Автор: admin
10.09.2013 13:17 -

Как научиться делать массаж? Урок первый

Массаж… Какие ассоциации у Вас вызывает это слово? Здоровье, незабываемые моменты удовольствия, тотальное расслабление – именно такие эффекты оказывает эта чудесная процедура на организм человека. Не секрет, что на многих людей, и особенно, женщин, одно лишь упоминание о массаже действует прямо-таки магически. Так почему бы и нам не освоить это целебное полезное во всех отношениях искусство?!

Вы хоть догадываетесь, какие преимущества получите от изучения массажа? Думаю, да. Ведь польза от массажа очевидна и реально ощутима. С помощью несложных манипуляций можно снять мышечное и нервное напряжение, уменьшить боль, восстановить работоспособность, расслабить или тонизировать организм. Кроме того, вы приносите пользу не только себе, но и окружающим людям.

Итак, решено! Приступаем к обучению. И что же нам нужно знать, для того, чтобы соблюсти основную заповедь медицины "не навреди" и достигнуть желаемого эффекта?

А вот что:

- если вы в плохом, подавленном настроении, лучше откажитесь от процедуры. Выполнять массаж нужно в здоровом и бодром состоянии духа, с радостью;
- не мучайте себя и пациента, стараясь мять и давить со всей силой. Подходить к массажу нужно, начиная с бережного воздействия, постепенно наращивая усилие;
- воспользуйтесь смягчающим кремом. С кремом массаж приобретает наиболее приятный чувственный оттенок, а также защищает кожу рук массажиста от стирания. Будьте внимательны к составляющим компонентам крема, они несут собственное воздействие, читайте противопоказания;
- учтите, что массаж имеет абсолютные противопоказания: нельзя проводить процедуру при высокой температуре тела, людям в период острых тяжелых заболеваний, с больными сердечно-сосудистыми заболеваниями нужно быть крайне осторожными, не делайте массаж на родинках и дефектах кожи;
- и, конечно же, коротко подстригите ногти.

Далее найдите себе объект, который послужит в роли манекена, близкие родственники вполне подойдут. Уложите его на ровную твердую поверхность, будь то массажный стол или пол, мягкие диваны лучше не использовать.

Сначала будем изучать основные простые приемы массажа, потом, при вашем желании, рассмотрим тонкости.

В массаже можно выделить 4 основных приема, овладев которыми вы почувствуете сопричастность к целительству. Это: поглаживание, растирание, разминание и вибрация.
А сейчас первый практический урок.

Поглаживание

Один из самых приятных приемов, это движение рук массажиста по поверхности тела пациента без смещения кожи. Бережное и легкое касание подготовит тело к массажу, поможет войти в контакт, снимет некоторое напряжение.

Проводите поглаживание самым первым приемом, между другими приемами и в завершение массажа.
Нужно хорошо запомнить, что поглаживание делается по ходу к лимфатическим узлам – подмышечным и паховым впадинам.

Уложив пациента на живот, нанесите крем на руки и начните поглаживание ладонями вдоль позвоночника от копчика к подмышечным впадинам и обратно, погладьте тыльными сторонами кисти, создавая более легкое воздействие, положите одну ладонь сверху другой – прием поглаживание с отягощением – погладьте левую и правую половину спины по направлению вдоль позвоночника и от позвоночника вдоль ребер. Выполняйте движения не спеша, ритмично, старайтесь не отрывать руки от тела во время смены движений, пусть движения плавно перетекают одно в другое.

Тренируйтесь, экспериментируйте, следуйте своей интуиции, она подскажет, как

действовать!

Поглаживание выполняйте 2-3 минуты, потом переходите к растиранию, разминанию и вибрации. Но об этом будет наш следующий, не менее интересный урок.

Успехов вам и здоровья!

Автор - **R R**
Источник