**Секреты правильно массажа**

Кто из нас не любит качественный массаж? Правильно проведенный сеанс способен творить чудеса: избавляет от боли, снимает стресс, расслабляет, уменьшает жировые отложения, приводит мышцы и кожу в тонус.

К тому же это достаточно интимная процедура. Многие мужчины признаются, что мечтают получить такой подарок от своей женщины. Порадовать мужа или любимого парня приятной и полезной процедурой можно и без профессиональных курсов.

Как правильно делать массаж, знает не каждый, но научиться этому самостоятельно вполне возможно.

**Массаж: что это такое?**

Массаж – это физическое или рефлекторное воздействие на организм человека (руками или при помощи специальных приспособлений, массажеров) с целью его оздоровления. Подобные процедуры широко применяются не только в медицине, но и в косметологии, спорте.

Учение об этой практике складывалось и развивалось по всему миру на протяжении очень долгого времени. В настоящее время различают два обширных направления – европейскую и восточную школы.

*Европейская школа*

Происходит воздействие непосредственно на «больной» участок или вблизи него. Используются масла, крема, целебные мази. Направление движений определяется по ходу циркуляции крови и лимфы. Выделяют следующие виды массажа:

* русский;
* финский;
* шведский;
* французский;
* испанский.

*Восточная школа*

В восточном массаже оздоравливается не только тело, но и энергетика человека. Массажист определенным образом воздействует на точки и меридианы (каналы, по которым циркулирует энергия). Дополнительные смазывающие материалы не используются. Делается не только пальцами и ладонями, но и локтями, коленями, стопами.

Виды:

* тибетский;
* китайский (традиционный, точечный и др.);
* японский;
* турецкий;
* арабский;
* тайский и т.д.

**Полезные свойства массажа**

Польза процедуры неоспорима – даже после нескольких первых сеансов человек начинает чувствовать комплексное воздействие на весь организм.

Давайте рассмотрим, для чего нужен массаж:

* Восстанавливает и нормализует ток крови и лимфы.
* Улучшает обмен веществ.
* Очищает кожу от загрязнений.
* Укрепляет иммунитет.
* Повышает эластичность суставов и мышц.
* Придает бодрость, избавляет от стресса и депрессии.
* Снимает воспаление и боль.
* Способствует похудению.
* Обеспечивает прилив крови к пораженному органу.
* Расслабляет мышцы после интенсивных тренировок.
* Делает тело более подтянутым.
* Избавляет от целлюлита.

**Виды массажа**

В зависимости от методики, техники, используемого оборудования, приемов воздействия и дополнительных материалов, массаж делится на множество разновидностей. Каждая из них имеет свою изюминку, преследует определенные цели, работающие на конечный результат.

Давайте рассмотрим основные виды, которым можно обучиться самостоятельно, и успешно практиковать на своих близких.

*Классический массаж.*

Один из самых эффективных и безопасных способов профилактики заболеваний и укрепления иммунитета. Во время сеанса прорабатывается всё – от головы до пят. Проводится на голое тело. Все действия производятся в строгой последовательности – с крупных участков тела, заканчивая более мелкими.

Техника классического масса включает:

* Поглаживание.

Представляет собой легкое скольжение ладонью по поверхности кожи. Применяется в начале и в конце процедуры. Это подготавливает и разогревает тело, улучшает кровообращение, выводит токсины.

* Растирание.

Воздействие становится более интенсивным. Круговые, прямые или спиралевидные движения производят большими пальцами, ребром или основанием ладони. Это обеспечивает хороший приток крови, снимается напряжение и уменьшается боль при травмах.

* Разминание.

Занимает большую часть времени. Тело массируемого должно быть максимально расслаблено для наибольшего эффекта. Делается пальцами, мышца придавливается к костям либо оттягивается от них, при этом захватываются наиболее глубокие слои ткани. Разминание делают медленно, оно не должно вызывать сильных болезненных реакций, интенсивность наращивается постепенно. Оно придает бодрость, возвращает мышцам силу и эластичность, насыщает ткани кислородом.

* Вибрация.

Прием включает в себя серию ударов разной частоты и интенсивности с помощью ладони, пальцев, кулака. Благодаря этому улучшается работа внутренних органов, восстанавливаются силы, проходит боль в мышцах.

Длительность может составлять от 30 минут до часа, курс включает 10-15 сеансов.

Основные правила:

* тело полностью расслаблено;
* движения направлены по ходу лимфатических узлов;
* не должно быть сильной и неcтерпимой боли;
* проводится в определенном ритме и темпе (это зависит от цели: придать бодрости, успокоить, расслабить).

*--СНОСКА--Для процедуры можно использовать различные масла: персиковое, абрикосовое, кокосовое, виноградных косточек, оливковое, жожоба (в качестве основы). Расслабляющее действие оказывают эфирные масла бергамота, лаванды, мелиссы, шалфея. Гвоздика, базилик и имбирь тонизируют. Апельсин улучшает настроение и избавляет от депрессии. Можжевельник повышает тонус кожи и выводит токсины. Перед употреблением, масла рекомендуется слегка подогреть на водяной бане.*

Классический массаж способен помочь при остеохондрозе шейного отдела, уменьшит болезненные ощущения в спастических мышцах. Шея – это область скопления сосудов и нервов, поэтому массажисту нужно быть особенно внимательным и аккуратным. Важно помнить, что:

1. Массаж шейно-воротниковой зоны можно выполнять сидя или лежа. Мышцы максимально расслаблены, массируемый занимает удобное положение.
2. Движения идут по току лимфы (сверху вниз), плавные, не должно быть резких переходов.
3. Сеанс длится не более 10-15 минут.
4. Болевые ощущения не должны чувствоваться.

Мало кто знает, но при бронхиальной астме очень полезен самомассаж. Если вас настиг приступ, то наклоните корпус тела вперед и круговыми движениями массируйте яремную ямку (по часовой стрелке и против). Плечи в это время поднимаются и опускаются, ровно и спокойно. Руки скрещиваются. Такие простые действия может выполнить и ребенок, это облегчает дыхание, расслабляет мышцы.

Массаж делают и при таком заболевании, как бронхит. Эта процедура улучшает отхождение мокроты из бронхов и позволит больному откашляться. Он может быть:

* Вибрационным. Представляет собой череду постукиваний по спине, не касаясь позвоночника. Его можно делать даже детям до года.
* Дренажным. В этом случае массажист растирает кожу в области грудной клетки до покраснения, во время этого она должна гореть. Затем выполняются постукивания и пощипывания. После необходимо дать возможность откашляться.
* Баночным. Благодаря вакууму, который образуется в банке, усиливается кровообращение, ускоряется процесс выздоровления. Вакуумный массаж можно делать даже при пневмонии.

– СНОСКА – В продаже есть даже массажные наборы для данного вида процедур, в которые входят баночки различного диаметра (для бедер, ягодиц, конечностей, живота и даже лица).

* Медовым. Для начала разогрейте спину: начините с поглаживаний, затем усильте интенсивность движений, разотрите кожу, применяйте постукивания и легкие щипки. После этого нанесите мед на ладони (его можно подогреть на водяной бане или в микроволновой печи) и прикладывайте к коже, резко отрывая их. Когда появятся серовато-белые выделения (шлаки), можно завершить манипуляции. После обеспечьте больному покой. Такая процедура намного облегчит состояние и ускорит восстановление организма.

*Косметический массаж*

Этот эстетический вид массажа помогает бороться с морщинами и продлевает молодость. Такую процедуру несложно выполнить дома, с этим справится каждая женщина.

Плюсы:

* подходит всем, независимо от возраста и типа кожи;
* контур лица подтягивается;
* кожа выглядит отдохнувшей, светится изнутри;
* эффект лифтинга;
* даже глубокие морщины становятся менее заметными;
* замедляются процессы старения;
* исчезает второй подбородок;
* спадает отечность и припухлости.

Методика проведения

1. Прежде всего, следует провести тщательную подготовку.

Умойтесь, очистите лицо от косметики и загрязнений с помощью любого средства для умывания. Не лишним будет и тщательно проскрабировать кожу, это удалит мелкие ороговевшие частички. Скраб можно взять покупной или изготовить самостоятельно из соли, или кофейных зерен.

1. Следующий этап – распаривание лица.

Сделайте себе компресс (салфетку или полотенце) смоченный в теплой воде, можно добавить отвары трав, масло чайного дерева или эвкалипта, соль, соду. Или подержите лицо над водяной баней – пар очистит поры. Не уделяйте этому этапу слишком много времени, достаточно 5-10 минут. После обязательно наносим увлажняющий крем для лица или масло. Волосы лучше убрать под шапочку или ободок, чтобы не мешали.

1. Самомассаж лица делается легкими движениями по определенным линиям:
* от середины лба к вискам;
* от крыльев носа вниз к подбородку;
* от подбородка по скулам к ушам;
* от кончика носа вверх ко лбу;
* от одного виска к другому (по области лба);

Не растягивайте кожу!

Длительность такой приятной процедуры 10-30 минут. После чего можно использовать средство для сужения пор.

*--СНОСКА-- Косметический массаж лица можно делать охлажденной ложкой, это сделает кожу упругой и уберет отечность.*

*Детский массаж*

Детский массаж является обязательным для всех детей от 1 месяца до года. Он способствует развитию грудничка, нормализует процессы в растущем организме, улучшает пищеварение, успокаивает перед сном. К тому же для ребенка важна тактильная связь с мамой – это один из способов познания мира.

Массаж делают без кремов и присыпок, они могут вызвать аллергию и раздражение. На пальцах у массажиста не должно быть колец, ногти коротко подстрижены, чтобы ничего не травмировало нежную кожу.

В детском массаже используются практически те же приемы, что и в классическом взрослом. Все движения выполняются поэтапно, очень нежно и мягко.

Грудному ребенку не рекомендуется делать массаж шеи, так как она еще не сформировалась и еt можно повредить.

Превратите эту процедуру в увлекательную игру, чтобы малыш не испугался.

Сеанс не должен быть слишком длительным, 15-20 минут вполне достаточно.

Ребенку должно быть комфортно, не стоит начинать, если он хочет спать или капризничает, а также, если в комнате прохладно. В таком случае лучше всt отменить или перенести на другое время.

**Противопоказания к массажу**

У любого вида массажа есть противопоказания к проведению.

Абсолютные противопоказания:

* Онкологические заболевания.
* Злокачественные опухоли.
* Гемофилия.
* Тромбоз.
* СПИД.
* Туберкулез.
* Психические заболевания в стадии обострения.
* Болезни сердца.
* Гангрена.

Временные противопоказания:

* беременность;
* грудное вскармливание;
* менструация;
* варикозное расширение вен;
* отравление, тошнота, рвота;
* заболевания с повышением температуры тела;
* аллергические высыпания;
* алкогольное опьянение.

Заключение

Как видите, делать массаж в домашних условиях совсем не сложно. После нескольких тренировок вы набьете руку, движения станут более уверенными, а вы будете меньше уставать во время сеанса.

Важно учиться прислушиваться к ощущениям того, кому делаете процедуру, и все получится!