею, как и для музыканта произведение тонов, совершаемое бессознательно».

Методика и техника классического массажа

К основным приемам ручного массажа необходимо отнести поглаживание, растирание, разминание, вибрацию и пассивные движения. При описании техники массажных манипуляций некоторые названия приемов позволяют точнее и проще понять их действие на массируемого. Но прежде чем изучать технику выполнения приемов массажа, необходимо определить основной «инструмент» воздействия — кисть массажиста. На ладонной поверхности кисти имеются две основные области: основание ладони и ладонная поверхность пальцев (рис. 1, а, б). Каждый палец (кроме I) имеет 3 фаланги: концевую (ногтевую), среднюю и основную. На ладонной поверхности имеются возвышения I и V пальцев. Кроме того, на практике используются термины «локтевой и лучевой края кисти», «дистальные, средние и проксимальные фаланги пальцев». При выполнении отдельных приемов массажа специалист использует не только ладонную, но и тыльную поверхность кисти, воздействуя то согнутыми под прямым углом пальцами, то всей тыльной поверхностью кисти или выступами пальцев, согнутых в кулак, — гребнями. Ниже приведены основные и вспомогательные виды отдельных приемов массажа.

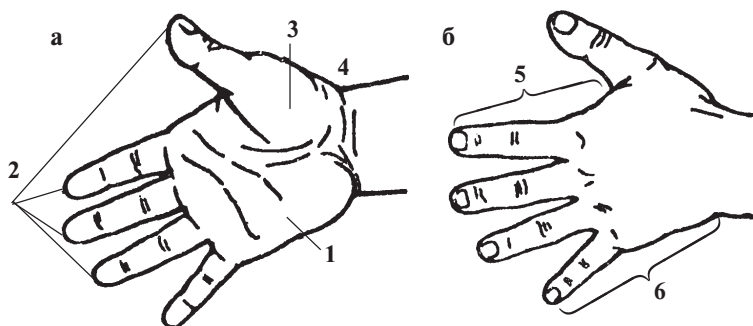


Рис. 1. Ладонная (а) и тыльная (б) поверхности кисти:

- 1 — возвышение V пальца; 2 — концевые фаланги пальцев; 3 — возвышение I пальца; 4 — основание ладони; 5 — лучевой край кисти; 6 — локтевой край кисти

Поглаживание

Поглаживание — это манипуляция, при которой массирующая рука скользит по коже, не сдвигая ее в складки, с различной степенью надавливания.

Физиологическое влияние

При поглаживании кожа очищается от роговых чешуек, остатков секрета потовых и сальных желез, улучшается кожное дыхание, активизируется секреторная функция кожи. Трофика кожи значительно изменяется — усиливаются обменные процессы, повышается кожно-мышечный тонус, кожа становится гладкой, эластичной, упругой, усиливается микроциркуляция за счет раскрытия резервных капилляров (гиперемия). Поглаживание оказывает значительное действие и на сосуды, тонизируя и тренируя их. При поглаживании облегчается отток крови и лимфы, что способствует уменьшению отека. Данный прием способствует также и быстрому удалению продуктов обмена и распада. В зависимости от методики



Рис. 2. Плоскостное поглаживание

применения приема и его дозировки поглаживание может оказывать успокаивающее или возбуждающее действие на нервную систему. Например, поверхностное плоскостное поглаживание успокаивает, глубокое и прерывистое — возбуждает. Используя поглаживание в области рефлексогенных зон (шейно-затылочная, верхнегрудная, надчревная), можно оказывать рефлекторное терапевтическое действие на патологически измененную деятельность различных тканей и внутренних органов. Поглаживание действует обезболивающе и рассасывающе.

Техника основных приемов

При плоскостном поглаживании (рис. 2) кисть без напряжения с выпрямленными пальцами и сомкнутыми, находящимися в одной плоскости, производит движения в раз-

личных направлениях (продольно, поперечно, кругообразно, спиралевидно, как одной рукой, так и двумя). Такой метод применяется при массаже области спины, живота, груди, конечностей, лица и шеи. Плоскостное глубокое поглаживание выполняется с отягощением одной ладони другой, с различной степенью надавливания, движения идут к ближайшим лимфатическим узлам. Применяется при массаже области таза, спины, груди, конечностей.

Обхватывающее поглаживание — кисть и пальцы принимают форму желоба: I палец максимально отведен и противопоставлен остальным согнутым пальцам (II–V).

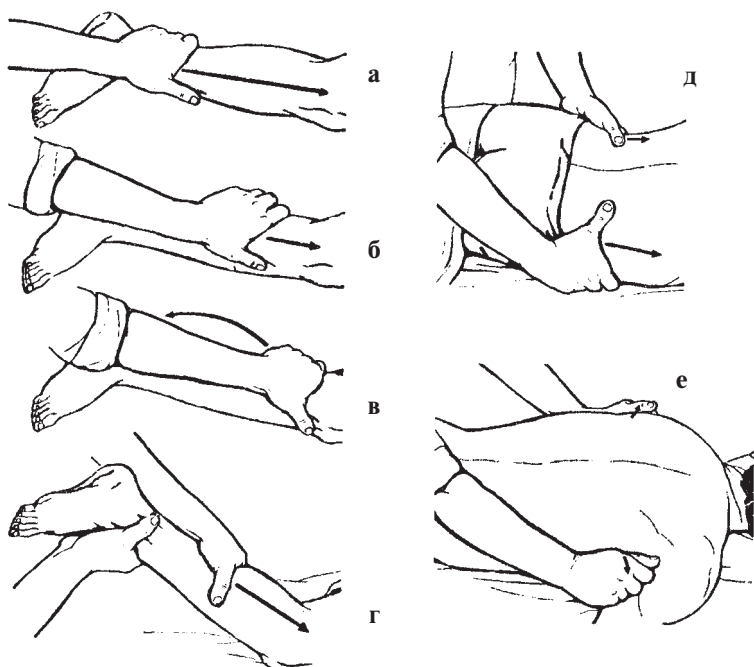


Рис. 3. Обхватывающее поглаживание до ближайшего лимфатического узла, последовательность выполнения приема:

а, б, в, г — на нижней конечности; д, е — на спине

Кисть обхватывает массируемую поверхность, может продвигаться как непрерывно, так и прерывисто, в зависимости от тех задач, что поставлены перед массажистом (рис. 3, а, б, в, г, д, е). Применяется на конечностях, боковых поверхностях груди, туловища, ягодичной области, на шее. Прием проводится в направлении к ближайшему лимфатическому узлу, можно проводить его с отягощением для более глубокого воздействия.

Вспомогательные приемы поглаживания

Щипцеобразное — выполняется щипцеобразно сложенными пальцами, чаще I–II–III или только I–II пальцами. Эта разновидность применяется при массаже пальцев кисти, стопы, сухожилий, небольших мышечных групп, лица, ушных раковин, носа (рис. 4).

Граблеобразное — производится граблеобразно расставленными пальцами одной или обеих кистей, можно с отягощением. Кисть массажиста при выполнении этого приема находится под углом от 30 до 45° к массируемой поверхности. Применяется в области волосистой части

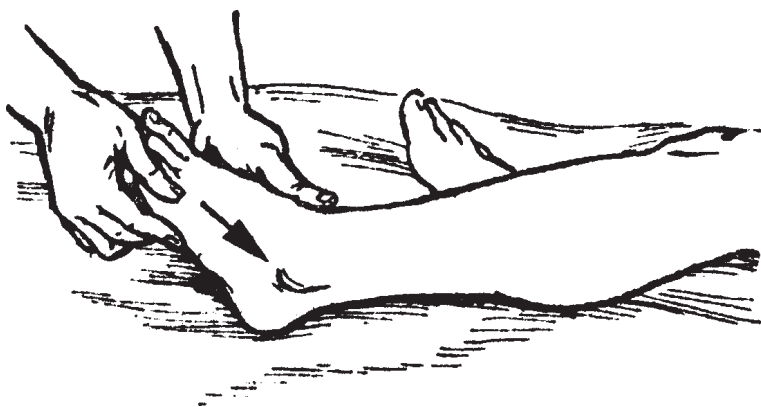


Рис. 4. Щипцеобразное поглаживание

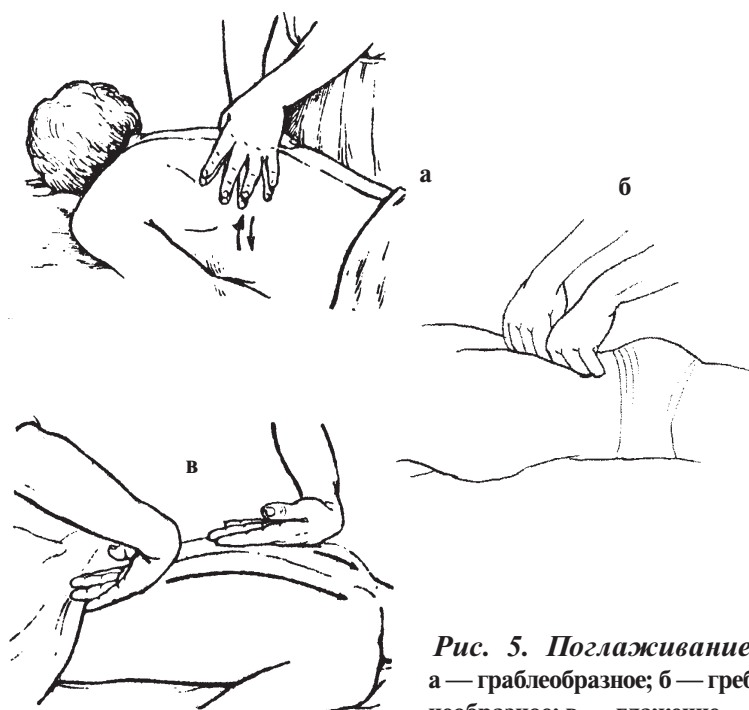


Рис. 5. Поглаживание:
 а — граблеобразное; б — гребнеобразное; в — глажение

головы, межреберных промежутков или там, где необходимо обойти места с повреждением кожи (рис. 5, а).

Гребнеобразное — выполняется костными выступами основных фаланг полусогнутых в кулак пальцев одной или двух кистей. Применяется на крупных мышечных группах в области спины, таза, на подошвенной поверхности стопы, ладонной поверхности кисти и там, где сухожильные влагалища покрыты плотным апоневрозом (рис 5, б).

Глажение — выполняется тыльными поверхностями согнутых под прямым углом в пястно-фаланговых суставах пальцев кисти, одной или двумя руками. Применяется на спине, лице, животе, подошве, иногда с отягощением (рис. 5, в)

Общие методические указания

1. Поглаживание проводят при хорошо расслабленных мышцах, удобной позе массируемого.

2. Прием осуществляется как самостоятельно, так и в сочетании с другими приемами.

3. С поглаживания чаще всего начинают, используют его в процессе процедуры, а также заканчивают сеанс этим приемом.

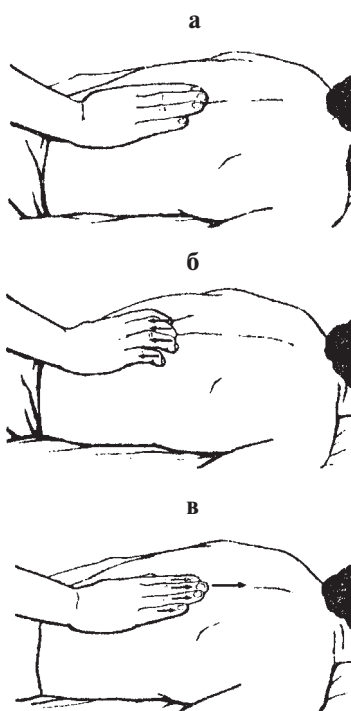


Рис. 6. Прямолинейное растирание подушечками пальцев:

а, б, в — последовательность выполнения приема

4. Вначале используют поверхностное поглаживание, затем более глубокое.

5. Плоскостное поверхностное поглаживание можно проводить как по ходу лимфотока, так и против него, все остальные виды поглаживания проводят только по ходу лимфотока до ближайших крупнейших лимфатических узлов.

6. Прием проводят медленно (24–26 движений в 1 мин), плавно, ритмично, с разной степенью надавливания на массируемую поверхность.

7. При нарушении кровообращения (припухлости, отеке) все поглаживания следует проводить по отсасывающей методике, т. е. начинать с вышележащих участков, например: при патологическом процессе в голеностопном суставе — с бедра, затем мас-

сируется голень и только потом голеностопный сустав. Все движения идут по направлению к паховым лимфатическим узлам (вверх).

8. При проведении сеанса массажа не обязательно применять все разновидности основных и вспомогательных приемов поглаживания, следует выбирать наиболее эффективные и максимально применимые для данной области.

9. На сгибательной поверхности конечностей приемы проводятся более глубоко.

Наиболее часто встречающиеся ошибки

1. Сильное давление при выполнении приема, вызывающее неприятное ощущение у пациента или даже боль.

2. Разведение пальцев и неплотное прилегание их к массируемой поверхности при плоскостном поглаживании ведет к неравномерному воздействию и неприятным ощущениям у пациента.

3. Очень быстрый темп и резкое выполнение приема, смещение кожи вместо скольжения по ней.

Растирание

Растирание — это манипуляция, при которой массирующая рука никогда не скользит по коже, а смещает ее и ниже расположенные ткани, производя сдвигание, растяжение в различных направлениях.

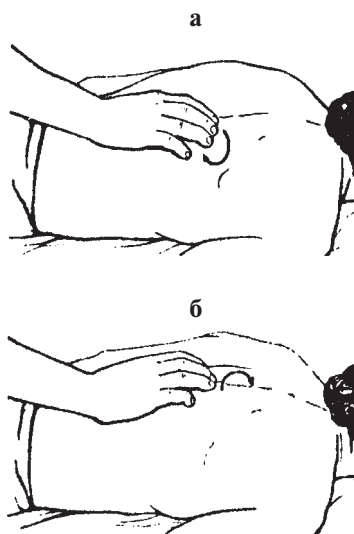


Рис. 7. Круговое растирание подушечками пальцев:
а — начальная фаза;
б — конечная фаза