

Массаж скалкой: стоит ли приступать немедленно?

Нет, это не то, о чем вы сразу подумали. Хотя, конечно, образ разъяренной жены, рьяно отделяющей своего провинившегося мужа, в русском сознании носит не только карикатурный оттенок.

А ведь существуют подзабытые, но вновь возвращающиеся к жизни виды старинного славянского массажа. Подручными средствами, естественно. Глиняными горшками, полотенцами – всем, что под рукой. А скалка-то всегда была под рукой в доме, где основная пища – «щи, каша, пироги».

Пирогоми потчевали. А скалкой лечили. И сейчас многие, страдающие болями в спине, смело подкладывают под спину скалку (можно и 1,5-литровую пластиковую бутылку, наполненную теплой водой), перекатывают ее туловищем по всей длине спины. Кстати, не нужно забывать, что и многие современные деревянные массажеры-каталки очень напоминают скалку.

Некоторые идут дальше: делают на скалке насечки и, просматривая сериал, обхаживают себя по бедрам, животу, ногам. Есть любители раскатывать скалкой свою холку, или загривок, осторожно катая кухонный предмет от основания шеи к голове. Или кладут скалку на пол и перекатывают по ней ступни. Это можно делать смело, повредить себе в данном случае очень трудно. Одна моя приятельница усовершенствовала способ: сидя за компьютером, который для нее является чуть ли не средством производства, она умудряется не только перекатывать ногами скалку, но еще и сидит на футболе, вместо стула. И вся такая становится перекатывающаяся...

Но есть еще более устрашающие с виду, но совсем не такие уж живодерские методы работы со скалкой. Считается (впрочем, справедливо), что у женщин потихонечку-полегонечку образовывается застоявшийся слой жировых отложений. Даже если вы в отличной форме и для того чтобы застегнуть джинсы, вам совершенно не нужно прилечь. Считается, что такую прослойку и необходимо раскатать, как тесто, а то и разбить, а рука совместно со скалкой образует замечательный рычаг. Кстати говоря, существует ведь и массаж тестом, мягкий и расслабляющий. Но в данном случае предлагается раскатывать или бить, ведь ко всему прочему скалка обрабатывает довольно большую поверхность, и каждый удар стимулирует мышцы. Очень велика в начале курса вероятность синяков, но потом они должны проходить, так как

Массаж скалкой: стоит ли приступать немедленно

Автор: admin

06.08.2013 11:54 -

укрепляется капиллярная система. А состояние становится очень бодрым (да уж, это наверняка).

Массаж скалкой можно делать с травами или солью. Наиболее продвинутые делают с медом (вот уж где синяки засияют!). Есть отчаянные барышни, которые берут скалку в сауну и там, распарившись, разглаживают свое галифе или животики.

Скалкой также продавливали живот при нарушениях работы почек. Просто надавливали на живот в области почек. Но здесь уже – без специалиста лучше не рисковать. И вообще-то всегда нужно помнить, что убирая одну болячку, можно нажать другую. Даже если вы идете к профессиональному и очень хорошему массажисту, нужно помнить о своих родинках и очень хорошо представлять себе состояние своего позвоночника. Если вы делаете самомассаж, то постарайтесь быть в курсе, что, как, для чего и сколько...

Старинные средства могут быть и хорошим подспорьем, а могут обернуться бедой. Когда-то очень давно на Руси позвонки вправляли тоже. Обухом топора.

Автор - **Галя Константинова**

[Источник](#)