

№ 1/2008

# эстетика тела МАССАЖ

научно - практический методический журнал

**ЛИЧНЫЙ ВКЛАД**

**/ СССР, ПРОЩАЙ!  
РОССИЯ, ШАЛОМ! /**

**ОБЗОРЫ И РЕЙТИНГИ**

**/ МОЖНО ЛИ РАБОТАТЬ  
БЕЗ ЛИЦЕНЗИИ /**

**ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА**

**/ БЛЕФАРОПЛАСТИКА  
МЕТОДОМ КОНТРАСТНОГО  
МАССАЖА /**

## **О ТАЙСКОМ МАССАЖЕ ДОСТУПНО И ПОНЯТНО**

Русская поговорка гласит: «Рыба ищет где глубже, а человек – где лучше». Вот и мы отдали массажу более полувека своей жизни, но до сих пор не можем сказать, что все о нем знаем. Чтобы все узнать, не хватит и трех жизней. В мире все постоянно движется и развивается, наука и другие области человеческого познания не стоят на месте. И очень трудно за то счастливое мгновение, которое называется «наша жизнь», успеть разобраться хотя бы в одной области. И потом, в конце, сказать: «Да, об этом мы знаем все!..»



6-й МОСКОВСКИЙ  
МЕЖДУНАРОДНЫЙ  
ФЕСТИВАЛЬ  
ФИТНЕСА И ВЕЛНЕСА

WWW.MIOFF.RU



КОНВЕНЦИЯ · ФОРУМ · ВЫСТАВКА

**17-19 сентября 2008**  
Москва, ЛФК ЦСКА

Тел.: +7(495) 101 44 07  
С февраля 2008 года  
тел.: +7(495) 921 44 07  
E-mail: festival@rite-expo.ru  
Web: www.rite-expo.ru

ОПЕРАТОРЫ  
**RTE**  
GROUP

Тел.: +7(495) 105 51 56  
С февраля 2008 года  
тел.: +7(495) 925 51 56  
E-mail: post@fitness-report.ru  
Web: www.fitness-report.ru

**FITNESS**  
REPORT

## СЛОВО К ЧИТАТЕЛЮ

Журнал  
«Массаж. Эстетика тела»  
№ 1 (10) 2008

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

**Издатель**  
«Провизоринформ»  
Телефоны:  
(095) 540-29-83  
www.consilium-medicum.com

**Главный редактор**  
Ерёмушкин М. А.

**Редакторы**  
Сырченко А. И.  
Кремлёвская В. Г.

**Литературный редактор**  
Литвинова В. П.

**Дизайн**  
Шадзевский Э. А.

**Корректор**  
Алексеева В. П.

**Менеджер по рекламе**  
Виланская А. А.

**Ответственный секретарь**  
Данилова Л. Н.

**Редакционная коллегия**  
Бирюков Анатолий Андреевич, профессор  
Васичкин Владимир Иванович, профессор  
Героева Ирина Борисовна, профессор  
Епифанов Виталий Александрович, профессор  
Журавлева Антонина Ивановна, профессор  
Иванов Игорь Леонидович, 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,  
допускается только по согласованию  
с редакцией в письменном виде.

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.  
Reg. номер ПИ № ФС77-24382 от 10.05.2006

Писать историю массажа можно по-разному, беря за отправные точки те или иные значимые даты и события. Новая эра мировой истории массажа начинает исчисляться с 1985 года. Именно тогда, во времена только набирающего силы процесса всемирной глобализации, американский массажист Роберт Калверт создал узко-специализированный журнал «Massage Magazine». В тех странах, где массаж не только был одним из рядовых лечебно-профилактических методов, но и выступал неотъемлемой частью жизни всего общества, стали выходить аналогичные издания. За первым журналом последовали и другие: «Massage Therapy Journal», «Massage Today», «Body Sense Magazine», «Massage & Bodywork Magazine», «Massage World».

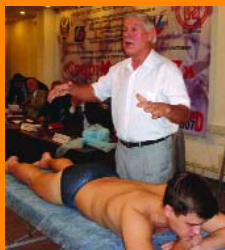
Третий год выходит в свет отечественный журнал для специалистов в области массажных технологий «Массаж. Эстетика тела». Вот некоторые его темы: «Массаж в лицах», «Новинки российского и мирового рынков массажных технологий», «Особенности техники выполнения массажных приемов», «Методики массажа при коррекции часто встречающихся травм, заболеваний и эстетических проблем». Об этом рассказывают ведущие отечественные и зарубежные специалисты в области массажа.

Журнал «Массаж. Эстетика тела» – не только строгий учитель, вдумчивый наставник, но и открытый для общения коллега, товарищ и друг. Ведь только совместное творчество читателей и редакционной коллегии дает возможность рассказывать об истории, развитии и перспективах массажа.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ОФИЦИАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ</b> .....	<b>4</b>
<b>ЛИЧНЫЙ ВКЛАД</b>	
Русские в Таиланде: о тайском массаже доступно и понятно .....	<b>6</b>
СССР, прощай! Россия, шалом! .....	<b>16</b>
<b>ТЕМА НОМЕРА</b>	
Биомеханическая стимуляция. Феномен профессора Назарова .....	<b>19</b>
Массаж и биомеханическая стимуляция в борьбе с целлюлитом .....	<b>23</b>
<b>ОБЗОРЫ И РЕЙТИНГИ</b>	
Можно ли работать без лицензии? .....	<b>25</b>
Сенсорная психотерапия и телесно-эмоциональная организация личности человека .....	<b>29</b>
«Oakworks»: фантазия на службе реальности .....	<b>34</b>
Процедура «Космеханика» на аппарате Lift M6 LPG Systems .....	<b>36</b>
«ФТК-Косметик»: в поисках идеала .....	<b>40</b>
<b>ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА</b>	
Гемодинамические эффекты лечения гипертонической болезни электростатическим вибромассажем .....	<b>42</b>
Блефаропластика методом контрастного массажа .....	<b>45</b>
Янтаротерапия в СПА .....	<b>49</b>
Славяно-горичный массаж «Радость» .....	<b>52</b>
Эффективность влияния вариантов разминочного массажа на точность двигательных действий .....	<b>55</b>
<b>УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ</b> .....	<b>57</b>
<b>ВЫСТАВКИ, КОНФЕРЕНЦИИ, КОНГРЕССЫ</b> .....	<b>58</b>

**25 ноября 2007 года** в рамках столичного выставочного международного научной конференции по вопросам состояния и перспективам развития медицины в спорте высших достижений «СпортМед-2007» в здании Конгресс-центра комплекса «Экспо-центр» состоялась демонстрация серии мастер-классов по теме «Спортивный массаж». Массажные техники демонстрировали профессор А. А. Бирюков («Техника спортивного массажа»), доцент М. А. Ерёмушкин («Постизометрическая релаксация мышц в работе массажиста»), доцент С. Ю. Капралов («Инструментальный массаж при реабилитации травм опорно-двигательного аппарата у спортсменов сборных команд Украины»). Это мероприятие было запланировано в качестве годового итогового заседания секции «Медицинский массаж» Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов.



**8 декабря 2007 года** в Москве в рамках 17-й международной выставки «Здравоохранение, медицинская техника и лекарственные препараты» – «Здравоохранение-2007» состоялась 5-я научно-практическая конференция «Актуальные проблемы массажа в системе медицинской реабилитации».



Ее программа включала такие научные доклады и организационные сообщения:

**I часть** – «Наука о массаже» (научные доклады) (сопредседатели – доцент М. А. Ерёмушкин, доцент В. Н. Ерин, проф. В. П. Плотников)

1. «Классическая техника массажа – возможность дозирования массажного воздействия» (М. А. Ерёмушкин)
2. «Эргономические основы труда специалиста по классическому массажу» (Д. Н. Савин)
3. «Лечение пациентов с корешковым синдромом. Массаж. Мануальная терапия. Квантовое воздействие. Электростимуляция» (Е. Я. Гаткин)
4. «Аппаратно-массажный метод лифтинга кожи лица и шеи» (С. В. Дин, Е. Я. Гаткин, В. С. Сухоруков)
5. «Блефаропластика методом контрастного массажа» (С. Н. Финченко)
6. «Инструментальный массаж при травмах спортсменов» (С. Ю. Капралов)
8. «Технологии СПА и велнес в массаже» (А. И. Сырченко)

В перерыве – мастер-класс Международной школы СПА – «Русский СПА-массаж»

**II часть** – «Массажные технологии» (организационные сообщения) (сопредседатели – М. А. Ерёмушкин, А. И. Сырченко)

- Информационное сообщение компании «ФТК-Косметик»
- «Электростатический массаж» («Физиомед», Д. Лукич)
- «Современные терапевтические возможности аппаратного массажа. Технология. Эндермология» («Спортмедимпорт», Л. И. Радецкая)
- «Комплексные программы общего оздоровления на европейских курортах» («География красоты и здоровья», Г. В. Опалева)
- «Биомеханическая стимуляция» («Интэксим», Б. М. Марипов)
- «Возможности адаптивной интеллектуальной робототехники в массаже» («ФГУ ВМиК Росздора», В. Ф. Головин)
- «Применение механических массажеров семейства «АКУПРЕСС» в реабилитационной практике» («Акупресс», А. В. Берхман)
- «Применение препаратов серии «Кармолис» («Д-р А. и Л. Шмидгалл», Г. А. Корчагин)
- «Тейпы и холодные пакеты компании «Мюллер» («Мюллер», А. Н. Науменко)

**29–30 ноября и 1–2 декабря 2007 года** в Москве прошел мастер-класс «Логопедический массаж». Его ведущая – Дьякова Елена Александровна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры логопедии Московского городского педагогического университета, старший научный сотрудник Московской медицинской академии им. И. М. Сеченова, член Международной ассоциации плавной речи, автор более 50 научных и научно-практических публикаций по речевой патологии.

Аудиторию мастер-класса составили логопеды, дефектологи, массажисты, родители, студенты дефектологических факультетов.

Вот его план:

**теоретическая часть**

- цели, задачи и место логопедического массажа в комплексной системе коррекционно-педагогического воздействия
- физиологическое обоснование целесообразности этой технологии для коррекции речевых расстройств различного этиопатогенеза
- методические указания к дифференцированному выбору массажных движений и использованию разных приемов логопедического массажа в зависимости от формы речевой патологии

**основная практическая часть**

- «постановка рук» в процессе логопедического массажа
- овладение практическими навыками массажных движений разных мышечных групп, участвующих в процессе речеобразования
- овладение разными техниками логопедического массажа
- овладение разными массажными комплексами в зависимости от вида речевого нарушения
- овладение системой приемов логопедического массажа как самостоятельной целостной логопедической технологией

Специалисты освоили различные виды и приемы логопедического массажа, в том числе и новые, являющиеся результатом длительного практического опыта Е. А. Дьяковой. Мастер-класс «Логопедический массаж» проводится автором с 2002 года в целом ряде городов России, а также в академии речевой патологии для логопедов штата Орегон, США (2006 г.).

Участники мастер-класса получили сертификаты речевого центра «Логопед плюс».

**14–16 декабря 2007 года** в Нижнем Новгороде прошел семинар массажиста Роберта Илинскаса «Тайский йога-массаж. Специальный курс».

Его программа:

- Проекционные зоны тела человека
- Энергетические каналы и биологически активные точки
- «Оздоровляющее прикосновение» – мягкая мануальная работа с позвоночником
- Индийский масляный массаж
- Техники высвобождения блокированной энергии в суставах
- Чувственный массаж

По окончании семинара участникам были выданы сертификаты Школы Роберта Илинскаса.

**20 декабря 2007 года** в Ярославле состоялась конференция «Вопросы лечебной физкультуры и спортивной медицины», посвященная 80-летию со дня рождения профессора Г. Н. Пропастина. Особый интерес вызвали демонстрационные мастер-классы «Лечебная физкультура при церебральном инсульте» (профессор Г. Е. Иванова), «Классическая техника массажа в комплексе реабилитационных мероприятий при лечении травм опорно-двигательного аппарата» (доцент М. А. Ерёмускин).

**21–23 декабря 2007 года** прошел мастер-класс «Нетрадиционная методика массажа артикуляционного аппарата. Постановка звуков при помощи массажных зондов». Его ведущая – Елена Викторовна Новикова, академик РАЕН, академик Международной академии авторов научных изобретений и открытий, доктор педагогических наук, автор методики зондового массажа артикуляционного аппарата (патент № 98121095 от 19.11.1998 г.). Основные участники мастер-класса – практикующие логопеды, дефектологи, студенты старших курсов дефектологических факультетов, массажисты, родители. По его окончании им были выданы сертификаты участия.

**9–10 февраля 2008 года** компания «Эстетик-Центр» провела обучающий мастер-класс французского массажиста Оливье Арона, основателя и ведущего специалиста первой эталонной школы массажа в Париже «Academie de Massage». Он ученик Жюль Амсаллема, Ренато Паллардо и Ребекки Хофман, признанных мэтров мирового массажа. Оливье Арон – мастер китайского, малазийского и индийского массажа, разработчик массажных техник французских брендов CARITA, NUXE, автор знаменитой техники JAZZ MASSAGE.



Программа мастер-класса включала обучение технике «Wave Massage®» (имеющей патент) с использованием масел HALIA (стандарт BIO, Франция). По его окончании участникам выдали дипломы компании «Эстетик-Центр» и школы массажа «Academie de Massage».

**15–17 февраля 2008 года** в Санкт-Петербурге состоялся семинар Е. М. Литвиченко «Работа с триггерными и индикаторными точками». На нем обсуждались вопросы применения различных техник работы с триггерными точками, правила нахождения приоритетных и вспомогательных триггеров, основы скоростной и глубокой работы с ними. Отрабатывалось пальпаторное умение определять стадию тканевой реакции при проведении техник и определение точек «высшего напряжения», а также проводилось обучение методикам прямых и опосредованных техник воздействия на триггеры, жесткие (болевые) и мягкие (безболезненные) приемы, методы «компрессии», «расслоения», «наката», «пустых пальцев».

Общество эстетистов и косметологов (Санкт-Петербург), некоммерческая профессиональная организация, в рамках программы повышения квалификации провела семинары-практикумы по актуальным направлениям прикладной косметологии. Методическое обеспечение учебного процесса осуществлялось Санкт-Петербургским центром последипломного образования работников со средним медицинским и фармацевтическим образованием ФМБА России.

**27–28 февраля 2008 года** – «Ремодулирующий MIX-массаж», методика коррекции овала лица с видимым лифтинг-эффектом.

**20–21 марта 2008 года** – «Скульптурирующий массаж – эффективная методика коррекции фигуры»

**23–24 марта 2008 года** – «VERTO-массаж, эффективная методика коррекции возрастных изменений. Массажные методики и обертывания»

Все слушатели цикла обеспечивались пакетом информационных материалов.

УЦ международная специализированная выставка

## САЛОН КРАСОТЫ - 2008

Республика Башкортостан, г. Уфа

### 25 - 28 марта

Тематика выставки:


- Декоративная и лечебная косметика
- Парфюмерия
- Профессиональное оборудование, технологии и аксессуары для салонов красоты, шпиринг-салонов и косметических салонов, клиник
- Оздоровительные пентры, специальные и общеоздоровительные тренажеры
- Средства санитарии и гигиены
- Медико-косметологические услуги
- Лекарственные препараты. Диетическое питание.
- Шпиринг-продукты. Пищевые и витаминные добавки.
- Очковая оптика и средства по ее уходу

ПРИГЛАШАЕМ ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ!

(347) 252-39-88, 252-67-19  
e-mail: ligas@ufanet.ru  
www.ligas-ufa.ru

Постоянство внутренней среды –  
непременное условие  
свободной и независимой жизни.

Клод Бернар



# Русские в Таиланде: *о тайском массаже доступно и понятно*

Русская поговорка гласит: «Рыба ищет где глубже, а человек – где лучше». Вот и мы отдали массажу более полувека своей жизни, но до сих пор не можем сказать, что все о нем знаем. Чтобы все узнать, не хватит и трех жизней. В мире все постоянно движется и развивается, наука и другие области человеческого познания не стоят на месте. И очень трудно за то счастливое мгновение, которое называется «наша жизнь», успеть разобраться хотя бы в одной области.

И потом, в конце, сказать: «Да, об этом мы знаем все!..» Но падать духом не следует! Ежеминутно необходимо стремиться к познаниям чего-то нового или неизвестного старого. Вот и отправились мы в Бангкок, а потом и другие города Таиланда, желая глубже познакомиться и, возможно, перенять полезные находки из тайского традиционного массажа. Ведь о нем столько говорят, а так мало знают конкретно!..

**Б**лагодаря зрению человек при прочих равных условиях получает на порядок больше информации, чем с помощью слуха и тем более других анализаторов. Не зря говорится: «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать». И вот мы в Таиланде.

В Бангкоке для изучения тайского массажа нам посоветовали лучшую государственную школу – Wat Po (рис. 1), где уже много веков изучают теорию и преподают традиционный тайский массаж. В свободное от основных занятий по массажу время мы учились, познавали и испытывали на собственном теле различные школы и подходы в практике тайского массажа. Посетили разнообразные массажные салоны, а также опробовали на себе сеансы массажа в государственных восстановительно-терапевтических центрах и у клубных

массажистов. И увидели, прочувствовали и изучили многие методики и техники тайского массажа, выполняемые как непосредственно по телу, так и через специальную одежду для массажа.

Теперь с уверенностью можно подтвердить, что у тайцев существует хорошо продуманная и сформированная, пусть даже с трудом объяснимая с точки зрения нашей науки система массажа. Тайцы очень любят свой массаж и совершенно не допускают по отношению к нему той вульгаризации, которой он часто подвергается на Западе. Древняя философия тайского традиционного массажа сохранилась во всей своей полноте до настоящего времени!

### От прошлого к настоящему

До недавнего времени ученые располагали данными, которые на основании исторических источников позволяли отнести «день рождения» массажа к XXV веку до н. э. Теперь же, после находки особой каменной иглы, Китайская академия народной медицины пришла к вы-



**Рис. 1.** Профессор А. А. Бирюков в вестибюле одного из центральных зданий школы Wat Po

воду, что акупунктура возникла по меньшей мере 10 тыс. лет назад, а ручной массаж – и того раньше. Как же возник массаж? По-видимому, человек обратил внимание на то, что если потереть ушиблен-

ное место, боль отступает. Со временем «массаж», состоявший из таких проводимых в быту хаотичных манипуляций, стал проникать в народную медицину различных племен и народов мира. Постепен-



## ЛИЧНЫЙ ВКЛАД

но из этого формировались конкретные массажные техники, которые складывались в примитивные, но определенные «системы», пусть даже не совсем ясные. К наиболее древним можно отнести «до-ин», «ань-мо», «ку-нье», «туй-на», «тай-массаж» и др.

Однако эти «системы» в своем развитии так и остались на том же уровне, что и много веков назад. Кроме того, они не были оригинальными и самостоятельными, а возникли как собирательные, на основе сведений, почерпнутых из исторических трактатов и эмпирического опыта разных народов Востока.

Еще 10–15 лет назад в России и Европе мало кто имел истинное представление о тайском массаже, и говорили о нем как о вульгарном и безнравственном «тай-массаже»!

На самом же деле из большинства восточных, азиатских видов массажа именно тайский можно с полным правом называть «системой». В ней четко обозначены названия видов (техник) приемов, место их применения. Существует методика выполнения того или иного вида приема, проведения общего и частного сеансов массажа, его физиологическое влияние на организм человека (правда, с позиций аюрведической и тибетской медицины и физиологии) и т. д.

Происхождение как самих тайцев, так и тайского массажа скрыто во мраке тысячелетий. Учителя в школе Wat Po сказали, что основателем тайского массажа считают Джавоку Кумара Бхаччу, известного под именем Шидаго Компарадж. Он жил 2500 лет назад и был лекарем Будды.

Поскольку корни тайского массажа неразрывно связаны с буддийской философией, его рассматривают как религиозный ритуал. До недавних пор тайским массажем официально занимались лишь монахи, которые старались не допускать к нему женщин (в настоящее время в Таиланде до 70% всех массажистов – женщины). Параллельно существовали (и сохранились до сих пор) различные виды «бытового» массажа, когда члены семьи растирают (массируют) друг друга.

### Специфика тайского массажа

Согласно теории восточной философии и медицины (к ней относятся и массаж) в теле человека цир-



Рис. 2. А. А. Бирюков и Н. О. Матыцин у красивейших ворот дворца Wat Po



Рис. 3. Н. О. Матыцин, менеджер школы Chetawan Salaya Serat Tangtrongchitr и А. А. Бирюков

кулирует жизненная энергия (китайцы называют ее «ци», а индийцы – «прана»). Она движется по определенным каналам (линиям), связанным со всеми тканями и органами. В основу теории тайского традиционного массажа легли именно эти представления, заимствованные из индийской философии, вместе с концепцией 4 элементов, на которой он и базируется.

«Земля», или «din», объединяет твердые части нашего организма (скелет, мышцы, связки, сухожилия, нервы и сосуды). «Вода», или «паат», включает кровь и жидкие среды организма. «Огонь», или «fai», контролирует пищеварение и

метаболизм. «Воздух», или «lot», объединяет процессы дыхания и циркуляции.

Восстановление и поддержание баланса между этими 4 элементами и составляет основную цель тайского массажа.

На его формирование большое влияние оказало не только распространение в Таиланде буддизма и индийской народной медицины, но и проникновение китайского и тибетского массажа, предусматривавших работу по меридианам и точкам, по которым циркулирует жизненная энергия. Массаж этих энергетических линий снимает напряжение тела – оно становится более подвижным и расслаблен-



ным. Энергия течет свободнее, благодаря чему уменьшаются или вовсе устраняются головная, мышечная, суставно-связочная боль, а также стрессы и недомогание, вызванное физической или умственной работой.

Отличительная особенность тайского массажа как метода профилактики, оздоровления и лечения – мягкое растягивание всего тела и раскрытие энергетических каналов.

Значение тайского массажа для традиционной медицины Таиланда неоспоримо, однако большей частью общества его роль долгое время недооценивалась. Профессия имела низкий социальный статус и чаще всего плохо оплачивалась – считалось, что она требует большого труда и не отличается особой эффективностью. На самом же деле настоящие профессионалы тайского традиционного массажа всегда были уважаемыми людьми в определенных кругах и имели хороший доход. Конечно, их специфическая роль в качестве хранителей уникальной тайской техники массажа неоспорима, поскольку они передают свое мастерство и знания начинающим массажистам.

### «Ветры дуют с разных сторон»

«Тайский традиционный массаж» – понятие собирательное. За время его существования в нем появилось много разнообразных направлений и техник.

Первая причина такого разнообразия – внешнее воздействие. Так, например, на территориях Таиланда, расположенных близко к Китаю, огромное влияние на формирование тайского массажа оказал буддизм.

Вторая причина связана с государственными и религиозными традициями и заключается в специфике массажа, предлагаемого различным слоям общества. Существует специальный «королевский» массаж, в котором ставится акцент на соблюдение моральных и этических норм поведения с привилегированными людьми.

Третья причина – в разных школах ученики перенимают особенности мастерства своего учителя, и как в любом виде искусства у каждого мастера существует свой неповторимый почерк, он есть и в тайском массаже. Но принципиальных различий между направлениями нет, а



Рис. 4. Практическое занятие по тайскому массажу в одной из школ

особенности определяются целью и требуемым результатом.

### Школы массажа

Из множества школ тайского массажа – как крупных городских, так и совсем небольших, «сельских» семейных школ – выделяют две наиболее известные. Это «северная» и «южная» школы.

«Северная» располагается в городе Чанг Май и находится в северной части Таиланда недалеко от Китая. Такая территориальная характеристика объясняет направленность техники массажа этой школы на отдельные точки и линии меридианов тела, характерные для китайской акупунктуры.

В «южной» школе в сеансе массажа уделяется внимание не только локальному давлению, но и разнообразным движениям и позициям, характерным для йоги. Центр «южного» направления тайского традиционного массажа – королевский монастырь Wat Po (Wat Phra Chetuphon) в Бангкоке (рис. 2).

Wat Po стал широко известен в начале царствования династии Чакри. Его основатель – король Рама I перенес столицу Таиланда в Бангкок и издал указ о реставрации Wat Po с целью создания королевского монастыря, длившейся на протяжении правления королей Рамы I и Рамы III. После ее завершения он стал центром тайской науки и искусства. В монастыре собрана уникальная коллекция изображений, на которых обозначены различные энергетические линии, зоны и точки массажа (на 30 из них человек

изображен со спины, а на 30 – спереди).

На территории монастыря в 1832 году был открыт первый в Таиланде университет, ставший базой для сохранения и изучения традиций тайской культуры, медицины и массажа. Здесь изучали принципы применения лекарственных трав, лечение и диагностику наиболее распространенных болезней, детские заболевания и методы их лечения, осваивали методику и технику тайского традиционного массажа, преподавали живопись, философию и многое другое.

Со временем Wat Po стал главным центром изучения тайской медицины, и в 1955 году на его территории открылась «Школа тайской традиционной медицины и массажа», созданная под эгидой министерства образования Таиланда. Наиболее приоритетным направлением в работе этой школы считается преподавание тайского традиционного массажа. Многие, и не только тайские, но и зарубежные специалисты прошли обучение в школе массажа Wat Po. Положительные лечебно-оздоровительные свойства тайского традиционного массажа известны во многих странах мира.

Центральная школа Wat Po имеет несколько филиалов в разных частях страны – Tatien, Chaeng Watthana, Chiangmai и Salaya. В этом городе, расположенном недалеко от Бангкока, есть учебное заведение Chetawan Salaya (рис. 3), с недавнего времени считающееся лидером и примером в ор-



Рис. 5. Демонстрация тайского массажа стоп и голени в школе Wat Po



Рис. 6. Кресла для тайского массажа ног

ганизации школ по тайскому массажу. На его территории есть специальное общежитие, рассчитанное на 50 учеников, современный SPA-салон, а также фабрика по изготовлению массажных масел, кремов и других средств по уходу за кожей, которые здесь производят по уникальной методике только из натуральных ингредиентов. Их экспортируют в разные страны мира.

Тайский массаж – это единая уникальная система, направленная на поддержание гармонии между душой и телом человека. Чтобы разобраться в тонкостях процесса обучения и проведения традиционного массажа в Таиланде, достаточно посетить центральную школу тайской традиционной медицины и массажа Wat Po,

### Процесс обучения и курсы массажа

Можно выделить два совершенно разных направления.

Одно – специализация «популярного» массажа (рис. 4). Оно отвечает за сеть массажных салонов и проведение курсов массажа, которые в настоящее время поставлены «на поток» и рассчитаны в основном на туристов и местных жителей, желающих быстро и неустойчиво освоить чудесные оздоровительные свойства тайского массажа.

Второе направление – подготовка высококлассных специалистов по тайской традиционной медицине и массажу, настоящих мастеров, способных объединить физическую и духовную энергию для достижения как лечебных целей, так и релаксационного эффекта.

Для обучения «популярному» массажу по его разнообразию существует довольно много курсов разного уровня, которые можно разделить на две категории: базовые и курсы углубленного изучения тайского массажа.

### Базовые курсы

На начальных ступенях обучения предлагают два курса: «общий тайский массаж» и «массаж ног».

#### **1** **Общий тайский массаж** (5–10 дней / 250 долларов)

Этот курс – первая ступень в обучении «популярному» массажу. Программа рассчитана на 30 часов. В нее входит обучение правильной позиции массажиста и клиента, изучение этических основ и общих правил массажа. Сеанс «общего тайского массажа» направлен на снятие усталости, мышечного и нервного перенапряжения, увеличение гибкости и укрепление суставно-связочного аппарата, стимуляцию кровотока и лимфообращения, что позволяет активировать собственные силы организма и сохранить здоровье на долгие годы. Продолжительность сеанса – до 90 минут.

#### **2** **Массаж ног** (5 дней / 190 долларов)

Частный массаж ног выполняется на голени и стопе (рис. 5, 6), сочетая в себе уникальную технику китайской рефлексотерапии и специальные приемы тайского массажа для релаксации. Продолжительность сеанса – от 30 минут до часа.

В 30-часовой программе этого курса изучают методику и технику воздействия на различные точки, расположенные на стопе. Каждый внутренний орган или часть тела имеет свою проекцию в ее определенных точках. Зная их локализацию, можно стимулировать или угнетать функцию любого органа, оказывая требуемый терапевтический эффект. Так, например, массаж стоп применяют для профилактики и лечения головной боли, нервного перенапряжения, астмы, запоров, синуситов и множества других заболеваний.

### Курсы углубленного изучения

Для тех, кто успешно прошел начальный уровень (диплом о завершении курса «общего тайского массажа» обязателен), существует несколько ступеней для его более углубленного изучения.

**Программа курса «Лечебный тайский массаж»**

№	Количество часов	Количество дней (с – по)	Изучаемые дисциплины
1	36	1–6	История тайской медицины и массажа Анатомия и физиология Этиология различных болезней
2	24	7–12	Основные массажные позиции
3	12	13	10 основных линий в тайском массаже
4	12	14–16	Практические занятия
5	12	17	Моральные и этические основы массажа, показания и противопоказания к нему
6	24	19–22	Практические занятия
7	12	23	Основы теории тайской традиционной фармации и травологии
8	16	24–27	Применение травяных компрессов в массаже
9	6	28	Теоретический экзамен
10	6	29	Экзамен по практике
11	5	30	Подведение итогов и вручение дипломов

**1 Оздоровительный массаж (10 дней / 355 долларов)**

Курс основан на изучении основных специальных точек и энергетических линий массажа в течение 60 учебных часов. 36 из них отводятся на практические занятия и 24 часа – на теорию. Это лекции по основам анатомии, физиологии и тайской медицины, знание которых необходимо для диагностики изучаемых заболеваний. Практические занятия включают последовательное обучение технике приемов тайского массажа определенных частей тела – спины, головы и шеи, плеча и предплечья, пальцев и запястья, области таза, бедра и голени, а также стоп. Особое внимание уделяется методикам лечения растяжений связок, всевозможных разновидностей мышечной и суставной боли, нарушений подвижности в разных отделах позвоночного столба. Также преподают специальные приемы массажа для парализованных и пожилых людей с нарушенной подвижностью и дефицитом движений для профилактики и лечения мышечной дистрофии.

**2 Детский массаж (4 дня / 145 долларов)**

Еще одна возможность углубленного изучения – курс детского массажа, основанный на применении щадящих и согревающих приемов. Изучают специальные методики массажа, способствующие формированию детского организма и гармоничному развитию его мышечной и нервной систем. Массаж оказывает на детей укрепляющий и седативный эффект. Курс рассчитан на 21 час: 6 часов – теория (изучение основ детской медици-

ны и развития детей), 15 – практические занятия.

**3 Масляный массаж и ароматерапия (5 дней / 190 долларов)**

Искусство масляного массажа возникло на Западе, но и в Таиланде с давних времен использовали различные травы и благовония для ухода за телом. Занятия в Wat Po сочетают как основы западного классического массажа, так и тайские традиции применения ароматерапии. В 30-часовую программу этого курса включено изучение различных техник массажа (растирание, ударные приемы), направленных на релаксацию и достижение гармонии среди 4 элементов нашего тела: воды, огня, земли и воздуха.

**4 Лечебный тайский массаж**

Этот курс – высшая ступень в процессе обучения «популярному» массажу и предназначен для тех, кто хочет стать настоящим профессионалом в данном направлении. Общая продолжительность занятий – 165 часов. Из них 100 часов отводятся практике, а 65 часов – теории и сдаче экзамена. В теоретическую часть входит углубленное изучение анатомии и физиологии человека (29 часов), тайской традиционной медицины и массажа (36 часов). Курс лечебного массажа направлен на объединение и углубление всех знаний и умений, полученных на предыдущих курсах. После успешной сдачи экзамена массажисты могут проводить сеансы и общего, и частного массажа с применением трав, мазей и паровой бани (рис. 7), а



Рис. 7. Ароматеревая баня

также способны подбирать определенную методику для каждого пациента в зависимости от индивидуальных показаний.

**«Обрывок цивилизации»**

Существует много информации о тайском «популярном» массаже, который в настоящее время стал известен во многих странах. Это визитная карточка Таиланда. Однако жаль, что для большинства философия тайского массажа ограничивается знаниями, полученными на 10-дневных курсах или оздоровительном сеансе «на пробу» практически в любом SPA-салоне (как в самом Таиланде, так и в других странах мира). Мало кто знает, что «популярный» массаж – лишь «обрывок» уникальной культуры тайской традиционной медицины, который был насильно отделен от единого целого и сделан предметом торговли на «рынке восточных сладостей». Это буафория религиозно-философских традиций Таиланда.



**Рис. 8.** Сеанс общего оздоровительного тайского массажа в восстановительно-реабилитационном центре



**Рис. 9.** На занятиях в школе Wat Po изучают самые разнообразные техники приемов тайского традиционного массажа

Но не учитывается главное – чтобы достигать гармонии в организме, нужно применение массажа как части комплексной терапии. В связи с этим особую значимость приобретает второе направление, не ориентированное на массовость и ответственное за подготовку докторов тайской традиционной медицины и массажа.

### Искусство во власти общества

С давних времен в Таиланде медицина и массаж были неотделимы от религии и философии. Раньше

врачами чаще всего становились монахи, и искусство врачевания передавалось из поколения в поколение. Определенного периода для обучения медицине не существовало – монахи учились и совершенствовали свои способности в использовании различных лечебных трав и массажных приемов ежедневно на протяжении всей жизни. Постепенно путем соединения знаний многих мастеров в единое целое сформировалась тайская традиционная медицина, неотъемлемой частью которой стал массаж.

Однако ее достижения в условиях социального расслоения общества того времени были доступны лишь избранным. К ним относились представители королевской семьи и наиболее привилегированные слои общества, имевшие тесные контакты с духовенством. Будучи призван удовлетворить их интересы и потребности, массаж претерпел некоторые модификации. И возникло новое течение, которое благодаря своему происхождению получило название «королевский массаж». Он стал лицом тайской традиционной медицины, получив со временем официальное закрепление в программах университетов. Именно ему обучаются будущие доктора в Таиланде.

### «Королевский» или «популярный»?

Таким образом, все многообразные школы, направления, техники и методики, направленные в культуре тайского массажа к настоящему времени, можно разделить на две большие группы. К первой относятся различные виды «популярного» массажа, который направлен на релаксацию с определенным терапевтическим действием и призван удовлетворить желание тех, кто хочет испытать на себе особенности тайского массажа. Основа второй группы – «королевский» и другие методики лечебного массажа, которые являются исключительно частью комплексного воздействия тайской традиционной медицины. Чтобы испытать на себе целительные свойства «королевского» массажа, необходимо посетить специализированный центр тайской медицины, а не массажный салон.

Но, когда вас спросят об особенностях тайского массажа, не говорите, что он разделяется на «популярный» и «королевский». Это так же необъективно, как сравнивать побеги одного и того же растения, не описав перед этим его в целом. Помните: тайский массаж – это древняя философия, а не набор различных манипуляций.

Обе группы тайского традиционного массажа не имеют принципиальных отличий, у них сходные понятия, линии и точки для проведения массажа, а различаются они лишь деталями, определяемыми требуемым результатом. Например, в «королевском» массаже уделяется больше внимания обращению с пациентом, поскольку



**Рис. 10.** Горячие мешочки с травами для локального применения в «королевском» массаже



**Рис. 12.** Тайский традиционный массаж проводят на специальных низких массажных столах

массажист, сидя на коленях, не дышит на него, а проводит массаж только подушечками пальцев или ладонями полностью выпрямленных в локтевых суставах рук. Также считается невежливым использовать ножной массаж без особой необходимости. Пациент находится либо в положении сидя, либо на спине или на боку, а положение лежа на животе не применяют. В «королевском» массаже не используют пассивные движения, направленные на перерастягивание или растяжение частей тела (можно нанести вред) и избегают воздействий на суставы и внутренние органы. Используют же в основном давление на определенные точки, кровеносные сосуды и нервы для

стимуляции кровообращения и лимфооттока, что улучшает работу различных органов (рис. 8). Методика проведения «популярного» массажа в Wat Po, напротив, характеризуется разнообразием поз как самого массажиста, так и пациента (рис. 9). Это связано с применением множества приемов, направленных на растяжение и пассивные движения в суставах, и ножного массажа. Для воздействия на точки используют не только подушечки пальцев, но и локти. Во время сеансов тайского массажа применяют различные средства. Так, в «королевском» используют согревающие мази (локально) и специальные горячие мешочки с травой (рис. 10). А в «популярном»



**Рис. 11.** Палочки для массажа ног

массаже применяют всевозможные масла (для проведения сеансов масляного массажа) и палочки для массажа ног (рис. 11). Иногда его сочетают с особой травяной парной.

И в «королевском», и в «популярном» сеансы традиционного массажа проводят не по голому телу, а через специальную одежду.

Современный тайский массаж делают на положенном на пол упругом мате, а иногда на специальных низких массажных столах, на который его кладут (рис. 12), или на массажных кушетках (при проведении сеансов масляного массажа).

Традиционный тайский массаж делают не по голому телу, а через свободную одежду (легкие хлопчатобумажные куртку и длинные брюки до стоп). Она не должна стеснять и ограничивать движения в суставах. Под голову пациента кладут подушку. Массажист выполняет приемы, главным образом стоя на коленях (рис. 13).

Для европейца 4–6-часовое проведение массажа, стоя на коленях на жестком мате, – настоящая пытка. Первые 15–20 дней обучения и тайцы испытывают боль в коленных суставах, хотя и не такую острую, как европейцы. Возможно, это объясняется невысоким ростом и малым весом тайцев. Для адаптации к жесткому мату понадобится не менее месяца при ежедневных 2–4-часовых занятиях, после которых кожа на коленях становится багрово-синей.

В первые дни нашего обучения тайскому массажу в школе Wat Po к концу занятия подушку приходилось подкладывать не под голову, а под колени! А вставать с них было очень больно.

В качестве инструмента проведения приемов тайского массажа специалист используют ступни, ладони, большие пальцы рук, локти и колени (рис. 14).



**Рис. 13.** Большинство приемов тайского массажа выполняют стоя на коленях выпрямленными в локтевых суставах руками



**Рис. 14.** Массаж волосистой части головы и шеи

По словам учителей система тайского массажа включает более 160 приемов... Однако на самом деле он (и «популярный», и «королевский») состоит из давления, разминания и пассивных движений (растягивания). Все остальное разнообразие обусловлено различными видами (техниками) этих приемов.

- **Надавливание** производят подушечкой большого пальца; подушечками двух больших пальцев; подушечкой большого пальца с отягощением большим пальцем, основанием ладони; основанием ладоней обеих рук; основанием ладони с отягощением; одним локтем; двумя локтями.
- **Разминание** делают основанием ладоней обеих рук; подушечками 4 пальцев обеих рук; стопой.

• **Пассивные движения:** сгибание; разгибание; ротация (скручивание); растягивание.

Все приемы тайского массажа выполняют вдоль энергетических линий плавным надавливанием всем телом, выпрямленными руками, не согнутыми в локтевых суставах. Один и тот же прием начинают от дистального отдела (например, от голеностопного сустава до паха) к проксимальному и обратно, то есть против кровотока и лимфотока, по нескольким линиям (меридианам).

#### **Дипломы и сертификаты**

Обучение, экзамены, получение диплома и разрешения на работу существенно различаются в «популярном» и «королевском» массаже.

Процесс обучения «популярному» массажу в зависимости от выбранного курса занимает в среднем от недели до нескольких месяцев. Для обучения набирается группа учеников. Проводят занятия в разных группах один или несколько преподавателей (зависит от числа учеников), и не только на тайском языке. Набирают группы иностранцев, где обучение ведётся на нескольких наиболее распространённых в мире языках.

В начале занятия мастер объясняет методику и технику изучаемых приемов и демонстрирует их. Потом ученики под строгим руководством учителя практикуют их друг на друге. Иногда они выполняют приемы непосредственно на мастере (если группа малочисленна). После завершения курса обучающиеся сдают экзамен для получения сертификата (по-английски – «Certificate of Thai Traditional Doctor»). Ученик делает массаж своему учителю, и если мастер доволен его проведением, выдает сертификат (рис. 15), в котором указывается название успешно завершённого курса. Если же обучающийся допускает на экзамене ошибки, мастер разрешает ему подучиться, потренироваться, а затем пересдать бесплатно – но только один раз!

Сертификат по «популярному» массажу – документ, признанный министерством образования Таиланда (Thai Ministry of Education), не требующий дополнительного подтверждения квалификации при устройстве на работу (но только в качестве простого массажиста!).

Обучение «королевскому» массажу, являющемуся неотделимой частью тайской традиционной медицины, тоже имеет ряд особенностей. Эта специализация закрепилась в программах университетов как одна из важнейших составляющих при подготовке специалистов по тайской традиционной медицине. Студенты имеют возможность изучить «королевский» массаж на медицинских факультетах Thammasat University и Mahidol University. За 4 года будущие доктора постигают все тонкости массажа параллельно с освоением фитотерапии, тайской культуры и философии. Однако массажу уделяется особое внимание. Ученики в процессе совершенствования навыков могут проводить сеансы массажа пациентам своего преподавателя под его контролем.

## A CERTIFICATE OF PRIDE

### The Watpo Thai Traditional Medical School



*The history of massage can be dated back to Buddha's period. When Buddha had received massage from PRA KUNAMA under Kingpin An, between their journey from PLEWAI TO BANARAS INDIA. His Buddha-receive-massage image still has been in PRA VITHA KIKOT PHEA BUDDHA-SIAO-KHIAO-MEEMPAH in the southern corner of Wat Ph. This Ph is regularly burned in the temple of the Watpoing Buddha as well as being considered the first open university under the King patronage. Many fields of knowledge and technology for those days were gathered here such as history, religion, literature, art, culture, medical including with massage lines and points on human body. An amount of 100000 manuscripts and ancient positions and some of 1.000 formulas of recognized herbal medicines. All those were ever were so comprehensive knowledge and why health care can come up at his time. This Ph is the fundamental study of natural sciences to build the traditional massage from the fundamental of the seven functions: massage theory and 1000 models, which have been collected and inherited by King Rama III.*

*This Ph Thai Traditional Medical School hereby presents this Certificate for your attending to*

**12 Hours - Introduction to Thai Massage Program**

*We hope that you will use your massage knowledge to benefit others.*



**MATYTSIN NIKITA**

15 August 2007

**Рис. 15.** При успешном завершении курсов ученик получает сертификат «Certificate of Thai Traditional Doctor»

И хотя после окончания университета выпускники получают степень бакалавра по прикладной тайской традиционной медицине («Bachelor of Applied Thai Traditional Medicine»), они еще долгие годы должны практиковать только под руководством своего учителя. И лишь после того, как мастер сочтет своего ученика достаточно квалифицированным специалистом, способным к самостоятельному

выполнению массажа в совокупности с другими методами тайской традиционной медицины, тот получит разрешение на работу. Но это не официальный документ – он только свидетельствует о взаимном уважении ученика и мастера, которое составляет основу тайской медицины и массажа. А чтобы получить официальное право на работу (license to work), необходимо сдать экзамен в министерстве

здравоохранения Таиланда (Thai Ministry of Public Health) для подтверждения своей квалификации «врача-массажиста».

### Все для вас

В заключение откроем еще один маленький секрет. Когда тайцев спрашивают, что такое массаж, они отвечают: «Йога!» «Как йога? Это ведь совсем другое... Да, массаж имеет с ней что-то общее, но не настолько!» Однако тайцы убеждают, что уникальная система движений (пассивных или активных), направленных на поддержание и восстановление энергетического баланса в организме, называется ЙОГА. А массаж – это ее часть! Об этом надо помнить и ценить культуру тайского традиционного массажа в его первоизданном виде, а не через призму современности!

**А. А. БИРЮКОВ,**  
доктор педагогических наук,  
профессор кафедры  
лечебной физкультуры, массажа  
и физической реабилитации  
РГУФКСИТ  
**Н. О. МАТЫЦИН,**  
студент медицинского факультета  
РУДН

11-Я МЕЖДУНАРОДНАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ  
ВЫСТАВКА ИНДУСТРИИ КРАСОТЫ

# ШАРМ™

IV КОНГРЕСС ПО ПАРИКМАХЕРСКОЙ ЭСТЕТИКЕ  
V ЧЕМПИОНАТ ЮГА РОССИИ ПО ПАРИКМАХЕРСКОМУ ИСКУССТВУ,  
ДЕКОРАТИВНОЙ КОСМЕТИКЕ И НЭЙЛ-АРТУ

Организаторы:



27 ФЕВРАЛЯ  
1 МАРТА 2008



г. Ростов-на-Дону, пр. М. Нагибина, 30  
Телефон/факс: (863) 268 77 65, 268 77 59  
e-mail: sharm@vertolexpo.ru; www.vertolexpo.ru



# СССР, прощай! Россия, шалом!

**Э**миграция... Для тех, кто «рожден в СССР», это понятие вызывает неоднозначные чувства. Достаточно вспомнить о «белой эмиграции», начавшейся после 1917 года, когда бежали из большевистской России, спасаясь от голода. И теперь, спустя почти столетие, многие еще пытаются найти свои затерявшиеся в этой неразберихе корни. Еще не стерлось из памяти чувство презрения к «предателям Родины», покидавшим страну с 1948 по 1990 год в период «холодной войны». Но наряду с этим остается боль от потери друзей и близких, с которыми тогда прощались навсегда с твердой уверенностью, что уже никогда не придется увидеться с теми, кто выбрал жизнь по ту сторону границы. И только к последней волне эмиграции, начавшейся с 1990 года, отношение более спокойное...

Но ведь покидали Россию люди образованные, увозившие с собой библиотеки, накопленный опыт и знания. Уезжали в Америку, Европу и особенно на «исконную родину» – в Израиль.

Современное израильское общество в основе своей переселенческое, общество иммигрантов. Именно иммигранты из бывшего СССР составляли большую часть высококвалифицированных специалистов. Почти 40% из них – врачи и медработники. Не зря две последние волны эмиграции принято называть «интеллектуальными». Когда король Испании в 1492 году в трехмесячный срок изгнал евреев из своего государства, они вынуждены были бежать в Португалию, Италию и Турцию. Именно тогда турецкий султан сказал: «Испанского короля Фернандо нельзя



назвать мудрым, поскольку он обеднил свою страну и обогатил мою». Теперь Израиль обогатили репатрианты из бывшего Союза.

Одна из областей медицины, где мы были и остаемся «впереди планеты всей», – массаж. И те, кто имел соответствующую квалификацию, по приезде в Израиль удивлялись, что его как лечебной процедуры там попросту не существует. Зачастую пациенты диктуют свои условия, устанавливают по своему желанию время, количество сеансов и высказывают свои пожелания в отношении методики

процедур. Постепенно стараниями иммигрантов обучение и практика массажа заняли незаполненную нишу и стали развиваться в более серьезном направлении.

Дмитрий Таль, старший преподаватель лечебного массажа института им. Вингейта (английского офицера, одного из основателей секретной разведывательной службы МОССАД), знает об этом по собственному опыту. Он уехал в Израиль в 1999 году, и начало карьеры далось ему непросто. Приток рабочей силы, с одной стороны, стимулировал экономиче-



ский рост, а с другой – создал на рынке труда острую конкуренцию. И огромным подспорьем Талю стало образование, которое он получил в России. Именно на основании этого многолетнего опыта он смог занять то положение, к которому стремился.

Дмитрий родился в 1966 году в Ростовской области, там же окончил школу и поступил в Ростовский университет на факультет прикладной математики. Но, проучившись 3,5 года, вынужден был уйти, так как выбранная специальность – компьютеры и системное программирование требовала хорошего зрения, а с этим как раз у него и начались проблемы. Врожденное заболевание сетчатки глаз необратимо прогрессировало.

С детства Дмитрий мечтал стать врачом, тем более что его мама была педиатром и в семье считали, что получение высшего образования необходимо. Но в Советском Союзе слабовидящие могли учиться только на определенных факультетах. Медицинские институты в этот список не входили.

Все решил случай. Однажды Дмитрий, лежа в больнице, познакомился с соседом по палате. Тот как раз собирался идти на 3-месячные коммерческие курсы массажа в областном лечебно-физкультурном диспансере. Он пригласил Дмитрия с собой, и тот согласился. После окончания курсов ему предложили работать в частной клинике под руководством врача. Однако знаний, полученных за время учебы, катастрофически не хватало. Поначалу приходилось учиться у более опытных массажистов, «набивать руку», принимая по 13–15 пациентов в день.

В 1993 году Дмитрий начал работать в вертеброневрологическом лечебно-диагностическом центре в Краснодарском крае в городе Кропоткин, где он выполнял массажные процедуры в основном при заболеваниях позвоночника. И там он проработал вплоть до своего отъезда, одновременно ведя и частную практику.

Приехав в Израиль в 1999 году, первым делом начал изучать язык в реабилитационном центре для людей с ослабленным зрением. На это у него ушло почти 1,5 года. Затем получил приглашение на обучающий курс массажа по программе института национального образования, включавшего 3 ступени обучения. Потом окончил курсы



при институте им. Вингейта в городе Натания.

Но несмотря на опыт и дипломы работу сразу найти было крайне сложно, и Дмитрий некоторое время вынужден был заниматься частной практикой. И опять помог случай. Решил пройти обучение на курсах физиотерапевтов, где познакомился с физиотерапевтом медицинского центра, в котором как раз на тот момент имелась ва-

кансия. И ему повезло, хотя устраивался на работу 4 месяца, пройдя целый ряд собеседований, поскольку решение о приеме на работу в Израиле сразу не сообщается.

С 2003 по 2006 год Дмитрий Таль работал массажистом в больничной кассе «Маккаби» в отделении альтернативной медицины. Параллельно учился в институте им. Вингейта по специальности «лечебный



массаж». Получил квалификацию массажиста высшей категории. Там же некоторое время работал ассистентом, а затем начал преподавать.

Кроме частной практики, сейчас Дмитрий Таль – старший преподаватель лечебного массажа в институте им. Вингейта. Он ведет занятия по различным практическим дисциплинам в 7 группах. Один из курсов – профессиональная реабилитация слепых массажистов. Дмитрий – член экзаменационных комиссий на курсах лечебного и шведского массажа, спорт-терапии и тренеров.

Своим учителем он считает Александра Билькевича, заведующего кафедрой альтернативной медицины института им. Вингейта, тоже приехавшего из бывшего СССР. Будучи доцентом на кафедре лечебной физкультуры Киевского университета физической культуры, он защитил кандидатскую диссертацию по теме «Восстановление в спорте», а в 1991 году уехал в Израиль. Здесь он обучает студентов различным видам китайского массажа, акупунктуре, шиацу, рефлексологии и лечебно-спортивному массажу.

Таль признает, что «опыт, умение и квалификация, полученные еще в

Союзе, в сочетании с наработками в Израиле, многим из нас помогли в работе и позволили изменить отношение к массажу как израильских пациентов, так и врачей».

В 1992 году была основана ассоциация массажистов Израиля. По каким-то причинам Дмитрий не захотел раскрывать ее местоположение и имен ведущих специалистов, но ее создание привело к тому, что были установлены профессиональные критерии для массажистов и стандартизация учебных программ.

В обучении существует 4 ступени: студент, стажер, квалифицированный массажист, массажист высшей квалификации. Одна из задач, которую ставит перед собой Дмитрий Таль, – вывести массаж на нормальный академический уровень. Уже начали появляться массажисты в больницах – раньше они были только в поликлиниках. Но до сих пор частную практику может вести любой, кто окончил курсы по массажу, независимо от того, есть у него медицинское образование или нет. Таль, выросший на советской образовательной системе, категорически против такого положения дел. Возникшее в 2007 году израильское бюро комплементарной медицины с советом по лицензи-

рованию призвано по наличию лицензии отличать специалиста с серьезной профессиональной подготовкой от недостаточно квалифицированного.

Не секрет, что в Израиле лучшие массажисты – русские репатрианты, имеющие хорошую классическую базу, а все методики массажа строятся на русской школе с некоторыми дополнениями западных вариантов.

Именно технологии западного массажа, адаптированные для русских массажистов, Дмитрий Таль хочет преподавать своим бывшим соотечественникам. Он не амбициозен. Российский рынок массажных услуг привлекает его исключительно для преподавательской деятельности и обмена опытом. Он надеется на регулярные встречи специалистов в области массажа как в России, так и в Израиле.

Конечно, обучение русских массажистов классической технике массажа в Израиле – нонсенс, поскольку в России не перестает развиваться и совершенствоваться научная база массажа, да и родоначальники отечественной классики в полном здравии и работоспособности. Другое дело – знакомство россиян с техническим арсеналом массажных приемов миофасциального релиза, рольфинга и других видов массажа. Обучающие курсы и мастер-классы по этой тематике могут значительно обогатить практические навыки отечественных массажистов.

В качестве пожелания Дмитрий рекомендует всем массажистам повышать свою квалификацию и профессионализм. И, кажется, он немного завидует нам, оставшимся в России, потому что у нас для этого больше возможностей. Ведь говоря: «Прощай, СССР!», многие из уехавших не догадывались, что им своими силами придется внедрять культуру российского массажа в Израиле и строить весь процесс на знаниях, полученных на их прежней родине.

Вполне вероятно, что именно Израилю выпала честь стать стартовой площадкой для знакомства западных специалистов с российскими достижениями в области массажа. В этом случае всем, кто приходит к нам со словами «Шалом, Россия!», мы можем ответить: «Добро пожаловать!»

*В. Г. КРЕМЛЁВСКАЯ*

# Биомеханическая СТИМУЛЯЦИЯ

## Феномен профессора Назарова

«В 1986 году вышла в свет моя небольшая работа «Биомеханическая стимуляция: явь и надежды». В ней рассказывалось о воздействии особого рода вибрации на организм человека...

Она направлялась вдоль волокон напряженной или растянутой мышцы. Прошло много времени...

И явь расширила свои границы, и надежды нас не обманули.

Гипотеза стала реальностью.

Но что еще важнее – вырисовались новые, еще более захватывающие перспективы...»

Профессор  
Владимир Титович Назаров



извольных сокращений мышцы. БМС – это произвольный тремор, исключительно механическая стимуляция мышц в отличие от болезненной электрической (в связи с ее прохождением интактными афферентными путями).

Сначала БМС, разработанную В. Т. Назаровым в 70-х годах XX века, использовали советские гимнасты во время тренировок перед Олимпийскими играми. Затем ее применили советские космонавты для борьбы с вызванной микрогравитацией остеопенией (ненормально низкая масса костной ткани) и мышечной дегенерацией. По мере своего распространения в течение многих лет БМС использовали в первую очередь элитные спортсмены для увеличения силы и координации скелетно-мышечной и нервной систем и для улучшения показателей излечения спортивных травм. Однако сегодня БМС в качестве дополнительной терапии

### Введение

Биомеханическая мышечная стимуляция (БМС) – метод профессора Назарова как терапевтическое воздействие переживает сегодня ренессанс в спортивных и физио-

В. Т. Назаров, создатель метода биомеханической стимуляции, родился 31 января 1936 году в Белоруссии. В 1954–1959 году получил университетское образование в области анатомии и физиологии человека. С 1960 года мастер спорта СССР по спортивной гимнастике. В 1962–1986 гг. преподавал в Рижском политехническом университете. С 1968 года – доктор наук, а в 1974 году стал профессором. В это же время (1976–1992 гг.) – председатель научного совета по биомеханике в Академии наук СССР. В 1982–1994 гг. – заведующий кафедрой биомеханики Минской академии спорта.

После завершения работ над новой теорией биомеханики В. Т. Назаров был связан с исследованиями в области вибрации мышц. Первый экспериментальный гимнастический снаряд для стимуляции мышц был создан в 1976–1977 гг. В последующем этот метод сохранялся под грифом «сов. секретно» более 20 лет. И только после политических изменений в России о нем стало известно и на Западе.

*Можно предположить, что мурлыканье приносит определенную пользу животному, поскольку требует определенных усилий с его стороны и при этом не используется им как средство общения*

терапевтических кругах. Все больше спортивных врачей и массажистов обращаются к методу БМС-терапии. Цель этой статьи – тремор, физическая нагрузка и БМС и потенциальная терапевтическая роль последней в клинической практике.

### БМС-терапия

Это физиотерапевтическая процедура, где пациент подвергается колебаниям вибратора в диапазоне 18–50 Гц, что создает рефлекторную реакцию скелетных мышц в виде цепи малых и быстрых непро-

применяют для коррекции множества различных состояний.

БМС – разновидность искусственно вызванного (индуцированного) тремора.

### Тремор в природе

Всем нам знаком тремор по крайней мере в одной форме – кошачье мурлыканье, создаваемого ложными голосовыми связками. Согласно спектральному анализу оно имеет три преобладающие частоты – 25, 50 и 120 герц. Но не всем известно, что мурлычат не только кошки (но и медведи, но-

сороги, киты и дельфины) и что мурлыканье – не всегда показатель удовлетворенности (а когда они испуганы или ранены).

Можно предположить, что мурлыканье приносит определенную пользу животному, поскольку требует определенных усилий с его стороны и при этом не используется им как средство общения. Наблюдения ветеринаров подтвердили, что мурлыкающие животные восстанавливают повреждения кожи, костей, мышечных сухожилий, связок и легких намного быстрее, чем немурлыкающие.

Было проведено сравнение домашних собак и кошек. Истории болезней 31 484 собак и 15 226 котов и кошек из 52 ветеринарных клиник показывают, что распространенность артрита и хромоты у первых – 2,4 и 3,1% соответственно. У котов и кошек такой патологии не наблюдается, да и переломы не срываются крайне редко. При свободной пересадке кожи у собак перекрывающие друг друга края кожного лоскута некротизируются на 3-й постоперационный день, и их нужно удалять. У кошек весь пересаженный кожный лоскут жизнеспособен даже после 6-го постоперационного дня.

Каким же образом мурлыканье имеет терапевтический эффект и как можно людям им воспользоваться?

### Тремор в организме человека

Люди не могут мурлыкать, но человеческий организм способен генерировать различные виды тремора, в определенном смысле аналогичные мурлыканью. И хотя наш тремор невозможно услышать как мурлыканье, он заставляет вибрировать наше тело. Существуют различные категории проявления тремора в организме человека.

### Виды тремора

Он бывает 2 категорий – гомеостатический и негемеостатический. К первому относятся терморегуляторный, ортостатический, токсический и психогенный, генерируемые организмом для собственной пользы. Второй связан с такими состояниями, как болезнь Вильсона (избыток меди), употребление бета-адренергических агонистов, а также мозжечковый и рубральный (крупноразмашистый) тремор (поражение головного мозга).

Терморегуляторный тремор (холодовая дрожь), больше известный как озноб, – низкочастотные (4–8 Гц) высокоамплитудные мышечные сокращения в условиях гипотермии, когда температура повышается за счет возрастания показателей метаболизма.

Ортостатический тремор – высокочастотные (14–18 Гц) низкоамплитудные мышечные сокращения, используемые для обеспечения проприоцептивной обратной связи для поддержки надлежащего равновесия.

Тремор, вызванный токсическим агентом (токсином), хорошо известен при отказе от наркотиков и при определенных отравлениях (тяжелыми металлами, нездоровой пищей, алкоголем и т. д.). Возможно, усиление циркуляции и увеличение показателей метаболизма при этом виде тремора действуют аналогично лихорадке, помогая организму быстрее метаболизировать токсины.

кислорода), так и детоксикацию (через лимфатическую систему). В симптоматологии многих психологических состояний (например, аутизм с его проблемами сенсорной интеграции) присутствует раскачивание. Что это – попытка организма излечиться? Может ли индуцированный тремор улучшить состояние недоразвитой и нескоординированной нервной системы? В лечении аутизма и других патологий развития и нервной системы применяли вестибулярную терапию – вращающиеся платформы. Может, не само вращение как таковое, а вестибулярная и проприоцептивная стимуляция оказывает лечебное воздействие?

Как бы то ни было, тремор – очень полезная физиологическая реакция с широким терапевтическим диапазоном как у животных, так и у человека. Способность БМС воспроизвести тремор позволяет воспользоваться его терапевтическим эффектом без необходимости вы-

*Может ли индуцированный тремор улучшить состояние недоразвитой и нескоординированной нервной системы?*

Хорошо известный результат страха – физиологический шок, приводящий к неподвижности. Застыть на месте – это полезная защитная реакция на хищника, если тот не видит добычу, но угрожающая жизни, если он ее видит. Возможно, психогенный тремор – тот самый механизм, контролирующий реакцию на страх и позволяющий «застывшему» животному «оттаять» в соответствии с необходимостью.

Скорее всего часть этиологии определенных заболеваний, протекающих с тремором (он может быть спровоцирован токсическими реакциями), – воздействие токсинов. Проведены исследования, доказавшие связь алюминия и ртути с болезнью Паркинсона и рассеянным склерозом. Возможно ли, что тремор в этих случаях не столько симптом заболевания, сколько попытка организма очиститься от токсина? Поскольку тремор – реакция на пониженный метаболизм (гипотермия), токсическое воздействие и психологические нарушения, возникает вопрос: может ли тремор оказывать терапевтическое воздействие на них? БМС ускоряет как метаболизм (увеличивая объем

зывать гипотермию, интоксикацию или борьбу (имеется в виду борьба «хищник – жертва» или психогенный тремор).

### Физическая нагрузка и человеческое тело

Человек был создан или эволюционировал (либо – либо) с обязательной физической нагрузкой как неотъемлемой частью повседневной жизни. В течение тысяч лет люди должны были упорно трудиться физически, чтобы выжить. И вот с индустриальной революцией машины стали заменять человеческий труд. Сейчас, когда наша экономика переместилась с индустриальных рельсов на информационные, физическая нагрузка на тело стала еще меньше. В основном функционирует мозг, в то время как оно остается почти неподвижным. Сколько человек знает, что такое «вечерний моцион»? В самом деле, развлечение – просмотр спортивных состязаний, а не участие в них. Человек платил и продолжает платить цену за гиподинамию, подаренную нам новейшей технологией. Наступает эра домоседов.

Физическая нагрузка имеет много функций, но самые главные и хорошо изученные – поддержание плотности костной ткани, мышечного тонуса, гибкости, показателей обмена (метаболизма), циркуляции лимфатической жидкости, введение в глубокий сон и выработка эндорфинов.

Эти функции частично или полностью зависят от физической нагрузки, поэтому не получающие ее рискуют занять остеопороз, уменьшение мышечной ткани, негибкость, тучность, отечность, ослабленный иммунитет, интоксикацию, бессонницу, хроническую боль и депрессию.

БМС, как и физическая нагрузка, представляет реальную альтернативу упражнениям со стандартной нагрузкой или дополнение к ним.

### Терапевтическая эффективность БМС

«Изменение костной ткани достигается динамической, а не статической нагрузкой» (Turner). И в этом смысле БМС, иллюстрирующая идею динамической, а не статической стимуляции, – возможно, оптимальный способ увеличить плотность костной ткани. Ее индуцированная гипергравитация не должна быть интенсивной. «Такие слабые сигналы, как 5 микро-стрейн, могут быть в высшей степени анаболическими при частоте 30 Гц» ((Ruben). Кроме того, стимуляция костной ткани длится очень недолго – «необходима всего лишь кратковременная нагрузка, чтобы началась адаптивная реакция кости». При этом «предел возможного – 72 секунды».

Реакция на силовую тренировку обеспечивается как нейрогенными, так и миогенными факторами. В первой фазе адаптация характеризуется улучшением нейрогенных, а во второй – миогенных факторов, что становится более важным, когда адаптация продолжается несколько месяцев.

БМС справляется с обеими задачами, в особенности с нейрогенным улучшением. Исследования показали, что «наблюдалось существенное увеличение мускульной силы после трех недель силовой тренировки с вибрационной стимуляцией по сравнению с обычной». Скорее всего это происходит благодаря дополнительной нейрогенной стимуляции.

Воздействие БМС частично стимулирует проприоцептивные пути



(1a, 2a и, вероятно, 1b афферентные волокна), побуждая мышцу к рефлекторным сокращениям. Они произвольные и «вызывают увеличение силы у нетренированных ранее субъектов в течение короткого промежутка времени и без особых усилий».

«Биологический механизм, вырабатываемый при вибрационном воздействии, подобен эффекту,

*Вырабатываются ли эндорфины при биомеханической стимуляции, как при физической нагрузке, данных нет, но большинство субъектов «испытывали вибрационную нагрузку как доставляющую удовольствие и неустойчивую»*

производимому «взрывным» тренингом (плиометрикой)» (Bosko). Улучшение функционирования мышц после короткого периода вибрационного воздействия подобно тому, что появляется после нескольких недель нагрузки «тяжелыми тренировками».

БМС продемонстрировала возможность значительного улучшения гибкости посредством стимуляции сухожильных органов Гольджи. «Трехразовое воздействие по 2 минуты каждое с двухминутным перерывом приводит к спонтанному увеличению подвижности 10–15 % мышечной длины...»

БМС, не увеличивая частоту сердечного ритма или артериальное давление настолько, насколько это делают стандартные упражнения, ускоряет метаболизм. «Поглощение кислорода и, следовательно, метаболизм обычно усиливаются в течение вибрационных упражнений при 26 Гц примерно на 5 ml O<sub>2</sub> в минуту на 1 кг массы тела по сравнению с приседанием с нагрузкой без вибрации» (Ritwegger).

БМС – это и эффективная аэробная гимнастика, так как «комбинация упражнения с сидением на корточках увеличивает VO<sub>2</sub> приблизительно на 50% аэробной вместимости». Выполнение упражнений затрудняется в связи с тем, что пациенты становятся все более тучными. БМС позволяет ускорить метаболизм без каких-либо усилий с их стороны и предоставляет способ разрушить замкнутый круг между тучностью и немощью.

Для оптимального здоровья лимфообращение – главный путь детоксикации отдельных клеток. В отличие от крови лимфа не имеет активной циркулирующей системы, и ее продвижение зависит от деятельности мышц. В отсутствие мышечной активности движение лимфы останавливается. Поскольку «при вибрации периодически создается вакуум», БМС может стимулировать лимфообращение. Этот эффект отчетливо выражен при частотах между 5 и 15 Гц. Хотя

большинством изготовителей БМС эти низкие частоты не указываются, они соответствуют рекомендациям по мануальному лимфодренажу для медленной и нежной пульсирующей вибрации ткани. Низкие частоты (воспроизводимые, в частности, ручными массажными приемами) «вызывают мышечную релаксацию» (Vodder). Хотя нет никаких данных относительно воздействия БМС на сон как таковой, известно, что физическая нагрузка вызывает более глубокий сон, чем гиподинамия. В настоящее время 15% населения США страдают его расстройствами. Даже кратковременная дремота на БМС-кушетках при низких частотах от 5 Гц весьма тонизирует. Вырабатываются ли эндорфины при БМС, как при физической нагрузке, данных нет, но большинство субъектов «испытывали вибрационную нагрузку как доставляющую удовольствие и неустойчивую», Наиболее вероятное тому объяснение – эндорфины (доказано проведенными исследованиями в уни-

верситете Рима, в институте стимуляции Назарова, академии Optimal LIFE).

БМС оказывает мощное воздействие на механорецепторы (проприоцепторы) – небольшие нервные окончания, которые окружают мышечные волокна и дают ощущение положения в пространстве, движения и веса. Эффект их активации – подавление ноцицепции (боли) и закрытие болевых ворот. БМС играет очень важную роль в ее восприятии не только из-за производства эндорфинов, но и из-за подавления ноцицептивных путей. Если эндорфины действительно вырабатываются, можно сказать, что мы имеем второй механизм понижения болевого восприятия.

Итак, БМС не только идентична упражнениям со стандартной нагрузкой, но и во многом превосходит ее. Используя БМС, можно достичь аналогичных результатов за более короткий срок и с меньшими уси-

лений у пожилых людей весьма незначителен», БМС – это важнейшее достижение, используемое для ухода за ними.

### Результаты применения БМС

- улучшение физических функций – 143%
- уменьшение боли – 41%
- увеличение жизнеспособности – 60%
- улучшение общего состояния – 23%
- повышение качества ходьбы, оцененное тестом Tinetti, – 57%
- улучшение равновесия – 77%
- уменьшение времени теста «Встать и пойти» – 39%

### Опосредованный массаж внутренних органов

Мускулатуру (при висцеральном массаже – и некоторые внутренние органы) можно массировать вручную, но для большинства внутрен-

- расслабить его до спокойного, но готового к действию состояния (8–12 Гц/альфа)
- сфокусировать пациента в активное, решительное состояние (12–15 Гц/бета)

В литературе отмечено много других позитивных эффектов – улучшение зрения (от 1,5 до 2 D), при склеродермии и мигрени, глаукоме, болезни Паркинсона, инсультах, целлюлите, рассеянном склерозе и тугоподвижности суставов. Спайки вследствие рубцовых изменений ткани также с успехом подвергались воздействию БМС. Применяя вибростимуляцию в комбинации с основным лечением, у пациентов с парезами можно добиться восстановления движения. Было зафиксировано значительное увеличение концентрации тестостерона и гормона роста в плазме и понижение уровня кортизола.

Установлено, что эффект гипертермической (потогонные) терапии намного эффективнее, если перед этой процедурой пациент выполняет физические упражнения. Часто при этом назначают ниацин (никотиновую кислоту) для создания гистаминовой реакции, что повышает проницаемость мембран и позволяет токсинам, отложившимся в жировой и соединительной ткани, быстрее выйдти с потом из организма.

Применение БМС перед гипертермией делает ее более эффективной в детоксикации. При этом тело подвергается пассивной физической нагрузке и при правильном применении вызывает выброс гистамина. При достаточно длительном применении БМС при частотах выше 20 Гц у лежащего на спине пациента она стимулирует его выброс во всем теле.

### Заключение

БМС обладает широким спектром как физиологических, так и психологических позитивных эффектов. Словом, если говорить о перспективах применения биомеханической стимуляции, то здесь открываются широкие возможности.

Публикуется с любезного разрешения  
проф. Спенсера Фелдмана  
(Remedylink Co., США)  
Б. М. Маринова  
(«Интэксим», Россия)

*Мускулатуру можно массировать вручную, но для большинства внутренних органов это сделать невозможно*

лиями. Ее также можно применять при пониженном контроле опорно-двигательного аппарата в результате повреждения или дисфункции.

Потрясающая возможность БМС – ее способность улучшать нервную координацию и эффективность. Она приводит к «...усилению синхронизации моторной единицы, ко-контракции (одновременному сокращению) синергических мышц или усиленному подавлению мышц-антагонистов». БМС также «приводит к увеличению нейромышечной эффективности мышц, вовлеченных в вибротерапию».

БМС эффективна при инсультах, болезни Паркинсона и рассеянном склерозе. Улучшение функционирования нервной системы выходит за пределы просто усиливающейся координации. Фактически она может стимулировать повторный рост нерва во всех тканях тела. Также БМС играет терапевтическую роль при всех повреждениях нервной системы.

Известно, что пожилые имеют наибольшую потребность в физических упражнениях и наименьшие возможности для их осуществления. Учитывая, что «ожидаемый риск при выполнении виброупраж-

них органов это сделать невозможно. БМС же позволяет массировать все ткани, включая небольшие мышцы, управляющие зрением и слухом, костный мозг, внутренние органы, железы и всю соединительную ткань.

«Вибрацию стенки грудной клетки... использовали для улучшения легочной гемодинамики (легочного кровообращения) и насыщения кислородом у пациентов с хронической обструктивной легочной болезнью».

Малые частоты, применяемые для лимфатического массажа и мышечной релаксации, также подпадают под область частот мозговых волн (5–18 Гц – бета, альфа и тета). Двигатель, используемый для вибрации платформы, может создавать электромагнитный импульс, равный физическому. Например, при физической вибрации с частотой 7,8 Гц создается мощная электромагнитная частота в 7,8 Гц (резонанс Шумана), вовлекая мозг пациента в альфа-ритм (обычно связываемый с расслаблением). Таким образом, расслабляя его тело (4–15 Гц), терапевт может одновременно

- ввести пациента в медитативное состояние (4–8 Гц/тета)

# Массаж и биомеханическая стимуляция в борьбе с ЦЕЛЛЮЛИТОМ

**И**збавиться от целлюлита очень просто. Такого мнения ученого с мировым именем профессора Владимира Назарова, основавшего в Риге институт биомеханической стимуляции, который имеет филиалы во многих странах мира. Доктор Назаров продолжает заниматься научными разработками созданного им нового перспективного направления и уверен, что с помощью его аппаратов можно решить многие проблемы здоровья человека.

Когда на бедрах, ягодицах, животе образуются неровности, бугры, позже затвердения и явные признаки одряхления кожи и рыхлой соединительной ткани – это целлюлит. Такому косметическому дефекту подвержены преимущественно женщины, потому что у них немного иное расположение клеток соединительной ткани, чем у сильного пола. Но некоторое подобие целлюлита можно наблюдать и у мужчин, предрасположенных к полноте.

В последнее время отмечается помолодение этого недуга. Узловатая структура бедер и ягодиц появляется у очень молодых женщин. Это связывают с избыточным калорийным питанием и малоподвижным образом жизни, присущим нашей цивилизации.

Традиционно для борьбы с целлюлитом рекомендуют специальные мази, разглаживание кожи, загар и т. п. На мой взгляд, все это наивно. Корни этого явления гораздо глубже, и устранение его требует более радикального воздействия. Целлюлит связан с общими правилами роста, формирования и ста-

рения живых тканей, а удаление его – с процессом омоложения рыхлой соединительной ткани. К счастью, благодаря применению биомеханической стимуляции мышц процесс образования целлюлита практически полностью обратим. Правда, избавление от него требует определенных усилий и терпения.

Рыхлая соединительная ткань (ее часто называют клетчаткой) оплетает практически все органы, мышечные волокна, образует мягкий подкожный слой, в котором, в частности, складывается жир как запасник энергетического питания. Клетки соединительной ткани своими отростками связаны друг с другом и образуют густую сеть, в промежутках которой циркулирует межклеточная жидкость и располагаются другие виды соединительнотканности клеток. В процессе жизнедеятельности они вырабатывают прочные волокна (коллаген, эластические волокна, фибрин и др.), скапливающиеся в межклеточном пространстве и по мере накопления препятствующие циркуляции межклеточной жидкости. В дальнейшем они минерализуются. Ткань твердеет (склерозируется), а живые клетки, изолируясь этим неживым материалом, все меньше получают питательных веществ и, постепенно деградируя, отмирают. Это и есть процесс старения этой ткани.

Целлюлит в особенно запущенной форме – промежуточная фаза это-



го процесса. Выход здесь один: необходимо удалить из ткани избыток неживого межклеточного вещества – разрушить все сложившиеся, склеившиеся волокна и вывести их из организма.

Удалить из ткани избыток неживого межклеточного вещества можно очень грубым массажем бедер, ягодиц, живота, их разминанием, но удаётся это только частично, поскольку трудно таким образом проникнуть в глубокие слои ткани. К тому же это весьма болезненно. Ведь она пронизана нервными окончаниями и кровеносными капиллярами, которые при грубом массаже разрываются и образуют целую сеть микрогематом (синяков), что впоследствии чревато вторичными осложнениями. В этих местах происходит нежелательное сращение (спайки) различных структур ткани. Это же маленькие ранки!

Ситуация кардинально меняется, если эти массажные манипуляции производить на фоне биомеханической стимуляции мышц (например, мышц ног) – вовлечения натянутой мышцы в продольно колебательный режим работы, как это происходит в естественных условиях направления мышц (мышечный тремор – дрожание). Колебания определенной формы, частоты и амплитуды передаются на эти мышцы с вибратора прибора. При этом энергичная вибрация (по существу, вибрационный массаж) прямо адресована к самым глубоким отделам мышц. Если пощупать

стимулируемый участок тела, можно четко различить вибрирующие мышцы и примыкающие к ним соединительные ткани. На ощупь даже с большей точностью, чем на рентгене, определяются неровности, затвердения, следы предыдущих травм в виде впадин и рубцов, шарики отложившегося и изолированного жира.

Размять эти ткани, освободить их от слипшихся отложений, разорвать их не составляет труда, делая это самостоятельно или с помощью массажиста. Соединительная ткань должна быть рыхлой с множеством подвижных клеток,

циркулирующих в ее руслах. Только в этом случае она полноценно выполняет как свои механические, так и иммунные функции (поглощение вредных веществ и микробов во внутритканевой жидкости).

А как быть с болевыми ощущениями и гематомами? Да никак! Дело в том, что во время продольного колебания мышц в них происходит массирующее раздражение механорецепторов, что создает отвлекающее доминантное возбуждение, и боль в тканях, подлежащих упорядочению, ощущается намного слабее. Значит, можно более интенсивно воздействовать на соединительные ткани и получать больший эффект по сравнению с самым сильным обычным массажем (например, рольфингом). Во же время при продольных колебаниях в мышце, в ее сосудах создается разреженное пространство (подобно вакууму), куда устремляется кровь из периферических сосудов, и гематомы (кровоизлияния) в соединительной ткани не образуются. Более того, протоки всех жидкостей человеческого организма (крови, лимфы, внутритканевой и других) соединяются. Биомеханическая стимуляция мышц в данном случае усиливает циркуляцию жидкости в рыхлой соединительной ткани, устраняя в ней застойные явления. Эффект уже после первой процедуры подобного типа весьма значительный. Сама процедура тоже достаточно приятна. Разумеется, со временем будут снова образовываться избыточные отложения волокнистого материала в соединительных тканях, и развитие целлюлита начнется сначала, поэтому курс процедур следует периодически повторять. При регулярной стимуляции мышц целлюлит не становится неизбежным спутником вплоть до глубокой старости. Борьба с ним – не столько погоня за красотой фигуры, сколько акция омоложения тканей тела, вывод из нее накопившихся «шлаков» вместе с обломками неживого межклеточного материала.

**В. Т. НАЗАРОВ,**  
профессор, доктор наук,  
президент Международного института стимуляции,  
основатель инновационного научного направления биомеханической стимуляции,  
известного за рубежом как **NAZAROV STIMULATION (BMS)®**

*Ситуация кардинально меняется, если массажные манипуляции производить на фоне биомеханической стимуляции мышц (например, мышц ног) – вовлечения натянутой мышцы в продольно колебательный режим работы, как это происходит в естественных условиях направления мышц (мышечный тремор – дрожание).*



**ФЕСТИВАЛЬ  
"КРАСОТА НА ВОЛГЕ"**

5 Всероссийская специализированная выставка косметики, парфюмерии и оборудования для салонов красоты

**В РАМКАХ ВЫСТАВКИ:**

- III Открытый Чемпионат по парикмахерскому искусству
- III Открытый Чемпионат по моделированию ногтей
- III Открытый Чемпионат кидметаллоиди «РОСА»
- III Открытый Чемпионат по пилажу и боди-арт
- II Форум массажных технологий

Конференция для директоров салонов красоты «Новые горизонты салонного бизнеса», организатор ООО «Академия Индустрии Красоты», Москва

**28-31  
МАЯ  
2008  
ВОЛГОГРАД**

**Волгоград ЭКСПО**  
Организатор:  
Выставочный центр "ВолгоградЭКСПО"  
Тел./факс: (8442) 26-52-72, 23-30-95  
E-mail: [krasota@volgogradexpo.ru](mailto:krasota@volgogradexpo.ru)  
[www.volgogradexpo.ru](http://www.volgogradexpo.ru)



# Можно ли работать без лицензии?

**О**дин из основных видов государственного контроля над предпринимательской деятельностью (в том числе медицинской) – лицензирование. В настоящее время базовый документ, регулирующий процесс лицензирования на территории Российской Федерации, – федеральный закон РФ № 128-ФЗ от 08.08.2001 г. «О лицензировании отдельных видов деятельности», определяющий перечень видов деятельности, на осуществление которых необходимо получение лицензии (разрешения).

В соответствии с ним лицензией считается специальное разрешение на осуществление конкретного вида деятельности при обязательном соблюдении лицензионных требований и условий, выданное лицензирующим органом юридическому лицу или индивидуальному предпринимателю.

Нарушением условий лицензирования признается осуществление предпринимательской деятельности без лицензии или по истечении срока ее действия. Кроме того, нарушением считается занятие видом предпринимательства, не указанным в лицензии, либо после того, как предприниматель был лишен лицензии.

Последствия такой деятельности отражены в ст. 171 УК РФ «Незаконное предпринимательство»:

«Осуществление предпринимательской деятельности без регистрации или с нарушением правил регистрации, а равно представление в орган, осуществляющий государственную регистрацию юри-



*дических лиц и индивидуальных предпринимателей, документов, содержащих заведомо ложные сведения, либо осуществление предпринимательской деятельности без специального разрешения (лицензии) в случаях, когда такое разрешение (лицензия) обязательно, или с нарушением лицензионных требований и условий, если это деяние причинило крупный ущерб гражданам, организациям или государству либо сопряжено с извлечением дохода в*

*крупном размере, – наказывается штрафом до 300 тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до 2 лет, либо обязательными работами на срок от 180 до 240 часов, либо арестом на срок от 4 до 6 месяцев. То же деяние, совершенное организованной группой или сопряженное с извлечением дохода в особо крупном размере, – наказывается штрафом в размере от 100 тысяч до 500 тысяч рублей или в размере заработной*

платы или иного дохода осужденного за период от года до 3 лет либо лишением свободы на срок до 5 лет со штрафом в размере до 80 тысяч рублей или в размере заработной платы либо иного дохода осужденного за период до 6 месяцев либо без такового».

**(Примечание:** доходом в крупном размере признается доход, сумма которого превышает 200 минимальных размеров оплаты труда, доходом в особо крупном размере – доход, сумма которого превышает 500 минимальных размеров оплаты труда.)

### Как же обезопасить себя – получить лицензию и «спать спокойно»?

Порядок лицензирования медицинской деятельности на территории РФ юридическими лицами и индивидуальными предпринимателями осуществляется в соответствии с постановлением правительства РФ от 22.01.2007 г. № 30 об утверждении Положения о лицензировании медицинской деятельности и приказом МЗСР РФ от 10.05.2007 г. № 323. Постановление правительства РФ от 04.07.2002 г. № 499 и приказ МЗ РФ от 26.07.2002 г. № 238 признаны утратившими силу.

В приложении к Положению о лицензировании медицинской деятельности входит перечень работ (услуг), подлежащих обязательному лицензированию, в том числе медицинский массаж, косметология (терапевтическая), применение методов традиционной медицины, восстановительная медицина.

Лицензию на осуществление медицинской деятельности выдают только на 5 лет, и в дальнейшем необходимо ее обязательное переоформление.

На территории РФ лицензирование осуществляет Федеральная служба по надзору в сфере здравоохранения и социального развития (лицензирующий орган). Есть перечень документов, которые необходимо предоставить в эту организацию.

## ДОКУМЕНТЫ

### Отражающие уровень профессиональной подготовки

Документы (копии) об образовании и стаже работы по лицензиру-

емой специальности (Положение о лицензировании, п. 5)

«...б) наличие у руководителя или заместителя руководителя юридического лица либо у руководителя структурного подразделения, ответственного за осуществление лицензируемой деятельности, соискателя лицензии (лицензиата) высшего (среднего – в случае выполнения работ [услуг] по доврачебной помощи) профессионального (медицинского) образования, послевузовского или дополнительного профессионального (медицинского) образования и стажа работы по специальности не менее 5 лет;

в) наличие у индивидуального предпринимателя – соискателя лицензии (лицензиата) высшего (среднего – в случае выполнения работ [услуг] по доврачебной помощи) профессионального (медицинского) образования, послевузовского или дополнительного профессионального (медицинского) образования и стажа работы по специальности не менее 5 лет;

г) наличие в штате соискателя лицензии (лицензиата) или привлечение им на ином законном основании специалистов, необходимых для выполнения работ (услуг), имеющих высшее или среднее профессиональное (медицинское) образование и сертификат специалиста, соответствующие требованиям и характеру выполняемых работ (услуг);

д) повышение квалификации специалистов, осуществляющих работы (услуги), не реже одного раза в 5 лет».

Следует обратить внимание, что в новом положении есть четкое указание на обязательное медицинское образование и наличие стажа работы по специальности не менее 5 лет.

Копии документов об образовании (послевузовском, дополнительном профессиональном, повышении квалификации) представляются в нотариально заверенном виде.

Согласно Положению о лицензировании (п. 8)

«...копии документов, не заверенные нотариусом, представляются с предъявлением оригинала.

Лицензирующий орган не вправе требовать от соискателя лицензии представления документов, не предусмотренных настоящим положением».

### Документация на используемую медицинскую технику

Положение о лицензировании, п. 7: «а) копии документов, подтверждающих наличие у соискателя лицензии на право собственности или ином законном основании... оборудования и другого материально-технического оснащения, необходимых для осуществления медицинской деятельности; ...д) копии регистрационных удостоверений и сертификатов соответствия на используемую медицинскую технику; е) копии документов об образовании и квалификации работников соискателя лицензии, осуществляющих техническое обслуживание медицинской техники, или договора с организацией, имеющей лицензию на осуществление этого вида деятельности».

Необходимо учесть, что на момент прохождения регистрации рекомендуется иметь заключение (акт) о технической исправности и пригодности к эксплуатации заявленной вами аппаратуры. Акт должен быть подписан представителями организации, чьи документы представляются на лицензирование.

### Документация на используемое помещение

Положение о лицензировании, п. 7: «а) копии документов, подтверждающих наличие у соискателя лицензии на право собственности или ином законном основании зданий, помещений... необходимых для осуществления медицинской деятельности».

Помимо документов (нотариально заверенных копий), подтверждающих право соискателя лицензии на использование помещения (свидетельство о собственности, договор аренды, субаренды и др.), необходимо иметь поэтажный план помещения и экспликации БТИ.

### Документация на соответствие санитарным правилам и нормам

Положение о лицензировании, п. 7: «ж) копию выданного в установленном порядке санитарно-эпидемиологического заключения о соответствии санитарным правилам осуществляемой медицинской деятельности».

ФЗ РФ от 30.03.1999 г.

№ 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»  
(с изменениями от 30 декабря 2001 г.,  
10 января, 30 июня 2003 г.,  
22 августа 2004 г., 9 мая, 31 декабря 2005 г.)

**«Статья 42. Санитарно-эпидемиологические экспертизы, расследования, обследования, исследования, испытания и токсикологические, гигиенические и иные виды оценок**

1. Санитарно-эпидемиологические экспертизы... проводятся организациями, аккредитованными в установленном порядке, экспертами с использованием утвержденных методов, методик выполнения измерений и типов средств измерений в целях: установления и предотвращения вредного воздействия факторов среды обитания на человека; установления соответствия (несоответствия) проектной документации, объектов хозяйственной и иной деятельности, продукции, работ, услуг, предусмотренных ст. 12–13, 15–28, 40–41 настоящего ФЗ, санитарным правилам.

2. На основании результатов санитарно-эпидемиологических экспертиз... гигиенических и иных видов оценок, оформленных в установленном порядке, главными государственными санитарными врачами в соответствии со ст. 51 настоящего ФЗ даются санитарно-эпидемиологические заключения. После подачи соответствующего заявления в территориальный отдел управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучию человека экспертами этой организации проводится проверка и составляется акт гигиенической оценки объекта. На основании этого акта соискатель лицензии получает санитарно-эпидемиологическое заключение за подписью главного санитарного врача субъекта Российской Федерации».

**Документация правового характера, имеющая юридическое значение в соответствии с действующим законодательством РФ**

Положение о лицензировании, п. 7:

«... для получения лицензии соискатель лицензии направляет или представляет в лицензирующий орган заявление о предоставлении лицензии, в котором указывает виды работ (услуг) по перечню согласно приложению к настоящему положению, и документы (копии документов), указанные в п. 1 ст. 9 ФЗ «О лицензировании отдельных видов деятельности».

ФЗ РФ от 08.08. 2001 г.

№ 128-ФЗ «О лицензировании отдельных видов деятельности»  
(с изменениями от 13, 21 марта,  
9 декабря 2002 г.)

**«Статья 9. Принятие решения о предоставлении лицензии**

Для получения лицензии соискатель лицензии представляет в соответствующий лицензирующий орган следующие документы:

- заявление о предоставлении лицензии с указанием наименования и организационно-правовой



**14-17  
февраля**

XI Международный салон-выставка модных коллекций одежды, обуви, парфюмерии, косметики и аксессуаров парикмахерского и косметологического оборудования

**МУЖЧИНА  
и ЖЕНЩИНА  
ОЧАРОВАНИЕ**

**ЮЖУРАЛЭКСПО**  
РЕГИОНАЛЬНЫЙ ВЫСТАВОЧНЫЙ ЦЕНТР

По всем вопросам обращаться:  
г. Челябинск, ул. Артиллерийская, 132  
тел.: (351) 775-46-83, 775-46-85  
[www.expoural.ru](http://www.expoural.ru),  
e-mail: [I\\_miftahova@expoural.ru](mailto:I_miftahova@expoural.ru)

формы юридического лица, места его нахождения – для юридического лица; фамилии, имени, отчества, места жительства, данных документа, удостоверяющего личность, – для индивидуального предпринимателя; лицензируемого вида деятельности, который юридическое лицо или индивидуальный предприниматель намерены осуществлять;

- копии учредительных документов и копия документа о государственной регистрации соискателя лицензии в качестве юридического лица (с предъявлением оригиналов в случае, если копии не заверены нотариусом) – для юридического лица;
- копия свидетельства о государственной регистрации гражданина в качестве индивидуального предпринимателя (с предъявлением оригинала в случае, если копия не заверена нотариусом) – для индивидуального предпринимателя;
- копия свидетельства о постановке соискателя лицензии на учет в налоговом органе (с предъявлением оригинала в случае, если копия не заверена нотариусом);
- документ, подтверждающий уплату лицензионного сбора за рассмотрение лицензирующим органом заявления о предоставлении лицензии».

При создании собственной фирмы каждому предпринимателю необходимо выбрать ее организационно-правовую форму в соответствии с Гражданским кодексом (ГК) РФ (под организационно-правовой формой понимают способ закрепления и использования имущества хозяйствующим субъектом, вытекающие из этого его правовое положение и цели предпринимательской деятельности). В соответствии со ст. 23 ГК РФ гражданин вправе заниматься предпринимательской деятельностью без образования юридического лица. Это право наступает с момента государственной регистрации гражданина в качестве индивидуального предпринимателя. На начальной стадии организации бизнеса индивидуальная предпринимательская деятельность без образования юридического лица – наиболее подходящая форма. В случае успеха индивидуальный предприниматель приобретает необходимый опыт и капи-

тал для перехода в категорию корпоративного бизнеса с образованием юридического лица, например, в форме ООО.

Преимущества индивидуального предпринимательства:

- 1) простая и короткая процедура регистрации (ликвидации)
- 2) упрощенный порядок ведения бухгалтерского учета и отчетности
- 3) более низкие ставки налогообложения доходов по сравнению с юридическим лицом
- 4) отсутствие обязательной регистрации в органах Госкомстата

Согласно ФЗ РФ от 13.07.2001 г. «О государственной регистрации юридических и физических лиц» моментом государственной регистрации индивидуального предпринимателя признается внесение регистрирующим органом записи о предпринимателе в Единый государственный реестр индивидуальных предпринимателей (ЕГРИП).

Для этого индивидуальный предприниматель должен представить такие документы:

- заявление о государственной регистрации по форме, утвержденной правительством РФ
- копию основного документа физического лица, регистрируемого в качестве индивидуального предпринимателя (в случае, если физическое лицо, регистрируемое в качестве индивидуального предпринимателя, является гражданином РФ)
- копию документа, установленного ФЗ или признаваемого в соответствии с международным договором РФ в качестве документа, удостоверяющего личность иностранного гражданина, регистрируемого в качестве индивидуального предпринимателя (в случае, если физическое лицо, регистрируемое в качестве индивидуального предпринимателя, является иностранным гражданином)
- копию свидетельства о рождении физического лица, регистрируемого в качестве индивидуального предпринимателя, или копию иного документа, подтверждающего дату и место рождения указанного лица в соответствии с законодательством РФ или международным договором РФ (в случае, если представленная копия документа, удостоверяющего личность физического лица, регистрируемого

в качестве индивидуального предпринимателя, не содержит сведений о дате и месте рождения указанного лица)

- копию документа, подтверждающего право физического лица, регистрируемого в качестве индивидуального предпринимателя, временно или постоянно проживать в РФ (в случае, если физическое лицо, регистрируемое в качестве индивидуального предпринимателя, является иностранным гражданином)
- подлинник или копию документа, подтверждающего в установленном законодательством РФ порядке адрес места жительства физического лица, регистрируемого в качестве индивидуального предпринимателя, в РФ (в случае, если представленная копия документа, удостоверяющего личность физического лица, регистрируемого в качестве индивидуального предпринимателя, или документа, подтверждающего право физического лица, регистрируемого в качестве индивидуального предпринимателя, временно или постоянно проживать в РФ, не содержит сведений о таком адресе)
- документ об уплате государственной пошлины

Государственная регистрация физического лица в качестве индивидуального предпринимателя осуществляется в срок не более 5 рабочих дней со дня представления документов в регистрирующий орган.

В настоящее время практическая деятельность массажиста достаточно строго регламентирована различными законодательными актами, и частная практика без соответствующих документов, в том числе лицензии, считается противоправным деянием.

Тем не менее надеемся, что наша работа не отпугнет смелых «юридических лиц» и отважных «индивидуальных предпринимателей» от достижения поставленной цели, а послужит законным ориентиром на их тернистом пути.

*И.В. РАУ,*

*кандидат медицинских наук,  
врач высшей категории*

Кафедра физической реабилитации  
и спортивной медицины  
Российской медицинской академии  
последипломного образования  
Москва

# Сенсорная психотерапия и телесно-эмоциональная организация личности человека

**М**ы воспринимаем мир исходя из наших эмоций или их производных – желаний, потребностей и целей.

Эмоции воздействуют на тело и разум человека, влияя практически на все аспекты его существования. Какой бы ни была эмоция, переживаемая им, – мощной или едва выраженной, она всегда вызывает физиологические изменения в организме, которые порой столь серьезны, что их невозможно игнорировать. То, что мы называем «настроением», обычно формируется под воздействием эмоций. Последние исследования в области нейрофизиологии показали, что эмоции и настроение влияют даже на иммунную систему, снижают сопротивляемость болезням, составляя первичную мотивационную систему человека.

Мотивация обычно имеет два компонента – стимуляцию и сенсорный процесс или двигательный акт, предполагая активацию одного или нескольких базовых чувств – зрения, слуха, осязания, обоняния, вкуса, либо некое событие, вызывающее сенсорную обратную связь. Простейший тип – стимуляция, порождаемая физическим телом.

При этом массаж – наиболее естественная, инстинктивная способность человека. Его первая реакция при возникновении боли – потереть больное место рукой, чтобы ее уменьшить. Сначала, возможно, не обращали внимания на то, как снималась боль. Человек инстинктивно знал, что массаж может уменьшить боль, расслабить тело, увеличить уровень жизненной силы и энергии, и даже лечить многие болезни.

В сенсорной психотерапии работа ведется сразу по нескольким направлениям.



Первое – система нейромышечного программирования, сочетающая массаж-терапию, регулирующую психосоматическое состояние, и физические упражнения, направленные на выявление и расслабление мышечных зажимов. Второе – объектная психотерапия, при которой происходит эмоциональный перенос через объектные отношения путем функциональных структурных и динамических взаимоотношений между Я-репрезентациями и репрезентациями объекта.

## Основные направления сенсорной психотерапии

### Что такое объект?

Почти всегда это люди, предметы, животные или символы того или другого. Объект может быть внутренним или внешним.

- Внешний – это человек, животное, место или вещь, наделяемые эмоциональной энергией (например, то, что мы видим или можем потрогать)
- Внутренний – это идея, фантазия или воспоминание, относящиеся к человеку, животному, месту или вещи

### Репрезентация объекта

Образ – мысленное представление объекта.

#### • Я, Я-репрезентация

Сознательные и бессознательные мысленные представления, относящиеся к собственной персоне. Внутренний образ.

#### • Объектные отношения

Взаимоотношения между Я-репрезентациями и репрезентациями объекта: психофизиологическое взаимодействие, эмоциональные переживания.

Основа сенсорной (телесной) психологии – положение, что любая психологическая проблема проявляется не только на уровне поведения, но и тела в виде мышечных зажимов или хронических напряжений. Значит, для более эффективной проработки той или иной проблемы нужно работать с этими зажимами. Но на практике у любого нормального человека в теле даже в спокойном состоянии их множество! Чтобы в этом убедиться, достаточно расслабиться и понаблюдать 5 минут за своими ощущениями. Причем у каждого человека есть свой узор хронических мышечных напряжений – в телесно-ориенти-

рованной психологии его называют «броней характера». Это первое исходное положение, поскольку любое движение имеет в своей основе волновой принцип. В традиционных боевых искусствах, например, любое движение начинается с ног, а живот и таз служат в основном координирующим центром, перенаправляющим волну, зародившуюся в ногах, в то или иное движение. Так вот эта волна, наткнувшись на тот или иной мышечный зажим или блок, естественно разрушается, поскольку зажатая или напряженная мышца не может естественным образом пропустить через себя этот процесс напряжения-расслабления, характерный для двигательной волны. Кроме того, эта ситуация порождает целый «куст» психологических проблем. Дело в том,

именно сторона внутриспихологического конфликта – душевная или соматическая – выходит на первый план. И как исцеление от телесных недугов возможно путем проработки породивших их психологических причин, так и через телесные проявления психологических проблем можно прямым путем дойти до глубин души человека.

В этом состоит суть сенсорной (телесной) психотерапии – подойти к разрешению самых запутанных проблем пациента, разрубить «гордиев узел» его внутренних противоречий. И сделать это нужно наиболее естественным, надежным и простым способом, помогая ему вступить в сознательный диалог с собственным подсознанием на его «родном» языке – языке тела. Надо также научить пациента избегать

на психическом состоянии – снижается уверенность, понижается тонус, все чаще появляются отрицательные эмоции и раздражительность. Человек не всегда сразу обнаруживает или чувствует изменения. Обычно это происходит при появлении боли или неудобства, одышки либо мрачного настроения. И обращается к врачу, только когда сам замечает деформации тела. Его неправильное положение за рабочим столом, странная походка и выполнение стандартных движений в быту могут привести к тем же последствиям.

В той или иной степени здесь могут помочь хирург, ортопед или врач ЛФК. Но только сенсорная (телесная) психотерапия диагностирует и излечивает причину деформаций.

Как психолог могу утверждать, что психофизическое здоровье человека напрямую связано с сексуальной энергией. Секс – одна из главных составляющих его здоровья, а энергетический взаимообмен во время соития несет в себе магическую силу, способную регенерировать духовный потенциал человека. Секс (от лат. «sexus» – «пол») – очень емкое понятие. Оно включает все аспекты пола человека: биологию и генетику, анатомию, физиологию, половое поведение, половые отношения, половую практику, половое развитие, совокупность эмоциональных психических реакций (установок и поступков, связанных с проявлением и удовлетворением полового влечения).

В «Кратком курсе психоанализа» Зигмунд Фрейд указывал, что источник либидо («желания», психической энергии влечений, связанной с любовью – во всех смыслах этого слова) – живое функционирующее тело как энергетический центр.

Прикосновения к телу другого человека позволяют понимать друг друга без слов, причем на самом сокровенном уровне, могут нести в себе уверенность и сочувствие, страсть и любовь. Они способствуют расслаблению и исцелению. Это главное в наших эротических переживаниях.

Массаж по воздействию на человека подразумевает практически неограниченные возможности влияния на физическое, а значит и психоэмоциональное здоровье человека, неотъемлемая часть которого – любовь (глубокое эмоциональное влечение, сильное сердечное чувство).

*Суть сенсорной (телесной) психотерапии – подойти к разрешению самых запутанных проблем пациента, разрубить «гордиев узел» его внутренних противоречий.*

что «броня характера» – не просто симптом той или иной проблемы. Характер человека, в который входят и психологические комплексы, содержит двигательные стереотипы. Неуверенный в себе человек и ходит неуверенно, а когда он начинает практиковать физические упражнения и соответствующие перемещения, новый двигательный стереотип вступает в борьбу со старым, устоявшимся. И чаще всего проигрывает, так как на стороне последнего стоит весь характер в целом, а против него «не поперешь», – он десятилетиями формировался! Так вот психологическая структура характера со всеми поведенческими и двигательными стереотипами и «броня характера» – замкнутое функциональное кольцо, где последняя, являясь следствием психологической структуры человека, поддерживает ее, и уже невозможно выяснить, что тут следствие, а что причина. Итак, это замкнутый круг, разбить который пытаются психологи.

Взаимосвязь тела и психики всегда двусторонняя. Как все соматические расстройства имеют свои психологические «корни», так и любые психологические проблемы всегда приносят психосоматические «плоды». Разница только в том, какая

подобных проблем впредь, представив удобный инструмент – технику телесно-психологической саморегуляции.

Человеческое тело состоит из многих «пружин» и «рычагов», которые, будучи связаны между собой, образуют целую систему балансов и противовесов, обеспечивающих равновесие. Нарушение работы даже одной «пружины» незамедлительно приводит к цепной реакции – ухудшению работы других узлов организма. Срабатывает естественное желание удержать равновесие, и человек начинает балансировать своим телом, искривляя и остальные отделы позвоночника, сутулясь, сводя плечи, наклоняя голову вперед или в бок, неправильно ставя ноги при походке, либо выполняя другие важные в его повседневной жизни процессы. Включается механизм приспособления или компенсации, возникает устойчивый ошибочный статический и динамический стереотип осанки и движений. Это приводит не только к деформациям скелета и конечностей, но и к нарушению координации, снижению скорости реакции, тяжести выполнения отдельных движений, ослаблению целых групп мышц. И это незамедлительно сказывается

Человеческая сексуальность и любовь – синонимы. Это удовлетворение его основных психологических потребностей – в общении, в возможности любить и быть любимым, восхищаться и быть объектом восхищения, испытать родство и единство тел и душ, в самореализации, в утолении сексуальных желаний.

Массаж возводит мост над пропастью между сексом и настоящей близостью и может оказаться эффективным способом поиска новых ощущений. Например, традиционный японский, возведенный в ранг искусства чувственно-интимный массаж шиацу позволяет установить крепкие интимные связи между партнерами. Познав его уроки, можно создать собственный язык прикосновений в зависимости от потребностей партнера.

Владея приемами интимного массажа в сочетании с возбуждающими ароматами, а также искусством сэпун (поцелуи и ласки языком), изысканными чувственными прикосновениями, можно довести партнера до вершины блаженства, не прибегая к половому сношению или оральному сексу.

В наше время из-за постоянных стрессов накапливается психическое напряжение, и правильное – оккультное – применение секса может послужить своеобразным спусковым клапаном для сброса накопившейся нервной, а точнее – невротической энергии.

Высшее тактильное ощущение, на которое способен человек, идеально уничтожающее любое напряжение, дающее разрядку мыслям, вызывающее расширение сознания и оставляющее после себя ощущение прозрачности восприятия (ясновидения), – оргазм, единственное спонтанное естественное ощущение, атрибут измерения, в котором нет смерти, рождения, времени, печали.

Тантра – это позитивное индийское учение, трактующее физические проявления секса, наука о матери-Земле. Она подменяет логику чувством, пассивное мирозерцание – активным касанием, интеллектуальную деятельность – чувственной. Это нежное служение другому человеку, ориентированное на возбуждение внутренней божественной жизненной силы, вызывающее огонь сексуально-эмоционального напряжения.

Любовь и страсть порождают счастливый брак. Истинная цель наше-

го ритуала – создание подлинного союза мужского и женского начал, где генерируются силы созидания, позволяющие достичь высот самопознания и изменить к лучшему всю жизнь.

Одна из составляющих сенсорной психотерапии – ощущение. Это самое первое соприкосновение внутреннего мира человека с помощью гаммы чувств с внешним миром. Через ощущения он узнает о цвете, вкусе, запахе, движении, положении в пространстве и многом другом. Благодаря ощущениям появляются целостные, предметные восприятия.

Придерживаясь когнитивного подхода в описании психики, представляя человека как некую систему, обрабатывающую символы при решении своих задач, легко можно представить и важнейшую черту индивидуальности человека – сенсорную организацию личности.

Это уровень развития отдельных систем чувствительности и возможность их объединения. Сенсорные системы человека – его органы

дования – коммуникация (как вербальная, так и невербальная).

Первую информацию о себе, о других и об окружающей среде человек получает именно через тактильные ощущения. Фактически первой сенсорной системой, которая начинает функционировать, оказывается осязание.

Существует теория, что ранний тактильный опыт имеет решающее значение для последующей ментальной и эмоциональной адаптации индивидуума в обществе.

Поскольку прикосновение – важнейшая составная часть большинства человеческих отношений, подобно любому другому сигналу и в зависимости от людей и ситуации оно может вызвать отраженную как позитивную, так и негативную реакцию...

«Когда через прикосновение передаются симпатия и привязанность, оно начинает ассоциироваться как с этими чувствами, так и с удовлетворенностью от сознания собственной безопасности. Следствием неадекватного тактильного опыта

*Один из наиболее мощных инструментов психосоматического исследования – коммуникация (как вербальная, так и невербальная)*

чувств, как бы приемники его ощущений, в которых происходит преобразование ощущения в восприятие.

Это главная особенность человеческой сенсорной организации – она складывается в результате всего его жизненного пути. Чувствительность дана человеку при рождении, но развитие ее зависит от обстоятельств, желаний и усилий его самого.

«...Многие хронические расстройства вызываются, главным образом, не внешними механическими или химическими факторами либо микроорганизмами, а длительным функциональным стрессом, развивающимся в ходе повседневной жизни индивида в борьбе за существование... поэтому объект исследования у психологии и физиологии в сущности один и тот же; различие заключается лишь в подходе...» – утверждал в начале XX века основатель психосоматической медицины Франц Александер.

Один из наиболее мощных инструментов психосоматического исследова-

ния становится недостаток подобных ассоциаций, который приводит к невозможности создания полноценных отношений с другими людьми» (Монтегью, 1971).

Итак, основа сеанса сенсорной психотерапии – физиологическое действие массажа.

В соматической мышечной системе человека около 550 мышц, расположенных на теле в несколько слоев и построенных из поперечно-полосатой мышечной ткани. Скелетная мускулатура иннервируется передними и задними ветвями спинномозговых нервов, отходящих от спинного мозга, и управляется командами из высших отделов центральной нервной системы – коры головного мозга и подкорковых центров экстрапирамидной системы. Благодаря этому скелетные мышцы способны сокращаться, поворачиваясь осознанной волевой командой, которая в виде электрического импульса поступает из коры головного мозга к вставочным нейронам спинного мозга, которые на

основе экстрапирамидной информации моделируют активность двигательных нервных клеток, аксоны которых заканчиваются непосредственно на мышцах. Аксоны двигательных нейронов и дендриты чувствительных нервных клеток, воспринимающих ощущения от мышц и кожи, объединены в нервные стволы (нервы), которые проходят вдоль костей, залегают между мышцами. Надавливания на точки близкого расположения нервных стволов вызывают их раздражение и «включение» дуги кожно-соматического рефлекса. При этом функциональное состояние иннервируемых этим нервом мышц и подлежащих тканей изменяется.

Под влиянием точечного массажа нервных стволов или обхватывающего и линейного массажа самих мышц количество (которое в мышце непостоянно и зависит от ее состояния и регулирующих систем) и диаметр раскрытых в них капилляров увеличивается.

У неработающей мышцы происходит сужение и частичное разрушение капиллярного русла (декапилляризация), что вызывает сужение мышечного тонуса, дистрофию мышечной ткани и засорение мышцы метаболитами, и ее уже нельзя считать здоровой.

При массаже, равно как и при физических нагрузках, повышается уровень обменных процессов в ткани. Чем он выше, тем больше в ней функционирующих капилляров. Доказано, что под влиянием массажа количество раскрытых капилляров в мышце достигает 1400 на 1 мм<sup>2</sup> поперечного сечения, а ее кровоснабжение увеличивается в 9–140 раз.

Кроме того, массаж в отличие от физической нагрузки не вызывает образования молочной кислоты в мышцах. Напротив, он способствует вымыванию кетоксинов (ядов движения) и метаболитов, улучшает трофику, ускоряет восстановительные процессы в тканях.

В итоге массаж оказывает общеукрепляющее и лечебное действие на мышечную систему, повышаются эластичность и тонус мышц, улучшается и сократительная функция, возрастает сила, повышается работоспособность, укрепляются фасции.

Поскольку действие массажной процедуры по своей физиологической сути опосредовано нервными

структурами, массаж-терапия оказывает значительное влияние на нервную систему: изменяет соотношение процессов возбуждения и торможения (может избирательно успокаивать – седатировать или возбуждать – тонизировать нервную систему), улучшает адаптивные реакции, повышает способность противостоять стрессу, увеличивает скорость регенеративных процессов в периферической нервной системе.

Доказано, что при массаже скорость потребления кислорода повышается на 30–35% по сравнению с покоем, на 15–20% усиливается выделение молочной кислоты почками и кожей. Массаж вызывает направленные нейрогуморальные сдвиги на основе кожно-висцеральных рефлексов. Это способствует увеличению концентрации гормонов в крови и лимфе, а также ферментов в полых органах – катализаторах химических реакций, протекающих в организме, что приводит к ускорению как ассоциативных, так и диссоциативных процессов, то есть повышению уровня обмена веществ в целом.

Сам по себе этот эффект – самоцель многих методов терапии: холодовых воздействий, физических упражнений, бань, саун, гидропроцедур и т. д. Общий массаж, увеличивая в 1,5–2 раза уровень обмена веществ на период от 30 минут до 1–2 часов (остаточное последствие – до 1–1,5 дня) оказывает стойкий терапевтический эффект на протяжении курса массажа и в течение 3–6 месяцев после него.

### Какие же цели достигаются массажем в сенсорной психотерапии?

• **Расслабление.** Благодаря массаж-терапии происходит как физическое, так и ментальное расслабление после напряженной физической работы, волнений, стресса и других ситуаций, приводящих к умственному напряжению. Физическое же может быть вызвано неестественной позой, заботами или интенсивной умственной деятельностью. В результате возникает психосоматический застой. Если такое состояние не проходит, оно может привести к бессоннице, нервным срывам и физиологическим нарушениям. Благодаря общему массажу расслабляется фи-

зическое тело и восстанавливается эмоциональное состояние.

• **Снятие усталости.** Общий массаж помогает избавиться от физической усталости после тяжелой работы или упражнений. В результате физической работы в мышечной ткани накапливается молочная кислота, вызывая боль в мышцах. Общий массаж эффективно улучшает циркуляцию биоэнергии в теле и кровообращение, удаляя накопившуюся вредоносную кислоту.

• **Предупреждение болезней.** Это одна из главных целей общего массажа, поскольку способствует поддержанию нормальной работы мозга и всего организма. В этом состоит основное отличие общего массажа от других его видов, которые применяют для лечения поврежденных и болезней.

• **Замедление процесса старения.** Его ключевой момент – поддержание плавного течения биоэлектричества и кровообращения. Общий массаж позволяет поддерживать обменные процессы в организме и устранять нежелательную интоксикацию, значительно продлевая жизнь.

• **Восстановление после резкого изменения условий окружающей среды.** Когда они быстро меняются, человек не успевает приспособиться к ним и заболевает. Сейчас с помощью современных транспортных средств добраться в любое место на планете можно очень быстро. И резкая смена времени суток, погоды, высоты чревата болезнью, связанной со сменой часовых поясов.

• **Удовольствие.** Общий массаж улучшает самочувствие, а получаемый при этом эмоциональный комфорт приносит большое удовлетворение. Часто массаж друг друга в результате обмена прикосновениями приносит эмоциональное уравновешивание.

Массаж как наиболее сложная форма невербальной коммуникации, являющаяся неинвазивной частью соматической рефлексотерапии, позволяет удовлетворить основные потребности индивидуума, что приводит к запуску поведенческой программы, ее реализации и оценке полученных результатов

А. С. КОНЬКОВА,  
руководитель авторской школы  
«Система нейромышечного  
программирования»,  
Москва





## IV МЕЖДУНАРОДНАЯ ВСТРЕЧА СПА-СПЕЦИАЛИСТОВ «СПА-ИНСТИТУТ»

17–19 апреля 2008 года

Москва,  
МВЦ «Крокус Экспо»,  
павильон 2

Организатор: *Les nouvelles  
Expositions*

ВПЕРВЫЕ для решения непростой задачи соединения в общую спа концепцию культурных традиций, последних достижений индустрии красоты и опыта восстановительной медицины «Спа-институт» работает по системе факультетов. Новая структура позволяет косметологам, спа технологам, директорам и менеджерам салонов красоты, массажистам, мануальным терапевтам, всем, кто хочет работать в этом перспективном и динамично развивающемся секторе рынка получить общие знания или сконцентрироваться на конкретном направлении спа-индустрии

РЕКЛАМА

### Первый день

#### Факультет взаимоотношений

- Клиентоориентированный салон красоты
- Спа-культура как эталон взаимоотношений в салоне красоты

#### Факультет сервиса

- Стандарты качества в салоне красоты и спа
- Управление розничными продажами в салоне красоты и спа

Совместно с: *Beauty Salon  
Management*

### Второй день

#### Факультет национальных школ спа

- Обзор национальных практик оздоровления
- Тайская школа массажа  
Реабилитация доброго имени
- Балтик спа с показом янтаротерапии
- Славянское спа от древних вед до российской физиотерапевтической школы
- Спа африканского континента: традиции и особенности
- Динамичное американское спа

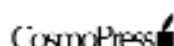
### Третий день

#### Факультет курортологии и велнеса

- Истинная талассотерапия
- Обзор спа-курортов (Европа – Азия)
- Спа-туризм – основа взаимовыгодного сотрудничества турфирм, спа-салонов и их клиентов
- Велнес: источник гармонии в мегаполисе



По вопросу организации поездки обращайтесь:  
тел.: (495) 981-9494  
e-mail: bbp@bbprogram.com  
www.bbprogram.com



По вопросу приобретения билетов на мероприятия обращайтесь:  
тел.: (495) 981-5342/9491  
e-mail: em@cosmopress.ru  
Ольга Емельяненко



# «Oakworks»:

## фантазия на службе реальности

В современной массажной индустрии технология «массаж на стуле» весьма популярна. В аэропортах, торговых центрах, офисах корпоративных компаний, на выставках и в медицинских центрах часто можно увидеть специалистов, работающих на специальном стуле.

Дэвид Палмер, основатель и руководитель TouchPro Institute, в 1986 году создал первый в мире стул для массажа.

Он считал, что это древняя, но забытая традиция. На оттисках с японских гравюр 300-летней давности изображены люди, получающие массаж, сидя на низких табуретах. Это говорит о том, что такой метод применяли наряду с различными по высоте столами или подстилками, матами и татами.



лают конструкцию удобной для переноски и транспортировки, а небольшие размеры дают возможность использовать в любом месте при ограниченной площади. Во время работы колеса для транспортировки снимают, но облегчают перевозку, когда стул сложен. Под его размеры сделан чехол из защитного нейлона с карманами для инструментов, удобным ремнем, многочисленными ручками. Изящная рама сконструирована и собрана так, чтобы обеспечивать твердое и устойчивое положение, не сгибаться под тяжестью веса до

**В** конце 70-х, начале 80-х годов XX века некоторые массажисты чувствовали необходимость массировать своих клиентов в такой позиции. В 1981 году Катрин Хансон-Спайс, директор Potomac Massage Training Institute в Вашингтоне, разработала программу для массажистов, включивших «сидячий массаж» в свою практику.

Дэвид Палмер заинтересовался приспособлением для массажа сидя еще в 1982 году, когда стал директором института традиционного японского массажа «амма», и, выступая в роли наставника массажистов, понял, как мало профессионалов работают столь востребованным методом. Он хотел позволить людям сидеть так, чтобы они чувствовали себя более комфортно, чтобы массажист мог приехать к клиенту, а не наоборот, искал возможность провести процедуру в любом месте, не раздевая человека, и исключить любую интимную подоплеку, часто ассоциирующуюся с массажем.

В 1983 году вместе с французским краснодеревщиком Серджем Боуиссоу он начал работать над созданием первого специального стула, предназначенного для удобства и комфорта и клиента, и массажиста. Осуществил он это через 3 года.

Сегодня продолжатель дела Палмера – американский массажист

Тони Ньюман, пропагандирующий технологию «массажа на стуле» под брендом «американский экспресс-массаж».

### Что же это за чудесный стул?

С 1977 года бесспорный лидер и ведущий производитель массажных столов и оборудования для реабилитации и физиотерапии, лауреат премии «Профессионал 2007», – компания «Oakworks» (США), получившая главный приз в категории «Лучший изготовитель столов для массажа». В России ее представитель – фирма «Медиум-Плюс», давно и хорошо зарекомендовавшая себя как «серьезный и надежный партнер профессионалов в области массажа, физиотерапии и реабилитации».

Для отечественных специалистов в области восстановительной медицины компания «Oakworks» совместно с фирмой «МедиумПлюс» предлагает модель для «массажа на стуле» – Portal Pro. Это портативный стул с изменяющейся конфигурацией для проведения массажа, мануальной терапии, физиотерапевтических и других лечебных процедур.

Эта модель позволяет пациенту чувствовать себя комфортно во время процедуры, а массажисту – работать в эргономичной позе. Небольшой вес (9,5 кг) и простота сборки за считанные секунды де-





Стул для массажа обеспечивает как потребности медицинского рынка и оздоровительных учреждений, так и индустрии красоты (фитнес-, велнес- и СПА-центрах)

200 кг, а алюминиевое покрытие сохраняет модель при длительном использовании при любых погодных условиях. Регуляторы высоты и угловые регуляторы сиденья дают возможность подо-гнать стул под индивидуальный рост массажиста и уменьшить напряжение в поясничном отделе пациента, а подлокотники и подголовник – приспособить под его вес и размеры. Подставка под грудь обеспечивает комфорт и поддержку беременным женщинам и пациентам с большим весом. Сменные подставки для колен позволяют работать с клиентами с заболеваниями нижних конечностей. Безопасное покрытие из полиуретана приятно на ощупь, поддается обработке дезинфицирующими средствами, а обширная цветовая гамма может быть подобрана под самый изысканный интерьер.

Portal Pro – бесспорный лидер среди портативных стульев для массажа. Модель удобна как для взрослых пациентов, так и для детей за счет имеющихся дополнительных приспособлений (валиков, подлокотников, подголовников).

Desk Top Portal – портативное приспособление для проведения массажа, мануальной терапии, физиотерапевтических и других лечебных процедур. Эта модель разработана и создана в 1990 году, чтобы делать массаж там, где нет возможности поставить стул. Ее легко установить на любом столе (письменном, прикроватном, игровом и др.) и отрегулировать в зависимости от проводимой процедуры. Многостороннее использование и вес (5 кг) делают конструкцию незаменимой для применения в домашних условиях, у пациентов с ограниченными возможностями или прикованных к постели, при отсутствии места, а также для расслабления и принятия физиологического положения головы при длительных нагрузках. Desk Top Portal можно прикрепить к любой горизонтальной поверхности.

Стул для массажа обеспечивает как потребности медицинского рынка и оздоровительных учреждений, так и индустрии красоты (фитнес-, велнес- и СПА-центрах). Мобильность профессио-

нального откидного сиденья делает доступной любую область тела пациента и подход к нему с разных сторон.

Массаж на специальном стуле широко применяется в Европе, Америке, Японии, а теперь и России в общественных местах. Преимущество его в том, что пациент остается в одежде и может получить сеанс массажа быстро и за меньшую стоимость.

Удобство такого массажа привело его в офисы и компании, за кулисы, в кинотеатры и студии, на конференции и в развлекательные парки, в гипермаркеты и на стадионы. Маркетинг массажа на стуле успешно проходит в тысяче мест, и его применение лимитировано только воображением массажистов.

Компания «Oakworks» вместе с «МедиумПлюс» предоставляют возможность массажистам возвращать здоровье пациентам, не теряя собственного, на эстетичном, надежном, комфортном, эргономичном и безопасном оборудовании.

# Процедура «Лифтмассаж» на аппарате Lift M6 «LPG Systems»

Если задуматься, то, кроме лиц, мы практически ничего вокруг себя не замечаем, воспринимая их как естественный фон нашей жизни.

По лицу мы узнаем знакомых, даже если оно изменилось. Почему лица меняются – понятно: ведь это зеркало души, и на нем отражаются все сиюминутные эмоции. Лицо может светиться от радости, излучать удовольствие, быть хмурым, посеревшим, чернее ночи.

Со временем оно меняется. Старость и болезни могут действительно изменить лицо до неузнаваемости, но, к счастью, происходит это достаточно медленно, и мы успеваем привыкнуть к его изменениям. Но как же хочется оставаться с цветущим молодостью и здоровьем лицом!



**В** журналах, посвященных эстетической тематике, постоянно встречаются слова «революционная технология», «единственный метод», «уникальное средство», каждое из которых «сделает ваше лицо более молодым и привлекательным». Чему же верить?

По степени радикальности средства омоложения лица можно распределить так: сначала косметика (маски и лифтинг-кремы), втираемая в кожу с помощью ручных приемов массажа, затем аппаратная косметология и в конце самая радикальная методика – эстетическая хирургия. В последнее время внимание потребителей косметических услуг обращено на аппаратную ко-

сметологию, которая более эффективна, чем специальная косметика (и прекрасно с ней совместима), и более безопасна, чем пластическая хирургия. Эта методика развивается очень бурно: в салонах красоты предлагают мезо- и микротоковую терапию, фотоомоложение, микродермаабразию и др. Все эти виды решают разные задачи, используя различные методы воздействия.

Но «революционным» с полным на это правом можно назвать французскую эстетическую технологию «Лифтмассаж», выполняемую на аппарате Lift M6 и разработанную фирмой «LPG Systems» (Франция) – крупнейшим в мире производителем профессиональной аппаратуры для коррекции фигуры, лечения целлюлита и решения раз-

LPG

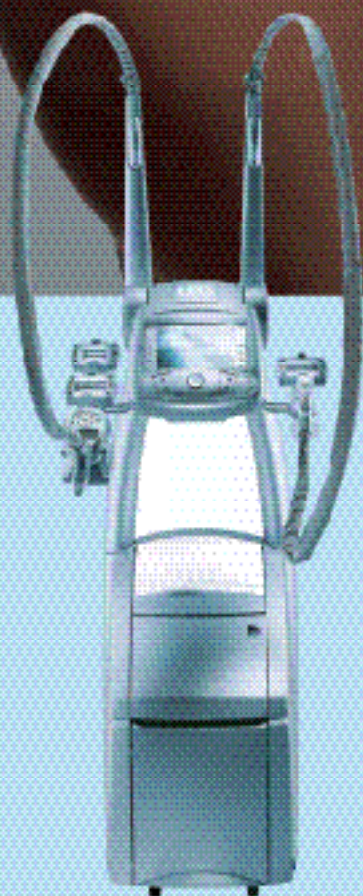


## НОВЕЙШАЯ РАЗРАБОТКА

### ЛИФТМАССАЖ НЕ ПРЯЧЕТ ПРИЗНАКИ СТАРЕНИЯ

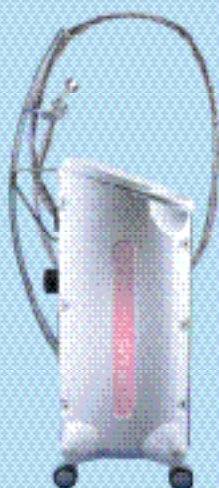
ЛИФТМАССАЖ пробуждает спящие резервы тканей для естественного восстановления молодости кожи

- Уникальная эффективность и быстрые видимые результаты
- Naturalный неинвазивный атравматичный лифтинг лица
- Профилактические и поддерживающие программы обеспечивают постоянство клиентов
- Эффективные программы для мужчин
- Эксклюзивная запатентованная технология
- Широкий спектр маркетинговых инструментов
- Полное обучение специалистов
- Всемирная известность и безупречная репутация технологий LPG



#### CELLU M6 KEYMODULE (2)

Новая версия Cellu M6 KeyModule. В этот аппарат включены обе запатентованные технологии LPG: Лифтмассаж для тела и Лифтмассаж для лица, шеи, декольте и груди, а также технология Эндермолифтинг и Эндермолифт.



#### LIFT M6

Последнее поколение аппаратов LPG для работы с деликатными тканями лица, шеи и декольте.

Эксклюзивный дистрибутор ГК «СпортМедИмпорт»  
Москва (495) 901 99 77, Санкт-Петербург (812) 320 99 09, Киев (044) 239 24 13  
[www.sportmedimport.com](http://www.sportmedimport.com)  
[www.lpg-club.ru](http://www.lpg-club.ru)



личных проблем, связанных с процессами увядания кожи лица и шеи.

Уникально техническое решение манипул – устройств, выполняющих активную механическую стимуляцию тканей, в виде процедурной камеры, в которую помещены самодвижущиеся элементы (ролики с микро мотором – для работы по телу и параллельно расположенные пластины – для выполнения процедур на лице).

Совершенствующийся в ногу с техническим прогрессом модельный ряд аппаратов фирмы «LPG Systems» прекрасно зарекомендовал себя в эстетической медицине, спортивной реабилитации и физиотерапевтическом направлении. В ней были созданы аппарат Lift M6 для обработки тканей лица и шеи и специальная технология «Лифт-массаж», дополненная новыми возможностями ранее разработанных «LPG Systems» «Космомеханики» и элементов терапевтической и эстетической «Эндермологии», что существенно расширяет возможности и повышает эффективность программ ухода за лицом.

Инновационная концепция возвращения молодости также основана на оригинальном принципе трехмерного механического воздействия на ткани. При создании аппарата за основу был взят ручной массаж по Жаке (Dr. Jacquet). Эта техника была впервые представлена в 1907 году и состояла из легкого сжимания, скручивания и вибрационного воздействия на кожу. При ее помощи можно было победить «гипотонию кожи» или «усталость кожи», а также лечить жирную и склонную к образованию акне кожу.

Первая методика – технология «Лифт» была создана около 10 лет назад. Все эти годы она развивалась и совершенствовалась. Многие клинические исследования, проведенные за это время в разных странах, позволили создать оптимальную технику, направленную

на борьбу со старением кожи лица и декольте, получившую запатентованное название «Лифт-массаж». Французский дерматолог профессор Ревюз (Mondor hospital, Creteil, France) убедительно доказал, что механическое воздействие на кожу с помощью манипул «Лифт» приводит к изменению матрикса фибробласта – происходит реструктуризация, уплотнение и подтягивание кожи лица, шеи и декольте.

Аппарат Lift M6, созданный компанией «LPG Systems», позволяет нивелировать все возможные побочные эффекты и недостатки ручного массажа (растяжение кожи, слабое воздействие и отсутствие стандартизации методики при смене специалиста) и усилить положительные результаты.

Технология «Лифт-массажа» учитывает анатомо-гистологические особенности строения кожи, требующие дозированного, атравматичного воздействия, и использует особо деликатные механизмы захвата складки и импульсный режим подачи вакуума во избежание растяжения и смещения кожи относительно подлежащих тканей.

Базовые программы, применяемые в зависимости от показаний, отличаются техникой выполнения, интенсивностью воздействия и частотой подаваемого вакуума, позволяя решить главную задачу косметологии – вернуть и надолго сохранить молодость и привлекательность кожи.

Специально разработанная для ухода за кожей лица и шеи манипула осуществляет захват кожной складки параллельно расположенными пластинами за счет пульсирующего вакуума и инициирует механические колебания в коже и подлежащих тканях в нескольких плоскостях – вертикальной, горизонтальной и по направлению перемещения манипулы.

Процедура, проводимая с целью моделирования овала лица и получения лифтингового эффекта, прекрасно переносится и комфортна для клиента. Ее результаты сохраняются длительное время.

«Лифт-массаж» позволяет значительно усилить микроциркуляцию. Так, по результатам ранних исследований Уотсона и Фодора перфузия крови в кожу после процедуры в 4–5 раз больше нормы и эффект длится 6 часов. Помимо этого увеличивается синтез коллагена за счет стимуляции фибробластов – обновляется и укрепляется соеди-



нительнотканый каркас дермы, улучшается питание тканей и активизируются процессы регенерации в коже. На гистологическом уровне это проявляется увеличением содержания коллагена от 27% до 130% и гармоничной реорганизацией коллагеновых волокон в папиллярной дерме.

Учитывая превосходные результаты, полученные при исследованиях в 2001–2002 гг. в ходе клинических испытаний и подтвержденные на практике в различных медицинских центрах и салонах красоты при использовании аппаратов фирмы «LPG Systems», было решено создать методику их применения на области груди. До сих пор сравнительно мало аппаратных методов воздействия на эту область, а процедура лифтинга груди – одна из самых востребованных в эстетической медицине.

Для определения эффективности применения технологии «Лифт» на эти области были проведены исследования по оценке ее воздействия на деликатные области тела, где наблюдается ослабление кожи и требуется ее укрепление и лифтинг. В эксперименте приняли участие 19 здоровых женщин от 21 года до 55 лет. Процедуру продолжительностью 20 минут 3 раза в неделю проводили по очищенной сухой коже с помощью молочка и тонирующего средства для тела. Курс – 4 недели.

В ходе процедуры традиционно использовали дренажные и лифтинговые программы, характеризующиеся различной частотой циклической вакуумной аспирации и захватом тканей с помощью параллельно расположенных пластин. Это обеспечивало разное по глубине воздействие на ткани – от поверхностных слоев эпидермиса до глубоких слоев дермы.

Критерии оценки процедуры включали клинические измерения, наглядно демонстрировавшие начальный уровень сосковой линии, цифровую фотографию анфас и в

профиль, анкетный опрос пациенток для оценки эффективности и переносимости лечения (изменение качества кожи и ее упругости, опущения груди, комфортность процедуры, удовлетворенность пациентки, местную переносимость). Оценку изменения качества тканей провели 4 раза в течение 6 недель – перед началом процедур, на 2-й и 4-й неделе лечения и через 2 недели после окончания курса. Полученные результаты подтверждены объективными измерениями, показавшими эффект лифтинга, наблюдаемый в конце лечения: уменьшение расстояний «середина ключицы – сосок» и «грудноключичное сочленение – сосок». Это изменение подтверждалось и фотографиями. По данным проведенного анкетного опроса улучшение упругости груди уже на 2-й неделе исследования отметили 89,5% пациенток, а хорошее или отличное улучшение качества кожи – на 4-й неделе процедур. Переносимость лечения охарактеризована как комфортная. Удовлетворенность пациенток во время проведения процедур и после окончания курса также достаточно высокая и оценена как оптимальная. 17 женщин (89,5%) хотели повторить такие процедуры на аппарате Lift M6 компании «LPG Systems».

Объективные измерения и анкетные опросы показали такой же эффект, как и полученный на лице. Специальные программы аппарата Lift M6, предназначенные для работы с жирной, инфильтрированной кожей, с вялой атоничной и кожей с морщинами, предоставляют широкие возможности специалисту корректировать практически все состояния, связанные с проблемной кожей лица, а также склонной к увяданию или с уже имеющимися признаками старения.

Продолжительность стандартной процедуры «Лифтмассажа» – 30 минут. В зависимости от ее целей и выбранной программы акцент делается на этапе лимфодренажа, лифтинга либо уделяется повышенное внимание моделированию овала лица или области губ. Интенсивный курс «Лифтмассажа» – 10–20 процедур 2 раза в неделю. Для сохранения и улучшения достигнутых результатов достаточно одной процедуры в месяц.

В ходе «Лифтмассажа» любой направленности соблюдают стандартные этапы – лимфодренаж,

лифтинг и заключительный этап лимфодренажа. При необходимости выполняют проработку складок, морщин и моделирование лица.

Пример проведения «Лифтмассажа» на аппарате Lift M6 компании «LPG-Systems»:

**1** Сначала подготавливают кожу: ее обрабатывают молочком для соответствующего типа кожи, затем проводят демакияж с применением средств для снятия макияжа с глаз, потом используют тоник для соответствующего типа



кожи, и в конце лицо высушивают бумажной салфеткой.

**2** Аппарат Lift M6 готовят к работе. Выбирают программу в соответствии с типом кожи, с учетом имеющихся признаков ее увядания на лице и пожеланий клиента в отношении моделирования его овала, заложенности складок и морщин.

Интенсивность механической стимуляции предстоящей процедуры подбирается с учетом качества кожи и подлежащих тканей.

**3** Начинают с разблокировки основных групп лимфоузлов шеи и лица. Используют низкую частоту механической стимуляции тканей. Последовательно выполняется лимфодренаж шеи, лица, области вокруг глаз. Разные манипулы легко устанавливают на кожу, располагая пластины параллельно направлению предстоящего движения с учетом лимфотока на лице.

**4** Затем проводят замену манипулы. Это лифтинговый этап процедуры. Используют высокую (лифтинговую) частоту механического воздействия, что позволяет осуществить трехмерную стимуляцию тканей и активизировать деятельность клеток фибробластов, то есть усилить синтез коллагеновых и эластиновых волокон. Манипулу перемещают по массажным линиям лица, располагая параллельно расположенные пластины перпендикулярно направлению движения.

В дополнительный этап выделяется обработка морщин, области губ, моделирование овала лица.

**5** Снова заменяют манипулу и проводят заключительный (лимфодренажный) этап процедуры, аналогичный начальному – лимфодренажа, но с меньшей длительностью по времени.

**6** Уход после процедуры. Выполняют тонизацию кожи. Возможно нанесение маски в зависимости от типа кожи клиентки. В завершение процедуры наносят крем для данного типа кожи.

Удивительно, но даже во время первого сеанса эффект, что называется, «на лице» – «проработан-

ная» половина отличается от другой и по ощущениям («налитое яблочко»), и внешне, в зеркале: морщины уменьшились, кожа подтянулась, стала более гладкой и свежей. Затем то же самое происходит и с другой половиной обрабатываемого лица.

После первого сеанса появляется «эффект памяти» – кожа как бы «запоминает» и сама начинает воспроизводить те процессы, которые были запущены процедурой, а после 16 сеансов она окрепнет настолько, что кожа сама начнет работать в «молодом» режиме в течение как минимум полугода. Впоследствии будет достаточно делать одну – поддерживающую – процедуру в месяц.

Lift M6 – единственный аппарат, обеспечивающий эффективную подтяжку кожи лица, шеи, груди и декольте, сравнимую с результатами пластической операции.

Но залогом успеха в борьбе за цветущий внешний вид по-прежнему остается грамотное сочетание аппаратных технологий и индивидуального комплексного подхода к устранению каждой конкретной проблемы.

Косметология, как любая наука, постоянно развивается. В будущем появятся новые эффективные и безопасные технологии. Задача квалифицированных специалистов – внимательно следить за последними достижениями в этой области и использовать все лучшее, что уже существует в мировой практике.

# «ФТК-Косметик»: в поисках идеала

«Мы хотим, чтобы стильная, современная, надежная и простая в использовании мебель была доступна для наших партнеров – отечественных медицинских клиник, пансионатов, санаториев, фитнес- и СПА-центров, салонов красоты и др.»

«ФТК-Косметик»



**В** последние годы массаж стал рассматриваться не только как исключительно лечебная процедура, но и в качестве эффективного и, можно сказать, безальтернативного средства релаксации и ухода за телом. Учитывая, что инвестиции в массажный кабинет минимальны – пара кушеток, набор масел и массажист, предприниматели быстро подхватили волну повышенного спроса. Уложившись в сумму, составляющую всего несколько тысяч рублей, можно окупить проект массажного кабинета за 3–4 месяца, а со временем превратить его во вполне достойный СПА-салон. Центр любого массажного кабинета – массажный стол. Именно вокруг него совершается основное действие. И требования к качеству массажного стола предъявляются

чрезвычайно высокие как клиентом, так и самим массажистом. Слабые места массажных столов – газовые пружины в подголовнике и мягкие части (подлокотники, основное ложе). Как правило, они выходят из строя через 1–2 года, иногда из-за перегрузки сети перегорают предохранители в двигателях. Выход – либо их замена, что не всегда возможно, так как иностранные поставщики массажного оборудования не имеют сервисных служб на территории России, либо замена самого стола. Но чтобы произвести ремонт импортного массажного стола, нужно заказывать запасные части и ждать их прихода около 1,5–2 месяцев, а в это время оборудование простаивает... Следующее, но не менее важное требование к массажному столу – его дизайн. Привлекательный для

клиента внешний вид и удобное для массажиста расположение подголовника и подлокотников могут стать определяющими для процветания бизнеса.

Но как в любом бизнесе, а массажный – не исключение, необходимы надежные партнеры.

Компания «ФТК-Косметик» – один из них. Ее цель – вывести на российский рынок качественную и недорогую по сравнению с импортными аналогами мебель для массажа, косметологических и лечебных процедур.

На производственной базе начали с изготовления массажных столов. Основные требования к выпускаемой продукции:

- она должна соответствовать по качеству, дизайну, надежности и эргономичности лучшим европейским стандартам



- все важные узлы и запчасти – только европейских производителей (Германия, Финляндия)
  - для производства отдельных частей массажного стола – только долговечные и комфортные детали
  - только надежная и быстрая система сервисного обслуживания и гарантийного ремонта
  - всегда на складе порядка 16 вариантов цвета кожзаменителя финского производителя «Nevotex».
  - любой цвет корпуса – по RAL, на складе три стандартных варианта – белый, бежевый и серебристый металл
- Срок исполнения стандартного заказа – 3 дня.  
Доставка по Москве осуществляется бесплатно.

Но самое главное – компания «ФТК-Косметик» предлагает не только изготовление и продажу массажных столов, но и их дальнейшее сервисное обслуживание, гарантийный ремонт, реставрационные услуги по замене мягких частей, а также консультации по установке и эксплуатации. В случае необходимости специалисты компании выезжают в любую точку России.

*Компания «ФТК-Косметик» предлагает всем, кто занимается массажем, принять участие в создании по-настоящему удобного многофункционального профессионального отечественного массажного стола, обратившись в нее со своими предложениями и отзывами.*

#### **Отзывы клиентов о нашей продукции:**

##### **Александр из Нижнего Новгорода (массажист)**

Огромное спасибо компании и ее сотрудникам. Сегодня приобрел массажный стол, очень доволен – приемлемая цена, хорошее качество, отличный сервис и быстрая доставка. Буду рекомендовать вас коллегам!

##### **Анна Сергеевна из Москвы (массажистка)**

Огромное спасибо за неожиданно быструю доставку, желаю успехов!  
Надеюсь воспользуюсь вашими услугами еще не один раз!

##### **Сергей из Звенигорода (массажист)**

Позвонил, заказал, привезли прям в тот же день. Был удивлен. Забыл сказать спасибо. Спасибо!

##### **Ольга Михайловна из Тулы (массажистка)**

Спасибо за доставку!  
Несмотря на обилие различных вариантов массажных столов как отечественного, так и импортного производства, реально выбор не так уж велик. И массажные столы компании «ФТК-Косметик» действительно заслуживают отличной оценки: хорошее качество, устойчивые, выдерживают солидный вес.

##### **Светлана (клиентка)**

Очень хороший массажный стол. Особенно удобен подголовник – после массажа встаешь со стола с неиспорченной прической. И лежать очень приятно, мягко. Спасибо всем тем, кто делает такие столы, и тем, кто на них работает.

**Наша компания представляет качественную и недорогую по сравнению с импортными аналогами мебель для массажа, косметологических и лечебных процедур.**

**Современный дизайн, широкий выбор моделей, разнообразная цветовая гамма, приемлемые цены, высокое качество, надежность и простота в использовании – мы делаем все, чтобы приблизить нашу продукцию к потребителю.**

**За время работы мы зарекомендовали себя как добросовестный и надежный партнер, с которым легко и удобно работать.**



**ООО «ФТК»**

109147, Москва, Марксистский пер., д. 6  
Тел.: 8 (499) 763-65-03, (495) 912-10-02, 912-61-84

[www.ftk-cosmetic.ru](http://www.ftk-cosmetic.ru)

# Гемодинамические эффекты лечения гипертонической болезни электростатическим вибромассажем

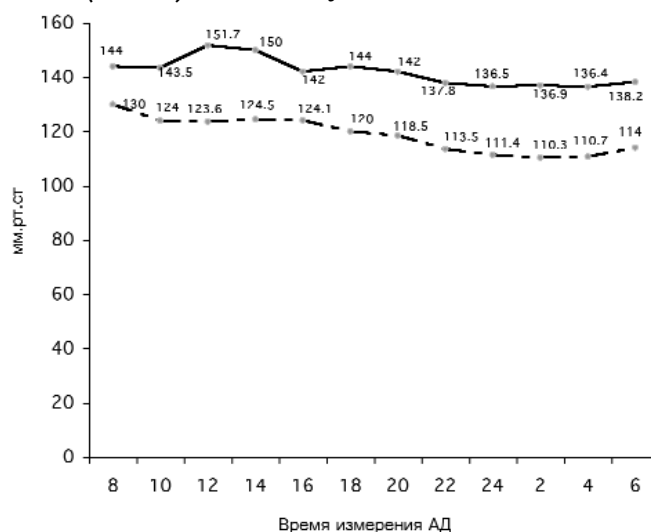
Современные достижения экспериментальной и клинической кардиологии дают основание говорить о многокомпонентности патогенеза гипертонической болезни (ГБ), что определяет возможности использования не только медикаментозной терапии, но и различных лечебных физических факторов [Сорокина Е.И., 2000; Разумов А.Н. с соавт., 2000, 2003]. Арсенал методов физического лечения ГБ пополняется постоянно, что ставит перед исследователями задачи по изучению сравнительной эффективности как давно разработанных и практически апробированных способов, так и новых технологий терапии данного заболевания. К таковым относится электростатический вибромассаж (ЭВМ) пульсирующим низкочастотным двухфазным переменным электрическим полем (ПНДПЭП). Вопросы эффективности применения физиотерапевтического аппарата «NIVAMAT-200 ЭВИДЕНТ» – электростатический вибромассаж (ЭВМ) в клинических условиях представлены в работах В.В. Портнова и соавт. (2001), Э.М. Ореховой и соавт. (2002), однако комплексного изучения особенностей микроциркуляции (МЦ), адренергической реактивности сосудов (АРС) и диастолической функции левого желудочка у больных ГБ под влиянием ЭВМ не проводилось.

Целью исследования являлось изучение состояния параметров центральной гемодинамики, АРС и МЦ у больных гипертонической болезнью в процессе лечения пульсирующим низкочастотным двухфазным переменным электрическим полем.

Материал и методы

Обследовано 55 больных ГБ 2 степени с высокой вероятностью рис-

Рисунок 1. Динамика систолического артериального давления (мм.рт.ст.) у больных гипертонической болезнью до (1) и после (2) процедур электростатического массажа в 1-е (по часам), 2-е, 4-е и 6-е сутки



ка развития осложнений в возрасте от 30 до 59 лет, находившихся на лечении в дорожной клинической больнице г. Иркутска. Диагностика ГБ и классификация больных проводилась на основании рекомендаций WHO/ISH (1999) и ДАГ-1 (2000) с учетом уровня артериального давления (АД), факторов риска развития ГБ, поражения органов-мишеней и наличия ассоциированных клинических состояний. Были выделены две группы больных.

В первую группу вошли 30 больных (средний возраст 48,9±1,2 лет) в лечении которых применялся ЭВМ «воротниковой» зоны от физиотерапевтического аппарата «NIVAMAT-200 ЭВИДЕНТ» фирмы Physiomed electromedizin AG (Германия). В наших исследованиях курс лечения ПНДПЭП состоял из 10 ежедневных процедур продолжительностью 12 минут. Применялась частота 100 Гц, интенсивность 50%, режим 1:1.

Вторая группа являлась первой контрольной и была представлена 25 больными (средний возраст 47,2±1,9 лет), в стационарном лечении которых физиотерапия не назначалась.

Больные обеих групп получали равноценную лекарственную терапию.

Изучение МЦ проводилось биомикроскопией и фотографированием сосудов бульбарной конъюнктивы глаза с помощью оптического блока фотоцелевой лампы SL-211 фирмы Karl Zeiss. Состояние МЦ оценивалось количественно по методу В.С. Волкова и соавт. (1976). Подсчитывался общий конъюнктивальный индекс (КИ) и парциальные индексы, отражающие периваскулярные (КИ1), сосудистые (КИ2) и внутрисосудистые (КИ3) изменения.

Изучение реактивности кожных сосудов проводили разработанным С.Г. Абрамовичем и соавт. [Патент РФ на изобретение № 2164689 от

27.03.2001 г.] гальвано-фармакологическим способом с адреналином гидрохлоридом. Оценивали пробу по продолжительности видимого местного эффекта до полного исчезновения на коже белого пятна в минутах (P).

Центральную гемодинамику исследовали с помощью доплерэхонографа «Aloka 5500». Определялся ударный объем сердца. Оценка диастолической функции левого желудочка производилась по динамике изменений соотношения пиковых скоростей раннего и позднего наполнения (E/A) и периода изометрического расслабления левого желудочка (ПИР). Остальные параметры центральной гемодинамики рассчитывались по общепринятым формулам [Boer P. et al., 1979]. Анализировался такой показатель, как «двойное произведение» – индекс работы сердца (ИРС), который тесно коррелирует с потреблением кислорода миокардом [Robinson B.F., 1967].

Достоверность различий показателей определялась по критериям Стьюдента.

### Результаты и обсуждение

У больных ГБ лечение ЭВМ система «NIVAMAT-200 ЭВИДЕНТ» существенно изменяло МЦ. Об этом свидетельствует положительная динамика конъюнктивных индексов. Так, у представителей первой группы после курортного лечения имело место снижение КИ на 27,4%, КИ1 – на 40,0%, КИ2 – на 26,0% ( $p < 0,05$ ) и КИ3 – на 23,1%. После лечения у больных ГБ в группе контроля изменения оказались статистически недостоверными. Улучшение конечного кровотока у больных ГБ происходило за счет нормализации периваскулярных изменений, морфологических характеристик самих микрососудов – артериол, венул и капилляров и, в меньшей степени, в результате воздействия на внутрисосудистые нарушения МЦ. Наибольшие изменения коснулись таких признаков, как периваскулярный отек, зоны запустевания капилляров, уменьшение артериоло-венулярных соотношений, неравномерность калибра микрососудов. Анализ изменений продолжительности спастической реакции кожных сосудов на адреналин при лечении ЭВМ система «NIVAMAT-200 ЭВИДЕНТ» показал его положительное влияние на APC. Случаев ухудшения APC в виде нарастания сосудистой гиперреактивности обнаружено не было. У больных ГБ первой группы P до лечения составил 64,1+3,0 минуты, после курсового лечения – 54,7+2,1 минуты (снижение данного показателя на 14,7%;  $p < 0,02$ ). В группе контроля динамика P была статистически недостоверной.

Изучение показателей центральной гемодинамики в процессе лечения ЭВМ система «NIVAMAT-200 ЭВИДЕНТ» показало, что в конце курса лечения у больных ГБ имел место гипотензивный эффект (рис. 1). У них систолическое, диастолическое и среднегемодинамическое артериальное давление (АДср) уменьшилось, соответственно, на 5,8% ( $p < 0,001$ ), 8,5% ( $p < 0,01$ ) и 7,1% ( $p < 0,001$ ). Во второй группе имело место незначительное снижение артериального давления (АД). Лечение электростатическим вибромассажем не оказало существенного влияния на удельное периферическое сосудистое сопротивление (УПСС). Показатели, характеризующие систолическую функцию левого желудочка у больных ГБ – ударный объем сердца, ударный индекс, минутный объем крови и сердечный индекс остались без изменений к окончанию физиотерапевтического лечения. При

## НОВЕЙШИЕ ТЕХНОЛОГИИ РЕАБИЛИТАЦИИ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ



**НИВАМАТ® 200 Эвидент**



- Обезболивание
- Уменьшение воспаления
- Улучшение микроциркуляции
- Снятие отека
- Нормализация тонуса мышц и сосудов
- Индивидуальное планирование лечения

**Сделано в Германии**

Рисунок 2. Механизм реализации гемодинамических сдвигов у больных ГБ при лечении электростатическим вибромассажем



этом следует подчеркнуть, что в исходных данных эхо-доплерограммы фракция выброса левого желудочка у всех обследованных больных была более 50%, что свидетельствует об отсутствии у них признаков хронической сердечной недостаточности и сохранении систолической функции левого желудочка.

У больных ГБ под влиянием ПНДПЭП отмечено снижение частоты сердечных сокращений (ЧСС) на 8,1% ( $p < 0,05$ ) и, как следствие, уменьшение ИРС, что свидетельствует о сокращении потребности миокарда в кислороде. После лечения ЭВМ у больных ГБ выявлено положительное влияние на диастолическую функцию левого желудочка в виде укорочения ПИР на 11,2% ( $p < 0,001$ ). По окончании лечения ПНДПЭП статистически недостоверным оказалось увеличение E/A на 9,7%. Не было обнаружено также значительных сдвигов скорости трансмитрального кровотока в фазу быстрого наполнения и во время систолы предсердий: увеличение «Е» к концу курса физиотерапии не превысило 5,2% ( $p > 0,05$ ), а снижение «А» составило всего 0,8% ( $p > 0,05$ ).

Нами проведен анализ изменений морфофункционального состояния сосудов и параметров центральной гемодинамики у больных ГБ в механизме лечебного действия ЭВМ система «НIVAMAT-200 ЭВИДЕНТ» (рис.2). Следует отметить, что данный физический фак-

тор вызывал позитивные изменения в системе конечного кровотока в виде нормализации тонуса микрососудов, их расширения, обогащения капиллярного кровообращения, устранения периваскулярных нарушений, улучшения реологии крови и, как следствие, способствовал у большинства больных снижению уровня артериального давления (рис. 2). Кроме того, после применения электростатического вибромассажа система «НIVAMAT-200 ЭВИДЕНТ» у них уменьшалась адренергическая сосудистая гиперреактивность. В результате курсового применения данного лечебного метода отмечено улучшение диастолической функции левого желудочка. Об этом свидетельствует статистически достоверное снижение периода изометрического расслабления, тенденция к увеличению наполняемости левого желудочка в раннюю диастолу в виде повышения эхо – кардиографической волны «Е» за счет уменьшения постнагрузки на сердце, что, как известно, способствует улучшению расслабления левого желудочка. В то же время, у данной группы больных не наблюдалось благоприятного влияния лечения на диастолическое соотношение «давление – объем» (отсутствовало снижение пиковой скорости волны «А» позднего наполнения), которое реализуется за счет уменьшения «преднагрузки» на сердце во время систолы предсердий. Следствием вышеобозначенных причин незна-

чительным оказалось и увеличение показателя E/A.

В группе контроля значительных изменений со стороны показателей диастолической функции сердца обнаружено не было. По нашим данным курсовое применение ЭВМ система «НIVAMAT-200 ЭВИДЕНТ» «воротниковой» зоны у больных ГБ оказалось способным нормализовать процессы расслабления, позволяющие левому желудочку на выполняться в полном объеме.

Таким образом, в лечении ГБ может быть использован новый метод физиотерапии: электростатический вибромассаж «воротниковой» зоны ПНДПЭП с помощью аппарата система «НIVAMAT-200 ЭВИДЕНТ». Данный метод лечения является безопасным и эффективным способом немедикаментозной коррекции нарушенной диастолической функции левого желудочка у больных гипертонической болезнью за счет уменьшения тонуса симпатического отдела вегетативной нервной системы, устранения адренергической сосудистой гиперреактивности и нарушений микроциркуляции.

Абрамович С.Г., Бараш Л.И., Холмогоров Н.А.

Иркутский государственный институт усовершенствования врачей,

ОАО РЖД НУЗ

«Дорожная клиническая больница на ст. Иркутск – пассажирский», ЗАО «Клинический курорт Ангара»

# Блефаропластика методом контрастного массажа

Благодаря пластической хирургии оперативная техника блефаропластики в настоящее время получила достаточно широкое распространение. Однако существует немало нежелательных эффектов после оперативного вмешательства. Один из них – достаточно длительный (не меньше месяца) период реабилитации, в который прослеживается ряд тканевых изменений (отеки, кровоизлияния, слезотечение). Наряду с этим могут возникнуть серьезные осложнения (например, частичная потеря зрения, птоз верхнего века, кровотечение в область орбиты и ретробульбарная гематома, смещение и выворот нижнего века, язва роговицы и др.), требующие специального консервативного лечения и даже повторного оперативного вмешательства, что останавливает многих пациентов, желающих выполнить блефаропластику (Фришберг И. А., 2005).

В связи с этим разработка неинвазивных методов для проведения блефаропластики стоит достаточно актуально. В качестве альтернативы пластической хирургии предлагается метод контрастного массажа – активное воздействие на кожу и мышцы век.

Возрастные изменения начинаются с появления тонких складок на коже век, которые располагаются горизонтально, а в области внешних углов глаз на висках – веерообразно. Кожа на нижних веках свисает свободно над нижней орбитой, образуя большие складки. Одновременно с этим происходит растяжение и расслабление круговой мышцы глаз, что позволяет глубоко расположенной внутриорбитальной жировой ткани выбухать через край орбиты в свободное пространство, растягивая и истончая кожу верхних и нижних век. (Кольгуненко И. П., Аствацатуров К. Р., 1965). Некоторые авторы расценивают изменение на верхних и нижних веках при наличии грыжеобразных мешков, заполненных жировой тканью, как патологическое состояние.

Согласно мнению П. Михайловой (1985), кроме этих физиологических изменений кожи век, у молодых иногда образуются складки и мешочки,

причины появления которых не очень понятны. В некоторых случаях этому состоянию предшествуют безболезненные отеки с покраснением глаз. Все эти изменения – складки и мешки на верхних и нижних веках, жировые грыжи, мелкие веерообразные морщинки в уголках глаз и на висках, свисание верхнего века требовали оперативного вмешательства. Сегодня устранение этих физиологических изменений кожи век возможно методом контрастного массажа.

В классическом косметическом массаже (Ахабадзе А.Ф., Арутюнов В. Я., 1991) на веках применяют только один прием – поглаживания. Метод контрастного массажа предлагает использование приемов поглаживания, растирания и вибрации. При анализе гистологического строения век видно, что в них находятся попеременно-полосатые мышцы, занимающие примерно 2/3 всего века. Там же расположены и коллагеновые волокна, способные хорошо растягиваться, но находятся они в виде очень тонкой сети. Применение такого приема, как растирание, не сможет вопреки стойкому убеждению косметологов ни растянуть, ни повредить кожу век. Напротив, отсутствие механического воздействия на верхние и нижние веки приводит к физиологической атрофии мышц и кожи век.

Для предотвращения появления морщин и мешков на веках, тонких складок, располагающихся горизонтально, а в области внешних углов глаз – веерообразно, а также

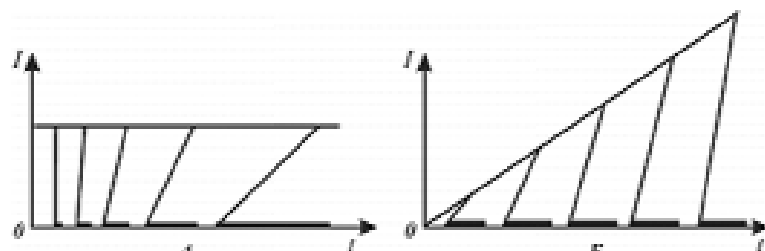
для устранения свисающей кожи на нижних веках и расслабления круговой мышцы глаз необходимо прорабатывать не только последнюю, но и мышцу, поднимающую верхнюю губу, и большую скуловую мышцу.

Для достижения эффекта и воздействия на нервы, иннервирующие эти мышцы, нужна механическая стимуляция, поскольку, например, тельце Пачини, являющееся быстро адаптирующимся рецептором, отвечает только в момент нанесения механического стимула (Альтман Я. А., 2003). Но все же определенную осторожность соблюдать необходимо, поскольку кожа век очень тонкая, а подкожная клетчатка рыхлая и почти лишена жира, и неосторожное движение может привести к кровоизлиянию.

В методе контрастного массажа за счет чередования жестких и мягких, сильных и слабых воздействий оказывается действие на различные типы механорецепторов кожи (медленно, быстро и очень быстро адаптирующиеся рецепторы), в результате чего происходит полноценная стимуляция мотонейронов, которые собственно и возбуждают мышцы, что опосредованно влияет на мышечную ткань.

Кроме того, реализуются физиологические законы возбуждения силы, времени и градиента, то есть воздействие должно быть достаточно сильным, длиться определенное время и нарастать достаточно быстро (Латманнизова Л. В., 1968).

**Рис. 1. Зависимость между различными параметрами раздражения – силой, длительностью, градиентом**



*А – изменение (снижение) градиента раздражения при увеличении длительности раздражения. Конечная сила раздражения не изменяется;*

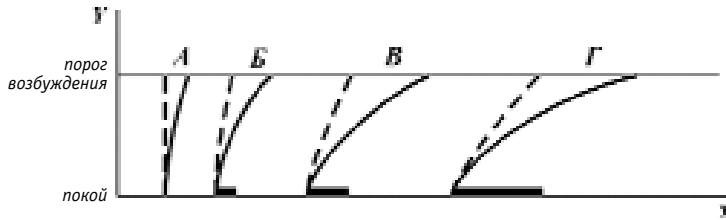
*Б – изменение (увеличение) градиента раздражения при увеличении его силы.*

*Его длительность не изменяется;*

*по оси абсцисс – длительность (время) раздражения;*

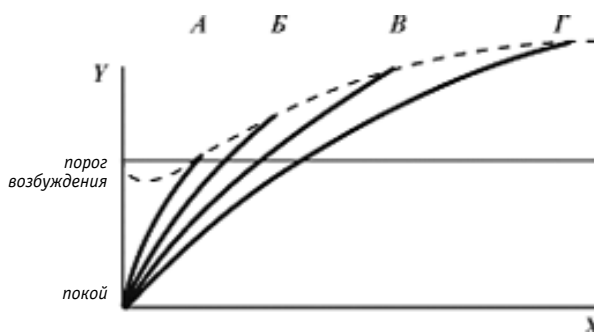
*по оси ординат – сила раздражения (в усл. ед.)*

**Рис. 2. Изменение скорости роста подпорогового возбуждения при снижении градиента раздражения (от А к Г)**



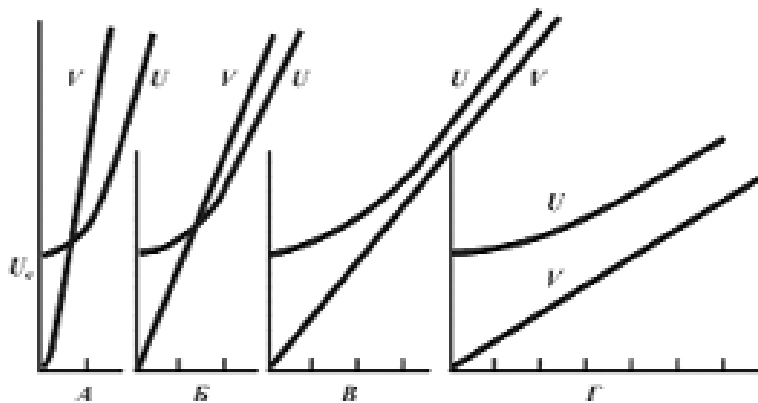
Сила раздражения не изменяется:  
 пунктирная линия – градиент раздражения;  
 сплошная линия – градиент подпорогового возбуждения;  
 по оси абсцисс – время;  
 по оси ординат – уровень обмена веществ, характерный для состояния покоя и активности живого образования

**Рис. 3. Зависимость сдвигов возбудимости от градиента пробного раздражения**



А – реакция при мгновенно нарастающем во времени раздражающем стимуле;  
 Б–Г – реакция при постепенном снижении градиента раздражающего стимула;  
 • пунктирная линия – сдвиги порога возбуждения;  
 • сплошная линия – рост подпороговой активности;  
 по оси абсцисс – время;  
 по оси ординат – уровень обмена веществ, характерный для состояния покоя и активности возбудимой ткани

**Рис. 4. А–Г – рост подпорогового возбуждения (V) и порога (U) на катоде постепенно нарастающего тока различного градиента (по Хиллу)**



Особое внимание в физиологических законах возбуждения следует обратить на закон градиента. Раздражители, действующие на живое образование, могут характеризоваться не только определенной силой и длительностью, но и скоростью роста во времени силы воздействия на живую ткань.

Любой раздражитель характеризует известным градиентом. К основ-

ным причинам, определяющим это, относится динамический характер взаимодействия факторов внешней среды и живого организма, их движение во времени и пространстве относительно друг друга. Именно это существование организма в принципиально изменчивой внешней среде и создает условия, когда даже при неизменной абсолютной силе раздражителя его перемещение относи-

тельно организма ведет к росту или снижению во времени некоторой силы внешнего воздействия.

Разумеется, это не единственная причина, определяющая ту или иную степень градиента раздражителя. Сдвиги в среде существования, вызывающие ответные приспособительные реакции живого организма, как правило, достигают конечной величины не мгновенно во времени, а с различной степенью скорости, которая ответственна за градиент раздражающего воздействия на живое образование.

Градиент раздражения – прямое следствие отношений, существующих между силой и его длительностью. При определенно заданной конечной силе градиент раздражения зависит от длительности раздражения: чем она больше, тем ниже его градиент. Напротив, при определенной заданной длительности раздражения его градиент окажется зависящим от конечной силы раздражения – чем больше его сила, тем выше его градиент (рис. 1).

Закон градиента раздражения может быть сформулирован так: «Реакция живого образования зависит от градиента раздражения, то есть от скорости или крутизны нарастания силы раздражителя во времени. Чем выше градиент раздражения, тем больше (до известных пределов) и реакция живого образования».

Известно, что медленно нарастающее по величине раздражение извне может не вызвать ответной реакции живого образования, даже в том случае, если конечная величина этого раздражения очень велика. Стимул, достигающий своей полной силы мгновенно, оказывает гораздо больший физиологический эффект, чем когда он нарастает до той же предельной силы постепенно.

Порог возбуждения по отношению к медленно нарастающему раздражителю оказывается повышенным (иногда очень значительно), вплоть до полного отсутствия адекватной формы реагирования на данный медленно нарастающий раздражающий стимул извне.

Согласно представлениям, развиваемым создателями учения о роли фактора градиента в раздражении при воздействии на живое образование любого раздражителя, в том числе и стимула электрического тока, в этом живом образовании возникают определенные энергетические сдвиги (усиление обмена, характерного для состояния покоя). При достижении известного критического уровня

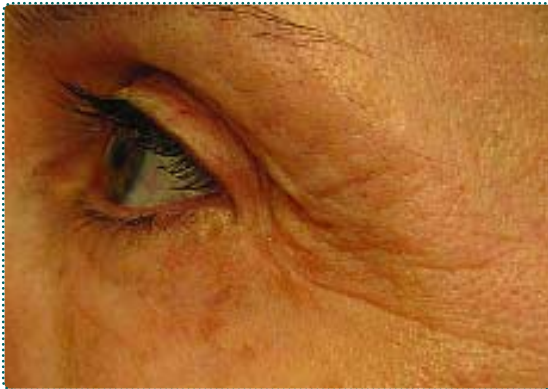
*Рис. 5, 6, 7, 8. Состояние кожи до и после проведения курса контрастного массажа*



*Рис. 5. До*



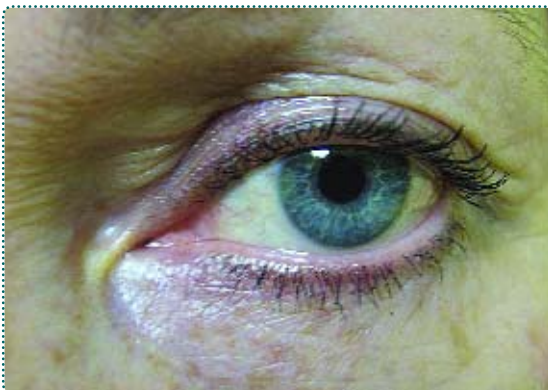
*Рис. 5. После*



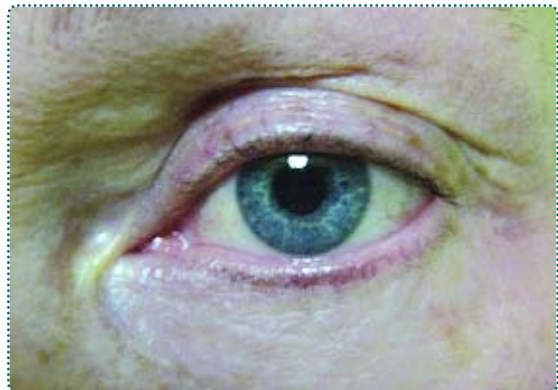
*Рис. 6. До*



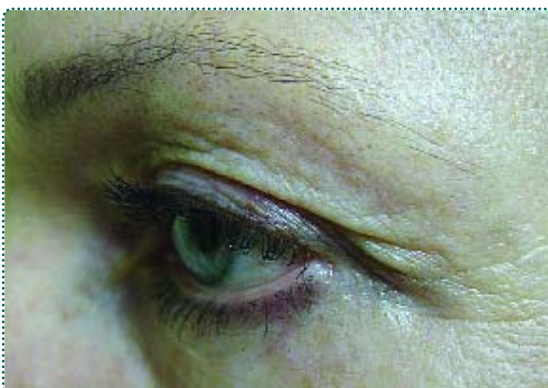
*Рис. 6. После*



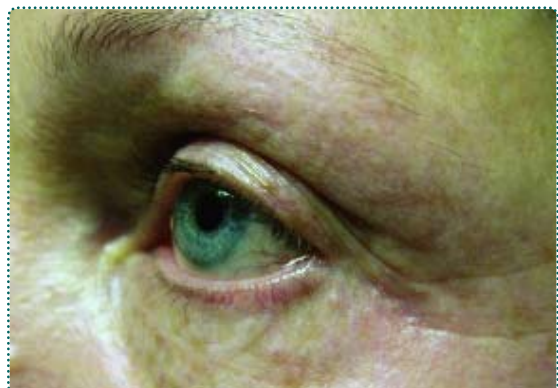
*Рис. 7. До*



*Рис. 7. После*



*Рис. 8. До*



*Рис. 8. После*

этих сдвигов возникает надпороговое возбуждение, сопровождающееся функциональным отравлением живого образования.

Скорость нарастания энергетических сдвигов (скорость нарастания подпорогового ответа ткани до порогового уровня) зависит от текущих значений одного из основных свойств живого образования – его функциональной подвижности. Для разных живых образований скорость роста подпорогового возбуждения существенно отличается.

При снижении градиента раздражения она прогрессивно снижается (рис. 2). Эти данные убедительно свидетельствуют о том, что любое воздействие извне – не просто средство вызова адекватной реакции ткани, но и обязательная причина изменений ее текущих физиологических свойств.

Итак, надпороговая реакция возбудимой ткани на раздражение возникает, когда растущее с определенной скоростью подпороговое состояние возбуждения достигает уровня порога.

Однако порог возбуждения живого образования – величина непостоянная. Под влиянием действующего на ткань раздражения порог возбуждения закономерно и прогрессивно изменяется.

При действии на живое образование раздражения, нарастающего до своей пороговой силы мгновенно или срочно во времени (высокий градиент раздражения), имеет место начальное кратковременное повышение возбудимости (снижение порога возбуждения), которое длится во времени в течение латентного периода возникновения надпорогового возбуждения.

При снижении градиента раздражения имеет место переход фазы понижения порога возбуждения во вторую фазу сдвигов – роста порога возбуждения. Чем ниже градиент раздражения, тем значительнее выражение роста порога возбуждения, то есть снижение возбудимости раздражаемой ткани (рис. 3).

Значит, чем ниже градиент раздражения, тем медленнее во времени развивается подпороговое возбуждение, тем длительнее латентный период надпорогового возбуждения и тем выше критический уровень порога возбуждения, то есть тем больше должна быть пороговая сила раздражения. При очень низком градиенте раздражения надпороговое возбуждение может и не возникнуть вследствие того, что чрезмерное снижение

функциональной подвижности при резком снижении возбудимости (росте порога возбуждения) не обеспечит подпороговому возбуждению достижения критического надпорогового уровня (рис. 4).

Следовательно, основное условие возникновения надпорогового возбуждения – большая скорость его роста по сравнению со скоростью роста его порога.

Для достижения омалаживающего эффекта при массаже лица (разглаживания морщин, коррекции овала лица и т. д.) нерационально применять традиционно принятое в косметологическом массаже постепенное увеличение силы воздействия. Хотя некоторые авторы предлагают такое: «...рекомендуется начинать пластический массаж нежными и медленными движениями, постепенно усиливая и ускоряя их, а к концу сеанса вновь ослабляя и замедляя» (Дрибноход Ю. Ю., 2004).

Происходит запуск креатинкиназной реакции – первый и самый быстрый процесс ресинтеза АТФ. Для выполнения мышечного сокращения требуется много АТФ, поэтому его необходимо постоянно и весьма интенсивно восполнять. Скорость расщепления креатинфосфата в работающей мышце прямо пропорциональна скорости выполняемой работы и величине мышечного напряжения.

Креатинкиназная реакция обратима. Во время мышечной работы преобладает прямая реакция, пополняющая запасы АТФ. В период покоя происходит обратная реакция, восстанавливающая концентрацию креатинфосфата в мышце, что тоже соответствует принципам контрастного массажа (после интенсивной стимуляции следует глубокая релаксация, необходимая еще и для сокращения фазы абсолютной рефрактерности, следующей за потенциалом действия). Значит, нагрузка должна быть такой, чтобы креатинкиназная реакция закончилась раньше, чем запустится процесс окисления и гликолиза, чтобы вызвать микротравмы актина и миозина и активацию миосателлитов.

В результате этого существенно увеличиваются масса мышц и толщина мышечных волокон за счет повышения содержания белков миофибрилл. Становится больше креатинфосфата, поднимается активность креатинкиназы, фосфоорилазы, ферментов гликолиза, что означает повышение возможности анаэробного ресинтеза АТФ. Именно креатинкиназная реак-

ция – одна из причин поднятия тонуса и увеличения гипертрофии мышечных волокон, так необходимых в случае нарушения обменных процессов в мышцах, ведущих к миодистрофии. При этом в динамике для достижения креатинкиназной реакции требуется все большая и разнообразная нагрузка.

Таким образом, творческий подход – необходимый элемент контрастного массажа (в нем есть около 500 базовых движений, и последовательность их меняется в зависимости от ситуации).

Следовательно, реакция необходима для достижения стрессового воздействия на мышцы, результатом которого являются микротравмы, необходимые для активации миосателлитов, находящихся в саркомере, за счет которых и происходят обновление и гипертрофия мышечных клеток.

Итак, хотя в традиционных видах косметологического массажа воздействие на кожу век должно быть щадящим, по результатам нашего анализа возможно и даже необходимо активное воздействие на них. Для этого нужна постоянная реакция быстро и медленно адаптирующихся рецепторов, для чего требуются частая смена движений и варьирование как интенсивности, так и углов воздействия на прорабатываемые ткани. Положительный эффект подобной стимуляции виден из результатов исследования (рис. 5–8).

В апробации методики контрастного массажа участвовали 45 женщин от 35 до 55 лет (1-я группа). 20 женщин такого же возраста составили 2-ю (контрольную) группу, в которой проводился обычный классический массаж по методике А. Ф. Ахабадзе. Все 65 клиенток завершили курс массажа (12 сеансов через день). Воздействие методом контрастного массажа в 1-й группе переносилось достаточно легко.

Анализ результатов проводили при помощи геометрической компьютерной дефрагментации. Он показал в 1-й группе уменьшение глубины морщин на 83,6% и их длины на 74,3%, а состояние кожи на верхних веках, до массажа свободно свисающей над орбитой, изменилось на 93,8%. Во 2-й группе выраженной динамики не наблюдалось.

С. Н. Финченко,  
массажист-косметолог  
Томск



# Янтаротерапия в СПА

**Я**нтарь – минерал органического происхождения. Это окаменевшая смола хвойных деревьев, росших 30–60 млн. лет назад. После гибели они попадали в морские отложения, где древесина превращалась в бурый уголь, а смола – в янтарь. Первый разрушался, а второй накапливался в остатках разложения – «голубовато-зеленой земле», из которой его впоследствии вымывали волны моря.

По химическому составу янтарь – высокомолекулярные органические кислоты, среди которых преобладает янтарная кислота. Под действием кислорода воздуха, света и тепла янтарь постепенно темнеет, становится хрупким, в нем появляются трещины. При 150°C он размягчается, а при 250–400°C плавится и загорается, распространяя приятный хвойный запах.

Сосну, из смолы которой образовался прибалтийский янтарь, называли по-латыни «пинус сукцинифера», поэтому он стал «сукцинитом». Есть еще одно название янтаря – «электр», что по-гречески означает «лучезарный», «солнечный», «сияющий». От этого слова ведет свое происхождение «электричество».

Древние арабы, отмечая способность янтаря электризоваться, называли его «кахра-ба» – «похититель соломы», а способность гореть отражена в его немецком названии: «бернштейн» – «огненный камень».

Основная масса добываемого янтаря – мелкие камешки до 3 см в поперечнике, изредка попадаются куски массой 4–7 кг. Цвет у этого минерала чаще желтый, но встречаются куски белого и красно-бурого цвета. На Балтике случаются настоящие «янтарные бури». Например, в 1862 году море выбросило на берег около поселка Янтарный почти 2 т янтаря.

В мире наиболее известен балтийский янтарь. Но существуют и другие его разновидности. Например, ян-

тарь, добываемый в Бирме, чаще всего непрозрачен. Он имеет желтый, коричневый, красный или светло-белый цвет и называется бирмитом или бурмитом. Обычно он более твердый, чем с берегов Балтики. Порой куски бурмита достигают внушительных размеров. Книга рекордов Гиннеса рассказывает о куске бурмита массой 25,25 кг. Этот уникальный экземпляр хранится в Лондоне в музее естественной истории.

Наряду с нефритом янтарь считается древнейшим драгоценным камнем, известным человеку. О нем знали за 100 тысяч лет до н. э. Необработанные куски янтаря находят в пещерных стоянках первобытного человека.

Упоминания о нем можно встретить в сочинениях Платона и Аристотеля. Балтийский янтарь украшал корону египетского фараона Тутанхамона. Римский историк Тацит сообщает, что этот минерал привозили «из страны германцев», им торговали финикийские купцы, называя его «сахалом» («каплями смолы»). У ряда племен янтарь выполнял роль денег. В старину его происхождение было окутано тайной, что породило множество легенд о нем. Овидий в своих «Метаморфозах» передает красивый миф о Фаэтоне, «объясняющий» происхождение янтаря. Сын Феба, бога Солнца, и нимфы Климены упросил своего отца дать ему поуправлять солнечной колесницей, но сбился с пути, не смог справиться с ло-



шадьми и слишком приблизился к Солнцу – чудовищное пекло обрушилось на Землю, высохли реки от Дона до Рейна, образовались великие пустыни, почернели жители Эфиопии, загорелись леса, раскололись вершины гор. Разгневанный Юпитер молнией сбросил неудачного наездника на Землю. Мать и сестры, долго оплакивая погибшего, превратились в деревья, а с их ветвей продолжают падать в протекающую под ними реку Эридан (По) слезы, сразу же твердеющие на солнце и превращающиеся в янтарь. Так как это окаменевшие слезы Гелиад, дочерей Солнца, поэтому минерал такой прозрачный, теплый и светлый, а когда горит – божественно благоухает.

Во времена Нерона в Древнем Риме уже господствовала мода на янтарь. Из него вытачивали различные предметы роскоши. Римский тиран посылал своих купцов на север за балтийским янтарем. Он высоко ценился не только за красоту, но и за целебные и «охранные» свойства. Сам император предпочитал всем янтарям черный. По словам Плиния, маленькая фигурка из этого минерала стоила дороже хорошего здорового раба. Богатые римляне всегда носили с собой янтарные шарики – их терли руками, предполагая, что янтарь укрепляет силы.



В Китае и Японии особо почитали янтарь вишневого цвета, напоминающего кровь дракона. Его носили члены императорской семьи. Цвет и прозрачность были эталоном стоимости. В Древнем Риме белый и восковой янтарь использовали только для курения фимиама, высоко же ценился прозрачный красноватый.

В начале нашей эры дорожили в основном двумя его разновидностями: проваренным в меду и прозрачно-золотистым. В странах Востока высоко котировались прозрачно-желтый с зеленоватым оттенком и молочно-белый облачный янтарь.

В древности в Италии в качестве талисманов были широко распространены янтарные изделия грушевидной формы либо в виде головы барана или ракушек каури, обеспечивающих плодородие и удачную охоту. Особенно популярны были янтарные фигурки, изображавшие фрукты, злаки и животных в качестве новогодних подарков.

В средние века большим спросом пользовались янтарные четки и другие предметы религиозного культа. У патриарха Никона был янтарный посох. Даже протестантский проповедник XV века Мартин Лютер носил в кармане кусок янтаря, чтобы предотвратить образование камней в почках.

Янтарь с застывшими в нем насекомыми имел особую товарную ценность. В начале нашей эры за этот минерал с мухой внутри финикийские купцы платили 120 мечей и 60 кинжалов. В начале XIX века такой янтарь был особенно моден во Франции и России.

Его считали камнем здоровья, счастья и солнца. Это был любовный амулет, способный привлечь к вла-

дельцу самоцвета объект его воздыханий. По психологическому влиянию цвета на человека оранжевый (янтарный) считается возбуждающим и экспансивным, веселящим и бодрящим, жизнерадостным и жарким, но не интимным.

Янтарь – источник творческих сил, веры и оптимизма. Он дарует владельцу физические силы, бодрость духа, приносит удачу и сохраняет здоровье. Еще два столетия назад ожерелье из янтаря надевали кормилицам, чтобы младенцы были веселы и здоровы.

О лечебных свойствах этого самоцвета упоминают в своих сочинениях Плиний и Гален. В 1551 году немецкий исследователь А. Аурифабер выпустил монографию об янтаре, в которой приводил 46 рецептов с его использованием. Некоторые филологи считают слово «янтарь» производным от литовского « *gintars*», что в переводе означает «защитник от болезней».

Этот минерал помогает при головной и зубной боли, перепадах артериального давления. Янтарь может уберечь от магнитной бури и улучшить зрение. Препараты из него обладают противовоспалительным действием. Янтарь положительно влияет на щитовидную железу, селезенку и сердце. Мундштуки из этого камня уменьшают вероятность возникновения рака у курильщиков. Продающаяся в Польше янтарная водка хорошо лечит ангину и простуду.

Одна из причин болезни щитовидной железы – недостаток йода в организме. Янтарь содержит йод, поэтому ношение янтарных бус полезно при этом заболевании. Кроме йода, в этом минерале есть другие микро-

элементы, нужные организму человека: железо, магний, кальций, цинк и др. В нем присутствуют соли янтарной кислоты, которая активизирует обменные процессы, стимулирует пищеварительную систему, а также обладает противовоспалительным и бактерицидным действием.

Как же применяется янтарь в наше время? Зачастую очень забавно и... очень НЕЕСТЕСТВЕННО! В качестве лечебного метода нахождение в янтарной комнате как потенциальном источнике отрицательных ионов. Красиво? Несомненно! Однако в природе такое сосредоточение янтаря в небольшом пространстве – нон-сенс.

В ведической философии есть понятие о лечении в благости, в страсти и в невежестве. В отдельных случаях можно применять последнее, когда другие средства не помогают (например, уринолечение), а человек при смерти, но не ранее. Янтарная комната – это воздействие в страсти, и его можно использовать, например, при заболеваниях щитовидной железы.

Но при применении янтаротерапии в СПА используют совсем другие методы.

Согласно тому же ведическому знанию мягкое профилактическое воздействие должно быть только благостным. Что это значит? Янтарь нельзя насыловать, выгонять из него янтарную кислоту, загонять его вместе со стабилизаторами и консервантами в баночки косметических кремов. Допускается уважительное, бережное отношение и... разрешительное использование. Камень как таковой – и ничего лишнего! Да еще энергия и искусство обученного мастера. Максимум, что камень позволяет с собой сделать, – измельчить до пудры. Дальнейшее разрушает на иной энергоуровень.

Чего же можно добиться с помощью янтаротерапии в СПА? ЭНЕРГИИ И ЛЮБВИ. Впрочем, возможны варианты – энергичной любви или любовной энергии. Имеется в виду не только сексуальная энергия. В XXI веке остро ощущаем дефицит любви как таковой – к себе, к семье, а порой и ко всему миру.

Но народная традиция не выработала своего собственного способа оздоровления с помощью янтаря. Сегодня соединение древних знаний об этом самоцвете с самыми современными СПА-технологиями позволило создать инновационную методику на основе массажных техник – янтаро-

терапию, в которой используется природный, необработанный минерал.

Система разработана российскими исследователями под руководством Андрея Сырченко, президента «SPA School International» (Москва) совместно с группой латвийских специалистов из разных областей науки (медицины, истории, этнографии, культурологии, биофизики, органической химии) под координацией учредителя «SPA SCHOOL» (Латвия) Ирины Орловой. Эти двое энтузиастов-профессионалов сумели объединить множество специалистов высочайшего класса и создать стройную систему использования янтаря в лечебно-оздоровительных целях на основе древних знаний и доказательной медицины XXI века.

Янтаротерапия прошла тестирование в Агентстве медицинских технологий России и получила официальный статус релаксирующей и гармонизирующей методики коррекции психоэмоционального фона. Эта уникальная СПА-технология уже доступна латвийским клиентам СПА-центров. В Риге специалистов по янтаротерапии готовит профессиональный учебный центр «SPA SCHOOL».

Основная идея этой методики – использование способности янтаря приводить в сбалансированное состояние течение энергий через кожные покровы и меридианы тела человека и выравнивать его биоэлектрический потенциал. Янтарь гармонизирует электростатическое напряжение в организме.

Жизнь человека в современном мире отделена от естественности. Извне он перегружен негативными полями различной природы, а изнутри из состояния равновесия его выводят любые эмоции. Все это накапливается как избыточное электростатическое напряжение. Вследствие этого течение энергий в теле отклоняется от нормы, что приводит к психоэмоциональным, функциональным и другим сбоям в организме. Чтобы привести энергетические потоки в норму, необходимо нормализовать электростатический потенциал. Для этого даже конструируют специальные приборы.

А вот янтарь – естественный стабилизатор электростатики. Кроме того, он удивительным образом точно дозирует необходимое и достаточное электростатическое напряжение в теле человека. Это главное свойство янтаря и заложено в методику. Но это далеко не все. «Солнечный ка-

мень» таит более глубокое содержание.

Этот минерал выступает как проводник, посредник между мастером и клиентом. Он концентрирует энергию массажиста и даже контролирует его собственный настрой на сеанс. Конечно, специалист должен владеть массажными техниками и медицинскими знаниями. Но не менее важен в янтаротерапии аспект энергоинформационного обмена между целителем и клиентом. Методика будет «работать» на полную мощность только «в руках» интеллектуально и энергетически наполненной личности. Во время сеанса про-



исходит не только тактильный контакт. Мастер передает и ментальную информацию, нацеленную на гармонизацию и исцеление. Это не обычный массаж, а священнодействие, доступное лишь духовно подготовленному целителю.

Таким образом, янтаротерапия позволяет решать возникающие у клиента индивидуальные проблемы в комплексе.

Для процедуры янтаротерапии разработан специальный пакет приемов и движений. Она состоит из 5 этапов:

- штрихующего массажа для снятия верхних слоев отмершего эпидермиса
- глубокого очищения пор и энергетических каналов и выравнивания электростатического потенциала с помощью янтарной пудры
- работы с янтарной крошкой по методам, схожим с рефлексотерапией
- работы с крупными кусками янтаря по разогретому эфирному маслу,

что позволяет наиболее глубоко воздействовать на ткани организма

- балансировки состояния клиента в соответствии с суточной активностью тех или иных меридианов в момент проведения сеанса

Оптимальный курс для получения омолаживающего эффекта для женщин включает 8–12 сеансов. Их проводят через день и чередуют с терапевтическими процедурами парения. Если баня не используется, количество сеансов необходимо удвоить. У мужчин процесс восстановления в среднем идет быстрее. Ощутимый эффект наблюдается уже через 6–8 сеансов.

Янтаротерапия позволяет гармонизировать состояние человека на всех уровнях, включая ментальный. Но надо найти «своего» мастера, с которым установится энергетический контакт и полное доверие. Только вдвоем целитель и клиент смогут добиться наиболее впечатляющего результата от новой и перспективной СПА-технологии – янтаротерапии.

Таким образом, есть 4 основополагающих момента, определяющих не только эффективность янтаротерапии, но и ее безопасность:

- это мастер, точнее – Мастер с большой буквы!
- применение янтаря по уникальной методике
- качество самого янтаря

Здесь важно все – размер фракций янтарной пудры и крошки (если размер окажется иным, может прекратиться кожное дыхание, что скажется не просто на ухудшении состояния кожи, но и на здоровье). Не менее важно точно знать место и происхождение янтаря, его радиационную безопасность.

- постоянная информационная связь с носителями и разработчиками методики для ее успешного применения

Это является гарантом того, что при всем разнообразии жизненных ситуаций, тех проблем и задач, которые они несут, и тех патологических последствий, которые они оказывают, янтаротерапия позволит мастеру дифференцированно и точно помочь обратившемуся к нему.

А. И. Сырченко,  
руководитель  
«SPA School International»  
(Россия)  
Е. Смирнова  
«SPA SCHOOL»  
(Латвия)

# Славяно-горицкий массаж «Радость»

**Д**о наших дней дошли древние знания народов Индии, Китая, поскольку эти народы смогли сбереечь и сохранить их до века технического прогресса.

И у меня как у русского человека, живущего в России, возник вопрос: «А мой народ, который исторически освоил шестую часть суши со сложными климатическими условиями, имеющий богатые культурные традиции, высокий интеллектуальный потенциал, духовную мощь, дошедшие до нас через сказки, сказания и былины, пословицы и поговорки, песни и танцы, получил это только с приходом христианства? А что было до этого времени?»

Владели ли наши предки сакральными знаниями? Да! И они по глубине, широте охвата и своей древностью не уступают знаниям Востока. Кому-то знакомы такие названия «Славяно-горицкая борьба» и «Здрава». Эти термины, как и то, что за ними стоит, принадлежат человеку, посвятившему свою жизнь системному изучению единого древнейшего знания, где этническая культура, психотехники, способы ведения боя и народная медицина слились воедино, синтезиро-



вались и со временем трансформировались в такие понятия, как натурфилософия и натурология. Автор этого масштабного материала – президент Федерации славяно-горицкой борьбы России, член Со-

юза писателей и художников России Константин Анатольевич Белов, обладатель черного пояса по кумикан кэмпо каратэ-до (с 1982 года). В настоящее время он главный редактор журнала «Кулачный боец».



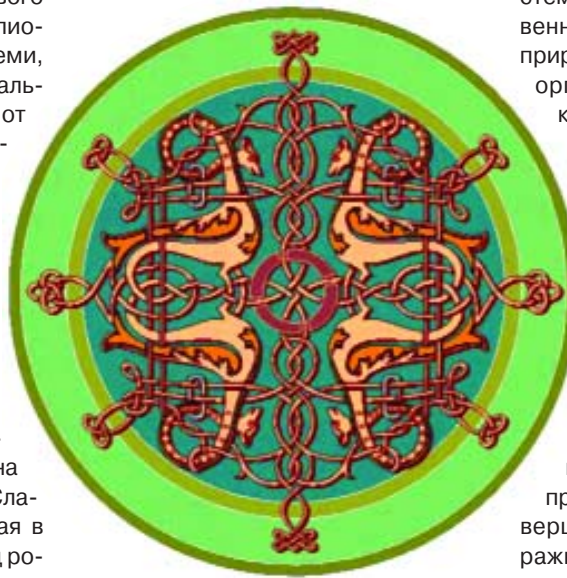
Увлечение восточными единоборствами привело К. А. Белова к осознанию того, что у азиата и европейца есть различия в телосложении и психологии. Любая народность каждого из 5 континентов имеет свои ратные традиции, формировавшиеся веками под влиянием множества факторов с учетом антропологии нации, ее обычаев и бытового уклада. Каждая народность с большим или меньшим успехом бережет и развивает традиционную культуру своих предков, в том числе боевые и состязательные единоборства.

И вот начались годы кропотливого труда. Работа в архивах и библиотеках, переписка и встречи с теми, кто обладал знаниями национальных традиций, передающихся от поколения к поколению. Он ездил по разным регионам России, где изучал обряды и народные игрища, записывал символику, мировоззрение и культовую архаику дохристианской истории славян, предания и сказания, ритуальные и традиционные пляски. На основе синтеза полученных знаний и современных модификаций была создана система боя под названием «Славяно-горицкая борьба», которая в этом году отметила свой 21 год рождения. Время показало, что эта система не только жизнестойка, но развивается и имеет огромный потенциал для будущего. Параллельно с развитием боевой системы происходило накопление информации по народной медицине объединенное в понятие «Здрава».

Вот несколько полезных советов от «Здравы».

- Следите за осанкой не только с целью эстетики, а чтобы не сжимать энергетические центры, особенно центр солнечного сплетения, и не мешать естественному току жизненной энергии.

Не зря на Руси было принято туго заплетать девушке косу. А казаки ходят с гордо поднятой головой, вздернутым носиком, расправленными плечами, приподнятой грудью.



- Не носите тесную одежду.
- Не перекрещивайте руки и ноги – это интуитивное сжатие пространства от внешних воздействий.

Как будто я в домике спрятался. Не поможет. Как только почувствова-

ли желание закрыться, надо расширять пространство вокруг себя. Можно мысленно, но лучше с помощью специальных упражнений.

Интерес к народной медицине привел меня к занятиям в группе, где собрались люди разного возраста и социального статуса, объединенные философией и мировоззрением славяно-горицкого боя. Руководил ею Командор, как с уважением и признанием авторитета называли ученики своего наставника А. К. Белова.

«Славяно-горицкая борьба» – система натурологическая («естественная», «продиктованная самой природой»). Разные с точки зрения организации пространства вокруг себя, потоков энергии, взаимодействующих между собой, 4 стихии – вода, огонь, воздух, земля создают равновеликий крест, динамическое равновесие, то есть гармонию. Все в природе стремится к ней. Развивая систему боя (а это насилие, разрушение, сжатие пространства), развивается и «Здрава» (помощь, созидание, расширение пространства). Создаются и совершенствуются различные упражнения, решающие комплекс задач.

Например, гимнастика «Свиля». Это пластические упражнения, необходимые как для боя, так и для здоровья. Движения «Радогоры» (или гимнастика огня, направленная на центр солнечного сплетения) нужны для расширения про-



странства и увеличения сил. Эти гимнастики могут быть использованы как в профилактических, так и в лечебных целях. И, конечно, массаж.

Технология массажа построена на знаниях натурфилософии и натурологии, которые не противоречат, а обогащают современные медицинские знания. Экспресс-массаж Белова «Радость» можно использовать при лечении, но особенно широк диапазон его применения в профилактических целях. Этот вид массажа прост и доступен в освоении людьми с медицинским образованием. Его несомненное преимущество – отсутствие каких-либо специальных приспособлений и оборудования, а в теплое время года не требуется и помещения. Для эффективности проведения сеанса нужен обычный табурет, знание специалистом методики и желание помочь, а также доверие клиента.

Сеанс состоит из трех частей, каждая из которых решает свою задачу и длится по 4 минуты (всего 12 минут). Три уровня воздействия – слабое, умеренное, сильное. Ожидаемый эффект состоит из 3 частей как по ощущениям, так и

по времени. Воздействие мануальное, то есть руками. Используемые приемы – вибрация, давление, растирание, выполняемые в определенной последовательности, ритме и силе воздействия. И неиспользуемое ни в какой другой стране мира, необычное и оригинальное двустороннее пространственное воздействие.

Экспресс-массаж безболезненный, приятный для клиента, а главное – он эффективно снимает напряжение, дает положительные эмоции и повышает жизненную активность. Его можно применять в любых государственных и частных учреждениях, в сферах услуг, СПА-салонах, на любых семинарах, съездах, конгрессах и т. д.

«Славяно-горницкая борьба» объединила в себе прошлое, настоящее и будущее – культурные традиции, спорт и народную медицину. Развивает эту систему, проводит семинары, тренировки и является главным судьей на проводимых в разных регионах России соревнованиях по спортивным видам боя создатель этой системы К. А. Белов, который имеет уже более 4 тысяч учеников в разных городах не только нашей страны, но и ми-

ра. На базе его «Славяно-горницкой борьбы» можно создавать новые методики массажа, комплексы упражнений для лечебной физкультуры и широко применять в восстановительной медицине, в лечебных и профилактических целях, в СПА-технологиях.

Пусть будут в России различные школы боевых искусств, но пусть развиваются и отечественные, причем не придатком, а на приоритетных основаниях. Это же касается различных видов спорта, гимнастики и массажных методик. Русская и славянская тема неисчерпаема, как сам потенциал этих необыкновенных, мудрых и дружественных народов.

«Мысли, твори, люби и радуйся, бесконечно работая над собой» – это и есть тот неисчерпаемый родник энергии, который наполнит не только жизненное пространство, но и согреет своим теплом окружающих! Здоровы будьте!

*Е. А. Рыжова,  
инструктор по ЛФК  
высшей категории*

*3-й ЦВКГ им. А. А. Вишневого  
Красногорск*

## VI Международный конкурс по косметологии и эстетике на «Невских берегах»

В шестой раз прошел конкурс красоты и профессионализма на «Невских берегах». Среди участников места распределились следующим образом:

В номинации «Уход за кожей лица и шеи»:

**I место** – Маслова Татьяна, Красноярск

**II место** – Казакова Елена, С.-Пб.

**III место** – Площинская Светлана, Киев

В номинации «Уход за телом»:

**I место** – Везикова Марина, Эстония, Нарва

**II место** – Казакова Елена, С.-Пб.

**III место** – Комаров Владимир, С.-Пб.

В номинации «Аппаратная косметология»:

**I место** – Меграбян Лала, Ереван

**II место** – Маслова Татьяна, Красноярск

**III место** – Антонова Оксана, Москва

Церемония награждения победителей и участников VI Международного конкурса по косметологии и эстетике проходила в торжественной обстановке.

После церемонии награждения участники конкурса, члены жюри, почетные гости и спонсоры смогли продолжить общение на профессиональные темы в приятной обстановке праздничного фуршета.

**Поздравляем всех участников и победителей!**

Желаем им дальнейших успехов и профессионального роста!



# Эффективность влияния вариантов разминочного массажа на точность двигательных действий

**В** книгах по спортивному массажу достаточно хорошо рассматриваются вопросы воспитания и совершенствования различных двигательных качеств (силы, гибкости и выносливости) и в то же время практически во всей научной и учебно-методической литературе вопросы влияния массажа на точность двигательных действий не нашли отражения, а ведь в большинстве видов спорта именно это решающий фактор, определяющий его эффективность.

В связи с этим был проведен эксперимент по определению эффективности влияния разминочного массажа на точность двигательных действий.

В исследовании приняли участие 30 студентов РГУФКСИТ со специализацией баскетбол, футбол, плавание, хоккей, карате, квалификации II и I взрослый разряды (возраст – 19–21 год). Их разделили на 3 группы по 10 человек. У испытуемых 1-й группы массировали мышцы плеча и локтевой сустав, 2-й – предплечья, лучезапястный сустав и кисть, 3-й – всю верхнюю конечность.



В эксперименте использовали дротик из игры «Дартс». Мишень диаметром 15х15 см клали на пол, испытуемые садились на стул на расстоянии 2 м от нее и совершали навесной бросок в цель.

Перед началом эксперимента студенты делали поочередно броски,

а через 20 минут им выполняли массаж по разработанным методикам. Через 10 минут они снова выполняли броски. Каждый испытуемый в 3 сериях производил по 18 бросков. Все показатели рассчитывали по методам математической статистики. Результаты,

Таблица 1. Результаты сдвигов по оси X и Y и средняя систематическая ошибка

Массируемый участок	X до массажа (см)	X после массажа (см)	X через 10 минут после массажа (см)	Y до массажа (см)	Y после массажа (см)	Y через 10 минут после массажа (см)
Мышцы плеча и локтевой сустав	0,21	0,96	0,7	0,6	0,7	0,7
Мышцы предплечья, кисть и лучезапястный сустав	1,21	1,	0,9	1,4	0,9	0,9
Вся верхняя конечность	2,4	1,8	1,7	-0,07	0,2	-0,9

Таблица 2. Данные по расчетам случайной ошибки (показатели кучности)

Массируемый участок	$\sigma$ X до массажа	$\sigma$ X после массажа	$\sigma$ X через 10 минут после массажа	$\sigma$ Y до массажа	$\sigma$ Y после массажа	$\sigma$ Y через 10 минут после массажа
Мышцы плеча и локтевой сустав	4,5	3,8	4,3	6,0	5,2	5,4
Мышцы предплечья, кисть и лучезапястный сустав	4,5	3,5	4,4	5,3	5,5	5,8
Вся верхняя конечность	4,3	4,5	5,3	6,1	4,7	5,6



значение которых превышало  $\pm 15$  см, в расчет не брались.

Данные по расчетам систематической ошибки представлены в табл. 1. При массаже мышц плеча и локтевого сустава наблюдалось отклонение по систематической ошибке в латеральном (ось X) и сагиттальном (ось Y) направлениях. Массаж действовал отрицательно на точность, так как средняя систематическая ошибка увеличивалась, и разница составляла по X = 0,75 см, по Y = 0,1 см. Но через 10 минут начиналось улучшение результата, и по сравнению с данными до массажа разница достигала X = 0,49 см и Y = 5,0 см. Следовательно, можно предположить, что через какое-то время результаты в латеральном направлении могут достичь начального уровня.

Итак, при проведении массажа мышц плеча и локтевого сустава положительное влияние массажа отсутствует и точность двигательных действий ухудшается.

При массаже мышц предплечья, лучезапястного сустава и кисти выявлен небольшой положительный сдвиг на оси X = 0,1 см в латеральном направлении, а в сагиттальном он оказывал более положительный сдвиг, и разница составляла по оси Y = 0,5 см. Через 10 минут в латеральном направлении наступало медленное улучшение результата (X = 0,3 см), а в сагиттальном он не изменялся.

Следовательно, при выполнении массажа мышц предплечья, лучезапястного сустава и кисти наблюдался положительный эффект, точ-

ность улучшалась. Значит, он оказывал пролонгированное действие в положительную сторону.

При массаже всей конечности (это мышцы плеча и предплечья, локтевой и лучезапястный суставы и кисть) наблюдался в латеральном направлении положительный эффект, при котором разница составляла X = 0,6 см, а в сагиттальном – отрицательный при разнице Y = - 0,27 см. Через 10 минут в сагиттальном направлении происходило медленное улучшение результата (по сравнению с данными до массажа разница X = 0,7 см), а в латеральном направлении – быстрое нарастание отрицательного эффекта (Y = 1,1 см).

Следовательно, шло одновременное влияние массажа в сагиттальном направлении в сторону улучшения результата, то есть положительный эффект, а в латеральном – в сторону его ухудшения, то есть отрицательный эффект (табл. 2).

При массаже мышц плеча и локтевого сустава произошли значительные изменения в показателях как в латеральном направлении (разница X = 0,7), так и сагиттальном (разница Y = 0,8). Случайная ошибка уменьшилась, кучность улучшилась. В течение 10 минут показатели ухудшились и достигли примерно того же уровня, как до массажа, особенно в латеральном направлении.

После выполнения массажа на мышцах предплечья, лучезапястного сустава и кисти по показателям кучности произошли значительные сдвиги в положительную

сторону в латеральном направлении – результат улучшился на 1,0, в сагиттальном направлении наблюдалось незначительное отрицательное влияние – результат ухудшился на 0,2. Также выявлено пролонгированное действие массажа. Через 10 минут наступало ухудшение как в латеральном направлении, так и сагиттальном, в котором результаты даже хуже, чем до выполнения массажа (разница Y = 0,5). При массаже всей конечности также определялось влияние массажа на точность двигательных действий, но сказывалось его отрицательное действие в латеральном направлении (разница результатов – 0,2) и положительное – в сагиттальном (разница – 1,4). Через 10 минут показатели кучности быстро ухудшались в обоих направлениях (по X = 0,8 и по Y = 0,9). Шло отрицательное воздействие массажа.

Таким образом, по результатам эксперимента можно с уверенностью сказать, что разминочный массаж оказывает значительное влияние на такое двигательное качество, как точность.

При изучении комплексной чувствительности в латеральном направлении наблюдалось уменьшение среднестатистической ошибки, следовательно, массаж верхней конечности положительно действовал на точность двигательных действий.

В сагиттальном направлении разминочный массаж действовал отрицательно, так как среднестатистическая ошибка увеличивалась, что предполагало дальнейшее ухудшение точности двигательных действий.

По показателям кучности можно прийти к таким выводам: в латеральном направлении ошибка увеличивается, следовательно, массаж влияет отрицательно на показатели кучности, в сагиттальном же наблюдается уменьшение среднестатистической ошибки, следовательно, разминочный массаж влияет на показатели кучности положительно.

*Н. А. Власова*  
Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма  
Москва





**Ерёмушкин М. А. История массажа: забытые секреты мастерства. Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. 187 с.**

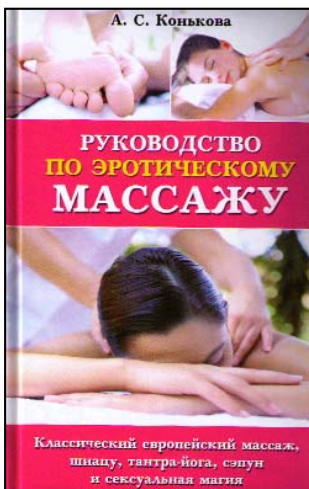
В книге освещаются вопросы периодизации истории массажа, подробно описываются ранее используемые техники массажа, не имеющие на сегодняшний день широкого распространения. Как обобщение многочисленных данных отечественной и зарубежной литературы приведен детальный анализ технических приемов и методик массажа как в методологическом, так и в историческом аспекте их становления и развития.

Издание предназначено для врачей лечебной физкультуры и спортивной медицины, рефлексологов, физиологов и мануальных терапевтов, массажистов, слушателей курсов по массажу, студентов и аспирантов медицинских вузов, а также для широкого круга читателей, интересующихся вопросами традиционной медицины.



**Насонова Л. Массаж лица и тела. М.: Лабиринт Пресс, 2007. 192 с.**

В книге рассказывается о различных видах массажа тела, головы, лица. Описаны экзотические способы массажа – фруктовый, медовый, холистический, антистрессовый и многие другие. Здесь каждый найдет что-то полезное для себя. Виды массажа представлены на любой вкус, возраст и возможности.



**Конькова А. С. Руководство по эротическому массажу: Классический европейский массаж, шиatsu, тантра-йога, сэпун и сексуальная магия. М.: «Издательство ФАИР», 2007. 240 с.**

Автор предлагает освоить основные техники и приемы классического европейского массажа, точечного японского массажа шиatsu, тантра-йоги, сэпун и сексуальной магии. С их помощью можно лучше узнать своего партнера, наполнить отношения любовью и страстью, внести в повседневную жизнь романтику и разнообразие, научиться снимать стресс и усталость, познать язык прикосновений и любовных объятий.

## Выставки, конференции, конгрессы

Название мероприятия	Организаторы	Контактная информация	Содержание (по тематике «массаж»)
февраль–март 2008 года IX ежегодный конкурс профессионального мастерства специалистов по эстетической косметологии «Искусство красоты 2008»	Общество эстетистов и косметологов	Россия, Санкт-Петербург (812) 967-45-77 www.beautyland.ru	организационные сообщения мастер-классы выставка оборудования
13–15 марта 2008 года 1-й открытый чемпионат Сибири по массажу в рамках IX фитнес-фестиваля «Весенняя капель»	СММ РАСМИРБИ ООО «ВО Сибирская ярмарка»	Россия, Новосибирск (383) 214-45-66 2144566@gmail.com	организационные сообщения мастер-классы выставка оборудования
28–29 марта 2008 года. 3-й Балтийский SPA-чемпионат «Лучший SPA-мастер 2008» в рамках выставки Baltic Style&Beauty и Kosmetik EKSP0	Международная SPA&WELLNESS федерация	Латвия, Юрмала (371) 672-444-35 www.spaschool.lv	организационные сообщения мастер-классы выставка оборудования
17–19 апреля 2008 года INTERCHARM professional 2008	Экспо Медиа Груп «Старая крепость»	Россия, Москва (495) 981-94-91 www.intercharm.net	организационные сообщения мастер-классы выставка оборудования

*Каждый массажист,  
чтобы не сидеть без дела,  
должен выписывать и читать  
журнал «Массаж. Эстетика тела»*

*Индекс по каталогу Роспечати:  
18225*



ГЛАВНЫЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПАРТНЕР

**Про**  
здоровье

ГЛАВНЫЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПАРТНЕР В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ

**ЖЕНСКИЙ**  
петербург

ГЛАВНЫЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПАРТНЕР В СФЕРЕ SPA И ТУРИЗМА

**Spa**

ГЛАВНЫЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПАРТНЕР В СФЕРЕ LUXURY

**Luxury**

ГЛАВНЫЙ МЕДИА ПАРТНЕР В СФЕРЕ WELLNESS

**WELLNESS SPA САУНЫ**

ГЛАВНАЯ ВЫСТАВКА В СФЕРЕ BEAUTY

МИР КРАСОТЫ



ГЛАВНЫЙ МЕДИА ПАРТНЕР В СФЕРЕ SPA

**ИМПЕРИЯ**  
КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

ГЛАВНЫЙ МЕДИА ПАРТНЕР В СФЕРЕ ФАРМАЦЕВТИКИ

**Аптечный бизнес**

www.webmed.ru

ОФИЦИАЛЬНЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ПАРТНЕРЫ В СФЕРЕ FITNESS

**КУТУЗОВСКИЙ**  
ПРОСНАК

**Российский**  
Оксфорд

ОФИЦИАЛЬНАЯ ВЫСТАВКА

**аптека**  
2007

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПАРТНЕР

**ВНМ**  
Beauty&Health magazine

ИНФОРМАЦИОННАЯ ПОДДЕРЖКА

**cabines**

**doctor travel**

**HEALTH LINE**

ВЕЩНИК  
СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЫ

**24**

**Мир**  
Спорта



**СОЛНЦЕНАД**

**Health**

# ГРАЦИЯ

## ПЕРВАЯ РОССИЙСКАЯ ПРЕМИЯ В ОБЛАСТИ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

**ГОЛОСУЙ ЗА ЛУЧШИЙ БРЕНД:**

ФИТНЕС-КЛУБ, СПА-КЛУБ, СОЛЯРИЙ, САЛОН КРАСОТЫ, СТОМАТОЛОГИЧЕСКУЮ КЛИНИКУ, МЕДИЦИНСКУЮ КЛИНИКУ, КОСМЕТИЧЕСКУЮ ЛИНИЮ, ГЛАЗНУЮ КЛИНИКУ, СМИ О КРАСОТЕ И ЗДОРОВЬЕ, ЦЕНТР ПЛАСТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ

ПРОГЛОСОБОВАТЬ МОЖНО НА САЙТЕ: [WWW.GRACIA.RU](http://www.gracia.ru) ИЛИ ОТПРАВИВ SMS НА НОМЕР 4444 С БУКВАМИ "GR", ДАЛЕЕ НАЗВАНИЕ НОМИНАНТА. СТОИМОСТЬ ОДНОГО SMS - 0,3 \$. ПРИБЫЛЬ ОТ ВСЕХ SMS ПОСТУПАЕТ В БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ДЕТСКИЙ ФОНД "ЛИНИЯ ЖИЗНИ"

КРАСОТА СПАСЕТ МИР, А ТВОЙ ГОЛОС ЗДОРОВЬЕ!



ВЫИГРАЙ  
ШОППИНГ  
на 12 000\$

ОФИЦИАЛЬНЫЙ СПОНСОР АКЦИИ  
**ЗЕНАЛК**  
[www.zenalk.ru](http://www.zenalk.ru)

**VB VILLA BORGHINI**

ГЛАВНЫЙ МЕДИА ПАРТНЕР

**СТОЛИЦА**  
ТЕЛЕКАНАЛ

ГЛАВНЫЙ ИНТЕРНЕТ-ПАРТНЕР

**WMJ**  
WMJ.RU

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ИНТЕРНЕТ ПАРТНЕР

**zvezdi.ru**

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИНТЕРНЕТ ПАРТНЕРЫ

**Stars Story**

**Чемпионат.ru**

**ST★RSLIFE.RU**  
ЗВЕЗДЫ СТАНОВЯТСЯ БЛИЖЕ

**Женские**  
**Симпатии**

Санкт-Петербург.ru

**ZIMALETO.RU**

ИНТЕРНЕТ ПОДДЕРЖКА ПРЕМИИ "ГРАЦИЯ"

**Kleos**  
дорог Красоте

**allnice**  
info

**БЕЛЛА**



**interModa.ru**

**new harbor.ru**

**Салон**  
beauty

**КиноПоиск.Ru**  
kinopoisk.ru

**hi-fi.ru**

**medicus.ru**

**KM.RU**  
Музыкальная ТВ

**LifeStars.Ru**

**МЕДТРАСТ**

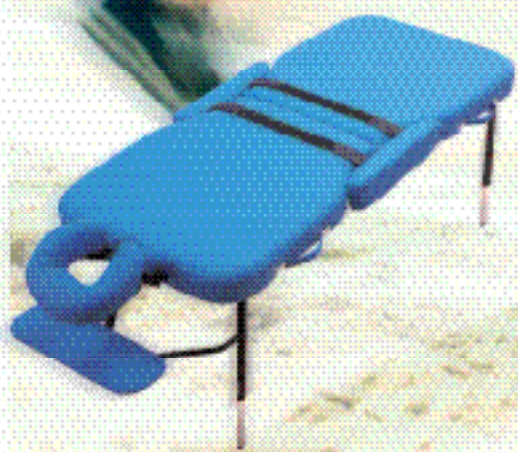
**LifeStars.Ru**

**GRANDEX.RU**

**gen**

ПАРТНЕРСТВО  
**Style Guide**  
IMMAGINE ASSOCIATO

*Хорошее оборудование —  
хорошим людям.*



Тел.: (495) 490-6198,  
(495) 507-8782

**MP**  
**МЕДИУМ ПЛЮС**  
ГРУППА КОМПАНИЙ

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