

№ 1 | 2010

эстетика тела МАССАЖ

научно - практический методический журнал

ЛИЧНЫЙ ВКЛАД

/ Арфа Элизбара:
музыка «Умного спа» /

ОБЗОРЫ И РЕЙТИНГИ

/ Открыть массажный
салон /

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

/ Технологии русского
классического массажа /

Противоправный массаж

Эта тема далеко не новая. Ее неоднократно рассматривали под разными ракурсами и в разных контекстах. На интернет-форумах обсуждения разворачиваются сезонно, в основном в отпускной и послеотпускной период, и касается она всех стран. И сдержанной Европы, и далекой Америки. Она не исчезает, а лишь ненадолго затаивается, чтобы в определенный момент вырваться очередной сенсацией.



Natura Bissē

ТОЛЬКО ДЛЯ ИЗБРАННЫХ



КТО ГОТОВИТ «ЗВЕЗД» К ОСКАРУ?

Многие ли косметические бренды могут похвастаться тем, что вошли в святая святых - в шикарный Soho House (Лос-Анджелес), где проходит подготовка "звезд" к церемонии Оскар. Все мы знаем, что билет на церемонию вручения премии Оскар является одним из наиболее популярных приглашений в мире и участникам церемонии, конечно, важно выглядеть безукоризненно. Поэтому только лучшие представители fashion-индустрии участвуют в подготовке "звезд" к этому торжественному вечеру. Специально для церемонии Оскар испанский дом по уходу за кожей NATURA BISSE разработал омолаживающую процедуру Diamond Facial ("Процедура на миллион"). Достаточно взглянуть на лица номинантов, проходящих по красной ковровой дорожке, и становится ясно, насколько эта процедура эффективна.

Компания NATURA BISSE занимает ведущее место среди лучших профессиональных мировых косметических брендов. Косметика NATURA BISSE представлена в салонах красоты VIP-класса, в элитных магазинах и SPA-салонах лучших отелей мира. Профессионалы всего мира доверяют NATURA BISSE красоте и молодости своих клиентов.

- HARRODS London
- SPA NATURAL Hyatt Regency Kiev
- AMRITA SPA & WELLNESS Swissotel Красные Холмы Moscow
- BEAUTY SALON Ararat Park Hyatt Moscow
- BERGDORF GOODMAN New York

Эксклюзивный представитель компании Natura Bisse (Испания) в России, на территории стран Балтии и СНГ - ГК «СпортМедИмпорт»

Москва (495) 734 99 77 Санкт-Петербург (812) 320 99 09 Киев (044) 428 22 50

www.nbisse.ru www.sportmedimport.com

Журнал
«МАССАЖ. ЭСТЕТИКА ТЕЛА»
№ 1 (18) 2010

Под эгидой Российской ассоциации
по спортивной медицине
и реабилитации больных и инвалидов

Издатель
«ПРОВИЗОРИНФОРМ»

Главный редактор
Ерёмушкин М. А.

Редакторы
Гребенников А. И.
Сырченко А. И.
Чикуров Ю. В.

Литературный редактор
Кремлёвская В. Г.

Дизайн
Шадзевский Э. А.

Корректор
Шпаер В. Г.

Координатор проекта
Данилова Л. Н.
Юрченко А. И.

Менеджер по работе
с подписчиками
Епихина Елена Валентиновна
тел.: (495) 926–29–83, доб. 227

Адрес для корреспонденции
Москва, 127055, а/я 37
www.consilium-medicum.com

Редакционная коллегия
Бирюков Анатолий Андреевич, профессор
Васичкин Владимир Иванович, профессор
Герова Ирина Борисовна, профессор
Епифанов Виталий Александрович,
профессор
Журавлева Антонина Ивановна, профессор
Кузнецов Олег Федорович, профессор
Поляев Борис Александрович, профессор
Поляков Сергей Дмитриевич, профессор
Хрущев Сергей Васильевич, профессор
Цыкунов Михаил Борисович, профессор
Чоговадзе Афанасий Варламович,
профессор

Журнал может быть использован в
качестве учебного пособия
для учащихся средних специальных и высших
учебных заведений.

The magazine can be used as a reference book
for students of the secondary specialized and
higher educational institutions.

© Полное или частичное воспроизведение
материалов,
опубликованных в журнале
или на сайтах www.consilium-medicum.com,
www.massagemag.ru, www.massagemag.info,
www.medmassage.ru, www.spaevent.ru
допускается только по согласованию
с редакцией в письменном виде.
В статьях представлена точка зрения авторов,
которая может не совпадать с мнением редакции
журнала.
Редакция не несет ответственности
за содержание рекламных материалов.

Тираж 10 000 экз.

Зарегистрирован Федеральной службой
по надзору за соблюдением законодательства
в сфере массовых коммуникаций
и охране культурного наследия.
Рег. номер ПИ № ФС77-24382 от 10.05.2006

СОДЕРЖАНИЕ

СОБЫТИЯ И ФАКТЫ

Украина 2010: победа профессионалов 6

ЛИЧНЫЙ ВКЛАД

Арфа Элизбара: музыка «Умного спа» 8

АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА

Противоправный массаж 12

МАССАЖ

ОБЗОРЫ И РЕЙТИНГИ

Открыть массажный салон 16

10 +1 заблуждение о массаже 19

Алгоритм выбора массажного стола 24

Телесно-ориентированная психотерапия в работе массажиста 28

Холистический подход в терапии и рекомендации массажисту 32

Катадолон – не будет больно 33

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Вибрационно-пластический массаж лица 36

Технологии русского классического массажа (школа профессора А.А. Бирюкова)..... 39

Методика традиционного китайского массажа при кардиалгиях 45

Тайский SLIM-массаж 47

ЭСТЕТИКА ТЕЛА

ЭКСКЛЮЗИВНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

«7 веников Лекаря» – новая комплексная спа-услуга в парной 50

Шоколадно-молочное обертывание, кофейный пилинг
и сливочный массаж в хаммаме 52

Интерактивность в борьбе со стриями: направленное воздействие на растяжку 54

ТЕХНОЛОГИЯ КРАСОТЫ

Вибромассажеры «Шарм»: возрождение традиций 56

НАШИ ПАРТНЕРЫ:



ЦЕНТР КАПРАЛОВА
нетрадиционные методы оздоровления



10 января состоялось заседание организационного комитета Единой Консолидированной Системы чемпионатов по спа-массажу. Под председательством А.И. Сырченко собрались представители российских регионов, а также зарубежных стран (Москвы, Санкт-Петербурга, Краснодар, Нижнего Новгорода, Самары, Украины, Литвы и др.), в которых проводятся чемпионаты по спа-массажу. Были запланированы мероприятия, которые пройдут в 2010 году в новых городах и странах. Прошла презентация интернет-представительства ЕКС чемпионатов по спа-массажу – www.spaevent.ru

12 февраля в рамках IX Международного конгресса по эстетической медицине им. Евгения Лапутина прошел «Форум массажных технологий», посвященный проблематике массажа беременных. Были заслушаны следующие сообщения:

- Профилактика сосудистых осложнений тканей лица третьего триместра беременности и родового периода с применением биоваскулярного массажа (д. м. н., генеральный директор компании «Технологии здоровья» А.Ч. Комекова, Москва, Россия)
- Воздействие мануального лимфодренажа на лицо, шейный отдел и зону декольте в период беременности (руководитель Центра физиотерапии и фитнес-центра JUN Ж. Набеканова, Лейпциг, Германия)
- Остеопатические репозиционные техники (врач остеопат А.А. Трунов, Лейпциг, Германия)
- Комплексная профилактика венозных нарушений и биомеханики движений нижних конечностей в период беременности (генеральный директор компании «Имбра», руководитель учебного центра «Академия Совершенство», Е.В. Алексеева, Казань)
- Массаж для беременных как метод комплексной компенсации физиологических нарушений (руководитель международной школы эстетики MANUALISTIC, С.Ф. Щуревич, Москва, Россия)
- Особенности гормонального, физиологического фона женщины в период беременности и лактации (д. м. н., профессор Е.Н. Андреева, Москва, Россия)
- Биоваскулярный массаж лица (д. м. н, генеральный директор компании «Технологии здоровья» А.Ч. Комекова, Москва, Россия)
- Послеродовые СПА уходы. Авторский послеродовой массаж (основатель и ведущий специалист «MASSAGE ACADEMY» О. Арон, Париж, Франция)
- Мануальный лимфодренаж лица, шейного отдела и зоны декольте (руководитель Центра физиотерапии и фитнес-центра JUN Ж. Набеканова, Лейпциг, Германия)
- Восточные методы диагностики, техники и зоны воздействия массажа, применяемые в различных триместрах беременности (руководитель школы «Динамический цигун-массаж» И.А. Кисурин, Москва, Россия).

23 февраля в Ростове-на-Дону состоялся отборочный тур чемпионата России по спа-массажу. Призерами чемпионата стали:

- 1 место – Ведула Елена Александровна;
- 2 место – Лозинский Виктор Викторович;
- 3 место – Шахматов Игорь Александрович.

Отрадно отметить, что все участники были профессиональными специалистами, имеющими либо медицинское, либо педагогическое (по специальности «Физическая культура») образование. Такое событие прошло в Ростове-на-Дону впервые и, безусловно, вошло в историю развития отечественного спа-движения и индустрии массажных технологий.



19–23 февраля в Санкт-Петербурге состоялась XIV Международная выставка индустрии красоты «Невские Берега». В рамках выставки при содействии Российской Лиги Массажистов и Школы массажного искусства «Жива» (г. Харьков), а также при активном участии преподавателя Санкт-Петербургского медицинского училища № 2 Морозова Сергея Владимировича, было организовано ежедневное нон-стоп шоу массажных технологий. Посетителям были продемонстрированы не только эффектные и красивые шоу программы, но и профилактические, и даже лечебно-диагностические методики.

Участие в программах приняли:

Сергей Морозов (преподаватель массажа в Санкт-Петербургском медицинском училище №2 для инвалидов по зрению, г. Санкт-Петербург), Игорь Кисурин (преподаватель «динамического цигун-массажа», г. Москва), Ариэль Пелевин (преподаватель «глубокотканного массажа», «гавайского ритмического массажа», г. Санкт-Петербург), Евгения Дайнакова (преподаватель массажа, г. Санкт-Петербург), Арнольд Официеров (преподаватель массажа, основатель Школы массажного искусства «Жива», Украина, г. Харьков), Сергей Маринченко (преподаватель массажа, Украина, г. Запорожье), Андрей Мочалов (преподаватель массажа, «Школа интегративного массажа», г. Москва), Наталья Залеская (г. Санкт-Петербург), Екатерина Старовойтова (г. Санкт-Петербург), Ольга Харитоновна (г. Санкт-Петербург), Антип Ермо (Украина, г. Киев), Константин Бабенко (г. Санкт-Петербург), Виктория Языкбаева (г. Санкт-Петербург), Василий Мишкевич (г. Санкт-Петербург) и др.

Хочется отметить, что подобные мероприятия способствуют пропаганде здорового образа жизни и повышению интереса к массажу, как методу естественного оздоровления организма.



22 марта ФГОУ СПО «Кисловодский медицинский колледж» прошел профессиональный конкурс массажистов среди студентов выпускных групп отделения «Медицинский массаж» (из числа инвалидов по зрению).

Победителями стали Ланщикова Елена и Мальцалова Мадина. Они получили путевки на чемпионат мира и чемпионат России по спа-массажу.

Уважаемые коллеги!

Национальная Ассоциация по Борьбе с инсультом

Российская Ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов при поддержке Минздравсоцразвития России приглашают Вас и Ваш коллектив **1–2 июня 2010 года** в здании Мэрии правительства г. Москвы, ул. Новый Арбат, д. 36 принять участие в работе

II-го Международного конгресса «Нейрореабилитация-2010»

посвященного основным вопросам реабилитации больных с травмами спинного мозга и детским церебральным параличом.

Во время конгресса начнет работу ежегодная сессия по основным проблемам организации мультидисциплинарной реабилитации больных с церебральным инсультом в региональных и первичных сосудистых центрах, созданных в рамках реализации национальной программы «Здоровье» и Федеральной программы по снижению смертности от сердечно-сосудистых заболеваний

Основные направления научной программы:

1. Нейрохирургическая тактика при травматическом повреждении позвоночника и спинного мозга в различные периоды течения процесса
2. Травматолого-ортопедическая тактика при лечении и реабилитации больного с ТБСМ и ДЦП
3. Клинические и дополнительные методы оценки реабилитационного потенциала больных с ТБСМ и ДЦП
4. Методы функциональной диагностики в процессе нейрореабилитации больных с ТБСМ и ДЦП
5. Фармакологическая поддержка реабилитационных мероприятий больных с ТБСМ и ДЦП
6. Механизмы лечебного действия реабилитационных средств при ТБСМ и ДЦП
7. Физиотерапия и лечебная физкультура в системе реабилитационных мероприятий больных с ТБСМ и ДЦП
8. Психологическая коррекция в системе комплексных реабилитационных мероприятий при ТБСМ и ДЦП
9. Функциональная состоятельность и качество жизни больного с ТБСМ и ДЦП
10. Особенности ухода за пациентами с ТБСМ и ДЦП
11. Социальная и профессиональная реабилитация больных с ТБСМ и ДЦП
12. Ассистивная терапия в системе реабилитационных мероприятий больных с ДЦП и ТБСМ

Темы заседания:

1. Основные принципы организации реабилитационных мероприятий у больных с церебральным инсультом
2. Особенности реабилитационных мероприятий в острейшем и остром периодах церебрального инсульта
3. Методы функциональной диагностики в системе реабилитационных мероприятий
4. Управление реабилитационных процессов
5. Отчеты руководителей региональных сосудистых центров, вступивших в Федеральную программу в 2008 г. о проблемах и эффективности организации реабилитационной помощи больным с церебральным инсультом

NB. Уважаемые коллеги, участие в Конгрессе позволит расширить Ваши представления о новых технологиях восстановления функций больных с травматическим повреждением спинного мозга, ДЦП и церебральным инсультом, о прикладном значении новых разработок ученых-клиницистов, фармакологов, педагогов, инженеров, организаторов здравоохранения и других специалистов, занимающихся исследованиями в этой области.

В конференции примут участие ведущие научные, клинические и учебные центры РАМН и РАПН, Минздравсоцразвития РФ, представители ведущих лабораторий и фирм, занимающихся разработкой оборудования для диагностики, восстановления функций и облегчения адаптации к окружающей среде инвалидов. В рамках Конференции будет работать **выставочная экспозиция** лекарственных препаратов, приборов для функциональной и лабораторной диагностики, реабилитационного оборудования, средств для облегчения ухода.

Украина 2010: победа профессионалов

Еще не успели отшуметь на Украине выборные страсти, еще с опаской ждали украинцы изменений в жизни государства, а в засыпанном снегом Киеве состоялось событие, несомненно, значимое для специалистов в области косметологии и прикладной эстетики. С 10 по 12 февраля 2010 года в выставочном центре «КиевЭкспоПлаза» состоялась VIII Международная выставка парфюмерии и косметики InterCHARM-Украина 2010. Это крупнейшее на Украине мероприятие организовывает и проводит Компания «Эстет», давно зарекомендовавшая себя как эксперт в области индустрии красоты. Несмотря на экономический кризис, выставка InterCHARM-Украина была и остается лицом отрасли, событием, способствующим профессиональному росту всех желающих совершенствоваться. Неизменная цель, которую ставят перед собой организаторы – это превращение выставки в основной коммуникационный центр между зарубежными и украинским бизнес-сообществами в бьюти-индустрии. Компания «Эстет» удачно объединила в рамках украинского Интершарма два важных мероприятия для профессионалов массажа и спа-технологий. События, не только не ставшие друг другу помехой, но и явившиеся взаимодополняемыми и вызвавшие обоюдный интерес. 11 февраля прошла конференция «Профессиональный массаж и спа-технологии», организатором которой явилась Украинская школа СПА. Идея структурировать информацию и продемонстрировать системный взгляд на работу массажистов родилась у спа-технологов, врачей, преподавателей Украинской школы СПА Андрея Бобкова и Андрея Овчаренко на основе опыта преподавательской и наставнической работы, а также участия в подобных профильных мероприятиях. Отзывы слушателей, впечатления от услышанного и увиденного превзошли все ожидания. Докладчики мастерски сумели изложить академические темы, а также продемонстрировать техническую часть. Можно сказать это была первая по-



пытка структурировать украинский рынок спа и массажа.

М.А. Ерёмускин, руководитель секции «Медицинский массаж» РАСМИРБИ, один из ведущих специалистов по мануальным методам лечения, представил доклад «Точка сборки» в работе каждого массажиста или с чего начинается массаж». Вернулся к истокам классического массажа, просто, но вместе с тем академично объяснил и показал, как нужно выполнять массаж. Еще раз остановился на классификации массажа, на ошибках и профанации в массаже, осветил нюансы законодательной базы данного вида деятельности, объяснил, какие последствия могут быть, и чем это грозит специалистам. Вопросы: что такое профессиональный массаж; кто должен заниматься массажем; что должен знать и уметь каждый профессиональный массажист в работе с клиентом – вызывают живой интерес со стороны профессиональной аудитории, неза-

висимо от стажа и опыта работа. Мастер-класс по организации работы массажиста при выполнении приемов мануальной техники массажа и методологическим аспектам использования приемов мануальной техники массажа, продемонстрированный на конференции М.А. Ерёмускиным, дал возможность специалистам повысить свой профессиональный уровень и усовершенствовать знания.

Специалисты в области спа-технологий с огромным интересом слушали доклад А.И. Сырченко, руководителя Международной школы СПА, автора и создателя наиболее востребованных массажных спа-методик в странах Восточной Европы, о грамотном гармоничном сочетании массажа и спа-технологий. Андрей Игоревич ответил на вопросы что такое спа-массаж, рассказал о стандартах, определяющих уровень массажа в спа. Дал практические рекомендации массажистам в спа. Поделится наработками в том, как гра-

мотно, эффективно и безопасно использовать массаж в спа. Помог разобраться, в чем состоит опасность и безопасность в работе массажиста с массажными новинками, авторскими методиками и экзотическими видами массажа. Обозначил ошибки начинающих и опытных массажистов, пробующих себя в спа. А также показал новую для Украины методику – спа-цзю-терапия. Правильная работа с биологически активными точками в условиях спа дает нужный результат. Сырченко доступно объяснил суть метода теплового воздействия на активные точки с помощью полынных сигар. Зал с интересом наблюдал за тем, как менялось настроение модели во время демонстрации – от явной депрессии в начале до радостного выражения лица по окончании процедуры.

Слушатели познакомились с Сергеем Агапкиным – специалистом по индо-тибетской медицине и йога-терапии. Медик, психолог с научной степенью, специалист по традиционным системам оздоровления, член всемирной ассоциации йога-терапевтов, научный редактор журнала «Йога», руководитель специализированной московской студии йога-терапии. Преподаватель московского Аштанга Йога центра, он один из немногих, кто не противопоставляет западную и восточную системы медицины, а, напротив, проводит прямые параллели и дополняет одно другим. Агапкин – один из первых в СНГ заговорил об аюрведе, как о науке, понятной человеку с западным мышлением и вполне объяснимой с точки зрения современной медицины. Сергей Николаевич в своем докладе осветил основные принципы восточных массажных техник, развеял мифы, рассказал о градации клиентов на психосоматотипы и индивидуализацию массажного воздействия. В демонстрации показал марма-массаж и поэтапно объяснил, как он работает.

Благодаря М.А. Ерёмушкину, С.Н. Агапкину, А.И. Сырченко и А.С. Бобкову более ста участников конференции получили объемный и профессиональный анализ спа и массажа на Украине.

В этот же день в одном из залов деловой программы Интершарма проходил традиционный «Форум массажных технологий». Бесценный лидер и организатор этого мероприятия – Сергей Юрьевич Капралов. Формат – демонстрации массажных методик с комментариями. 11-12 февраля в режиме нон-стоп лекто-



ры, ставшие уже постоянными на этом мероприятии, делились новыми и уже известными практиками. (А.Т. Огулов, А.И. Сырченко, С.Ю. Капралов, Э.Д. Крамар, В.В. Гайдук, Т.Б. Синкевич, О.Э. Хазов, В.Г. Воликов и др.). Были представлены украинский аромомассаж – методика моделирующего, антицеллюлитного, лимфодренажного массажа для улучшения контуров тела; авторская методика саунотерапии и банных процедур с парением венниками, использованием ручных и инструментальных методов массажа; восточный реабилитационный массаж «юмейхо-терапия»; гуаша – древней-

ший вид китайского массажа; абдоминальный массаж: обезболивающий и восстанавливающий массаж органов брюшной полости; китайский массаж «туйна»; чжун юань цигун; различные техники реабилитации и массажа коленного сустава; массаж ротовой полости в косметологии: коррекция овала лица; липолитический массаж, лимфодренажный спа-массаж, фитнес-массаж; мягкие мануальные техники работы с опорно-двигательным аппаратом. Были и новые лица. Новые для Киева, но хорошо знакомые в Москве – например, Олег Рябиков. Безусловный плюс форума – широкий диапазон лекторов и методик, возможность получить почти все и сразу. Настоящий специалист испытывает необходимость постоянно учиться, повышать свой уровень, общаться с коллегами, нарабатывать новый опыт и обмениваться знаниями. Недавно пришедшим в мир спа и массажа это требуется в сотни раз больше. Такие конференции, форумы, мастер-классы, спа-институты дают возможность проникнуться атмосферой мира профессионалов, учиться у выдающихся авторитетов, делать для себя весьма интересные открытия и стремиться к новым высотам. Подобные мероприятия, ставшие уже традицией, всегда будут интересны специалистам, ориентированным на системную профессиональную работу.

В.Г. Кремлёвская, Москва

Арфа Элизбара: музыка «Умного спа»

Мы все мечтаем. Наши мечты делятся на материальные и духовные. Мы хотим иметь собственный дом, хорошую машину, яхту и финансовое благополучие. Но потребность в любви, дружбе, здоровье, новых знаниях, продолжении жизни, удовольствиях ничуть не меньше. Но кто из нас мечтал о том, чтобы иметь собственную музыку, созданную лично для нас, приятную, исцеляющую, гармонизирующую, способную привести в равновесие чувства, настроения, потребности? Музыка, которая может слиться с нашим ритмом сердца, обласкать душу, настроить на нужный лад дух и разум. *Музыку, которая никогда не надоест, как не может надоест сон, дыхание, жизнь. Скажете фантастика? Ничуть. И для этого нужен всего лишь один звонок мастеру. Звонок, который изменит жизнь к лучшему.*

Открытие терапевтического эффекта музыки принадлежит Пифагору. Он не колебался относительно влияния музыки на ум и тело, называя это «музыкальной медициной». Он полагал, «что музыка во многом содействует здоровью, если пользоваться ею соответственно подобающим ладам, так как человеческая душа, и весь мир в целом имеют музыкально-числовую основу». Пифагор воздействовал музыкой и пением на больных людей, устраняя многие болезни и страдания души и тела. Описан случай, когда Пифагор предотвратил поджог и убийство, воздействуя музыкой на разъяренного ревнивца, пытавшегося поджечь дом своей подруги. Когда ревнивец подкладывал к дверям дома хворост, флейтист неподалеку играл возбуждающую фригийскую мелодию. Пифагор попросил флейтиста сменить мелодию на более медленную и спокойную. После звуков новой мелодии разъяренный ревнивец присмирел, одумался, забрал свой хворост и ушел.



Пифагор классифицировал мелодии, применявшиеся для лечения, по болезням и имел для каждого заболевания собственный музыкальный рецепт. «Некоторые мелодии были выдуманы для того, чтобы лечить пассивность души, чтобы не теряла она надежд и не оплакивала себя, и Пифагор показал в этом себя большим мастером. Другие же мелодии использовались им против ярости, против злобных и гневных порывов, против заблуждений души. А были еще мелодии, которые умеряли желания». Почти на каждый случай жизни человека, общественной и личной, были заготовлены определенные музыкальные «заклинания». Солдаты, уходившие на войну, должны были исполнять те или иные музыкальные произведения только в лидийском ладу. А женщине, прежде чем переступить порог своей спальни, просто необходимо было пропеть мужчине напев фригийского лада. Дорийский лад обеспечивал целомудренность, сохраняя внутреннюю чистоту, а гипофригийский действовал расслабляющим образом. Подобное воздействие создавалось не только ладом, но и ритмом, способом исполнения и подбором инструментов. Исполнение определенной музыки происходило при

массовых собраниях народа – в храмах, при жертвоприношениях, на состязаниях и многочисленных праздниках, доводя до нужного состояния целые толпы людей.

Таким образом, в далекой древности великие ученые заметили эту таинственную и тесную связь между музыкой и подсознанием человека. Именно тогда было начато изучение и отбор определенных музыкальных элементов, оказывающих желаемое воздействие на психику и поведение человека.

Индийские философы говорили, что в начале человеческой истории не было языка, была «вечная музыка». Люди выражали свои мысли и чувства звуками: низкими или высокими, долгими или короткими. Глубина тембра свидетельствовала о силе и мощи, а высота тона выражала любовь и мудрость.

Наши предки славяне говорили нараспев – отголоски их бытовой речи можно сегодня услышать в церкви, когда читаются Евангелие, Апостол и Псалтырь. Новгородское вече представляло собой в чистом виде оперу, с ариями, дуэтами и хорами. В замках и дворцах пение и музыка звучали почти круглосуточно, создавая благоприятный психологический фон жизни правителей.

Музыка способна излечить наши горести и хандру. Она заставляет заново пережить и воскресить в памяти дорогие нашему сердцу воспоминания. Музыка изменяет восприятие времени и пространства. Музыка влияет на дыхание, пульс и кровяное давление. Музыка снижает стресс и повышает иммунитет. Музыка поднимает силу духа. Музыка помогает росту растений, баюкает детей, заставляет полки маршировать на войну. Музыка способна вдохновить на творчество. Музыка – это дыхание души и сознания. Через музыку душа проявляется на земле.

Массаж это та же музыка. На вибрациях, присущих музыкальному ладу, построено и массажное воздействие. Массажные приемы в зависимости от частоты оказывают на организм различное действие. И у каждой ноты – своя частота. До 261,63 Гц; До-диез 277,18 Гц; Ре 293,67 Гц; Ре-диез 311,13 Гц; Ми 329,63 Гц; Фа 349,22 Гц; Фа-диез 369,99 Гц; Соль 391,99 Гц; Соль-диез 415,30 Гц; Ля 440,00 Гц; Ля-диез 466,16 Гц; Си 493,88 Гц. В музыке важны звучание, вибрации, звуковысотность, фразировка. Есть извлечение звука «поглаживающе-выжимающее» – тенуто, есть «стучащее» – стаккато, есть мягкое, есть жесткое, есть тяжелое. И каждое звучание отражается в теле человека.

Гармоничное комплексное воздействие на оздоровление души и тела в наше время осуществляет культура спа. В связи с тем, что потребность в процедурах высокая, а сеть спа-салонов множится с каждым днем, возникла необходимость в несколько ином уровне самого подхода к спа услугам. Так появилась идея создания «Умного спа». «Умный спа (sapient spa)» – это авторское направление разновидности массажа сети салонов, руководит которыми Сергей Шурухт. В одном из них – «Спа Тибет» – свое видение музыки в концепции «Умного спа».

«Умное спа» – это действенное комплексное оздоровление, подразумевающее в том числе и взаимоотношение людей определенных психологических типов с определенным вариантом музыки. Здесь музыку индивидуализируют по аюрведическим типам (вата, питта, капха). Но можно отождествить музыку с типом психики, то есть темпераментом, а соответственно возможно подобрать музыку и по знакам зодиака, и по дате рождения, и в соответствии с наступившим годом и т. п. Однако в «Умном спа», подбирая программу оздо-

рования под конкретного клиента, с не меньшей тщательностью выбирают и музыкальное сопровождение процедуры. Клиент должен сначала услышать музыку, настроиться на расслабление и лечение, привести в состоянии гармонии тело и душу, а уже после этого почувствовать руки массажиста, ароматы масел, приятное тепло обертываний, умиротворяющий жар парной. Это во много раз увеличивает как наслаждение клиента, так и пользу от всех воздействий.

Сергей Шурухт в этом направлении работает в великолепном тандеме с замечательным талантливым арфистом и мультиинструменталистом Элизбаром (Эдуард Сухарь). Элизбар считает, что позиция, в которой какое-то стандартное звучание берется изначально как полезное, не подходит для спа. Звуки, лад, мелодия должны быть обязательно для каждого свои. Он пришел к этому не случайно. Когда растешь в семье врачей, где проблема телесного здоровья доминирует над остальными, волей-неволей начинаешь прислушиваться и к себе, и к другим. Однажды, играя на арфе, в состоянии сильной простуды, Элизбар начал просто перебирать струны, исполняя арпеджио (последовательное исполнение тонов аккорда). Тогда ему казалось, что произошло чудо – неприятные ощущения в больном горле начали проходить, дыхание стало легким, исчезла головная боль. Так началось увлечение музыкотерапией. С того момента, когда он соеди-

нил в строке интернет-поисковика два абсолютно разных понятия «арфа» и «терапия» и увидел, что арфотерапия существует, стало абсолютно понятно, что это не сказка. Впрочем, отчасти все же сказка, потому что начало деятельности Элизбара положили именно сказки, сказаны, сказания и легенды. Например, о юном царе Давиде, тайно помазанном на царство, «белокуром, с красивыми глазами и приятным лицом», ловком и отважном, имевшим кроткое и доброе сердце и славившимся пением и хорошей игрой на арфе. На первого израильского царя Саула со времен ссоры с пророком Самуилом часто нападала тоска и уныние, он делался мрачен и жесток. Ему советовали развлекать себя музыкой и рассказали, что в городе Вифлееме есть прекрасный музыкант. Давида призвали во дворец, и когда он приходил и музицировал, Саулу становилось лучше, и «злой дух» отступал от него. Точно также чудесно излечился и Александр Великий. В Древнем Египте, если врачи отказывались от больного, то в качестве последнего шанса к нему приходил арфист, чтобы структурировать организм. Именно такой музыкотерапией и занимается Элизбар.

Его собственную жизнь перевернул Борис Гребенщиков. Он исцелил своим творчеством душу хулиганствующего подростка, не интересовавшегося ничем, кроме улицы. Поэтому и музыкой он начал заниматься не с детства, а пришел к ней в достаточно взрослом возрасте, почти в 20

«Умное спа» – это действенное комплексное оздоровление, подразумевающее в том числе и взаимоотношение людей определенных психологических типов с определенным вариантом музыки.





лет, а в 25-летнем возрасте его знали уже как профессионального виолончелиста. Сейчас Элизбар, помимо арфы и виолончели, играет на буюки, цитерн, чаранго, калимба, бойране, различных флейтах, перкуссии, гитаре, мандолине. Музыкант творит в своем собственном жанре, выступая с группой «Ann'Sannat», чья музыка представляет некий микст джаза, блюза, фолка и неоклассики, а первые песни писались на стихи Гарсии Лорка. Название группы означает «песенные сказания эльфов», то есть сказки, отраженные в песнях. Первый диск группы вышел в 1998 году, а через год записали еще один, и все наиболее удачные композиции были собраны в один альбом под названием «Welcome into the morning». В этот альбом вошли как народные песни, так и авторские композиции. Диск представляет собой компиляцию кельтских, балканских средневековых мотивов и настроений, пропущенных через увлечения музыкантов разными стилями. В 2007 году был издан первый сольный альбом Элизбара, посвященный арфе и волшебным сказкам – «Metamorphoses of Ann». На диск «Metamorphoses of Ann» вошли композиции собственного сочинения музыканта. За 13 лет существования Ann Sannat выступала с концертами

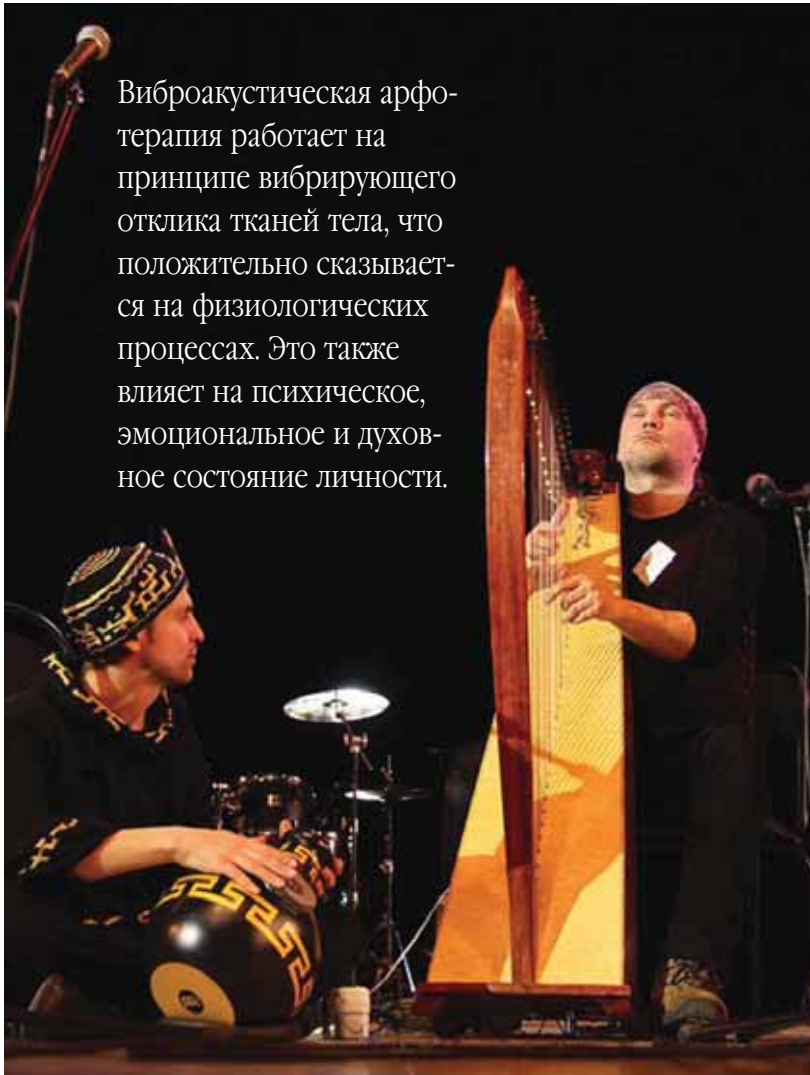


во многих городах России, Украины, Румынии, Чехии, Венгрии. «У меня удивительная арфа, – считает Элизбар, – с безумно красивым голосом, но странное дело, каждый звук напоминает о боли, то ли моей, то ли всеобщей. В каждом – очень древняя история, а в бесчисленных сочетаниях звуков – длинные саги. Играешь, и будто сказки рассказываешь. Странная

арфа. В какой-то степени арфа – моя жена».

В христианской культуре арфа прочно связывается с музицированием ангелов, что также повлияло на ее символику в живописи и поэзии. Пушкин писал: «И внемлет арфе серафима / В священном ужасе поэт». Арфа своим звуком соединяет небо и землю, науку и искусство, тело и душу. Божественный звук арфы, то историческое наследие, которое она имеет как инструмент умиротворения.

В 1982 году норвежским музыкантом-изобретателем Олафом Скилле была впервые представлена виброакустическая терапия (ВАТ). Он использовал звуки низкой частоты (в основном в диапазоне 30–120 герц), которые генерировались музыкальным синтезатором и применялись для лечения различных заболеваний. Впоследствии было выявлено, что наилучшим инструментом, который, благодаря своим натуральным составляющим и особому звучанию подходит для виброакустической терапии, является именно арфа. Виброакустическая арфотерапия работает на принципе вибрирующего отклика тканей тела, что положительно сказывается на физиологических процессах. Это также влияет на психическое, эмоциональное и духовное состояние личности. Широкий



Виброакустическая арфотерапия работает на принципе вибрирующего отклика тканей тела, что положительно сказывается на физиологических процессах. Это также влияет на психическое, эмоциональное и духовное состояние личности.

диапазон частот арфы позволяет глубоко проникать в ткани человека, становясь как бы его энергетическим партнером.

Сеансы арфотерапии Элизбара и изнутри, и со стороны выглядят весьма необычно. Пациент просто прислоняется к инструменту и, закрыв глаза, вслушивается в себя, в те ощущения, которые дарит звук, подбираемый именно для него, не вызывающий отторжение, тревогу и неуверенность, а дающий умиротворение, радость, гармонию. А музыкант, прикрыв глаза, покачивая головой в такт, чуткими пальцами трогает струны, будто прикасаясь к живому, трепетному, все понимающему существу. Звуки словно ощупывают человека, сверяясь с его восприятием, пробуют, шепчут, завораживают, и протягиваются тонкие ниточки, связывающие душу и тело пациента с исцеляющей мелодией, волшебной рождающейся под руками Элизбара. «Странное дело, мне трудно играть чужие произведения, – говорит Элизбар. – Такое впечатление, что

арфа перебирает еду, как капризный ребенок, предпочитая питаться только моими эманациями. Когда играешь свои импровизации, то арфа и я становимся одним целым, и становится она продолжением рук, мыслей». Музыка, которая нужна конкретному человеку, которая даст желаемый эффект, состоит из выбранных им самим звуков, которые созвучны его организму. И зависит это от типа инструмента, ритма, высоты тона, тембральности, ладовости, скорости. Только тогда она способна лечить.

Задачей Элизбара и его музыкантов, в рамках проекта «Умного спа» является создание музыки, соответствующей психологическому типу каждого конкретного клиента (в аюрведе – доши). Под свою собственную мелодию можно не только расслабляться, отдыхать и засыпать, она многократно усилит эффект от спа процедур и массажа. Ведь любое лечение, как и отдых, должно быть комплексным. Приблизительно это выглядит следующим образом:

Музыка для доши Ваты: низкое, плавное, негромкое, спокойное звучание. Без ускорения. Один инструмент (типа флейты). Минорная тональность, пониженная пульсация, низкая флейта (бас баритон).

Музыка для доши Питты: средние тона, средний темп. Несколько инструментов, арфа, дудук, диджириду (бурдонный, вибрационный), мелодично, умеренный темп модерато.

Музыка для доши Капхи: быстрая, мелодичная музыка. Высокие тона. Средний вариант (звук воды). Полифония, гитара, арфа, мажор, модуляции, быстро, мелодично, смена ритма, свинг, от ля мажор до ми-мажор. Композиции Элизбара, сложны по структуре и политональны. В них очень гармоничное сочетание мелодий верхнего и нижнего регистров, и множество переливающихся звуковых сочетаний. Именно это разнообразие и многозвучие обеспечивают необходимый эффект воздействия на человека в спа. Дифференцированно создаваемая музыка обеспечивает дополнительную полноту воздействия и полноту усвоения индивидуальной музыки Элизбара, а в сочетании с мануально-суггестивными комплексами процедур «Умного спа» достигается максимально возможный эффект оздоровления и восстановления психоэнергетического и физического баланса. Не зря Бозций в трактате «Наставления к музыке» писал: «Ничто не свойственно так человечности, как расслабляться от сладких ладов и укрепляться от противоположных им; и это не только в отношении отдельных лиц, профессий или возрастов, но распространяется на все профессии или возрасты; и юноши, как и старцы, столь же естественно подчиняются музыкальным ладам под действием некоего непроизвольного аффекта, и потому нет вообще возраста, который был бы чужд приятному наслаждению кантиленой».

Элизбару близко высказывание Конфуция о том, что в каждом государстве своя музыка. Чужой лад ведет к разладу. Все мы стремимся «наладить» отношения с собой, близкими, миром, редко задумываясь о корне этого слова. А ведь это тот самый «лад», который музыкант подбирает индивидуально. И если возможно исцелиться через свою собственную музыку, собственный лад, то совершенно непростительно упустить такой шанс. Тем более что для этого нужно сделать только один звонок.

В.Г. Кремлёвская, Москва

Противоправный массаж

Эта тема далеко не новая. Ее неоднократно рассматривали под разными ракурсами и в разных контекстах. На интернет-форумах обсуждения разворачиваются сезонно, в основном в отпускной и послеотпускной период, и касается она всех стран. И сдержанной Европы, и далекой Америки. Она не исчезает, а лишь ненадолго затаивается, чтобы в определенный момент вырваться очередной сенсацией.



Насилие со стороны массажистов во время проведения лечебных процедур происходит не так уж часто, как кажется на первый взгляд. Сами массажисты с не меньшей горячностью делятся впечатлениями о не в меру приставучих пациентах и способах защиты собственного достоинства и своего честного имени. Но, если уж прецеденты случаются, то и молчать о них не стоит.

Информация с интернет-форума о пятизвездочных турецких отелях: «Главное, о чем хочу обязательно предупредить девушек, а также молодых людей, которые хотят посетить местный спа-центр. Будьте осторожны, на сеансе массажа у «специалиста» меня чуть не изнасиловали! Узнав об этом, менеджер спа-центра не только ничего не сделал

для моей защиты, но даже не извинился, мне просто сочувственно покивали головой, и сказали, что-то типа "ну да, бывает"». «Пошла на массаж на свою голову – такое впечатление, что изнасиловали – массажист чуть ли не силой с меня стягивал купальник и требовал голого тела». А это уже 3 звезды в Египте: «В первый же вечер массажист лет 20 от роду, араб, пытался изнасиловать русскую девочку, которая еле вырвалась, благо в отеле были парни, которые нашли в себе силы за нее заступиться».

Все эти истории не попали на страницы прессы, авторы решили не вступать с отелями и турфирмами в судебные тяжбы, тем более что по закону, как известно, «чуть не считается», но и безнаказанными таких «профессионалов» оставлять не пожелали.

Как результат, таких писем-предупреждений в сети достаточно. Однако наиболее серьезные истории средства массовой информации все-таки освещают, тем более, когда касаются они не обывателей, а знаменитостей, чья частная жизнь всегда вызывает повышенный интерес.

Франция, 2006 год. Суд присяжных департамента Приморские Альпы в городе Ницца приговорил Тьерри Шишпортиша, обслуживавшего известных звезд шоу-бизнеса и кино, к 18 годам лишения свободы за изнасилования и сексуальную агрессию в отношении 13 молодых женщин. Присяжные также навсегда запретили ему заниматься массажем. 44-летнего Тьерри Шишпортиша называли «массажистом звезд», в ранней молодости он работал диск-жокеем, а 20 лет назад получил ди-

плом массажиста. Среди его клиентов в разное время были Изабель Аджани, Эммануэль Беар, Кароль Буке, Моника Беллучи, Сандрин Киберлен, Джулия Робертс, Антонио Бандерас, Бьерн Борг, Клаудия Шиффер, Том Круз и Сильвестр Сталлоне. Завлекая в свои сети молодых женщин, Шишпортиш пользовался «книгой» с хвалебными отзывами многочисленных кинозвезд. Он предлагал этим женщинам бесплатный сеанс массажа, во время которого он их насиловал, предварительно приведя в бессознательное состояние с помощью психотропных средств. Так, предложив двум своим клиенткам – 23-летней Беатрисе, стюардессе из Канн, и 36-летней Сабрине, кассиру супермаркета, бокалы с подмешанным в напиток нейролептическим веществом, Тьерри Шишпортиш изнасиловал их. Молодые женщины согласились на предложение Тьерри сделать им особенный «раскрепощающий» массаж. У обеих жертв, обследованных через несколько часов, врачи обнаружили признаки состояния, близкого к коматозному, и симптомы амнезии. Судебный медик установил, что эти препараты могли вызвать «сонливость, потерю воли и даже подчинение субъекта третьему лицу».

США, Нью-Йорк, 2009 год. 46-летний врач-массажист Тимоти Смит признал себя виновным по обвинению в попытке сексуального насилия. По словам обвинителей, жертва уснула во время сеанса массажа в кабинете Смита, и массажист стал к ней приставать. Еще одна клиентка Смита сообщила о том, что массажист приставал к ней во время сеанса. Судья Джон Брунетти приговорил Смита к десяти годам испытательного срока.

США, 2008 год. 27 женщин заявили, что 48-летний дантист Марк Андерсон из Вудленда (штат Калифорния) во время приема распускал руки и хватал их за груди, забираясь под «тугие рубашки и бюстгалтеры». На заседании суда подсудимый и его адвокат утверждали, что это не были сексуальные посягательства. Оказывается, Андерсон делал своим пациенткам массаж груди, чтобы исправить нарушения в работе височно-нижнечелюстных суставов, которые приводят к головным и шейным болям. Пока подсудимый и его защитник рассказывали о своей невиновности, заместитель генерального прокурора получил еще три жалобы от женщин, не оценивших массаж дантиста.

Великобритания, наши дни. 57-летний английский врач Стюарт Хилл пообещал пациентке, что у нее перестанут болеть колени, если он доведет женщину до оргазма вибратором. Она согласилась на необычную терапию. Пациентка никому не жаловалась, но дело дошло до суда, когда она рассказала о лечении своему супругу, который оказался не готов воспринять столь передовые технологии. Выяснилось, что врач использовал технику китайской гормональной терапии, которая запрещена в Великобритании. Теперь Хилл находится на скамье подсудимых, поскольку удовлетворил свою пациентку механическим вибратором и ласкал ей грудь. Судя по предыдущей практике доктора Хилла, он действительно верит в «оргазмическое излечение»: «Пациентки, достигающие возбуждения, а затем и оргазма, чувствуют себя лучше».

Израиль, 2006 год. Массажист 42-х лет, житель кибуца а-Гошрим, был задержан по подозрению в преступных действиях – попытке изнасилования женщины, которой он делал массаж. У полиции есть основание думать, что эти попытки предпринимались им не единожды. Жительница Верхней Галилеи получила от матери в подарок на день своего рождения билет на сеанс массажа. Чтобы чувствовать себя в приподнятом настроении в день рождения, она поехала в а-Гошрим. Но подарок, который она решила использовать для удовольствия, превратился в настоящий кошмар. Женщина утверждает, что массажист стал вместо массажа совершать развратные действия против ее желания и согласия. От ужаса, охватившего ее, она еле выбралась из кабинета массажиста. Подозреваемый задержан полицией и уволен с работы. Из полиции Кирьят-Шмоны сообщили, что подозреваемый сознался в содеянном и в других таких же действиях по отношению к пациенткам. Он сказал, что и в дальнейшем собирался делать то же самое.

Израиль, 2009 год. Александр Левит, владелец клиники мануальной терапии, расположенной в Холоне на улице Эйлат, был задержан после того, как в полицию отдела Аялон тель-авивского округа поступило несколько жалоб от женщин, пострадавших от его действий. В своих жалобах потерпевшие утверждают, что подозреваемый совершал сексуальные действия, объясняя, что таковые якобы являются необходимыми элементами мануальной терапии. Поли-

ция подозревает, что потерпевших гораздо больше, так как арестованный способен умело убедить в необходимости производимых им действий, которые на самом деле к мануальной терапии отношения не имеют.

Израиль, 2009 год. Окружной суд в Тель-Авиве приговорил к полутора годам тюремного заключения массажиста Амира Давидовича, признанного виновным в изнасиловании своей клиентки.

Израиль, 2009 год. 31 декабря окружной суд в Хайфе приговорил 44-летнего массажиста Мордехая Йосефа Кастеля к трем годам заключения. Он признался в том, что во время массажа изнасиловал 17-летнюю пациентку. Также суд присудил ему 12 месяцев условно и компенсацию жертве насилия в размере 25 тысяч шекелей. В соответствии с обвинительным заключением, Кастель привел девушку в массажный кабинет в одном из оздоровительных курортов в Кейсарии. Он начал массировать спину девушки, на которой были только трусики, а нижняя часть тела была закрыта простыней. Однако в процессе массажа Кастель начал насиловать девушку и совершать над ней развратные действия. Девушка сумела остановить его приставания и выбежала из комнаты. В своем приговоре судьи отметили, что обвиняемый посягнул на честь женщины путем использования тела без ее на то согласия.

Однако самые страшные преступления совершаются в отношении детей и подростков, тем более, когда взрослые люди спекулируют своим положением или выдают себя за специалистов-медиков, которым априори привыкли доверять.

Москва, 2009 год. Задержан педофил, представлявший себя массажистом. Его удалось вычислить по объявлениям в интернете, в которых он предлагал услуги детского массажа. В правоохранительных органах не исключают, что на его счету несколько преступлений сексуального характера. В отделение милиции по району Теплый Стан обратилась мать 10-летней девочки. Женщина рассказала, что неизвестный мужчина изнасиловал ее несовершеннолетнюю дочь. По словам матери, это произошло, когда ее дочь навещала отца-инвалида, который передвигается в специальной коляске. Во время прогулки к ним подошел незнакомец и назвался представителем благотворительной организации. Неизвестный сообщил, что может помочь

в приобретении коляски для больного, а девочке может бесплатно делать массаж и даже заниматься английским языком. Затем незнакомец напрасился к ним в гости. Очувшись в квартире, он надругался над малолетней девочкой в туалете, а затем спокойно ушел. Преступника нашли через интернет. Педофил разместил там объявления о проведении занятий с маленькими детьми. Сейчас 42-летний Мушег Амбарцумов находится под стражей. В отношении него возбуждено уголовное дело по статье 132 УК РФ – насильственные действия сексуального характера, которая предусматривает наказание в виде лишения свободы на срок до 15 лет.

Справедливости ради стоит отметить, что насилие в той же мере совершается в отношении массажистов. Несмотря на смену эпох, развитие культуры и совершенно иной уровень образования, многие до сих пор считают тождественными понятия «массаж» и «эротика», а, следовательно, «массажистка» и «проститутка» для них означают одно и то же. Шотландия, 2006 год. Массажистка гостиницы «Old Course Hotel» в городе Сент-Эндрюс сообщила своему начальству в 2005 году, что один из ее клиентов, голливудская звезда из «списка А», то есть знаменитость первого плана, повел себя непристойно и домогался ее. Имя этого человека в прессу не попало. После жалобы женщина была уволена из отеля. Она подала в суд на «Old Course Hotel», требуя компенсации

за несправедливое увольнение. Как только дело между бывшей сотрудницей и гостиницей было урегулировано, арбитражный суд разрешил назвать виновника скандального увольнения – актера Кевина Костнера.

Германия, 2008 год. Чемпиона мира по боксу в среднем весе Артура Абрахама обвинили в сексуальных домогательствах к массажистке в тренировочном лагере на острове Рюген.

Австрия, 2000 год. Венская полиция арестовала человека, который жестоко избил и изнасиловал массажистку, а потом вынес из массажного салона ценные вещи примерно на миллион шиллингов. Преступника удалось найти уже через пару часов по обручальному кольцу, которое он потерял в салоне.

Италия, 2007 год. Футболист Даниэль Фонсека был осужден на два года тюрьмы за изнасилование массажистки салона из города Комо. После переговоров с пострадавшей и выплатой ей 280 тыс. евро, дело ограничилось условным наказанием Даниэля.

Азербайджан, 2010. Тридцатилетний житель Баку Мирюсиф Амиров во время массажа обратился с непристойным предложением к китаянке. Получив отказ, мужчина жестоко избил ее, нанеся ей удары тупым предметом. В результате нападения массажистка была госпитализирована.

Хабаровск, 2008 год. Суд центрального района вынес приговор по делу

об убийстве. Жертвой преступника стала женщина, работающая массажисткой. Она расклеивала объявления о своих услугах на столбах. Выяснилось, что причина убийства в том, что в ходе оказания услуг по массажу девушка доставила мужчине неприятные ощущения. Он разозлился на нее, и в порыве злости задушил. Обвиняемый в убийстве признался. Приговор – 15 лет лишения свободы, из них 13 за убийство, два – за кражу.

Кстати, интересно, а не должен ли расцениваться как сексуальное домогательство своеобразный массаж, в шутку устроенный Джорджем Бушем канцлеру ФРГ Ангеле Меркель во время саммита «большой восьмерки» в Санкт-Петербурге в 2006 году? Ядовито назвав действия Буша примером «дипломатии с приложением рук», информационное агентство АВС обратило внимание на то, как сидящая за столом Меркель, разговаривающая в тот момент с премьер-министром Италии Романо Проди, вздрагивает, ежится и всплескивает руками, когда Буш, подойдя к ней сзади, неожиданно начинает массировать ей плечи возле шеи. «Каждый, у кого есть толика сострадания, должен немедленно пожалеть эту женщину, – сказал в своем шоу юморист Хэл Спаркс. – Она сидит, пытается сосредоточиться на каких-то важных вопросах, а тут пробегает Буш и спрашивает: "Ну как дела, подружка..."».

Противоправные действия, совершаемые как со стороны, так и в отно-



шении массажистов – лишь одна сторона проблемы. Огромный процент так называемых массажных салонов прикрывают этим названием обыкновенные публичные дома, большинство из которых не вписывают сексуальные услуги в прайс, опасаясь конфликтов с законом.

Кипр, 2009 год. Полиция Никосии разоблачила один дом терпимости, прикрывавшийся вывеской массажной студии. Сотрудник полиции договорился по телефону о сеансе массажа с двумя иностранками. В квартире в районе Стрволоса его встретили две женщины. Он заплатил им 100 евро, и женщины приступили «к работе». После массажа они принялись за оказание услуг сексуального характера. В этот момент мужчина заявил им, что является представителем полиции Кипра. Женщины стали его убеждать, что они всего лишь делали массаж, и что ни о каком сексе и речи не было. Полиция задержала двух гражданок Украины (33 лет и 41 года), которые находились на Кипре на основании визитерских пинк-слипов.

Украина, 2008 год. Правоохранители отслеживали объявления в средствах массовой информации сомнительного характера. В результате разоблачили несколько борделей, зафиксировали немало фактов сводничества и проституции. Выяснилось, что проституция сегодня имеет существенную медиаподдержку. «Преступность имеет новые формы. Это публикации завуалированной рекламы в СМИ. Это реклама сексуальных услуг. Многие притоны маскируются под массажные салоны».

Украина, Одесса, 2006 год. Сотрудники отдела по борьбе с торговлей людьми задержали группу девушек, которые оказывали в Одессе интимные услуги под условным названием «тайский массаж». Три киевлянки в возрасте от 19 лет работали в салоне добровольно. Не имея документов на право деятельности, салон активно рекламировался. Большинство клиентов находили информацию на сайте знакомств. Стоимость услуг составляла от 250-ти до 400 гривен в час, девушки получали по 50 гривен с клиента.

Украина, Запорожье, 2009 год. Запорожские милиционеры разоблачили массажный салон, в котором массажистки предоставляли интимные услуги. Салон «Роксолана» размещался в частном доме и работал около четырех месяцев. Тем не менее, за непродолжительный период работы заведение стало известным – имело

свой сайт и размещало рекламу чуть ли не во всех газетах города. Здесь клиентам предлагали массаж на любой вкус, а делали его полностью обнаженные девушки. За сеанс брали с мужчин более двухсот гривен, менее половины оставляли себе, остальные отдавали администратору.

Финляндия, 2010 год. Владелец кабинетов тайского массажа подозревают в злостном сутенерстве и организации нелегального въезда в страну. Полиция Финляндии совершила крупномасштабный рейд в стране по кабинетам тайского массажа. Стражи порядка задержали 4 владельцев «лечебных» заведений. Полиция скандинавской страны закрыла семь кабинетов тайского массажа в районе Каллио в Хельсинки и три – в других частях страны.

Таких примеров множество, поэтому государства разных стран вводят всевозможные ограничения на оказание незаконных массажных услуг. Китай. В южной провинции Гуандун вступили в силу жесткие ограничения на предоставление массажных услуг. В косметических салонах запретили разминать мышцы ниже уровня плеч. В противном случае действия массажиста будут расцениваться как сексуальное домогательство. Таким способом власти намерены усилить борьбу с проституцией. Исключение сделано для заведений, где практикуется тайский массаж. Однако девушки должны действовать в прямом смысле «без рук». Они могут только пройтись по спине клиента ногами. Ощувив «воздействие» в области паха, посетитель вправе обратиться к властям за защитой.

Италия. Министерство здравоохранения страны запретило частным лицам делать массаж отдыхающим на пляжах. Как разъясняют медики, запрет введен, чтобы предотвратить возможный рост числа инфекционных заболеваний кожи, и во избежание других опасных для здоровья людей осложнений. Минздрав обеспокоен тем, что многие из «пляжных» массажистов не имеют должной подготовки и образования.

Минздрав предупреждает: «непрофессионально сделанный массаж может нанести вред вашему здоровью». На многочисленных итальянских пляжах сеансы массажа отдыхающим предлагают женщины из Таиланда, Вьетнама и Китая. Массажистки руководствуются собственным талантом, умениями и небольшими знаниями приемов традиционного массажа тех стран, откуда

они родом. По мнению экспертов, без специальных навыков эти женщины могут причинить ущерб здоровью клиентов. Конечно, основное преимущество доморожденных мастеров восточного массажа – сравнительно невысокая цена этой процедуры. Но Минздрав Италии резонно рассудил, что здоровье дороже.

Испания. Власти красивого каталонского курортного местечка Тосса дель Маар взбудоражили души туристов приказом, запрещающим иметь сексуальные отношения на пляжах и в других общественных местах. Мера распространяется на всю территорию курорта и грозит штрафом от 600 до 1800 евро тем, кто позволит соблазнить себя Эросу в периметре границ Тосса дель Маар. При этом местные власти возражают не только против интимных отношений. Одновременно с сексом на открытом воздухе на курорте запретили массаж на пляжном песке, употребление алкогольных напитков на улице и услуги гадалок.

Индонезия. В пользующемся популярностью среди туристов индонезийском городе Бату владельцы массажного салона требуют от своих сотрудниц вешать замки на юбки и брюки, чтобы дать понять посетителям, что данный салон не предлагает сексуальные услуги и нетерпимо относится к проституции.

Тело должно быть подконтрольно, любое несанкционированное прикосновение воспринимается как нарушение личной безопасности и посягательство на свободу. Массаж, как процедура – уже вторжение постороннего человека в личное пространство. Законы медицинской этики массажистами должны соблюдаться неукоснительно. Настоящие профессионалы, любящие свою профессию и своих пациентов, тратят немало сил на освоение правильного подхода и налаживания контакта с людьми. Поэтому совершенно недопустимо дискредитировать свою профессию и своих коллег противоправными действиями. С другой стороны, клиентам массажных салонов и пациентам лечебных учреждений давно пора расстаться с мыслью о получении дополнительных услуг на сеансе массажа. И научиться относиться к массажистам, а особенно к массажисткам, так же, как и к представителям любой другой медицинской специальности, предоставив истории объяснять корни некоторой путаницы несовместимых понятий.

В.Г. Кремлёвская, Москва

Открыть массажный салон

Снаружи, за плотно закрытой дверью, шумит город – суетный, с резкими сигналами машин и громкими голосами прохожих, сумрачный из-за серого смога. Он окутывает проблемами и затягивает в вечный круговорот неразрешенных дел, непроходящих стрессов, никогда не заканчивающейся спешки и ранних болезней. Несбыточная мечта каждого из нас – несколько минут покоя и расслабления, чтобы остановиться хоть на мгновение, отдохнуть и вспомнить о себе. А здесь, с другой стороны тяжелой двери, воцаренный покой. Приглушенные свет и голоса, негромкая музыка, выдержанный в одном стиле интерьер, спокойные тона, аромат нездешних масел. Будто не существует сумасшедшего города и накопившихся дел, тает напряжение и скованность, время течет медленнее. Тело, благодарно принимая теплые и сильные руки, сбрасывает усталость, как надоевший костюм, и обретает забытое чувство упругости и легкости одновременно. Чай с травами греет руки и душу, унося с клубящимся над чашкой паром тяготы и заботы. Сюда хочется возвращаться. Как домой. И знать, что тебе рады. Это не сказочный оазис – это простой массажный салон, который пришелся по вкусу клиентам.

А как создать этот остров счастья и почувствовать себя владельцем волшебной страны, пусть маленькой, но своей? С чего начать? Какие препятствия придется преодолеть? Трудно сказать, что нужней в таком начинании, как создание нового салона: финансовые возможности, креативность мышления или безграничная уверенность в собственных силах. Конечно, хотелось бы, чтобы вам было присуще все в комплексе, иначе конкуренты вас просто затопчут. Однако не это определяет успех. Основной секрет – в системном подходе, грамотном маркетинге и глубоком понимании специфики бизнеса. Поэтому, если вы хотите достичь в



этом бизнесе успеха – обдумайте, действительно ли вы готовы ввязаться в конкурентную борьбу с тысячами других игроков?

Итак, решение все-таки принято – создаем массажный салон. Не спорт-бар, не магазин, не ресторан, не мойку для машин. Именно салон. И именно массажный. Оговоримся

сразу – никаких лишних ассоциаций, сопровождающих словосочетание «массажный салон», не должно возникать ни у вас, ни у клиентов. Строго лечебное заведение с соответствующей атрибутикой и родом деятельности.

Обычно приходится исходить из реальности и правил, которые она дик-

тует. В первую очередь должен быть баланс: недвижимость юридически проверена и оценена специалистом, затраты на ее приобретение рентабельны, помещение и концепция адаптированы друг под друга, бизнес-план реалистичен и финансово поддержан.

А теперь зададим себе вопросы.

Вопрос первый: Зачем?

Кто будет вашими основными клиентами – люди, посещающие массаж по медицинским показаниям, или делающие процедуры в профилактических целях, для удовольствия и расслабления? От этого зависит выбор месторасположения. В первом случае он не столь важен, здесь главное хорошие специалисты и положительные отзывы – за здоровьем поедут куда угодно. В случае если вы планируете в дальнейшем присовокупить косметические или спа-услуги, расширить род занятий именно в сфере красоты – помещение следует выбирать с расчетом на желание посетителей получать услуги рядом с домом. Следует учитывать особенности конкурентной среды и получить полную информацию о конкурентоспособных заведениях, находящихся в выбранном вами районе. Кстати, по оценке экспертов, только 30% клиентов идут в салон по медицинским показаниям, остальные 70% посетителей заказывают услугу для релаксации и ухода за собой. Поэтому размещать такой салон стоит в спальных районах или новых строящихся микрорайонах. Если же предполагаемый салон красоты или спа-салон будет располагаться внутри торговых, бизнес-центров или других структур, то помещение должно находиться в зоне высокой клиентской проходимости, соответствовать техническим требованиям и нормам и иметь служебный выход. Также при выборе помещения, находящегося внутри структуры, необходимо учитывать целевой рынок. Кто ваши предполагаемые посетители? Остановят ли они выбор на вашем заведении или пройдут мимо в людском потоке? Учли ли вы особенности психологии целевой аудитории при выборе места? От ответов на эти вопросы будет зависеть успех или неудача, к которым приведет ваш маркетинговый расчет.

Процесс выбора помещения предполагает скрупулезность и некоторую дотошность, но пренебрегать им не стоит, чтобы не совершить ошибки уже на старте. Для того, чтобы начать исследования, вам нужно, грубо

говоря, склониться над картой. На ней должен быть отображен район, в котором вы планируете открыть свой салон, в радиусе километра-двух. Существующие салоны должны быть отмечены особо. Дальше вам нужно изучить следующие вопросы:

- количество и социальный состав жителей;
 - количество предприятий индустрии красоты в целом и по классам;
 - услуги, цены, особенности расположения и уровень профессионализма специалистов у конкурентов;
 - план развития района;
 - транспортные развязки и их схемы.
- Только после этого принимается решение. Определитесь, будет ли это элитный салон, либо экономичное заведение для всех желающих. А теперь стоит разработать бизнес-план, особенно если вы рассчитываете получить кредит.

Вопрос второй: Документы

Для открытия массажного кабинета нужен стандартный пакет документов:

- Регистрационные документы на предприятие;
- Регистрация контрольно-кассовых машин для работы с населением;
- Заключение пожарной службы;
- Заключение СЭС;
- Разрешение местной Управы.

В соответствии с положением о лицензировании медицинской деятельности (Постановление Правительства РФ от 22.01.2007 №30) лицензирование медицинской деятельности, осуществляемой юридическими лицами и индивидуальными предпринимателями, осуществляется Федеральной службой по надзору в сфере здравоохранения и социального развития. Лицензия на осуществление медицинской деятельности предоставляется на 5 лет. Срок действия лицензии может быть продлен в порядке, предусмотренном для переоформления лицензии.

Вопрос третий: Помещение и оборудование

Если вы хотите пуститься в поиски помещения самостоятельно, то существует несколько путей:

- Анализ СМИ (в том числе методом размещения собственных объявлений);
- Фьючерсные проекты компаний-застройщиков (застолбить площадь на стадии покупки земли);
- Обращение в префектуру (государственный нежилой фонд) или к менеджеру фирмы, обладающей

правом распоряжаться нежилым фондом новостроек (негосударственные компании-застройщики);

- Существующие салоны (можно перекупить действующий салон, пока он не выставлен на открытую продажу).

Однако самый распространенный вариант – прибегнуть к помощи риэлтерских фирм. Это минимизирует ваши хлопоты, к тому же обеспечит юридическую безопасность.

Представив себе образ будущего салона в соответствии с его типом и классом, проверьте его следующие технические составляющие: соответствует ли концепция техническим требованиям к помещению и требованиям к инженерным системам.

Приведем требования для салона средневысокого уровня.

Технические требования к помещению:

- площадь – не менее 100 кв. м;
- высота потолков не менее 3,0 метров без учета отделки;
- наличие 220В, 380В суммарной мощностью не менее 50 кВт;
- наличие запасного выхода обязательно;
- наличие или возможность возведения тамбура на входе в салон с размещением тепловой завесы.

Требования к инженерным системам:

- Возможность организации подвода воды и канализации во все помещения будущего салона (необходимо наличие подвала или запаса по высоте помещения не менее 30 см для укладки коммуникаций в полу);
- Наличие отдельного канала вентиляции (при отсутствии необходимо монтировать трубу выброса загрязненного воздуха по внешней стене здания выше конька крыши). Система вентиляции должна быть приточно-вытяжной;
- Технологический проект.

Это «конструкция» салона, которая разрабатывается специалистом, чтобы оптимально использовать каждый квадратный метр, учесть потоки клиентов, чтобы им было удобно находиться в салоне, а персоналу удобно и эффективно работать. Затем разрабатывается архитектурно-планировочное решение. Оно должно обеспечить эффективное деление помещения на зоны: экспресс-услуг, «длинных» услуг, технические помещения и т. д. При этом необходимо учесть, что в новой редакции санитарных правил указано о недопустимости расположения производственных площадей в цокольных и подвальных помещениях. Поэтому практи-

чески все процедурные кабинеты должны иметь естественное освещение. В идеале салон должен располагаться на первом этаже. Для начала работы требуется разрешение СЭС (санэпидемстанции). По ОСТу 42-21-16-86 ССБТ на одного массажиста должно приходиться не менее 8 кв. м площади, если они работают вдвоем в одной комнате, то не менее 12 кв. м. Кабинет массажа должен быть оборудован умывальником с холодной и горячей водой. Кабинеты массажа обеспечивают приточно-вытяжной вентиляцией с 5-кратным обменом воздуха в час. В кабинете массажа должна быть специальная мебель для массажа, индивидуальные шкафы для одежды массажистов, вешалки для одежды больных, зеркала, ширма и несколько стульев. Массажный стол должен быть стандартных размеров: высота 0,8 м, длина – 1,95–2,00 м, ширина 0,65 м, с клеенчатыми валиками разных размеров для подкладывания под голову, спину или колени. Помещение для массажа должно быть сухим, светлым, обязательно с естественным освещением (общая освещенность 120-130 лк). В аптечке первой помощи в массажном кабинете должны быть 1-2 термометра, перевязочный материал (бинты, марля, вата), медикаменты (йод, нашатырный спирт, лейкопластырь).

На первом этапе создавать салон более чем на 3–5 рабочих мест экономически не выгодно.

Для каждого массажиста должен быть отдельный кабинет, а значит и массажный стол. Количество массажистов рассчитывается по принципу «два к одному»: на комнату приходится два человека, работающих по-очередности. Обязательно наличие довольно просторного помещения, где будет располагаться ресепшен и, вероятно, ожидать своей очереди посетители. В массажном кабинете должен быть санузел, желательно по одному на каждую комнату, в которой проводятся процедуры, чтобы массажист после сеанса мог принять душ. В соответствии с требованиями СЭС стены массажного кабинета лучше покрыть кафельной плиткой или оклеить моющимися обоями, чтобы раз в неделю их обрабатывать. Желательно наличие кухни. Из специального оборудования нужны только массажные столы и две-три кушетки. Плюс расходные материалы – массажные масла, простыни, халаты, тапочки, полотенца. Так что стиральная машинка необходима. В кабинете вполне достаточно шкафа

и тумбочки, в комнате ожидания – дивана и журнального столика (на котором, конечно, будет лежать журнал «Массаж. Эстетика тела»).

Вопрос четвертый:

Клиенты и реклама

Если вы нашли массажистов со своей клиентской базой, то это и будут ваши первые посетители. Придется им по вкусу салон и мастерство персонала – старое верное «сарафанное радио» будет лучшей рекламой. А вообще рекламе стоит уделить отдельное внимание. Она должна работать на вас еще до начала работы салона. Расскажите о дне открытия своим друзьям и знакомым. Разложите листовки по почтовым ящикам. И обязательно продумайте вывеску – это главная реклама, большинство клиентов приходят, именно заинтересовавшись яркой, красивой вывеской. А сам День Открытия можно превратить в праздник – с бонусами, скидками, музыкой и воздушными шарами – что подскажет фантазия. В дальнейшем можно изготовить красочные рекламные буклеты с советами от профессионалов и краткой информацией о видах массажа, которые имеются в вашем салоне. Прекрасно, если есть возможность создания собственного сайта.

Вопрос пятый. Главный:

Персонал

В любой салон идут на специалиста. Хороший массажист, как хороший адвокат – почти выигранное дело. Попробуйте привлечь специалиста со стажем. Это сложно, но работа в салоне дает свои преимущества – нет необходимости искать клиентов самому, будет больше работы, не придется ездить к клиентам по всему городу, если до этого он работал индивидуально. Можно найти специалиста, недавно окончившего хорошие государственные курсы, или курсы с хорошей репутацией. Можно переманить массажистов из другого салона, либо договориться с несколькими массажистами, которые будут приходить на конкретный заказ. Лучше не брать на работу узких специалистов – владение несколькими массажными техниками – огромный плюс. Ставки по рынку – 30-50% от каждого заказа. Помимо массажистов вам понадобятся как минимум бухгалтер, администратор и уборщицы. В первый месяц массажный салон может рассчитывать на 5–8 клиентов в день, во второй-третий месяцы – на 10–12. Дальше – больше. Время на проведение одно-

го сеанса различно. Между сеансами специалисту необходимо сделать перерыв до 20 минут для отдыха. При полной загрузке салон с двумя рабочими местами и четырьмя специалистами способен обслуживать около 15 клиентов ежедневно. Выйти на такой поток можно уже через три месяца постоянной работы. Основная часть клиентов приходит утром или после окончания рабочего дня. В выходные посетители практически всегда выбирают вечер. С точки зрения сезонности пик спроса приходится на весну, когда люди активно начинают приводить себя в порядок, готовясь к жарким месяцам.

Вопрос шестой: Прибыль

Если верить опыту предпринимателей, учитывая, что инвестиции минимальны, грамотно организованный массажный салон окупится за четыре месяца. Рентабельность массажного бизнеса специалисты оценивают в 20–30%. При составлении бюджета нелишне умножить предполагаемые затраты на 1,5 – своего рода поправочный коэффициент, позволяющий учесть и предусмотреть непредвиденные расходы. Практика подсказывает, что без них не обходится. Но этого же времени достаточно для того, чтобы салон прекратил свое существование в связи с убыточностью. Поэтому, начиная собственный бизнес, учтите, что в нем не бывает мелочей. Не слишком удачное месторасположение, неоправданно завышенные цены на услуги, низкое качество сервисного обслуживания, невнимание к клиенту, отсутствие места парковки, отдельного входа, отсутствие возможности записи на удобное для клиента время, наличие рядом с салоном питательных заведений с сомнительной репутацией – все это факторы, способные отпугнуть посетителей. А вы ведь хотите, чтобы ваш салон принес прибыль и ценился клиентами? Вы все еще полны решимости создать свой массажный салон, несмотря на возможные трудности? Тогда постарайтесь избегать дилетантизма, не совершайте ошибок. Не пренебрегайте советами профессионалов. Получите грамотные консультации, а лучше пройдите курс обучения менеджменту – тогда ваш персонал будет видеть в вас компетентного специалиста и хорошего руководителя, а клиенты благодарить за уютный салон и прекрасный массаж, на который хочется приходить снова и снова.

В.Г. Кремлёвская, Москва

10+1 заблуждение о массаже

Заблуждение № 1. Массаж лица растягивает кожу

Наша кожа пластична, поэтому она может растягиваться. Но в то же время она эластична, то есть может возвращаться после растяжения в исходное положение, поэтому растянуть кожу на лице совсем непростая задача. Кроме того, необходимо знать линии максимального растяжения кожи и тянуть собственно по ним. Если ваш массажист поставит перед собою именно такую цель, то времени и сил ему понадобится много, так как волокна эластина обладают способностью растягиваться и возвращаться в обратное положение до тех пор, пока не вмешается в этот процесс его величество Время. После 35 лет уменьшается синтез коллагена и эластина в коже, эти волокна замещаются на более жесткие и грубые соединительнотканые волокна, и кожа теряет свою способность сокращаться. Особенно усиливается этот процесс в период менопаузы. Женские половые гормоны – эстрогены участвуют в синтезе коллагена, а их уменьшение в этот период приводит к повышению растяжимости кожи. Лицо теряет упругость, появляются складки кожи, жир скуловой, щечный скользит к нижней челюсти и меняется овал лица. Очень часто возрастные изменения происходят в течение одного года – раз, и лицо уже не твое. Касаются аналогичные изменения и тела, кожа деформируется, появляется ее избыток (локти, колени, шея, боковая линия тела). Этот процесс развивается у всех без исключения, только в разное время в зависимости от генетического везения, воздействия окружающей среды и количества вредных привычек. Если кожа ваших родителей сохранила упругость и в 50 лет, стрессы и болезни обошли вас стороной, вы не пили, не курили и не жарились на солнце, то может быть и удастся отодвинуть внешние признаки старения. Профилактический массаж поможет предотвратить замещение волокон эластина и коллагена, так



как увеличит кровоснабжение тканей и предотвратит их деградацию. А значит, период менопаузы не будет для вас иметь столь негативные последствия. После 40 лет надо исключить все виды массажа, сильно смещающие кожу (медовый, вакуумный и др.), либо использовать их только локально в лечебных целях. Можно использовать массажные методики, деликатно работающие с возрастной и дряблой кожей: гемолимфодренаж, лифтинговый хиромассаж, шиацу, реконструктивный массаж, позволяющие быстро снять отеки, предотвратить гравитационное смещение жировой ткани вниз и образование складок кожи, восстановить рельеф лица.

Заблуждение № 2. Массаж не нужно делать вообще

Устоявшееся мнение, при условии, что вы молоды, здоровы и красивы. Если одной из составляющих не хватает, то массаж делать нужно пока не поздно. Это самый простой и физиологичный способ современной натуропатической медицины. Что может заменить тепло человеческих рук и простоту получения искомого результата? Массажист за вас выполняет то, что вам делать лень: укрепляет мышцы, восстанавливает подвижность суставов и эластичность кожи, облегчает работу сердечно-сосудистой системы, убирает отеки. А еще помогает вам справиться со стрессами и физическими перегрузками, восстанавливает иммунитет и возвращает радость жизни. Можно, конечно, обойтись и без всего этого, но нужно ли? А знаете ли вы, что наша кожа – это источник эндорфинов (гормонов удовольствия), и под воздействием массажных приемов их вырабатывается огромное количество. И вы опять счастливы тем самым чудесным детским счастьем, для которого не надо никаких причин, кроме одной – открыть утром глаза.

Заблуждение № 3. Массаж надо начинать делать после 40 лет

40 лет – это возраст, когда организм готовится к менопаузе и запустил уже все процессы старения кожи. Необходимо предупредить их, не позволив лицу безвольно обвиснуть, глазам потухнуть, а коже посереть. Начинать надо в 25 лет с профилактического массажа 1 раз в неделю курсом 10 процедур. А после 30 лет делать 2 раза в год курс из 10 сеансов массажа через день. И когда подойдет возраст снижения гормо-

нальной активности организма, вы будете к нему готовы, и ваша кожа не утратит эластичность и не обвиснет.

Заблуждение № 4. Длительность массажа может быть 2 часа и более

Пагубное заблуждение, которое может отразиться на здоровье любителей длительного массажа. Существует физиологическая норма тактильного воздействия на тело человека – до 1 часа 30 минут. Превышение этой нормы приводит к негативным последствиям для всего организма. Рецепторы кожи (механорецепторы) быстро адаптируются к тактильному воздействию, чувствительность к массажным приемам снижается на 30-50%, соответственно уменьшается и эффективность массажа. Можно пролежать и еще 3 часа, только пользы никакой организму от этого не будет, а вот вред нанести можно. Сравните свои ощущения от употребления сладкого: одну конфетку съели – вкусно, а коробку – плохо. Мозг наш устроил все наилучшим образом, чтобы предохранить нас от чрезмерных ощущений. У человека имеются даже специфические нервные клетки, называемые нейронами новизны. А ведь жажда перемен и новых ощущений позволяет человеку двигаться по эволюционной лестнице. Вспомните каламбур: «Лучше не доест, чем переспать». Организм позаботился защитить нас от передозировки ощущений за счет снижения чувствительности к ним. Совершенно иначе устроены мышечные рецепторы (проприорецепторы). При длительном раздражении не происходит их адаптации и соответственно снижения активности. Мышцы от утомления, вызванного длительным воздействием массажа, переходят от аэробного получения энергии (с использованием кислорода) к анаэробному (без участия кислорода), что приводит к выбросу в мышцу и подлежащие ткани продуктов обмена – молочной кислоты, вызывающей боль и отек. После такого массажа вы будете чувствовать разбитость, усталость и мышечную боль. А должны чувствовать подъем жизненного тонуса и легкость. Вы сами по своему самочувствию поймете правильно или нет был сделан массаж. Если есть чувство усталости и «пришибленности» – это передозировка, если хочется прыгать и скакать, то в самый раз. К тому же столь длительное торможение центрального отдела сенсорной системы (более полу-

тора часов) может вызвать сильное перевозбуждение, и вместо того, чтобы спать «младенческим сном», вы будете вынуждены бороться с бессонницей. Очень внимательно к длительности массажа должны относиться гипертоники и гипотоники. В первом случае длительный и сильный массаж вызовет повышение давления за счет резкого изменения объема циркулирующей крови и выброса метаболитов в межклеточное пространство, а, возможно, и гипертонический криз. Во втором же случае длительная тактильная стимуляция и долгое нахождение в горизонтальном положении может вызвать снижение артериального давления, головокружение и тошноту. Не забывайте золотое правило – все должно быть в меру.

Заблуждение № 5. Массаж должен быть болезненным

Знаете ли вы, что боль – это необходимый механизм адаптации человека к факторам окружающей среды. Если бы мы не испытывали боль, то вряд ли врачи спасли бы нас во время приступа аппендицита или при инфаркте миокарда. Боль – это сигнал к действию, это предупреждение о неполадках в организме и об опасности. Мышцы на боль реагируют резким сокращением, готовятся к бегству или нападению, а вы лежите на массажном столе. Куда и зачем бежать? Мышцы – это наше основное депо крови. Под воздействием болевых импульсов мышца сокращается и происходит выдавливание крови и жидкости с токсинами во внутренние органы, подкожно-жировую клетчатку, железы и магистральные сосуды, происходит «токсикошлаковый» удар по всему организму. Вместо оздоровления получаем мощнейшую интоксикацию. Тело болит, голова болит, тошнота и т. д. С возрастом наше межклеточное вещество и так становится похожим на болото, где осаждаются и крупные белковые молекулы, и обломки вирусов, и антигены. И для предотвращения преждевременного старения необходимо «осушить болото» и улучшить лимфообразование, а не добавлять новые токсины. А мы сами причиняем себе боль и не понимаем, почему наши ткани становятся все более отечными и дряблыми. Надо поменять парадигму: массаж должен быть не болезненным, а глубоким. Вы приходите на массаж по поводу боли в шее. Вы хотите только одного, чтобы вам стало легче. Нет необходимости причинять вам еще боль-

шую боль, работая с болезненными мышцами. Существуют сотни способ безболезненного лечения. Вы даже и не заметили, как вам стало легче, отек ушел, соответственно уменьшилось и воспаление. Боль – это только сигнал, и не надо сознательно причинять ее себе. Наши мышцы под воздействием постоянных стрессов находятся в гипертонусе, мы таскаем на своей спине тяжкий груз неотработанных эмоций и проблем, мы заключены в панцирь. Избавиться от него можно лишь через мышечное расслабление, без боли растягивая и разминая мышцу, либо используя рефлекторно-сегментарное воздействие: болит внизу – работаем сверху, болит сверху – работаем внизу – золотые правила рефлексологии. Настоящий массаж даст отдых не только усталым мышцам, но и «воспаленному уму», так как они находятся в обратной связи: мозг-мышца-мозг. Массаж должен быть глубоким, а не болезненным, должен лечить, а не повреждать. Грамотный специалист всегда найдет такие приемы, где вы сможете испытать всю глубину ощущений от кожи до кости, но без боли. Задайте себе простой вопрос: «Что я хочу? Испытать боль или стать здоровым?» Не только задайте, но и ответьте на него. В жизни и так очень много боли, чтобы сознательно причинять ее себе.

Заблуждение № 6. Антицеллюлитный массаж и массаж для похудения должны быть жесткими, сильными и болезненными. Такой массаж «раздавливает» жировую ткань

Одно из самых распространенных заблуждений, основанное, по всей видимости, на представлении о том, что жир расщепляется от силового воздействия. Попробуйте взять кусочек любого жира и расщепить его на воду и жирные кислоты. Может, вы сведущи в алхимии? Или вы знаменитый маг и волшебник? Однако, думаю, получится как в известной сказке Пушкина, когда Балда вместо камня выжимал яйцо. Он-то чертенка обманывал, а вы, получается, сами себя. задумайтесь, если все так просто, то почему вы сами не давите свой жир? Экономия была бы огромная. И где миллиарды женщин размером 90-60-90? Не все так просто, как рекламируется. Многочисленные опыты однозначно подтвердили невозможность прямого воздействия на подкожно-жировую клетчатку.



Разрушенные капилляры, разрывы и гематомы в мышцах, а жиру «хоть бы хны». Как ни дави, он все на том же месте и ни одной жировой капли в свободном пространстве. Жировая ткань является нашим с вами стратегическим запасом и источником резервной энергии, в ней созревают половые гормоны и хранятся жирорастворимые витамины. Зачем телу расставаться с таким ценным грузом? Надо раз и навсегда понять простую истину: процесс снижения веса и борьба с целлюлитом – дело непростое и длительное. Липолиз жировой ткани – сложный многоступенчатый процесс, в котором участвуют нейромедиаторы, тиреоидные и стероидные гормоны, инсулин. Чтобы запустить такой процесс потребуется слаженная работа нервной и эндокринной систем организма и ваш ежедневный труд по ограничению калорийности питания, увеличению двигательной активности и снятию стресса. А в чем же роль массажа? А массаж через воздействие на лимфоток (лимфодренаж), мышцы (хиромассаж) и нервную систему (соматоэмоциональный массаж) поможет через общую регуляцию запустить машину «похудения». Нельзя выбрать что-то одно из этого списка, только целостный подход сделает вас стройными и молодыми. Если вы на массаже кричите от боли и цепляетесь зубами за полотенце, если по-

сле массажа остаются синяки на вашем прекрасном теле, значит вы делаете все что угодно, но только не массаж. Напомним еще раз – массаж исцеляет, а не калечит, улучшает кровоток в капиллярах, а не разрушает их, восстанавливает функцию мышц, а не рвет их и опосредованно влияет на жировую ткань, принося с кровью необходимые гормоны и медиаторы, стимулирующие ее расщепление на воду и жирные кислоты. Худейте, но не забывайте о здоровье.

Заблуждение № 7. Массаж лица делать нельзя, если введены токсин ботулизма (Dysport, Botox) или препараты гиалуроновой кислоты для заполнения морщин и складок»

Небезосновательное заблуждение. Действительно, если делать стандартный массаж, усиливая метаболизм и трофику кожи, то эти препараты будут утилизироваться гораздо быстрее, и срок их действия сократится вдвое. Но ведь существует много различных массажных техник, деликатное воздействие которых не повлияет на препараты. Если есть замок, то от него есть и ключ. Наше лицо нуждается в непрерывном уходе, и массаж, выполненный индивидуально для вас, с вашими специфическими особенностями, и есть тот

ключ, который продлит молодость вашей кожи. Воздействуя на нижнюю треть лица, инъекции в которую, как правило, не делаются, вы сможете препятствовать соскальзыванию жировых комков (щечного, скулового) и кожи к нижней челюсти, деформирующих рельеф лица. Не забывайте: лицо прогрессивно скользит вниз и этот процесс можно и нужно остановить. Ограничиться инъекциями нельзя, ведь с возрастом кожа нуждается в кислороде и питательных веществах все больше и больше. Кровеносные и лимфатические сосуды – это те транспортные магистрали, воздействие на которые предотвращает деградацию коллагена и эластина и провисание кожи. Используйте средства для эстетической коррекции лица, но не забывайте о важности движения крови в сосудах. Не запустите двигатель в машине, не потечет бензин по шлангу, так и будет стоять на одном месте и стареть.

Заблуждение № 8. Массаж можно заменить аппаратной косметологией, инъекциями и т. д.

Можно ли день заменить ночью, небо – морем, солнце – дождем? Все прекрасно в этом мире. Человеческие руки – это самый физиологичный и безопасный метод воздействия на человека. Зачем его чем-то заменять? Воздействие на человека должно быть комплексным и соединять в себе и современные достижения медицины, и древние проверенные методики, такие как массаж. Массаж выдержал проверку временем. Три тысячи лет – это большой срок. Посмотрим, как поведут себя современные технологии, которым максимум 10-15 лет. Для безотказной работы клеток кожи необходимо постоянное питание и кислород, а также вывод продуктов метаболизма. Основная функция кожи – защитная. Для организма человека основное находится внутри него, а не снаружи. Поэтому все самое ценное передается в первую очередь внутренним органам, а кожа, даже самая дряблая, все равно успешно справляется со своей функцией. Для нас с вами важно как мы выглядим, красивы ли мы, молоды, а для поддержания гомеостаза организма – нет. Мы живы, и это главное. Поэтому кровоснабжение кожи происходит по остаточному принципу и после 35 лет половина капилляров, питающих кожу, закрываются. Под воздействием

массажа открываются резервные капилляры. Тысячи маленьких сердец бьются, принося жизнь каждой клетке нашего организма. Все гениальное просто, так и массаж является чудодейственной силой, восстанавливающей движение во всем микроциркуляторном русле. Специальные массажные техники, такие как гемолимфодренаж, помогут доставить каждой клетке кислород и питательные вещества и быстро выведут токсины, уменьшая отеки. Массаж – часть необходимого ухода для всех, кто хочет не стареть. Жизнь в движении. Руки массажиста не только вызовут механическое движение крови и лимфы по сосудам, но и окажут рефлекторное воздействие на весь организм. Пришли за красотой, а получили еще и здоровье. Да, в настоящее время аппаратная косметология позволяет решать многие проблемы. И есть предложения заменить руки человека на «манипулы» и прочие приспособления для воздействия на кожу, подкожно-жировую клетчатку, мышцы. Но какой бы ни был современный аппарат, пусть даже объединяющий в себе целый перечень всевозможных воздействий, при выполнении такой процедуры, как правило, имеет место действие одного или двух физических факторов. Мало того, программы проводимых аппаратных процедур рассчитаны на некоего статистически усредненного потребителя с усредненными показателями различных степеней проявления проблемы. А каждый из нас – яркая индивидуальность с позиции анатомического строения, физиологических параметров и имеющихся отклонений и даже проявлений (симптомов) заболеваний. Аппаратная косметология в комплексном воздействии на человека – да, а как замена – нет. Теперь об инъекциях (в данном случае не будем брать во внимание препараты ботулинистического токсина и так называемые «филлеры»), а конкретно о мезотерапии. С помощью этой методики мы можем вводить в кожу всевозможные полезные питательные вещества, тем самым преодолевая кожный защитный барьер, который «мешает» проникновению при нанесении на наружную поверхность. Но все замечательно, если мы осуществляем введение на благодатную, готовую к потреблению почву с наличием некоего резервного потенциала. А если это не так? Если имеют место отечность тканей, не функционирует должным образом капиллярная сосудистая сеть, которая и будет тем важным звеном в

утилизации, потреблении и использовании по назначению вводимых внутрикочно веществ. Тогда наши действия можно будет сравнить с пищей, которую положили в рот, но не смогли прожевать и проглотить. Поэтому прежде чем приступать к мезотерапии для решения эстетических проблем, и чтобы получить желаемый результат, необходимо тщательно подготовить микроциркуляторное сосудистое русло. А это возможно лишь с помощью мануального (выполняемого руками) гемолимфодренажного массажа.

Поэтому выбор прост – делайте все, что позволит вам смотреть на себя в зеркало с удовольствием и не повредит вашему здоровью.

Заблуждение № 9. Мужчинам не нужно делать массаж лица

С нашей женской точки зрения не нужно, иначе мужчины будут выглядеть моложе нас лет на 10. Им и так повезло со строением кожи. Кожа мужчин толще, подкожно-жировая клетчатка – тоньше. Истончение кожи мужчин происходит постепенно: на протяжении всей жизни, а у женщин стремительно с началом менопаузы. Волокна коллагена упакованы у мужчин в более плотные сети, да и удельный вес коллагена в дерме больше, чем у женщин. Снижение синтеза половых гормонов у женщин происходит в короткий срок 2-3 года, а у мужчин постепенно в течение 10-15 лет, поэтому не происходит такого резкого изменения внешности как у женщин. Вчера девушка, а сегодня бабушка. Для женщин массаж необходим, а для мужчин очень желателен. Адаптация мужчин к стрессу по сравнению с женщинами очень и очень слабая. Наше лицо через мимическую мускулатуру активно участвует в проявлении и подавлении эмоций. На постцентральной извилине коры головного мозга зона лица занимает самое большое место. Это говорит о важности ее для психической и регуляторной деятельности организма человека. Исключительной важности. Почему бы нам не использовать работу с лицом мужчины, чтобы предохранить его от ужасных последствий неумения приспосабливаться к жизненным обстоятельствам (инсультам, инфарктам, язвам и т. д.). Каждая зона лица связана с определенными эмоциями и их сдерживанием, например: нижняя челюсть связана с гневом, агрессией, злостью. Сняв напряжение с этой зоны, мы сэкономим печень, желудок



и сердце. Давайте спасать наших мужчин, ведь они живут в среднем на 8–10 лет меньше, чем мы, и пусть они делают массаж и будут здоровы. В последнее время мужчины с каждым днем все активнее проявляют интерес к своей внешности. В одном случае – это своего рода часть дресс-кода, без которого невозможен успех и карьера, в другом – необходимость удерживать интерес и «любовь» публики к себе, в третьем – для реализации собственного ярко выраженного эстетического вкуса. Массаж лица, как вы поняли, нужен нам всем.

Заблуждение № 10. Массаж может делать кто угодно

Конечно, может. Так же, как петь, рисовать, играть в футбол или заниматься политикой. Вопрос в качестве! Массажист – это, как минимум, профессия, а в идеале – призвание. Ни в одной профессии, даже самой творческой, гениальные самоучки и самородки не достигали уникальных результатов, все (Моцарт, например, или Пушкин, или Леонардо) у кого-то учились, а по-настоящему выдающиеся продолжали учиться и совершенствоваться в течение всей своей жизни. И чем от них отличается профессиональный массажист? Никому не приходит в голову сходиться на выставку картин людей, не умеющих рисовать, или на концерт певца, не умеющего петь. А с массажем часто происходит именно это. Очень мо-

жет быть, что на вас «рисует» кто-то, не умеющий этого делать. Попробуйте разных специалистов, сравните результаты. И еще. В любой профессии существуют некие «квалификационные уровни», и достижение разного рода показателей мастерства невозможно без огромных затрат времени и сил профессионала на учебу и практику. Талант, трудолюбие, опыт – вот из чего складывается его успех. А теперь скажите: вы точно уверены, что ваш массажист обладает всем этим? Когда он или она последний раз учились чему-нибудь, и учились ли они вообще? Почему, если вам нужна хорошая одежда, вы идете в бутик и покупаете пусть дорогую, но качественную вещь, а вот когда требуется «ремонт» вашей коже, телу, вы готовы доверить его практически первому встречному. В строительстве есть такое выражение: «Из трех понятий: дешево, хорошо и быстро – вы одновременно можете получить не больше двух». В массаже аналогично.

Заблуждение № 10+1. «Новомодные техники эффективнее классических»

Безусловно, если вы – владелец (владелица) салона новый бренд привлечет дополнительных клиентов, да и постоянные клиенты «клюнут» на приманку и хотя бы раз попробуют новую процедуру. А если она еще и стоит немало – вот вам и хорошая прибыль. Толку для потре-

бителя, правда, никакого, да кто ж об этом думает? Ничего личного, просто бизнес. Вот и мажут клиентов всем, что продается в продуктовом магазине, вот и массируют его и камнями, и палочками, и мешочками, и просто ногами. Занятно, дорого, весело. И бесполезно (в лучшем случае). Меняются продукты и подручные средства, названия придумываются завлекательные, типа «петля удава», «дорожка сороконожки» и т. п. Легко можно продолжить эти ряды и продуктов (икра, например, красная или черная, печень акулы или тигра, майонез или кетчуп), и приспособлений (газетой, подушкой, веревкой, свечкой, тапочком), и названий («пасть кашалота», «скафандр марсианина», «шлепок гориллы»). Только через год-другой никто этих процедур и не вспомнит, а классические (восточные и западные) техники как были тысячами востребованы, так и останутся. Естественно, они тоже развиваются, но не «эмпирически», а за счет прогресса лежащих в их основе фундаментальных знаний в области анатомии, физиологии, психологии, фармакологии. Нет, и не может быть ничего эффективнее науки! Прорывы делаются в лабораториях ученых-медиков, а не в головах «гуру» и «академиков» всевозможных никому не известных институтов и академий. А продукты лучше просто съесть.

*Анонс книги «Его величество – МАССАЖ»,
Е. Земскова, Москва – Лимасол, Школа
массажа Е. Земсковой*

Алгоритм выбора массажного стола

Кошмар любого массажиста! Просто представьте, что вы проводите процедуру массажа, сосредоточены и увлечены своей работой, пациент полностью расслабился, доверился вашим профессиональным рукам, в кабинете в фоновом режиме звучит тихая приятная музыка, свет приглушен... И вдруг слышится громкий скрипучий треск, и ваш массажный стол распадается по частям. В лучшем случае, клиент в состоянии шока, в худшем – он серьезно пострадал, скатившись по обломкам стола на пол.

Сегодня ответственность массажиста в качестве юридического лица намного выше, чем даже пару лет назад. Клиент, который получил таким образом травму, может погубить не только ваш бизнес, но и вашу карьеру и репутацию.

Однако такого сценария относительно легко можно было избежать – достаточно выбрать надежный, удобный профессиональный массажный стол.

В последние годы, благодаря совершенствованию старых и разработке новых технологических подходов в физиотерапии, значительно расширился ассортимент профессионального массажного оборудования. Параллельное развитие массажа в нашей стране и за рубежом привело к созданию разнообразных массажных столов со схожими параметрами. В сложившейся ситуации именно руководителю лечебно-оздоровительного учреждения, физиотерапевтического отделения, косметического салона или фитнес-центра достаточно сложно выбрать стол, оптимальный для решения конкретных и специфических задач заявленной в его учреждении массажной деятельности, однако...

Вопрос оптимального выбора нужного массажного стола состоит из комплексной оценки трех основных составляющих:

- технические возможности оборудования;
- сервисные возможности и эргономические характеристики;
- коммерческие условия приобретения и эксплуатации.

Алгоритм выбора массажного стола в общем виде можно представить как последовательность следующих действий:



1. Определение требований по техническим возможностям.
2. Выборка массажных столов, которые удовлетворяют данным требованиям.
3. Сравнение столов по всем возможным критериям и характеристикам.
4. Определение из них наиболее соответствующим требованиям и их детальное сравнение.
5. Оценка и сравнение сервисных возможностей, эргономических и эксплуатационных характеристик:
 - габариты (соответствие пространству рабочего помещения и т. п.);
 - вес (деревянная, металлическая основа и т. п.);
 - мобильность (фиксируемые колеса для перемещения и т. п.);
 - возможность регулирования высоты и угла наклона отдельных секций (автоматический, полуавтоматический, ручной режимы и т. п.);
 - надежность и прочность отдельных конструктивных элементов, покрытия и соединений, где наиболее часто возможны поломки и всего стола в целом;
 - удобство для массажиста и пациента, соответствие конструкции требованиям эргономики;
 - рекомендуемое время и режим эксплуатации;
 - необходимость/возможность дополнительного обучения;

- наличие сертификата соответствия и регистрационного удостоверения МЗ РФ;
 - наличие инструкции по эксплуатации на русском языке;
 - гарантийный период и условия послегарантийного обслуживания;
 - периодичность сервисного обслуживания;
 - функции безопасности при некорректной работе на столе;
 - соответствие имиджевым требованиям специалиста/учреждения.
6. Сравнение коммерческих условий приобретения и эксплуатации оборудования:
 - стоимость столов, сравнимая по всем значимым вышеперечисленным критериям;
 - стоимость расходных материалов на 1 процедуру или за период времени;
 - условия оплаты и поставки;
 - стоимость доставки, монтажа и обучения;
 - стоимость гарантийного и послегарантийного обслуживания;
 - необходимость задействовать дополнительные штатные единицы для нормальной эксплуатации стола, либо оценка соотношения дополнительных временных затрат персонала и дополнительного результата;
 - оценка рентабельности стола.
 7. Окончательный выбор массажного стола.

Очевидно, что оптимальный выбор невозможен без объективной информации. Чаще всего поиск необходимых сведений и представляет основную сложность.

В частности, при описании отечественного и импортного оборудования используется различная терминология. Информация в рекламных проспектах очень часто неполная и пре-

подносится как средство маркетинга, то есть отражает преимущества массажного стола в тех деталях, где они есть, и в том виде, в котором она выгодно воспринимается потенциальным пользователем. Нередко источники сведений либо закрыты, либо их невозможно найти. Покупатель теряется в море информации и начинает следовать логике рассуждения, которую диктует тот или иной производитель и, в конечном итоге, выбирает совсем не то, что было действительно необходимо. К сожалению, подтверждением этому служит огромное количество примеров из жизни.

Еще пару лет назад большинство массажных столов производилось в Соединенных Штатах Америки. Даже сегодня самые высококачественные столы для массажа выпускаются в США. Однако в настоящее время также многие производители массажных столов располагаются в странах Европы и Азии (Испания, Финляндия, Япония, Китай и др.). И некоторые из них производят первоклассное оборудование. Хотя в Европе затраты труда по-прежнему настолько высоки, что зачастую дешевле опять-таки купить американский массажный стол. Китайские массажные столы являются весьма конкурентоспособными, когда речь заходит о ценах. А некоторые производители в последние годы значительно улучшили качество выпускаемой продукции. Но вы все равно получите то, за что вы платите! Надежная, удобная профессиональная массажная кушетка не может стоить 5.000 руб. Или дешевизна, или качество! Поэтому в большинстве случаев низкая стоимость массажного стола также означает его низкое качество.

Тем не менее, в исторической перспективе можно предположить, что в ближайшие годы цены на массажные столы будут снижаться, а их качество продолжать расти. Это хорошо для всех пациентов, потому что они получат лучшее и комфортное обслуживание. И это хорошо для массажистов, потому что работая на профессиональном массажном оборудовании, они сформируют у пациента желание повторить процедуру у того же мастера и при тех же условиях.

Самый элементарный пример для сравнения: массажный стол, производства компании Oakworks (США) и аналогичное изделие отечественного Медпрома. Присмотритесь! Если первый органично смотрится, как в медицинском кабинете, так и в

офисном помещении или даже пляжной кабинке, то второй сложно отличить от обычной медицинской кушетки, предназначенной для первичной обработки ран травматологических пациентов.

Основными покупателями массажных столов являются, прежде всего, салоны красоты и медицинские центры, имеющие на своей базе кабинеты для массажа и мануальной терапии. Во многом по этой причине оборудование для проведения массажных процедур необходимо подбирать с учетом различных критериев: качественный массажный стол формирует имидж салона или медицинского центра, является залогом комфорта для клиентов и самого массажиста, позволяет в разы повысить

эффективность массажных процедур и коммерческую прибыль заведения.

Массажные столы считаются медицинским оборудованием, которое применяется в лечебных и оздоровительных целях. Поэтому к ним предъявляются требования не как к обыкновенной мебели, а как к медицинскому и оздоровительному оборудованию.

Кратко перечислим основные технологические характеристики массажных столов на которые следует обратить внимание при покупке.

Вне зависимости от того, выбираете ли вы переносной или стационарный массажный стол, по цвету и дизайну он должен соответствовать интерьеру места, где будет установлен.

*Хорошее оборудование —
хорошим людям.*

Тел.: (495) 490-6198,
(495) 507-8782

МР
МЕДИУМ ПЛЮС
ГРУППА КОМПАНИЙ

[http:// www.mediumplus.ru](http://www.mediumplus.ru)
e-mail: office@mediumplus.ru

Самое лучшее, чтобы массажный стол был не слишком жестким и не слишком мягким. Желательно, чтобы к нему прилагался комплект массажных валиков разного диаметра.

Длина массажного стола должна составлять около 2 м, чтобы на нем можно было выполнять массаж человеку любого роста. Ширина стола может колебаться от 50 до 75 см. Узкие столы часто оснащаются подставками для рук. Оптимальная ширина профессионального массажного стола – 65–68 см. Если он меньше, то пациенту будет неудобно лежать, а если больше – то массажисту будет затруднительно выполнять процедуру. Параметры массажного стола по высоте – настраиваются в зависимости от роста самого массажиста. На сегодняшний день даже переносные массажные столы имеют механическую регулировку высоты, как правило, от 55 до 86 см. Идеально, если стол будет иметь электрическую или гидравлическую систему изменения высоты. Обычно такие столы могут менять высоту в пределах от 45 до 97 см. Такой диапазон высот позволяет выполнять все приемы манипуляционных техник в оптимальной позиции и не тратить исполнителю силы на приспособление к высоте стола.

Еще один момент, на который стоит обратить внимание при выборе стола. У массажных столов с электрической регулировкой высоты имеется педаль управления, на которую необходимо надавить, чтобы стол поменял высоту. У столов с гидравлической системой управления высотой имеется две фиксированные педали, для поднятия стола необходимо несколько раз нажать педаль вниз, а для опускания стола педаль поднимается вверх.

К тому же, при выборе стола с электромотором важно обратить внимание на громкость, с которой работает мотор и скорость поднятия и опускания. Чем тише и быстрее работает мотор, тем лучше.

Несущая конструкция массажного стола выполняется в вариантах Н- или Х-рамы. Конструкция на Н-раме уже давно зарекомендовала себя и стала классической. По сути, в основе массажных столов с электромоторами и гидравликой всех производителей лежит конструкция именно с Н-рамой. Тем не менее, конструкция с Х-рамой сегодня считается более совершенной. Ее преимуществами являются в том, что стол поднимается и опускается строго вертикально, а в условиях маленьких кабин-

тов это может быть критично, а также в большей допустимой нагрузке на стол и в больших возможностях регулировки передних подлокотников (вращение вплоть до 360°). В качестве примеров Н- и Х-рам можно привести массажные столы EcoPostural (Испания) и модели PROLUXE OAKWORKS (США).



Обычно подлокотники устанавливаются на узких массажных столах, в то время как подголовники или отверстие для лица считаются обязательным элементом современного дизайна столов для массажа, так как для пациента лежать 30 минут с повернутой в сторону головой – не самое лучшее положение для релаксации. Изменение угла наклона подголовника позволяет максимально комфортно получить массажную процедуру.



Если планируется использовать в практике ролонные бумажные простыни, то следует обратить внимание на крепеж специального держателя к задней (ножной) части стола. Достаточно удачно эта опция реализована в моделях EcoPostural C 3533 T и C 3733 T.

Массажные столы бывают 1, 2, 3-секционными. Самый простой 1-секционный вариант, у него нет поднимающихся или опускающихся частей. 2-секционный массажный стол имеет подвижный подголовник, а у 3-секционного массажного стола имеется помимо подвижного подголовника, разделенная на 2 части основная поверхность, каждая из кото-

рых может подниматься или опускаться. При наличии двух электромоторов они могут это делать как вместе, так и попеременно. Иногда передние и боковые подставки для рук считают как отдельные секции, поэтому можно встретить в рекламе 7-секционный массажный стол (и более), это значит, что у него есть подголовник, 4 подставки для рук и разделенная на 2 части основная поверхность, ножной конец которой также может быть разделен на 2 части.

Для переносных массажных столов одной из ключевых характеристик является вес. Как говорится, почувствуйте разницу, взяв в одну руку сложенные в чемодан модель ADVANTA от OAKWORKS (США) весом 12 кг и Rongtai RT-M (Китай) весом 20 кг. Комментарии излишни!

Для многих массажистов важно, какой вес может выдержать массажный стол. Обычно столы рассчитаны на максимальную нагрузку в 300 кг. Однако при работе на китайских моделях столов желательно, чтобы вес пациента не превышал 150 кг. Массажный стол должен быть не только удобным или безопасным, но и износоустойчивым. При эксплуатации стола, должны учитываться как вес пациента, так и усилия самого массажиста, которые зачастую бывают очень значительными и динамичными. К тому же массажный стол с электродвигателями достаточно тяжелый и если нужно его часто передвигать, сдвигать его к стене, то лучше купить массажный стол с колесиками.

И только определившись со всеми опциями, которые вам необходимы, можно приступить к выбору стола. Но лучше посмотреть на массажный стол «вживую» и проверить все его функции на себе. Только так можно понять, насколько удобно реализованы все опции, от этого будет зависеть комфортная эксплуатация стола.

На рынке представлено много массажных столов от различных мировых производителей, разных расцветок, поэтому потребителю предоставляется возможность выбрать любой массажный стол, отвечающий различным требованиям. И если вы готовы потратить немного времени, всего пару часов, на поиск информации в соответствии с изложенным нами алгоритмом, то наверняка сможете найти массажный стол, который идеально соответствует вашим потребностям, и по очень справедливой цене.

М.А. Ерёмускин, Москва



ГРАЦИЯ

www.grasia-msk.ru

Премия «Грация» в четвертый раз начинает свое голосование!

Выбор XXI века – красота и здоровье. Задача Премии «Грация» – номинировать и награждать самые лучшие бренды beauty & health.

Премия «Грация-2009» – это индикатор качества товаров и услуг в индустрии красоты и здоровья для потребителей, которые заинтересованы в предоставлении услуг на высоком уровне в соответствии с мировыми стандартами.

Номинанты Премии «Грация» - лучшие компании индустрии красоты и здоровья России.



Добро пожаловать в **Центр регенерации «Jeunesse»!**

Для сохранения молодости, красоты и здоровья своих любимых клиентов в Центре регенерации «Jeunesse» есть буквально все! Это не только традиционные для салонов красоты косметические процедуры и уходы, но и целый сегмент медицинских услуг, начинающихся с высокопрофессиональной врачебной диагностики (включая один из самых прогрессивных на сегодняшний день методов - биорезонансный).

В штате «Jeunesse» - дипломированные врачи высокой категории (дерматолог, трихолог, пластический и эстетический хирург). При необходимости клиентам назначают и проводят клинические анализы. А цены на процедуры в Центре «Jeunesse» вполне «среднемосковские», несмотря на их действительно высокий уровень.

Центр регенерации «Jeunesse» находится на юго-западе столицы, на первом этаже элитной новостройки на улице Лобачевского. Закрытая стоянка избавит вас от забот о сохранности автомобиля, пока специалисты «Jeunesse» будут заботиться о вашей красоте и здоровье.

Великолепный дизайн холла в стиле модерн, винтажные зеркала, живописные полотна на стенах, роскошные букеты цветов: интерьер каждого кабинета Центра регенерации «Jeunesse» продиктован его спецификой.

В гостевой зоне - небольшая барная стойка, уютные столики, ароматный кофе, чай, десерты. Но главное - это парящая в стенах Jeunesse удивительно теплая, доброжелательная атмосфера. А ведь именно покой и комфорт совершенно необходимы для достижения максимального терапевтического и эстетического эффекта от любой процедуры. «Jeunesse» на французском языке означает «молодость» - и это «говорящее» название вполне отражает ту цель, которую ставит перед собой коллектив.

г. Москва, Лобачевского ул., 92, корп. 4, тел. +7(495) 662-49-58
www.plastic-jeunesse.ru

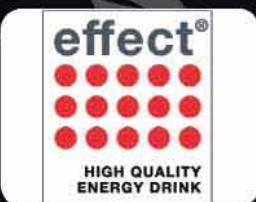


Максим Александрович Осин - лазерный и пластический хирург новой формации.

«Рисовать, увы, я не умею, - говорит Максим Александрович, - но моя специальность позволяет создавать не менее прекрасные живые образы. Моя медицинская специальность – пластический хирург, мое призвание – скульптор человеческого тела. Ведь именно скульптор из куска природного материала способен создать гениальное творение, которым будет восхищаться не одно поколение людей. Свое мастерство я на протяжении последних лет применяю во время работы в Центре лазерной хирургии и косметологии. Несмотря на относительно молодой возраст пластической хирургии в нашей стране, это направление медицины постоянно развивается, совершенствуются методики, аппаратура. Я преклоняюсь перед мудростью Природы, создавшей человека, перед Человеком, который научился исправлять некоторые недостатки, придавая внешности более совершенный вид. Я понимаю всю ответственность, которая лежит на мне с того момента, когда я с гордостью стал носить звание врача. А каждому из Вас я хочу пожелать никогда не переставать открывать в жизни и в себе что-то новое, открывать и удивляться. Потому что пока человек удивляется, он молод!»

Максим Александрович Осин - пластический хирург.

тел. (495) 649-65-04, www.doctorosin.ru



Телесно-ориентированная психотерапия в работе массажиста

Телесно-ориентированная психотерапия (ТОП) является одним из основных направлений современной практической психологии, еще ее называют соматической психологией. В настоящее время в Европе и в Америке (в 35 странах мира) существуют свыше 50 институтов и организаций с обучающими и терапевтическими программами различных школ и направлений ТОП. Основные из них: биосинтез, биодинамический анализ, биоэнергетический анализ, бодинамика, соматопсихология, процессуальная психотерапия и др.

ТОП – это искусство и наука, это способ «исцеления души через работу с телом», с запечатленными в теле переживаниями и проблемами человека.

Все, что происходит в душе человека, оставляет отпечаток в его теле. Наше сознание и бессознательное в 90% случаев говорят не словами, а сигналами тела. Важно научиться улавливать эти сигналы, слышать свое тело, быть с ним в контакте.

А чем, как не ТОП, в том или ином виде занимается каждый массажист во время работы с телом своих клиентов.

Исторический обзор

В свое время Зигмунд Фрейд выражал надежду, что теория психоанализа когда-либо в будущем получит органическое подтверждение, так как основой психического является соматика, хотя и заглянуть туда ему в то время не удалось. Но это удалось сделать патриарху ТОП, Вильгельму Райху, теоретические и практические исследования которого дали научное обоснование известному положению З. Фрейда: «Я» – есть, прежде всего, выражение телесного «Я». Работы В. Райха заложили основы соматической психологии. Райх впервые развил теорию взаимодействия между психикой и телом.

Исторически формирование ТОП на Западе, и включение тела, телесных процессов в понимание психологи-



ческого развития личности являлось новым и нетрадиционным для западной психотерапии. Оно стало неким символом преодоления в XX веке господствующей там веками парадигмы восприятия жизни тела как низкой и греховной составляющей человеческого существа; а в области мировоззрения и науки также и картезианской (Декартовской) традиции механистического (позже технологического) расчленения души и тела.

Современная ТОП является одним из основных направлений практической психологии в мировом психологическом пространстве. Она находится на острие так называемой «4-й силы» – транскультуральной, конти-

нуальной психологии, пришедшей на смену былым монотерапевтическим подходами узкой психологической специализации. Сегодня сложилась и действует тенденция к интеграции различных психологических направлений и школ, к синтезу разнообразных методов, что наиболее ярко проявилось в истории формирования ТОП. Она возникла и продолжает в настоящее время развиваться в двух основных вариантах:

- как самостоятельное направление психологии и психотерапии;
- как дополнительное, в русле многих сложившихся ранее психологических подходов, прежде всего, в психоанализе, гештальт-терапии,

экзистенциальной психологии и др. При этом специальные принципы и приемы работы с телом используются не столько как источник информации, сколько в качестве основного средства непосредственного терапевтического воздействия.

ТОП, как направление психотерапии, объединяет ряд авторских методов: вегетативная терапия (В. Райх); биоэнергетический психоанализ (А. Лоуэн); стержневая энергетика (Д. Пьерракос); соматическая терапия – биосинтез (Д. Боаделла); радикс (Ч. Келли); хакоми (Р. Курц); соматический процесс (С. Келеман); организмическая психотерапия (М. Браун); первичная терапия, или терапия первичного крика (А. Янов); комплексы двигательных упражнений, связанных с выявлением и улучшением привычных телесных поз (Ф. Александер), а также осознанием и развитием телесной энергии (М. Фельденкрайз); структурная интеграция, или рольфинг (И. Рольф); биодинамическая психология (Г. Бойсен); бодинамика, или психология соматического развития (Л. Марчер); чувственное осознание (Ш. Селвер); психотоника (Ф. Гласер); процессуальная терапия (А. Минделл). В сферу ТОП входит также ряд оригинальных отечественных методик, в первую очередь танатотерапия (В. Баскаков). Близкими к ТОП являются ряд методик, фрагменты которых могут использоваться в работе с клиентами: розен-метод (М. Розен); БЭСТ (Е. Зуев), инсайт-метод (М. Белокурова), различные виды двигательной и танцевальной терапии, включая анализ движений (Р. Лабан) и техник актерского мастерства, телесно-дыхательные и звуковые психотехники, а также восточные виды телесных практик. Одной из значимых особенностей ТОП является то, что хотя она возникла и сложилась на Западе, тем не менее, включила в себя многие достижения восточных духовных практик.

Общей основой методов ТОП, исторически обусловивших отделение их от психоанализа, является использование в процессе терапии (body-mind therapy) контакта терапевта с телом клиента, основанное на представлении о неразрывной связи тела (body) и духовно-психической сферы (mind). При этом полагается, что неотреагированные эмоции и травматичные воспоминания клиента вследствие функционирования физиологических механизмов психологической защиты запечатлеваются в теле. Работа с их телесными проявлениями

помогает по принципу обратной связи проводить коррекцию психологических проблем клиента, давая ему возможность осознать и принять вытесненные аспекты личности, интегрировать их как части его глубинной сущности (self). Интеграция тела и разума основывается на функционировании интуитивных, правополушарных компонентов психики, иначе именуемых естественным организменным оценивающим процессом (К. Роджерс). Поэтому в работе терапевта с клиентом поощряется доверие последнего к телесным ощущениям, или интуитивной «внутренней мудрости» собственного организма. Тем самым методы ТОП делают акцент в работе с клиентом на знакомстве с телом, подразумевающим расширение сферы осознания им глубоких организмических ощущений, исследование того, как потребности, желания и чувства кодируются в различных телесных состояниях и обучению реалистичному разрешению внутренних конфликтов в этой области.

От простых телесных ощущений терапевт помогает клиенту перейти к эмоционально окрашенным телесным переживаниям. Зачастую это дает возможность осознать их историю, вернуться к тому времени, когда они впервые возникли (регрессия), чтобы прожить их заново и освободиться от них (катарсис). Тем самым человек обретает более прочный контакт с реальностью (заземление), включающий как физическую опору и устойчивость применительно к жизненным условиям (А. Лоуэн), так и тесную связь с собственными эмоциями и отношениями с близкими людьми (С. Келеман). В арсенале ТОП имеются также различные упражнения: дыхательные, способствующие энергизации и коррекции дисфункциональных дыхательных паттернов; двигательные, способствующие устранению патологических двигательных стереотипов, развитию мышечного чувства и тонкой двигательной координации; медитативные, и другие. Помимо работы с внутренними переживаниями клиента, подвергаются анализу также и отношения клиента с терапевтом, представляющие взаимное проецирование ими друг на друга отношений с другими личностно значимыми персонами (перенос и контрперенос). При этом процессы переноса рассматриваются как в традиционном для психоанализа психологическом плане, так и в физическом и энергетическом.

Методы ТОП особенно эффективны для лечения психосоматических заболеваний, неврозов, последствий психических травм (травмы развития, шоковые травмы) и посттравматических стрессовых расстройств, депрессивных состояний. ТОП является также инструментом личностного роста, позволяющим добиться более полного раскрытия личностного потенциала, увеличения числа доступных человеку способов самовыражения, расширения самоосознания, коммуникации, улучшения физического самочувствия.

В. Райх: вегетативная терапия

Райх начинал свою работу в 20-е гг. как психоаналитик непосредственно под руководством Фрейда.

Первым принципиальным новшеством, введенным Райхом в практику психоанализа, был переход от анализа отдельных симптомов к анализу характера пациента.

Вторым открытием Райха стал феномен «заключения характера в панцирь», или механизации душевной жизни под воздействием общественных стереотипов и авторитарной семейной атмосферы, возникающий как средство подавления и сдерживания эмоций. Это то, что зависит от человека – сдерживать экспрессивные компоненты эмоций за счет мышечного напряжения. Тем самым на функциональном, физиологическом уровне райховский «характерный панцирь» идентичен «мышечному панцирю».

Третьим постулатом системы Райха стало введенное им понятие «био-психической», или вегетативной энергии, нормальное распределение которой в организме является основой душевного и физического здоровья (другими словами равномерное распределение напряжения в тканях), а нарушения свободного протекания (жидкостных сред в теле) составляют патогенез неврозов и других болезненных состояний. При этом источник энергии невроза создается в процессе обыденной душевной жизни дисбалансом между накоплением и расходом насыщающей ее вегетативной энергии (в терминах современной физиологии – вегетативного обеспечения эмоций). Тем самым, по мысли Райха, невротическое состояние отличается от психологического здоровья именно наличием застойного эмоционального возбуждения и его телесного эквивалента – застойных очагов вегетативной энергии (иными слова-

ми, неотрагированных эмоций). Соответственно, Райхом был предложен патогенетический способ лечения неврозов – вегетотерапия, или восстановление нормального протекания вегетативной энергии путем воздействия на блокирующие ее поток участки хронически повышенного мышечного тонуса, а также особым образом регулируемого дыхания.

Любопытно, что к созданию методики вегетотерапии Райха подтолкнули его наблюдения над больными шизофренией с кататоническим синдромом. Как он писал впоследствии в работе «Функция оргазма»: «Известно, что ступорозные кататоники, которые внезапно заболевают и обнаруживают способность к приступам ярости, очень легко становятся снова нормальными людьми...».

Райх считал, что характер человека включает постоянный «набор» защит. Хронические мышечные зажимы блокируют 3 основные эмоциональные состояния: тревожность, гнев и сексуальное возбуждение. Райх пришел к выводу, что мышечный и психологический панцирь – одно и то же. Хронические напряжения блокируют энергетические потоки, лежащие в основе сильных эмоций. Защитный панцирь не дает человеку переживать сильные эмоции, ограничивая и искажая выражение чувств. Эмоции, заблокированные таким образом, никогда не устраниются, потому что не могут полностью проявиться. Эти блоки (мышечные зажимы) искажают и разрушают естественные чувства, в частности подавляют сексуальные чувства, мешают полноценному оргазму. По Райху полное освобождение от заблокированной эмоции происходит только после ее глубокого переживания.

Райх начал с применения техники характерного анализа к физическим позам. Он анализировал в деталях позы пациента и его физические привычки, чтобы дать пациентам осознать как они подавляют жизненные чувства в различных частях тела. Райх просил пациентов усиливать определенный зажим, чтобы лучше осознать его, прочувствовать его и выявить эмоцию, которая связана с этой частью тела. Он увидел, что только после того, как подавляемая эмоция находит свое выражение, пациент может полностью отказаться от хронического напряжения или зажима.

Райх подчеркивал важность освобождения, расслабления мышечного панциря в дополнение к анализу пси-

хологического материала, потому что он рассматривал ум и тело как нерасторжимое единство. Он стремился к распусканию защитного панциря, блоков чувствования, которые искажают психологическое и физическое функционирование человека; рассматривал терапию как средство восстановления свободного протекания энергии через тело посредством систематического освобождения блоков мускульного панциря, поэтому и назвал свой метод лечения неврозов «биофизической оргонной терапией».

При работе с мышечным панцирем Райх обнаружил, что освобождение хронически зажатых мышц часто порождает особые физические ощущения – чувство тепла или холода, покалывание, зуд или эмоциональный подъем. Он полагал, что эти ощущения возникают в результате высвобождения вегетативной или биологической энергии.

Райх считал, что мышечный панцирь организуется в семь основных защитных сегментов, состоящих из мышц и органов соответствующих функций выражения. Эти сегменты образуют ряд из семи горизонтальных колец, находящихся под прямым углом к позвоночнику. Основные сегменты панциря располагаются в области глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, живота и таза.

Терапия Райха состоит, прежде всего, в распускании панциря в каждом сегменте, начиная с глаз и кончая тазом. Каждый сегмент более или менее независим, с ним можно работать отдельно. В распускании панциря используются 3 типа средств:

- накопление в теле энергии посредством глубокого дыхания;
- прямое воздействие на хронические мышечные зажимы посредством давления, пощипывания и т. д.;
- открытое рассмотрение совместно с клиентом сопротивлений и эмоциональных ограничений, которые при этом выявляются.

Райх обнаружил, что по мере того, как пациенты обретают способность полной «генитальной отдачи», фундаментально меняется все их бытие и стиль жизни. Разработанные Райхом методики дыхания, эмоционального раскрепощения, усиления напряжения в заблокированных областях тела легли в основу биоэнергетики, структурной интеграции (рольфинга) и других психотехник.

Таким образом, Райх фактически явился первопроходцем в области психологии тела и ТОП.

А. Лоуэн: биоэнергетический психоанализ

Лоуэн, основатель биоэнергетического анализа (классической школы ТОП), писал, что путь исцеления и роста пролегает через контакт со своим телом и через понимание его языка. Обобщая многолетний опыт терапевтической работы, он показал, что ТОП можно использовать как инструмент для личностного роста; который запускает в действие силы внутри личности, (действующие как на сознательном, так и на бессознательном уровне), чтобы увеличить или расширить все аспекты себя – самосознание, самовыражение, самообладание.

Биоэнергетика берет свое начало в предложенной Райхом системе оргонотерапии, которой Лоуэн, как его ученик, занимался в 1945–1953 гг., и непосредственно связана с ней. В 1953 г. он стал одним из основателей Института биоэнергетического анализа. На протяжении ряда лет Лоуэн руководил семинарами в Эсалене (Калифорния), читал лекции, вел группы и семинары в Америке и Европе. Он является автором нескольких книг, наиболее известные из них – «Физическая динамика структуры характера», «Биоэнергетика» и др.

Основное внимание в телесно-ориентированной технике Лоуэна уделяется исследованию функций тела в их отношении к психике. По мнению Лоуэна, личность и характер отражаются в физическом строении, неврозы проявляются в телесном облике – в строении тела и движениях. Предпосылкой биоэнергетического анализа является положение о том, что ощущения, которые испытывает человек от собственного тела и которые проявляются в движениях, служат ключом к пониманию эмоционального состояния. Движение рассматривается с точки зрения основных физических законов. Единая энергия, заключенная в теле, проявляется и в психических феноменах, и в движениях; эта энергия и есть биоэнергия. Целью биоэнерготерапии является воссоединение сознания и тела, для чего необходимо избавиться от помех, препятствующих спонтанному освобождению тела от напряжения.

Согласно Лоуэну, закрепленность тела (то есть функциональные блоки) препятствует свободной циркуляции энергии. В основе биоэнергетической концепции лежит утверждение, что люди являются в первую очередь

телами, хранящими в себе напряжение и освобождающимися от него. Здоровый человек имеет «контакт с почвой» и получает удовольствие от жизни. В больном организме не происходит свободной циркуляции энергии, чему препятствует телесная ригидность, которая проявляется в виде мускульной зажатости и образует зоны напряжения в теле. По-другому говоря, не происходит полноценной амплитудной работы ткани и, как следствие, качественно-полного энергообмена.

Терапия обеспечивает снятие напряжения с помощью физических упражнений и определенных поз, направленных на разблокирование этих зон, на расслабление мускульной брони.

Важным элементом биоэнергетической терапии является обучение тому, как стать «заземленным» и слиться с природой. Биоэнергетика подчеркивает необходимость «заземления» или укоренения в физических, эмоциональных и интеллектуальных процессах человека. Биоэнергетическая работа часто концентрируется на ногах и тазе, чтобы установить лучшую, более укорененную связь с землей.

Лоуэн учел ошибки Райха и употреблял более приемлемые термины: биоэнергия вместо оргона (который воспринимался научной общественностью в штыки), поэтому его работа встречала меньшее сопротивление. Сегодня биоэнергетика в США распространена больше, чем метод Райха.

Метод Александра

Франц Матиас Александр был австралийским актером. Он страдал повторяющейся потерей голоса, для которой не было органических причин. Посредством длительного самонаблюдения он обнаружил, что потери голоса были связаны с давящим движением головы назад и вниз. Научившись подавлять эту тенденцию, Александр перестал страдать от ларингита; кроме того, исключение давления на шею оказало позитивное действие на все его тело.

Работая над собой, Александр создал технику обучения интегрированным движениям, основанную на уравновешенном отношении между головой и позвоночником.

Александр полагал, что предпосылкой свободных естественных движений является наибольшее естественное растяжение позвоночника. Формула метода Александра: «Освобо-



дить шею, чтобы дать голове сдвинуться вперед и вверх, чтобы дать больше удлиниться и расшириться». Цель состоит не в том, чтобы стараться вовлекаться в какую-либо мышечную деятельность; ученик стремится дать телу автоматически и естественно приспособится во время концентрированного повторения формулы: а на уроке – при реагировании на руководящие движения учителя. На уроке прорабатываются движения, взятые из обычной повседневной деятельности, и ученик постепенно учится применять принципы техники. Равновесие между головой и позвоночником обеспечивает освобождение от физических напряжений и зажимов, улучшает линии позы и создает лучшую координацию мышц. С другой стороны, нарушение этих отношений порождает зажимы, искажение линий тела, портит координацию движений. Уроки техники Александра предполагают постепенное тонкое руководство в овладении более эффективным и удовлетворительным использованием тела. Руководитель должен уметь видеть различные блоки, препятствующие свободным движениям тела, предвидеть движения с предварительным ненужным напряжением. Управляя приспособлением тела ученика в небольших движениях, учитель постепенно дает ему опыт действия и отдыха интегрированным, собранным и эффективным образом.

Уроки Александра обычно сосредоточены на сидении, стоянии, ходьбе, в дополнение к так называемой «работе за столом», когда ученик ложит-

ся, и в руках учителя испытывает ощущения энергетического потока, который удлиняет и расширяет тело. Эта работа должна давать ученику ощущение свободы и простора во всех связках, опыт, который постепенно отучает человека от зажимов и напряжений в связках, порождаемых излишними напряжениями в повседневной жизни. Техника Александра особенно популярна среди людей творчества, но также эффективно используется для лечения некоторых увечий и хронических заболеваний. Психотехника Александра помогает людям, неправильно и неэффективно пользующимся своим телом, избежать этих неправильностей в действии и в покое. Под «использованием» надо понимать привычки в держании и движении тела, привычки, которые непосредственно влияют на физическое, умственное и эмоциональное функционирование человека.

В заключении хочется сказать, что суть вышеизложенных методик ТОП сводится к гармонизации процессов в теле, которая освобождает его от зажимов и блоков, позволяет свободно передвигаться в пространстве. В свою очередь я, как массажист, занимающийся ТОП, в своей практике все больше нахожу подтверждение тому, что процедура массажа через воздействие на тело человека, оказывает целостное влияние на весь организм.

Продолжение следует.

В.П. Новиков

*Лаборатория телесных практик
«Валерий Новиков», Новосибирск*

Холистический подход в терапии и рекомендации массажисту

[Холос (греч.) – целостный, всеобъемлющий]

Многие российские массажисты интересуются, что означает понятие «холистический», ставшее довольно популярным в последнее время в массажном мире.

Впервые я столкнулся с этим понятием 10 лет назад, когда изучал «холистический шведский массаж», практикуя до этого «спортивный» и «русскую классику». Тогда я осознал лишь одно – здесь присутствует больше плавности и душевности, и лишь спустя 5 лет практики и работы с 500–600 пациентами, окончательно понял всю важность и значение слова «холистический». Проанализировав все сценарии пройденных сеансов, я пришел к выводу, что весь мой опыт сводился к одному – найти ключ или индивидуальный подход к каждому пациенту, рассматривая его не только как физическую оболочку, а как взаимосвязь тела с душой. Еще древние врачи и философы говорили о взаимосвязи здоровья души и тела, помните – «в здоровом теле здоровый дух».

Я ни в коем случае не умаляю важность знаний анатомии, физиологии и патологии. Мы, специалисты XXI века, более развиты, и знания являются необходимым фундаментом, чтобы привести в исполнение главную заповедь – не навреди. Но массаж появился не менее 5000 лет назад, задолго до этих наук. Чем же руководствовались специалисты прошлого? Не интуицией ли? Используя холистический подход, а именно, рассматривая тело человека не только как физическую оболочку, но и как метафизическую структуру. Осознание этого привело меня к пониманию следующего – мы являемся всего лишь инструментом, который оказывает помощь организму в его саморегуляции, и это является важнейшим элементом в холистическом лечении пациента. Другими словами, необходимо правильное взаимодействие с пациентом, восприятие его как партнера в процессе лечения. Очень многие специалисты совершают ошибку, самонадеянно полагая, что именно они являются недостающим элементом в излечении пациента, одновременно настраивая пациента не на наладку механизма саморегуляции, а на своего рода полную уверенность, что специалист и есть то самое лучшее лекарство, при этом совершенно не обращая внимание на правильный подход к телу, оказывая патологиче-

ское воздействие и на душу пациента. Не надо переоценивать нашу роль. Задача массажиста состоит в том, чтобы мобилизовать скрытые возможности организма и укрепить человека в осознании своей внутренней силы. Это и есть холистический подход.

Рекомендации просты и проверены.

1 Будьте приветливы и не надменны. Пациент должен чувствовать себя комфортно в вашем присутствии.

2 Покажите вашу заботу о нем – предложите стакан воды, спросите, комфортно ли ему в помещении, нужно ли ему что-либо.

3 Специалисты по холистической терапии утверждают, что вокруг физического тела существуют еще несколько других энергетических субстанций. Холистический подход включает правила вхождения в интимную зону человека. А именно: перед тем, как сорвать с пациента одеяло и начать массаж, медленно приблизьте свои руки, как бы проходя невидимый водный барьер, и положите их на тело пациента. Прислушайтесь к его дыханию, спросите комфортно ли ему, показав тем самым, что он важен вам. Располагайте руки таким образом, чтобы не затрагивать интимных зон, таких как пах, ягодицы, внутреннюю поверхность бедер или грудь. Тем самым вы отнесетесь с пониманием к взаимосвязи души и тела, и будете вознаграждены большим доверием со стороны пациента.

4 Будьте готовы к конструктивному диалогу с пациентом, сделайте его своим партнером в процессе лечения. Пациенту важно знать, что с ним происходит, что с ним делают и почему именно так. Ему важно чувствовать себя частью процесса, важно знать, что специалист понимает проблему, а если и не понимает, ему хочется слышать честный ответ. Будьте уверены, если даже на данном этапе вы не можете что-то объяснить, и честно ему говорите об этом, намереваясь помочь, скорее всего, вам будет дан шанс. Это лучше, чем обмануть и потерять репутацию в дальнейшем.

5 Направьте мышление пациента на важность его самого в процессе оздоровления. Часто пациент по окончании первого же сеанса получает указание о том, что ему необходимо сделать 10–12 сеансов, а дальше будет видно. А можно сделать то же самое в форме рекомендации и напутствовать

после 3–4 сеансов? Пусть пациент сам решит продолжать вам или нет, обратив внимание на динамику оздоровления. Расскажите ему о важности вашего партнерства, о том, что вы, хоть уверенный специалист и профессионал своего дела, но всего лишь инструмент для саморегуляции и что вам необходимо участие человека (пациента). Поверьте, успехи лечения не заставят себя ждать.

6 Постарайтесь создать оптимистичный фон во время сеанса и общайтесь с пациентом. Не будьте просто пыхтящей машиной, станьте слушателем. Холистический подход учит о воздействии не только на тело, но и на душу. Во время воздействия на физическую оболочку очень часто у пациента появляется желание сообщить вам о своих душевных переживаниях. При этом я не рекомендую становиться психологом и превращать сеанс массажа в дискуссию, но будьте хорошим слушателем и не «обрывайте» пациента, дайте ему самому выговориться.

7 Для холистического воздействия характерна проработка всего тела, невзирая на локальную или точечную боль, так как посредством целостного воздействия на организм вы запускаете различные взаимосвязи, которые помогут в решении локальной проблемы. Холистический – значит целостная проработка всего тела, без исключений. Конечно, возможно включить более серьезную локальную проработку проблематичного места, но холистический подход исключает сегментарное или исключительно локальное воздействие.

Так что же значит «холистический»?

Это значит – рассматривать тело как взаимосвязь души и тела.

Это значит – правильный подход и обращение с пациентом, правильное обозначение своей роли в процессе лечения и партнерство с пациентом.

Это значит – целостная проработка всего тела для эффективного лечения. А теперь спросите себя – насколько это слово является значительным, и постарайтесь применить данный подход на практике. Ведь наше призвание – лечить людей, и пусть это будут не только их тела, но и души.

*А. Пелевин,
массажист, преподаватель
Института восстановительной
и спортивной медицины, Санкт-Петербург*



Боль гложет?

Катадолон®
ПОМОЖЕТ!

TEVA

A member of the Teva Group

За дополнительной информацией обращаться:
119049, Москва, ул. Шаболовка, д. 10, стр. 2, бизнес-центр «Конкорд»
тел.: +7 (495) 644-22-34, факс: +7 (495) 644-22-35/36
E-mail: info@teva.ru, интернет: www.teva.ru

Катадолон®

Массаж без боли – безопасное лечение

Боль в спине и шее в практике массажиста

наиболее частая причина

Длительный мышечный спазм

Затруднение массажа, снижение его эффективности из-за боли

Применение Катадолона® во время курса массажа

ЭФФЕКТИВНОСТЬ

- Эффективно обезболивает;
- Локально нормализует повышенный мышечный тонус;
- Предотвращает хронизацию боли



БЕЗОПАСНОСТЬ

- **НЕ** обладает ulcerогенным действием, возможно использование даже на фоне язвенной болезни;
- **НЕ** повышает артериальное давление;
- **НЕ** влияет на свертываемость крови (в отличие от НПВС);
- **НЕ** провоцирует приступы бронхиальной астмы;
- **НЕ** угнетает моторику желудочно-кишечного тракта;
- **НЕ** развивается привыкание и зависимость (в отличие от опиатов)

КАТАДОЛОН®, назначенный с первых дней лечения, усиливает эффект массажа и позволяет достичь стойкой и длительной ремиссии

Обучение методике

+7(916)534-14-05
www.chikurov.com



моментальные эффекты
однократного сеанса
на половине лица



III ВЫСТАВКА ИНДУСТРИИ КРАСОТЫ © 2010

ELITE

Кисловодск, 11–14 ноября

РОСТЭКС
ВЫСТАВКИ ЮГА РОССИИ



www.rostex-expo.ru, rostexrest@mail.ru
(863) 240-32-60, 227-35-20, (87937) 3-31-79/74

Фото Т. Кишельгоф предоставлено
«Городским Клубом Визажистов» (Ростов н/Д)



luckyhouse

ООО «ЛАКИ-ХАУС» оснащение СПА-центров и салонов красоты

- Бизнес-проектирование предприятий индустрии красоты
- Профессиональные косметические средства
- Расходные материалы и аксессуары
- Профессиональное косметологическое и парикмахерское оборудование, мебель, комплектующие
- Солярии
- SPA-оборудование
- Монтаж, гарантийное инженерно-техническое обслуживание
- Консультации специалистов



КРАСНОДАР, 1-й проезд Филатова, 2/1
тел./факс: (861) 274-18-83, 274-05-59
e-mail: lucky_house@list.ru
www.lucky-house.ru

РОСТОВ-НА-ДОНУ, пр. Будёновский, 35.
оф. 11, тел./факс: (863) 240-87-96, 240-88-36
e-mail: lucky_house_don@mail.ru

СТАВРОПОЛЬ, ул. Розы Люксембург, 29,
оф. 4 тел./факс: (8652) 29-64-67

СОЧИ, Курортный проспект, д.18,
оф. 111 (гостиница "Москва")
т. (8622) 60-85-90 с.т. (988) 2-316-444



НОУ УЦ «ЛАКИ-ХАУС» образовательные услуги, консалтинговые услуги, организация деловых программ

- Базовое образование
Косметик-визажист
Профессиональный визаж
Повышение уровня квалификации профессиональные тренинги и тематические семинары по всем направлениям эстетической медицины
- Бизнес-образование
Директор-собственник
Менеджер-администратор
Курсы для специалистов и владельцев SPA
- Оказание помощи руководителям предприятий индустрии красоты в подборе персонала.

Вибрационно-пластический массаж лица [II часть]

ВОЗМОЖНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ МЕДИЦИНСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ И СПОСОБЫ ИХ УСТРАНЕНИЯ

В отдельных случаях наблюдались осложнения после проведения курса массажа. Приводим перечень возможных осложнений и пути их устранения (табл. 1).

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ

Анализ эффективности медицинской технологии проводился по визуальным данным, а также по результатам динамики морфофункциональных изменений кожи до и после проведенного курса лечения.

Состояние кожи пациентов оценивалось с помощью высокочастотного ультразвукового прибора «DermaScan C Ver.3» (Cortex Technology, Дания) с частотой эхосигнала 20 мГц методом двухмерного ультразвукового сканирования. Изучение микро топографии кожи до процедуры и после с последующей цифровой обработкой результатов проводилось с помощью аппарата «Visioscan VC 98» («СК Electronik», Германия). Информация о состоянии поверхности кожи анализировалась с учетом основных параметров эпидермиса (степень десквамации, гладкость рогового слоя). Оценка барьерной функции кожи осуществлялась с использованием следующих методов: измерение трансэпидермальной потери воды (ТЭПВ) – прибором «TEWA – meter MPA 580» («Courage+Khazaka», Германия), функциональные показатели кожи – сальность, влажность, pH – аппаратом «Skin-O-Mat» («Courage + Khazaka», Германия). Все измерения проводились на идентичных участках кожи лица (в основном в височной области, где толщина подкожной жировой клетчатки минимальна).

При ультразвуковом сканировании у всех пациентов при первичном обследовании отмечались признаки инволюционных изменений кожи: неровность и истончение контура эпидермиса, а в субэпидермальной области выявлялось увеличение площади гипоезогенных участков,



что свидетельствовало о снижении плотности структуры дермы.

Функциональные показатели были также изменены: отмечалось снижение влажности кожи, сальности, повышение уровня трансэпидермальной потери воды, у части пациентов наблюдалось изменение pH (табл. 2). До лечения у большинства пациентов были диагностированы изменения микроциркуляции, которые дали основание разделить их на 3 группы: 1-я группа – пациенты со спастическим типом микроциркуляции; 2-я группа – с атоническим типом; 3-я группа – со спастикоатоническим типом.

Сопоставляя эти данные с визуальным определением типа старения кожи по И. И. Кольгуненко, пришли к

выводу, что преимущественно спастический тип микроциркуляции наблюдался у пациентов с признаками раннего старения кожи, а также при мелкоморщинистом типе среднего старения. Среди пациентов с атоническим типом микроциркуляции преобладал деформационный тип среднего старения. Третью группу составили пациенты с поздним типом старения, который характеризуется спастико-атоническим типом микроциркуляции.

У пациентов 1-й группы были установлены изменения в системе микроциркуляции на уровне артериол и венул. Нарушения выражались в увеличении тонуса артериол и наличии застойных явлений в веноулярном звене микроциркуляторного русла. У паци-

Таблица 1. Осложнения после проведения курса вибрационно-пластического массажа

Возможные осложнения	Частота развития	Причина развития	Лечение	Профилактика
Аллергические реакции	Крайне редко	Индивидуальная гиперчувствительность к компонентам очищающих средств, средств для массажа и средств, наносимых после массажа	Анафилактический шок, отек Квинке. В зависимости от выраженности реакции: • обложить место введения препарата 0,1 или 0,5% раствором адреналина; • обложить очаг льдом; Ввести дексаметазон от 4 до 12 мг внутривенно или внутримышечно или преднизолон от 30 до 120 мг внутривенно или внутримышечно. Аллергический дерматит: • антигистаминные препараты внутрь или внутримышечно; • кортикостероидные кремы и мази, фенистил-гель.	Тщательный сбор аллергоанамнеза: противопоказаниями для процедуры являются аллергические реакции на используемые средства
Инфицирование зоны проведения процедуры	Редко	Нарушение асептики и антисептики при проведении процедуры: • нарушение требований к медицинскому персоналу, проводящему процедуру; • нарушение технологии обработки рук массажиста; • допуск к работе массажиста с нарушением целостности кожного покрова и наличием инфекционных высыпаний на руках. Проведение процедуры при наличии противопоказаний для массажа: • проявления грибковой, вирусной или бактериальной инфекции на лице; • инфицированные элементы на коже лица и шеи	Проведение антибактериальной терапии наружными средствами, при необходимости – назначение антибактериальных препаратов внутрь (по поводу каждого осложнения решение принимается индивидуально)	Проведение процедур в условиях косметологического кабинета, оснащенного бактерицидной лампой и отвечающего требованиям Сан-Пин 2.1.3.1375-03. Проведение процедуры абсолютно здоровым лицам
Смещение и растягивание тканей лица и шеи	Редко	Несоблюдение техники проведения массажа (замена вибрационного нажима сотрясанием кистей рук)	Правильное исполнение массажных движений	Специальное обучение данной медицинской технологии
Усугубление горизонтальных морщин лба	Редко	Несоблюдение техники проведения массажа (неправильное расположение пальцев: соблюдение фиксированного расстояния между пальцами при проведении мелких поперечных нажимов)	Правильное исполнение массажных движений	Специальное обучение данной медицинской технологии
Патологические реакции со стороны ЦНС: • повышение или снижение артериального давления; • головная боль, патологическая физиобальнеореакция	Редко	Несоблюдение техники проведения массажа (прерывание массажного движения без достижения точки фиксации на массажной линии приводит к нарушению микроциркуляции, а также формированию патологических рефлексов) Специфическая реакция сосудодвигательного центра или регуляторных процессов вегетативной нервной системы	Правильное исполнение массажных движений, симптоматическое лечение	Соблюдение показаний и противопоказаний к массажу Тщательный сбор анамнеза

Таблица 2. Оценка функциональных показателей кожи до проведения вибрационно-пластического массажа

Метод исследования	До проведения курса	После проведения курса
Корнеометрия	48,3 ± 20,0	85,2 ± 14,0*
Себометрия	52,9 ± 12,5	77,8 ± 11,8*
РН-метрия	5,13 ± 0,74	5,16 ± 0,43

* Различия между группами статистически значимы (p < 0,001)



ентов 2-й группы основные изменения в системе микроциркуляции в основном отмечались на уровне артериол и капилляров; наблюдались снижение тонуса артериол, увеличение объема крови в артериолах и наличие застойных явлений в резистивных и нутритивных сосудах микроциркуляторного русла. У пациентов 3-й группы были выявлены изменения во всех звеньях микроциркуляторного русла на уровне капилляров и венул. Наблюдалось повышение миогенного тонуса артериол, стаз на уровне капилляров и в веноулярном звене.

После проведения курса вибрационно-пластического массажа у всех пациентов было достигнуто значительное улучшение состояния кожи. В среднем уже после 8-го сеанса наблюдалось уменьшение глубины морщин, повышение тургора кожи, уменьшение обвисания нижней трети лица, выравнивание цвета лица, ослабление явлений сухости, кожа приобретала бархатистый вид. Пос-

ле окончания курса вибрационно-пластического массажа изменились параметры микрорельефа кожи, в частности уменьшилась глубина морщин. С помощью видеокамеры «Visioscan VC 98» получено двухмерное изображение (профиль) поверхности эпидермиса до проведения курса вибрационно-пластического массажа и после него, подтверждающее эффект медицинской технологии.

Трехмерное изображение поверхности кожи позволяет наглядно оценить структуру исследуемого участка до и после проведения курса процедур вибрационно-пластического массажа.

Цифровая обработка этих данных позволила построить график, отражающий суммарные характеристики

чениям с $12,22 \pm 0,9$ до $11,46$ перф.ед. $\pm 0,5$ ($p < 0,02$). Индекс эффективности изменился с $1,0 \pm 0,1$ до $2,0$ перф.ед. $\pm 0,5$ ($p < 0,01$). У пациентов со спастико-застойным типом показатель микроциркуляции также приблизился к нормальным значениям. Повышенный тонус артериол снизился с $155,42 \pm 4,82$ до $130,7\% \pm 3,9$ ($p < 0,05$). Застойные явления в веноулярном звене уменьшились с $86,5 \pm 7,4$ до $63,9\% \pm 5,6$ ($p < 0,05$).

Изменились показатель микроциркуляции с $13,94 \pm 1,0$ до $12,46$ перф.ед. $\pm 0,7$ ($p < 0,05$) и индекс эффективности с $0,9 \pm 0,1$ до $1,5$ перф.ед. $\pm 0,5$ ($p < 0,05$). При визуальном сравнении состояния пациентов до и после проведения курса процедур у пациентов 1-й группы наблю-

Согласно результатам ультразвукового исследования кожи, после проведенного курса процедур эпидермис становился более ровным и гладким.

основных параметров эпидермиса изучаемого участка кожи (гистограмма). Сужение диапазона гистограммы после проведенной терапии, уменьшение количества зубцов пика указывает на позитивные изменения, характерные для более гладкой кожи.

Согласно результатам ультразвукового исследования кожи, после проведенного курса процедур эпидермис становился более ровным и гладким.

При оценке функциональных показателей наблюдалась положительная динамика в виде увеличения влажности и сальности кожи (табл. 2). В то же время уровень ТЭПВ снизился на 8,3%.

У пациентов со спастическим типом микроциркуляции после проведения курса процедур снизился повышенный тонус артериол с $150,3 \pm 1,8$ до $125,7\% \pm 1,7$ ($p < 0,001$), застойные явления в веноулярном звене снизились с $76,2 \pm 7,4$ до $51,9\% \pm 6,5$ ($p < 0,001$). У пациентов с атоническим типом микроциркуляции повысился изначально сниженный тонус артериол с $101,2 \pm 5,3$ до $115,8\% \pm 9,4$ ($p < 0,01$), что способствовало улучшению кровотока в капиллярах (АСФ/СКО/100% изменился с $61,67 \pm 9,5$ до $42,3\% \pm 7,5$; $p < 0,01$). Показатель микроциркуляции приблизился к нормальным зна-

далась более выраженная динамика инволюционных изменений кожи.

Таким образом, по данным клинико-экспериментальных исследований был определен курс процедур и кратность их проведения в соответствии с физиологическими показателями. Усовершенствованная медицинская технология – метод вибрационно-пластического массажа – способствует повышению эффективности коррекции инволюционных изменений кожи и сокращению сроков достижения положительного эффекта. Данный метод может быть рекомендован как безопасный и эффективный способ профилактики и коррекции признаков старения кожи.

Техника проведения процедуры требует специального обучения, поскольку эффективность метода зависит от правильности выполнения массажных движений. Высокая эффективность и возможность реализации метода в амбулаторных условиях (без потери пациентом трудоспособности) позволяют рекомендовать его для использования в ЛПУ косметологического профиля.

Э.М. Должикова, Е.Л. Шугина, Н.А. Имаева
Косметологическая лечебница
«Институт красоты»,
ММА им. ИМ Сеченова,
Москва

Технологии русского классического массажа

(школа профессора А.А. Бирюкова)

Массаж – это совокупность специальных приемов механического воздействия на тело человека, проводимых руками или специальными аппаратами.

Человеческий организм – одно из совершеннейших и сложнейших созданий природы. Поэтому, изучая массаж и его приемы, надо столь же четко усвоить, какое влияние оказывает то или иное массажное воздействие-прием на разные органы.

Многообразие используемых в массаже приемов и их сочетание позволяет расширить диапазон воздействий от очень слабых до достаточно сильных. Массажные усилия, действуя на ткани, вызывают возбуждение механорецепторов, предназначенных для преобразования энергии механических раздражений в специфическую активность нервной системы в сигналы, которые несут нервным центрам информацию. Механорецепторы распределены по всему телу. К ним относятся рецепторы кожи, раздражаемые прикосновением, давлением, сотрясанием, ударами и пр., рецепторы мышечно-суставного чувства (проприорецепторы) и рецепторы внутренних органов (генторорецепторы), приходящие в возбуждение при изменении давления на органы и стенки сосудов (барорецепторы).

Раздражение механорецепторов обычно вызывает рефлекторное повышение артериального давления, зависящее главным образом от рефлекторного усиления тонуса сосудосуживающего центра. Следовательно, механическая энергия массажных приемов превращается в энергию нервного возбуждения, что является начальным звеном в цепи нервно-рефлекторных реакций механизма действия массажа на организм. Возбуждения рецепторов (массажным приемом) в форме центростремительных (афферентных) импульсов передаются по чувствительным



путям в центральную нервную систему (ЦНС) – спинной мозг, мозжечок, функциональные образования ствола головного мозга и пр., достигают коры большого мозга, где синтезируются в общую сложную реакцию и вызывают различные функциональные сдвиги в организме, которые зависят от конкретного проводимого приема массажа.

На раздражение механорецепторов в результате сложных физиологических процессов в ЦНС формируются ответные реакции. Все приемы массажа действуют на основе рефлекторного фактора. Нервные рецепторы кожи и глубоких тканей, воспринимая те или иные массажные техники как механический раздражитель, передают их в виде нервных импульсов в центральные отделы нервной системы, где в ответ на раздражение нервных клеток возникают эфферентные импульсы, которые по центробежным путям распространяются на различные системы, органы и ткани организма, стимулируя или затормаживая их деятельность, что зависит от применяемого приема или комплекса приемов. Возникающие разнообразные рефлексы, как безусловные, так и условные, в процессе процедур массажа вызывают изме-

нение функционального состояния различных отделов ЦНС.

В механизме действия массажа на организм играет роль также гуморальный фактор (греч. humo – жидкость). Вызывая образование тепла в тканях (результат преобразования механической энергии в тепловую), массаж действует как термический раздражитель и возбуждает тепловую рецепторную систему. Оказывая непосредственное механическое воздействие на ткани, он способствует образованию в коже химических продуктов распада веществ.

Массаж оказывает многостороннее влияние на нервную систему, кровообращение и лимфоток, обмен веществ и другие, жизненно важные функции организма. При этом действие массажа связано с реакцией всех звеньев нервной системы, начиная с рецепторов массируемой области, и заканчивая корой большого мозга с обязательным включением гуморального и эндокринного звена, с изменениями в деятельности внутренних органов по типу моторно-висцеральных рефлексов.

Поэтому местные и общие реакции при массаже взаимообусловлены. Массаж, вызывая местную реакцию в области приложения механических

воздействий, но действуя рефлекторно, всегда обуславливает генерализованные реакции, в которых принимают участие все органы и ткани. В лечебном действии массажа, по современным представлениям, имеет значение снятие или уменьшение проявлений парабиоза, восстановление нарушенных взаимоотношений между корой, подкоркой и нижележащими отделами нервной системы, повышение реактивности организма и его приспособительных функций.

Механический фактор в свою очередь усиливает обменные процессы, устраняет застойные явления, температура массируемого участка тела повышается.

Влияние массажа на кожу

Воздействуя на кожу, массаж оказывает большое и многогранное влияние на различные органы, системы и организм в целом. Это и понятно: кожа, внешний покров тела, представляет собой орган с весьма сложным строением, выполняющий ряд важных жизненных функций. Кроме защиты организма от внешних воздействий, ей «поручены» рецепторная, секреторная, обменная функции; значительную роль кожа играет и в процессах терморегуляции.

При массаже с кожи в виде чешуек удаляются отжившие клетки наружного слоя – эпидермиса. Это способствует улучшению кожного дыхания, усилению выделительной функции сальных и потовых желез, участвующих в регуляции теплоотдачи. Выделяемый жир предохраняет эпидермис от разложения в воде (особенно важно для людей, работа которых связана с воздействием воды, пара), а также от пересыхания (при работе на ветру или в жарких цехах). Массаж повышает эластичность и упругость кожи.

Благодаря массажу сосуды кожи расширяются, улучшается кровообращение и движение лимфы в кожных сосудах. Выдавливание лимфы из соединительнотканых промежутков, и венозной крови – из капилляров способствует опорожнению не только тех сосудов, на которые воздействуют непосредственно, но расположенных выше и ниже массируемого участка. Такое опорожнение влечет за собой общее усиление циркуляции крови и лимфы, благодаря чему, с одной стороны, происходит более активная доставка питательных веществ к тканям и органам массируемого участка, с другой – удаление продуктов распада.

Состояние кожи почти всегда отражает общее самочувствие человека. Недаром медики говорят: «Кожа – зеркало организма». Вместе с тем замечено и обратное: болезнь кожи серьезно влияет на функции внутренних органов и систем, на общее состояние организма. Всем известно, что с возрастом кожа человека постепенно превращается из упругой, гладкой и эластичной в вялую и морщинистую. Эти изменения можно заметно смягчить и отодвинуть с помощью массажа и самомассажа. Улучшая кровоснабжение, а следовательно, и питание кожи, функцию ее желез, усиливая процессы обмена, можно повысить защитные функции от проникновения вредных веществ и надолго сохранить свою кожу эластичной и свежей. Все это положительно сказывается на здоровье человека. А кому не хочется иметь красивую и здоровую кожу.

Влияние массажа на нервную систему

Нервная система – главный регулятор жизнедеятельности организма. Она управляет работой сердца и желез внутренней секреции, обменом веществ и работой мышц, нашими движениями и эмоциями. Массаж – этот на первый взгляд механический раздражитель – способен основательно вмешиваться в деятельность нервной системы. Один из моих пациентов, композитор, как-то сказал: «Массаж, как музыка, может заставить грустить, а может создать бойцовское настроение».

Массаж оказывает влияние как на центральную нервную систему, так и на периферическую. Он может успокоить, снять слишком сильное психическое напряжение, или создать условия для спокойного и глубокого сна накануне важных в жизни человека событий. Массаж может и возбуждать, что необходимо в тех случаях, когда человек находится в состоянии глубокой апатии или у него понижен нервный тонус.

Кроме рефлекторного воздействия, массаж оказывает непосредственное влияние на нервные проводники, этот фактор широко используется в лечебной практике, когда требуется снизить проводимость чувствительных и двигательных нервов. Соответствующим образом подобранные массажные приемы значительно уменьшают болевые ощущения.

Известно, что массаж утомленных мышц снимает усталость, вызывает чувство бодрости, легкости. Для снятия напряжения, усталости и быст-

рейшего восстановления и повышения работоспособности на предприятиях развитых стран применяются различные методы массажа. В Японии, например, используют аппараты «массажные сапоги», массажные костюмы и т. п., а также самомассажа даже во время коротких перерывов между работой.

Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы

Массаж благотворно воздействует на сердечнососудистую систему. Благодаря ему кровь направляется от внутренних органов к поверхности кожи и к мышечным пластам, наступает умеренное расширение периферических сосудов, облегчается работа левого предсердия и левого желудочка, повышается нагнетательная способность сердца, улучшается кровоснабжение и сократительная способность сердечной мышцы, устраняются застойные явления в малом и большом кругах кровообращения. Активизируется обмен в клетках, улучшается снабжение тканей кислородом. Массаж также стимулирует кроветворную функцию, повышает содержание гемоглобина и эритроцитов в крови.

Воздействие массажа на сердечнососудистую систему, прежде всего, проявляется в расширении и увеличении количества функционирующих капилляров. В массируемой мышце (особенно это заметно при разминании) резко возрастает число раскрытых капилляров и их ширина: на 1 кв. мм поперечного сечения их число увеличивается с 31 до 1400, а общая вместимость возрастает в 140 и более раз. В результате активного раскрытия капиллярной сети облегчается продвижение крови по артериям и ускоряется венозный ток. Массаж не вызывает развития ацидоза в тканях, а, наоборот, способствует уменьшению молочной кислоты в мышцах и выведению органических кислот, что оказывает благотворное воздействие на утомленные после физических нагрузок мышцы.

Массаж вызывает незначительные изменения артериального давления. Например, у здоровых людей он повышает систолическое давление на 13,3-20 мм рт. ст. и ведет к незначительному снижению диастолического давления. Отмечено, что массаж головы, шеи, области надплечий и живота у больных гипертонической болезнью приводит к незначительному снижению систолического и диастолического давления.

Под влиянием массажа у больных гипертонией и гипотонией улучшается капиллярное кровообращение. При этом массаж живота вызывает учащение ритма сердечных сокращений, а массаж воротниковой зоны – его замедление.

Воздействие массажа как механического фактора влечет за собой включение центральной нервной системы в регуляцию функций кровообращения, что подтверждается увеличением и ускорением тока крови и лимфы в областях, отдаленных от массируемых участков тела.

Лимфатическая система – это система лимфатических капилляров, которые соединяются в более крупные сосуды. Лимфатические сосуды проходят через ряд узлов, в которых происходит образование лимфоцитов. Разминать (массировать) лимфатические узлы, особенно при наличии инфекционного процесса, противопоказано.

Лимфатические узлы участвуют в кроветворении и иммунологической защите. В них задерживаются и разрушаются микробы, активно протекает фагоцитоз. При задержке циркуляции лимфы, ее застое, возникают отеки. Экспериментально установлено, что под влиянием массажа происходит ускорение обращения лимфы, и количество вытекающей лимфы из массируемого участка увеличивается в 6-8 раз.

Массаж проводят обычно по ходу лимфатического тока к расположению ближайших лимфатических узлов.

Влияние массажа на мышцы

Движение является сложным актом деятельности организма, в состав которого входит ряд звеньев, составляющих двигательный аппарат: скелетные мышцы, нервные клетки, снабжающие и вызывающие их деятельность, так называемые мотонейроны, а также кости скелета, суставы, связки.

Мышца сокращается при возникновении в ней возбуждения рефлекторным путем под влиянием импульсов, которые передаются к ней по эфферентным двигательным путям от центральной нервной системы. Мышцу иннервируют также чувствительные нервы (афферентные), окончаниями которых являются проприорецепторы. Возбуждение проприорецепторов связано с изменением состояния мышечных волокон в результате их сокращения и растяжения, например, под действием разминания или пассивных движений.



Изучая влияние массажа на показатели биоэлектрической активности мышц с помощью электромиографических исследований, ученые установили повышение сниженной амплитуды биопотенциалов мышц после массажа как на массируемой (пораженной), так и на немассируемой стороне у больных пояснично-крестцовым и шейно-грудным радикулитом. Также было выявлено уменьшение проявлений асимметрий в показателях на конечностях и повышение после массажа сниженного тонуса мышц конечностей.

На усиление возбудительных процессов нервной системы под влиянием массажа (особенно приемов разминания) указывают многие исследователи, подчеркивая значение массажа как средства восстановления функциональной недостаточности мышц, борьбы с утомлением и стимулирования в организме процессов газообмена.

Изучая влияние массажа на повышение и восстановление работоспособности утомленных мышц, ученые пришли к выводу, что массаж является активным раздражителем и способствует максимальному повышению работоспособности уставших мышц. Массаж в виде разминания мышц повышает общую возбудимость организма, рефлекторно влияя на повышение функционального состояния мозговых центров.

Особенно эффективное повышение работоспособности наблюдается при массаже мышц, выполняющих основную работу, и мышц, принимавших второстепенное участие. Поэтому в борьбе с утомлением отдельных частей тела целесообразно массировать не только уставшие мышцы, но и мышцы (части тела), не принимавшие непосредственного участия в затрате физических сил.

Это важно не только в спортивном массаже, но и в лечебном после травм опорно-двигательных аппаратов. По такому принципу строится методика сеанса отсасывающего массажа в первые дни (сеансы) повреждения или после операций.

Влияние массажа на суставно-связочный аппарат

Массаж благотворно сказывается на функции суставов и сухожильно-связочного аппарата, благодаря ему увеличивается эластичность и подвижность связочного аппарата, устраняются отечность, одеревенение, болезненность после физических перенапряжений. Массаж ускоряет удаление продуктов распада. При восстановительном лечении суставов, когда требуется размягчение патологических продуктов в периартикулярных тканях, при застарелых трансsudатах и экссудатах, при деформирующих артритах приемы растирания являются наиболее эффективным методом. Массаж усиливает секрецию синовиальной оболочки сустава, способствует рассасыванию отеков, выпотов и патологических отложений в суставах. Местная температура тканей под воздействием энергичных растираний может повышаться от 0,5 до 3°C. В результате рефлекторного действия тепла и продуктов распада в тканях наступает активная гиперемия.

Массаж предупреждает развитие последствий спортивной и производственной микротравматизации суставов, приводящей к артрозоартритам. Массаж укрепляет сумочно-связочный аппарат и сухожилия. Он является незаменимым компонентом восстановительного лечения травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, стимулирует регенеративные процессы, в том числе

костной ткани, предупреждает развитие атрофии, контрактур, способствует быстрому восстановлению функций. Поэтому массажисты должны знать не только название частей костного скелета, но и их расположение, и соединение с мышцами и сухожилиями.

Влияние массажа на обмен веществ и функцию выделения

Массаж активно влияет на газообмен, минеральный и белковый обмен, увеличивая выделение минеральных солей из организма – натрия хлорида, неорганического фосфора и азотистых органических веществ мочи – мочевины, мочевой кислоты. Все это положительно сказывается на функции внутренних органов и жизнедеятельности организма. Под действием массажа в коже образуются продукты белкового обмена – гистамин, ацетилхолин, которые током крови разносятся по всему организму, оказывая резорбтивное действие на органы и ткани. Экспериментально установлено, что повышенное мочеотделение и увеличение выделения азота может продолжаться на протяжении суток после проведенной процедуры массажа. Также выявлено положительное воздействие процедуры массажа на скорость удаления из организма молочной кислоты.

Массаж, усиливая возбуждающие процессы в центральной нервной системе, положительно сказывается на процессах газообмена, увеличивая минутный объем дыхания (МОД) и потребление кислорода тканями. При исследовании действия отдельных приемов массажа на газообмен установлено, что при разминании мышц всего тела МОД достоверно увеличивается на 24%, а потребление кислорода – на 33%. Дыхание учащается на одно движение и несколько углубляется (на 53,4 мл). После массажа МОД увеличивается на 10,4%, а потребление кислорода – на 19,3.

Таким образом, в основе физического механизма действия массажа лежат сложные взаимообусловленные рефлекторные нейрогуморальные и нейроэндокринные процессы, регулируемые высшими отделами центральной нервной системы. Начальным звеном в механизме этих реакций является раздражение механорецепторов массируемой области. Раздражения рецепторов передаются по соответствующим нервным путям в центральную нервную систему, распространяясь на отделы спинно-

го и головного мозга. В результате вовлечения всех этих звеньев происходит мобилизация защитно-приспособительных механизмов организма, ведущих к нормализации функции, что дает хороший эффект при самых различных заболеваниях.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МАССАЖА

Эффективность массажа во многом зависит не только от квалификации массажиста, но и от ряда других факторов, условий его проведения; соблюдения гигиенических требований не только со стороны пациента, но и массажиста, правильного подбора смазывающих средств (если они необходимы), определения положения всего тела и массируемого участка больного, и т. д.

Требования к помещению и инвентарю

Материальная база для проведения различных форм массажа определяется профилем лечебного учреждения (больница, поликлиника, санаторий и т. д.). Массаж рекомендуется проводить в специальном помещении – массажной комнате. Площадь по ГОСТу на одно рабочее место массажиста 8 кв. м, а на кабинет – 12 м². Массаж не всегда выполняют на массажной кушетке или специальном столе. Тяжелобольным (после операции или при сложных травмах, когда противопоказано передвижение) процедуру часто делают в палате на постели. Высота потолка в помещении для массажа должна быть не менее 2,5 м. Полы в массажном кабинете моются 0,5% осветленным раствором хлорной извести. Способ обработки механомассажеров: протирание раствором хлорамина или 70% этиловым спиртом после проведения массажа на одном пациенте. Индивидуальные простыни или салфетки пациентов хранятся в индивидуальных полиэтиленовых пакетах. Шкафы для хранения чистого белья обрабатываются один раз в неделю. Массаж должен проводиться при температуре воздуха не ниже 22°C (более низкая температура вызывает охлаждение тела и тем самым повышение мышечного тонуса), избегая прямых солнечных лучей и ветра. Помещение для массажа должно быть сухим, светлым, обязательно с естественным освещением (общая освещенность – 120–130 лк), приточно-вытяжным устройством, обеспечивающим 3-кратный обмен воздуха в час или со специальной фрамугой, через которую поток воздуха поступает вверх.

Удобнее всего проводить массаж на специальной кушетке (столе) шириной 50–60 см, длиной – 185–200 см. Высота стола зависит от роста массажиста и массируемой части тела. Она определяется следующим образом: опущенная рука вдоль тела должна касаться подушечками пальцев стола. Правильная регулировка обеспечивает эффективное применение различных приемов массажа на различных частях тела и не утомляет массажиста. Кушетка должна иметь синтетическое покрытие, которое хорошо моется, и 2 валика: диаметром 25–35 см под голову или под ноги, и диаметром 15–20 см для массажа коленного сустава. Ее следует располагать так, чтобы массажист мог подойти к пациенту с любой стороны стола, а свет падал сбоку, не попадая в глаза ни пациенту, ни массажисту. Для массажа спины, шеи, головы, рук необходимо иметь массажное кресло. За неимением кресла, массаж этих частей тела можно проводить, посадив пациента «верхом» на стул лицом к спинке, чтобы он мог облокотиться на нее руками.

В практике работы по массажу на одного массажиста полагается иметь две кушетки, так как после проведенного массажа пациенту нужно, не вставая с кушетки, отдохнуть 10–15 мин.

Для массажа рук необходимы стол высотой 70–80 см (лучше регулируемый), длиной 50, шириной 30 см и подушка (ватная, поролоновая или резиновая надувная). Необходимы также один винтовой табурет, передвижная ширма, 2 шкафа (один, стеклянный, для медикаментов, второй – для белья), песочные часы на 3, 5, 10 и 25 мин, полотенце, простыни, мыло, тальк, смазывающие средства, графин для питьевой воды, стаканы, зеркало, вешалка для одежды, умывальник с холодной и горячей водой. В аптечке первой помощи должны быть 1–2 термометра, перевязочный материал (бинты, марля, вата), медикаменты (йод, спирт-ректификат, нашатырный и денатурированный спирт, лейкопластырь, борный вазелин).

Массажный кабинет снабжается следующей аппаратурой: соллюкс, кварц, вибрационный и пневматический массажные аппараты, аппарат для измерения кровяного давления, секундомер, динамометр кистевой, магнитофон и другие приспособления, которые позволяют наглядно показать эффективность массажа.

Требования к массажисту

Тесный контакт между массажистом и пациентом предполагает соответствующий внешний и духовный облик массажиста. Одежда, выражение лица, манера держать себя отражают некоторые аспекты личности специалиста, и, в частности, степень его заботы о пациенте, внимания к нему, его способность к сопереживанию. Нельзя забывать, что пациенты хотят видеть массажиста идеальным специалистом, и если обнаруживают недостатки в его внешнем виде, то относят их к его профессиональной деятельности. Массажист всегда должен быть в чистом хлопчатобумажном халате с короткими рукавами, и желательно иметь короткую стрижку.

Он не должен допускать небрежности в отношениях с пациентом (нельзя, например, не вымыть руки перед проведением массажа). У массажиста тоже могут возникнуть неприятные ощущения при виде неопрятного пожилого или больного человека, но всякий избравший труд массажиста, должен твердо помнить, что в массажной профессии нет грязной работы. Не будет доверия к массажисту, у которого взгляд хмурый, злой, поза небрежная, а говорит он так, словно делает одолжение. Массажист должен уметь держаться просто, говорить ясно, спокойно, сдержанно и без видимых усилий расположить к себе пациента, т. е. во всем быть естественным и опрятным.

Во взаимоотношениях массируемого и массажиста необходимо выделить два аспекта – психологический и технический, под первым подразумевается умение вступить в контакт, выслушать, помочь, под вторым – профессиональные навыки, без которых, естественно, невозможно работать. В отношениях с пациентом массажист должен быть объективным, внимательным, терпеливым, дружелюбным, тактичным. Только в этом случае пациент будет открытым, и массажист сможет получить полную информацию о его физическом и психическом состоянии. Это важно знать, чтобы правильно составить методику сеанса массажа, определить комплекс применяемых средств, методов. Технический аспект взаимоотношений массажиста и пациента заключается, прежде всего, в строгом выполнении графика проведения массажа в процессе лечения (реабилитации) и т. д. Массажист должен уметь выполнять любой вид массажа: лечебный после

травмы или заболеваний, успокаивающий, способствующий быстрому засыпанию и т. п. Для правильного дозирования, определения времени сеанса массажа, его методики, выбора адекватного воздействия необходимо верно оценивать функциональное состояние пациента. С этой целью принято проводить общий и специальный осмотр. При общем осмотре следует обращать внимание на конституцию пациента, строение его тела, общее состояние, при специальном – на изменение кожного покрова тела и опорных тканей. Рекомендуется пользоваться при этом простыми и оперативными средствами и методами – наблюдением, опросом и пальпацией. Основные показатели (состояние пульса до и после массажа, тонус мышц, выполняющих основную нагрузку, масса тела и т. д.) вносятся в специальную карточку. Эти сведения пригодятся массажисту при следующих сеансах, в подборе более эффективной методики массажа.

Проведение массажа связано с большой затратой энергии, поэтому очень важно для массажиста правильно организовать рабочее пространство, соблюдать правила гигиены труда. Необходимо научиться экономить свои силы, не делать лишних движений. Движения рук должны быть мягкими, ритмичными, плавными. Следует чередовать работу правой и левой рук, а значит необходимо научиться одинаково массировать обеими руками. Надо уметь включать в работу только те мышцы и мышечные группы, которые должны участвовать в выполнении данного приема массажа. Если, например, можно выполнить прием только кистью, то не следует включать в работу предплечье, плечо и тем более туловище. Вместе с тем, учитывая законы биомеханики, желательно использовать силу костного рычага. Говоря другими словами, при необходимости усилить действие приема надо использовать массу руки, а иногда и туловища, но не напрягать лишние мышцы. Массажисту надо следить за осанкой и не наклоняться, это затрудняет дыхание, вызывает напряжение мышц туловища, ног и шеи.

Курящий массажист должен воздерживаться от курения в течение рабочего дня.

Массажист должен постоянно практиковать самомассаж, так как это помогает ему не только восстановить силы, способствовать физическому совершенствованию, но и помогает

COLLIN PARIS RESULTIME



СПА процедуры для тела COLLIN Paris

- Антицеллюлитная программа
- Программа улучшения контура тела
- Программа липодренаж
- Программа дренаж
- Специальные методики массажа
- Питательное обертывание
- Антицеллюлитное обертывание

Расслабляющая процедура для спины

Профилактика и уменьшение растяжек

Уход после депиляции

Уход за бюстом

ЭКСКЛЮЗИВНЫЕ ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВА

Санкт-Петербург:

Московский пр., д.25, тел/факс: (812) 316-67-42, 316-21-27

Магазин профессионального снабжения:

Фурштатская ул., д.56, тел.: (812) 275-17-50
info@nera.ru

Москва:

Марксистская ул., д.3, офис 517
тел/факс: (495) 912-30-10, 911-70-95, trade.msk@nera.ru

ДИСТРИБЬЮТОРЫ В РОССИИ:

Владивосток: (4232) 22-97-28

Воронеж: (4732) 71-57-76

Екатеринбург: (343) 378-01-85

Калининград: (4012) 70-25-26

Краснодар: (861) 225-26-99; 8-918-324-52-34

Красноярск: (3912) 27-94-39, 93-80-48

Нальчик: (8662) 42-40-37

Нижний Новгород: (831)437-30-55

Пермь: (342) 240-37-55

Самара: (846) 337-53-38, 205-13-16

Челябинск: 8-908-066-98-07

СТРАНЫ СНГ

БЕЛОРУССИЯ, г. Минск: (37529) 669-64-14

КАЗАХСТАН, г. Алматы: 7-701-111-01-68

УКРАИНА, г. Киев: (38044) 235-90-79; 235-90-80

WWW.NERA.RU WWW.COLLINPARIS.RU

овладеть высоким классом массажной техники. Пальпируя во время самомассажа собственное тело, массажист тоньше ощущает и распознает строение и взаимное расположение его частей, мышц и их прикрепления, что, с одной стороны, обостряет осязательный компонент, с другой – помогает совершенствовать технику приемов и навыки правильного дозирования (силы) массажных воздействий.

Режим работы массажиста

Массажист должен таким образом планировать свою работу, чтобы наиболее длительные и трудные сеансы приходились на первую половину рабочего дня, надо стараться чередовать их с более легкими сеансами. В течение рабочего дня рекомендуется делать 2-3 перерыва для отдыха по 5-10 мин. Несоблюдение правильного режима работы может способствовать развитию плоскостопия, расширению вен конечностей, опущению внутренних органов, ухудшению венозного кровообращения в брюшной полости, что служит предпосылкой геморроя, запоров и т. д. В связи с этим массажист в течение дня должен неоднократно менять рабочую позу; в перерывах между сеансами выполнять физические упражнения, улучшающие осанку и кровообращение. Чтобы меньше уставать, следует выбирать такое исходное положение, которое не вызывало бы сильного напряжения мышц, связок, задержки дыхания, но в то же время обеспечило бы свободный доступ к массируемому участку тела.

Во время массажа нельзя разговаривать, так как это ведет к дополнительному утомлению. Пациент же, отвлекаясь на разговоры, не расслабляется полностью.

Обучающиеся технике массажа сталкиваются с болезнями, которые возникают в результате перенапряжения мышц и сухожилий в руках. Это связано с неправильной методикой проведения обучения приемам массажа. В результате ухудшается эффективность массажной процедуры, а у обучающихся возникают трудности в освоении техник массажа, так как на этом этапе формируется не только мастерство, но и закладываются гигиенические и физические основы будущих профессионалов.

Требования к пациенту

Перед сеансом массируемому необходимо принять теплый душ. При ме-

стном массаже (например, коленный, локтевой суставы) нужно место можно протереть денатурированным спиртом.

Массируемый должен быть раздет в пределах, необходимых для проведения эффективной процедуры. Одежда не должна беспокоить, отвлекать массажиста, мешать проведению сеанса. При значительном волосяном покрове на коже пациента во избежание раздражения волоса-ных луковиц массаж можно делать через простыню или с применением различных массажных кремов, масел, эмульсий. Чтобы дольше сохранить энергию, тепло после массажа целесообразно надеть теплый шерстяной костюм, халат или лечь под одеяло.

Если на коже имеются ссадины, расчесы, царапины, полученные незадолго до процедуры, то необходимо предпринять соответствующие меры предосторожности: промыть болезненные места раствором борной кислоты или перекисью водорода, наложить на них тонкий слой ксероформовой мази и заклеить сверху лейкопластырем. Если кожа поражена экземой или лишаяем, от массажа следует отказаться до выздоровления.

Смазывающие средства

При массаже нередко применяют различные смазывающие вещества, способствующие скольжению рук по коже и предохраняющие ее от излишнего раздражения и травматизации. В настоящее время, как за рубежом, так и в России большинство массажистов-профессионалов предпочитают проводить массаж с маслом, кремом и тальком, детской присыпкой или рисовой пудрой. В этой связи я должен сказать, что массажист, не умеющий массировать без смазывающих средств – это бездарный массажист. С помощью сухого массажа достигается быстрое выздоровление пациента, более энергично циркулируют кровь и лимфа, выше поднимается местная температура, при одинаковом усилии воздействие при сухом массаже позволяет достичь более глубоких слоев ткани.

Однако, если у пациента влажная (потная) кожа или у массажиста потеют руки, то энергичные растирания, выжимания могут вызывать сильное трение и неприятные ощущения. В таких случаях можно использовать упомянутые смазывающие вещества.

Наиболее приемлемыми средствами считаются тальк, детская присыпка, рисовая пудра. Тальк хорошо впитывает пот и жир, делает кожу гладкой и не вызывает раздражения, намного меньше засоряет кожу по сравнению с кремом (маслом), легко смывается, хотя, конечно, не является идеальным средством в практике профессионала-массажиста. Недостаток талька в том, что он легко «пылит», особенно когда им пользуются неумело.

Масла и кремы во время массирования вместе с потом, кожным жиром и отмершими чешуйками эпидермиса образуют грязную массу, закупоривая поры кожи, что может вызывать фурункулез, поэтому после такого массажа необходимо вымыться с мылом.

Кроме смазывающих средств при массаже часто используют специальные согревающие и лечебные растирки, мази типа апизартрона, финалгона, тигровой мази и др.

Показания и общие противопоказания к массажу

Массировать можно всех здоровых людей, учитывая, однако, их возраст и реактивность нервной системы. Массаж детей должен быть по возможности кратким и щадящим в связи с их впечатлительностью и нежностью кожных покровов, так же как и пожилых и ослабленных людей после длительного постельного режима. Особенно надо быть осторожным на первых сеансах, пока не сформируется привычка к массажу.

Массаж противопоказан при повышении температуры тела, острых воспалительных явлениях, кожных заболеваниях, повреждениях кожи и ее повышенной раздражительности, сильном переутомлении и возбуждении, предрасположенности к кровотечениям, значительном расширении вен и их воспалении. Кроме того, массаж исключается при злокачественных и доброкачественных опухолях. Не следует массировать родимые пятна; недопустим массаж живота при грыже, менструации и беременности (особенно в последний месяц в положении лежа на животе), при желче- и мочекаменной болезнях. При некоторых заболеваниях по определенным показаниям массаж может проводиться, но обязательно по согласованию с лечащим врачом.

А.А. Бирюков,
профессор РГУФК, Москва

Методика традиционного китайского массажа при кардиалгиях

Все болезни от нервов. Парадоксально, но факт. В настоящее время чрезмерные нервно-психические нагрузки стали едва ли не нормой жизни наиболее трудоспособной части населения. Это приводит к распространению и омоложению проблемы стресс-индуцированных заболеваний и возникновению острой потребности в средствах для их коррекции. Современная кардиология сложившейся ситуации уделяет особое внимание. Поиск адекватных, практичных, доступных и эффективных методик лечения часто приводит к рецептам древней медицины и к Древнему Востоку. В частности традиционная китайская медицина предлагает эффективную методику массажа при болях в области сердца. Показаниями к ее применению являются: неустойчивое артериальное давление, боль и чувство распирания в области груди, боль в области левой лопатки и в области левой руки, похолодание конечностей, тахикардия и пр.

Все вышеперечисленные симптомы не что иное, как общие симптомы заболеваний стрессового генеза, и многим хорошо знакомы.

Китайская медицина подчеркивает, что система сердца особенно глубинно связана с центральной нервной системой, с эмоциональным состоянием человека, остро реагируя на него. Тревожность, страх, беспокойство и эмоциональное напряжение ложатся на сердце, приводя к соматизации отрицательных эмоций. Нарушения в системе сердца проявляются кардиалгиями, лабильностью артериального давления, головными болями, болями в глазных яблоках. Особая связь данной системы с психикой проявляется и в интеллектуальных нарушениях, в ухудшении памяти, в головокружениях.

Патология сердца приводит у детей к задержке интеллектуального развития, у взрослых – к снижению умственной работоспособности и памяти, к эмоциональной подавленности, немотивированным страхам, к тревожности, нерешительности с затруднениями и колебаниями в принятии решений, к неуверенности в себе и мнительности.

Но совершенно очевидно, что организм можно приводить в состояние здоровья, воздействуя массажем на заинтересованные меридианы.

Предлагаемая методика традиционного китайского массажа своей эффективностью на практике многократно подтвер-

ждала великую мудрость древних китайских врачей.

Алгоритм массажной процедуры лаконичен, легко запоминается и может применяться в сочетании с привычными схемами лечения заболеваний сердца.

Заинтересованные меридианы (недостаток энергии) при нарушениях работы сердца и сосудов: меридиан сердца V, меридиан перикарда IX, меридиан мочевого пузыря VII.

Длительность одной процедуры – 15–20 минут.

Процедуру можно выполнять ежедневно, через день или дважды в день.

Воздействие должно быть мягким. Обычно частота процедур зависит от состояния пациента, подбирается индивидуально и в меньшей мере зависит от возраста.

Массаж выполняется как через простыню, так и на обнаженном теле пациента.

Курс лечения до 10 процедур.

ПРОТОКОЛ ПРОЦЕДУРЫ И ТЕХНИКА МАССАЖА

1. Массаж межлопаточной области. ИПП (исходное положение пациента) – лежа на животе.

ИПМ (исходное положение массажиста) – стоя сбоку от массажного стола.

1.1. Спиралевидное растирание ладонями обеих рук межлопаточной области по ходу часовой стрелки. Направление массажного воздействия сверху вниз, ладони передвигаются обратным ходом, сила приема средней интенсивности с акцентом на основания ладоней. Прием повторяется 3–5 раз.

Возможно выполнение спиралевидного растирания одной ладонью с отягощением другой рукой по ходу часовой стрелки, направление движения – сверху вниз по межлопаточной области.

1.2. Перемежающееся надавливание подушечками больших пальцев по паравертебральным линиям с обеих сторон позвоночника на уровне грудных позвонков от Th3 до Th7. Прием повторяют 3–5 раз.

1.3. Воздействие на точки акупунктуры. На каждую точку отводят не менее 3 минут. Обрабатывают следующие точки:

- СИНЬ-ШУ 15VII – точка согласия сердца. Локализация: снаружи на 1,5 цуня от промежутков между остистыми отростками 5–6 грудных позвонков.
- ШЭНЬ-ТАН 44VII – расположена на 3 цуня снаружи от промежутков между остистыми отростками 5–6 грудных позвонков.

2. Массаж передней поверхности грудной клетки и верхних конечностей. ИПП – лежа на спине, обе руки обращены ладонями вверх.

ИПП – лежа на спине, обе руки обращены ладонями вверх.

2.1. Медленное поглаживание ладонями вдоль переднесрединного меридиана с переходом на меридианы сердца и перикарда обеих рук.

Начинают поглаживание от уровня пупка до уровня средней трети грудины, где ладони массажиста расходятся латерально по направлению к плечевым суставам. От плечевых суставов далее следуют по внутренней поверхности верхних конечностей до лучезапястного сустава. Поглаживание повторяют 3–5 раз.

2.2. Стабильное зигзагообразное растирание области верхушки сердца. Для выполнения данного приема ИПМ – справа от пациента, массажист работает правой рукой. Основание ладони правой руки массажист устанавливает на область верхушки сердца пациента и в течение 1–2 минут, до ощущения выраженного тепла, не теряя контакта с кожей, выполняет растирание. Прием выполняется мягко, но быстро.

Выполняя прием на женской груди, большой палец максимально отводят, и ладонь массажиста располагается ниже молочной железы.

2.3. Стабильная непрерывистая вибрация в области сердца. Правой рукой выполняется подталкивание ладонью в области сердца.

2.4. Воздействие на точки акупунктуры передней поверхности грудной клетки:

- ЦЗЮЙ-ЦЮЕ 14XIV – на белой линии живота, выше пупка на 6 цунь.
- ТАНЬ-ЧЖУН 17XIV – на средней линии грудины, на уровне суставной вырезки 5 ребра.

3. Массаж верхних конечностей.

ИПП – прежнее.

3.1. Поглаживание ладонями от области пупка вверх, к плечевым суставам и по внутренней поверхности обеих верхних конечностей (как в п. 2.1.).

3.2. Надавливание основанием ладони со значительной интенсивностью от уровня локтевого до лучезапястного сустава. Надавливание выполняется по средней линии внутренней поверхности предплечья, прием повторяется 3–5 раз в медленном темпе.

3.3. Обработка точек акупунктуры на верхних конечностях:

точки обрабатываются не менее 3 минут путем несильного прерывистого надавливания ногтем большого пальца при согнутой концевой фаланге.

- СИ-МЭНЬ 4IX – выше лучезапястного сустава, между сухожилиями длиной ла-

донной мышцы и лучевого сгибателя кисти на 5 цуней.

- **НЭЙ-ГУАНЬ 6IX** – на 2 цуня выше середины лучезапястного сустава между сухожилиями длинной ладонной мышцы и лучевого сгибателя кисти.

- **ШЭНЬ-МЭНЬ 7V** – в передней области предплечья, на локтевой стороне его, непосредственно на кожной складке лучезапястного сустава, в углублении между сухожилиями локтевого сгибателя кисти и поверхностного сгибателя пальцев.

Точка **ШЭНЬ-МЭНЬ**, являясь точкой-пособником меридиана сердца, особенно важна при нарушениях сердечной деятельности.

Симметричные точки **ШЭНЬ-МЭНЬ** обычно обрабатываются одновременно.

СТРУКТУРНАЯ СХЕМА ПРОЦЕДУРЫ

Прием (действие) манипуляция

Техника выполнения (методические рекомендации).

1. Массаж межлопаточной области.

1.1. Спиралевидное растирание.

Выполняется ладонями обеих рук в межлопаточной области по ходу часовой стрелки. Направление массажного воздействия – сверху вниз. Ладони, расположенные раздельно параллельно, передвигаются обратным или передним ходом, сила приема средней интенсивности с акцентом на основания ладоней. Прием повторяется 3–5 раз.

Возможно выполнение данного приема в виде растирания ладонью с отягощением по ходу часовой стрелки.

2.1. Перемежающееся надавливание. Выполняется подушечками больших пальцев или основаниями ладоней по паравертебральным линиям с обеих сторон позвоночника на уровне грудных позвонков от Th3 до Th7. Прием повторяют 3–5 раз.

3.1. Воздействие на точки акупунктуры. На каждую точку отводят не менее 3 минут. Обрабатывают гармонизирующим методом следующие точки:

- **СИНЬ-ШУ 15VII** – точка согласия сердца. Локализация: кнаружи на 1,5 цуня от промежутков между остистыми отростками 5-6 грудных позвонков.

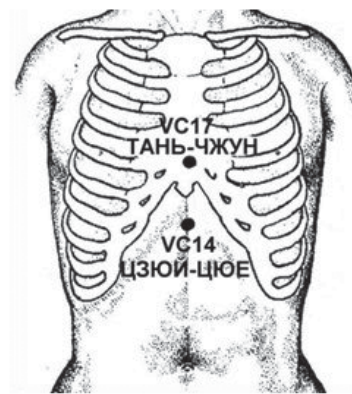
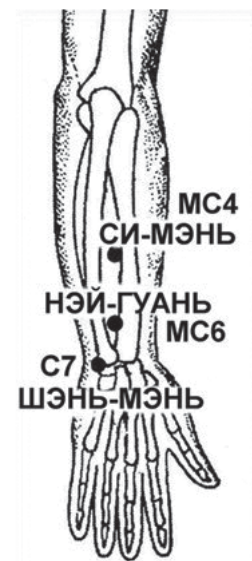
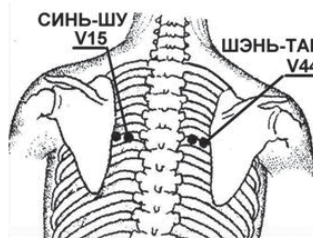
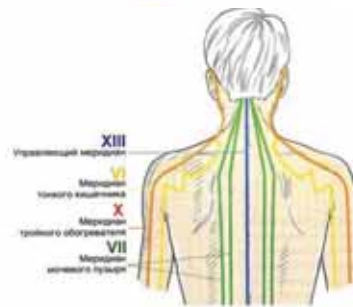
- **ШЭНЬ-ТАН 44VII** – расположена на 3 цуня кнаружи от промежутков между остистыми отростками 5–6 грудных позвонков.

2. Массаж передней поверхности грудной клетки и верхних конечностей.

2.1. Поглаживание ладонями. Выполняется медленно, вдоль переднесрединного меридиана с переходом на меридианы сердца и перикарда обеих рук. Начинают поглаживание от уровня пупка до уровня средней трети грудины, где ладони массажиста расходятся латерально по направлению к плечевым суставам. От плечевых суставов далее следуют по внутренней поверхности верхних конечностей до лучезапястного сустава. Поглаживание повторяют 3–5 раз.

2.2. Стабильное зигзагообразное растирание. Растирание выполняют в области верхушки сердца.

Для выполнения приема ИГМ – справа от пациента, массажист работает правой рукой. Основание ладони правой руки



массажист устанавливает на область верхушки сердца пациента и в течение 1–2 минут, до ощущения выраженного тепла, не теряя контакта с кожей, выполняет растирание. Прием выполняется мягко, но быстро.

Выполняя прием на женской груди, большой палец максимально отводят, и ладонь массажиста располагается ниже молочной железы.

2.3. Стабильная непрерывистая вибрация. Прием выполняется правой рукой в области сердца в виде подталкивания ладонью (1–2 в секунду).

2.4. Воздействие на точки акупунктуры. Гармонизирующим методом обрабатывают точки акупунктуры передней поверхности грудной клетки:

- **ЦЗЮЙ-ЦЮЕ 14XIV** – на белой линии живота, выше пупка на 6 цунь.

- **ТАНЬ-ЧЖУН 17XIV** – на средней линии грудины, на уровне суставной вырезки 5 ребра.

3. Массаж верхних конечностей.

3.1. Поглаживание ладонями – от области пупка вверх, к плечевым суставам и по внутренней поверхности обеих верхних конечностей. Прием выполняется со средней интенсивностью.

3.2. Надавливание основанием ладони – со значительной интенсивностью от уровня локтевого до лучезапястного сустава. Надавливание выполняется по средней линии внутренней поверхности предплечья, повторяется 3-5 раз в медленном темпе.

3.3. Обработка точек акупунктуры на верхних конечностях – точки обрабатываются не менее 3 минут путем несильного

прерывистого надавливания ногтем большого пальца при согнутой концевой фаланге.

- **СИ-МЭНЬ 4IX** – выше лучезапястного сустава, между сухожилиями длинной ладонной мышцы и лучевого сгибателя кисти на 5 цуней.

- **НЭЙ-ГУАНЬ 6IX** – на 2 цуня выше середины лучезапястного сустава между сухожилиями длинной ладонной мышцы и лучевого сгибателя кисти.

- **ШЭНЬ-МЭНЬ 7V** – в передней области предплечья, на локтевой стороне его, непосредственно на кожной складке лучезапястного сустава, в углублении между сухожилиями локтевого сгибателя кисти и поверхностного сгибателя пальцев.

Точка **ШЭНЬ-МЭНЬ**, являясь точкой-пособником меридиана сердца, особенно важна при нарушениях сердечной деятельности.

Симметричные точки **ШЭНЬ-МЭНЬ** обычно обрабатываются одновременно.

Ароматерапия – великолепное дополнение, усиливающее эффект массажа. При всех видах сердечных заболеваний, массаж можно проводить с помощью смеси массажного масла – на 100 мл растительного масла добавить в каплях масла: лаванды (10), иланг-иланга (5), ромашки (5), нероли (5), розы (5) или лаванды (3), нероли (2), розы (1), бергамота (2) или лаванды (4), лимона (3), герани (1).

Н.П. Павлухина,
преподаватель массажа
ФГОУ СПО «Кисловодский медицинский
колледж Росздрави»

ТАЙСКИЙ SLIM-МАССАЖ

Каждая женщина мечтает быть стройной!
И спрашивает себя – как это сделать?



Автор статьи: **Александр Гончаров**, врач, мастер массажных технологий, директор учебного центра Международной школы MegaSPA

Можно много говорить и писать о косметических препаратах для похудения и уменьшения проявлений целлюлита, но каждый клиент и мастер понимает, что без соответствующего массажа в салоне у опытного и грамотного специалиста, результата можно добиться очень и очень нескоро.

Если мы хотим получить быстрый результат, хотим, чтобы кожа при этом подтянулась, поменяла рельеф, а фигура поменяла контуры, то необходим глубокий массаж, направленный на работу с мышцами, с лимфатической системой и, конечно, с подкожно-жировым слоем.

Зачастую владение одной техникой моделирующего массажа бывает недостаточным для получения выраженного стойкого результата. Более того, мастерство специалиста по коррекции фигуры определяется его способностью ориентироваться в методиках и подбирать для каждого клиента индивидуальную оптимальную по эффективности программу. Без сомнения, сейчас на рынке красоты насчитывается не один десяток методов, работающих в этом направлении. Широко применяются диетотерапия, мезотерапия и аппаратная косметология, однако по-прежнему эффективными и востребованными в программах моделирования фигуры являются различные техники ручного массажа.



Международная школа MegaSPA предлагает несколько программ для похудения и коррекции фигуры, каждая из которых включает оригинальную технику ручного массажа и имеет свои особенности и преимущества:

- тайский SLIM-массаж – вибрационная техника, резкий «рваный» стиль выполнения, рекомендуется использовать крем с высокой концентрацией фитоконпонентов;
- формирующая техника А. Ермолаева – сочетание фитнеса и массажа, работа на статически напряженных мышцах;
- стоун-моделирующий массаж – сочетание глубокого массажа горячими камнями с криовоздействием холодными камнями отрицательных температур;
- эльер-терапия – моделирующий массаж с глубокими сильными разминаниями, сопровождающийся тонкослойными аппликациями высокоорганической грязи, обертыванием и поэтапным компрессионным бинтованием.

Тайский SLIM массаж (SLIM – в переводе с английского стройный, тонкий, худой) – одна из самых необычных и эффективных методик, которая позволяет с помощью оригинальных приемов сделать массаж сильным, глубоким, и при этом не травматичным. Тайский SLIM – это традиционный тайский массаж по крему с интенсивной и глубокой проработкой тканей, позволяющий улучшить кровообращение в жировой ткани и простимулировать мышцы с помощью необычной вибрационно-разминающей техники. В качестве дополнительного эффекта он также укрепляет кожу, снимает отеки и способствует выведению токсинов. Замеры талии и бедер до и после процедуры показывают удивительные результаты: уменьшение объемов от 2 до 5 см и лифтинг ягодич на 2–4 см.

Показания для проведения SLIM-массажа:

1. Целлюлит.
2. Избыточный вес.



3. Отечность.
4. Атоничная кожа.
5. Необходимость в коррекции фигуры.

ПРОТОКОЛ ТАЙСКОГО SLIM-массажа

Время проведения процедуры 1–2 часа, при условии, что каждая проблемная зона прорабатывается 15–20 минут. Темп массажа быстрый, сила надавливания выше среднего. Массаж делается по крему с небольшим добавлением теплой воды. Клиент в положении лежа на животе, руки приподняты к голове.

Массаж спины и ягодиц

1. Круговые поглаживающие и растирающие движения по сухой поверхности кожи в области пояснично-крестцового отдела.
2. Длинные и короткие разнонаправленные растирающие и скручивающие движения поперек спины по крему (фото 1).
 - Большие пальцы отведены на 180°, ладони расположены максимально близко друг к другу.
 - Суставами больших пальцев (фото 2).
3. Длинные растирающие движения двумя руками одновременно поперек спины со смещением тканей.
4. Попеременные последовательные подтягивающие и накатывающие движения по боковой поверхности

спины по направлению к позвоночнику (фото 3).

5. Скручивающие движения по ягодицам и по талии.

- Движения короткие, с постоянным удерживанием и перетиранием кожно-мышечной складки.
- Скручивание складки с резким отрывом рук.

6. Последовательные веерообразные движения вверх по ягодице и талии.

- Круговые движения пальцами с фиксацией ладони.
- Вкручивающие движения кулаком.
- Попеременные веерообразные быстрые движения пальцами со срывом.

7. Последовательные веерообразные и постегивающие разнонаправленные движения по талии и ягодицам.

- Поперек спины разведенными пальцами (фото 4).
- Двумя открытыми ладонями, одна ладонь открыта, вторая ладонь «чашечка».

8. Отжимания перекрещенными руками с резким обратным срывом. (фото 5).

9. Сильные постукивания пальцами – «Тайская отбивная» (фото 6).

10. Быстрые щипковые попеременные движения всеми пальцами с резким отрывом рук.

11. Вытягивающее движение ладонями по талии к крестцу с резким отрывом рук и хлопком над спиной.

12. Заглаживание.

Массаж задней поверхности правой ноги

1. Поглаживание двумя ладонями по крему по средней линии бедра.

- Затем пальцы образуют замок (фото 7).

2. Попеременные последовательные отжимания вдоль, по всей поверхности бедра.

3. Разнонаправленные растирания вдоль бедра и ягодиц (фото 8).

- Основаниями ладоней и тылом согнутых фаланг.

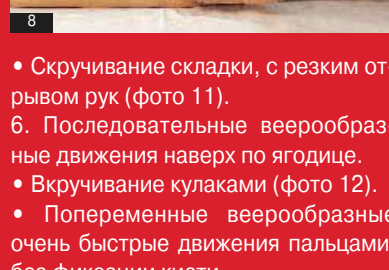
4. По наружной и внутренней стороне бедра последовательное поперечное подтягивающее движение.

- Большой палец прижат к ладони.
- Подтягивание всеми пальцами, но большие пальцы зафиксированы на одном месте.

• Быстрые движения по ягодичной складке большими пальцами (фото 9).

5. Скручивание ладонями, большой палец отведен на 90°.

- Движение короткое, с постоянным захватом кожно-мышечной складки (фото 10).



- Скручивание складки, с резким отрывом рук (фото 11).
- 6. Последовательные веерообразные движения вверх по ягодице.
- Вкручивание кулаками (фото 12).
- Попеременные веерообразные очень быстрые движения пальцами, без фиксации кисти.



7. Попеременные веерообразные движения пальцами.

- Открытыми ладонями, затем одна ладонь открыта, вторая – «чашечкой».

8. Быстрые пощипывающие попеременные движения пальцами на бедре и ягодицах (фото 13).

9. Постукивания пальцами «Тайская отбивная».

10. Подстегивающие разнонаправленные движения по наружной и внутренней поверхности.

- Поперек бедра, затем вдоль бедра.

12. Вытягивающее движение двумя ладонями одновременно из-под ноги, с резким отрывом и хлопком над ногой.

13. Заглаживание.

Провести массаж левой ноги в той же технике.

Массаж рук

Техника массажных движений такая же, как при массаже ног. При этом проводится массаж надплечий и боковой поверхности спины у лопаток.

Переворот клиента лицом вверх.

Массаж живота

Положение рук – вверх, за головой.

1. Кругообразные движения без крема и по крему одной рукой, затем двумя руками попеременно и одновременно.

2. Длинные и короткие скручивающие движения поперек живота суставами больших пальцев.

3. Одновременные растирающие движения двумя ладонями поперек живота (фото 14).

4. Поперечные последовательные подтягивающие движения по боковой поверхности живота.

- Движения выполняются всеми ладонями, с прижатыми большими пальцами.

- Большие пальцы зафиксированы на месте, движение осуществляется остальными пальцами.

5. Скручивающие движения.

- Большой палец отведен на 90°. Перетирания кожно-мышечной складки (фото 15).

- Скручивание складки с резким отрывом рук.

6. Последовательно веерообразное движение с круговым движением пальцами (фото 16).

- Пальцами с фиксации ладонью.

- Быстрые движения пальцами с отрывом, без фиксации ладони.

7. Попеременные веерообразные постегивающие движения, по всему животу (фото 17).

- Вверх и вдоль живота пальцами.

- По талии, направление движений к середине живота сложенными пальцами.

8. Скручивание по передней поверхности живота с перекрестом рук и обратным резким отрывом пальцев. (фото 18).



10. Попеременные щипковые движения.

11. Подтягивающее движение из-под поясницы двумя ладонями с двух сторон с резким отрывом и хлопком над животом.

12. Заглаживание.

Массаж передней поверхности правой и левой ноги

Массажные движения такие же, как и по задней поверхности ног.

Ноге придаются различные положения: сгибание ноги в коленном и тазобедренном суставах при проработке внутренней поверхности бедра.

Массаж рук

Рука согнута в локтевом суставе, ладонь за головой, кисть придерживается бедром мастера. При этом хорошо прорабатывается задняя сторона плеча, затем рука прижата к середине живота для проработки внутренней поверхности плеча и области декольте.

Рекомендованный курс 8–12 процедур, 2–3 раза в неделю.

А.В. Гончаров, Москва

«7 веников Лекаря» – новая комплексная спа-услуга в парной

Сколь есть на Руси мастеров-искусников ремесла банного, столь и техник парения. Всяк веник в разную руку по-разному ложится да по-разному ходит. Коли простой чес банный, то всяк мастер, а коли ЛАДный чес в баньке надобен, то таков мастер редок, не во всякой волости сыщешь (Уездный лекарь Сава, Фердишал 1-го ранга).

Сеть азиатских спа-салонов (Спа Тибет, Спа Марлен, Спа Философия), идя по пути развития и внедрения новых технологий, основой которых является тибетская традиционная медицина и знания аюрведы, создали абсолютно новый подход к процедурам и услугам спа. Этот полностью индивидуализированный подход и стал основой концепции, названной авторами «Умный спа».

Немалое место в концепции «Умного спа» выделено для банных комплексных процедур. Об одной из таких процедур пойдет речь далее. Ее название – «7 веников Лекаря».

Продолжительность процедуры «7 веников Лекаря» от 3 часов до 3 часов 30 минут, в зависимости от индивидуального доша-типа (праkritи). Выполняется процедура одним или двумя мастерами. Для проведения процедуры необходимы:

- веники – 7 штук (возможен вариант подбора веников по доша-типу и сезонному соотношению дош);
- травяной отвар, настой или напар – 600–700 мл (соответственно с учетом доша-типа);
- «холодная шапка»;
- салфетки для пеленания стоп, вымоченные в травяном настое;
- масла (подбираются и смешиваются в соответствии с доша-типом, аромамасла не используются);
- «арома-пакет» – тканевой мешочек, наполняемый содержимым (травы, соли, специи), подобранным в соответствии с доша-типом для проведения ингаляции или создания «вкусного пара»;
- травяной пилинг (изготавливается индивидуально с учетом доша-типа, чувствительности кожи и ее состояния на данный момент, времени года. Он имеет разные составляющие, различается по фракциям, запахам и консистенции. Может иметь вид пасты или сухого порошка);
- пленка для обертывания и простыня для пеленания;
- губка или ткань для омовений;

- емкости для ножных ванн, травяного настоя и воды;
 - расходный материал (полотенца, простыни, рукавицы, бикини и т. п.).
- Непосредственно процедура включает в себя 7 последовательных шагов-действий.

Шаг 1 (подготовка). Постепенный, предварительный нагрев и начальные механические воздействия, имеющие осознанную направленность, снижают напряженность тканей любой локализации, любого происхождения. Организм «отказывается» от напряжения, дрожи, тканевой неподвижности, появляется чувство расслабленности, что влечет необходимость дальнейших действий, углубленного механического воздействия, дополнительного растяжения мышц, связок, суставов. Комфортность процедуры обеспечивается именно медленным, постепенным нагревом, при подавленной стадии спастики и выраженной фазой расширения сосудов. Человек ощущает «благодное» проникающее тепло. Внешним признаком расширения сосудов (правильной реакции) является кожная гиперемия (покраснение), пульс усиливается, АД понижается (происходит перераспределение крови). Нам нужна именно эта реакция, она есть наше стремление, приносящее наибольшую пользу организму. Мы повышаем обмен и ускоряем кровоток.

Задачи подготовительного этапа:

- а) открытие пор и получение первичного выпота;
- б) стартовое усиление кровотока и лимфотока;
- в) подготовительная активация работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Техника бесконтактного парения (не запаривая веники)

Все движения выполняются от легкого касания до отведения веника на 15–20 см от тела. Клиент сидит на полке на двух вениках, уложенных ручками в стороны. Руки на коленях. Ноги в горячем травяном отваре на



вечном ложе, прикрыты веником. Оператор лицом к клиенту, хват веника «открытой» рукой. После 7-ми кратного окружного смешивания воздуха, руки над головой.

• «Горячий дождь» – веники окунаются в травяной отвар и мягко стряхиваются на тело с легкими касаниями, сверху вниз 7 раз, как бы прессуя воздух вокруг тела.

• «Свечение» (или «распределение света») – скольжение вниз и вверх по боковым и передне-задней поверхностям тела 7 раз.

• «Укрепление духа» («усиление жара») – 7 точек внимания, 7 точек фиксации по 7 раз (плечи, печень, почки, колени). При выполнении этого приема веник производит захватывающее круговое движение, нагнетая разогретый воздух вглубь, с последующим прижиманием горячего веника к точкам фиксации.

• «Свечение».

• «Креп хребта» («усиление позвоночника») – 7 движений от крестца до шеи, 7 сближений веника гори-

зонтальных и 7 вертикальных с легким массажем – поглаживанием венниками вдоль и поперек в стороны от позвоночника.

- «Свечение» (с потиранием и фиксацией). При ощущении незавершенности возможно проведение мощного приема нагнетания горячего воздуха, венники захватывают горячий воздух и нагнетают его в определенное (нами) место (печень, желудок, плечевые суставы, почки, тазобедренные суставы, пах, колени).

- «Балансировка». Оператор за ручки венников, на которых сидит клиент, производит встречно-колебательные движения малой амплитуды.

- Орошение и растирание травяным настоем (отваром или напаром).

Шаг 2. Производится вне парной (процедурный кабинет массажа, предбанник).

На рабочем столе льняная ткань, пропитанная травяным настоем, или пластиковая простыня для обертывания, поверх выложенные венники: один под головой, два под животом, два в районе голени.

Исходное положение клиента – лежа на животе.

Оператор производит активное растирание заранее подготовленным травяным составом по определенной схеме, начиная с задней поверхности тела и переходя на переднюю. Перед пеленанием один из венников выкладываем на грудь, другой на живот, ручками друг к другу. Длительность обертывания 20–25 минут.

Во время обертывания возможно проведение массажных действий на волосистой части головы и лице. Показан аурикуло-массаж.

Шаг 3. «Парение» проводится в парной.

В качестве справки:

Под действием банного жара расширяются сосуды (просвет увеличивается почти вдвое), соответственно ускоряется крово- и лимфообращение. Хорошо «разогретая» кровь приливает к коже, орошает ее и питает (к коже приходит около 40% резервной крови). Такой отток крови к периферии облегчает работу сердца, тренируя сердечно-сосудистую систему, понижается АД, минутный объем сердца возрастает до 150%, а пульс до 120–140 ударов в минуту. Нередко в процессе процедуры возникает озноб. Это не патологическая, а вполне нормальная реакция, кровь нагревается, нагревает внутренние органы, организм включает третью очередь рефлексов, через нервные окончания кровеносных сосудов мозга («кипящий сосуд»).

Выкладка веников:

1. Три венника под пояснично-крестцовым отделом. Венник №1 под крестцом, ручка вниз, венники №2 и №3 под ягодицами, ручки в стороны.

2. Четыре венника «активные». Два находятся в руках оператора, на точках «внимания» (в соответствии с доша-типом). Венники периодически меняются – нагретые переходят на точки, «остывшие» – в руки оператора.

Исходное положение клиента – лежа на спине. Обрабатываем венниками все части тела (используем классические приемы парения – поглаживание, стегание, припарка, похлопывание с вытяжением), акцент в соответствии с доша-типом (на животе область печени, почек или кишечника), используя технику специального парения «7 прихлопов».

После поворота на спину «выкладка» – два венника на голове (термозащитная функция), два венника под животом (баланс-успокоение), один венник на промежности (термозащита). Приемы классического парения или ладного парения («банный чес»), греем по схеме – от правой ноги до левого плеча, от левой ноги до правого плеча.

Акцент в соответствии с доша-типом на стопы, икроножные мышцы, позвоночник, суставы, грудную клетку. По окончании прогрева травяным настоем или водой необходимо охладить затылок, кисти и стопы клиента, затем помочь ему присесть и медленно вывести из парной. Омовение в душе (температура воды зависима от определенной доши) производится с помощью оператора.

Шаг 4. Отдых с пользой. Выполняется вне парной. Исходное положение клиента – сидя в удобной позе для отдыха, чаепития и проведение массажа ног. Положение должно быть удобным для релаксации клиента и работы оператора. Производится массаж ног. Массаж может иметь несколько вариантов, но предпочтительными остаются азиатские техники рефлекс-массажа ног (тайский фут-массаж). Во время процедуры клиенту предлагается напиток в количестве 100-300 мл, подобранный с учетом доша-типа, направленности процедуры (релакс-коррекция, детокс), конституции, пожеланий и вкусов клиента.

Шаг 5. В парной. Исходное положение клиента – лежа на животе на выложенных венниках.

Выкладка венников:

1. Два под животом в его верхней части, ручки в стороны.

2. Два под нижней треть бедра.

3. Один венник, из числа активных в нанесении травяного состава, под головой.

Оператор с двумя венниками стоит сбоку.

Техника процедуры

Растирание. Активное поглаживание и растирание венниками от стоп до шеи, по срединным линиям вверх и по латеральным поверхностям тела вниз.

Активация. Прогрев венники в верхних слоях парной комнаты, оператор с прихлестом и прессом прикладывает венники к точкам фиксации.

Точки фиксации:

- а) крестцово-подвздошные сочленения и ягодицы;
- б) область почек;
- в) область нижнего отдела грудной клетки;
- г) область нисходящей порции трапециевидной мышцы;
- д) уши.

Растяжения-вытяжения. Манипуляции проводятся пошагово на фасциях, мышцах и суставах. Количество манипуляций зависит от опыта мастера, тренированности клиента, необходимости применения и температурного режима парной комнаты. Время пребывания в парной ограничено по посещениям, не более 15 минут на посещение и не более 40 минут общего пребывания.

Гармонизация или балансировка проводится поэтапно за ручки выложенных венников, не меняя вектора и без смещения венника.

После поворота клиента на спину проводим активацию – компрессы на область коленных суставов, живота в трех точках (середина между пупочным кольцом и лоном, пупочное кольцо, середина между пупочным кольцом и мечевидным отростком), область большой грудной мышцы и плечевого сустава, лицо и уши.

Растяжения-вытяжения.

По окончании манипуляций помогаем клиенту медленно и правильно подняться, без напряжения мышц передней брюшной стенки, проводим его в душ.

Шаг 6. Масляный массаж по типу общего с акцентом на проблемные зоны, которые, так же как и продолжительность, и сила воздействий, определяется в соответствии с доша-типом.

Шаг 7. Чаепитие. Чай или травяной взвар (отвар, настой) рекомендуется в соответствии с определенной доша.

О.Е. Рябинов,

ведущий специалист салона
«Tibet Ayurvedic SPA», Москва

Шоколадно-молочное обертывание, кофейный пилинг и сливочный массаж в хаммаме

Методика шоколадного обертывания осваивалась и адаптировалась автором под условия российских спа-учреждений в сети институтов красоты «Beauty SPA» фитнес-клубов World Class (г. Нижний Новгород). Автор выражает персональную благодарность А.И. Сырченко, познакомившему автора в 2004 г. с техникой массажа замороженными сливками!

С помощью этой процедуры можно:

- Смоделировать фигуру (избавиться от целлюлита, похудеть) за счет кофеина;
- Тонизировать, омолодить и подтянуть кожу за счет лифтинг-эффекта в результате стимуляции процессов восстановления межклеточных связей на уровне структурных липидов;
- Получить выраженный анти-эйдж эффект. Поскольку какао-бобы, являющиеся основным компонентом, входящим в состав шоколада – мощный антиоксидант, а черный шоколад обладает самой высокой антиоксидантной активностью;
- Получить выраженный антидепрессивный и антистрессовый эффект. Прием шоколада как внутрь, так и наружно, стимулирует повышенную выработку серотонина, который наряду с дофамином и опиатами, является катализатором синтеза эндорфина (гормона радости).

Описание этапов процедуры

1. Кофейный пилинг. Механический пилинг предусматривает использование средств, которые содержат крохотные натуральные абразивы – молотые кофейные зерна или абразивом является сама структура варежки «кисе». Микрочастицы призваны очистить нашу кожу от въевшейся грязи и отшелушить верхний роговой слой кожи, удаляя старые чешуйки, мешающие обновлению кожи. В данной программе используется как подготовительный этап.

2. Пенный массаж. Пенный массаж успокаивает и обезжиривает кожу, позволяет с легкостью удалить результаты кофейного пилинга и подготовить кожу к молочному пеленанию. Кроме этого, можно предположить, что пена работает в условиях хаммама как термос.

3. Молочное пеленание. Молочное пеленание обладает осветляющим свойством для кожи тела, анти-эйдж эффектом.

4. Шоколадное обертывание. Шоколадное обертывание обладает лифтинговым эффектом за счет стимуляции процессов восстановления межклеточных связей на уровне структурных липидов. Эффект лифтинга сохраняется не менее трех дней, а в случае курсового использования намного дольше.

5. Сливочный массаж. Специальная техника массажа натуральными замороженными сливками. Прекрасно увлажняет и подпитывает кожу, делает ее бархатной и гладкой, а кроме этого обладает выраженным лимфодренажным эффектом. Контраст температур (хаммам и фактически лед) стимулирует защитные реакции организма, обладает тонизирующим и противоотечным эффектом, что особенно полезно в аспекте борьбы с целлюлитом и моделированием контуров фигуры.

Материально-техническое обеспечение

Инвентарь:

1. 2 таза (10–15 л),
2. 2 медных чаши,
3. 1 клетчатая накидка (160x70 см),
4. 1 валик под ноги,
5. 1 подушка под голову,
6. 2 средние полотенца синие: под голову, под ноги (80x40),
7. 1 большое полотенце синее (120x60),
8. 1 наволочка для пенного массажа мыльным пузырем (90x60),
9. 1 халат,
10. 1 пара тапочек,
11. 1 полотенце большое белое,
12. 1 махровая простыня на шезлонг,
13. 1 терка для мыла,



14. 2 салфетки махровые,
15. 1 х/б простыня для пеленания.

Материалы в производство (1 процедура, 1 человек):

1. 200 гр. какао-порошка,
2. 1 кусок мыла для пенного массажа,
3. 2 горсти молотого кофе или 1 варежка «кисе»,
4. 1 литр молока жирностью до 5%,
5. 2 пакета сливок 10% по 100 мл (заморозить в морозильнике).

Технология шоколадного обертывания, кофейного пилинга и сливочного массажа в хаммаме

Подготовка и прогрев

Банщик предлагает клиенту лечь на «чебек» лицом вниз (можно на полотенце и положить валик под ноги). Также можно положить на голову махровую салфетку и периодически поливать прохладной водой. Важно создать комфортный по температуре и влажности микроклимат в хаммаме, поскольку чем лучше увлажнится кожа, тем эффективнее пройдет этап кофейного пилинга.

Кофейный пилинг

Техника выполнения кофейного пилинга аналогична выполнению пилинга варежкой «кисе».

Банщик наносит на участок, равный 2–3 ладоням, кофейную массу и выполняет пилинг. Если клиент хорошо переносит процедуру, можно нанести кофе-массу на всю поверхность тела, легкими волнообразными движениями распределить ее по поверхности и последовательно выполнять пилинг.

Последовательность пилинга: спина, руки, ноги, исключая стопы.

По мере отшелушивания «грязь» с тела клиента смывается водой из медной чаши так, чтобы брызги воды не попадали на лицо клиента. При густом волосяном покрове пилинг проводят с мылом, в щадящем режиме. Далее, после того как пилинг задней поверхности тела проведен, клиент переворачивается на спину, проводится пилинг передней поверхности: грудная клетка, живот, ноги.

Можно поставить медную чашу с прохладной водой под голову клиента, предварительно вложив в нее махровую салфетку.

Закончив пилинг, банщик моет руки, выливает воду из маленького таза в слив на полу, ополаскивает, моет его рукой и наливает прохладную воду. Далее из маленьких медных чаш прохладной водой ополаскивают тело массируемого, чтобы брызги воды не попадали на лицо клиента.

Пенный массаж

Банщик выворачивает полотенце чистой стороной наружу, складывает втрое и кладет под голову клиента. Клиенту предлагают лечь на стол животом вниз. Банщик подготавливает пену и «надувает» мыльный пузырь. Далее делается массаж мыльным пузырем по задней поверхности тела. После чего на все тело наносится пена: на область спины, рук и ног. Далее банщик смывает с массируемого мыльную пену медной чашей в направлении от головы к ногам. Клиент поворачивается на спину, пена наносится мужчине на паховую область, женщине – на паховую область и грудь. Далее выполняется пенный массаж мыльным пузырем по передней поверхности тела клиента.

Молочное пеленание

Подогретое молоко наливается в емкость, в которую опускается простыня, несильно отжимается и стелется на «чебек». Далее клиент ложится на простыню на спину или живот и «пеленается» в нее. После чего банщик выполняет легкие надавливания ладонями по всей поверхности тела клиента с целью обеспечения плотного прилегания простыни. После этого на простыню выливаются ос-



татки молока, и выдерживается экспозиция 10–15 минут. После этого простыня снимается.

Шоколадная маска

Разведенную шоколадную массу банщик наносит на заднюю поверхность тела клиента. Далее выдерживается экспозиция 10–15 минут, после чего клиент переворачивается, и аналогичным образом шоколадная масса наносится на переднюю поверхность тела. Выдерживается экспозиция с нанесенной массой 10–15 минут.

После обертывания шоколадная масса смывается теплой или прохладной водой. Необходимости в нанесении увлажняющих компонентов, как правило, нет.

Сливочный массаж

После того как вся пена удалена, необходимо создать в парной максимально возможную влажность и хорошо прогреть клиента. После прогрева, на высоте температуры, выполняется массаж замороженными сливками. Массаж выполняется

строго от периферии к центру, обеспечивая максимальный лимфодренаж. В следующей последовательности: задняя поверхность нижних конечностей, верхние конечности, спина, передняя поверхность нижних конечностей, грудь, живот.

Методические указания

1. Кофейный пилинг и пенный массаж мыльным пузырем осуществляются в следующей последовательности: область спины (включая боковые поверхности грудной клетки, область надплечий, боковые поверхности живота), верхние конечности, задняя поверхность нижних конечностей, передняя поверхность грудной клетки, передняя поверхность живота, передняя поверхность нижних конечностей;
 2. При предварительном прогреве не следует повышать температуру более 60°C;
 3. Поливание, смывание водой должно быть аккуратным, без брызг, в направлении сверху вниз. Клиента медными чашами и тазами не задевать!
 4. При повышенной чувствительности кожи в кофе для пилинга можно добавлять кокосовое масло или сливки;
 5. Разводить какао-порошок следует непосредственно перед процедурой горячей водой, но не кипятком!
 6. Приготовление шоколадной массы для обертывания: 200 гр. какао-порошка насыпать в удобную миску, вливать понемногу горячую воду и размешивать венчиком до однородной массы с консистенцией густой сметаны.
- Необходимо учитывать, что приведенный ниже хронометраж процедуры условен. В зависимости от самочувствия клиента временной акцент может существенно смещаться в сторону пилинга или мыльного массажа. Общее время процедуры около 90 минут.
- Длительность и продолжительность сеанса:
- Прогрев – 5–10 мин.
 - Кофейный пилинг – 10–15 мин.
 - Пенный массаж – 5–10 мин.
 - Пеленание – 10–15 мин.
 - Сливочный массаж – 7–10 мин.
 - Шоколадное обертывание – 20–30 мин.
 - Отдых – 5–10 мин.

В.О. Огуй
ведущий специалист по развитию
спа-технологий сети институтов красоты
«Beauty SPA» O'Live фитнес-клубов
World Class, Нижний Новгород

Интерактивность в борьбе со стриями: направленное воздействие на растяжки

*От того как поставить вопросы зависит какие получатся ответы.
Др. Гвидо Катарре*



Для того, чтобы придать настоящую логику вашей профессиональной деятельности, необходимо правильно понимать с какой именно проблемой мы имеем дело, изучать ее причины и направленно воздействовать на последствия.

Стрии представляют собой атрофию дермо-эпидермальной ткани и проявляются в появлении штрихов, бороздок, линий, клиенты обычно называют это растяжками. Они являются следствием нарушения структуры дермы и эпидермиса, а именно расщепления на волокна дермальной и эпидермальной ткани. Образуются при пониженной эластичности ткани из-за недостаточной устойчивости к механическим воздействиям (повышение/понижение веса, трение слишком узкой одежды и т. д.) и к гормональным изменениям.

Зоны риска:

Грудь

Беременность и кормление грудью очень часто вызывает появление «растяжек» на нежной кожи груди. Кроме того, пышная грудь чаще подвергается этому дефекту из-за своего веса.

Внутренняя сторона рук

Эта область также является зоной, наиболее предрасположенной к появлению данной патологии, особенно в виду тенденции к «расслаблению», «распусканию» тканей вследствие увеличения веса и старения.

Живот и бока

Эта зона повышенного риска возникновения растяжек, особенно в случаях беременности, резкого увеличения/понижения массы тела. Именно поэтому необходима профилактика данной патологии.

Клинические аспекты стрий

Важно различать две стадии развития этого дефекта: первая выявляется почти всегда – воспаление, кото-



рое продолжается в течение нескольких месяцев и появляется раз в 1–2 года. В течение этого процесса стрии понемногу увеличиваются и распространяются, в это время они имеют цвет от бледно-розового до фиолетово-красного, иногда вплоть до пурпурного. Поначалу их поверхность гладкая и ровная, они доставляют неудобства лишь небольшим зудом и жжением в определенных положениях: в этой начальной стадии они называются «красные стрии».

Вторая фаза характеризуется исчезновением покраснений, на месте которых остается белесоватость, перламутровый цвет, в то время как гладкая прежде поверхность ослабляется, становится дряблой, с небольшими складками, перпендикулярными линиям растяжек. Наблюдается отсутствие сальной секреции и наличие атрофированных волосков, вплоть до полной утраты волосяного покрова в этих зонах. На этой рубцовой стадии говорят о «белых стриях».

Как бороться со стриями?

Для того, чтобы борьба со стриями была эффективна, нужно воздействовать на различные звенья патогенеза проблемы:

- Ингибировать активность трипсина и химотрипсина, вырабатываемых макроцитами, поможет экстракт лимской фасоли.
- После стабилизации макроцитов ингибировать эластазу, вырабатываемую макрофагами, позволит рутин.
- Восстанавливать поврежденные волокна дермального матрикса возможно при помощи 2 биопептидов: Pal-GQPR и Pal-GHK.

Важная биохимическая поддержка. Интерактивность.

Одновременное энергизирующее и био-стимулирующее действие; восстанавливающее и антиоксидантное действие.

Биофункциональная взаимосвязь биологических анаболических механизмов и регулирования воспали-

тельных и катаболических процессов – основополагающее условие для достижения значительного результата – сокращения проявлений этой сложной проблемы.

BODY VIBEX – крем против растяжек. Биостимулирующее, регенерирующее действие.

BODY VIBEX – это особый крем для процедур против растяжек.

Инновационная формула этого крема содержит высокую концентрацию новейших биоактивных комплексов, способных воздействовать на три основополагающих аспекта проблемы: противовоспалительное действие посредством ингибирования трипсина и химотрипсина, регулирующее действие, стабилизирующее

мастоциты и ингибирующее эластазу, вызванный макрофагами, стимулирование восстановительных процессов, регенерирование волокон поврежденной дермальной ткани. Кроме того, состав интегрирован с двумя важнейшими пептидами, которые усиливают действие против растяжек – это perfection peptide 3, разглаживающий поверхность кожи и tetrapeptide-7, заметно повышающий эластичность кожи.

Постоянное использование VIBEX позволяет направленно воздействовать на причины и следствие стрий, дает значительное улучшение внешнего вида и структуры кожи. Обновленная кожа под воздействием VIBEX ровная и плотная.



BODY PERFORMANCE

PROFESSIONAL & HOME CARE

Иметь гармоничное тело без целлюлита и растяжек, с гладкой и упругой кожей – мечта любой женщины. Наша цель – предложить профессиональные продукты и продукты для домашнего ухода, которые могли бы удовлетворить самым разнообразным требованиям, которые предъявляют женщины в сфере ухода за телом. Для этой цели создана линия «NATINUEL BODY PERFORMANCE» (Италия). Продукты этой линии разрабатывались путем тщательного анализа различных биохимических и био-функциональных изменений, которые характеризуют различные проблемы кожи. Это обстоятельство явилось решающим фактором при создании на научной базе продуктов, имеющих высокую проникающую способность и действительно влияющую на более глубокие слои кожи для решения таких проблем как: целлюлит на всех его стадиях, потеря тонуса кожи, растяжки.



«NATINUEL» – Научный Проект Итальянской Ассоциации Медиков (A.M.I.A), специализирующихся в области антивозрастной терапии.

Представители марки «NATINUEL» в России
г. Москва: ООО «Параизо Косметик», тел.: +7 (499) 27-138-27, +7 (495) 542-08-22
г. Новосибирск: ООО «Примавера», тел.: +7 (383) 212-47-27, +7 (383) 222-28-20
г. Санкт-Петербург: ООО «Тайр», тел.: +7 (812) 234-45-38, +7 (904) 619-39-94

Вибромассажеры «Шарм»: возрождение традиций



Вибрационный массаж – один из наиболее старых методов аппаратной физиотерапии. На протяжении длительного времени вибрационный массаж применялся эмпирически без учета специфического действия механических колебаний на организм, в основном для облегчения труда массажиста. Поэтому долгое время спрос вполне удовлетворяли простые по конструкции приборы, которые мастерили кустари-одиночки.

В последней четверти XX века в Томском НИИ курортологии и физиотерапии под руководством доктора медицинских наук, профессора А.Я. Креймера были проведены всесторонние полномасштабные теоретические и практические исследования по изучению механизма действия и влиянию на организм механической вибрации различных частот. Выявлены зависимости положительного эффекта от исходного состояния организма, параметров вибрационного раздражителя, локализации и продолжительности воздействия, а также сочетанного его применения с другими физическими факторами. Итоги этих научных исследований позволили определить основные методические особенности применения вибромассажа, установить оптимальные параметры (частота и амплитуда вибрации, последовательность и продолжительность).

Широкое внедрение в практику этих методик стало возможным благодаря изобретенному профессором Креймером электромассажеру под названием «Чародей», ставшему для того времени «золотым стандартом» вибромассажного оборудования. Однако к началу XXI века по целому ряду объективных и не очень причин серийное производство вибромассажера «Чародей» было прекращено. Западные коллеги начали выпускать модифицированные аналоги аппарата профессора А.Я. Креймера, а отечественным предприятиям стало выгоднее производить бытовые «приборчики для потирушек», чем профессиональное массажное оборудование.

Тем не менее, российская Компания «Элерон» взяла на себя смелость про-

должить реализацию идей ведущих отечественных специалистов-физиотерапевтов и предложила на рынок профессиональных медицинских аппаратов новые уникальные вибромассажеры серии «Шарм». Само название Компании «Элерон» не зря происходит от названия самолетного крыла. Ими использованы достижения не только российской медицины, но и оборонной промышленности, что, несомненно, многое говорит о высочайшем качестве предлагаемых приборов. Аналогов этим приборам в мире нет!

Серия вибромассажеров «Шарм» состоит из двух моделей: «Шарм-1Т» (общетерапевтический) и «Шарм-4Л» (косметический). Профессиональные аппараты «Шарм» являются многофункциональными, высокоэффективными инструментами массажистов и

косметологов, и предназначены для физиологического, механического воздействия на кожу и мышцы клиента. Рабочим органом аппарата служит насадка, которая совершает возвратно-вращательное движение вокруг продольной оси электромеханического модуля с регулируемой частотой (от 0 до 70 Гц) и амплитудой.

Приборы серии «Шарм» объединяют в себе следующие действующие факторы: вибрацию, биомеханическую стимуляцию, механическую дермотонию, микродермабразию, магнитотерапию.

Непосредственно дозирование вибрационного воздействия на аппаратах «Шарм» осуществляется за счет изменения частоты, интенсивности (амплитуды смещения), формы движения рабочей головки аппарата, а также области и времени процедуры.



Выбор частоты вибрационного воздействия производится индивидуально, с учетом субъективного ощущения (чувствительности к вибрационному раздражителю), функционального состояния нервно-мышечного аппарата, цели массажа и т. д. Установлено, что наибольшее повышение работоспособности отмечается при вибрационном воздействии с частотой 10 Гц, с последующим кратковременным воздействием вибрациями в 30–40 Гц, а в некоторых случаях и более высоких частот.

Движения вибромассажера при скользящем методе воздействия могут быть продольными, поперечными, зигзагообразными и кругообразными. Они производятся по ходу тока лимфы, в направлении от периферии к центру, медленно, при постоянном контакте насадки с тканями массируемого участка тела. В обратном направлении движения вибратора должны быть более быстрыми, с легким нажимом на подлежащие ткани. При стабильном методе воздействия вибратор находится на одном участке тела, как правило, 2–4 сек, затем перемещается. Давление массажной насадки в начале вибрационного воздействия должно быть слабым, постепенно увеличивающимся в течение 1–2 мин. Через 1–2 мин после достижения умеренного давления насадки, оно должно постепенно уменьшаться. При этом движения вибратора должны производиться плавно, без рывков и резкого изменения давления насадки, без отрыва ее от поверхности тела.

Эффект биомеханической стимуляции (БМС) вибромассажеров «Шарм» основан на открытии профессора В.Т. Назарова, который установил, что мышцы человека являются «кровенасосами», и не одно сердце работает на кровеносную систему, но и все мышцы также. Изменяя частоту колебаний мышцы, возможно усиление ее «кровенасосной» функции. Мало того, мышцу можно сокращать и с помощью миостимуляции, но та имеет ряд противопоказаний. Но оказалось, что мышцу можно сократить и при помощи возвратно-вращательного движения в определенной плоскости с определенной частотой. Возвратно-вращательное движение, осуществляемое на аппаратах серии «Шарм», на частоте от 25 Гц до 45 Гц как раз и приводит к сокращению мышцы.

Таким образом, с помощью БМС открываются возможности стимулировать все мышцы лица, шеи, головы, зоны декольте, как следствие восстанавливаются объем и полноценная функция мышц, овал лица, исчезают



обвислости и излишки кожи, пропадают морщины и «гусиные лапки», нормализуется цвет кожи. Процедура эффективна с первого сеанса. Помимо косметологического результата, БМС мышц лица дает положительный терапевтический эффект, отмечающийся в улучшении состояния сосудов головного мозга, остроты зрения, пародонтита и др. Процедура БМС практически не имеет противопоказаний по возрасту.

Правила проведения биомеханической стимуляции мышц включают:

- 1 Биомеханическая стимуляция выполняется после тщательной очистки кожи, по любому косметическому средству, подходящему данному типу кожи в данный момент (ампулы, крем, гель, сыворотка, маска и т. д.).
- 2 Направление движения головки модуля должно совпадать с направлением тока лимфы к ближайшему лимфатическому узлу и вдоль мышечных волокон.
- 3 Соблюдать последовательность воздействия.

4 Движения должны быть нежными, без большого нажима.

5 Сила, скорость и амплитуда воздействия должны быть постоянными.

6 При нормальном типе кожи биомеханическую стимуляцию лица достаточно проводить один раз в неделю, а при вялом и дряблом 2–3 раза в неделю, количество процедур от 10-ти на курс.

7 По окончании процедуры желательно нанести на обработанный участок питательную, успокаивающую маску на 15–20 мин, особенно в холодное время года.

Процедура биомеханической стимуляции проводится как прозрачной насадкой, так и эбонитовой насадкой с магнитным сердечником, частота и амплитуда воздействия подбираются индивидуально. Экспозиция воздействия на одном месте от 10 секунд до 1 мин.

Механическая дермотония – это механическое воздействие на разные слои кожи и мышцы рабочей частью аппарата с эбонитовыми пальчиками, выполняющими возвратно-враща-

тельные движения навстречу друг другу с определенной частотой и амплитудой. Во время проведения процедуры происходит мягкий захват кожной складки, и одновременное воздействие на разные слои кожи:

- На эпидермис и дерму – улучшение микроциркуляции, дефиброзирующий эффект, повышение упругости и эластичности

- На подкожножировую клетчатку – активизирует процесс липолиза, сжигания жира, стимулирует обменные процессы.

- Тонизирует мышцы и делает это в несколько раз эффективнее, чем самый активный ручной массаж.

Глубина воздействия зависит от изменения частоты и амплитуды работы аппарата. Так, высокие частоты (50–70 Гц) обеспечивают лимфодренажный, противоотечный, обезболивающий эффект, а работа на низких частотах дает возможность проработать более интенсивно глубокие слои кожи и мышцы. На время сеанса капиллярный поток увеличивается в пять раз и лимфоток в три раза.

Первый этап начинается с проработки всего тела от стоп ног до лопаток в режиме лимфодренажа, что обеспечивает нам противоотечный и обезболивающий эффект, выведение токсинов, шлаков, и избыточной жидкости. Немаловажным является, что процедура проводится по нейтральному массажному маслу. Это позволяет избежать аллергических реакций. Также возможна работа аппарата по активному средству. Улучшая кровоток, мы обеспечиваем более глубокое проникновение препарата.

На следующем этапе происходит решение местных проблем. Специалист более детально и тщательно прорабатывает проблемные зоны. Механическая дермотония эффективна при всех стадиях целлюлита, моделировании силуэта, устранении локальных жировых отложений предплечий, ягодиц, живота, «галифе», внутренней стороны бедер. Но самое главное в механической дермотонии – это воздействие на рефлекторные зоны, в результате чего устраняются многие нейровегетативные нарушения, головная боль, тревога, чувство сдавления груди, улучшение работы желудочно-кишечного тракта. Активизируются циркуляция крови и лимфы, расширяются артериолы, улучшается питание тканей, выводятся шлаки и токсины.

Активный курс включает в себя 10–15 процедур, назначаемых 2–3 раза в неделю. Время проведения одной процедуры от 30 минут и более. Поддержива-

ющие рекомендуется проводить 1–2 раза в месяц.

Механический пилинг, осуществляемый на верхнем слое кожи и среднем слое эпидермиса, обрел название микродермабразия, более глубокий – дермабразия. Микродермабразия – происходит от двух слов дерма (кожа) и абразия (наждачка, шлифовать), это метод механического воздействия на кожу, в частности на эпидермис.

Микродермабразия – процедура, в результате которой происходит отшелушивание верхнего ороговевшего слоя эпидермиса, сглаживание неровностей кожи, удаление продуктов сальных и потовых желез, остатков макияжа. Как правило, используется для подготовки кожи к проведению основной процедуры. Проводится насадкой с абразивным корундовым покрытием различной зернистости, за счет возвратно-вращательного движения насадки шлифовка становится безболезненной и атравматичной. Насадки устойчивы к любому способу антисептической обработки (автокламирование, кипячение, замачивание в дезинфицирующих растворах и т. д.) не требуют дополнительных расходных материалов.

Микродермабразия проводится по сухой коже, предварительно очищенной от макияжа любым косметическим средством, рекомендованным данному типу кожи.

Процедура проводится круговыми движениями, без нажима, обрабатываемый участок фиксируется «вилочкой» свободной руки, с частотой вибрации 50–70 Гц.

По окончании микродермабразии обработанный участок следует протереть антисептическим средством.

Еще одна функция, которой обладают аппараты «Шарм», называется магнитотерапия. Это метод, основанный на воздействии слабыми магнитными полями на человеческий организм в лечебно-профилактических целях. В живых организмах активность ионов является важным регуляторным механизмом. Ее увеличение в тканях организма под воздействием магнитного поля способствует развитию метаболизма клеток, который ускоряет обменные процессы, а также процессы роста, обновления и очищения.

На клеточном уровне эффект от применения магнитотерапии выражается в максимально глубокой очистке тканей от продуктов жизнедеятельности клеток, улучшении микроциркуляции, повышению проницаемости клеточных мембран, ускорении биохимических реакций, регенерации поврежденных тканей, уменьшении отеков,

что приводит к обезболивающему, противовоспалительному, иммунокорректирующему эффектам и быстрому заживлению. Проводится эбонитовой насадкой с магнитным сердечником, величина магнитной индукции на поверхности кожи – 40 мТл.

Вибромассажеры «Шарм» целесообразно использовать совместно с профессиональной косметикой. Сочетание аппаратной косметологии с низкомолекулярной косметикой, оказывает колоссальный эффект омоложения и оздоровления лица и тела клиента.

Аппараты «Шарм» очень компактны, можно легко переносить, не затрачивая практически никаких усилий. Приборы гораздо более износоустойчивы по сравнению с другими аналогичными аппаратами. В принципе, аналогов этим приборам в мире нет, здесь сравнение идет с аппаратной косметологией вообще. А невысокая стоимость аппарата и высокая рентабельность позволяют получить максимальную прибыль.

Вообще о цене надо поговорить отдельно. Совет косметологам: не стоит поднимать цену на процедуры с использованием массажеров серии «Шарм», и делать ее недоступной для большинства клиентов. Прибор очень вынослив и способен функционировать почти постоянно с небольшими перерывами (все-таки это оборонный комплекс!), и даже при цене процедуры в 300–500 рублей окупит себя за месяц – два, после чего начнет приносить реальную прибыль.

Для профессиональной работы с аппаратами требуется специальная подготовка. Компания «Элерон» готова поделиться с вами накопленными знаниями и опытом на обучающих семинарах

В заключении хотелось бы вновь напомнить основные преимущества аппаратов серии «Шарм»:

- Безболезненность и комфортность процедуры;
- Безопасность, универсальность, всесезонность;
- Видимые результаты после первой процедуры с нарастающим эффектом в течение курса;
- Простота в работе;
- Возможность работы по активным препаратам;
- Отсутствие расходных материалов;
- Компактность и мобильность.

Благодаря появлению вибромассажеров «Шарм» вновь можно сказать, что российские традиции вибротерапии возрождаются, и у нас появились конкурентные на мировом рынке аппаратные помощники массажиста.

ПРИБРЕСТИ И ПОДПИСАТЬСЯ НА ЖУРНАЛ «МАССАЖ. ЭСТЕТИКА ТЕЛА» МОЖНО У НАШИХ ПАРТНЕРОВ

Город	Контактный телефон
Владивосток	8-4232-20-45-49, 8-908-441-00-07
Екатеринбург	8-922-101-49-07
Краснодар	8-918-130-77-11
Красноярск	8-904-890-81-30
Киев, «Центр Капралова»	8-093-651-36-45, 8-067-967-76-97
Липецк	8-910-255-84-41
Москва, «Массажная школа Елены Земсковой»	8-495-602-45-95
Москва, «Центр подготовки и развития массажистов»	8-499-243-31-26, 8-917-566-41-31
Нижний Новгород	8-831-432-02-32, 8-910-103-18-51
Омск	8-3812-31-54-66
Самара	8-917-115-44-14
Санкт-Петербург, «Общество эстетистов-косметологов»	8-812-967-45-77, 8-812-231-92-14
Санкт-Петербург, «Монплезир»	8-812-970-01-67, 8-812-575-82-10
Саратов	8-960-357-57-51
Ставрополь	8-918-743-44-44
Череповец, «Школа массажа Эстетик»	8-8202-20-50-42, 60-27-71

А ТАКЖЕ В РЕДАКЦИИ: Телефон: (495) 926-29-83 (доб. 123); E-mail: media@con-med.ru
ИЛИ В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ: индекс по каталогу «Роспечать» 18225



Как подписаться на журнал

эстетика тела
МАССАЖ



Стоимость подписки по России

2010 г.: 4 номера – 600 рублей

(цена подписки включает стоимость доставки по Москве и почтовой доставкой по другим городам России)

Чтобы оформить подписку через редакцию, необходимо:

1. Заполнить купон и платежное извещение (на обратной стороне)
2. Перевести деньги на указанный р/с в любом отделении Сбербанка РФ
3. Пришлите нам копию квитанции и купон по почте: Москва, а/я 37

На ваши вопросы мы с удовольствием ответим по телефону: (495) 926-29-83 (добавочный 123)

1-4 июня 2010

Новосибирск



X фестиваль индустрии красоты
**Сибирская
Акварель**



Генеральный спонсор



Генеральный информационный спонсор

coiffure
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ПАРИКМАХЕРОВ



**IX Чемпионат Сибири
по парикмахерскому
искусству, декоративной
косметике и маникюру**



SibBeauty

**XVIII международная выставка
косметики, парфюмерии
и оборудования для
салонов красоты**

ITE Сибирская Ярмарка
Новосибирск, Красный пр-т, 220/10

Тел.: (383) 220-83-30
www.akvarel.sibfair.ru



ПОДПИСНОЙ КУПОН

ДА, я хочу подписаться на 4 номера
журнала «МАССАЖ эстетика тела»

Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Телефон _____

АДРЕС _____

Индекс _____

Город _____

Улица _____

Дом _____

Корпус _____

Квартира _____

Доставка почтой осуществляется ФГУП «Почта России».
ООО «Провизоринформ» не несет ответственности за сроки прохождения корреспонденции.
Цена действительна только на территории РФ.
В цену включена доставка.



Извещение	ООО «Провизоринформ» ИНН 7722280800 КПП 771001001 Р/с 40702810700001404386 в ЗАО «РАЙФАЙЗЕНБАНК», г. Москва К/с 30101810200000000700 БИК 044525700		
	Платательщик _____ Ф.И.О.		
	Адрес (с индексом) _____		
	Назначение платежа		
Кассир	Вид платежа	Дата	Сумма
	Подписка на журнал «МАССАЖ эстетика тела» на 4 номера		600 руб.
	Подпись платателя _____		
Квитанция	ООО «Провизоринформ» ИНН 7722280800 КПП 771001001 Р/с 40702810700001404386 в ЗАО «РАЙФАЙЗЕНБАНК», г. Москва К/с 30101810200000000700 БИК 044525700		
	Платательщик _____ Ф.И.О.		
	Адрес (с индексом) _____		
	Назначение платежа		
Кассир	Вид платежа	Дата	Сумма
	Подписка на журнал «МАССАЖ эстетика тела» на 4 номера		600 руб.
	Подпись платателя _____		



Не пропустите!

Апрель

05.04	Методика «Гречишный массаж»
06.04	Методика индийского аюрведического общего массажа тела «Абхьянга»
07.04	Методика индийского аюрведического массажа лица «Широабхьянга»
12.04	Методика «Перуанский массаж в 4 руки»
13–15.04	Методика Гавайского «Ломи-Ломи СПА-массажа»
20–25.04	ПРОФИ-Курс «Технологии и менеджмент Азиатской модели СПА».
21–25.04	Методика «Тайский традиционный массаж Wat Po», (учитель школы Wat Po – Таиланд)
26–30.04	Методика «Тайский терапевтический массаж Wat Po», (учитель школы Wat Po – Таиланд)

Май

5–7.05	Комплекс массажных методик «Коррекция фигуры»: лимфодренаж, антицеллюлит, фитнес-массаж, липолитический массаж.
10.05	Мастер-класс для администраторов спа-клубов и салонов красоты «Спа-администратор – клиент»
17–18.05	Методика «Тайский традиционный массаж Wat Po»
20.05	Методика «Тайский массаж стоп»
24.05	Методика «Перуанский массаж в 4 руки»
25–27.05	Базовый курс для спа-мастеров «СПА-МАССАЖ». История СПА, методики: «Русский СПА-массаж», «бирманский массаж», «антицеллюлитный массаж», «фитнес-массаж».

Июнь

1–3.06	Комплекс релаксационных массажных методик.
7.06	Методика тибетского жад-массажа (стоунтерапия для мужчин)
08.06	Методика тибетского жад-массажа (стоунтерапия для женщин) если Вы проходите стоун терапию для мужчин и для женщин – стоимость 20%
9–11.06	Базовый курс для спа-мастеров «Баннный специалист» ,
11.06	Методика индийского аюрведического общего массажа тела «Абхьянга»
14–16.06	Базовый курс для спа-мастеров, инструкторов йоги, велнес-тренеров «Йога-терапия – Хатха-массаж»

Семинары и мастер-классы Вы можете пройти в Москве на базе SPA School International и на базе наших представителей в Нижнем Новгороде, Краснодаре, Ростове-на-Дону, Екатеринбурге, Санкт-Петербурге, Киеве, Литве, Латвии.

Предъявителю журнала – бонус на 1 семинар в размере 7 %.



II Международный Фестиваль СПА и Массаж TOPSPAFEST–2010 на Средиземном море

20–30 сентября 2010 года, там будет всё, там будут все:

Программа для массажистов. Интернет-выборы преподавательского состава. Международный состав учителей. Оптимистичная стоимость. Возможность дополнительного заработка. Оптимальное сочетание учёбы, работы и отдыха.

Программа для учителей спа и массажа. Увеличить свою аудиторию. Возможность проводить коммерческое обучение. Возможность получить реальный статус популярности через демократические интернет-выборы.

Программа для туристов и гостей Фестиваля. Впервые туристы смогут окунуться в океан СПА... «Океан» – потому что никогда ранее в их распоряжении не было столько профессиональных рук. Потому что для туристов подготовлена уникальная спа-программа оздоровления BODYINSIDE от мировых звёзд спа.

Программа для директора. (Аудитория – директора спа, владельцы спа, а также директора и владельцы салонов красоты, которые в качестве оптимизации рентабельности готовы пересмотреть и тактические и стратегические аспекты своего бизнеса). Впервые в истории мирового спа вниманию руководителей спа будет пред-

ставлена программа бизнес-обучения «СПА-ДИРЕКТОР. ПЕРЕЗАГРУЗКА». (Spa-director. Reloaded). Докладчики, бизнес-тренеры и консультанты, которые задействованы в этой программе, ВПЕРВЫЕ представят данные материалы и свои методики. Руководители спа увидят как уже знакомые лица – признанных авторитетов спа в нашей стране, так и совершенно новых докладчиков, никогда до сих пор, не выступавших перед нашей аудиторией, однако хорошо известных и авторитетных за рубежом. Организаторы TOPSPAFESTа имели возможность пригласить ЛЮБОГО лектора из ЛЮБОЙ страны. Поэтому отбор и требования к выступающим были высокие как никогда. Например, весь предлагаемый материал, как уже говорилось, должен быть подготовлен специально для TOPSPAFEST (то есть, должен быть премьерным и актуальным для осени 2010 года).

Мы надеемся, что нам удалось привлечь Ваше внимание к TOPSPAFEST. Определите, какая категория программ TOPSPAFEST Вам интересна, узнавайте подробности на www.topspafest.com, внимательно читайте LNE и...

До встречи на TOPSPAFEST!

СТОУН-ТЕРАПИЯ ОТ А ДО Я

Книга И.Гончаровой и А.Кундина «Энциклопедия экзотических видов массажа. Том I Стоун-терапия» – единственное в России профессиональное издание по стоун-терапии, аналогов которого не существует! В книге представлены:

- теоретические основы стоун-терапии
- уникальные запатентованные методики работы различными камнями различной температуры по лицу и телу
- рекомендации, противопоказания и секреты проведения процедур

Книга предназначена для мастеров массажа, косметологов, руководителей салонов красоты. На страницах издания – пошаговые описания основных техник массажа камнями, множество интересных фактов, достоверных подробностей из области стоун-терапии, Наглядные схемы и диаграммы, сотни иллюстраций! И многое другое!



Профессиональная клеточная швейцарская косметика ILLYSSIA Сыворотка интенсивная укрепляющая для бюста и декольте «Пленительное Искушение» (Intensive Firming Bust Treatment)

Имеет легкую текстуру и мгновенно впитывается. Содержит укрепляющие и тонизирующие активные компоненты, способствует активному восстановлению тканей бюста, защищает от деформации во время беременности и кормления, поддерживает грудь в наилучшей форме. Эффект достигается за счет активации функций кожи, улучшения микроциркуляции и укрепления структуры соединительной ткани. Рекомендуется использовать утром и вечером после душа или ванны. Активные компоненты: экстракты лимона, солодки, эхинацеи пурпурной, цветов боярышника, ирландский мох, гиалуронат натрия, фосфолипиды, ретинол пальмитат.

Официальный дистрибьютер:
ООО «Тайм Эксклюзив»
Москва (495) 514-66-92
Региональные представители:
С-Петербург: (812) 970-01-67



Киржнер Б. В., Зотиков А. Г. Шведский массаж. Полный курс. – СПб.: Наука и Техника, 2010. – 272 с.

Эта книга – результат многолетней работы авторов в технике шведского массажа по системе П. Х. Линга. Этот вид массажной техники направлен на глубокое расслабление, снятие напряжения и стресса. Шведский релакс-массаж – это прекрасная оздоровительная процедура, быстро снимающая усталость и восстанавливающая работоспособность, предупреждающая переутомление, создающая хорошее настроение; это не только удовольствие, но и весьма эффективный метод лечения и профилактики многих заболеваний. Приемы, выполняемые массажистом, состоят из нескольких фаз и различаются между собой по силе нажатия на тело пациента: сильное нажатие чередуется с легкими прикосновениями. Это создает ощущение легкости и расслабленности. Авторы предлагают собственный подход к данному виду массажа, дополнив его новыми наработками и приемами. Шведский релакс-массаж, описанный в этой книге, включает в себя базовую часть (пошаговое выполнение основных и вспомогательных приемов), массаж отдельных частей тела, массаж сосудисто-нервных пучков и специальные приемы работы с мышцами и суставами. Представленный на DVD мастер-класс по шведскому холистическому массажу (от английского holistic – «цельный», разработанный по системе П.Х. Линга Тоби Браунинг) позволит начинающим массажистам быстро и правильно освоить основы этого вида массажа. Данное руководство станет прекрасным помощником для массажистов, физиотерапевтов, мануальных терапевтов, инструкторов ЛФК.



Киржнер Б. В., Шубина Е. В., Иванова А. С. Мягкие мануальные техники в эстетической косметологии» + видеофильм на DVD. – СПб.: Наука и Техника, 2010. – 240 с.

Данная книга является практическим руководством по основным мануальным техникам в эстетической косметологии, таким как:

- Косметический и антивозрастной массаж лица. Это техника, восстанавливающая и моделирующая овал лица.
- Методика постизометрической релаксации (ПИР) в эстетической медицине используется совсем недавно, но уже успела завоевать репутацию процедуры «нехирургической подтяжки» мышц лица. В процессе курса усиливается кровообращение и снабжение кожи и лицевых мышц кислородом, благодаря чему происходят быстрое повышение их тонуса, улучшение цвета и структуры кожи.
- Фейсбилдинг (тренировка мышц лица). Этот метод, разработанный Рейнхольдом Бенцем, немецким пластическим хирургом, – специальная система упражнений, с помощью которых можно разгладить морщины и сделать кожу лица более упругой без хирургического вмешательства.
- Психосоматический массаж лица – это снятие «маски» напряжения, результат – открытое лицо, ясный взгляд. Детальный пошаговый, иллюстрированный фотографиями, рисунками и схемами материал позволит в совершенстве овладеть данными методами. Представленный на DVD комплекс самомассажа лица, показанный практикующим косметологом, поможет вашим пациентам надолго закрепить результаты описанных выше процедур и сохранить кожу молодой, упругой и подтянутой. Книга предназначена для косметологов, эстетистов, дерматологов, массажистов, психотерапевтов, физиотерапевтов, визажистов, слушателей косметологических курсов, а также всех интересующихся данной темой.



Залесова Е. Н. Учебник массажа и шведской врачебной гимнастики. Репринт 1910 года. – СПб.: Наука и Техника, 2010. – 592 с.

Врач Е.Н. Залесова (1856–1924) внесла большой вклад в совершенствование методик классического массажа и их внедрение в клиническую практику. Написанный ею «Учебник массажа и шведской врачебной гимнастики» (1910) до сих пор является настольной книгой для специалистов. Е.Н. Залесова считается одним из корифеев классического массажа наряду с И.В. Заблудовским, М.К. Барсовым, J. G. Mezger, T. Brandt и др.



Буланов Л.А. Массаж и другие методы лечения позвоночника. – М.: Эксмо, 2010. – 256 с.

Доктор медицинских наук, профессор Буланов Леонид Алексеевич является основателем и руководителем Научно-исследовательской лечебной клиники Хиропрактики и Остеопатии с 1990 года. В своей книге он освящает основные методики, используемые им в лечебной практике.





INTERCHARM 22-24 АПРЕЛЯ
Professional 2010 ГОДА
МОСКВА, МВЦ
«КРОКУС ЭКСПО»
ПАВИЛЬОН 2

МЕЖДУНАРОДНАЯ ВЫСТАВКА ПРОФЕССИО- НАЛЬНОЙ КОСМЕТИКИ И ОБОРУДОВАНИЯ ДЛЯ САЛОНОВ КРАСОТЫ



ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОСМЕТИКА
КОСМЕТОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
ПАРИКМАХЕРСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИЕ
И ПАРИКМАХЕРСКИЕ
ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ СПА-САЛОНОВ
МЕБЕЛЬ И АКСЕССУАРЫ ДЛЯ САЛОНОВ КРАСОТЫ
ОБОРУДОВАНИЕ И ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ
ПЕРМАНЕНТНОГО МАКИЯЖА И ТАТУАЖА
СОЛЯРИИ, СРЕДСТВА ДЛЯ ЗАГАРА
ДЕКОРАТИВНАЯ КОСМЕТИКА
АРОМАТЕРАПИЯ
«НОГТЕВОЙ СЕРВИС» STUDIO

WWW.INTERCHARM.RU

Reed  SK

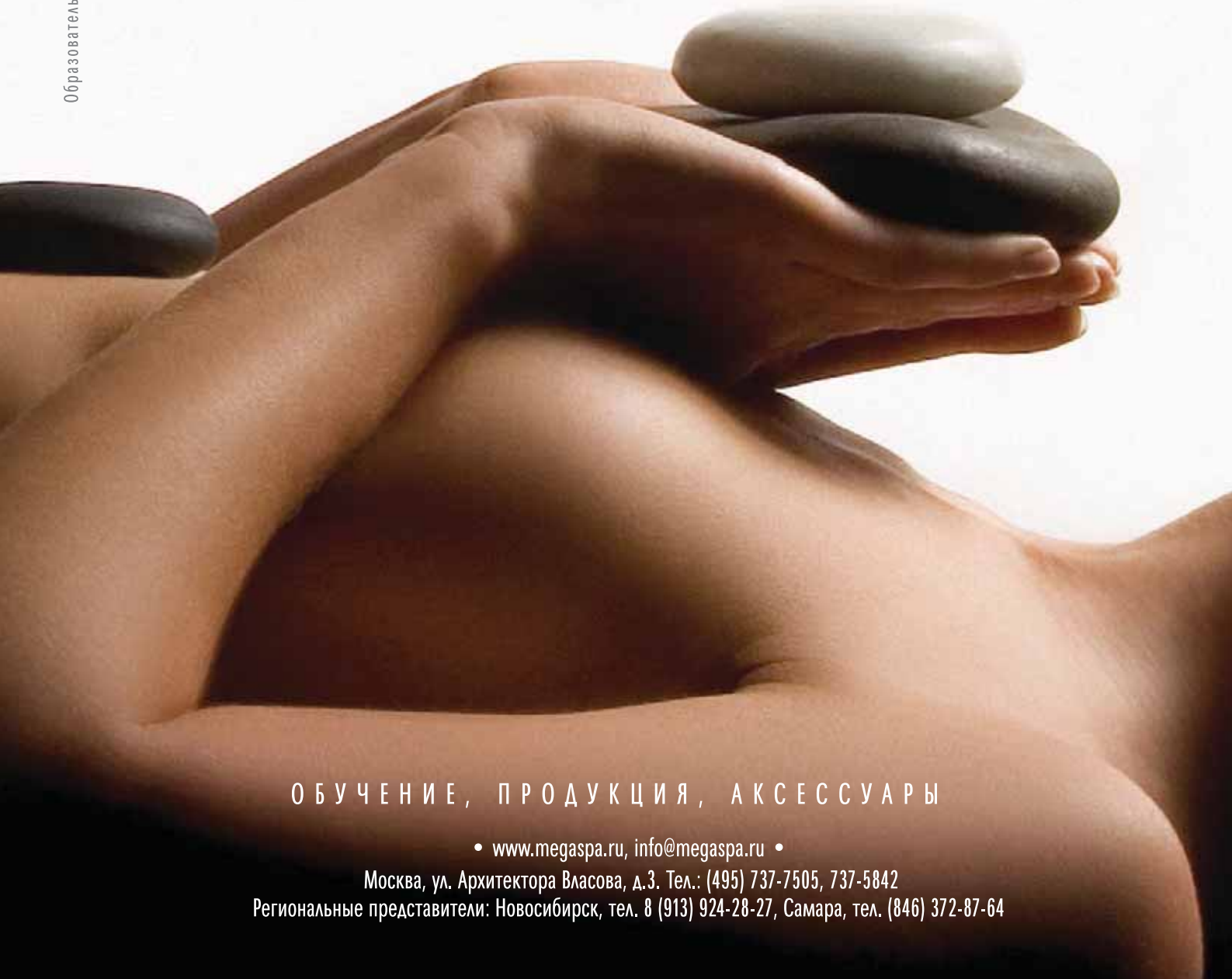
ОРГАНИЗАТОР ВЫСТАВКИ:
ООО «РИД-СК»
ТЕЛ./ФАКС: (495) 937-6861/62,
(495) 662-7001
INTERCHARM@REDEXPO.RU
WWW.INTERCHARM.RU

ВАШ УСПЕХ, ПОПУЛЯРНОСТЬ И ПРИЗНАНИЕ.

*УНИКАЛЬНАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ РАСШИРИТЬ СВОИ
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ГОРИЗОНТЫ.*

**МЕЖДУНАРОДНАЯ ШКОЛА
СТОУН-ТЕРАПИИ И ЭКЗОТИЧЕСКИХ ВИДОВ МАССАЖА**

MEGA  **SPA**



ОБУЧЕНИЕ, ПРОДУКЦИЯ, АКСЕССУАРЫ

• www.megaspa.ru, info@megaspa.ru •

Москва, ул. Архитектора Власова, д.3. Тел.: (495) 737-7505, 737-5842

Региональные представители: Новосибирск, тел. 8 (913) 924-28-27, Самара, тел. (846) 372-87-64