

№ 2 | 2009

эстетика тела МАССАЖ

научно - практический методический журнал

ЛИЧНЫЙ ВКЛАД

/ Капралов Сергей Юрьевич:
«И один в поле воин, если он
по-казачьи скроен» /

ОБЗОРЫ И РЕЙТИНГИ

/ Массаж на пути
к освобождению
от стресса /

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

/ Применение массажа
в комплексном лечении
детей и подростков
с дорсалгиями /

Массаж в руках целителя

В письменных свидетельствах глубокой древности, дошедших до нас, имеются сведения о необычных исцелениях и даже воскрешениях из мертвых. В те далекие времена при лечении больных использовали заклинания, жертвоприношения языческим богам, снадобья и специальные ритуальные действия, такие, например, как возложение рук на голову или другие участки тела больного. Лечение занимались египетские и халдейские жрецы, персидские маги, волхвы и чародеи, цари. Кто сегодня занял их место на ниве «чудотворного» целительства?

LPG®

Настоящее сокровище КОСМЕТОЛОГИИ

ЕСТЕСТВЕННОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ГАРМОНИИ, МОЛОДОСТИ И КРАСОТЫ:
ЛЕЧЕНИЕ ЦЕЛЛЮЛИТА, МОДЕЛИРОВАНИЕ ГАРМОНИЧНОГО КОНТУРА ТЕЛА,
ОМОЛОЖЕНИЕ ЛИЦА, ДЕКОЛЬТЕ И ГРУДИ



**ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ ТЕХНОЛОГИИ ОПТИМИЗАЦИИ И ЛЕЧЕНИЯ МЯГКИХ ТКАНЕЙ –
АППАРАТ CELLU M6 KEYMODULE ВЫПУЩЕН В ЗОЛОТОМ КОРПУСЕ**

Юбилейная «золотая» серия Cellu M6 Keymodule выпущена в честь 10-летия официального представительства
компании LPG Systems в России, Украине, странах СНГ и Балтии.

«Золотые» аппараты отличаются не только цветом корпуса, они оснащены русифицированным компьютерным меню и
комплекуются расширенным набором аксессуаров и расходных материалов.

Количество «золотых» аппаратов ограничено.

Эксклюзивный представитель компании LPG Systems (Франция) – ГК «СпортМедИмпорт»
Москва (495) 734 99 77 • Санкт Петербург (812) 320 99 09 • Киев (044) 428 22 45
www.sportmedimport.com • www.lpg-club.ru

Журнал
«МАССАЖ. ЭСТЕТИКА ТЕЛА»
№ 2 (15) 2009

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

Издатель
«ПРОВИЗОРИНФОРМ»

Главный редактор
Ерёмушкин М. А.

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

Литературный редактор
Кремлёвская В. Г.

Координатор проекта:
Юрченко А.И.

Дизайн
Шадзевский Э. А.

Ответственный секретарь
Данилова Л. Н.

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

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

Редакционная коллегия

Бирюков Анатолий Андреевич, профессор
Васичкин Владимир Иванович, профессор
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.
Пер. номер ПИ № ФС77-24382 от 10.05.2006

СЛОВО К ЧИТАТЕЛЮ

Уважаемые друзья и коллеги!

С каждым годом число читателей журнала «Массаж. Эстетика тела» неуклонно растет. Мы, редакция журнала, расцениваем этот факт как показатель потребности во взвешенной, проверенной и, самое главное, разнообразной информации по вопросам профессиональной массажной деятельности. Однако читатели журнала – это не только специалисты высокого уровня, директора салонов красоты, спа и фитнес центров, заведующие профильными отделениями в медицинских учреждениях, но и начинающие массажисты, любители, а, кроме того, сами потребители массажных услуг – пациенты и клиенты. Мы рады приветствовать новых читателей журнала и особенно тех, кому не безразлична судьба лечебно-оздоровительных технологий в современном мире. Мы не убеждаем никого, какие лучше, а какие хуже. Читатель на основании авторского представления и собственного жизненного опыта должен сделать вывод самостоятельно. Свобода выбора – главное достояние человека. Тем не менее, все сложные вопросы мы стараемся представлять в рубрике «тема номера», где подробно излагается одна конкретная проблема или публикуются противоположные мнения разных специалистов на заданную тему. Заверяем, что именно в таком ключе, когда встречаются противоположные мнения и представления, и далее будет развиваться наш с вами журнал «Массаж. Эстетика тела». Читайте, дискутируйте, делайте выводы. Но главное, старайтесь использовать полученную информацию в своей лечебно-оздоровительной работе.

СОДЕРЖАНИЕ

СОБЫТИЯ И ФАКТЫ

«Остров красоты» – родина чемпионов: I-й открытый Чемпионат
Поволжья по спа-массажу – 2009 6

ЛИЧНЫЙ ВКЛАД

Капралов Сергей Юрьевич: «И один в поле воин,
если он по-казацки скроен» 8

ТЕМА НОМЕРА

Массаж в руках целителя: польза и вред
«чудесных прикосновений» 12
Православное отношение к практике целительства 14

ОБЗОРЫ И РЕЙТИНГИ

Массаж на пути к освобождению от стресса 17
Подарки цивилизации 20
Magic Rest – мир массажного вендинга 24
Кто не был в Урюпинске, тот не знает России 26
Гигиеническое направление в системе русского классического массажа 28

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Ni-Human Technologies – высокогуманитарные технологии работы с клиентами,
спа как сенсорно-психологическая адаптация 35
Применение массажа в комплексном лечении
детей и подростков с дорсалгиями 36
Методика «сингулярной стимуляции», как вариант
нехирургической блефаропластики 42
Последние научные исследования жировой ткани – ключ к успеху
в программах коррекции фигуры 46
Русский гречишный массаж 50
Зоку Шин до – путь к гармонии 56

ВЫСТАВКИ, КОНФЕРЕНЦИИ, КОНГРЕССЫ

Международный СПА Фестиваль – TOPSPAFEST
или Массажист со статусом HQ international 58

УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

62



24-25 марта

в Олимпийском комитете России (Москва) в рамках работы III-й научно-практической конференции «СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА И РЕАБИЛИТАЦИЯ» состоялось очередное заседание Секции «Медицинский массаж» Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов (СММ РАСМИРБИ). На встрече обсуждался ряд организационных вопросов, включая: выборы организационного комитета СММ РАСМИРБИ, определение стратегических планов развития на период 2009–2010 гг., решение о возможности организации добровольной сертификации массажных школ и др. Кроме того, проведен мастер-класс «Постизометрическая релаксация в практической деятельности массажиста» (Мочалов Андрей, массажист, компания «МегаСПА») и дискуссионное обсуждение по теме «Аппаратный массаж (лимфодренаж и шиацу) в спортивной медицине. Восстановление и реабилитация спортсменов», представлена продукция компании Doctor Life лимфодренажное оборудование производства Южной Кореи, и Marutaka – акупунктурный массажер из Японии (Сильчук Евгений Сергеевич, хирург-флеболог).



26 марта

в рамках Международной специализированной выставки косметики, парфюмерии и оборудования для салонов красоты «МОСКОВСКИЕ БЕРЕГА» в помещении спортивного комплекса «Олимпийский» состоялся Открытый Чемпионат г. Москвы по спа-массажу. Организаторы Чемпионата – Фонд содействия развитию косметологии, парикмахерского искусства и эстетики «Невские берега», Международная школа спа. Жюри состояло из представителей ведущих столичных массажных школ – МегаСПА, Международная школа спа, Эстмастер, Школа массажа Елены Земсковой. Победителями стали:

1 место – Завацкий Дмитрий, Москва

2 место – Романенко Роман, Украина

3 место – Железников Андрей, Московская область, г. Раменское

Специальные награды:

«За мастерство» (приз жюри) – Кучерук Родион, Москва

«За артистизм» (приз зрительских симпатий) – Романенко Роман, Украина

Победители Чемпионата получили кубки дизайнерской работы, дипломы, ценные призы, путевки на обучение в российских и зарубежных массажных школах, а также возможность заявить о себе на страницах профессиональных изданий, параллельных программах «Невские берега», «Московские берега»; финалисты приглашены для участия в III Международном чемпионате по спа-массажу.

Традиционно спонсором чемпионата выступила компания ФТК-Косметик.

Международный конгресс

В программе конгресса:

- Круглые столы по международному обмену опытом в области организации деятельности центров эстетической медицины, косметологических клиник и салонов, центров пластической хирургии, СПА - центров, СПА - курортов, СПА – отелей, оздоровительных центров, санаторно-курортных комплексов.

- Симпозиумы, представляющие инновационные технологии по косметологии, пластической хирургии, дерматологии, СПА и веллнесс.

- Школы-семинары и мастер-классы по аппаратной косметологии, талассотерапии, ароматерапии, музыкотерапии, аюрведе, перманентному макияжу и тату.

Daily beauty БУТИК:

- Получение первичной бесплатной консультации у ведущих косметологов на стендах центров эстетической медицины, косметологических клиник и салонов, центров пластической хирургии.
- Проведение пробных процедур по лицу, телу, ногтям и волосам.
- Приобретение карт-привилегий, включающих скидки на весь ассортимент услуг в российских и зарубежных косметологических клиниках.

www.expodata.ru

"Индустрия красоты:
от прикладной эстетики до
коррекции патологии"

13-15 декабря
2009 г

Здание Мэри г. Москвы,
ул. Новый Арбат, д. 36



Косметологическая выставка

В выставочной экспозиции:

- От декоративной косметики и парфюмерии до косметических средств.
- Оборудование и аксессуары для косметологических клиник, центров эстетической медицины, салонов красоты, центров пластической хирургии, СПА и фитнес – центров, санаторно-курортных комплексов.
- Оздоровительное питание, минеральные воды.

Технический организатор: 000 „Экспо пресс“
Тел./факс: (495) 617-36-43/79/44
E-mail: expomap@inbox.ru



28 марта прошел полуфинал Балтийского SPA Чемпионата на звание «Лучший SPA Мастер-2009», в котором приняли участие 14 лучших SPA мастеров из Латвии. С вступительной речью перед зрителями и участниками Чемпионата выступили организаторы Чемпионата, Ирина Орлова, учредитель учебного центра SPA SCHOOL, председатель правления латвийской SPA&WELLNESS Федерации, член правления международной SPA&WELLNESS Федерации.



Полуфинал проходил в два этапа. Первый этап – обязательная программа. Оценивался уровень владения техникой классического массажа. Второй этап – произвольная программа, в ходе которой участники демонстрировали SPA-массаж: тайский массаж стоп, антицеллюлитный массаж, русский спа-массаж, арома-массаж, Ломи-Ломи, японский массаж в четыре руки Курай Ака, Су Джок и др.

Список финалистов Балтийского SPA Чемпионата составили: Маргарита Сухорукова, Лига Мельник, Юлия Байкова, Валтерс Пфейфле, Сергей Афанасьев, Любовь Ларионова. В подарок от организаторов и спонсоров Чемпионата участникам были вручены подарки: от профессионального журнала Kosmetik Professional, от фирмы Elpis, косметика фирмы Esobeatyfarm. Финалистам Балтийского SPA Чемпионата предоставлена возможность участия в финале, который состоялся 5-7 мая на теплоходе Festival во время круиза Рига-Стокгольм-Рига.

Список финалистов Балтийского SPA Чемпионата составили: Маргарита Сухорукова, Лига Мельник, Юлия Байкова, Валтерс Пфейфле, Сергей Афанасьев, Любовь Ларионова. В подарок от организаторов и спонсоров Чемпионата участникам были вручены подарки: от профессионального журнала Kosmetik Professional, от фирмы Elpis, косметика фирмы Esobeatyfarm. Финалистам Балтийского SPA Чемпионата предоставлена возможность участия в финале, который состоялся 5-7 мая на теплоходе Festival во время круиза Рига-Стокгольм-Рига.

29-30 апреля 2009 г. в Севастополе в рамках научно-практической конференции «Физическая и физиотерапевтическая реабилитация. Реабилитационные СПА-технологии» состоялся I-й Открытый Чемпионат Крыма по классическому и SPA-массажу. Организаторы Чемпионата – 000 «Центр Капралова» (Киев), «Международная Школа СПА» (Москва). Генеральный научный партнер – кафедра «Физическая реабилитация» Севастопольского экономико-гуманитарного института Таврического национального университета им. акад. В. И. Вернадского. Научный партнер – кафедра физиотерапии Крымского государственного медицинского университета им. С. И. Георгиевского МОЗ Украины. Генеральный информационный партнер – журнал «Массаж. Эстетика тела» (Москва). Информационные партнеры – журнал «SPA & Salon» (Москва), украинские журналы «Kosmetik International Journal» и «Les Nouvelles Esthetiques Украина». Генеральные реабилитационные партнеры – компания «Bisheffect» (Полтавский Бишофит), аппликаторы «Ляпко». Профессиональный косметический СПА-партнер – украинско-ирландская серия «SPANI». Натуральный косметологический партнер – «Medicafarm» (Франция) и др.

Чемпионат Крыма официально признан региональным этапом II Открытого Чемпионата Украины по SPA-массажу (Киев) и Чемпионата Мира по SPA-массажу (Москва). В состав Судейской Коллегии вошли д.м.н. профессор Ежов В. В., к.н.ф.в.с., доцент, SPA-мастер Капралов С. Ю., к.пед.н. Холодов С. А., чемпион России по косметологии Кисурич И. А., SPA-эксперт Катюхин О. В. и другие признанные авторитеты в области медицины, косметологии, SPA, классического и SPA-массажа. Все участники получили дипломы, победители – дипломы и ценные призы от организаторов, партнеров и спонсоров, победителю представилась возможность принять участие в финале II Открытого Чемпионата Украины по SPA-массажу в сентябре 2009 г.

Чемпионат Крыма официально признан региональным этапом II Открытого Чемпионата Украины по SPA-массажу (Киев) и Чемпионата Мира по SPA-массажу (Москва).

В состав Судейской Коллегии вошли д.м.н. профессор Ежов В. В., к.н.ф.в.с., доцент, SPA-мастер Капралов С. Ю., к.пед.н. Холодов С. А., чемпион России по косметологии Кисурич И. А., SPA-эксперт Катюхин О. В. и другие признанные авторитеты в области медицины, косметологии, SPA, классического и SPA-массажа. Все участники получили дипломы, победители – дипломы и ценные призы от организаторов, партнеров и спонсоров, победителю представилась возможность принять участие в финале II Открытого Чемпионата Украины по SPA-массажу в сентябре 2009 г.

8 апреля в Красноярске в выставочном центре «Сибирь» прошла традиционная весенняя выставка «Идеал красоты. Территории моды». В рамках работы выставки состоялся I-й Сибирский спа-форум. Гостя из Таиланда Маливан Руангам продемонстрировала массаж «Тайская сказка», а отечественные специалисты технику древнеславянского массажа живота.

2–3 апреля в Москве прошел обучающий семинар «Холистическая гуаза-терапия лица». В программе обучения был сделан акцент на антистрессовые и спа-техники массажа. Ведущий семинара – Стелла Хонг (Пенанг, Малайзия) – эстетист и массажист с 35-летним стажем. В 1980 году она основала Stella-In – ведущую бьюти-академию юго-восточной Азии (www.stella-in.com.my). С этого момента работает преподавателем и подготовила более тысячи эстетистов, успешно работающих в десятках стран мира. В странах Азии академия госпожи Хонг является эталоном качественного образования. Выпускники академии открыли сотни салонов красоты, учебных центров, спа и велнес-центров в разных странах. Все курсы академии лицензированы по государственным стандартам, а также автоматически подтверждаются CIDESCO (Швейцария) и CIBTAC (Великобритания).

4 апреля в Башкирском медицинском колледже состоялся финал конкурса по массажу среди слабовидящих студентов, обучающихся на отделении «Сестринское дело по массажу». Цель конкурса – привлечь внимание работодателей и трудоустроить выпускников после окончания колледжа. Конкурсанты соревновались в двух направлениях: одиночный классический массаж и парный расслабляющий массаж. Приглашенные на конкурс потенциальные работодатели – представители лечебно-профилактических учреждений, санаториев, салонов красоты и здоровья – убедились в мастерстве выпускников колледжа, и все участники получили памятные призы, а главное – приглашение на работу после окончания колледжа.

7-я Международная выставка

ЭСТЕТИКМЕД
Санкт-Петербург

Ленэкспо
Санкт-Петербург

7-9 октября 2009

www.aestheticmed.ru

Новые технологии эстетической медицины!

Организаторы выставки:


 Тел.: +7 (812) 380 6006
 Факс: +7 (812) 380 6001
 E-mail: med@primexpro.ru
 При содействии:
 

В рамках выставки:
 Научно-практическая конференция
 «Эстетическая медицина»
 Организатор конференции:
 Научно-практическое общество
 врачей-косметологов Санкт-Петербурга




«Остров красоты» – родина чемпионов:

I-й открытый Чемпионат Поволжья по спа-массажу – 2009

В пять утра город пуст и окутан туманом. Невозможно разобрать, где кончается мартовское небо и начинается покрытая еще льдом с проталинами Волга. Только черные точки смелых рыбаков служат ориентиром. Нижний Новгород. Мосты. Церкви. Мощные стены Кремля на высоких и крутых откосах. Ярмарка. Стрелка: место слияния Оки и Волги. Памятники Минину без Пожарского. Могучая фигура Чкалова и знаменитая чкаловская лестница, выложенная восьмеркой. Многоэтажные новостройки за старыми деревянными домиками. Ранним утром все старые волжские города приобретают волшебное ощущение призрачной старины и тайны, и поневоле ждешь праздника, или чего-то необычайно интересного, что просто не может не произойти после такого начала дня. В этот день ожидания оправдались, праздник состоялся благодаря слаженной и четкой работе его организаторов, радушно встречавших прибывавших гостей, и страшно нервничавших накануне.

20–21 марта в Нижнем Новгороде в рамках региональной выставки парфюмерии и косметики «Серебристый ландыш 2009» прошел Первый открытый Чемпионат Поволжья по спа-массажу. Событие, безусловно, неординарное для Нижнего Новгорода, и от того интересное вдвойне. К нему готовились, стремились, его ждали и вынашивали бережно, как дитя. Нижегородское представительство «Международной СПА школы», группа компаний «Электроника», спа-салон «Бали», устроившие чемпионат, доказали значимость и важность проведенного мероприятия, интерес к которому был виден не только со стороны участников, но и со стороны потребителей подобной сферы услуг.



В конце 2007 года в Нижнем Новгороде открылось Представительство Международной школы СПА (г. Москва) на базе сети салонов красоты «Бали» – лидеров рынка косметических и Спа-услуг в Нижнем Новгороде. Сотрудники салона, прошедшие обучение у специалистов высочайшего класса, предлагают клиентам более двадцати всемирно известных методик массажа, постоянно совершенствуя мастерство и принимая участие в международных соревнованиях по спа-массажу, занимают лидирующие позиции. Естественно, что к собственному чемпионату они отнеслись с огромным трепетом, ответственностью и надеждой на победу. Елена Ручина, директор салона «Бали» и организатор мероприятия, уверена, что это уникальный опыт, новые знания, личный пиар, продвижение своей компании и города, повышение квалификации, возможность получить лучшее место работы, возможность зарубежных стажировок, возможность получения новых клиентов и многое другое.

В чемпионате приняли участие специалисты из Нижнего Новгорода, Сарова, Дзержинска, Волгограда, Набережных Челнов. Всего было 16 участников – специалистов по спа-массажу. Жюри оценивало высокое мастерство и оригинальность представляемых программ. В состав судейской коллегии вошли признанные авторитеты в области массажа и велнес-технологий: почетный судья финала чемпионата М.Еремушкин, г. Москва, Россия (д.м.н., доцент, главный редактор журнала «Массаж. Эстетика тела», руководитель секции массажа РАСМИРБИ, главный судья I Чемпионата Мира по спа-массажу), почетный спа-судья финала чемпионата А.Сырченко, г. Москва, Россия (руководитель Международной СПА школы, преподаватель кафедры эстетической медицины факультета повышения квалификации медицинских работников РУДН, организатор и судья I Чемпионата Мира по спа-массажу), М.Гершман, Л.Киселева, А.Волков, И.Гольцева, Л.Арлинова, В.Огуй.

Традиционно мероприятие проходило в два этапа. Первый этап – обязательная программа, где оценивался базовый уровень владения «классической» техникой массажа, проходил в помещении ночного клуба с соответствующей атрибутикой, только вместо привычной для такого места музыки, звучало релаксирующее пение птиц, что создавало почти мистическую атмосферу, вызывало улыбки у зрителей и помогало расслабиться участникам. К слову сказать, массажные кушетки вполне органично вписались в столь необычный интерьер. В зале воцарилась атмосфера спа: гармония и релакс. Каждый участник проявил себя в качестве мастера, показавшего свое мастерство под внимательными, оценивающими взглядами судей и зрителей. Уровень участников жюри оценило как практически одинаковый, что свидетельствовало о высокой степени подготовки всех массажистов.

Второй этап – финал чемпионата – включал в себя произвольную программу и проходил на территории Нижегородской Ярмарки. В основном демонстрировались три группы техник – славянские: русский спа и гречишный массаж, испанская и восточные: тайский и китайский, а также аюрведические разновидности массажа.

Девиз спа-салона «Бали», организатора этого мероприятия: «Создай свой остров красоты». И действительно на сцене создали настоящий остров красоты! Каждое рабочее место массажиста было вершиной декораторского искусства. Яркие краски, сопутствующие элементы в виде чаш, чайников, натюрмортов, икебан, сочетание костюмов с массажными атрибутами рождали ощущение островков энергии, позитива, таинства. Синхронная работа массажистов в тандеме, испанские наряды вкупе с молодостью и грацией, весеннее-розово-цветочные простыни, свечи, лепестки роз – участники создали каждый свою атмосферу праздника, которая, благодаря общему настрою и ароматическим маслам, чувствовалась уже при входе в зал. Стоит ли говорить, что у каждого была своя оригинальная массажная композиция, отличавшаяся зрелищностью, артистизмом и искусством показа.

Пока жюри подводило итоги, зрителям было на что посмотреть. Лучшие мастера спа-массажа представили оригинальные массажные методики, творческие коллективы спортивного клуба GOLD'S FITNESS поразили сво-

ей грацией, пластикой и энергетикой. Были продемонстрированы массажные техники от призеров II Международного чемпионата по спа-массажу: Бурмистрова Антона, Ласточкина Евгения и многое другое.

Звание чемпиона первого открытого Чемпионата Поволжья по спа-массажу-2009 завоевала молодая специалистка из Нижнего Новгорода Тихомирова Мария (испанский хиромассаж массаж в четыре руки);

2 место – Кипятков Денис (русский спа-массаж);

3 место – Лещёва Вера (гречишный массаж).

Номинация «Приз зрительских симпатий»: Тихомирова Марина, Гаврилова Лидия (испанский хиромассаж в четыре руки);

Номинация «Специальный приз жюри»: Богданова Татьяна (г. Н.Новгород, спа-салон «София и Серж», спа композиция «Весенние грезы»);

Номинация «За мастерство»: Ахметова Альбина (г. Набережные Челны, спа-отель «Расстал», традиционный тайский массаж);

Номинация «Художник художнику»: Усов Александр, Сунцов Дмитрий (г. Н. Новгород, салон «Черная королева», массаж с горячими травяными мешочками «Пинда шведа»);

Номинация «Приз профессиональной прессы»: Смирнова Ирина (г. Н. Новгород, салон «СПА-Лорен», «Альпийская гармония» техника европейской классической школы массажа, оригинальное сочетание известных методик Востока и Запада).

Победители и призеры чемпионата прошли в финал III Чемпионата Мира по СПА-массажу в Москве осенью 2009 года, получили сертификаты на обучение в «Международной школе СПА» (Москва) и подарки от спонсоров (DVD-проигрыватель, массажный стол, фильтры для воды, наборы профессиональной косметики и др).

По решению жюри в Москву поедет и еще одна участница, занявшая 4-е место – Альбина Ахметова из Набережных Челнов. Ее отделяло от третьего места всего 0,5 бала, однако безупречная демонстрация тайского традиционного массажа буквально покорила судей. Международная школа СПА также поддержала талантливых участников чемпионата – они получили сертификаты на обучение самым востребованным методикам массажа в спа-отрасли.

Целью чемпионата организаторы ставили повышение профессионального уровня специалистов,

улучшение качества услуг в спа-индустрии, популяризацию отечественных технологических решений в СПА, ознакомление с опытом коллег, повышение уровня информирования населения в области СПА и оздоровления, повышение presti-



жа профессиональной деятельности в спа-индустрии. И их не в чем упрекнуть, поставленная задача была выполнена на отлично.

Восточная мудрость гласит: «Учишься – не уставай, учишь – не жадничай». На таких чемпионатах учиться не устаешь, а опыт они дарят щедро, привлекая все больше специалистов, массаж для которых не просто профессия, а образ жизни, настоящих мастеров своего дела. А потребители данной сферы услуг понимают, каким должен быть профессионал, которому они доверяют.

Капралов Сергей Юрьевич:

*«И один в поле воин,
если он по-казачьи скроен»*



«...Существуют города, в которых чувствуешь себя, как на чопорном посольском приеме: все время хочется поправить узел галстука. Киев – город на редкость интимный, домашний. История народа воспринимается здесь не как пышная летопись, а как история собственной семьи...», – так писал беззаветно влюбленный в свой город Леонид Киселев. А сама история Киева началась тоже как история семьи, хотя знаем мы ее именно из первой русской летописи, из «Повести временных лет» Нестора, чудом до нас дошедшей. «Были три брата: один по имени Кий, другой – Щек и третий – Хорив, а сестра их – Лыбедь. Сидел Кий на горе, где ныне подъем Боричев, а Щек сидел на горе, которая ныне зовется Щековица, а Хорив на третьей горе, которая прозвалась по имени его Хоривицей. И построили город в честь старшего своего брата, и назвали его Киев». По той же легенде, в IX веке в Киеве правили варяжские князья Аскольд и Дир, совершившие поход на Константинополь. А в 882 году было основано единое государство – Киевская Русь со столицей Киев.

Богата история всей Украины на значимые фигуры, творившие историю, воспетые в литературе, оставшиеся нам в наследие на монументальных полотнах. И не всегда уже можно отличить вымышленных героев от реально существовавших. Здесь и Вещий Олег, и Игорь князь, и Ярослав Мудрый, и Богдан Хмельницкий, и Тарас Бульба, и даже Добрыня Никитич, всех не перечислить. Одну из основных ролей в слиянии украин-

ского этноса сыграло казачество. Первое упоминание о казаках относится к 1493 году. Старейшим из всех казачьих формирований считается Запорожская сечь, основанная во второй половине XVI века на территории нынешней Украины. «Смекалка во всяком деле казака выручает», – говорили про себя сами казаки. Да и нынешних жителей Украины в отсутствии смекалки, упорства и находчивости не обвинишь. «И один в поле воин, если он по-казачьи скроен», – гласит старая поговорка. Сложно судить обо всех жителях Украины, однако и сегодня можно встретить примеры настоящего казачьего характера.

Сергей Юрьевич Капралов, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент, заведующий реабилитационным отделением ГП «Олимпийский учебно-спортивный центр», генеральный директор ООО «Центр Капралова», внештатный массажист сборных команд Украины по футболу, коренной киевлянин, человек на Украине известный. Мир профессионалов говорит о нем с уважением, отдавая дань не только личным качествам и заслугам, но и тому делу, которое он развивает и популяризирует в своей стране.

Сергей Юрьевич родился в Киеве в 1967 году, в обычной семье, где отец был военнослужащим, а мать работала кондитером. Окончив в 1985 году школу, поступил в техникум железнодорожного транспорта, а после службы в армии четыре года работал по полученной специальности дежурным по станции в Киевском метрополитене. В это же время, с 1989 по 1994 год, учился на заочном



отделении Украинского государственного университета физического воспитания и спорта по специальности «Физическая культура и спорт», квалификация – «Преподаватель-тренер по спортивной гимнастике». С 1994 по 1995 годы учился на V кур-

се по специальности «Физическая реабилитация». Лечебную практику проходил на базе Института нейрохирургии Главного военного клинического госпиталя Министерства обороны Украины, Киевского областного лечебно-физкультурного диспансера, Института хирургии и трансплантологии АМН Украины и других лечебных учреждений Киева. В 1998 году окончил аспирантуру Национального университета физического воспитания и спорта Украины. В течение трех лет проводил исследования на базе госпиталя для воинов-интернационалистов «Лесная поляна», где в это время работал врачом ЛФК. В 2000 году защитил кандидатскую диссертацию по теме «Физическая реабилитация больных нейроциркуляторной дистонией вследствие черепно-мозговой травмы». С 1991 года совмещал работу с тренерской деятельностью, и в 2000 году получил звание кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения».





Спорт в его жизни играл большую роль с ранних лет, когда, начиная спортивную карьеру, он еще и подумать не мог, что впоследствии будет иметь I-й взрослый разряд по спортивной гимнастике, футболу, легкой атлетике и военному троеборью, овладеет восточными единоборствами, станет неоднократным победителем и призером в личном и командном первенстве г. Киева по спортивной гимнастике, футболу, легкой атлетике и др. Одним из основных направлений деятельности Сергея Юрьевича стал массаж и реабилитация. Он закончил в общей сложности 30 курсов и семинаров по лечебному и спа-массажу, мануальной терапии, ароматерапии, лечебной гимнастике, психобиоэнергетике и нетрадиционной медицине. Является автором методик инструментального массажа (самомассажа), разработанных и модифицированных специальных массажеров (применение которых облегчает процесс массажа и самомассажа, сокращает его продолжитель-

ность и, что самое главное, повышает терапевтическую эффективность). Разработал и внедрил в практику около 60 форм и видов игольчатых аппликаторов различных размеров и конфигураций. Вот их неполный перечень:

- Серия «Градиент», «Рельеф-волна», «Рельеф-квадрат»;
- «РЕЛЬЕФ-квадрат» и «РЕЛЬЕФ-волна» со вставкой для поясничного отдела позвоночника с шагом игл 5x5 мм (6x6 мм);
- «РЕЛЬЕФ-квадрат» со вставкой для поясницы с шагом игл 5x5 мм, переходящим в 6x6 мм;
- «Стопы Капралова» с шагом игл от 3x3 мм до 7x7 мм;
- аппликатор «Детский» с шагом игл 3x3 мм и размером 20x60 см;
- игольчатые шапочки с шагом игл 3x3 мм, 4x4 мм;
- игольчатый валик «Сустав» с шагом игл 3x3 мм, 4x4 мм с различными массажными насадками;
- раскручивающийся набор игольчатых валиков с разным шагом игл от 3x3 мм до 7x7 мм и др.

Сергей Юрьевич занимается восстановительным лечением более 70 заболеваний. Кроме традиционных методов (массаж, лечебная гимнастика) использует специальные приспособления (600 изделий из разных систем оздоровления – «Су-Джок» терапии, рефлексотерапии, металло-терапии и пр. (более 300 из них являются авторскими или модифицированными) для профессиональной и самостоятельной реабилитации. С 2004 года внедрил авторские методики реабилитации на базе реабили-

тационного отделения МВЦ ГП «Олимпийский учебно-спортивный центр» в сборных командах Украины по спортивной гимнастике, вольной и греко-римской борьбе, легкой и тяжелой атлетике, дзюдо, самбо, джиу-джитсу, тхэквандо, боксу, фехтованию, сборных командах Украины по футболу, сборных командах России, Молдавии по борьбе, Казахстана по спортивной гимнастике, с 2006 года – в подразделении специального назначения «Витязь» (Россия). Авторские методики реабилитации и массажа Капралова применяются на Украине, в Прибалтике, Польше, России, Казахстане, Белоруссии и др. Они являлись базовым научным и практическим материалом при проведении пяти курсов повышения квалификации для массажистов высшей и первой лиги Федерации футбола Украины (2004–2008 гг.), что послужило причиной их внедрения в футбольные команды Украины. Сергей Юрьевич имеет около 90 публикаций в центральных медицинских газетах и журналах по различным направлениям реабилитации, автор 8 методических пособий, более 150 научных публикаций, более 80 актов внедрения авторских методик применения лечебной гимнастики, массажеров, игольчатых аппликаторов, эфирных масел, тренажеров, методик реабилитации различных заболеваний, инструментального массажа в лечебных учреждениях, сборных командах, вузах Украины. За последний период им получено:

- 10 актов внедрения авторских методик от Федерации спортивной гимнастики Украины;
- 16 актов внедрения авторских методик в медико-восстановительный центр ГП «Олимпийский учебно-спортивный центр»;
- акты внедрения апробированных приспособлений и эфирных и массажных масел серии «Original АТОК» фирмы Cosmetic Karl Hadek International, а также акты внедрения на тренажер «Горбунок», каркасную пирамиду «НИКО-ПОЛ», фотонные матрицы академика Коробова серии «Барва», японское массажное кресло «Family», массажеры «Акупресс» и др.

По материалам исследований Сергеем Юрьевичем сделано около 80 устных докладов на международных и всеукраинских научных конференциях и конгрессах, из них около 20 на пленарных заседаниях. Он регулярно демонстрирует мастер-классы по массажу и реабилитации на различных СПА мероприятиях, принимал

участие в 3-х международных выставках в России, Польше, Казахстане, Украине.

В сентябре 2007 года зарегистрировано ООО «Центр Капралова». А в феврале 2008 года на территории киевского выставочного центра «ЭкспоПлаза» в рамках выставки InterCHARM Украина прошел семинар «Форум массажных технологий», главным составителем программы и организатором которого являлся ООО «Центр Капралова». Впервые на одном мероприятии были представлены спа, велнес, фитнес, классический, восточный, инструментальный массаж, шоу-массаж и фундаментальные научные доклады по массажу. В сентябре 2008 года в Киеве состоялось событие, положившее начало новой эре в спа-истории Украины – Финал I-го открытого чемпионата Украины по спа-массажу. Сергей Юрьевич организовал его безупречно, практически один, с поддержкой лишь немногочисленных помощников.

В июне 2008 года ООО «Центр Капралова» организовал первый «PROFISPA-CLUB» на Украине. На сегодняшний день такие встречи профессионалов проводятся систематически.

В рамках «ESTET BEAUTY EXPO 2008» на тематическом семинаре «Мир массажей» ООО «Центр Капралова» был представлен 18 октября 2008 года. С самого момента создания ООО «Центр Капралова» регулярно занимается организацией всевозможных семинаров, обучающих курсов, проводит социальные программы.

Ученики Капралова успешно работают в сборных командах Украины по футболу (юношеских, молодежной и основной), в сборной по легкой атлетике, вольной борьбе, тяжелой атлетике, боксе, во многих СПА и фитнес центрах, медицинских и реабилитационных учреждениях не только на Украине, но и за границей (Турция, Россия, Латвия).

Среди прошедших обучение и подготовку у Капралова победителями и призерами различных соревнований по массажу стали:

Грицюк Виталий – победитель III-го Балтийского SPA Чемпионата на звание «Лучший SPA-Мастер-2008»; *Моисеенко Александр* – победитель I-го Открытого Чемпионата Украины по спа-массажу, номинация «Открытие года» 2008 г. и призер в номинации «Лучший классический массаж»; финалист II-го Чемпионата Мира по спа-массажу и номинант конкурса «За верность народным традициям», лектор «PROFISPA-CLUB», преподаватель ООО «Центр Капралова»; *Власов Никита* – призер I-го Открытого Чемпионата Украины по спа-массажу, побе-



дитель в номинации «Лучший классический массаж» и «Самый молодой участник», победитель Открытого Чемпионата России по Велнес-массажу 2008 г., лектор «PROFISPA-CLUB», преподаватель ООО «Центр Капралова»; *Капралова Алена* – финалист I-го Открытого Чемпионата Украины по спа-массажу, обладатель номинации «Лучший СПА-реабилитолог» и «Самая молодая участница», победитель областного конкурса МАН в секции «Медицина», лектор «PROFISPA-CLUB»; *Закревский Василий* – финалист I-го Открытого Чемпионата Украины по спа-массажу, призер номинации «Мужество», лектор «PROFISPA-CLUB», и многие, многие другие.

Несколько недель назад (24 апреля 2009 года) на конференции главных врачей областных центров по спортивной медицине Украины по инициативе президента «Ассоциации специалистов по спортивной медицине и лечебной физкультуре Украины» Дехтярева Ю. П. было предложено организовать отделение массажа (в секции реабилитация), по аналогии с секцией «Медицинский массаж» РАСМИРБИ (Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов), которую при единодушном согласии участников возглавил Сергей Юрьевич Капралов. Отрадно отметить, что на Украине наконец-то появилась официальная организация, объединяющая специалистов в области массаж-

ных технологий, которая занимается настоящей работой, без громких выступлений, необоснованных амбиций и ничем не подкрепленных обещаний.

Всепоглощающая верность общему делу, которому отдаются все душевные и физические силы, присущая издревле казачеству, сочетается в Капралове с даром убеждения, сметкой и смелостью. Способность одному сдвинуть стойкую гору системы, организаторский талант и творческое начало позволяет объединить людей из разных стран, заинтересованных и имеющих желание учиться и познавать. Благодаря таким людям, как Сергей Юрьевич, становится крепче связь между Россией и Украиной в обход политических разногласий, растет востребованность славянского колорита на Западе, появляются бренды, с которыми не стыдно выходить на международную арену.

Мы вместе шли целые столетия, сформировали общее культурное пространство, сохранив самобытность русского и украинского народов. Мы и сегодня говорим о глубинных корнях, которые объединяют нас. Россия и Украина должны укреплять уважительное отношение друг к другу. А что может сохранить отношения лучше, чем общее дело, профессиональные интересы и стремление вместе совершенствовать индустрию массажных технологий?

В. Г. Кремлёвская

Массаж в руках целителя: *польза и вред* *«чудесных прикосновений»*

Плотское мудрствование признает недуги бедствием, а исцеление от них, особливо чудесное, величайшим благополучием, мало заботясь о том, сопряжено ли исцеление с пользой для души или с вредом для нее...

Свт. Игнатий Брянчанинов

В письменных свидетельствах глубокой древности, дошедших до нас, имеются сведения о необычных исцелениях и даже воскрешениях из мертвых. В те далекие времена при лечении больных использовали заклинания, жертвоприношения языческим богам, снадобья и специальные ритуальные действия, такие, например, как возложение рук на голову или другие участки тела больного. Есть сведения, что пользовались также пассами и гипнозом. Лечение занимались египетские и халдейские жрецы, персидские маги, волхвы и чародеи, цари и прочие лица.

Плутарх, живший в I веке н.э., повествует о многочисленных исцелениях, которые совершил эпирский царь Пирр (319–273 гг. до н.э.) через прикосновения к больным. При этом исчезали спазмы, хандра и другие болезни. Римский император Веспасиан (9–79 г. н.э.) якобы исцелял нервных, хромых и слепых. Норвежский король Олаф II (ок. 995–1030 гг.) также пользовался славой целителя и врачевал посредством наложения рук. Практика такого целительства, как говорится, стара как мир. В древнюю Грецию она была привнесена, вероятно, из Египта, а туда, в свою очередь, пришла из Индии. Впро-

чем, это только гипотеза, так как нельзя исключить и совершенно самостоятельное развитие этого способа целительства в перечисленных странах, ведь существовало даже целое племя в Малой Азии (orphio-genes, греч., дословно – род змеиный), прославившееся через исцеления посредством наложения рук на больных.

В Западной Европе короли Англии и Франции лечили через «королевское прикосновение» вплоть до XIX века горловые болезни и зуб, а также другие заболевания. Отсюда изречение: «Король к тебе прикоснется, а Бог исцелит». Количество исцеленных, видимо, было немалым, так что отказ английского короля Вильгельма III от целительства был встречен непониманием и даже волнениями в народе, по свидетельству историка Маколея.

Король Карл II (1630–1685 гг.) в течение своего царствования совершил около ста тысяч прикосновений, а король Яков (1633–1701 гг.) только за одно посещение Честерского собора «прикоснулся» к 800 лицам. Первый Епископ ирландской христианской Церкви св. Патрик (конец IV – сер. V в. н.э.) исцелял больных наложением рук. Французский аббат св. Бернард (1090–1153 гг.) в один день излечил 11 слепых и 18 увечных; в



Король Карл II

другой раз 12 хромых, 4 немых и 10 глухих, также с помощью молитв и наложений рук на больных.

Не менее 25 веков назад индийским йогам был известен способ целительства, основанный на передаче больному так называемой «праны», под которой понимали особый вид космических флюидов, дающих наряду с солнечной энергией жизнь всему живому на земле. «Прана» рассеяна в мире повсюду, считают йоги, ее больше в экологически чистых местах, особенно много у водоемов, в горах, лесах. Здоровые люди имеют больший запас праны, нежели больные, а потеря праны свыше определенного уровня просто несовместима с жизнью. Человек усваивает прану посредством приема пищи,

через воду, а также извлекает из воздуха в процессе дыхания. Исходя из этой теории, больному, у которого истощены запасы праны, можно помочь, осознанно передавая «жизненный эликсир» через прикосновение (наложение рук), дуновения, пассы, пристальный взгляд.

Столь популярный ныне метод бесконтактного массажа, предложенный современной целительницей Джуной (Евгенией Давиташвили) – есть, по сути дела, разновидность древнего «пранического лечения» йогов, и его более поздних модификаций. Эта нехристианская теория, кстати, получила широкое распространение на Западе, особенно среди оккультистов. При лечении больных йоги применяли:

- 1 пристальный взгляд (через который якобы также передается прана);
- 2 пассы (особые манипуляции руками на небольшом расстоянии от тела пациента);
- 3 дыхание и дуновения на больные места;
- 4 произношение особых индуистских звукосочетаний, именуемых мантрами.

Использовались также поглаживания, растирания, наложения рук.

Лечение сопровождалось глубоким внутренним сосредоточением целителя с целью концентрации своей энергии, перераспределения жизненных токов и направления праны на больного.

Трудно сказать, взяла ли Джуна за основу вышеуказанные учения или спонтанно сама пришла к открытию способа исцеления с помощью рук, работая массажисткой, или были какие-либо дополнительные источники. Так или иначе, ею была создана своя оригинальная методика «бесконтактного массажа», получившая признание во многих странах. Даже Папа Римский удостоил целительницу своим вниманием. Вольно или невольно, именно «джунское» направление экстрасенсорного воздействия пробудило широкий всплеск огромной коммерческой индустрии в стране и множества спекуляций на страданиях доверчивых людей, надеющихся на чудо. К подобным Джуна целителям потянулись десятки тысяч людей, разочаровавшихся в официальной медицине. Многочисленные коммерческие курсы подготовки с необычайной легкостью направо и налево стали выдавать за солидную плату дипломы экстрасенсов (в том числе и международного класса).

«Экстрасенсорно-биоэнергетический» бум привел к откровенному шарлатанству и псевдоцелительству, появлению мифов о каких-то космических связях и даже божественных дарах у экстрасенсов, их инопланетной сущности и прочему вздору.

В среду новоявленных «чудо-целителей» активно стали внедряться как дельцы легкой наживы, так и немалое количество просто психически больных людей со всевозможными маниями, фантазмами, полу- и явно бредовыми идеями, заумными теориями и лживыми вымыслами (тем не менее, нельзя категорично отрицать существование биологического поля и факт возможности воздействия посредством него на другого человека. Еще Месмер, говоря о животном магнетизме, подразумевал под ним нечто подобное «биополю», а шотландский ученый Макссуэль в XIX веке утверждал, что «каждое тело выделяет телесные излучения», в XX веке супругам Кирлиан удалось получить фотоснимки биоизлучений – «эффект Кирлиан»; по всей видимости, существует и ряд других объективных доказательств, в частности,



Специальные тренировки экстрасенсов по так называемой «прокачке» энергии, ее перераспределению, «захвату», «отдаче» приводят к навыкам реальной манипуляции биоэнергией.

исходя из современной квантовой теории).

Имеет, конечно, при бесконтактном массаже значение и слабое ритмичное тепловое колебание, исходящее от рук биоцелителя, что способствует успокоению и отвлечению пациента. Кроме того, как и при любом сценарии лечебного плана, немалую роль играет психотерапевтический фактор, а также настрой больного, его вера в выздоровление. И все же, какой же духовной чистоты должен быть сам целитель, чтобы осмелиться лечить своей энергией других! Ведь вместе с физической энергией происходит контакт и передача каких-то более тонких субстанций духовного плана. По сути дела, передается частица своего «я», с которой переносится информация, например, о здоровье самого целителя. При энергообмене могут генерироваться нежелательные страсти, ведь в энергоизлучении, исходящим от человека, зашифрована и его глу-

бинная суть, в физических вибрациях заключается материализованная структура всего организма.

Вверяя себя биотерапевтам, которые чаще всего представляют собой людей коммерческого, небескорыстного направления, пациенты рискуют нанести серьезный вред своему главному бесценному богатству – бессмертной душе.

Специальные тренировки экстрасенсов по так называемой «прокачке» энергии, ее перераспределению, «захвату», «отдаче» приводят к навыкам реальной манипуляции биоэнергией. Начав же заниматься цели-



тельством, экстрасенсы быстро ощущают истощение собственных энергоресурсов и спонтанно или осознанно начинают пополнять их подпиткой у пациентов. Кстати, забор биоэнергии часто вызывает довольно приятные ощущения и лишь несколько позднее может развиться слабость, появиться сонливость или другие негативные проявления. Своеобразные «прокачки» больной, часто засоренной биоэнергии иногда дают действительно положительный эффект в самочувствии обратившегося за помощью. Но ведь при этом не устраняются причины самой болезни, не меняются личностные качества пациента, не оказывается положительного духовного воздействия. В силу этих и многих иных причин данный метод лечения оказался чужд Православию и даже осужден из-за многих возможных негативных последствий.

Всего этого нельзя отнести, конечно, к таким способам лечения, как массаж, мануальная терапия, затрагивающая механические лечебные манипуляции с кожей, мышцами, позвоночником и суставами. Однако и



среди массажистов в последнее время также появились «специалисты по целительным прикосновениям»: мистическое рейки; тибетский массаж Кунье, требующий от самого массажиста исповедание буддийского миропонимания; вариации цыгун-массажа, пытающиеся манипулировать «энергетическими потоками»; разновидности шаманского массажа, подвергающего клиентов действию восточно-сибирских или африканских (вуду) форм магии. В каждом из этих направлений уже появились свои «Великие Мастера», гуру и свой легион последователей.

«Все мне позволительно, но не все полезно» (1 Кор. 10: 23), – предупреждает Апостол Павел. Не видя воли Божией в болезни своей, ищут люди короткого пути к исцелению. Так может руки массажиста-целителя – прообраз когтей дьявольских, которыми утащит он жертв своих в муки вечные? Получаешь временное здоровье, но «какая польза человеку, если он приобретет весь мир, а душе своей повредит?» (Мф. 16:26).

По материалам книги В. К. Невярович «Чудесное исцеление».

Православное отношение к практике ЦЕЛИТЕЛЬСТВА

Основы Законодательства Российской Федерации (ст. 57) народную медицину и целительство определяют как методы оздоровления, профилактики, диагностики и лечения, основанные на опыте многих поколений людей, утвердившихся в народных традициях. В других официальных документах (приказы МЗ РФ) они же именуется традиционной медицинской деятельностью.

На практике в этой области (чаще всего коммерчески-деловых отношений) многое прикрывается покровом тайны или неправды, особенностью которой является либо наукообразие, либо привлечение авторитета Церкви.

Поэтому сообщение о ненаучном и нецерковном целительстве, этических проблемах, возникающих при

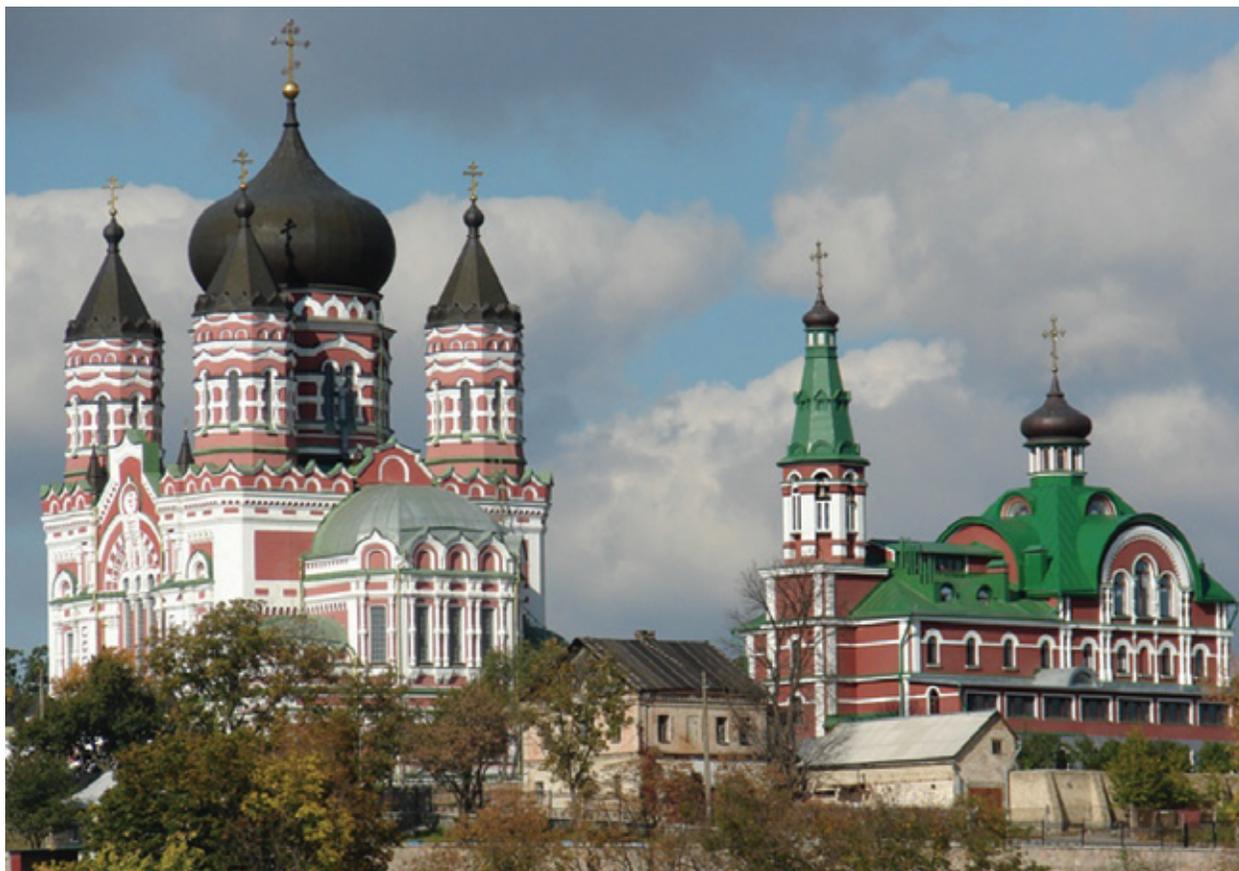
этом, полезно предварить замечаниями о том, что такое болезнь и что есть действительно здоровье человека.

Болезнь в настоящее время воспринимается двояко: для неверующих и нецерковных людей (в обществе их преобладающее большинство) болезнь есть только нарушение привычных норм жизни на уровне телесном; напротив, для церковных людей болезнь – норма самой человеческой жизни, воспринимаемая и переживаемая как нарушение целостности личности, как расстройство в духовно-душевно-телесном устройстве верующего человека. Соответственно, нравственно-этические оценки болезни, здоровья и врачевания значительно различаются среди лиц неверующих и воцерковленных.

Православие ставит проблему понимания болезни достаточно широко:

любой грех (грех в обычном понимании есть нарушение Божьей заповеди) – это болезнь. Через грех нарушается целостность духовно-душевного миробития человека, которая, если не врачует в Церкви через покаяние, ведет к телесной болезни, проявляющейся остро или хронически.

Врачевание болезней, следовательно, также может быть двояким – только на уровне телесном (научная медицина) или предваряться или дополняться духовным врачеванием, причем духовным Врачом является сам Бог, который через таинства преподает «божественную благодать, всегда немощная врачующи и оскудевающая восполняющи»; священник при этом исполняет второстепенную роль проводника благодати. Тем самым создаются условия для телесного исцеления при вос-



Собор св. Пантелеймона-целителя

становлении целостности в духовно-душевном устройении человека, по крайней мере, до вольного или невольного последующего грехопадения.

Раздельное (на телесное и духовно-душевное) отношение к болезни и врачеванию приводит к тому, что в наш век на тернистом поле врачевания больных погибает много посеянных добрых зерен и вырастают, как деревья, методы «исцеления», всеянные губителем рода человеческого – сатаной. Именно здесь причина того, что Церковь постоянно возвращается к обсуждению нравственных сторон во врачевании болезней.

В настоящее время в России поле врачевания болезней покрыто тернием и сорняками. Таковыми являются в нынешнем ее состоянии народная медицина и целительство разного вида (не научно-опытное). Понятие «народная медицина» всегда было не очень четким. В XIX веке народная медицина имела характер знахарства (от слова «знаю»), куда относились многие приемы врачевания телесных страданий на основе веками накопленных наблюдений. Вправление вывихов, лечение переломов, траволечение или некоторые способы, как сейчас говорят, диетотерапии (мед и продукты пчеловодства, кумыс), использование природных факторов (баня) вошли в

опыт научной медицины с теми переменами, что вместо отвара трав больному дают синтезированные алкалоиды тех же трав в таблетированном виде, костоправы стали ману-

можно улучшение телесного самочувствия, затем болезнь берет свое. Это первый примитивный уровень нецерковного духовного врачевания, который может быть определен

Практически все народные целители и просто колдуны прикрывают свою деятельность церковным благословением.

альными терапевтами и массажистами.

Такая метаморфоза знахарства вполне законна и приемлема. Но кое-что осталось неизменным и теперь это именуется народной медициной.

Что же осталось? Заговоры, разные манипулятивные методики, напоминающие по форме и являющиеся по сути кодированием, то есть адресованные к сознанию больного.

Иначе говоря, осталось нецерковное духовное целительство, которое не может исцелить (привести в надлежащее отношение дух, душу и тело) больного. В лучшем случае такое «врачевание» бесполезно, но чаще всего оно вредит душе человека, потому что корень болезни – грех. Этот корень ни народный целитель, ни тем более колдун-экстрасенс уничтожить не могут. Временно, на уровне гипнотического внушения, воз-

можно улучшение телесного самочувствия, затем болезнь берет свое. Это первый примитивный уровень нецерковного духовного врачевания, который может быть определен

как врачевание на уровне человеческого общения. Но существуют способы духовного целительства, которые выходят за эту грань и поэтому несравнимо опаснее для больного, потому что разлом в его личности усугубляется через внедрение в личность больного демонических духовных сил, именуемых бесами.

Обычно это происходит при содействии целителей, использующих в лечении биополя, психополя и т.д. Диагностика рамками, запрашивание «эгрегоров» и прочее контактерство – это не внешнее человеческое воздействие на психику больного человека типа гипноза, а установление связи с адским (инфернальным) миром. Такие манипуляции врачеванием называть просто нельзя, потому что они приводят к духовной гибели больного, то есть направлены против спасения души и являются антихристианскими по сути.



Св. Пантелеймон-целитель

Церковно-общественный совет по биомедицинской этике считает принципиально недопустимым внедрение в систему государственного здравоохранения России мракобесия в любых формах как в настоящее время, так и в будущем.

Практически все народные целители и просто колдуны прикрывают свою деятельность церковным благословением. С этим бороться можно только одним способом – ни в коем случае не доверять им, потому что подобные способы врачевания не благословляются Церковью.

Вред от деятельности экстрасенсов, биоэнергетиков, энергетических хиропрактиков никто не в состоянии осмыслить в категориях числа и меры, но в отношении спасения душ человеческих вред их несомненен – исцеление личности больного через служение бесам невозможно. Так называемое «целительство» становится духовным убийством!

Следует заметить, что сами экстрасенсы всегда находятся на грани общественно опасного деяния с применением к ним ст. 11 и иных статей Уголовного кодекса РФ. Речь идет о состоянии вменяемости или невменяемости преступника, совершившего уголовное преступление под биоэнергетическим воздействием, которое можно рассматривать как болезненное состояние, не соответствующее обычному психическому статусу человека. Совершение преступления под биоэнергетическим воздействием отменяет вменяемость преступника и есть основания от освобождения его от уголовной

ответственности. Субъект воздействия – целитель – должен быть признан вменяемым и ответственным за преступление.

Конечно, можно составить справочник духовно вредных «целебных» методик, но главное не это. Для верующих важно правильно развить свое религиозное чувство так, чтобы оно подсказало во время болезни, что вот так лечиться можно, а вот тот метод не соответствует православному духу. Еще лучше посоветоваться со священником, получить благословение и молитвенную помощь Церкви. Можно выделить основные опорные пункты для понимания дозволительности православному того или иного вида лечения: а) внутренний голос совести – «сердце не лежит»; б) претензии врача на особое духовное влияние на личность больного; сюда

можно отнести рекомендации обращения к «иным богам» – занятия йогой, дыхательными методиками с повторением каких-то фраз (анти-Иисусова молитва); в) рекомендации некоей панацеи – вам помогут только эти и никакие другие биодобавки; г) рекомендации необычного режима (гимнастика цыгун) и прочее.

Настоящее время таково, что даже научно-опытная система лечения телесных болезней вызывает некоторое недоверие. Приложение № 5 к приказу МЗ РФ № 270 от 01.07.1996 года о лицензировании медицинской деятельности в Российской Федерации содержит комментарий к видам традиционной медицинской деятельности, разрешенным к применению, в том числе частнопрактикующими врачами. В перечень включены биоэнерготерапия, воздействие «концентраторами» и «трансформаторами» космической энергии (когда и где такие методы использовали русские знахари?!), воздействие информационно-активными препаратами – заряженной водой, нозодами, органопрепаратами и их репринтными копиями. Здесь же системы управления дыханием, медитация, цыгун-терапия и аюрведа. Более всего поражает пункт 2.8. – прочие методы традиционной терапии. Сюда можно отнести все остальное,

на что способна фантазия «народных целителей», источником которой является тот же демонический мир.

На собраниях Московского общества православных врачей специальности обсуждались проблемы применения традиционных методов в научной медицине в связи с тем, что предпринималась попытка создать Закон РФ о народной медицине с финансированием из госбюджета армии «народных целителей», организацией специальных институтов, клиник и системы чиновников для окончательного юридического оформления этого не просто тупикового направления в здравоохранении. Эта попытка, слава Богу, не удалась.

Надо надеяться, что в России есть еще трезвомыслящие организаторы охраны здоровья российских граждан, сознающие, что официальная поддержка современных «космических знахарей» просто компрометирует научную медицину.

Коллегиальное мнение, в том числе врачей-священников таково, что если врач в лечебном процессе использует лекарство или метод, направленный на нормализацию физиологических, биохимических, биофизических и других телесных функций, без претензий на какое-то особое тайное знание, например фармакодинамики лекарства в зависимости от фаз Луны, то такое врачевание вполне допустимо. Но имеет значение и происхождение лекарственного препарата или истоки самого метода.

Церковно-общественный совет по биомедицинской этике считает принципиально недопустимым внедрение в систему государственного здравоохранения России мракобесия в любых формах («целительство», магии и т.д.) как в настоящее время, так и в будущем.

На Архиерейском Соборе, высшем церковно-законодательном форуме Русской Православной Церкви, была еще в 1994 году дана оценка таким явлениям конца XX века: «Мы призываем всех членов Церкви молиться о просвещении одержимых ложными учениями и твердо хранить переданное нам, «отвращаясь негодного пустословия и прекословений лжеименного знания» (1 Тим. 6,20)» («Архиерейский Собор Русской Православной Церкви: Документы». Москва: 29 ноября – 2 декабря 1994 года. Определение Архиерейского Собора Русской Православной Церкви «О псевдохристианских сектах, неоязычестве и оккультизме», п.16).

В. Жохов

протоиерей, врач, бакалавр богословия



Массаж на пути к освобождению от стресса

Наше тело является очень сильным, и в то же время очень хрупким механизмом, оно нуждается в настройке точно так же как виолончель или скрипка. Любому инструменту рано или поздно необходима настройка. Что же нужно делать с нашим телом, как помочь ему бороться со стрессом, ослаблять напряжение и оставаться в хорошей форме?

Механически свободная и хорошо интегрированная костно-мышечная система является необходимой составляющей оптимального здоровья.

Давление, оказываемое современной жизнью, заставляет нас всех искать способы расслабления и освобождения от стресса. Говоря об этом, я не имею в виду расслабление на диване у телевизора, просмотр новостей или же поход в кино. Расслабление и освобождение от стрессов включает в себя движение, направленное внутрь своего тела. Оно

является единственным эффективным методом ослабления физического напряжения, и помогает уменьшить напряжение эмоциональное.

Одной из наиболее частых проблем, встречающихся сегодня у пациентов, является хроническое напряжение – часто проявляющееся головными болями, «стягиванием» в области шеи и плеч, болями в пояснице и даже болями в суставах. Независимо

от того, чем мы занимаемся – каждый из нас несет напряжение в своем теле. Наиболее частой причиной этого является отсутствие методов выведения из стрессового состояния нашего тела, что приводит к накоплению хронического напряжения. Но, к сожалению, большинство врачей не могут и не хотят понять тот факт, что костно-мышечная система

играет важную роль в манифестации болезни. Они обычно игнорируют важность состояния мягких тканей – мышц, связок, сухожилий и фасций. Вместо этого они более сфокусированы на биохимии и результатах тестов, забывая об искусстве обследования больного. Например, установив диагноз заболевания, вызывающего головные боли или боли в пояснице и суставах, современные «эскулапы» сразу же назначают сильные болеутоляющие препараты вместо того, чтобы распознать какие, и насколько мягкие ткани вовлечены в патологический процесс. Напряжение в мышцах и суставах может вызывать вторичное давление на кровеносные сосуды и нервы, что непосредственно влияет на адекватное кровообращение и функционирование нервной системы и других органов и систем организма, и не только на костно-мышечную систему.

Ослабляя хроническое напряжение, вы уменьшаете боль, увеличиваете мобильность и улучшаете функционирование внутренних органов, уси-

ливая таким образом процессы выздоровления. Напряжение и разрушение мягких тканей может быть только одним из факторов, относящимся к определенному состоянию. Механически свободная и хорошо интегрированная костно-мышечная система является необходимой составляющей оптимального здоровья.

В моей практике я имею дело в основном с пациентами, у которых есть физические проблемы, вызванные постоянными нагрузками и стрессами современной жизни. С приходом компьютеров люди стали вести значительно менее подвижный образ жизни дома и на работе. Очень часто они застревают за своими столами и

среднего возраста так много тех, кто имеет проблемы с шеей, хронические боли в различных отделах тела и дегенеративные заболевания суставов.

Хотя и физические нагрузки могут нанести вред, однако продолжительные умственный и эмоциональный стресс влияют гораздо хуже. Большинство реагирует на стресс в ежедневной жизни неосознанно, не понимая как наши тела напрягаются из-за стресса. Каждый из нас имеет целый пакет физиологических реакций на различные виды событий. Например, человек может испытывать напряжение мышц шеи, когда кто-нибудь кричит на него. Основной мо-



Большинство из нас реагируют на стресс неосознанно в ежедневной жизни, и не понимают как наши тела напрягаются из-за стресса.

встают только для того, чтобы сходить в туалет. Такая интенсивность жизнедеятельности вызывает огромное физическое напряжение. Вследствие чего тела этих людей начинают «напоминать» их стулья, на которых они сидят, мягкие ткани, суставы, кости позвоночника и таза подстраиваются под них, чтобы соответствовать этой привычной позиции. Бедра укорачиваются, округляя таким образом поясничный отдел позвоночника, и выставляя вперед кости таза. Плечи выступают вперед и приподняты. Затем для того, чтобы глаза были сфокусированы горизонтально, подбородок и голова также выпячиваются вперед, в результате чего напрягаются мышцы шеи и соединительные ткани основания черепа. Поэтому для меня совсем не удивительно, что в числе достигших

мент – крик – может напомнить ему сердитого учителя или родителя. Неосознанная реакция может стать условным рефлексом часто во время детства, как будто это было запрограммировано в нервной системе. Зачастую такая реакция приносит больше вреда, чем пользы.

До тех пор, пока человек не научится избавляться от стрессов, он будет фактически все больше и больше накапливать напряжение, одновременно становясь физически менее дееспособным. К сожалению, многие из нас относятся к этому как к неизбежности. Очень редко мы понимаем, что нужно предпринять что-то определенное, чтобы избежать необратимых изменений в состоянии здоровья из-за хронического стресса. Мы должны найти способ избавления от стресса. Научиться избавляться от

напряжения очень важно и для того, чтобы предупредить и обратить разрушения, происходящие от хронического накопления напряжения.

Как врач, работающий в Нью-Йорке, я имею дело с пациентами с экстремально высоким уровнем стресса. И для меня очевидно, что многие доктора и пациенты не способны осознать важность состояния мышечной системы организма. У очень многих моих пациентов состояние значительно улучшалось в результате всего нескольких сеансов акупунктуры или же от регулярных занятий йогой. На самом деле это так легко – снять напряжение мышц иглоукалыванием, йогой, массажем. Эти методы не имеют побочных эффектов и, в отличие от лекарств, очень эффективны на практике. Чем быстрее вы распознаете напряжение в ваших мышцах (и даже если вы уже знаете это, вероятно, на самом деле оно намного больше), тем быстрее вы сможете ослабить это напряжение.

Вильгельм Райх, основатель «биоэнергетики», называл это «эмоциональной» защитой, так как именно таким путем мы защищаем себя от избытка эмоциональных реакций. Мы располагаем мышечное напряжение между нашими чувствами и самими собой. И когда высвобождаем это напряжение, то чувствуем себя более свободными.

Современные научные медицинские наблюдения говорят о том, что люди, которые медитируют, могут контролировать те части нервной системы, которые ранее считались совершенно произвольными. Различные техники, такие как прогрессивное расслабление, осознанное дыхание, гипноз, йога также могут способствовать расслаблению. Психологическое и физическое расслабление является отличным антидотом для стресса. Стресс стимулирует симпатическую нервную систему, техника расслабления – парасимпатическую, вызывая обратный эффект. Люди обычно чувствуют себя намного спокойнее и приятнее в состоянии расслабления. В конечном итоге оно помогает научиться лучше пережить такие эмоциональные состояния, как гнев, раздражительность и т.п. Вы приобретаете ясность ума, органы чувств обостряются. В добавление к уменьшению физического стресса вы можете таким образом усилить чувства вашего самосознания.

Шмуэль Татц,
физиотерапевт,
Карнеги Холл, Нью-Йорк, США

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ ВЫСТАВКА
ИНДУСТРИИ КРАСОТЫ

НЕВСКИЕ БЕРЕГА

10-13 СЕНТЯБРЯ

СКК «Петербургский»,
Санкт-Петербург,
пр. Ю. Гагарина, д. 8



Международная специализированная выставка
косметики, парфюмерии и оборудования
для салонов красоты



Косметологический форум «Невские Берега»



Мастер-классы на стендах выставки



11 сентября «Открытый чемпионат
Санкт-Петербурга по спа-массажу» — отборочный
тур на III Чемпионат мира по спа-массажу



Конкурс FOOT PROFI 2009 на «Кубок
Санкт-Петербурга по аппаратному педикюру»

Организатор:

Общественный фонд
содействия развитию косметологии,
парикмахерского искусства
и эстетики «Невские Берега».
Россия, Санкт-Петербург,
Тел.: (812) 305-3767, 944-9330
E-mail: info@beautycup.info
www.beautycup.info
www.ligaspb.ru

Застойные явления в области малого таза.

Ожирение. Целлюлит. Мужское половое бессилие.

Откуда это берется? И как это возникает?

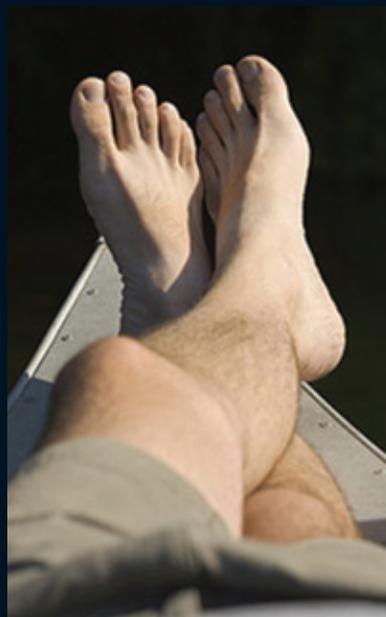
Подарки цивилизации

Дорогие мужчины, успешные в бизнесе, вы никогда не задумывались как проходит ваш день? Утром на бегу чашка кофе, лифт, кресло автомобиля, бывает и с подогревом, опять лифт, мягкое кресло перед компьютером за рабочим столом, лифт из офиса и снова автомобиль, плотный ужин в кафе или ресторане за подведением итогов дня. И все, как вы заметили, сидя. Весь день сидя. И я даже знаю, в какой позе: глубоко в мягком кресле, ноги опущены вниз, и кромка кресла плотно фиксирует их под коленом, зажимая венозный отток. Сколько раз в день вы ходите «по малой нужде»? Попробую угадать: редко, а иногда и ни разу до обеда, да и после обеда как-то не очень хочется. Что происходит при таком образе жизни? Вспомним слова П. Брэгга: «человеческий организм устроен очень экономично». Мало нагруженный орган просто атрофируется! В данном случае – это все, что ниже пояса! Что можно сделать, не меняя кардинально сложившийся образ жизни? Начнем с самого простого. Как вы сидите? Отвечу за вас. Если на работе, то это глубокое, мягкое кресло на колесах (а зачем делать лишние телодвижения?). Такое же сидение в автомобиле, и, не менее мягкое и

глубокое, кресло дома. Положение ног таково (вряд ли ошибусь):

1. нога на ногу;
2. дома в кресле чаще ноги поджаты под себя;
3. если ноги и опущены вниз, то обязательно находятся в положении ниже таза и пережаты под коленным краем сидения;
4. на работе или в автомобиле ноги зажаты узкой модельной обувью;
5. спина, естественно, принимает форму вашего кресла.

Какая уж тут осанка? И какая уж тут



работа мышц, хоть каких-то? Что из этого следует? Задержка крови и лимфы на периферии. А это создает условия для застойных явлений в области малого таза. Стоит хоть чуть-чуть ослабеть вашему иммунитету, немножко подстыть на сквознячке, охладиться в бассейне – вот они, воспалительные процессы в области малого таза. А уж что случается потом, все и сами прекрасно знают. Может быть, научившись правильно сидеть, вы уже забудете о мужских проблемах и о том, что за этим следует. Итак, первое упражнение для мужской силы: учимся правильно сидеть. Избавьтесь от мягкого кресла. Поменяйте его на жесткий стул. Сидите на краю стула. Тогда вы сразу почувствуете мышцы вашей спины, и убедитесь в том, что они у вас есть. В таком положении поменяется и ваша осанка в лучшую сторону, что немало важно. Ноги должны составлять либо прямой угол относительно пола, либо, что еще лучше, колени должны быть чуть выше положения таза. Модельную, узкую обувь меняйте на работе на более удобную, хотя бы на какое-то время в течение рабочего дня. Дома приучите себя ходить босиком. И еще: вспомните старые голливудские фильмы, где герои сидели, положив ноги на стол. Не сочтите меня сумасшедшей, но если у вас выдастся минутка на ра-

«Spa&Salon»
издание
для профессионалов
в области индустрии
красоты и здоровья

философия красоты

Spa&Salon

На страницах «Spa&Salon» освещаются инновации в антивозрастной терапии, медицинские технологии в косметологии, физиотерапевтические методики в эстетической медицине, новое оборудование и косметические линии, а так же методики и программы обучения. Также вы можете найти для себя актуальные вопросы менеджмента и нормативные требования, необходимые для успешной деятельности салонов красоты, городских и загородных СПА, велнесс-клубов и центров эстетической медицины, журналисты издания проводят экспертизу существующих СПА. В «Spa&Salon» представлены мнения ведущих экспертов отрасли, интересные тенденции развития как отечественного, так и зарубежного рынка индустрии красоты и здоровья. Тираж: 20 000 экз. Территория распространения: Россия.



боте посидеть именно в такой позе – сделайте это, не нарушая протокола. Все эти нехитрые действия, и вполне доступные для всех, уже помогут вам избавиться от многих проблем. Не будет нарушаться венозный отток, пережиматься подколенные сухожилия, не будет возникать ощущение «тяжелых ног», а это значит, что не будет задержки крови и лимфы на периферии. Теперь ответчу на вопрос для чего надо ходить босиком хоть какое-то время. Ходение босиком – это прекрасное упражнение для работы подошвенно-венозного сплетения. А это наш небольшой, но очень важный насос, подаренный самой природой, но, к сожалению, забытый многими из нас. А природа очень чутко реагирует на нарушения в нашем образе жизни. И когда происходит какой-то сбой в отлаженной работе нашего организма, то природа нам напоминает об этом в виде таких неприятно-неожиданных моментов, как «мужская слабость» или вовсе «несостоятельность», что еще хуже. Здесь уместно вспомнить слова Фрейда: «Природная потребность человека в воплощении своей сексуальности движет всей его жизнью с детских лет до глубокой старости». И «если ты не сексуален – ты не успешен в жизни». Чьи-то произнесенные слова стали аксиомой современного образа жизни. Такой человек получает меньшую возможность для реализации своей сексуальной функции даже при больших финансовых возможностях. А сейчас самое время предложить вам ряд упражнений «для мужской силы» или «от мужской слабости». Желательно их выполнять в том порядке, в котором я их вам опишу. Эти упражнения для мышц тазовой диафрагмы, которые называются «вторым сердцем». В силу анатомических особенностей строения таза мужчин (а таковые имеются) упражнения выполняются с использованием определенной техники. Я предлагаю следующую технику в формате поставленной задачи для того, чтобы воздействовать на подошвенно-венозное сплетение для оттока крови и лимфы от периферии. Не удивляйтесь, если при выполнении этих упражнений вы почувствуете «наполнение» в области живота, это показатель того, что включились в работу мышцы тазовой диафрагмы. Значит тазовая диафрагма «задышала».

1 упражнение. Становая тяга на широко расставленных ногах, слегка согнутых в коленях (выполняя упражнения с прямыми ногами, мы реша-



Урологи сделали вывод, что «ореховые» аминокислоты обеспечивают то самое, что мужчин делает мужчинами – активизируют выработку тестостерона.

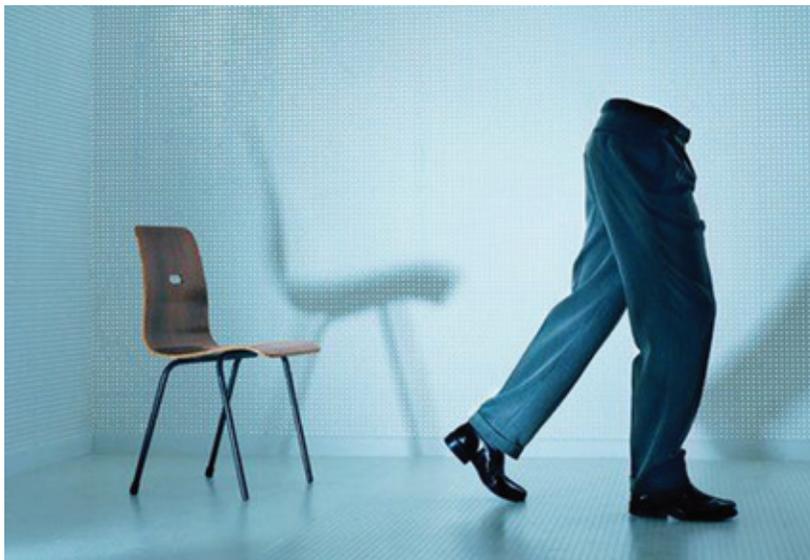
ем совсем другие задачи). И так, ноги слегка согнуты в коленях. Это положение также снимает нагрузку с коленных суставов. Спина прямая. Не надо работать с большим весом, так как большой вес снижает возможность выполнения упражнения с использованием правильной техники. Вы лишь отвлекаетесь на поднятие тяжести, забывая о поставленной задаче – «зажечь сердце». Стоя лицом к грифу, лежащему на полу, наклонить туловище вперед, прогнуть поясницу. При наклоне туловища таз перемещается назад, при подъеме штанги вперед.

2 упражнение. Широкие приседания в стиле «сумо». Ноги расставлены очень широко и разведены носками в стороны. Это дополнительно

включает в работу мышцы внутренней поверхности бедра, живота и все крестцово-поясничные мышцы. Все те, которые нам нужны для решения поставленной задачи.

3 упражнение. Наклонный жим ногами. Обратите внимание на положение ступней ног на платформе: 1-ое – совсем наверху, на ширине плеч; 2-ое – совсем наверху, шире плеч, носки разведены в стороны. Существуют и другие положения ступней ног на платформе, но это совсем другая история. Для решения наших задач используйте вышеуказанную технику.

4 упражнение. Подъемы туловища на вертикальной скамье с поворотом вправо и влево поочередно. Именно



на связку, находящуюся внизу белой линии живота, которая дает устойчивый результат для поставленной перед нами задачи.

5 упражнение. «Домашнее задание» и одно из упражнений для производственной гимнастики для мужчин. Сжимание ягодич. Упражнение выполняется сидя на стуле. Ноги поместите на невысокое возвышение так, чтобы они составили угол 45° относительно поверхности пола. Разведите широко ноги и, оказывая руками сопротивление, сводите с силой ноги, добавляя собственное и статическое напряжение. Можно разместить между ног терапевтический мяч или, как его еще называют, гимнастический (19–25 см в диаметре). С силой сжимайте ногами мяч, задерживаясь на негативной фазе движения до 10 сек., далее до 20 сек. Кстати, не забывайте грамотно «выйти из тренировки». Итак, на велотренажер – и крути педали! Догадались, почему я рекомендую именно велотренажер?

Есть такие профессии, где «мужская слабость» не живет в силу профессиональных функций, определенных деятельностью. Например, велосипедисты. Проанализируйте сами почему.

Совет персонального тренера оздоровительного фитнеса – откажитесь от лифта дома и на работе. Поднимайтесь пешком, используя следующую технику: через две ступеньки, образуя прямой угол согнутых в коленях ног относительно ступенек, медленно, как бы продавливая всей ступней поверхность лестницы. Паркуйте автомобиль как можно дальше от подъезда. Дайте себе возможность утром пробудить организм, наполнить кислородом свои легкие. Ведь наполненная кислородом грудная клетка поможет принять вашему позвоночнику правильное положение, а при правильном положении позвоночника ваши внутренние органы получают дополнительную возможность отлаженной деятельности. Еще одно необходимое условие для того, чтобы мужчина был и оставался мужчиной. Это правильное питание. Ведь мы состоим из того, что пьем и едим. Вдумайтесь в слова Гиппократта: «пусть еда станет нашим лекарством, а лекарство – едой». А слово «диета» дословно означает – лечение питанием. На работе во время перекусов – ешьте орехи, каждый день разные. Достаточно одной столовой ложки в день. Урологи Хьюстонского медицинского центра США сделали вывод, что «ореховые»



аминокислоты обеспечивают то самое, что мужчин делает мужчинами – активизируют выработку тестостерона.

Интересный факт, который для многих будет открытием. Это касается любителей пива. Пивной животик – не что иное, как отложения жира «по женскому типу», а именно в области торса. Почему? Шишки хмеля, из которых производят пиво в лучшем случае, если это вообще не генетически модифицированный продукт, что в принципе меняет структуру клеток, не что иное, как женское начало, хоть и растительное. Оно-то и подавляет выработку мужского полового гормона и делает активными женские, а также растит их. А, как известно, именно активность женских половых гормонов растит жировую ткань – «подушку безопасности для вынашивания потомства»! Откуда уж тут взяться женской силе? Полная феминизация.

Употребляя белки животного происхождения, сделайте выбор в пользу морепродуктов. Они содержат йод, активизирующий деятельность щитовидной железы – именно она усиливает обменные процессы, и сжигает жиры, превращая их в энергию,

необходимую для слаженной работы нашего организма. Это устрицы, крабы и всякого рода «морские гады». Кроме йода, морепродукты содержат достаточное количество минеральных веществ, способствующих укреплению мужской силы. Например, фосфор, а вот для дополнительной выработки и активности мужского полового гормона тестостерона необходимо поддерживать в организме мужчины определенный уровень содержания цинка. С возрастом этот уровень снижается. Основная часть цинка в организме мужчины содержится в яичках. Для поддержания нужного количества цинка советую употреблять в пищу все те же морепродукты. Кстати, не забывайте про морскую капусту, а также баранину, оливковое масло. Все в ваших руках, дорогие мужчины! Оставайтесь нашей сильной половиной населения!

Е. А. Мазур,
персональный тренер
оздоровительного фитнеса,
косметолог-эстетист,
велнес-консультант

Magic Rest – мир массажного вендинга

Разговор за чашкой кофе с подругой в кафе торгового центра привычно свернул к мечтам об открытии собственного дела. На столе лежал только что полученный ею диплом о высшем образовании, и от слов к делу требовалось переходить быстро и решительно. Идеи кончились, был объявлен перерыв на шопинг, тем более что в это время магазин практически пустой. Однако в холле второго этажа собралась небольшая толпа. В двух глубоких массивных креслах с явным выражением удовольствия на лицах сидели па-

рель и девушка, остальные нетерпеливо ждали окончания их сеанса в надежде на свою дозу релакса. Оказалось, никакого чуда здесь нет. Быстрый массаж с помощью массажных кресел Magic Rest от компании «Меджик Рест» – одного из крупнейших импортеров в Россию массажных кресел, кроватей, накидок, подушек и другого массажного оборудования. Массажные кресла Magic Rest пользуются огромной популярностью в местах большого скопления людей, таких как АЗС, аэропорты, вокзалы, гостиницы, дома отдыха, фитнес-клубы, сауны, торговые и офисные центры. Современный ритм жизни диктует свои правила, а нас часто нет времени на поход в массажный кабинет или салон, а усталость и напряжение накапливаются ежечасно. Массажное кресло, в которое можно опуститься и расслабиться на несколько минут, не отрываясь от дел, становится драгоценным подарком посетителям. Массажные кресла

Magic Rest являются альтернативой ручному лечебно-профилактическому массажу и представляют собой высокотехнологичные аппараты премиум-класса, которые очень выигрышно вписываются в любой интерьер. Массажные механизмы нового поколения обеспечивают оптимальный расслабляющий массаж, приводя в тонус все основные группы мышц. Кресла осуществляют древнейший японский массаж Шиаци и еще пять различных техник. Эллиптические ролики, которые плавными движениями ходят по спине вверх и вниз, с точностью повторяют движе-

вает выраженное тонизирующее действие на центральную и периферическую нервную систему и способствует эффективному расслаблению. Воздушно-компрессионный массаж можно получить только в массажном кресле – за счет поочередного надувания и сдувания встроенных под обивкой воздушных камер разогреваются все группы мышц и улучшается кровоток. В целом, сеансы воздушного массажа способствуют омоложению организма, увеличивая питание тканей кислородом. Именно поэтому кресла, установленные в людных местах, практически никогда не пустуют. Противопоказаниями к назначению механомассажа являются общие противопоказания к назначению физиопроцедур, а также моче- и желчекаменная болезнь, тромбоз, остеохондроз позвоночника при наличии острого болевого синдрома или наличие межпозвоночной грыжи размером более 5 мм.

Вендинг – продажа услуг посредством торговых автоматов – бизнес, который активно развивается на российском рынке. Явление это интересное, востребованное, а значит выгодное. Вендинговые массажные кресла используются в Японии, США и Европе уже более 20 лет. В отличие от большинства других видов бизнеса, вендинг значительно быстрее начинает окупать себя. Вендинговые аппараты практически сразу приносят прибыль, компенсирующую первоначальные затраты на приобретение. Производство или предоставление услуг требует весомых расходов на текущую деятельность, поскольку необходим более широкий штат персонала. Вендинговые аппараты работают «сами по себе», нуждаясь только лишь в техническом контроле и инкассации прибыли, поэтому в вендинговом бизнесе массажные кресла находятся в наиболее выгодном положении. Как и любой другой вид вендингового бизнеса, успешность «массажного» вендинга складывается из следующих факторов:

- выбор доходного места;
- бесперебойность предоставления товара или услуги потребителю;
- своевременность обслуживания;
- надежность оборудования.



ния рук профессионального массажиста. Воздействие массажных кресел такое же, как при ручном массаже: улучшается общее самочувствие, проходят головные боли, стимулируется кровообращение, увеличивается венозный и лимфатический отток крови, снимается психологический дискомфорт, нормализуется давление, обмен веществ, устраняются боли в спине и укрепляются мышцы спины. В массажных креслах предусмотрено несколько видов массажа: роликовый, вибрационный, воздушно-компрессионный. По способу воздействия роликовый массаж может быть: постукивающим (расслабляет мышцы и придает бодрости), разминающим и растирающим (усиливает кровообращение, снимает мышечное напряжение), шиаци (положительно воздействует на внутренние органы), прокатывающим («ублажает» позвоночник – растягивает, разминает, снимает напряжение). Вибрационный массаж оказы-

Плюсы вендинг-бизнеса:

- первоначальный вклад в вендинг массажных кресел минимален (от 65 000 р.);
- вендинг-бизнес подразумевает предельно простые расчеты и эксплуатацию;
- неограниченное количество мест для установки оборудования;
- низкие затраты на рекламу, ведь любой вендинг ориентирован непосредственно на клиентов, проходящих в конкретное место;
- высокая скорость окупаемости;
- абсолютно открытый рынок.

1. Минимальные затраты

Вы можете начать с 1-2-х кресел и постепенно расширять свой парк кресел до более значительных объемов.

2. Параллельный заработок

Вендингом можно заниматься помимо вашей основной работы. От вас требуется лишь один раз договориться об установке кресла и один раз в 2-3 недели приезжать к креслам для инкассации и поддержания их в надлежащем виде.

3. Организационные вопросы

В организации бизнеса компания Magic Rest предоставляет все необ-

ходимые сертификаты, формы договоров и бланков, гарантию на эксплуатацию, подробную консультацию и помощь по любым вопросам.

4. Места установки массажных кресел – неохваченные территории, хорошая, уже существующая репутация.

Magic Rest, помимо продажи, имеет свою собственную, успешно развивающуюся сеть кресел, которые установлены во всевозможных местах скопления людей.

5. Оборудование вендинговой точки

Для одного массажного кресла требуется площадь не более 1,2 кв.м. в рабочем состоянии и электрическая розетка с напряжением 220 вольт. Затраты на электроэнергию минимальные. Массажные кресла Magic Rest оснащены платежной системой (купюроприемник), принимающей купюры достоинством 10, 50 и 100 рублей. Кресла настраиваются на оптимальный режим 10 рублей – 1 минута массажа (по желанию их можно перепрограммировать).

6. Гарантия качества

Компания Magic Rest дает гарантию на 1 год на все движущиеся части кресел.

7. Востребованность в любое время года

Бизнес не имеет сезонности, поскольку креслом можно пользоваться как в легкой, так и в более плотной одежде.

8. Прибыль.

Одно массажное кресло Magic Rest приносит в месяц в среднем 12 000 рублей, это при учете, что на него село всего 4 человека в день.

Помимо несомненной пользы для здоровья и релаксации, вендинг массажных кресел невероятно выгоден как бизнес-начинание. По загоревшимся глазам моей подруги стало понятно, что свою отправную точку она нашла. Теперь осталось найти место и договориться об установке, остальное, как было обещано, сделает компания Magic Rest.

Материал подготовлен при поддержке ЦИТО

Magic REST

профессиональные массажные системы

- кресла
- кровати
- столы
- подушки
- накидки
- вендинг массажных кресел



УСПЕШНЫЙ БИЗНЕС В ПОДАРОК

(495) 507-92-30
 (495) 542-13-00
 info@magicrest.ru
 www.magicrest.ru

Кто не был в Урюпинске, тот не знает России

Так гласит старинная пословица. Название этого города довольно часто употребляется в фольклоре как синоним «глубинки», провинциального городка с простодушными жителями, вроде болгарского Габрово. И многие попросту уверены, что на самом деле его не существует. Однако Урюпинск есть, и расположен он в 340 км к северо-западу от Волгограда, на левом берегу реки Хопёр. Существует несколько версий истории имени этого города. Одна связана с татарским князем Урюпом, который во время поединка с Ермаком увяз в болоте в этих местах и был пленен. По другой версии название связано с фамилией Урюпин, или же со словом урюпа, означающим в словаре Даля «неряха, разгильдяй», что в данном контексте может относиться не к человеку, а к дикой, болотистой местности. Вероятно, наиболее распространенной версией является толкование от выражения «у руба», что означает «у крутого обрыва (реки)». В 1618 году в среднем течении Хопра, на правом берегу реки, появился казачий сторожевой городок. Однако место, выбранное первыми поселенцами, оказалось неудачным – по весне заливалось водами. Поэтому в начале XVIII в. городок был перенесен на более высокий берег и начал развиваться здесь – у обрыва, или, как говорили, у руба. С 1704 года он стал именоваться станицей Урюпинской. В здешних степях нет газа, золота, алюминия. Есть одна только козакормилица. Коза дает пух, молоко, и немного мяса. Основное ремесло населения – это изготовление изделий из козьего пуха. В 2000 году козе даже поставили памятник, ставший визитной карточкой Урюпинска. За 9 лет нос гранитной козы изрядно потемнел. Не от природных осадков, а потому что сложилось поверье: если положить каменной козе руку на нос, то это к счастью. Но сегодня нас интересует не вязание, а отношение населения к массажу и его развитие в этой Российской глубинке. В интервью с главой



городского округа С. В. Горняковым прозвучало, что 36,6 млн. рублей поступили из федерального бюджета по нацпроекту «Здоровье». Основная доля этих поступлений идет на прибавку к зарплате представителям первичного звена медицины, работникам станции скорой медицинской помощи, ФАПов, а также расходуются средства на проведение диспансеризации, вакцинации населения и прочее. Значительная часть средств направляется на замену устаревшего диагностического оборудования. А вот выигрывает ли массажная сфера от таких денежных вливаний – большой вопрос. Если присмотреться внимательно, можно заметить, что в большинстве своем население с прохладцей относиться к массажу, как к медицинской процедуре. Некоторые горожане не сомневаются, что массаж – прихоть богатых людей, которым нечем заняться, и пользы от массажа нет никакой. Чем вызвано такое отношение? Попробуем в этом разобраться. В городе есть своя небольшая физиотерапевтическая лечебница. Заглянем в ее массажные кабинеты, но не как зрители, а как пациенты. Одному

из авторов этой статьи самому пришлось побывать там после перелома руки. Массажный кабинет разделен на четыре кабинки для массажа. Причем разделение это, чисто символическое, осуществляется повешенными между массажными кушетками простынями. Кушетки, как зачистую и все в глубинке, относятся к разряду музейных экспонатов. Ни о какой регулировке под особенности пациента и предусмотренного места для головы мечтать не приходится. В целях этики не будем говорить о работе самих массажистов. Но, что поражает, так это их постоянные разговоры друг с другом, невзирая на пациентов. Чувствуется определенное равнодушие к пациенту, а массаж, соответственно, воспринимается больше как некая механическая процедура, а не как взаимодействие массируемого и массажиста. Ну, наверное, этим грешат многие государственные службы, и не только медицинские. А что у нас происходит на уровне массажистов, ведущих самостоятельную практику? Прежде всего, хотелось бы отметить тот факт, что далеко не все из них имеют медицин-



ское образование и даже не обучались на курсах массажа. Наблюдая за людьми, обращающимися к частным массажистам, можно заметить, что зачастую к ним ходят одни и те же лица, основная проблема которых – целлюлит. Редко у них появляются пациенты, нуждающиеся в одноразовом курсе лечения. У постоянных клиентов посещение массажиста порой выглядит как соревнование «У кого массажист дороже» (а значит лучше). Можно часто услышать подобные разговоры. Говоря непосредственно о массаже, мы можем разделить массажистов на 2 группы. Первая группа – это массажисты, делающие весьма болезненный массаж, после которого на теле остаются гематомы. Что интересно, такие специалисты востребованы у большинства клиентов. В Урюпинске существует представление, что настоящий массаж должен быть сильным (то есть болезненным), иначе это не массаж. И развеять это мнение пока очень сложно. Вторая группа массажистов, а их единицы, это массажисты, делающие умеренный массаж. Под «умеренным массажем» мы понимаем массаж, не сопровождающийся болью, но при этом достаточно интенсивный при необходимости. Нужно подчеркнуть, что на весь городок приходится около 10 массажистов, практикующих частным образом и, насколько известно, ни один из них не имеет лицензии на это занятие. Думается, что при такой деятельности массажистов, вполне объяснимо отношение людей к массажу. Конечно, нельзя всех ставить в один ряд. Есть добросовестные массажисты. Если к ним попадают приезжие люди из Москвы или Питера, то говорят о разнице полученного массажа в урюпинске и в родных городах. И хвалят, как правило, урюпинских массажистов.

На это влияет цена (200–250 рублей) и то, сколько энергии и души вкладывает массажист в работу с клиентом. Сравнивая массажистов со столичными, они говорят, что там гладят за большие деньги, а в Урюпинске действительно делают качественный массаж. О каких-то новых методиках в массаже говорить не приходится, здесь применяют, как правило, классические приемы.

обзоры и рейтинги

Однако есть хорошая фраза: «будущее рождает надежды, настоящее их вскармливает или хоронит». В настоящее время в нашем городе появляется все больше источников специализированной информации о массаже, как методического характера и практической направленности, так и учебной литературы. Многие массажисты, ориентируясь на сегодняшние потребности клиентов, пересматривают свое отношение к работе только как к способу получения денег, понимают важность сертификационных курсов, стремятся стать настоящими профессионалами своего дела. И не только доставлять радость клиенту, но и самим получать удовольствие от работы. Поэтому мы отнюдь не склонны хоронить надежды, напротив, прилагаем все усилия, чтобы их вскормить, осуществить, и в недалеком будущем смело говорить о том, что массаж в Урюпинске не только есть, но и является предметом нашей гордости.

А.А. Щипцов,
В. Г. Кремлёвская

24-27
сентября 2009

ВЫСТАВКА

ШАРМ
profi

в специализированная выставка
индустрии красоты Поволжского региона

- Профессиональная экспозиция
- Деловая программа
- Открытые Чемпионаты Поволжья

Яркие моменты красивого бизнеса

г. САМАРА Ул. Мичурина, 23А
www.expo-volga.ru Тел.: (846) 279-04-96

Гигиеническое направление в системе русского классического массажа

Изучая научную и учебно-методическую литературу по классическому массажу достаточно известных авторов за последние 130 лет: В. Муррела (1888), М.К.Барсова (1888), Е.Н.Залесову (1898), И.В.Заблудовского (1899), И.Шребера (1890), Г.К.Соловьева (1912), Н.В.Слетова (1915) и ряд других, можно отметить, что они в своих работах утверждали массаж как метод, применяющийся с целью лечения больных. То же самое говорится в «Толковом словаре» В.И.Даля: «Массаж – лечение растиранием, разминанием». В другом, не менее авторитетном «Словаре русского языка» С.И.Ожегова: «Массаж – растирание тела с лечебной целью». Такого же мнения придерживаются и некоторые современные авторы. Так, В.Н.Мошков с соавторами в пособии «Основы физиотерапии» (1950): «Массаж ... механическое воздействие на ткани и органы больного». В 3-м издании «Большой медицинской энциклопедии» определяется массаж как «метод лечения и профилактики заболеваний». Л.А.Куничев в пособии «Лечебный массаж» (1979): «Массаж – лечебный метод», а В.И.Дубровский (1993) утверждает что: «Массаж является эффективным и простым методом лечения и профилактики тех или иных недугов». Профессор Н.А.Белая в своих работах пишет: «Массаж применяется при лечении различных заболеваний, травм и их последствий». По моему мнению, на основании вышеприведенных формулировок при каких случаях, и с какой целью применяется массаж, легко можно сделать вывод, что массаж применялся



и применяется в настоящее время только с целью лечения больных.

На самом деле это не так. Мы хорошо знаем, что массаж использовался с незапамятных времен и не только как лечебное средство, но и во многих других сферах человеческой деятельности: в косметологии, при занятиях физическими упражнениями, по уходу за телом и т.п. Например, в Индии еще в IV в. массаж применялся в подготовке бойцов к кулачному бою. Есть все основания предполагать на основании сборников научно-популярных работ, хранящихся в музее истории в Лондоне, что массаж применялся у египтян при занятиях физическими упражнениями. У греков массаж получил большое распространение, благодаря занятиям физическими упражнениями и спортом. Они массаж и самомассаж широко использовали в подготовке к первым Олимпийским играм. Греки массаж подразделяли (классифицировали) на виды: лечебный, спортивный и гигиенический. В Греции имелись салоны по уходу за кожей лица, рук и за волосами, то есть, косметический массаж.

Особенно широкое применение в системе физического воспитания массаж получил благодаря Асклеиаду – видному римскому врачу (128–56 гг. до н.э.). Асклеиад массаж подразделял на сильный и слабый. В римской армии существовали специальные инструкторы по обучению гигиеническому самомассажу, который воины применяли с целью снятия усталости после длительных переходов или сражений.

Ученый и гениальный врач Абу Али Ибн Сина (Авиценна) рекомендовал массаж при занятиях физическими упражнениями, а введенные им термины «подготовительный» и «восстановительный» массаж сохранились в спортивной терминологии по сей день.

Активно применялся массаж при занятиях физическими упражнениями, играми и спортом в Европе и России. Так, в журнале «Спорт» за 1897 г. читаем: «Мне пришлось быть свидетелем того печального болезненного состояния, в котором находился спортсмен, выигравший первый приз в гонке Москва-Петербург... Вид его был измучен, голос слаб. Массаж и возбуждающие средства привели его в себя».

Другой пример: фигурист А.Н.Панин-Коломенский перед соревнованиями по фигурному катанию на коньках в Амстердаме уже в 1886 г. пользовался массажем, чтобы под-



Мы хорошо знаем, что массаж использовался с незапамятных времен и не только как лечебное средство, но и во многих других сферах человеческой деятельности: в косметологии, при занятиях физическими упражнениями, по уходу за телом и т.п.

готовиться к состязаниям. Применял массаж и всемирно известный борец И.М.Поддубный. А в 1924 г. на Олимпийских играх в Париже финский легкоатлет П.Нурми выиграл три золотые медали. На вопрос журналистов, что помогло добиться таких успехов, ответил: «Массаж».

Я мог бы привести сотни неординарных случаев, когда при помощи спортивного массажа не только добивались фантастических результатов в различных видах спорта, в цирковой акробатике, в балете, танцах и т. п., но и в кратчайшие сроки восстанавливали функции после серьезных повреждений опорно-двигательного аппарата и других заболеваний.

Таким образом, массаж, как специальное средство (или метод), направленное на достижение результатов в спорте, то есть «спортивный массаж», основательно утвердился как вид в начале XX века. В научных статьях, учебных пособиях основоположником русской системы классического массажа И. М. Саркизовым-Серазини была разработана и научно обоснована классификация «спортивного массажа».

Спортивный массаж имеет большое значение на всех этапах учебно-тренировочного процесса (как составная часть), непосредственно перед соревнованиями, и в процессе соревнований, и после них. Спортивный массаж классифицируется на:

- 1) тренировочный;
- 2) предварительный;

- 3) восстановительный;
- 4) при спортивных травмах и заболеваниях, связанных со спецификой вида спорта.

Каждый из названных видов спортивного массажа в свою очередь подразделяется на конкретные подвиды, которые решают более узкие, но важные задачи.

На протяжении многих веков «косметический» массаж переживал периоды бурного развития и спада. Стремление к красоте у человека существовало во все времена. Еще в Древней Греции и Египте для придания красоты внешнему виду применяли массаж и самомассаж. В последние 15–20 лет косметический массаж стал одним из самых известных и распространенных, востребованных видов. Он применяется в косметике с целью профилактики и ухода за нормальной и больной кожей лица, шеи, кистей рук, предупреждения ее временного старения, избавления от различных косметических, эстетических и телесных недостатков.

В теории и практике косметический массаж классифицируется на виды:

- 1) гигиенический (декоративный);
- 2) профилактический;
- 3) лечебный;
- 4) пластический (хирургический).

Каждый из этих видов подразделяется на подвиды и имеет свою цель, задачу и методику проведения при том или ином недостатке, повреждении, заболевании.

В этой статье я не ставил перед собой задачу подробно осветить виды массажа и их внутренние классификации, поскольку три вида массажа (лечебный, спортивный и косметический) достаточно представлены в современной литературе.

Каждый из этих видов массажа имеет свою научно обоснованную внутреннюю классификацию. Описаны частные методики сеансов массажа в зависимости от их целей и задач. Нельзя этого сказать о таком массовом и популярном виде массажа, каким является «гигиенический массаж». Этот социально значимый вид массажа в современной литературе по массажу практически не представлен. Изредка у некоторых авторов встречается термин «гигиенический» в спортивном массаже, либо в лечебном, но ни там, ни там о его содержании не говорится как о виде гигиенического массажа. Этот факт и побудил меня к более подробному освещению данного вопроса и заставил представить гигиенический вид массажа с его внутренней классификацией. Гигиенический массаж в иностранной литературе представлен и используется благодаря литературе, изданной российскими специалистами в области массажа.

Нам хорошо известно, что состояние здоровья населения нашей страны отображает ее социально-экономическое состояние, и любые финансовые вливания в систему отечественного здравоохранения из скудного бюджета кардинально не решат проблемы здоровья наших людей в ближайшем обозримом будущем, если органы системы здравоохранения будут продолжать также настойчиво следовать старым методам, направленным на лечение болезней, а не на профилактику. Лечить болезни необходимо, но всем известно, что намного выгоднее государству и каждому человеку предотвратить заболевание, чем его лечить. Ученые посчитали, что наступило время для профилактических мероприятий, что гораздо выгоднее вкладывать деньги не в строительство больниц и развитие фармацевтической промышленности, не на разработку и производство фармакологических препаратов, употребление которых приводит до опасных размеров и ведет к разрушению генофонда целого народа, а на профилактику здоровья, пропаганду здорового образа жизни. Вот такой, одной из активных форм здорового образа жизни, и является хорошо изученный и испытанный годами у нас в России гигие-

нический массаж и самомассаж с его многогранными задачами, которые помогают современному человеку с ограниченным двигательным режимом поддерживать свой организм в должном активном работоспособном состоянии.

Уникальность этого средства в его необычайной простоте, экономичности, а, самое главное, в эффективности. Причем эффективность гигиенического массажа в большинстве случаев достигается довольно быстро и может сохраняться на протяжении всей жизни.

Это средство прошло апробацию и может быть рекомендовано для детей (со школьного возраста) и взрослых (до глубокой старости) для профилактики заболеваний, снятия физического и умственного напряжения и перенапряжения, с целью повышения жизненного тонуса, а также важно оно для тех, кто занимается физкультурой и любительским спортом.

В конце XX – начале XXI века гигиенический массаж глубоко проник во все социально-бытовые сферы: в оздоровительные салоны, клубы атлети-

Привитие навыков гигиенического массажа имеет огромное значение для его широкого применения в повседневной жизни как гигиенического, профилактического, укрепляющего и восстанавливающего средства.

ческой гимнастики, спортивные клубы, салоны красоты, фитнес-центры, СПА-салоны, парикмахерские, дома отдыха, гостиницы, туристические базы, бани, бассейны, стали официально выдаваться лицензии на оказание массажных услуг на дому и т.д. Привитие навыков гигиенического массажа имеет огромное значение для его широкого применения в повседневной жизни как гигиенического, профилактического, укрепляющего и восстанавливающего средства и т.д.

Гигиенический массаж дает хорошие результаты в системе реабилитационных средств, как заключительный этап восстановления трудоспособности больных, перенесших травмы и заболевания. Применяется в форме общего, частного массажа, самомассажа, парного массажа и самомассажа.

Продолжительность сеанса такого массажа зависит от веса тела, возраста массируемого, особенности его деятельности и прочих факторов.

В каждом отдельном случае методика и сеансы массажа будут различны. Гигиенический массаж классифицируется на отдельные виды, имеющие свои конкретные методики. Особенности их проведения зависят от цели и задач сеанса массажа. В теории и практике гигиенический массаж принято классифицировать на профилактический, восстановительный и при различных эмоциональных состояниях.

Гигиенический профилактический массаж

Жизнь современного человека характеризуется обилием психофизических нагрузок и их высокой интенсивностью. Если своевременно не проводить специальных профилактических мероприятий, то здоровье человека может значительно ухудшиться от перенапряжения и переутомления, что зачастую приводит к развитию заболеваний и даже травмам. Избежать неприятных явлений, помочь предупредить усталость и утомление, сохранить высокую работоспособность, улучшить психическое и физическое состояние и под-

нять настроение помогает профилактический гигиенический массаж. Он расширяет функциональные возможности организма, совершенствует регуляторную деятельность центральной нервной системы и внутренних органов. Его задача – активизировать и повышать функциональное состояние организма за счет усиления обменных процессов и мобилизации психического состояния человека.

Профилактический гигиенический массаж имеет свою внутреннюю классификацию и подразделяется на более узкие виды:

- 1) укрепляющий;
- 2) предупреждающий заболевания.

Укрепляющий гигиенический массаж направлен на поддержание и улучшение психофизического состояния здорового человека. Его цель заключается в поддержании общего физического и психического состояния, создании хорошего жизненного тонуса, активной работоспособности и т.д.

Укрепляющий гигиенический массаж имеет свои особенности и подразделяется на следующие виды:

- 1) поддерживающий и повышающий жизненный тонус;
- 2) предупреждающий утомление.

Массаж, поддерживающий и повышающий жизненный тонус.

Этот вид укрепляющего массажа может проводиться в любое удобное для клиента время дня ежедневно, или через день, или 2 раза в неделю. Могут быть и другие варианты назначений. Продолжительность сеанса общего укрепляющего массажа 30–40 мин., может быть и больше, это зависит от желания клиента. Есть зависимость и от веса, роста, возраста, профессии и т. п. клиента.

Курс массажных процедур должен состоять из 10–15 сеансов. Через 4–5 месяцев курс массажа можно повторить. Если поддерживающий и повышающий тонус массаж проводится по собственной инициативе клиента, то методика курса определяется индивидуально, исходя из ряда обстоятельств: наличия свободного времени, финансовых возможностей и пр. Время проведения массажных приемов на отдельных участках тела должно постоянно корректироваться с учетом состояния здоровья массируемого. Оно зависит от задачи массажа, от рода деятельности клиента и т. п. В поддерживающем сеансе массажа большее количество времени общего сеанса отводится массажу спины, шеи, тазовой области. И это не случайно. Практика и анализ многолетних исследований и наблюдений показали, что эти участки тела больше всего задействованы в процессе любой физической и умственной деятельности. Они же чаще других подвергаются различным заболеваниям, и именно от них зависит общее состояние организма человека в целом.

При проведении поддерживающего и повышающего жизненный тонус сеанса в процессе беседы необходимо определить особенности деятельности клиента, и на основании этого составить методику сеанса поддерживающего массажа.

Гигиенический массаж, предупреждающий утомление, представляет собой кратковременный сеанс массажа или самомассажа, направленный на то, чтобы наилучшим образом подготовить организм или отдельные части тела к предстоящим нагрузкам. Задача такого массажа (самомассажа) – максимальная мобилизация функциональных возможностей организма перед предстоя-



При проведении поддерживающего и повышающего жизненный тонус сеанса в процессе беседы необходимо определить особенности деятельности клиента, и на основании этого составить методику сеанса поддерживающего массажа.

щей активной деятельностью: согревание мышц и суставов, повышение общего тонуса организма и борьба с преждевременным утомлением, повышение работоспособности в более короткое время и с меньшей затратой сил.

Кафедра лечебной физической культуры и массажа Российского Государственного Университета Физической Культуры на протяжении ряда лет проводила экспериментальные наблюдения влияния массажа (самомассажа), предупреждающего утомление, на людей, занимающихся различным физическим и умственным трудом. Так, проведенные эксперименты относительно влияния массажа на швей-мотористок, операторов, телеграфистов и парикмахеров показали безусловную эффективность даже кратковременных сеансов. Гигиенический массаж, проводимый в течение 7–12 минут за 15 минут до начала работы, был гораздо эффективнее 15-минутного пассивного отдыха перед работой. Наиболее убедительные результаты

были получены при наблюдении за спортсменами высших разрядов.

В предупреждающем утомление сеансе массажа не обязательно применять все виды того или иного приема. Достаточно 2–3 приемов разминания, 1–2 выжиманий или растираний на определенном участке тела, чтобы добиться нужного результата. Выбор приемов в первую очередь зависит от рода занятий человека: плавал, бегал, сидел, стоял и т. д. Массаж, предупреждающий утомление, может проводиться и в форме самомассажа.

Гигиенический массаж, предупреждающий заболевания, вид профилактического гигиенического массажа подразделяется на два самостоятельных подвида:

- 1) предупреждающий профессиональные заболевания;
- 2) предупреждающий обострения после них.

Эти два вида предупреждающего массажа должны проводиться с учетом специфики трудовой деятельности клиента, которая может понизить



сопротивляемость организма и вызвать нарушение каких-либо систем, тем самым способствовать возникновению заболевания и его обострению. В большинстве случаев проводится частный сеанс массажа продолжительностью 5–20 мин. Его техника и методика определяются целью и задачей процедуры. Продолжительность курса в том и другом случаях не должна превышать 15 сеансов.

Массаж, предупреждающий заболевания или травматизм, должен проводиться на тех участках тела, которые чаще всего подвергаются травмам у представителей той или иной профессии.

Гигиенический восстановительный массаж

Восстановительным называется такой вид массажа, который применяется после любого рода физической и психической нагрузки, в процессе работы и при любой степени утомления с целью восстановления различных функций организма и повышения их работоспособности, а также для предупреждения заболеваний. Восстановление и улучшение общего состояния в современных условиях важно для каждого человека, занимающегося умственным или физическим трудом. Наряду с традиционно принятыми восстановительными мероприяти-

ями – пассивным или активным отдыхом – все большее значение приобретает наиболее эффективное средство, каким является гигиенический восстановительный массаж (самомассаж).

Восстановительный гигиенический массаж применяется с целью быстрого отдыха и восстановления общей и специальной работоспособности. Наибольший эффект дает восстановительный массаж (самомассаж) в процессе рабочего дня.

Эффективность восстановительного массажа была доказана многими учеными – физиологами, медиками и педагогами. В последнее время гигиеническому восстановительному массажу начали уделять особое внимание. Это объясняется увеличением объема и интенсивности как физической, так и напряженной умственной работы. Физическая и умственная нагрузка зачастую длится по 10–12 часов в сутки. Это, в свою очередь, вызывает необходимость в использовании дополнительных средств и методов восстановления и поддержания высокого функционального состояния отдельных органов и систем организма в целом.

Популярность гигиенического восстановительного массажа (самомассажа) объясняется еще и тем, что это оздоровительное средство применимо в любых условиях. Его несложно дозировать по силе воздействия, оно хорошо сочетается с другими средствами: физической культурой (играми, плаванием, туризмом и т. п.), пассивным отдыхом, водными процедурами, баней и т. д. Гигиенический восстановительный массаж (самомассаж) выполняется с учетом, прежде всего, характера нагрузки (физическая, умственная), объема, интенсивности и т. д. Восстановительный гигиенический массаж в каждом отдельном случае имеет свою задачу, от которой зависит построение конкретной методики сеанса массажа. Но главными задачами гигиенического восстановительного массажа во всех случаях являются:

- 1) снятие нервного напряжения;
- 2) расслабление мышечного аппарата;
- 3) создание благоприятного фона для восстановления общей и специальной работоспособности;
- 4) предупреждение профессиональных заболеваний.

Гигиенический восстановительный массаж (самомассаж) имеет свою внутреннюю классификацию, которая поможет определить конкретную методику сеанса восстановительного

массажа или самомассажа для каждого отдельно взятого случая.

Гигиенический восстановительный массаж (самомассаж) подразделяется на:

- 1) производственный;
- 2) бытовой;
- 3) физкультурно-спортивный;
- 4) реабилитационно-оздоровительный.

Гигиенический производственный массаж. В настоящее время, к сожалению, еще очень редко встречаются учреждения, где в процессе работы, или после можно получить сеанс восстановительного массажа. В учреждениях и на предприятиях, где имеются подобные оздоровительные процедуры, отмечается не только повышенная работоспособность сотрудников, но и значительное сокращение заболеваемости. Организация внедрения массажа в режим рабочего дня несложна. В штат зачисляется массажист, который по определенному графику проводит массаж для каждого сотрудника. Можно заключить с массажистом договор, по которому сеансы массажа для желающих будут проводиться 2–3 раза в неделю по определенному графику.

Гигиенический восстановительный массаж может проводиться ежедневно, через день, два, один раз в

неделю. В большинстве случаев курс состоит из 10–15 сеансов, через 3–5 месяцев его желательно повторить. Кроме восстановительного массажа, который выполняется определенным курсом и имеет исключительно хороший результат в восстановлении работоспособности и предупреждении утомления и болей, дает производственный гигиенический самомассаж, выполняемый систематически, то есть ежедневно в процессе работы.

Работникам умственного труда рекомендуется самомассаж, увеличивающий подвижность грудной клетки: растирание межреберных мышц, подреберного угла, поясницы, шеи, надплечий и волосистой части головы.

Гигиенический бытовой массаж (самомассаж). Выходные дни должны быть посвящены любым видам физической культуры, на которые желательно отводить 4–6 часов (можно в два приема: утром и вечером – за 2 часа до сна). Физические упражнения хорошо сочетать с ручным или аппаратным самомассажем. Особенно хороший эффект дает самомассаж, если он выполняется после душа, ванны или бани (продолжительность – 8–12 минут).

Все физические упражнения непременно должны сочетаться с само-

массажем, который следует делать как на мышцах, так и на суставах. Даже после легких физических упражнений, особенно у тех, кто пренебрегает занятиями физической культурой, наблюдаются «следовые реакции», выражающиеся в набухании и затвердении мышц (чаще всего икроножных) и мышечной боли. Само-массаж, выполняемый перед любого рода физической нагрузкой (походом, плаванием, пробежкой, занятий на тренажерах и т. п.), хорошо подготавливает мышцы, суставы к предстоящей работе. Предварительный самомассаж должен проводиться главным образом на тех участках тела, которые будут принимать активное участие в предстоящих физических упражнениях.

Гигиенический физкультурно-спортивный массаж (самомассаж). В современной физической культуре имеется большой арсенал средств и методов, способствующих нормальному функционированию органов и систем человека. Одни специалисты по физической культуре отдают предпочтение бегу (учитывая его простоту и доступность), активно влияющему на нервно-мышечный и суставно-связочный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы и т. д. Другие предпочитают физические упражнения,

X международный косметологический Форум
Beauty rEvolution 2009
 26-27 сентября 2009 года
 Санкт-Петербург, Россия
 пр. Римского-Корсакова, д. 5-7, отель-клуб «Амбассадор»

X НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ПО ANTI-AGE КОСМЕТОЛОГИИ

- Инъекционные технологии в эстетической медицине
- Нанокосметология: революционный подход к профессиональной косметике с использованием высоких технологий
- Клинически доказанные алгоритмы выбора глубины воздействия и оценка эффективности работы препарата
- Аппаратная косметология в эстетической медицине: IT-технологии

VII ШКОЛА-СЕМИНАР «SPA. НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ»

V ЕЖЕГОДНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ МАССАЖНЫХ ТЕХНИК

- Массажные методики в косметологии и эстетике тела
- Массажные методики в косметологии и эстетике лица

БИЗНЕС-СЕМИНАР «ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕДПРИЯТИЙ В СФЕРЕ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ И SPA-МЕДИЦИНЫ»

X ЕЖЕГОДНЫЙ КОНКУРС ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ЭСТЕТИЧЕСКОЙ КОСМЕТОЛОГИИ «ИСКУССТВО КРАСОТЫ 2009»

Подробная программа Форума на сайте www.beautyland.ru

Организатор Форума: **Общество эстетиков и косметологов «Открытый курс»**
 Информация: +7 (812) 967-45-77, info@beautyland.ru

Партнеры Форума: **МАССАЖ**, **KOSMETIK**, **ESTETISTA**

Beauty rEvolution 2009



связанные с атлетической гимнастикой (аэробика, плавание, теннис). Любые физические упражнения приносят пользу и дают положительный эффект лишь в сочетании с массажем (самомассажем).

Массаж (самомассаж) при занятиях физическими упражнениями так же, как и другие виды массажа, имеет свою классификацию и подразделяется на

- 1) профилактический (предварительный);
- 2) восстановительный.

Гигиенический реабилитационно-оздоровительный массаж. Процесс восстановления здоровья и трудоспособности больных называется реабилитацией. Различают медицинскую и профессиональную (или производственную) реабилитацию.

В системе медицинской реабилитации на первый план выходят медицинские средства, такие как лечебный массаж. Реабилитация больного не заканчивается выпиской из стационара, а продолжается до полного выздоровления, но на смену медицинской реабилитации приходит производственная (профессиональная) реабилитация, где гигиенический массаж играет важную роль.

Он применяется после того, как пациент выписался из стационара по месту работы или проживания. Реабилитационный массаж ускоряет адаптацию больного к нагрузкам, способствует быстрому восстановлению утраченных производственных навыков.

Курс реабилитационного массажа должен состоять из 12–20 сеансов (по состоянию здоровья реабили-

руемого). Первые 2–5 сеансов проводят в форме общеукрепляющего массажа, последующие сеансы должны быть частными, и особое внимание на них должно уделяться участкам, перенесшим травму.

Гигиенический массаж при целлюлите. На сегодняшний день становится очевидным, что простых и легких путей поддержания себя в хорошей форме не существует.

Поэтому важное значение люди всех возрастов придают профилактике разных неблагоприятных возрастных признаков. А поскольку время остановить невозможно, в какой-то момент появляется необходимость корректировать возрастные дефекты, к которым относится избыток веса, в том числе и жировых отложений – целлюлит.

В этом случае, кроме диеты и физических упражнений, хороший эффект достигается массажем (самомассажем) в сочетании с термогидропроцедурами – баней.

Применение массажа по 2–3 курса в год по 10–15 сеансов в курсе, продолжительностью каждого сеанса массажа 35–60 минут, эффективно помогает увеличить крово- и лимфообращение как в массируемых частях тела, так и во всем организме, что естественно тонизирует мышцы, сосуды и т. д., а это положительно сказывается на самочувствии.

Правильно подобранные массажные приемы также механически «разрыхляют» и «разбивают» подкожную жировую клетчатку и одновременно повышают эластичность кожи, способствуют ее натяжению и повышению тургора (упругости) и т. д.

Гигиенический массаж при различных эмоциональных состояниях

Гигиенический тонизирующий массаж. Выполняется для снятия состояния депрессии и подавленности. В подобных состояниях хороший эффект дает глубокий, жесткий, тонизирующий массаж.

На общий сеанс тонизирующего массажа отводится 20–30 минут. Применяются следующие приемы: разминания (15–20 минут), выжимания (4–5 минут), ударные приемы (1–2 минуты). Все приемы должны проводиться энергично, но не грубо.

Гигиенический успокаивающий массаж. При чрезмерном эмоциональном возбуждении положительный результат дает гигиенический успокаивающий массаж. Он уменьшает избыточное возбуждение независимо от вызвавших его обстоятельств. В тех случаях, когда уровень возбуждения превышает допустимую границу (для каждого индивидуально), показатели производственной (физической, умственной) деятельности резко ухудшаются. Это проявляется и на уровне бытовых отношений. Повышенное эмоциональное возбуждение – это состояние, которое сопровождается значительным сдвигом в функциональном состоянии организма: раздражительностью, возбуждением, напряжением мышц или всего тела, повышением температуры тела, ознобом, головной болью, бессонницей и прочим. Чрезмерное возбуждение может быть причиной обострения отношений на работе и в семье. Хороший эффект в этом случае дает гигиенический успокаивающий самомассаж, снимающий эмоциональное и физиологическое напряжение организма.

При проведении гигиенического успокаивающего массажа необходимо учитывать время и обстоятельства возникновения тревожного состояния. С целью снижения возбудимости массаж проводится 20–25 минут. Применяются: комбинированное поглаживание (5–7 минут), легкое выжимание ребром ладони (4–5 минут), двойное кольцевое разминание, легкое, без усилий, продольное основанием двух рук, ординарное разминание (9–12 минут), потряхивания, встряхивания (1–2 минуты). Массажу спины отводится 4–5 минут, шеи и головы – 2–3 минуты, тазовой области – 2–3 минуты, груди – 2–3 минуты, живота – 2 минуты, ног – 5–6 минут, рук – 3 минуты.

А.А. Бирюков,
профессор, кафедра ЛФК
и массажа, РГУФКИТ

Hi-Human Technologies – высокогуманитарные технологии работы с клиентами, спа как сенсорно-психологическая адаптация

Что такое наш «ПРОДУКТ», что такое «Продукт» массажиста или спа-технолога? Это не только товар и услуга, а вернее, совсем не товар и услуга, это все то, что мы предлагаем купить клиенту за деньги, все обещания впечатлений от покупки и пользования, все источники основной выгоды, включая и дополнительные ценности, источники выгоды материальной и нематериальной. И мы должны ВСЕГДА искать факты, будоражащие воображение, выгоды, изначально не очевидные, изобретать удивительные сочетания и выделять себя через творчество и уникальность. НАМ ВСЕМ НЕОБХОДИМО стать ЧЕМПИОНАМИ СЕРВИСА, соответствующим 3 уровням качества: в профессиональном оказании услуг и профессиональном развитии, в профессиональном отношении к своему здоровью, питанию, общению с коллегами, в профессиональном отношении к своему личностному росту, образу мышления и отношения к жизни. Высокогуманитарные массажные технологии – это в первую очередь программы развития для клиентов, встроенные в массажные программы. Массажист и спа-технолог настоящего и будущего – это специалист, который в первую очередь обучает своих клиентов и прививает им навыки к искусству комбинированных действий – обучение интеллектуальному отношению, обретению знаний энергетического и психоэмоционального баланса, обретению возможности изменить энергетические и физические параметры своего тела. Наша работа – это настоящее искусство. Ни в семье, ни в школе не готовят к «оказанию услуг». И стоит ли удивляться, что человек, который работает в данной области, часто не способен оказать качественную «услугу», ведь для этого требуется не машинально работать, а отдавать самого себя. Наша работа требует сочувствия, любви и великодушия. Хотелось бы вспомнить удивительные слова, написанные великим учителем Ганпо в тибетском трактате о медицине «Джуд Ши» много лет назад, до появления самого понятия «культура обслуживания» и понятия «спа»: «Увидев страдания, решившись помочь, не различай ни хороших, ни плохих, не испытывай ни к кому ни любви, ни отвращения, а только проявляй милосердие, сострадание, радость и уравновешенность». Методы спа-искусства, если они выполняются без мастерства и самоотверженности, непременно вызовут у клиента чувство неудовлетворенности и покинутости. Если спа-сотрудник способен понять значение «обслуживания», которое начинается с творчества в своей профессиональной практике, то клиент окажется в более благоприятном положении, и действие процедур пойдет успешнее. Того, кто работает в спа-индустрии, ждет интереснейшая, тонкая работа по настройке тела и души человека на вибрации здоровья, молодости и красоты – множество людей нуждаются в прикосновениях, установлении отношений и воссоздании нарушенных эмоциональных связей. В современ-



ном обществе, все более разобщенном, люди чувствуют себя отрезанными от собственной личности и от других людей. Такая среда легко порождает стресс и истощение. А мы знаем, что наша визуальная красота прямо пропорциональна внутреннему состоянию – психическому здоровью, которое неотделимо от здоровья физического. Чтобы добиться совершенного здоровья и красоты требуется мощная нервная сила, которая накапливается в нервных клетках организма, образуя целую систему. Обладая высокой духовной и нервной силой, человек находится в равновесии, поступки его мудры, осмысленны, на него не действуют мелочи повседневной жизни. Эмоции имеют химический состав: плохие мысли отравляют, разрушая здоровье, хорошие – улучшают. «Человек умирает потому, что думает плохо», – сказал известный геронтолог Джустиан Гласс. Значит надо учиться думать позитивно, оптимистично, продуктивно, реально, не поддаваясь отчаянию в сложных ситуациях. Спа и велнес укрепляют психическое и физическое здоровье, помогают мыслить позитивно. Отрицательные эмоции во время оздоровления или получения различных оздоравливающих процедур будут приводить организм к еще большей патологии, чем та, которая была до этого. Отрицательные эмоции отключают важнейшие энергетические ресурсы организма (медиаторы центральной и вегетативной нервной системы), вырабатывают через адреналин паралитические кислоты – ацетоуксусную, муравьиную, молочную, которые парализуют нормальную жизнедеятельность организма. При этом клетки и органы быстро стареют. И наоборот, положительные эмоции являются своеобразным пусковым механизмом, мобилизуют защитные свойства организма. И мы (сотрудники спа и велнес-компаний) рассматриваем человека с позиции биологического организма, оценивая функциональность его системы, помним о взаимодействии био- и энерго-систем, создающих возможность существования информационной системы человека. Его информативность и коммуникативность – основа психической жизни человека, его психоморфология: ощущения, мысли, идеи, чувства и отождествление со своим телом. Поиск знания, искусство быть – это исследование длиной в жизнь. Люди прошлого много сделали для того, чтобы проложить для нас, людей современности, дорогу. И они точно знали, как выполнять 5 энергетических заповедей: рассказывать истории, танцевать, находиться в молчании, общаться с природой. А обладать здоровьем, значит: правильно питаться, ежедневно выполнять физические упражнения, находить время для игр и смеха, слушать музыку и петь, творить, обращать внимание на красоту и природу и верить в чудо. Современная интерпретация наполненного сердца и здорового человека – жизненная философия и концепция спа – сенсорно-психологических высокогуманитарных технологий.

Применение массажа

В КОМПЛЕКСНОМ лечении детей и подростков с дорсалгиями



Боль в спине у детей представляет одну из наиболее сложных и актуальных проблем современной детской вертебрологии, занимая одно из лидирующих мест по частоте обращений в медицинские учреждения. В этиологии и патогенезе возникновения болевого синдрома до сих пор существует ряд спорных и нерешенных вопросов и требующих дальнейшего изучения (Jeffries L.J., Milanese S.F. и соавт., 2007; Rothsigkeit A, Schwarzenberger J. соавт. 2005; Stahl M., Kautiainen H. соавт., 2008). Вопрос о дорсалгиях у детей привлекает все большее внимание клиницистов, о чем свидетельствует увеличение числа публикаций специалистов, занимающихся изучением этой проблемы (Мионов С.П., Бурмакова Г.М., Цыкунов М.Б., 2006; Cavlier R., Herman M.J. соавт., 2006; Hosalkar H.S., Sakar W.N. соавт., 2008).

Зарубежные авторы, по результатам систематического литературного обзора, приводят данные о частоте распространенности возникновения боли в спине у детей от 4,7% до 74,4% (Jeffries L.J., Milanese S.F. соавт., 2007).

По данным справки, по реализации подпрограммы «Диагностика и коррекция нарушений осанки учащихся» программы «Здоровье детей на 2003 – 2005 гг.», утвержденным постановлением правительства г. Москвы, нарушения осанки, отклонения физического развития имеют место у 60% детей дошкольного возраста, 75-80% младших школьников, 97% учащихся выпускных классов, из них 8-10% с дорсалгиями. Болевые синдромы у детей встречаются при структурных (кифоз, сколиоз и др.) и функциональных (дефекты осанки) деформациях позвоночника (Мионов С.П., Бурмакова Г.М., Цыкунов М.Б., 2006).

Признанными факторами риска для возникновения дорсалгий, по данным зарубежной литературы, являются

женский пол, слабый общий статус, семейный анамнез, эмоциональное состояние, интенсивность физической активности, занятия различными видами спорта и возраст (чаще болевой синдром появляется в подростковом возрасте, чем у детей) (Cottalorda J., Bourelle S., соавт., 2004; Roth-Isigkeit A, Schwarzenberger J. соавт., 2005).

Провоцирующими моментами возникновения дорсалгий являются внезапные резкие повороты, подскоки, соскоки, поднятие тяжестей, сложное балансирование тела, длительное пребывание в вынужденной позе и т. п. (Мионов С.П., Бурмакова Г.М., Цыкунов М.Б., 2006; Curtis C., d_Hemecourt P., 2007). Низкий уровень функционального состояния детей, выявленный нами в результате мануально-мышечного тестирования, приводит к перегрузкам различных структур позвоночника и появлению боли, чаще эта ситуация наблюдается в периоды «скачков роста», когда развитие мышечной массы не соответствует росту и созреванию скелета (Мионов С.П., Бурмакова Г.М., Цыкунов М.Б., 2006; Цыкунов М.Б., Малахов О.А., Поляев Б.А., 2003).

Характеристика клинического материала и методы оценки

Под нашим наблюдением проходило лечение 60 детей (31 мальчик, 29 девочек) в возрасте от 4 до 18 лет (табл. 1). При первичном обследовании по характеру клинической и рентгенологической картины уточняли локализацию и природу заболевания (Цыкунов М.Б., Малахов О.А., Поляев Б.А., 2003). Для объективной оценки нарушения статики позвоночника производили трехмерное сканирование с помощью МБН 3D Скандера (рис. 1, 2), и топографическую фотометрию (рис. 3, 4).

Таблица 1. Распределение больных по полу и возрасту

Пол	Возраст (годы)				
	4–6	7–9	10–12	13–15	16–18
Мальчики	4	-	3	13	11
Девочки	3	5	5	7	9
Всего:	7	5	8	20	20

Таблица 2. Распределение больных по полу и типу деформации

Тип статической деформации позвоночника	мальчики	девочки	всего пациентов
1 группа			
асимметричная осанка	-	7	7
сутулость	1	-	1
кругло-вогнутая спина	1	-	1
2 группа			
Сколиоз	7	10	17
Юношеский кифоз	9	-	9
Спондилолиз L5	3	-	3
Спондилолистез L4,L5	3	5	8
Остеохондроз	4	6	10
Врожденные аномалии развития позвоночника	3	1	4

Рисунок 1. До лечения. Пациентка X., 14 лет. Диагноз: нарушение осанки. Выявляется уменьшение поясничного лордоза, асимметрия положения плечевого пояса и таза

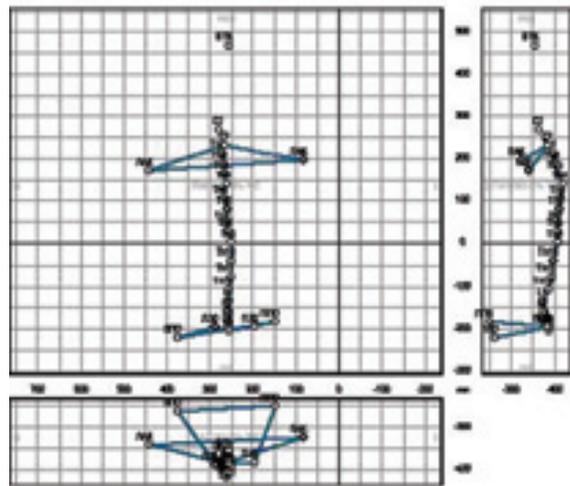
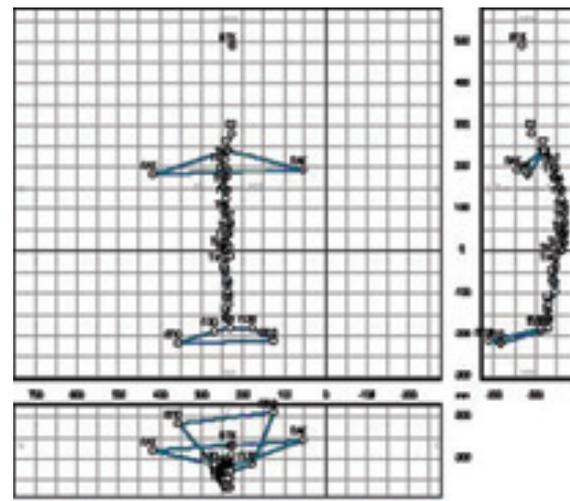


Рисунок 2. Та же пациентка после первого (купирования болевого синдрома) этапа лечения. Увеличение поясничного лордоза, уменьшение асимметрии положения плечевого пояса и таза



По характеру деформаций позвоночника пациенты были разделены на две группы (табл. 2). В первую группу вошли 9 детей с функциональными нарушениями, а во вторую 51 ребенок со структурными деформациями.

Для оценки функционального состояния позвоночника и результатов лечения использовали систему оценки, предложенную Мироновым С.П. и соавт. (2006), основанную на совокупности равновзвешенных шкал отдельных показателей. Вычисляли среднее значение (балл) каждого из них, а затем интегральный показатель (ИП) равный среднему баллу. ИП достаточно точно позволяет судить о степени компенсации функции. Так, если он более 4 баллов, то это компенсация функции, соответственно при ИП 3–4 балла – субкомпенсация, а менее 3 баллов – декомпенсация. Функциональный статус пациентов до лечения, полученный в процессе оценки каждого показателя, приведен на диаграмме (рис. 5).

Программа реабилитации

При лечении болевого синдрома у детей, для наиболее эффективного и быстрого получения результата, необходимо составление дифференцированных программ с комплексным использованием средств функциональной терапии с учетом механизмов их терапевтического действия и патогенетической направленности: дифференцированное применение средств реабилитации в зависимости от этапа лечения и характера статодинамических нарушений, последовательная коррекция функциональных нарушений в соответствии с задачами каждого из этапов лечения, регулярность проведения курсов функционального лечения вне зависимости от выраженности болевого синдрома.

Программы реабилитации составляли в зависимости от особенностей функционального профиля пациента и характера выявленных статодинамических нарушений, с учетом особенностей локализации и патогенеза болевого синдрома. Последовательно решали следующие задачи:

- 1) устранение боли и экстравертебральных трофических нарушений;
- 2) укрепление мышц-стабилизаторов позвоночника, восстановление его опороспособности;
- 3) восстановление выносливости позвоночника к статическим, динамическим нагрузкам и его стабильности;
- 4) воспитание рациональной осанки и коррекция функционального компонента деформации.

Для решения этих задач, на первом этапе, использовали следующие средства: ортопедический режим (снижение осевой нагрузки на позвоночник), ортезирование (бандажи или корсеты); лечебная гимнастика (ЛГ); мягкотканые техники мануальной терапии (массаж, постизометрическая релаксация); тракционная терапия (по индивидуальной схеме); рефлексорно-сегментарный массаж, аппаратный массаж на аппарате LPG Cellu M6 Keymodule i (Франция); физиотерапевтическое лечение (синусомодулированная терапия, лазерная терапия, микротоковая терапия).

Методика массажа

Воздействуя на многочисленные рецепторы, массаж вызывает ответную реакцию организма, которая может быть различна (расслабление или возбуждение) в зависимости от методики массажа. Боль может уменьшиться или исчезнуть под влиянием условного раздражителя, например массажа, при условии соблюдения показаний к назначению процедуры.

Массаж проводился на протяжении всего курса лечения пациента, ежедневно, от момента обращения пациента

Рисунок 3. Пациентка К., 15 лет. Диагноз: правосторонний грудопоясничный сколиоз II степени. До лечения. Выявляется отклонение позвоночника вправо в нижнегрудном отделе, увеличение физиологических изгибов позвоночника, асимметрия в области грудного отдела позвоночника

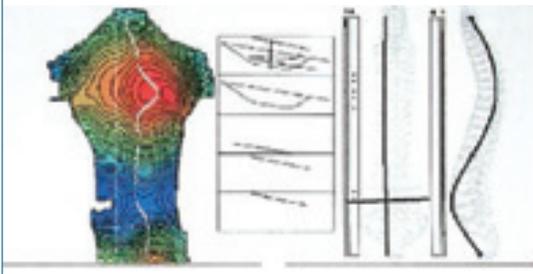


Рисунок 4. Та же пациентка после лечения. Уменьшение отклонения позвоночника вправо в нижнегрудном отделе, снижение высоты грудного кифоза

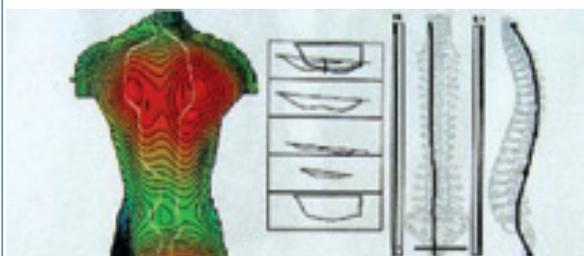


Рисунок 5. Эффективность реабилитации при локальных вертеброгенных болях

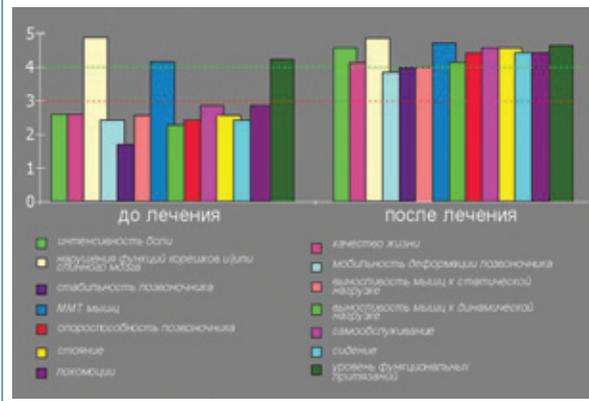
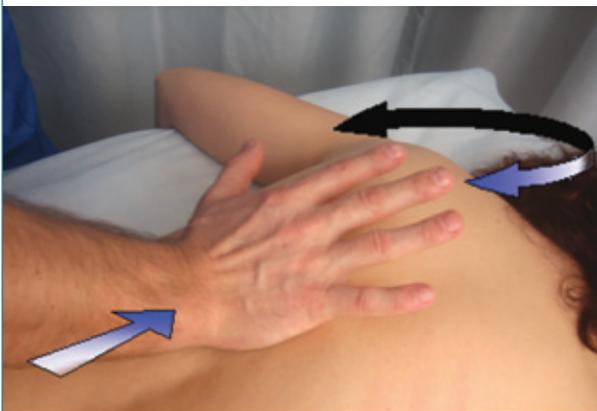


Рисунок 6. Лабильная вибрация, выполняется основанием ладони с поступательным движением вперед



до окончания курса. Процедуры массажа непосредственно сочетали с лечебной гимнастикой. Использовали «классическую» технику массажа с применением 4 групп массажных приемов (поглаживания, растирания, разминания и вибрации). При проведении массажа использовали возрастающую возвратную и ступенчатую последо-

вательности (Ерёмушкин М. А., 2004). План проведения процедуры представлял наличие вводной части, подготовительной, основной и заключительной (Ерёмушкин М. А., 2008). Вводная часть представляла собой подготовку поверхностных слоев массируемой поверхности слабой интенсивности. Подготовительная часть – обработку, как бы «разминку» непосредственно тканей, на которые будет направлено основное воздействие. Основная часть – специальные приемы, определенные методикой воздействия. Заключительная часть – нивелирование избыточного возбуждения массируемых тканей, а на последних процедурах массажного курса обучение массируемого элементарным приемам самомассажа.

Выбор исходного положения и методика массажа зависели от задач каждого из этапов лечения и функционального состояния пациента. На первом этапе применяли седативную методику массажа области спины в возрастающей возвратной последовательности основной части массажа. После купирования болевого синдрома до процедуры ЛГ применяли дифференцированные методики массажа, после занятия ЛГ – седативную. В остром периоде при наличии вынужденного положения массаж проводился в таком положении пациента, которое обеспечивало доступ к массируемой поверхности, но не вызывало усиления болевого синдрома (чаще использовали положения пациента на боку с согнутыми ногами). Выбор рабочей поверхности при выполнении отдельных приемов также зависел от этапа лечения, от области массируемой поверхности и особенностей конституции пациента. Например, в остром и подостром периодах, у астеников и в зонах с наличием костных выступов применяли рабочие поверхности с максимальным количеством подлежащих мягких тканей (подушечки пальцев, ладонная поверхность, основание ладони, область тенара и гипотенара). Время воздействия и количество различных приемов расширяли постепенно (по 2–3 минуты и 1–2 приема за процедуру). Также расширяли направление массажных движений, что позволяло более детально «проработать» массируемую поверхность.

На I этапе, в остром периоде, проводили массаж области спины. Использовали основные положения кисти и массажные движения по направлению роста волос в медленном монотонном темпе с легким усилием и максимальной амплитудой воздействия. Применяли приемы поглаживания (плоскостное, обхватывающее, «глажение») и непрерывистой вибрации (сотрясение, «дрожание»). Время первых 3-х процедур – от 5 до 10 минут. В остром периоде (1–3 дня), при наличии анталгической позы, лечебную гимнастику не проводили.

По мере уменьшения интенсивности боли начинали занятия ЛГ с целью восстановления амплитуды движений в позвоночнике. Массаж мышц спины проводили после ЛГ с целью нормализации их тонуса, по седативной методике. Время и интенсивность массажа увеличивали, также используя приемы, способствующие расслаблению мышц. По возможности переводили пациентов в положение лежа на животе с легким кифозированием в поясничном отделе, при помощи подкладывания под живот подушки или валика, на время проведения процедуры массажа (под голеностопные суставы также подкладывали валик). Основные направления массажных движений в этом периоде – от каудального отдела к краниальному, и от латеральных поверхностей к медиальным. Особое внимание уделяли массажу межостистых и околоостистых зон, паравертебральных мышц. К основным приемам добавляли вспомогательные и комбинированные. Включали приемы неглубокого разминания (непрерывистое разми-

Рисунок 7. Растяжение паравертебральных тканей с щипцеобразным захватом между I и противопоставленными II–V пальцами



Рисунок 8. Растяжение паравертебральных мышц (тканей) основанием ладони



Рисунок 9. Растирание кругообразное подушечками II–III пальцев, тканей в проекции остистых отростков



Рисунок 10. Растирание I пальцами паравертебральных зон с опорой на II–V пальцы. Выполняется по направлению вглубь тканей и навстречу друг к другу



Рисунок 11. Растирание – «смещение» паравертебральных тканей

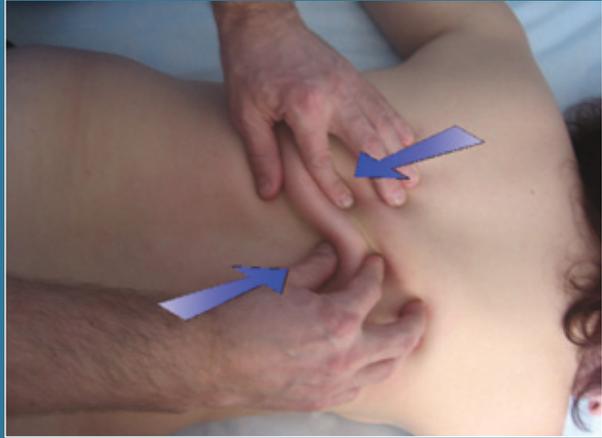


Рисунок 12. Растирание – «сжатие» мышц спины разведенными I и II пальцами обеих рук



Рисунок 13. Растирание + разминание (комбинированный прием) – «сжатие» паравертебральных мышц (тканей) подушечками II–IV пальцев



Рисунок 14. Растирание+разминание (комбинированный прием) – «накатывание»



Рисунок 15. Разминание подушечками II и III пальцев зон дугоотростчатых суставов



Рисунок 16. Растирание + разминание (комбинированный прием) подушечками I пальцев области межкостистой связки, с опорой на кисть, сложенную в кулак



Рисунок 17. Разминание – «раздавливание», I пальцем, опосредованно через среднюю фалангу II пальца, в направлении к остистым отросткам



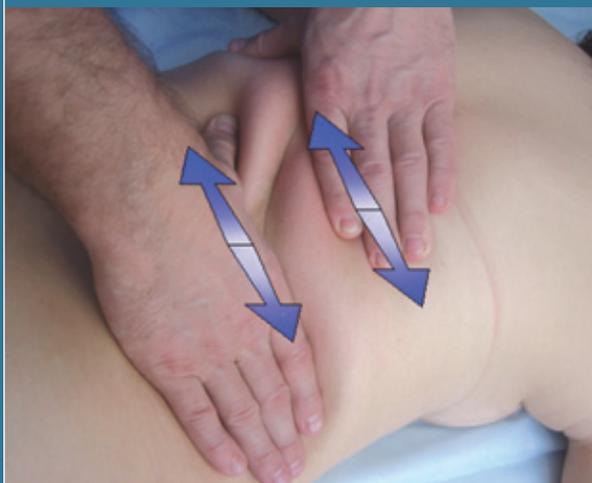
Рисунок 18. Аналогично рис. 17, но двумя руками



Рисунок 19. Разминание – «раздавливание», I пальцем, опосредованно через среднюю фалангу II пальца, в направлении снизу вверх (краниально) паравертебрально



Рисунок 20. Растирание – «пересечение» поперечно



вание в поперечном и спиралевидном направлении, выжимание, сдвигание, накатывание, растяжение, сжатие) и вибрации («рубление», под острым углом к массируемой поверхности). Некоторые массажные приемы, недостаточно хорошо освещенные в литературе, мы приводим на рисунках (рис. 6–22). Разминание проводили в медленном темпе, с малой безболезненной амплитудой, по мере повышения переносимости массажных приемов интенсивность их возрастала. Время массажа увеличивали с 10 до 15–20 минут.

Процедуры массажа использовали и с целью подготовки пациента к мануальной или тракционной терапии, также по седативной методике. Использовали поглаживание и приемы направленного действия на мышечную систему (разминание и непрерывную лабильную вибрацию) в возрастающей возвратной последовательности. Приемы разминания выполнялись в максимально безболезненной амплитуде, в умеренном темпе, с преимущественным направлением поперечно к ходу мышечных волокон. При локальном болевом синдроме для снятия мышечного

Рисунок 21. Растирание – «пересекание», выполняется продольно, паравертебрально

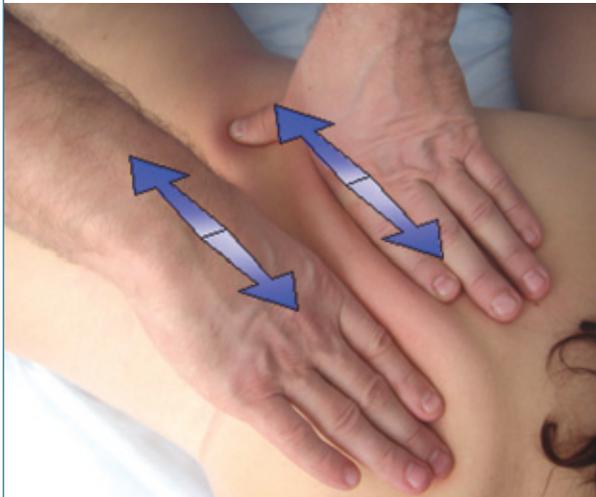


Рисунок 22. Граблеобразное растирание межреберных промежутков. Выполняется от периферии к остистым отросткам



спазма и обучения расслаблению мышц использовали приемы ПИР (постизометрической релаксации). Массаж проводили перед ПИР, для расслабления мышц и улучшения проприоцептивной чувствительности.

При нарушении функции корешков, сопровождающимся болевыми ощущениями в конечностях, проводили массаж «заинтересованной» конечности по седативной методике. Использовали приемы поглаживания, разминания (валяние) легкими и медленными движениями. При нарушении двигательных функций корешков, сопровождавшихся парезами мышц, к седативной методике нижней конечности добавляли лабильную вибрацию по ходу нервных стволов, стабильную вибрацию паравертебральных точек, точек выхода периферических нервов (точек Эрба). Со 2–5 процедуры начинали массаж паретичной мышцы или группы мышц по тонизирующей методике. Использовали приемы «редукции», надавливания, штрихования, строгания, стегания, прерывистой вибрации, «стимуляции», пассивных движений по 2–3 раза, в сочетании после каждого приема, с попыткой самим пациентом выполнить движение по 2–3 раза. При появлении признаков восстановления функции мышц акцент делали на массаж мест перехода мышцы в сухожилие и их мест прикрепления с использованием щипцеобразных приемов.

При наличии дисторсии позвонков и болезненных мышечных уплотнений (миогеллезов), в процедуру массажа, включали приемы «раздавливания», начиная с периферии очага по направлению к центру.

После купирования болевого синдрома и восстановления амплитуды движений в позвоночнике, на II этапе лечения, целью лечебной гимнастики ставили укрепление мышцостабилизаторов позвоночника и восстановление его опороспособности. При проведении массажа сначала применяли недифференцированную тонизирующую методику массажа мышц спины. Процедуру проводили до занятий лечебной гимнастикой. Использовали возрастную возрастающую последовательность, а при получении стабильного результата переходили на ступенчатую возрастающую. Приемы проводились в быстром темпе, с малой силой давления преимущественно поперечном направлении к ходу мышечных волокон. Включали такие приемы разминания как сжатие, строгание, штрихование и прерывистую вибрацию (стегание, рубление [под тупым углом к массируемой поверхности], похлопывание, поко-

лачивание). У ослабленных детей (ИП ≤ 3 баллов), на начальном этапе дозированного укрепления мышц, массаж использовали после лечебной гимнастики с целью нормализации мышечного тонуса, восстановления работоспособности, по седативной методике.

С III этапа, во время проведения лечебной гимнастики, (ИП ≥ 3 баллам) начинали активную коррекцию функционального компонента деформаций. Массаж области спины, грудной клетки и передней стенки живота проводили перед лечебной гимнастикой, по дифференцированной методике. Расслабляли укороченные и спазмированные мышцы, тонизировали ослабленные и перерастянутые мышцы в зависимости от выявленных статодинамических нарушений. Для тонизирования мышцы или групп мышц на этом этапе разминание проводили сильными и быстрыми манипуляциями. В процедуру массажа включали приемы растирания (пересекание, штрихование, строгание, стегание), прерывистой вибрации (под прямым углом к массируемой поверхности) непосредственно тех зон, которые тонизировали. Массаж проводили в возрастающей ступенчатой последовательности. Мышцы или группы мышц, которые требовалось расслабить, массируют сильными и медленными движениями, используя приемы разминания в возрастающей возвратной последовательности.

Эффективность консервативной коррекции оценивали по изменению интегрального показателя на этапах реабилитации. Состояние больных до начала курса лечения расценивалось как декомпенсация функций, ИП ниже 3 ($2,8 \pm 0,6$). В результате консервативного лечения ИП стал больше 4 ($4,4 \pm 0,4$), что свидетельствует о компенсации функций (рис. 5). Для предупреждения возникновения болевого синдрома повторные курсы лечения необходимо повторять вне зависимости от наличия болевого синдрома. После окончания лечения рекомендовано продолжать ежедневные занятия лечебной гимнастикой в домашних условиях с контрольными осмотрами для оценки эффективности лечения и коррекции комплекса ЛГ каждые 3 месяца в течение первого года. Повторный курс массажа проводили через 2,5–3 месяца после окончания первого.

М.Б.Цыкунов, С.В.Андреев,
ФГУ «ЦИТО им. Н. Н. Приорова», Москва

Методика «сингулярной стимуляции», как вариант нехирургической блефаропластики

Хорошо известно, что первые признаки старения проявляются в 35–40 лет и именно вокруг глаз. Процесс старения сопровождается изменениями в мягких тканях, которые теряют свою эластичность и начинают растягиваться и обвисать.

Отношение разных авторов к появлению морщин и мешков под глазами различно, однако все они едины в том, что возрастные изменения начинаются с появления тонких складок на коже век. Эти складки располагаются горизонтально, а в области внешних углов глаз – веерообразно. Кожа на нижних веках свободно свисает, образуя большие складки. Одновременно происходит растяжение и расслабление круговой мышцы глаз, что позволяет глубоко расположенной внутриорбитально жировой ткани выпирать через край орбиты в свободное пространство, растягивая и истончая кожу верхних и нижних век. Такие изменения, проявляющиеся грыжеобразными мешками, заполненными жировой тканью, можно рассматривать как патологическое состояние. Все эти случаи – складки и мешки на верхних и нижних веках, жировые грыжи, мелкие веерообразные морщины вокруг глаз и на висках, свисание верхнего века, требуют операционного вмешательства – блефаропластики.

Несмотря на свою популярность, блефаропластика имеет ряд недостатков, среди которых – общехирургические (индивидуальная реакция на анестезию, вероятность попадания инфекции, послеоперационные рубцы и др.) и специфические (частичная потеря зрения, птоз верхнего века, кровотечение в область орбиты) осложнения. По утверждениям пластических хирургов, эффект от



операции длится достаточно долго – до 5 лет. Однако по отзывам клиентов, перенесших операцию по пластике век в возрасте 45–52 лет, эффект длится существенно меньше – один, максимум полтора года (при этом не нужно забывать о длительном реабилитационном периоде).

Особо отметим, что проблемы, связанные с морщинами вокруг глаз («гусиные лапки»), невозможно устранить с помощью пластики век. Для исправления этого недостатка существуют другие методы. Следовательно, раз проблема актуальна, а способ ее устранения имеет

ряд недостатков, было решено разработать методику, которая сравнима по эффективности с пластической хирургией, и при этом имеет минимум недостатков.

Для того чтобы устранить возрастные изменения, проявившиеся на веках, необходимо, прежде всего, восстановить тонус мышц, от которых зависит состояние век, то есть тонус круговой мышцы глаза, мышцы лба, а также височной и скуловой мышц. С этой целью была разработана методика, получившая название «сингулярной стимуляции» (лат. singularis – единственный в своем роде, беспримечный). Данная методика является более сложной модификацией контрастного массажа и основывается на следующих принципах, направленных на максимальное возбуждение мышечных клеток как напрямую, так и опосредованно через мотонейроны: контрастности; малоамплитудных вращательно-поступательных движений; непрерывной разнонаправленной стимуляции; принцип суперкомпенсации. Рассмотрим данные принципы более подробно:

Принцип контрастности, то есть постоянное чередование жестких и мягких, медленных и быстрых, сильных и слабых воздействий. Данный принцип подробно рассматривался в более ранних публикациях по методике контрастного массажа (Финченко С. Н., 2006, 2007), поэтому в этой статье мы ограничимся тем, что укажем на ключевые моменты. Согласно предлагаемой методике, первое, на что мы воздействуем, – это механорецепторы. Одни механорецепторы реагируют на скорость, другие – на силу раздражения, поэтому для максимального рецепторно-опосредованного возбуждения клеток необходимо, чтобы воздействие было достаточно сильным, длилось определенное время и имело достаточно высокую скорость нарастания и спада стимула. Следующие два принципа в контрастном массаже не применяются, а



Рисунок 1а. До массажа

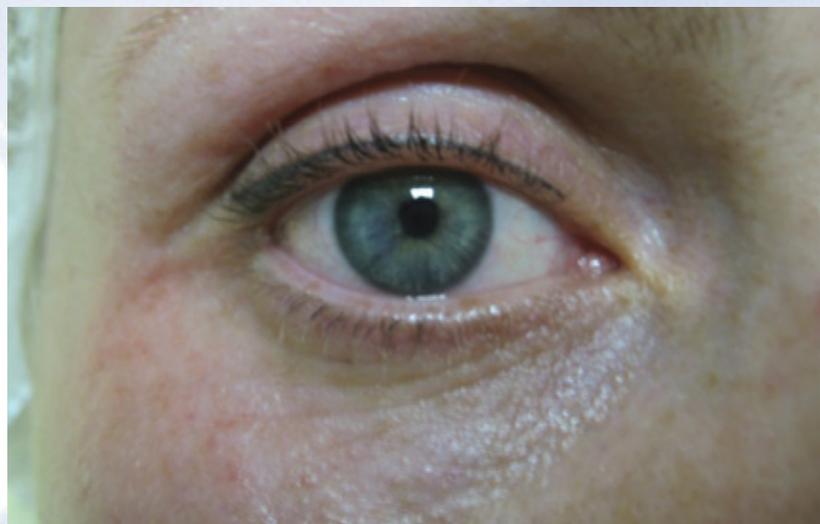


Рисунок 1б. После массажа

используются только в методике «сингулярной стимуляции».

Принцип малоамплитудных вращательно-поступательных движений. Многие из афферентных нейронов возбуждаются стимулами в центре рецептивного поля, но тормозятся стимулами, попадающими в его периферическую зону (латеральное торможение) (Шмидт Р., Тевса Г. М., 1996). Таким образом, выраженный эффект наступает при воздействии лишь на центр рецептивного по-

ля. Следовательно, во время выполнения движений, между пальцами обеих рук всегда остается очень маленькое расстояние, то есть пальцы стоят почти вплотную друг к другу.

Принцип непрерывной разнонаправленной стимуляции. Известно, что рецептор максимально возбуждается лишь при каком-то определенном направлении действия стимула, при другом направлении он не возбуждается или даже тормозится (Лупандин В.И., Сурнина О.Е.,

Таблица 1. Период восстановления после операции и время, необходимое для достижения окончательного результата

	«Сингулярная стимуляция»	Пластическая хирургия
Период реабилитации	Отсутствует	Ранний – 1–2 суток Полный – 1,5–2 месяца (при отсутствии осложнений)
Период достижения окончательного результата	Оценивается через 0,5–1 месяца	Окончательный результат оценивается через 1,5–2 месяца

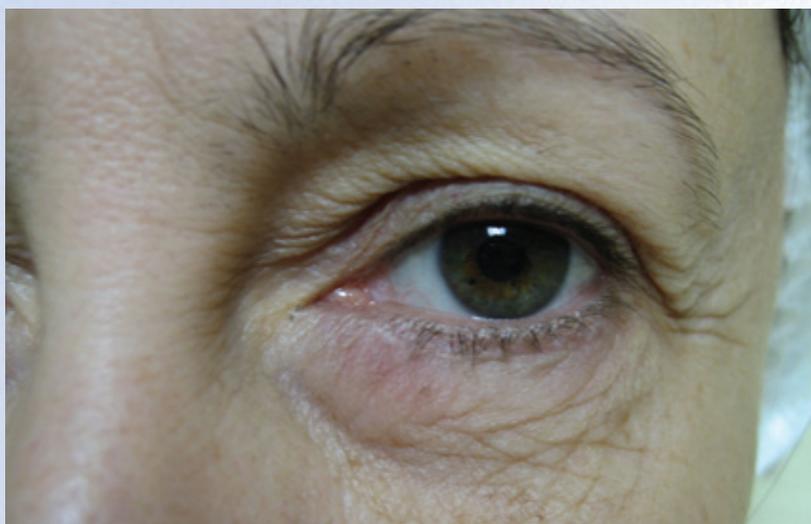


Рисунок 2а. До массажа



Рисунок 2б. После массажа

2006). Таким образом, пальцы специалиста постоянно меняют направление движений, и чем чаще это выполняется, тем выше эффект.

Принцип суперкомпенсации. В определенный момент отдыха после работы, уровень энергетических веществ превышает исходный, дорабочий уровень (так называемая фаза суперкомпенсации). В данной ситуации фаза суперкомпенсации наблюдается в среднем на 3–5 сутки, поэ-

тому сеанс повторного воздействия проводят через 3–5 дней (Чусов Ю.Н., 1981).

Рассмотрим теперь кратко саму технику «сингулярной стимуляции». Для предотвращения появления морщин, мешков на веках, тонких складок на коже век, располагающихся горизонтально, а в области внешних углов глаз – веерообразно, а также для подтягивания свисающей кожи на нижних веках и расслабления кру-

говой мышцы глаз необходимо «прорабатывать» не только круговую мышцу глаза, но и мышцу, поднимающую верхнюю губу, и большую скуловую мышцу.

Отметим, что для воздействия на нервы, иннервирующие эти мышцы, необходима именно механическая стимуляция. Например, тельце Пачини, являющееся очень быстро адаптирующимся рецептором (рецептором ускорения), отвечает только в момент «нанесения» механического стимула (Альтман Я. А., 2003). Для постоянного воздействия на различные типы рецепторов необходимо применять контрастность – основной принцип предлагаемой методики.

В данной технике существует большое количество движений, что необходимо, опять же, для более полноценного воздействия на кожные рецепторы. Для увеличения числа углов воздействия также постоянно меняются как положение головы, так и угол наклона пальцев к прорабатываемой поверхности.

Конечно, при стимуляции следует соблюдать определенную осторожность, поскольку кожа век очень тонкая, а подкожная клетчатка рыхлая и практически лишена жира, так что любое неосторожное движение может привести к кровоизлиянию.

Необходимо отметить, что при интенсивной стимуляции после 4–5 сеансов, когда происходит, как правило, кардинальная смена методики, возможен кратковременный небольшой отек век, который может держаться 1–2 дня, но при этом положительная динамика резко возрастает. Длительность воздействия может варьировать от 10 до 50 минут и зависит от состояния век, возраста, порядкового номера сеанса, целей и задач, которые клиент ставит перед косметологом. Количество сеансов также подбирается индивидуально.

В апробации данной методики участвовало 37 женщин в возрасте от 45 до 52 лет. Также была создана группа

Таблица 2. Удовлетворенность пациента выбранным способом лечения

Способ лечения	Удовлетворение эстетическим результатом	Дополнительный уход и расходы после лечения	Согласие на повторное лечение
Пластическая хирургия «Сингулярная стимуляция»	79 % 97,4 %	Необходимы Минимальны	3 % 98 %

из 15 женщин такого же возраста, которым проводили обычный, классический массаж по методике А. Ф. Ахабадзе. Всего курс массажа (12 сеансов через день) завершили 52 пациентки.

Статистическая обработка результатов показала изменения в экспериментальной группе, которые в среднем составили:

- уменьшение глубины морщин – 83,6 %;
- уменьшение длины морщин – 74,3 %;
- уменьшение «излишков» кожи верхних век, до массажа свободно свисающей над орбитой – до 90 %.

В контрольной группе изменений не наблюдалось (от редакции: многолетний опыт использования традиционных методик массажа лица не подтверждает данного факта).

Необходимо отметить, что воздействие достаточно легко переносится пациентами. Состояние кожи в области воздействия до и после процедуры проиллюстрированы на фото (рис. 1–3).

По всей видимости, стойкость эффекта подтяжки кожи связана с изменениями в мышечном аппарате, обеспечивающем подвижность век. В результате массажного воздействия в мышечных волокнах происходит запуск весьма сложных адаптационных механизмов, к которым относятся усиление процессов синтеза, новообразование митохондрий, миофибрилл, массовое образование миосателлитов, перестройка ферментативных систем, а также перестройка капилляров (Клишов А. А., 1984). Все это приводит к ускорению физиологического обновления мышечных волокон в целом, сопровождающееся качественным изменением их функции и повышением тонуса.

В заключении хотелось бы кратко затронуть экономическую, для многих весьма существенную, сторону рассматриваемой проблемы.

В среднем, стоимость комплекса «блефаропластика» (сама операция по подтяжке верхнего века, расходные материалы, анестезиологическое пособие, стационар) оценивается в 35-40 тыс. рублей (ликвидация морщин, идущих от угла глаза, не входит в данную операцию).

Рассматриваемая альтернатива хирургической блефаропластике – методика «сингулярной стимуляции», охватывающая не только круговую мышцу глаза, но и мышцу лба, а также височную и скуловую мышцы, – стоит, в зависимости от количества

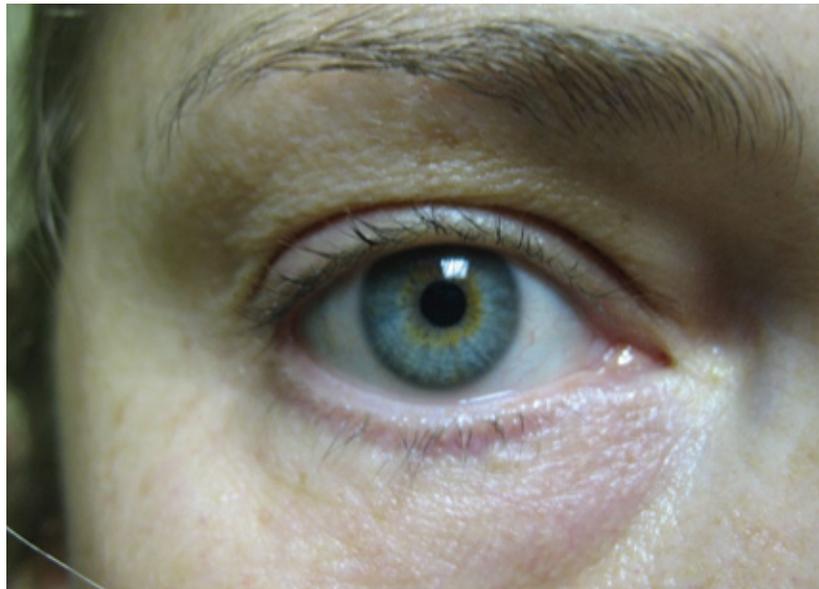


Рисунок 3а. До массажа



Рисунок 3б. После массажа

сеансов, от 6 до 12 тыс. рублей (из расчета один сеанс – 1,5 тыс. рублей). При этом расходные материалы включают стандартный «массажный» набор: масло, одноразовая простыня и шапочка.

Существенно, что такой важный показатель, как «социальная эффективность», который включает временную нетрудоспособность (таблица 1) и удовлетворенность пациента выбранным способом лечения (таблица 2), у методики «сингулярной стимуляции» выше, чем у эстетической хирургии. Отметим также выраженное различие во времени получения окончательного результата (таблица 1), а также то, что достигнутый с помощью «сингулярной стимуляции» результат, даже без поддержки, сохраняется от 7 до 10 месяцев.

Важно, что подтяжку с использованием «методики сингулярной стимуляции» можно проводить на базе салонов красоты, не оказывающих хирургические услуги. Внедрение услуги, сравнимой по эффективности, но более дешевой и безопасной, поможет существенно расширить круг потенциальных клиентов, что немаловажно для руководителей косметологических салонов и клиник.

С. Н. Финченко,
массажист
Томск

От редакции: Данные, приводимые автором, являются только его личными заключениями, так как не прошли соответствующей апробации и клинического подтверждения.

Последние научные исследования жировой ткани – ключ к успеху в программах коррекции фигуры

Решение проблемы ожирения и лишнего веса на сегодняшний день становится одной из важнейших задач для медиков во всем мире.

В наше время Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) рассматривает ожирение как пандемию XXI века. Излишний вес становится источником серьезных заболеваний. Он в три раза увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, способствует развитию диабета 2-го типа, синдрома ночного апноэ и, в долгосрочном прогнозе, некоторых типов раковых опухолей. К этим крупным заболеваниям можно добавить большое количество других нарушений, в общем случае связанных с избыточным весом.

Почему так трудно расстаться с лишним жиром?

Известно, что формой отложения жира в тканях являются триглицериды, которые образованы глицеролом и жирными кислотами. Чтобы их вывести, нужно прибегнуть к липолизу, который, по сути, является гидролизом. Гидролиз разбивает триглицериды снова на жирные кислоты и глицерол. Стимулируют этот процесс два фактора – соединения адреналина и норадреналина – гормонов стресса, вырабатывающихся, когда человек испытывает повышенную физическую нагрузку (занимается спортом, например) и определенные пептиды – гормоны, которые вырабатывает сердце. Что означает «стимулируют липолиз»? Это означает – активируют определенные рецепторы (β), находящиеся

на мембране жировой клетки. Казалось бы, стимулировать липолиз очень просто – достаточно заниматься спортом и вести активный образ жизни! Но, к сожалению, существует такая жировая ткань, которая нечувствительна к гормонам стресса. Результаты исследования, проведенного ранее, показали, что жировые клетки, взятые из области «галифе» у женщин, практически не отвечают на адреналин, а клетки, взятые у тех же пациенток из области живота, очень хорошо отвечают. Однако при воздействии на специфические рецепторы «неподдающихся» клеток липолиз все же можно вызвать, т.е. это не «мертвый жир». Почему же тогда эти клетки «отказываются худеть»? Дело в том, что при воздействии на β -рецепторы липолиз запускается, но существуют другие рецепторы, которые его тормозят или прекращают. И таких рецепторов слишком много в определенных областях, называемых «проблемными». Например, в области «галифе» у большинства женщин гиноидного морфотипа или у многих мужчин в области живота.

Есть ли безопасный путь?

Многие считают, что можно решить проблему излишнего жира с помощью липосакции, физического или химического липолиза. К сожалению, все эти виды вмешательств поражают и сосуды, и нервные каналы, что является основной проблемой, связанной с их применением. Кроме этого, как известно,

жировая ткань служит не только для запаса и получения энергии. Жир – важная субстанция, выделяющая большое количество гормонов. Если удалять жир принудительным, инвазивным способом, существует риск серьезно повредить эндокринную систему. Исследованием жировой ткани на уровне клеточного обмена и поиском путей безопасного уменьшения лишних жировых отложений занимается всего два крупных исследовательских центра в мире: один из них расположен в Швеции, а другой во Франции. Именно их фундаментальными исследованиями и руководствуются специалисты при разработке технологий и программ снижения веса и коррекции фигуры.

В 2006 году, в одном из них – Исследовательском центре Института Молекулярной медицины (Тулуза, Франция) было завершено исследование, целью которого был поиск методов воздействия на жировую клетку, приводящих к запуску и поддержанию в ней естественного процесса липолиза. Для анализа скорости протекания обменных процессов в жировой ткани после различных стимулирующих воздействий использовалась уникальная методика, разработанная профессором Лафонтеном, руководителем исследовательской лаборатории.

Методика Макса Лафонтена

Для изучения биологии жировой ткани исследовательская группа под руко-

водством Макса Лафонтена разработала методику, позволяющую исследовать процессы, проходящие в глубине жировой ткани. Методика получила название микродиализ. Микродиализ заключается во введении в жировую ткань микрозонда, осуществляющего двусторонний обмен с той средой, в которую он помещен. Микрозонд – это своеобразный пластиковый кровеносный сосуд, позволяющий проводить анализ вводимых и выводимых субстанций. Если под воздействием лекарственных препаратов или физических упражнений липолиз активизируется, то выделение глицерола будет увеличиваться, что можно определить с помощью микродиалитического зонда.

Для получения точного представления о процессе липолиза в верхней трети бедра, добровольцам установили по 4 микродиалитических зонда в этой области с каждой стороны. Затем им путем перфузии в исследуемую зону вводили изопротеринол – липолитический лекарственный препарат – и измеряли количество выделяемого глицерола.

По полученным результатам, испытуемые условно разделились на две группы. У одной группы наблюдалась прямая зависимость количества глицерола в пробах от поступления изопротеринола: вводим изопротеринол – глицерол достигает максимального значения; как только перфузия изопротеринола прекращается, то и глицерол опускается до исходного уровня. Однако у другой группы (в нее попали женщины с ожирением по гиноидному типу) ответа на введение изопротеринола практически не было. Как оказалось, это вызвано качеством рецепторов адипоцита. Исследование липолитического отклика на физическую активность дало сходные результаты. Микродиалитические пробы из абдоминальной области брались у добровольцев во время физической нагрузки на велоэргометре. Оказалось, что у худощавых людей при физической нагрузке происходит великолепная активация липолиза, в то время как у испытуемых с большой массой тела при одинаковом физическом усилии жиры не мобилизуются. Это происходит потому, что жировая ткань полных людей содержит слишком много рецепторов, тормозящих липолиз. Чтобы это доказать, испытуемым, не дающим адекватный липолитический отклик на физическую нагрузку, вводился блокатор α-рецепторов, после чего их липолитический отклик был точно такой же, как у всех остальных пациентов.

Проведенные эксперименты дали возможность понять, почему многим лю-



НАЧАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ИСПЫТУЕМЫХ ПАЦИЕНТОВ

	Среднее значение	Минимум - Максимум
Возраст (лет)	41.2 ± 3.6	36-45
Рост (см)	164.89 ± 8.34	155-180
Вес (кг)	74.37 ± 13.44	60-97
Индекс Массы Тела (кг/м ²)	27.16 ± 0.95	22.58-29.94

КЛИНИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

После 12 процедур Липомассажа - значительное уменьшение степени выраженности целлюлита и размера кожно-жировых складок

	ДО ЛИПОМАССАЖА	ПОСЛЕ ЛИПОМАССАЖА	P
Окружность талии (см)	97.8 ± 3.6	96.1 ± 3.6	<0.01
Окружность ягодиц (см)	108.7 ± 4.0	108.6 ± 4.0	NS
Окружность правого бедра (см)	64.7 ± 3.8	61.6 ± 3.0 (-3.3 см)	<0.01
Окружность левого бедра (см)	64.7 ± 3.8	61.4 ± 3.0 (-3.1 см)	<0.01
Кожная складка справа (мм)	28.4 ± 1.7	24.8 ± 1.4	<0.001
Кожная складка слева (мм)	28.4 ± 1.7	24.6 ± 1.4	<0.001
Степень целлюлита	2.4 ± 0.2	1.7 ± 0.2	<0.01

ИССЛЕДОВАНИЕ МЕТАБОЛИЗМА АДИПОЦИТОВ

Существенное увеличение липолиза после 12 процедур Липомассажа. Улучшение отклика на липолитический агент ткани бедра за счет активации β-рецепторов адипоцита.



дям так трудно, а иногда и невозможно, избавиться от жировых отложений, но не дали ответа на главный вопрос: можно ли это изменить? И каким образом? Поиску этих ответов и была посвящена вторая часть исследований группы профессора Лафонтена.

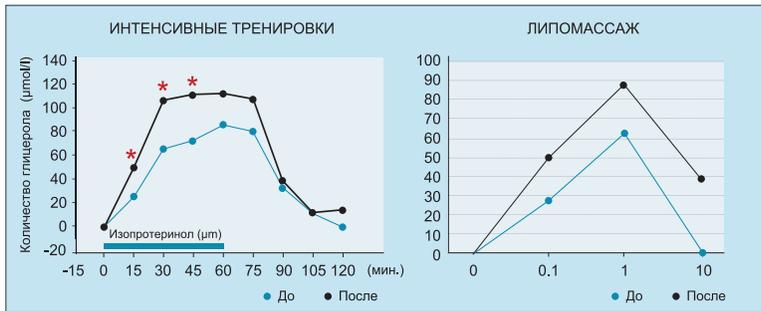
Как победить «неподдающийся» жир?

Можно ли победить «неподдающиеся» жировые отложения, не используя инвазивные методики или медикаменты?

Для выяснения этого, исследовательская группа под руководством профессора Лафонтена провела еще два эксперимента. Целью первого было выяснение возможности изменить липолитический ответ жировой ткани с помощью физической активности. Для этого была отобрана группа добровольцев, имеющих нежелательные жировые отложения, не дающие ответ на липолитическое воздействие. Испытуемые занимались физическими упражнениями по 1,5 часа в день, 6 раз в неделю, ли-

РЕЗУЛЬТАТ СРАВНЕНИЯ

Результаты, полученные Лафонтемом после 12 процедур Липомассажа, сходны с результатами, полученными у полных пациентов после 4 месяцев интенсивных ежедневных тренировок (зона живота).



что определенное физическое воздействие на жировую ткань имеет последствие на биологическом уровне!

Эндермологический Липомассаж может изменить базовые липолитические процессы

Исследовательская группа под руководством профессора Лафонтема в результате проведенных исследований установила, что улучшить базовые липолитические процессы возможно с помощью неинвазивной, безопасной косметологической процедуры – Эндермологического Липомассажа. Также Липомассаж вызывает улучшение дренажа тканей и усиление капиллярного кровотока. Экспериментально доказано существенное уменьшение морфологических измерений пациентов (окружность бедра, толщина жировой складки в верхней трети бедра) после 12 тридцатипятиминутных процедур.

В заключение нельзя не упомянуть, что включение этой технологии в комплексный курс коррекции фигуры перед методиками, индуцирующими липолиз, позволит получить недостижимые ранее результаты, т. к. Липомассаж позволяет «омолодить» липолитическую реакцию тканей. Однако для сохранения этой молодости необходимо проводить поддерживающие процедуры. К сожалению, никаких универсальных средств, чтобы раз и навсегда решить проблему жировых отложений не существует. Любые процедуры необходимо повторять, и поддерживать достигнутые результаты. Альтернативой процедурам, что также показали исследования, являются 4 месяца ежедневных полуторачасовых физических нагрузок. Выбор остается за вами!

Л.Б.Кузина
 Брэнд менеджер ГК СпортМедИмпорт,
 авторизованный тренер LPG



ВОЗРАСТ: 42 ГОДА
 ЛИПОМАССАЖ
 Roll'in: 20%
 Roll'up: 50%
 Roll'out: 30%

ВОЗРАСТ: 38 ЛЕТ
 ЛИПОМАССАЖ
 Roll'in: 50%
 Roll'up: 40%
 Roll'out: 10%



ВОЗРАСТ: 41 ГОД
 ЛИПОМАССАЖ
 Roll'in: 60%
 Roll'up: 20%
 Roll'out: 20%



ВОЗРАСТ: 37 ЛЕТ
 ЛИПОМАССАЖ
 Roll'in: 50%
 Roll'up: 40%
 Roll'out: 10%

политический ответ их жировой ткани измерялся с помощью микродиалитических зондов, помещенных в зоны живота и бедра. В ходе эксперимента оказалось, что липолиз улучшается каждый месяц! А после четырех месяцев подобной систематической физической нагрузки у участников эксперимента все показатели практически сравнялись с нормальными.

Целью второго эксперимента было выяснение возможности оказывать биологический эффект на жировую ткань с помощью неинвазивной, безопасной косметологической технологии. В ходе этого эксперимента проводились микродиалитические измерения до и после 12 сеансов различных косметологических процедур, стимулирующих липолиз. Результат дала глубокая трехмерная механическая стимуляция – технология LPG Липомассажа.

Методика подробного исследования этой технологии была следующая: Проводились сеансы продолжительностью 35 минут с кратностью 3 раза в неделю, в течение 4 недель. Для эксперимента отобрали женщин добровольцев в возрасте 35–45 лет с гиноидным морфологическим типом. Испытуемые имели локальные жировые отложения и поверхностный целлюлит в области бедер. Все женщины не меняли свой обычный образ жизни и систему питания. Исследование проводилось в четыре этапа – отбор пациентов, измерения, собственно процедуры, измерения после проведенного курса процедур. На этапах «измерения» проводилось и введение изопротеринала с измерением ответа, и классические морфологические замеры – окружности бедер и толщины жировой складки. Результат этого исследования можно назвать революционным. Он показывает,

Кризис – это трудности или новые возможности! Выбор за тобой! Международная школа СПА обучает и воспитывает сильнейших.

Наши планы на 2009 год:

ПРОФИ-курсы для СПА-мастеров:

«СПА-Классика. Технологии и менеджмент классической модели СПА».

«СПА-Азия. Технологии и менеджмент азиатской модели СПА».

17–23.08.2009

«СПА-Баня. Бани мира и тепловая детоксикация».

16–22.11.2009

«Славянская Веда. Технологии и менеджмент русской модели СПА».

Ежемесячные семинары и мастер-классы для массажистов:

- «СПА-массаж»;
- «Банный специалист»
- «Тайский традиционный массаж»
- «Тайский массаж стоп»
- «СПА-аюрведа»
- «СПА-косметология»
- «СПА-маникюр» и «СПА-педикюр»
- «СПА-парикмахер» и др.

Тематические дни для специалистов отрасли «ПРОФИ-СПА-клуб»:

- «энергия мастера»
- «заработная плата мастера»
- «работа за границей»
- «администратор СПА» и др.



Русский гречишный массаж

Гречишный массаж, или компрессы нагретой гречкой, использовались на Руси предположительно с XVI века. Знахари, ведуны, а позднее православные монахи лечили горячими целебными травами с гречневой крупой разные хвори – от простуд и гайморитов до миозитов и артритов. Гречка помогала не только от телесных недугов, но и при «пустоте душевной» и «суете разума», т. е. использовалась в качестве антидепрессанта. Ни с чем не сравнимый аромат, который излучает нагретая гречка, успокаивает, создает ощущение домашнего комфорта и защищенности.

Сама техника гречишного массажа была восстановлена в результате этнических экспедиций, организованных «Международной школой СПА» в период 1999–2001 гг. в Тверскую и Новгородскую области, и на сегодняшний день является составной частью концепции «СЛАВЯНСКАЯ ВЕДА/RUSSPA».

Этот массаж полностью соответствует мировой спа-тенденции и отвечает всем требованиям, предъявляемым к ручным массажным техникам с использованием натуральных средств.

Введение

Культурную гречиху возделывают для получения зерна, рутина и как медонос. Из зерна получают крупу, мука идет на приготовление печенки, блинов, лепешек. В Индии гречиха употребляется как хлебное растение, идут в пищу также стебли и листья. Из гречневой муки и крупы готовят многие питательные блюда (рецепты их приготовления общеизвестны).

С лечебной целью используют цветки и листья. В народной медицине популярен отвар цветков (две чайные ложки на стакан кипятка), пьют его как чай, без дозировки. Рекомен-



дуется такой чай при бронхитах, гипертонической болезни, атеросклерозе, скарлатине. Иногда добавляют траву сушеницы болотной, обладающую свойством успокаивать нервную систему и понижать давление крови. Свежие листья гречихи хороши как средство для лечения гнойных ран и нарывов (для этого их раздавливают и, сложив листок на листок, прикладывают к больной части тела). Муку из листьев, просеянную через густое сито, применяют в виде присыпки при опрелостях у грудных детей. Гречка с незапамятных времен ценилась своими тонизирующими и иммуномодулирующими свойствами. Сухое тепло гречки обладает как сосудосуживающим, анестезирующим, так и сорбирующим действием.

В гречихе содержатся важнейшие полезные для человека и биологически активные вещества: большое количество белков, крахмала (67%), витаминов В₁ и В₂, железа, кальция, фосфора, цитроновой и яблочной кислот. Этим определяются высокие диетические качества гречки, его зрелого плода. В цветках содержится гликозид рутин, напоминающий по своим свойствам витамин Р.

Необходимое оборудование и материалы:

- мат с наполнителем из кокосового волокна (140x200x8 см), либо массажный стол шириной не менее 70 см;
- плитка электрическая 1,5 кВт;
- металлическая емкость (сковорода), диаметр 20-30 см – 2 шт.;

- натуральная ткань 30х30 см (лён или хлопок) – 10 шт.;
- гречневая крупа – 2 кг;
- масло базовое – 50 мл;
- масло эфирное – 1 шт.;
- белье одноразовое – 1 шт.;
- простыня одноразовая – 1 шт.;
- валики с гречневой шелухой – 4 шт.;
- полотенце махровое 70х140см – 2 шт.;
- аромалампа – 1 шт.;
- свечка из пчелиного воска – 1 шт.;
- CD-проигрыватель + SPA-музыка;
- чайный набор + травяные чаи.

Показания к применению методики:

- усиление кровотока в мышцах и внутренних органах выводит молочную кислоту, уменьшает жировые отложения, активизирует биологические стимуляторы – гормоны, витамины, ферменты; способствует очищению крови;
- заболевания центральной и периферической нервной системы (нейроинфекционного генеза), ослабляет или прекращает боль, ускоряет процесс регенерации при повреждениях, предупреждая вазомоторные, чувствительные и трофические расстройства; успокаивает нервную систему, нормализует сон;
- остеохондроз позвоночника, радикулит, неврит, плексит, плечелопаточный периартроз, деформирующий остеоартроз, миозит, ишиас; хронические заболевания внутренних органов вне стадии обострения;
- улучшение тонуса мышц и восстановление упругости кожи;
- сухое тепло гречки обладает анестезирующим и одновременно сорбирующим действием.

Противопоказания к применению методики общетерапевтические. Возможные аллергические реакции не выявлены.



Методика (последовательность выполнения действий).

1. Мультисенсорное воздействие:
 - 1.1. Ароматерапия;
 - 1.2. Спа-музыка;
 - 1.3. Уровень освещенности и славянский стиль кабинета;
 - 1.4. Предварительное тактильное воздействие;
 - 1.5. Травяной чай и мед.
2. Сбор анамнеза.
3. Обеспечение рабочего пространства. Для работы необходимо приготовить 6–8 льняных мешочков с гречкой, размером с кулак мастера (массажиста). На плитку ставим сковороду, на нее насыпаем гречневую крупу слоем «на два пальца». На крупу равномерно ставим мешочки. Нагрев плитки – средний режим. Периодически необходимо перемешивать

гречневую крупу, не допуская подгорания. В процессе работы, по мере остывания мешочков, мастер заменяет их на более теплые, со сковородки. Поэтому и сковородка, и масло для массажа должны располагаться на расстоянии вытянутой руки мастера.

4. Положение клиента лежа на животе.
5. Клиент накрыт теплым полотенцем. Один мешочек устанавливается на крестец. Совершается покачивание – прием «волна». Прессура с покачиванием второй рукой по одной ноге к пятке и обратно, аналогично выполняется на другой ноге.

6. Берем два мешочка – упор рядом с крестцом, далее расходимся латерально по ягодицам в обе стороны. Три «точки» – сначала кнаружи, а затем вовнутрь. Движения в каждой «точке»: смещаем ягодичную мышцу круговыми движениями сначала поверхностно, но с большой амплитудой, затем уменьшаем амплитуду, увеличиваем глубину нажатия, а затем глубина (сила) надавливания снова уменьшается, а амплитуда вновь увеличивается.

7. «Шахматы». 3–4 мешочка располагаются вдоль позвоночника на остистых отростках позвонков от крестца до VII-го шейного позвонка. Поочередно от крестца вверх и обратно прессура через мешочки с «волной». Меняем положение мешочков постоянно, чтобы не допустить излишнего нагревания спины.

8. «Восьмерка». Два мешочка располагают вдоль позвоночника между





остистыми отростками и внутренним краем длинных мышц спины, движения восьмеркой с усилием от позвоночника с обеих сторон.

9. Нанесение масла. 1-й мешочек на крестце, 2-й мешочек на шейно-грудном переходе позвоночника. Масло на области поясницы – поднять мешочек с крестца, и выполнить поглаживание до крестца, поставить мешочек обратно на место. Аналогично на верхней части спины (т. е. приподнять мешочек с шейно-грудного перехода, нанести масло приемом «поглаживание», а затем поставить на место).

10. Выжимание. Убираем мешочек с шейно-грудного отдела. Прием выжимание «из-под» (т. е. приподняв) мешочка на крестце, поднять мешочек и выполнить прием. Рука, выполняющая прием, «прошла» поясницу, другая, с мешочком, в упоре на крестце.

11. Разминание. Прием разминания на дальней стороне спины. Разминание рукой и мешочком. Вверх – рука+мешочек, вниз – мешочек+рука, периодически выжимание.

12. Выжимание. Мешочек в области VII-го шейного позвонка, выжимание вниз с трапечей.

13. Разминание по длинной мышце дальней стороны спины, сначала мешочком, затем рукой. Прием более сухой, глубокий. Вверх и вниз. Прием «накатывание» – на большой палец руки мешком накатывается кожная складка, прием жесткий, но не болезненный.

14. Переход от верхнего отдела к нижнему, по двум сторонам, пошаговая прессура двумя мешочками с «волной» (слегка раскачивая). Опускаемся к пояснице, переход на другую сторону. Затем аналогично работа по другой стороне пункт 11-14.

15. Работа с поясницей. Двумя мешочками по двум сторонам «волновой» прессурой в 4-х точках от центра, от позвоночника и обратно.

16. «Пережат». Работа на дальней стороне двумя мешочками – либо рядом, либо один за другим. Следующим от позвоночника к боковой поверхности. Когда один мешочек на боковой поверхности, то его располагают узлом вверх, затем поворот узлом наружу и узлом вниз. Перекатили мешочек, и оказались на переднебоковой поверхности и, далее, используя два мешочка, делаем прием выжимание и разминание с двух сторон. Аналогично работа на ближней стороне.

17. Грудной отдел. Работа с грудным отделом только от центра к периферии двумя мешочками.

18. Работа в области лопаток. Двумя мешочками по двум сторонам, расходимся наружу: 1-я «точка» между позвоночником и лопатками, 2-я «точка» на лопатках, 3-я «точка» – область пересечения широчайшей мышцы, заднего пучка дельтовидной мышцы и трехглавой мышцы плеча.

19. Работа с каждой лопаткой отдельно. Начинаем от угла лопатки асинхронно двумя мешочками – прессура с усилием «от себя», а за-

тем дальнюю сторону лопатки «подтягиваем к себе». Этот прием совершаем от каждого из трех углов лопатки.

20. Прессура в области шеи.

А) Зона у основания шеи, в области трапецевидной мышцы:

- расстояние между мешочками 1-3 см, мягкое круговое давление, направленное вглубь перпендикулярно массируемой поверхности (прессура);

- плотно прижатые к массируемой поверхности мешочки смещаются друг к другу, образуя складку, затем мешочки двигаются продольно, как бы перетирая кожную складку;

- мешочки совершают выжимающее движение от осевой линии наружу узелками кнутри, как бы разглаживая складку.

Б) Зона у середины шеи (движения аналогично пункту А);

В) Верхняя часть шеи, затылочная щель (движения аналогично пункту А);

Г) Массаж на области проекции трапецевидных мышц. Один мешочек осуществляет мягкую прессуру в области затылочной щели, другой – по ходу трапецевидной мышцы, усилие вглубь и к плечевому суставу. С одной и с другой стороны.

Работа с руками.

21. Сначала греем суставы с двух сторон – прессура двумя мешочками. Прорабатываем суставы – 8 разминающих движений на каждом суставе (плечевой, локтевой, лучезапястный).

22. Сгибание-разгибание в локтевом суставе, в лучезапястном суставе. Один мешочек при этом плотно прижат к внешней части сустава.

А) Рука располагается вдоль туловища;

Б) Предварительное разминание предплечья и плеча двумя теплыми мешочками продольно (прессура со смещением мышечных групп) от кисти до надплечья.

23. Мешочек на ладони, теплое масло наносим на область локтевого сустава, поглаживание от локтя к ладони и далее из-под ладони до плеча с выходом на спину – выжимание обхватом 8 раз.

24. Один мешочек на ладони, второй мешочек на локтевом суставе – выжимание обхватом на плече 8 раз «из-под» «локтевого» мешочка.

25. Далее одной рукой ординарное разминание на плече 4 раза, другая рука фиксирует мешочек на локтевом суставе и совершает глубокие круговые движения на суставе.

26. Мешочек убираем с локтевого

сустава – 8 выжиманий обхватом на предплечье, другая рука фиксирует мешочек на ладони.

27. Разминание на предплечье (ординарное, фалангами согнутых пальцев, подушечками 4-х пальцев). Вторая рука по-прежнему фиксирует мешочек на ладони, совершая при этом глубокие круговые движения.

28. Перемещаем руку вперед, сбоку от головы клиента, ладонь кладем на один мешочек, вторым мешочком, накрываем кисть сверху. Из этого исходного положения прорабатываем внешнюю поверхность руки так же, как и внутреннюю (см. пункты 23–27). Если массажный стол не достаточно широк или ваш клиент слишком крупный и нет возможности разместить его кисть на массажном столе – работа производится «на весу», без использования мешочков. В этом случае, после выжиманий и разминований перемещаем руку вдоль туловища клиента и размещаем теплый мешочек в ладонь. А если есть возможность расположить руку в переднем положении – оставляем теплый мешочек под ладонью.

29. Все те же приемы, в той же последовательности на другой руке. После этого мешочки остаются в ладонях.

30. Прогревание тазобедренного сустава. Устанавливаем мешочек у боковой поверхности ягодицы узлом вверх напротив тазобедренного сустава. Затем узел вбок и вперед. В результате перекачиваем мешочек на фронтальную поверхность. Вторым мешочком осуществляем прессуру в области тазобедренного сустава и со стороны ягодиц – 8 движений. Второе положение: первый мешочек там же, второй мешочек в подъягодичной складке совершает прессуру вверх к ягодице – 8 движений.

31. Прессура коленного сустава двумя мешочками по боковым поверхностям.

32. Сгибание ноги в коленном суставе. Нога клиента согнута в коленном суставе (рука мастера фиксирует ногу клиента за дистальную часть голени). Прессура теплым мешочком вокруг коленной чашечки – 8 движений.

33. Работа двумя мешочками по боковым поверхностям голеностопного сустава (прессура 8 раз).

34. Движения в суставах. Сгибание ноги в коленном суставе до 90°, один мешочек кладем на пятку, второй на подошву, ближе к пальцам. Движения в коленном суставе и в голеностопном суставе. Пяткой стремимся достать ягодицу, 1-4 секунды фиксация в крайнем положении.

35. Повторяем прессуру голеностопного сустава 8 раз.

Работа с мышцами ног.

36. Предварительное разминание голени, бедра и ягодицы двумя теплыми мешочками продольно (прессура со смещением мышечных групп) от голеностопного сустава до гребня подвздошной кости 1-4 раза. Мешочек на подошве фиксируем одной рукой, другой рукой наносим теплое масло на подколенную ямку и от нее – приемом поглаживания до подошвы (приподняв мешочек, нанести масло на подошву и снова плотно прижать мешочек к подошве), далее поглаживание вверх, голеностопный сустав, бедро, ягодица, 4-8 раз.

37. Один мешочек плотно фиксируем на подошве с помощью полотенца. Выжимание обхватом 8 раз по всей ноге.

38. Разминание на бедре – двойное ординарное 8 раз.

39. Убираем мешочек с подошвы. Нога согнута в коленном суставе, один мешочек на подъягодичной складке. Разминание (двойное кольцевое или двойное ординарное) на голени 8 раз.

40. Убираем мешочек с подъягодичной складки, выпрямляем ногу.

41. Выполняем те же приемы на другой ноге (см. пункты 30-40).

42. Затем остывающие мешочки кладем на подколенные ямки, через мешочки осуществляем сгибание в коленном суставе – двумя другими, более горячими, мешочками – упор в тыльную часть подошвы:

- двумя горячими мешочками, расположенными на подошве одновременно осуществляем движение в коленном и голеностопном суставе;

- убираем мешочки, совершаем прием «потряхивание» на бедрах и голени.

43. Один мешочек – прессура по средней линии головы, второй мешочек по боковой части головы, движения плавные от затылка ко лбу, затем эти приемы с другой стороны (при работе с головой используются другие мешочки, которые еще не были задействованы ранее). Просим клиента перевернуться на спину.

Массаж стоп.

44. Двумя мешочками прессура на стопе – на подошвенной и на тыльной стороне от пальцев к пятке (уделить внимание пальцам).

А) Дальше от пятки к пальцам прессура по боковым поверхностям;

Б) Один мешок на дистальную часть подошвы, второй на наружную щель голеностопного сустава, движение в голеностопном суставе, фиксация 4 сек.;

В) Фиксируем двумя мешочками плотно дистальную часть стопы и осуществляем круговые движения в голеностопном суставе с большой амплитудой по 8 раз в одну и другую сторону.

45. Массажист сидит на столе, лицом к клиенту, дистальная часть голени клиента на плече мастера, совершая 16 круговых движений в тазобедренном суставе кнаружи (за счет движения торса массажиста), одновременно осуществляется





прессура двумя мешочками в области коленного сустава.

46. После негорячий мешочек перемещаем в подколенную ямку, осуществляем сгибание в коленном и тазобедренном суставе, приводим колено к туловищу. Работа с мышцами ноги. Разместить два мешочка под бедро: один мешочек под подъягодичную складку, второй под середину бедра.

47. Предварительное разминание передней и боковых поверхностей голени и бедра двумя теплыми мешочками продольно (прессура со смещением мышечных групп) от голеностопного сустава до гребня подвздошной кости 1 раз.

48. Разместить мешочек в верхней части бедра кнутри от средней линии, ближе к паховой области, нанести масло на область коленного сустава.

49. Массажист стоит перпендикулярно ноге и делает 8 выжиманий по внутренней и передней поверхности бедра, периодически поднимая мешочек с верхней части бедра. Затем массажист становится продольно и делает 8 выжиманий по передней и наружной поверхности бедра.

50. Мешочек фиксируем одной рукой в проксимальной части с внешней стороны голени (область акупунктурной точки цзю-сан-ли), другой рукой наносится масло на голеностопный сустав, 8 выжиманий по голени, поднимая мешочек для «прохождения» другой руки.

51. Убираем мешочек из-под ноги. Четыре выжимания обхватом, начиная со стопы по переднебоковой поверхности, до паховой складки. Затем меняем положение рук и возвращаемся по заднебоковой поверхности к подошве, при этом конечность приподнимается.

Работа с рукой.

52. На кисти один мешочек на ладонь, второй на тыльную поверхность, осуществляется прессура на кисти до кончиков пальцев:

- от середины ладоней по трем направлениям к 1, 3, 5 пальцам. Осуществляется прессура с приподниманием кисти;
- фиксируем лучезапястный сустав, прессура двумя мешочками по боковой поверхности сустава;
- предплечье располагаем перпендикулярно столу, один мешочек у лучезапястного сустава, второй мешочек упирается в ладонь. Осуществляем круговые движения в лучезапястном суставе в обе стороны. Продолжая фиксировать кисть двумя мешочками, отвести руки – потряхивание в двух плоскостях;
- теплый мешочек кладем через полотенце на живот клиента, на мешочек ладонь клиента, второй мешочек на передний пучок дельтовидной мышцы, масло на локтевой сустав;
- осуществляем выжимание обхватом на плече 8 раз;
- массажист стоит продольно, акцент на трицепсе;

- располагаем мешочек на локтевом суставе, наносим масло на лучезапястный сустав, 8 выжиманий обхватом на предплечье.

Нанести масло на локтевой сустав, выжимание обхватом вверх до плечевого сустава, массажист разворачивает руки ладонями вниз, и осуществляет прием глубокого поглаживания с отведением руки до кисти.

Затем на кисти осуществляем разворот ладоней массажиста относительно ладони клиента с одновременным сгибанием руки клиента в локтевом суставе. Затем проводится прием выжимание обхватом по предплечью, при этом локоть клиента упирается в стол, а кисть направлена пальцами вверх. И продолжаем выжимание обхватом по плечу.

53. Обнажить живот клиента. Мешочек кладем на пупок, сверху две руки мастера. Аккуратное раскачивание по часовой стрелке, с увеличением и замедлением амплитуды. Затем вторым мешком осуществляем пошагово прессуру по часовой стрелке, вокруг первого мешочка, который движется по окружности. Один мешок перекачиванием перемещаем на поясницу, второй со стороны живота, прессура 4 раза.

54. Прием «кормысло».

55. Отработываем пошаговой прессурой грудную клетку, от центра к боковым поверхностям:

- перемещаем два мешочка под трапециевидные мышцы, два других мешочка на переднюю часть дельтовидной мышцы. Вдох клиента – давление с усилием на стол, выдох – давление без усилия (прием повторить 4 раза);
- переместить мешки в область надплечий, при выраженном дыхании давление на вдохе и стопы через мешки. При поверхностном дыхании давление на оба плеча с одинаковым усилием и с разным усилием. Мешки убираем медленно от плечей и кистей.

После этого клиент некоторое время лежит, отдыхает, накрыт теплой простыней.

Рекомендации по применению методики:

- 1 раз в неделю при решении гигиенических задач;
- 12–15 сеансов через день для решения лечебно-профилактических проблем.

А.И.Сырченко,
руководитель «Международной школы СПА» Москва

Как подписаться на журнал

эстетика тела МАССАЖ



Стоимость подписки по России

2009 год: 4 номера – 600 руб

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

Чтобы оформить подписку через редакцию, необходимо:

- 1. Заполнить анкету и платежное извещение**
(полностью указываются: фамилия, имя, отчество, почтовый индекс, адрес и контактный телефон)
- 2. Перевести деньги на указанный р/с в любом отделении Сбербанка РФ**
- 3. Сообщить об оплате любым из способов:**
 - отправить заполненные анкету и копию платежного извещения по адресу: 127055, г.Москва, а/я 37
 - отправить анкету и платежное извещение по факсу: (495)926-29-83
 - сообщить анкетные данные по телефону: (495)926-29-83 (добавочный 123)

Подписку можно оформить в любом почтовом отделении

Подписной индекс: 18225 по каталогу «Газеты • Журналы» агентства «Роспечать»

ПОДПИСНОЙ КУПОН

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

Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Телефон _____

АДРЕС _____

Индекс _____

Город _____

Улица _____

Дом _____

Корпус _____

Квартира _____

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

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

Зоку Шин до – путь к гармонии

Воспринимаем ли мы массаж, как медицинскую процедуру, пытаясь научно и логически обосновать механизмы его влияния на организм, или воспринимаем его как искусство, не требующее никаких объяснений, где нужно лишь тонко чувствовать – в любом случае массаж был и остается неотъемлемой частью нашей жизни и культуры.

Сегодня мы все чаще можем наблюдать феномен интеграции столь разных подходов. И, как наглядный пример, рассмотрим традиционную японскую технику рефлекторного массажа кистей и стоп – Зоку Шин. Этот удивительный вид массажа был разработан около 30 лет назад японским мастером Шого Мочизуки. Основное отличие данной методики от других (тайский массаж стоп и зональная терапия по У. Фитцджеральду) – большое количество оригинальных приемов разминания и вибрации, выполняемых различными частями кисти: тенаром, пальцами, межфаланговыми суставами, предплечьем, основанием ладони. Это позволяет, во-первых, достичь нужной глубины и площади воздействия, а во-вторых, постоянная смена приемов позволяет избегать хронической нагрузки на определенную область кисти.

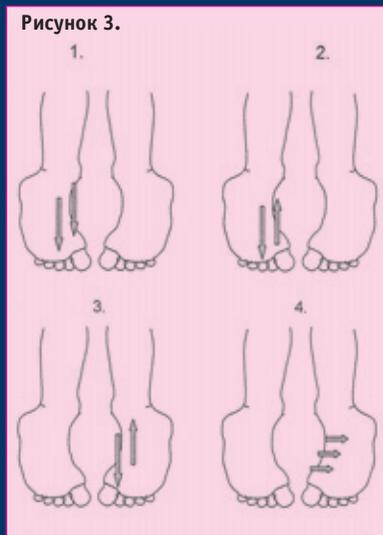
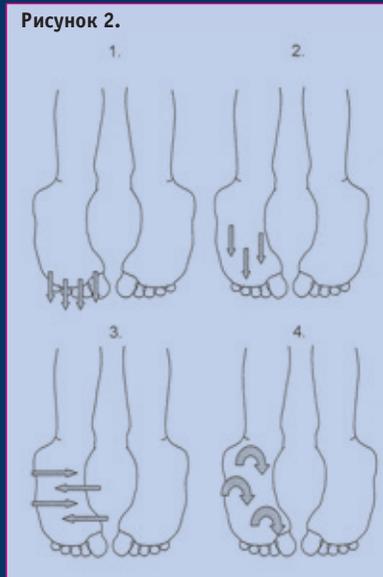
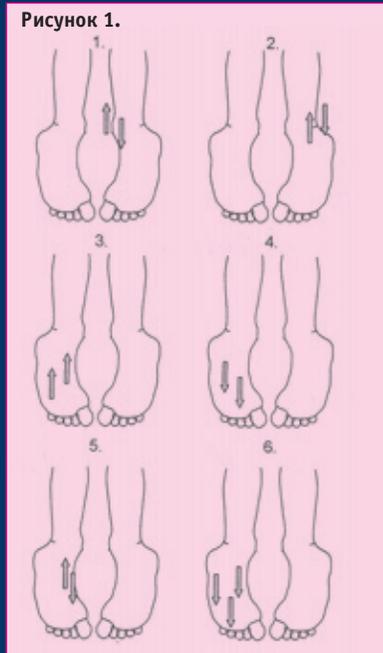
Приемы разминания, выполняемые в области стоп и голени, влияют на мышечный тонус не только локально, но и в общем, способствуя коррекции и профилактике как местных нарушений (плоская стопа), так и двигательного стереотипа в целом. С точки зрения восточных практик, кисть и стопа – это миниатюрные энергоинформационные копии, отображающие не только различные анатомические структуры (органы, системы органов), но и их функциональное состояние. Следовательно, стимуляция различных зон отражения внутренних органов позволяет избирательно корректировать их дисфункцию.



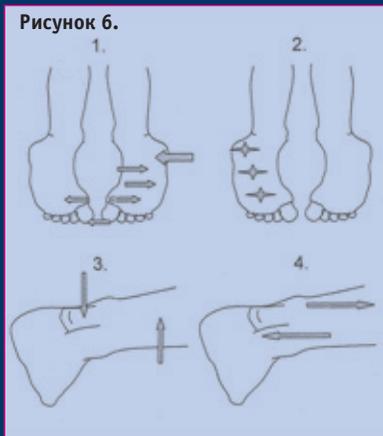
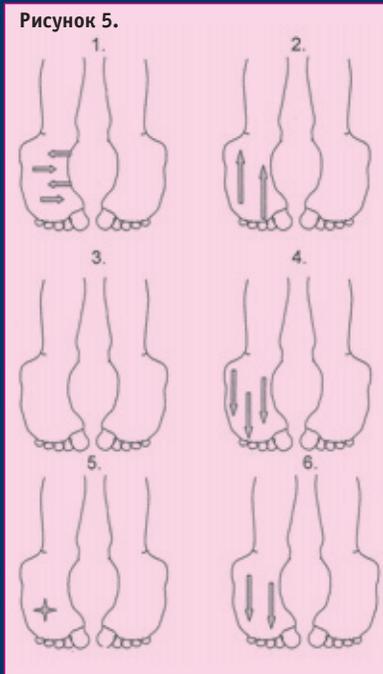
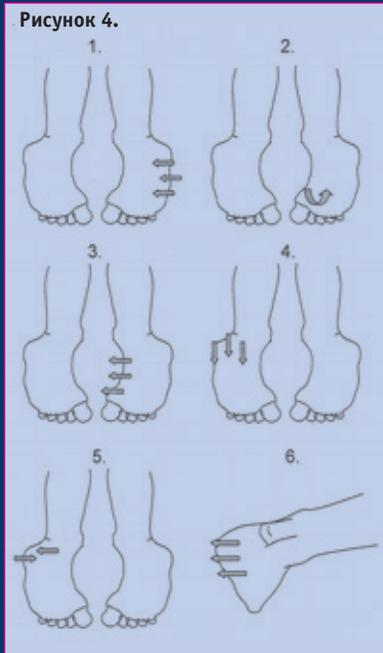
Но и медицинская наука давно изучает феномен рефлексотерапии (Гольдблат Ю. В., монографии «Точечный и линейный массаж в клинической практике», «Рефлекторный массаж в клинической практике» и др.). Физиологически любое воздействие на мягкие ткани в областях с большим скоплением нервных окончаний, будет вызывать ответ со стороны нервной системы и, как следствие, со стороны других систем. Степень и скорость ответной реакции будут зависеть от характера манипуляции и реактивности нервной и эндокринной систем.

Необходимо упомянуть и о том, что полноценный массаж стоп провоцирует выработку огромного количества эндорфинов, что приводит к ощущению покоя и полноценного отдыха. А это очень актуально, учитывая тот ритм, в котором многие из нас привыкли жить.

Приводим базовую последовательность техники Зоку Шин до и схемы выполнения массажной методики. Исходное положение массируемого – лежа на животе. Исходное положение массажиста – стоя или сидя на коленях у ног клиента.



- 1-я серия приемов (Рис. 1):**
1. Растирание области медиальной лодыжки (пальцами);
 2. Растирание области латеральной лодыжки (тенаром);



3. Продольное растирание стопы (1);
4. Продольное растирание стопы (2);
5. Растирание свода стопы (в обоих направлениях);
6. Растирание стопы тенарами.

2-я серия приемов (Рис. 2):

7. Растирание пальцев (большими пальцами);
8. Растирание межплюсневых промежутков (большими пальцами);
9. Поперечное растирание стопы (большими пальцами);
10. Круговое растирание стопы (тыльной стороной пальцев).

3-я серия приемов (Рис. 3):

11. Продольное растирание свода стопы (тыльной стороной пальцев);
12. Продольное растирание свода стопы (фалангами пальцев);
13. Комбинированное растирание свода (прием «веер»);
14. Поперечное растирание свода (большим пальцем).

4-я серия приемов (Рис. 4):

15. Поперечное растирание наружного края стопы (большим пальцем);
16. Вращение между плюсневыми костями (большим пальцем);
17. Поперечное растирание свода (2 и 3 пальцами);
18. Растирание пятки (большими пальцами);
19. Растирание пятки (большими пальцами);
20. Растирание латеральной стороны пятки основаниями ладоней.

5-я серия приемов (Рис. 5):

21. Поперечное разминание стопы (большими пальцами);
22. Киоку Те Хо 1 (интенсивное скольжение ладонью);
23. Киоку Те Хо 2 (соскальзываем с кончиков пальцев на пястно-фаланговые суставы);
24. Киоку Те Хо 3 (интенсивное скольжение тыльной стороной пальцев);
25. Вибрация (кулаком и локтем);
26. Выжимание стоп тенарами.

6-я серия приемов (Рис. 6):

27. Растяжение мышц стопы;
28. Надавливание по 3-м точкам (большими пальцами);
29. Растяжение мышц голени 1;
30. Растяжение мышц голени 2.

К. Берман,
массажист высшей категории,
член методической комиссии
израильской Ассоциации
профессионального массажа,
преподаватель массажа,
Школа массажа Елены Земсковой
(Россия), медицинский колледж
«Техила» (Израиль)

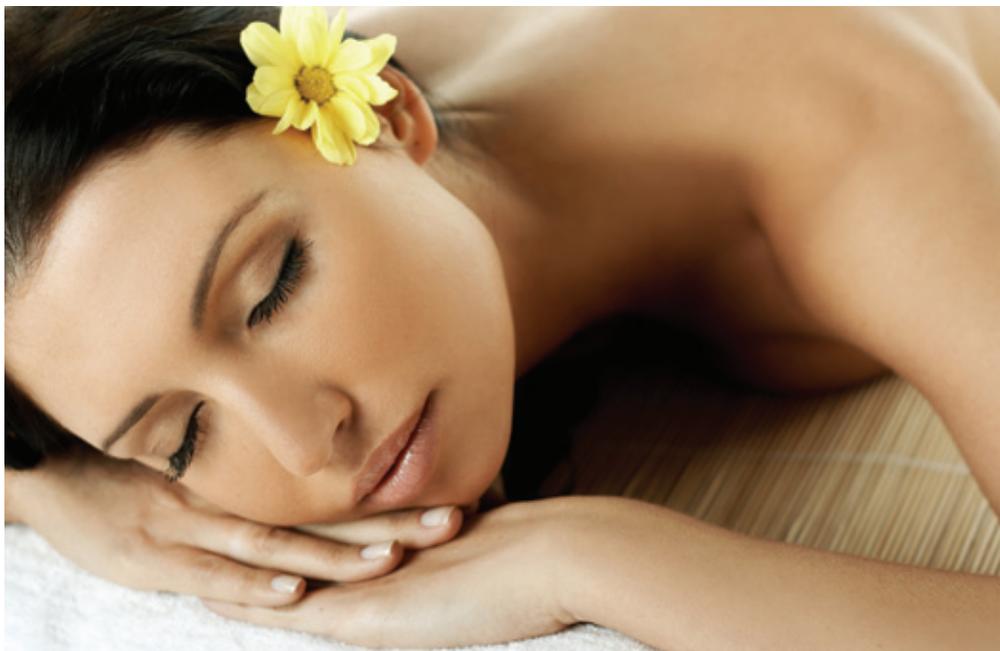


TOP SPA FEST

Международный СПА Фестиваль – TOPSPAFEST или Массажист со статусом HQ international

С 21 по 27 сентября 2009 года мы советуем отложить все дела, предупредить заранее своих родственников, не производить запись клиентов на это время. Эта неделя сентября, возможно, станет для вас самой необычной в этом году. Состоится Международный СПА Фестиваль – TOPSPAFEST. Если охарактеризовать это мероприятие коротко – это система мастер-классов и семинаров, проводимых в морском курортном месте. Казалось бы, что здесь нового и зачем в принципе выдумывать что-либо в это непростое время?

Как обычно происходит выбор вашего обучения? Вы осознаете потребность в решении тех или иных задач. Осознание приходит либо самостоятельно, либо озвучивается вашими клиентами. Затем вы ищете массажную школу или преподавателя, которые могли бы передать вам эти знания. Некоторые массажисты, правда, идут «своим путем». Они пытаются научиться массажу по книжкам, по кассетам, подсмотрев кое-что на выставках или на общих обзорных семинарах. «Кое-что» превращается в «кое-как». Научиться массажу можно только через практику под непосредственным руководством наставника. Все остальное может являться лишь вспомогательным средством. Эту точку зрения разделяют ВСЕ авторитеты массажа. Почему такое единодушие? Массаж – это не только механическое воздействие, это и определенный энергоинформационный обмен. Именно определенный, не хаотический, «как Бог на душу положит». Книги и пособия по массажу могут передать механическое описание приемов, последовательность, но вряд ли – правильную энергетику массажа. Только прямая передача знания не нарушает принцип преемственности, только «живое» обучение устанавливает обратную связь «учитель-ученик-учитель-ученик». Учитывая все вышесказанное, остается вопрос: «где и как найти своего учителя?». Как правило, это происходит либо стихийно, либо по принципу сарафанного радио, либо – благода-



ря рекламе. Вероятность ошибки и разочарования довольно высока. TOPSPAFEST открывает новый принцип выбора, создает новую традицию точного нахождения СВОЕГО МАССАЖА и СВОЕГО УЧИТЕЛЯ. На сайте www.topspafest.com массажисты заранее получают достоверную информацию о каждом учителе, каждой школе и каждой методике, которые на сегодняшний день представляют своеобразную элиту мирового спа и массажа. После заочного подробного изучения потенциальных учителей, массажисты смогут при необходимости получить дополнительные разъяснения. Затем следует этап интернет-голосования. На TOPSPAFEST смогут поехать только 100 массажистов. Ограничения в количестве участников – не рекламный трюк. Существует ограниченное количество мест в отеле – это раз. Учителя ТАКОГО класса смогут быть доступны все-таки для уже опытных массажистов (для выявления уровня профессиональной подготовки потенциальные участники-массажисты заполняют интернет-анкету также через сайт Фестиваля) – новичкам такое обучение просто рановато – это два. Дальше фактор времени –

кто успел – тот успел. Итак, после ознакомления с учителями, заполнения анкеты и оплаты – вы приступаете к голосованию. При оплате участия в Фестивале – вы получаете доступ к голосованию. Обязательно учитывайте, что в вашем распоряжении только 7 дней, сами следите за тем, чтобы ваша временная корзина не оказалась переполнена. Вы заинтересованы в том, чтобы и остальные массажисты также выбрали «вашего» кандидата, поэтому – не распыляйтесь и не голосуйте за всех подряд. Хотя мы понимаем, будет отчего растеряться. До этого свои фестивали проводили отдельные массажные школы. Но чтобы в течение одной недели со всего мира были собраны все сильнейшие – это действительно ПРЕМЬЕРА.

Вам интересно, кто уже из учителей хочет с вами поехать? Из России – школа MEGASPA (лучшая стоун-терапия и не только), Эст-мастер, ALFA SPA (экзотические массажи О. Тараканова), Международная Школа СПА (славянские техники). Будут также и учителя-«одиночки»: И.Кисури («цигун-массаж»), А.Мочалов («противоболевые массажные техники»), В.Негодаев («основы энергетической



ГРАЦИЯ

www.grasia-msk.ru

Премия «Грация» в четвертый раз начинает свое голосование!

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

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

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



Заур Махарович Бытдаев – пластический хирург с опытом работы более 12 лет. После учебы в Медицинской Академии прошел обучение в клинической ординатуре на базе РМАПО на кафедре пластической хирургии и косметологии по направлениям эстетической, реконструктивно-

восстановительной и микрохирургии. Закончил очную аспирантуру в отделении восстановительной хирургии и микрохирургии ЦНИИС. Получил сертификат по челюстно-лицевой хирургии, общей хирургии и хирургической косметологии. Врач Высшей категории. Автор четырех патентов на изобретения в области лицевой хирургии и ряда научных работ.

Семинары, обучение в Европе и Америке, а также ежедневная практика позволяют Зауру Махаровичу быть на гребне передовых технологий в Эстетике. Где бы ни работал доктор Бытдаев, основополагающим для него всегда остается следующее:

Не навредить – это главный принцип.

Быть честным – это первое правило.

Чистота в помыслах и действиях – это его вера.

Эти ценности, а также высокий профессионализм, любовь к пациентам и к своей работе создают благоприятную обстановку для пациентов доктора Бытдаева.

Заур Махарович Бытдаев: тел.: 8 (916) 621-14-51
www.grasia-msk.ru

ELOS MED
PROFESSIONAL

В Центре Аппаратной Косметологии ELOSMED всегда работают по принципу: все только самое высокоэффективное и безопасное! Он возведен

в правило неукоснительного соблюдения и действует в отношении каждого пациента.

За долгие годы упорной работы мы смогли отыскать и освоить самые эффективные методы возвращения красоты и молодости. Они ориентированы не только на профилактику старения кожи, но и на устранение самых сложных в лечении косметических дефектов. Именно поэтому мы смело предлагаем вам: будьте красивы!

г. Москва, Кривоколенный пер., д.10, стр.9
тел.: (495) 545-15-10
www.elosmed.ru



Ваши волосы великолепны, Ваша кожа с лёгким оттенком загара сияет молодостью, Ваша фигура безупречна, Ваши руки неотразимы, Ваши бар-

хатные ножки делают походку летящей... Мечта? – Нет, это реальность, и всё это Вы найдёте в **салоне красоты «Версаль»!**

К Вашим услугам: высококвалифицированные специалисты, косметика класса Luxe, аппаратная косметология, специально разработанные программы для мужчин «Для себя любимого», подарочные сертификаты для Ваших друзей и близких, система дисконтных карт. Ваши дети смогут побаловать себя чаем со сладостями, а маленькие модники сделать детский маникюр, педикюр, интересную стрижку. Домашняя атмосфера, ненавязчивая музыка, Вы отдохнули, получили заряд положительных эмоций, Вам хочется возвращаться сюда снова и снова...

До скорой встречи! Мы будем рады видеть Вас в нашем салоне!

г. Москва, ул. Полярная, д.54, корп.1, тел.: (495) 478-91-40
Новокуркинское ш., д.25, корп.1, тел.: (499) 504-68-89
www.versale.ru



Салон красоты «Шпинель» – это место, где приятная атмосфера и максимум комфорта окружают Вас с первых минут пребывания. Мы знаем, что наши клиенты имеют право на наивысшее качество. Это касается всех компонентов нашей работы. Салон красоты оснащен лучшим оборудованием.

У нас работают высококвалифицированные специалисты. Индивидуальность клиентов стоит у нас на первом месте. Консультация, информационная беседа, качественная процедура и стойкий результат – цель нашей работы. Наши услуги – это: наращивание волос, парикмахерские услуги, визаж, маникюр, педикюр, уход и лечение волос, кожи головы, медицинская косметология, фото ELOS-технология, микротоковая терапия, эстетическая косметология, перманентный макияж, коррекция фигуры, массаж, бутик. Также у нас действуют специальные предложения и Вы всегда можете приобрести подарочный сертификат!

г. Москва, ул. Академика Анохина, д.5 корп.2
тел.: (495) 972-01-80, www.shpinel.ru



сущности массажа: контактные и бесконтактные техники РА-СПА»). Отдельно, хотелось бы выделить семинары М.Ерёмушкина («практические аспекты диагностики»). Из Латвии – SPASCHOOL Латвия представит знаменитую янтаротерапию, а также новую технику Тайчи-массажа. Также вы увидите уже знакомого вам по многочисленным выступлениям на российских выставках – А. Ермолаева (формирующий массаж тела и лица, багуа-массаж) . Из Литвы ждем двух мастеров – свои техники они пока держат в секрете, но, думаю, когда журнал уже выйдет – на сайте Фестиваля все секреты уже раскроются. Новую программу готовит С. Капралов и СПА ШКОЛА Украины.

Дальнее зарубежье – Школа Тайской Традиционной Медицины WAT PO. Думаю, вы хорошо знаете это учебное заведение, оно в рекламе не нуждается. Есть несколько предложений от аюрведических школ из Индии и Шри-Ланки – изучаем, лучших увидите на сайте. Аналогичная ситу-

ация с Израилем – учителей, желающих поехать с нами много – будем рассматривать. Японцы: есть традиционные массажи – шиацу, амма и так далее, есть и современные массажные технологии, в том числе авторские – все как у нас. В общем – сами прочитаете на сайте и примете свое решение.

Активность школ из дальнего зарубежья в отношении Фестиваля выросла с начала лета и продолжает расти. Конечно, «не все золото, что блестит» – будьте разборчивы – выбирайте, то, что вам действительно нужно.

Еще несколько важных деталей.

Рекомендуем принять решение до 1 августа, так как до этой даты – цена вопроса около 1500 долларов США (это цена с учетом перелета из Москвы, из вашего города цена может быть немного иной). В эту стоимость входит все – перелет, хороший отель, вкусное питание, утреннее и дневное обучение, вечерняя культурная программа. С августа цена подрастет, так как вырастет стоимость проживания и перелета.

Вы можете взять с собой своих близких – для них подготовлена отдельная спа-программа. Таким образом, ваши родные до конца смогут понять всю красоту вашей профессии и ту Великую Миссию, которая вам выпала.

Приблизительно вот так будет выглядеть ваш день на Фестивале:

6.00 – подъем.

7.00 – 8.00 – ознакомительные мастер-классы, в этот час вы сможете увидеть даже те массажи, которые вы не выбрали в интернет-голосовании, которые не поместились во временную корзину или, может быть, вы их не заметили. Никогда не будет поздно изменить свое решение, однако учитывайте тот факт, что многие школы будут выдавать свои дипломы ТОЛЬКО при полном посещении всех дней своего обучения.

6.00 – 10.00 – вкусный завтрак.

9.00 – 13.00 – ОСНОВНОЕ ОБУЧЕНИЕ, то которое вы выбрали через интернет-голосование. Из всех преподавателей и из всех школ на Фестиваль поедут только 20 самых лучших – те, которых выбрали вы.

12.00 – 16.00 – обед, вкусный и разнообразный. Хотите здоровое питание – пожалуйста, если вы пока к этому не готовы – тоже нет проблем. Будет возможность выбора.

14.00 – 17.00 – отработка полученных массажных техник (3 массажа, которые вы делаете гостям Фестиваля для закрепления приобретенных навыков и снижения стоимости вашего билета на Фестиваль. В этом случае до 1 августа возможна цена 1500 долларов США).

17.00 – 21.00 и далее – у вас большой выбор. 1-й вариант – вы присоединяетесь к культурной программе – там будет тоже немало разнообразия – посмотрите на сайте. 2-й вариант – экономичный, если вы хотите заработать сеансами массажа – именно в это время будет такая возможность. 3-й вариант – дополнительное обучение, так называемое «тайное знание» или перспективные технологии.

18.00 – 21.00 – ужин. С алкоголем или без.

Ночью теплое Средиземное море, звездное небо. Но помните, что следующий день будет не менее интересный.

Итак, изучайте сайты www.topspafest.com и

www.spaschool.ru, оформляйте заявку на участие, выбирайте учителей – и до встречи!

P.S. Думайте, но помните – только 100.

interCHARM 2009

XVI Международная выставка
парфюмерии и косметики
28–31 октября 2009 года
МВЦ «Крокус Экспо», Москва



реклама

Программа выставки (по заказу «Рид-СК»)

- III Международный чемпионат по спа-массажу (финал)
- IV Всероссийская конвенция салонов красоты, администратор-шоу

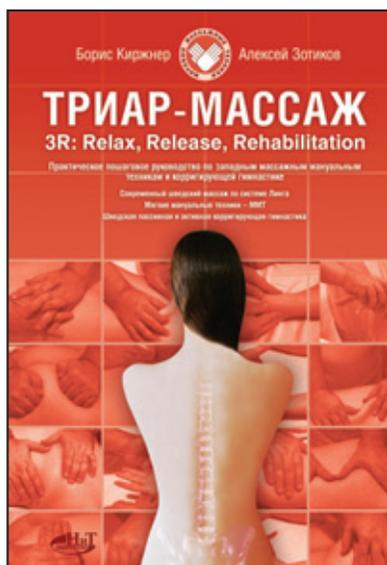
Организатор:

Reed  SK

Тел./Факс: (495) 662-7101, 937-6861/62

E-mail: intercharm@reedexpo.ru

www.intercharm.ru



Киржнер Б., Зотиков А. Западные массажные мануальные техники и корригирующая гимнастика. Практическое руководство по ТРИАР-массажу. – СПб.: Наука и Техника, 2009. – 448 с.

ТРИАР-массаж (3R – Relax, Release, Rehabilitation, или Расслабление, Освобождение, Восстановление) – интегрированная массажная методика, комплексно решающая широкий круг конкретных проблем эстетического и физиологического характера.

ТРИАР-массаж представляет собой лучшее сочетание новейших технологий и древнейших методик врачевания.

Предлагаемый ТРИАР-массажем алгоритм работы позволяет сочетать и варьировать в зависимости от показаний приемы шведского массажа, мягких мануальных методов и лечебной гимнастики таким образом, что положительное воздействие этих техник усиливается.

Книга является оригинальным научно-практическим руководством по освоению интегрированной массажной техники ТРИАР-массажа и станет незаменимым помощником массажистам, тренерам, врачам спортивной медицины, инструкторам ЛФК.



Гореликова Е. А. Мануальная коррекция двигательных нарушений у детей до 1 года / Е. А. Гореликова. – М.: АБВ, 2009. – 124 с., ил.

В книге рассматриваются особенности становления двигательного стереотипа детей грудного возраста и наиболее распространенные виды нарушений в формировании их мышечной системы, приводятся комплексы упражнений и рекомендации специалиста.

Издание представляет интерес для врачей-педиатров, детских неврологов, специалистов по восстановительной медицине и лечебной физкультуре, мануальных терапевтов, детских массажистов. Оно может быть также полезным для родителей, дети которых имеют двигательные нарушения и нуждаются в терапии. Цветные иллюстрации призваны помочь в усвоении материала.



Клебанович М. М. Массаж при болях в спине и сколиозах (+CD с видеокурсом) / М. М. Клебанович. – СПб.: Питер, 2009. – 176 с.

Проблемы с позвоночником нередко возникают еще в юности, а к зрелому возрасту многие люди уже серьезно ощущают на себе их последствия: снижение активности, головную боль и общий дискомфорт, мешающие полноценно жить и работать.

Предлагаемая вашему вниманию книга является самоучителем для тех, кто хочет самостоятельно делать лечебный массаж позвоночника. Текст дополнен компакт-диск с видеокурсом. Своими секретами с вами поделится профессиональный массажист с богатой клинической практикой Михаил Клебанович.



Natinuel
next generation

BODY PERFORMANCE

PROFESSIONAL & HOME CARE

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

INTERACTIVE BODY SYSTEM

Эта линия профессиональных продуктов высокой дерматологической активности, разработанная для направленной эффективной борьбы с отдельными проблемами кожи. В их эксклюзивной формуле используются новые активные вещества в высокой концентрации (комплекс пептидов, АНАs, озониды); их химические свойства в синергии способны радикальным образом воздействовать на весь спектр нарушений, связанных с определенной эстетической проблемой, воздействуя на биологический механизм регуляции функций адипоцитов (жировых клеток):

- Блокирование адипогенеза;
- Блокирование липогенеза;
- Стимуляция липолиза;
- Нормализация микроциркуляции;
- Устранение застойных явлений.

После применения продуктов линии «NATINUEL BODY PERFORMANCE», результаты осязаемы и имеют продолжительное действие, что удовлетворяет и специалиста, и клиента.



«NATINUEL» Научный Проект Итальянской Ассоциации Медиков (А.М.И.А), специализирующихся в области антивозрастной терапии.



Представители марки «NATINUEL» в России

г. Москва: ООО «Параизо Косметик», тел.: +7 (499) 27-138-27, +7 (495) 542-08-22

г. Новосибирск: ООО «Примавера», тел.: +7 (383) 212-47-27, +7 (383) 222-28-20

г. Санкт-Петербург: ООО «Таир», тел.: +7 (812) 234-45-38, +7 (904) 619-39-94

ОТКРЫТЫЙ ЧЕМПИОНАТ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ПО СПА-МАССАЖУ

11 сентября 2009 года

В рамках Фестиваля Красоты
«Невские Берега»

Санкт-Петербург
Петербургский СКК
пр. Гагарина, 8

Отборочный тур
на III Чемпионат Мира
по спа-массажу

ЖЮРИ: М. А. Еремушкин — Председатель жюри.
Доктор медицинских наук, доцент, главный редактор
журнала «Массаж. Эстетика тела», А. И. Сырченко — главный судья,
Президент Международной школы СПА.

Контактная информация: +7 (812) 305 37 67

www.ligaspb.ru www.beautycup.info