



здоровье и красота

# классический МАССАЖ



УДК 615.82  
ББК 53.54  
К61

# Введение



**Колосова С.**

К61 Классический массаж.— М.: РИПОЛ классик, 2004.— 64 с.— (Здоровье и красота).

ISBN 5-7905-2718-3

В книге «Классический массаж» содержатся все необходимые сведения об этом методе по уходу за телом. Воспользовавшись советами, содержащимися в ней, вы сможете выбрать для себя оптимальный способ проведения массажа, узнаете об основных видах этой процедуры и ее полезных свойствах.

Книга написана простым и доступным языком и рассчитана на широкий круг читателей.

УДК 615.82  
ББК 53.54

ISBN 5-7905-2718-3

© ООО «ИД «РИПОЛ классик», 2004

Известно, что этот вид ухода за телом пользуется популярностью у женщин с незапамятных времен. Клеопатре ежедневно делали массаж ароматными маслами, чтобы сохранить ее легендарную красоту. Массажист Мэрилин Монро входил в число самых близких ее друзей. Американской кинозвезде Нор Ширер с помощью массажа удалось вернуть стройность претерпевшей возрастные изменения фигуре и вернуться в шоу-бизнес.

Регулярно делая массаж, можно за какие-то две-три недели вернуть коже и мышцам своего тела былую упругость и красоту. Сначала нужно прямыми движениями растирать ноги, начиная от кончиков пальцев в направлении снизу вверх. Для мышц бедер, боков и седалищной части тела полезны сильные (но не слишком) давящие движения. Область живота массируется круговыми движениями слева направо (по часовой стрелке).

Если постараться, можно сделать даже массаж спины (энергичными движениями, направленными вдоль ребер), натянув махровую варежку на банную щетку с длинной ручкой и с ее помощью растирая кожу спины. Позвоночник лучше массировать круговыми спиралеобразными движениями (снизу вверх). Руки растирают, как и ноги, начиная от пальцев в направлении к туловищу.

И наконец, грудная клетка массируется по направлению к плечам, но саму грудь массировать не рекомендуется.



Очень полезно делать легкий массаж тела с помощью душа, как холодного, так и горячего. Главное, чтобы струи воды были «тугими» и сильными. Их нужно направлять на различные участки тела таким образом, чтобы кожа массировалась по направлению от центра к конечностям. После этой процедуры, продолжительность которой не должна превышать 20 мин, нужно промокнуть тело полотенцем и в течение некоторого времени принимать воздушные ванны, то есть походить без одежды.

Массаж можно проводить как сухим, так и влажным способом: под душем или в ванне, перед парной или после бани. Главное, чтобы эта процедура была систематической и по возможности регулярной. При массаже щеткой с поверхности кожи удаляются ороговевшие клетки, она становится мягкой и гладкой. Такой массаж, слегка раздражая кожу, улучшает кровоснабжение верхних слоев, обмен веществ, ускоряет циркуляцию крови. Регулярный массаж надолго сохраняет тело молодым, а кожу — здоровой и красивой.


Особенно он необходим быстро похудевшим женщинам с дряблой ослабленной кожей, а также после беременности, так как способствует восстановлению упругости тела.

Тем, кто решил раз и навсегда сказать «НЕТ» целлюлиту, пригодится специальный массажер. С его помощью массаж, проводимый в бане, сауне или ванне, станет намного эффективнее, усилится циркуляция крови и ускорится процесс расщепления подкожных жиров. Ну а если такого массажера нет, можно воспользоваться обыкновенной мочалкой.



# Глава 1

## Супермассаж тела



Массаж — это одна из самых эффективных процедур, которые предотвращают увядание и старение кожи. Секрет чудодейственной силы массажа заключается в том, что при нем обеспечивается прилив крови к клеткам (улучшается кровообращение).

Массаж активизирует защитные силы организма, благоприятно действует на нервную систему, повышает настроение, работоспособность, снимает физическое и умственное утомление, нормализует сон, помогает сохранить эластичность кожи, красивую осанку, упругость и силу мышц. Всего, что может массаж, пожалуй, и не перечислишь!

Полезен любой массаж: мануальный, точечный или выполненный при помощи массажеров. Чтобы получить от массажа эффект, необходимо знать основные приемы и их назначение. Например, поглаживание и разминание действуют успокаивающе, а похлопывание и поколачивание — возбуждающе. Помните, что короткий, энергичный массаж возбуждает, а медленный и длительный, наоборот, успокаивает.

Главный принцип, который необходимо соблюдать при выполнении общего массажа тела, — последовательность, то есть поочередное использование всех основных приемов: поглаживания, растирания, разминания и потряхивания. Начинать нужно с массажа спины, позвоночника и воротниковой зоны.



Теперь о самих приемах, с помощью которых вы сможете сделать массаж себе или кому-нибудь. Приемы подразделяются на основные и вспомогательные. К основным относят поглаживание, растирание, разминание и потряхивание.

### Поглаживание

С него начинают любой массаж, им же и заканчивают. Это самый древний и эффективный способ воздействия, нередко достаточно одного, но своевременного сеанса поглаживания, чтобы успокоить боль при радикулите, мигрени, снять нервное напряжение, улучшить сон и даже высушить слезы обиды.

Поглаживание может быть поверхностным и глубоким. Поверхностное поглаживание выполняют ладонью или подушечками пальцев одной или обеих рук. Ладони или пальцы полностью прижимают к коже, легко надавливая на нее. Эти мягкие движения рук подготавливают к процедуре, помогают расслабиться, снимают волнение.

После этого можно перейти к глубокому поглаживанию, уже более энергичному. При этом ладони плотно охватывают поверхность кожи массируемой части с двух сторон и скользят по ней в направлении к центру этого участка. Прием стимулирует деятельность лимфатической и кровеносной систем, согревает кожу, улучшает ее питание, разглаживает морщины, снимает отеки, успокаивает нервное возбуждение.

### Растирание

Далее переходим к растиранию. При этом приеме массажа рука не скользит по коже, а смещает лежащие

под ней ткани в разных направлениях. Чаще всего растирают суставы, сухожилия, пятки, подошвы ступней ног и другие участки, которые плохо снабжаются кровью.

Растирание выполняют медленно, подушечками пальцев, опорной частью кисти или ребром ладони (в зависимости от того, что удобнее для массируемого участка кожи тела). Например, растирая спину, ухватите большим, указательным и средним пальцами обеих рук по складке кожи и медленно перемещайте их от поясницы к шее, как бы перекатывая между пальцами.

Растирание следует обязательно чередовать с поглаживанием.

### Разминание

Разминание оказывает более глубокое действие на мышцы и ткани, его называют «пассивной гимнастикой» для мышц, связок и сосудов. Разминание массируемого участка можно проводить продольно и поперечно, по полукругу или по спирали, одной или обеими руками, при этом участок кожи с мышцами под ним захватывают пальцами и оттягивают вверх, растягивая и слегка сдавливая. Все это делают мягко, не причиняя боли.

Особое внимание следует обратить на разминание мышц спины, от состояния которых во многом зависят наше настроение и работоспособность. Пускайте в ход ладони, подушечки всех пальцев, тыльную сторону кисти, сжатой в кулак, лишь бы размять не только поверхностные, но и глубокие мышцы спины.

### Потряхивание

Цель приема — с помощью быстрых колебательных или толчкообразных движений воздействовать на глу-

бокие ткани, чтобы вызвать «сотрясение» внутренних органов, кровеносных сосудов и нервных сплетений.

### Вибрация

Одна из разновидностей потряхивания — вибрация. Она обладает обезболивающим действием. Вибрация может быть непрерывной — сопровождающейся сериями непрерывных колебаний по 10—15 с каждая. Колебания выполняют ладонью или подушечками пальцев, в одной точке или на участке кожи, по которому рука постепенно перемещается. Прерывистая вибрация выполняется как одиночные ритмичные удары, с отрывом руки от массируемого участка после каждого удара.

Вспомогательные приемы — это глажение и поглаживание, которые могут быть граблеобразными, гребнеобразными и щипцеобразными. Все эти массажные приемы (мы насчитали четыре) должны выполняться именно в той последовательности, в какой описаны.

Каждый из приемов подготавливает организм к проведению следующего, делая его особенно восприимчивым к массажу. Мы с вами изучили основные приемы — и теперь можно поговорить уже непосредственно о технике проведения супермассажа тела.



## Глава 2

# Техника проведения супермассажа тела

### Массаж спины

Массируемый лежит на животе, голова повернута набок, руки вдоль тела. Массажист располагается с левой или правой стороны и кладет ладони на область поясницы. Массаж всегда должен начинаться с легкого поглаживания. Руки начинают скользящие движения вверх, вдоль позвоночника, доходят до плеч и спускаются по рукам обратно, к пояснице. Поглаживание используется также после каждого грубого воздействия. Помните, что во время этого приема руки должны быть расслаблены. Поглаживающие движения проводят попеременно то вверх, то вниз в течение 7—10 мин.

После поглаживания начинайте более глубокое и сильное воздействие на кожу — разминание, используя при этом передвижение, смещение и растяжение тканей тела. Руки при этом не скользят по коже, а смещают ее. Разминание следует начинать снизу. Захватите массируемую область в районе ягодиц и щипцеобразными движениями гоните «волну» вдоль позвоночника. Пальцы при этом идут с перехлестом, но не задевая друг друга. Слевой и правой стороны прогоните от позвоночника 3—4 волны.

Разминать далее следует накатом. Руки ладонями вниз положите на одну из сторон спины и начинайте круговые движения: с правой стороны — по часовой стрелке, с левой — против часовой. Этого бывает достаточно для хорошего разминания мышц спины.

### **Разминание лопаток**

После проработки мышц спины переходите к воздействию на более глубокие слои — это места прикрепления мышц и надкостница. Установите верхние фаланги пальцев обеих рук на верхние углы лопаток и попеременными круговыми движениями от позвоночника разминайте до нижних углов лопаток.

### **Разминание подлопаточной области**

Человек, которого массируют, держит руку на своей пояснице, полностью расслабившись. Рукой под плечо поднимите лопатку, а другой рукой промассируйте подлопаточную часть. Повторите прием и со вторым плечом.

### **Разминание области таза**

Используя все ранее известные приемы, разомните ягодичные мышцы, массируя всю область. Начиная с крестца, вновь попеременными движениями, проникая сквозь мышцы верхними фалангами пальцев, прорабатывайте эту область. Если мышечный слой большой, можно вести массаж кулаком, но тоже круговыми движениями. Начиная с поясничного отдела, большими и указательными пальцами захватывайте (полностью) часть ткани. Разминание длится не более 10—15 мин.

Затем следует так называемое пиление. Пиление производится краями кистей обеих рук. Кисти следует установить так, чтобы ладонные поверхности были обращены друг к другу и находились на расстоянии 2—3 см. Пилящие движения производятся в противоположном направлении. Между кистями должен образовываться валик из массируемой ткани.

Пиление следует начинать от ягодичной области по наклонной вниз, затем возвращайтесь обратно по тем же линиям, сделайте вверху переход и снова вниз. Необходимо таким образом промассировать и левую, и правую стороны.

### **Лечебный массаж спины**

Осенью можно без особого труда раздобыть несколько граммов меда. Он понадобится для очень полезной и эффективной процедуры — выведения солей из организма. С помощью меда делают массаж различных частей тела, чаще всего верхней части спины. Ведь именно в этой области возникает масса неприятных ощущений после продолжительной сидячей работы или стояния с согнутой спиной. Боль в спине нередко является и первым признаком простуды, сигнализирующим о том, что необходимо принять срочные меры для предотвращения опасных осложнений.

Итак, для проведения такого массажа приготовьте мед, предварительно положив его в холодильник. Как только он застынет, разомните его пальцами и нанесите на спину легкими надавливающими движениями, но ни в коем случае не втирайте (для этого понадобится помощь другого человека, например мужа).

Спустя несколько минут после начала процедуры на коже спины появится белый налет, который и есть не

что иное, как солевые отложения. Подобный массаж не только избавляет от болей в спине, вызванных отложением вредных веществ, но и помогает расслабиться после насыщенного трудового дня.

### Самомассаж тела

Под самомассажем понимают применение массажных приемов на самом себе. самомассаж, конечно, не может полностью заменить массаж, который выполняет другой человек. Да и сложнее в такой ситуации расслабиться и, используя некоторые приемы, не устать. Но тем не менее самомассаж все же является очень приятной и эффективной процедурой, к тому же у него есть одно неоспоримое преимущество — доступность. Поэтому если у вас нет достаточно времени и средств, чтобы регулярно посещать салоны красоты или косметический кабинет, чтобы сделать массаж, и ваши домочадцы наотрез отказываются помочь вам, не расстраивайтесь, а научитесь самомассажу.

Для облегчения самомассажа тела используйте массажеры. Как правило, они подходят для любого типа кожи. В качестве массажера могут выступать, например, щетки с натуральной щетиной, их действие на кожу можно сравнить с пилингом, они делают кожу удивительно мягкой и нежной. Такой массаж не только улучшает кровообращение, но и способствует выведению шлаков из организма, а также укрепляет соединительные ткани.

После подобного массажа не забудьте обязательно нанести на кожу питательный крем. Сделать это необходимо потому, что в результате пилинга кожа лишается защитного кислотного покрова и может произойти ее иссушение.

Еще один вариант — использование специальных деревянных роликов для массажа. Их равномерно катают по коже. Такой массаж также улучшает кровообращение и создает чувство приятного тепла, разливающегося по всему телу. Можно также использовать щетки с резиновыми шипами. После массажа ими улучшается впитывание кремов или лосьонов в кожу.

Разумеется, существуют методы, которые позволяют полностью обходиться без вспомогательных средств. Вам понадобится разве что только масло для массажа. Попробуйте самостоятельно сделать массаж всего тела, используя только два приема массажа — поглаживание и разминание. Благодаря этому вы снимите поверхностные спазмы с мышц.

Здесь очень важно подготовить тело к массажу и соблюдать не только гигиенические, но и специальные требования. Во-первых, примите удобное положение: самомассаж можно делать сидя, полусидя, лежа или стоя; важно только, чтобы рука, со стороны которой массируется мышца, лежала кистью и предплечьем на бедре. Правая рука массирует мышцы левой части туловища, левая рука — мышцы правой стороны. Постарайтесь расслабиться, голову склоните в сторону массируемой мышцы. Во-вторых, начинайте массаж с пальцев ног, старайтесь массировать тело снизу вверх, по направлению к сердцу. В-третьих, сначала массируйте правую половину тела, а затем переходите к левой.

Массируйте только те места, которые можете достать без особого напряжения. Начинайте всегда с массажа стоп, затем переходите на голени, колени, бедра, ягодицы, спину, шею, голову. Потом спускайтесь на грудь, живот и заканчивайте приятную процедуру массажем рук. самомассаж бедер проводят сидя или лежа. Уделите внимание всем поверхностям бедра: передней и зад-



ней, наружной и внутренней. Массаж ягодиц проводите стоя, с отведенной в сторону массируемой ногой. Поглаживайте и разминайте кожу.

Регулярный массаж щипковыми движениями сделает кожу упругой и, непосредственно воздействуя на подкожный жировой слой, поспособствует быстрому сжиганию жира. Особенно эффективно использование этого приема (пощипывания) для массажа областей живота и бедер. Массаж живота не только улучшит вашу фигуру, но и заметно поправит самочувствие.

Живот массируйте, лежа с согнутыми ногами и максимально расслабив пресс. Не надавливайте сильно на мышцы живота. Начинайте с поглаживания. Все движения выполняйте по часовой стрелке, подковообразно, от середины живота, мягко касаясь кожи, перемещайтесь вверх, к реберным дугам, затем к нижней левой части живота, обходя мочевого пузыря.

Далее погладьте ладонью край подреберья. Потом мышцы. А теперь разотрите кожу в направлении от подреберий вниз, к тазу.

Если живот достаточно большой, пользуйтесь приемом накатывания. Пилящими движениями края ладоней погрузите в тело. Правой рукой захватите складку кожи и слегка сожмите и разомните между ладонями. И так по всему животу. Проработав область живота, плавно переходите к массажу груди.

Тут важно помнить, что непосредственно молочные железы не массируются, и вообще, массируйте аккуратно, бережно, так как кожа в этой области очень тонкая и нежная.

После груди переходите к массажу передней поверхности рук. Сделайте несколько медленных движений по всей их поверхности. Самомассаж кисти начинайте с массажа каждого пальца, уделите внимание ладоням,

где, как и на подошвах, находятся зоны нервных окончаний внутренних органов. Все движения направляйте вверх, до лучезапястного сустава. Предплечье, локтевой сустав, плечо, дельтовидную мышцу, которая окружает плечевой сустав, а также сам плечевой сустав промассируйте тщательно, применяя все приемы.

Потом продолжите массаж до плеча. Сначала массируйте левую руку, а затем правую. Самомассаж шеи начинайте с ее задней поверхности поглаживающими движениями сверху вниз.

При массаже передней поверхности шеи начинайте от нижнего края грудины вверх.

Самомассаж лица проводите после очищения кожи с использованием кремов и масел. Предварительно выучите направление массажных линий на лице, чтобы более грамотно проводить процедуру, не растягивая кожу. Эти линии идут от середины лба к вискам, от внутреннего угла глаза по верхнему веку к наружному углу, по нижнему веку к внутреннему углу, от ноздрей к вискам, от угла рта к уху, от середины подбородка к мочке уха.

Все классические приемы массажа проводятся подушечками одного или нескольких пальцев. Опорной частью ладони осторожно массируйте височную область. Щипцеобразное разминание (большим и указательным или указательным и средним пальцами) вы делаете на подбородке и нижней челюсти, от углов рта и крыльев носа к ушным раковинам.

В области щек, под подбородком и на шее используйте легкое похлопывание. Поглаживание век выполняйте по нижнему веку к внутреннему углу глаза и обратно — по верхнему веку, а массаж круговых мышц глаз, как и массаж век, — только в обратном направлении. Пальцы при массировании нужно вести не по верхнему веку, а под бровью.



Полезно также регулярно делать специальные комплексы упражнений, направленных на предупреждение образования морщин.

При самомассаже волосистой части головы нужно немного склонить голову на грудь и привести пальцы в «граблеобразную» готовность. Кожу головы поглаживайте, растирайте прямыми, косыми и круговыми движениями.

Затем расположите пальцы обеих рук с двух сторон головы, надавите пальцами на кожу под волосами и постарайтесь как бы сдвигать ее вперед-назад, двигая пальцы навстречу друг другу.

Можно проводить самомассаж избирательно, то есть массировать только определенные части тела. При массаже можно использовать различные масла, мази, кремы.

Так называемый ароматический массаж с использованием ароматических (эфирных) масел доставит вам огромное удовольствие. Подобный массаж оказывает в высшей степени благотворное действие на организм, избавляя от напряжения и онемения в теле, и улучшит ваше самочувствие.

Надеемся, что, воспользовавшись нашими советами, вы овладеете техникой общего супермассажа тела и обязательно превратите свою фигуру в идеальную. Для этого нужно только регулярно заботиться о себе.



## Глава 3

# Массаж бюста

Упругая, крепкая, красивая, с нежной, гладкой кожей... О такой груди мечтает каждая женщина. И неспроста: красивая грудь — предмет гордости любой из женщин. Но что толку в том, если вы только будете мечтать, не прикладывая никаких усилий для воплощения своих желаний в реальность?! В общем-то, любая женщина способна сделать так, чтобы ее грудь была в наилучшей форме. При помощи специальной гимнастики и массажа вы можете изменить размер бюста, а также подкорректировать форму. Для этого нужно не так уж много: ежедневно уделяйте своему телу 1—2 ч, возвращая ему молодость и красоту.

Массаж — один из самых эффективных методов, помогающих сохранить упругость и эластичность кожи. Благодаря массажу улучшается кровообращение, усиливается отток лимфы, нормализуется обмен веществ. Делать его желательно с кремами и лосьонами, которые питают кожу и расслабляют мышцы; кроме того, они облегчают скольжение рук и делают процедуру более приятной.

В последнее время появился большой выбор специальных кремов и бальзамов, помогающих подтягивать дряблую, обвисшую грудь, восстанавливая тургор кожи в области груди и декольте. Выполняя массаж, всегда рассчитывайте силу, с которой вы воздействуете на кожу и мышцы своего тела.



Так, от различных видов массажа с сильными давящими воздействиями, в том числе и отшелушивающего, рекомендуем отказаться, поскольку он может повредить молочные железы. Тем самым вместо желаемых результатов вы доставите себе неприятности, которые незамедлительно скажутся на вашем здоровье.

### Гидромассаж груди

Наиболее простым в выполнении и одним из самых эффективных видов массажа является аква- или гидромассаж, или, проще говоря, массаж водой, поскольку вода оказывает мягкое, щадящее воздействие на кожу и повышает тонус мышц.

В зависимости от поставленной цели можете использовать струю воды, ванну, компрессы, контрастный душ. Кроме того, это позволит вам совмещать приятное с полезным. Ведь каждый из нас ежедневно принимает душ. Так почему не заострить свое внимание на груди? Эта процедура займет у вас всего несколько минут, а результат будет превосходным, так как вода отлично тонизирует и укрепляет мускулатуру.

Массируя грудь струей воды, вы тем самым укрепляете мышцы, которые «поддерживают» бюст. Регулярный массаж придаст груди красивую и подтянутую форму.

Итак, массаж струей воды. Самое главное — это регулярность процедуры. Ее необходимо проводить каждое утро. В крайнем случае, если у вас не всегда хватает на это времени, выполняйте ее хотя бы раза 3—4 в неделю. Это поможет вам подтянуть грудные мышцы, улучшит местное кровообращение, усилит обмен веществ в клетках и тканях, тем самым повысит их регенерацию, то есть обновление старых, отмерших клеток.

Теперь о самом массаже. Направьте струю воды на грудь, предварительно отрегулировав напор. Он не должен быть слишком сильным, чтобы не травмировать грудь, но и не слишком слабым, так как в этом случае не будет должного эффекта. Вода может быть любой температуры, лишь бы во время процедуры вы чувствовали себя комфортно. Делайте струей воды круговые движения по направлению вверх. С каждой стороны сделайте как минимум 10 таких кругов. Под грудью и в области межреберья движения должны быть более интенсивными, так как именно эти зоны отвечают за высоту груди. Старайтесь избегать давления на соски и околососковую зону, так как именно в этой области кожа наиболее чувствительна. Направляйте струю плавно вверх, а затем к подмышечным впадинам, возвращаясь опять непосредственно к груди. Массаж окологрудной зоны требует более сильного нажима и интенсивной стимуляции. При массаже непосредственно груди напор струи желательно немного убавить. Продолжительность этой процедуры составляет как минимум 10 мин.

После душа хорошенько разотритесь и нанесите на грудь специальный бальзам для коррекции груди или просто питательный крем.

Не менее эффективен массаж рассеянной струей. Он более интенсивно воздействует на кожу, а также затрагивает неглубоко залегающие мышцы груди и стимулирует нервные окончания, тем самым повышая чувствительность кожи и сосков.

Желательно, чтобы струя воды была холодной, так как холод усиливает циркуляцию крови и повышает тонус мышц. Но если вы не отважились на такой шаг, значит, самый оптимальный вариант для вас — теплый душ.

Массаж груди рассеянной струей проводится так: круговыми движениями продвигайте струю от ребер до

плеч, захватывая зону декольте. Продолжительность такой процедуры составляет 15—20 мин. Затем просто постоит под душем, промокните кожу мягким махровым полотенцем и нанесите питательный крем.

Одно из эффективных средств поддержания груди в великолепной форме — обливания холодной водой. Хороший эффект дает контрастный душ, то есть чередование холодного душа с горячим. Сначала вы принимаете горячий душ, затем холодный. Горячая вода очищает кожу, раскрывает поры, расслабляет мышцы, в то время как холодная оказывает стимулирующее воздействие.

Еще один вид массажа, который хотим предложить вашему вниманию, — морской водой. Польза морской воды известна очень широко. Но для того чтобы подкорректировать свою фигуру, да и просто улучшить общее состояние, совсем не обязательно начинать собирать свои вещи и тотчас ехать к морю. Приобретите морскую соль в любой из аптек и сделайте ванну с ней из расчета 100 г на 1 л воды. Принимая такую ванну, осторожно помассируйте грудь легкими круговыми движениями, без нажима.

### Мануальный массаж груди

Теперь поговорим о массаже с непосредственным воздействием руками на грудь. Конечно, многие из женщин предпочтут прибегнуть к услугам высококвалифицированного специалиста, тратя на это немалые деньги. Но тем, кому не по карману услуги массажиста, предлагаем научиться элементарным приемам массажа груди, или, проще говоря, заняться самомассажем.

Чтобы правильно выполнять массаж и тем самым не навредить своему здоровью, вам необходимо знать

о расположении всех мышц груди, а также о направлении, в котором нужно их массировать. Прежде всего хотим уточнить, что в данном случае под понятием «грудь» имеются в виду не только молочные железы, но и передняя часть грудной клетки, большие грудные и межреберные мышцы, участвующие в процессе дыхания.

Перед массажем примите такую позу, чтобы ваши мышцы были максимально расслаблены. Наиболее выгодное положение для вас — сидя, а руку, со стороны которой массируется мышца, положите на бедро так, чтобы она касалась с ним кистью и предплечьем. Чтобы было удобнее, мышцы левой стороны груди массируйте правой рукой, мышцы правой стороны — левой. Голова должна быть немного наклонена в сторону массирующейся мышцы.

Существует несколько основных массажных движений. Но они далеко не все подходят для массажа груди, так как в этой зоне он должен быть щадящим. Предлагаем вашему вниманию комплекс приемов, которые нужны именно для массажа груди.

Поглаживание. Именно с этого элемента массажа чаще всего рекомендуется начинать его. Он также применяется и в процессе массажа, и им же заканчивают. Поглаживание — скольжение массирующей руки по коже, не сдвигая ее в складки, с различной степенью надавливания, в зависимости от чувствительности массируемой области.

Непосредственно для массажа груди применяют плоскостное поглаживание — кисть при этом не напряжена, а пальцы должны находиться в одной плоскости. Движение выполняется в прямолинейном и зигзагообразном направлениях — к подмышечным лимфоузлам.

При плоскостном поглаживании ладонная поверхность кисти должна плотно прилегать к коже; все паль-

цы, кроме первого, плотно сомкнуты. При поглаживании движения выполняют медленно, плавно, ритмично, с разной степенью надавливания. Рука должна скользить, а не «тащиться» с трудом по коже, сгребая ее в складки. При поглаживании кожа очищается от роговых чешуек, остатков секрета потовых и сальных желез, улучшается кожное дыхание, активизируется секреторная функция кожи.

Благодаря этому оказывается значительное воздействие на сосуды, они тонизируются и одновременно тренируются, что способствует очищению пор кожи и быстрому удалению продуктов жизнедеятельности и их распада.

Следующий прием, который мы вам хотим предложить, — растирание. При его выполнении рука не скользит по коже, а немного смещает ее. Существует несколько разновидностей растирания, но для массажа груди используют только круговое и спиралевидное.

Круговое растирание проводится с круговым смещением кожи концевыми фалангами с опорой на один из пальцев, можно также выполнять тыльной стороной полусогнутых пальцев или отдельными пальцами.

Спиралевидное осуществляется основанием ладони или локтевым краем кисти. Растирание межреберных промежутков начинайте от грудины и продолжайте по направлению к подмышечным впадинам. В этой области растирайте более энергично, при этом подушечки пальцев должны немного вдавливаться в межреберья. Плавно переходите к области подреберья, растирая в направлении от мечевидного отростка вниз — в стороны.

Затем растирается грудь. Разведенные пальцы установите слева от грудины и энергичными круговыми движениями продвигайте по направлению к большой грудной мышце. В этой области применяйте круго-

образное растирание основанием ладони и фалангами согнутых пальцев. После этого плавно переводите пальцы вверх, в место соединения грудины с ключицей, растирая круговыми и спиралевидными движениями.

Спиралевидное растирание проводите как одним из пальцев, так и всеми сразу. Можете проводить растирание с отягощением. При таком виде одну руку установите как для обычного выполнения этой процедуры, а вторую кладите сверху, чтобы усилить давление концевых фаланг пальцев рабочей руки. Растирание значительно усиливает приток крови и лимфы к массируемой ткани, что улучшает ее питание и обменные процессы в ней. Наибольшего эффекта можно достичь, если проводить эту процедуру в положении лежа на спине с согнутыми в коленях ногами.

И наконец, разминание. Этот прием заключается в непрерывном воздействии ваших рук не только на кожу, но и на мышцы груди. При его выполнении постоянно происходят захватывание, сдавливание и смещение тканей.

Для массажа груди используется еще один прием — накатывание. При нем производят захват или фиксацию массируемого участка кожи пальцами одной руки, а другой осуществляют накатывающие движения, перемещая при этом расположенные рядом ткани на пальцы фиксирующей кисти.

Перед завершающим массаж поглаживанием проводят последний прием — вибрацию. При ней вы рукой передаете массируемому участку колебательные движения. Этот прием обладает выраженным рефлекторным воздействием, вызывая усиление рефлексов.

Существует несколько видов вибрации для массажа груди. Непрерывистая вибрация выполняется кончиками одного или нескольких пальцев. Прерывистая, или

ударная, вибрация заключается в нанесении одного за другим очень легких ударов кончиками пальцев.

Еще один вид вибрации — «пунктирование» — осуществляют кончиками второго и третьего или второго и пятого пальцев, подобно выбиванию дроби по барабану. Выполняя прием, помните, что он не должен вызывать болезненных ощущений.

Перед непосредственным массажем вы должны ознакомиться с элементарными правилами, которые вам помогут добиться желаемых результатов, не причинив вреда своему здоровью. Во-первых, при массаже кожных покровов избегайте касаться сосков и околососковой области. Избегайте энергичных приемов в местах прикрепления ребер к груди. Во-вторых, грудь массируют поочередно то на одной, то на другой стороне, используя при этом все ранее описанные приемы. Движения должны проводиться в направлении к подмышечным лимфатическим узлам, то есть снизу вверх. В-третьих, массажные движения не должны вызывать болезненности, неприятных ощущений и тем более оставлять на коже кровоподтеки.

Но массаж требует энергичности, чтобы появилось ощущение тепла — это вполне нормальная ответная реакция организма на ваше воздействие. Избегайте трогать зону лимфатических узлов, все движения выполняйте по направлению к ним, но их не массируйте. Если вы себя плохо чувствуете, процедуру лучше отложить до вечера или вообще до следующего дня.

Строго запрещается делать массаж при высокой температуре, воспалительных процессах, а также при наличии гнойничков или сыпи различного происхождения на коже массируемой области.

В критические дни также желательно отказаться от этой процедуры.

## Массаж для повышения упругости груди

Он весьма эффективен, но прежде чем приступить к его выполнению, проконсультируйтесь с врачом, чтобы не нанести себе вреда.

Начинают массаж со втирания в кожу крема или различных масел. Втирайте энергичными движениями, до ощущения сначала теплоты, а затем и легкого «горения» кожи. Кожа становится розовой. Далее приступайте к поглаживанию с надавливанием пальцами по боковым поверхностям груди. При выполнении поглаживающих движений изменяйте силу нажима.

Поглаживание сменяйте постукиванием, при этом можете испытать легкий дискомфорт (но не боль). Ладони располагайте параллельно массируемому участку — и пальцами, опущенными вниз, начинайте постукивающие движения подобно барабанной дроби. Поколачивание же проводите ребрами ладоней — легкими и несильными движениями. Повторите весь комплекс минимум три раза.

Самый важный прием, требующий большой осторожности, — скребущие движения. Пальцы немного растопырьте (как когти) и в таком положении продолжайте движения снизу вверх. Повторяйте как минимум по три раза. Заканчивайте такой массаж круговыми движениями, направленными вверх, и вибрацией.

Как вы уже могли заметить, для этого массажа используются, в принципе, те же приемы, что и в других видах, с той лишь разницей, что соотношение приемов иное. Так, предпочтение отдается рублению, растиранию и вибрации. А разминание применяется как можно реже. Кроме того, возможен ежедневный массаж груди при помощи специальной рукавицы. Этот вид укрепляет мышцы груди, возвращает ей упругость. Проводят его

на сухую кожу, как правило, перед душем или ванной, так как эти процедуры усиливают эффект, дополняя друг друга. После этого лучше всего смазать кожу питательным кремом, а непосредственно соски и околососковую зону — маслом шиповника или облепиховым.

Подбирая рукавичку для этого вида массажа, следите, чтобы она не была чрезмерно жесткой и не травмировала кожу, но в то же время оказывала бы на нее желаемый эффект. Такой массаж очень хорошо очищает кожу, устраняя ороговевшие частички, чем способствует усиленному росту новых молодых клеток, а также обеспечивает межклеточное дыхание соединительной ткани.

Выполняйте рукавичкой круговые движения снизу вверх, по направлению к подмышечным впадинам, для усиления лимфооттока. Начинайте сначала с правой груди. Продолжительность такой процедуры зависит только от вас. Но желательно сделать хотя бы по 20 круговых движений на каждой груди.

Чтобы массаж оказался более эффективным, рекомендуем вам сочетать одновременно с ним сразу несколько средств: пилинг, гимнастику и смазывание ароматическими маслами. Кроме того, делайте каждый день несколько глубоких дыхательных упражнений — все это пойдет только на пользу вашей груди.

### Восточный массаж

Существуют различные виды восточного, так называемого точечного массажа. Этот вид позволяет не только подкорректировать форму груди, но и изменить ее размеры. Воздействуя на различные точки, можно или увеличить грудь, к чему так стремятся большинство женщин, или уменьшить ее.

Но самостоятельно такой массаж выполнять не рекомендуется, так как он требует специальной подготовки и знаний. Если же он вам так необходим, лучше обратитесь к специалисту, а не экспериментируйте со своим здоровьем.

При проведении любого из вышеуказанных комплексов обязательно учитывайте как состояние своего здоровья вообще, так и самочувствие на данный момент. Обращайте внимание и на появление первых результатов. Если вы провели целый комплекс, состоящий из нескольких процедур, а сдвигов так и не наблюдается, значит, вам следует вернуться к нему еще раз, увеличив время занятий и количество повторений процедур.

Еще один момент, на который следует обратить внимание: ходить без бюстгальтера старайтесь как можно реже, так как это способствует обвисанию груди, а ее кожа становится менее упругой. Не забывайте, что форма и размер бюстгальтера должны подходить вашей груди, иначе все то, что вы делали для коррекции своей груди, окажется бесполезной тратой времени.



# Глава 4

## Чудо-массаж ног

С древних времен разным народам известна волшебная сила массажа. Он широко применяется и в специальной медицине для лечения различных заболеваний, и в качестве прекрасного расслабляющего средства.

Поистине волшебное действие оказывает массаж на состояние суставов. Уменьшается их болезненность, повышаются гибкость и подвижность. Специальный массаж ног помогает сохранить их здоровыми на долгие годы. Усиление кровотока в области нижних конечностей и таза служит прекрасной профилактикой таких неприятных заболеваний, как тромбофлебит, варикозное расширение вен и геморрой.

Предлагаемые приемы массажа вы можете выполнять самостоятельно. Если же у вас есть помощник, который с удовольствием сделает вам массаж ног, ему будет несложно следовать тем же инструкциям, а вы сможете полностью расслабиться.

### Виды массажа ног

Существуют различные виды массажа ног. Например, массаж, позволяющий поддержать тонус мышц. Чтобы ваши мышцы были в тонусе, всегда оставались гибкими и пластичными, регулярно делайте специальный массаж. Хорошо начинать с него утро или выполнять его перед тренировкой, когда вам надо разогреть мышцы

и приготовить их к движениям. И лучше не делать его вечером, когда ноги устали и нуждаются в мягком массаже, который принесет им расслабление и успокоит натрудившиеся мышцы.

Отличие этого массажа от того, который направлен на расслабление мышц ног, заключается в более активном, энергичном воздействии на всю массируемую область, большей силе надавливаний, постукиваний и зацепов. Начинается этот массаж, как и все остальные, с поглаживания, которое может быть более интенсивным, чем при расслабляющем массаже.

Для энергичного массажа вы можете использовать специальные массажные кремы или масла. Между прочим, при желании изготовьте масло самостоятельно. Возьмите немного любого растительного масла (лучше всего брать соевое, оливковое или хорошо очищенное подсолнечное) и добавьте несколько капель миндального, пихтового, лавандового или другого ароматического масла, не вызывающего у вас аллергии.

Начинайте массаж ног с легкого поглаживания прямыми пальцами, которые при движении слегка надавливают на кожу. Затем переходите к более интенсивному воздействию. Двумя руками поглаживайте ноги глубокими втирающими движениями.

Вы можете начинать с поглаживания пальцами, переходя к более сильному нажатию всей поверхностью ладони или костяшками пальцев, сжатых в кулак. Но не делайте резких и быстрых движений, которые могут причинить вам боль.

После этого приступайте к разминанию мышц. При этом нажатие должно стать более сильным, что помогает активно стимулировать мышцы и воздействовать на подкожные жировые отложения. Разминайте каждую ногу обеими руками. Вы можете пощипывать, растяги-

вать, сдавливать кожу, стараясь воздействовать и на мышцы под ней. Двигаться ваши руки могут как по горизонтали, так и по вертикали или круговыми движениями. Можете зажать свою ногу между обеими ладонями и покатавать ее, как тесто или пластилин.

Для бедра допустимы активные воздействия. Положите руки на бедро, соединив большие пальцы. Ладонями придерживайте ногу, а большими пальцами производите движения, напоминающие интенсивное втирание в кожу крема. Пройдите по всей поверхности бедра сверху вниз.

Если вы разминаете бедро, особенно со значительным отложением жира, попробуйте увеличить давление ладони. Для этого положите одну ладонь на кожу бедра, а другую — на ее тыльную поверхность. Надавливайте обеими руками, медленно передвигая их по поверхности. Помните, что самое главное при проведении этого массажа — активно воздействовать не на кожу, а на мышцу, иначе массаж не принесет ощутимой пользы.

Для массажа мышцы очень хорош следующий прием: ладонями или кончиками пальцев производите быстрые энергичные нажатия на массируемую область. Этот прием позволяет быстро разогреть мышцы и сообщает им высокий тонус. После этого начните растирания. Ладонью, костяшками сложенных в кулак пальцев, ребрами ладоней проводите по коже ноги, стараясь надавливать с достаточной силой, чтобы затронуть мышцы.

Растирание лучше всего производить одновременно обеими руками, так как это повышает эффективность приема. Затем переходите к вибрации. Положив на ногу подушечки пальцев или раскрытую ладонь, начните быстро сотрясать кожу и мышцу, находящуюся под ней. Эти движения вы можете производить на одном месте в течение 20—30 с.

А чтобы закончить массаж, медленно и достаточно мягко погладьте ноги по всей длине.

Следующий вид массажа поможет вам снять усталость и напряжение. Этот массаж самый мягкий, он воздействует на уставшие мышцы ног. Перед массажем, независимо от того, будете ли вы его делать сами или вам кто-то поможет, вам необходимо хотя бы небольшое расслабление. Примите душ или ванну. Если у вас нет такой возможности или не хватает сил, налейте в таз теплой или прохладной воды, в которую вы можете добавить отвары трав, морскую соль или ароматические масла. Опустите ноги в воду, сядьте удобно, включите приятную музыку и расслабьтесь.

Начните массаж, не вынимая ноги из тазика. Постарайтесь занять такое положение, как будто вы полулежите в кресле и ваши ноги почти вытянуты. Сначала мягко погладьте свои бедра и несильно похлопайте по ним. Хлопайте прежде с наружной стороны, а потом с внутренней. После этого приложите ладони к коже в подколенных ямочках и немного потрясите ими. Вы должны почувствовать, как по мышцам пробегает легкая дрожь. Так вы поможете им расслабиться и подготовите их к массажу.

Затем выньте ноги из воды и промокните их мягким полотенцем. Немного нагнитесь к ногам и начните их поглаживание. Положите руки в районе щиколоток и легкими движениями, практически без нажима, проведите ими до бедер. Повторите поглаживание несколько раз, постепенно увеличивая нажим. Двигайте руки по прямой. После этого начните легкие поглаживания ног, двигаясь в том же направлении, но зигзагами. Постепенно усиливайте нажим.

Обратите внимание на то, что при массаже ног движения, как правило, производятся по направлению сни-



зу вверх вдоль ноги. Эти действия усиливают кровоток в ногах, не дают крови застаиваться и препятствуют образованию отеков. Двигайте руки также сверху вниз, но при этом слегка потряхивайте ладонями. Если ваши мышцы ощущают легкую вибрацию, значит, вы все делаете правильно.

Теперь уделите побольше внимания бедрам. Положите на бедро обе ладони и с мягким нажимом массируйте его с наружной стороны.

Если вы страдаете варикозным расширением вен, не принимайте горячих ножных ванночек и не массируйте ноги, сильно надавливая на них, в области ниже колена. Помассируйте стопы. Это делается следующим образом: положите одну ногу щиколоткой на колено другой.

Здесь вам может понадобиться помощник. В этом случае положите свою ногу на низкую скамеечку или ему на колени, чтобы он смог ее мягко массировать. Хотя, конечно, можете справиться с этим и сами, только выберите такую позу, в которой достанете руками до стопы и вам будет удобно сидеть. При этом желательно класть ногу именно на щиколотку, а ступню постараться расслабленно свесить. Для ее расслабления начните медленные поглаживания вдоль и поперек. Постучите пальцами по всей поверхности стопы. Пройдитесь по ней пальцами, слегка надавливая.

Помните, что на ступнях ног находится множество биологически активных точек, воздействием на которые вы можете снять болевые ощущения в различных органах и ускорить излечение некоторых заболеваний. Не давите так, чтобы вам становилось больно.

Цель подобного массажа — полное расслабление и снятие усталости. Делайте только то, что доставляет вам удовольствие.

После массажа стопы начните массировать пальцы ног. Мягко сжимайте рукой каждый из них, разминайте пальцами рук. Полностью расслабьте пальцы и руками несколько раз согните и разогните их. Покачайте каждый палец вправо-влево. Промассировав каждый палец в отдельности, обхватите их все вместе рукой и несильно сожмите.

Спуститесь от пальцев к подушечкам, помассируйте их кончиками пальцев. Большим пальцем руки нажимайте на них чуть-чуть сильнее. Сожмите руку в кулак и костяшками пальцев подавите на подушечки стоп. Передвигайте кулак по кругу. Обхватите одну стопу обеими руками, надавливая ладонями справа и слева. Попробуйте одну руку немного потянуть вверх, а другую — вниз.

Затем наоборот. Мягко, без нажима, погладьте всю стопу сверху вниз. Спуститесь к пятке. Пройдите по ней подушечками пальцев, слегка надавливая. Сожмите кулак и костяшками пальцев промассируйте пятку, надавливая немного сильнее. Постепенно мягкими движениями переходите от пятки к щиколотке. Обхватите ногу за щиколотку рукой, промассируйте сустав.

Теперь расслабьте стопу, приподнимите ногу за щиколотку и немного потрясите ее. Другой рукой возьмитесь за пальцы ноги и аккуратно потяните их вверх и на себя. После этого закончите массаж стопы, энергично растирая ее по направлению к пятке.

Переходите к массажу голени. Удобнее всего вам будет расположиться, поставив согнутую в колене ногу на скамеечку. Мягкими движениями поглаживайте голень по направлению снизу вверх.

Проводите процедуру не меньше 1—2 мин. Это очень важно для хорошего тока крови, что препятствует возникновению тромбов и варикозному расширению вен,

помогает снять мышечное напряжение, а также избавляет от неприятных ощущений в ногах.

Поглаживание является лучшей подготовкой к массажу. Положите обе ладони на голень немного ниже колена. Передвигайте руки вниз, одновременно мягкими движениями массируя икроножную мышцу.

Немного задержитесь на щиколотке, затем начните двигаться в обратном направлении. Подушечками пальцев производите такие движения, как будто вы втираете в кожу крем.

Повторите эту процедуру несколько раз, постепенно увеличивая нажим. Но учтите, что при варикозном расширении вен допустимы только легкие поглаживания, поэтому если вы страдаете этим заболеванием, будьте предельно осторожны.

Хорошо разогрев мышцу, начните более глубокий массаж. Надавливайте на нее с некоторым усилием и энергично разминайте. Сжимайте ее пальцами рук и отпускайте, похлопайте по ней раскрытыми ладонями и немного надавите.

После этого интенсивного массажа снова переходите к мягким поглаживаниям. «Пробегите» немного согнутыми пальцами по мышце ноги, не надавливая слишком сильно. После этого одной рукой сверху вниз несильно, но энергично прощипайте всю голень. Повторите это, двигаясь в обратном направлении, то есть снизу вверх, потом поперек голени.

Не щипайте и не массируйте место под коленом. Там находятся крупные лимфатические узлы, и прямое воздействие на них противопоказано.

Установите пальцы рук на голени немного ниже подколенной ямки, слегка прижмите подушечки пальцев к коже. Проведите руками вниз по ноге, не уменьшая силы нажатия. Потом точно также верните руки в исход-

ное положение. Потрясите пальцами, чтобы вибрация передалась мышце.

Завершая массаж, мягко погладьте всю икроножную мышцу, как вы это делали вначале.

Массаж бедра также начинается с легких поглаживаний, которые постепенно добавляются небольшим нажимом на кожу. Поглаживания переходят в растирания и легкий массаж. Каждое бедро массируйте двумя руками. Положите ладони на бедро и подушечками пальцев начните движения, напоминающие те, которыми вы втираете крем в кожу. Движение рук должно происходить по направлению от колена вверх по бедру. Не стоит делать массажных движений в паху из-за лимфатических узлов, находящихся там. Полностью прижав к бедру раскрытую ладонь, прогладьте всю область с небольшим нажимом. Двигайте ладони вверх и вниз по всей поверхности бедра. После этого приложите одну ладонь к верхней части бедра, а другую к нижней, так чтобы большой палец каждой руки был направлен в сторону остальных пальцев другой руки. Теперь начните нажимать на мышцу бедра, стараясь пальцами одной руки коснуться другой.

Повторяйте этот прием по всей поверхности бедра. Постучите по бедру ребрами напряженных ладоней. Здесь нужно достаточно сильное и энергичное воздействие. После этого зажмите кожу между пальцами каждой ладони, как бы защипывая ее, и, не отрывая рук от кожи, передвигайте их вниз по бедру, мягко перехватывая кожу. Раскрытыми ладонями несильно хлопайте по ней, двигаясь сверху вниз и снизу вверх. Согните пальцы и подушечками простучите всю мышцу, делая более энергичные движения, чем при массаже голени. Прижмите подушечки пальцев к коже бедра и потрясите ими, ощутив вибрацию во всей мышце.

Повторите эту процедуру по всей поверхности бедра сверху и снизу. Можете проделать то же самое, но при этом прижимая к бедру не подушечки пальцев, а всю ладонь.

Заканчивая массаж, проведите несколько раз по бедру ладонью и согнутыми пальцами. Еще раз погладьте и верните ногу в воду. Откиньтесь на спинку кресла и расслабьтесь.

Повторите все процедуры с другой ногой.

После окончания массажа по очереди вынимайте ноги из тазика, чуть-чуть приподнимайте и опускайте в воду, как бы роняя. Делайте это как можно медленнее, стараясь расслабить ногу в воде. Подержите немного ноги в прохладной воде, она прекрасно тонизирует их.

Завершив все процедуры, нанесите на ноги крем, помогающий снять усталость и увлажняющий кожу. Можете надеть носки, толщина которых зависит от температуры в помещении, где вы находитесь.

Замечательно, если вы сразу же ляжете, приподняв ноги немного выше уровня головы, например положив их на подушку.

### Антицеллюлитный массаж

Немало женщин страдают от целлюлита, который делает безобразным любые ноги. Причиной возникновения целлюлита может быть что угодно, а избавиться от него очень тяжело. Если вы страдаете этим заболеванием, но желаете от него избавиться, попробуйте специальный массаж — антицеллюлитный, с применением специальных кремов и масел.

Целлюлит является проблемой очень многих женщин. Борьба с этими жировыми отложениями при помощи специального питания и спортивных упраж-

нений очень сложно и малоэффективно. Поэтому самое простое и верное средство для избавления от этого неприятного «украшения» — антицеллюлитный массаж. Вам понадобятся специальные средства, которые будут способствовать быстрому сжиганию жира, помогут коже вернуть эластичность и здоровый вид. Это могут быть специальный крем или масло, которые в изобилии выпускаются известными фирмами.

Очень популярны антицеллюлитные средства с использованием экстрактов различных водорослей и морских солей. Для возвращения коже нормального, здорового состояния применяются кремы с ланолином и миндальным маслом. Выбирайте то, что вам больше всего нравится, и приступайте к лечению.

Возникновение целлюлита сопровождается не только избыточными жировыми отложениями под кожей, но и скоплением в этих жировых клетках токсинов. Значит, перед антицеллюлитным массажем вам необходимо постараться вывести как можно больше токсинов из организма. Для этого не менее 7—10 дней до начала курса массажа тщательно следите за своим питанием. Пейте побольше жидкости — обычной или минеральной воды, натуральных соков или компотов: не менее 1,5—2 л в сутки. Исключите из своего рациона кофе, алкоголь, по возможности прекратите курение. Постарайтесь мясные и молочные продукты заменить фруктами, овощами, рыбой или орехами.

В это время не рекомендуется активно заниматься спортом. И конечно же избегайте стрессов, переживаний, нервных потрясений. За 2—3 дня до начала курса массажа употребляйте только растительные продукты и натуральные соки.

Обратите особое внимание на свое давление, так как антицеллюлитный массаж противопоказан людям,

склонным к резкому повышению давления. Если у вас варикозное расширение вен или вы лечитесь от какого-либо другого заболевания, этот массаж не следует применять. Если же вы уверены в своем здоровье, можете приступать к нему, и он улучшит внешний вид и здоровье ваших ног.

Курс антицеллюлитного массажа строится следующим образом: за один сеанс не обрабатывается больше одной небольшой области тела. Ведь этот массаж вместе с жирами будет освобождать и содержащиеся в них токсины. Поэтому вам необходимо оградить себя от отравления ими, что может произойти в случае слишком большого одновременного выхода вредных веществ. Через 1—2 дня приступайте к массажу следующей области.

Постепенно вы сможете перейти к ежедневному массажу. Если у вас есть возможность, пригласите массажиста, который специализируется в этой области, либо занимайтесь самостоятельно.

Во время проведения курса не забывайте придерживаться диеты, рекомендованной при подготовке к массажу, и пейте много жидкости. Все движения при антицеллюлитном массаже проводятся по направлению к центру организма.

При массаже ног вы должны двигаться по направлению к паху. Сначала наносите специальный антицеллюлитный крем, а после его полного впитывания — обычный массажный. Все массажные движения требуют энергичного, глубокого нажима вглубь. Эти движения необходимо чередовать с мягкими поглаживаниями ноги снизу вверх. Например, напряженными, чуть согнутыми пальцами проведите по коже с достаточно сильным нажимом, похлопайте ладонями или постучите кончиками пальцев, а потом и ребрами ладоней по

массируемой области, растирайте ладонями ноги, как можно более активно воздействуя на жировые отложения, при этом каждую ногу массируйте обеими руками.

Завершая массаж, положите одну руку раскрытой ладонью на наружную поверхность ноги, а другую — на внутреннюю, давите на них, стараясь соединить пальцы. Перемещайте руки по длине ноги вверх. После этого мягкими движениями погладьте кожу ног снизу.

Стоит учесть один момент: при проведении этого массажа вы можете испытывать не просто неприятные моменты, но и боль, так как для избавления от целлюлита вам придется действовать на места, покрытые «апельсиновой корочкой», очень жестко, чтобы разрушить клетки, из которых образуется целлюлит. Но, несмотря на неприятные моменты, этот массаж является одним из самых эффективных средств избавления от подобной беды, а в сочетании с антицеллюлитными кремами и гелями результат должен быть превосходным.



# Глава 5

## Точечный массаж

В основу точечного массажа положен тот же принцип, что и в основу иглоукалывания и прижигания, — с той лишь разницей, что при массаже «жизненные точки» подвергаются воздействию кончиком пальца без повреждения кожи.

Всего таких точек описано более 700, но чаще применяются около 150.

Их подразделяют по следующим группам:

- точки успокоения (с их помощью отводится избыток энергии);
- точки гармонизации (они гармонизируют энергию во всех группах органов);
- тонизирующие точки (используются для поднятия энергетических сил организма);
- специальные точки (при некоторых заболеваниях очень важны; расположены вне энергетических каналов).

Технике точечного массажа нельзя обучиться за несколько дней, от вас потребуются внимание, усидчивость и тренировка.

Следует избегать воздействия на соседние участки, где могут располагаться другие точки, которые нельзя затрагивать.

Положительное влияние процедуры проявляется по-разному: у одних сразу, у других — через несколько сеансов.

## На что необходимо обратить особое внимание

Точечный массаж не должен заменять медицинское вмешательство или лечения.

Абсолютными противопоказаниями для проведения точечного массажа являются следующие состояния: наличие злокачественных или доброкачественных новообразований, острых лихорадочных заболеваний, активных форм туберкулеза; заболевания крови.

Относительными противопоказаниями являются: наличие язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки; резкое истощение; тяжелые заболевания сердца, почек и легких. Существуют опасные точки, массируя которые можно навредить организму; так, при беременности может наступить либо аборт, либо преждевременные роды. Если в точках массажа присутствуют кожные заболевания, то эти точки нельзя массировать.

Необходимо помнить, что главной задачей точечного массажа является поддержание жизненных сил организма, а следовательно, здоровья.

## Как определить нужную точку

Для этого необходимо иметь очень чувствительные пальцы. В некоторых случаях нужное место немного болезненно или там есть небольшие углубления. Организм сам подскажет, насколько верно вы нащупали точку.

## Приемы точечного массажа

Воздействовать пальцем следует аккуратно, перпендикулярно к поверхности кожи и строго в указанной точке. Применимы следующие способы:

- касание — легкое, безостановочное поглаживание;
- легкое надавливание — используется тяжесть пальца или кисти;
- глубокое надавливание — на коже в области точки под пальцем образуется заметная ямка.

### Техника проведения точечного массажа

Движение пальца может быть горизонтально-вращательным по часовой стрелке или вибрирующим, но всегда должно быть безостановочным. Давление производят подушечкой большого и (или) среднего пальца. Используются при этом два основных метода:

1) успокаивающий — непрерывное воздействие; плавные, медленные вращательные движения с постепенным нарастанием силы давления и задержкой пальца на глубине. Прием повторяют 3—4 раза с возвращением каждый раз к исходному положению, не отрывая пальца от точки.

Как правило, длительность «успокаивающего давления» составляет 3—5 мин;

2) тонизирующий — короткое, сильное надавливание и быстрое, резкое удаление пальца от точки.

Длительность такого воздействия составляет, как правило,  $\frac{1}{2}$ —1 мин.

### Виды точек

Каждая активная точка на нашем теле имеет свое название.

Так, к первой группе (рис. 1) относятся такие точки:

- 1) «три мили»;
- 2) «холм торговца»;
- 3) «высшая атака»;
- 4) «проход в инь»;

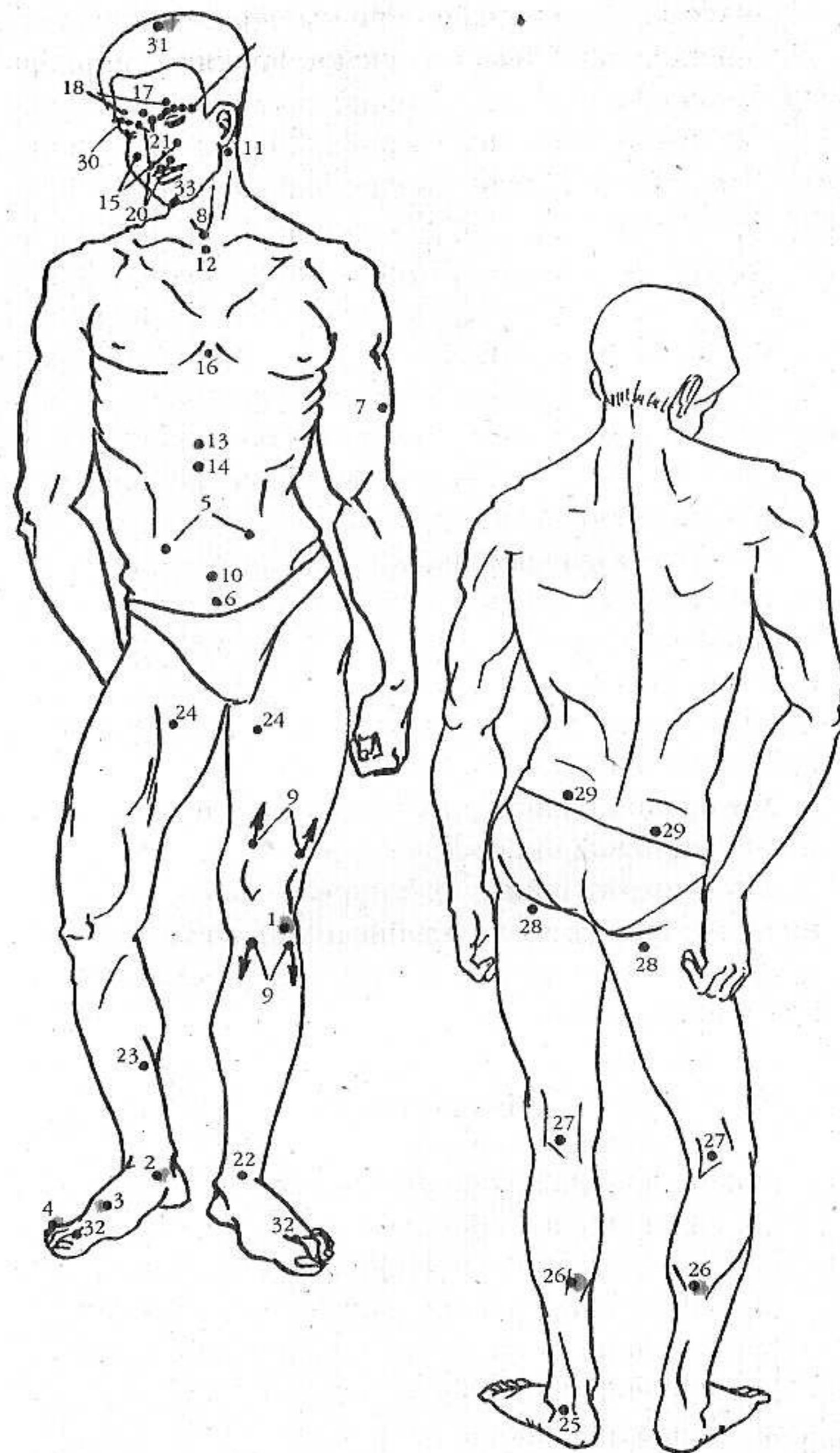


Рис. 1.

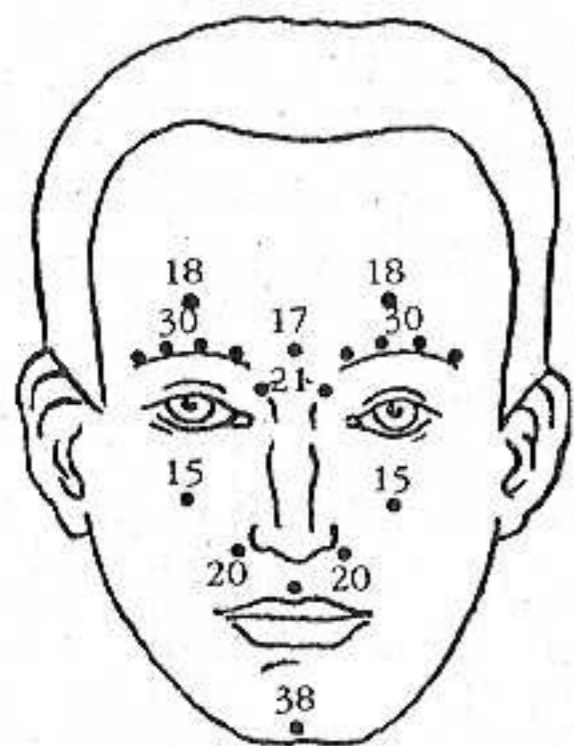


Рис. 1. (продолжение)

- 5) «небесная ось»;
- 6) «пограничный источник»;
- 7) «белая сторона»;
- 8) «ха-ба-эс»;
- 9) «специальная точка»;
- 10) «море энергии»;
- 11) «пруд ветра»;
- 12) «бледно-зеленая жемчужина»;
- 13) «центр желудка»;
- 14) «нижний канал»;
- 15) «четырежды блестящий»;

- 16) «голубиный хвост»;
- 17) «специальная точка»;
- 18) «лучезарный ян»;
- 19) «рыбий хвост»;
- 20) «хозяин аромата»;
- 21) «специальная точка»;
- 22) «тающий ручей»;
- 23) «срединный город»;
- 24) «специальная точка»;
- 26) «столб на горе»;
- 27) «середина подколенной ямки»;
- 28) «опорное место»;
- 29) «ко-те»;
- 30) «глазные точки»;
- 31) «великое объединение»;
- 32) «великая истина»;

Во второй группе (рис. 2) выделяют:

- 1) «достижение инь»;
- 2) «кость, покидающая почву»;
- 3) «помощь домашних духов»;
- 4) «концентрированная точка приложения сил»;
- 5) «захлестывающая волна»;
- 6) «большой застой»;

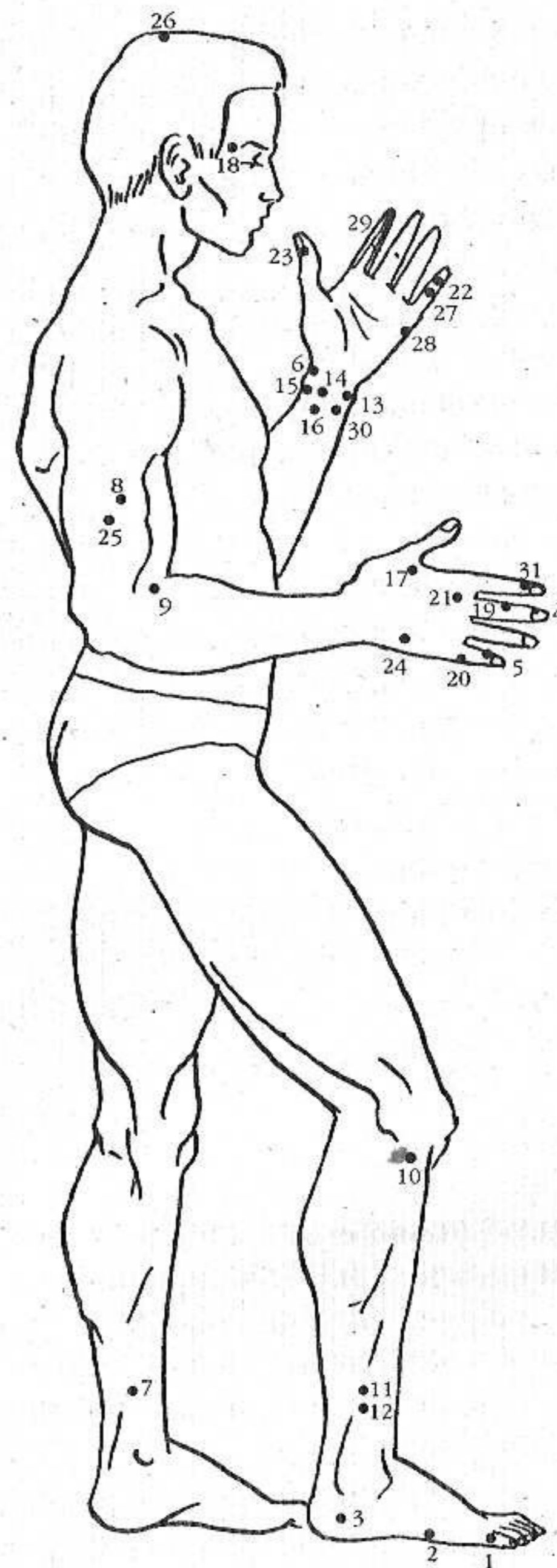


Рис. 2.

- 7) «точка встречи трех инь»;
- 8) «белая сторона»;
- 9) «изгиб пруда»;
- 10) «источник на холме инь»;
- 11) «сияющий свет»;
- 12) «дополнения инь»;
- 13) «врата богов»;
- 14) «высокая вершина»;
- 15) «через пролив»;
- 16) «внутренний пограничный вал»;
- 17) «низина в долине»;
- 18) «рыбий хвост»;
- 19) «теменная точка»;
- 20) «затылочная точка»;
- 21) «самая задняя точка»;
- 22) «специальная точка»;
- 23) «молодой торговец»;
- 24) «срединный остров»;
- 25) «угасающее озеро»;
- 26) «великое объединение»;
- 27) «специальная точка»;
- 28) «задняя бороздка»;
- 29) «специальная зона»;
- 30) «связь с внутренним миром»;
- 31) «покупатель мира».

### Болезни и их лечение точечным массажем при спазмах и болях в животе

При нарушении пищеварения и невротических спазмах, связанных с психическими переживаниями, используйте следующие точки:

— «источник на холме» (на заднем крае большой берцовой кости, в ощущаемом углублении). Нажимайте на точку в течение 5 мин;

— «хозяин аромата» (слева и справа от ноздрей).

Нажимайте сначала слегка, а потом усильте нажим в течение 5 мин.

При коликах массируйте точку «лучезарный ян» в течение 5 мин.

### Усталость и боли в ногах

Причинами этих болей может стать перенапряжение мускулов или сосудистые изменения. Если на ногах появляются отеки, то можно предположить расстройство сердечной деятельности или почек.

В этих случаях необходимо обратиться за помощью к врачу и ни в коем случае не заниматься самолечением. Китайские врачеватели считали, что боли в ногах связаны с образом жизни человека. По их мнению, это означает, что человеку необходимо что-то изменить в своей жизни.

Снять усталость ног поможет массаж точки «три мили» в сочетании с точкой под названием «столб на горе». Нажимайте на точку легким кругообразным движением продолжительностью не менее 10 мин. ✓

Уменьшить болевые ощущения можно, массируя точки под названием «холм торговца» и «великое объединение».

### Боли в суставах

Артриты и артрозы коленных и локтевых суставов, как правило, связаны с перенапряжением суставов, избыточным весом, травмами и т. д.

Точечный массаж следующих точек уменьшит боль и затормозит развитие болезни коленного сустава:

— «специальные точки» нажимайте со средним усилием в течение 5—10 мин;



— «источник на холме ян» (находится в углублении спереди под головкой малой берцовой кости), точку растирайте с усилием в течение 5—10 мин;

— «середина складки подколенной впадины». Эту точку нажимайте со средней силой в течение 3 мин.

Снять боль в локтевом суставе вы сможете с помощью массажа точки «изгиб пруда». Массируйте точку со средним усилием в течение 5—6 мин.

### Снятие усталости

Снять усталость, повысить работоспособность и внимание вы можете также с помощью массажа.

В этом случае вам поможет массаж одной из главных точек — «море энергии». Периодически мягко массируйте эту точку в течение 5 мин.

### Гипертония

Повышенное артериальное давление является следствием сужения кровеносных сосудов, а это, в свою очередь, требует более напряженной работы сердца.

Причинами гипертонии могут стать: неправильное питание, гормональное нарушение, истощение нервной системы, излишняя полнота и т. д. Все эти факторы могут привести к такому сердечному заболеванию, как инфаркт.

«Концентрированная точка приложения сил» и точка «захлестывающая волна» расположены на ногтевых валиках среднего пальца и мизинца. Эти точки можно массировать несколько раз в день, нажимая с усилием, в течение 5—6 мин.

Снять головную боль во время гипертонического приступа вам поможет массаж точки «пруд ветра». Массируйте со средним усилием в течение 10 мин.

### Гипотония

В данном случае речь идет о пониженном артериальном давлении, которое проявляется головными болями, головокружением, тошнотой, общей вялостью, утомляемостью, сонливостью.

При гипотонии полезен контрастный душ и движение. При этом заболевании используйте «концентрированную точку приложения сил» и точку «захлестывающая волна», массируйте их несколько раз в день. Нажимайте без усилия в течение 5 мин. Точку «большой застой» (на запястье в области мышечного возвышения большого пальца кисти на одной прямой с указательным пальцем) нажимайте со средней силой в течение 5 мин.

С помощью легкого массажа точки «море энергии» вы сможете вернуть себе бодрость и хорошее самочувствие. Массируйте в течение 10 мин.

### При нарушении кровообращения и головокружении

Ощущение холода в конечностях связано с нарушением кровообращения.

Причинами возникновения могут стать: курение, неполноценное питание, отсутствие физической нагрузки, а также избыточный вес.

Прежде чем вы займетесь массажем, проконсультируйтесь с врачом, который выяснит причины нарушений кровообращения и возможность проведения массажа.

Можно массировать точку «море энергии» попеременно с правой или левой точками «встреча трех инь», с нажимом в течение 5—10 мин. Хотя лучше одновременно массировать обе точки «встречи трех инь» с нажимом в течение 5—10 мин.

каждый. Но, к сожалению, не все могут найти в себе силы для того, чтобы избавиться от этой дурной привычки.

Легкий массаж точки «божественное спокойствие» поможет уравновесить энергию. Нажимайте на точку в течение 5—6 мин.

### Головная боль

Для того чтобы лечение было результативным, необходимо выяснить причины головных болей. Поэтому, прежде чем начинать лечение, необходимо пройти обследование у врача.

Китайская медицина считает, что головные боли возникают в том случае, когда у человека появляется противоречия между чувствами и «умом» или когда человек пытается получить то, что для него недоступно и совершенно ему не нужно. В таких случаях от лекарств, как правило, мало толку, поэтому воспользуйтесь массажем, который не только снимет боль, но и устранит причину ее возникновения.

Точку «источник на холме ян» сильно нажимайте в течение 5—6 мин.

Затем воспользуйтесь точкой психической гармонии «божественное спокойствие». Массируйте ее в течение 10 мин. Если боль очень сильная, сильно нажимайте точку под названием «высшая атака». Массируйте эту точку до тех пор, пока боль не утихнет.

При болях, вызванных мигренями, массируйте точку «рыбий хвост», которая находится в конце брови. Нажимайте на нее со средней силой в течение 5 мин. При начинающихся головных болях массируйте «теменную точку», которая находится с внутренней стороны среднего пальца, на проксимальном межфаланговом суставе.

«Затылочную точку» нажимайте в течение 5 мин.

«Заднейшую точку», находящуюся между пястно-фаланговыми суставами, сильно нажимайте в течение 5 мин.

В соответствии с ощущениями сами комбинируйте точки.

### Кишечные расстройства

Нарушение стула связано со многими причинами. В первую очередь это неправильное питание, инфекции, нарушение обмена веществ, дисбактериоз и т. д.

Расстройство стула всегда связано с нехваткой в организме жидкости и минеральных солей. В этом случае необходимо восполнить потери. Причины данного заболевания должен выяснить врач.

Точечный массаж рекомендуется при расстройствах, вызванных стрессом, нарушением питания.

Точку «небесная ось» (три пальца влево и вправо от пупка) нажимайте со средней силой в течение 3 мин.

Точку «пограничный источник», которая находится на расстоянии ладони над лобковой костью, нажимайте со средней силой в течение 3 мин.

### Нарушение функций желчного пузыря

Не стоит дожидаться проявления болезни, лучше позаботиться о профилактике, которая позволит восстановить функцию желчного пузыря. Но необходимо соблюдать осторожность и пройти обследование на наличие камней в желчном пузыре. Если они присутствуют, то точечный массаж необходимо проводить только с разрешения и в присутствии врача. Не стоит заниматься самолечением.

При спазмах желчного пузыря, связанных с нервными перегрузками или неправильной пищей, необходимо применять успокоительный точечный массаж.

Точку «источник на холме ян», расположенную наискось вперед от головки малой берцовой кости, массируйте в направлении лодыжки. Сильно нажимайте в течение 5 мин.

Точку «сияющий свет» нажимайте в течение 5 мин.

«Дополнение ян» соединяйте в течение 10 мин. При сильных болях массируйте точку под названием «высшая атака». Начните массаж со средней силы и постепенно увеличьте до более сильного. Массируйте не менее 10 мин.

Комбинируйте точки в зависимости от ваших ощущений, но все процедуры проводите под наблюдением врача.

### Ожирение

Проблема избыточного веса во все времена актуальна. Китайская медицина предлагает свой метод лечения этого заболевания.

Точку «угасающее озеро» массируйте в течение 50 с.

Точку «задняя бороздка» массируйте легким движением в течение 2—3 мин.

### Воспаление слизистой оболочки желудка

В этом случае необходимо перейти на щадящую диету и голодание, которое способствует удалению из организма шлаков и слизи.

Также необходимо установить причину заболевания и проконсультироваться с врачом. Китайские врачи напрямую связывали расстройство пищеварения с душевными переживаниями человека. С помо-

щью массажа вы сможете снять легкое воспаление слизистой оболочки желудка, вызванное стрессами и неврозами.

В других случаях лучше всего применять методы традиционной медицины и заниматься массажем под наблюдением врача.

Точку «небесная ось» нажимайте со средней силой в течение 5 мин.

Точка «бледно-зеленая жемчужина» и «центр желудка» массируйте вместе при отрыжке и изжоге. Слегка нажимайте в течение 3 мин.

При болях нажимайте «центр желудка» со средней силой в течение 5 мин.

Точку «море энергии», которая находится на три пальца ниже пупка, нажимайте с усилием в течение 3 мин. Успокоить слизистую оболочку и нормализовать ее функции вы сможете, если в течение 10 мин с усилием будете нажимать на точку «низина в долине».

### Головные боли при остеохондрозе

Точечный массаж лучше всего помогает при головных болях, вызванных остеохондрозом.

Точку «бай-хуэй», расположенную на темени рядом с макушкой, массируйте со средним усилием. «Фен-чи» расположена под затылком, в костной ямке позади уха, на уровне наружного слухового прохода. Кроме этих точек, необходимо массировать точку «ян-бай», которая находится над серединой межбровья. Эту точку нужно массировать круговыми движениями. Начните с легкого поглаживания кончиком пальца, затем поглаживание усильте и закончите массаж сильным надавливанием. Сильное надавливание продолжайте не менее 30 с до тех пор, пока не появится ощущение онемения.

Необходимо помнить, что за один сеанс массируют не более 3—4 точек.

### **Насморк**

В некоторых случаях насморк связан с ослаблением иммунитета организма. Аллергический насморк, как правило, появляется у людей в детстве и, если его не лечить, может привести к болезням бронхов и астме.

Акупрессуру рекомендуют применять как профилактическое средство в определенные сезоны, когда обостряются аллергические заболевания.

При легком простудном насморке массируйте специальные точки в течение 5 мин.

Точка «хозяин аромата» усиливает кровообращение и снимает отек слизистой оболочки. Слегка нажимайте на точку в течение 5 мин.

### **Синдром хронической усталости**

Наверное, всем знакомы сонливость, вялость и постоянное чувство апатии и усталости. В этом случае вы можете прибегнуть к помощи точечного массажа.

«Специальную точку» массируйте ногтем большого пальца в течение 20 с.

Дополнительно массируйте точку и «три мили» и «море энергии».

### **Расстройство сна**

С помощью точечного массажа можно устранить трудности при засыпании. В нетрадиционной медицине бессонница считалась уделом тех, кто мучится угрызениями совести.

Если вы подвержены бессоннице, не стоит уповать на снотворное как на единственный способ лечения.

Воспользуйтесь массажем, который поможет вам восстановить внутреннее спокойствие и гармонию.

Нажмите на точку «божественное спокойствие» и медленно массируйте ее в течение 10—15 мин.

Точку «врата богов» массируйте со средней силой в течение 5 мин. Эта точка — для выравнивания энергии.

### **Климактерические нарушения**

С климактерическим периодом связаны такие ощущения, как вялость, вегетативные нарушения, беспокойство. Улучшить состояние можно только с помощью лекарств, которые назначит врач.

Но поддержать психику и адаптироваться к происходящим изменениям можно с помощью массажа.

Найдите специальную точку, расположенную в ямочке подбородка, и нажимайте на нее со средней силой в течение 5 мин.

Воздействуйте на точку «связь с внутренним миром» с помощью легкого надавливания со средней силой в течение 10 мин.

### **Болезни предстательной железы**

Воспалительные процессы предстательной железы встречаются довольно часто, при этом больной чувствует неприятные боли в спине, ногах и т. д.

При появлении таких симптомов необходимо сразу же обратиться к врачу, чтобы он поставил диагноз и назначил лечение.

Облегчить течение болезни и снять боли поможет точечный массаж.

Найдите специальную точку на бедре и нажимайте на нее со средней силой в течение 5 мин.

Очень эффективен массаж точки «море энергии», который необходимо делать лежа. Нажимайте на эту точку со средним усилием в течение 5 мин.

Достигнуть энергетической гармонии можно с помощью «точки встречи трех инь». Нажимайте на нее с усилием от среднего до большого в течение 10 мин.

### Зубная боль

Если вы по какой-либо причине не можете посетить врача, попробуйте с помощью массажа уменьшить боль.

Стимуляция определенных точек поможет организму выработать специальные болеутоляющие вещества.

Точку «хозяин аромата» можно массировать со слабым усилием в течение 2 мин.

Точка «покупатель мира» находится на ногтевом валике указательного пальца. Эта точка поможет уменьшить зубную боль. Нажимайте на нее с усилием и массируйте столько времени, сколько потребуется.



## Глава 6

# Аппаратная терапия



Аппаратная терапия как средство для похудения и корректировки фигуры все активнее завоевывает себе «место под солнцем». Это, пожалуй, самые сильные методы внешнего воздействия на тело, поскольку благодаря специальным приборам каждый сеанс терапии можно сделать достаточно длительным по времени, не прилагая для этого каких-то особых физических усилий.

### Электрический массажер

Средство является довольно эффективным, для того чтобы помассировать кожу. У этого прибора есть целый ряд преимуществ, которые вы успешно сможете обратить в свою пользу.

Прежде всего он свободно продается в соответствующих магазинах, и каждая из вас сможет его купить без всяких проблем. Электрический массажер обычно снабжается целым набором всевозможных резиновых насадок — гладких или с мягкими резиновыми шипами. Эти насадки позволяют проводить самые разные виды массажа — от общего до точечного, что поможет вам не только побороться с лишним весом, но и успокоить (а при необходимости и возбудить) нервную систему, а также стимулировать процессы обмена веществ.

Опишем действие, которым обладает электромассажер. Как и все другие виды, он, разумеется, направлен



на устранение застоев и отеков в тканях. Именно это является одной из первопричин целлюлита. Усиленное кровообращение способствует ускоренному расщеплению жиров в организме. В общем, не вызывает сомнений полезность наличия такого прибора в вашем доме. Однако в современных магазинах вы легко можете растеряться от разнообразия товаров, а потому попробуем просветить вас насчет того, какие виды электромассажеров бывают и как они различаются в действии.

Прибор в виде конуса со специальной ручкой называется вакуумным, или воздушным, массажером. Ручка служит регулятором подачи воздуха в конус, который и оказывает массажное действие на кожу и прилегающие к ней ткани. Перед применением вакуумного массажера необходимо смазать кожу маслом или кремом, а затем помассировать ее в течение 7—15 мин.

Еще один вид массажера имеет особый, скользящий эффект. Основное его действие направлено на скорое выведение шлаков из организма. Два валика, которые вращаются одновременно, приподнимают кожу и сдвигают ее. Массировать кожу с помощью такого прибора следует не более 15 мин. Различные фирмы предлагают силовой массажер, имеющий так называемый сминающий эффект. Это, пожалуй, наиболее оптимальное приспособление по борьбе с целлюлитом, поскольку его действие распространяется значительно глубже, чем у других видов массажеров, ион влияет на застойные явления в покровах тканей, устраняя при этом видимые дефекты кожи. На вид такой массажер представляет собой четыре конусообразные фигуры, которые вращаются с одинаковой скоростью, но в разных направлениях. Они словно сминают ткани, способствуя усиленному кровообращению.

Сеанс массажа этим прибором должен равняться 12—15 мин.

Массажер для осуществления мягкого массажа может быть использован как для массирования проблемных зон, так и для улучшения самочувствия. Он оказывает двойное действие: во-первых, имеет вращательный эффект, во-вторых, давящий.

### Волновой массаж

Это одна из разновидностей массажа с помощью электрических приборов. Массаж проводится с помощью волнового давления, создаваемого электричеством. Проблемные зоны вашего тела, которые вы хотели бы скорректировать, оборачиваются специальной «манжетой» или надувным «чулком» (последний, как вы поняли, нужен для коррекции ног). Воздушные камеры, находящиеся в таких «чулках» или «манжетах», ритмично наполняются сжатым воздухом, а затем так же ритмично опорожняются. Это помогает разогнать застой в тканях. Благодаря такому сильному внешнему воздействию и корректируется фигура.

Конечно, подобная процедура возможна только в специальных салонах, оснащенных самым современным оборудованием, но сейчас это, к счастью, не проблема. Стоит только постараться выкроить время для регулярного посещения косметического салона. Как правило, на то, чтобы скорректировать фигуру, требуется 15 сеансов волнового массажа (по 1—2 раза в неделю).

Этот метод аппаратной терапии очень эффективен для тех, у кого излишний вес является постоянной «головной болью».



# Содержание

<b>Введение</b> .....	3
<b>Глава 1. Супермассаж тела</b> .....	5
Поглаживание .....	6
Растирание .....	6
Разминание .....	7
Потряхивание .....	7
Вибрация .....	8
Массаж спины .....	9
<b>Глава 2. Техника проведения супермассажа тела</b> .....	9
Разминание лопаток .....	10
Разминание подлопаточной области .....	10
Разминание области таза .....	10
Лечебный массаж спины .....	11
Самомассаж тела .....	12
<b>Глава 3. Массаж бюста</b> .....	17
Гидромассаж груди .....	18
Мануальный массаж груди .....	20
Массаж для повышения упругости груди .....	25
Восточный массаж .....	26
<b>Глава 4. Чудо-массаж ног</b> .....	28
Виды массажа ног .....	28
Антицеллюлитный массаж .....	36
<b>Глава 5. Точечный массаж</b> .....	40
На что необходимо обратить особое внимание .....	41
Как определить нужную точку .....	41
Приемы точечного массажа .....	41
Техника проведения точечного массажа .....	42
Виды точек .....	42
Болезни и их лечение точечным массажем .....	46
при спазмах и болях в животе .....	46
Усталость и боли в ногах .....	47
Боли в суставах .....	47
Снятие усталости .....	48
Гипертония .....	48
Гипотония .....	49

При нарушении кровообращения и головокружений .....	49
Вегетососудистая дистония .....	50
Простудные заболевания .....	50
Кашель .....	51
Ангина .....	51
Курение .....	51
Головная боль .....	52
Кишечные расстройства .....	53
Нарушение функций желчного пузыря .....	53
Ожирение .....	54
Воспаление слизистой оболочки желудка .....	54
Головные боли при остеохондрозе .....	55
Насморк .....	56
Синдром хронической усталости .....	56
Расстройство сна .....	56
Климактерические нарушения .....	57
Болезни предстательной железы .....	57
Зубная боль .....	58
<b>Глава 6. Аппаратная терапия</b> .....	59
Электрический массажер .....	59
Волновой массаж .....	61