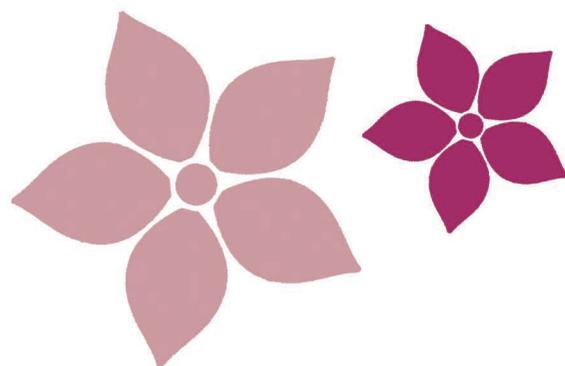


Массаж

20 основных техник



Массаж — самое эффективное из немедикаментозных средств профилактики и лечения заболеваний позвоночника, опорно-двигательного аппарата, пищеварительной, нервной и сердечно-сосудистой систем. В книге представлено более 20 основных техник массажа. Использование этих методик, доступных даже начинающим, позволит повысить гибкость суставов, укрепить иммунитет и оздоровить организм в целом.

В книге вы найдете:

- Подробное описание базовых техник массажа (поглаживания, надавливания, пощипывания, вытягивания и т. д.)
- Характеристики эфирных и растительных масел
- Советы по самомассажу, антистрессовому, антицеллюлитному, косметическому и спортивному массажу

Благодаря пошаговым иллюстрациям и подробным инструкциям освоить техники массажа не составит труда.

www.ksdbook.ru

ISBN 978-5-9910-2459-4



9 785991 024594

www.bookclub.ua

ISBN 978-966-14-5236-6



9 789661 452366

Массаж 20 основных техник

Жан-Кристоф Берлен
и Николая Бертран



20
ОСНОВНЫХ
ТЕХНИК

Жан-Кристоф Берлен и Николая Бертран
Фотографии Жана-Франсуа Фанэ

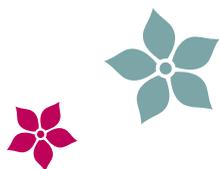
Массаж

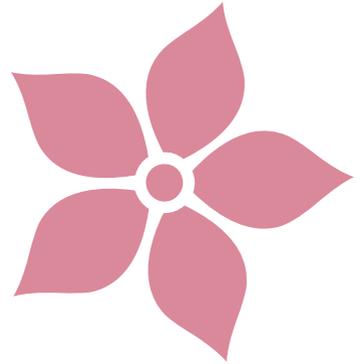
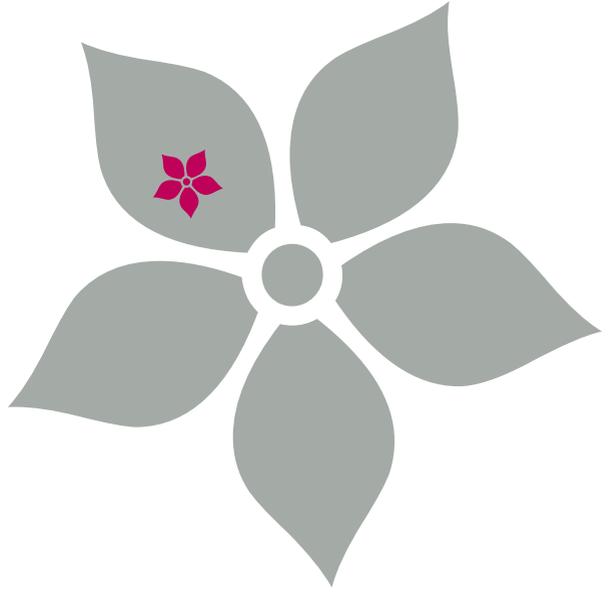
Массаж спины, бедер, ног, ступней,
живота, плеч, рук, кистей,
шеи, торса, лица



КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА

Массаж







Жан-Кристоф Берлен, Николя Бертран

Массаж

20 ОСНОВНЫХ ТЕХНИК

Фотографии Жана-Франсуа Фанэ

ХАРЬКОВ БЕЛГОРОД 2013 КЛУБ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА

УДК 615.8
ББК 53.54
Б49



Никакая часть данного издания не может быть
скопирована или воспроизведена в любой форме
без письменного разрешения издательства

Переведено по изданию:
Massages / Jean-Christophe Berlin, Nicolas Bertrand. —
Paris : Flammarion, 2011. — 176 p.

Перевод с французского *Ольги Бугайцовой*

Все рекомендации, приведенные в настоящем издании,
тщательно проверены авторами. Ни авторы, ни издательство
не несут ответственности за возможные отрицательные
последствия, возникшие в результате использования помещенной
в книге информации.

Фотографии: *Жан-Франсуа Фанэ*

Авторы выражают особую благодарность за участие в создании фотографий:

Мирей Лёро

Аньес Анкетиль и ее ассоциации Equilibre

Кристофу-Роже Васселену

Каролине Делафрей

Мари Делафрей

Ясину Яли

Жерому Вагнеру

Жану ле «Vébé oublié»

Сабрине Вуаярд

Клоду Самарду

Дизайн макета *Delphine Delastre*

Дизайнер обложки *Анастасия Крахмалева*

ISBN 978-966-14-5236-6 (Украина)
ISBN 978-5-9910-2459-4 (Россия)
ISBN 978-2-0812-5093-2 (фр.)

© Flammarion, Paris, 2011
© Jean-François Fanet, photographs, 2011
© DepositPhotos.com / Yuri Arcurs, обложка,
2013
© Hemiro Ltd, издание на русском языке, 2013
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», пе-
ревод и художественное оформление, 2013
© ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досу-
га"», г. Белгород, 2013

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	7
Как пользоваться этой книгой?	9
Несколько слов о массаже	3
Самое подходящее время для массажа	13
Размещение и оборудование	14
Окружающая обстановка	16
Материал	16
Кремы и эфирные масла	16
Пальпация и тренировка	25
Чувства восприятия и ощущения	26
Советы для начинающих	26
Десять заповедей массажиста	26

Воздействие массажа и противопоказания28

Воздействие	31
Противопоказания	34

Базовые техники.....36

Поглаживание	40
Скользящее надавливание	42
Лепка	44
Глубокое надавливание	46
«Бренчание на пианино»	48
Нажатие большим пальцем	50
Вытягивание полос большим пальцем	52
Пощипывание	54
Шлифование	56
Вытягивание	58
Разминание	60
Постукивание	62
Расчесывание	64
Растирание	66
Растягивание	68

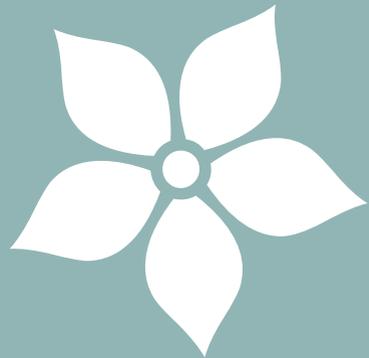
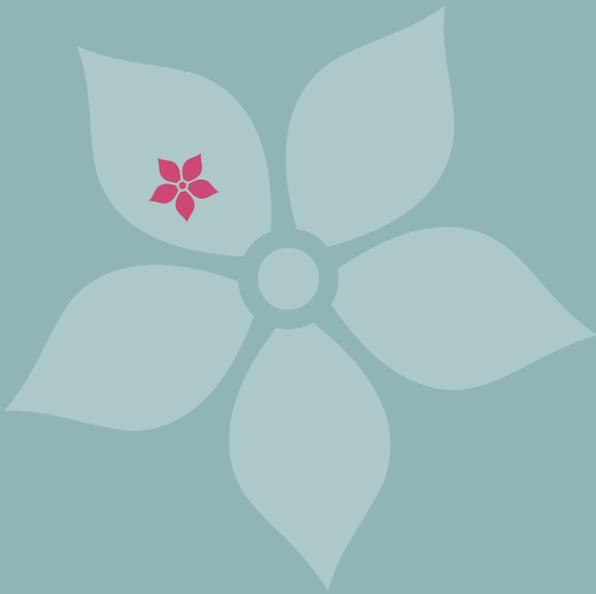
Колебание	70
Пальпация	72
Скручивание	74
Перебор пальцами	76
Прослушивание	78
Натягивание	80
Вибрация	82

Массаж различных частей тела84

Массаж спины	87
Массаж бедер и ног	93
Массаж стоп	99
Массаж живота	105
Массаж плеч и предплечий	111
Массаж кистей рук	119
Массаж шеи и груди	125
Массаж лица	131

Различные типы массажа и применяемые манипуляции 138

Циркуляторный и эстетический массаж .. 141	141
Массаж для спортсменов	153
Антистрессовый массаж	157
Самомассаж	163



Кто помнит книгу «Волшебное прикосновение»? В этой книге Джозеф Кессель рассказывает нам о том, как гуру-массажист Гиммлера смог повлиять на ход истории, убедив своего печально известного пациента отдалиться от Гитлера и спасти жизнь тысячам политзаключенных...

Это показывает нам, что массаж может выйти далеко за рамки обычного средства для получения хорошего самочувствия! Сам Фрейд использовал его как дополнение к гипнозу, стирая барьер, отделяющий нас от подсознания.

Массировать — это прежде всего касаться (от арабского слова *mass*, которое обозначает «трогать рукой», «легонько нажимать»): ребенок дотрагивается, перед тем как потянуть что-то в рот, слепой трогает рукой и изучает пальцами, примитивные общества используют прикосновение для выражения чувства братства... «Прикосновение», приносящее «пользу здоровью», становится массажем во времена Гиппократ (460—377 гг. до н. э.). Мы многим обязаны северным странам, таким, как Финляндия и Швеция, которые в начале XIX века реабилитируют массаж после долгого периода забвения. Постепенно он снова находит свое место в нашем обществе, открывшем гигиену благодаря Пастеру. Затем барон Пьер де Кубертен осовременивает античные олимпийские игры и возвращает признание массажу для спортсменов.

В наше время мы располагаем многочисленными техниками массажа, которые уходят своими корнями в страны и культуры всего мира. Иногда трудно понять, какой массаж нам действительно подойдет: индийский, китайский, турецкий или калифорнийский... У каждой техники есть свои адепты, но всегда нужно помнить важнейшее правило медиков: *primum non nocere* (лат. не навреди)!

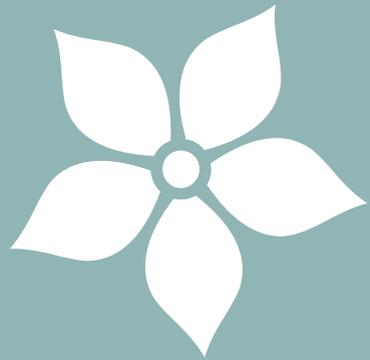
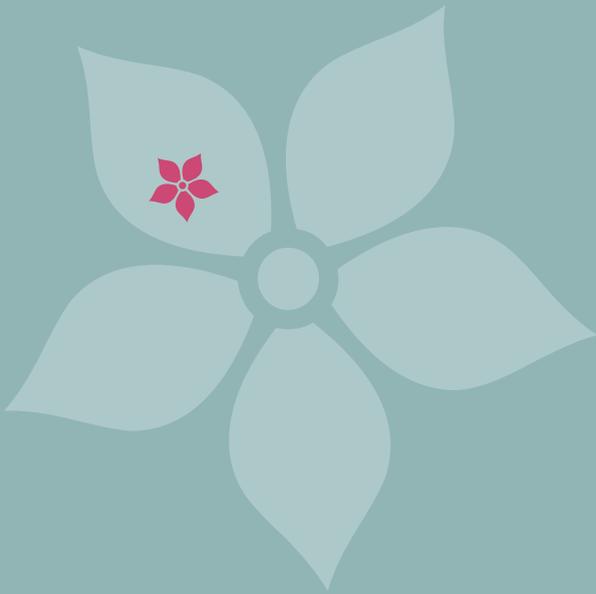
Таким образом, лечебный массаж должен выполняться исключительно специалистами.

Что касается нас, то мы, будучи врачами-массажистами, дипломированными остеопатами, являемся еще и бывшими спортсменами. Мы извлекли из нашей профессиональной и спортивной практики опыт, которым хотим с вами поделиться.

Массаж обеспечит расслабление и хорошее самочувствие, а также позволит вам установить новые отношения с массируемым человеком.

Прикосновение — это огромное спасение для общества, в котором люди отдаляются друг от друга. Работа и особенно то место, которое мы желаем занять в обществе, ведут нас к пренебрежению другими людьми. Мы хотим, чтобы массаж растопил разделяющий нас лед.

Я припоминаю опыт, осуществленный в одной лаборатории США: в клетку поместили два манекена-обезьяны. Один был мягким и пушистым, другой — жестким и колючим, но у последнего была грудь с молоком. В клетку запустили детеныша обезьяны и напугали его. И куда же побежал детеныш? Конечно, к мягкому тряпичному манекену! Вывод исследователей таков: эмоциональный комфорт приятных тактильных ощущений намного важнее материнской груди... Мы желаем, чтобы массаж принес вам это ощущение безопасности и расслабленности. Одним словом, хорошее самочувствие, которое записано в наших детских воспоминаниях.



Вы можете пользоваться этой книгой несколькими способами.

Вы можете делать это в хронологическом порядке: книга соблюдает некую логику в изложении техник, которые позволят составить общее представление о массаже.

Вы можете изучать ее по главам: каждая глава работает независимо от других.

Различные техники массажа сгруппированы в виде заметок, классифицированных по уровню сложности. Вы можете использовать их в качестве шпаргалок. Они помогут вам тренироваться или пересматривать некоторые движения.

При создании этой книги мы поняли, как сложно передать свои знания. На самом деле помимо технической стороны у нас огромный практический опыт массажа. И чтобы вы смогли воспользоваться этим опытом, мы включили в книгу огромное количество советов из своей личной практики. Безусловно, это только ориентиры и гиды, которые, может быть, не будут точно соответствовать вашим ощущениям, но мы хотим быть откровенными с вами.

Прежде всего, массаж — это ощущения: здесь мы даем вам способы их достижения, и со временем будет меняться только ваш опыт. Ваш статус эволюционирует, от роли «намазывателя кремом» до массажиста.

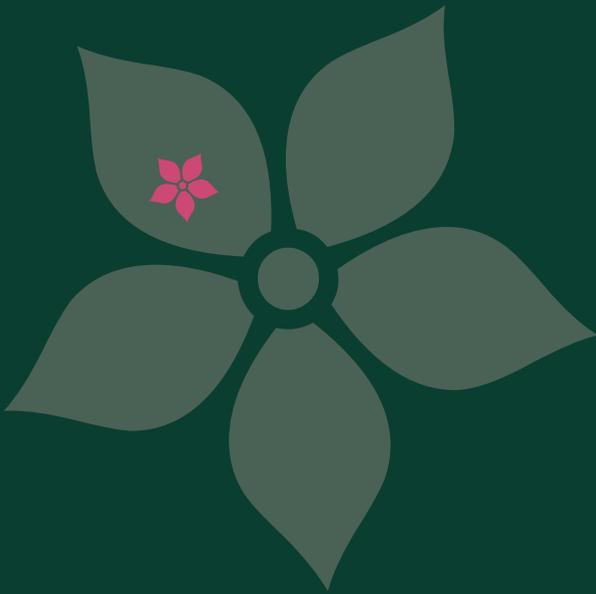
И наконец, знайте, что хороший массажист — это тот, кто сам получил хороший массаж, и это абсолютное правило! Иначе как можно передать ощущение или эмоцию, которую вы сами никогда не испытывали? А значит, эта книга должна быть прочитана всеми.

Добро пожаловать в новый мир ощущений!



Перед тем как начать





НЕСКОЛЬКО СЛОВ О МАССАЖЕ

Как говорил Борис Дольто*, массаж — это «рукопашная схватка». Он помогает собрать картинку в единое целое. Когда наше тело восстановлено, оно имеет совершенно новый вид. Нельзя сводить массаж только к растиранию и разминанию: скорее речь идет о масштабной практике, которая затрагивает все функции нашего тела.

Мы немного полнее раскроем различное воздействие массажа на кожу, на циркуляцию крови, на мышцы, но было бы неверным делить на части его различные последствия. Как только прикасаешься к своему или к чужому телу, то моментально возникают тысячи реакций.

Массаж ног выполняется только на ногах, он стимулирует сердечно-сосудистую систему, а значит, сердце, почки, нервную систему, а значит, нервы и мозг и т. д.

В зависимости от индивидуума реакции могут быть весьма разнообразными, но они превращают массаж в грозного противника стресса.

Во введении мы увидели, что рука является «защитницей». Хорошо выполненный массаж доверившегося вам человека должен снять все напряжение. Это наш главный образ действия.

В одном парикмахерском салоне Дакара (в Сенегале) я был удивлен, когда после мытья головы мне предложили сделать массаж головы. Немного недоверчиво я собирался уже отклонить предложение, когда девушка заверила меня: «Это просто удовольствие, тубаб (белый человек)...» Медленный и нежный массаж мгновенно повлек полное расслабление всех моих мышц, и тогда я с удовольствием отдался опытным и необычным пальцам.

Для меня это было новое ощущение, и я был покорен.

Таким образом, мы можем заметить, что доброжелательное прикосновение может легко справиться с нашими сомнениями. Значит, нужно просто отдаться массажу, отложить в сторону свои часы и встречи, забыть на время свои заботы.

Массаж словно выносит вас за скобки беспокойной жизни, я уверен, что он поможет вам отстраниться и надолго подарит наслаждение и расслабление.

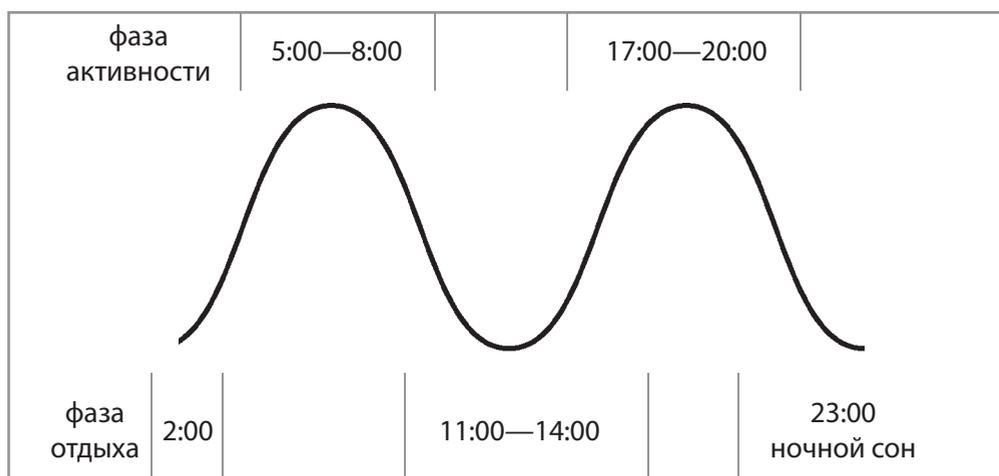
САМОЕ ПОДХОДЯЩЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ МАССАЖА

Для того чтобы выбрать оптимальное время для массажа, нужно прежде всего определить, какой это будет массаж: *расслабляющий* или *тонизирующий*.

Человек — это дневное «животное», то есть его самая большая активность приходится на день. В течение двадцати четырех часов наше тело по-разному реагирует и как бы запрограммировано «работать» по часам. Изменения биологических ритмов изучает биоритмология.

Эти фазы можно выразить с помощью синусоидальной кривой:

* Борис Иванович Долтович, муж Франсуазы Дольто, основатель современной кинезотерапии, лечебной гимнастики и массажа во Франции, соавтор книги «*Corps entree les mains*», вышедшей в издательстве *Hermann* в 1988 г. — *Прим. авт.*



Из этого видно, что на протяжении дня есть два активных периода, во время которых мы трудимся наиболее продуктивно: между 5 и 8 часами и между 17 и 20 часами. Зато мы чувствуем усталость между 11 и 14 часами и после 23.

Если вы хотите расслабиться, то вам следует выбрать временной период наименьшего бодрствования, то есть в конце утра и в конце вечера.

Если же вы планируете тонизирующий массаж, то выберите раннее утро или время вечернего чая.

В любом случае самое лучшее время для массажа — это то, когда вас никто не побеспокоит! Заприте дверь на замок и отключитесь от внешнего мира: нет ничего и никого, кроме вас и массажиста...

РАЗМЕЩЕНИЕ И ОБОРУДОВАНИЕ

Обязательно укрывайте человека, чтобы избежать всякой двусмысленности.

Положите под затылок небольшую подушку так, чтобы голова не запрокидывалась назад.

В идеале, конечно, хорошо иметь массажный стол (на сегодняшний день его цена стала доступной), но может также подойти и обеденный стол.

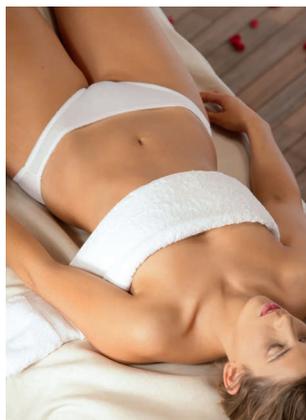
Остается еще вариант: делать массаж на полу.

И для всех этих вариантов действует непоколебимое правило: невозможно сделать хороший массаж, если человек принял неправильное положение.

Расслабление должно начинаться с того момента как ваш партнер ляжет.

- **На спине:** следите за шеей, так как она может податься назад; закрывайте грудь, особенно уязвимую зону у женщин. Наконец, положите под ноги подушку так, чтобы расслабились бедра и мышцы живота.
- **На животе:** голова должна быть в расслабленном положении, она может лежать на руках, быть повернутой набок или же покоиться на полотенце, как показано на фотографии. Под живот разумно положить подушку, чтобы распрямить поясничные позвонки; и наконец, ноги тоже могут быть расслабленными, если под стопы подложить подушку.

На спине



Подложите под колени подушку, чтобы расслабить бедра и живот.

На животе



Подушка под животом весьма уместна, особенно когда работают над поясничными позвонками.



Ноги



Подушка под ногами поможет хорошенько расслабить задние мышцы бедра, которые очень часто бывают напряжены.

Условные обозначения

1. Амплитуда



2. Движение рук



3. Скорость



Помните, что массажем руководите именно вы и эти обозначения здесь только для ориентира и стимулирования вашего воображения.

Видання для організації дозвілля

Издание для досуга

БЕРЛЕН Жан-Кристоф, БЕРТРАН Ніколя

БЕРЛЕН Жан-Кристоф, БЕРТРАН Никола

Масаж. 20 основних технік

Массаж. 20 основных техник

(російською мовою)

Головний редактор *С. С. Скляр*
Завідувач редакції *К. В. Новак*
Відповідальний за випуск *І. Р. Залатарьов*
Редактор *Л. М. Зінченко*
Художній редактор *С. В. Місяк*
Технічний редактор *М. С. Жубр*
Коректор *В. В. Каталкіна*

Главный редактор *С. С. Скляр*
Заведующий редакцией *Е. В. Новак*
Ответственный за выпуск *И. Р. Залатарев*
Редактор *Л. Н. Зинченко*
Художественный редактор *С. В. Мисяк*
Технический редактор *М. С. Жубр*
Корректор *В. В. Каталкина*

Підписано до друку 14.05.2013. Формат 70x100/16.
Друк офсетний. Гарнітура «Myriad».
Ум. друк. арк. 23,52. Наклад 10 000 пр. Зам. №

Подписано в печать 14.05.2013. Формат 70x100/16.
Печать офсетная. Гарнитура «Myriad».
Усл. печ. л. 23,52. Тираж 10 000 экз. Зак. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

ООО «Книжный клуб
"Клуб семейного досуга"
308025, г. Белгород, ул. Сумская, 168

Віддруковано з готових діапозитивів
у ПАТ «Білоцерківська книжкова фабрика»
09117, м. Біла Церква, вул. Леся Курбаса, 4
впроваджена система управління якістю
згідно з міжнародним стандартом
DIN EN ISO 9001:2000

Отпечатано с готовых диапозитивов
в ПАО «Белоцерковская книжная фабрика»
09117, г. Белая Церковь, ул. Леся Курбаса, 4
внедрена система управления качеством
согласно международному стандарту
DIN EN ISO 9001:2000