

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 6

Основы массажа 10



1. Верхняя часть тела: спина 18

Спина 20

Поясница 38



2. Нижняя часть тела: задняя сторона 42

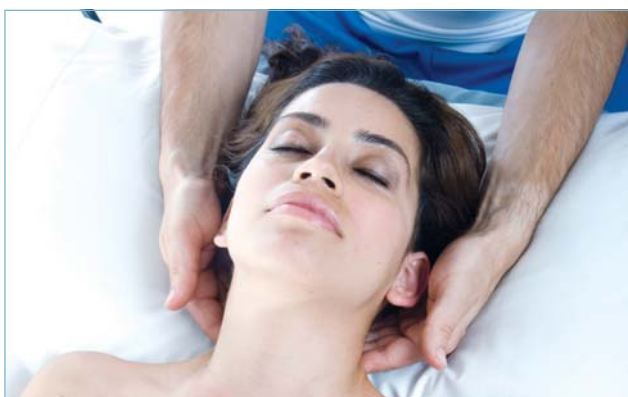
Ягодицы 44

Ноги 46

Ступни 56



3. Нижняя часть тела: передняя сторона	66
Ступни	68
Передняя поверхность ног	80



5. Голова	128
Шея	130
Лицо	136
Голова	150
Целевой массаж	154
Дополнительная информация	156
Благодарность и признательность	159



4. Верхняя часть тела: передняя сторона	94
Живот и грудь	96
Плечи и руки	108
Кисти	120

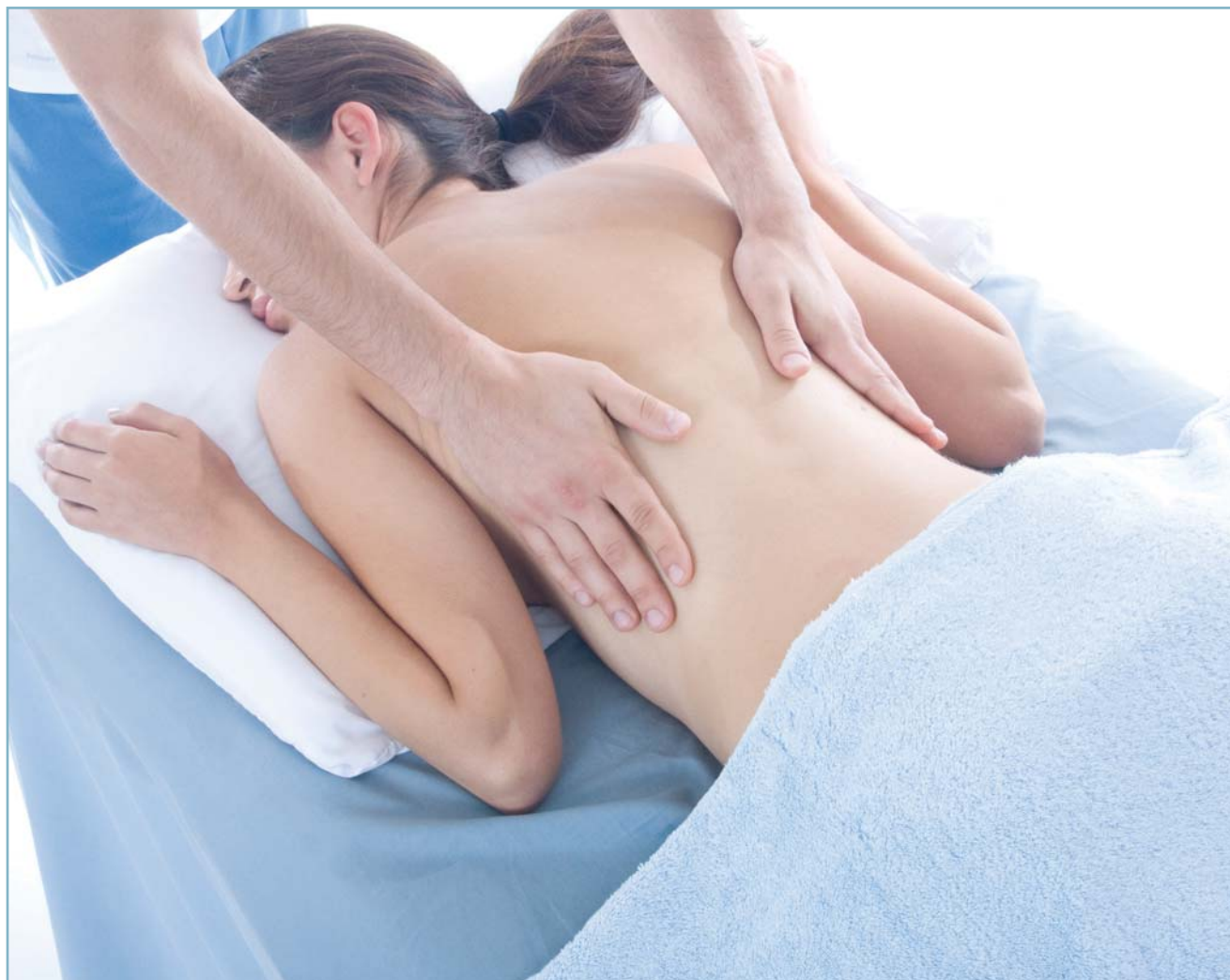
ВВЕДЕНИЕ

Ну кто не любит хороший массаж? К сожалению, визит к профессиональному массажисту требует немалых расходов и много времени. Но почему бы вам самим не овладеть искусством массажа на профессиональном уровне?

Если вы захотите это сделать, то книга «Анатомия массажа» для вас. В ней подробно рассказывается, как правильно делать массаж в домашних условиях, и перечислено все необходимое, что может вам понадобиться для этого.

На страницах этой книги представлены основы шведского массажа. Данное пособие включает в себя серию таких приемов, как поглаживание, разминание и растирание. Такой массаж помогает расслабить напряженные мышцы, увеличить свободу вращения суставов, снять стресс и улучшить циркуляцию крови.

«Анатомия массажа» предлагает вам гибко подходить к процедурам, если у вас нет времени на полный массаж всего тела. Допустим, ваш супруг





ДЛЯ ЧЕГО ЭТО ПОЛЕЗНО

Массаж снимает неприятные ощущения в очень многих случаях, начиная от головной боли и заканчивая нервными расстройствами. Ниже представлена только малая часть заболеваний. (Имейте в виду, что некоторые из этих недугов требуют профессионального массажа.)

- Аллергия
- Беспокойство и напряжение
- Артрит (остеоартрит и ревматизм)
- Астма
- Бронхит
- Боль в пояснице
- Депрессия
- Фибромиалгия
- Бессонница
- Боль в плечах
- Синусит
- Спортивные травмы
- Головные боли

провел целый рабочий день на ногах. Вы можете сделать ему массаж ступней, следуя инструкциям этой книги. Вы можете помочь другу справиться с головной болью, промассировав определенные участки шеи и головы.

«Анатомия массажа» начинается с обсуждения основ массажа. Мы включили в книгу советы экспертов.

ВВЕДЕНИЕ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)



Как подготовить место для процедуры, что вам для этого понадобится, как создать настроение и как подобрать масла. Книга далее рассказывает про массаж спины, ног, ступней, груди и заканчивается релаксационными процедурами для лица и головы.

Каждый этап массажа поясняется подробными анатомическими иллюстрациями, которые помогут вам понять, как устроены мышцы, над которыми вы работаете, какие суставы соседствуют с ними.



В разделе «Осторожно» вы найдете важную информацию о том, когда не рекомендуется делать массаж определенных участков тела. Раздел «Подсказки» расскажет об особенностях тех или иных приемов массажа.

В конце книги представлены короткие серии массажных программ для тех, у кого нет времени на полную процедуру, словарь наиболее употребляемых терминов по массажу, а также адреса, где можно купить масла, массажные столы и другое специальное оборудование.



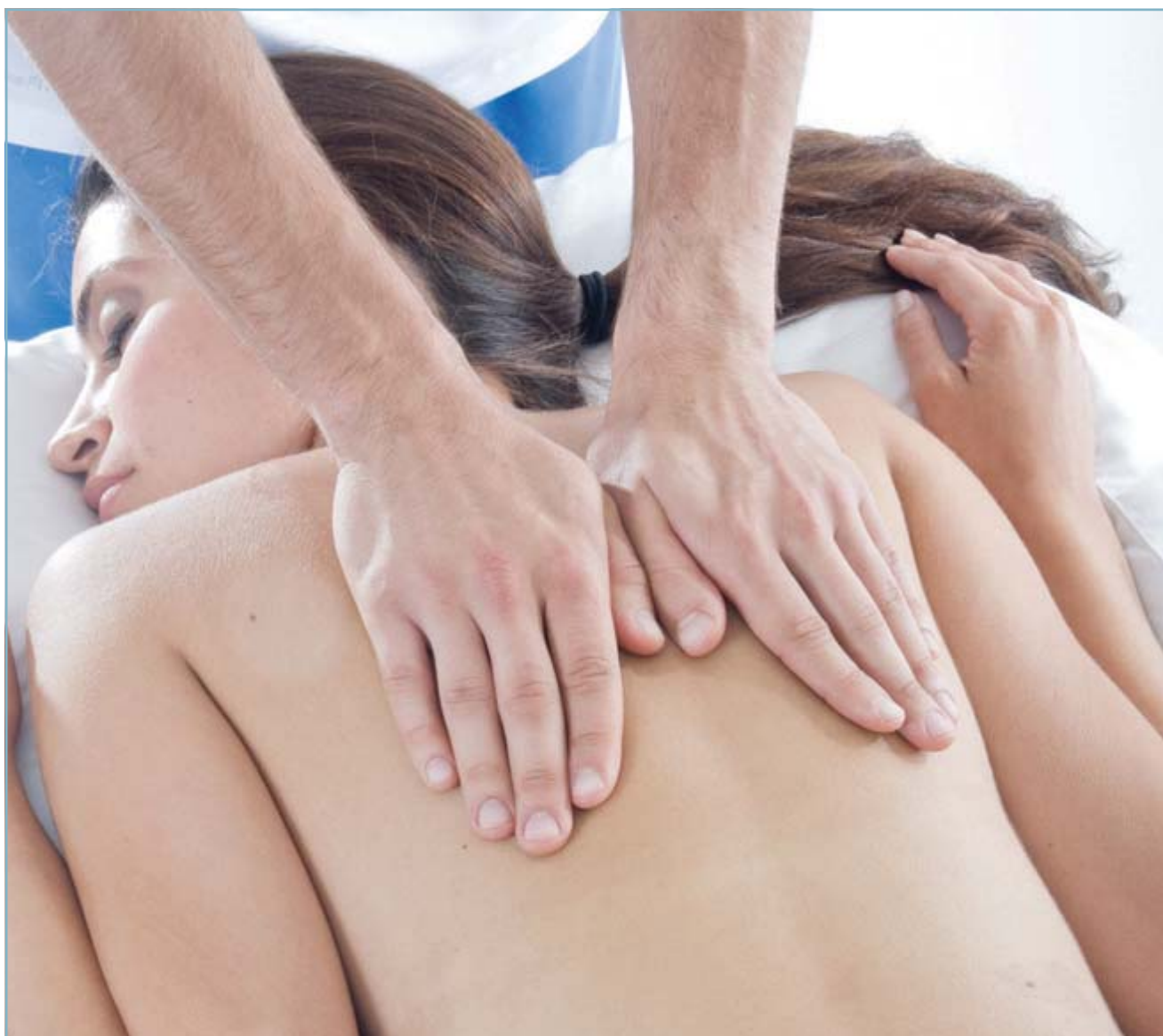
ОСНОВЫ МАССАЖА

Для выполнения хорошего массажа нужно прежде всего создать успокаивающую атмосферу. Отправьте своих детей и домашних питомцев в другую комнату. Выключите телевизор.

Следующий шаг – задерните шторы и приглушите свет. Можно зажечь свечи. Свечи без запаха – лучший выбор, если вы используете ароматиче-

ские масла. Смесь запахов может причинять неудобства человеку, которому делают массаж, и вызвать у него аллергию. Поэтому избегайте сильно пахнущей парфюмерии и других агрессивных запахов вроде одеколона.

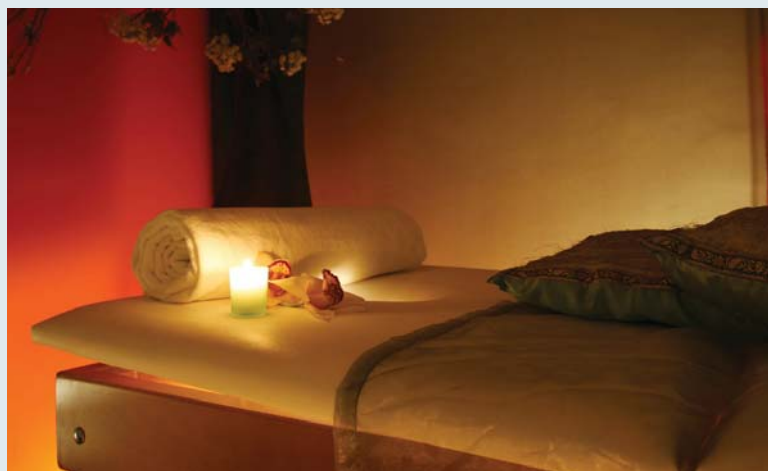
Температура комнаты должна быть комфортной для обнаженного человека (даже если он будет накрыт простыней).



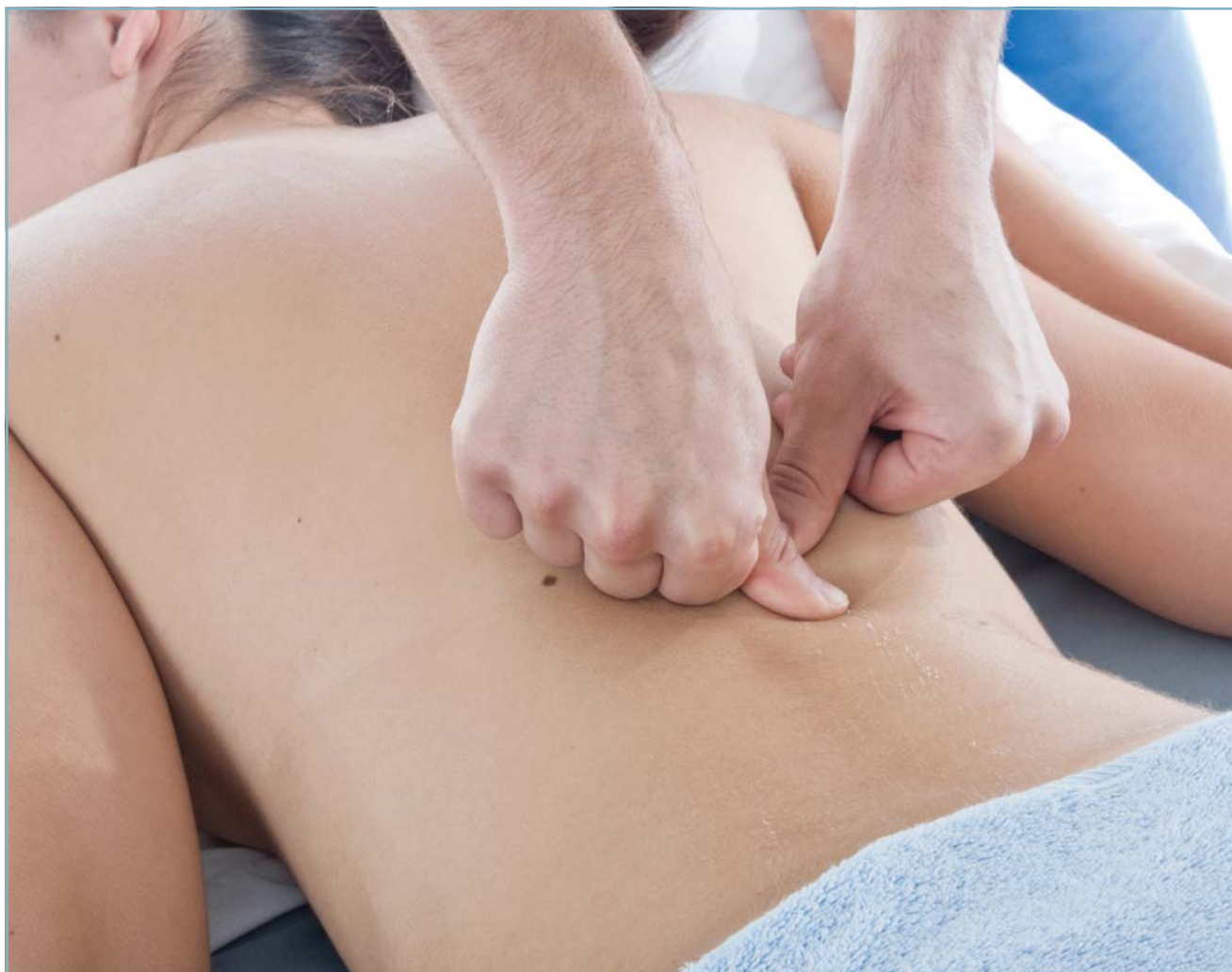


ГОТОВИМ СТОЛ

Чтобы создать приятную атмосферу, также рекомендуем вам иметь под рукой кое-какие полезные вещи. При подготовке стола для массажа вам понадобятся несколько простыней. Одна – чтобы постелить ее на стол. Другая – для человека, которому вы делаете массаж. Лучше всего подойдут простыни из хлопка. Но не берите слишком дорогие, так как они будут испачканы в масле. По возможности используйте узорчатые простыни с устойчивыми яркими цветами. На них пятна от масла будут менее заметны.



ОСНОВЫ МАССАЖА (ПРОДОЛЖЕНИЕ)



Массажное масло просто необходимо. Оно позволяет вашим рукам легко скользить по коже вашего «пациента». Среди масел наиболее популярны – масло сладкого миндаля (не используйте его при аллергии на орехи), масло из косточек абрикоса и масло жожоба (часто его называют жидким воском). Вам также понадобится удобное место для их хранения.

Как одеться для массажа, выбирайте сами. Учтите только, что длинные рукава могут мешать вам, задевать

пациента или пачкаться в масле. Так что лучше выбирайте короткие рукава.

И еще несколько вещей, которые вам следует знать. Первое – поверхность стола должна быть на удобной для массажиста высоте. Вот как проверить это: встаньте прямо, руки по бокам. Сожмите пальцы в кулаки и посмотрите, где находятся костяшки пальцев. Они подскажут вам, какой высоты должен быть стол. Если стол слишком высокий или низкий, вы быстро устанете и заработаете боли в руках и спине.

ВДОЛЬ И ПОПЕРЕК МЫШЕЧНЫХ ВОЛОКОН

Мышечные волокна растут в организованном порядке, в основном таким же образом, что и волокна древесины. В этой книге вы встретите указания на массаж определенных мышц вдоль и поперек мышечных волокон. Массаж поперек волокон поможет снизить вероятность шрамов и повысит гибкость мышц.

