

№ 3 | 2009

эстетика тела МАССАЖ

научно - практический методический журнал

ЛИЧНЫЙ ВКЛАД

/ Легенды русского
массажа: профессор
И. З. Заблудовский /

ОБЗОРЫ И РЕЙТИНГИ

/ О пользе массажа
для массажиста /

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

/ Русская школа
интегративного массажа /

Балет и массаж

«Друкер обратился к Михаилу Барышникову. Барышников дал ему полторы тысячи и хороший совет – выучиться на массажиста», – писал Сергей Довлатов в своей «Иностранке». Герой произведения советом пренебрег, а ведь величайший танцовщик XX века знал настоящую цену массажу. Никто из артистов балета еще не смог обойтись без этой процедуры.

конгресс

**Daily
Beauty**

выставка

все для красоты и здоровья

консультации профессионалов
обмен мнениями
обучение



конгресс

13-15 декабря 2009

Москва, ул. Новый Арбат, д. 36
www.expodata.ru Тел.: (495) 617-36-43

выставка

**Daily
Beauty**

Приглашение

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

Издатель
«ПРОВИЗОРИНФОРМ»

Главный редактор
Ерёмушкин М. А.

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

Литературный редактор
Кремлёвская В. Г.

Дизайн
Шадзевский Э. А.

Корректор
Шпаер В. Г.

Координатор проекта
Юрченко А.И.

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.
Рег. номер ПИ № ФС77-24382 от 10.05.2006

СОДЕРЖАНИЕ

СОБЫТИЯ И ФАКТЫ

IV Балтийский SPA-чемпионат	5
I Открытый чемпионат Крыма по классическому и спа-массажу	6
I официальный ЧЕМПИОНАТ РОССИИ по спа-массажу	8
I Открытый фестиваль славянских традиций «Иван Купала»	8
Семинар выходного дня «Кинезиологический массаж»	10

ЛИЧНЫЙ ВКЛАД

Легенды русского массажа: профессор И. З. Заблудовский	12
--	----

ТЕМА НОМЕРА

Балет и массаж	14
----------------------	----

МАССАЖ

ОБЗОРЫ И РЕЙТИНГИ

О пользе массажа для массажиста	22
Еще раз о профессиональных конкурсах	24

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Русская школа интегративного массажа	26
Бэби-йога	30
Самомассаж	34

ЭСТЕТИКА ТЕЛА

ЭКСКЛЮЗИВНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Стоун-терапия	40
Сибирский спа-уход «Гладкий рельеф»	48

ТЕХНОЛОГИЯ КРАСОТЫ

Экспресс-методы коррекции фигуры: оправданные и неоправданные ожидания	50
Мечта каждой женщины – тело с гладкой кожей	54

УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

.....	61
-------	----

НАШИ ПАРТНЕРЫ:



ЦЕНТР КАПРАЛОВА
нетрадиционные методы оздоровления



20–23 мая в Самарской области в ФГУ «Санаторий "Волжский Утес"» Управления делами Президента Российской Федерации прошел ежегодный Всероссийский форум «ЗДРАВНИЦА-2009». В рамках форума состоялись мастер-классы: «Сонатал». Метод пренатального оздоровления и воспитания ребенка с использованием музыки, применяется у беременных женщин. В методе используются три эффекта воздействия музыки на организм мамы и пренатального ребенка: психологический (ассоциации, эмоции, образы); физиологический (тренировка некоторых функций организма); вибрационный (активизация биохимических процессов в клетках). Мастер-класс проводил д. м. н., к. п. н., действительный член Академии педагогических и социальных наук М. Л. Лазарев, руководитель лаборатории формирования здоровья детей ФГУ «РНЦ ВМиК МЗиСР РФ».



«Криотерапия: возможности в санаторно-курортных условиях». Механизм действия холода на организм. Методы криотерапии. Лечебные эффекты криотерапии с использованием умеренно низких температур. Криомассаж как метод криотерапии. Показания и противопоказания. Техническое обеспечение метода. Сочетание криомассажа с другими методами восстановительной медицины. Контрастный массаж. Мастер-класс проводила к. м. н., доцент Е. М. Стяжкина, руководитель клинической лаборатории ЛФК и массажа ФГУ «РНЦ ВМиК МЗиСР РФ».

16–18 июня в Уфе проходила научно-практическая конференция «Инновации в дерматологии, косметологии и эстетической медицине» и профильная выставка «Космодерм». Организаторами проекта выступили: Национальный альянс дерматологов и косметологов (НАДК), АНО ДО «Бизнес-Консалт» при поддержке Министерства здравоохранения РБ и Башкирского государственного медицинского университета. Все дни на выставке в режиме нон-стоп проходила программа «Массажные и реабилитационные спатехнологии», организованная ООО «Центр Капралова». Мастер-классы проводил лично к. н. ф. в. с. С. Ю. Капралов, ежедневно собирая огромное количество зрителей.

23–24 июня в Москве основателем и ведущим специалистом парижской школы массажа «Massage Academy» Оливье Ароном был проведен обучающий семинар для специалистов по спа-массажу. В этот раз господин Арон представил российским специалистам новый спа-массаж «OLAM» – взаимодействие четырех стихий (массаж легкой воздушной тканью).

25 июня в центре медицинской реабилитации «Большие соли» состоялся чемпионат Ярославля по спа-массажу. Его участниками стали рыбинские, переславские и ярославские специалисты. Конкурсанты выступали по правилам Единой консолидированной системы чемпионатов по спа-массажу. Победителем стали:
1-е место – Рассохина Наталья Викторовна
2-е место – Аралов Андрей Герасимович
3-е место – Матюшкин Сергей Юрьевич
Именно они будут представлять свой регион на III Международном соревновании, которое пройдет этой осенью в Москве. Завершился чемпионат мастер-классом от хозяев конкурсной площадки.

23–26 июня в подмосковном спортивно-оздоровительном центре «Солнечная Поляна» прошел IV Всероссийский съезд врачей мануальной медицины.

В программе Съезда обсуждались следующие вопросы: достижения мировой мануальной медицины; подготовка специалистов по мануальной терапии; новые методы исследования в мануальной медицине; вопросы пато- и саногенеза в мануальной медицине; современные принципы манипуляций в мануальной медицине; мануальная терапия в санаторно-курортной сфере; мануальная медицина в педиатрии; комплексное восстановительное лечение с применением мануальной медицины; организация Российской ассоциации мануальной медицины. Прошли школы-семинары: избранные вопросы мануальной медицины; мануальное мышечное тестирование методами прикладной кинезиологии в клинике острой боли; остеопатические подходы в диагностике и лечении.

5–15 сентября в крымском поселке Курортное у подножия Кара-Дага прошел I летний Фестиваль тантры и восточных разновидностей массажа. В рамках мероприятия проводились обучающие курсы по тайскому, индийскому массажу, а также омолаживающему массажу лица, тантрические практики, включающие в себя занятия йогой, дыхательными упражнениями, медитацией.

28–29 сентября в здании мэрии Правительства Москвы состоялся VI Международный конгресс «Восстановительная медицина и реабилитация 2009» и I Научный съезд Российского общества врачей восстановительной медицины. Мероприятия прошли под патронажем МЗиСР РФ, ФГУ «РНЦ ВМиК МЗиСР РФ», Российского общества врачей восстановительной медицины.

Основным направлением научной программы конгресса была тема «Охрана и восстановление профессионального здоровья, снижение заболеваемости, сопровождающейся временной утратой трудоспособности населения России».

7-я Международная выставка
ЭСТЕТИКМЕД
Санкт-Петербург

Лекция
Санкт-Петербурга
7-9 октября 2009

Новые технологии эстетической медицины!

www.aestheticmed.ru

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

Организаторы выставки:
Тел.: +7 (812) 360 0005
Факс: +7 (812) 360 0001
E-mail: med@russia.aestheticmed.ru
Партнеры выставки:

IV Балтийский SPA-чемпионат

IV Балтийский SPA-чемпионат 2009 в этом году стал поистине праздником в SPA-индустрии! Организаторы Чемпионата Латвийская и Международная SPA&WELLNESS Федерации, Латвийский учебный центр SPA SCHOOL и Spa School International (Россия) в этом году провели его в два этапа: полуфинал и финал, которые стали двумя большими самостоятельными праздниками!

28 марта, на весенней выставке Baltic Expo Beauty-2009, был проведен полуфинал чемпионата, в котором приняли участие 14 лучших спа-мастеров из Латвии: специалисты, SPA&WELLNESS-индустрии; массажисты и косметологи, работающие в салонах красоты, массажисты и косметологи, занимающиеся индивидуальным предпринимательством. В полуфинале специалисты показывали обязательную программу, в ходе которой компетентным жюри оценивался уровень владения классической техникой массажа, и произвольной программы, в которой участники демонстрировали разновидности спа-массажа: тайский массаж стоп, антицеллюлитный массаж, русский спа-массаж, аромамассаж, Ломи-Ломи-массаж, японский массаж в четыре руки Курай Ака, Су Джок-массаж и др.

По результатам полуфинала Чемпионата были выбраны 5 финалистов Балтийского SPA-чемпионата от Латвии: Маргарита Сухорукова, Юлия Байкова, Валтерс Пфейфле, Сергей Афанасьев, Любовь Ларионова.

Финал IV Балтийского SPA-чемпионата был проведен 5 мая на пароме Festival Silja Line во время круиза Рига–Стокгольм–Рига. В финале приняли участие победители полуфиналов чемпионата из Латвии, Литвы и Эстонии. Лучшие 11 мастеров из трех стран соревновались на звание «Лучший SPA-мастер-2009». Поддержать это событие отправились в круиз более 200 болельщиков из трех Балтийских стран.

Организаторы чемпионата – Латвийская федерация SPA & Wellnes и SPA School (Латвия) – каждый раз стараются выбрать для проведения столь значительного мероприятия место, отвечающее по своей энергетике понятию «хороший отдых». Впервые чемпионат состоялся четыре года назад и проводился в отеле Baltic Beach, «у самого синего моря», за-

тем в отеле JUrmala SPA, также почти у самой воды. Теперь устроители решили покорить сами морские просторы, осуществив круизный рейс. Соревнования проходили по трем номинациям: лучший SPA-мастер-2009, лауреат премии «Зрительских симпатий», лауреат «Молодой SPA-специалист» и лауреат премии «Мастерство и Профессионализм».

Оценивать мастерство специалистов были приглашены международные члены жюри, в состав которого вошли профессионалы и организаторы из Латвии, Литвы, Эстонии и России: Ирина Орлова, президент Латвийской SPA&WELLNESS Федерации, учредитель SPA SCHOOL (Латвия); Андрей Сырченко, президент Международной SPA&WELLNESS Федерации, учредитель Spa School



International (Россия); Мартин Илвес, президент Эстонской ассоциации массажистов, учредитель Эстонской массажной академии (Эстония); Руслан Панкратов, врач рефлексотерапевт, специалист по восточной медицине, член Латвийской ассоциации холистической медицины (Латвия); Эдита Иванникова, ведущий спа-технолог и преподаватель SPA SCHOOL (Латвия); Раса Невераускайте, спа-технолог Femina Vona (Литва).

Критерии оценки качества, по которым определяли лучших независимые судьи, были очень высоки. Среди них: терапевтическая эффективность процедуры, безопасность, психологическая адекватность, соответствие заявленной технологии, композиционность и умение создания спа-пространства.

О том, что мастера, участвовавшие в спа-чемпионате, действительно работают на мировом уровне, можно было убедиться воочию. Их уровень мастерства был так высок, что судьбу призеров решали десятки доли балла. Во время финала участниками были продемонстрированы уникальные виды спа-массажа: гречиш-

ный массаж (Валтерс Прэйфлэ, Латвия), японский массаж в четыре руки Kurai Aka (Сергей Афанасьев и Любовь Ларионова, Латвия), массаж Mary Fiore (Маргарита Сухорукова, Латвия), лимфодренажный массаж (Аннели Алберт, Эстония), аюрведический массаж Абхьянга (Май-Лиз Тоивар, Эстония), тайский массаж (Марге Кайюве, Эстония), антистрессовый массаж лица Kobido (Неринга Киелиуте, Литва), антистрессовый массаж тела «Магия шелкового пути» (Лорета Незбитаускаене, Литва), антистрессовый расслабляющий массаж тела (Лиина Катерскютэ, Литва), стоун-массаж (Юлия Байкова, Hotel Jurmala SPA, Латвия).

Поистине великолепное зрелище праздника массажа стало непростой задачей для тех, кто оценивал работу конкурсантов. В ходе жарких дебатов были определены лучшие из лучших:

Золотой призер чемпионата «Лучший SPA-мастер 2009 года» – Неринга Киелиуте (Литва) – антистрессовый массаж лица Kobido.

Серебряный призер чемпионата «Лучший SPA-мастер 2009 года» – Сергей Афанасьев и Любовь Ларионова (Латвия) – японский массаж в четыре руки Kurai Aka.

Бронзовый призер чемпионата «Лучший SPA-мастер 2009 года» – Марге Кайюве (Эстония) – тайский массаж. Лауреат премии «Молодой SPA-мастер» – Лиина Катерскютэ (Литва) – Антистрессовый расслабляющий массаж тела.

Лауреат премии «Зрительских симпатий» – Май-Лиз Тоивар (Эстония) – аюрведический массаж Абхьянга.

Лауреат приза «Мастерство и Профессионализм» – Маргарита Сухорукова (Латвия) – SPA-массаж Mary Fiore.

В подарок от организаторов и спонсоров IV Балтийского SPA-чемпионата участникам были вручены подарки: от генерального спонсора, компании TOP COSMETICS – косметика Christina; подарочные карты от Hotel Jurmala Spa и Така Spa; набор профессиональной косметики от косметического спонсора «Etre Belle» (Литва), наборы от салона Mary Fiore и аромасла Elpis; подписка на профессиональный журнал «Kosmetik Baltikum Professional», подарочные карты на обучение в SPA SCHOOL (Латвия) и SPA SCHOOL International (Россия).

I Открытый чемпионат Крыма по классическому и спа-массажу

29–30 апреля в Севастополе прошел I Открытый чемпионат Крыма по классическому и спа-массажу в рамках научно-практической конференции «Физическая и физиотерапевтическая реабилитация. Реабилитационные СПА-технологии».

Несмотря на довольно прохладную для этого времени погоду, в зале Морского гидрофизического института, расположенного прямо на берегу знаменитой севастопольской Артиллерийской бухты, царила теплая дружеская атмосфера взаимной поддержки и понимания. И в этом была большая заслуга организаторов чемпионата – ООО «Центр Капралова» (Украина, Киев) и «Международная Школа СПА» (Россия, Москва). Впервые чемпионат проходил под эгидой «Ассоциации специалистов по спортивной медицине и лечебной физкультуре Украины». Он официально признан региональным этапом II Открытого чемпионата Украины по спа-массажу (Украина, Киев), и Международного чемпионата по спа-массажу (Украина, Москва).

Генеральным научным партнером выступила кафедра «Физическая реабилитация» Севастопольского экономического-гуманитарного института Таврического национального университета им. акад. В. И. Вернадского; научным партнером – кафедра физиотерапии Крымского государственного медицинского университета им. С. И. Георгиевского МОЗ Украины; генеральным информационным партнером мероприятия – журнал «Массаж. Эстетика тела» (Россия, Москва); генеральными информационными партнерами в Украине – журналы «Kosmetik International Journal» и «Les Nouvelles Esthétiques Ukraine»; информационным партнером – журнал «SPA & Salon» (Россия, Москва); генеральным реабилитационным партнером – компания «Bisheffect» («Полтавский Бишофит»); генеральным медицинским партнером – европейская клиника «Eurolab»; профессиональным косметическим спа-партнером – украинско-ирландская серия «SPANI»; натуральным косметологическим партнером – «Medicafarm» (Франция); профессиональным партнером – МПК «Ляпко»; генеральным техническим партнером – ООО «Сафари». Чемпионат прошел на очень высо-



ком профессиональном уровне. В состав судейской коллегии вошли признанные авторитеты:

- судья полуфинала – Ежов Владимир Владимирович, г. Ялта (д. м. н., профессор, заведующий кафедрой физиотерапии Крымского государственного медицинского университета им. С. И. Георгиевского, почетный член Всеукраинской ассоциации физиотерапевтов и курортологов);
- судья полуфинала и финала – Холодов Сергей Анатольевич, г. Одесса (к. пед. наук, специалист по физической реабилитации, «Центр-реабилитации детей-инвалидов»);
- судья финала – Катюхин Олег Валерьевич, г. Полтава (врач, спа-консультант фирмы «Koral Ltd», Украина–Чехия; соорганизатор научно-практической конференции «Физическая и физиотерапевтическая реабилитация. Реабилитационные СПА-технологии» и «Восстановительные и профилактические технологии в клинической медицине»);
- судья финала – Кисуин Игорь Анатольевич, Москва, Россия (чемпион России 2006 года по косметологии, преподаватель восточных массажных техник);
- почетный судья чемпионата – Дехтярев Юрий Петрович, Киев (к. м. н.,

заслуженный врач Украины, директор Украинского центра спортивной медицины МОЗ Украины, главный специалист МОЗ Украины по спортивной медицине и лечебной физкультуре, президент «Ассоциации специалистов по спортивной медицине и лечебной физкультуре Украины», член Национального Олимпийского комитета, мастер спорта СССР);

- главный судья – Капралов Сергей Юрьевич, Киев (к. н. ф. в. с., доцент, заведующий реабилитационным отделением ГП «Олимпийский учебно-спортивный центр», генеральный директор ООО «Центр Капралова», призер I Международного чемпионата по Велнес-массажу 2007 года, судья I и II чемпионата мира по спа-массажу, председатель Оргкомитета и главный судья чемпионата Украины по спа-массажу 2008 года, главный составитель программы и соорганизатор семинара «Форум массажных технологий» в рамках «INTERCHARM 2008-2009», руководитель отдела массажа «Ассоциации специалистов по спортивной медицине и лечебной физкультуре Украины»).

Это событие, произошедшее впервые в истории курортологии и физиотерапии Крыма, привлекло не только крымских специалистов в области ре-

абилитации и нетрадиционного восстановительного лечения, но и представителей Киева, Одессы, Харькова, Кировограда, Полтавы, Запорожья, Донецка, Чернигова, Тореза, а также Москвы, Санкт-Петербурга, Полоцка. Впервые на чемпионате выступали одновременно дочь и мать – Беляковы Инна и Ирина, а также преподаватели Харьковского медицинского колледжа со своей командой студентов-дипломников выпуска 2009 г.

В первый день чемпионата было проведено соревнование по классическому массажу. Оценивались точность выполнения отдельных массажных элементов, переходов одного приема в другой, их правильная последовательность и многое другое. Непросто было и отличить сразу мастера от новичка, с таким тщательным усердием все участники стремились показать свой уровень владения массажной техникой.

Победителями отборочного этапа стали:

I место – Власов Никита (ООО «Центр Капралова», Украина, Киев);
II место – Морозов Сергей (Россия, Санкт-Петербург);

III место – Грицюк Леонид (салон «Мирра», Украина, Севастополь).

Во второй день прошел финал чемпионата по спа-массажу. Каждый конкурсант избирал для демонстрации свою оригинальную или, напротив, сугубо традиционную этническую технику и вид массажа, проводимого в форме законченной оздоровительной программы. Фантазии исполнителей не было предела. Фигурная работа команды участников из Харькова напоминала работу опытной хирургической бригады. Партии этнических техник восточного массажа в авторской интерпретации участников из Симферополя, Санкт-Петербурга, Киева были блестяще исполнены с разнообразными массажными инструментами и без них.

В результате подведения итогов двух дней победителями признаны:

I место – Власов Никита (ООО «Центр Капралова», Украина, Киев) – Велнес-инструментальный массаж;
II место – Морозов Сергей (Россия, Санкт-Петербург) – Динамический Цигун-массаж в четыре руки (ассистировала Дайнакова Евгения);
III место – Зитляев Керим (отель «Веселый Хатей», Украина, Гурзуф) – Стоун-терапия.



Номинации распределились следующим образом:

- «Мастерство и Профессионализм» – Белякова Инна (салон «Анна-Мария», Торез) – фитнесформирующий массаж тела с элементами инструментального массажа;
- «Открытие года» – Дайнакова Евгения (ООО «Невская жемчужина», Санкт-Петербург) – тайский массаж;
- «Лучший спа-реабилитолог» – Власов Никита (ООО «Центр Капралова», Киев) – велнес-инструментальный массаж;
- «Артистизм» и «Лучший этнический массаж» – Зитляев Керим (Симферополь) – стоун-терапия;
- «Лучший массаж с использованием натуральных средств» – Белякова Инна (салон «Анна-Мария», Торез);
- «Приз профессиональной прессы» – Белякова Ирина (Торез) – лечебный массаж нижних конечностей (ассистировал Васильев Виктор);
- «Приз зрительских симпатий» – Белякова Инна (салон «Анна-Мария», Торез) – фитнесформирующий массаж тела с элементами инструментального массажа;
- «Мужество» – Морозов Сергей (Санкт-Петербург) – динамический цигун-массаж;
- «Самый молодой спа-мастер (юноша)» – Власов Никита (ООО «Центр Капралова», Киев) – велнес-инструментальный массаж;
- «Самый молодой спа-мастер (девушка)» – Белякова Ирина (Торез) – лечебный массаж нижних конечностей;
- «Мудрость и опыт (мужчина)» – Морозов Сергей (Санкт-Петербург) – динамический цигун-массаж;
- «Мудрость и опыт (женщина)» – Залеская Наталья (студия красоты «Бархат», Санкт-Петербург) – шиацу;
- «За волю к победе» – команда Харькова;
- «Грация чемпионата» – Щипка Любовь (Харьков).

Победители чемпионата получили наборы препаратов «Bisheffect», кос-

метики «Medicafarm», серии «SPANI» с обучением реабилитационно-релаксационной программе «Минеральный тоник»; подписку на журналы «Массаж. Эстетика тела», «Kosmetik International Journal» и «Les Nouvelles Esthétiques Україна», игольчатые аппликаторы «Ляпко» и массажеры «Фараон»; авторские игольчатые аппликаторы «Рельеф-волна», «Градиент-медный» и «Рельеф-квадрат» от ООО «Центр Капралова», сертификаты на обучение от ООО «Центр Капралова» и «Международной школы СПА» (Москва), ценные призы от вице-президента «Ассоциации специалистов по спортивной медицине и лечебной физкультуре Украины», генерального директора европейской клиники «Eurolab» в лице А. И. Пальчевского Почетный судья чемпионата Ю. П. Дехтярев, президент «Ассоциации специалистов по спортивной медицине и лечебной физкультуре Украины», вручил Почетную грамоту «За значні досягнення в професійній діяльності, вагомий внесок в розвиток спортивної медицини, лікувальної фізкультури та фізичної реабілітації в Україні» Власову Никите за победу на II Открытом чемпионате России по Велнес-массажу в 2008 г.; Офицеру Арнольду и Штанько Александру за многолетнюю работу и подготовку команды Харькова к чемпионату, а также кубки победителям чемпионата по классическому и спа-массажу, за номинацию «Мастерство и Профессионализм», «Открытие года». Эти две номинации также получили от компании «Сафари» многофункциональные раскладные массажные столы.

Не забыли организаторы и зрителей – для них д. м. н. В. В. Ежов разработал перечень вопросов по теории классического массажа. В день финала он торжественно вручил семерым ответившим правильно на все вопросы подарки от компании «Bisheffect».

I официальный ЧЕМПИОНАТ РОССИИ по спа-массажу



Город Краснодар – южная столица России, 12 мая превратился в столицу российского массажа. Почему именно Краснодару доверена такая честь? Три года подряд компания «Лаки Хаус» проводила чемпионат Юга России и делала это очень качественно, настолько, что Оргкомитет чемпионата мира «передал права на всю Россию» этой компании. Об этом торжественно сообщил Председатель жюри А. И. Сырченко перед началом Чемпионата и вручил почетную грамоту директору ООО «Лаки Хаус» Ю. В. Шведову.

В этом году в Чемпионате приняли участие 14 человек из Краснодара, Новороссийска, Ессентуков, Пятигорска, Ростова-на-Дону, Волгодонска, Набережных Челнов.

Разнообразие спа-методик на самом деле поражаало воображение: тайский йога-массаж, русский спа-массаж, массаж для беременных, стоун-массаж, аюрведические мето-

дики, массаж «Друидов», массаж китайскими чашами, бамбуковыми палками.

Еще один примечательный факт – на равных со всеми в соревновании принимали участие два незрячих специалиста (и оба получили призы) – Сушиков Максим (фитнес-клуб «Аурелиус», Краснодар) и Гребенников Юрий (оздоровительный центр «Гарибальди», Краснодар).

Соревнование проходило по традиционной схеме: 1-й этап – классическая техника массажа; 2-й этап – технологии спа-массажа.

Призы победителям и участникам чемпионата были предоставлены партнерами и спонсорами: Международной школой СПА; издательством «Кабинет»; журналом «Массаж. Эстетика тела»; ООО «Профкосм»; компанией «Талассобретань».

Главный приз чемпионата – путевка на 7 дневное путешествие по Австрии – предоставлен ЗАО «Навеус» –

эксклюзивным представителем косметической марки «Styx Naturcosmetic». Обладатели первых трех мест чемпионата получили возможность выхода в финал «Международного чемпионата по спа-массажу» в Москве, а также путевки на обучающие курсы в Международной школе СПА.

Призерами чемпионата России по массажу «Лучший спа-мастер-2009» стали:

I место – Наумкина Наталья, г. Краснодар;

II место – Усатый Игорь, г. Краснодар, велнес клуб «Кристалл»;

III место – Игнин Сергей, г. Краснодар, велнес-клуб «Кристалл».

Специальные номинации получили: «За мастерство и техничность» – Пластинина Татьяна (г. Кисловодск, санаторий «Плаза»).

«За виртуозность исполнения» – Гребенников Юрий (г. Краснодар, оздоровительный центр «Гарибальди»).

Приз от спа-отеля «Приморье» (г. Геленджик) – уикенд на двоих был предоставлен Сушикову Максиму (г. Краснодар, фитнес-клуб «Аурелиус»).

В заключение хочется обратиться к НЕУЧАСТНИКАМ – вы что ждете? Думаєте, чемпионат – «не ваша тема», считаете «вам пока рано»? Ребята, это ВАША ЖИЗНЬ, ВАША ПРОФЕССИЯ, ВАША СУДЬБА. Решайте ее сами.

И спасибо Краснодару! Спасибо «Лаки Хаус»! Уверены, чемпионат России-2010 будет еще лучше.

I Открытый фестиваль славянских традиций «Иван Купала»

Программа Славянского фестиваля, проходившего 24 июня в подмосковном отеле «Авантель Истра Клуб», включала в себя 10 мастер-классов по массажу и банному парению, связанных со старинными славянскими традициями оздоровления. Именно презентации «Славянского СПА» как коммерческого бренда новой спа-услуги был посвящен этот Фестиваль. Из каких составных частей сегодня складывается «Славянское СПА»?



Русский гречишный массаж. Используется предположительно с XVI века, методика восстановлена в результате этнических экспедиций в период 1999–2001 гг. в Тверскую и Новгородскую области. Гречишный массаж, или компрессы нагретой гречкой использовались на Руси издревле. 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. Исполнители – серебряные призеры чемпионата мира по спа-массажу Алексей Ерахтин и Анна Фураева

Русский спа-массаж. Методика «Русский СПА-массаж» представляет собой особую технику общего массажа, которая включает физиологически оправданное и концептуально целостное совмещение массажных приемов восточных и европейских школ в строгой и логичной последовательности в течение одного сеанса. При проведении русского спа-массажа обязательным является организованное целевое воздействие на все пять чувств (музыка, свет, ароматерапия, напитки до и после массажа, а также тактильные ощущения) массируемого, соответствующее задачам массажа. Методика эффективно решает задачи профилактики ряда заболеваний, является обязательной частью программ по коррекции фигуры, а также может быть универсальным средством изменения психоэмоционального фона. Исполнитель – 1-я чемпионка мира по спа-массажу Светлана Листопадова

Массаж богатырский (педальный, безопорный). История этого массажа уходит в былинную древность русских богатырей. Могучие были люди, и восстановить их покой телесный, и дать возможность обрести дух смиренный после духа ратного не каждому было под силу. А потому парили их в бане русской иль на печи отлеживали, а затем ходили по оным и топали их особым укладом. Так зародился на Руси **массаж ногами**. Данная техника была восстановлена в 2006 году по архивным документам и этническим экспедициям SPASCHOOL int. Безболезненный и очень мощный массаж как для мужчин, так и для женщин. Исполнитель – серебряный призер открытого чемпионата Балтии Виктор Александров

Предвечерний Лада-массаж. Перед тем как надеть купальский веночек с собранными травами, не всем, но избранным, делался полный обряд и заключался он в том, что знахарь и ведунья специальными прикосновениями к голове избранных очищали помыслы и передавали колдовскую силу. Исполнитель – мастер вед, массажист Алексей Дёмин.



Восстановленная техника древнеславянского «Ладного парения». Исполнитель – массажист Олег Рябиков.

Славянский массаж живыми мешочками. Исполнитель – массажист Олег Рябиков.

СЛАВЯНСКИЙ РОДОВОЙ МАССАЖ ДЕРЕВЯННЫМИ ЛОЖКАМИ. Данная методика массажа основана на ведических традициях русского народа. Если кто-то из родных захворал, то мужчина и женщина (муж-жена, дедушка-бабушка, брат-сестра) массировали деревянными ложками хворое место особыми приемами. В былые времена люди знали, что дерево является энергетической стихией, которая может как наполнять человека позитивной энергией (ощущение бодрости, уверенности, чувство благости и гармонии), так и снимать негативную (разрушительные мысли, эмоции, страхи, переживания). Исполнитель – серебряный призер чемпионата Москвы и финалист чемпионата мира по спа-массажу Роман Романенко.

Массаж-разминка славянского кулачного бойца. Исполнитель – массажист олимпийских и футбольных сборных Украины, серебряный призер I Международного чемпионата по велнес-массажу-2007, кандидат наук по физическому воспитанию, доцент Сергей Капралов.

Целительская практика запорожских казаков. Такой массаж не оставит равнодушным никого. Непобедимое казачье войско, смелое, бесшабашное. Сами воевали, сами себя лечили. Настоящий казак прямо в седле сам себе позвонки вправлял. А обычная курительная трубка в руках опытного лекаря превращалась в инструмент мануального массажа. Это не «фольклор на заданную тему», это серьезная лечебная работа. Хоть и не без юмора. Это массажная техни-

ка, которую с успехом можно применять в своей профессиональной деятельности, покоряя и удивляя своих любимых клиентов. Исполнитель – ведущий спа-технолог Украины, врач, преподаватель Запорожского медицинского университета Андрей Бобков.

Славянский веревочный массаж. Методика «Веревоочный массаж» представляет собой разновидность славянского массажа. Использовался предположительно еще до X века. Применялся в практике костоправов и знахарей с целью достижения лечебного эффекта в основном при проблемах позвоночника. Как правило, веревочному массажу предшествовало интенсивное распаривание в русской бане «по особому уставу». Затем хворого клали на большую охапку нагретых на печи духовитых трав и листьев, лишь затем приступали непосредственно к массажу. По характеру воздействия – ближе к восточным техникам массажа, использующим прессуру и пассивные движения в суставах. Вербочка применяется для увеличения рычагов воздействия, а также в качестве массажного инструментария при дренирующей фиксации конечностей массируемого. В современном виде методика «веревочный массаж» состоялась благодаря исследовательской и методической деятельности Алексея Волкова. Исполнитель – преподаватель массажных технологий Алексей Волков.

Организаторы фестиваля – Международная СПА-школа, спа-салон «Венеция» и редакция журнала «Массаж. Эстетика тела» считают свою миссию выполненной – бренду «Славянское СПА» дана путевка в жизнь, и, надеемся, не только в странах традиционной славянской культуры.

Семинар выходного дня «Кинезиологический массаж»



20 и 21 июня, а также с 14 по 16 августа кафедра мануальной терапии РГМУ провела семинары выходного дня, посвященные актуальным вопросам прикладной кинезиологии, не входящим в программу 3 летней школы обучения. На этот раз семинар был посвящен теме «Кинезиологический массаж». Следует сказать, что в Научном центре прикладной кинезиологии и восстановительной медицины, которым руководит профессор Л. Ф. Васильева, большое значение придается работе врача мануальной терапии (прикладного кинезиолога) «в тандеме» с массажистом. Подобный подход не только облегчает диагностику состояния пациента, но и значительно ускоряет процесс лечения. Однако такая работа «в четыре руки» предъявляет повышенные требования к подготовке массажистов.

Что же такое «кинезиологический массаж»? Это набор методик, позволяющий использовать в процедурах массажа методы экспресс-диагностики прикладной кинезиологии – мануальное мышечное тестирование и визуальную диагностику. Другими словами, это массаж с использованием обратной связи с организмом пациента. Такой подход дает возможность не только подобрать индивидуальный характер массажного

воздействия для конкретного пациента, но и объективно оценить, насколько эффективен проведенный массаж.

Семинары носили больше ознакомительный характер. На них, помимо сотрудников кафедры и Научного центра прикладной кинезиологии, присутствовали также врачи и массажисты медицинских центров Москвы, европейской части России и Украины.

Первый день семинара посвящался ознакомлению с методикой интегративного массажа «Ай хо массаж. Эргономика массажа». Здоровье суставно-связочного аппарата и длительная работоспособность мастера массажа во многом зависят от его умения принимать правильное, физиологически обоснованное положение тела (стойка и положение рук), соответствующее каждому конкретному движению, в каждый конкретный момент времени. Правила гигиены поз и движений, основанные на биомеханике тела человека, позволяют массажисту использовать энергию собственного тела и помогают освоить технику передвижений с плавным переносом веса тела с одной ноги на другую и равномерным распределением усилий между плечевыми суставами. Такой подход дает ключ к пониманию вопросов за-

щиты здоровья мастера массажа и продления его работоспособности. Второй и третий дни семинара включали знакомство с техниками диагностики и коррекции мышечно-фасциальных нарушений. Рассматривали теорию о единстве мышечно-фасциальной системы, ее анатомо-физиологические особенности, принципы функционирования и варианты патобиомеханики. Подверглись разбору 5 основных мышечно-фасциальных цепей: передней поверхностной, задней поверхностной, спиральной, латеральной и передней глубокой цепи, с подробным анализом их анатомических особенностей. Показаны возможности визуальной диагностики определения нарушений в каждой из цепей. Детально обсуждался алгоритм диагностики с применением мануального мышечного тестирования. Были представлены тесты введения всей цепи в напряжение и тест «щипковой пальпации». Проводился подробный разбор патобиомеханики пациентов. При этом моделями (пациентами) выступали сами участники семинара, что позволяло на собственных ощущениях, на собственном опыте оценить действенность метода. В завершение были показаны возможности применения техник проприоцептивной нейромышечной фасилитации как необходимого элемента лечения и последующей самокоррекции, что является на сегодняшний день достаточно малоосвещенным вопросом.

Участники семинаров проявили большую заинтересованность как в вопросах защиты здоровья массажиста, так и в вопросах выявления и коррекции мышечно-фасциальных нарушений. Особенно была отмечена тесная взаимосвязь диагностики мышечно-фасциальной дисфункции и эффективности последующего целенаправленного лечения, т. е. практическая направленность данного семинара. Высказывались пожелания продолжения семинаров по данной теме.

О. В. Кузнецов, А. Ю. Мочалов
Научный центр прикладной кинезиологии и восстановительной медицины, Москва

БЫТЬ,



Заур Махарович Бытдаев — пластический хирург

А НЕ КАЗАТЬСЯ!

НОМИНАНТ ПРЕМИИ «ГРАЦИЯ» -2009
В БОРЬБЕ ЗА СОВЕРШЕНСТВО



Человек, подчиняясь своим внутренним инстинктам, стремится сделать всё, чтобы его жизнь стала лучше: в первую очередь — получить признание окружающих и любовь небезразличных ему людей. Любые изменения в жизни происходят, прежде всего, благодаря нашим усилиям. Всемирно известный психолог Луиза Хей считает, что «ключ к положительным переменам в нашей жизни — самоодобрение и самопрятие». Ни для кого не секрет, что самоодобрение и самопрятие приходят вместе с уверенностью в себе, в своих поступках и словах. А уверенность в себе напрямую связана с уверенностью в своем облике. Вот он — секрет лучшей жизни.

Цепочка рассуждений и взаимосвязей предельно проста. Но как сделать так, чтобы нравиться себе? Чтобы, с утра посмотрев на себя в зеркало, в течение дня вспоминать свой образ и восхищаться собой? А если не нравится форма носа, а если раздражают появляющиеся морщинки...? Сегодня к нам на помощь пришла пластическая хирургия. Но решиться на операцию не так-то легко.

Заур Махарович Бытдаев — пластический хирург, врач Высшей категории, автор четырех патентов на изобретения в области лицевой хирургии и ряда научных работ, главный врач центра пластической хирургии и лечебной косметологии, а также номинант Премии «Грация» в номинации «Лучший пластический хирург». Сегодня он готов ответить на наши вопросы, поделиться с читателями своими наблюдениями.

— В голове вертятся слова Булата Окуджавы: «Все хотят, чтобы что-нибудь произошло, и все боятся, как бы чего-нибудь не случилось». Заур Махарович, с каким настроением приходят к Вам пациенты и пациентки, решившие что-то изменить в своей внешности? До конца ли взвешено их решение? Мучают ли их сомнения и страхи?

— К сожалению, информационный вакуум для населения существует до сих пор в теме пластической хирургии. А «обрывки» статей из журналов и газет истолковываются людьми по-разному. Журналисты, порой неправильно интерпретируя сказанные нами слова, вселяют неуверенность в наших потенциальных пациентов. Многочисленные слухи об ужасных послеоперационных результатах вынуждают людей отказаться, возможно, от своей мечты — сделать пластическую операцию. С другой стороны — обилие глянцевого рекламного и телевизионного роликов о, якобы, легких операциях и быстрой реабилитации заставляют наше население с недоверием относиться к клиникам и в частности к нам, пластическим хирургам. Именно по этой причине некоторые пациенты приходят в сомнениях. И вопрос не в том, нужна ли операция, а в том, какова вероятность осложнений и какие результаты ожидать.

Пластический хирург помогает пациенту эмоционально подготовиться к операции, после — обрести уверенность в новом облике.

Моя обязанность, как доктора, — ответить на все беспокоящие вопросы, объяснить все показания и противопоказания к операции, что необходимо делать после операции и мне и пациенту, чтоб исключить любые возможные осложнения и в конце постараться спрогнозировать ожидаемый результат. Нередко приходится отговаривать пациентов от хирургического вмешательства, если таковое не показано.

В любом случае, человек после моей консультации, которая иногда длится более часа, выходит абсолютно уверенным, сделав правильный выбор.

Количество моих пациентов, идущих на операцию без страха и сомнений, достигает более 90%.

— И вот наконец самое страшное позади: операция прошла. Однако реабилитационный период наверняка нельзя назвать приятным. Какие чувства испытывают пациенты в первые часы/дни после операции? Кто помогает выстоять в эти сложные моменты?

— Операция — это стресс для пациента. Не только физический, но и эмоциональный. Поэтому рядом со мной работают опытные доктора и медицинские сестры, которые являются замечательными психологами. А их природная доброта и чуткость вселяют в пациента ощущение семьи. В первые часы после операции человек чувствует себя героем, сделавшим очень важный поступок в жизни. И мы его в этом поддерживаем, ведь из тысячи людей, желающих сделать себе пластическую операцию, только один может решиться.

— Как меняется мироощущение тех, кто не побоялся сделать пластическую операцию и изменил свою внешность?

— На этот вопрос я отвечу кратко — у всех, без исключения, моих пациентов глаза светятся счастьем. Появляется уверенность в себе, что ведет к позитивным переменам и в личной жизни, и в работе. Мы, доктора, называем это УЛУЧШЕНИЕМ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ!

— Без психологической поддержки врача пациенту сложно справиться со своими волнениями. Пластический хирург помогает пациенту эмоционально подготовиться к операции, после — обрести уверенность в новом облике.

В этом году Вы стали номинантом Первой Международной Премии в области красоты и здоровья «Грация». Как Вы считаете, будет ли народное голосование признанием ваших профессиональных качеств, а также своеобразной благодарностью ваших пациентов?

— Я абсолютно убежден в том, что только путем голосования можно определить лучшего специалиста в той или иной сфере. Тем более, голосуют и пациенты, и коллеги. И первые, и вторые компетентны в своем выборе. Я рад, что меня выдвинули номинантом на Премию «Грация». Буду счастлив, если выберут лучшим, а значит — оценят мой профессиональный труд. Спасибо.

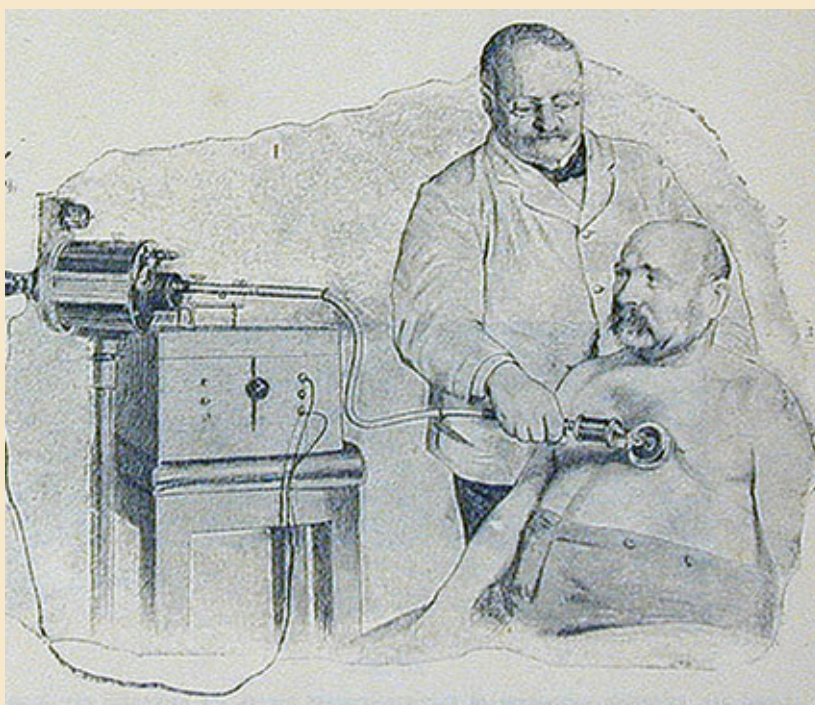


Легенды русского массажа: профессор И. З. Заблудовский

Искусный массажист, боевой офицер, умелый военный врач, ученый-физиолог с мировым именем, а самое главное, один из «столпов», основателей европейской (в большей степени российско-немецкой) системы массажа, известной сегодня, как «классическая техника массажа». Все эти эпитеты принадлежат одному человеку – доктору И. З. Заблудовскому.

Израиль (Исидор) Заблудовский родился в 1850 г. в городе Белостоке Гродненской губернии. Его творческие способности проявились достаточно рано. Еще 12-летним мальчиком он написал на древнееврейском языке повесть «Ha-Jaldut we-ha-Schacharut», изданную в 1863 г. в городе Вильне. Однако главным делом своей жизни И. З. Заблудовский избрал медицину. В 1869 г. он поступил в Петербургскую медико-хирургическую академию, в 1874 г. получил степень доктора медицины, а через 2 года был назначен младшим врачом в одном из южно-русских военных госпиталей.

В русско-турецкую войну И. З. Заблудовский в качестве старшего врача одного из казачьих полков отличился при взятии Плевны. Именно во время службы в полевых лазаретах он обратил внимание на массаж, применяемый одним болгарским православным монахом (Макарием). Под руководством последнего доктор Заблудовский настолько преуспел в этом деле, что по окончании военной кампании получил правительственную командировку за границу для усовершенствования своих навыков в массаже. Посетив с этой целью Вену, Мюнхен, Париж, Амстердам и Берлин, И. З. Заблудовский в 1881 г. вернулся в Петербург, где занял должность старшего врача лейб-гвардии Преображенского полка. К тому же времени относятся



Сегодня можно смело сказать, что И. З. Заблудовский – отец современного массажа.



Рис. 44.
Надавливание на заднюю ветвь спинных нервов.
(Спивно-головная судорога).

его первые научные публикации по физиологии действия массажных приемов в отечественном «Военно-медицинском журнале».

В 1882 г. после успешной защиты диссертации на тему «Материалы к вопросу о действии массажа на здоровых людей» уже приват-доцент Петербургской Военно-Медицинской Академии И. З. Заблудовский получил из Берлина приглашение знаменитого профессора Бергмана занять место ассистента в его клинике. Много работая практически, он продолжал заниматься научными исследованиями и писать по своей специальности, и в 1884 г. выступил с обобщающим докладом о массаже на медицинском конгрессе в Копенгагене. Именно по его инициативе в Берлинском университете была открыта кафедра массажа, при которой заработала Государственная школа по изучению массажа.

В 1896 г. И. З. Заблудовский получил место адъюнкт-профессора Берлинского университета. К сожалению, творческий путь профессора Заблудовского оборвался в 1905 г., но его идеи надолго опередили научную мысль своего времени. Чего стоят принадлежащие его перу слова о возможности строгого дозирования массажного воздействия и замены ручной работы массажиста аппаратными технологиями: «Нельзя ли воспользоваться новейшими усовершенствованиями механики для устройства таких машин, которые заменили бы действие рук, или не будет ли даже действие машин предпочтительнее действия рук? Стоило бы только изобрести такую машину, силу которой можно было бы в каждый данный момент определять в цифрах и, таким образом, вместо неопределенной работы массера, зависящей от субъективного мышечного чувства, иметь дело с работой, выраженной в цифрах; другими словами, вместо того, чтобы количество целебного средства взять на глазок – взвешивать его на точных весах». Только в наши дни, по прошествии 100 лет, оказалось возможным приблизиться к претворению в реальность этой мечты.

Ни один из европейских авторов не сделал так много, как профессор И. З. Заблудовский, в разработке методологии массажа, а также разрешении проблемы физиологического обоснования массажа в терапии, хирургии и спорте. Он критически отнесся к дилетантским работам основателя «шведской системы массажа» П. Г. Линга и ввел в массаж ряд



Г. Общие основы теории массажных движений:

1. спавивание кожи широкими движениями	38
2. хват, употребляемый при массажах	40
3. раздвигание и обложение частей тела	44
4. температура кожи, из которой производится массаж	46
5. обложение кожи	47
6. увлажнение и подерживание подлежащих массажу участков тела	47
7. положение врача относительно больного	55
8. очередь раздвигания участков тела	56
9. порядок раздвигания приемов	58
10. время для управления болью при массажах	62
11. остановка после массажа ощущения	70
12. ритм, такт и темп	72
13. продолжительность отдельных приемов массажа	74
14. продолжительность отдельных сеансов массажа	76
15. частота сеансов массажа вообще	77
16. время для для проведения массажа	78
17. продолжительность курса лечения массажем	78
18. массаж беременных и лактирующих женщин	79
19. роль предосторожности для врача при массажах	79
20. роль ассистентов при проведении массажа	88

Д. Самообработка 90
 Е. Массаж параличей 91
 Ж. Самообработка 91
 З. Препараты массажного аппарата 91
 И. Общественное для массажа 91

II. Прием массажа посредством аппарата.

1. небольшие аппараты	95
2. большие аппараты	98
а) стационарные	98
б) переносные	103

III. Массаж отдельных органов.



Эту книгу, а также другие издания по массажной тематике издательства «Наука и Техника» можно приобрести в Москве: в магазинах «Московский Дом книги», «Библио-Глобус»; в Санкт-Петербурге – в «Санкт-Петербургском Доме книги» (Невский пр., 28)

новых приемов, получивших распространение во всем мире (например, двойное кольцевое разминание, круговое и др.). На протяжении 25 лет творческой деятельности им было издано свыше 100 различных работ, учебников, монографий, посвященных массажной тематике. Авторству И. З. Заблудовского принадлежит описание в «Berliner Klinische Wochenschrift» (1886, №№ 26 sqq.) изобретенного им аппарата для лечения судорог в пальцах, оригинальной конструкции.

Сегодня можно смело сказать, что И. З. Заблудовский – отец современного массажа.

Решение Санкт-Петербургского издательства «Наука и техника» воплотить в жизнь проект репринтных изданий по массажу и анонсировать его публикацией фундаментального труда профессора И. З. Заблудовского «Техника массажа», представляющего собой цикл лекций, прочитанных им в 1901 г. русским врачам в Институте для массажа при Берлинском университете, заслуживает всяческого поощрения и поддержки. Знания, открываемые читателям этой книги, не потеряли своей актуальности и по сей день, а сама личность И. З. Заблудовского по-прежнему вызывает неподдельное восхищение и является примером для подражания будущим специалистам в области массажа.

Заблудовский И.З. Техника массажа. Репринтное воспроизведение издания 1902. Серия: Физיותרпия. Лечебная физкультура. СПб.: Издательство «Наука и техника», 2009. – 176 с.

Книга И. З. Заблудовского «Техника массажа», вышедшая в 1902 г., является «золотым фондом» литературы по массажу. Репринтное воспроизведение уникального издания, выполненное в твердом переплете с сохранением оригинальных иллюстраций и текста, станет настоящим украшением профессиональной библиотеки специалиста в области массажа. За заслуги в разработке методики, техники и обоснования применения массажа в терапии, хирургии и спорте профессора И. З. Заблудовского смело можно назвать отцом современного массажа. Именно он ввел в методику массажа ряд новых эффективных приемов – двойное кольцевое разминание, разминание двумя руками с отягощением (двойной гриф), выжимание и др., получивших широкое распространение во всем мире.

Балет и массаж



«Друкер обратился к Михаилу Барышникову. Барышников дал ему полторы тысячи и хороший совет – выучиться на массажиста», – писал Сергей Довлатов в своей «Иностранке». Герой произведения советом пренебрег, а ведь величайший танцовщик XX века знал настоящую цену массажу. Никто из артистов балета еще не смог обойтись без этой процедуры. Травмы случаются постоянно: и на репетициях, и во время спектаклей.

Только на первый взгляд кажется, что для изящной балерины не существует других проблем, кроме соблюдения диеты. На самом деле профессия танцовщицы сопряжена с гигантскими физическими нагрузками. Среди них практически нет абсолютно здоровых людей. Травмы голеностопных, тазобедренных суставов, области верхнего плечевого пояса – обычное явление среди балетных артистов. Характер травм зависит от самого танца, сцены, нагрузок, которые дает хореограф. И в таких ситуациях для артистов балета массажисты становятся спасателями, целителями, психологами и просто друзьями. Они всегда рядом – до вы-

ступления готовят артистов, после – помогают снять мышечное напряжение, предотвратить болезнь, они вытаскивают танцовщиков из, казалось бы, безнадежных ситуаций. Людмила Улицкая в романе «Медея и ее дети» так описывает массажиста Бутонова: «Иванов восхитился необыкновенным бутоновским чутьем к телесности; в пальцах его было много независимости и ума, он мгновенно схватывал, где смещение дисков, где гребешок отложения солей, где просто мышечная контрактура. Если бы Бутонову хватало слов и определенной гуманитарной культуры, он мог бы рассказать о бодром настроении спины, о радости ног, об уме пальцев, так же, как и о лени в пле-

чах, нерасположенности к усилиям бедер или сонливости рук, и все эти особенности жизни тела в данный момент он умел распознавать в лежащем перед ним на массажном столе человеке. Он поддерживал тела своих подопечных – спортсменов, балерин и артистов – в безукоризненной форме, но кроме того, он занимался тяжелой посттравматической реабилитацией. Про него говорили, что он совершает чудеса». Жизнь каждой балерины тесным образом связана с массажем. Сегодня, как и 100 лет назад, массаж и балет – одно целое.

Матильда

У нее был дворец на Кронверкском проспекте, роскошная дача в Стрельне, превосходящая комфортом царский дворец, вилла на юге Франции, много драгоценностей, она была женщиной-легендой, у многих вызывавшей восхищение и страсть. Подруга наследника российского престола и любовница его дяди, бессменная хозяйка Императорского балета стала законной женой одного из великих князей и превратилась в светлейшую княгиню Романову-Красинскую. Но ее волновало только место балетной примы в



театре. Ее 32 фуэте на сцене производили фурор! Но после Февральской революции она потеряла все, бежала на юг, в далекий от большевистских деяний Кисловодск, затем в Анапу. В своих воспоминаниях Кшесинская писала: «Я всю жизнь любила делать себе массаж, чтобы сохранить фигуру. Когда после переворота мне приходилось обходиться без массажа, для меня это было большим лишением. У меня всегда были хорошие массажистки, и я в этом отношении была очень избалована. В Анапе я случайно нашла опытную массажистку – еврейку, очень милую и интересную женщину. Из-за своих политических убеждений она эмигрировала в Америку. Вернулась она в Россию после переворота, как большинство политических эмигрантов, звали ее Блум. Сперва она меня массирует прямо за гроши, а потом и вовсе даром. Не знаю почему, но она имела ко мне большое и искреннее влечение, хотя наши политические взгляды были совершенно противоположными. Во время массажа мы каждый раз спорили с ней на политические темы, она старалась убедить меня в правоте своих убеждений, я – своих. Но, в конце концов, я ее переубедила и перевела на свою сторону, после чего мы еще больше с ней подружились. Мы расстались с ней самыми лучшими друзьями». Настоящий взлет русский балет начал переживать с началом нового века, когда на смену старой школе и выжавшей из нее максимум пользы Матильде Кшесинской пришла гениальная молодежь – Анна Павлова, Тамара Карсавина, Вацлав Нижинский и подлинные революционеры балета: Дягилев, Лифарь, Фокин. Понимая, что время классического

балета уходит вместе с ней, Матильда уступала сцену молодым дарованиям, понимающим рождающийся мир жестов и чувств.

Анна

Она не имела громких званий, не оставила ни последователей, ни школы. После ее смерти была распущена ее труппа, распродано имущество. Осталась только легенда о великой русской балерине Анне Павловой, именем которой названы призы и международные премии. Ей посвящены художественные и документальные фильмы, французский балетмейстер Ролан Пети поставил балет «Моя Павлова» на сборную музыку. Номера ее репертуара танцуют ведущие балерины мира. А ее «Умирающий лебедь» увековечен в исполнении Галины Улановой, Ивет Шовире, Майи Плисецкой. Рисунок ее танца никогда не повторялся. Мудрая, гениально одаренная, она интуитивно и горько знала, что век танцовщицы – недолог, что такое искусство всегда быстро и неблагодарно исчезает из памяти людей, так же как недолговечна красота.

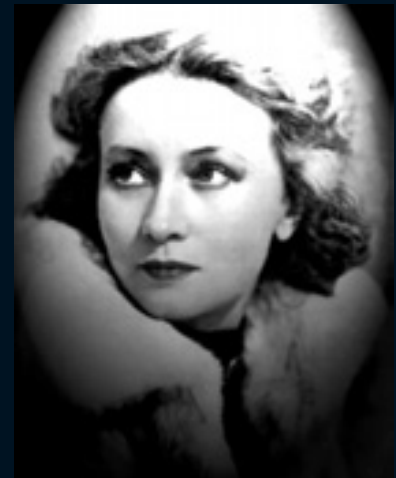


Надя Пайо, русская эмигрантка, открывшая центр красоты в Лозанне, в свое время была личным косметологом Анны Павловой. И поражалась контрасту между идеальным состоянием тренированного тела балерины и ее лица, рано утратившего молодость. Легендарная феминистка и писательница Колет писала: «... массаж лица должна делать каждая женщина, желающая удержать любовника!». «Если давать лицевым мышцам нагрузку, старение можно отсрочить» – убежденно считала косметолог, разработав методику гимнасти-

ки и самомассажа лица. Чтобы избежать «гусиных лапок», Надя рекомендовала надавить на виски двумя пальцами, медленно открывая и закрывая глаза. От второго подбородка избавляют элементарные разминания кулаками. А круговые морщины вокруг рта можно устранить, с усилием произнося звуки «У» и «И». Умело разминая лицевые мышцы, разглаживая кожу, работая с морщинами и улучшая дренаж крови и лимфы, косметолог буквально лепит лицо заново. Поэтому хороший курс массажа может отсрочить пластическую операцию. Эти приемы до сих пор можно найти в различных косметических брошюрах. Правда, на Надю Пайо авторы редко ссылаются. Кстати, к нам мода на массаж лица пришла из Австралии. Там в начале XX века знаменитая Елена Рубинштейн открыла первый салон. Лица ее клиенток ублажали несложными пассажами, благодаря которым легендарный кольдкрем Helena Rubinstein лучше усваивался. Но настоящий «массажный бум» произошел, когда Мадам открыла салон в Париже.

Галина

Гениальная, великая, неповторимая Уланова, которую сравнивают с Венерой Боттичелли и Мадонной Рафаэля – не просто выдающаяся, всемирно известная балерина – это целая эпоха в истории русского балета, его национальная гордость, его золотая страница. Она принесла на сцену совершенно особую духовную атмосферу, сумев достичь удивительной гармонии внешней и внутренней пластичности. Интересна определенная закономерность – самые удачные роли всегда были у нее в дни неблагополучия, когда ей приходилось бороться со страхом или волнением, заставляя себя отрешиться от жизненных проблем и сконцентрироваться на спектакле, а



порой и превозмогать нестерпимую физическую боль. В последние годы выступлений она сильно ограничила свой репертуар. Как-то ей задали вопрос о том, почему она перестала танцевать «Лебединое озеро», которое удавалось ей так замечательно. Она ответила просто: «Я не могу танцевать хуже, чем Уланова». Она себя не баловала визитами к врачу, разве что изредка, словно извиняясь, просила «поясницу помассировать». Со временем из-за полученной травмы она не могла больше выполнять некоторые технически сложные движения, которые прежде удавались ей, а заменить их другими, более простыми движениями, не считала достойным. Кроме того, у нее была характерная для танцовщиц болезнь – внутренняя мозоль на стопе. Вещь неприятная – изрядно мешающая ходить, а тем более танцевать. Борису Праздникову, ставшему впоследствии массажистом Большого театра, все-таки удалось уговорить ее на операцию. После этого она сказала: «Боречка – лучший хирург». Галину Уланову лечила замечательная массажистка Вера Васильевна Сухомлинова, которая работала до недавнего времени в Малом театре, куда она перешла из поликлиники Большого театра, где отработала 25 лет. С балетом Большого она объездила все страны и континенты. Она – специалист очень высоко уровня. Имеет высшее медицинское образование и владеет всеми видами и методиками массажа. В их числе сегментарный массаж, массаж сердца по секундомеру и очень сложный массаж гортани, который ей приходилось делать пациентам-вокалистам.

Майя

Она хорошо помнит дату своего первого настоящего успеха: 21 июня 1941 года. До выпуска из хореографического училища еще два года, но в числе лучших учащих старших классов она принимала участие в выпускном концерте училища, проходившем на сцене филиала Большого театра. На следующий день началась Великая Отечественная война. В 1943 году она попала в Большой театр, который стал главным театром в ее жизни – жизни великой Майи Плисецкой. Ее называли «Кармен русского балета», а она говорила: «Я могу умереть, а Кармен будет жить». Все движения Кармен-Плисецкой несли особый смысл, вызов, протест: и насмешливое движение плечом, и отставленное бедро, и резкий поворот головы, и пронизывающий

взгляд исподлобья. На сцене консервативного Большого театра Альберто Алонсо поставил «антиклассический» балет – на невыворотных ногах, с острыми углами линий, – это стало революцией. Но это был уже в 1968 году. А 16 апреля 1948 года в Большом шла «Шопениана». Балет вела Семенова. Из книги Майи Плисецкой «Я – Майя Плисецкая»: «Я танцевала мазурку. Ничто не предвещало лиха. В заключительной коде, на повороте, когда солисты следуют друг за другом в сисонах, Семенова со всего маху наскочила на меня. Удар был неожиданный, и я упала. Резкая пронзительная боль. Не могу встать. Все продолжают танцевать, обходя меня стороной. Нестерпимая боль в голеностопе правой ноги.



Кажется, я сильно подвернула ногу. Все танцуют. Я лежу на полу. Слава Голубин и Руденко, скрестив четыре кисти в подобие кресла, несут меня в артистическую. На голеностоп страшно смотреть. Он весь синий, вздутый. Корчусь от боли. В училище меня терзало колено. Мое левое проклятое колено. По-ученому – болезнь Гофа, или «собственная связка надколенника». Теперь думаю, что от неправильной постановки ног. Когда ступня упирается не на мизинец, а на большой палец – вся нога разворачивается вовнутрь. Тело давит на колено, а оно опорное и толчковое. В четырнадцатилетнем возрасте я обила пороги всех тогдашних московских светил-ортопедов. Молила об исцелении. Спас меня массажист Никита Григорьевич Шум. Он лечил спортсменов, и кто-то, как мой последний шанс, его порекомендовал. Это был огромный человек, человек-гора, с руками, как широченные деревенские грабли. В двадцатых годах он выступал в цирке на ма-

неже борцом. Всегда в красной маске, и так и прозывался – «красная маска». На разминке уложил однажды великого Ивана Поддубного на лопатки. Никита Григорьевич часа полтора медленно-медленно прощупывал мне все колено. Он никуда не спешил. В напряженной тишине я слышала лишь гулкие, дробные лестничные шаги снующих туда-сюда жильцов. Затем тягуче произнес: «Будешь ходить ко мне две недели каждый день, мне надо три-четыре часа твоего времени. Снова будешь танцевать, колено отживет...». Две полных недели он колдовал над моим бесперспективным, безнадежным коленом. Разминал, правил, грел парафином, клал компрессы, жег холодом, вытягивал, варил снадобья. И все мерно, без спешки. Иногда спрашивал про танец, про семью. Но голос его я слышала редко. Шум был неразговорчив. Я доверилась ему и медицински, и по-человечески и рассказала про мытарства моих близких. На пятнадцатый день чародей разрешил мне начать заниматься. Колено было обессиленное, но совершенно здоровое. Надо расплачиваться. К нему обращались и другие танцоры. Он всем помогал. Творил настоящие чудеса. После войны его устроили работать массажистом в Большой. Когда его могучая фигура высилась в кулисах, мы танцевали смелее, без оглядки. Никита в театре, чуть что – вызволит. Его внезапная смерть в 1954 году горестно поразила нас всех. Огромный венок положила на его гроб Уланова, которой он тоже не раз чудодейственно помогал. Вернусь к своей вспухшей, синюшной ноге. Шум был в отъезде. Какая-то футбольная команда с веселым партийным кроковителем, уговорив дирекцию, увезла массажиста с собой в важное турне. Кубок Союза или что-то в этом роде. Куда обратиться? Кроме Шума, я не верила никому. Так и отлеживалась, пытая посетителей своих вопросами, не вернулся ли Никита Григорьевич? Всю сценическую жизнь травмы не обходили меня стороной. Я рвала икру, защемляла спинной нерв, вывихивала сустав голеностопа, ломала пальцы, разбивала стопы. Каждая из этих травм отодвигала от меня премьеры, отменяла съемки, срывала гастроли. Каждая была трагедией. Я умудрилась станцевать на сцене Большого три взаимоисключающие постановки хачатуряновского «Спартака». На репетиции хореография отторгалась телом. Что-то было искусственным, нело-

гичным. В адажио с Крассом в аттитюде надо было взять носок ноги в руку и оттянуться от держащего в противовес партнера. Мышцы спины при этом перекручивались, словно прачечный жгут. Повторяла неловкое движение по десятку раз. И... надорвала мышцы. Пять спектаклей я все же станцевала, но ощущение чуже-



родного куска дерева в спине не ушло. Ночью внезапно обрушилась нестерпимая боль. Боль была такая пронзительная, что бесконтрольно начали стучать зубы, била лихорадка. Катя Максимова, только что тяжело переболевшая с той же спиной, дала телефон Владимира Ивановича Лучкова. Он ей здорово помог. Что он только со мной ни делал. Взаправду полегчало, и я, похрамывая, отправилась на другой конец земли. Двадцатичасовой перелет в Буэнос-Айрес истерзал меня всю. Опять начали стучать зубы. Встречавшие были поражены моим видом. Я лежала в отеле «Эсмеральда», косясь одним глазом в телевизор на открывшийся без меня чемпионат. Боль сводила с ума. Местный доктор Душацкий сделал мне варварский укол в бедро, после которого я сутки выла на весь отель. Может быть, прилет Лучкова помог бы, но советскому врачу «оформлять поездку» в Аргентину надо было бы добрых полгода. Тогда Щедрин созвонился с Мельбурном. Там жил легендарный хиропрактик Френк Фостер. Он магически поставил меня на ноги в 1970 году во время австралийского тура. Тот согласился немедленно прилететь, купив дорогостоящий авиабилет за свой счет. Лечение Френка помогло, и я станцевала последний из запланированных спектаклей. Импресарио, стремясь поправить свои финансо-



вые дела, объявил в прессе, что Плисецкая выздоровела и дважды станцует обещанную программу в театре Колон. Сверх плана. Френк Фостер последний раз проманипулировал со мной в бассейне. Благословил. И улетел домой, в Австралию. Больше отсутствовать в своей клинике он не мог, пациенты протестовали. Настал день спектакля. Положила грим, хорошо разогрелась. Помялась. Все вроде нормально. Пошла надеть хитон Айседоры, которой открывался вечер. И вдруг, возле самой двери, как подстреленная птица, почти потеряв сознание от внезапной яростной боли, упала на пол. Правое колено онемело и совершенно потеряло чувствительность. Боже, какие страдания!.. Вернувшись на шите в Москву, я легла на целый месяц к Лучкову в больницу. обстоятельно и серьезно лечил меня Владимир Иванович. Сделал множество блокад, на которые он был великий мастер. Потом отправил на вытягивание в пятигорский санаторий, на радоновые ванны.

Эту невеселую, долгую, мучительную повесть можно продолжить еще и еще. Нескоро удалось мне оправиться после жестокого кризиса. Эту часть рассказа заключу тем, что лишь через три месяца Лучков разрешил мне встать на пальцы, а через четыре – танцевать в сборном концерте «Лебедя». Сам он сидел в первом ряду партера, и перед выходом я разглядела в окантованную холодной железкой дырочку занавеса его, словно посыпанное мукой, застывшее в напряженном ожидании лицо. Талантливый врач волновался больше моего. Разве можно забыть такое».

Позже, в Большом, с Майей Плисецкой работал тот же легендарный Борис Праздников. «Мы с Майей практически не расставались, я сопровождал ее на гастролях, дежурил в антрактах спектаклей. Молва даже приписала мне славу ее любовника, – смеется Борис Бакирович. Но зрители и не догадывались, что у великой танцовщицы во время спектаклей часто случались вывихи, и я их впра-



влял в ее гримборной». Она и переманила его в Большой театр: Майя Плисецкая не поднималась с постели уже больше недели. Врачи из знаменитого Четвертого управления вынесли вердикт: великую балерину прихватил банальный радикулит. Эскулапы каждый день приезжали к ней домой, проводили сеансы физиотерапии, однако ничего не помогало. И тогда Майя Михайловна позвонила Борису Праздникову – кто-то рассказал ей об этом человеке, который ставит на ноги буквально за считанные часы. Не сказать, чтобы она сильно верила в чудо, это был скорее жест отчаяния.

Но оказалось, что нахваливали его не зря. Через сорок минут после появления немногословного гостя она уже всю хлопотала на кухне, заваривая ему чай. И уговаривала бросить прежнюю работу и переходить на службу в Большой театр.

На самом деле у Майи Михайловны был вовсе не радикулит, а смещение позвонка в поясничном отделе. Конечно, Плисецкая сама очень удивилась, когда вдруг смогла наконец-то встать, поэтому и принялась убеждать Бориса, что его место – в Большом театре. Но он в то время работал в Спортинвентаре СССР массажистом и в принципе был всем доволен. Чтобы вот так, в одночасье, взять и поменять спорт на балет – это еще решиться надо. Но в конце концов она добилась своего. А с самой Майей Михайловной он проработал почти пятнадцать лет.

Екатерина

Ее называли Великой молчуньей Большого театра, «наследницей Ула-

новой», «очаровательной, маленькой жемчужиной», «обладательницей изумительной грациозности, которой наделены только великие балерины». Она никогда не участвовала в интригах и склоках главной сцены страны. Была интеллигенткой, каких мало. Все артисты ее просто обожали, а в Большом театре называли «Бэби». Очень хрупкая, но и очень сильная, перенесшая множество балетных травм, мужественная и стой-



кая, она была образцом нежной женственности.

Крест на ее карьере едва не поставила травма позвоночника. Шла репетиция балета «Иван Грозный». Екатерина Максимова с Владимиром Васильевым были во втором составе, первый состав – Юрий Владимиров и Наталия Бессмертнова. В тот день репетиция проходила уже на сцене, но Бессмертнова почему-то танце-

вать отказалась – плохо себя почувствовала или устала, и Юрий Николаевич сказал Максимовой: «Давай вставай ты!» Она пыталась возразить: «Но я же не знаю...» – «Ничего, встань!». Требовалось выполнить сложную поддержку, когда балерина оказывается перевернутой вверх ногами на высоко вытянутых руках



партнера: Владимиров ее поднял, а как выходить из такой поддержки, она просто не знала. Он начал спускать балерину – ноги запрокинулись, и «выскочил позвонок». Она лежала в одной больнице, потом в другой, в третьей. Прошла самых разных специалистов-невропатологов, чуть не отправилась в Архангельск, где, по слухам, творил чудеса какой-то необыкновенный доктор. В отчаянии хваталась буквально за все – обращалась и к знахарям, и к экстрасенсам. Приводили разных массажистов, костоправов, одного даже привезли из Кургана. Пробовали лечить иглоукальванием (которое в то время считалось чуть ли не подпольным занятием) у специалиста из Монголии Гавы Лувсана. Под вопросом было ее нормальное передвижение. Казалось, уже все перепробовали, и вдруг – как чудо! – появился этот доктор, Владимир Иванович Лучков. Он первый смог поставить точный диагноз: позвоночная грыжа. Лучков сказал: «Вылечить это невозможно, но на ноги я тебя поставлю, если ты мне действительно поверишь». Владимир Иванович потребовал беспроблемно выполнять все, что он говорит. Она действительно делала все, что говорил Лучков: висела на руках, растягивалась, и это продолжалось очень долго. Потом, когда встала на ноги, оказалось, что ходить она не может, пришлось учиться заново: один шаг по палате, второй, по стеночке, по стеночке, одна ступенька, вторая... Когда немного начала ходить, Лучков отправил Максимова в Пятигорск продолжать лечение. В санатории был бассейн, с больными занимался инструктор. И вот она,

еле передвигая ноги, пришла к нему: «Я балерина, мне сказали, что здесь мне помогут; может быть, в воде смогу ножками шевелить...». Он на нее посмотрел внимательно и заинтересовался: «Вы что, Маресьев, что ли?» – в том смысле, что от него требуют невозможного. Лучков все время меня контролировал, требовал: «Ни одного движения без моего разрешения! Прежде чем сделать любой прогиб, поворот – спроси, можно ли!». Она еще долго ходила в корсете, постепенно ослабляя его на занятиях. Лучков сказал: «Твоя задача – создать "мышечный корсет", из своих собственных мышц. Если сделаешь такой – будешь танцевать, если не сделаешь – ничего не получится!». Екатерина Сергеевна при помощи врачей, мужа и своей силы воли сумела справиться с болезнью. 10 марта 1976 года Екатерина Максимова вновь вышла на сцену Большого. В «Жизели». Первый ее выход был встречен овациями. Да какими! Музыки просто не было слышно. Зато потом публика следила за каждым ее движением, затаив дыхание! Один раз на гастролях в Кировском театре ей понадобился массажист. Она работала над «Старым танго», поменяла множество гостиниц – и отовсюду сбегала. Съемки проходили по ночам, она возвращалась поздно, голодная, а поесть негде. Никаких ночных магазинов тогда и в помине не было, а включать в номере электроплитку или кипятильник не разрешалось. Повидаться ни с кем из друзей в своем номере не могла – после одиннадцати часов вечера в гостиницу посторонние не допускались. Массаж сделать невозможно, массажиста в гостиницу вечером тоже не пускают. И вот тогда в Кировском театре она столкнулась с городским начальством и попросила: «Помогите! Мне нужен массажист, а по гостиничным законам ему вечером приходиться нельзя». Из обкома партии позвонили в гостиницу и указали: «Надо пойти навстречу народной артистке!». После чего каждый день повторялась одна и та же история. В гостиничном коридоре, у дежурной по этажу на столе под стеклом лежала бумажка, заверяющая, что «Максимовой разрешается иметь в номере мужчину после 23 часов». Но дежурная каждый раз останавливала Володю (театрального массажиста), подозрительно его оглядывала и спрашивала: «Молодой человек, а вы знаете, что после одиннадцати вечера в номере находиться нельзя?». И только после напоминания Екатери-

ны Сергеевны: «Посмотрите, у вас лежит бумажка» – эта «ключница» говорила: «Ах да, вы Максимова, вам разрешили мужчину» – и пропускала его. Тут, конечно, открывались двери всех соседних номеров, все выглядывали и смотрели, как «к Максимовой шел мужчина».

Марис

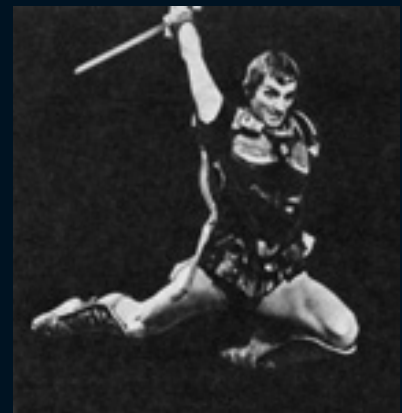
Поначалу юному Марису Лиепе светило лишь ампула исключительно характерного танцовщика: больно он был subtilen и хрупок. А у него была навязчивая идея: Зигфрид – принц из «Лебединого озера». Мечтание это стало как бы молитвой, с которой он начинал день. «Наша цель – научиться управлять своим телом, каждой мышцей, каждым суставом. Добиться этого можно лишь ежедневным самоистязанием, ежедневным



сознательным насилием над собственным телом. За каждый спектакль мы теряем в весе более двух килограммов». Да, здоровьем Марис не отличался с нежных лет. Закалял организм «по Суворову». И тело его медленно, но верно становилось мощным, пластичным, безукоризненно послушным. Он стал чемпионом и рекордсменом Латвии по плаванию среди юношей. А в последующем победил и взрослых. Потом водное поло. И здесь он без затей вошел в юношескую сборную Латвии. Но времени и сил не хватало: спорт, как и балет, не терпел «раздвоения личности». И Лиэпа заколебался. Все же выбрал балет. А плавание? Оно оставило ему чудесные ощущения и ... на всю жизнь – радикулит.

Иногда во время занятий он едва не терял сознание от сильной боли. Лечился всеми доступными средствами: натирался всевозможными мазями, делал блокаду, обвязывался шерстью – ничего не помогало. На репетициях он едва не лишился рассудка от боли. И все-таки выходил на сцену. Лишь раз-другой вырвался у него вопль. Но уже за кулисами.

«Спасла меня слепая массажистка, научившаяся массировать болевые места круглым концом палки по ходу нерва, что причиняло невыносимую боль во время сеанса, но потом приносило облегчение, – вспоминал Марис. – Это называлось "выбивать клин клином". Я все-таки репетировал, стиснув зубы и иногда пугая партнеров резким неожиданным вскриком». И вот сон наяву: заграничные гастроли, партия Зигфрида, и с кем – с Плисецкой! Но на генеральной репетиции, за день до дебюта Марис крайне неудачно «пришел» в аттитюд после двойного тура – тысячу раз он идеально исполнял его, а тут сорвал, и – трещина в голенистоопе. Трагедия. Все? Но это же Марис! Сгусток воли. Артист. Он вышел на сцену и станцевал. Лишь кое-что поменял в рисунке спектакля, чтобы перенести основную нагрузку на здоровую ногу. Левую, травмированную, туго перебинтовали – и только. Было тогда Лиэпе всего девятнадцать. Он станцевал своего Принца. А затем стал настоящим властелином сцены. К слову сказать, своей дочери, Илзе, Марис передал то же мужество. Однажды во время съемок спектакля «Шахерезада» ей пришлось танцевать с переломом лодыжки. Она выступала, как будто ничего не произошло. А в перерывах между сценами массажистка вправляла выскокивший сустав, и Илзе снова шла на съемочную площадку, преодолевая боль.



Его многолетняя дружба с Борисом Праздниковым началась со скандала. Борис Бакирович вспоминает их знакомство так: «Помню, как ко мне впервые обратился Марис Лиэпа. Слава великого танцовщика не могла не оставить отпечатка и на его характере. Человеку, чьи заграничные гастроли заметно пополняли валютный фонд государства, прощались все или практически все, двери многих кабинетов Марис открывал ударом ноги. Примерно таким же обра-



зом он ворвался и в мое получердачное помещение в здании Большого театра и заявил безо всяких предисловий: "Посмотри-ка ногу". И ткнул в меня ногой в вязаных гетрах. Я сдержался, попросил снять чулок. Лиепа отказался. Ну, я ему и ответил: "Катись тогда отсюда!". Самолюбивый танцовщик вылетел из моего кабинета, хлопнув дверью так, что штукатурка посыпалась. После этого случая Лиепа долго ходил к другим массажистам, не из Большого. Но однажды во время репетиции он очень неудачно прыгнул, произошло смещение позвоночника, даже встать не мог. Тогда он сам закричал: "Звоните скорее Боре!". Я тут же приехал, все ему вправил. И уже с тех пор мы стали с ним постоянно общаться. Совершенно поразительно: выяснилось, что на самом деле Марис Лиепа – очень порядочный, тонкий и добрый человек».

Рудольф

За свою творческую жизнь ему удалось исполнить практически все ведущие мужские партии классического балета. Он говорил: «Я танцую для собственного удовольствия. Если вы пытаетесь доставить удовольствие каждому, это не оригинально». Имя Нуриева стало своеобразным символом в истории балета. Он был одним из тех, кто продолжил традиции Вацлава Нижинского и добился, чтобы танцовщика считали не просто партнером балерины, но полноправным участником происходящего действия, способным создать самостоятельный сценический образ. Благодаря его страсти в балете роль партнера-мужчины стала значимой и сравнялась с ролью балерины. Бо-

лее пятнадцати лет Нуриев был звездой Лондонского королевского балета и являлся постоянным партнером великой английской балерины Марго Фонтейн. Для него и Фонтейн в 1976 году Марта Грэм, американская танцовщица, основатель американского танца модерн, создала «Люцифера». Ее Люцифер был не Сатаной, а «несущим свет» – Богом, который падает на землю, только чтобы испытать человеческие страхи и страсти. Фонтей играла Ночь – его искусительницу. За три дня до премьеры «Люцифера» Рудольф подвернул лодыжку, сходя с самолета в Нью-Йорке.

Он дебютировал в спектакле Грэм 19 июня 1975 года с узорчатой повязкой на поврежденной ноге. Впервые его массажист и телохранитель Луиджи Пиньотти видел его плачущим от боли. В тот вечер его выступление принесло Грэм 2000 долларов – неслыханная сумма для американской балетной труппы. В ноябре 1989 года Рудольф впервые после 1961 вер-



нулся на сцену Мариинского (тогда еще Кировского) театра. Чтобы показать русским свои достижения на Западе, Нуриев выбрал роль Джеймса в «Сильфиде». Но он прибыл в Ленинград с больной ногой, а потом разорвал мышцу икры на другой ноге во время репетиции со своей двадцатилетней кировской партнершей Жанной Аюповой. Его массажист делал все, что мог, но репетиции были изматывающими. Партнеры по сцене были готовы к тому, что Рудик будет плохо танцевать, но не к полному отсутствию энергии. Луиджи на этот раз с ним не было.

Кстати, через несколько лет судьба самой Жанны Аюповой изменила травма. У Жанны болела нога, она поехала на лечение к массажисту, а встретила свою судьбу. Жанна вышла замуж за массажиста и родила второго ребенка.



В 1992 году Нуриев был в Казани. Встречу организовала выдающаяся балерина Нинель Кургапкина. Гостя повезли в гостиницу «Молодежного центра». Лучшие номера находились на пятом этаже. Почему-то Нуриев был убежден, что в России лифт не может работать. По стечению обстоятельств лифт действительно оказался сломан. «Я возвращаюсь в Париж», – заявил Нуриев и пошел к выходу. Его буквально затащили по лестнице на пятый этаж. Он прямо в одежде упал на кровать, закрылся пальто и попросил массажиста. Сотрудник театра помчался в ближайшую поликлинику. Зашел в массажный кабинет, взял за руку массажистку: «Проходите со мной!» Девушка очень волновалась. Ей ничего не объяснили. «Кому делать массаж?» – «Неважно кому, готовьтесь». От этих слов она впала в полуобморочное состояние. Рудольфу сказали, что массажистка приехала. Он резко ответил: «No! Only man!» («Нет! Только мужчина!»). Подходящего массажиста нашли спустя полчаса.

Алла

Она говорит: «Мы танцуем жизнь». Профессиональный подход к работе, совмещение хореографии и актерского мастерства, тщательная работа над костюмами, продуманная драматургия каждого номера, использование в шоу самых новейших технологий – вот составляющие, из которых складывается творчество балета «Тодес». Его создатель и бессменный руководитель – Алла Духова. Сильная, красивая, талантливая, настойчивая, бесконечно увлеченная работой, Алла часто забывает о собственных проблемах и не всегда находит время для поддержания своего здоровья. В юном возрасте серьезным испытанием для нее стала травма. Алла сломала ногу, что надолго выбило ее из колеи. Позже возникали проблемы со спиной. Боль, ограничивающая желание танцевать, доставляла ей не только телесные, но и душевные страдания. В один из таких периодов друзья-музыканты познакомили ее с Олегом Лиокумовичем, который буквально поднял ее на ноги при помощи обычного баночного массажа. Это был один из тех редких случаев, когда Алла прошла полный курс лечебных процедур. Впоследствии Олег стал ездить к ней в студию, а потом начал проводить сеансы массажа и ее танцевальному коллективу, его зачислили в штат.

Сегодня «Тодес» является самым известным российским танцевальным коллективом после классического балета Большого театра и ансамбля народных танцев Игоря Моисеева. Правда, в отличие от них он проповедует исключительно современный танец. «Тодес» работает в направлении современной хореографии: хип-хоп, брейк, джаз, классика. Балет, особенно современный, испытывает сильнейшее влияние спорта. Совершенно поменялась эстетика танца. Даже пируэты танцоры делают в манере фигуристов. В классическом балете всегда было так: одна нога на пальцах стоит, а вторая согнута, и ее носок на уровне колени опорной ноги. В таком положении и делаются пируэты. Фигуристы же их выполняют, лишь чуть-чуть сгибая ногу, носок на уровне щиколотки. Сегодня точно так же крутят пируэты и артисты современного балета. Это на сто процентов спорт. В современном балете существует даже специализация – «трюкачи», подчас артисты вынуждены начинать осваивать сложные элементы в не очень юном возрасте. Ритмы жизни и гастрольного графика диктуют свои правила – отсутствует четкий режим дня, редкие перерывы



на отдых, нет времени на восстановление после травм. Танцовщики стараются вернуться в строй как можно быстрее, чтобы не потерять темп, не отстать от коллег, овладевающих новыми номерами. Репертуар сейчас перенасыщен короткими балетными выступлениями – это значит, что танцовщик примеряет на своем теле несколько разных хореографических языков, что опасно для здоровья танцора и совсем не оставляет времени на реабилитацию.



Оригинального современного подхода требует и массажная техника для артистов балета. Так и массажист балета «Тодес» Олег Лиокумович в поисках путей к скорой эффективной помощи артистам современного балета пришел к китайскому методу массажа Гуаша, сочетающему в себе простоту выполнения и эффективность. Для воздействия использует небольшую пластинку, которой обрабатывают определенные области, включающие в себя различные точки и рефлексогенные зоны тела, лица и головы. Однако недостатком этой техники являются кровоизлияния, остающиеся на теле после воздействия, – танцовщикам, выступающим в открытых костюмах, такой массаж не всегда подходит. Поэтому во время концерта массажист использует вибрационные техники, чтобы снять напряжение мышц, а перед началом выступления хороший эффект дает другой китайский метод массажа – туйна. У самих артистов

балета тоже были различные привычки и предпочтения. Рудольф Нуриев, например, лежал перед выступлением в горячей ванне, чтобы подготовить мышцы и связки. Марис Лиела, напротив, считал, что для того, чтобы хорошо танцевать, нужно быть неразогретым.

В числе клиентов Бориса Праздничкова были Галина Уланова, Майя Плисецкая, Ольга Корбут, Лариса Латынина, Наталья Бессмертнова, Надежда Павлова, Марис Лиела, Николай Цискаридзе, Екатерина Максимова и... Галина Брежнева, мечтавшая сбросить вес и вновь стать красивой. К Олегу Лиокумовичу обращаются артисты многих современных балетов, в том числе балета Николая Баскова, цирковые артисты, артисты мюзиклов.

Если еще в недалеком прошлом серьезные мастера массажа применяли в своей практике только классические техники, то с течением времени и под влиянием моды и разных школ меняется подход у массажистов к своим знаменитым, утонченным, но таким земным клиентам. Они ничем не отличаются от простых людей, разве что травмы получают гораздо чаще. А расслабиться и отменить спектакли – непозволительная роскошь. «Это только из зрительного зала кажется, что балерина – хрупкое, эфемерное создание, – говорит звезда мирового балета Нина Ананишвили. – Наша профессия требует мужества». А вот что думает о балете, травмах и мужестве балетных артистов массажист Игорь Егоров, через руки которого прошло не одно драгоценное балетное тело: «Человеческое тело, абсолютно подходящее для балетного искусства, встречается одно на миллион, а те тела, с которыми мне пришлось работать, – усталые, измученные, травмированные». Фаине Раневской приписывают афоризм: «Балет – это каторга в цветах». Под этими словами подпишется каждый танцовщик и каждый массажист. Только там, в закулисах, они делают пополам страдание, отчаяние и боль. Чтобы зритель видел лишь красоту, эстетику и цветы.

В. Г. Кремлёвская

О пользе

массажа для массажиста



В последнее время много говорят и пишут о вреде процедур массажа для массажиста. Это варикозное расширение вен, повреждения капсульно-связочных структур суставов кистей, патологические процессы в шейном, поясничном и крестцовых отделах позвоночника, нарушение функций органов брюшной полости и так далее. Можно этот список продолжать до бесконечности – складывается впечатление, что все перечисленное имеет отношение только к профессиональной деятельности массажиста.

Я как профессионал в массаже и его преданный поклонник, отстаиваю следующую точку зрения: человек – это идеальное создание природы, при здоровом функционировании организма он неуязвим и легко способен переносить нагрузки, которые испытывает профессиональный массажист (даже с переработками), при этом не только без ущерба для здоровья, но и с необычайной пользой для себя самого!

К очевидным полезным качествам работы массажиста относятся, на мой взгляд, следующие:

Систематические коммуникации.

Работа массажиста связана с людьми. Работа не только на уровне тактильных, но и вербальных контактов. На оздоровительные процедуры массажа приходят люди с уровнем интеллектуального развития не ниже среднего. От данного контингента приятно выслушать пару-тройку реплик, а диалог с такими людьми дорогого стоит. Это ценная информация и жизненный опыт.

Физическая нагрузка в стайерском режиме.

Нагрузка, тренирующая выносливость, где работает все тело, а не только руки и мышцы плечевого пояса. При проверке состояния массажистов в перерывах между процедурами были замечены показатели оксигенации ткани 98–99% при пульсе 55–60 ударов в минуту.

Пластичная работа с мягкими тканями клиента.

Я знаю один из базовых принципов, который позволяет пластично работать – самому пребывать в пластичном состоянии. А пластичные ткани имеют способность амортизировать вредные факторы, направленные на разрушение организма. Человек, имеющий пластичное тело, пластичен во всем.

Механическое воздействие на «географию» кистей рук несет мощный оздоровительный эффект для всего организма. Проекция кис-

тей рук обширно представлена в двигательной и сенсорной зонах коры головного мозга и по удельному весу значительно превышает представительство других частей тела. Более того, способность манипулировать послужила в эволюции человечества одной из отправных точек в развитии интеллектуальных способностей человека. Именно развитию кисти принадлежит важная роль в формировании головного мозга и становлении речи.

При лечебном характере воздействия на кисти и пальцы рук различными манипуляциями следует обратить внимание на следующие моменты:

1 На кистях и пальцах расположены акупунктурные точки и проходят соответствующие меридианы, рефлекторное воздействие на которые различными методами, используемыми в восточной медицине (акупунктура, акупрессура, прижигание и т. д.), оказывает благотворный лечебный и профилактический эффект. Причем эти знания были получены эмпирически в результате более чем тысячелетних наблюдений народов Востока.

2 Существует целое направление в восточной медицине, которое занимается влиянием воздействий на проекционные зоны кистей рук, соответствующие тем или иным внутренним органам.

Таким образом, под влиянием манипулятивных нагрузок на кисти и пальцы рук в нервной системе и организме человека в различные периоды его жизни происходят положительные структурные изменения. Это касается регулирующих и координирующих функций нервной системы, таких как равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов, их совершенствования до более высокого уровня. Все это, несомненно, приводит к повышению умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов.

Активная мелкая моторика пальцев рук – это разновидность движений, в которых участвуют мелкие мышцы руки. Эти движения не являются таким безусловным рефлексом, как ходьба, бег, прыжки, и требуют специального развития, напрямую влияя на работу головного мозга. Упражнения с пальцами рук (или активная работа пальцами рук) развивают мозг, стимулируют развитие речи, творческие способности, фантазию.

Простые движения помогают убрать напряжение не только самих рук, но и расслабить мышцы всего тела. Они способны улучшить кровообраще-

ние всего организма, снять спазмы и уплотнения, тем самым усовершенствовать произношение многих звуков – чем лучше работают пальцы и вся кисть, тем лучше развита речь. Вербальные навыки более чем полезны человеку. Человек – социальное создание! От владения речью зависит взаимопонимание с окружающими. Ежедневные занятия по укреплению и развитию ловкости, гибкости кисти рук (именно это происходит при работе массажистов) развивают взаимосвязь между полушариями головного мозга и синхронизируют их работу. Чем крепче эти связи, тем быстрее и чаще по ним идут нервные импульсы, активнее происходят мыслительные процессы, точ-



нее внимание, выше способности – хорошо разговаривать, быстро и легко учиться, ловко выполнять любую, самую тонкую работу. Достоинства и полезность этих качеств для человека сложно переоценить!

Также замечено, что регулярные разнообразные движения кистями рук улучшают память, деятельность сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, устраняют эмоциональное напряжение, развивают координацию движений, силу и ловкость рук, поддерживают жизненный тонус.

Следует учитывать тот факт, что старение организма во многом определяется состоянием мозга. Таким образом, поддерживая мозг в состоянии молодости, мы не позволяем стариться всему телу. Существующие современные кинезиологические методики, в том числе американская гимнастика Брэнн Джим, направлены на активизацию различных отделов коры больших полушарий, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях психики. У массажиста сама профессия и является его методикой.

Фундаментальными работами физиологов В. М. Бехтерева, А. Н. Леонтьева, А. Р. Лурия, М. М. Кольцовой доказано воздействие манипуляций руками на функции высшей нервной деятельности и развитие речи.

Неоспоримым и доказанным является факт непосредственного влияния мелкой моторики кистей рук на головной мозг человека. Развивая мелкую моторику, мы создаем предпосылки для становления многих психических процессов. Сотрудниками Института физиологии детей и подростков Академии психологических наук доказано, что уровень развития психических процессов находится в непосредственной зависимости от степени сформированно-

сти тонкой моторики рук. Психические процессы регулируются всю жизнь. Стоит вспомнить любимые увлечения бабушек – вязание на спицах, крючком, лепка пельменей и т. д. В свою очередь дедушки мастерят, вяжут сети и т. д.

Исходя из вышесказанного, легко понять, что манипуляции в процессе процедуры или сеанса массажа массажистом оказывают непосредственное развивающее влияние на кору больших полушарий, при этом следует отметить большой плюс работы двумя руками одновременно. Тесная анатомическая и физиологическая взаимосвязь больших полушарий приводит к элементарной мысли о том, что если в работе активно участвуют обе руки, то это будет способствовать более полному раскрытию возможностей правого и левого полушария, более гибкому взаимодействию полушарий в процессе работы мозга и, следовательно, повышению психических способностей.

В заключение хочется пожелать коллегам – работайте на здоровье!

В. П. Новиков,
массажист, Новосибирск

Еще раз о профессиональных конкурсах

Сегодня очень важна подготовка специалистов, отвечающих мировым стандартам. «Конкурентоспособный специалист» – понятие, ставшее практически обиходным.

Прикладные исследования в сфере труда и занятости свидетельствуют, что современный рынок труда требует от претендента на вакансию наличия целого комплекса знаний, умений и навыков, не только специальных и узкопрофессиональных, но и целого комплекса универсальных личностных качеств.

Такое требование жизни диктует формирование у будущего специалиста ответственности и исполнительности, способности к коммуникации, а также опыта самостоятельной работы, обеспечивающей готовность индивидуума к осуществлению того или иного вида профессиональной деятельности.

Одним из способов оптимизации подготовки современных специалистов является участие студентов в конкурсах, посвященных выбранной профессии.

В Кисловодском медицинском колледже на отделении «Медицинский массаж» обучаются студенты-инвалиды по зрению I и II группы. Работа с этой категорией студентов требует от преподавателей высокой профессиональной и методической подготовки, учета специфики восприятия незрячими студентами теоретического и практического материала, уровня их физического, психического, нравственного и социального развития. В нашем колледже традиционен конкурс «Лучший по профессии» среди студентов выпускных групп массажистов как форма самоутверждения студентов. Практическая направленность конкурса поз-



воляет выявить степень подготовленности будущих специалистов и одновременно с этим совершенствовать педагогический процесс на основе анализа выявленных недоработок в подготовке профессионалов.

Наш конкурс массажистов проходит в несколько этапов. Профессиональная часть конкурса в обязательной программе предоставляет возможность студентам-выпускникам продемонстрировать технику классического массажа, соответствие действий плану массажа, алгоритмическую точность мануальных манипуляций, соблюдение санитарно-гигиенических правил и временного регламента. В произвольной программе – дает право массажистам раскрыть творческий потенциал в рамках профессии и аргументировать свой выбор методики массажа для лечения заданной патологии.

Конкурс «Лучший по профессии-2009» среди массажистов, прошедший в марте этого года, позволил наглядно познакомиться с комплексной методикой массажа при люмбаго, с методикой классического массажа при хронических бронхитах, с методикой традиционного китайского массажа при кардиалгиях и с методикой спортивного массажа при реабилитации спортсменов после травмы коленного сус-

тава. Демонстрация методик массажа позволяет как на этапе подготовки, так и в момент выступления развить и проявить у студентов высокий уровень клинического мышления, техническую подготовленность, умение подчеркнуть актуальность выбранной методики, ее оригинальность и эстетичность.

Студенты творчески применяют различные виды массажа и акупрессуру в сочетании с постизометрической релаксацией мышц и специальными лечебно-гимнастическими упражнениями. Это способствует углубленному изучению тематической информации, формирует интерес к своей специальности, пропагандирует научно-популярные знания по массажу, повышает профессиональные качества студента.

Работа и участие в профессиональном конкурсе вызывает живой интерес студентов и в свою очередь определяет основы реабилитации самих студентов-инвалидов по зрению. Активизируется познавательный процесс, память, логика, анализ и синтез полученных знаний. Приобретаются опыт публичного выступления, опыт взаимодействия и работы в команде. Конкурс рельефно моделирует будущую работу во всех ее гранях. Студенты-инвалиды с полной потерей зрения получают возможность реализовать себя и творчески и практически, а это имеет огромное значение в психотерапевтическом аспекте.

Конкурс эрудитов как составляющая профессионального конкурса демонстрирует теоретическую, интеллектуальную подготовку студентов-выпускников по общемедицинским и специальным вопросам из области массажа, ЛФК, физиотерапии.

В этом году мы отошли от распределения мест и утвердили следующие номинации для награждения:

- За лучшую технику в школе классического массажа
- За высокий профессионализм и методичность массажной процедуры при заданной патологии
- За оригинальность методики массажа
- За практичную ценность и краткость методики массажа
- За оригинальные и практичные рецепты для самолечения и сохранения здоровья
- За лучший тандем «пациент-массажист» и тонкое взаимопонимание.

Таким образом, был исключен излишний стресс у инвалидов-сту-



дентов с лабильной психоэмоциональной сферой и созданы возможности лучше раскрыть себя, реализовать профессиональные качества и вместе с тем объединить всех участников конкурса.

В завершении конкурса массажистов студенты под руководством преподавателей колледжа провели прекрасный гала-концерт, посвященный профессии массажиста, с чтением стихов, юмористическими сценками из студенческой жизни, танцами народов мира, современными песнями.

Студенты-массажисты инвалиды по зрению I и II группы, особенно с полной потерей зрения, а это 15–20% от общего числа, страдают гиподинамией, кинезофобией, имеют достаточно выраженные нарушения двигательного-координационных функций. Участникам конкурса-фестиваля помогает преодолеть подобные барьеры творческий взлет и вдохновение.

Предложенная структура и форма проведения профессионального конкурса дает возможность параллельно с обучением заниматься лечением и психофизической реабилитацией студентов, способствует проведению мероприятий на высоком эмоциональном подъеме. Кроме того, студенты-массажисты таким образом подводят итог трехгодичного обучения в колледже.

Подобный метод работы позволяет высокопрофессиональному коллективу единомышленников преподавателей и врачей выпускать для работы в системе практического здравоохранения квалифицированных и конкурентоспособных специалистов по медицинскому массажу, лечебной гимнастике и кинезотерапии из числа инвалидов по зрению.

К. Н. Гоженко, Н. П. Павлухина,
М. Г. Бондаренко
Кисловодский медицинский колледж

Русская школа интегративного массажа



Актуальность

Общеизвестно, что мануальный (ручной) массаж является одним из мощнейших методов физиотерапевтического воздействия. Еще основоположник русской терапевтической школы М. Я. Мудров (1828) рекомендовал как можно чаще применять массаж для сохранения здоровья и предупреждения болезней. Развитием и внедрением массажа в различные области медицины занимались выдающиеся русские ученые, в том числе В. М. Бехтерев и С. П. Боткин. В дальнейшем многие выдающиеся врачи, такие как Е. И. Залесова, А. Ф. Вербов, В. К. Крамаренко и др. (в первой половине XX века), Н. А. Белая, А. А. Бирюков, В. И. Васичкин, О. Ф. Кузнецов и др. (во второй половине XX века) внесли неоценимый вклад в развитие и вывели русскую школу классического массажа на уровень научно обоснованного медицинского метода.

Однако в начале нынешнего столетия развитие массажа как медицинской дисциплины было весьма затруднено из-за отсутствия систематизации и критического научного анализа большого количества массажных технологий, хлынувших на отечественный рынок, зачастую весьма спорных, этнических или авторских видов массажа. Это огромное разнообразие разрозненных методик массажа было систематизиро-

вано с помощью предложенной М. А. Ерёмушкиным (2004) универсальной классификации систем и видов массажа.

Тем не менее следует признать, что на сегодняшний день все еще существуют объективные трудности на пути дальнейшего развития массажа как лечебной и профилактической процедуры.

Причины

1 Существует множество различных школ массажа, каждая из которых содержит в своем арсенале те или иные эффективные в каком-либо терапевтическом случае приемы и техники, которых нет в других школах. Например, методики различных видов спортивного массажа А. А. Бирюкова, интенсивного массажа асимметричных зон О. Ф. Кузнецова в русской классической школе массажа или рефлекторный массаж стоп в школе тайского массажа и т. д. Однако изолированность школ массажа не позволяет интегрировать те ценные навыки, которые имеет каждая из них.

2 На сегодняшний день в области мануальной терапии разработано и опробовано большое количество различных эффективных методов мануального воздействия. Некоторые из них, например метод постизометрической релаксации или миофасциального освобождения, допустимы сего-

дня для применения массажистами со средним специальным медицинским образованием. Однако у мастеров массажа отсутствуют навыки использования современных мягкотканых мануальных техник. А ведь эти техники с каждым днем находят все большее применение не только в терапии, но и в профилактике заболеваний, и даже в косметологии.

3 В медицине уже давно описаны и с успехом используются методы экспресс-диагностики с использованием биологической обратной связи с организмом пациента, позволяющие подобрать оптимальный вариант терапевтического воздействия в соответствии с индивидуальными проблемами конкретного пациента. Например, метод определения локализации миофасциальной триггерной точки по характерному паттерну (рисунку) отраженной боли, предложенный Дж. Трэвелл и Д. Симонс (1984), метод визуальной диагностики В. Янды (1980), метод мануального мышечного тестирования Дж. Гудхарда (1966). Однако мастера массажа не только не владеют навыками предварительной экспресс-диагностики, позволяющей в кратчайшие сроки, иногда прямо во время процедуры, определить, подходит ли то или иное массажное воздействие данному конкретному пациенту, но и зачастую ничего об этом не слышали.

Пути решения

Единственным вариантом разрешения создавшейся ситуации является интеграция различных как европейских, так и восточных, как древних, так и современных методик массажа на базе:

- 1) основополагающей и объединяющей концепции;
- 2) методов научного медицинского анализа эффективности той или иной методики.

На сегодняшний день нами предлагается в качестве объединяющей концепции принять концепцию целостности, присущую как древней восточной, так и современной холистической медицине, и вытекающие из нее пять базовых принципов массажного воздействия, а в качестве одной из методик оценки эффективности любой массажной техники использовать методику мануального мышечного тестирования (по Гудхарду).

Также нами предлагаются три направления мануальных техник для преподавания и дальнейшего их использования массажистами со средним специальным медицинским образованием:

1 Собственно массажная техника, представляющая собой несколько модифицированные в соответствии с законами биомеханики приемы русской классической школы массажа

2 Мягкотканые техники мануальной терапии, допустимые сегодня для применения массажистами со средним специальным образованием

3 Диагностические методы прикладной кинезиологии. Это методы визуальной диагностики и мануального мышечного тестирования.

1. Концепция целостности

Согласно этой концепции, присущей древней восточной медицине, человек есть целостная, самовосстанавливающаяся система, находящаяся в тесной взаимосвязи с окружающей его Вселенной. Организм человека постоянно находится под воздействием так называемых внутренних и внешних негативных факторов (погодные условия, физические и эмоциональные перегрузки, некачественная пища, инфекции и т. п.). Чтобы быть здоровым, ему приходится постоянно приспосабливаться к изменениям (как внутри себя, так и во вне) и восстанавливать состояние внутреннего равновесия и гармонии. Это происходит благодаря механизмам самовосстановления. Болезнь –



это состояние, возникающее тогда, когда механизмы самовосстановления не срабатывают или нарушены и адаптации не происходит. Из этой концепции вытекают пять базовых принципов массажного воздействия: 1) объединения, 2) непрерывности, 3) подключения, 4) вовлечения и 5) обоснованности («Ай хо массаж» – «Массаж. Эстетика тела» № 4, 2008). Эти принципы были частично заимствованы из восточных методик массажа, и предполагают целостный подход не только к организму пациента, но ко всей взаимосвязанной (на время процедуры массажа) системе «пациент–массажист».

2. Техническая база

2.1. Массажная техника. Идея модификации приемов русского классического массажа основана на пяти базовых принципах массажного воздействия и была предложена японским мастером массажа Юкио Накамурра (1990). Более чем пятилетний опыт применения данной методики в практической деятельности, включая

опыт работы со спортсменами высшего эшелона, позволил нам сделать вывод, что ее применение не только позволяет уменьшить вероятность осложнений у пациента без снижения эффективности массажного воздействия, но и заставляет по-новому посмотреть на технику выполнения массажных приемов, что в свою очередь снижает энергозатраты, помогает избежать негативного «обратного» действия массажных приемов и дает возможность сохранить здоровье и долгую работоспособность самого массажиста. Не вызывает сомнения, что русская школа классического массажа является одной из самых известных и эффективных методик не только в России, но и в мире. Однако общеизвестен факт, что в среднем за 15 лет работы добросовестный массажист приобретает целый букет болезней. Начиная с остеопороза в купе с остеоартрозом и заканчивая гипертонической болезнью. Получается парадокс. Люди, призванные оздоравливать или даже лечить других лю-



дей, сами больны зачастую тяжелее своих пациентов и умирают по статистике в среднем на 10 лет раньше них. Причин для возникновения подобной ситуации несколько. На духовном плане – это может быть как бездуховность, так и искаженное мировосприятие занимающихся врачеванием и оздоровлением других людей. На физическом плане – это как несоблюдение элементарных норм санитарной гигиены, так и несоблюдение норм гигиены поз и движений мастера массажа. На последнем аспекте хотелось бы остановиться подробнее. Очень часто на начальных курсах русского классического массажа (за редким исключением) во время изучения техники акцентируется внимание на правильном выполнении приемов именно с точки зрения оказания максимальной пользы организму пациента. Это совершенно обосновано, так как неправильное выполнение приемов массажа может не просто не оказать лечебного эффекта, но и нанести вред здоровью пациента. Однако при таком одностороннем подходе упускается из внимания тот факт, что любой прием (даже исходя из элементарного знания законов физики и механики) обладает двойным действием – на пациента и на массажиста. Длительная работа (на протяжении многих лет) с использованием приемов, техника исполнения которых противоречит физиологии и биомеханике мастера массажа, Наверное, принесет пользу пациентам, но рано

или поздно разрушит организм мастера. В этой связи необходимо не просто подкорректировать технику выполнения некоторых приемов массажа, но и пересмотреть технику выполнения всех приемов из арсенала данного массажиста с учетом именно его индивидуальных энергетических, анатомических и биомеханических особенностей. Кроме этого, подобный подход к технике выполнения приемов невозможен без слаженного взаимодействия целостной, взаимосвязанной системы «пациент–массажист», что, по нашему мнению, снижает вероятность возникновения осложнений у пациента.

2.2. Мягкотканые техники мануальной терапии. Каждый массажист, в какой бы области он ни работал (будь то медицинский массаж, спа-массаж или спортивный массаж), неизбежно рано или поздно сталкивается с проблемой болевого синдрома. Причиной такой боли у пациента зачастую являются незавершенные адаптационные процессы в организме, а ее источником – мягкие ткани. Пусковым механизмом мышечно-фасциальной боли служит локальный мышечный гипертонус (ЛМГ) или, по-другому, миофасциальная триггерная точка (ТТ) (Г. А. Иваничев, 1997; Дж. Трэвелл и Д. Симонс, 1984). Боль может быть весьма различной по интенсивности – от незначительного ощущения дискомфорта до острой, простреливающей. Боль может иррадиировать (отда-

вать) в какую-либо отдаленную точку, например вниз по руке или ноге. Обычный классический массаж не всегда эффективен в таких случаях и приносит лишь кратковременное облегчение. Помочь в этом случае могут мягкотканые мануальные техники. Это в первую очередь метод постизометрической релаксации (ПИР) (К. Левит, 1980), метод пальцевого надавливания (Д. Симонс и Дж. Трэвелл, 1984) и метод мышечно-фасциального освобождения (Р. Вод, 1979). «За последние 100 лет для ликвидации мышечного гипертонуса (релаксации мышц) был предложен целый ряд разнообразных оригинальных манипулятивных техник, часть из которых с успехом могут использовать в своей практике и специалисты в области массажа». (М. А. Ерёмускин, 2009). Следует добавить, что для пропаганды мягкотканых мануальных техник в среде массажистов М. А. Ерёмускин уже на протяжении нескольких лет проводит мастер-класс по технике постизометрической релаксации в рамках ежегодного конгресса по спортивной медицине и реабилитации.

В современной мануальной терапии мягкотканые мануальные техники часто применяются как самостоятельные методики лечения. В связи с чем ряд специалистов в области массажа считают, что они являются исключительно врачебной процедурой. Однако с этим мнением нельзя безоговорочно согласиться. Конечно, ПИР и другие лечебные методики должны быть назначаемы врачом. Самоуправство массажиста в данном случае (как и в любом другом!) не приемлемо. Тем не менее техническое проведение мягкотканых мануальных техник вполне доступно и медицинским работникам со средним специальным образованием, имеющим уже опыт работы массажистом. Однако освоение этих методик должно проходить только на курсах повышения квалификации массажистов, а не первичного обучения (М. А. Ерёмускин, 2009).

Кроме этого, обучение мастеров массажа мягким мануальным техникам на базе современных знаний в области анатомии и физиологии поможет устранить элемент «ритуального эмпиризма» в вопросах понимания механизмов действия таких экзотических видов как, например, тайский массаж.

2.3. Диагностические методы прикладной кинезиологии. Это метод мануального мышечного тестирования, разработанный Дж. Гуд-

хардом (1966) и адаптированный для применения в массаже Л. Ф. Васильевой (2005).

С каждым днем все более усложняется и становится богаче технический арсенал мастера массажа. Сегодня от него «требуется владение не только одной техникой, но и навык в разных системах, видах и методиках массажа, причем не только ручного, но и аппаратного» (М. А. Ерёмускин, 2009). Но прежде чем применить ту или иную массажную методику к конкретному пациенту, мастеру сначала потребуется провести предварительную диагностику с целью анализа целесообразности применения этой методики для конкретного пациента в конкретный момент времени. Ведь даже такая мягкая и, казалось бы, «безобидная» техника, как лимфодренаж, даже при грамотном исполнении порой может иметь весьма нежелательные и очень серьезные осложнения для пациента. Для подобной диагностики скорее всего будет недостаточно обычного опроса, осмотра и пальпации. В этом случае помогут методы мануального мышечного тестирования и визуальной диагностики, используемые в прикладной кинезиологии. В организме человека мышечной системе принадлежит, можно сказать, особая, ключевая роль. Древние практики утверждают, что «внутреннее» неотделимо от «внешнего». Тело (двигательная система) тесно взаимосвязано со всеми процессами, протекающими в организме, и является своеобразным их отражением. Оно отражает не только наше сиюминутное состояние, но и хранит следы всех событий в жизни человека с самого рождения и, возможно, даже раньше. Каждая мышца тела человека взаимосвязана с определенным внутренним органом, а также с соответствующим этому органу энергетическим меридианом и соответствующим психоэмоциональным проявлением. Это так называемые ассоциативные связи, основанные на моторно-висцеральных и висцеромоторных рефлекссах (И. А. Аршавский, 1941). Мышечная система, являясь одной из самых быстро реагирующих систем организма человека, моментально отвечает изменением тонуса определенных мышечных групп на малейшее нарушение в организме. Более того, мышечная система реагирует на каждое слово, сказанное пациенту, – любое слово вызывает у него определенную подсознательную психоэмоциональную реакцию и связанное с ней измене-

ние тонуса определенных мышц. Подобные функциональные изменения мышечного тонуса и позволяют отслеживать метод мануального мышечного тестирования. Именно ответные реакции мышечной системы пациента позволяют сделать заключение о приоритетности нарушения того или иного аспекта состояния здоровья и даже определить наиболее подходящую для данного пациента массажную методику. Более того, по изменению тонуса определенных мышц можно индивидуально подобрать для данного состояния па-



циента определенную косметическую линию, состав массажного масла или фиточай. При этом результативность выбранной таким образом процедуры в целом вырастает в разы. Организм пациента лучше, чем кто-либо, знает, что именно ему подходит в данный момент, а что может навредить. Подобный подход открывает совершенно новые горизонты использования массажа не только в медицине, но и в спа-индустрии и в косметологии.

Следует только добавить, что обучение этим диагностическим методи-

кам, как и техникам мягкотканой мануальной терапии, должно проходить не на курсах первичного обучения, а только на курсах повышения квалификации массажистов.

Резюме

Прогресс медицинской науки не стоит на месте. Это касается как лечебного, так и профилактического и эстетического направлений. В таких условиях все более высокие требования предъявляются к подготовке мастера массажа. Именно исходя из этого мы формулируем задачи школы интегративного массажа.

1 Интеграция наиболее эффективных методик мануального воздействия. Такая интеграция должна базироваться на строгом научном анализе и объединяющей концепции целостности. Все массажные техники школы должны исходить из законов биомеханики тела человека с учетом гигиены поз и движений мастера массажа.

2 Введение в технический арсенал массажа мягкотканых мануальных техник, что позволит в некоторых клинических случаях значительно повысить эффективность массажного воздействия.

3 Введение в технический арсенал массажа методов экспресс-диагностики (методы мануального мышечного тестирования и визуальной диагностики). Это позволит организовывать биологическую обратную связь с организмом пациента и подобрать индивидуальный характер воздействия.

Подобный подход – не альтернатива, а, скорее всего, новый взгляд на работу мастера массажа, основанный на постулатах современной интегративной медицины, объединяющей восточный подход к вопросам здоровья человека и современные европейские знания в области анатомии и физиологии. Следует, однако, отметить, что, несмотря на кажущуюся простоту, освоение и грамотное применение мастером массажа как мягкотканых мануальных техник, так и диагностических методик прикладной кинезиологии потребует от него, помимо профессионального опыта, глубоких знаний в области анатомии и физиологии, тонкой тактильной чувствительности и навыков организации хорошего психоэмоционального контакта с пациентом.

А. Ю. Мочалов

Научный центр прикладной кинезиологии и восстановительной медицины, Москва



Бэби-йога



Бэби-йога (от англ. «baby yoga» – «младенческая йога») зародилась как целостная практика в Англии в 80-х годах XX века в результате исследовательской деятельности доктора медико-антропологических наук Кембриджского университета Франсуазы Барбира Фридман. В ходе своей работы среди племен перуанской сельвы и во многом благодаря двум своим собственным беременностям, протекавшим в этом периоде ее жизни, ей удалось сопоставить увиденные и изученные материнские практики местного населения с современными исследованиями по акушерству, физиологии, перинатальной психологии и психологии развития ребенка. Позднее, в Кембридже, Франсуаза продолжила работу над этой темой и под эгидой своей исследовательской организации Birthlight создала первые программы занятий йогой для матери (отца) и ребенка, которые основывались на принципе важности телесного и эмоционального контакта и со-

четали в себе элементы мягкого массажа, движения, ритма и релаксации.

В странах Востока первые месяцы после рождения ребенка являются сакральными – матери знакомятся со своим младенцем, осваивают искусство мягкого массажа и помогают малышу испытать радость свободного движения. Почти во всех традиционных культурах с первых недель младенцев носят на себе в перевязи, что не только отвечает потребности ребенка в физическом контакте с матерью, но реализует естественную потребность в движении и ритме, что способствует его гармоничному развитию. Таким образом, контакт, движение и ритм – то основное, что помимо питания, которое в нашей культуре ставится на самое первое место, младенец ожидает получить, едва появившись на свет после девяти месяцев полной событий жизни в матке. Недаром в Birthlight принято считать первые три месяца после рождения «четвертым триместром беременности», подчеркивая важность восприятия беременности в неразрывности с периодом после родов.

Во многом мы, родители западной культуры, обманываем эти ожидания, поскольку после рождения ребенка зачастую ждет безмолвие (мы стремимся обеспечить ребенку тишину), бездвижие (кроватка, коляска, автомобильное кресло, переноска и т. д.) и очень, очень мало физического контакта. Показательно, что наши детки после рождения много плачут, если их потребности в перечисленном не удовлетворены, мало двигаются, часто имеют проблемы

со здоровьем и развитием, которые решаются через педиатрию, лечебную гимнастику и коррекционный массаж руками чужого человека.

Практикуя бэби-йогу, которая представляет собой очень мягкую, предельно простую и безопасную серию движений на фоне очень обширной философии, мы «микродозами», регулярно и, главное, вовремя даем малышу все, что ему нужно для развития. При такой регулярной, а не спорадической практике малыш получает ту горсть тепла и радости, которая ему совершенно необходима. Эффект от занятий можно охарактеризовать как накопительный. Занятия помогают не только избавиться от симптомов распространенных проблем и недомоганий, но и в долгосрочной перспективе позволяют ребенку расти в гармонии с собой. Несмотря на кажущуюся простоту движений, за каждым из них стоят годы всесторонних исследований, что подтверждает аксиому «все гениальное просто».

Что же такое бэби-йога? Прежде всего важно отметить существующее в России уникальное одноименное явление – «бэби-йога по-русски». Остается гадать, почему это явление получило англоязычное название, да еще в сочетании с понятием йоги. По-другому ее называют «мануальной коррекцией» (этот термин ближе к сути). Практика заключается в противоестественных манипуляциях с телом новорожденного ребенка, как утверждается, в терапевтических целях. К теме этой статьи данная практика не имеет никакого отношения, равно как и к самой йоге. Бэби-йога, как ее понимает весь мир, – совместная, контактная, мягкая практика йоги с элементами массажа и релаксацией в конце. Основное внимание уделяется близкому контакту с матерью, который обусловливается умением расслабленно, легко и уверенно держать ребенка на руках (неуверенное держание младенца на руках

– распространенное явление среди большинства западных матерей и источник возникновения страха), испытывая и транслируя ребенку положительные чувства.

Часто в литературе и в общении приходится сталкиваться с непониманием того, что же такое йога. И это происходит не только среди тех, кто с йогой не знаком совсем, но и среди активно практикующих. Понятие «асаны» (позы) чаще всего трактуется как главенствующий и несколько обособленный элемент йоги. Именно асаны ожидают увидеть и на йоге с младенцами. Конечно же, в практике бэби-йоги вы не увидите младенцев, «заплетенных в лотос», и матерей в стойке на голове. Все те позы, которые мы привыкли ассоциировать с йогой, имеют две стороны: внешнюю (то, как это выглядит со стороны) и внутреннюю (то, как это на самом деле работает, т. е. результат). Чаще всего новички в йоге стремятся к освоению прежде всего внешней стороны. Это неудивительно, ведь наше современное общество диктует стремление к достижениям. Например, абсолютное большинство приходящих на йогу людей ставит перед собой цель выглядеть прекрасно в «лотосе». С другой стороны, и многие коллеги со мной согласятся, и продвинутые специалисты порой заходят в своей практике настолько далеко (или, лучше сказать, настолько в сторону), что в тщеславии дальше уходят от внутренней работы и поглощены внеш-

ней. Йога происходит внутри нас, она работает именно там, а затем работает вовне – и с благими, бескорыстными целями. Таким образом, работа над позами – это внутренняя работа, нацеленная на определенный, желаемый результат. Следовательно, одна и та же асана не может и не должна выстраиваться одинаково для новичка и для опытного практикующего, для беременной женщины и родившей женщины, для матери и ребенка. Именно так понимая практику асаны, становится понятно, почему на бэби-йоге вы не найдете в чистом виде практически ни одной асаны из, скажем, Хатха Йога Прадипики (написанный предположительно в XV веке текст о хатха-йоге) – и не потому, что женщина после родов или младенец находятся на нулевой ступени овладения йогой (это не так), а потому, что и у одного, и у другого совсем иные потребности!

Практика бэби-йоги с точки зрения физиологии позволяет увеличить эффективность функционирования нервной системы ребенка и стимулировать развитие мозга через тактильную стимуляцию, активизировать кровообращение, ускорить обмен веществ, стимулировать кожные рецепторы и все органы чувств, поддержать гормональный баланс, стимулировать рост клеток, укрепить мышцы и позвоночник, сохранить гибкость позвонков и суставов, поддержать ребенка в его переходе от рефлекторных движений к осознаным и обеспечить ровное и гармо-

ничное функционирование всех систем жизнедеятельности организма.

Йога, разумеется, не только и не столько «гимнастика», дыхание и некоторые другие практики, даже если мы все это понимаем правильно и многогранно. Йога – исследование себя, своей природы и потенциала как человеческого существа. Это уникальный для каждого человека путь к самореализации, способ взаимодействия с внешним миром и людьми вокруг нас. Это союз ума, тела, души и эмоций. К духовным и физическим аспектам йоги относятся вдохновляющие принципы осознанности, уважения, обращения внутрь себя и равновесия. Практикуя йогу с младенцем, мать находит ту точку опоры, которая ей нужна после появления ребенка, что особенно актуально в нашей культуре при рождении первого ребенка, когда мать большую часть времени проводит дома одна, без помощи других взрослых. К примеру, в традиционных культурах поддержка молодой матери со стороны многочисленных родственников женского пола – вещь совершенно естественная и положительно принимается матерью. В нашем обществе такая поддержка либо неэффективна (наши родительские практики уже много поколений назад перестали быть естественными, и матери просто-напросто даются плохие советы вроде «дай ему проплакаться», «не иди у ребенка на поводу», «или ты его, или он тебя»), либо недоступна (моло-





дые семьи редко живут вместе с родственниками) или нежеланна (отсутствие понимания между поколениями). Оставаясь один на один с ребенком, женщина зачастую испытывает растерянность, страх, злость на себя и ребенка, неуверенность, депрессию. И здесь йога помогает матери восстановить силы после родов и первых бессонных ночей через практику осознанного дыхания и глубокую релаксацию, почувствовать себя увереннее и в полной, должной мере насладиться взаимодействием со своим ребенком. Ведь это время – бесценно! Занятия бэби-йогой в группе особенно эффективны для восполнения нехватки поддержки и помогают умножить эффект практики. Согласно принципам бэби-йоги, только заботясь и «питая» себя изнутри, мать способна хорошо заботиться о ребенке. Спокойная мать – спокойный ребенок. Счастливая мать – счастливый ребенок. Счастливые мать и ребенок – счастливая семья. Счастливая семья – благополучное общество.

Основным принципом практики бэби-йоги является «ахимса» (санскр.) – ненасилие. Ни одно движение не навязывается ребенку, мы не «делаем» йогу ребенку, а занимаемся ею вместе с ребенком, и мы не приступаем к занятию, если ребенок плачет или подает другие сигналы отторжения. К слову сказать, один из эле-

ментов практики – просьба разрешения начать занятие. Младенцы с самых первых минут жизни проявляют удивительные коммуникативные способности. В соответствии с исследованиями (к примеру, работа L. Murray и L. Andrews в книге «The Social Baby», 2007) новорожденный мгновенно устремляется к зрительному контакту, безошибочно имитирует мимику взрослого и адекватно отвечает на его сигналы. Поэтому, спрашивая разрешение, мы не только проявляем должное уважение к новому члену семьи, но и даем ребенку понять, что его понимают, к нему прислушиваются и ждут ответа. Немногие родители на западе умеют понимать и «читать» сигналы своих детей. В результате растет отчуждение, мать переживает послеродовую депрессию, появляется желание поскорее увидеть ребенка выросшим, с которым можно будет говорить на «взрослом» языке. Увы, упустив первые дни, недели, месяцы и годы жизни ребенка для налаживания стойкого эмоционального контакта, который достигается прежде всего физическим взаимодействием и общением, мы устраняем для себя возможность заложить здоровый фундамент для взаимоотношений с ребенком в будущем и для гармоничного его развития.

Уважение ритма развития ребенка – еще один важный принцип практики

бэби-йоги. Все движения осваиваются поэтапно и не столько в соответствии с некой «шкалой роста», сколько с учетом индивидуальной готовности ребенка. Например, новорожденным больше подходят легкие поглаживания, мягкие движения и медленный темп. По мере роста ребенка практика становится более энергичной, динамичной и разнообразной. Релаксация одинаково важна для всех возрастных групп.

Особенное внимание уделяется регулярности практики, и частота занятий играет решающую роль – часовому занятию один раз в неделю предпочтительнее десятиминутные занятия два-три раза каждый день. Регулярность по душе и ребенку – соблюдение «ритуалов» в части времени, порядка приготовлений и структуры занятия позволяет малышу заниматься с удовольствием, предвкушая каждый очередной этап.

Выбрав удачный момент для занятия, когда малыш себя хорошо чувствует, не беспокоится и подает положительные сигналы (улыбается, дергает ножками, тянет их в рот, ищет зрительный контакт), спросив разрешения, можно начинать. Мама должна быть расслаблена – можно сделать несколько дыхательных упражнений, чтобы не передавать напряжение и негативный настрой ребенку. Если справиться с напряжением не удастся, лучше отложить за-

нятие. «Сухой» (без применения масла) массаж – неотъемлемая часть практики бэби-йоги позволяет разогреть тело ребенка, стимулировать кровообращение. Установление зрительного контакта дополняется установлением телесного контакта, через который, разумеется, настрой матери примет и малыш. Массаж в системе бэби-йоги представляет чуть более мягкую версию традиционного индийского младенческого массажа, как он описывается в книге Фредерика Лебуайе «Shantala. Un art traditionnel: le massage des enfants» и несравненно мягче оздоровительного массажа в российской системе здравоохранения. Больше значение уделяется настрою, теплу, нежности рук, углублению во взаимодействие и вхождению в ритм.

Физические упражнения в бэби-йоге – особенная серия адаптированных динамических поз йоги («виньяс») с вниманием к дыханию и перетеканию из одной в другую. Каждая серия подбирается к потребностям конкретной матери в соответствии с уровнем развития и состоянием здоровья ребенка. Практика сбалансирована между родителем и ребенком настолько, что во время, скажем, выполнения упражнений из серии на ножки ребенка мать сама работает над своей «асаной» (ведь «асана» – в переводе с санскрита означает «положение тела, которое удобно»), сидя и дыша определенным образом. То же касается практик стоя и лежа.

Особый акцент делается на поточности, непрерывности ритма в движении, который задается с самого начала (с установления контакта), перетекает в более активную фазу более интенсивной практики и неизменно завершается релаксацией. Сброс мышечного тонуса и полное расслабление после практики, как часто говорят преподаватели йоги – самое важное в йоге. Все, что было до этого, шутят они, подготовка к «шавасане» – позе полного расслабления. Многие воспримут релаксацию с ребенком как что-то несерьезное и нереальное, и часто матери в самостоятельной практике избегают этой части занятий. Но релаксация в бэби-йоге действительно работает. Ребенок начинает расслабляться тогда, когда расслабляется мать. Матери постоянно, практически круглые сутки находятся в режиме «бодрствования», контролируя каждое действие ребенка. Сон приносит мало облегчения, накапливается стресс. Все это вытекает в «спираль

неблагополучия» – ребенок реагирует на негативный настрой матери, испытывает негативные эмоции, выплескивает их обратно на мать, стресс матери усугубляется. Термин «спираль радости», используемый в Birthlight, наглядно иллюстрирует обратную цепочку – мать отдыхает, расслабляется, подзаряжается энергией во время настоящего расслабления, становится спокойнее и радостней. Ребенок воспринимает спокойствие матери как сигнал, что ему ничего не угрожает, что все хорошо, мама рядом. Счастливым малыш – еще более счастливая мать. Расслабиться с маленьким ребенком – очень непростая задача для матери. Научившись отпускать тревожность и избегать постоянного контроля над ребенком (в рамках разумного, разумеется), мать с каждой практикой релаксации, предварительно обеспечив безопасность окружающему пространству, все глубже расслабляется. Ребенок моментально улавли-

вает сигнал о том, что мама отдыхает, и довольно скоро успокаивается, укладывается рядом (если по возрасту уже перемещается ползком или на ногах) или даже засыпает. В целом хотелось бы отметить, что самое важное, о чем стоит помнить родителям, начинающим практику йоги с ребенком – это непривязанность к достижениям. Не стоит торопить события, стремиться к результату и переживать, если что-то сразу не получилось. Большинство родителей, пришедших в йогу через бэби-йогу, считают ребенка и в целом родительство – своим лучшим учителем, научившим их быть терпимее, спокойнее и ... счастливее. И с этим трудно не согласиться.

Е. Шляхова,
основатель российского отделения международной школы Birthlight, дипломированный преподаватель перинатальной, бэби-, аква-йоги и раннего плавания

19-20 ноября 2009 г в SPA-Отеле «Пальмира Палас», Ялта состоится
1 Национальный Конкурс Ukrainian SPA & Wellness Professional AWARDS-09,
 который создан как рейтинговое событие для СПА-индустрии Украины
 и АР Крым. Это событие является вершиной признания профессионализма
 СПА-специалистов, ведущим мотивационным событием года
 для Профессионалов SPA & Wellness, которое определяет
 ведущих лидеров индустрии СПА, позволяет признать лучших,
 выявить талантливых лидеров рынка.
 Организаторами Ukrainian SPA & Wellness Professional AWARDS-09
 являются Союз Профессионалов SPA, отелей
 и Wellness-курортов Украины,
 Международный Центр «ТОП»
 и Компания «О-Фуро»™
 при поддержке СПА-воды «Трускавецька Кришталева»®
www.soyuz-spa.com.ua
 e-mail: sparesort-soyuz@ukr.net
 + 38 050 935 43 24
 + 38 067 656 76 04

Организаторы: Союз профессионалов СПА, отелей и Wellness-курортов Украины

Генеральный медиа-партнер Конкурса: КОСМЕТИК

Эксклюзивный медиа-партнер конкурса: Wellness

Медиа-партнеры Конкурса: Beauty, AKKALE, Prevention

Партнер-соорганизатор конкурса «СПА-тералейт банного комплекса»: KARAVAN TRAVEL

Партнер призового фонда всех конкурсов: TRAVEL, Prevention, OTCHEP, BANBAS, OTCHEP, OTCHEP

При поддержке СПА-воды: Трускавецька Кришталева

Партнеры-соорганизаторы: ESTAR, PALMIRA PALACE

Партнер призового фонда конкурса «СПА-восточного»: OTCHEP

Партнер призового фонда конкурса «СПА-тералейт банного комплекса»: ASPAR, OTCHEP, OTCHEP

Самомассаж

Применение самомассажа человеком имеет давнюю историю. В древние времена люди использовали самомассаж при различных недугах, болях, ушибах и т. д. Догонял ли древний человек добычу, или спасался от хищников – он всегда мог получить травму, и первая защитная реакция – растереть травмируемое место!

В наше время можно воспользоваться услугами квалифицированного массажиста, однако если это не удается, то большую помощь может оказать самомассаж. Освоить основные приемы самомассажа несложно. При этом следует отметить, что самомассаж не может заменить работу квалифицированного массажиста, но эффект от него может быть достаточно неплохим. Само́массаж по сравнению с массажем, выполняемым квалифицированным массажистом, имеет ряд недостатков, например: физически невозможно использовать некоторые приемы; сложно, а подчас и невозможно полностью расслабить мышцы, т. е. создать для массируемого участка положение физиологического покоя, а также невозможно массировать некоторые части тела; массаж требует большой затраты энергии и может вызывать утомление. Несмотря на эти недостатки, самомассаж способен существенно помочь в ряде ситуаций.

Основные принципы, характерные для выполнения массажа, необходимы и при выполнении самомассажа:

✦ массажные движения должны выполняться по ходу лимфатических сосудов;

✦ лимфатические узлы не массируются;

✦ в процессе проведения самомассажа необходимо, по возможности, расслабить мышцы и принять нужное (среднефизиологическое) положение;

✦ руки и массируемый участок должны быть чистыми.

Показания и противопоказания к самомассажу такие же, как и для обычного массажа.

При самомассаже используют такие же приемы: поглаживание, растирание, разминание, вибрацию. Возможно использовать различные упражнения для суставов.

Само́массаж, как и массаж, выполняемый квалифицированным массажистом, может быть локальным (частным) и общим. Продолжительность сеанса самомассажа 5–20 минут в зависимости от поставленной задачи.

Общий самомассаж выполняется в следующей последовательности: волосистая часть головы, лицо, шея, спина, поясница, грудь, живот, верхние конечности, нижние конечности.

Само́массаж волосистой части головы и лица

Исходное положение: сидя или стоя, голову необходимо слегка наклонить вперед-вниз.

При самомассаже волосистой части головы выполняют приемы растирания подушечками пальцев прямолинейно и кругообразно, в направлении от волосистой части лба до затылка (рис. 1, а–в). Само́массаж лба выполняют следующим образом: кончики пальцев кладут

Рис. 1, а–в. Растирание подушечками пальцев.



на середину лба и производят поглаживание, а затем растирание в направлении к вискам (рис. 2, а–в).

Далее ладонной поверхностью полусогнутых II–IV пальцев поглаживают лоб попеременно то одной, то другой рукой от бровей к линии роста волос в

Рис. 2, а–в. Растирание по направлению к вискам.

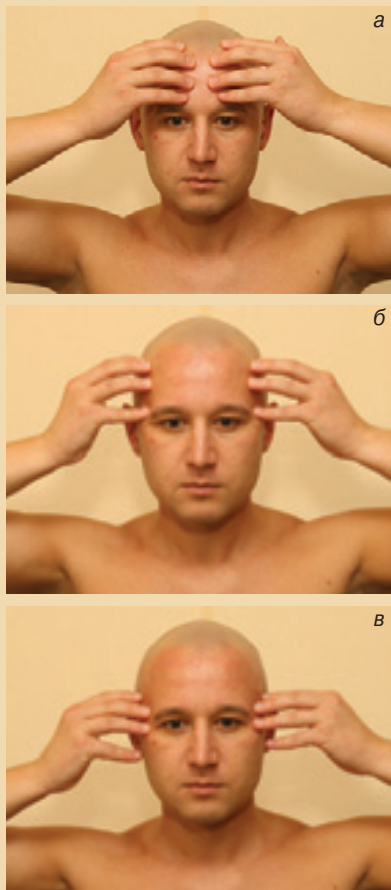
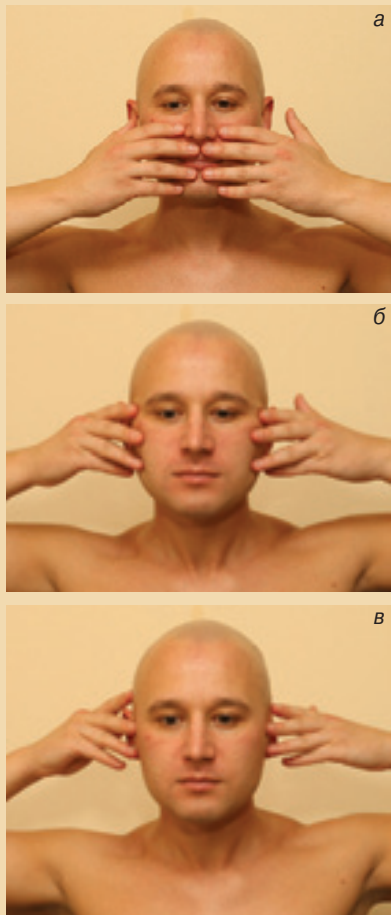


Рис. 3, а–в. Поглаживание в области рта.



правую и левую стороны. Вначале поглаживание и растирание производят в области переносицы вправо, затем над бровью и на виски. Затем в области углов глаз необходимо произвести подушечками III–IV пальцев несколько легких поглаживаний.

Далее выполняют поглаживание круговой мышцы глаза. Для этого движения начинают от виска II–IV пальцами по нижнему краю круговой мышцы глаза до внутреннего угла глаза, затем движения идут к брови и до виска. После этого осуществляется поглаживание II–IV пальцами области рта, где II–III пальцы располагаются на верхней губе, а IV–V – под подбородком. Поглаживание производят по направлению к козелку уха (рис. 3, а–в).

Далее производят растирание мышц лба, щек, жевательных мышц. Заканчивают массаж лица легким общим поглаживанием. После массажа необходимо сделать несколько вращательных движений головой.

Самомассаж области шеи и трапецевидной мышцы

Исходное положение: сидя или стоя. Самомассаж шеи производится одной или двумя руками. Используют приемы поглаживания, растирания и разминания. Поглаживание шеи выполняют двумя руками, для этого ладони кладут на затылок и производят поглаживание сверху вниз (рис. 4, а, б). При выполнении приема поглаживания одной рукой, другой рукой поддерживают массируемую руку за локоть. Затем положение рук меняют. После этого кончиками пальцев обеих рук осуществляют растирание и разминание от затылка к верхним отделам лопатки. Заканчивают массаж шеи поглаживанием двумя руками, при котором движения идут от затылка к верхним углам лопатки. В случае выполнения поглаживания шеи одной рукой движения идут по направлению к дельтовидной мышце.

При самомассаже области трапецевидной мышцы выполняют ее разминание по очереди правой и левой руками, при этом одну из рук, которой выполняют разминание, поддерживают под локоть другой рукой, затем положение рук меняют (рис. 5, а, б). При разминании движения идут в направлении от сосцевидного отростка к краю трапецевидной мышцы. Заканчивают массаж поглаживанием поочередно правой и левой рукой.

Самомассаж шеи спереди выполняют ладонной поверхностью кисти (рис. 6, а, б) в направлении от подбородка к ключице. При этом также применяют поглаживание, растирание и разминание одной или двумя руками.

Рис. 4, а, б. Самомассаж шеи сзади.



Рис. 5, а, б. Самомассаж трапецевидной мышцы.

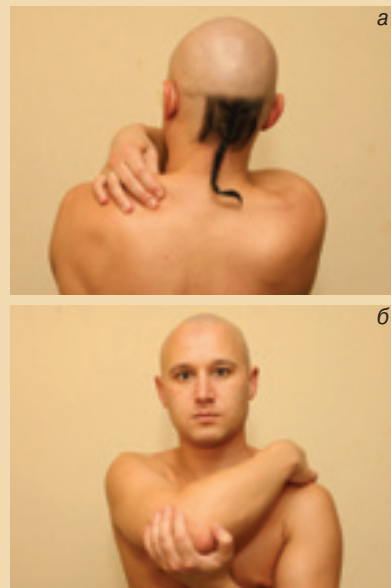


Рис. 6, а, б. Самомассаж шеи спереди.

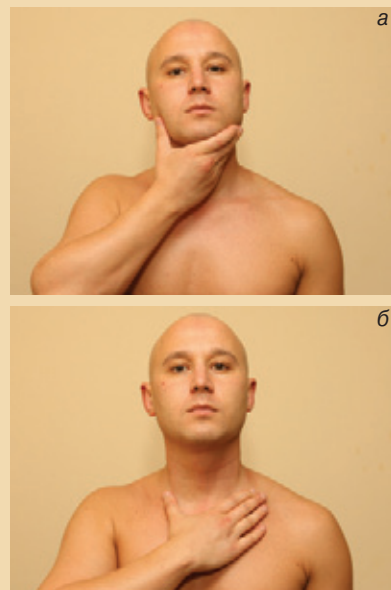
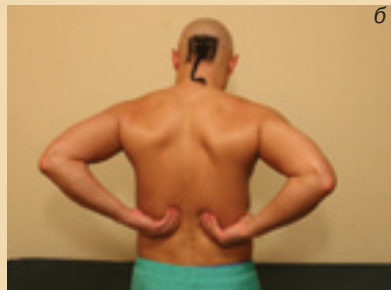


Рис. 7, а, б. Поглаживание ладонной поверхностью кисти в области спины.



Рис. 8, а, б. Растирание кончиками пальцев вдоль позвоночника.



Самомассаж мышц спины, поясничной области и ягодиц

Исходное положение: сидя или стоя. При самомассаже мышц спины используют приемы поглаживания и растирания. Поглаживание в области спины выполняется ладонной поверхностью кистей; для этого ладони кладут на поясничную область слева и справа от позвоночника, и массажные движения производят от поясницы вперед (рис. 7, а, б). Приемы растирания выполняются кончиками пальцев вдоль позвоночника от поясничного отдела вверх к нижним углам лопаток (рис. 8, а, б). Приемы разминания выполняют одной или двумя руками. При выполнении разминания двумя руками движения идут от поясницы вверх к нижнему углу лопатки. Приемы растирания выполняют гребнеобразно кистями, сжа-

тыми в кулак, продольно, поперечно, кругообразно. Также можно выполнять растирание кулаками или предплечьем (со стороны лучевой кости) (рис. 9). Заканчивают самомассаж спины общим поглаживанием.

Исходное положение при самомассаже ягодичных мышц: стоя или лежа на боку. При массаже в положении стоя ногу необходимо поставить на какую-нибудь подставку для того, чтобы расслабить мышцы.

Правую ягодичную мышцу массируют правой рукой, левую – левой. Поглаживание выполняют в направлении от ягодичной складки вверх к поясничной области (рис. 10, а–в). Похлопывание и поколачивание ягодичной мышцы производят одной или двумя руками. В положении лежа ягодичную мышцу массируют одной рукой, выполняя растирание кончиками пальцев, кулаком и разминание мышцы.

Самомассаж груди и живота

Исходное положение: сидя с опущенной с массируемой стороны рукой на бедро.

Выполняя самомассаж груди, используют поглаживание и растирание одной и двумя руками грудных мышц, разминание грудной мышцы, растирание кончиками пальцев и основанием ладони по ходу межреберных мышечных волокон (рис. 11, а, б). При самомассаже большой грудной мышцы используют разминание в направлении от места прикрепления ее к подмышечной области до ключицы (рис. 12, а, б). Можно применять растирание мышц груди основанием ладони по ходу ребер.

Исходное положение при самомассаже живота: сидя или лежа на спине при согнутых ногах в коленных и тазобедренных суставах.

При самомассаже живота выполняют плоскостное поглаживание одной рукой без, и с отягощением, по всей поверхности живота по часовой стрелке (рис. 13, а). При растирании выполняют растирание кончиками пальцев, кулаком, основанием ладони по ходу толстой кишки по часовой стрелке. Разминание мышц живота выполняется двумя руками в продольном и поперечном направлениях (рис. 13, б, 14). Заканчивают массаж живота диафрагмальным дыханием (так называемое дыхание животом).

Самомассаж верхних конечностей

Исходное положение: сидя или стоя с расслабленной массируемой рукой. При самомассаже верхних конечностей применяют поглаживание, расти-

Рис. 9. Растирание кулаками.



Рис. 10, а–в. Поглаживание в области ягодиц.



Рис. 11, а, б. Растирание кончиками пальцев по ходу межреберных промежутков.



Рис. 12, а, б. Разминание в области грудной мышцы.



Рис. 13, а, б. Поглаживание живота.



Рис. 14. Разминание в области живота.



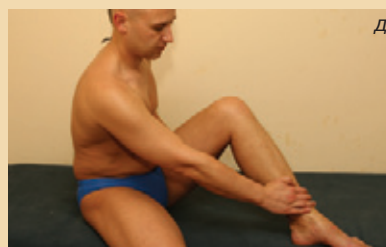
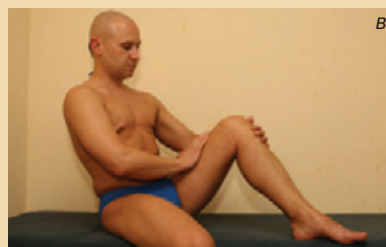
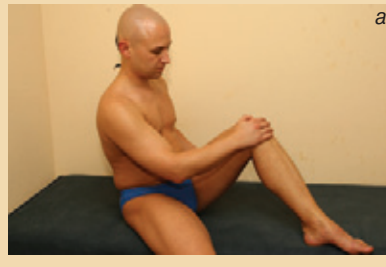
Рис. 15, а–в. Поглаживание верхней конечности.



Рис. 16, а, б. Поглаживание в области сустава.



Рис. 17, а–ж. Обхватывающее поглаживание нижней конечности.



вание, разминание и вибрацию. Последовательность следующая: задняя, а затем передняя группы мышц, выполняющая поглаживание от локтевого сгиба к плечевому суставу. Далее разминание трехглавой и двуглавой мышц. После чего выполняется разминание трехглавой и двуглавой мышц плеча I и II–V пальцами кисти.

При самомассаже предплечья применяют поглаживание от лучезапястного сустава вверх, обхватив предплечье I и II–V пальцами (рис. 15, а–в), растирание – основанием ладони, подушечкой I пальца или кончиками II–V пальцев.

При самомассаже локтевого сустава применяют растирание основанием ладони, I пальцем, щипцеобразное. При самомассаже лучезапястного сустава выполняют поглаживание и растирание ладонной поверхностью,

Рис. 18, а, б. Граблеобразное растирание бедра с отягощением.

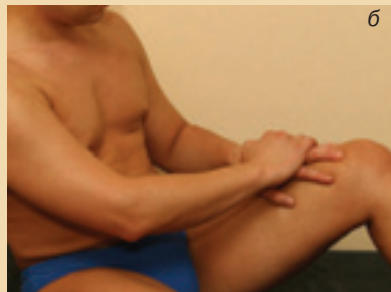


Рис. 19, а, б. Растирание коленного сустава.



И пальцем, щипцеобразное. Пальцы массируют каждый отдельно. При самомассаже плечевого сустава выполняют поглаживание ладонной поверхностью передней, задней и боковой поверхностями сустава (рис. 16, а, б). После чего растирают основанием ладони переднюю и боковую поверхность сустава. Далее производят растирание подушечкой I пальца передней и боковой поверхности сустава, а заднюю поверхность растирают кончиками II-V пальцев. Заканчивают самомассаж верхней конечности обхватывающим поглаживанием от кончиков пальцев к плечевому суставу.

Самомассаж нижних конечностей

Исходное положение: сидя или стоя в зависимости от массируемых групп мышц.

Рис. 20, а–в. Обхватывающее поглаживающее икроножной мышцы.



В начале самомассажа ног выполняют обхватывающее поглаживание одной рукой или попеременно правой и левой. Массажные движения идут в направлении от голеностопного сустава к паховой складке по внешней и внутренней поверхности нижней конечности (рис. 17, а–ж). Далее выполняют растирание поверхности бедра кончиками пальцев правой кисти с отягощением (граблеобразное растирание с отягощением) (рис. 18, а, б), растирание гребнеобразное. При этом массажные движения идут от коленного сустава к паховой складке.

Заднюю группу мышц бедра массируют в положении лежа на боку или стоя. Применяют поглаживание, растирание, разминание, как и на передней поверхности. Заканчивают самомассаж поглаживанием двумя руками всех мышц, начиная от коленного сустава к паховой области.

Исходное положение при самомассаже коленного сустава: сидя с согнутой ногой.

Применяют приемы поглаживания и растирания ладонной поверхностью кисти, граблеобразное, подушечками I пальцев обеих рук (рис. 19, а, б). Заканчивают самомассаж общим поглаживанием.

Мышцы голени массируют одной или двумя руками.

Рис. 21. Гребнеобразное растирание стопы.



Рис. 22. Растирание межкостных промежутков.



Исходное положение при самомассаже мышц голени: как и при массаже коленного сустава – сидя с согнутой массируемой ногой.

Икроножные мышцы массируют от пяточного сухожилия к подколенной ямке. Сначала выполняют обхватывающее поглаживание (рис. 20, а–в). Далее выполняют приемы растирания и разминания в направлении от пяточного сухожилия к подколенной ямке. Заканчивают массаж поглаживанием от голеностопного сустава к коленному.

Исходное положение при самомассаже голеностопного сустава и стопы: как и при массаже коленного сустава – сидя, с согнутой массируемой ногой.

При самомассаже стопы и голеностопного сустава выполняют поглаживание одной или двумя руками без отягощения. Далее выполняют растирание и разминание. Подошвенная поверхность стопы массируется гребнеобразными приемами (рис. 21). Производят граблеобразное растирание и растирание I пальцами обеих рук межкостных промежутков (рис. 22), затем щипцеобразное растирание ахиллова сухожилия. В этих же областях выполняют приемы разминания. Заканчивают самомассаж голеностопного сустава и стопы поглаживанием.

В. О. Огуй,
ведущий специалист по развитию
СПА-технологий
сети Институтов красоты «Beauty SPA»
фитнес-клубов World Class,
Нижний Новгород



СПА МЕЖДУНАРОДНА ШКОЛА
SCHOOL INTERNATIONAL SPA



ЦЕНТР КАПРАЛОВА

Открытый чемпионат Восточного региона Украины по классическому и SPA-массажу



Практическая бизнес-конференция
Косметические SPA-технологии

18-19 сентября 2009 г.

Украина, г.Харьков, "Радмир-Экспохолл" в рамках выставки "Салон Красоты"

Региональный этап II Открытого
Чемпионата Украины по SPA-массажу,
Международного чемпионата
по SPA-массажу



Яркое зрелище и руководство к действию!

Судейская коллегия - признанные авторитеты медицины, косметологии, SPA, классического и SPA-массажа:

Почетный судья Дехтерев Ю.Л., канд.н.с., Президент "Ассоциации специалистов по спортивной медицине и лечебной физкультуре Украины"

Главный судья Капралов С.Ю., к.н.ф.а.с., доцент, SPA-мастер высшей категории, директор ООО "Центр Капралова"

Ежов В.В., д.мед.н., профессор, заведующий кафедрой физиотерапии Крымского медицинского университета

Холодов С.А., канд.н.с., специалист по физической реабилитации

Бобков А.С., врач, SPA-координатор, SPA-мастер высшей категории, SPA-технолог ООО "Украинское СПА"

Кисурин И.А., чемпион России 2006 г. по косметологии

Катюхин О.В., врач, SPA-эксперт ТМ "SPANI", SPA-консультант ИДФ "Koral Ltd" (г.Прага, Чехия)



Контакты организаторов: +38 093 651-36-45; +38 067 967-76-97; kapralov@ft.kiev.ua; kapralov.kiev@gmail.com



ГЛАВНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
СОБЫТИЕ ИНДУСТРИИ
КРАСОТЫ УКРАИНЫ



ЧЕМПИОНАТ УКРАИНЫ
2009

15, 16, 17 ОКТЯБРЯ
УКРАИНА, КИЕВ
УЛ. САЛОМЯНА, 28 ПАРК ПАВЛЮК М-3, ВХОД II

II Открытый чемпионат Украины по SPA-массажу

Под эгидой Ассоциации специалистов спортивной медицины и лечебной физкультуры Украины

Программа чемпионата:

14 октября

I этап – отборочный. Обязательная программа
Оценивается базовый уровень владения («классической») техникой массажа

17 октября

II этап – финал. Произвольная программа
Выбранный конкурсантом для демонстрации вид или техника массажа,
проводимые в форме законченной оздоровительной программы

К участию в чемпионате приглашаются массажисты, имеющие соответствующее образование и работающие в структурах, связанных с индустрией SPA (SPA-центры, велнес-клубы, фитнес-клубы, спортивные клубы, оздоровительные и реабилитационные центры)

Организаторы:



При поддержке:
СПА МЕЖДУНАРОДНА ШКОЛА



По вопросам участия обращайтесь: ООО «Центр Капралова»
Контактное лицо: Сергей Капралов
Тел.: (+380 93) 651-3645, (+380 67) 967-7697
E-mail: kapralov@ft.kiev.ua

ЗАО «Компанія «Естет»
Тел.: (+380 44) 594-9696/97
e-mail: pr@intercharm.ua
Подобная информация: www.intercharm.ua www.estet.com.ua

Стоун-терапия

Мы учились у лучших специалистов по стоун-терапии Америки и Франции. Мы первыми привезли методику стоун-терапии в Россию.

Мы несколько месяцев провели в Центральной медицинской библиотеке, чтобы изучить все научные публикации и исследования по локальному воздействию холода и тепла на организм человека и усовершенствовали эту методику, усилив теоретическую часть.

Мы встречались с православными священниками, врачами аюрведы, буддистами, экстрасенсами и ясновидящими, чтобы понять, что они думают об энергии камней.

Мы проводили испытания на себе, чтобы отобрать для вас самое лучшее, эффективное и безопасное.

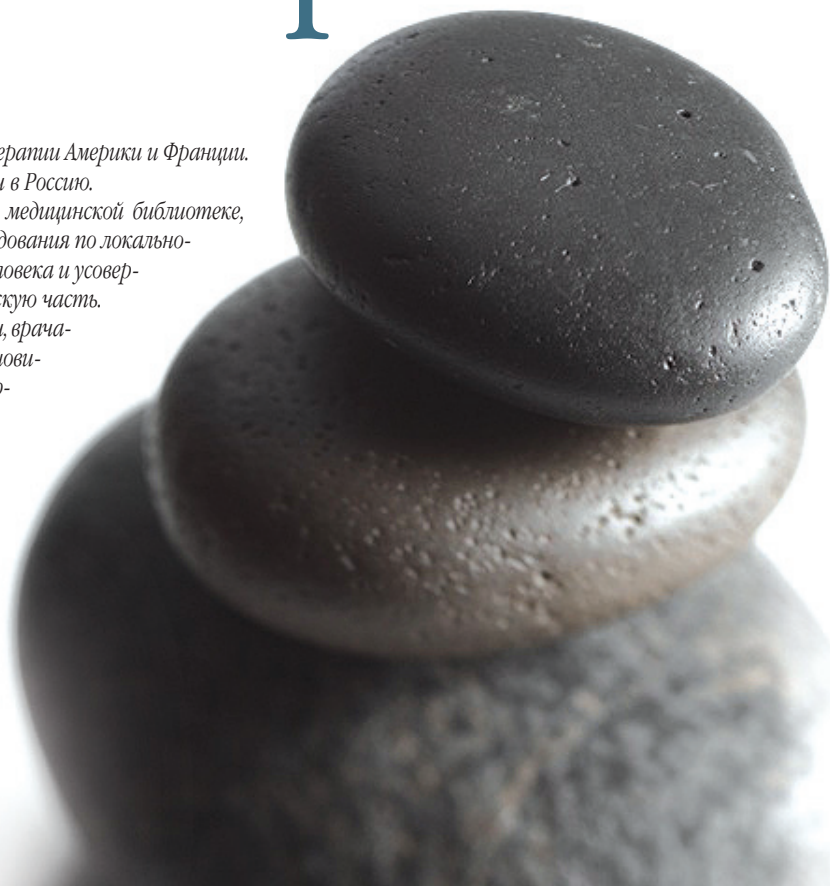
Мы издали книгу – единственное профессиональное издание по стоун-терапии на русском языке.

Мы предлагаем вам новые знания, наш опыт и секреты мастерства.

Команда врачей и специалистов по спа-технологиям

Международной школы

стоун-терапии и экзотических видов массажа MegaSPA



Открытие нашей компании MegaSPA состоялось в ноябре 1998 г. на выставке Intersharm Professional в самый разгар бушевавшего в России финансового кризиса. Однако это не помешало нашей компании быстро встать на ноги и уверенно занять свое место на рынке. Уже через год число наших клиентов перевалило за сто. И главная заслуга в этом достижении, несомненно, принадлежит нашему Учебному Центру. С первых дней существования компании мы поставили перед собой задачу организовать обучение на уровне лучших мировых стандартов. И с гордостью можем сказать, что задачу эту мы выполнили. Наш Учебный Центр быстро зарекомендовал себя как первоклассная команда специалистов – настоящих профессионалов в области косметологии и массажа.

Фирма росла, добавлялись новые бренды и новые тренинги, и в 2006 г. компания преобразовалась в холдинг, состоящий сегодня из двух подразделений: MegaSPA Distribution, являю-



щаяся эксклюзивным дистрибьютором элитных профессиональных марок для индустрии красоты, и Международная школа стоун-терапии и экзотических видов массажа – MegaSPA, занимающаяся обучением более 30 техникам массажа, которые мы привозим со всех уголков света.

С 2007 г. наша школа лицензирована Департаментом образования г. Мо-

сквы в качестве образовательного учреждения в сфере дополнительного профессионального образования.

Сегодня школа MegaSPA является крупнейшей школой стоун-терапии в Европе, и через ее двери прошло более тысячи студентов со всех уголков нашей необъятной страны и многих стран ближнего и дальнего зарубежья. Мы не только являемся эксклюзивными дистрибьютерами основных техник стоун-терапии, разработанных ведущими школами мира в этой области, но и являемся авторами собственных методик. Ни одна школа России не обладает 5 патентами на изобретения в этой сфере. Запатентованные нами полезные модели и способы выполнения массажа лицензированы для использования в пятнадцати зарубежных странах. Во многом благодаря нашей работе стоун-терапия в российских салонах красоты и спа-центрах перешла из разряда экзотических процедур в повсеместно предлагаемую услугу.



Что такое стоун-терапия

Стоун-терапия – это метод лечения и массажа камнями. История использования камней для лечения насчитывает тысячелетия. С давних времен энергия камней притягивала к себе людей. Люди создавали каменные изваяния и вырезали на них свои лица и лица богов. Таинственные каменные изваяния населяют остров Пасхи, вспомните сфинксов, пирамиды Египта, гору Рашмор в США, где изображены американские президенты. Люди носят в карманах камешки от глаза и на счастье, вырезают камни-амулеты для исцеления, богатства и улучшения взаимоотношений. В традиции индейцев племени сиу есть обычай, согласно которому мальчик, готовящийся стать мужчиной, ложится на твердый камень и кладет гладкие камешки между пальцами ног стопы. Считается, что это учит его познать разницу между мягким и жестким, женским и мужским, что является началом познания того, из чего складывается равновесие жизни. В Китае использование горячих камней для расслабления уставших мышц уходит корнями во времена до царствования династии Чанг (2000–1500 лет до нашей эры). Китайцы использовали камни еще за 2000 лет до изобретения акупунктуры и называют лечение камнями «матерью акупунктуры». Индейцы майя применяли камни для предсказаний и гадания: они рассказывали камням о болезнях своих пациентов и спрашивали у них совета о том, какое лечение лучше использовать. Американские индейцы считают, что камни наделены сознанием и называют их – «каменный клан» людей.

В настоящее время стоун-терапия – это самостоятельное направление косметологического бизнеса, возник-

шее в середине 90-х годов уже прошлого века в Соединенных Штатах Америки и быстро получившее официальное признание среди салонов красоты, медицинских и спа-центров всего мира. Этот метод имеет официально подтвержденный патент именно для оздоровительных центров.

Уникальные методики массажа камнями были не просто рождены как гениальные идеи отдельных личностей (например, госпожи Sonia Alexandra, основательницы и президента компании «ТН.Stone», эксклюзивным дистрибьютером учебного метода которой является Школа MegaSPA), использовавших собственные знания и интуицию, но и основаны на огромном практическом и теоретическом опыте. И, при всем уважении к мудрости предков, речь не столько об опыте, идущем из глубины веков, сколько о современных исследованиях профессионалов – специалистов по физиотерапии, гидротерапии и рефлексологии. Современные методики стоун-терапии могут внешне напоминать ритуал индейцев Аризоны или монахов Тибета, однако их «внутренняя» медицинская начинка была составлена коллективом врачей, имеющих за плечами огромный опыт практической работы в своих областях.

Таким образом, стоун-терапия – это многогранная методика массажа, объединяющая древнюю практику целительства минералами и кристаллами с современным уровнем медицинских знаний в области физиотерапии. С клинической точки зрения стоун-терапия – это сочетание различных видов массажа с воздействием теплыми и холодными камнями.

В настоящее время в зависимости от техники работы камнями и использу-

емых температур стоун-терапия подразделяется на несколько методик: использование в массаже только горячих камней, только холодных камней и контрастная стоун-терапия, когда в одной процедуре идет попеременное или одновременное воздействие теплыми и холодными камнями. При этом базальтовые камни нагреваются до 45–55 °С, а мраморные охлаждаются до 10–0 °С. Кроме полноценных законченных методик стоун-терапии, когда массаж в процедуре проводится только камнями и для работы необходимо около 40 базальтовых и 20 мраморных камней, существуют различные комбинированные методики массажа камнями и руками с использованием от 2 до 10 камней. В зависимости от времени года, суток, возраста, показаний, противопоказаний, а также пожеланий клиента – формируется правильная индивидуальная процедура и образуется все многообразие процедур стоун-терапии – от успокаивающих, устраняющих напряжение и стресс до стимулирующих, вызывающих прилив сил, энергии и бодрости.

Стоун-терапия – уникальная процедура, аналогов которой не существует. По сравнению с другими термовоздействиями (души, ванны, бани, обертывания) стоун-терапия имеет неоспоримые преимущества:

- ▶ возможность добиться локального дозированного прогревания или охлаждения позволяет решать конкретные проблемы отдельных областей тела;
- ▶ отсутствие общего прогревания или охлаждения и нормальная влажность воздуха при проведении процедуры позволяют уменьшить нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а следовательно, расширить круг возрастных клиентов;
- ▶ стоун-терапия с использованием горячих и холодных камней является единственным методом контрастного воздействия, который не требует сложного оборудования, наличия душевых кабин, ванн, специальной дезинфекции и большой площади для установки оборудования.

Кроме того, стоун-массаж в настоящее время является единственным методом, совмещающим в себе 5 важнейших аспектов:

- ▶ рефлекторное воздействие на организм путем надавливания на биологически активные точки в определенной последовательности,

- ▶ глубокое термическое воздействие: прогревание или охлаждение,
- ▶ механическое разминание тканей,
- ▶ глубокий вибрационный массаж – при постукивании камнем о камень,
- ▶ непосредственное воздействие энергии самого камня.

Стоун-терапия распространяется далеко за пределы физического влияния классического массажа, затрагивает глубинные механизмы релаксации и здоровья, восстанавливает энергетический потенциал организма и настраивает на позитивное отношение к философии «Тело–Разум–Душа».

Камни

В стоун-терапии используются различные типы камней, чаще всего базальтовые, мраморные, жадеитовые и морские.

Базальты – это самые распространенные вулканические породы, сформировавшиеся во время извержений вулканов и под действием последующей осадочной активности. Черно-серые камни олицетворяют неподвижность, сон, отдых. Базальт медленно отдает тепло, способствуя смягчению тканей, расслаблению мышц, согреванию холодных участков тела. Базальт можно использовать как на определенных проблемных точках, так и на обширных участках тела.

Мрамор – это метаморфная порода, образовавшаяся в недрах земли из осадочной породы известняка. Мрамор может использоваться как для стимуляции кровообращения, тонизирования, снятия чрезмерного жара тела, так и в определенных точках, чтобы охладить участок тела и/или уменьшить воспаление.

Камень – идеальный термоинструмент для массажа. Контрастные компрессы не сопровождаются массажными движениями. Металлические и стеклянные предметы для массажа слишком быстро меняют температуру. Деревянные палочки сложно дезинфицировать. Полиэтиленовые криопакеты не удобны для выполнения сложных массажных движений, не долговечны, не удобны для дезинфекции, сделаны из синтетических материалов. Лед быстро тает, легко скользит и может травмировать ткани при сильном надавливании. Полудрагоценные камни должны с осторожностью дезинфицироваться, так как могут изменять свой цвет под воздействием некоторых химических веществ. Таким образом, простые породы кам-

ней обладают всеми необходимыми свойствами для проведения ими стоун-терапии. Камни способны глубоко охлаждать и прогревать ткани, они могут быть гладкими и шероховатыми, иметь разную форму и размер, что позволяет выполнять ими самые разнообразные движения на любых участках тела. Камни созданы природой, долговечны в использовании, легко подвергаются дезинфекции, эстетично выглядят и украшают любую процедуру.

Термотерапия

С медицинской точки зрения стоун-терапия является методом термотерапии. Способность человека воспринимать холод и тепло называется температурной чувствительностью. Это восприятие происходит через рецепторы – специальные чувствительные образования, окончания нервных волокон, которые регистрируют изменения в окружающей ткани и передают эти раздражения в виде импульсов в головной мозг. Существует приблизительно 25 тысяч тепловых и 300 тысяч холодных рецепторов. В коже человека холодные рецепторы расположены в эпидермисе, а тепловые – в верхнем и среднем слоях дермы. Терморецепторы чувствительны только к температурным стимулам, они изменяют частоту своей импульсации при изменении температуры окружающей среды. Получая излишнее тепло или излишне охлаждаясь, организм пытается сохранить постоянство своей среды и включает механизмы терморегуляции – совокупность физиологических и биохимических процессов, обеспечивающих постоянство температуры тела человека. Непосредственно реализует химическую и физическую терморегуляцию вегетативная нервная система, которая контролирует процессы дыхания, кровообращения, лимфотока, работу эндокринных желез, иннервирует гладкую мускулатуру всех органов.

Таким образом, применение экстремальных температур на поверхности тела влияет через центральную и периферическую вегетативную нервную систему на местное и системное кровообращение, гормональные функции, на работу дыхательной и иммунной систем.

Горячие или холодные камни оказывают на организм местное, системное и рефлекторное действие. Горячие камни передают тканям организма свое тепло. Перенос тепла от камня происходит посредством про-

ведения. Величина потока проводимого тепла зависит от температуры камня и теплопроводности тканей. Чем дольше воздействие температуры, тем глубже проникает тепло, вплоть до мышечной ткани и суставов. Проникновение тепла может достигать 1,4 см. При дальнейшем контакте с источником тепла на коже могут появиться заметные гиперемизированные участки. Такое покраснение кожи связано с расширением сосудов и увеличением кровенаполнения ткани, что является адаптацией организма к высокой температуре и необходимо для рассеивания тепла. Более интенсивно кровь поступает в очаги воспаления, поэтому участки тела с воспалительными процессами будут более гиперемизированными.

Кратковременное воздействие горячими камнями вызывает в основном местные реакции: расширение периферических кровеносных и лимфатических сосудов, гиперемию кожи, расслабление мышц.

Длительное воздействие горячими камнями вызывает в основном системные реакции: потоотделение и интенсивную гиперемию, усиление обмена веществ, увеличение количества эритроцитов и лейкоцитов в крови, повышение ее бактерицидности, расслабление гладкой мускулатуры, возбуждение парасимпатической нервной системы, уменьшение частоты дыхательных движений и частоты сердечных сокращений, общее успокаивающее действие, снижение возбудимости нервной системы, наступление сна, ощущение комфорта и глубокой релаксации.

Локальное воздействие холодом несет в себе больший терапевтический эффект, чем горячее, за счет двухступенчатого действия: сначала охлаждение тканей, а затем их согревание, так называемый вторичный приток крови. На первом этапе прикладывание холодного камня вызывает сужение кровеносных сосудов и отток крови внутрь к висцеральным органам и более глубоким кровеносным сосудам. Если воздействие длится не более 3–10 минут, начинается второй этап – возвращение в ткани новой, обогащенной кислородом крови, что вызывает гиперемию кожи. Третий этап воздействия холода на ткани – это венозный застой, нежелательная реакция организма на переохлаждение. Достижения этого этапа при процедуре стоун-терапии недопустимо. У детей, пожилых людей и ослабленных лиц вто-

МЕХАНИЗМЫ ТЕРМОРЕГУЛЯЦИИ		
	Химическая терморегуляция	Физическая терморегуляция
Воздействие на организм холода	1) повышение процессов тканевого обмена, интенсивное окисление белков, жиров и углеводов с образованием тепла 2) повышение уровня гормонов щитовидной железы и надпочечников, усиливающих основной обмен и теплообразование	1) сокращение кровеносных сосудов кожи 2) уменьшение притока крови к коже 3) поверхность кожи отдает меньше тепла, сохраняя его организму
Воздействие на организм тепла		1) расширение кровеносных сосудов кожи 2) увеличение притока крови в сосуды кожи 3) усиление потоотделения 4) учащение дыхания и испарение воды через легкие, что позволяет организму отдавать излишек тепла

рой этап может быть коротким, переходя из первой стадии сразу в третью (вторичный озноб).

Кратковременное воздействие холодными камнями: усиливает обмен веществ и клеточный метаболизм, стимулирует симпатическую нервную систему, сокращаются периферические сосуды кожи, уменьшается нервная проводимость, уменьшается потеря тепла через кожу, расширяются коронарные сосуды, ускоряется сердечный ритм, учащается и углубляется дыхание, уменьшается потоотделение, сокращаются сосуды мочевого пузыря и почек, усиливается мышечный тонус всех сфинктеров, ослабляются перистальтические движения и функции пищеварительной системы.

Длительное воздействие холодными камнями (деревация): активизирует парасимпатическую нервную систему, кровь оттекает от внутренних органов, создается гиперемия периферических частей тела, уменьшается застой во внутренних органах, восстанавливается пищеварительная активность, усиливается обмен веществ, увеличивается насыщение крови кислородом, запускает механизм недрожательного термогенеза, при этом происходит расщепление бурого жира с образованием большого количества тепла и свободных жирных кислот, стимулируется расщепление гликогена в печени.

Терапевтическое воздействие холодом – это один из наиболее эффективных способов борьбы с лишним весом, лечения и профилактики болезней человека, изменяющий реактивность тканей, вызывающий коррекцию функций центральной и периферической нервной системы и в целом гомеостаза. Прямыми показаниями для лечения холодом являются: болевой синдром, отек, гиперемия, лимфостаз, местный воспалительный процесс.

Доказано также, что экстремальный холод улучшает обменные процессы и стимулирует иммунитет, что заметно и существенно омолаживает организм за счет его собственных резервов.

Терапевтическая криотерапия имеет следующие лечебные механизмы: обезболивание, уменьшение отеков, купирование воспаления, снятие мышечных спазмов, «сгорание» жира, повышение тургора кожи, стимуляция регенерации тканей, улучшение адаптационных способностей организма, совершенствование терморегуляции, стабилизация вегетативной нервной системы, антигипоксическое действие.

Криотерапия лежит в основе методики с использованием камней различной температуры – *стоун-моделирующего массажа*. Стоун-моделирующий массаж как специальная программа для коррекции фигуры и тонизации тканей включает в себя сегментарный массаж спины горячими камнями, массаж области бедер, ягодиц и других проблемных зон камнями высококонтрастных температур и криомассаж живота. Выполнение данной методики требует специальных углубленных знаний, поэтому нами была разработана программа «Медицинские аспекты стоун-терапии», в которой мы детально рассматриваем возможное влияние различных температур на поверхности тела на течение различной хронической патологии. Мы не рекомендуем проводить процедуры стоун-терапии в лечебных целях в условиях салонов красоты, эта программа была создана с целью помочь мастерам безопасно адаптировать процедуру стоун-терапии к определенной хронической патологии. Стоун-моделирующий массаж преподается только в нашей школе как второй уровень для опытных стоун-терапевтов.

Широкий диапазон воздействия от агрессивного антицеллюлитного стоун-моделирующего массажа до спа-программ с эфирными маслами, теплыми компрессами, теплыми камнями и ритмичными постукиваниями (которые стоун-терапевты называют «музыкой камней») определяет и широкие показания для стоун-терапии: локальное напряжение мышц, головные боли напряжения, замедленный лимфодренаж, локальные жировые отложения, снижение тонуса кожи, стресс и его последствия, депрессии, синдром хронической усталости, физическое и эмоциональное перенапряжение и, безусловно, необходимость релаксации и получения удовольствия.

Противопоказания для использования горячих камней такие же, как для проведения ручного массажа и физиотерапевтических процедур, сопровождающихся усилением кровообращения. Холодные камни нельзя использовать при беременности, гипертонической болезни и сосудистых нарушениях, заболеваниях щитовидной железы, невритах (в том числе в анамнезе), сахарном диабете.

В методике контрастной стоун-терапии можно выделить три основных блока. Первый блок – «вступление» включает несколько разнообразных проходов по определенной зоне только горячими камнями. Возможно от 2 до 5 проходов с использованием от 1 до 4 камней. Второй блок – «основной» самый разнообразный, самый интересный и самый сложный – одновременное воздействие или попеременное чередование горячих и холодных камней. Возможно от 1 до 6 проходов с использованием от 2 до 6 камней. Только этот блок насчитывает десяток вариантов. Третий блок – «заключительный» во многом зависит от продолжительности и интенсивности второго блока. Это мо-



жет быть дальнейшее охлаждение или согревание, фиксация теплых или холодных камней, а так же мануальный массаж.
Мы предлагаем вашему вниманию один из вариантов контрастной стоун-терапии для тела.

Протокол процедуры контрастной стоун-терапии для тела

Как всякая серьезная методика, стоун-терапия имеет общие правила проведения:

- первоначальное прикладывание камней только на крупные мышцы,
- использование только сильного нажатия во время движения камней по телу, а не поверхностного скольжения,
- переворачивание камней во время массажа каждые несколько секунд,
- первоначальное прикладывание холодных камней только на выдохе клиента,
- обязательное согласование с клиентом использования холодных камней в процедуре,



- предупреждение клиента непосредственно перед прикладыванием холодных камней,
- классическое чередование горячих и холодных камней в процедуре в режиме 3:1,
- при необходимости согревание клиента горячими камнями после массажа холодными,
- холодные камни не прикладываются на длительное время к одному и тому же месту, за исключением проблемных зон,
- при использовании холодных камней необходимо хорошо прогревать комнату, в которой будет проводиться процедура.

Поместите камни на массажный стол в 2 ряда вдоль позвоночника клиента (позвоночник должен находиться между камнями; рис. 1). В зависимости от размеров тела клиента варьируйте количество используемых камней (8–12). Накройте камни салфеткой и помогите клиенту лечь на спину. Достаньте из печки: 1 крестцовый камень, 3 больших и 2 средних камня, 1



камень для «третьего глаза», 2 больших камня для ладоней. Поместите их на передней поверхности тела в определенной последовательности. Эти камни могут быть горячими или холодными (рис. 2).

Массаж тела горячими камнями

- 1. Левая нога.** Достаньте 1 большой камень и проведите массаж стопы:
 - а) приложите и подержите камень на стопе в течение 1 минуты – прогрейте стопу,
 - б) проведите массаж стопы круговыми движениями, нажатием на точки акупунктуры, свод стопы, между костями плюсны. Согрейте и проработайте пальцы.
- 2.** Достаньте 2 больших камня и проведите массаж ноги:
 - а) массируйте ногу, начиная с четырехглавой мышцы бедра вверх до подвздошной кости и вниз до лодыжки (рис. 3),
 - б) когда камни остынут, подложите камни под колено и ахиллово сухожилие.
- 3.** Достаньте 8 маленьких камней для пальцев ног. Точечными нажатиями между плюсневыми косточками вложите камни (рис. 4). Заверните ноги в полотенце.
- 4. Левая рука.** Достаньте 1 большой камень и проведите массаж кисти:
 - а) приложите камень к ладони и прогрейте ее в течение 1 минуты,
 - б) проведите растирающие и разминающие движения по ладони и оставьте камень в ладони,
 - в) проведите трассирующие поглаживающие движения между пястными костями.

MEGA SPA

Международная школа стоун-терапии
и экзотических видов массажа

- Экзотические техники массажа со всего мира: контрастная стоун-терапия, английский ароматерапевтический массаж, французский лимфодренажный, индийский массаж лица и головы, балийский, японский, массаж филиппинскими саморазогревающимися раковинами, массаж горячими травяными мешочками, шиацу Tokujiro Namikoshi...
- Собственные уникальные запатентованные методики.
- Лицензированные дипломы о повышении квалификации.
- Преподаватели с высшим медицинским образованием и стажировкой в лучших SPA и массажных центрах Франции, Англии, Италии, Америки, Китая, Японии и Индии.



Образовательное Частное Учреждение. Лицензия Департамента Образования г. Москвы.

5. Достаньте 2 средних или больших камня для руки: проведите массаж плеча, охватывая бицепс и трицепс вверх до дельтовидной мышцы и вниз до запястья, используя движения поглаживания и разминания (рис. 5).

Затем уберите камень с «третьего глаза», камень-«подушку» и верхний камень с декольте.

6. Массаж области плеч, шеи и зоны декольте. Достаньте 2 средних горячих камня:

а) одновременно скользящими движениями проведите вниз по плечам, вверх по трапецевидной мышце до затылочной впадины,

б) приложите и подержите камни в течение минуты под затылочной впадиной,

в) проведите массаж зоны декольте одновременными круговыми движениями,

г) поверните голову налево, массируйте ребром камня по направлению вниз с правой стороны:

- грудино-ключично-сосцевидную мышцу (рис. 6),
- всю переднебоковую область шеи,
- надлопаточную и трапецевидную мышцы,

д) повторите п. 5 на левой стороне.

7. Когда камни остынут, подложите их под плечи, шею или затылок.

8. Массаж холодными камнями – плечи, шея, декольте:

а) достаньте 2 холодных камня из емкости для льда,

б) предупредите клиента, что вы будете использовать холодные камни,

в) попросите клиента вдохнуть и на выдохе приложите холодные камни в центр трапецевидной мышцы, подержите, переверните и начните движение по шее,

г) проведите массаж по схеме массажа «декольте – плечи – шея», как горячими камнями.

9. Массаж горячими камнями лица (рис. 7). Если вы не уверены в температурном режиме камней, дотроньтесь камнем до своего запястья. Это поможет вам оценить, насколько подходит его температура для массажа лица:

а) проведите демакияж,

б) достаньте 2 овальных камня,

в) проведите массаж лица по массажным линиям, одновременные разглаживания от центральной линии к периферии, круговые движения с легким нажимом на висках, перекаты, разглаживание лба. Проведите камнями по линии волос, приложите камни к ушам, выполните массаж ушей,



г) круговые движения вокруг глаз, носа, губ, подбородка.

д) постукивания на височно-нижнечелюстном суставе,

е) положите на глаза влажные ватные диски и на них – холодные камни для глаз.

10. Уберите все камни с тела клиента и помогите ему перевернуться на живот. Массаж задней поверхности ног горячими и холодными камнями.

11. Массаж горячими камнями спины и рук. Ромбовидная мышца, области вдоль позвоночника, вокруг лопатки, плеч, затылка:

а) достаньте 2 средних или больших камня,

б) приложите камни одновременно у основания шеи на С VII,

в) проведите камнями вниз с двух сторон вдоль позвоночника до крестца, покачайте, сделайте вращательные движения на крестце,

г) приложите камни на ромбовидные мышцы, подержите, переверните и скользящим движением вниз проработайте околопозвоночные мышцы,

д) проведите массаж трапецевидной мышцы от основания черепа до плечевого сустава. Выполните круговые и попеременные движения вокруг лопаток,

е) используйте постукивание на проблемных зонах:

- вдоль позвоночника под углом 45° к околопозвоночным мышцам,
- на трапецевидной мышце,
- на крестце,
- под лопатками и других зонах, на которые может жаловаться ваш клиент.

12. Проведите массаж холодными камнями проблемных зон (рис. 8).

Когда вы научитесь работать по классической методике, вы сможете повысить свой профессиональный уровень, дополняя массаж собственными новыми приемами, изменяя порядок этапов, чередуя температуры воздействия в зависимости от пожеланий и состояния здоровья клиента.

Удачи и успехов вам в освоении этой интересной и перспективной методики!

И. Гончарова, А. Кундин
Международная школа стоун-терапии и экзотических видов массажа MegaSPA, Москва
(фото Ирины Гончаровой)

В статье использованы материалы книги авторов «Энциклопедия экзотических видов массажа. Том I. Стоун-терапия»

VIII Международная выставка парфюмерии и косметики

interCHARM
УКРАИНА 2010
GLOBAL BEAUTY EVENT

10-12 февраля 2010 года

Организатор: **ЕСТАТ**

Разделы выставки:

- › Парфюмерия, косметика и декоративная косметика
- › Pharma Beauty – лечебная косметика, детская косметика, БАД, средства гигиены
- › Галерея новинок – самые свежие коллекции и новые продукты от украинских и зарубежных производителей и дистрибьюторов
- › Hairdressing – профессиональные средства по уходу за волосами, парикмахерское оборудование и принадлежности, все для наращивания волос и ресниц, школы парикмахерского искусства
- › Beauty Lab – профессиональная косметика и косметологическое оборудование, мебель и аксессуары для салонов красоты, эстетическая медицина, солярии, средства для загара, оборудование для SPA-центров
- › Nail Service Studio – профессиональные средства по уходу за ногтями
- › Все для пирсинга и татуажа
- › Специализированная пресса

А также широкий выбор профессиональных учебных программ, охватывающих все сегменты индустрии красоты

Место проведения:

ВЦ «КиевЭкспоПлаза»,
Украина, Киев, ул. Салютная, 2-Б

Организатор выставки:

ЗАО «Компания «Эстет»

Тел./факс: +38 (044) 594-96-96/97, 228-83-56

По вопросам участия: expo@intercharm.ua

По вопросам приобретения билетов:
ds@intercharm.ua

При поддержке:



www.intercharm.ua
www.estet.com.ua



Сибирский спа-уход «Гладкий рельеф»

За последние 10–15 лет на рынке спа-технологий появилось великое множество самых разнообразных экзотических программ по коррекции фигуры. Часто эти технологии носят четко этнический характер, например Индия, Таиланд, Индонезия. Наш творческий коллектив специалистов спа-индустрии разработал и запатентовал новый этнический спа-продукт – «Сибирское СПА». Данный уход отвечает всем требованиям спа, имеет четкий регламент, определенную этапность, медицинский контроль.

Каждый специалист знает, что при коррекции фигуры важен комплексный подход для решения этой проблемы. Это и изменение пищевого режима, и дозированные физические нагрузки, и применение рациональных физиотерапевтических ме-



тодов воздействия на локальные жировые отложения. Только совместные действия врача и клиента могут привести к желаемому результату. Задача врача заключается в том, чтобы клиент доверился ему полностью и разделил ответственность за достижение результата (не обманывал ни врача, ни себя, употребляя булочки вечером перед сном). Заедание стресса через вкусную пищу не дает возможности двигаться к результату. Поэтому нужно подключить очень мощную антистрессовую терапию. Именно такую программу мы

предлагаем на ваш суд – уход «Сибирское СПА "Гладкий рельеф"».

В эту программу входят несколько этапов. Каждый из них усиливает действие предыдущего, физиологически обоснован и эффективен. Кульминацией является массаж кедровыми «шишками» – массажным инструментом, выполненным из древесины кедра и по форме схожим с обычной кедровой шишкой, имеющим гладкую поверхность. Обязательным элементом данной программы по коррекции фигуры является прогревание в суховоздушной



мини-сауне «Сибирская здравница», которая позволяет легко расстаться с лишними килограммами, улучшить качество кожи за счет дренажно-детоксицирующего действия, стимуляции метаболизма (известно, что повышение температуры тела на 1 °С повышает метаболизм организма на 12–15%). Преимущества суховоздушной мини-сауны перед паровой неоспоримы и защищены патентами: например, холодное распыление сжатым воздухом аромабальзама до 5 микрон внутри кабины позволяет проникать ароматической молекуле в пору (размер поры – 9 микрон), глубоко осаждаться в ткани и попадать в кровеносное русло.)

Непосредственно массажный инструмент – «кедровые шишки», удобно лежит в руке массажиста, отвечает всем требованиям эргономичности. Массажные манипуляции, проводящиеся «шишками» мощны, сильны, эффективны и при этом не доставляют клиенту дискомфортных, болевых ощущений и кровоподтеков. Они отвечают всем требованиям классических массажных приемов – поглаживанию, растиранию, разминанию, вибрации. Движения осуществляются по ходу лимфотока, т. е. от периферии к центру в ближайшие коллекторы. В антицеллюлитной программе из массажных приемов большее время уделяется разминанию и растиранию тканей.

«Шишки» настолько комфортно располагаются в руке массажиста, что дают возможность меньше затрачивать энергии при массаже, а ощущение у клиента усиливается – происходит очень глубокое и длительное разогревание тканей и их тщательная проработка. Массажист при этом не устает, и пальцы рук у него не



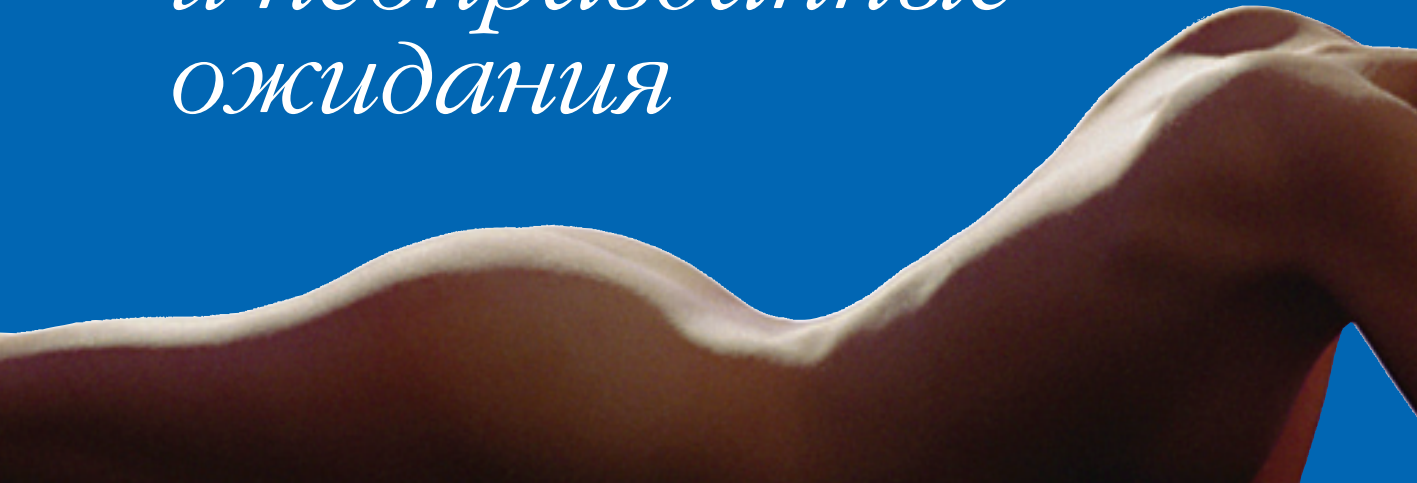
болят от напряжения. Массаж «шишками» снижает энергозатраты специалиста, дает возможность ему творить и работать в удовольствие и с реальным результатом.

От процедуры получают удовольствие и массажист, и клиент. Специалист по массажу работает, отдыхая. «Шишки» дают возможность быстро переходить от одного массажного приема к другому, не отрывая рук от клиента.

Мне как специалисту с 15-летним стажем стало жалко свои руки, поэтому я использую в повседневной массажной практике «шишки». Работаю в удовольствие, чего и вам желаю!

Е. Маландей,
спа-технолог, Красноярск

Экспресс-методы коррекции фигуры: оправданные и неоправданные ожидания



Проблема ожирения беспокоит многих людей во всем мире. По статистике, в развитых странах около 30% населения страдает от различной степени ожирения. Для людей старше сорока лет цифры еще более пугающие – 40–60%. Тем не менее, несмотря на стремительный рост числа людей, страдающих ожирением, желание уменьшить вес является довольно распространенным, а желание улучшить контуры тела появляется даже у людей с нормальным весом, имеющих только локальные жировые отложения.

Поскольку большинство пациентов с избыточной массой тела и локальными жировыми отложениями обращаются в первую очередь в центры коррекции фигуры, решать эту непростую медицинскую проблему приходится специалистам эстетической медицины. Всем известно, что ведение пациента в клинике эстетической медицины или салоне красоты имеет ряд серьезных особенностей. Люди, получающие услуги в подобных учреждениях, не считают себя больными и нередко предъявляют врачу необоснованные требования, которые можно назвать капризами. Посетитель эстетического центра даже называется не пациентом, а клиентом, он не лечится, а «обслуживается», хотя «обслуживает» его высококвалифицированный врач с высшим образованием, который проводит серьезные физиотерапевтические процедуры для решения непростых медицинских задач.

Наиболее часто встречающееся требование, предъявляемое специалисту по коррекции фигуры, – это получение яркого очевидного результата в кратчайший срок. Клиенты желают обрести стройную фигуру немедленно: к отпуску, к свадьбе, к Новому году, за две недели, за десять дней, а еще лучше – за три дня. Но возможно ли это?

Килограммы или сантиметры?

Прежде всего нам необходимо разобраться, что именно хочет «сбросить» клиент. Вес или объем? Вес человека складывается из многих составляющих: вес скелета, мышечной ткани, кожи, жировой клетчатки, воды и др. Поэтому у людей одного роста и одной и той же комплекции вес тела может существенно различаться, например, за счет веса костной или мышечной ткани. Специалистов по коррекции фигуры интересует так называемый лишний вес, который также складывается из нескольких компонентов, основными из которых являются вода, подкожный и/или висцеральный жир, при этом массовая доля воды в тканях может быть достаточно большой. Зачастую, чтобы сбросить несколько килограмм, достаточно избавиться от воды. Это легко сделать с помощью нескольких дренажных процедур, мочегонных средств или краткого курса бессолевой диеты. Результат появится буквально за несколько дней, но он будет выражаться только в потере веса, а объемы и контуры тела практически не изменятся. С большой вероятностью потерянный и вес и объем вскоре восстановятся.

Если речь идет о «лишнем» объеме, особенно у людей с нормальным индексом массы тела, то речь идет в основном о скоплении подкожного жира.

Распределение поверхностной жировой ткани в организме человека может проходить по нескольким типам, которые зависят от генетических факторов, гормонального фона и образа жизни.

Гиноидный морфотип

Женщина такого типа имеет тонкую талию, широкие бедра, жировые отложения в основном локализируются в области таза, бедер, колен; соотношение между бюстом и

LPG

*Естественное восстановление
гармонии, молодости
и красоты*



*Самые безопасные и
комфортные технологии
эстетической медицины*



*Лечение целлюлита, моделирование гармоничного контура тела, коррекция осанки, омоложение кожи лица, декольте и груди.
Оборудование LPG – бережное отношение к красоте.*

*Эксклюзивный представитель компании LPG Systems (Франция) в России, на территории стран Балтии и СНГ – ГК «СпортМедИмпорт»
Москва (495) 734 99 77 Санкт-Петербург (812) 320 99 09 Киев (044) 428 22 50
www.lpg-club.ru*



ПРОЦЕДУРА 0

ПРОЦЕДУРА 5

ВОЗРАСТ: 41 ГОД

ЛИПОМАССАЖ

Roll'in: 60%
Roll'up: 20%
Roll'out: 20%



ПРОЦЕДУРА 0

ПРОЦЕДУРА 7

ВОЗРАСТ: 37 ЛЕТ

ЛИПОМАССАЖ

Roll'in: 50%
Roll'up: 40%
Roll'out: 10%



ПРОЦЕДУРА 0

ПРОЦЕДУРА 7

ВОЗРАСТ: 48 ЛЕТ

ЛИПОМАССАЖ

Roll'in: 50%
Roll'up: 30%
Roll'out: 20%



ПРОЦЕДУРА 0

ПРОЦЕДУРА 9

ВОЗРАСТ: 46 ЛЕТ

ЛИПОМАССАЖ

Roll'in: 10%
Roll'up: 50%
Roll'out: 40%

бедрями большое. Избыточный вес в основном имеет наследственный характер, присутствуют проблемы кровообращения и оттока лимфы. В проблемных зонах у людей такого типа преобладают рецепторы, чувствительные к липогенезу. Особенности жировой ткани в этом случае являются: преобладание на мембране адипоцита α_2 -рецепторов, чувствительных к липогенетическим влияниям, адипоциты меньше по размеру, жировые дольки ограничены грубыми фиброзными тяжами, количество жировых клеток может быть увеличено. Кроме того, подкожная-жировая клетчатка передней брюшной стенки, ягодиц и верхней части ног состоит из двух слоев – поверхностного слоя, состоящего из плотных конгломератов жира и заключенного в хорошо развитую фиброзную оболочку, и глубокого слоя, состоящего из более рыхлого жира, который разделен хаотичной сетью фиброзных перегородок.

Андроидный морфотип

Характеризуется большой мышечной массой, жировая ткань располагается в основном в верхней части туловища: шея, руки, бюст, верхняя часть живота. Вокруг органов брюшной полости в сальнике и в брыжейке также формируется абдоминальный (висцеральный) жир. Этот

тип чаще встречается у мужчин и называется андроидным. Жировая ткань в этом случае имеет определенные особенности – адипоциты большего объема, но с нормальным количеством β_1 -адренорецепторов, чувствительных к липолитическому воздействию. Данный тип ожирения часто не сопровождается целлюлитом, поэтому жировая клетка способна быстро расщеплять жир на энергетические потребности.

Смешанный морфотип

Как правило, такой тип наблюдается или у очень полных людей или, наоборот, у тех, кто «поправился» незначительно.

У людей с разными морфотипами «лишние» объемы будут теряться с разной скоростью. Тактика ведения подобных пациентов тоже будет разной. Тем не менее эффективные методы экспресс-коррекции фигуры существуют для всех морфотипов.

Кто на свете всех быстрее?

Самым популярным методом «стремительного» похудения, которым каждая женщина пользовалась хотя бы раз в жизни, является жесткая и краткая диета. К этому методу прибегают без какой-либо консультации специалистов. У этого способа масса приверженцев, готовых поклясться, что это самый эффективный и абсолютно бесплатный вариант быстрого похудения. Так ли это на самом деле?

Существует устойчивое мнение, что уменьшение количества пищи в рационе обязательно приводит к быстрому снижению избыточного веса. Но мало кто вспоминает, что уменьшение потребления белка как основного пластического материала может привести и к различным осложнениям.

Максимально сократить нежелательные последствия скудного рациона помогают популярные в последнее время гиперпротеиновые диеты. Они соответствуют всем принципам питания, необходимым при коррекции фигуры, и имеют ряд преимуществ:

- расщепление жировой ткани при сохранении мышечной;
- отсутствие голода при соблюдении диеты;
- наличие научного подтверждения эффективности и безопасности за счет многолетней практики применения.

При использовании гиперпротеиновых диет происходит постепенное уменьшение веса и объема при сохранении тургора и эластичности кожи. Максимально короткий курс гиперпротеиновой диеты, при котором можно ожидать хорошо видимый результат, – 2 недели.

На втором месте по популярности стоят медикаментозные средства и биологически активные добавки, появившиеся в огромном количестве в аптечной сети. В основном это препараты, снижающие аппетит, уменьшающие всасывание пищи в желудочно-кишечном тракте или увеличивающие моторику кишечника. Эффективность многих из них достаточно высока, но ожидать стремительного результата от их использования, как правило, не приходится.

Прибегая к услугам врача-косметолога, клиент получает рекомендации пройти курс мезотерапии – быстро и эффективно способа избавления от целлюлита и лишнего подкожного жира.

Мезотерапия – введение микродоз лекарственных средств в верхние слои эпидермиса для улучшения микроциркуляции, ускорения окислительно-восстановительных реакций. В зависимости от состава коктейля лекарственных средств действие может быть направлено на липолиз, восстановление тонуса и тургора кожи и т. д.

В основном для введения используются средства, содержащие кофеин и адреналин. Воздействие этих веществ можно отнести к прямым стимулирующим факторам, улучшающим метаболические процессы в тканях.

При всех преимуществах скоростным этот метод является не для клиента, а для врача-косметолога, который проводит процедуру за 15–20 минут раз в 7–10 дней. А для получения устойчивого результата требуется полный курс, который может состоять из 8–12 процедур.

Для смелых и состоятельных дам самым быстрым способом радикального изменения внешности всегда считалась пластическая хирургия. Прямым радикальным методом восстановления измененного контура фигуры являются различные виды липосакции. Но, даже опуская риск возможных осложнений и серьезных побочных эффектов, надо сказать, что немедленно продемонстрировать идеальную фигуру ни у кого не получится. Сама манипуляция, действительно, занимает не больше пары часов, но восстановительный, реабилитационный период может растянуться на месяцы.

В терапевтической косметологии для коррекции жировых деформаций и целлюлита используют различные способы воздействия: с применением электрического тока, некоторых факторов механического, радиочастотного, температурного воздействия и др. Большую популярность в настоящее время приобретают сочетанные методики. Эффективность большинства этих технологий бесспорна, но требует достаточно длительного времени. Первые видимые результаты достигаются после месяца проведения регулярно выполняемых процедур.



На общем фоне разнообразных косметологических методов коррекции фигуры выгодно выделяется недавно появившаяся технология многомерного механического воздействия – эндермологический липомассаж, который позволяет за 6–8 процедур получить яркие результаты по моделированию контуров тела и уменьшению локальных жировых отложений.

Научно обоснованное чудо

Технология «Липомассаж» возникла на базе давно существующей и широко применяемой процедуры эндермологии.

Идея создания усовершенствованной мануальной техники выполнения процедур возникла после завершения исследований профессора Макса Лафонтена, посвященных изменениям клеточного метаболизма адипоцита, индуцированным применением эндермологии.

На мембране жировой клетки располагаются два типа гормональных рецепторов.

β_1 -Рецепторы являются липолитическими, чувствительны к катехоламинам (адреналину и норадреналину) и отвечают за синтез липазы.

α_2 -Рецепторы чувствительны к инсулину, блокируют липолиз, являются прямыми антагонистами β_1 -рецепторов.

Исследования показали, что после процедур наблюдается выраженный эффект нейрогормональной стимуляции адипоцита благодаря существенному повышению чувствительности у всех β_1 -рецепторов адипоцитов, расположенных как глубоко, так и поверхностно, что объясняет значительное уменьшение объемов тела у пациентов после курса процедур. Изменения в тканях происходят на уровне клеточного метаболизма, и результаты от курса процедур нарастают быстро, сохраняясь на длительный срок.

Научно-методический центр компании LPG Systems, основываясь на проведенных исследованиях, разработал специализированные протоколы проведения процедур эндермологии, направленные на коррекцию жировых деформаций, которые получили название «эндермологический липомассаж».

Усовершенствованные протоколы, как и классическая эндермология, по-прежнему позволяют воздействовать на основные патогенетические звенья развития целлюлита (улучшение общей перфузии тканей, усиление лимфатического дренажа), а также включают в себя новые, более эффективные движения для улучшения тургора ослабленной кожи.

Стандартный курс липомассажа состоит из 6–8 процедур, которые можно выполнить за 2–3 недели. Технология позволяет получить отличные результаты без использования диет и других физиотерапевтических методов, хотя не исключает комплексного воздействия совместно с электро-, ультразвуковыми и другими косметологическими процедурами.

Для специалистов эстетической медицины применение техники «Липомассаж» открывает новые перспективы и возможности в работе, ведь теперь даже самый капризный и нетерпеливый пациент останется доволен.

А. В. Ильюшкина,
старший врач С.-Петербургского учебного центра ГК
СпортМедИмпорт, авторизованный тренер LPG, методист
направления LPG ГК СпортМедИмпорт

М. А. Хомич,
врач Киевского учебного центра ГК СпортМедИмпорт,
авторизованный тренер LPG

Мечта каждой женщины – тело с гладкой кожей

От того, как поставить «вопросы», зависит, какие получатся «ответы»
Др. Гвидо Капарре

Изучение различных косметических дефектов тела необходимо, чтобы придать «НАСТОЯЩУЮ ЛОГИКУ» вашей профессиональной деятельности.

Кожа с течением времени и под воздействием внешних агрессивных факторов претерпевает серьезные структурные изменения, которые вызывают появление различных проблем, таких как:

СУХОСТЬ

нарушение биохимического баланса поверхностного и глубокого увлажнения;

УТОЛЩЕНИЕ РОГОВОГО СЛОЯ

замедление обмена клеток в эпидермисе;

ПОТЕРЯ ТОНУСА И ЭЛАСТИЧНОСТИ

качественно-количественные и структурные изменения GDE и составляющих межклеточного матрикса.

СУХОСТЬ

Физиологически сухость кожи ощущается уже на ее поверхности: роговом слое, который состоит из мертвых клеток и выполняет защитные функции. Межклеточный матрикс формирует сильный защитный барьер и поддерживает необходимый уровень влажности кожи. Отклонения в работе этого барьера приводят к чрезмерной потере влаги и важных веществ, которые необходимы для сохранения мягкости кожи и ее здоровья.

Межклеточный матрикс легко уязвим, повреждаем. Внешняя среда (солнечный свет, кислород, загрязнение, атмосферные условия) и средства по уходу за кожей (особенно поверхностно-активные вещества, спирт и т. д.) являются основными факторами, которые ежедневно влияют на гомеостаз межклеточного матрикса и изменяют его.

Оградить кожу от этого типа негативных воздействий – основная задача в сохранении гладкости и увлажненности кожи.

УТОЛЩЕНИЕ РОГОВОГО СЛОЯ

Процесс клеточного обновления начинается в зародышевом слое кожи и продолжается в последующих, заканчиваясь процессами кератинизации и отслаивания.

В нормальных физиологических условиях этот процесс происходит в течение приблизительно 28 дней, а его ускорение приводит к чрезмерной сухости рогового слоя.

ПОТЕРЯ ТОНУСА И ЭЛАСТИЧНОСТИ

Происходят качественные и количественные изменения в элементах, составляющих GDE (дермо-эпидермальное соединение) и межклеточная матрица: ухудшение управления и способности клеток воспринимать команды, уменьшение количества клеток в пролиферативной фазе, уменьшение метаболической и синтетической эффективности дифференцированных клеток, ухудшение способности

клеток эффективно выполнять свои функциональные задачи. В этих случаях необходима помощь, направленная на общее улучшение состояния кожи как на поверхности, так и в глубоких слоях. Биоцеллюлитические продукты BODY PERFORMANCE NATINUEL в совокупности с интерактивными методиками марки NATINUEL (Италия) идеально подходят для решения всех этих эстетических проблем.

В эксклюзивной формуле BODY PERFORMANCE используются новые активные вещества в высокой концентрации; их химические свойства в синергии способны радикальным образом воздействовать на весь спектр нарушений, связанных с определенной эстетической проблемой. Результаты осязаемы и имеют продолжительное действие, что удовлетворяет и косметолога, и требования клиента.

DYNAMIC PEEL (Пилинг тела)

Речь идет об особом пилинге для тела, основанном на комплексе АНАs и включающем в свой состав микрогранулы для двойного воздействия на кожу. Мгновенный выравнивающий эффект сочетается с интенсивным клеточным омоложением на всех уровнях кожи. Его действие способствует пролиферации и дифференциации кератиноцитов и помогает биологическому реактивированию анаболических процессов на различных уровнях кожи.

Interactive Body Peel (Интерактивный пилинг для тела)

Абсолютно инновационный продукт, оказывающий глубокое воздействие на биологические механизмы, протекающие в дерме и гиподерме. Благодаря комплексу активных компонентов, содержащихся в его составе, пилинг влияет на активность адипоцитов, застой жидкости и микроциркуляцию. Interactive Body Peel является биоцеллюлитом последнего поколения, его использование лежит в основе любой косметической процедуры, направленной на борьбу с целлюлитом, растяжками, локальным ожирением, на повышение тонуса кожи.

TONE Strong (Гель для тела)

Действие препарата направленно на полную реструктуризацию кожи: содержит 4 активных компонента в вы-



сокой концентрации, способных восстановить компоненты GDE и стимулировать выработку составляющих межклеточного матрикса дермы. Tone Strong помогает улучшить кожу во всех аспектах, делая ее молодой и красивой.

BODY VITAL (Лосьон для тела)

Сохранить или восстановить поверхностный гидролипидный баланс чрезвычайно важно как с точки зрения эстетического вида кожи, так и с точки зрения ее здоровья. Роговой слой, целостный биологически и биохимически, — условие красоты и здоровья кожи. BODY VITAL представляет собой молочко для тела, предназначенное для сухой и растрескавшейся кожи, содержит ряд биоактивных комплексов и Lipomist, способных быстро восстановить оптимальный уровень увлажненности. Их действие усиливается хронодином, новым веществом, способным восстановить метаболизм клеток, вновь придать коже привлекательность и красоту, увлажненность, гладкость, мягкость, бархатистость, ощущение комфорта.

BODY PLUS 25 (Восстанавливающий лосьон для тела)

Гипотония является следствием потери кожей эластичности, тонуса, плотности и уменьшения связанности дермы и эпидермиса.

BODY PLUS 25 – лосьон для тела, насыщенный новыми активными веществами, предназначен для ежедневного ухода за гипотоничной и



уплотненной кожей. Для его состава были выбраны вещества с повышенной биологической активностью и специфическими биохимическими свойствами, способные комплексно воздействовать на различные аспекты проблемы. Разные АНАs сочетаются с новейшим особым пептидом, биостимулирующим фибробласты, восстанавливающим естественный процесс обновления клеток, регенерирующим компоненты GDE, что обеспечивает структурное омоложение кожи. Кожа за короткий срок приобретает гладкость, мягкость, плотность и увлажненность; достигается восстановление эластичности, тонуса, плотности и упругости кожи.

А. В. Ковалёв,
дерматокосметолог, к.м.н.,
член А.М.И.А.,
ведущий специалист линии «Natinuel»

«NATINUEL» (Италия) BODY PRIME АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ КРЕМ

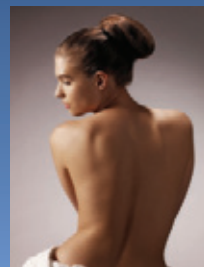
«BODY PRIME» включает в свой состав все наиболее действенные на сегодняшний день вещества, используемые для эффективного структурного воздействия на целлюлит. Принцип интерактивности, при сочетании новейших активных компонентов, таких как, глауцин, дигидромирицетин, эсцин, карнитин (в комплексной форме медленного высвобождения) и антицеллюлитный комплекс, позволяет воздействовать на корень проблемы целлюлита инновационным образом, способствуя реконструкции кожной ткани посредством «ремонта» жировой ткани. «BODY PRIME» способствует постепенной трансформации целлюлита в «новую» ткань, гладкую, упругую, без впадинок и бугорков, улучшает дренаж застойной жидкости и выведению метаболических шлаков, прогрессивному уменьшению объемов зон целлюлита и созданию нового силуэта, который больше не нужно скрывать, но можно с радостью демонстрировать.



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

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

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



Бесконтактные гидромассажные ванны от МЕДИУМ ПЛЮС (Инновационные технологии Wellssystem International GmbH)

Бесконтактные гидромассажные ванны Wellssystem GmbH – это высококачественная система для медицины, красоты и здоровья в Вашем доме.

По сути, это ванны, заполненные водой и имеющие на поверхности эластичную пленку, через которую осуществляется массаж, то есть прямой контакт тела с водой исключен. Пациент может принимать массаж не раздеваясь, и получать при этом все ощущения аналогичные подводному струевому массажу. Регулировка интенсивности массажного воздействия и температуры воды позволяет подобрать для каждого пациента индивидуальный наиболее комфортный режим. Благодаря инновационным технологиям бесконтактного гидромассажа, принцип «массаж для всех и для каждого» сегодня уже – не мечта, а реальность.



Тел.: (495) 228-05-01,
(495) 507-87-82
[http:// www.mediumplus.ru](http://www.mediumplus.ru)
e-mail: office@mediumplus.ru

«Звёздная» процедура» от Natura Bisse (Испания)

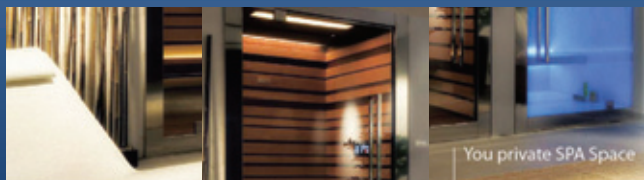
Diamond Experience Cryo Lifting – больше, чем косметическая процедура. Это мультисенсорная затрагивающая несколько органов чувств церемония, включающая в себя: ароматерапию, криотерапию, холистические мануальные техники, визуальный эффект и музыкальное сопровождение. Процедура обеспечивает всесторонний уход за кожей лица и подарит Вам сияющую, здоровую, нежную кожу и хорошее настроение!



LPG-центр эстетических технологий
г. Москва, Нежинская ул., д.8, корп. 1
Тел. (495) 648-64-64
www.estetik.ru

Бюро технологий и дизайна для СПА и Велнес

- консалтинг
- управление
- проектирование
- оснащение
- эксклюзив



123423, Москва, Народного Ополчения, 34, стр. 1
тел.: +7(499) 197-5607, факс: +7(499) 197-5609
alfaspa-design@yandex.ru, www.alfaspa-design.com

design
ALFA SPA

BONNE MAIN от YON-KA (Paris) – красивый загар и великолепный вид в любое время года!

Французская профессиональная линия YON-KA представляет новые дневные кремы для лица BONNE MAIN. Препараты представлены в двух вариантах: для мужчин и для женщин. Кремы BONNE MAIN – это препараты 3 в 1, сочетающие в себе anti-age действие, увлажнение и легкий эффект автозагара, который приобретается и поддерживается при ежедневном применении. BONNE MAIN для мужчин, имеет текстуру геля-крема, быстро впитывается и обладает нежным ароматом цитрусовых. BONNE MAIN для женщин тонирует кожу, придает блеск, свечение и красивый оттенок загара.



Фестиваль Красоты

19-23
февраля
2010

«Невские Берега»

представляет:

- Международная профессиональная **выставка** индустрии красоты.
- VIII Международный **конкурс** по косметологии и эстетике.
- **Косметологический форум** «Невские Берега».
- **Форум массажистов** и эстетистов в рамках деловой программы Фестиваля.
- Международное **SPA-шоу** с участием ведущих мастеров по массажу.
- **Демонстрационный стенд** по SPA-массажу.



Спонсоры:



Организатор:

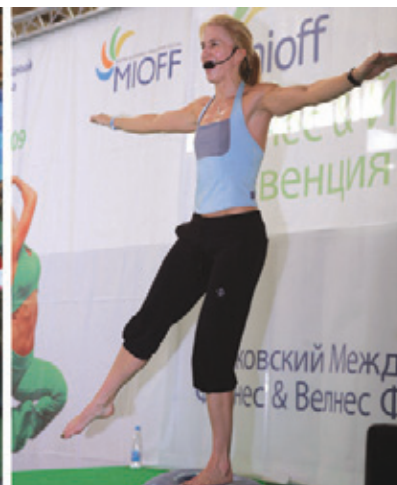
Общественный Фонд
«Невские Берега»

Оргкомитет:

тел. +7 (812) 305-57-67, +7 (495) 649-61-40
e-mail: info@beautycup.info



7-й Московский Международный фитнес- и велнес-фестиваль MIOFF-2009 объединил все лучшее в фитнес-индустрии в России



С 16 по 18 сентября 2009 г. в ЛФК ЦСКА состоялась выставка, которую ждали многие профессионалы и любители фитнеса и велнеса, – 7-й Московский Международный фитнес- и велнес-фестиваль MIOFF-2009.

В этом году в выставке приняли участие: 2700 профессионалов из России и СНГ, 70 компаний со всего мира, 150 популярных брендов. MIOFF-2009 подтвердил статус крупнейшей выставки и фестиваля в Восточной Европе.

Бизнес-выставка прошла на площади 5000 кв.м и представила новинки профессионального фитнес- и велнес-оборудования. На стендах состоялись презентации: современных тренажеров, оборудования для профессионального использования, программного обеспечения и спортивного питания. Среди постоянных участников выставки отметим: «A&A», «М-Фитнес», «Technogym», группу компаний «Неотрен», «R-Fitness», «Фитнес Система», «HELP» и др. Среди крупных новых компаний – «Life Fitness Russia».

290 специалистов управления фитнесом приняли участие в мероприятиях обширной деловой программы MIOFF-2009 в рамках ПРЕ-ФОРУМА и ФОРУМА. Работа прошла по 5 основным темам: «Управление», «Маркетинг и продажи», «Фитнес-программы», «Обучение персонала», «Велнес, реабилитация, СПА». С докладами выступили 58 лекторов – ведущие менеджеры и директора крупных фитнес-центров, клубов и сетей: «World Gym», «Фитнес-холдинг»

«Страта Партнерс», «Икс-Фит», «Марк Аврелий», «OrangeFitness», «CityFitness», а также международных организаций «IHRSA» и «WEXER». На V Велнес-конвенции 24 известных российских и иностранных презентора провели 25 воркшопов и мастер-классов. Впервые в России Анастасия Яцына, Елена Землянухина, Галина Белякова представили вниманию участников программу «Peak Pilates: Mve Chair-Spring» на новейшем оборудовании, что вызвало живой инте-



рес участников конвенции. Звездами Велнес-конвенции стали: Лайза Уиллер (США), Владимир Снежик и Елена Носонова. Йога-день провели известные тренеры Елена Ульмасбаева, Татьяна Калашникова, Варвара Медведева и др. Всего в мероприятии приняли участие 244 инструктора из России и стран СНГ.

III Всероссийский конкурс по велоаэробике собрал 12 лучших участников. В течение 2 дней инструкторы, прошедшие предварительный отбор, показывали свое мастерство в проведении тренировок. Автори-

тетное жюри по достоинству оценило стиль и технику ведения занятий каждого из участников. Победители получили почетные дипломы.

Компания SCHWINN представила известного мастер-тренера SCHWINN Academy Маркуса Менгерта. Состоялся сертификационный семинар, на котором профессиональные тренеры получили уникальную возможность усовершенствовать свои знания о проведении безопасных и эффективных велотренировок. Участники, ус-

пешно сдавшие экзамен, получили карточку инструктора и международный сертификат SCHWINN® Fitness Academy.

MIOFF-2009 дал возможность общения с лучшими тренерами Европы и России. Фестиваль обозначил перспективы развития фитнеса и велнеса в нашей стране на ближайшие годы. Приглашаем вас принять участие в 8-м Московском Международном фитнес- и велнес-фестивале MIOFF-2010, программа которого обещает быть еще более насыщенной и разнообразной!

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

Город	Контактный телефон
Владивосток	8-4232-20-45-49, 8-908-441-00-07
Екатеринбург	8-922-101-49-07
Краснодар	8-918-130-77-11
Красноярск	8-904-890-81-30
Киев	8-10-380-44-254-49-69
Киев, «Центр Капралова»	8-093-651-36-45, 8-067-967-76-97
Липецк	8-910-255-84-41
Москва, «Массажная школа Елены Земской»	8-495-602-45-95
Москва, «Центр подготовки и развития массажистов»	8-499-243-31-26, 8-917-566-41-31
Новосибирск	8-913-912-45-66
Нижний Новгород	8-831-432-02-32, 8-910-103-18-51
Омск	8-3812-31-54-66
Самара	8-917-115-44-14
Санкт-Петербург, «Общество эстетистов-косметологов»	8-812-967-45-77, 8-812-231-92-14
Санкт-Петербург, «Монплезир»	8-812-970-01-67, 8-812-575-82-10
Саратов	8-960-357-57-51
Череповец, «Школа массажа Эстетик»	8-8202-20-50-42, 60-27-71

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



Как подписаться на журнал

эстетика тела МАССАЖ



Стоимость подписки по России

2009 г.: 4 номера – 600 рублей

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

Чтобы оформить подписку через редакцию, необходимо:

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

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

В рамках VIII Международной выставки парфюмерии и косметики

interCHARM
УКРАИНА 2010
GLOBAL BEAUTY EVENT

ФОРУМ МАССАЖНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
11-12 февраля 2010 года

Предварительная программа

- } Авторская методика саунотерапии и банных процедур с использованием массажа, парения венниками и нетрадиционных методов
Сергей Капралов, Валерий Кирилков
 - } Восстановленная техника древнеславянского ладного парения
Олег Рябиков
 - } Различные техники реабилитации и массажа на коленном суставе с учетом диагностики, биомеханики, висцеральных, рефлекторных и миофасциальных взаимосвязей
Сергей Капралов, Владимир Бжов, Олег Катохин
 - } Влияние косметического массажа лица на релаксацию
Елена Катайлова
 - } Украинский аромомассаж – методика моделирующего, антицеллюлитного, лимфодренажного массажа для улучшения контуров тела
Эмилия Крамар, Виталий Гайдук
 - } Висцеральная хиропрактика на внутренних органах
Александр Огулов
 - } Липолитический массаж. Лимфодренажный SPA-массаж. Фитнес-массаж
Андрей Сырченко
 - } Китайский массаж «Туйна». Чжун Юань Цигун
Владимир Волюков
- В программе возможны дополнения и изменения

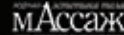
Организаторы:



Официальный партнер форума:



Генеральный информационный партнер:



Место проведения:

Украина, г. Киев, ВЛЦ «КиевЭкспоПлаза»,
ул. Салютная, 2-Б (ст. м. «Нивки»)

По вопросу приобретения билетов обращайтесь:

ЗАО «Компания «Эстет»
Тел./факс: (+380 44) 594-9696/97
E-mail: cb@intercharm.ua

www.intercharm.ua
www.estet.com.ua

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.



Кассир	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 _____			
	Квитанция	ООО «Провизоринформ» ИНН 7722280800 КПП 771001001 Р/с 40702810700001404386 в ЗАО «РАЙФФАЙЗЕНБАНК», г. Москва К/с 30101810200000000700 БИК 044525700		
Кассир	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 _____				



Ерёмушкин М. А. Медицинский массаж. Теория и практика. Учебное пособие. – СПб.: Наука и Техника, 2009. – 544 с.

В данном учебном пособии подробно освещаются вопросы техники и методологии медицинского массажа, использование которых на практике может в значительной степени повысить эффективность массажного воздействия. Впервые публикуются учебно-методические материалы для подготовки массажистов (примеры экзаменационных билетов по специальности «медицинский массаж», примеры квалификационных тестов по специальности «медицинский массаж»), а также нормативно-правовая база специальности «медицинский массаж».

Учебное пособие предназначено для врачей лечебной физкультуры и спортивной медицины, восстановительной медицины, физиотерапевтов, мануальных терапевтов, рефлексотерапевтов, массажистов, слушателей курсов по массажу, студентов и аспирантов медицинских вузов.



Тараканов О. П., Осипов М. Ю. Экзотические массажные технологии в SPA. Учебное пособие. – М.: Издательство ООО «ЦПР», 2008. – 72 с.

Учебное пособие представляет собой полный «пошаговый» обзор разнообразных экзотических массажных методик, привезенных с разных уголков мира. Все эти массажи активно практикуются на предприятиях индустрии красоты как у нас в стране, так и за рубежом.

Книга адресована врачам, массажистам, спортивным тренерам, SPA-технологам, SPA-операторам, эстетистам по телу, косметологам, физиотерапевтам, мануальным терапевтам, студентам медицинских институтов, институтов физической культуры и всем тем, кто интересуется массажем.



Тараканов О. П., Осипов М. Ю. SPA: дома и на курорте. – М.: Издательство ООО «ЦПР», 2008. – 110 с.

В книге, предлагаемой вашему вниманию, представлен основной спектр SPA-процедур, который можно проводить в домашних условиях.

Даны не только методы и техники проведения SPA-процедур, но также показания и противопоказания, советы и практические рекомендации.

Помимо этого, здесь представлен материал о тех SPA-процедурах, которые можно пройти на известных курортах мира, таких как Кипр, Тунис, Австрия, Испания и Маврикий.

Издание рассчитано на широкий круг читателей.

«СТОУН-ТЕРАПИЯ ОТ А ДО Я»

Книга И.Гончаровой и А.Кундина «Энциклопедия экзотических видов массажа. Том I. – М.: МераСпа, 2008. – 185 с.

«Стоун-терапия» – единственное в России профессиональное издание по стоун-терапии, аналогов которого не существует! В книге представлены:

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

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





Spa &Beauty 2009^{RUSSIA}

Международный специализированный салон Spa&Beauty - 2009

ПРЕСС-РЕЛИЗ

24-26 сентября 2009 г. в Москве, в Экспоцентре на Красной Пресне состоялась премьера Международного специализированного салона Spa&Beauty.

Spa&Beauty – это российский аналог французского салона Mondial Spa & Beauté, который вот уже четыре года проходит в Париже, во Дворце Конгрессов (<http://www.msbparis.com/>). За это время салон завоевал огромный авторитет среди профессионалов индустрии красоты и здоровья и стал значимым событием в календаре эстетической Европы. В марте этого года в нем приняли участие около 400 компаний и более 12 тысяч специалистов со всего мира.

Успех этого мероприятия в Европе, а также большие перспективы развития этого бизнеса в России позволили президенту холдинга Cabines Роллану Бюффе, одному из лучших знатоков индустрии в Европе, организовать профессиональный салон Spa&Beauty в Москве.

Участниками салона стали ведущие российские и зарубежные компании, представившие полный спектр продукции для индустрии спа и красоты: оборудование, косметику, аксессуары – и многое другое, что необходимо для успешного ведения бизнеса.

За три дня работы салона его посетили более 5 тысяч специалистов индустрии красоты и здоровья. Участники, представившие на салоне свою продукцию и услуги, отметили, что задача привлечь именно профессиональную аудиторию на мероприятие была полностью выполнена. Избегая погони за "массовостью" мероприятия, организаторы сумели сделать то, что действительно было необходимо компаниям-экспонентам, - они привлекли именно ту публику, которой представленные образцы продукции и услуг актуальны и интересны. Каждый посетитель, тщательно отобранный посредством узконаправленной рекламной кампании, ведшейся на всем протяжении подготовки проекта, стал или, вполне вероятно, станет клиентом одной или нескольких фирм-экспонентов. В подчеркнута камерной атмосфере, без лишней суеты и спешки, все посетители получили максимум возможностей познакомиться с каждой из представленных компаний-экспонентов.

Исключительным достоинством салона стало проведение параллельно с ним Конгресса Spa&Beauty, на котором ведущие эксперты индустрии раскрыли теоретические и практические вопросы ведения бизнеса в этой индустрии, продемонстрировали авторские методики, провели мастер-классы и секционные заседания.

Таким образом, посетители получили возможность познакомиться с передовыми разработками индустрии в рамках выставочной части салона, и получить наиболее актуальную информацию "из первых уст" от авторитетных представителей индустрии – в рамках Конгресса Spa&Beauty.

Международный специализированный салон Spa&Beauty открыл новые горизонты развития индустрии спа и красоты в России. С Премьерой!

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



СПА МЕЖДУНАРОДНАЯ ШКОЛА

SCHOOL INTERNATIONAL SPA

АНО «Международная Школа», Москва, 8-495-979-87-05, www.spaschool.ru

II Международный Форум Медицины и Красоты

при поддержке ММА им. И.М.Сеченова

- Национальный Альянс дерматологов и косметологов,
- Российская выставочная компания «Глобал Экспо» приглашают специалистов

24-26 ноября 2009

ВВЦ, павильон № 75

В рамках научной программы ФМК-2009 состоятся следующие тематические секции:

- Секция по фото- и лазеротерапии (координаторы проф. Гейниц А.В. и д.м.н. Пинсон И.Я.)
- Секция по косметической хирургии (координаторы проф. Виссарионов В.А. и проф. Павлюк-Павлюченко Л.А.)
- «Инъекционные технологии в эстетической косметологии». Секция проводится под эгидой Дальневосточной ассоциации специалистов эстетической медицины. (координатор проф. Юцковская Я.А.)
- Секция по клеточным технологиям
- Секция по онкозаболеваниям в практике врача-дерматолога и врача-косметолога
- Секция по микологии (координатор академик РАЕН Сергеев Ю.В.)
- Секция по организационно-правовым вопросам и медицинскому лицензированию (координатор к.м.н. Мисюлин С.С.)
- Секция по дерматоскопии (координатор к.м.н. Шугнина Е.А.). В рамках секции планируется выступление профессора Гарольда Китлера (Австрия).
- Секция «Биомедицина и биомедицинские технологии в косметологии». Секция проводится под эгидой Ассоциации косметологов и мезотерапевтов
- Секция по массажным технологиям.



Официальные партнеры мероприятия НАДК



Информационные партнеры:



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