

Обзор видов массажа

В настоящее время существует огромное количество методов мануального воздействия на поверхность тела человека. Многие из них известны уже сотни или тысячи лет, некоторые появились совсем недавно. Деление на различные виды (техники) массажа в какой-то степени условно, так как практически любой из методов массажа возможно использовать как с лечебной, так и с профилактической целью. На практике техники массажа зачастую комбинируются. Даже более того, можно говорить, что каждый массажист в рамках одного и того же метода работает по-своему, подстраивая определенные приемы к конкретному человеку и к конкретной процедуре. В этом и есть настоящее искусство массажиста.

Методики массажа, особенно появившиеся в последние десятилетия, имеют своих авторов, запатентованы и зарегистрированы как торговые марки. Попробуем перечислить наиболее известные и распространенные в мире массажные техники.

Классический массаж. Один из самых распространенных видов массажа в нашей стране. Массаж проводится вблизи от поврежденного участка или непосредственно на нем, без учета рефлекторного воздействия. В массаже выделяются следующие основные приемы: поглаживание, растирание, разминание, вибрация, а также активно-пассивные движения.

Шведский массаж. Используются стандартные приемы классического массажа. Основная задача состоит в растирании уплотнений, растягивании сосудисто-нервных пучков и мышц. В отличие от классического массажа приемы этого метода менее интенсивны, при их выполнении стремятся проникнуть глубоко в ткани. Массажные приемы на конечностях производятся в последовательности: стопа, голень, бедро и кисть, предплечье, плечо. Лечебный массаж. Эффективный метод лечения заболеваний и травм. Может применяться в разнообразных модификациях в зависимости от характера функциональных нарушений. Оказывает общее или локальное воздействие.

Сегментарно-рефлекторный массаж. Метод воздействия на рефлекторные зоны поверхности тела. В зависимости от приемов и методики выполнения различают:

- **сегментарный массаж.** Патологический процесс вызывает рефлекторные изменения в тех сегментах, которые иннервируются соответствующими участками спинного мозга. Массажные манипуляции, устраняя рефлекторные изменения, способствуют восстановлению нормального состояния и реабилитации. Используются приемы вибрации, растирания, валяния, разминания, поглаживания, модифицированные в соответствии с имеющимися рефлекторными изменениями;
- **соединительно-тканый массаж.** Участки тканей с повышенным напряжением обозначают как соединительно-тканые зоны. В зонах отмечается ограниченная подвижность кожи. Воздействие на напряженные участки соединительной ткани чаще всего оказывается подушечками третьего и четвертого пальцев. Этот вид массажа подразделяется на три разновидности: кожный (смещается только кожа), подкожный (смещается подкожный слой), фасциальный (смещение в фасциях).

Рольфинг (структурная интеграция). Метод основан американским доктором И.Рольфом (I.Rolf). Основное внимание уделено системе соединительных тканей, которые окутывают мышцы, связывая их с костями. Разновидность этого массажа соединительной ткани, предполагает глубокое воздействие на ткани с целью восстановления их структурного единства. Коррекция происходит в течение курса, состоящего из десяти процедур. В системе «Рольфинга» давление выполняется кистью руки и предплечьем с целью стимуляции коллагеновой основы соединительной ткани.

Астон-Паттеринг. Глубокий массаж соединительной ткани разработала американка Д.Астон (J.Aston). Массируемые ткани перемещаются по асимметричной спирали, что создает участки ненапрянутой кожи, позволяющие воздействовать очень глубоко. Пальцы ввинчиваются в ткани спиралевидным движением. В программу, кроме массажа, также входит тренировка формирования новых стереотипов движения.

Периостальный (давящий) массаж. Воздействие локальными приемами непосредственно на костные поверхности или надкостницу. В месте воздействия увеличивается кровообращение и регенерация клеток тканей периоста, что оказывает рефлекторное влияние на органы, связанные нервными путями с массируемой поверхностью. Массаж выполняется кончиками пальцев или межфаланговыми суставами.

Гигиенический массаж. Выполняется как средство профилактики заболеваний и сохранения работоспособности. Служит для укрепления здоровья, сохранения нормального состояния организма. Применяется как отдельно, так и в сочетании с банными процедурами. Используются основные массажные приемы: поглаживание, выжимание, разминание, растирание, вибрация. Может выполняться в виде самомассажа.

Спортивный массаж. Применяется с целью подготовки спортсменов, развития физических качеств, восстановления работоспособности, профилактики и лечения травм. Подразделяется на тренировочный, предварительный, и восстановительный. В спортивном массаже используются приемы поглаживания, выжимания, разминания, растирания и вибрации.

• **Тренировочный массаж** является составной частью процесса и относится к средствам спортивной тренировки. Выполняется для повышения тренированности или сохранения спортивной формы.

- **Предварительный массаж** проводится непосредственно перед соревнованием и подразделяется на разминочный, предстартовый, согревающий и мобилизующий.

- **Восстановительный массаж** применяется после нагрузки, как физической, так и умственной, для максимально быстрого восстановления различных функций организма и повышения его работоспособности.

Косметический массаж. Применяется для ухода за кожей и ее лечения. Существует несколько его разновидностей: пластический, лечебный и профилактический.

- **Пластический массаж** показан при понижении тургора кожи, при возникновении мимических морщин и глубоких складок.

- **Лечебный косметический массаж** направлен на устранение косметических недостатков: отечности, складок, морщин.

- **Профилактический массаж** применяется для предупреждения увядания кожи, устранения ее сухости, улучшения общего вида.

Самомассаж. Средство ухода за телом. Может проводиться с лечебной или профилактической целью. Часто при самомассаже используются специальные приспособления в виде массажеров, щеток и т.д.

Баночный массаж. Особая разновидность массажа, осуществляемая с помощью медицинских банок, вместимостью 30, 70 и 100 мл. В основе лежит рефлекторный метод, основанный на возникновении застойной гиперемии, раздражении кожных рецепторов, создающимся в банке вакуумом.

Отсасывающе-помповый массаж имеет тот же самый принцип, что и массаж банками. На кожу поочередно ставятся стеклянные колбы разных размеров, соединенные с насосом, который откачивает из них воздух, втягивая при этом кожу. Активизируется ток лимфы и улучшается обмен веществ.

Массаж ложками. Идея Р.Коха (автора данного метода) состоит в использовании не только холодных, но и горячих и даже ароматизированных ложек. В результате выводятся излишки жидкости из тканей, улучшается кровоснабжение и лимфоток, мышцы становятся более упругими, контуры тела обретают большую четкость. Ложки могут оказаться весьма действенным средством, направленным против дряблости ягодиц, жировых отложений на животе и бедрах и против целлюлита. Основное движение – кругообразное растирание сначала по часовой стрелке, а затем против. По часовой стрелке массируют всегда с нажимом, в обратном направлении надавливать нельзя, чтобы не случилось обратного оттока тканевой жидкости. В качестве массажной основы можно использовать кремы, а также натуральные эфирные масла.

Стоунтерапия – массаж горячими камнями. При этом методе используют скрытую в камне энергетику и силу. Камни бывают нейтральные, положительно и отрицательно заряженные. В этом виде массажа используются только положительно заряженные камни (базальт, белый мрамор, нефрит). Специалист предварительно нагревает их и размещает в определенной последовательности и сочетании на энергетически важных точках тела человека (например, между пальцами ног, в области солнечного сплетения), создавая тем самым особое поле. Затем начинается непосредственно массаж с помощью одного или нескольких камней. Методика стоунтерапии, на сегодняшний день, является динамично развивающейся среди оздоровительных методов массажа и получила распространение не только на американском континенте, но и в Европе. Основной акцент в методике стоунтерапии делается на снятие стресса, гипертонуса мышц и на об-

легчение протекания восстановительных процессов в мягких тканях.

Аромамассаж. Автор термина «ароматерапия» – французский ученый химик Рене-Морис Гаттефос (Rene Maurice Gattefosse), исследовавший свойства масляных эссенций. В методе используются сочетание шведского массажа и воздействие на биологически активные точки и энергетические полюса с обильным втиранием в тело масляных эссенций (эфирных масел). Ароматерапевты стремятся восстановить здоровье тела и духа своеобразным, ароматным методом. Пройдя пик моды, аромамассаж приобрел статус самостоятельной методики. Эфирное масло уже само по себе дает мощный позитивный импульс всему организму. Тактильный контакт с телом клиента должен сохраняться на протяжении всего сеанса. Аромамассаж очень интуитивная и тонкая процедура, которая прекрасно снимает стресс, улучшает психоэмоциональное состояние, стимулирует обменные процессы в клетках, обладает реабилитирующим действием, а также ускоряет выздоровление после травм и болезней.

Медовый массаж относится к разновидности рефлексотерапии. Это изумительное сочетание лечебного действия пчелиного меда и массажа. Является великолепным средством поддержания отличной формы в условиях всевозможных перегрузок и стрессов. У человека возмрастает активность, жизнерадостность, проходят болезненные ощущения. Медовый массаж при простуде, кашле, радикулите не только эффективен, но и незаменим. Кроме того, медовый массаж может быть использован в рамках антицеллюлитной программы. Резкое улучшение кровообращения в глубоких слоях кожи и подлежащих мышцах способствует питанию внутренних органов и тканей. Мед, отдавая биологически активные вещества, адсорбирует токсины и способствует быстрому выведению их из организма. Такой массаж проводится для усиления лимфотока и очищения кожи. Кожа после применения такой процедуры становится шелковистой, упругой, разглаживаются подкожные уплотнения, улучшается общее состояние организма.

Шоколадный массаж. Обертывание тела специальным (не пищевым) шоколадом становится популярной процедурой в последние годы. Способность шоколада вырабатывать в организме гормоны радости уже не требует доказательств. Массаж воздействует на нервную систему как антидепрессант, обладает возбуждающим эффектом благодаря содержащимся в шоколаде кофеину и танину; обогащает кожу такими минералами, как кальций, калий, магний; увлажняет и тонизирует тело. Одновременно осуществляется лимфодренаж, венозный отток и подтяжка. В результате кожа становится упругой, мягкой и увлажненной. Массаж с шоколадом эффективен для всех людей, независимо от типа кожи: сухую шоколад питает, у жирной подсушивает поры, возрастную питает и подтягивает.

Виноградный массаж. Процедура по технике выполнения похожа на шоколадный массаж, только основным компонентом является виноград. Для процедуры достаточно несколько килограммов ягод, причем лучше незрелого. В раздавленную кашицу добавляют масло виноградных косточек. Массой натирается тело и проводится массаж «по винограду». Эта процедура особенно популярна в винодельческих районах мира.

Массаж на мраморной кушетке. Применяется как отдельная процедура для укрепления здоровья человека. Мрамор – живой минерал, оказывающий благотворное влияние на организм. Сам массаж проводится с молоком, медом или травами. Мраморная кушетка подогревается и долго сохраняет тепло. Хоть мрамор и выглядит твердым, человек на нем чувствует себя очень комфортно.

Пилинг – отшелушивание омертвевших клеток верхнего слоя кожи с помощью щеток, морских губок, кремов-скрабов и солей. При этом очищаются поры, активизируются циркуляция крови и обмен веществ в коже. Основным массажным приемом – растирание. Существует аппаратный пилинг или броссаж, с использованием вращающихся щеток. Две щетки разного размера и разной степени жесткости предназначены для кожи лица и тела.

Глубокий мышечный массаж. В области массажа воздействующего на глубокие ткани, существует множество разновидностей. Одна из таких методик разработана канадской массажисткой Т.Пфиммер (Т.С.Pёмmer). Техника основана на массаже глубоких мышечных волокон в поперечном направлении в обе стороны. Уникальность метода в том, что массажист разминает мышцу сразу в двух направлениях, стараясь пальцами рук «разлепить» и расправить волокна. Кроме коррекции поврежденных мышц, при этом методе стимулируются процессы выведения токсинов из органов и тканей.

Миотерапия. Метод глубокого мышечного массажа с воздействием на триггерные точки разработан американкой Б.Прудден (В.Prudden). Задача метода – восстановить единство тканей. После обнаружения триггерной точки миотерапевт в течение нескольких секунд осуществляет давление на участок мышцы, расположенной непосредственно над этой точкой, кончиками пальцев или локтем, в зависимости от участка тела. В дополнении к процедурам назначается специальная программа растягивающих движений и упражнений, помогающая мышцам освоиться с их новым гибким и свободным состоянием. Курс лечения обычно состоит из 5–8 процедур.

Мышечная терапия по системе Б.Бенджамина (В.Е.Benjamin). Цель – искоренить хроническое мышечное напряжение и предотвратить его повторное появление. Система работает с механическим напряжением, возникающим в результате негативных физических привычек, поз, несчастных случаев, травм, хирургических операций, профессиональных заболеваний, неправильной осанки и негативного воздействия окружающей среды. Глубокий массаж и упражнения помогают снизить напряжение в мышцах. Метод также эффективен для расслабления и снятия стресса.

Массаж Лорена Бери. В технике используется глубокий массаж и работа с мягкими тканями. Снимая спазмы, устраняя искривления и спайки соединительной ткани, скелетных и гладких мышц, массаж стимулирует возвращение к утраченному естественному равновесию тела и гармонии в структуре и функционировании тела.

Массаж по системе В.А.Манакова. Особенностью массажа является глубокое воздействие на уплотнения в области крупных сосудов, нервных стволов и мягких тканей. При проведении массажа акцент делается на нервно-сосудистом пучке и нервных точках Корнелиуса. Движения выполняются концевыми фалангами согнутых пальцев, от центра к периферии. Кисти и стопы массируют к центру.

Техника Боуэна (Т.Bowen). Мягкое пощипывание определенных сухожилий, нервов и мышечной фасции, создает при этом вибрацию. Вибрация посылает новую информацию телу и высвобождает целый ряд нейромышечных рефлексов. В свою очередь рефлекс высвобождают суставы, расслабляют мышцы, улучшают циркуляцию крови и лимфы.

ПеркуSSIONный массаж. Данный метод массажа разработан для снятия утомления с дыхательной мускулатуры, улучшения бронхолегочной вентиляции, кровообращения, отхождения мокроты. При массаже создаются экстрапульмональные условия, улучшающие дыхание. Меха-

нические раздражения стимулируют дыхание, сдавливание грудной клетки создает условия для повышения возбудимости дыхательного центра и активного вдоха. Основными приемами являются вибрационные (ударные) движения и прием сдавливания грудной клетки.

Гипотермический массаж. Выполняется с целью нормализации температуры тела. Процесс связан с перестройкой нейрогуморальной регуляции, увеличением микроциркуляции, потоотделения, интенсификации теплоотдачи. Используются приемы классического, сегментарного и перкуSSIONного массажа.

Криомассаж (массаж льдом). Проводится в течение 2–4 часов после получения травмы (ушиб, растяжения сухожилий и связок). Под влиянием холода происходит спазм мелких сосудов, понижается возбудимость нервов, замедляется кровоток, снижается проницаемость мелких сосудов, вследствие этого уменьшаются болевые ощущения. Больное место растирается кругообразными движениями, с помощью целлофанового мешочка со льдом, не более 5 минут.

Непрямой массаж сердца. Метод поддержания насосной функции сердца (при его остановке) путем периодического надавливания на прекордиальную область грудной клетки. Цель – восстановить деятельность сердца и поддержать непрерывный кровоток до возобновления работы сердца. Массаж сочетается с искусственным дыханием по способу «рот в рот» или «рот в нос».

Ножной массаж. Издавна применялся восточными массажистами в банях. Такой массаж показан спортсменам с повышенным тонусом мышц, если ручной массаж не оказывает нужного эффекта. Массаж ногами может производиться здоровым людям, имеющим большой вес тела и значительную мышечную массу. При проведении ножного массажа массируемый должен лежать на полу или на мате. Массаж может выполняться как одной, так и двумя ногами с использованием приемов растирания и разминания.

Парный массаж. Одного пациента одновременно массируют два массажиста. Один из массажистов массирует спину, другой – ноги. Затем пациент переворачивается на спину и один массажист массирует грудь и руки, другой – ноги. Массажист, массировавший грудь, затем выполняет приемы на животе. Продолжительность процедуры невелика и составляет не более десяти минут. При этом методе можно применять вибрационные и вакуумные аппараты.

Тандем-массаж. Другой вариант массажа в четыре руки, который позволяет эффективно воздействовать на мышечно-суставную систему, улучшая мобильность суставов и эластичность мышц и связок. Один из массажистов удерживает активную позицию, растягивая мышцы или фиксируя суставы, второй выполняет приемы на данном участке тела.

Мыльный массаж. Широкое распространение данный метод получил при массаже в бане. Используется весь набор приемов классического массажа, кроме ударных. На поверхность тела массируемого наносится мыльная пена, через которую и осуществляется воздействие.

Осуществление разнообразных манипуляций венником в парной – это своеобразный **банный массаж венником**, усиливающий кровообращение и потоотделение. Массажное поглаживание, компресс, растяжка, постегивание, похлестывание, растирание – это приемы применения венника в парной, при которых усиливается кровообращение не только в коже, но и в более глубоких тканях. При этом происходит перераспределение крови, лимфы и межтканевой жидкости по всему телу. Эфирные масла, содержащиеся в листьях и ветках венника, попадают на распаренную кожу, легко проникают в нее и улучшают об-

мен веществ. Получается дополнительное косметическое воздействие на кожу, препятствующее ее преждевременному старению.

Массаж растиранием. В основе метода лежит преобразование энергии. Формула массажа: прикосновение + температура + трение = сужение сосудов. В ответ на эти действия нервная система, реагируя рефлекторно, заставляет сосуды расширяться и с большей интенсивностью пропускать кровь. Растирание выполняется круговыми движениями, начиная со стоп и нижних конечностей, далее переходя на верхние конечности и туловище. Растирание подразделяется на сухое (сухой щеткой) и влажное (мочалкой, солью).

Хеллерверк. Основатель метода – поляк Д.Хеллер (J.Heller). Метод включает в себя три компонента – глубокий массаж соединительной ткани, направленный на стимуляцию фасции; развитие двигательной функции организма и общение через диалог с массируемым. В массаже движение и сознание соединяется воедино. Курс лечения представляет собой одиннадцать занятий – процедур. Каждая процедура посвящена одной определенной части тела.

Массаж «Эсален». Метод разработан группой американских массажистов, образовавших институт «Эсален» в Калифорнии. Метод включает в себя комбинации элементов шведского массажа, глубокого мышечного массажа, Рольфинга, метода Трэгера. Цель – постепенное погружение в состояние истинного умиротворения и гармонии с окружающим миром. Стил «Эсален» очень гибок, легко адаптируется к индивидуальным потребностям каждого человека.

Джозефинг. Данный метод массажа разработан С.Берки Д.Брюне (США) в 1982 году. Он объединяет элементы рефлексологии, акупунктуры и глубокого массажа тканей. Состоит из трех длительных процедур (до 13 часов). Последовательно массируются нижние конечности (первая процедура), верхние конечности (вторая процедура) и парный массаж всего тела (третья процедура). Цель метода – дать телу почувствовать свободу от земного притяжения, а духу – свободу от тела.

Ментастика Трэйджера (M.Trager). Сочетание массажа, ментальных упражнений и гимнастики. Воздействие на ткани руками, расслабление и двигательное переобучение движениям. Массажист посылает чувственную информацию в мягкие ткани при помощи равномерных мягких и ритмичных покачиваний, потряхивания, вибраций и растягиваний. В этой технике нет глубокого проникновения, большой силы приемов. Информация от ощущений поступает в центральную нервную систему и провоцирует изменения в тканях благодаря сенсорно-моторной обратной связи между мозгом и мышцами.

Гавайский массаж (ломи-ломи). Род «духовного» массажа, которым владеют хауны (хранительницы секретов). Метод отличается разнообразием и широким диапазоном средств воздействия на организм человека. Ломи-ломи – это комбинация шведского массажа, приемов хиропрактики, остеопатии, лечебных ванн, внушения и «искусства возложения рук».

Эротический массаж. Позволяет достичь гармонии в интимных отношениях. Это вид массажа, который способствует усилению чувствительности и половой функции. В основном используются приемы классического массажа.

Напрапатия. Метод напрапатии разработан американским хиропрактиком О.Смитом (O.Smith), буквально переводится как «коррекция страдания». Напрапаты манипулируют мышцами, связками и сухожилиями, чтобы снять напряжение в определенных участках тела и сде-

лать движения более легкими и плавными. Вместе с процедурами предлагаются рекомендации по организации правильного питания для сбалансирования химического состава организма.

Специальная техника массажа под названием Т.Е.М.Р.О. которая предназначена для ухода за людьми после пластической операции.

Хиромассаж. Это техника массажа, разработанная в Испании [автор – Э.К.Гарсия (Garcia E.C.)], основное воздействие которого направлено на мышечную систему и ее основные функции. Под влиянием массажных манипуляций повышается эластичность мышечных волокон, происходит замедление мышечной дистрофии, увеличивается приток кислорода. Метод включает следующие технологии:

- **гемолимфатический дренаж** – специфическое воздействие оказывается не только на лимфатическую систему, но и на венозную, а также на одну из жидкостей в организме – интерстициальную;

- **нейроседативный массаж** – это техника глубокого воздействия на нервно-мышечный аппарат. Массаж предназначен для борьбы со стрессом эмоционально-психического плана и его последствиями в виде хронической усталости, нарушения сна, раздражительности.

- **миотензивная техника** – это миотракционное воздействие на опорно-двигательный аппарат с целью коррекции патологических проявлений (мышечные спазмы мышечные блокады).

- **структурный массаж** – это углубленные манипуляции техники хиромассажа с работой на позвоночнике и суставах для снятия мышечного напряжения с использованием элементов миотензивной техники. Холистический массаж. Автор метода – австралийка Т.Браунинг (T.Brauning). В основе лежит целостный подход при воздействии на человека. Техника массажа легка и гармонична, в ее основе лежат простые и естественные движения – покачивания и вибрация. Сила метода – в его мягкости. Движения во время сеанса происходит с определенной частотой, что способствует синхронизации ритмов работы различных органов и систем.

Старославянский массаж внутренних органов через переднюю стенку живота (висцеральная хиропрактика). Если вкратце охарактеризовать этот прием, то это работа с внутренними органами обдавливающего и сдвигающего характера. Метод позволяет устранить венозные и лимфатические застои, нормализовать положение внутренних органов, снять спазм с внутренних органов, имеющих функциональные нарушения. Разновидностью этой техники массажа можно считать колономассаж – мягкое очищение кишечника с помощью мануального воздействия на переднюю брюшную стенку. В результате манипуляций на животе происходят физиологические процессы, приводящие к восстановлению не только работы внутренних органов, но и всего организма в целом.

Массаж для беременных. Набираемый вес смещает центр тяжести, что вызывает боль в различных частях тела, затрудняет передвижение и требует длительного отдыха. Был период, когда беременность являлась противопоказанием к массажу, но в последние годы мнение врачей изменилось. При этом массаже необходимо избегать сильных надавливаний.

Массаж для детей. Помогает расти здоровыми и сильными, сглаживает раздражительность, облегчает проблемы с пищеварением. Если у ребенка недоразвиты мышцы или ослаблен мышечно-связочный аппарат, массаж позволяет им догнать своих ровесников в физическом и умственном развитии.

Гериатрический массаж. Физически стимулирует тело, что помогает облегчить симптомы, сопровождающие на-

ступление старости. Массаж улучшает кровообращение, восстанавливает подвижность суставов. Для сидящих или лежащих больных массаж создает своего рода пассивное движение и помогает избежать кожных заболеваний.

Офисный массаж (экспресс-массаж, массаж сидя, стул-массаж). Некоторые фирмы предпочитают потратить N-ую сумму на здоровье своих сотрудников, которые впоследствии компенсируют эти затраты своей повышенной работоспособностью. Научные исследования подтвердили, что массаж улучшает внимание, память, сообразительность и снижает утомляемость. Массаж на стуле – это идеальный вариант офисного массажа. В течение 15–30 минут массируются спина, шея, руки. Одежду во время сеанса массажа снимать не надо.

Ритмический массаж И.Вегман (I.Wegman). Является расширением классического массажа с учетом знаний, привнесенных антропософской медициной. При этом основные приемы классического массажа становятся интенсивнее благодаря сознательному дополнению их несколькими элементами. Ритмический элемент распространяется на все приемы и используется дифференцированно.

Форма прикосновения соответствует терапевтическому подходу к той или иной болезни. Она применяется совершенно сознательно, от крепкого до нежного прикосновения, от точечного до плоского или от медленного до быстрого. Распределение времени соответствует индивидуальным потребностям пациента и особенностям заболевания. Рациональную основу ритмического массажа составляет трех- или четырехчленность человеческого организма в соответствии с представлениями антропософской медицины о человеке.

Психобиоструктуральный массаж. Массажист работает не только кистями рук, но и предплечьями. В течение часа руки специалиста, не отрываясь от массируемой поверхности, скользят по телу, воздействуют на рецепторы кожи и биологически активные точки, поглаживая и надавливая на них. Затрагивая глубокий тканевой уровень (мышцы, сухожилия, кости и суставы), массажист устраняет застой в тканях, болевые симптомы, улучшает обменные процессы, подвижность в суставах. После курса психобиоструктурального массажа повышается общий тонус организма и замедляется процесс старения. Во время массажа пациент погружается в состояние полной релаксации.

Аурикулярный массаж. Французский ученый П.Ножье (P.Nogier) разработал картографию ушной раковины с указанием частей тела и внутренних органов, которые проецируются на зоны и точки уха. Массаж ушной раковины осуществляется пальцами (пальцем) и с помощью палочки с шаровидным концом. Чаще всего массаж выполняется правой рукой, левая рука поддерживает ушную раковину. Кроме массажа отдельных точек возможно проведение циркулярного массажа вокруг уха. Приемы сгибания и растягивания выполняются мягко и медленно.

Ортобионмия. Англичанин А.Паулс (A.Pauls) разработал мягкий метод воздействия на организм, основанный на естественной способности тела к саморегуляции и переходу в равновесие. Ортобионмия поддерживает принципы остеопатии. Техника состоит из семи уровней. Работа ведется не только с опорно-двигательным аппаратом но и с энергетическим полем. Иногда этот метод называют «гомеопатический метод работы с телом».

Метод прикладной кинезиологии. Процедуры направлены на коррекцию потоков энергии организма. Для каждого из потоков производится испытание, а затем балансировка определенной мышцы, растирая связанные с ней биологически активные точки поверхности тела. Основ-

ная идея состоит в том, что после сбалансирования энергии улучшается способность организма к самооздоровлению.

Уравновешивающие массажи (автор – А.А.Дмитриевский). Предназначены для лечения остеохондроза, его неврологических проявлений, а также коррекции всевозможных нарушений осанки. Оздоровительный эффект этих массажей объясняется биомеханическим уравновешиванием организма человека в поле тяготения Земли. В понятие «уравновешивающие массажи» входят:

- строго дозированный массаж;
- мини-массаж, прицельный массаж;
- некоторые частные способы уравновешивания организма;
- поверхностный уравновешивающий массаж (ПУМА).

Уравновешивающие массажи существенно отличаются от других массажных техник тем, что многие приемы выполняются в положении «стоя». В отношении пациента уравновешивающие массажи предполагают мягкие, физиологичные воздействия на организм.

К одной из областей медицины, включающей свои приемы диагностики лечения и меры профилактики можно отнести **мануальную терапию**. Эта техника направлена на устранение болевого синдрома, восстановления функций позвоночника и костно-суставного аппарата при дегенеративно-дистрофических поражениях. Большое значение придается структурным изменениям позвоночника. Мануальная терапия нормализует нарушенные соотношения при подвывихах межпозвоночных суставов и устраняет сдавливание корешков в межпозвоночных отверстиях. Используют короткие рычаги (отростки позвоночника), воздействуя на них контактными приемами.

Остеопатия. Любые нарушения в костно-мышечной структуре способны влиять на характер функционирования других систем организма. Возникающие в организме механические нарушения можно скорректировать с помощью соответствующих манипуляций. При лечении предпочтение отдается длинным рычагам – конечности, туловище. Применяется мягкая мобилизация и техника легкого массажа.

Краниосакральная терапия. Это работа с краниосакральной системой. Методика создавалась как отрасль остеопатии. Используя мягкое надавливание, массажисты помогают перестроиться костям черепа, растягивая прилегающие мембраны для свободной циркуляции спинномозговой жидкости и балансировки краниосакрального ритма.

Миофасциальное расслабление. Процедуры под названием «миофасциального расслабления» ввел в практику американский физиотерапевт Дж.Барнс (J.F.Barnes). Данная методика основана на сочетании краниосакральной терапии и рольфинга. Ее цель – уменьшение болезненных ощущений, восстановление подвижности различных частей тела. Используется мягкая форма воздействия на фасцию с устранением мышечных узлов.

Антицеллюлитный массаж. Существует достаточно много методик антицеллюлитного массажа. Косметические фирмы, выпускающие антицеллюлитные средства, предлагают свою методику массажа. Чаще всего это сильные и жесткие техники, которые вызывают болезненные ощущения. Массаж выполняется локально, в зонах с выраженным косметическим дефектом. Антицеллюлитный массаж может выполняться и с помощью специальных приспособлений – палочек, изготовленных из древесины тропических пород деревьев или бамбука. Экзотическая процедура креольского массажа выполняется двумя палочками, малязийского массажа – четырьмя палочками.

Наиболее эффективен антицеллюлитный массаж в сочетании с обертываниями водорослями (талассотерапия),

различными комбинациями водорослей с термальным планктоном и парафином (парафанго), ретинолом, торфом, медом с молоком и т.д. Активные вещества стимулируют ток лимфы в теле, удаляя токсины, скопившиеся вокруг жировых клеток. Процедура с торфом особенно показана людям с заболеваниями щитовидной железы. Торф обладает сильным влаговыводящим действием и хорошо снимает отечность.

Сочетание отшелушивания, обертываний и легкого массажа называется **массажем бинди**.

Силуэт–массаж (автор – В.И.Киссельгоф). Визуально определяются проблемные участки фигуры пациента, наносится смазывающее вещество. Растирающими, раздирающими и раздавливающими движениями ладонными поверхностями или большими пальцами кисти расслабленных рук осуществляется воздействие на проблемные зоны. При этом используется большая сила и длительное воздействие, с вовлечением в воспалительный процесс всех слоев подкожных тканей (жировой и мышечной). При механическом воздействии происходит массивный выброс медиаторов воспаления, биологически активных веществ в высокой концентрации. При этом проявляются все классические признаки воспаления с отеком, болезненностью и повышением температуры.

Массаж по методу Ю.А.Волынкина. Цель массажа – коррекция фигуры, которая достигается с помощью последовательного поглаживания, растирания и разминания руками целлюлитных образований и разрушения их путем силового воздействия первыми и вторыми фалангами всех согнутых пальцев обеих рук. После этого осуществляются мощные выдавливающие, растирающие и разглаживающие воздействия в направлении лимфотока в соответствующем участке тела. За один сеанс производится обработка одного участка поверхности тела размером от одной до трех ладоней массажиста. В последующие сеансы производится обработка такого же участка тела, но расположенного симметрично первому. При массаже используются жирные массажные кремы.

Метод ритмического моделирования. Автор метода Г.Дюмон (G.Dumont, France). Основными приемами техники ритмического моделирования тела являются различные варианты поглаживания. Некоторые из них значительно отличаются от классических поглаживаний. В подготовительной части процедуры используются растягивающие и расслабляющие колебания. Повышенное внимание уделяется участку ягодичных мышц, в котором сосредоточено много «эстетических проблем».

Лимфодренаж. Метод предложен в 1957 году австрийским ученым–врачом Э.Фоддер (E.Vodder). Терапевтический массаж, при котором улучшается ток лимфы, выполняется вдоль лимфатических путей. Способствует активному выведению лишней жидкости и токсинов из соединительной ткани. Массажные движения скользящие, мягкие, плавные. При проведении массажа нижние конечности должны быть приподняты на 25–30 градусов.

Массаж по методу П. Коша. Основное в этой методике – ручной лимфодренаж. При снижении физической активности происходит застой лимфы. Это приводит к тому, что токсины и шлаки плохо выводятся из организма. В результате появляются целлюлит, отеки, землистый цвет лица. Лимфодренажный массаж нормализует ток лимфы, гармонизирует работу всего организма. Эта методика улучшает энергетический обмен и микроциркуляцию крови, снимает отечность, убирает круги под глазами, укрепляет сосуды, повышает способность клеток к полноценному дыханию и эффективно моделирует фигуру.

Гармонипунктура. Французский метод массажа основан на скрупулезной ручной обработке точек, соответствующим

жизненно важным функциям организма, при этом используются смеси растительных, минеральных и эфирных масел. Гармонипунктура проводится после пребывания в парной, где покрытая, пропитанная ароматическими веществами простыней, кожа полностью подготавливается к восприятию и усвоению всех деталей процедуры. Каждая часть тела массируется и обрабатывается нажатием пальцев с упором на специальные точки для стимуляции всех функций обмена веществ. Это метод общего ухода за телом приносит глубокое расслабление и ощущение легкости, оправдывает свое название, поскольку он имеет целью восстановление гармонии тела. Липосаж. Метод коррекции фигуры, распространенный в США, автором которой является Ч.Уилтси (C.W.Wiltsie). Используется для уменьшения проявлений целлюлита. Основное воздействие приемов массажа направлено на подкожный жир. Приемы выполняются сильно, жестко. В технике используется большое количество разминований, вибраций, «отрывания» ткани.

Метод меломассажа. Разработан врачом-косметологом, ведущим российским специалистом по эстетике тела Т.Т.Орасмяэ и основан на использовании некоторых звуковых вибраций, обеспечивающих частоту колебаний мышц и мышечно-фасциальных пучков, соответствующих нормальным физиологическим величинам. С помощью меломассажа возможно улучшить линии силуэта, повысить тонус мышц и эластичность кожи. Меломассаж практически не имеет противопоказаний и кроме механического воздействия подразумевает терапевтическое действие звука.

Точечный массаж. Локальное воздействие на биологически активные точки расслабляющим или стимулирующим способом в зависимости от показаний. Выполняется надавливанием подушечкой большого, указательного или среднего пальца, а также суставом полусогнутого указательного или среднего пальца. К основным приемам точечного массажа относятся: поглаживание, растирание, глубокое надавливание, вибрация.

В настоящее время к существующим вариантам точечного массажа можно отнести: амма, шиацу, туй-на, мокси (мокса), цубо (тсубо) терапию и массаж гуаша.

• **Амма.** Эта удивительная методика была разработана слепыми, для которых массаж служил одним из способов заработка. За пять тысяч лет амма трансформировалась в особую философию исцеления методом акупрессуры и акупунктуры, т. е. надавливания на определенные точки или области тела. В основе амма лежит учение о меридианах (энергетических потоках) и точках их выходов – цубо. Согласно китайским принципам анатомии, тело человека имеет 365 основных цубо, по числу дней в году. В массаже амма используются поглаживание, разминание, растягивание и поко-лачивание тела в местах расположения акупрессурных точек. Попав в Японию, амма была усовершенствована, приобрела национальные черты и новое название – шиацу.

• **Шиацу** – японский вариант точечного массажа, предполагает комбинированное наложение пальцев руки, локтей, коленей и стоп. Врач, нажимая на точки пациента, соблюдает определенный ритм. Возможно добавление поглаживания и сгибания туловища и конечностей пациента, как при обычном массаже. К изобретениям начала 80-х годов XX века относится проведение сеанса шиацу в воде. Впервые этот метод применил американский врач-массажист Г.Далл (Harold Dull). Температура воды в бассейне должна быть не ниже 40°C, что позволяет пациенту расслабиться и облегчает глубокую проработку мышц. В воде растягивания проводить значительно легче, при этом клиент совершенно не ощущает дискомфорта. Без

затруднений массажист выполняет такие манипуляции, которые на суше практически невозможны.

- **Туй-на** – еще один вариант точечного массажа, имеющий незначительные отличия от шиацу. Если вместо пальцев рук используются тлеющие, сухие лечебные травы, такой метод воздействия на биологически активные точки называется – мокси (мокса).

- **Цубо (тсубо) терапия.** Аппликация металлических пластин и шариков на биологически активные точки. Металлические пластины представляют собой тонкие кружочки из меди, стали, серебра или золота. В Китае вид точечного массажа, в котором для обработки лечебных зон применяется небольшая пластинка или монетка называется гуаша.

- **Индийский массаж** – один из методов рефлекторной терапии. Проекция зон (точек) на стопах взаимосвязаны с внутренними органами посредством их общей проекции на уровне высших нервных (вегетативных) центров. Воздействуя на стопу можно снять боль и нормализовать функциональное состояние организма. При массаже стоп используются приемы поглаживания, растирания, разминания и надавливания.

Юмейхо-терапия. Создатель метода М.Сайонджи (M.Saiondji) родом из Японии. Метод основан на вправлении тазовых костей путем разминания, растирания, надавливания и вытягивания. Зачастую у людей неравномерно распределяется нагрузка на тело (у «правши» перегружается правая сторона, у «левши» – левая). Путем коррекции суставов, расслабления перегруженной и активизации ослабленной части тела восстанавливается равновесие, что позволяет почувствовать сбалансированность правой и левой сторон тела. Основные задачи юмейхо-терапии: вправить сместившиеся тазовые кости, провести коррекцию позвоночника, восстановить гибкость суставов и мышц, пластичность тела, активизировать саморегулирующие способности и защитные силы организма, устранить усталость в теле, вернуть ощущение легкости и свежести, удовольствия и расслабленности.

Су-Джок терапия. При патологии внутренних органов на кистях и стопах появляются зоны гиперемии, гипергидроза и других вегетативных проявлений по типу зон Захарьина-Геда. Массаж обнаруженных зон вызывает высокий лечебный эффект. Су-джок массаж может быть профилактический, оздоровительный или лечебный.

Восточный массаж. Широкое распространение этот вид массажа получил в республиках Закавказья. Воздействие осуществляется руками и ногами в сочетании с пассивными движениями в суставах. Сначала ногами массируется спина (от пояsnицы к шее) и нижние конечности (бедро, голень) пациента, а затем уже руками массируются те же участки. Массаж ногами не должен проводиться более 25 минут.

Монгольский массаж. В процедуре используется техника давления, поглаживания, растирания, вибрации. Массаж выполняется как пальцами, так и ладонями и локтями. Массируемая область смазывается животным жиром. Для воздействия на определенные точки или зоны тела применяется деревянный или металлический крючок с массивным наконечником.

Бирманский массаж. Вариант массажа, в котором предусматривается воздействие на массируемого, оказываемое через одежду. Чаще всего практикуется перед или после гимнастических упражнений.

Берберский массаж. Выполняется с использованием эфирных масел, позволяет восстановить нормальное кровообращение, расслабить мышцы, придать здоровый тонус всему организму. При этом достигается максимально комфортное состояние.

Тайский массаж. Древнее искусство, основанное на аюрведической медицине, буддийской духовной практике и йоге. Тайский массаж включает мягкие покачивания, ритмическую акупрессу, и глубокие растяжки для воздействия на суставы. Массаж тонизирует все системы организма. Выполняется на полу в удобной одежде на мате. Тайский массаж чувствуется также приятно, как и выглядит при выполнении. Массаж расслабляет, освежает и заряжает энергией пациента. Тайские массажисты верят в длительный сеанс. Они говорят: «Один час хорошо, два часа еще лучше, три часа – будет наилучший эффект». Тайский массаж выполняется с учетом энергетических линий, называемых Сен, которые пересекают все тело. Всего на поверхности тела 72 000 Сен.

Рейки – «универсальная жизненная энергия». Древнее искусство исцеления, заново было открыто в середине XIX века. Все варианты Рейки предусматривают наложение рук в определенных положениях для передачи пациенту энергии (исцеляет энергия, а не человек) для освобождения тела человека от физической, эмоциональной и душевной «блокады». Рейки утверждает возможность исцеления болезней и травм воздействием на эмоциональном, умственном и духовном уровнях, а не только на физическом.

Цигун-массаж – это очень древняя и важная составная часть китайской медицинской системы. Китайский цигун-массаж, как и другие китайские медицинские практики, является эффективным методом лечения и профилактики заболеваний. На протяжении тысячелетий он играл важную роль в китайской медицине. Так как массаж регулирует и уравнивает круговорот Ци в теле, его применяют не только для поддержания здоровья и предупреждения болезней, но и при травмах, и для лечения многих заболеваний.

Ребалансинг можно перевести как «восстановление баланса». Это глубокая медитативная работа на физическом, психическом и энергетическом уровнях. Реальная цель заключается не в полном расслаблении, а в здоровом балансе между напряжением и расслаблением. Главное отличие техники ребалансинга в том, что, воздействуя на более глубоко расположенные ткани тела, она направлена на искоренение причины напряжения, а не ее последствия. Ребалансинг был разработан в Индии. Энергетические процессы в теле состоят в прямой связи с нашим общим жизненным тонусом, т. е. определяют, сколько энергии находится в нашем распоряжении. Постоянное бессознательное удерживание мышечных напряжений уменьшает наш энергетический уровень и понижает жизненный тонус что, в конце концов, приводит к хроническим телесным недугам. Ребалансинг как медитативная работа с телом охватывает все энергетические уровни человека, позволяет избавиться от перенапряжения, почувствовать состояние радости, эмоционального подъема и физического здоровья.

Махикари. Метод основан на использовании универсальной энергии и других методах духовного исцеления. Поочередно обрабатывается двадцать семь жизненных точек, расположенных в разных отделах организма с головы до ног.

Аюрведический массаж. Древнеиндийская система для восстановления баланса энергии в организме. Массаж с эфирными маслами сочетается с физическими упражнениями, лечением травами, специальным питанием и медитацией.

Метод полярной терапии. Специалист, накладывая на тело человека свои руки, создает в нем энергетическое поле, стимулирующее весь организм. Лечится не болезнь, а жизненная энергия. Метод включает в себя кро-

ме энергетических воздействий систему физических упражнений (полярная йога), психологические консультации и советы по организации правильного питания.

Тибетский массаж Ку-Нье. Это комплексная методика, направленная на восстановление баланса тонких энергий человека. Сеанс массажа Ку-Нье включает диагностику с точки зрения тибетской медицины, применение лечебных масел, работу с позвоночником и суставами, массаж мышц, точечный массаж, воздействие теплом или холодом, очищение дымом лекарственных трав, ароматерапию. Цель этих методов – глубокая гармонизация и релаксация организма на всех уровнях.

Тибетско-монгольский массаж (даран барих арга). Используется техника давления локтем, ладонью, суставами пальцев, и давление с отягощением; растирания, вибрации и поглаживаний. Все приемы подразделяются на Инь (тонирующие) и Ян (седативные) приемы. Ян приемы выполняются против хода меридиана, сильно и быстро. Инь приемы проводятся мягко и по ходу меридиана.

Массаж по системе До-Ин. Используется для восстановления физических сил и улучшения психического состояния. Метод базируется на принципах Инь-Ян. Методика основана на воздействии на точки акупунктуры кончиками пальцев. Используется покалывание, надавливание и растирание точек на меридиане. Возможно применение и в виде самомассажа.

Массаж йогов. Эта методика является одним из вспомогательных средств в практике хатха-йога. Массаж рекомендуется выполнять раз в неделю для общего оздоровления организма. Массаж выполняется в медленном равномерном темпе, ладонями надавливая на ткани. Каждая часть тела массируется в определенной последовательности: ноги и руки от периферии к центру, позвоночник и грудную клетку снизу вверх, живот по часовой стрелке.

Массаж Чуа-Ка. Автор метода Ос-кар Ичазо (O.Ishazo). По его мнению, тело разделено на двадцать семь областей. Массаж осуществляется сильным нажатием на мышцы палочкой Ка (плоским инструментом для массажа). Приемы массажа расслабляют кожу, мышцы и соединительные ткани. Цель массажа – восстановление после травм, снятие мышечного напряжения.

Ци Нейгун или массаж внутренних органов с помощью энергии Ци (интегрированный массаж внутренних органов). Используется массаж, акупрессура и управление дыханием для вывода нездоровой энергии и обеспечения здоровья на всех уровнях: физическом, эмоциональном и духовном. Вся практика нацелена на улучшение работы внутренних органов. Основные области воздействия – это живот, поясница, позвоночный столб.

Брима. Внешне метод похож на тайский массаж. Движения выполняются ладонями, предплечьями, ступнями и коленями. Но движения не направлены вдоль меридианов или на БАТ (биологически активные точки). Не используя сильного воздействия массажисты мягко и ритмично наклоняют, разминают, растягивают и сгибают тело. Цель достичь сбалансированного состояния энергии. Техники массажа, которые базируются на регуляции потоков энергии иногда подразделяют в зависимости от це-

лей на стимулирующий, успокаивающий, согревающий, потогонный, регулирующий, охлаждающий и очищающий массажи.

Аппаратные методы. Массаж может проводиться с помощью вибрационных, пневматических, ультразвуковых, ионизирующих, вакуумных и гидромассажных приборов. Из современных, разработанных в последнее время аппаратных методик можно отметить:

- **массаж эластичным псевдокипящим слоем.** Массаж осуществляется массой интенсивно хаотически движущихся сферических тел (шариков) под эластичной мембраной. Интенсивность их движения регулируется активатором типа вращающегося волнообразного диска. Система для массажа эластична, она динамично меняет форму, хорошо облегает массируемую поверхность, копируя ее рельеф. На рабочей поверхности мембраны движение шариков напоминает кипение (псевдокипение), отсюда и название нового вида массажа;

- **биомеханическая стимуляция (БМС)** – это избирательный массаж, воздействующий на напряженную мускулатуру. БМС заставляет работать малоподвижные мышцы лица и тела и напоминает динамические и статические упражнения на специальных аппаратах;

- **электростатический массаж «skin-терапия».** Методика основана на применении импульсного электростатического поля высокой напряженности. В косметологической практике применяется специальный аппарат для такого массажа;

- **глубокий массаж переменным полем (МАПП).** Основой глубокого массажа является пульсирующее переменное электростатическое поле, которое возникает между руками врача и телом пациента. Во время процедуры ткани пациента поднимаются и опускаются в ритме выбранной частоты. Благодаря этому в теле возникают проникающие по всей общей глубине тканей и длительно действующие резонансные колебания. Глубинный массаж ведет к повышению подвижности мышц, а также к безболезненной собственной мобилизации резервов тканей. Врач надевает на руку специальную перчатку, подключенную к микропроцессорному аппарату, генерирующему переменное электростатическое (а не электромагнитное!) поле. Пациент берет в руку специальный электрод и ложится на кушетку. Между рукой врача и телом пациента образуется переменное вибрирующее поле, при этом вибрации проникают в ткани на любую глубину, задаваемую аппаратом. Популярными в последние годы массажные кресла позволяют оказывать на массируемую поверхность различное воздействие. Это может быть месяющий растягивающий, покалывающий, продольный, постукивающий, роликовый, комбинированный массаж.

А.И.Гребенников

к.п.н., ст. науч. сотр. сектора спортивной, восстановительной медицины и физиологии спорта Санкт -Петербургского научно исследовательского института физической культуры