

МАССАЖ

Немного практики — и вся ваша семья от мала до велика в прекрасной физической форме и приподнятом настроении!

Пользу, которую приносит нашему организму массаж, его стимулирующий, расслабляющий, обезболивающий, лечебный и косметический эффект, трудно переоценить. А какое это удовольствие — предоставить свое тело рукам умелого массажиста, которым благодаря этой книге... станете вы. Чтобы обучиться древнему искусству исцеления души и тела прикосновением — точнее поглаживанием, растиранием и разминанием — мог любой, здесь приводятся базовые приемы массажа. А чтобы каждое ваше касание достигало цели, в книге:

- ✕ предложены подготовительные упражнения для кистей и пальцев массажиста
- ✕ изложены основы анатомии
- ✕ даны пошаговые объяснения массажных техник
- ✕ процесс иллюстрируют цветные фотографии
- ✕ особое внимание уделено деликатному детскому массажу
- ✕ приведены уроки самомассажа

www.bmm.ru

ISBN 978-5-9910-2128-9



9 785991 021289

www.trade.bookclub.ua

ISBN 978-966-14-3929-9



9 789661 439299

МАССАЖ

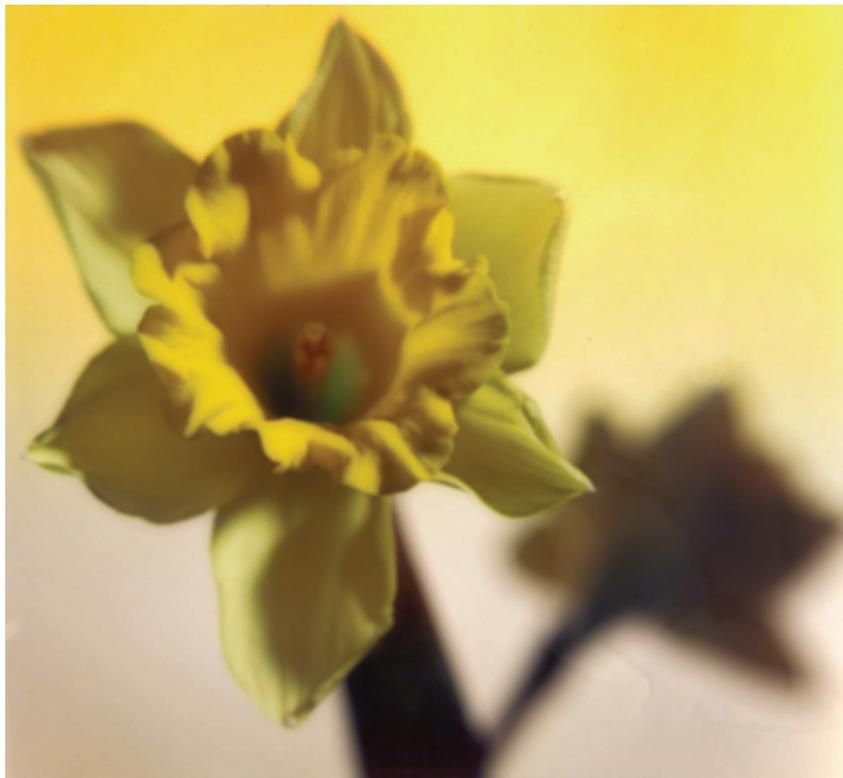
Хосе Мануэль Санс Менхибар



Хосе Мануэль Санс Менхибар

МАССАЖ

Хосе Мануэль Санс Менхибар



МАССАЖ

 **ИЗДАТЕЛЬСТВО**
КЛУБ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА
Харьков Белгород
2012

УДК 615.8
ББК 53.54
С18

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

Фотографии и графическая документация: *Антонио Беас и архив LIBSA*

Переведено по изданию:

Mengibar J. ABC del Masaje / José Manuel Sanz Mengibar. — Madrid : LIBSA, 2011. — 160 p.

Перевод с испанского *Анны Луис*

Дизайнер обложки *Мария Пацевская*

Популярне видання

Популярное издание

САНС МЕНХІБАР Хосе Мануель

Масаж

(російською мовою)

Головний редактор С. С. Скляр
Відповідальний за випуск І. Г. Веремій
Редактор Л. М. Зінченко
Художній редактор С. В. Місяк
Технічний редактор А. Г. Вєрєвкін
Коректор О. О. Сквирчинська

Підписано до друку 02.08.2012.
Формат 70x100/16. Друк офсетний.
Гарнітура «Lazurski». Ум. друк. арк. 12,9.
Наклад 7000 пр. Зам. № .

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

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

САНС МЕНХІБАР Хосе Мануэль

Массаж

Главный редактор С. С. Скляр
Ответственный за выпуск И. Г. Веремей
Редактор Л. Н. Зинченко
Художественный редактор С. В. Мисяк
Технический редактор А. Г. Вєрєвкін
Корректор Е. А. Сквирчинская

Подписано в печать 02.08.2012.
Формат 70x100/16. Печать офсетная.
Гарнитура «Lazurski». Усл. печ. л. 12,9.
Тираж 7000 экз. Зак. № .

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

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

ISBN 978-966-14-3929-9 (Украина)
ISBN 978-5-9910-2128-9 (Россия)
ISBN 978-84-662-2305-8 (исп.)

© Editorial LIBSA, 2011
© DepositPhotos.com / Vitaly Valua, Pics4ads, обложка, 2012
© Hemigo Ltd, издание на русском языке, 2012
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», перевода и художественное оформление, 2012
© ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"», г. Белгород, 2012



СОДЕРЖАНИЕ

01	ВВЕДЕНИЕ В РАССЛАБЛЯЮЩИЙ, ИЛИ АНТИСТРЕССОВЫЙ, МАССАЖ.....	5
02	ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ И ТЕРМИНЫ РАССЛАБЛЯЮЩЕГО МАССАЖА.....	19
03	РАССЛАБЛЯЮЩИЙ МАССАЖ ДЛЯ СПИНЫ.....	31
04	РАССЛАБЛЯЮЩИЙ МАССАЖ ДЛЯ ГРУДИ И ЖИВОТА.....	51
05	РАССЛАБЛЯЮЩИЙ МАССАЖ ДЛЯ РУК.....	63
06	РАССЛАБЛЯЮЩИЙ МАССАЖ ДЛЯ НОГ.....	81
07	РАССЛАБЛЯЮЩИЙ МАССАЖ ДЛЯ ЛИЦА И ГОЛОВЫ.....	99
08	РАССЛАБЛЯЮЩИЙ САМОМАССАЖ.....	117
09	ДЕТСКИЙ МАССАЖ.....	135
10	ДРУГИЕ ТЕХНИКИ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАССЛАБЛЕНИЮ.....	148





01

Введение в расслабляющий, или антистрессовый, массаж



Массаж — это совокупность приемов, выполняемых руками на поверхности различных участков тела. Происхождение слова «массаж» в точности не известно, хотя ему приписываются греческие («массейн»), арабские («масс») и еврейские («мачеч») корни. Все эти слова означают «касаться», «щупать», «разминать», «тереть». Так или иначе, известно, что массаж является одним из древнейших методов лечения, используемых человеком. Его применяют для расслабления и стимуляции, в лечебных и косметологических целях.

ИСТОРИЯ МАССАЖА

Массаж происходит из естественной и автоматической реакции, которая возникает, когда мы чувствуем боль в определенной зоне. Повинуясь инстинкту, после получения ушиба руки сами тянутся к больному месту и потирают его, пытаясь унять боль. Другой пример мы можем наблюдать при депиляции: когда удаляется воск, мы чувствуем заметное облегчение от прикосновения руки косметолога, которую он тут же прикладывает к обработанной зоне. Этот вид реакций, присутствующий в нашей повседневной жизни на бессознательном уровне, имеет научное объяснение. Оно известно как «теория шлюза», серия телесных механизмов, посредством которых мозг уменьшает болевые ощущения в той или иной зоне, когда раздражаются нервные волокна, ответственные за тактильные ощущения в данной части тела.

Массаж сильно менялся на протяжении своей истории. Считается, что массаж, наиболее похожий на то, что мы подразумеваем под этим словом сегодня, применялся в китайской культуре уже в 2700 году до н. э. (кунг-фу), а также в индийской в 2000 году до н. э. (Веды). Массаж использовался для снятия усталости, улучшения сна, похудения или как средство общей телесной гигиены, всегда в сочетании с упражнениями или медитацией. В египетских гробницах встречаются фрески, изображающие фараонов, принимающих сеансы массажа у лекарей. Массаж применяли и римляне, в том числе легкое стегание оливковыми ветвями для улучшения циркуляции крови, и греки, согласно Гиппократу, который описал его действие и рекомендовал при различных недугах. Его использовали в войсках, для лечения солдат, и в общественных банях обеих цивилизаций.

Собственно говоря, Гален в 130 году использовал массаж в сочетании с мазями при подготовке гладиаторов. Помимо лечебного применения, массаж использовался также в эротических целях. Популярность массажа продолжала расти вплоть до Средневековья, эпохи, когда он утратил свое привилегированное положение в медицине из-за общей тенденции пренебрежения к культуре тела, к физическому здоровью. Сильное влияние религиозных и идеологических течений, превозносящих духовный мир, наполняло негативным и греховным смыслом этот метод лечения, отдав его на откуп шарлатанам и знахарям. В традиционной японской медицине пик развития массажа приходится на период от 450 до 600 года, а в арабской культуре массаж стал известен около 900 года благодаря таким врачам, как Авиценна и Абул-Касим.

Только в эпоху Возрождения, когда античные тексты стали снова изучаться, массаж начал возвращаться к своим основам, отдаляясь от области магии и колдовства. В XIX веке швед Х. Линг сформулировал основные техники традиционного современного массажа, называемого также шведским массажем. Научной базой массаж обязан голландскому врачу Мецгеру.

В XX веке появляются новые техники, основанные на новых научных теориях. В этот период формируются разные школы, известные



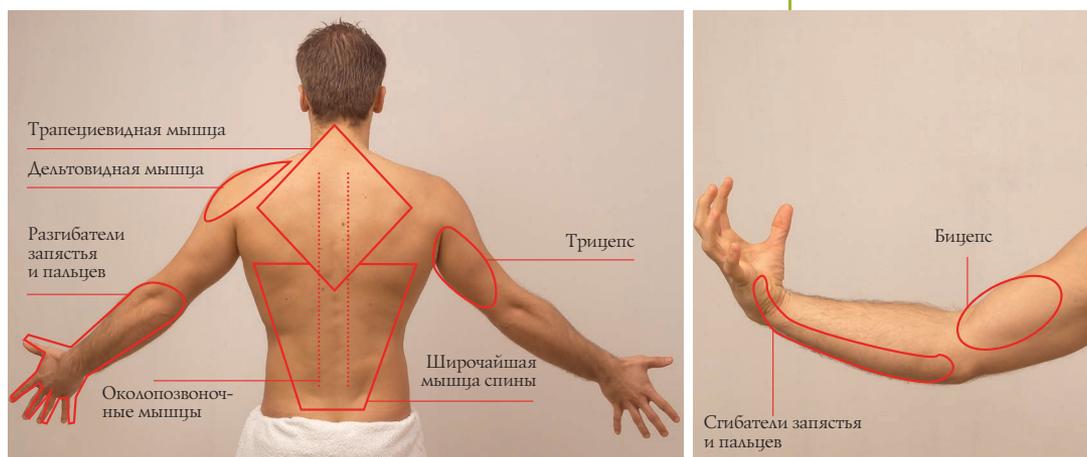
как шведская, французская, немецкая, и, кроме того, Европа знакомится с восточными системами, основанными на различных теориях, например на теории энергии.

АНАТОМИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ТЕЛА

Важно знать, что находится под кожей, к которой мы прикасаемся, и что для чего служит. Основным полем применения массажа являются кожа и поверхностные мышцы. Эти мышцы крепятся к костям, позволяя телу выполнять миллионы различных движений.

СПИНА

- **Трапециевидная мышца:** покрывает всю верхнюю часть спины, шею и плечо, имеет форму ромба.
- **Широчайшая мышца спины:** покрывает среднюю и нижнюю часть спины. Прикреплена к руке и осуществляет ее отведение назад и вращение внутрь.
- **Околопозвоночные мышцы:** мелкие мышцы, которые соединяют позвонки друг с другом, формируя мышечную цепь, пролегающую с двух сторон параллельно позвоночнику.



РУКИ

- **Дельтовидная мышца:** подобно наплечнику лат, полностью покрывает плечо в месте его соединения с корпусом. Ее задача — разведение рук в стороны.
- **Бицепс (двуглавая мышца):** называется так, поскольку имеет две мышечные головки, расположенные на передней поверхности плеча. Отвечает за сгибание локтя и поднятие руки вперед.

- **Трицепс (трехглавая мышца):** состоит из трех мышечных головок, расположенных на задней поверхности плеча. Отвечает за разгибание локтя и отведение руки назад.
- **Сгибатели запястья и пальцев:** находятся на ладонной поверхности предплечья и кисти. Сжимают кисть руки при захватывании предметов.
- **Разгибатели запястья и пальцев:** расположены на тыльной поверхности предплечья и кисти. Раскрывают кисть руки, когда та выпускает предметы.

НОГИ

- **Квадрицепс (четырёхглавая мышца):** сформирована из четырех мышечных головок и расположена на передней поверхности бедра. Отвечает за разгибание колена и сгибание тазобедренного сустава.
- **Поясничная мышца:** залегает очень глубоко и практически не прощупывается пальцами. Очень важная и мощная мышца. Отвечает за сгибание бедра, и поскольку эта мышца идет от поясничного отдела позвоночника, мы должны иметь ее в виду, когда чувствуем боль в этой области спины.
- **Задние большеберцовые мышцы:** группа из трех мышц, расположенных на задней поверхности бедра. Сгибают колено и разгибают тазобедренный сустав, отводя бедро назад.



- **Большая ягодичная мышца:** отвечает за форму ягодицы. Разгибает тазобедренный сустав, позволяя нам, к примеру, стоять.
- **Передняя большеберцовая мышца:** на передней стороне голени, помогает поднимать пальцы ноги вверх.
- **Икроножные мышцы:** мышечный массив, расположенный на задней стороне голени, помогает нам подниматься на цыпочки.
- **Малоберцовая мышца:** расположена на внешней стороне голени, отводит ступню наружу.
- **Напрягающая мышца фасции бедра:** расположена по наружному краю бедра, отвечает за разведение ног в стороны.
- **Приводящие мышцы:** находятся на внутренней поверхности бедер, сводят ноги вместе.

ГРУДЬ И ЖИВОТ

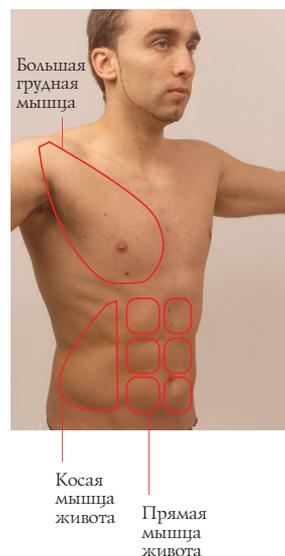
- **Большая грудная мышца:** от нее зависит форма груди. Отвечает за сведение вместе рук впереди корпуса.
- **Прямая мышца живота:** идет от пупка к грудины, помогая сгибать корпус вперед.
- **Косые мышцы живота:** примыкают к ребрам с одной стороны и к тазу с другой, обеспечивая поворот корпуса в обе стороны.

ШЕЯ

- **Грудино-ключично-сосцевидная мышца:** мышца в виде ленты, проходящей от ключицы и грудины к голове, до участка за ухом. Поворачивает голову, как при жесте отрицания, и сгибает шею, как при подтверждении.

ЛИЦО

- **Круговая мышца рта:** мышечная лента, окружающая губы, позволяет им закрываться.
- **Жевательная мышца:** расположена на щеке, ее задача — закрывать рот, поднимая челюсть во время жевания.
- **Щечные мышцы:** если мы надует щеки, то эти мышцы помогут вытолкнуть воздух наружу. На щеках они и находятся.
- **Скуловые мышцы:** задействованы в искренней, сердечной улыбке. Широкая улыбка — это результат координированного напряжения множества мимических мышц.
- **Лобная мышца:** находится на лбу, морщит его, поднимая брови.
- **Круговая мышца глаза:** окружает глаза, мгновенно зажмуривая их для защиты от внешней угрозы.
- **Надбровная мышца:** расположена под кожей в области брови.
- **Мышца, поднимающая верхнюю губу и крыло носа:** тонкая мышечная лента, проходящая по боковой стороне носа.
- **Подбородочная мышца:** небольшая мышца, расположенная на нижней челюсти, между подбородком и нижней губой.



Издательство Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
www.trade.bookclub.ua

ОПТОВАЯ ТОРГОВЛЯ КНИГАМИ ИЗДАТЕЛЬСТВА

МОСКВА

Бертельсманн Медиа Москау АО

129110, г. Москва, пр. Мира, 68, стр. 1-А
тел. +7 (495) 688-52-29
+7 (495) 984-35-23
e-mail: office@bmm.ru
www.bmm.ru

ХАРЬКОВ

ДП с иностранными инвестициями

**«Книжный Клуб
«Клуб Семейного Досуга»»**
61140, г. Харьков-140, пр. Гагарина, 20-А
тел/факс +38 (057) 703-44-57
e-mail: trade@bookclub.ua
www.trade.bookclub.ua

КИЕВ

ЧП «Букс Медиа Тойс»

04655, г. Киев, пр. Московский, 10-5, оф. 33
тел. +38 (044) 351-14-39,
+38 (067) 572-63-34,
e-mail: booksmt@rambler.ru

ЗАПОРОЖЬЕ

ФЛП Савчук Ю.Д.

69057, г. Запорожье, ул. Седова, 18
тел. +38 (050) 347-05-68
e-mail: vega_center@i.ua

ДОНЕЦК

ООО «ИКЦ «Кредо»»

83096, г. Донецк, ул. Куйбышева, 131-Г
тел. +38 (062) 345-63-08, +38 (062) 348-37-92,
+38 (062) 348-37-86
e-mail: fenix@kredo.net.ua
www.kredo.net.ua

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»

УКРАИНА

служба работы с клиентами:

тел. +38 (057) 783-88-88
e-mail: support@bookclub.ua
Интернет-магазин: www.bookclub.ua
«Книжный клуб», а/я 84, Харьков, 61001

РОССИЯ

служба работы с клиентами:

тел. +7 (4722) 22-25-25
e-mail: order@flc-bookclub.ru
Интернет-магазин: www.ksdbook.ru
«Книжный клуб», а/я 4, Белгород, 308961

Ця книга — ваш повний практичний посібник з різних видів масажу! Додержуючись чітких докладних інструкцій, ви опануєте його цілющі техніки за лічені дні. Прийоми масажу й самомасажу, які наочно представлені у виданні на кольорових фото, дають змогу зняти стрес і біль, запобігти виникненню й ускладненню багатьох захворювань і поліпшити обмін речовин. А навички дитячого масажу стануть у пригоді батькам, які прагнуть, щоб маля росло спокійним і розвивалося гармонійно.

Санс Менхибар Х. М.

С18 Массаж / Хосе Мануэль Санс Менхибар ; пер. с исп. А. Луис. — Харьков : Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга» ; Белгород : ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»», 2012. — 160 с. : ил.

ISBN 978-966-14-3929-9 (Украина)

ISBN 978-5-9910-2128-9 (Россия)

ISBN 978-84-662-2305-8 (исп.)

Эта книга — ваше полное практическое руководство по разным видам массажа! Следуя четким подробным инструкциям, вы овладеете его целительными техниками в считанные дни. Приемы массажа и самомассажа, которые наглядно представлены в издании на цветных фото, позволяют снять стресс и боль, предотвратить возникновение и осложнения многих заболеваний и улучшить обмен веществ. А навыки детского массажа очень пригодятся родителям, которые хотят, чтобы малыш рос спокойным и развивался гармонично.

УДК 615.8
ББК 53.54