

Как правильно делать массаж?

Сегодня мы поговорим о правильном массаже. Понятно, что лучший способ – это обратиться к хорошему специалисту, который все сделает, как надо. За ваши денежки. В сложных случаях – по медицинским показаниям, в рамках спортивного режима и тому подобных – специалист необходим. Однако знать основы проведения этой процедуры нужно всем. Это поможет не только оценить компетентность специалиста, с которым вы имеете дело, но может быть применено и в повседневной жизни, для самомассажа или несложных массажных процедур своим близким.

Первый и главный девиз любого массажиста – «Не навреди!». Профессиональный массажист знает множество тонкостей и нюансов, нам же с вами достаточно запомнить общие противопоказания для данной процедуры. Итак, массаж нельзя проводить при повышенной температуре, при кожных заболеваниях или раздражении кожи, а также в периоды обострения хронических заболеваний. Абсолютным противопоказанием являются злокачественные и доброкачественные опухоли, туберкулез, венерические и психические заболевания, тромбозы, аневризмы и прочие заболевания сердечно-сосудистой системы. Недопустимы острые лихорадочные состояния, воспаление лимфатических узлов, почечная, печеночная, легочная недостаточности.

Допустим, наш массажист знаком с этим перечнем, опросив нас и убедившись, что мы, слава богу, не попадаем под запрет, он готов приступить к процессу. Самое время оглядеть его повнимательнее.

Руки моет до и после процедуры, ногти коротко стрижены, ссадин, порезов, мозолей, а также колец и перстней не наблюдается. Уже неплохо. Смазал кисти разогревающим или улучшающим скольжение кремом, во время действия немногословен – бережет дыхание. Ну, похоже, что вам повезло.

Видов массажа много, от косметического до спортивного, от лечебного до эротического. Особая статья – детский массаж. Разные цели определяют разные приемы исполнения. Подробнее о каждом из видов мы поговорим в одном из наших следующих выпусков. Сейчас же мне хочется завершить наш рассказ об общих правилах проведения этой процедуры.

Массаж проводится по основным массажным линиям, например на спине эти линии параллельны позвоночнику. Сам позвоночник трогать не рекомендуется, тем более, не специалисту. Это инструмент для тонкой настройки, а повредить – легко. Существует четкая схема массажных линий лица при проведении косметических процедур. Каждая массажная зона заслуживает отдельного описания, для интересующихся есть масса информации в открытых источниках. Мы же с вами должны запомнить следующее правило: массаж проводится от периферии к центру, по ходу лимфо- и кровотока. Иными словами, не нужно массировать спину от плеч к поясничному отделу, а руки от предплечий к кистям. Кроме того, особая осторожность требуется в зонах скопления лимфатических узлов – боковые стороны шеи, подмышечные области, пах.

Вот, вкратце, все, что мне хотелось вам сегодня сообщить. Пусть в вашей жизни будет поменьше поводов для массажа лечебного и побольше возможностей для тонизирующего.

Автор - **Елена Петрова**

[Источник](#)