



АБИГЕЙЛ ЭЛЛУОРТ

сертифицированный специалист по пилатесу

АНАТОМИЯ МАССАЖА

Основы массажа нижней и верхней части тела
с анатомическими иллюстрациями



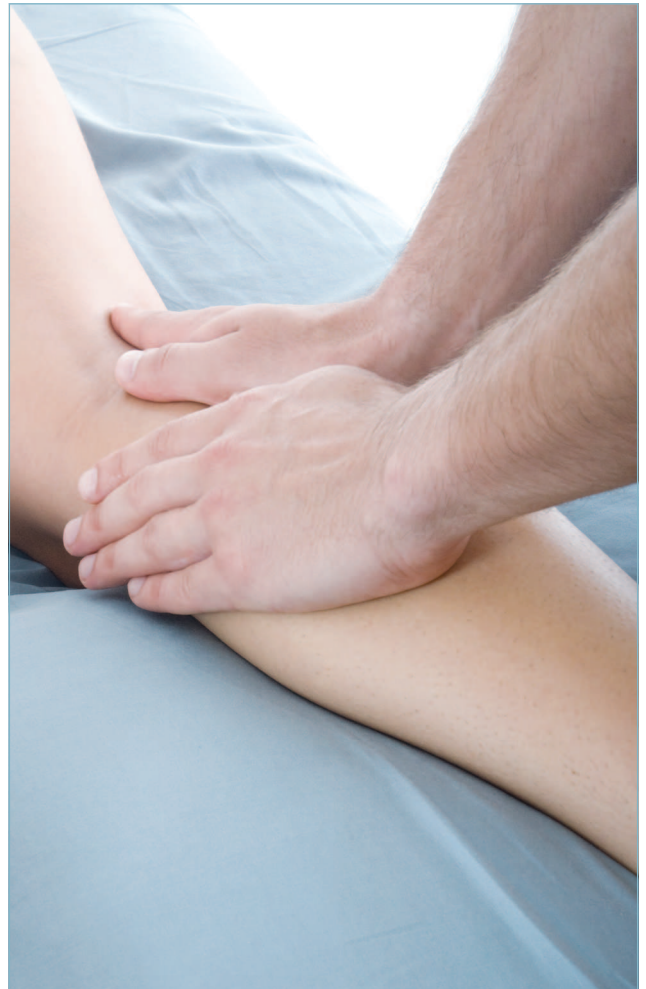
 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	6
ОСНОВЫ МАССАЖА	10



1. ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА.....	18
Спина	20
Поясница	38



2. НИЖНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА	42
Ягодицы	44
Ноги.....	46
Стопы.....	56



3. НИЖНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА:
ПЕРЕДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ **66**
 Стопы..... 68
 Передняя поверхность ног..... 80



5. ГОЛОВА И ШЕЯ **128**
 Шея 130
 Лицо 136
 Голова 150
 Целенаправленный массаж..... 154
 Узнайте больше 156



4. ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА:
ПЕРЕДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ **94**
 Пресс и грудь..... 96
 Руки и плечи 108
 Кисти..... 120

ВВЕДЕНИЕ

Кто не любит хороший массаж? К сожалению, чтобы попасть на прием к профессиональному массажисту, нужны время и деньги. Но что, если бы вы знали, как дома делать (или получать) массаж, который был бы практически так же хорош, как профессиональный?

Здесь вам пригодится «Анатомия массажа». В этом подробном руководстве вы найдете все необходимое, чтобы делать массаж в домашних условиях.

Массаж, показанный на следующих страницах, — это базовый шведский массаж. Он включает

серию поглаживаний руками, разминаний и трений для проработки мышц. Задачи массажа — расслабление напряженных мышц, улучшение диапазона движения суставов, снятие стресса и улучшение циркуляции крови.

«Анатомия массажа» также подарит вам гибкость. Когда у вас нет времени на массаж всего тела, вы можете применить техники для более быстрого массажа.

Как подготовить место для процедуры, что вам для этого понадобится, как создать настроение.





Далее книга рассказывает о массаже спины, ног, ступней, груди и заканчивается релаксационными процедурами для лица и головы.

ДЛЯ ЧЕГО ОН ПОЛЕЗЕН

Массаж облегчает множество состояний — от тревоги до головных болей напряжения. Вот только несколько из них. (Имейте в виду, что для облегчения некоторых заболеваний требуется профессиональная массажная терапия.)

- Аллергия.
- Тревога и стресс.
- Артрит (остеоартрит и ревматоидный артрит).
- Астма.
- Бронхит.
- Синдром запястного канала.
- Хроническая боль в спине.
- Депрессия.
- Фибромиалгия.
- Бессонница.
- Боль в пояснице.
- Боль в плече.
- Синусит.
- Спортивные травмы.
- Головные боли напряжения.

ВВЕДЕНИЕ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)



«Анатомия массажа» начинается с обсуждения основ. Мы включили экспертные советы о том, как организовать место для массажа дома, какие предметы иметь под рукой, как создать настроение и даже какие масла работают лучше всего.

Затем мы поговорим непосредственно о массаже. Начнем со спины, перейдем к ногам, стопам, мышцам пресса и груди и закончим успокаивающим массажем лица и головы, который сможет составить конкуренцию профессиональному.

На каждом этапе представлены подробные анатомические иллюстрации с подписями, позволяю-



щие вам увидеть мышцы, с которыми работаете, и другие структуры, например кости, о которых следует помнить.

Вы также найдете разделы «Предупреждение» с важной информацией, например о том, когда нельзя массировать определенную часть тела, и «Советы по массажу», где подробнее рассказывается об определенном движении.

В конце книги есть серия программ массажа, идеи коротких последовательностей на случай, когда у вас нет времени на массаж всего тела, глоссарий и, наконец, ссылки на литературу.



ОСНОВЫ МАССАЖА

Первый шаг к хорошему массажу — это создание спокойной атмосферы. Утихомирьте детей и перенесите домашнюю птичку в другую комнату. Выключите телевизор.

Затем зашторьте окна и приглушите свет или, если хотите, зажгите свечи. Лучше выбирать свечи без ароматизаторов, если вы используете массажное масло с ароматом. Смешение запахов может быть неприятным для человека, которому вы делаете массаж,

и у него даже может начаться аллергия. То же самое относится и к вам: избегайте духов или одеколонов с сильным запахом. Однако человеку, которого вы массируете, могут понравиться ароматизированные свечи или даже благовония, поэтому обязательно спросите его об этом.

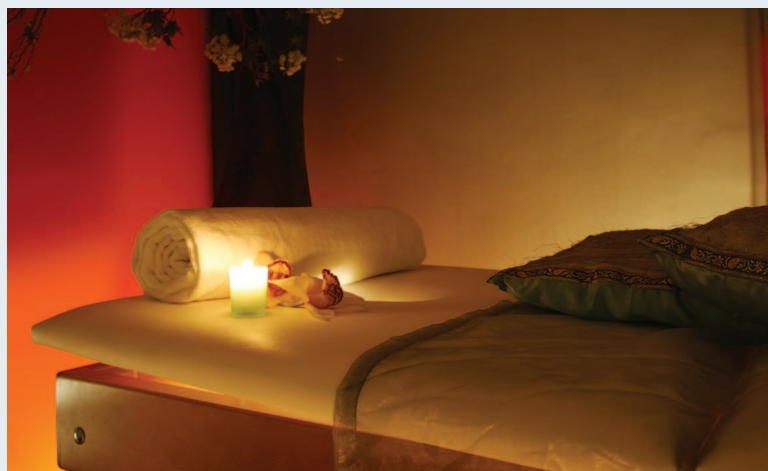
Температура в комнате должна быть комфортной для человека, которому вы делаете массаж, поскольку он будет обнаженным (хоть и прикрытым простыней).





ПОДГОТОВКА СТОЛА

Помимо создания приятной атмосферы, нужно подготовить несколько вещей перед началом массажа. Когда у вас появится стол (или другая твердая поверхность), потребуется несколько простыней: одна — для того, чтобы накрыть поверхность, а вторая — чтобы накрыть человека. Хлопковые простыни оптимальны, но не покупайте самые дорогие, потому что они испачкаются маслом. Если возможно, выбирайте простыни с орнаментом, поскольку на них меньше видны жирные пятна, чем на однотонных.



ОСНОВЫ МАССАЖА (ПРОДОЛЖЕНИЕ)



Использовать массажное масло обязательно, так как оно позволяет вашим рукам скользить по коже человека, которого вы массируете. Наиболее популярны массажные масла — масло сладкого миндаля (не используйте при аллергии на орехи), абрикосовых косточек и жожоба (по сути, это жидкий воск). Вам также потребуется удобное место, чтобы расположить масла.

Выбор одежды за вами, но с одним исключением: длинные рукава испачкаются маслом и могут щекотать человека, которого вы массируете, поэтому лучше отдать предпочтение одежде с короткими рукавами.

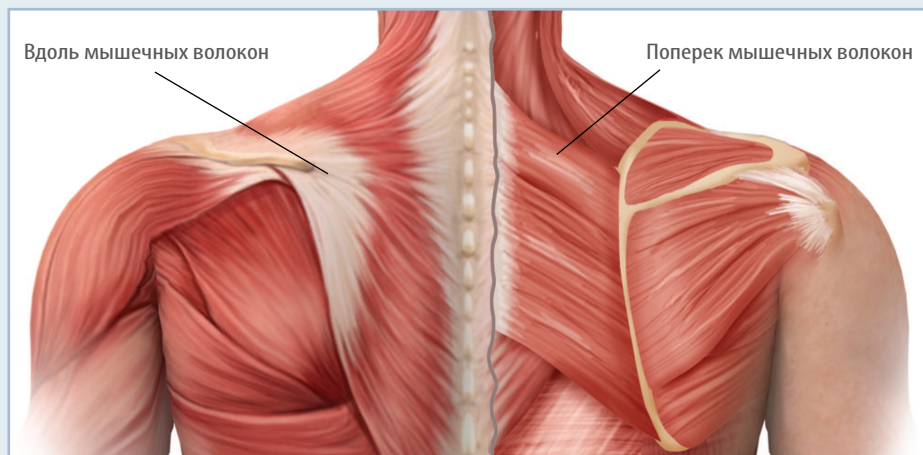
Выбирая место для массажа, необходимо учитывать несколько факторов.

Поверхность должна быть комфортной как для того, кто делает массаж, так и для того, кто его получает.

В первом случае важна правильная высота. Чтобы ее определить, встаньте прямо, вытянув руки по бокам. Сожмите обе руки в кулаки и посмотрите, где находятся первые костяшки. Такой высоты должен быть стол. Если стол слишком высокий или низкий, вы рискуете перенапрячься, что приведет к боли.

МАССАЖ ВДОЛЬ И ПОПЕРЕК МЫШЕЧНЫХ ВОЛОКОН

Мышечные волокна растут организованным образом, формируя рисунок, во многом похожий на рисунок дерева. На протяжении книги вы увидите комментарии о массаже вдоль или поперек волокон определенной мышцы. Массирование поперек волокон уменьшает мышечные спазмы и повышает гибкость.



ОСНОВЫ МАССАЖА (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

Делая массаж дома, следуйте нескольким основным правилам. Во-первых, и вам, и тому, кого вы массируете, всегда должно быть комфортно. Перед началом сеанса попросите человека предупредить вас, если ему в какой-то момент станет некомфортно. Убедитесь, что вы не напрягаетесь, чтобы дотянуться до человека, которого массируете. Всегда стойте на комфортном расстоянии от него.

Массаж никогда не должен быть болезненным! Если он причиняет боль, немедленно прекратите его.

Массаж — это в основном прикосновения. Всегда старайтесь оставаться в контакте с человеком, которого массируете, хотя бы одной рукой. Неприятно внезапно ощутить себя покинутым массажистом. Поэтому вам придется следить за этим, особенно при переходе от одной части тела к другой. Возможно, вы удивитесь, насколько осознанным необходимо быть!



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА МАССАЖА

- И вам, и тому, кого вы массируете, всегда должно быть комфортно.
- Попросите человека, которого вы массируете, сразу сообщить вам, если ему неприятно, слишком холодно или жарко.
- Массаж никогда не должен быть болезненным. Если он причиняет боль, остановитесь.
- Никогда не давите на позвоночник и не массируйте непосредственно его.
- Если человеку, которого вы массируете, щекотно, двигайтесь медленнее и глубже.
- Не убирайте руки с того, кого вы массируете, резко. Всегда старайтесь оставлять на нем хотя бы одну руку.

ВЫБОР ПОВЕРХНОСТИ

Высота массажной поверхности важна для массажиста. Если она будет слишком высокой или низкой, он будет напрягать свои мышцы и суставы.

Рекомендации по высоте на с. 12 подходят для шведского массажа с умеренным надавливанием. Если вы хотите применять меньше давления, выберите более высокий стол, а если больше — более низкий.

Массировать человека на постели нормально, если он может сохранять спину прямой. Твердый матрас или фuton оптимальны. Слишком мягкие матрасы не обеспечивают достаточной поддержки.



ПОДРОБНЕЕ О МАССАЖНЫХ МАСЛАХ



Использование массажного масла обязательно, так как ваши руки должны скользить по коже. В крайнем случае вы можете взять лосьон, но он не обеспечивает достаточного скольжения и имеет большой расход. Практически любое растительное масло подходит для массажа, но не забывайте о запахе: если использовать оливковое масло, вы будете пахнуть как салат. Лучший вариант — это специальное массажное масло. Оно может показаться дорогим, но в долгосрочной перспективе вы используете его в меньшем количестве, чем более плотные масла, которые хуже разносятся. Обязательно стирайте простыни сразу после массажа. В таком случае больше шансов, что масло полностью отстирается. Последний важный момент: масла горячие, поэтому всегда держите свечи и другие источники открытого огня подальше от них и простыней.