

№2 | 2011

эстетика тела МАССАЖ

научно - практический методический журнал

ЛИЧНЫЙ ВКЛАД

Клаудиа

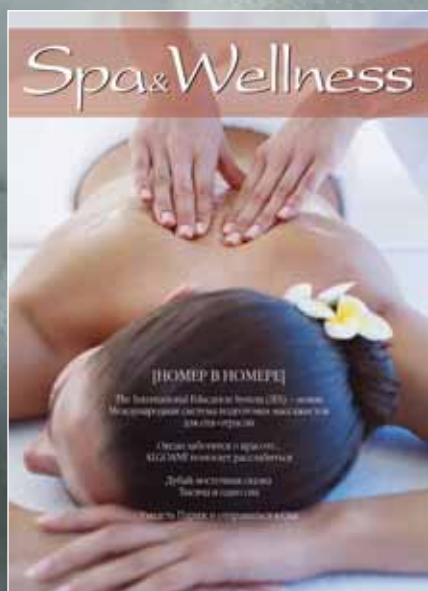
Безольд-Феррари:
самое главное –
правильное
прикосновение

ОБЗОРЫ И РЕЙТИНГИ

**Массаж глубоких
тканей: практические
рекомендации**

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

**Мягкие мануальные
техники:
основные принципы
и способы применения**



The International Education System (IES) – новая Международная система подготовки массажистов для спа-отрасли

Сегодня рынок подготовки персонала для спа-объектов весьма разнообразен. Прежде всего, существует государственная система подготовки массажистов. На базе среднего медицинского образования необходимо пройти обучение в объеме 288 академических часов в государственном специализированном учреждении и получить специализацию «медицинская сестра по массажу», а затем 1 раз в пять лет нужно проходить повышение квалификации (144 академических часа на базе государственного специализированного учреждения). В результате специалист имеет право работать в качестве массажиста и владеет основными навыками классического массажа. Но достаточно ли этого для спа-отрасли?



Цветы Баха – от состояния вашей души

Тревога, раздражительность, обида, депрессия уступят место духовной гармонии, благодаря которой вы сможете максимально реализовать свои планы, таланты и способности!

Современные медики уже давно согласились с тем, что сильные эмоциональные колебания: стрессы, нервное напряжение, переживания, вызывают гормональные изменения в организме и являются первопричинами многих болезней человека и его преждевременного старения. В арсенале современной фармакологии много успокоительных средств. Большинство из них – химические, имеется ряд и растительных. Все они только на некоторое время заглушают переживания, но не одно из этих лекарств не лечит душевную боль.

Цветы Баха – 100% натуральные лекарства из Англии. Эта цветочная гомеопатия уже почти 100 лет популярна в

Европе и других странах мира. **Цветы Баха** подбирают по описанию. Для каждой эмоции – свой эликсир. Любой найдёт для себя те средства, которые помогут избавиться от страхов, тревоги, раздражительности, а быть может, ревности, обиды, душевной боли или различных комплексов и обрести уверенность и душевный комфорт. Различные комбинации из 38-и цветочных эссенций – каждая имеет свое название и действие (информация на сайте www.bfr.ru), охватывают весь спектр наших чувств и переживаний. Их гармонизирующее воздействие помогает нервной системе быстро восстановиться, и запускает процесс исцеления всего организма.



У Вас экзамены, торжественное событие, а может неурядицы дома, в личной жизни или на работе? **Рескью Ремеди** помогает при стрессах и эмоциональных перенапряжениях. Компактный флакончик **Рескью Ремеди** в формате капель или спрея удобно всегда иметь при себе. Всего 3–4 капли помогают снять волнение и нервное напряжение.



www.bfr.ru

Телефоны: (495) 504-90-44; (495) 699-57-38; (495) 741-63-37

Центр цветочной терапии «Баха» проводит тематические семинары. В наличии есть методички.

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

Главный редактор
Ерёмушкин М.А.

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

Зам. главного редактора
Кремлёвская В.Г.

Редакционная коллегия
Бирюков Анатолий Андреевич, профессор
Героева Ирина Борисовна, профессор
Иванова Галина Евгеньевна, профессор
Журавлева Антонина Ивановна, профессор
Кузнецов Олег Федорович, профессор
Поляев Борис Александрович, профессор
Поляков Сергей Дмитриевич, профессор
Хрущев Сергей Васильевич, профессор
Цыкунов Михаил Борисович, профессор
Чоговадзе Афанасий Варламович,
профессор

Электронная версия в Интернете
www.massagemag.ru

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.

«МЕДИА МЕДИКА»

Почтовый адрес: 127055, Москва, а/я 37

Телефон/факс: +7(495) 926-2983

E-mail: media@con-med.ru

Директор: Т.Л. Скоробогат

Директор по рекламе: Н.М. Сурова

Менеджер по рекламе: Н.О. Михалёва

Контактный телефон для подписки

+7 (495) 926-29-83, доб. 121

ООО «ОБЪЕДИНЁННАЯ РЕДАКЦИЯ»

Телефон: +7(499) 500-38-83

E-mail: or@hmpm.ru

Медицинский директор: Б.А. Филимонов

Исполнительный директор: Э.А. Батова

Арт-директор: Э.А. Шадзевский

© Полное или частичное воспроизведение
материалов,
опубликованных в журнале
или на сайтах www.massagemag.ru,
www.massagemag.info, www.medmassage.ru,
www.con-med.ru, www.spaevent.ru,
допускается только по согласованию
с редакцией в письменном виде.
В статьях представлена точка зрения авторов,
которая может не совпадать с мнением редакции
журнала.

Редакция не несет ответственности
за содержание рекламных материалов.

Общий тираж 10 000 экз.

Зарегистрирован Федеральной службой
по надзору за соблюдением законодательства
в сфере массовых коммуникаций
и охране культурного наследия.
Рег. номер ПИ № ФС77-44242

СОДЕРЖАНИЕ

СОБЫТИЯ И ФАКТЫ	4
ЛИЧНЫЙ ВКЛАД	
В память!	8
Клаудиа Безольд-Феррари: самое главное – правильное прикосновение.....	9
АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА	
Спа-массаж или массажные технологии в спа?	14
МАССАЖ	
ОБЗОРЫ И РЕЙТИНГИ	
Инновационные технологии образования для студентов-инвалидов в Кисловодском медицинском колледже	19
Массаж глубоких тканей: практические рекомендации	21
О тайском массаже замолвите слово	25
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА	
Спорт высоких достижений: массажист или физиотерапевт – проблема выбора	32
Стимуляция работоспособности легкоатлетов-спринтеров высокой квалификации	35
Баночный массаж	39
Мягкие мануальные техники: основные принципы и способы применения	42
Принципы и соответствующие им правила оказания помощи детям с ДЦП	45
Методика и техника само- и взаимомассажа для массажистов «Помоги себе сам»	48
ЭСТЕТИКА ТЕЛА	
ЭКСКЛЮЗИВНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ	
Звуковой массаж тибетскими поющими колокольчиками	51
Принципы индийского массажа	56
ТЕХНОЛОГИИ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ	
Кожа – это экосистема	58
Фастум® гель в комплексной терапии заболеваний опорно-двигательной системы	60
Эра массажа VIVAX	64
Номер в номере: SPA&WELLNESS	
The International Education System (IES) – новая Международная система подготовки массажистов для спа-отрасли	70
Океан заботится о красоте... ALGOANE помогает расслабиться.....	72
Дубай: восточная сказка. Тысяча и одно спа	75
Увидеть Париж и отправиться в Спа	78
УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	80

НАШИ ПАРТНЕРЫ:

СПА МЕЖДУНАРОДНАЯ
ШКОЛА
SCHOOL SPA
INTERNATIONAL

Общество
эстетистов
и косметологов
Объединяя лучших®



ЦЕНТР КАПРАЛОВА
нетрадиционные методы оздоровления



РАСМИРБИ



MEGA SPA



Чемпионат
по СПА Массажу

www.spaevent

11 марта 2011 года в Ульяновском фармацевтическом колледже состоялся Чемпионат по массажу среди инвалидов I-II группы по зрению. Конкурс проходил в 2 этапа: 1 этап – техника классического массажа; 2 этап – произвольная программа. В заключении фестиваля участники исполнили «Гимн массажу».

Дипломы за победу в номинациях получили:

Екатерина Волкова – «За эстетичность и элегантность в массаже». А также путевку на III чемпионат России «Лучший спа-мастер 2011»;

Олег Лихтарович – «За оригинальность методики массажа»;

Сергей Онучин – «За гармоничность и целостность методики массажа».

Поздравляем студентов и преподавателей с успешным выступлением!



22 марта 2011 года в Кисловодском медицинском колледже состоялся конкурс массажистов Северо-Кавказского федерального округа «Фестиваль массажа 2011».

По итогам конкурса:

Шемет Анна и Казьмин Владимир, представившие методику самомассажа и взаимомассажа для массажистов «Помоги себе сам», победили в номинации «За профессионализм и компетентность»;

Нестеренко Павел, представивший методику гемолимфодренажа при лимфостазе, победил в номинации «За особую четкость и методичность массажной процедуры»;

Бондарь Сергей, представивший перкуссионный и линейный массаж в лечении больных с заболеваниями органов дыхания, победил в номинации «За лучшую технику и верность традициям массажа»;

Чуланова Наталья, представившая методику «Медицинского массажа и ПИР в лечении посттравматической головной боли мышечного напряжения», победила в номинации «За актуальность и практическую цельность методики массажа»;

Волкова Екатерина (студентка Ульяновского фармацевтического колледжа), представившая нейроседативный массаж лица и верхних конечностей при невралгии, победила в номинации «За эстетичность и элегантность в массаже».



25–26 марта 2011 года в рамках выставки «Серебристый ландыш» в Нижнем Новгороде состоялся III Чемпионат Поволжья по спа-массажу. Участвовали 15 массажистов из Дзержинска, Чебоксар, Костромы, Саратова, Кирова, Нижнего Новгорода, Казани и Москвы. Организаторы мероприятия: Единая консолидированная система (ЕКС) чемпионатов по спа-массажу, салон «БАЛИ» (Нижний Новгород), Международная школа СПА, компания «Электроника» (Нижний Новгород), при поддержке компании «МЕГА СПА», профессионального журнала «Массаж. Эстетика тела» и русского издания «LNE».

I место – Александр Силин (Нижний Новгород) – программа «Шведский холистический массаж». Ему же достался «Приз зрительских симпатий».

II место – Альбина Ахметова (Казань) – программа «Ломи-Ломи».

III место – Виктория Чернова (Москва) – программа «Тайский массаж».

Все призеры получили дипломы и красивые кубки, а также ценные подарки от спонсоров.

IV место – Саратов Сергей (Чебоксары) в тандеме с Печниковой Татьяной – программа «Королевский флауэр массаж».

V место – Игорь Завьялов (Нижний Новгород) – программа «Дао тела».

VI место – Нургуль Шихшабекова (Саратов) – программа «Шиаци». «Приз художник художнику».

Дополнительные призы также получили:

Иван Рогуленко из Чебоксар, продемонстрировавший славянский ведический массаж «Живительная сила», Шахимярдинова Динара из Нижнего Новгорода, показавшая «медовый массаж», и, безусловно, Светлана Чистякова из Костромы, блестяще исполнившая аюрведический массаж «Абхьянга» и заслуженно получившая специальный приз «За мастерство».



В первый раз на Черноморском побережье Кавказа в конференц-зале старейшего анапского санатория «Бимлюк» в канун Светлого Праздника Пасхи, **23 апреля** 2011 года, прошел Открытый отборочный чемпионат города-курорта Анапы по спа-массажу с международным участием.

Организаторами мероприятия выступили: Единая Консолидированная Система чемпионатов по спа-массажу, учебный центр журнала «Массаж. Эстетика тела» (Москва) и компания «Лаки Хаус» (Краснодар). Последняя наряду с компанией «Домашний санаторий» (Анапа), офис-мастерской «HandMadeMania» (Анапа), производителями массажного оборудования «Good stol» (Москва) стали спонсорами чемпионата.

Судейскую коллегию чемпионата представляли М.А.Ерёмущин (Москва), А.И.Сырченко (Москва), С.Ю.Капралов (Киев, Украина), В.А.Малов (Анапа), А.А.Деревенец (Анапа).

Имена победителей:

I место – Воскресенский Алексей (Анапа);

II место – Воскресенская Альбина (Анапа);

III место – Пазушко Виктор (Сочи).

Номинация «За артистизм» – Галдецкая Ирина (Украина);

Номинация «За мастерство» – Беляжова Инна (Украина);

Номинация «Приз профессиональной прессы» – Реброва Елена (Анапа);

Номинация «Приз зрительских симпатий» – Пазушко Виктор (Сочи).

С приветственной речью перед гостями и участниками чемпионата выступил начальник управления по санаторно-курортному комплексу мэрии Анапы И.В.Шарапов. Мы благодарны за отличную организацию мероприятия коллективу санатория «Бимлюк» (руководитель Д.Б.Щербаков). Проявили добрую волю, приняв активное участие в организации мероприятия, и сотрудники анапского спа-салона «Соблазн» (руководитель М.И.Сальникова). Всем анапчанам большое спасибо!



17 апреля прошел V Чемпионат по спа-массажу г. Москвы! Мероприятие действительно стало праздником массажа! Приехали все профессионалы массажного мира, те, кто работает и живет любимым делом, кто следит за событиями в спа-индустрии, кто хочет и может внедрять в свою работу все самое лучшее, новое, прогрессивное, кому важны опыт и наработки коллег! Особенно радует тот факт, что Департамент здравоохранения г. Москвы поддержал в очередной раз наш чемпионат, тем самым подтвердив важность подобного рода мероприятий. Все было тепло, празднично, приятно волнительно для участников, интересно для зрителей, увлекательно для жюри. Можно с гордостью представить победителей:

I место – Иван Мягков (Москва)
II место – Любовь Уракова (Москва)
III место – Жанар Даниярова (Омск)

Номинации:

«За мастерство» – Геннадий Журавлёв
«За артистизм» – Екатерина Унтилова
«Приз профессиональной прессы» – Александр Вороничев
«Приз зрительских симпатий» – Иван Мягков

Еще раз поздравляем всех победителей!

Отдельное спасибо хочется сказать спонсорам V Чемпионата г. Москвы по спа-массажу и всем, кто принимал участие в организации и работе.

Призы победителям и участникам были очень достойными и полезными для работы каждого специалиста.

Ведущие школы массажа – Международная школа СПА, Учебный центр журнала «Массаж. Эстетика тела», Школа стоун-терапии МегаСпа, Массажная школа Елены Земсковой, Центр умного СПА предоставили победителям и номинантам сертификаты на бесплатное обучение. Центр подготовки и развития массажистов предоставил сертификат суммой 50 тыс. руб. на обучение в любой школе на выбор, в категории массажистов, не имеющих медицинского образования.

Издательский дом «Аргументы и факты» наградила победителя чемпионата ноутбуком «Самсунг». Компания «Ямагучи» – крупнейший дистрибьютор массажного оборудования в Российской Федерации – подарила участникам, занявшим первые три места, складные массажные кушетки, а 4–6 места – валики для массажа. ООО «Медицинские приборы», выпускающие пластиковые пневматические сухие вакуумные банки, подарили всем участникам свою продукцию. Каждый участник получил свежий номер журнала «Массаж. Эстетика тела», а победитель в номинации «Приз профессиональной прессы» – годовую подписку на журнал. Компании «ЕвроФармСпорт» и «Вивакс» подарило всем участникам свою продукцию, которую они могут использовать в работе.

Великолепные мастер-классы, вызвавшие неподдельный интерес у зрителей, представили компания «Элерон», выпускающая профессиональные массажеры «Шарм» для массажа и косметологии, а также Андрей Юрьевич Мочалов, которого публика не отпускала весьма продолжительное время.

Отдельное спасибо судейской коллегии: Сырченко А.И., Ерёмушкину М.А., Паниной Г.А., Богдановой А.С., Гончарову А.В., Мельнику В.В.!

Ну и, конечно, огромная благодарность Центру повышения квалификации специалистов здравоохранения Департамента здравоохранения г. Москвы за поддержку.



Впервые в украинском городе Сумы **28–29 апреля** состоялся I Открытый чемпионат Северного региона Украины по классическому и спа-массажу, который прошел в рамках научно-практической конференции «Современные проблемы физического воспитания и спорта школьников и студентов Украины» и практикума «Массажные и реабилитационные спа-технологии» («Центр Капралова») в Институте физкультуры СумГПУ им. А.С.Макаренко.

Организатором выступил бесценный вдохновитель идеи чемпионатов на Украине – «Центр Капралова». По традиции чемпионат проходил под эгидой Единой консолидированной системы чемпионатов по спа-массажу, Ассоциации специалистов по спортивной медицине и лечебной физкультуре Украины и Украинского центра спортивной медицины, при поддержке компании «Эстет». Генеральный партнер: АМК «Календула Донбасса», при участии Донецкой областной общественной организации «Ассоциация Аюрведы». Генеральный информационный партнер – журнал «Массаж. Эстетика тела», генеральные информационные партнеры на Украине – «Kosmetik International Journal» и «Les Nouvelles Esthétiques Украина», информационный партнер – Всеукраинский информационный портал индустрии красоты Ukrsalon и газета «Живи». Научный партнер – Институт физической культуры СумГПУ им. А.С.Макаренко, телевизионный партнер – Сумская государственная телерадиокомпания.

23 специалиста, представляющих Сумы, Донецк, Харьков, Черкассы, Винницу, Скадовск, Чернигов, Авдеевку, Киев, соревновались на звание лучшего массажиста по классическому и спа-массажу.

В первый день чемпионата около 200 зрителей, заполнивших не только все места, но и проходы между рядами, в течение дня с восхищением наблюдали за профессиональным исполнением «классической» техники массажа. Второй день подарил более 250 зрителям настоящий фейерверк красоты – финал по спа-массажу.

В результате подведения итогов победителями признаны:

I место – Галдецкая Ирина и Еросов Олесь, программа «Спа-классика с элементами велнес инструментального массажа» (Киев);
II место – Краковецкая Ольга, программа «Стоун-массаж» (Винница), ассистент Зинченко С. (Сумы);
III место – Мовчан Сергей, программа «Релакс спа-массаж с элементами тайского и велнес-массажа» (Черкассы).

Номинации получили:

«Мастерство и профессионализм» – Галдецкая И., Еросов О., программа «Спа-классика с элементами велнес инструментального массажа»;

«Лучший массаж с использованием натуральных средств» – Краковецкая О., программа «Стоун-массаж»;

«Лучший спа-реабилитолог» – Мовчан С., программа «Релакс спа-массаж с элементами тайского и велнес-массажа»;

«Открытие года» – команда АМК «Календула Донбасса»;

«Приз зрительских симпатий» и «Мудрость и опыт» – Чистяков Ю. и Колесниченко А., программа «Необыкновенная сила аюрведического массажа» (Донецк);

«Артистизм» – Галкина Е., программа «Восточно-европейский спа-массаж» (Сумы);

«Лучший этнический массаж» – Гайдук В., программа «Славянский медово-восковый» (Киев);

«Лучший косметический массаж» – Ерёмченко Ю., программа «Антицеллюлитный антистрий спа-массаж» (Киев);

«Творческий подход» – Паук И., программа «Закарпатский спа-уход в чане» (ассистент Федорнак В.);

«Молодой спа-мастер» – Коканова Н., программа «Деха мардана» (Донецк);

«Грация чемпионата» – Саенко А., программа «Телесная философия Востока» (Сумы);

«За волю к победе» – Тимченко Т., программа «Медовый массаж» (Сумы).



15 мая в вильнюсском торгово-развлекательном центре «Панорама» состоялся V Чемпионат Литвы по спа-массажу. Участвовали 11 массажистов. Это меньше, чем в прошлом году, но географически была охвачена вся Литва – от Друскининкя до Паланги. Организаторы – Единая консолидированная система чемпионатов по спа-массажу, Литовская спа-ассоциация и компания ISPADO провели, действительно, большую работу. В Литве свой менталитет и своя психология. Если что-то организовывается – то делается только хорошо. В состав жюри вошли: Андрей Сырченко (Международная школа СПА, Москва), Светлана Шабалина (Балтийская спа-ассоциация), Мартин Ильвес (Международная массажная академия, Эстония), Константин Бергман (Школа Елены Земсковой, Литва). Также от Литвы было два почетных гостя – уже хорошо многим в России известная преподавательница своих авторских методик – Рута Страткаускиене и действующая чемпионка мира – Регина Броницкайте.

Впервые в истории литовского чемпионата массажистов смогли принять участие студенты последнего курса, будущие физиотерапевты.

Победителями стали:

I место – Lina Derenčienė, «SPA Vilnius SANA»;

II место – Edita Lauciūtė, «SPA Vilnius SANA»;

III место – Vilma Endriūškaitė, спа-центр гостиницы «Vanagurpė».

Номинации:

«Лучший классический массаж» – Aurimas Juršėnas, спа-центр «Идзумо»;

«Лучший спа-массаж» – Edita Ruškytė, «Life energy S.P.A.»;

«Лучший спа-дизайн» – Lijana Untulienė спа-центр отеля «Паланга».

Номинанты от спонсоров:

Минеральная вода «Vytautas» – Iona Paškevičiūtė;

Выбор читателей Delfi – Edita Lauciūtė, «SPA Vilnius SANA».

Искренняя благодарность всем, кто принял участие и внес полезный вклад в проведение мероприятия!

12 мая 2011 г. в Краснодаре в рамках региональной специализированной выставки «Весенний шарм 2011» состоялся III Чемпионат России по спа-массажу. Чтобы попасть на этот чемпионат, необходимо было достойно выступить на своем региональном чемпионате. В судейскую коллегию, помимо традиционных судей российского чемпионата, входили победители предыдущих лет, составляя «Лигу чемпионов». Они вели свое голосование и вручали свой приз.

Финал чемпионата в этот раз проходил в 2 тура, так как оценить одновременно такое большое количество участников даже для профессионального жюри оказалось делом непростым. А оценивать было кого! На площадке состязались в мастерстве лучшие из лучших из всех регионов России – победители и номинанты региональных чемпионатов – Москвы, Сибири, Поволжья, Анапы, Кисловодска, победители отборочного тура в г. Краснодаре. Очень приятно особенно отметить выступления представителей юга России! Очевидно, год подготовки к соревнованию не прошел зря, и вот результат – 2 призовых места и 4 приза в специальных номинациях остались на южно-российской земле! Итоги:

I место – Часовникова Светлана Валерьевна (Тихорецк). Единогласным решением всех членов жюри была отменена ее программа «Камала-массаж». Светлана выступала и в прошлом году. Однако прошедший год показал ее стремительный профессиональный рост!

II место – Завьялов Игорь Сергеевич (Нижний Новгород) с программой «Дао тела». Молодой специалист с большим будущим!

III место – Мирошниченко Андрей Анатольевич (Краснодар). Андрей демонстрировал программу «Энергия Востока». Уверенное, гармоничное и очень профессиональное выступление по мнению зрителей и специалистов.

Номинации:

«Мастерство и техничность» – Шаповалов Дмитрий Борисович (Краснодар) с программой «Янма – японский массаж».

«Виртуозность исполнения» – Шемет Анна Владимировна, Казмин Владимир Александрович (Кисловодск) – взаимомассаж для массажистов, спа-арт-массаж «Густав Климт. Вдохновение». «Творческий подход и экзотичность» – Щербя Евгений Александрович (Красноярск) с авторской программой «Восстановление спортсменов после физических нагрузок».

Специальный приз «Открытие России 2011», учрежденный организаторами Чемпионата России, компанией «Лаки Хаус» – Шаповалов Дмитрий Борисович (Краснодар) за программу «Янма – японский массаж».

Приз от Лиги Чемпионов России – победители Открытого отборочного чемпионата Анапы по спа-массажу – Воскресенские Алексей и Альбина за программу «Solies Dies» (солнечный день).

Организаторы чемпионата – компания «Лаки Хаус» (Краснодар) и «Международная школа СПА» (Москва) – от всей души благодарят партнеров, поддерживающих развитие движения чемпионатов в спа-отрасли России: ООО «ТАЛАСОПРОФ» (Москва), ООО «Биофарм Косметика» (Москва), ЗАО «Навес» (Москва).

Мы ждем победоносного выступления призеров на Чемпионате мира по спа-массажу в Москве! И всех желающих приглашаем к участию в IV Чемпионате России в 2012 году! Время быть чемпионами!



21 мая в ВДЦ MixMax состоялся I Сибирский фестиваль здоровья «Well&Fit - 2011». В рамках фестиваля прошел V Чемпионат по спа-массажу Сибири и Дальнего Востока.

Организатором мероприятия традиционно выступила Единая консолидированная система чемпионатов по спа-массажу. В оргкомитет конкурса вошли: Международная школа СПА Андрея Сырченко, журналы «Массаж. Эстетика тела» и «Нувель Эстетик», компания MixMax, студия спа-массажа «ЭКО-СПА». В состав судейской коллегии вошли: М.А.Ерёмушкин (Москва), Е.В.Глушенкова (Красноярск), Е.В.Маландей (Красноярск), Д.Л.Танкушин (Красноярск), Л.В.Тимофеева (Красноярск), Н.В.Уксусова (Красноярск), Н.М.Сизинцева (Новосибирск), С.В.Марус (Новосибирск).

В конкурсе приняли участие 12 специалистов, работающих в санаторно-курортных учреждениях, государственных поликлиниках, а также салонах красоты, спа-, фитнес-, велнес-центрах. Призовые места были распределены следующим образом:

I место – Площинский Юрий (Новосибирск);

II место – Кольхалин Игорь (Новосибирск);

III место – Давыдова Юлия (Красноярск);

«За профессионализм» – Козева Жанна (Новосибирск);

«За артистизм» – Барина Светлана (Красноярск);

«Приз профессиональной прессы» – Руц Оксана (Новосибирск).

Сертификатами на обучение в Международной школе СПА и учебном центре журнала «Массаж. Эстетика тела» были отмечены Семенов Сергей (Новосибирск) и Перепечко Елена (Красноярский край, Канск).



interCHARM 2011

**XVIII МЕЖДУНАРОДНАЯ
ВЫСТАВКА
ПАРФЮМЕРИИ
И КОСМЕТИКИ**

**26–29 ОКТЯБРЯ 2011 ГОДА
МВЦ «КРОКУС ЭКСПО»,
МОСКВА**

**VI ВСЕРОССИЙСКАЯ
КОНВЕНЦИЯ
САЛОНОВ КРАСОТЫ**

**V МЕЖДУНАРОДНЫЙ
ЧЕМПИОНАТ
ПО СПА-МАССАЖУ**

ШКОЛА НОГТЕВОГО СЕРВИСА

**XI ЧЕМПИОНАТ РОССИИ
ПО МОДЕЛИРОВАНИЮ НОГТЕЙ**

XIII МОСКОВСКИЙ КОСМЕТИЧЕСКИЙ ФОРУМ

**НЕЗАВИСИМОЕ ПЕРВЕНСТВО
ПАРИКМАХЕРОВ И СТИЛИСТОВ РОССИИ**

YOU.PROF.SHOW 2011

**КОНФЕРЕНЦИЯ FARMA+BEAUTY
ДЛЯ АПТЕК И АПТЕЧНЫХ СЕТЕЙ**

ОРГАНИЗАТОР:  **Reed Exhibitions**

ООО «РИД-СК»

ТЕЛ./ФАКС: (495) 662-7101, 937-6861/62

E-MAIL: INTERCHARM@REEDEXPO.RU

WWW.INTERCHARM.RU

ПРОГРАММА ВЫСТАВКИ
(ПО ЗАКАЗУ РИД-СК)

**ПАРФЮМЕРНО-
КОСМЕТИЧЕСКАЯ
ВЫСТАВКА**

№1 В РОССИИ*

РЕКЛАМА

* ПО КОЛИЧЕСТВУ ЭКСПОНЕНТОВ

В память!



Энрике Кастеллс Гарсиа

Энрике больше нет. Разговоры о его смерти ходили-бродили, а человек жил и боролся с болезнью. А в ноябре 2010 г. он и вправду ушел. Верить в это не хочется. В нашей памяти он живет, смеется, творит, а значит, и будет жить.

Впервые увидев Энрике в Барселоне 13 лет назад, я была потрясена его удивительным мастерством. Под его руками рождались бессмертные массажные творения. Каждый массаж был настоящим произведением искусства. От его работы перехватывало дыхание и хотелось плакать. А еще он произносил волшебные слова: хиромассаж, лимфодренаж, нейроседативный массаж. Для нас массажный мир Запада и Востока только начал открываться, и вдруг такой подарок судьбы – встреча с мастером, навсегда определившим направление нашей массажной школы. Представление о России тогда в Испании было весьма специфическим: бабы в платках, медведи ходят по Красной площади, дети голодные. Дикая нецивилизованная страна. Но поехал, не испугался. И оказалась, что и страна не такая, как показывали по испанскому телевидению, а уж ученики просто лучшие в мире. Образование медицинское, сердце любящее, руки талантливые. Поэтому преподавать в нашей стране было хотя и сложно, но безумно интересно. Ученики все время просили – еще, еще, еще. Хотя на первых семинарах не обошлось и без курьезов. Только Энрике закрутит какое-нибудь сложное поглаживание, все бегут в разные стороны и ревут. Вот так побегали-побегали, поплакали-поплакали... и уже

много лет отлично работают. А хиромассаж стал нашей реальностью, и тысячи учеников – это реальность. И память – это тоже реальность. И огромная любовь и благодарность уникальному человеку за все, что он сделал для нашей профессии и для нас.

Елена Земскова и редакция журнала «Массаж. Эстетика тела»

Наталья Аароновна Белая

В первый месяц 2011 г. не стало Натальи Аароновны Белой, профессора, доктора медицинских наук, автора более чем 250 научных работ, монографий и учебников, являвшейся ведущим специалистом в стране по массажу и лечебной физкультуре. Под ее руководством защищено 28 докторских и кандидатских диссертаций. Имея более чем полувековой опыт в своей области, она была награждена многими правительственными наградами.

Н.А.Белая обучила массажу и ЛФК многие сотни специалистов, ее ученики и последователи работают в разных странах мира: США, Канаде, Германии, Польше, СНГ и др. Она неоднократно читала лекции и проводила семинары в США, Латвии и др. Под ее руководством была создана самая передовая в мире научная школа по проблемам массажа, признанная в нашей стране и за рубежом.

И теперь Натальи Аароновны не стало.

Без лишней скромности можно сказать, что ушла целая массажная эпоха.

Но ее школа живет, дело продолжается. И поднятый ею факел российской научной школы массажа и сегодня продолжает освещать дорогу новым поколениям ученых, врачей, массажистов.

Светлая память о Наталье Аароновне Белой навсегда останется в наших сердцах!

Михаил Ерёмушкин и редакция журнала «Массаж. Эстетика тела»



Клаудиа Безольд-Феррари: самое главное – правильное прикосновение

С 20 по 23 апреля в Москве проходил первый обучающий семинар для косметологов по уходу за кожей по методу Dr. Hauschka. Основой данного метода является гармонизация естественных процессов в коже без внесения замещающих веществ. Его предназначение – поддерживать функции регенерации кожи и активизировать способность организма к самостоятельному восстановлению на продолжительный период времени. Это достигается совокупностью использования косметических препаратов Dr. Hauschka и уникальным методом косметического ухода.

Семинар проводила известный немецкий косметолог, ведущий преподаватель фирмы WALA Heilmittel GmbH (Германия) Клаудиа Безольд-Феррари.

Украина Москвы, розовое двухэтажное здание, весна, страстная неделя, и на газонах вокруг пока видны только размеченные квадраты земли, которые летом будут демонстрировать желающим различные виды лекарственных растений. Но когдаходишь в конференц-зал, попадаешь в разгар лета. Помещение наполнено мягким светом и нежным ароматом цветов. И также светятся лица женщин, которые проходят обучение на семинаре для врачей-косметологов по методу косметического ухода «доктор Хаушка».

Это второй, заключительный курс. Первый проходил в Германии, в городке Эквельден, на фирме WALA, где студенты в том числе знакомились с технологией приготовления косметических средств.

Клаудиа Безольд-Феррари производит впечатление женщины, только подходящей к порогу сорокалетия. И, несмотря на косметологические маркеры возраста, это впечатление остается в течение всего времени общения.



Пожалуйста, расскажите немного о предмете сегодняшнего семинара.

Метод Dr. Hauschka по уходу за кожей базируется на нескольких основных принципах. Одним из них является бережное прикосновение к коже. Современный человек слишком эмоционально перегружен, он подвержен стрессам, на него давит обилие информации, зачастую ненужной, от которой невозможно защититься. Телевидение, обилие рекламы, постоянная работа за компьютером – мы живем в очень агрессивном мире. Это переносится и в область ухода за телом. Бывает, что к человеку не притрагиваются, а взбивают его тело, как миксером. При этом стараются войти в область мышц, зачастую превышая возможности эластичности кожи, что приводит к микротравмам и не дает желанного расслабления.

Особенностью прикосновений к коже по методу Элизабет Зигмунд (именно она разработала концепцию косметического ухода) является использование легких, нежных, успокаивающих и защищающих движений в течение всей косметической процедуры, центральное место в которой занимает лимфостимуляция. Во время процедуры используются косметические средства Dr. Hauschka, созданные исключительно из на-

туральных компонентов высочайшего качества. Лекарственные растения, входящие в состав каждого средства, успокаивают и питают кожу, регулируют внутренние процессы в тканях и делают уход по методу Dr. Hauschka совершенно уникальным.

Расскажите, пожалуйста, об истории создания этого метода.

Создатель метода Элизабет Зигмунд родилась в 1914 г. в Вене. После окончания школы она изучала медицину, но, тяжело заболев, была вынуждена прервать свое обучение. Пока Э.Зигмунд поправляла здоровье на курорте в горах, она обратила внимание на некоторые лекарственные растения (в частности, на один из видов клевера *Wundklee anthyllis* – язвенник целебный, который входит в состав почти всех косметических препаратов Dr. Hauschka). Как она потом говорила: «В тишине природы мне стало ясно многое, и я впустила косметику в свое сердце!».

Само слово «косметика», являющееся производным от греческого «kosmein», означает: приводить в порядок, гармонизировать. Это указывает нам на тот путь, которым мы должны идти в уходе за кожей. Элизабет Зигмунд пришла к убеждению, что ее концепция ухода за кожей должна быть совершенно особенной.

Вернувшись в Вену, Э.Зигмунд много времени проводила в университете и в Национальной библиотеке и, получив диплом, целиком посвятила себя косметологии. Переехав в Стокгольм, она открыла косметический салон, где использовала в работе только собственноручно приготовленные средства из натурального сырья.

В это время она тесно общалась с Эмилем Фоддером, разработавшим систему лимфодренажа в качестве средства омоложения. Ей было по-



нятно, что для оживления жизненных процессов необходимо стимулировать лимфу, однако была убеждена, что это нужно делать иначе, чем предлагал Фоддер. Элизабет Зигмунд понимала, что при стимуляции жизненных процессов в области лица происходят изменения и во всем организме, именно поэтому очень важно, каким образом косметолог прикасается к коже клиента. Правильное прикосновение приводит к расслаблению, пробуждению жизненных сил и внутренней красоты человека, что отражается и на его внешней красоте.

Следующий этап в развитии метода начался в 1962 г., когда доктор Рудольф Хаушка решил расширить производство на фармацевтической фирме WALA и начать выпуск особых косметических средств, которые отвечали бы основной концепции фирмы. Он написал письмо Элизабет Зигмунд. В ее ответе бы-

ли масса оригинальных идей и новый подход к уходу за кожей. В результате ей предложили возглавить косметическое направление на фирме WALA. В тесном сотрудничестве с фармацевтами, химиками и врачами были разработаны уникальные рецептуры косметических средств, а также особая концепция косметического ухода.

При таком подходе к прикосновению к коже, наверное, и косметический массаж должен быть совсем другим?

Конечно! Правильнее будет сказать, что в концепции Элизабет Зигмунд косметический массаж в обычном понимании вообще не используется. Мы знаем, что массаж выполняется поперек мышечного волокна, но ведь на лице мышцы располагаются таким образом, что, массируя и стимулируя одну группу мышц, мы неизбежно растягиваем другую. Поэтому в данном методе на лице используются только лимфостимуляция при помощи кистей и мягкие отводящие движе-

ния рук только в области подбородка и шеи. Такой же мягкий характер имеют «выглаживания» рук и ног.

Как протекает процедура, из чего она состоит?

Стандартная процедура начинается с ванночки для ног с шалфеем, затем клиента укладывают на кушетку и делают поглаживание и мягкое вытяжение мышц ног, после чего укутывают их (некоторые косметологи используют для сохранения тепла мягкие шерстяные носки). Затем следуют поглаживание головы, разглаживание волос, потом переходят к рукам, поглаживают и мягко вытягивают их. Основная цель этих манипуляций – успокоить и расслабить человека, привести в состояние, когда собственно косметические процедуры на лице могут быть восприняты в полном объеме.

Следующий шаг – очищение лица Очищающим молочком Dr. Hauschka (Reinigungsmilch) или Очищающим кремом Dr. Hauschka (Gesichtswaschcreme). Далее накладывают теплый компресс, иногда (при проблемной коже) делают паровую баню с добавлением Средства косметического для паровой очистки лица Dr. Hauschka (Gesichts-dampf-bad). После этого по необходимости косметолог проводит ручную чистку лица, придает форму бровям или удаляет отдельные волоски, а затем на лицо накладывается Маска очищающая Dr. Hauschka (Reinigungsmaske). Только после всех этих процедур при помощи специальных кистей на сухой коже проводится стимуляция лимфы – кульминация процедуры и, можно сказать, сердце метода. Лимфостимуляция обладает гармонизирующим, укрепляющим эффектом для человеческого организма в целом.





Следующий шаг – нанесение косметического средства для лица Hautkur Dr. Hauschka (в ампулах). Тщательно подобранная композиция из лекарственных растений и минералов гармонизирует внутренние процессы в коже. Далее наносится одна из четырех масок в зависимости от состояния кожи, примерно на 15–20 мин. В это время косметолог совершает поглаживания в области декольте, делает теплый масляный компресс на шею и зону декольте. После снятия маски на лицо наносится одно из средств дневного ухода, и затем косметолог возвращается к ногам клиента, делая специальные движения, чтобы немного взбодрить его.

Ну вот и все. По желанию клиентки можно нанести макияж. Вся процедура занимает 2 ч. Очень важно, чтобы в течение всей процедуры косметологом создавалась атмосфера покоя и защищенности. Эффект будет наилучшим, если косметологу удастся полностью расслабить клиента.

При косметическом уходе Вы используете целый ряд препаратов одной марки Dr. Hauschka. Чем же уникальны именно эти косметические средства?

Ну, прежде всего, это действительно натуральная косметика. Что это значит? При ее производстве используются исключительно природные компоненты высокого качества. Весь ассортимент косметики Dr. Hauschka имеет сертификат BDIH «Контролируемая натуральная косметика». Входящие в состав лекарственные растения выращиваются по биодинамическому методу или собираются в дикой природе в биологически контролируемых областях. При выращивании и сборе растений учитываются природные ритмы, эти же

ритмические процессы используются и при приготовлении субстанций из собранных растений и применяются в концепции ухода за кожей. У нас нет четкого деления кожи на типы, ведь кожа является целостным органом человека и состояние этого органа зависит от состояния всего организма, а значит, может изменяться. Основная цель использования этих препаратов – это гармонизация функций кожи, ее укрепление и защита. Рекомендации по уходу одинаковы для жирной и сухой кожи и немного отличаются для чувствительной, ведь правильный комплексный уход приводит любую кожу в нормальное состояние.

Действие всех препаратов косметики Dr. Hauschka направлено на нормализацию и стабилизацию собственных функций кожи. Лекарственные растения и минералы, входящие в состав косметических средств, собраны в такие композиции, которые стимулируют кожу самостоятельно производить все необходимые ей вещества. В отличие от общепринятого представления о том, что косметика должна «доставлять» коже недостающие ей вещества, косметика Dr. Hauschka лишь показывает путь к достижению гармонии.

Вы несколько раз упомянули о ритмах. Расскажите, пожалуйста, подробнее.

Доктор Рудольф Хаушка, основатель метода и фирмы WALA, многие годы искал способ приготовления настоек из лекарственных растений на водной основе. Почему на водной? Потому что вода – это носитель жизни на Земле. Изучая ритмы, в которых растение растет и развивается, доктор Хаушка разработал метод получения водных настоек с использованием этих ритмов. Свет и темнота,

Dr. Hauschka

Косметика



Если Вы хотите работать с торговой маркой **Косметика Dr. Hauschka** в России, приглашаем Вас посетить первоначальный семинар для потенциальных оптовых покупателей. Также приглашаем к сотрудничеству косметологов, желающих обучиться и работать по методу ухода **Dr. Hauschka**.



Представительство
WALA Heilmittel GmbH, Германия
в России:

ООО «Лекарственные средства ВАЛА-Р»
г. Москва, ул. Коненкова д.11А,
тел./факс (499) 206-08-80
<http://www.wala-russland.ru>
<http://www.drhauschka.ru>
info@drhauschka.ru



Из природы для человека



холод и тепло, покой и движение – вот основные ритмы, которым подчиняется растение.

Хаушка принял этот импульс и разработал производственный процесс, в который включил ритмы природы. И по сей день для изготовления косметики Dr. Hauschka сотрудники WALA используют этот процесс, чтобы получить лекарственные субстанции растений на водной основе, которые остаются устойчивыми без использования алкоголя. Более того, жизненная сила растений сохраняется полностью.

Но это еще не все. Наша кожа тоже имеет свои собственные ритмы. Например, в течение 28 дней все клетки поверхностного слоя кожи полностью обновляются. В течение дня кожа функционирует иначе, чем ночью. Косметика Dr. Hauschka поддерживает эти ритмы и тем самым гармонизирует естественную деятельность кожи. Кроме месячного, есть и годовой ритм.

Что Вы обычно рекомендуете клиентам для домашнего ухода?

Обычно мы рекомендуем базовый уход. Он состоит из трех основных этапов: очищение – тонизирование – защита. Утром желательно проводить очищение кожи, так как ночью активизируется ее выделительная функция. Затем кожу укрепляют с помощью тоников и потом наносят подходящий вам дневной крем, обеспечивающий защиту в течение всего дня. Вечером кожу очищают от пыли и макияжа и освежают лицо тоником. Крем по вечерам мы на кожу вообще не наносим, так как кожа по

ночам должна восстанавливаться благодаря своим собственным внутренним силам.

Также для поддержания здорового состояния кожи мы рекомендуем использовать курсами по 28 дней косметическое средство для лица Hautkur или Hautkur Sensitiv Dr. Hauschka. Число курсов в годовом цикле должно соответствовать десяткам лет (например, в 40 лет необходимо проводить четыре курса в год).

Кроме того, мы рекомендуем специальные упражнения для подтяжки мышц лица, которые подбираем индивидуально и разучиваем вместе с клиенткой.

А как Вы ухаживаете за кожей?

Для меня очень важно утром и вечером посвящать время очищению кожи очищающим кремом. Это своего рода медитация, когда я минимум 5 мин посвящаю исключительно своему лицу, стараясь выполнять все движения так тщательно, как это нужно и как я делаю это своим клиентам. Это очень важное упражнение для меня.

Что Вы можете сказать о серьезных заболеваниях кожи, таких как розацеа, акне, или, например, о преждевременном старении, нарушениях пигментации?

Давайте уточним. Косметический уход по методу Dr. Hauschka не является методом лечения. Нужно различать косметический уход и лечение заболевания. Однако при различных проблемах кожи можно ослабить проявления заболевания, если параллельно с лечением использо-

вать косметический уход по методу Dr. Hauschka.

Это зависит от заболевания. Например, если при розацеа прилежно ухаживать за кожей, используя косметическое средство для лица Hautkur Sensitiv Dr. Hauschka в течение 2–3 мес, покраснения и воспаления бледнеют, наступает улучшение, однако это не значит, что заболевание не нужно лечить.

Вы упоминали, что в конце процедуры накладывается макияж. Какие именно средства при этом используются?

Декоративная косметика Dr. Hauschka приготовлена с использованием тех же принципов, поэтому она также способна гармонизировать и оживлять кожу. Наша косметика не только украшает, но и поддерживает естественные процессы в коже, защищает ее от негативного влияния внешней среды.



Мы знаем, что косметикой Dr. Hauschka пользуются многие публичные люди, а также звезды. Влияет ли это на повышение популярности вашей косметики?

Я бы не стала связывать общую любовь к нашей косметике с отдельными, пусть и популярными, личностями. Все больше людей ценят высочайшее качество продукции, отборные натуральные ингредиенты – все то, что приходит из природы для человека. Это девиз фирмы WALA.

*Специально для журнала
«Массаж. Эстетика тела»
М.Виноградова, Москва*



шарм

profi

VII межрегиональная специализированная выставка индустрии красоты

Секреты красоты от профессионалов

С 22 по 25 сентября 2011 г., в Самаре, в ВК «Экспо-Волга» пройдет VII специализированная межрегиональная выставка «Шарм-Profi» – ведущая b2b площадка для профессионалов beauty-индустрии в Поволжье.

Проект предоставляет участникам возможность плодотворно пообщаться в кругу коллег, найти новых деловых партнеров, поддержать своих региональных представителей, познакомиться посетителям с последними тенденциями отрасли, новыми продуктами и услугами.

Одной из первых выставка «Шарм-Profi» приносит в Самару мировые косметические тренды, здесь будут представлены новинки в области профессиональной косметики, эстетической медицины, косметологии, парикмахерского искусства и ногтевого сервиса, spa-технологий, а также оборудование и аксессуары для салонов красоты.

Передовые технологии производства, революционные продукты в области индустрии красоты, современные аппаратные методики – все это продемонстрируют более 100 компаний со всей России.

Традиционно, «Шарм-Profi» – это насыщенная, востребованная программа для мастеров, менеджеров и руководителей, занятых в сфере красоты:

В 2011 году выставка значительно расширяет деловую программу и приглашает специалистов посоревноваться в мастерстве, предлагая следующее расписание Чемпионатов:

22 сентября: II Открытый Чемпионат Среднего Поволжья по СПА массажу

23 сентября: V Открытый Чемпионат Поволжья по моделированию и дизайну ногтей «Лучший мастер Поволжья»

24 сентября: I Открытый Конкурс Парикмахерского искусства «Красота Поволжья»

Все подробности участия Вы сможете увидеть на сайте компании «Экспо-Волга»

<http://expo-volga.ru/>

Во время работы выставки в режиме «non-stop» пройдут зрелищные мастер-классы по самым различным направлениям: прически и макияж, маникюр и ногтевой дизайн, косметологические процедуры и массаж.

Также специалисты смогут посетить международную научно-практическую конференцию по косметологии, бизнес-семинары для администраторов и руководителей салонов, обучающие семинары и презентации участников. На выставке «Шарм-Profi» будет сформирована «Биржа контактов», где специалисты отрасли и работодатели, а также дистрибуторы и потенциальные региональные представители смогут найти друг друга.

Выставка «Шарм-Profi 2011» будет полна сюрпризов и станет настоящим праздником, как для специалистов, так и для всех почитателей красоты, здоровья и яркого имиджа.

Будем рады видеть Вас в качестве участника главного события индустрии красоты в Поволжье!

Спа-массаж или массажные технологии в спа?

История спа

Вплоть до середины XX в. под «спа» в основном подразумевалось исключительно гидролечение. Вода была ключевым и центральным понятием. Но откуда произошло само слово «спа»?

До наших дней дошла правдоподобная легенда, объясняющая происхождение слова «спа» в том значении, которое близко нашему сегодняшнему пониманию этого явления. Во времена Великой Римской империи один из легионов подавлял в низовьях гор Арденн, практически в самом центре Европы, бунт непокорного племени. Нелегкая победа была за римлянами, и в результате тяжелых боев многие легионеры оказались ранеными, а остальные – крайне утомлены. Обычно на восстановление боевого порядка уходило несколько недель. Но в этот раз, выражаясь современным языком, процесс реабилитации раненых и истощенных солдат завершился в течение нескольких дней.

Когда информация о «чудесном исцелении и восполнении сил» дошла до столицы, сенат решил изучить причины «арденнского феномена». Этими причинами оказались несколько факторов, примененных комплексно и систематично в одном месте и последовательно во времени. Умеренное питание (пророщенные злаки, оливковое масло, фруктовые соки), тепловая детоксикация (термы), массаж и масляные растирания во время банного процесса, разумная гимнастика и самое главное – купание в местных природных источниках минеральной воды и прием ее вовнутрь – вот основные инструменты восстановления, которые «поставили в строй» римских легионеров. Особенно сенат вдохновил факт использования природных минеральных источников. Затрат никаких, а эффект очевиден. И далее последовало «системное решение» (пробораз современного закона о курортах) – римским войскам предписывалось в приграничных территориях природные минеральные источники включать в состав Римской империи, а также минеральные источники, уже находящиеся на терри-



тории Римской империи, использовать в оздоровительных и реабилитационных целях. Место, где впервые был получен массовый оздоровительный эффект от комплексного воздействия природных факторов, называлось «спа» (этимология этого слова от английского *spraw*, которое, в свою очередь, происходит от *espra*, что на валлонском диалекте означает «фонтан»). Во времена Древнего Рима это было именно место, а город Спа возник значительно позже, в 1326 г.

В XIV столетии Спа превратился в гостеприимный курорт, а в XVI в. воды Спа в кувшинах продавали уже во многие страны Европы. С водами модного курорта слово *spra* в буквальном смысле было перенесено в Северную Англию, что на северном диалекте как раз и зазвучало как *spraw*. В 1596 г. придворный врач ко-

ролевы Елизаветы I доктор медицины Т.Брайт предложил использовать слово *spraw* для обозначения вод, пригодных для питьевого лечения. Так в XVI в. слово *spra* вошло в английский язык как обозначение места, где лечат целебными водами. Еще Петр Андреевич Вяземский в своей «Записной книжке» за сентябрь 1838 г. писал: «Англичане уморительны со своими иностранными наименованиями. У них все минеральные воды Спа...».

В 1717 г. на водах в Спа лечился Петр I. Как писал в своих записках «*Pierre le Grand aux eaux de Spa*» Альбин Боди: «Непомерные труды последних лет и полное пренебрежение своим здоровьем не остались без вредного влияния на богатейшую натуру царя». По совету доктора Арескина (лейб-медик Петра I Роберт Эрскин) Петр Алексеевич отправился на

лечение водами целебных источников в Спа, в австрийских Нидерландах (нынешняя Бельгия).

В течение 4 нед (с 24 июня до 25 июля 1717 г.) Петр Алексеевич пил целебные Пуонские воды, кстати, *roijhon* – валлонское слово и означает «минеральный источник». Вернувшись домой, государь повелел искать лечебные воды, коих немало было найдено на бескрайних просторах Российской империи, а место, где возможно было проходить лечение водами, было названо лейб-медиком Петра I доктором Готлибом Шобером (немцем по происхождению) курортом, т.е. «лечебным местом».

На целебных водах, найденных по Указу Великого государя всея Руси, были построены курорты, и на карте России появились Марциальные воды, Липецкие воды, Сергиевские воды, Кавказские минеральные воды, Столыпинские воды (ставшие впоследствии Чапаевскими).

Петр Великий пожелал увековечить память о пребывании своем в городе Спа. По распоряжению царя в Спа был поставлен памятник работы одного амстердамского скульптора, на котором начертана на латинском языке следующая надпись, сочиненная одним из приближенных царя: «Божией милостию Петр I, царь все-российский... ознакомившись с нравами различных европейских народов, посетив Францию, Намюр и Люттих, прибыл к этим водам в Спа как к источнику спасения; после успешного лечения этими целебными водами, главным образом водами Жеронстерского источника, он вновь получил свои прежние силы и здоровье; июля 22 дня 1717 г. отправился в Голландию и, возвратившись в свою империю, повелел воздвигнуть здесь этот памятник в знак своей вечной признательности в 1718 г.»

Существует и еще одна популярная версия происхождения слова «спа» как аббревиатуры латинского *saput per aqua* – «здоровье через воду». Однако несмотря на то что именно эта версия считается почти канонической, популярна она стала лишь в конце XX в., когда латынь как язык общения уже умер. На латыни к этому времени говорили лишь медики и юристы. Поэтому, скорее всего, попытка прибегнуть к латинскому языку в XX в. – это проверенный маркетинговый прием «искусственного старения», призванный увеличить добавленную стоимость спа-процесса как бизнеса.

В любом случае, смысловое значение «спа» до второй половины XX в. было

связано исключительно с загородными курортами и гидролечением. Официальная медицина в разных странах и в разное время по-разному относилась к спа. От откровенных гонений до включения методов спа-терапии в общую систему реабилитации и профилактической медицины.

В нашей стране, обладающей своими собственными разнообразными минеральными природными источниками, на протяжении многих лет велась серьезная исследовательская работа, сформировалась научная платформа отечественной курортологии, были изучены лечебные эффекты природных факторов. Можно утверждать, что роль России и СССР в мировом спа-движении до конца XX в. сказывалась именно в научном обосновании многих методов и средств, применяемых в спа. Именно по этой причине спа в России рассматривается наряду со спортивной медициной, медицинской реабилитацией в качестве составной части системы здравоохранения, а именно «рекреационной медицины». Рекреация (от лат. *gescreatio* – «восстановление») – это комплекс оздоровительных мероприятий, осуществляемых с целью восстановления нормального самочувствия и работоспособности здорового, но утомленного человека. Понятие охватывает все виды отдыха – санаторно-курортное лечение, туризм. Восстановление эмоциональных и психологических сил, здоровья и трудоспособности путем отдыха вне жилища: на лоне природы, в туристической поездке и т.п. Специализированными предприятиями для рекреации считаются санатории, профилактории, пансионаты и др.

Понятие стало использоваться в 60-х годах прошлого столетия в физиологической, медицинской, социально-экономической литературе по проблемам восстановления сил и здоровья рабочих. В последние годы XX в. категорию активной рекреации стали именовать велнес-направлением, а пассивной – спа.

Рекреация в научном смысле имеет свои функции, в том числе медико-биологическую, воспитательную (социально-культурную) и экономическую. В медико-биологической функции различают два аспекта: санаторно-курортное лечение и оздоровительный отдых. Оба предполагают восстановление работоспособности и снятие у человека нервно-психического напряжения при помощи естественных факторов природы, средствами физической культуры, психотерапевтическими и физиотерапевтическими методами оздоровления, а также культурно-развлекательными мероприятиями. Воспитательная функция определяет познавательную рекреационную деятельность, связанную с осмотром новой территории, природного ландшафта, предполагает знакомство с памятниками и другими культурно-историческими ценностями.

Экономическая функция – это возможность вследствие рекреационных мероприятий обеспечивать простое расширенное воспроизводство рабочей силы. Благодаря активному отдыху у пользующегося санаторными услугами повышается производительность труда, увеличивается период сохранения полной работоспособности, снижается уровень заболеваемости.



Ключевой девиз современного спа в контексте рекреационной медицины – «здоровье здоровых».

Значение и современное понимание слова «спа»

Сегодня концепция спа расширилась до понятия фешенебельного курорта, а также комплекса услуг, в котором все направлено на достижение релаксации и здорового отношения к собственному организму. Сюда входят особая система питания, занятия физической культурой, телесно-ориентированные оздоровительные методики, медицинская оценка здоровья и общего состояния клиента, психоэмоциональная поддержка, обучение правильному питанию вне стен спа, антистрессовые методики, холистика (философия оздоровления естественными способами), тренировки духовного статуса человека, лечебная гимнастика и многое другое. В ряде европейских стран медики поддерживают концепцию спа-терапии вплоть до включения спа-процедур в национальные программы медицинского страхования.

Это целая система поддержания высокого качества жизни, профилактики заболеваний, поддержки высокого показателя здоровья и реабилитации после нагрузок при помощи средств и методов естественного генезиса.

Спа – это успешный и развивающийся бизнес, основанный на уникальных методиках оздоровления. Современный спа – это прежде всего комплекс нехирургической и нефармакологической практики лечения, метод создания хорошего настроения и самочувствия. Во многих странах спа стал отраслью национальной промышленности.

После многократного употребления понятия «спа» необходимо дать его точное определение. В 1991 г. была создана Международная ассоциация спа (International SPA Association – ISPA), именно усилиями экспертов этой организации через пять лет было сформулировано определение «спа». Сделано это было прежде всего для потенциальных клиентов, чтобы клиенты могли иметь четкое представление и о наборе предлагаемых услуг, и о преимуществах данного вида сервиса.

Итак, «Spas are entities devoted to enhancing overall well-being through a variety of professionally administered services, which may include skin and body treatments as well as fitness, nutrition and spiritually oriented programs



that encourage the renewal of body, mind and spirit. Спа – это заведение, предназначенное для улучшения общего состояния человека с помощью разнообразных профессиональных услуг, которые наряду с прочими могут включать уходы за кожей, процедуры для тела, фитнес, здоровое питание, духовные практики, способствующие оздоровлению тела, сознания и души человека» (цит. по Е. Богачевой).

Спа различают по типам

Спа-центр. Предприятие, где реализованы все принципы спа, на которых построены рабочие кабинеты для процедур, кабинеты ухода за кожей, волосами и ногтями, меню ре-

сторонов и комнаты для проживания гостей.

Спа-отель (спа-курорт). Спа, расположенный в помещении отеля или курорта, входит в собственность хозяина отеля или курорта.

Дэй-спа. Спа, расположенный в городе, строит свою деятельность по принципу «курорта-санатория одного дня».

Медицинский спа. Лечебное учреждение, где наряду с современными практиками медицины используются принципы, практики и препараты спа.

Спа на водах. Спа, построенный вблизи источника минеральных вод и активно использующий их в процедурах.

Спа-клуб. Учреждение, предоставляющее в основном услуги фитнес-центра, дополненные спа-процедурами.

Плавучий спа. Спа, расположенный на круизном корабле.

В последнее время появился и «спа в поезде», и «подводный спа». Возможно и дальнейшее расширение, распространение спа как явления. В любом случае, для того чтобы помочь клиенту разобраться в современном рынке, разумно придерживаться международной классификации.

Самыми важными рекомендациями ISPA (помимо, конечно, самого определения «спа»), безусловно, являются 10 необходимых элементов спа:

- вода;
- здоровая пища, активные добавки, диета;
- занятия физической культурой;
- контактные процедуры (массаж, рефлексотерапия, телесно-ориентированная косметология);
- комплексное воздействие на тело, разум и душу;
- услуги красоты, основанные на натуральных продуктах;
- помещение, где соблюдаются правила жизненного пространства, экологии и климатологии;
- культура и искусство в интерьере, музыке, общении;
- современный менеджмент, маркетинг и стиль работы;
- ритмичность и цикличность.

Но именно массаж был, есть и, скорее всего, будет ключевой услугой в спа.

Определение спа-массажа

На сегодняшний день спа-массаж как услуга в предприятиях отрасли

спа уже перестал быть просто механической манипуляцией. Это возможность энергетической «перезагрузки». Спа-массаж – это простой и понятный для клиента путь в мир спа-культуры, повод задуматься и осознать свой образ жизни.

С 2003 г. нами сформулировано определение спа-массажа, которое активно используется как в профессиональной среде, так и среди клиентов, конечных потребителей спа-услуг.

«Спа-массаж – это разновидность профилактического оздоровительного массажа, применяемого в спа-отрасли, который проводится с целью:

- укрепления здоровья и профилактики заболеваний;
- коррекции фигуры;
- коррекции психоэмоционального состояния клиента.

При проведении спа-массажа обязательно использование целевого воздействия на все пять органов чувств клиента. Конечная цель спа-массажа – гармонизация тела, сознания и души человека».

Отличительной и обязательной чертой спа-массажа является воздействие не только тактильное – это направленное воздействие на все пять органов чувств массируемого. Для эффективного решения конкретной задачи спа-мастер организует каждый канал входящей информации соответствующим образом, чтобы исключить «случайное» или хаотическое попадание информации. Ароматы, звуки, виды, информация о свойствах контактной поверхности, вкус – все эти характеристики поступают в соответствующие отделы

мозга через органы чувств массируемого – нос, уши, глаза, активные и пассивные контактные осязательные поверхности и, наконец, язык. Важно, чтобы все эти анализаторы не просто сообщали «в центр» «о приятном», – важно, чтобы все эти информационные сообщения совпадали с точки зрения решаемой задачи, подтверждая и усиливая друг друга.

Спа-массаж – это воздействие с заранее известным результатом, запрограммированный эффект гарантирован.

Разновидности массажа в современных спа Классический массаж

Еще на рубеже XX–XXI вв. судьба классического массажа в спа могла вызвать тревогу. Появлялись новые модные массажные методики как с Востока, так и с Запада. «Классика» стала многим казаться примитивной и устаревшей. Но именно время – лучший критерий актуальности. Классика – наиболее предсказуемая техника, лучше всего изученная и, пожалуй, самая эффективная. Сегодня классический массаж – обязательная опция в спа-меню многих отечественных и зарубежных спа-центров. Варианты «классики» – шведского или калифорнийского массажа – лишь подтверждают эту тенденцию.

Массаж национальной школы

В современных спа-центрах России особой популярностью пользуются восточные техники массажа – тайский, китайский, японский, корейский и т.д. Не менее популярны и га-



вайский массаж ломи-ломи, индийский абхьянга и др. Эти массажные методики можно разделить по концепции воздействия – одни направлены на работу с так называемыми энергетическими меридианами, другие используют классическую анатомию и физиологию. В одном случае направления движения и акценты – по ходу этих энергетических каналов и биологически активных точек, в другом случае – движения направлены в основном по ходу венозного и лимфатического тока.

Массаж «от косметической линии»

Начиная с конца XX в. с целью увеличения объемов продаж многие косметические бренды запустили свои фирменные массажные методики. Несмотря на то что среди них оказывались весьма интересные и оригинальные, главная их задача – продажи косметики.

Авторские методики массажа

Почти каждый массажист с опытом работы начинает использовать свой собственный стиль работы. Некоторые создают собственные методики массажа – единичные, которые становятся действительно достижениями в мире массажа.

Спа-массаж – это явление не только профилактической медицины, оздоровительной рекреации, но это еще и, безусловно, бизнес, со всеми вытекающими последствиями. Поэтому специалист и его менеджер должны заранее просчитать стоимость расходных материалов, необходимое дополнительное оборудование, его амортизацию, расходы на продвижение новой методики. Нужно принять во внимание рекомендуемую цену для клиента, при этом надо учитывать особенности своего региона.

Критерии выбора массажной методики в спа-индустрии:

- результативность;
- безопасность;
- креативность;
- востребованность;
- рентабельность.

Тенденции развития спа в ближайшие годы

1 Появляется все больше интереса к развитию спа медицинской ориентации. Люди постепенно поворачиваются от традиционных западных методов лечения к более интегрированным подходам к здоровью. Ряд спа-экспертов предсказывают, что в недалеком будущем каж-

дая больница будет оснащена элементами спа, особенно в части реабилитации. Спадает интерес к «шаманским» и эзотерическим спа. Современный спа-клиент хочет видеть доказанные современной наукой методы. Обратите внимание на жанровую эволюцию на телевидении: сначала «сугубо медицинская» программа «Здоровье», затем – процветание псевдонаучного подхода, но очень доступного типа «Малахов+», и потом вновь разворот к медицинским экспертам, но в увлекательной манере в целом букете передач на сегодняшних центральных каналах. Такая же ситуация и в современном спа. От медицинских курортологии, физиотерапии и гидролечения через «мистические» и «волшебные» практики – к интегрированным, научно обоснованным спа-технологиям, включающим в себя первое и исключая второе.

2 В России, Европе и США особенно быстрыми темпами развиваются семейные спа, хотя в России пока еще эта тенденция выражается в популярности парных процедур, а не в целостном концепте всего заведения.

3 Все больше владельцев спа на Западе и в России вводят в практику своих салонов восточные элементы. В России из-за неумения правильно выстроить спа-команду, наладить менеджмент чуть ли не идеальной моделью бизнеса стал считаться привоз азиатских спа-мастеров. Такая практика, строго говоря, незаконна. В Российской Федерации телесно-ориентированные практики являются массажем. Массаж в России имеют право делать специалисты со средним медицинским образованием и после прохождения специализированного обучения в государственных учреждениях в течение 288 академических часов с присвоением специальности «медицинская сестра по массажу». У «заморских» массажисток таких документов нет.

4 Рынок спроса со стороны стареющих бэби-бумеров – наиболее перспективная таргет-группа потенциальных клиентов спа в будущем. Это поколение уделяет все больше времени и средств на то, что оно понимает под выражением «в здоровом теле – здоровый дух». Эти люди весьма восприимчивы ко всему новому, появляющимся на рынке предложениям в области оздоровления, омоложения и улучшения самочувствия. Кругозор этих потенциальных клиентов постоянно расширяет-

ся, поскольку они активно и с большой долей любознательности путешествуют по всему миру. Мир действительно стареет, в том числе стареет население России. Однако в отличие от европейских тенденций нельзя сказать, что российский спа-клиент «стремительно стареет». Сказывается разность как в менталитете, так и в уровне благополучия по сравнению с их европейскими ровесниками. Для наших современных «бабушек и дедушек» спа – непозволительная роскошь. Посетители «за 60» для отечественных спа – это в основном обладатели подарочных сертификатов, которыми «побаловали» взрослые дети своих родителей.

5 В составе клиентов все большую роль будут играть мужчины, в том числе в традиционно дамских областях (уход за кожей, ногтями и т.п.). Мужчина-клиент будущего спа, как правило, узнает об этом заведении от жены или подруги, приходит туда из любопытства и быстро понимает, что это именно то, что ему нужно в соответствии с общим холистическим подходом к стилю и образу жизни. Индустрия производства косметических препаратов специально для мужчин также будет развиваться весьма быстро.

Время, проведенное в спа, это время для релаксации, сосредоточенности, восстановления здоровья и хорошего настроения.

Опыт спа для посетителя – это снятие стресса и напряжения мышц, приведение в порядок механизма мышления и принятия решений, заряд жизненной энергии, бодрости, хорошего самочувствия и настроения.

Заключение

Спа-массаж – то самое новое, что является хорошо забытым старым. Осмысленное прикосновение внимательной руки – от интуитивного жеста, присущего древнему человеку, до современных научно обоснованных методик. Оставаясь открытой развивающейся системой, спа-массаж базируется на классических канонах массажа, являясь неотъемлемой его частью. В то же время спа-массаж вышел за строгие медицинские рамки, став элементом общечеловеческой культуры и важным инструментом, способствующим развитию личности современного человека XXI в.

*А.И. Сырченко,
руководитель Международной
школы СПА, Москва*

Инновационные технологии образования для студентов-инвалидов в Кисловодском медицинском колледже

В Кисловодском медицинском колледже на отделении «медицинский массаж» обучаются студенты-инвалиды по зрению 1 и 2-й группы. Работа с этой категорией студентов требует от преподавателя не только высокой профессиональной и методической подготовки, но и учета специфики восприятия незрячими студентами учебного теоретического и практического материала, уровня их физического, психического, нравственного и социального развития и здоровья. Поэтому внедрение и использование инновационных здоровьесберегающих технологий, освоение новых методик медицинского массажа, лечебной гимнастики, основ рефлексотерапии, обучение этому студентов – основа и залог будущей успешности и конкурентоспособности молодых специалистов по медицинскому массажу.

Инновация (от англ. innovation) – это успешно реализованное (внедренное) новшество, которое является конечным результатом интеллектуальной деятельности человека, его фантазии, творческого процесса, открытий, изобретений и рационализации. Характеризуется введением на рынок продукции (товаров и услуг) с новыми потребительскими свойствами или качественным повышением эффективности производственных систем.

Термин «инновация» происходит от латинского *novatio*, что значит «обновление» или «изменение», и приставки *in*, которая переводится с латинского как «в направлении». Таким образом, дословный перевод слова *innovatio* – «в направлении изменений». Само понятие *innovation* впервые появилось в научных исследованиях XIX в. Новую жизнь оно получило в начале прошлого столетия в научных работах австрийского экономиста Й. Шумпетера в результате анализа «новационных комбинаций», изменений в развитии экономических систем.

Инновация – это не всякое новшество или нововведение, а только такое, которое значительно повышает эффективность действующей системы. Обобщенно это понятие может применяться также и к творческой идее, которая была осуществлена.

Инновация – это также результат инвестирования в разработку и получение нового знания, ранее не применявшейся идеи по обновлению сферы жизни (технологии, изделия, организационные формы существования социума, такие как образование, управление, организация труда, обслуживание, наука, информатизация и т. д.) и последующий процесс внедрения (производства) с фиксированным получением дополнительной ценности (прибыль, опережение, лидерство, приоритет, коренное улучшение, качественное превосходство, креативность, прогресс). Таким образом, необходим процесс: инвестиции – разработка – процесс внедрения – получение качественно-го улучшения.

Понятие «инновация» относится как к радикальным, так и постепенным (инкрементальным) изменениям в продуктах, процессах и стратегии организации (инновационная деятельность). Исходя из того что целью нововведений является повышение эффективности, экономичности, качества жизни, удовлетворенности клиентов организации, понятие инновационности можно отождествлять с понятием предприимчивости – внимательности к новым возможностям улучшения работы организации (коммерческой, государственной, благотворительной, морально-этической).

Инновация – это такой процесс или результат процесса, в котором:

- используются частично или полностью охраноспособные результаты интеллектуальной деятельности;
- и/или обеспечивается выпуск патентоспособной продукции;
- и/или обеспечивается выпуск то-

варов и/или услуг по своему качеству соответствующих или превышающих мировой уровень;

- достигается высокая экономическая эффективность в производстве или потреблении продукта.

В последние годы чрезвычайно актуальным становится вопрос развития инновационных технологий в педагогическом процессе.

Педагогическая инноватика – это наука, изучающая природу, закономерности возникновения и развития педагогических инноваций в отношении субъектов образования, а также обеспечивающая связь педагогических традиций с проектированием будущего образования.

Объект педагогической инноватики – процесс возникновения, развития и освоения инноваций в образовании учащихся, ведущих к прогрессивным изменениям его качества. Предмет педагогической инноватики – совокупность педагогических условий, средств и закономерностей, связанных с разработкой, введением и освоением педагогических новшеств в образовательную реальность.

Сегодня назрела насущная необходимость в введении инновационного подхода к преподаванию ряда медицинских дисциплин, в частности по специальности «медицинский массаж».

Последнее десятилетие показало неизбежность интеграции различных видов физической рефлексотерапии, основанных на принципе движения. Студенты изучают и практически реализуют лечебные методики, творчески сочетая различные виды массажа, рефлексотерапии и специальные лечебно-гимнастические упражнения, направленные на достижение гармоничных, координированных, экономичных движений и поз.

Массажисты используют в основном следующие виды физической терапии, основанные на принципе движения (кинезотерапия) и ручных (мануальных) манипуляциях:

- медицинский массаж (классический, сегментарный, традиционный китайский);
- мануальная терапия (постизометрическая релаксация мышц, позиционная мобилизация, тракция);
- лечебная гимнастика (изометрическая, корригирующая, для восстановления оптимального стереотипа движения).

Сущность применения инновационной методики массажа (если предположить, что общее время процедуры – 30 мин) состоит примерно в следующем:

- 15–20 мин – проведение массажных манипуляций (послойного воздействия на мягкие ткани и рефлекторные зоны);
- 10 мин – релаксационно-мобилизационные воздействия;
- около 3–5 мин – разучивание вместе с пациентом на массажном столе 1–2 специальных лечебно-гимнастических упражнения.

После 10 процедур больной владеет комплексом лечебной гимнастики из 10–20 упражнений.

В целом такой подход значительно повышает эффективность процедуры, а пропорции между теми или иными мануальными методами лечения могут быть различными. Параллельно пациент может принимать другие физиопроцедуры, например минеральные ванны, грязевые аппликации, электролечение, лечебное плавание в бассейне, терренкур и т.п.

Таким образом, современный специалист по медицинскому массажу должен хорошо разбираться не только в разновидностях самого массажа, но и владеть другими методами кинезотерапии для повышения результатов лечения и конкурентоспособности.

Студенты-инвалиды по зрению 1 и 2-й группы, и особенно с полной потерей зрения (а таких 15–20% от общего числа), страдают гиподинамией, кинезофобией, имеют выраженные нарушения двигательных функций, у 60–70% из них отмечаются деформации опорно-двигательного аппарата в виде

нарушений осанки, сколиоза, плоскостопия. Все это дает возможность параллельно с обучением заниматься лечением и психофизической реабилитацией студентов, способствует проведению занятий на высоком эмоциональном подъеме. Помимо этого студенты-больные выполняют определенные индивидуальные домашние задания, что создает условия для практического применения реабилитации и самореабилитации инвалидов по зрению непосредственно в процессе трехгодичного обучения в колледже.

Данный инновационный подход может быть распространен не только на процесс обучения студентов-инвалидов, но и применяться в качестве индивидуальных программ обучения-лечения для всех учащихся по специальности «медицинский массаж».

М.Г.Бондаренко, заведующий отделением «медицинский массаж» ФГОУ СПО Кисловодский медицинский колледж Минздравсоцразвития РФ



ПРЕДСТАВЛЯЕТ

ПАРАЛЛЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА INTERCHARM 2011

**В ЮБИЛЕЙНЫЙ
МЕЖДУНАРОДНЫЙ
ЧЕМПИОНАТ ПО
СПА-МАССАЖУ
ФИНАЛ**

28 Октября 2011 года
Москва, МВЦ «КРОКУС ЭКСПО»

**В ЧЕМПИОНАТЕ УЧАСТВУЮТ МАСТЕРА
МАССАЖА ИЗ САЛОНОВ КРАСОТЫ, СПА-,
ФИТНЕС- И ВЕЛНЕС-ЦЕНТРОВ - ПОБЕДИТЕЛИ
И ПРИЗЕРЫ РОССИЙСКИХ РЕГИОНАЛЬНЫХ
И ЗАРУБЕЖНЫХ ЧЕМПИОНАТОВ**

В ПРОГРАММЕ ЧЕМПИОНАТА:

- мастер-классы компаний-лидеров СПА индустрии: новинки массажа, этно-методики, мануальные техники, диетотерапия
- шоу-программа: показательные выступления мастеров массажа, фитнеса, йоги, музыкотерапии, цигун, ушу
- спа-уходы за лицом, телом и волосами
- оздоровительные программы для всей семьи

**СКИДКИ
НА БИЛЕТЫ
ДО 1 Октября 2011**

**ИНФОРМАЦИЯ ПО ПРОГРАММЕ
И ПРОДАЖЕ БИЛЕТОВ**

Tel.: +7 (495) 228-70-71/72/73/74
E-mail: emel@cosmopress.ru

COSMOPRESS.RU



ОРГАНИЗАТОРЫ:

lesnouvellesesthetiques

«НОВОСТИ ЭСТЕТИКИ» - ведущий международный журнал для профессионалов в области косметологии и прикладной эстетики

ЕДИНАЯ КОНСОЛИДИРОВАННАЯ СИСТЕМА ЧЕМПИОНАТОВ

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ПАРТНЕРЫ:



Массаж глубоких тканей: практические рекомендации

Массаж переживает сейчас период специализации и интеграции. За последние годы в России появилось множество новых массажных и смежных методов. Часть разработана российскими специалистами, часть пришла из других стран. Массажная процедура сегодня редко включает в себя применение какого-либо одного метода. Современный массажист владеет рядом методов, которые использует в зависимости от потребностей каждого пациента.

Среди современных вариантов массажа есть как методы широкого применения (например, классический массаж), так и специализированные, к которым можно отнести и массаж глубоких тканей. Именно интеграция, сочетание в лечебном процессе различных методов позволяет достичь максимального эффекта.

Массаж глубоких тканей (Deep Tissue Massage, глубокотканый массаж, миофасциальный массаж) по праву вызывает большой интерес у российских специалистов. Об этом можно судить по тому, что на семинары по этому методу регулярно приезжают врачи и массажисты из самых разных частей России и других стран: от Латвии и Белоруссии до Испании и Казахстана, от Мурманска и Челябинска до Астрахани и Армавира.

Вместе с тем массаж глубоких тканей сегодня – один из самых профилируемых методов. Если искать в Интернете информацию по ключевой фразе «массаж глубоких тканей», то можно найти множество противоречивых описаний. Почему? Есть несколько причин этому.

Видимая ясность названия

Название «массаж глубоких тканей» как будто говорит само за себя. «Что здесь особенного? – скажут некоторые массажисты. – Помассируем поглубже и посильнее». И попадут в ловушку, в которую попали уже многие. Название этого метода не отражает в полной мере его сути. Как, впрочем, и названия многих других методов мало что о них говорят. С помощью массажа глубоких тканей можно



воздействовать как на глубокие и глубинные слои тканей, так и на поверхностные.

Обманчивость внешнего вида приемов

Массаж глубоких тканей – это одна из техник, понять которую по просмотру видео совершенно невозможно. Наблюдая за выполнением приемов со стороны, а тем более на экране, невозможно понять направление и силу воздействия, а также ощущения массажиста и пациента, что принципиально важно. Видеофильмы могут быть отличным подспорьем для тех, кто изучал этот метод на курсах или семинарах. Не более того. Массажистов, которые «осваивали» его исключительно по

фильмам, видно сразу. Их массаж не имеет ничего общего с оригиналом, кроме некоторого внешнего сходства. Приходится часто сталкиваться с неправильным пониманием метода даже опытными массажистами.

Недобросовестный маркетинг

В эпоху брендов каждый успешный продукт подвергается подделкам и подражанию. Массаж глубоких тканей, несомненно, получает все большую популярность среди специалистов и пациентов. И порой его название используют для привлечения пациентов массажисты, которые этот метод не изучали.

В короткой статье, конечно, невозможно детально описать массажный

метод. Поэтому придется остановиться лишь не некоторых моментах, которые особенно важны для понимания сути метода и для его правильного практического применения.

Цели массажа глубоких тканей

Основная цель массажа глубоких тканей – восстановление нормальных пропорций соединительнотканых образований. И, как следствие, увеличение объемов движения, улучшение осанки, восстановление нормальной функции мышц, избавление от болей и т.д. Именно соединительная ткань (фасции, сухожилия, связки, суставные капсулы, над-



костница) является основным объектом воздействия массажа глубоких тканей. И если мы хотим воздействовать на какой-то объект, то нужно четко представлять себе два момента: для чего и как.

Здесь не ставится цель провести всестороннее научное исследование анатомии и физиологии соединительной ткани. На эти темы опубликовано достаточно серьезных трудов. Эта статья посвящена практическому применению массажа глубоких тканей. Представляется верным остановиться лишь на основных моментах, которые позволят понять цели метода и правильно его применять.

Почему вообще нужно работать с соединительной тканью? Соединительная ткань составляет около половины массы человеческого тела. В мышцах – около 30% от их массы. Именно соединительная ткань придает телу форму, поддерживает и связывает между собой все органы, именно она обеспечивает нормальную работу опорно-двигательного аппарата. Если провести аналогию с автомобилем, то мышечную ткань можно сравнить с мотором, а соединительная ткань – это несущая рама, кузов и ходовая часть. Невозможно представить себе человека без удерживающих все тело костей, скрепляющих их связок и капсул суставов, придающих форму мышцам, фасциям, прикрепляющим их к костям сухожилий и т.п. Без этих соединительных тканей человек превратился бы в лужу протоплазмы. И если мы хотим заниматься лечением проблем опорно-двигательного аппарата, то игнорировать соединительную ткань невозможно. Мы должны учитывать ее роль и свойства.

В результате некоторых процессов фасции могут укорачиваться. К этому приводят травмы, воспалительные и другие явления. Кроме того, как известно, невостребованная функция постепенно утрачивается.

Если человек регулярно не использует движения в полном объеме, то соответствующие ткани постепенно укорачиваются. Дистрофические процессы в мышце могут привести к фибротизации мышечной ткани. Фиброзная ткань также будет ограничивать объем движения. Еще одной причиной укорочения фасций могут служить вынужденные неэргономичные позы в быту или на работе. В результате таких укорочений формируется новая осанка и новый стереотип движений, которые далеко не всегда оптимальны. Укорочение фасции подавляет функциональные возможности мышцы, что наглядно показывает мануальное мышечное тестирование, применяемое в прикладной кинезиологии. Состояние мышцы, находящейся в укороченном фасциальном «футляре», можно сравнить с состоянием человека, надевшего костюм аквалангиста, который ему мал на несколько размеров. Такая мышца ослабляется. Возможны нарушения ее кровоснабжения и дистрофические явления. Функциональное ослабление одной мышцы в свою очередь приводит к перегрузкам других мышц, что влечет за собой новые проблемы. Восстанов-

ление нормальных размеров фасциального «футляра» мышцы практически немедленно положительно сказывается на функции всего опорно-двигательного аппарата. Одной из особенностей соединительной ткани является то, что она не способна быстро растягиваться. Если пытаться растягивать фасцию быстро и агрессивно, то это приведет лишь к ее травматизации, микроразрывам. В результате вместо освобождения и восстановления нормальной функции мышцы мы получим воспаление, боль и ухудшение состояния пациента. Фасция не выносит грубости, но вместе с тем довольно легко уступает умеренному по силе и продолжительному воздействию. При удержании такого натяжения в течение 1–3 мин в фасции происходят биохимические реакции, которые приводят к изменению ее физических свойств. Фасция становится более пластичной и легко меняет форму. Это явление можно проиллюстрировать на примере растяжения жевательной резинки или полиэтиленового пакета. Попытка растянуть их быстро приводит к разрыву. Но если удерживать меньшее усилие, но более продолжительное время, то эти материалы, постепенно растягиваясь, меняют свою форму. Описание техники такого продолжительного сфокусированного растяжения соединительной ткани приводится ниже.

Прикосновение

В массаже вообще и в массаже глубоких тканей очень важно качество прикосновения. Здесь хотелось бы остановиться на двух правилах, которые важно соблюдать. «Знак Стоп». Каждый водитель знает, что, увидев такой знак на дороге, он обязан остановиться, осмотреться и лишь затем продолжать движение. Можно рекомендовать применять это правило и в начале проведения каждого приема массажа глубоких тканей. Нельзя «врезаться» в ткани с размахом. Начальная скорость руки должна быть равна нулю, усилие следует наращивать постепенно. В этом случае мышцы и фасции легко поддаются воздействию. Любое же резкое движение вызывает сопротивление со стороны мышц. В начале каждого приема рука массажиста должна быть абсолютно расслаблена. Положив на тело пациента расслабленную руку, следует остановиться, прочувствовать состояние тканей и лишь затем начинать движение.

Техника массажа глубоких тканей

Как уже говорилось выше, основная задача этого метода – растяжение соединительной ткани с целью восстановления ее нормальных пропорций. Мы знаем свойства этой ткани, ее «упрямство» перед грубым и быстрым растяжением и податливость мягкому и продолжительному. Какой же должна быть адекватная техника? В большинстве своем это зацепы и растяжения. Зацепы проводятся различными частями руки массажиста: кончиками или фалангами пальцев, кулаком, предплечьем или локтем. В массаже глубоких тканей их называют инструментами. Инструмент выбирается в зависимости от комплекции пациента и массажиста, части тела, на которой выполняется прием, высоты массажного стола, а также от личных предпочтений массажиста. При этом инструмент никогда не диктует силу воздействия. Даже если выбран локоть, это вовсе не означает, что воздействие будет агрессивным. Силу нам диктует состояние тканей и их реакция на воздействие. Но об этом немного позже.

Каждый прием состоит из трех этапов: зацепа, растяжения и выхода.

Зацеп. Прежде чем начать растяжение ткани, ее нужно захватить одним из инструментов. Для этого инструмент плавно и медленно погружается в ткань. При этом массажист должен ощущать, как ткань, «расступаясь», пропускает инструмент вглубь. Это похоже на то чувство, которое мы испытываем, стоя на песчаном морском дне в прибрежных волнах. Вспомните, как ноги постепенно погружаются в песок. Так же постепенно и без усилия рука должна погружаться в ткань. Погружение проводится под прямым углом и на нужную глубину. Глубина зависит от того, с каким слоем тканей мы собираемся работать. Например, для воздействия на большую ягодичную мышцу глубина будет меньшей, а для воздействия на грушевидную мышцу – большей.

В массаже глубоких тканей проводится сфокусированное растяжение соединительной ткани. Такое растяжение принципиально отличается от обычных растяжек с использованием костных рычагов. В спорте и в некоторых лечебных методах используется способ растяжения мягких тканей, при котором места крепления этой ткани к костям удаляются друг от друга. При таком растяжении невозможно точно предсказать, какой

именно участок ткани растянется сильнее. В массаже глубоких тканей максимальное растяжение происходит там, где расположен инструмент. Это позволяет проводить растяжение избирательно, именно там, где это требуется. Для того чтобы растянуть соединительную ткань, угол воздействия должен быть острым, около 30°. Именно такой угол обеспечивает надежный контакт инструмента с тканью, при котором ткань не травмируется и в то же время рука не соскальзывает. Если угол близок к прямому, мягкие ткани будут



прижиматься к кости и могут травмироваться. Особенно нежелательные последствия вызовет такое давление на нервы и кровеносные сосуды. В то же время даже при случайном попадании инструмента на эти органы при остром угле воздействия это не вызовет травмы, так как они обладают определенным запасом эластичности. Растяжение проводится непрерывно и с постоянным усилием в течение 1–3 мин. Важно при этом все время оставаться на нужной глубине, иначе воздействие будет неравномерным. Такое воздействие можно сравнить с путешествием по многоэтажному зданию. Мы спускаемся на лифте на нужный этаж, проходим по коридору и поднимаемся обратно на другом лифте. При растяжении ткани инструмент может быть неподвижен, лишь удерживая зацеп ткани. В этом случае для растяжения используется костный рычаг. Перед началом выполнения приема ткань укорачивается, а после проведения зацепа растягивается с помощью костного рычага. Например, для растяжения фасции двуглавой мышцы плеча руку сгибают в локтевом суставе под прямым углом, зацепляют двуглавую мышцу кула-

ком и затем разгибают локоть. В таких случаях смазывающие средства не применяются. В других приемах инструмент медленно продвигается по поверхности тела. В этом случае ткань располагается в незначительном предварительном натяжении. Здесь потребуются минимальное количество густого жирного крема для обеспечения оптимального зацепа. Если кожу не смазывать, то рука может либо проскальзывать (если кожа сухая), либо застревать (если кожа влажная). Если крема слишком много, то рука также будет проскальзы-

вать. Поэтому количество и качество крема здесь принципиально. Для оптимального воздействия необходимо добиться ощущения «тугого, вязкого скольжения». Скольжение должно быть таким, чтобы продвижение инструмента по поверхности тела от начала и до завершения выполнения приема могло продолжаться 1–3 мин без остановки. Скорость растяжения в обоих случаях зависит от реакции тканей. Массажист не должен форсировать растяжение, а лишь дожидаться, когда под воздействием оказываемого постоянного усилия ткань поддастся и растянется. Иногда приходится ждать около 30 секунд до начала этого процесса. Массажист при этом чувствует, что ткань как будто «расплавляется», «тает» и пропускает через себя инструмент.

После окончания проведения приема массажа глубоких тканей инструмент не следует «выдергивать» из тканей. Выход должен быть элегантным, давление прекращается постепенно.

Боль при массаже недопустима. Название массажа глубоких тканей зачастую вводит в заблуждение: раз глубоко, значит, грубо и больно. Ни в коем случае! Как справедливо утвер-

ждает профессор Л.Ф.Васильева, причиняя организму боль, мы объявляем ему войну, которую всегда проигрываем. Глубоко – не означает сильно. Глубоко – не означает грубо. Глубоко – не означает больно. При воздействии на глубокие ткани решающее значение имеет не сила, а мягкость и постепенность. Только медленно и плавно можно погрузить инструмент глубоко в ткань, не травмируя и не причиняя боль. Несмотря на видимость жесткости выполнения приемов, массаж глубоких тканей не вызывает боли. Максимально допустимые ощущения – это чувство легкого жжения или незначительного дискомфорта. Чувство боли, как правило, возникает в двух случаях:

1. Прием проводится слишком быстро. Это характерная ошибка новичков в массаже глубоких тканей. По привычке, выработанной другими техниками, массажист пытается растянуть ткань, форсируя усилие. Такое воздействие вызывает боль и микротравмы фасции. Для правильного воздействия необходимо дожидаться, пока в соединительной ткани под воздействием натяжения произойдут реакции, изменяющие ее пластичность. Тогда она растянется без особого усилия и без боли.

2. Угол воздействия недостаточно острый. В этом случае мягкие ткани прижимаются к кости и могут травмироваться. Проблема решается очень просто. Нужно лишь немного отодвинуться назад.

Эргономика в массаже глубоких тканей

Поскольку применение техники массажа глубоких тканей предполагает непрерывную статическую нагрузку в течение продолжительного времени, эргономика здесь особенно важна. Она важна не только для сохранения здоровья массажиста, но и для правильного воздействия на ткани пациента. Если массажист работает в неудобных позах, он напряжен, быстро утомляется и не сможет продолжительное время мягко и с постоянным усилием оказывать воздействие. Напряженный массажист не может вызвать расслабление пациента.

В технике массажа глубоких тканей на первое место выходит использование силы тяжести и гораздо меньшую роль играет сила мышц массажиста. При выполнении приемов массажист принимает такие положения, при которых он переносит на массируемый участок часть своего веса через прямую руку. Корпус при

этом должен быть наклонен в сторону оказания усилия, а угол приложения силы в большинстве случаев должен быть острым. Вспомните свои ощущения, когда вы опираетесь прямыми руками или локтями на стол или перила, чтобы дать спине отдохнуть. Такое же расслабленное состояние должно быть у вас и при проведении массажа глубоких тканей. Существенная часть приемов может выполняться в положении массажиста сидя, что еще больше облегчает работу.

Внешний вид приемов массажа глубоких тканей довольно скуп, не динамичен и лишен театральности. Благодаря отсутствию лишних движений он экономит силы массажиста, сохраняет его трудоспособность и предотвращает профессиональные заболевания, связанные с перегрузками.

Эта техника принципиально отличается от множества других техник массажа. Изучение эргономики – первый этап обучения этому методу. Не поняв и не прочувствовав ее принципа, нет смысла изучать все многообразие приемов, так как без этого невозможно их применять правильно и эффективно.

Стратегия и тактика в массаже глубоких тканей

То, что написано выше, относится к тактике применения массажа глубоких тканей. О тактике этого метода довольно много говорится в различных статьях. Но тактика без стратегии бесполезна. Допустим, мы научились правильно «слушать» ткани, «вести с ними диалог», мягко погружать в них на нужную глубину инструменты, плавно и безболезненно растягивать и т.д. Но где, когда и зачем это делать? Нельзя лишь освоить технику и «вываливать» на пациента без разбора весь набор приемов. Заявления вроде: «В массаже глубоких тканей нет схем и правил», «Ощутил напряжение – расслабляй» крайне безответственны. Правила есть. И незнание этих правил делает массаж вредным для здоровья пациента.

Для определения стратегии лечения применяется визуальная и мануальная диагностика. Оценивается осанка и стереотип движений пациента, выявляются их первичные и вторичные нарушения.

Диагностика в массаже глубоких тканей – это отдельная большая тема, здесь стоит лишь отметить, что прямое воздействие на болезненные зоны, расслабление напряженных мышц и растяжение участков тканей,

которые кажутся укороченными, в огромном количестве случаев не только не приносит пользу, но и вредно. Если воздействовать наугад, то можно походя снять защитный, компенсаторный гипертонус, который необходим, и тем самым ухудшить состояние больного. Участок тела, где находится первичная дисфункция (фасциальное укорочение, триггерная точка), почти никогда не болит. И прежде всего воздействовать нужно на эту первичную дисфункцию. В большинстве случаев массаж болезненных мест уже не требуется, так как боль пройдет и без этого вслед за восстановлением нормальной функции мышц.

Место массажа глубоких тканей в практике массажиста

Массаж глубоких тканей прекрасно сочетается с любыми другими мануальными методами. Основанный на тех же законах физиологии, что и другие методы, он не вступает с ними в противоречие. Более того, он их дополняет. Его применение значительно повышает эффективность массажа при лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата. Этот метод редко применяется в виде самостоятельной процедуры, скорее это еще один «кирпич» в здании современных массажных технологий. Поэтому растущий интерес специалистов к этому методу закономерен.

Обучение массажу глубоких тканей

Техника массажа глубоких тканей существенно отличается от многих других, поэтому ее изучение предполагает изменение стереотипов. Выше говорилось об особенностях выполнения приемов и эргономики этой техники. Овладение ими требует обучения под руководством преподавателя. Любые попытки изучать массаж глубоких тканей по книгам и видеофильмам обречены на провал. Вся сложность состоит в получении ощущений правильной работы, развитии чувства ткани и положений тела, чего не дают книги и фильмы. На уроках студенты обязательно должны почувствовать на себе правильное воздействие. А также понять, что ощущает пациент при различных ошибках массажиста.

Д.Таль,
преподаватель массажа,
Израиль

О тайском массаже заМОЛВИТЕ СЛОВО

Интересно, какие ассоциации вызывает у вас словосочетание «тайский массаж»?

Что это: лечение, релакс, удовольствие, эротика?

Давайте попробуем приоткрыть завесу перед этим древним искусством...

Тайская система исцеления и оздоровления

В нашем технократическом мире все стремительно меняется, и зачастую человек замечает лишь то, что легко увидеть глазами или потрогать руками, разучившись чувствовать тонкие энергии. Даже свои внутренние органы люди начинают замечать лишь тогда, когда они во весь «голос» больно сигналият о неполадках. Западные стереотипы докатились и до стран Востока. Множество салонов Таиланда, выполняющие тайские массажи, предлагают своим клиентам лишь голую технику, которая сводится к разминанию и растягиванию мышц или размазыванию синтетического масла по телу.

Между тем тайский массаж – это прежде всего духовная практика и всего лишь одна из частей огромного знания – тайской традиционной медицины. Эта древняя система врачевания, мировоззренческим фундаментом которой является буддизм с его ненасильственной позитивной философией, сочетает в себе непревзойденную тактильную работу с телом, богатейший набор терапевтических и мануальных приемов, знание целительных свойств ароматов, трав и минералов. Обогатившись за много веков различными знаниями и навыками, впитав в себя техники соседних стран и освоив великую профилактическую роль, тайская система врачевания стала также и могучей оздоровительной практикой.

Поэтому мы ее так и называем – тайская система исцеления и оздоровления.

Немного истории

Народная традиция называет основателем тайской системы Дживаго Кумарпая, жившего более 2500 лет назад. До настоящего времени его почитают как отца тайской медицины. Приступая к сеансу массажа, мастер произносит мантру-медита-



цию, в которой благодарит доктора Дживаго за принесенные на тайскую землю знания и просит содействия в оказании помощи лежащему перед ним человеку.

Развитие тайской системы тесно связано с индийскими монахами-буддистами, которые несли новую религию из Индии в дальневосточный мир. Сиам (древнее название Таиланда) оказался удобным перекрестком для миссионерства. Кроме религии монахи принесли с собой знание йоги, Аюрведы и боевых искусств Индии – пожалуй, наиболее древних знаний на планете в этой области.

В Индии буддизм так и не стал основной религией, между тем как Таиланд одним из первых принял ее как государственную. Сегодня 95% населения Таиланда – буддисты; философия буддизма является одним из основных предметов во всех обще-

образовательных школах; каждый мужчина хотя бы 3 мес в своей жизни обязан побыть монахом.

Первоначально учебные центры существовали при монастырях, где практиковали исключительно мужчины-монахи. Тайский массаж рассматривался как процедура в первую очередь для души, поскольку существовало представление о человеке как о целостной системе, неразрывно связывающей две ценных составляющих – тело и душу. При этом душе отводилась главенствующая роль, ибо буддизм понимал существование человека на земле как временное пребывание его души в теле. Но и телу монахи уделяли большое внимание. После долгой медитации они обращались за помощью к своим собратьям, чтобы те помогли привести в порядок их затекшие мышцы. Женщинам заниматься тайским массажем запрещалось.

Со временем искусство тайского массажа вышло из стен монастырей и распространилось среди населения. На протяжении веков искусство тайского массажа культивировалось в каждой семье, передавалось от родителей детям. Тайский массаж использовался и как процедура лечебная, и как средство для отдыха и общения.

В ранние времена практически не велось записей, описывающих техники массажа, вся информация передавалась устно из поколения в поколение. Редкие труды, описывающие энергетические линии и способы терапии, наряду со священными буддийскими текстами хранились в древней столице Сиам Аютая. Тексты медицинского содержания бе-

тивных практик, Аюрведа – точки воздействия и знания о травах и маслах, буддизм – духовную насыщенность, Таиланд – местные знания и массажные движения, тайскую деликатность и внутреннюю философию природы человека. На протяжении веков тайская система исцеления постоянно дополнялась различными техниками и знаниями.

Тайский массаж – один из древнейших видов врачевания

Ключевое место в тайской системе, несомненно, занимают различные виды традиционного тайского массажа. Среди родственных систем можно назвать китайский массаж туй-на, аюрведический индийский массаж и



режно хранились так же, как и религиозные.

В XVIII в. во время войны с Бирмой Аютая была разрушена и многие бесценные материалы погибли. И лишь в 1832 г. король Сиам Рама III распорядился, чтобы все, что сохранилось из палийских текстов, было высечено в камне и размещено на территории храмового комплекса Ват По (Wat Po), крупнейшего в Бангкоке. Так появились знаменитые «каменные страницы», которые почитаются как в Таиланде, так и во всем мире, – 60 высеченных на стенах изображений, представляющих собой описание энергетических каналов и особых терапевтических точек на теле человека.

Знания, принесенные монахами, смешались с местными знаниями и умениями и превратились в целостную систему интереснейших и самобытных методов врачевания – йога дала набор массажных движений и медита-

японский массаж шицу. Современная практика традиционного тайского массажа объединяет в себе элементы йоги, акупунктуры и рефлексологии. Это действие скорее напоминает йогу, в которой клиенту отводится пассивная роль, в то время как массажист мягко надавливает, скручивает и растягивает его тело. Иногда этот массаж так и называют – йога-массаж. Комфортная процедура тайского массажа оказывает глубочайшее воздействие на организм человека. Все виды тайского массажа являются огромным удовольствием и великолепной профилактикой от болезней!

Тайский массаж – массаж энергетический. На Востоке считается, что заболевания внутренних органов человека происходят вследствие затрудненного течения жизненной энергии (ци) по энергетическим каналам (меридианам) тела человека. В течение сеанса тайского массажа мастер несколько раз

проходит по основным энергетическим каналам клиента, в результате чего происходит выравнивание и восстановление энергетических потоков тела.

Тайский массаж – это духовная практика. При выполнении сеанса массажа мастер находится в состоянии метта – состоянии деятельной помощи клиенту. Это общение и медитация, средство самосовершенствования и оздоровления, способ продвигнуться на пути к себе.

Длительность традиционного тайского массажа – от 1,5 до 2,5 ч. За это время методично прорабатывается все тело клиента, от кончиков пальцев до макушки головы.

Структура тайской системы оздоровления и исцеления

Тайская система исцеления и оздоровления включает в себя два стиля традиционного тайского массажа – северный и южный.

Схема

Сегодня трудно найти человека, который не слышал бы о целительных свойствах древнего тайского массажа. Однако еще совсем недавно под словосочетанием «тайский массаж» значительная часть людей понимала лишь массаж эротический. Нынче правительство Таиланда предпринимает серьезные меры по возвращению тайскому массажу его первоначального целительского смысла. В Таиланде традиции целительства очень почитаемы.

Государственный центр обучения и сохранения традиций тайской медицины находится в Бангкоке в храме Ват По (Wat Po). Школа тайского массажа храма Ват По считается сегодня самой известной и авторитетной. Массаж, который преподают в Ват По и других школах этого региона, принято называть южной школой, или южным стилем тайского массажа.

Вторым по известности центром тайского массажа является город Чиангмай, находящийся на севере Таиланда. Здесь получила свое развитие северная школа, или северный стиль тайского массажа. Иногда этот стиль называют йога-массаж, ланна-стиль (по названию королевства Ланна, некогда существовавшего на территории современного Северного Таиланда).

Наиболее известный и старый центр обучения, из стен которого вышли многие именитые мастера северной традиции, – Старый медицинский госпиталь им. Дживаго Кумарпая.

Этот госпиталь также дал путевку в жизнь многим современным школам тайского массажа в Чиангмае, которые осуществляют прекрасную подготовку иностранных студентов.

Южный и северный стили несколько по-разному интерпретируют прохождение энергетических линий в теле человека (Сен Сип); в северном стиле больше внимания уделяется работе со ступнями и ногами в целом; они имеют различные схемы выполнения сеанса традиционного тайского массажа.

Но главным отличием этих двух школ является соотношение двух основных составляющих тайского массажа – йоги и акупунктуры. Южная школа делает акцент на терапии, используя пальцевую работу с энергетическими каналами.

Северная школа больше внимания уделяет йогическим позициям, т.е. мягким скручивающим и растягивающим упражнениям, напоминающим асаны йоги.

В целом южная школа несколько более жесткая, чем северная, которая считает, что мягкая работа с телом дает лучший эффект.

Основные результаты традиционного тайского массажа:

- нормализация энергетики организма, снятие энергетических блоков;
- ликвидация мышечных зажимов, деликатная растяжка мышц;
- увеличение подвижности суставов;
- нормализация работы внутренних органов, улучшение перистальтики кишечника;
- увеличение тонуса кровеносных сосудов;
- мягкая коррекция фигуры, решение проблем лишнего веса;
- усиление тактильной чувствительности, укрепление и омолаживание тела;
- безопасные растяжки, развитие гибкости;
- великолепная профилактика от всех болезней.

Виды традиционного тайского массажа

Традиционный тайский массаж (General Thai Massage).

Традиционный тайский массаж в понимании современного европейца – это и не массаж вовсе, настолько он отличается от классического (шведского) массажа. В традиционном тайском массаже на протяжении всего сеанса клиент остается полностью одетым. В этом массаже не применяются массажные масла и какие-либо механизмы и приспособления. Единственный инструмент, которым пользуется массажист, – это его собственное тело. Причем при выполнении тайского массажа используются не только пальцы и кисти рук, но и локти, ступни, ноги, колени, и даже ягодицы массажиста. Мягкое, но глубокое воздействие достигается в результате грамотного, веками отработанного применения механики человеческого тела: заняв нужную позицию, массажист наклоняет свое тело, плавно перемещая центр тяжести к телу клиента. При этом отсутствуют жесткие удары и толчки, болезненные надавливания и растирания. Начинается тайский массаж с расслабляющих надавливаний на стопы и особые точки на них, ответственные за общую релаксацию тела. Благодаря работе со стопами, проекция которых в коре головного мозга занимает очень большое место, происходит активизация этих проекционных зон.

Заканчивается сеанс массажем верхней части тела (плечи, шея и голова), когда все тело уже достаточно расслаблено. Он убирает последнее напряжение, лицо вновь приобретает расслабленный вид.

Окунись в ароматы тайского SPA

Линии элитной профессиональной косметики из Тайланда SENSPA и SRANROM предлагают более 100 салонных программ и средства для домашнего ухода. Эксклюзивные формулы, только натуральные ингредиенты, богатый ассортимент.

- Массажные масла с ароматами тайских трав, цветов и специй
- Солевые пилинги с эфирными маслами
- Сахарные и кремовые скрабы для лица и тела с экстрактами фруктов, ягод и орехов
- Травяные и водорослевые антицеллюлитные обертывания
- Процедуры с использованием уникального slim-крема с экстрактом красного перца Чили
- Горячие компрессы для лица и тела с традиционным составом, а также эксклюзив: антицеллюлитные мешочки
- Spa-ритуалы маникюра и педикюра с лекарственными травами
- Линии по уходу за волосами и кожей головы с кокосовым маслом
- Молочные ванны и морские соли с экзотическими растениями
- Фруктовые и цветочные лосьоны, молочко и спреи для тела

SPA-косметика уникальна не только по составу, рецептуре, ароматам, но и по разнообразию процедур, которыми салон может поразить даже самых избалованных клиентов!

Натуральность 86–99%.
Гипоаллергенность.
Не содержит красителей, ароматизаторов, консервантов и спиртов.

Приглашаем салоны к сотрудничеству.

СПА КОНСУЛЬТАНТ

Эксклюзивный дистрибьютор

Москва, ул. Мещанская, дом 2
тел.: (495) 799-00-74, 234-44-55

Интернет-магазин
www.spa-online.ru



Тайский массаж стоп (Foot Massage). Этот массаж является частью традиций разных культур, прежде всего китайской. Найдены документы, из которых следует, что 3 тыс. лет назад в Китае применялся массаж стоп.

На поверхности стопы имеются рефлекторные точки, связанные с различными органами тела. Стимуляция этих точек посредством определенных мануальных приемов позволяет воздействовать на соответствующие внутренние органы. Последовательность мануальных приемов задумана так, чтобы все рефлекторные точки массировались несколько раз различными способами с целью нормализации всех функций организма и оздоровления внутренних органов.

Техника тайского массажа стоп представляет собой компиляцию оригинальной китайской методики и типичных мануальных приемов школы традиционного тайского массажа. Некоторые приемы выполняются при помощи специально предназначенной для этого массажной палочки, которая обеспечивает более глубокое воздействие на рефлекторные точки стопы.

Эта техника позволяет добиться превосходных результатов, как терапевтических, так и профилактических. Эффект от массажа стоп отражается на всем теле. В результате регулярного массажа стоп появляется устойчивый положительный результат при расстройствах желудочно-кишечного тракта, респираторных заболеваниях, нарушении кровообращения, локальных заболеваниях стоп, ног, лодыжек, бедер, коленей, а также при головных болях, невралгии.

Тайский масляный массаж (Oil Massage). Несмотря на свою мягкость масляный массаж хорошо работает на всех трех уровнях – физическом, духовном и психическом. Масло хорошо питает и омолаживает кожу, что дает хороший косметический эффект.

Масляный массаж – эффективный способ релаксации для тех, кто испытывает постоянные стрессы, страдает расстройством нервной системы и в то же время чувствителен к растяжкам, применяемым в традиционном тайском массаже. Используемое при масляном массаже масло с успокаивающим действием хорошо влияет на нервную, сердечно-сосудистую, пищеварительную, гормональную системы.

Это мощная стимулирующая, тонизирующая, очистительная и омолаживающая процедура. Масляный массаж замедляет и корректирует процесс старения, увеличивает продолжительность жизни, нормализует сон, обменные процессы в коже и деятельность всех внутренних органов, устраняет застойные явления в организме и даже обостряет зрение. Масла, глубоко проникая в поры, смягчают кожу, делают ее более эластичной. Кроме того, удаляются выделяющиеся в процессе массажа шлаки.

Масляный тайский массаж – это скорее ответ тайских мастеров на запрос западных туристов, привыкших в масляному массажу по открытому телу. Эта техника не является столь самобытной, как традиционный тайский массаж в одежде.

Тайский терапевтический массаж (Therapy massage). Лечебный вид тайского массажа. Основан на тактильном и энергетическом воздействии на энергетические линии (линии сен), биологически активные точки (БАТ), а также мышцы, связки, фасции, суставы.

Согласно теории тайской медицины в теле человека циркулирует жизненная, или внутренняя энергия. Она движется по специальным энергетическим каналам, связанным со всеми тканями и органами, по так называемым линиям сен. Всего в организме человека тайская медицина насчитывает 72 тыс. линий сен. Из многочисленных каналов, проходящих в теле человека, в тайском массаже используется чаще всего 10 основных. Очень важно знание массажистом анатомии и расположения энергетических каналов на теле человека – 10 сен.

В тайской системе исцеления считается, что человек здоров только тогда, когда его энергия течет беспрепятственно, гармонично распределяясь по всему телу. Нормальное физическое состояние вызывает ощущение бодрости, уверенности в себе, оптимистичный настрой. Любое препятствие на пути энергетического потока приводит к болезни. При устранении энергетического дисбаланса в результате воздействия на линии сен и БАТ исчезает и причина, вызывающая болезнь. В процессе массажа устраняются препятствия на пути движения энергии и активизируется ее движение. На протяжении веков накоплены большие эмпири-

ческие данные об исцелении человека посредством воздействия на точки на его теле.

Длительность терапевтического сеанса – от 2 до 3 ч, иногда по показаниям этот массаж длится дольше. При этом возможна даже замена массажиста в процессе массажа. Он может быть болезненным, но в любом случае чрезвычайно эффективным. Известно немало случаев, когда мастер за время одного сеанса снимал патологические состояния, мучавшие пациента на протяжении многих лет.

Тайский массаж горячими травяными компрессами (Thai Herbal Compress). Массаж горячими травяными компрессами – одна из самых древних процедур, основанная на мягком воздействии тепла в сочетании с элементами ароматерапии и акупунктуры, массажем мышечной и соединительной ткани, приемами тайского массажа.

Органы и ткани лучше насыщаются кислородом, быстрее происходит обмен веществ. Кроме того, напряженные мышцы расслабляются, из организма быстрее выводятся продукты обмена веществ и токсины. Массаж может выполняться на лице, на всей поверхности тела или на отдельных проблемных зонах.

Этот вид массажа проводится и как самостоятельная процедура, и как вспомогательная в сочетании с масляным или традиционным массажем. Специально изготовленные тканевые мешочки с длинной ручкой, в которые помещается состав из измельченных трав, листьев, корней, камфары, морской соли, – всего около 25 компонентов – распариваются на водяной бане. Множественные варианты травяных компонентов решают различные проблемы – от релаксации до увеличения мужской силы.

Существует много вариаций массажа травяными мешочками – по открытому телу и по телу в одежде, по пальмовым листьям, с помощью различных жидкостей и масел и без добавок. Эта техника очень популярна. Схем работы тоже очень много: быстрая пунктура, медленные неторопливые, успокаивающие и расслабляющие движения. Можно работать одним мешочком, двумя, несколькими, последовательно их подогревая и прикладывая для более сильного прогрева к различным частям тела клиента – пояснице, стопам, животу и др. В процессе

этого массажа происходит прогревание мышц и суставов, что увеличивает их подвижность. Запах травяного состава оказывает ароматерапевтический эффект.

Массаж мешочками может использоваться как лечебно-профилактическое средство при остеохондрозе, интенсивных физических нагрузках, болях в мышцах и суставах. При акупрессурном применении ими можно регулировать деятельность внутренних органов, бороться с запорами, снимать остаточные явления после бронхита и пневмонии. Массаж мешочками улучшает состояние кожи. Еще одно действие массажа – коррекция психоэмоционального фона. Массаж мешочками направлен на гармонизацию внутреннего состояния человека, снятие стресса и достижение глубокой релаксации.

Этот массаж – не лечение, но отдых, релаксация с прогревом мышц. Массаж особенно показан при бессоннице, синдроме хронической усталости, спазмах и напряжении, хронических и острых болях в мышцах, задержке жидкости в тканях, интоксикации, гиподинамии, малоподвижном образе жизни, прогревании тканей перед массажем, мануальной терапией.

Тайский массаж горячими камнями (Hot Stone Therapy).

Восхитительная процедура, ласкающая с головы до ног! Рожденные землей, отшлифованные водой, солнцем и ветром, камни – источник природной и космической энергии. Устраняет напряжение и стресс, нейтрализует негативную энергию, перераспределяет энергию из областей, где она находится в избытке, в те области, где ее недостаточно. Основной эффект процедуры связан с усилением обмена веществ, регуляцией работы вегетативной нервной системы, активацией эндокринной и иммунной систем и полной степенью релаксации.

Тайская техника отличается от американской версии. В тайской традиции используются только теплые камни. В процессе работы камни опускаются в горячую воду, из которой вынимаются при помощи специальной шумовки.

Так же как и любой вид тайского массажа, массаж камнями начинается с ног, затем массируются спина, руки, грудь, живот, лицо. Чередуется масляный массаж руками и проглаживание по специальной траектории камнями – большими, средними или ма-

ленькими – последовательно каждой части тела.

В заключение выполняется процедура выравнивания чакральной системы накладыванием на них разноцветных полудрагоценных камней.

Древние техники королевства Ланна

Ток-сен-терапия (Tok Sen Ancient Thai Therapy). До сегодняшнего дня в Северном Таиланде сохранились такие редкие практики, как ток-сен-терапия – тайский массаж северной традиции в сочетании с простукиванием специальными молоточком и палочкой энергетических линий сен. Молоточек и палочка изготавливаются из дерева тамаринд и освящаются в монастыре.

Ток-сен – древняя серьезная практика, она даже имеет свою собственную мантру. Перед тем как взять в руки инструменты, мастер возносит ток-сен-мантру. Поскольку мастер воздействует на энергетические линии сен освященными предметами, любое его отклонение от чистоты в мировоззрении и помыслах негативно скажется на клиенте.

Тайцы утверждают, что ток-сен помогает выравнивать энергетику и очищать организм от токсинов. Ну а на физическом уровне мы получаем глубочайшее расслабление мышц. Именно глубоких мышц, которые не достаются классическим массажем и не сразу поддаются тайскому. Процедура совершенно безболезненная, очень хорошо расслабляет. Этот ритмичный стук – ток-ток-ток – совершенно убаюкивает.

От мастера, практикующего ток-сен, требуется соблюдение определенного образа жизни, в частности, ему предписывается вегетарианское питание, регулярное медитирование и т.д.

Чед Нак. Чед Нак – это избавление организма от токсинов при помощи мантры и листа или мантры и зуба (клыка) либо когтя какого-нибудь сильного животного, например тигра. Напоминает китайский массаж гуаша, только гораздо мягче. Собственно говоря, лимфодренаж. Мастер окунает лист или клык в воду и водит им по телу, как бы счищая грязный слой с кожи, сосредоточенно читая в это время про себя мантру.

Ям Канг – огненная стопа. Возможно, это самая эффектная из древних техник. Человек ложится на матрас. Рядом стоят две чаши – одна с маслом, другая с водой. И рядом

же – жаровня с горящими углями, покрытая листом железа. Сверху перекидывается брусом.

Мастер держится за перекидывающую палочку, опускает ногу в масло, затем касается раскаленного листа, а потом своей стопой массирует тело клиента – спину, ноги, руки. Затем опускает ногу в воду, касается листа – и снова массаж. На одно окунание ноги в масло – три водяных. При этом это делается ритмично и быстро, на 1–2–3: 1 – масло, 2 – железная пластина, 3 – тело. В заключение мастер берет травяной мешок, опускает его в масло, касается жаровни и прорабатывает им тело.

Эффект сначала шоковый, потому что когда масло попадает в огонь – он вспыхивает, и из этого огня появляется нога!

Детский тайский массаж. Модификация традиционного тайского массажа специально для детей до 3 лет. Длительность выполнения – 30 мин.

Эротический массаж (Body Massage).

Нельзя не упомянуть о широко распространенном виде массажа, который возник во время войны между США и Вьетнамом и использовался для отдыха американских солдат. Этот вид популярен и процветает сегодня благодаря особому заказу туристической индустрии. Речь идет об эротическом массаже телом. Но уж раз он существует, следует рассказать и о нем.

Массаж телом к древнему тайскому массажу не имеет никакого отношения, но, к сожалению, имеет одно с ним название. Отсюда и путаница.

Может проводиться одной или двумя девушками. В начале процедуры массажистка воздействует на тело клиента при помощи различных мягких приспособлений (кисточек, кусточков меха и пр.). Особое внимание уделяется эрогенным зонам. Постепенно воздействие на тело клиента меняется: на тело наносится масло, и массажистка начинает поглаживать тело клиента руками, а затем прикасается к нему своим телом, языком, губами, добываясь при этом эротического возбуждения и полной сексуальной разрядки клиента. Последует продолжение или нет – зависит от желания клиента и величины оплаты.

*Л.В. Сокольская,
ведущий преподаватель
школы-студии СПА, Новосибирск*

РАЗВИВАЙТЕ ВАШ БИЗНЕС В ИНДУСТРИИ КРАСОТЫ

Дайте Вашим клиентам безопасный
и максимальный результат.
Будьте всегда впереди!

МЫ ОБУЧИМ ВАШИХ СПЕЦИАЛИСТОВ
РАБОТЕ НА КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИХ
АППАРАТАХ И ГАРАНТИРУЕМ БЕЗОПАСНОСТЬ,
КАЧЕСТВО И ГАРАНТИЙНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ
НАШЕГО ОБОРУДОВАНИЯ.



Dermal Institute

U.S.A. 1956

DIVISIONE ESTETICA MEDICALE

DERMALIGHT

БЕЗБОЛЕЗНЕННОЕ УДАЛЕНИЕ
ВОЛОС НА ЛИЦЕ И ТЕЛЕ
Лечение пигментных пятен
Лечение акне
Омолаживающие процедуры
Устойчивые и гарантированные
результаты

DERMALSHAPE

ОМОЛОЖЕНИЕ ЛИЦА И ТЕЛА,
БИОЛИФТИНГ-ЭФФЕКТ
Устойчивые результаты
Улучшение качества кожи
Повышение упругости кожи

DERMALSLIM

НОВАЯ УЛЬТРАЗВУКОВАЯ МЕТОДИКА
КОРРЕКЦИИ РАЗЛИЧНЫХ НЕДОСТАТКОВ
ФИГУРЫ
Уменьшение жировых отложений
Выравнивание контуров тела
Улучшение текстуры кожи
Стимуляция микроциркуляции
крови и лимфы



ИТАЛЬЯНСКАЯ АЛЬТЕРНАТИВА ПЛАСТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ:

Второе дыхание
косметологических клиник!

МИССИЯ КОМПАНИИ
"DERMAL INSTITUTE, U.S.A. 1956"
- "КРАСОТА БЕЗ СКАЛЬПЕЛЯ",
А ЕЕ СОТРУДНИКИ ГОРДЯТСЯ ТЕМ,
ЧТО ИХ ПРОДУКЦИЯ МОЖЕТ С ЧЕСТЬЮ
НОСИТЬ ЛЕЙБ "MADE IN ITALIA".

Мировой лидер индустрии красоты
- компания "Dermal Institute, U.S.A. 1956"
расположена в Казниго (провинция
Бергамо, Италия). Она производит
и экспортирует по всему миру лазерные
аппараты косметологического
и медицинского назначения нового
поколения, способные предотвращать
целлюлит, избавлять от растяжек,
пигментации и старения кожи, разрывов
вен и капилляров, мелких морщин,
куперозной сети и тусклого цвета лица.

ПРОДУКЦИЯ КОМПАНИИ СООТВЕТСТВУЕТ
МЕЖДУНАРОДНЫМ СТАНДАРТАМ UNI, EN, ISO.



Dermal Institute

U.S.A. 1956

DIVISIONE ESTETICA MEDICALE

Представлять свои интересы
на территории России, стран СНГ
и Балтии компания
"Dermal Institute, U.S.A. 1956"
доверила фирме "Дермал Рус",
специалисты которой с удовольствием
проконсультируют Вас и окажут помощь
в выборе оборудования.

ООО "Параизо Косметик",
тел. 8(499)27-138-27, 8(964)531-43-34, 8(495)720-57-20
info@dermalrus.ru sale@dermalrus.ru

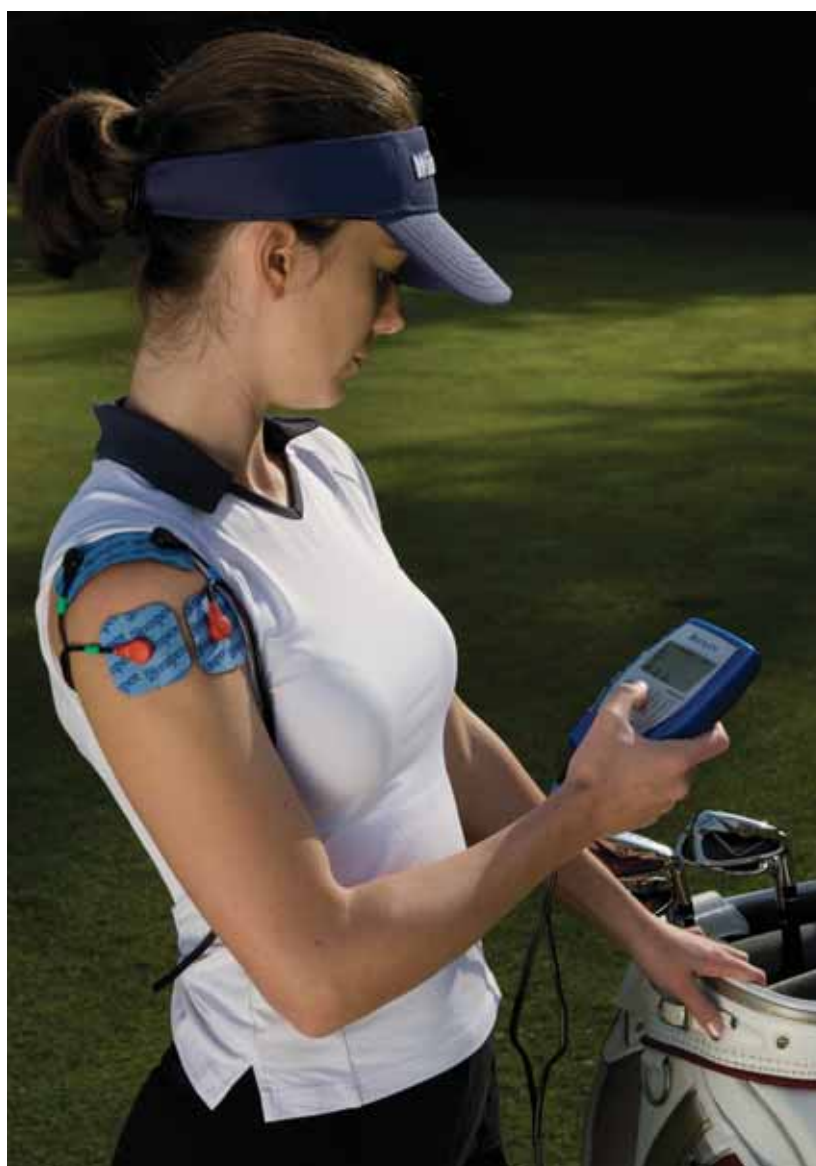


Спорт высоких достижений: массажист или физиотерапевт – проблема выбора

Массажист – профессия сложная и востребованная, специалисты этого профиля особенно ценятся в спорте. Сколько пота и сил потратили массажисты для наших побед. Сколько стран исколесили и сколько повидали на пути своем, сопровождая спортсменов и помогая им быть быстрыми, ловкими и сильными. Именно массажистам в немалой степени обязаны наши спортсмены своими победами на международных и олимпийских соревнованиях.

По этой причине советская, а затем российская школа спортивного массажа заслуженно пользуется авторитетом во всех странах мира. Однако, и это стало особенно заметно в последние годы, отмечается принципиальное отличие в комплектовании специалистов по спортивной медицине в отечественной и зарубежных системах обеспечения кадров спорта высших достижений. Так, если в России наряду со спортивными врачами на благо спортивных побед трудятся массажисты, то в большинстве иностранных команд должность массажиста занимает физиотерапевт. Несмотря на то что и тот и другой специалисты применяют в своей практической деятельности массажные манипуляции, арсенал используемых физиотерапевтом средств значительно шире. Это и комбинированные массажные техники, не только ручные, но и инструментальные, аппаратные, функциональное тейпирование (кинезио-, меди-, макситейпинг и др.), а кроме того, еще и процедуры аппаратной физиотерапии (электро-, магнито-, лазеротерапия и др.).

По сути, создавшуюся ситуацию можно расценить как «вызов современности». В процессе подготовки спортсменов, в особенности уровня



сборных команд России, требуется использование максимального количества методов, направленных на повышение спортивных результатов. И здесь, как говорится, все средства (конечно, кроме допинга) хороши! Соответственно, назрела насущная необходимость повышения уровня

знаний и практических умений отечественных массажистов в области более широкого применения средств аппаратной физиотерапии при подготовке спортсменов к сложным состязательным нагрузкам, в профилактике и восстановлении после спортивных травм.

Одним из таких методов аппаратной физиотерапии, активно используемых в спортивной практике, является электростимуляция мышц, выполняемая на приборе швейцарской фирмы CefarCompex – Compex Mi-Sport. Не только этот, но и другие электростимуляторы Compex давно используются в сборных командах Швеции и Франции по таким видам спорта, как хоккей, марафонский бег, теннис и др. Итогом этого служат высокие результаты спортивных достижений европейских спортсменов.

Приборы Compex способны программно вызывать различные эффекты в стимулируемой мышце. Так, для разминки, расслабления мышц в аппаратной программе используются низкие частоты, обычно 1–10 Гц. Такое электрическое возбуждение должно вызвать колебания мышцы, а не ее сокращения. При усталости в качестве восстановления программа использует средние частоты, обычно 15–30 Гц, что вызывает видимые сокращения. Высокие частоты, 50–120 Гц, используются во всех видах программ, укрепляющих мышцы, чтобы достигнуть максимального мышеч-

ного сокращения. Выбор программы зависит как от цели стимуляции, так и от области воздействия.

Оптимальным вариантом для использования в спорте приборов Compex, показавших свою состоятельность на практике, считается сочетание электростимуляции мышц и ручного массажа. Именно такие данные приводит в своем исследовании, выполненном на базе Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (Москва), массажист В.П. Милев (2011 г.). В продолжение изучения эффективности прибора Compex под руководством профессора С.Н. Попова была проведена оценка эффективности очередности применения электростимуляции и лечебного массажа у спортсменов с миофасциальным болевым синдромом (МФБС).

Были исследованы 52 спортсмена – члены сборной команды России по каратэ в возрасте от 14 до 32 лет, юноши и девушки – мастера спорта международного класса, мастера спорта и кандидаты в мастера спорта с диагнозом МФБС грудного и поясничного отдела позвоночника.

Спортсмены были разделены на 2 группы по 26 человек: основную (ОГ) и контрольную (КГ) методом случайного выбора. Методика лечебного массажа и электростимуляции на аппарате Compex Mi-Sport была одинаковой. В течение 10 дней проводились лечебный массаж и электростимуляция области поясницы и спины (по 20–25 мин). Различие состояло в том, что в ОГ сначала проводился лечебный массаж, а затем электростимуляция, а в КГ наоборот.

В результате проведения восстановительного лечения при МФБС у спортсменов в ОГ и КГ боли исчезли полностью. Отличие состояло только в сроках затихания болей:

- а) боли со слабой степенью выраженности исчезли после первых 3 сеансов;
- б) боли с умеренной степенью выраженности и боли с сильной степенью выраженности исчезали постепенно. Положительный терапевтический эффект после 1 сеанса отмечался в ОГ у 4 спортсменов со слабой степенью выраженности боли, а в КГ – только у 1 спортсмена.

За период лечения болезненность мышц при пальпации снизилась, по

- Линейка приборов от любительских до профессионального.
- Простота и безопасность использования.
- Большой выбор программ.
- Высокая эффективность и комфорт применения.

Официальный дистрибьютор в России.



(495) 234-66-25, 234-66-26

г. Москва, 115093

ул. Павловская, д. 27/29

sportmed@eaglesports.ru



Приглашаем принять участие в семинаре по техникам массажа

31 октября - 1 ноября 2011 г.

Впервые в России семинар проводит обладатель многочисленных наград за достижения в области массажа, лицензированный мануальный терапевт, автор учебных видео, Бенни Вон (Benji Vaughn).

Бенни Вон имеет более чем 36 летний опыт работы в качестве эксперта по диагностике, лечению и реабилитации спортивных травм с помощью мануальной терапии мягких тканей.

Он работал в качестве медицинского консультанта на летних Олимпийских играх 1996 г., входил в группу по медицинскому планированию Олимпийского комитета в Атланте в качестве руководителя медицинской бригады. Также работал в составе медицинской бригады Сборной по легкой атлетике США на Чемпионате мира в Париже в 2003 г.; на Летних Олимпийских играх в 2004 г. в Афинах; на Чемпионате мира в 2007 г. в Осаке; на Олимпийских играх 2008 г. в Пекине; и на Чемпионате мира 2009 г. в Берлине.

Журнал MASSAGE MAGAZINE включил Бенни Вона в список 50 самых влиятельных мануальных терапевтов мира.

Подробную информацию о семинаре Вы можете получить

по тел. 234-66-25, 234-66-26

или по e-mail: sportmed@eaglesports.ru



данным визуальной аналоговой шкалы, у спортсменов ОГ на 1,36 балла, а в КГ – на 0,81 балла, т.е. применение лечебного массажа до электростимуляции эффективно снижало болезненность мышц при пальпации у спортсменов с МФБС грудного и поясничного отделов позвоночника с большей степенью достоверности ($p < 0,05$).

Также степень иррадиации боли при пальпации снизилась у спортсменов ОГ на 1,18 балла, а в КГ – на 1 балл ($p < 0,05$).

У спортсменов ОГ показатели электроактивности мышц, по данным электромиографии, стали больше (выше), объем движений в грудном и поясничном отделах позвоночника после проведения курса увеличился достоверно ($p < 0,05$) больше по сравнению с КГ.

Гибкость тела (определялся индекс гибкости) у спортсменов ОГ выросла на 0,1, а в КГ – на 0,092.

В результате проведенного эксперимента был сделан вывод, что последовательность, когда сначала проводится лечебный массаж, а затем электростимуляция на аппарате

Comprex Mi-Sport, можно считать оптимальной и наиболее эффективной. Еще в 1983 г. аналогичные результаты были получены при исследовании группы спортсменов-гребцов при разработке методик электростимуляции на аппарате «Амплипульс-3», проводимом в Институте курортологии и физиотерапии МЗ СССР коллективом под руководством профессора В.Г.Ясногородского. Однако технические возможности тех лет не позволяли активно применять метод электростимуляции непо-



средственно в процессе подготовки спортсменов, что называется в «полевых условиях». Сегодня ситуация изменилась.

Возможности Comprex значительно выше: это широкий выбор режимов электростимуляции, миниатюрные габариты аппарата, а также простой и понятный интерфейс программного обеспечения, адаптированный для пользователя любой степени подготовки.

И самое главное! Применение аппаратных методов физиотерапии способно не только значительно повысить восстановление наших спортсменов после полученных травм, но и способствовать достижению лучших спортивных результатов на соревнованиях любого, в том числе мирового уровня.

Таким образом, выбор между массажистом и физиотерапевтом прост и ясен – использование всех возможных методов спортивной медицины на благо нашей победы!

*М.А.Ерёмушкин,
ФГУ ЦИТО им. Н.Н.Приорова,
Москва*

Стимуляция работоспособности легкоатлетов-спринтеров высокой квалификации

Актуальность

Среди внутренировочных и внесоревновательных факторов, влияющих на спортивный результат, выделяют средства восстановления и стимуляции работоспособности. Реализация научных положений этого раздела теории позволяет применить в практике спорта новые методические подходы к управлению функциональными возможностями спортсменов. При этом может быть увеличена эффективность тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов высокого класса. Результаты современных исследований позволяют утверждать, что возможности реализации резервов организма для повышения специальной работоспособности за счет совершенствования средств и методов тренировки, режимов работы и восстановления, рациональных сочетаний тренировочных нагрузок различной направленности далеко не исчерпаны. Высокую значимость приобретают дополнительные (внутренировочные) воздействия в силу их влияния на формирование адаптационного эффекта организма под воздействием тренировочных и соревновательных нагрузок. Обнаруживается недостаток внимания к разработке внутренировочных средств, которые стимулируют естественный процесс протекания восстановительных и адаптационных реакций, учитывающих направленность тренировочного процесса, специфичность утомления и индивидуальные особенности спортсменов.

Разработка и практическое применение внутренировочных средств для стимуляции восстановительных и мобилизационных процессов имеет значение в условиях интенсивной соревновательной деятельности, ха-



рактерной для современного спорта. Решающим фактором эффективной подготовки является восстановление способности к максимальной (или оптимальной) реализации двигательного и энергетического потенциалов спортсменов, что создает предпосылки повышения тренировочного эффекта нагрузок и результативности соревновательной деятельности. Поэтому актуальная задача – разработка внутренировочных средств, направленных на восстановление способности организма адекватно реагировать на нагрузки в условиях соревновательной деятельности, а также интеграция таких средств в систему подготовки квалифицированных спортсменов. Известно, что положительный адаптационный эффект заметно снижается из-за низкой естественной стимуляции анаболизма в период восстановления. Он в определенной мере может быть интенсифицирован внутренировочными средствами специальной восстановительной на-

правленности. Одними из наиболее эффективных средств такого типа являются средства стимуляции вегетативных центров функций системы энергообеспечения работы. Внутренировочные средства, применяемые с такой целью, рассматриваются нами как средства воздействия, дополнительные к тренировочным и неразрывно с ними связанные. Они применяются для повышения эффективности процесса подготовки спортсменов и более полной реализации потенциала специальной работоспособности в соревновательной деятельности.

Эффективность применения внутренировочных средств анализировалась применительно к условиям соревнований в спринтерском беге. В этом виде легкой атлетики способность показать лучший результат, как и степень надежности (стабильности) результатов, зависит от функциональных и мобилизационных возможностей спортсмена, умения управлять психоэмо-



циональным состоянием, определяющих специфические резервы в спринте. Соревновательный микроцикл в этом виде спорта предполагает серию предварительных забегов, что требует высокой способности к мобилизации в финальной части соревнований. Эти факторы определяют специфичность условий проявления специальной выносливости в спринте и способности к мобилизации скоростных качеств спортсмена в забегах, полуфинале, финале. Особенности соревновательной деятельности в этом виде легкой атлетики определяют поиск дополнительных возможностей для поддержания специальной работоспособности и максимальной реализации двигательного и энергетического потенциалов спортсмена в финальной части соревнований.

Приведены результаты исследований, показывающих возможности применения внутренировочных средств как комплексной системы мероприятий для повышения специальной работоспособности квалифицированных спринтеров в модельных условиях соревновательной деятельности.

Цель исследования – проанализировать возможности применения комплекса внутренировочных средств для восстановления и стимулирования специальной работоспособности легкоатлетов-спринтеров в условиях трехкратного (забег, полуфинал, финал) преодоления соревновательной дистанции в 100 м с максимальной скоростью.

Приведенный комплекс являлся частью разработанной автором системы применения внутренировочных воздействий, ориентированных на стимулирование реактивных свойств кардиореспираторной си-

стемы организма спортсмена и формирование мобилизационных возможностей в разных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Непродолжительное время (около 20 мин) применения комплекса внутренировочных средств создает возможность его применения во время подготовки спортсмена к старту неоднократно, между забегом и полуфиналом, между полуфиналом и финальной частью соревнований. Внимание и уточнение техники приемов к индивидуальным чувствительным звеньям спортсмена (группе мышц задней поверхности бедра и икроножным) при выполнении восстановительных и мобилизационных мероприятий – важное условие использования комплекса специальных воздействий. Такой подход в практике может применяться для отдельных высококвалифицированных спортсменов. Это обусловлено непрерывностью процесса применения внутренировочных средств, их постоянного приспособления к оперативному состоянию спортсмена, меняющимся условиям и задачам последующих стартов в соревновательном микроцикле. Изучение эффективности применения таких средств в условиях естественной соревновательной деятельности представляет определенный интерес. Комплекс внутренировочных воздействий может применяться в работе с отдельными спортсменами, поэтому анализ результатов часто носит характер обобщения индивидуального опыта, результатов практического использования таких средств.

Материалы, представленные в этой работе, включают результаты экспериментальной проверки возможно-

стей использования внутренировочных средств в условиях, моделирующих соревнования в спринтерском беге.

Методика и организация проведения исследований

В экспериментальной части исследования изучалось влияние комплекса специальных воздействий длительностью около 20 мин. В эксперименте приняли участие 7 квалифицированных спринтеров. В условиях естественной спортивной тренировки на зимнем стадионе (манеж РСШИ, Киев) в подготовительном периоде выполнялось три пробегания соревновательной дистанции в 100 м с максимальной скоростью, по 2 спортсмена в забеге, в третьем забеге – 3 спортсмена. Время отдыха между забегами было определено в 30 мин, хотя в реальных условиях соревнований в спринтерском беге такой перерыв бывает более продолжительным и занимает сутки перед полуфиналом, а между полуфинальным и финальным забегами – несколько часов (чемпионаты Европы, мира, Олимпийские игры). Условия соревнований специально были предложены более сложные, чем в спортивной практике крупных турниров. Исходили из требований к воздействиям (максимальной эффективности), которые должны были выполняться в строгой последовательности, синхронно двумя подготовленными специалистами спортивного массажа одновременно с двумя спортсменами. Перед первым пробегом 100 м дистанции проводилась стандартная индивидуальная специальная предстартовая разминка без направленных воздействий. Через 5 мин после первого забега в течение 8 мин выполнялась пассивная для спортсмена часть комплекса внутренировочных воздействий.

Эта процедура выполнялась на массажном столе и содержала следующие пассивные движения для спортсмена в исходном положении лежа на спине:

- круговые движения для тазобедренного сустава левой ноги, движения выполняет партнер по и против часовой стрелки, 2–3 движения;
- партнер прижимает колено спортсмена к левому плечу, одновременно прижимая стопу левой ноги к левой ягодице, 2–3 движения;
- партнер удерживает левое плечо спортсмена, поворот туловища (скручивание) в правую сторону,

поддерживая правую ногу под коленом, возврат в исходное положение, 1–2 движения;

- отведение в сторону согнутого в колене левого бедра, растягивание группы приводящих мышц бедра партнером, 1–2 движения;
- растягивание мышц задней поверхности левого бедра в движении отведения полусогнутой ноги в сторону – вверх с помощью партнера;
- такое же растягивание мышц партнером в движении прямо – вверх;
- такое же растягивание мышц партнером в положении скручивания туловища вправо;
- пассивные движения для левого плечевого сустава (круговые) и мышц левой руки (растягивания), выполняются партнером по 2–3 повтора;
- растягивание мышц левой голени подошвенным и тыльным сгибанием – разгибанием стопы, 3–4 энергичных движения с помощью партнера.

Упражнения 1–9 выполняются для правой ноги и правой руки в той же последовательности и дозировке.

Пассивные движения для мышц шеи, задней, боковой и передней поверхности, по 2 повтора для каждой группы мышц.

Далее выполнялись пассивные движения для спортсмена в исходном положении лежа на животе:

- пассивные круговые движения в коленном суставе для левой ноги (согнута в колене) с прижиманием пятки к ягодице и растягиванием мышц передней поверхности бедра, партнер приподнимает бедро левой ноги назад – вправо, 1–2 движения;
- растягивание мышц задней поверхности левого бедра (полусогнуто) партнером, 3–4 движения;
- пассивные движения в левом плечевом суставе спортсмена (круговые), 2–3 движения;
- растягивание мышц левой голени подошвенным и тыльным сгибанием – разгибанием стопы, 3–4 энергичных движения партнером.

Упражнения 12–15 выполняются для правой ноги и правой руки в той же последовательности и дозировке.

Для длинных мышц спины партнер помогает спортсмену сделать 2–3 прогиба в пояснице, поддерживая его за плечи, при опускании подталкивает спортсмена для более активного удержания плеч в предыдущем положении.

Далее выполняется несколько классических массажных движений по-

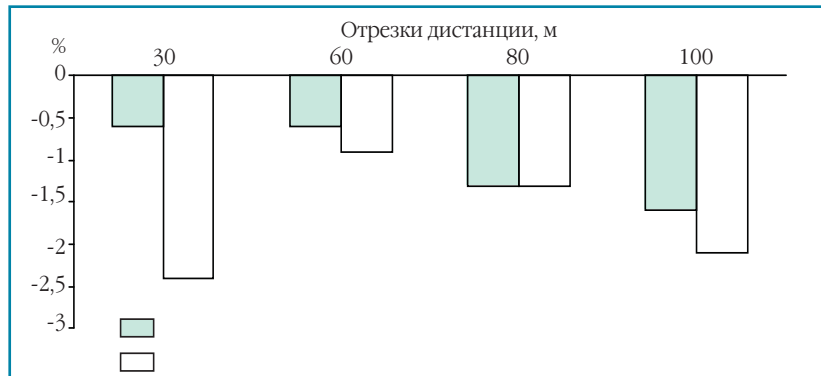


Рис. 1. Изменение времени бега (%) на 100 м и отрезков дистанции между первым (без применения ССПВ-4) и вторым (с применением части комплекса), первым и третьим (с применением полного комплекса) забегами (n=7, мсек).

Примечание. Различия на отрезках 30 и 100 м достоверны: изменения среднего времени (%) преодоления отрезков дистанции первого (без воздействия) и второго (под воздействием упражнений с партнером) забегов; изменения среднего времени (%) преодоления отрезков дистанции первого (без воздействия) и третьего (под воздействием) забегов. * $p < 0,01$; ** $p < 0,05$.

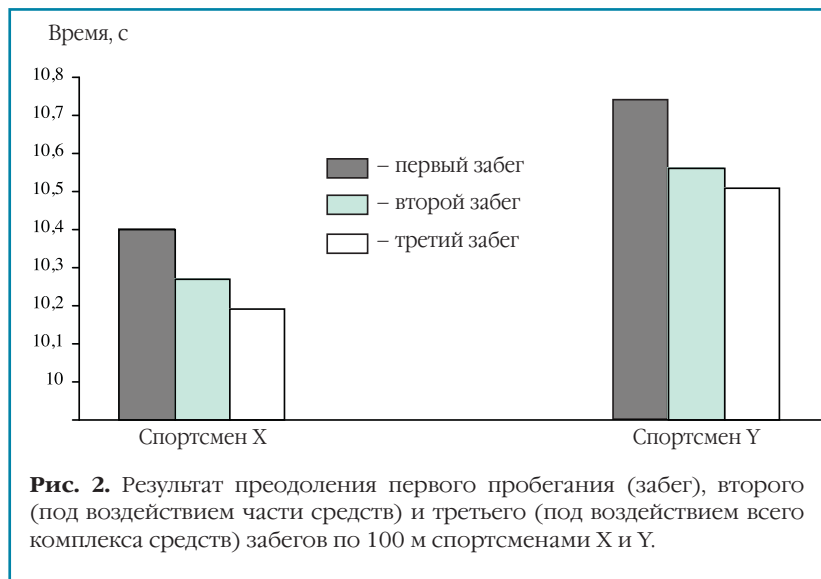


Рис. 2. Результат преодоления первого пробегания (забег), второго (под воздействием части средств) и третьего (под воздействием всего комплекса средств) забегов по 100 м спортсменами X и Y.

глаживания и растирания для мышц задней поверхности шеи и воротниковой зоны.

Вся процедура пассивной разминки выполнялась синхронно, для двух спортсменов одновременно, в энергичном темпе двумя массажистами высокой квалификации. Затем, сразу после пассивной разминки, которая заняла 8 мин, в течение следующих 7 мин выполнялся комплекс мобилизационных воздействий – упражнений в режиме, близком к изокинетическому, подтвердивших свою эффективность в скоростно-силовых видах спорта. Время специальных воздействий заняло 15 мин. Далее был пассивный отдых в течение 10 мин, 5 мин заняло время передвижения к месту старта с выполнением психоэмоционального настроя для старта и нескольких специфических предстартовых движе-

ний для спринта, выполнялся второй забег (полуфинал). Перед третьим забегом (финалом) первыми воздействиями были криопроцедуры для мышц поясницы и ног со специальными охлаждающими растирками (Cool Spray и Mineral Ice) для быстрого уменьшения температуры разогретых мышц – 5 мин. Затем повторилась процедура воздействий в той же последовательности и дозировке, как перед полуфиналом. Для разогрева чувствительных звеньев для некоторых спортсменов применялся «Никофлекс». Время специальных воздействий перед третьим повторным забегом заняло 20 мин, кроме того, 5 мин ушло на отдых и 5 мин – на «настройку». Время преодоления дистанции фиксировалось на отрезках в 30, 60, 80 и 100 м. На рис. 1 схематически показано изменение работоспособности под

воздействием комплекса стимулирующих воздействий в модельных условиях соревновательной деятельности. Из рис. 1 видно, что под влиянием комплекса внутренировочных воздействий результат повторного пробегания 100 м улучшился за счет увеличения скорости бега на второй половине дистанции. В третьем забеге под воздействием комплексного применения массажных приемов и упражнений с партнером был достигнут более высокий мобилизационный эффект нагрузки. Это видно по более высокому снижению времени пробегания первого 30-метрового отрезка дистанции и более высокому (относительно первого забег на 100 м) результату на дистанции в 100 м. Можно говорить, что увеличение эффективности третьего пробегания дистанции в 100 м связано с использованием приемов мобилизационных воздействий. Комплексное использование приемов массажа и упражнений с партнером, выполненных на фоне последствия повторного пробегания дистанции в 100 м, позволило мобилизовать дополнительные резервы организма и стимулировать более высокий реализационный эффект нагрузки. Более высокий реализационный эффект нагрузки был также показан по достоверному увеличению скорости восстановления ЧСС в течение 3 мин восстановления организма (до $110,0 \pm 2,1$ уд/мин -1 после первого забега, до $107,0 \pm 1,8$ уд/мин -1 после второго забега и до $93,0 \pm 1,3$ уд/мин -1 после третьего забега). Обобщенные эффекты таких внутренировочных воздействий были подтверждены в результате анализа индивидуальных данных показателей результативности соревновательной деятельности.

Анализ скорости восстановления ЧСС показал у спортсменов (условно обозначим их как X и Y) такую же степень изменения напряженности нагрузки, какая типична для общих групповых значений. У спортсмена X уровень ЧСС на 3-й минуте восстановления после первого забега составил 110 уд/мин -1. Сразу после трех забегов уровень был 150, 160, 165 уд/мин -1 соответственно. У спортсмена Y уровень ЧСС на 3-й минуте восстановления был сходным – 110 уд/мин -1. А после каждого из трех забегов был равен 145, 150, 160 уд/мин -1 соответственно.

На рис. 2 показано время преодоления дистанции в 100 м спортсменом

X, который показал наиболее высокий результат, и спортсменом Y, который по своим показателям приближался к среднестатистическому результату. Из рис. 2 следует, что при различиях во времени преодоления дистанции у обоих спортсменов отмечена положительная динамика спортивного результата. Важно отметить, что у спортсмена X (третий результат был выше норматива мастера спорта международного класса – 10,27 с) под влиянием комплекса внутренировочных воздействий результат улучшился с 10,4 до 10,19 с. Приведенные данные свидетельствуют о принципиальной возможности использования анализируемого комплекса направленных стимулирующих воздействий для повышения эффективности соревновательной деятельности спринтеров. Это дает основания для использования данного типа воздействий в условиях соревновательных стартов в спринтерском беге.

Таким образом, специальный комплекс внутренировочных средств оказывает стимулирующий эффект на некоторые проявления специальной выносливости легкоатлетов-спринтеров. Приведенные данные показали принципиальную возможность использования специальных упражнений, направленных на стимуляцию работоспособности и восстановления спортсменов для компенсации специфического утомления, развивающегося при повторениях спринтерской работы (т.е. в условиях повторного спринта). Внутренировочные средства, имеющие такие эффекты, могут быть использованы как в условиях соревновательной деятельности, так и в процессе тренировки в тех видах спор-

та, которые связаны с проявлением спринтерских способностей спортсменов.

Выводы

Представлены воздействия, направленные на стимуляцию работоспособности и восстановления спортсменов для предварительной стимуляции работоспособности в предстартовых условиях и при повторном тренировочном выполнении нагрузок максимальной интенсивности. Использование предложенных внутренировочных средств имеет выраженную целевую установку на мобилизацию регуляторных возможностей функций и связанных с этим сторон специальной выносливости спортсменов.

Выбор спринтерского бега для эксперимента обусловлен тем, что данная дисциплина предъявляет повышенные требования к наличию и реализации скоростно-силового и координационного потенциалов спортсменов. Количество двигательных мышечных единиц, вовлеченных в работу, предполагает необходимость активизации интегральных пусковых механизмов работоспособности спортсменов и крупных мышечных групп для специальной работы. Результаты эксперимента дают основания для прогнозирования эффектов мобилизационных воздействий представленного комплекса внутренировочных средств в других видах спорта и спортивных дисциплинах легкой атлетики.

*В.Е. Виноградов,
Национальный университет
физического воспитания и спорта
Украины*



ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

научно-практический журнал
Включен ВАК в Перечень российских рецензируемых журналов

Периодичность – 12 раз в год

Подписные индексы:

для индивидуальных подписчиков – 44018
для предприятий и организаций – 44019

Главный редактор – д.м.н., профессор,
Юнусов Ф. А.

Тематика: медицина, здравоохранение,
образование, спорт, социальная защита

Читательская аудитория: врачи лечебной физкультуры, спортивной медицины и других медицинских специальностей, тренеры, массажисты, педагоги, психологи, работники социальной сферы.

Контакты: 129090, Москва, пер. Васнецова, д.2; тел.: (495)784-70-06;
e-mail: ifksport@ramsr.ru

Баночный массаж



Еще Гиппократ говорил: «Лечебные средства только тогда становятся необходимы, когда недостаточно естественных сил организма». Целью использования природных методов исцеления и является укрепление внутренних защитных сил самоисцеления человека.

Судьбы лечебных методов различны. Одни методы, едва успев появиться, бесследно исчезают. Другие – пройдя длинный, а порой тернистый путь, сохраняются в веках. К числу последних относится старейший из известных методов в истории медицины – метод рефлекторного воздействия на организм с помощью банок.

Лечение с помощью банок с древности было распространено в странах Востока – Китае, Японии, Корее. Банки были различных форм и размеров, выполненные из стекла, керамики и даже бамбука.

Широко использовали банки и на Руси, особенно для избавления от простуды. Первые попытки понять, что происходит с человеком во время этой процедуры, дать научную трактовку применения банок были приняты только в 20-х годах XX столетия. Выдающийся советский терапевт В.Х.Василенко обнаружил, что сразу после применения банок снижается систолическое давление на 25 мм рт. ст., на 20 ударов замедляется частота пульса. Изменяется картина крови: на 15% уменьшается количество лейкоцитов, на 20% увеличивается количество лимфоцитов. Специалисты утверждают, что использование банок приводит к повышению неспецифической резистентности организма, т.е. к повышению сопротивляемости организма заболеваниям.

Дальнейшие исследования Д.М.Табеевой и Е.С.Вельхова показали, что воздействие вакуумных банок приводит сначала к временному покраснению кожи, потом образуются мелкоточечные кровоизлияния. Они рассасываются в течение 3–5 дней. Впервые была высказана мысль о том, что механизм действия банок подобен тому, которое производит аутогемотерапия – лечение с помощью собственной крови.

И все-таки феномен образования пятен был недостаточно изучен. Почему пятна сначала образуются, а потом нет, почему бывают разного цвета и интенсивности, о чем свидетельствуют? На эти вопросы ответил

кандидат медицинских наук П. Михайличенко. Он доказал, что пятна возникают на коже или слизистых оболочках из-за структурных функциональных изменений сосудистой стенки. Что очень важно – изменения стенки сосуда, а не разрыва сосуда. Многолетняя практика вакуум-терапии показывает, что даже при использовании максимальных значений вакуума целостность сосудистых стенок капилляров не нарушается, а возникают лишь точечные кровоизлияния – экстравазаты. Изменяется только проницаемость сосудистой стенки.

Пятна на коже включают в себя следующие вещества: форменные элементы крови, физиологически активные вещества, такие как гистамин, нейромедиаторы, гормоны и другие. Все они в микродозах оказывают мощный стимулирующий эффект и на весь организм, и на определенную область. Это влияние длится до тех пор, пока пятно не рассосется. В области пятна происходит выброс серотонина и эндогенных опиатов, оказывающих значительный обезболивающий эффект. Вещества, выброс которых происходит сразу после воздействия вакуумом и которые и обуславливают появление пятна, инициируют усиление микроциркуляции крови и лимфы в капиллярах, нормализуют ток межтканевой жидкости и в целом стимулируют всю иммунную систему организма. Вот почему вакуум-терапия с образованием пятен активно включает собственные ресурсы организма, заставляет его вырабатывать собственные лекарства, именно те, которые нужны в данный момент.

В большинстве случаев проявление пятен на коже совпадает с зонами болевых ощущений или болевого синдрома. Процесс образования пятен происходит, как правило, в течение первых четырех сеансов вакуумного массажа. В последующие сеансы идет обратное развитие, т.е. пятна полностью рассасываются и больше не образуются. Это свидетельствует об исчезновении условий

для их развития: происходит нормализация капиллярного кровотока, активизация процессов структурно-функционального восстановления в тканях, исчезают признаки застоя в тканях. Все это сопровождается улучшением общего самочувствия, пропадают болевые синдромы.

Обнаружен ряд закономерностей:

- *во-первых*, пятна образуются в областях, где мышцы выполняют преимущественно статическую нагрузку (мышцы спины, шеи), в местах прикрепления сухожилий к костям. Но пятна не образуются на ладонях, в области живота;

- *во-вторых*, при повторных курсах пятна уже не образуются даже при высоких степенях разрежения воздуха, а также практически отсутствуют болезненные ощущения;

- *в-третьих*, пятна возникают не только у людей с нарушениями, но и у клинически здоровых людей разного возраста, даже у детей. Но также является закономерностью, что после курса вакуум-терапии пятна больше не образуются. П.П.Михайличенко объясняет это тем, что воздействие стресса и других неблагоприятных факторов (гиподинамии, большие статические нагрузки школьников, накопление продуктов метаболизма и т.д.) формирует условия для возникновения застойных процессов в мягких тканях в любом возрасте.

Таким образом, пятна можно рассматривать в качестве своеобразного индикатора состояния тканей и движения жидкостей в них. По образованию и окраске пятна можно судить о патологии и эффективности лечения. Иногда пятна бывают несколько припухлыми и даже отечными. В отдельных случаях, когда пятна уже не образуются, локальная отечность может возникать еще некоторое время. Это обстоятельство может быть обусловлено особенностями восстановления функции лимфатической системы или же глубокими нарушениями микроциркуляции межтканевой жидкости.

Пятна появляются и исчезают у разных людей с разной скоростью. Это, во-первых, говорит о наличии, степени и глубине морфофункциональных нарушений. Во-вторых, о реактивности организма в ответ на проводимое лечение. И в-третьих, о скорости восстановительных процессов в тканях организма.

П.П.Михайличенко сделал вывод о существовании прямой зависимости между возникновением специфических пятен и стрессорным влиянием на организм. Их вполне можно рассматривать в качестве определенно-го «материального субстрата» эффекта стрессовых воздействий.

Преимущество вакуумного массажа перед классическим:

- глубинная проработка тканей. По глубине воздействия на мягкие ткани этот метод не имеет аналогов;
- пролонгированное (длительное) влияние: один сеанс оказывает действие в течение 3–5 сут;
- визуальный контроль: по наличию пятен и (или) отеков можно с высокой степенью достоверности судить о наличии застойных явлений в том или ином участке тела, а также – по отсутствию пятен – об эффективности лечения, т.е. метод вакуум-терапии одновременно является точным, простым и доступным способом диагностики;
- вакуум-терапия не блокирует метаболические шлаки внутри организма, а способствует выведению их наружу, освобождая мягкие ткани от продуктов обмена веществ. Проведен спектральный анализ пота, который выделяется на стенки банок во время сеанса: кроме мочевины, солей, желчи, обнаружены кальций, барий, кремний, мышьяк, свинец. Особо высоко содержание бария – до 30% от всех микроэлементов, что свидетельствует об интоксикации организма.

Предприятием ООО «Медицинские приборы» разработаны и защищены патентом банки медицинские, пневматические, выполненные из экологически чистого медицинского пластика. Создаваемый вакуум – от 0,45 атм. Свойства материала и конструкция банки позволяют после ее дозированного сжатия и контакта с поверхностью кожи создавать вакуумный эффект. За счет вакуума вызывается местный прилив крови и лимфы к коже из глубже лежащих тканей, что оказывает рефлекторное воздействие на сосуды. Кроме того, в области воздействия образуются биологически активные вещества, стимулирующие обменные и восстановительные процессы.

Достоинствами этих баночек является простота и доступность применения. Появляется возможность дозированного применения вакуума в зависимости от силы сжатия баночки. Следует подбирать объем банок таким, чтоб достичь необходимого результата в минимальные сроки. Например, при лечении болей в спине их объем должен быть небольшим, а при лечении воспаления можно использовать банку большего размера. При лечении органов дыхания из-за наличия большого количества слизи гиперемия наступает позднее, что может служить одним из критериев для определения необходимости повторного сеанса.



При одновременном использовании нескольких вакуумных банок с различным диаметром горловины, а также с различной степенью разрежения воздуха возникает перепад (градиент) давлений. На мягкие ткани давит горловина банки, и в то же время ткани втягиваются внутрь банки. Это – вертикальный градиент силы. А между участками мягких тканей, на которые воздействуют разные по диаметру и степени разрежения воздуха, устанавливается горизонтальный (градиент) давления. Таким образом, на организм действует двойной, вертикально-горизонтальный градиент давления. Это позволяет прорабатывать ткани на такой глубине, которая недоступна другим видам массажа. При этом значительно усиливается микроциркуляция жидкостей организма – крови, лимфы и межтканевой жидкости. Важно постепенное приращение силы воздействия при каждом последующем сеансе.

Многолетний опыт вакуумной терапии, накопленный в клиниках нашей страны, показал, что это лечение эффективно при таких заболеваниях, как невралгии, плексит, артрит, остеохондроз с вегетососудистым и рефлекторно-тоническим синдромом, хронической вертебробазиллярной недостаточностью; трахеобронхит, пневмонии; спастический и атонический колит; пиелонефрит; импотенция. Этот метод обладает антиспастическим и анальгезирующим эффектом, рассматривается как ме-

тод аутогемотерапии (Е.С.Вельховер). Полезным представляется дезинтоксикационное действие вакуум-терапии. Все это позволяет сравнивать метод с эффектом бани.

В Германии этот метод входит в программу борьбы с целлюлитом на основании того, что при массаже происходит механический разрыв жировых клеток.

Вначале баночный массаж проводят на той стороне спины, где боль меньше, затем на другой. Длительность процедуры индивидуальна, до появления равномерной стойкой гиперемии. Чем слабее больная и чем легче образуются кровоизлияния, тем массаж кратковременнее и мягче.

Самый эффективный баночный массаж – это массаж с употреблением масла. Баночка не сможет скользить по неувлажненной коже. Масло увлажняет лучше, чем что-либо другое. Чаще всего при массаже используется растительное масло. Можно использовать другие масла. Все они дают одинаковый эффект. Главное, чтобы запах масла не вызывал неприятных ощущений.

Тщательная подготовка и правильное положение массажиста и массируемого повысят эффективность массажа. Оба будут чувствовать себя комфортно и не устанут.

При выборе места массажа обратите внимание в первую очередь на тишину и спокойную обстановку. Для массируемого очень важно ощущение спокойствия. Следующее, на что требуется обратить внимание, температура помещения. Целебный эффект массажа сведется к нулю, если больной будет мерзнуть. Температура помещения, где проводится массаж, должна быть не ниже 22°C. Избегайте сквозняков. Перед сеансом массажа нагрейте комнату до требуемой температуры. Гораздо проще и лучше достичь ощущения комфорта у массируемого с самого начала, чем потом пытаться согреть его и привести в равновесие.

Во время массажа все части тела, на которых в данный момент не работают, должны быть накрыты. Согрейте свои руки под горячей водой, разотрите ладони друг о друга и баночку в теплой воде. Масло должно быть теплым.

Нанося масло, учтите

1. Никогда не наливайте масло непосредственно на кожу, это неприятно. Сначала нанесите масло на свои руки, а затем руками на кожу больного.
2. Наливая масло на руки, держите их в стороне от тела больного, чтобы случайно упавшие капли не вызвали неприятных ощущений.



3. Распределите масло по обрабатываемой поверхности тела, не пропуская даже небольших участков, мягкими и энергичными движениями.

4. Части тела, покрытые волосами, требуют большего количества масла.

Одно из правил гласит: в течение всего сеанса – от начала и до конца необходимо сохранять контакт с телом массируемого хотя бы одной рукой. Массирующие движения должны оказывать давление на тело.

Интенсивность давления зависит как от того, какую часть массируют, так и от самого массируемого (пол, возраст, конституция). Любую процедуру баночного массажа начинают и заканчивают поглаживанием, учитывая направление лимфатических путей. Поставив баночку, дайте ей время присосаться. Воздействуя баночкой, необходимо спросить массируемого о его ощущениях. Движения баночкой по телу должны быть плавными и ритмичными. Избегайте резких движений и долгих перерывов. Скорость и давление меняйте постепенно. Учитывайте состояние тканей – плотные или мягкие, рыхлые или эластичные, степень напряженности. Сохраняйте свободу движений.

Движения баночкой всегда начинают со здоровой стороны. Движения на больной стороне производят с большей осторожностью, медленнее и плавнее. Не делайте массаж механи-

чески. Каждое движение должно быть обдуманным и осознанным. Основные массажные движения: прямолинейные, зигзагообразные, спиралевидные, «восьмерки».

Накапливайте опыт, и вы выберете для себя наиболее эффективные последовательности массажных движений. Но есть одно правило, которое необходимо соблюдать. Начинать и заканчивать следует, захватив как можно большую часть обрабатываемой поверхности. Именно поэтому основным движением является поглаживание.

Массируемый должен лежать спокойно, не предпринимая попыток помочь массажисту. Это мешает полному расслаблению, необходимому для эффективного массажа. Массируемый не должен менять позу, пока вы ему не скажете. Только лежа на животе можно немного повернуть голову, чтобы избежать онемения шеи. Массируемый не должен разговаривать во время массажа – это отвлекает и не позволяет расслабиться. По окончании массажа не следует резко вставать. Желателен отдых в течение 20–30 мин. Лучше отдыхать лежа с закрытыми глазами. Избегайте яркого освещения – оно не должно светить в глаза. Это создает дискомфорт. Музыка может быть полезна, но не всегда. Обычно она способствует созданию расслабляющей атмосферы, но несколько затрудняет работу массажиста, особенно недостаточного опытного. Ноги массажиста должны быть коротко подстрижены, одежда не должна препятствовать движениям и по возможности должна быть легкой, с короткими рукавами.

Процедуры проводят ежедневно при хорошей переносимости или через день. Количество процедур зависит от состояния больного (3–5–7).

«Вакуум-терапия – один из самых древних и в то же время самый молодой метод лечения, – писал китайский врач Увэй Синь. – Это универсальный метод, позволяющий излечивать самые разные болезни. Ни одно лекарство не воздействует так, как этот метод».



Банка массажная

Professional massage



Профессиональный баночный массаж вакуумными банками из медицинского пластика это:

- Видимые результаты в лечении целлюлита и ожирения при минимальных затратах.
- Лечение с помощью вакуумного массажа острых и хронических невралгий, остеохондрозов, миозитов.
- Значительное облегчение заболеваний органов дыхания: бронхитов, пневмоний и т.д., устранение последствий травм и ушибов.
- Повышение иммунитета у ослабленных, длительно болеющих пациентов с использованием методики вакуумной аутогемотерапии.

Экологически чистый пластикат не вызывает аллергических реакций.

**Производитель массажных банок
ООО «Медицинские приборы»
13 лет на рынке**



Медицинские приборы

Разработка и производство товаров медицинского назначения

390044, г.Рязань, ул. С.Середы, 29

Тел/факс (4912) 76–47–00

e-mail: medpribor@list.ru

сайт: www.medpribor.com

Мягкие мануальные техники: основные принципы и способы применения

Раньше мануальная терапия была достоянием специально подготовленных специалистов – врачей мануальных терапевтов. Это был вполне оправданный шаг, так как директные манипуляции на позвонках (и не только) сопровождались серьезным риском осложнений для пациента. Осложнения возникали как вследствие неправильной тактики выбора пациентов (не были учтены особенности клинической картины заболевания конкретного пациента), так и техники исполнения самих манипуляций.

Потенциальная возможность осложнений была заложена уже в самом методе – директных силовых манипуляциях, когда проводящему их специалисту было (и есть до сих пор) очень сложно нащупать ту тонкую грань между возможностью ткани пациента «принять» на себя это физическое воздействие извне и желанием самого терапевта «навязать» что-либо тканям пациента в «силовом режиме».

Появление мягких мануальных техник стало настоящей революцией в мануальных методах диагностики и воздействия на пациента. Отличительная черта мягких мануальных техник – их абсолютная безболезненность и безопасность для пациента, а это позволяет расширить диапазон специалистов, успешно их применяющих: мануальные терапевты, остеопаты, массажисты, телесно-ориентированные терапевты.

Конечно, существуют административно-бюрократические препятствия, регламентирующие, какому специалисту и что нужно делать на его рабочем месте, и чиновнику от медицины термин «мануальные техники» может не понравиться в перечне техник, которые массажист использует в своей работе. Обычно сообразительные коллеги всегда находят достойную замену этому, пока еще новому термину, не меняющему сути проводимых лечебно-реабилитационных мероприятий.

Каковы же характерные особенности мягких мануальных техник? Об этом и пойдет речь в этой небольшой статье.

С чем работают мягкие мануальные техники

Говоря о мануальных техниках, мы имеем в виду, что работаем не с диагнозом, а с нарушением подвижности тканей, которая является следствием воздействия на ткань соматической дисфункции (термин здесь не следует понимать буквально – к внутренним органам это не имеет никакого отношения).

Сегодня общепринята соединительнотканная концепция соматической дисфункции, которая многое объясняет и хорошо и доступно систематизирует. Считается, что в мягких мануальных техниках мы работаем со структурами, образованными соединительной тканью, а точнее – с различными стадиями воспаления/рубцевания соединительной ткани.

Но нужно отметить, что встречаются различные названия одного и того же явления или процесса, что создает некоторые трудности в понятиях, например «рестрикция – тканевая дисфункция – остеопатическое повреждение – lesion (повреждение) – соматическая дисфункция». Мы здесь будем использовать термин «дисфункция», подразумевая под ним все перечисленные термины. Важное для нас биомеханическое свойство дисфункции – оказание центростремительного воздействия на окружающие ткани или, иначе говоря, стягивание ткани к центру дисфункции (рис. 1).

Благодаря этому свойству дисфункции мы можем локализовать и пролечить ее в миофасциальных структурах (боль и напряжение тканей – это не дисфункция, а ее следствие) при помощи специальных тестов и лечебных техник. К примеру, тест/лечебная техника «Облегчения движения» представлен на рис. 2.

Сразу оговорюсь, что использую в основном русскоязычные термины, так как они более точно отражают суть происходящего в отличие от англоязычных. Так, например, англоязычный аналог теста на облегчение движения дословно звучит как «локальное прослушивание», и, прочитав книгу с подобными терминами, сложно разобраться в том, что это

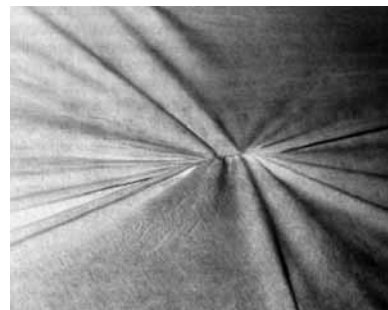


Рис. 1. Центростремительные тяги дисфункции.

значит. А если вам указано: «Проведите тест на облегчение движения в таком-то регионе тела», то сразу становится понятно, что надо положить руку (палец/пальцы в зависимости от региона) на данный участок тела и просто почувствовать – куда ткань двигается легче всего.

Принципы диагностики через облегчение движения поистине уникальны – они позволяют провести успешную диагностику и коррекцию проблем в любой мышце, фасции или связке. В качестве примера приведем диагностику и коррекцию диафрагмальной мышцы. В положении пациента на животе плавно, с низкой амплитудой, сближаем реберную дугу и позвонки пояснично-грудного перехода. Делаем этот тест с обеих сторон. Необходимо обратить внимание на то, с какой стороны движение производится наиболее легко.

Для лечения руки необходимо плавно сдвинуть до появления объемного ощущения упругой жесткости в пролечиваемой структуре, в нашем случае – это диафрагмальная мышца. Речь идет не об анатомическом барьере тканей, а о тонком перцептивном ощущении, возникающем внутри самой ткани в определенный момент движения в направлении облегчения. Когда пропадает ощущение облегчения движения во время выполнения техники, возникает ощущение объемной жесткости внутри пролечиваемой ткани. Нам необходимо удержать достигнутое положение ткани руками на время до 15 секунд (в среднем), и тогда мы почувствуем, как под нашими руками ткань слегка «дрогнет», как бы «по-

плывет» и начнет расширяться, как надуваемый воздушный шарик (интересно, что этот терапевтический феномен может ощущать и пациент). При появлении терапевтического феномена «расширения ткани» техника лечения считается успешно проведенной. Обычно я провожу повторный контроль структуры на облегчение движения, так как случается, что «капризные» дисфункции требуют повторного лечения. Сразу после проведения лечения миофасциальной структуры через облегчение движения она становится мягкой и малоблезненной. Снижается или исчезает активность миофасциальных триггерных точек в случае, если они были. Если же лечение проводилось на фоне гипотоничной мышцы, например ягодичной, то после лечения тонус мышцы возрастает. Все это свидетельствует о мощном гармонизирующем эффекте лечебной техники.

Нейрофизиологические механизмы эффектов техники облегчения движения реализуются через проприорецепторы и регуляцию афферентных потоков на различных уровнях сегментарной и центральной нервной системы.

Тест/лечебная техника – миофасциальное растяжение (тракция)

Существует также тракционный (растягивающий) метод диагностики тканевых повреждений. Обладая центrostремительным влиянием на ткани, как бы сокращая их, тканевая дисфункция обязательно проявит себя при попытке слегка растянуть ткань. Но именно слегка! Это тракционное усилие должно быть минимальным, иначе вы можете ничего не почувствовать.

В качестве тренировочного упражнения для отработки навыков тракционной диагностики я на своих семинарах обычно применяю следующий прием: на стол или кушетку помещается тонкая одноразовая простыня, терапевт берется большим, указательным и средним пальцами за края простыни и закрывает глаза. Ассистент кладет на поверхность простыни/стола какой-либо предмет (для начала это может быть мобильный телефон), после чего терапевт осуществляет аккуратную медленную тракцию за края простыни, пытаясь с закрытыми глазами определить местонахождение предмета (в нашем случае мобильного телефона), указав на него рукой. Постепенно вес и размеры предмета сни-

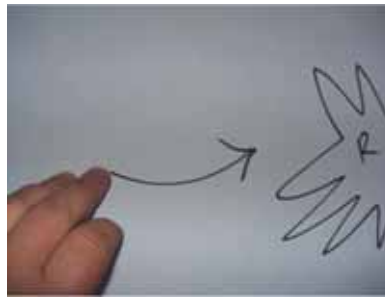


Рис. 2. Тест на облегчение движения: благодаря центrostремительным тягам дисфункции движение в направлении ее центра происходит наиболее легко – ткань как бы сама «плывет» в направлении дисфункции.

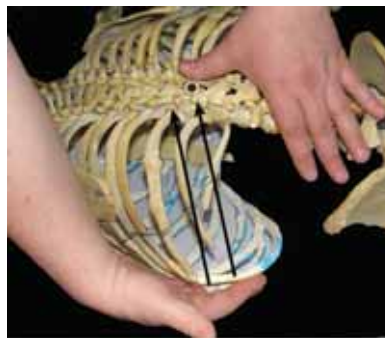


Рис. 3. Коррекция диафрагмальной мышцы через облегчение движения.

жаются до пятирублевой монеты. Обычно после такой тренировки никаких проблем с диагностической тракцией у специалистов не возникает. Это очень полезное упражнение, тренирующее перцепцию, и я всегда рекомендую его выполнять. Какой метод диагностики и лечения применить – «облегчение движения» или «тракцию»? Опытный специалист обычно безошибочно выбирает необходимую технику. Причем если его спросить: какими критериями он пользовался при выборе техники, то обычно следует ответ типа: «Просто знал, и все...».

Начинающим специалистам мы обычно рекомендуем спросить пациента: смещение тканей в какую сторону для него будет приятнее или комфортнее? Обычно указанное пациентом направление для проведения техники и будет верным. Существует очень важная закономерность: диагностика дисфункции через облегчение движения, а также лечебные техники через облегчение движения ориентированы более на отечный компонент дисфункции. Большинство специалистов описывают свои ощущения в тканях при работе через облегчение (достаточно часто это легкая компрессия и сближение участков ткани) как ощущение «некоей текучести тканей» или «гелеобразной массы, заключенной в обо-



Рис. 4. Диагностика и коррекция дисфункции грудино-перикардиальной связки через каудальную тракцию грудины.



Рис. 5. Грудино-перикардиальная связка.

лочку». Эти феномены проявляются регулярно, поэтому эти техники иногда называют «жидкостными». Диагностика через тракцию и тракционные методы лечения – миофасциальное растяжение – ориентированы более на фиброзный компонент дисфункции.

Как правило, в работе мы комбинируем разные методы. Исключение, пожалуй, составляют пациенты детского возраста (до 3 лет): у них тканевые дисфункции практически всегда «отечные» по своей сути как следствие особенности строения соединительной ткани и метаболической соединительнотканной среды. Обычно у пациенток чаще используются техники облегчения движения, а у мужчин – миофасциального растяжения, опять же из-за половых особенностей количества коллагеновых волокон и метаболической соединительнотканной среды. Хотя это правило нельзя применять ко всем без исключения мужчинам и женщинам, и в любом случае надо ориентироваться прежде всего на состояние тканей конкретного пациента. Например, коррекция дисфункции грудино-перикардиальной связки через растяжение будет весьма удачной иллюстрацией, так как дисфункции в этой зоне есть практически у всех. Пациент располагается на спине, терапевт – у головного конца кушетки. Большими пальцами терапевт мягко фиксирует верхний край рукоятки грудины и грудино-ключичных суставов. Терапевт мягко смещает груди-

ну в каудальном направлении. При этом продольном смещении грудины происходит растяжение грудино-перикардиальной связки (передние связки средостения), что продемонстрировано на рис. 5.

При плавном растяжении структуры дисфункция проявит себя как участок «упругой жесткости». Как только мы ощущаем возникновение этой упругой жесткости, необходимо сразу же прекратить растяжение и зафиксиро-

ваться в достигнутом положении в среднем на 15 секунд. После чего мы почувствуем, что перцептируемый участок жесткости в связочной структуре как бы «развяжется, как узел на веревке», и мы сможем беспрепятственно растягивать ткань далее.

Таких перцептируемых «узлов» при проведении техники миофасциального растяжения может быть несколько, и все они должны быть пролечены указанным способом.

Здесь мы привели лишь малую часть примеров успешного применения мягких мануальных техник, которые в силу своей универсальности и эффективности могут быть успешно использованы на любой миофасциально-связочной структуре.

Ю.В. Чикуров,
канд. мед. наук, врач-остеопат,
Новосибирск



ФИТНЕС
ПРОЕКТ
ГОДА



3-7 октября 2011
Крокус Экспо, Москва

9-й Московский Международный
Фитнес & Велнес Фестиваль

организаторы



тел.: +7 (495) 921 4407 | e-mail: mioff@rte-expo.ru



тел.: +7 (495) 925 5156 | e-mail: post@fitness-report.ru

www.mioff.ru

информационные спонсоры



Спорт-академия реклама

информационная поддержка

Wellness ta Santé



Принципы и соответствующие им правила оказания помощи детям с ДЦП

Детский церебральный паралич (ДЦП) – это стойкое, не прогрессирующее поражение центральной нервной системы (ЦНС), произошедшее в пре-, интра- или постнатальном периоде (перинатальный период). ДЦП проявляется в двигательных нарушениях, связанных с влиянием патологических рефлексов, определяющих мышечный тонус в покое и при движении, и вызывает патологическую атрофию или гипертрофию мышечной ткани. Это приводит к патологическому вынужденному положению тела, его части или конечности в покое за счет сформировавшихся патологических синкинезий, синергий или/и гиперкинезов, а также к формированию патологического двигательного стереотипа. Заболевание часто сопровождается изменениями психики и речи, осложняется эпилептическими припадками.

В настоящее время проблема профилактики, реабилитации и социальной помощи детям, страдающим ДЦП, – одна из ведущих в неврологии детского возраста. Создана значительная сеть государственных и коммерческих клиник, решающих задачи восстановительного лечения. Широко используются методы комплексного физиотерапевтического и лекарственного воздействия на патологический процесс, который преимущественно проявляется в виде двигательных нарушений. Применяются медикаментозные средства и гомеопатия, лечебная физкультура и различные виды массажа, методы рефлексотерапии, физиотерапевтические процедуры, дельфинотерапия, акватерапия, иппотерапия, лечение эмбриональными клетками, методы хирургической и ортопедической помощи и т.д. Широко распространены авторские методики Бобата, Войта, Скворцова, Блюма, Гросса, Козьякина, Семеновой, Качесова и др.

Однако можно сказать, что большинство методов, применяемых при реабилитации детей, страдающих ДЦП, не устраивает не только родителей, но и специалистов. С различными вариациями такой подход пропагандируют и реализуют большинство неврологов, ортопедов и хирургов, практикующих в специализированных центрах. Так, постепенно неврологическая проблема практически без сопротивления врачей-неврологов «отдана» ортопедам и хирургам.

Лечение церебральных параличей должно быть ранним, комплексным и непрерывным. Необходимость раннего начала реабилитационных ме-



роприятий обусловлена большой пластичностью и способностью к адаптации мозга ребенка. Специализированная, грамотная помощь, направленная на создание условий для формирования главных двигательных стереотипов: фиксация головы, ползание на животе, стойка на четвереньках, ползание на четвереньках, способность самостоятельно садиться и сидеть, стоять и ходить. Желательный период формирования двигательных навыков – до трех лет. Обучение движениям следует проводить на фоне стимуляции сенсорного восприятия – экстерорецепторов (зрение, слух, обоняние, осязание) и проприорецепторов (мышцы, связки, суставы).

Реабилитацию желательно проводить не курсами по 10–20 сеансов, а непрерывно. Основываясь на собственном опыте, рекомендую реабилитировать ребенка в фитнес-режиме (2–3 сеанса в нед), при этом в каждомдневном режиме родители вы-

полняют рекомендованные упражнения (как правило, это комплекс пассивных и активных упражнений).

При ДЦП лечебная физкультура – постоянное и ведущее звено комплексного лечения. Основными средствами ЛФК при ДЦП являются различные методики лечебной гимнастики, массажа и лечение положением (постуральные положения).

Наиболее востребованы в последние годы методики лечебной гимнастики, основанные на эволюционных (кранио-каудальных) закономерностях развития моторики здорового ребенка. Одной из них является методика Bobath, которая применяется при всех формах ДЦП, начиная с раннего возраста, в том числе у детей с грубыми нарушениями психической и речевой сфер и различной степени тяжести поражения двигательной сферы. Методика основана на выявлении позиций, тормозящих патологические рефлексы (рефлекс – запрещающие позиции), раз-



витии на этой основе произвольных движений, реакций равновесия, а также обучения ребенка принимать определенные позы, с помощью которых осваивается постепенный переход в вертикальное положение и развиваются произвольные движения.

Многочисленные восходящие (чувствительные, афферентные) и нисходящие (двигательные, эфферентные) связи вестибулярного аппарата с различными образованиями ЦНС способствуют генерализации эффекта от вестибулярных раздражений. Этот эффект дополняется зрительным, проприоцептивным, тактильным, слуховым анализаторами при главенствующей роли коры головного мозга как интегратора чувствительной и генератора двигательной импульсации. При дефиците получаемой информации или при чрезмерных вестибулярных раздражениях появляются вестибулярные реакции, проявляющиеся в потере пространственной ориентации, возникновении головокружения и иллюзорных ощущений. Данные патологические вестибулярные реакции сопровождаются повышением мышечного тонуса и могут быть основой симптомокомплекса двигательных расстройств.

Взаимодействием систем вестибулярного и зрительного анализаторов обеспечивается правильная ориентация тела и головы в пространстве, что также является важной составляющей механизма поддержания вертикальной позы. Уже к 6-месячному возрасту степень функционального взаимодействия систем зрительного и вестибулярного ана-

лизаторов у здоровых детей такая же, как у взрослых, что необходимо для удержания правильной прямой позы.

При помощи рецепторов вестибулярного аппарата происходит восприятие положения головы в пространстве, а также восприятие движения тела. Организм сам себя контролирует при самых разнообразных физических состояниях: динамических (ходьба, бег и т.д.), статических (сидеть, стоять, лежать и т.д.). В этот процесс может в любую секунду «вмешаться» кора головного мозга, таким образом, человек может осуществлять не только рефлекторные движения, направленные на сохранения равновесия тела по отношению к земному тяготению, но и менять его положение в зависимости от нашего желания.

Мышечный аппарат, обеспечивающий статические и динамические реакции человека, представлен мышечной тканью. Это вид ткани, которая осуществляет двигательные процессы в организме человека при помощи специальных сократительных структур – миофибрилл. Существует два типа мышечной ткани: гладкая, поперечнополосатая (скелетная). Мышечной ткани присущи функциональные особенности: возбудимость, проводимость, сократимость, эластичность, растяжимость. Скелетные мышцы состоят из экстрафузальных мышечных волокон, специализирующихся на сократительной функции, и интрафузальных мышечных волокон, которые представляют собой нервно-мышечное веретено, дающее информацию о состоянии мышц. Они информируют

нервные центры о длине мышцы и скорости ее изменения. Нервно-мышечные веретена делятся на два вида: реагирующие на динамические и статические нагрузки. Длина нервно-мышечного веретена является постоянной, поэтому реакция нервной системы провоцируется при изменении данной величины. Импульс от веретена идет по афферентному (восходящему) пути в структуры ЦНС, а также участвует в образовании рефлекторной дуги на уровне спинного мозга. Благодаря сложнейшей функциональной взаимосвязи достигается соответствие между длиной мышц, обеспечивающих сократительную функцию (экстрафузальные мышечные волокна), и длиной нервно-мышечного веретена, что приводит к прекращению импульсации веретена. Это рефлекторное поддержание длины мышцы имеет особенно большое значение для постоянства тонуса мускулатуры, обеспечивающей сохранение положения тела – позы.

В противовес импульсации от нервно-мышечного веретена работает сухожильный аппарат Гольджи, который информирует вышележащие нервные центры о степени мышечного напряжения и скорости его развития. Таким образом, происходит торможение силы и скорости сокращения мышцы за счет угнетения импульса от двигательного мотонейрона (эфферентного звена рефлекторной цепи). Это и есть механизм аутогенного торможения. В этом механизме также принимают участие г-мотонейроны (расположены в передних рогах спинного мозга) – механизм независимого влияния на длину нервно-мышечного веретена. И наконец, есть в сером веществе спинного мозга клетки-регуляторы Реншоу, обеспечивающие сбалансированное напряжение мышц-антагонистов. Это обеспечивается сложными и простыми рефлекторными механизмами, определяющими напряжение и расслабление разных групп мышц.

Все представленные механизмы контролируют структуры головного мозга, относящиеся к эфферентной (нисходящей) части обеспечения движений. Эти структуры представлены пирамидной, экстрапирамидной, мозжечковой системами. Пирамидная система обеспечивает произвольные движения. Экстрапирамидная система обеспечивает регуляцию мышечного тонуса и нормальных содружественных реакций (синкинезий) – механизм подготовки

мышц к выполнению произвольного движения. Мозжечковая система обеспечивает согласованность различных компонентов двигательного акта и регулирует мышечный тонус. Огромную роль в управлении движением играют вестибулярный, слуховой, зрительный анализаторы. Они дополняют и обогащают информацию, получаемую нервной системой, начинающейся от нервно-мышечных веретен и сухожильных аппаратов Гольджи.

Мышцы крепятся к костям при помощи соединительной части мышцы – сухожилия.

У больных ДЦП нередко определяется вертикальное стояние крыльев таза, неглубокая вертлужная впадина с увеличенным относительно нормы углом наклона и увеличение шейно-диафизарного угла бедренной кости. В сочетании с патологией реакций опоры и силовым дисбалансом мышц области тазобедренного сустава создаются условия для развития дисплазии, подвывихов и вывихов бедра, что значительно ограничивает двигательные возможности больных и осложняет проведение физической реабилитации.

Итак, вестибулярный аппарат является органом равновесия. Рецепторы его раздражаются наклоном или движением головы, при этом возникают рефлекторные сокращения мышц, способствующие выпрямлению тела и сохранению позы (позотонические рефлексы).

Можно однозначно утверждать, что чем серьезнее поражение, тем быстрее и ярче включаются (или проявляются) патологические рефлексы. В течение определенного времени на их основе формируются патологические двигательные стереотипы, т.е. движения формируются на основе патологических рефлексов и измененного мышечного тонуса, соответственно, и движения являются патологическими. Именно поэтому дети с поражением ЦНС, приведшем к нарушению восприятия земной гравитации, так похожи друг на друга. И подчас даже степень психического развития не влияет на это.

Обязательно необходимо использовать принцип неврологического возраста. Каждому страдающему ДЦП следует определить неврологический возраст при помощи таблицы возрастных навыков, взяв за основу патофизиологический механизм ДЦП: формирование двигательных нарушений под влиянием патологических рефлексов при на-



личии поражения ЦНС, которое способно вызвать патологическую вестибулопатию.

Основываясь в первую очередь на теоретическом и практическом опыте К.А.Семеновской и Bobath, а также анализируя собственный опыт, нами была разработана методика проприоцепторного массажа и ЛФК. В основе методики лежат четыре основополагающих принципа и соответствующие этим принципам четыре правила оказания помощи детям, страдающим ДЦП. Принципы и правила универсальны благодаря специфическому влиянию на патофизиологическое звено формирования ДЦП. Данный методологический подход эффективен при любой форме ДЦП.

Выводы:

- при оказании помощи детям с ДЦП мы должны создать условия, при которых возможно последовательное формирование установочного двигательного стереотипа на основе установочных рефлексов, главным из которых будет снижение активного влияния патологических рефлексов и обеспечение достаточного объема движения в суставах;
- при попытке формирования установочного двигательного стереотипа на основе патологического рефлекса мы всегда получим патологическое движение в связи с функциональной неспособностью иметь другое.

Для достижения основополагающих принципов следует придерживаться выполнения следующих правил:

- на сегодняшний день на основе разработанного методологиче-

ского подхода подобраны и отработаны методики, позволяющие в относительно короткие сроки (от нескольких дней и месяцев до 2–3 лет) оказать высокоэффективную помощь страдающему ребенку (методический материал будет представлен во 2-й части статьи);

- главный критерий при отборе методики – соответствие ее разработанным принципам и правилам оказания помощи детям с ДЦП;
- патология движения при ДЦП многообразна, и для получения результата целесообразно разнообразить лечебную стимуляцию, не ограничиваясь одной методикой. Уже доказали свою эффективность такие вспомогательные методики, как дельфинотерапия, лазерная терапия, гомеопатия, иглорефлексотерапия, иппотерапия, мануальная терапия, кранио-сакральная терапия, гомеопатия, кинезиотейпинг и др.;
- при формировании двигательных навыков необходимо следовать принципу физиологической очередности, почти не учитывая паспортный возраст пациента;
- не следует стремиться достичь совершенства одной функции прежде, чем перейти к стимуляции другой, поскольку и при нормальном развитии переход к более сложному виду активности начинается раньше, чем предыдущий достигает совершенства.

*Д.В.Сандаков,
детский врач-невролог,
Благотворительный фонд «СЕМЬЯ»,
Москва*

Методика и техника само- и взаимомассажа для массажистов «Помоги себе сам»

Работа массажиста, как и любой труд, имеет свои плюсы и минусы. С одной стороны, это радость общения, чувство собственной «нужности» людям, с другой – это тяжелый труд. Массажисты не менее других страдают профессиональными заболеваниями, и неудивительно: весь день на ногах, в постоянном напряжении.

Напряжение в верхних конечностях приводит ко многим заболеваниям, таким как гипертонус мышц верхнего плечевого пояса, эпикондилит, плечелопаточный периартрит, тендовагиниты, миозиты, радикулиты и др. Безусловно, страдает спина, особенно если специалист не отслеживает эргономику своей рабочей позы. К профессиональным заболеваниям массажистов относят варикозную болезнь, плоскостопие, фасциит стопы, заболевания суставов. Гипертонус мышц передней поверхности грудной клетки может привести к функциональным нарушениям в работе сердца и легких.

Предотвратить развитие заболеваний можно, поняв, какие «вредности» способствуют возникновению патологических изменений. Нехитрые методы профилактики – правильная организация рабочего места, чередование работы и отдыха, отдых в положении сидя, специальные упражнения на релаксацию, само- и взаимомассаж помогут сохранить здоровье. Каждый из нас знает, что даже кратковременный массаж гораздо полезнее пассивного отдыха. Поэтому любой перерыв (не пришел пациент, конец рабочего дня) нужно использовать себе на пользу.

Предлагаем схему методики само- и взаимомассажа для массажистов.

Традиционный китайский самомассаж

Традиционный китайский самомассаж – это метод оздоровительной саморегуляции организма. Применяется для профилактики болезней и лечения их начальных стадий. При этом самомассаже создается баланс между силами инь и ян, так как



проводится воздействие на основные биоэнергетические каналы, связанные с внутренними органами и частями тела:

- ладонью правой руки провести во время выдоха по ладонной поверхности левой руки вниз от плеча до ладони, а во время вдоха снизу вверх по тылу руки;
 - повторить на другой руке;
 - обеими ладонями провести по телу сверху вниз от плечей к бедрам, во время выдоха наклониться вперед и продолжить движение до стоп по внутренней поверхности ноги, а затем при вдохе подняться по наружной поверхности ног от стоп до поясницы. Повторить движения 6 раз;
 - растирание ладоней в течение одной минуты;
 - растирание ногтевых фаланг всех пальцев кистей указательным и средним пальцами (по 5 массажных движений на каждую фалангу).
- Для предупреждения утомления рекомендуется проводить короткие се-

ансы точечного самомассажа тонизирующим методом по нескольким зонам:

- последовательно массировать ТА 4II хэ-гу и 3V шао-хай;
 - путем взаимопомощи воздействовать на ТА 14XIII да-чжуй.
- Последовательный массаж ТА в окружности глаз:
- 3VM инь-тан и 23X сы-чжу-кун с обеих сторон;
 - 9VM тай-ян.

Массаж голеней

Сначала на одной, а затем на другой голени обрабатывать ТА 6IV сань-инь-цзяо. В положении сидя одну ногу запрокинуть на другую, и обе ноги с усилием прижать друг к другу на 5 секунд, одновременно напрягая мышцы ягодиц. Поочередно меняя положение ног, повторить упражнение по 8 раз.

Для профилактики фасциита стопы рекомендуется немного ее растянуть. Пациенту нужно встать ровно, выпрямив ноги. Плавным движением



тянуть пальцы ног вверх, пока не почувствует натяжение в области пятки. Рекомендуется делать так каждый раз при вставании из положения сидя.

Массаж на стуле

В нашей методике мы применяем элементы тайского йога-массажа – надавливание, растягивание, скручивание, работу с суставами и системной кровообращения. Предотвратить развитие многих профессиональных заболеваний – вот задача взаимомассажа. Этот массаж помо-

жет очищению организма, релаксации, приведет к гармоничному состоянию, притоку жизненных сил. Если в кабинете есть подходящее кресло, то лучше использовать его. Удобно усадите пациента, встаньте сзади. Положите руки на плечи пациенту, расслабьтесь и дайте теплу ваших рук проникнуть под кожу пациента. Дышите ровно и глубоко, повторяйте каждое массажное движение по 3–4 раза.

Мягкое надавливание ладонями от лопаток вниз до поясницы и обратно до надостных ямок.

Разминание предплечьем от поясницы до надплечий.

Надавливание на болезненные точки валика трапецевидной мышцы локтем, локтевым краем предплечья.

Повторить надавливание ладонями от лопаток вниз до поясницы и обратно до надостных ямок.

Разминание мышц шеи – «руки в замок».

Мягкие надавливания от шеи до плечевого сустава по надплечью асинхронно и вернуться обратно к шее.

Создаем опору. Фиксируем голову. Мягкие надавливания от плеча к шее и обратно – растягивание валика трапеции.

Удерживая голову в том же положении, проводим перекаты предплечьем с разминанием по надплечью.

Мягко наклоняем голову вперед (руки на затылке).

Откидываем голову назад насколько возможно, придерживая затылок.

Вращение головой в одну и в другую сторону, поддерживая голову за затылок и подбородок.

Повторить мягкие надавливания по надплечьям синхронно.

Охватывающим надавливанием опускаемся от плеча до локтя.

Переходим к рукам.

Потягивание руки. Массажист стоит сбоку, разноименная рука упирается в плечевой сустав пациента. Другая рука фиксирует массируемую руку в области лучезапястного сустава. Растягиваются мышцы плеча и плечевого пояса.

Поднимаем эту же руку вверх, мягко вытягивая ее с небольшим разворотом.

Оставляя фиксированной руку, разворачиваем мышцы руки с небольшим надавливанием внутрь.

Повторить для другой руки.

Обработка кисти.

Размять каждый палец, ладонь и тыл кисти.

Сцепить одноименные руки «в замок». Выполнить потряхивание руки.



Повторить для другой руки.

Перехватить руки пациента «накрест».

Поочередное потягивание рук.

Завести руки пациента за голову.

Массажист стоит позади пациента. Мягко потягивая за локти, растянуть большую грудную мышцу.

Массажист фиксирует руку пациента за кисть и лучезапястный сустав.

Спина пациента опирается о колено массажиста. Локтем одноименной руки массажист надавливает вдоль позвоночника, одновременно растягивая лучезапястный сустав и плечо.

Массажист переводит руку пациента за спину, проводит разминание мышц надплечья и лопатки.

Одноименная рука проводит круговые движения в плечевом суставе, а другая выполняет разминание мышц.

Большой палец заходит глубоко под лопатку.

Повторить для другой руки.

Растягивание позвоночника, выпрямление кифоза.

Пациент поднимает руки вверх, массажист удерживает его за локти, отклоняясь назад, тянет вверх руки.

Пациент наклоняется вперед. Надавливание основаниями ладоней вдоль позвоночника.

Рубление или поколачивание вдоль позвоночника.

Теперь поменяемся ролями.

Вибрационный массаж

Для снятия усталости и утомления в скелетных мышцах, а также повышения их сократительной функции очень хорошо применить приемы сотрясения.

Приемы сотрясения вызывают снижение рефлекторной возбудимости спинальных а-мотонейронов и развитие тормозных процессов в а-мотонейронах периферического нерва. Это явление может быть связано с тормозным влиянием афферентных окончаний сухожильных органов Гольджи, которые вместе с мышечными веретенами входят в рецепторное поле приемов сотрясения.

Физиологическое действие сотрясения состоит в прямом влиянии на мышцы и нервы и в косвенном влиянии на весь организм. Легкое сотрясение успокаивает, интенсивное – возбуждает. Поэтому мы и включили их в нашу методику.

Исходное положение пациента – лежа на спине, руки разведены в стороны, голова по средней линии оси тела. Закрывает глаза. Полностью расслабить мышцы тела, пациент должен чувствовать себя комфортно.

Провести тест на релаксацию стоп. Сгибание, разгибание пальцев стопы, круговые вращения в голеностопном суставе.

Пассивные движения выпрямленной ногой вверх, вниз, в стороны, круговые.

Пассивные движения в коленном и тазобедренном суставах.

Повторить все для другой ноги.

Вертикальная вибрация ноги. Встряхивание применяется на конечностях для усиления кровообращения, быстрого их согревания. Прием сотрясения вместе с другими массажными манипуляциями способствует оттоку лимфы, межтканевой жидкости и венозной крови, что препятствует развитию варикозной болезни.

Удерживать ногу двумя руками в области голеностопного сустава. Поменять угол отведения ноги и высоту подъема. Вибрация распространяется на весь корпус, включая голову.

Удерживать ногу под пятку и за пальцы сверху. Повторить эту же вибрацию.

Удерживать ногу под пятку и за пальцы снизу (стопа под прямым углом). Повторить эту же вибрацию.

Растягивание подошвенной фасции предупреждает развитие фасциита стопы, основным симптомом которого является боль в пятке, особенно при вставании. Кроме растяжки, нужно носить стельки-супинаторы, а также проводить массаж.

Вращение ноги вдоль оси. Поменять угол отведения ноги и высоту подъема. Вибрация распространяется на весь корпус, включая голову.

Вращение стопы, основаниями ладоней удерживая стопу за пятку.

Вертикальная вибрация и вращение обеих ног. Поменять угол отведения ног и высоту подъема. Вибрация распространяется на весь корпус, включая голову.

Синхронное вращение обеих ног, лежащих на столе. Ноги удерживать каждой рукой сверху за нижнюю часть голени.

Несколько резких раскачиваний ног в том же положении.

Для предотвращения патологических изменений в области шейного и поясничного отделов позвоночника проводится синхронная вибрация.

Синхронная вибрация.

Массажист устанавливает руки в области передней верхней ости подвздошной кости.

Руки подведены под гребни подвздошной кости.

Руки в области нижних ребер.

Руки подведены под лопатки. Вибрация в области живота усиливает перистальтику кишечника, функции желудка и печени.

Массажист стоит слева и проводит вертикальную вибрацию, разворачивая руки по ходу перистальтики кишечника.

Подталкивание двумя руками синхронно по боковой поверхности груди и таза – своеобразный массаж внутренних органов на ближней и дальней стороне.

Для улучшения функции дыхания проводим сдавление грудной клетки.

Вибрация вертикальная на выдохе.

Руки охватывают нижнюю часть грудной клетки. Большие пальцы отведены и направлены к мечевидному отростку.

Рука на груди отягощается другой рукой. На выдохе вертикальная вибрация, выполняется 2–3 раза.

При сотрясении грудной клетки увеличивается емкость легочной ткани.

Исходное положение массажиста – стоя у головного конца стола.

Горизонтальная синхронная и асинхронная вибрация.

Руки массажиста в области больших грудных мышц.

Руки массажиста на надплечьях.

Руки массажиста на плечевых суставах.

Напряжение в верхних конечностях приводит ко многим заболеваниям, таким как плечелопаточный периартроз, тендовагиниты, артрозы мелких суставов пальцев рук, запястный синдром.

Вибрация верхних конечностей.

Провести тесты на расслабление мышц руки.

Выполнить круговые движения в локтевом суставе и плече.

Вертикальная вибрация снизу вверх выпрямленной руки. Работает плечевой сустав пациента.

Пассивные движения в локтевом и плечевом суставах.

Потягивание руки пациента.

Вниз.

В сторону.

Вверх за голову.

Все повторить для другой руки.

Вибрация (раскачивание) синхронно и асинхронно обеих рук, скрещивая и меняя угол сгибания рук.

Поочередное потягивание скрещенных рук.

Синхронная и асинхронная вибрация надплечий. Меняем частоту и амплитуду колебаний.

Пассивные движения в шейном отделе позвоночника.

При помощи полотенца массажист приподнимает голову пациента.

Повороты головы влево, вправо.

Наклоны головы к плечу влево, вправо.

Покачивание головой с небольшой амплитудой.

Растереть виски.

Поглаживание по боковой поверхности шеи, надплечьям и плечам.

Восстановить дыхание.

Дыхание плавное, без задержек. Длинный вдох, длинный выдох.

Этот массаж поможет устранить энергетические блоки, мышечное напряжение, оптимизирует работу всех внутренних органов человека, снимет психоэмоциональное напряжение и даст положительный энергетический настрой.

Чувство легкости и комфорта улучшит общее самочувствие и настроение.

*Л.В.Акопян, В.И.Тригуб,
ФГОУ СПО Кисловодский
медицинский колледж
Минздравсоцразвития РФ*

Звуковой массаж тибетскими поющими колокольчиками

Когда поют тибетские колокольчики, у человека исцеляется душа
(изречение тибетских монахов)

Введение

Загадочный Тибет всегда манил искателей своими тайнами. Одна из них – волшебная сила горлового пения тибетских монахов, магические звуки поющих чаш, цимбал и тибетских колокольчиков. Более 2,5 тыс. лет известен тибетский нада – массаж, т.е. звуковой массаж, который выполняется при помощи тибетских чаш, цимбал и гонга.

Тибетские поющие колокольчики – это древнее искусство, приобретающее в последнее время все большую популярность в спа- и велнес-технологиях. В настоящее время тибетские колокольчики используют для медитации, а также применяют в целительской практике. Во многих спа- и массажных процедурах звон тибетских колокольчиков означает как начало, так и окончание сеанса. Есть еще одно современное использование тибетских колокольчиков – как средство для проведения звукового массажа.

Воздействие звуком поющих тибетских колокольчиков является не только хорошим релаксирующим, но и терапевтическим действием. Ламы и монахи монастырей Тибета используют методику звукового массажа для оздоровления. Этот вид массажа упоминался еще в ведийских текстах по медицине: «Слушать колокольчики нужно всем телом: приятная музыка способствует расслаблению, а мягкие колебания воздуха передаются каждой клеточке и снимают энергетические блокады и напряжение в мышцах».

С древних времен людям известно о целительной силе звука. Каким же образом происходит это воздействие на человека? Развитие науки, и в частности современной физики, пришло к выводу, что Вселенная состоит из мелких частиц, которые находятся в постоянном движении. Эта непрерывная деятельность создает



вибрации, которые могут быть измерены с точки зрения колебаний. Весь человеческий организм также создаст множество отдельных колебаний. Биоэнергетическую систему человека можно условно представить в виде последовательности энергетических центров – чакр, расположенных вдоль позвоночника. Слово «чакра» пришло из санскрита и обозначает

«колесо», «диск». Трактовка этого термина различными представителями общества неоднозначна. Рассмотрим понятие «чакры» с различных позиций.

С точки зрения биоэнерготерапии и целительства чакры – это вращающиеся вихри энергии, находящиеся внутри нас, которые могут трансформироваться и видоизменяться.

Таблица 1. Звуковое воздействие тибетских колокольчиков на состояние основных энергетических центров – чакр

Тон	Номер чакры	Чакра	Значение	Дисфункции
До (С)	1	Корневая чакра (от санскритского Муладхара – корень, основа, опора)	Этот центр отвечает за базовые потребности человека: здоровье, выживание, безопасность и комфорт. Состояние корневой чакры соответствует степени нашего здоровья	Лишний вес, запоры, ишиас, геморрой
Ре (D)	2	Чакра живота, или крестцовая чакра, в Индии ее называют Свадхистана – «сладость»	Этот центр отвечает за сексуальные потребности, творчество, интуицию и самооценку	Болезни почек, мочевого пузыря, матки, запоры, боли в области поясницы, импотенция, фригидность
Ми (Е)	3	Эта чакра на санскрите именуется Манипура (блистающая драгоценность)	Представляет собой центр личной энергии, средоточие эго, страстей, импульсов, гнева и силы	Нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта, диабет, пищевые аллергии
Фа (F)	4	Чакра связана с сердцем (сердечная) и ее санскритское название – Анахата (нетронутая)	Это центр любви, сострадания и духовности	Болезни сердца, сердечные приступы, повышенное кровяное давление, бессонница, проблемы с дыханием, астма
Соль (G)	5	Чакра именуется «горловой», а на санскрите носит название Вишуддха, что значит «очищение»	Представляет собой центр коммуникации, звука и выражения творческого начала через мысль, речь и письмо	Повышенная активность щитовидной железы, ЛОР-заболевания, боли в области шеи
Ля (A)	6	Чакра именуется «чакрой третьего глаза» (чакра лба, центр видения) в Индии ее называют Аджна (власть)	Это центр психических способностей, высшей интуиции, энергий духа и света	Головные боли, нарушения зрения, астенопия (быстрая утомляемость глаз)
Си (H)	7	Эта чакра именуется «теменной» или «коронной», в Индии носит название Сахасрара, что значит «тысяча»	Это центр духовности, просветления, динамического мышления и энергии	Головные боли, мигрень, депрессия, апатия

С точки зрения кибернетики чакры – это внутренние «дисководы», на которых хранится информация о жизненных функциях.

С точки зрения психологии чакры соответствуют основным аспектам жизнедеятельности (выживание, секс, сила, любовь, общение, восприимчивость, понимание).

С точки зрения философии чакры – это основные первичные элементы (земля, вода, огонь, воздух, звук, свет, мысли).

С точки зрения творчества и поэзии чакры – это лотосы, которые раскрываются и закрываются подобно цветам.

С точки зрения медицины чакры соответствуют крупным нервным узлам, железам эндокринной системы, различным физиологическим процессам, таким как дыхание, усвоение, метаболизм, деторождение и т.д.

Современные исследования в области физики показывают, что различные части тела человека резонируют с разными мелодиями (нотами). Эрик Бруйин в своей известной кни-

ге «Тантра, йога и медитация: тибетский путь к просвещенности» писал: «Звуки, издаваемые музыкальными инструментами, составляют точную копию внутренних звуков, которые можно обнаружить в теле в состоянии полного покоя». Как и все другие вещи во Вселенной, поющие тибетские колокольчики имеют свои собственные уникальные звуки и вибрацию, которые зависят от размера, формы, материала и технологии их производства. Естественные целительные звуки и вибрации поющих тибетских колокольчиков способствуют стимуляции, открытию и балансировке энергий в организме человека. Правильно подобранные звуковые вибрации поющих тибетских колокольчиков резонируют по частоте с вибрациями энергетических центров человека.

Тибетские колокольчики: немного истории

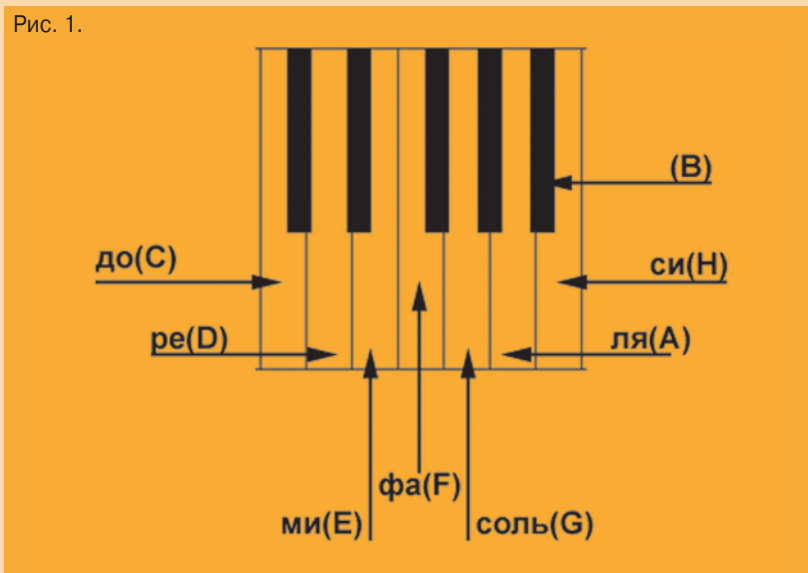
Колокольчик (от санскритского – «ганта», тибетского – «дрил») и его ручка – скипетр (от санскритского –

«ваджр», тибетского – «дордже») являются символами мудрости и порядка. Колокольчик являет собой женское начало, в то время как ручка или ваджр – мужское.

В шаманизме колокольчики используются для вызова духов. В буддизме их используют на молитвенных службах в тот момент, когда совершается ритуал в дар Будде. Во время тантрических ритуалов колокольчик используется вместе с ваджром. Его держат в левой руке, а ваджр – в правой. Тибетские колокольчики также широко используются при молитвах и медитациях, для пения мантр.

Тибетские колокольчики отличаются по своему размеру, диаметру и цвету. Есть чисто черные с нанесенными на них золотой краской символами и мантрами, а есть золотистые или стального оттенка. Колокольчики богато украшены узорной чеканкой, у каждого удобная ручка с изображением божества – защитника. Некоторые из них выполнены целиком из бронзы. Тибетские колокольчики традиционно отливаются из коло-

Рис. 1.



кольной бронзы по технике песочно-го литья. Бронзовая ручка колокольчика отливается отдельно методом литья по выплавляемым моделям.

Механизм массажа

Различные виды звуковой терапии (слушание классической и духовной музыки, музыки для медитации, пение мантр, гармоник, вибрация камертонов, поющих тибетских чаш, колокольчиков и т.д.) действуют на человека с эффектом «резонирования» клеток организма в ответ на воспринимаемые звуки. Известно, что у каждого человека есть свой собственный основной «тон», на котором он существует. При этом тон изменяется в процессе развития человека, во многом зависит от стиля жизни, состояния здоровья и многого другого. Каждая чakra имеет повышенную чувствительность к определенному тону.

Звучание поющих колокольчиков благотворно влияет на состояние человека путем воссоздания первоначальной гармонии вибраций частоты органов. Реакцию человеческого организма на частоту «пения» колокольчиков можно сравнить с настройкой скрипки, т.е. звучание поющих колокольчиков помогает восстановить нормальную работу измененного болезнью органа.

Звуковой массаж тибетскими поющими колокольчиками – это воздействие на человека механическими колебаниями высотой тонов в определенном ритме. Кроме звукового воздействия, присутствуют элементы шиатсу.

Исходя из теории соответствия тонов и цветов, можно классифицировать их следующим образом: до (C) – красный, ре (D) – оранжевый, ми (E)

– желтый, фа (F) – зеленый, соль (G) – голубой, ля (A) – синий, си (H) – фиолетовый (рис. 1).

При помощи цифрового тюнера можно определить тон звучания любого тибетского колокольчика. Большинство колокольчиков будет резонировать более или менее близко к основным нотам. Таким образом, можно создать специальный набор из тибетских колокольчиков, соответствующий основным цветам, для проведения массажа. При этом необходимо учитывать, что низкие тоны воспроизводят медленные колебания, высокие – быстрые.

Рассмотрим, как влияет звуковое воздействие тибетских колокольчиков, настроенных на определенную ноту, на состояние основных энергетических центров – чакр (рис. 2, табл. 1).

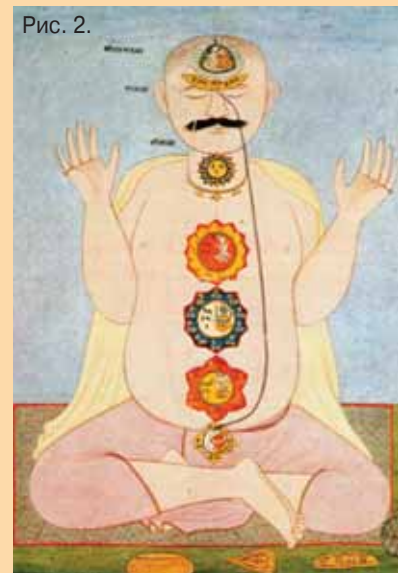
Техника выполнения звукового массажа тибетскими колокольчиками

Звуковой массаж тибетскими колокольчиками – это один из видов массажа, разновидность музыкотерапии, древнейшее средство медитации, направленное на гармонизацию духа и тела, восстановление нормальной работы органов и систем человека. Работа с применением колокольчиков проводится по семи большим энергетическим центрам – чакрам.

Показания к проведению:

- депрессии;
- апатия;
- стрессы;
- повышенная возбудимость;
- бессонница;
- умственное и физическое утомление;
- головные боли и мигрень;

Рис. 2.



- повышенное артериальное давление;
- климакс;
- оздоровление с целью духовного совершенства;
- релаксация и медитация.

Противопоказаниями к проведению могут быть:

- беременность;
- присутствие в теле человека кардиостимулятора;
- мочекаменная болезнь;
- желчнокаменная болезнь;
- тромбоз.

Общая продолжительность массажа 30–45 мин, можно проводить 2–3 раза в неделю, курс по 5–10 процедур, в среднем 7 процедур, при повторном курсе через 6 мес. После массажа необходим 5–20-минутный отдых, так называемое осознание тишины.

Совместимость с другими воздействиями: звуковой массаж хорошо сочетается с массажем поющими чашами Тибета, медитациями и духовными практиками.

Оснащение

Для проведения массажа необходимо:

- семь тибетских колокольчиков различного размера и звучания (до–ре–ми–фа–соль–ля–си);
- металлический стик для осуществления ударов по краю колокольчика;
- деревянный стик (резонатор) – палочка из твердого дерева для осуществления круговых движений по внешнему краю колокольчика с целью извлечения звука.

Порядок проведения

Звуковой массаж поющими колокольчиками проводится после

Таблица 2. Схема проекции энергетических центров

Чакра	Область расположения колокольчиков
1	Основание позвоночника, область крестца на уровне IV крестцового позвонка
2	Поясничная область (середина)
3	Нижний грудной отдел позвоночника на уровне VIII грудного позвонка
4	Межлопаточная область
5	Область шейного отдела позвоночника
6	Проекция межбровной области
7	Затылок (темечко)

Таблица 3. Схема расположения тибетских колокольчиков на теле клиента в соответствии с проекциями энергетических центров

Чакра	Область расположения колокольчиков
1	Нижняя часть живота (лобковая кость)
2	Область живота (5 см ниже пупка)
3	На уровне солнечного сплетения (5 см ниже грудины)
4	Область сердца
5	Проекция щитовидной железы (горло)
6	В центре лба (межбровная область)
7	Верхняя часть головы (макушка)



определенной подготовки клиента (беседа с мастером) и помещения (отсутствие посторонних звуков, приглушенный свет). Перед массажем необходимо попросить клиента снять с тела все металлические предметы и украшения.

Исходное положение клиента на животе.

Расположите тибетские колокольчики на теле клиента по определенной схеме в соответствии с проекциями энергетических центров (табл. 2).

В положении клиента на животе медленно проводится массаж по определенной схеме, сверху вниз и снизу вверх. Для этого попеременно ударяют металлическим стиком по краю колокольчиков, а затем деревянным стиком (резонатором)

круговыми движениями по часовой стрелке проводят по наружному краю колокольчиков, добиваясь его ровного звучания. Стенки колокольчика начинают вибрировать, и колокольчик начинает «петь». Эффект трения деревянного резонатора по краю колокольчика создает полный поющий тон. Причем чем громче звук, тем сильнее вибрация. Время воздействия на одну область от 30 до 60 секунд.

Данная процедура повторяется от 3 до 7 раз, затем небольшой перерыв для ощущения «состояния тишины». Исходное положение клиента на спине. Расположите тибетские колокольчики на теле клиента по определенной схеме в соответствии с проекциями энергетических центров, как показано в табл. 3.

В положении клиента на спине медленно проводится массаж по схеме, используемой в исходном положении клиента на животе.



Ощущения, возникающие в процессе проведения звукового массажа, можно описать следующим образом: «Звук, кажется, вибрирует внутри меня. Все мое тело будто бы резонирует с мощным звуком. Стены исчезают. Я исчезаю. Я чувствую, что погружаюсь все глубже и глубже. За пределы формы, за пределы времени, к центру тишины, к пустоте, к единению со всеми вещами» (Д. Линн).

Заключение

Массаж тибетскими колокольчиками является сегодня самой оригинальной и популярной процедурой, применяемой в таких хорошо известных отелях: «Wellness Residence Hotel Mirabell» (SPA-центр «Mirabell Aurora World», Италия) и «Family Hotel Lido Ehrenburgerhof» (Центр красоты и здоровья и салон красоты «Лотос Оазис», Южный Тироль, Италия). Использование различных техник работы с тибетскими колокольчиками позволит привнести в работу вашего предприятия индустрии красоты или кабинета массажа элементы духовности, а также новые процедуры массажа – такие, например, как «Релаксация с тибетскими поющими колокольчиками», «Массаж с тибетскими поющими колокольчиками», «Звуковой концерт тибетских поющих колокольчиков».

*О.П.Тараканов,
канд. мед. наук, доцент,
спа-технолог,
Москва*

При поддержке
Правительства
Санкт-Петербурга



САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
15-18
сентября 2011

Петербургский СКК,
пр. Ю. Гагарина, д. 8

МЕЖДУНАРОДНЫЙ
ФЕСТИВАЛЬ КРАСОТЫ

НЕВСКИЕ БЕРЕГА

www.beautycup.info



ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ВЫСТАВКА
индустрии красоты

ОТКРЫТЫЙ НЕЗАВИСИМЫЙ ЧЕМПИОНАТ
по парикмахерскому искусству, нейл-дизайну
и декоративной косметике на Кубок России

Генеральный спонсор:

estel
Professional

Организатор: Общественный фонд «Невские Берега»

Тел./Факс: (812) 305-3767
E-mail: info@beautycup.info



Принципы индийского массажа

Индийская цивилизация – одна из древнейших ныне существующих культур на земле. Уже несколько веков она необыкновенно притягательна для европейцев: пища, традиции, верования – ко всему этому не иссякает интерес у представителей белой расы, что лишний раз подтверждает глубину и богатство индийской культуры.

Индийский массаж – древнее, проверенное временем искусство врачевания – идеально отвечает потребностям жителей XXI в. Аюрведа – философское индийское учение, традиционная система индийской ведической медицины. С санскрита это название можно перевести как «значение жизни», «принцип жизни» и «знание». Индийский массаж – часть аюрведического учения, согласно которому организм человека – целостная взаимосвязанная система, уравновешенная энергетическими каналами и духовной гармонией. Любое нарушение в одной из частей сразу же отражается на всех остальных составляющих системы. Поэтому цель классического индийского массажа – достижение гармонии во всем организме человека.

Как и прочие восточные техники, индийский массаж базируется на учении о движении энергии в организме человека. Воздействуя на биологически активные точки тела, можно восстановить правильную циркуляцию внутренней энергии, что приводит к улучшению самочувствия, укреплению здоровья, омоложению всего организма. Происходит благотворное воздействие на состояние сердечно-сосудистой, нервной, эндокринной, половой, мышечной, скелетной, пищеварительной, дыхательной и иммунной систем организма. Индийский массаж активизирует обменные процессы, улучшает кровоснабжение, пробуждает в организме его внутренние ресурсы, запускает процесс самоисцеления. В психологическом плане такой массаж снимает усталость и нервное напряжение, успокаивает

и расслабляет. Проводить индийский массаж можно и в сочетании с классическим массажем.

Массаж головы

Традиционно классический индийский массаж начинают с головы, затем переходят к стопам, ногам и туловищу. Такое распределение неслучайно. Основная цель индийского массажа – достижение баланса раскрытия всех чакр. Согласно индийской философии высшая энергетическая чакра – сахасрара – находится в районе темени. Воздействие на эту зону не только расслабляет человека, но и улучшает память, активизирует восприятие и открывает пути обмена энергиями. Все действия массажиста-мастера направлены на полное устранение в энергетических каналах человеческого тела всех препятствий, которые могут повышать уровень отрицательной энергии, приводить к дисбалансу энергии вообще и провоцировать множество различных заболеваний.

Проведение массажа головы не требует особых условий. Процедуру можно совершить как в массажном салоне, кабинете, так и дома или на рабочем месте. Индийский массаж головы, помимо массажа ее волосистой части (скальпа), включает в себя массаж плеч, шеи, воротниковой зоны, лица. Основные движения – втирание, мягкие поглаживания и вибрации.

- **Балансировка чакр.** Это предварительный шаг, посредством которого мастер инициирует восстановление баланса внутренней энергии и исцеления.

- **Растирание усталости.** На этом этапе мастер массирует плечи, верхнюю часть спины, шею. Это снимает усталость и приносит необходимое расслабление и готовность двигаться дальше.

- **Массаж головы.** Это весьма продолжительный этап всей процедуры, который состоит из набора нескольких техник и позволяет отводить накопленное внутри пациента напряжение и значительно улучшать кровообращение.

- **Массаж висков.** Обе височные области массируются уверенными круговыми движениями по направлению вниз. На этом этапе мастер снимает головную боль, которая является следствием перенапряжения и стресса и избавляет от усталости глаз.

Такой массаж уравнивает нервную систему, снимает эмоциональный стресс и головную боль, боль в мышцах шеи и плечевого пояса.

Массаж стоп

Массаж стоп – это один из методов рефлексотерапии. На наших подошвах концентрируется масса кожных рецепторов. Около 72 тыс. нервных окончаний выходят сюда и связывают наш организм с внешней средой. На стопе имеются рефлекторные зоны, соответствующие всем внутренним органам. Таким образом, массаж стоп позволяет воздействовать на весь организм сразу и на любую его часть по необходимости. Рефлекторные зоны стоп используются при иглорефлексотерапии, прижиганиях полынными сигарами в китайской медицине и любом виде точечного массажа. Воздействие на рефлекторные зоны стопы стимулирует кровообращение, повышает иммунитет, укрепляет эндокринную систему и т.д.

Массаж стоп проводится в положении лежа или сидя – как удобнее клиенту. Тело не должно быть напряжено, все группы мышц необходимо полностью расслабить. В положении лежа на животе под голеностопный сустав подкладывается валик. Первоначально производится общий массаж всей стопы: поглаживание, растирание, надавливание. Подошву растирают по направлению от пятки к пальцам и обратно. Затем тянут каждый палец и сжимают стопу с боков двумя ладонями. После этого приступают к воздействию на определенные рефлексогенные зоны стопы. При этом большой или средний палец плотно прижимают к нужной рефлексогенной точке (месту воздействия) и выполняют растирание, разминание и обязательно на-

давливание. Стопы массируются по очереди. После проведения массажа по точкам снова проводится поглаживание всей стопы, а затем разработка вращения суставов пальцев ног и голеностопа.

Массаж кистей

После массажа стоп, как правило, проводится массаж кистей рук. Кисти рук также имеют множество рефлекторных зон, надавливание на которые проецируется на соответствующий орган в организме. Массаж кистей производится в положении полулежа или сидя.

Сначала производится растирание всей ладони, а затем каждого пальца в отдельности по направлению от кончика к основанию. Разминается ладонная поверхность, начиная от внутреннего края (основание большого пальца) к основанию ладони, переходя к внешнему краю по срединной линии ладони, а затем от пальцев к запястью. После окончания общего массажа ладони переходят к воздействию на рефлексогенные зоны, обрабатывая их по тому же принципу, что и рефлексогенные зоны стоп. В конце процедуры снова растирают и поглаживают всю кисть, после чего переходят к другой руке. Массаж кистей рук оказывает глубокое влияние на организм благодаря стимулированию расположенных на них акупунктурных точек и энергетических меридианов.

Средства для массажа

Индийский массаж рекомендуется проводить 2–3 раза в неделю курсом по 15–20 процедур. Как правило, для индийского массажа используются различные подогретые масла, бальзамы или мази, которые сами по себе благоприятно воздействуют на кожу и оказывают дополнительное лечебное воздействие. Масла могут быть настояны на целебных травах и включают в себя ароматические добавки, внося, таким образом, в процедуру массажа элементы ароматерапии.

При массаже ног и рук можно использовать для общей обработки стоп и кистей слегка подогретые аромамасла, а при работе над рефлексогенными зонами воспользоваться специальным ОМ-Бальзамом. Он относится к аюрведическим продуктам и производится только из натуральных компонентов. ОМ-Бальзам представляет собой смесь различных эфирных масел и других природных веществ, приготовленную по древним индийским и китайским рецептам с применением современных технологий и систем контроля качества. В состав ОМ-Бальзама входят масло чайного дерева, пихтовое и гвоздичное масла, ментол, камфора, натуральный пчелиный воск, вазелин.

Масло чайного дерева – прекрасный антисептик, сильное противовирусное и противовоспалительное средство. Снижает температуру тела при лихорадочных состояниях. Оказывает ранозаживляющее действие. Нейтрализует яды при укусах насекомых. Из-

лечивает кожные инфекции, в том числе экзему, ветряную оспу, герпес. Помимо способности подавлять инфекционное начало, масло чайного дерева обладает свойством стимулировать иммунную систему, повышая собственные защитные силы организма. Пихтовое масло обладает антибактериальными, противовирусными, противовоспалительными, тонизирующими, общеукрепляющими, болеутоляющими и успокаивающими свойствами.

Основной компонент эфирного масла гвоздики – эвгенол – обладает сильным антисептическим действием. Само масло гвоздики – частый компонент местно-раздражающих, обезболивающих и противовоспалительных мазей и бальзамов.

Камфора как наружное средство тоже имеет антисептическое и раздражающее действие, а также противозудный эффект. Ментол успокаивает и снимает боль.

Пчелиный воск – не только необходимый компонент для создания кремов, мазей и бальзамов нужной консистенции. Он используется для лечения кожных воспалений, ожогов, ран, обладает бактерицидными свойствами и ускоряет регенерацию тканей.

Можно использовать ОМ-Бальзам после процедуры массажа, смазав им в заключение кисти рук и стопы. При выполнении массажа головы ОМ-Бальзам рекомендуется использовать при работе над плечевым поясом и шейей, а также при массаже висков. Бальзам прекрасно снимает усталость, мышечные боли и боли в спине, головную боль, прочищает энергетические каналы и пробуждает силу жизни.

ОМ-Бальзам можно применять не только при выполнении индийского массажа, но и при любом виде точечного массажа или самомассажа, а также просто при болях в мышцах и суставах, простуде, головных болях, укусах насекомых. При мышечных и суставных болях средство наносится на болезненную область, после чего для достижения лучшего результата накладывается согревающая повязка. При простудных заболеваниях бальзамом растираются грудь и спина, стопы ног, после чего пациент надевает теплую одежду или укутывается теплым одеялом. При насморке бальзам рекомендуется нанести на крылья носа и переносицу. При головных болях бальзам легкими массажными движениями наносится на виски. При этом следует избегать попадания средства в глаза или на слизистые оболочки. При попадании необходимо смыть бальзам холодной водой, предварительно вымыв руки с мылом.

Не рекомендуется использование ОМ-Бальзама у детей до 2 лет и у людей с повышенной чувствительностью к составляющим компонентам препарата. Возможное побочное действие: редкие аллергические реакции.

*Н. Муратова,
Москва*



ОМ·БАЛМ
РАЗОГРЕВАЮЩИЙ БАЛЬЗАМ

ТОПКАН ЭКСТРАКЦИЯ ВОСКОМ

ОМ·БАЛЬЗАМ
поможет при:

- ✿ простуде и насморке
- ✿ болях в суставах
- ✿ растяжениях
- ✿ болях в мышцах
- ✿ болях в шее и позвоночнике
- ✿ укусах насекомых
- ✿ головной боли
- ✿ усталости и сонливости
- ✿ ушибах

прекрасное дополнение ✿
хорошему массажу ✿



состав: эфирные масла чайного дерева, мяты, пихты, гвоздики, ментол, камфора, натуральный пчелиный воск.

для массажистов
специальная цена и
бесплатная доставка по Москве

+7 926 6699521

+7 495 7216823

ombalm@gmail.com
www.ombalm.com

Кожа – это экосистема

ИНСТИТУТ ЭСТЕДЕРМ рассматривает кожу во всей ее многогранности и относится к ней максимально бережно

Большинство женщин привыкли уделять максимум внимания коже лица и рук, не без оснований считая эти части тела наиболее уязвимыми. Для лица, находящегося под прицелом агрессивного воздействия окружающей среды, характерно так называемое внешнее старение. Именно его все панически боятся и тратят кучу денег на баночки с чудодейственными кремами от морщин, обделяя вниманием и, как следствие, уходом то, что большую часть дня и года сокрыто от глаз окружающих, – наше тело.

Самыми распространенными женскими «телесными» проблемами являются целлюлит, излишние округлости, потеря упругости и растяжки. Конечно, существует масса других досадных «прелестей», однако именно перечисленные чаще всего портят настроение представительницам женского пола и заставляют их отправиться в салон красоты. Особенно в канун весенне-летнего сезона, когда одежда становится короче и прозрачнее. Сегодня при помощи профессиональных средств от «Института Эстедерм» косметологи и массажисты могут в короткие сроки подготовить клиентку к достойному выходу на пляж.

Марка «Институт Эстедерм» появилась на свет в 1978 г. благодаря союзу Французского исследовательского центра высоких технологий ухода за кожей и специалистов в области эстетической медицины и косметологии. Сегодня «Эстедерм» – одна из самых уважаемых марок во Франции и во всем мире. В основе всех исследований «Института Эстедерм» – доскональное знание особенностей строения и коррекции кожи. Все средства «Эстедерм» созданы исходя из того, что наша кожа постоянно взаимодействует с окружающим миром. Однако продукция «Эстедерм» работает не только снаружи (помогая коже адаптироваться к агрессивной среде), но и изнутри, ведь активные компоненты, входящие в состав клеточной косметики «Института Эстедерм», повышают естественный энергетический потенциал клеток. Одним словом, «Эстедерм» – это продукция для тех, кто понимает, как



важно при уходе за кожей тела учитывать не только погодные циклы, но и циклы жизненные, через которые проходит организм любой женщины. Профессиональные средства по уходу от «Института Эстедерм» заставляют кожу работать таким образом, чтобы ее функционирование происходило при максимальном использовании ее природных возможностей.

В основе всех средств «Эстедерм» – уникальная клеточная вода, идентичная межклеточной жидкости, которая омывает клетки, составляющие нашу кожу. Добавление этой воды в косметические средства усиливает их эффективность. Еще одним новаторством в области косметологии стало ориентирование на эволютивную хронологию кожи. А это значит, что при создании и применении всех косметических средств «Эстедерм» учитываются изменения, происходящие с кожей при внешнем и внутреннем старении, при смене времен года и времени суток.

Morpho Cellular Care – это полная гамма средств для сохранения молодости и красоты женского тела. Специалисты «Института Эстедерм» положили в основу этой линейки средств запатентованную технологию Morpho Control System (MCS), которая в сочетании с интенсивным глаусцином и бипептином V заставит ваших клиентов поверить в чудеса. Линия средств Sculpt System ориентирована на женщин, желающих вер-

нуть телу упругость и предотвратить (или убрать) обвисание кожи, являющееся одним из признаков внутреннего старения кожи, а также возможным следствием резкого снижения массы тела.

Дерма – поддерживающая ткань кожи – имеет сложное строение. Различают папиллярную и ретикулярную дерму. Папиллярная дерма содержит окситалановые волокна – это особые эластичные волокна, которые, располагаясь перпендикулярно к поверхности эпидермиса, как бы поддерживают нашу кожу, обеспечивая ей «пружинность» и эластичность.

Волокна коллагена, расположенные в виде решетки, являются основным составляющим элементом ретикулярной дермы, которая в ответе за сопротивляемость кожи.

С возрастом окситалановые волокна распадаются и постепенно исчезают. Как следствие – кожа теряет былую эластичность и при отсутствии должного ухода со временем обвисает. Повреждения затрагивают и волокна коллагена, что приводит к общей потере упругости.

Патент MCS, состоящий из олигосахаридов папируса и биодоступного кремния, воздействует на основные причины хронологического старения кожи. Во-первых, система MCS восстанавливает окситалановые волокна, возвращая коже эластичность, а во-вторых – стимулирует синтез волокон коллагена, укрепляя дерму и делая ее более упругой. Благоприятное действие системы MCS дополняется технологией Sculpt System, которая благодаря антиэнзимным свойствам растительного пептида, полученного из зеленого горошка, также препятствует процессам обвисания кожи тела.

Линия Sculpt System состоит из увлажняющего молочка для упругости кожи, питательного крема для тела и моделирующего крема для бюста.

Молочко Sculpt System воздействует на тело в трех направлениях: увлажняет, способствует повышению упругости и сохранению молодости кожи. При недостатке упругости и ярко выраженной сухости кожи следует обратить внимание на питательно-

укрепляющий крем с насыщенной перламутровой структурой, в основе которой маточное молочко. Как и первое средство в этой линии, данный крем возвращает коже молодость и упругость, а также обеспечивает ее интенсивное питание. Sculpt System Бюст – это моделирующий крем, разработанный специально для кожи груди. В его основе – эффективная укрепляющая формула. Входящие в его состав протеины пшеницы обеспечивают мгновенный подтягивающий и укрепляющий эффект.

Линия средств Svelt System создана для женщин, стремящихся похудеть или/и избавиться от целлюлита. Целлюлит часто сравнивают с апельсиновой коркой, однако растет он, увы, не на деревьях. Каждый человек появляется на свет с определенным запасом преадипоцитов. Если молодая мама во время беременности чрезмерно налегала на еду, их количество у новорожденного может оказаться увеличенным. С ростом, независимо от исходных данных, количество преадипоцитов увеличивается у каждого ребенка. Однако наиболее интенсивно этот процесс происходит у тех детей, которые равнодушны к жирной и сладкой пище. К началу полового созревания адипоцитарные клетки начинают увеличиваться в размерах. Адипоциты – это клетки-накопители, которые «всасывают» излишки жиров и глюкозы. При этом у женщин они к тому же начинают накапливать липиды, формируя тем самым запас для вынашивания ребенка. Кстати, у мужчин адипоциты начинают расти только после 50 лет.

Если посмотреть на целлюлит в прямом смысле слова изнутри, то причина его появления становится абсолютно прозрачной. Целлюлит, или локальная гидролипидистрофия, появляется при избытке жира, ухудшении дренажа (избытке воды) и воспалении тканей.

В начале формирования «апельсиновой корки» бугристость кожи проявляется только при сжатию. Для II стадии целлюлита характерна явная бугристость, а на III – добавляются болезненные ощущения и воспаления. Это уже так называемый фиброзный целлюлит.

Прежде чем приступать к борьбе с целлюлитом, необходимо определить не только с его стадией, но и с типом. Специалисты лабораторий «Института Эстедерм» выделяют жировой и водный целлюлит. Как следует из названий, I тип вызван излишками жира, а II – воды. Водный целлюлит



больше связан с проблемами кровообращения, однако для обоих случаев необходимы правильно подобранные лечение и контроль питания.

Иновационная технология Svelt System позволяет бороться с целлюлитом обоих типов. При применении средств из этой линейки силуэт становится стройнее, а эффект апельсиновой корки постепенно пропадает. Технология Svelt System основана на сочетании активных компонентов различного действия – дренажного (выводящего излишки воды), расщепляющего жиры и противовоспалительного.

В зависимости от типа целлюлита, с которым предстоит бороться, выбираются и дозируются соответствующие активные компоненты: для коррекции жирового целлюлита противовоспалительные компоненты и компоненты «анти-вода» будут присутствовать, но в небольшом количестве, зато концентрация компонентов «анти-жир» будет очень высока. Каков же механизм действия технологии Svelt System? Ученым «Института Эстедерм» удалось создать средство, которое подавляет процесс накопления жира и активизирует его вывод. Кроме того, при применении средств линии Svelt System молекулы жиров и глюкозы не могут проникнуть в клетку-адипоцит, тем самым не происходит ее роста.

Сыворотка «Анти-вода» рассчитана на интенсивный 14-дневный курс. Ее можно использовать саму по себе или наносить на кожу перед молочком для тела. Как следует из назва-

ния, применение данной сыворотки способствует выведению излишков воды.

Сыворотка «Анти-жир» предназначена для лечения жирового целлюлита. Ее эффективность заметна уже к концу 2-й недели использования.

В состав обеих сывороток включен новейший патент векторной галеники! Как известно, жировая ткань расположена глубоко под кожей, поэтому очень важно, чтобы активные компоненты проникали как можно глубже. Благодаря новой запатентованной галенике «Института Эстедерм» проникновение кофеина в кожу в 4 раза выше по сравнению с препаратами предыдущего поколения.

Крем «Мульти-сибль» позиционируется как уникальное средство для борьбы с локальными окружностями. Его формула с высоким содержанием кофеина оказывает одновременное воздействие на воду и жиры, а также способствует повышению упругости кожи и ее омоложению.

Явным преимуществом профессиональных средств для ухода за кожей тела от «Института Эстедерм» является простота их использования в домашних условиях: все средства готовы к применению без предварительного смешивания и не оставляют пятен на одежде. Таким образом, косметолог может подобрать клиенту необходимое средство для использования дома, в промежутках между салонными процедурами.

*А.Аликберова,
Институт Эстедерм, Москва*

Фастум® гель в комплексной терапии заболеваний опорно-двигательной системы

Блезненные поражения опорно-двигательного аппарата, имеющие воспалительную или травматическую природу, являются одной из самых частых причин обращения к врачу. Лечение подобного рода патологий – это сложная задача, требующая комплексного подхода. Комплексный подход к терапии пациентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата является наиболее эффективным и подразумевает использование нескольких методов воздействия за один терапевтический сеанс и определенное количество сеансов для каждого конкретного пациента.

Основными составляющими комплексного лечения являются:

Медикаментозная терапия – лечение при помощи фармакологических препаратов.

Мануальная терапия – выполняемый руками комплекс биомеханических приемов, направленных на устранение боли и восстановление подвижности суставов и позвоночника, нормализацию мышечного тонуса. Процедуры мануальной терапии несколько напоминают массаж, отличаясь от него ограниченной локализацией участков применения и дозированной силой воздействия.

Иглорефлексотерапия (или акупунктура) – метод диагностики и лечения заболеваний, основанный на учении о системе биологически активных точек. *Фармакопунктура* – процедура, при которой введение препарата производится подкожно специальной тонкой иглой в определенные зоны.

Гирудотерапия – лечение пиявками.

Физиотерапия – комплекс лечебных процедур, осуществляемых за счет воздействия на организм человека природных или искусственно созданных физических факторов, в частности, при помощи специальной аппаратуры.

Лечебная физкультура – метод лечения, заключающийся в применении физических упражнений и естественных факторов природы к пациенту с лечебно-профилактическими целями. В основе метода лежит использование основной биологической функции организма – движения. Лечебная физкультура оказывает действие не только на отдельные мышечные группы и суставы, но и на организм в целом, позволяя восстановить ряд двигательных и чувствительных нарушений.



Лечебный массаж – совокупность приемов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы в виде трения, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела человека как руками, так и специальными аппаратами через воздушную, водную или иную среду с целью достижения лечебного эффекта. Однако следует отметить, что первоочередной задачей в терапии острой боли является максимально быстрое избавление пациента от мучительных ощущений, чтобы не допустить перехода болезни в хроническую форму. Это достигается применением средств для симптоматического лечения боли (прежде всего, нестероидных противовоспалительных препаратов – НПВП). НПВП относятся к числу наиболее востребованных и часто применяемых лекарственных средств. Их высокая эффективность хорошо известна не только из клинического опыта врачей (и пациентов), но и доказана в многочисленных контролируемых испытаниях, соответствующих стандартам доказательной медицины. По данным опроса, проведенного в нескольких странах Западной Европы среди врачей общей практики, ревматологов и пациентов, НПВП выписывают более 80% врачей общей практики, а в целом эти препараты регулярно принимают более двух третей пациентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Для лечения повреждений мягких тканей рекомендуются местные формы

НПВП. Чрескожное введение – достаточно простой и удобный способ введения многих лекарственных средств. Особенно он эффективен, когда требуется создать высокую концентрацию действующего вещества в какой-то конкретной зоне, например в суставе при боли в нем, в мышце при растяжении или воспалении. Препараты местного действия оказывают влияние на воспалительный процесс только в периферических тканях, не влияя на ЖКТ, печень, почки, практически не имеют системных побочных эффектов. Однако следует учитывать, что глубина проникновения местных форм НПВП варьирует от нескольких миллиметров до 2–3 см и зависит от:

- липофильности действующего вещества;
- формы препарата (наибольшей проникающей способностью обладают гели, меньшей – мази и кремы);
- анатомических особенностей кожи (толщина подкожной клетчатки, состояние капиллярной сети, степень напряженности мышц и т.д.).

Гелевые формы препаратов способствуют лучшему проникновению активного вещества в глубоко лежащие ткани (мышцы, сухожилия, капсула сустава). Соответственно, эффект наступает быстрее, чем при использовании мази или крема. Спиртовые компоненты, используемые при приготовлении геля, обеспечивают дополнительный охлаждающий эффект и быстрое впитывание лекарственного средства в

кожу. Поэтому применение геля является более гигиеничным, чем применение мазей или кремов, более экономным, так как максимальное количество наносимого препарата проходит через кожный барьер.

Фастум® гель традиционно является наиболее популярным местным НПВП при болях в мышцах или суставах. Водно-спиртовая основа позволяет препарату быстро проникать через кожные покровы, эффективно избавлять от боли, уменьшать воспаление и не пачкать при этом одежду. Активным веществом Фастум® геля является кетопрофен, который обладает способностью избирательно накапливаться в очаге воспаления, оказывая там максимальный эффект. Кроме того, кетопрофен находится на первом месте по шкале выраженности анальгетического эффекта. Использование Фастум® геля позволяет снизить частоту и дозу применения системных НПВП и тем самым уменьшить риск развития побочных действий системных препаратов. Фастум® гель имеет оптимальную концентрацию кетопрофена (2,5%) для достижения максимального лечебного эффекта. Кроме кетопрофена, в состав геля входят эфирные масла лаванды и нероли, которые придают гелю приятный запах и оказывают дополнительное противовоспалительное действие. Фастум® гель проявляет местное анальгезирующее и противовоспалительное действие при симптоматическом лечении заболеваний суставов, сухожилий, связок, мышц, вен, лимфатических сосудов и лимфоузлов. При суставном синдроме устраняет боль в суставах в покое и при движении, уменьшение утренней скованности и припухлости суставов. Препарат используется при самых разнообразных заболеваниях опорно-двигательного аппарата: обострении подагры, ишиасе, люмбаго, ревматоидном артрите, миалгиях, остеоартрозе, ушибах и растяжениях.

Для усиления проникновения лекарственного вещества используются разные методы: электрофорез, ударно-волновая терапия и т.д. Даже обычный массаж в области болевой участка, проведенный перед нанесением Фастум® геля, повышает его биодоступность и глубину проникновения, а следовательно, и эффективность процедуры. Таким образом, введение лекарственных веществ через кожу с помощью втираний, массажа, самомассажа, компрессов, электро- и ультрафонофореза является одним из обязательных компонентов лечения. Это помогает быстро и максимально безопасно купировать болевой синдром,

Дозировки Фастум® геля для однократного применения

Область применения	Количество однократно наносимого вещества
Коленный, плечевой сустав	полоска геля длиной от 5 до 10 см
Голеностопный, лучезапястный, локтевой сустав	полоска геля длиной от 3 до 5 см
Суставы кистей и стоп	полоска геля длиной 1–2 см

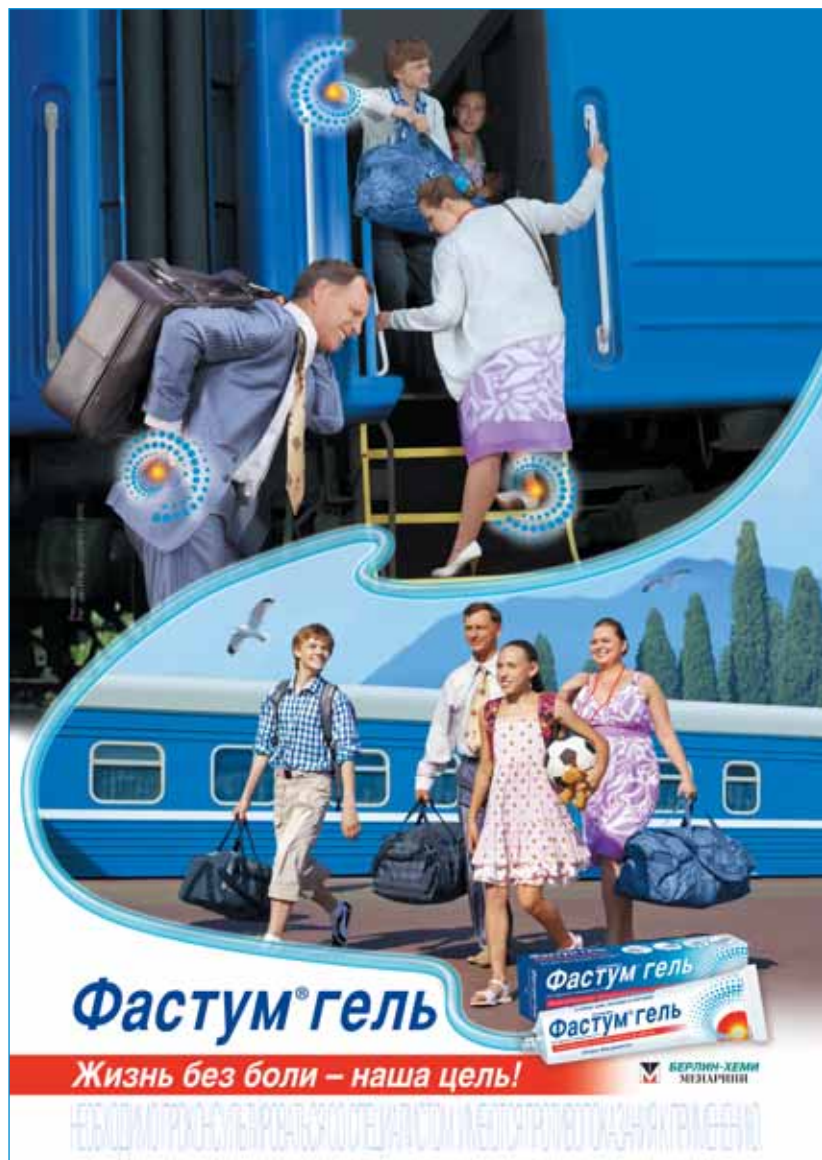
уменьшить воспаление в мягких тканях и суставах. При этом следует отметить, что гелевые формы могут наноситься при помощи втираний, массажа или ультрафонофореза, тогда как лекарства в виде растворов могут вводиться только с помощью достаточно громоздких компрессов или путем электрофореза.

Втирания

Методика: Количество наносимого препарата зависит от площади повреждения мягких тканей или от величины сустава. Примерные количества препарата для однократного нанесения приведены в таблице.

Гель распределяется по поверхности кожи над очагом поражения и слегка втирается в течение 1–2 мин до полного впитывания. Наносить Фастум® гель следует 1–2 раза в день.

Необходимо учитывать состояние кожи на участке нанесения препарата. У лиц пожилого возраста проникновение препарата через кожу затруднено, так как снижается барьерная и иммунная функция кожи. Это указывает на необходимость увеличения количества наносимого препарата на кожу или увеличения кратности нанесения препарата. В связи с чем для лиц пожилого возраста наиболее оправданно применение других способов введения



(ультразвуковая терапия, электрофорез).

Показания: Синовит (остеоартроз, реактивный артрит, ревматоидный артрит, болезнь Бехтерева, псориатическая артропатия, травматический синовит); теносиновиты, тендовагиниты, эпикондилиты; миозиты; периартриты; флебиты; посттравматические болевые синдромы; непереносимость перорального приема НПВП.

Противопоказания: Мокнувшие дерматозы, экземы, инфицированные ссадины, раны, индивидуальная непереносимость.

Курс лечения: от 7 до 10 дней, не более 14 дней.

Самомассаж

Методика: Наносить препарат следует на чистую кожу, при этом строго соблюдая дозировку. Чтобы добиться более быстрого всасывания и распределения Фастум® геля, перед его нанесением можно принять ванну. Горячая вода расширит поры кожи, повышая проникающую способность кожи. Перед началом процедуры препарат наносится на кожу в области болезненного участка полоской 5–10 см и втирается в кожу массажными приемами до полного впитывания. Как правило, это приемы из группы поглаживаний и растираний «классической» техники массажа. Время процедуры на одну область составляет от 5 до 15 мин. Желательно проводить процедуру самомассажа с использованием лекарственного препарата 2 раза в день.

Показания: Заболевания опорно-двигательного аппарата (суставной синдром при обострении подагры, ревматоидный артрит, псориатический артрит, анкилозирующий спондилоартрит, остеоартроз, остеохондроз с корешковым синдромом, воспалительное поражение связок, сухожилий, бурсит, ишиас, люмбаго); миалгии ревматического и неревматического происхождения; посттравматическое воспаление мягких тканей и опорно-двигательного аппарата.

Противопоказания: Мокнувшие дерматозы, экземы, инфицированные ссадины, раны; индивидуальная непереносимость.

Курс лечения: от 7 до 10 дней, не более 14 дней.

Массаж

Лечебный массаж уменьшает мышечный спазм, повышает тонус ослабленных мышц, стимулирует трофику пораженных суставов, улучшает функциональные способности больного.

Методика: Массаж должен быть щадящим по отношению к пораженным

суставам; необходимо избегать механического раздражения суставной капсулы; особое внимание следует обращать на работу с прилегающими к суставу мышцами. Лечебные растирания с Фастум® гелем чаще всего используют после массажа – для лучшего проникновения препарата и для усиления эффекта от процедуры: уменьшения болевых ощущений, улучшения микроциркуляции, воспалительных явлений, возникающих при артрозах, остеохондрозах, ушибах, растяжениях и



других травмах и воспалительных заболеваниях суставов. Лечебные растирания следует наносить в конце сеанса массажа.

При миалгиях выполняются легкие поглаживания, растирания и разминания чуть выше пораженного участка тела, постепенно переходя на место повреждения. Интенсивность воздействия увеличивается с каждой последующей процедурой.

Показания: Миалгии, воспалительные поражения суставов и околосуставных мягких тканей: артриты, тендиниты, синовиты, бурситы, миозиты, дегенеративные поражения суставов синовиального типа, дегенеративные поражения межпозвоночных суставов; посттравматический артрит, растяжения и разрывы связок, мышц, сухожилий.

Противопоказания: Острый период заболевания, лихорадка; раны и инфицированные ссадины, мокнувшие дерматозы, экзема, повышенная индивидуальная чувствительность к препарату, III триместр беременности; лактация (грудное вскармливание); повы-

шенная чувствительность к ацетилсалициловой кислоте и другим.

Курс лечения: 5–15 процедур.

Методы аппаратной физиотерапии

Примеры методик:

1. Воздействие на плечевой сустав

Положение пациента: сидя. На кожу в области плечевого сустава наносят 3–5 см Фастум® геля в зависимости от величины площади воздействия. После полного впитывания геля в процессе работы в качестве контактной среды на область воздействия дополнительно наносят вазелиновое масло. Первый метод заключается в медленных круговых движениях (скорость 1–1,5 см/с) ультразвукового излучателя вокруг плечевого сустава с интенсивностью направленного ультразвука 0,2–0,4 Вт/см², режим непрерывный, методика лабильная, способ контактный. Продолжительность процедуры 10–12 мин, ежедневно.

2. Воздействие

на тазобедренный сустав

Положение пациента: лежа на здоровом боку, больная нога слегка согнута в тазобедренном и коленном суставах. На кожу в области тазобедренного сустава наносят 5–7 см Фастум® геля в зависимости от площади воздействия. После полного всасывания геля в процессе работы в качестве контактной среды на область воздействия дополнительно наносят вазелиновое масло. Воздействуют ультразвуковым излучателем вокруг тазобедренного сустава интенсивностью 0,2–0,8 Вт/см², режим непрерывный, методика лабильная, способ контактный. Скорость движения излучателя 1–1,5 см/с. Зона воздействия: область паха, подъягодичная складка, верхний наружный квадрант ягодицы. При явлениях бурсита в области вертела проводят воздействие на вертел и шейку бедра. Продолжительность процедуры 10–12 мин, ежедневно.

Лекарственный ультрафонофорез – сочетанное воздействие на ткани ультразвуковых колебаний и вводимых с их помощью лекарственных веществ. Ультразвуковую терапию проводят по лабильной методике контактным способом, в непрерывном режиме. Лекарственное вещество наносится на поверхность кожи, подвергающейся воздействию, полоской от 5 до 10 см, в зависимости от предполагаемой площади поражения. Производят воздействие ультразвуковым излучателем вокруг заинтересованного участка интенсивностью 0,2–0,8 Вт/см². Скорость движения излучателя 1–1,5 см/с. Про-

должительность процедуры до 8 мин на одну область, ежедневно.

Электрофорез – метод физиотерапии, при котором на организм оказывается одновременное воздействие постоянным током и лекарственными веществами. В физиотерапевтической практике возможно применение в период реабилитации электрофореза Фастум® геля у больных с переломами костей, после менискэктомии, при суставных и мышечных болях, что свидетельствует о расширении способов местного применения Фастум® геля.

Методика: Положение пациента: сидя или лежа. Расположение электродов поперечное: два электрода одинаковой площади в зависимости от размера суставов располагают на передней и задней поверхностях плечевого сустава, на внутренней и наружной поверхностях



локтевого сустава, на сгибательной и разгибательной поверхностях лучезапястных суставов, на ладонной и тыльной поверхности кисти, на передней поверхности бедра и ягодичной области тазобедренного сустава, на наружной и внутренней поверхностях коленного и голеностопного суставов. Препарат вводят с отрицательного полюса. Гель наносят на увлажненную прокладку из расчета 1 г (полоска геля длиной около 3 см) на 10 см², и после присоединения к электродам проводят процедуру. Применяется, как правило, локальное воздействие, т.е. активный отрицательный электрод располагают в зоне боли, а положительный – с противоположной стороны сустава. В ряде случаев целесообразно использование сегментарно-локального воздействия или лабильной методики электрофореза. Продолжительность процедуры – не менее 20 мин, плотность тока – 0,1–0,05 мА/см².

Показания: Периартрозы крупных суставов, остеоартроз, плечелопаточный периартрит, периартрит коленного сустава, эпикондилит плеча, тендовагиниты, тендиниты, микротравматические повреждения (надрывы) периартикулярных тканей в процессе жизнедеятельности, энтезопатия

(тендиоз) сухожилий плечевого и тазобедренного суставов, миофасциальная дисфункция мышц этих суставов, бурситы их синовиальных сумок.

Противопоказания: Мокнувшие дерматозы, экзема; инфицированные ссадины и раны, повышенная чувствительность к препарату, беременность.

Курс лечения: 10–15 процедур, ежедневно или через день.

Лечебная гимнастика

По мере того, как поверхность кости теряет хрящевую защиту, пациент начинает ощущать боль при физической нагрузке на сустав, в частности при ходьбе или в положении стоя. Это приводит к гиподинамии, поскольку пациент щадит сустав, стараясь избежать боли. В свою очередь, гиподинамия может явиться причиной локальной атрофии мышц и

слабости связок. К движениям в суставе приступают сразу же после снятия воспаления и боли препаратом Фастум® гель, не позднее чем через 3–5 дней. Упражнения играют важную роль в поддержании подвижности суставов и укреплении мышц вокруг суставов. Мышцы поддерживают сустав и помогают уменьшать нагрузку на него. Слабость мышц – типичный признак остеоартроза, но при недостатке упражнений слабость может увеличиться. Если укреплять мышцы вокруг суставов, то, уменьшая нагрузку на сустав, можно уменьшить и тяжесть симптомов. Целесообразно наносить Фастум® гель до и/или после сеанса лечебной гимнастики. Упражнения выполняют медленно, плавно, постепенно увеличивая нагрузку в течение 10–15 мин несколько раз в течение дня.

Аппликации

Модификация кожного лечения Фастум® гелем в виде компресса усиливает лечебный эффект при остеоартрозе, остеоартрите, ревматоидном артрите. В Центре ортопедической хирургии (Флоренция, Италия) было проведено исследование: больным с предстоящим хирур-

гическим вмешательством на коленном суставе наносили 10-сантиметровую полоску геля (что соответствует 70–80 мг кетопрофена) на сустав и втирали по всей его поверхности. Во время операции брали образцы ткани из различных участков: внутрисуставной жировой ткани, ткани капсулы сустава, синовиальной жидкости. Оказалось, что в жировой ткани накапливается в 4 раза больше препарата, чем в синовиальной жидкости, при этом в плазме крови концентрация кетопрофена была почти в 100 раз меньше, чем в синовиальной жидкости (соответственно 0,0018 и 1,31 мкг/л). Это позволило авторам сделать заключение о чрескожной диффузии кетопрофена в полость сустава при кожном нанесении Фастум® геля и подтвердить минимальное общее воздействие на организм.

Методика: Гелем пропитывается марлевая повязка, которая затем фиксируется на коже. Затем следует «укутать» больное место шарфом или пуховым платком. Анальгетический эффект наступает в первые дни лечения. Снижается болевой синдром, увеличивается объем активных движений в суставе, уменьшается отечность мягких тканей.

Показания: воспалительные поражения суставов и периартикулярных тканей (артриты, теносиновиты, миозиты), дегенеративные поражения суставов, как синовиального типа, так и межпозвоночных (остеоартроз и остеохондроз), травматические поражения (посттравматический артрит, растяжения и разрывы связок и т.п.).

Противопоказания: открытые повреждения кожи, мокнувшие экземы, аллергические реакции любого вида на аспирин, индивидуальная непереносимость каких-либо компонентов геля.

Курс лечения: 3 раза в день в течение 5 дней.

Для предотвращения хронизации боли необходимо как можно раньше начать купирование болевого синдрома. Терапию лучше начинать с НПВП для местного применения как наиболее безопасных, например, с Фастум® геля.

Фастум® гель – один из наиболее известных, универсальных в применении, безопасных и практичных местных НПВП. Он прекрасно проникает в очаг боли и воспаления, а использование вышеописанных методик дополнительно улучшает чрескожное поступление Фастум® геля. Это позволяет не только быстрее купировать боль, но и значительно снизить дозы системных НПВП, если в их приеме есть необходимость.

В. Кремлевская
ФГУ ЦИТО им. Н.Н. Приорова, Москва

Эра массажа VIVAX

Массаж сегодня переживает очередной виток огромного интереса к себе. Это связано и с постоянно развивающимися техниками его проведения, и с современными средствами, усиливающими благотворный эффект его воздействия.

Ведущие ученые Санкт-Петербургского института биорегуляции и геронтологии Северо-западного отделения РАМН и Академия научной красоты в результате многолетних научно-экспериментальных и клинических исследований создали линию средств VIVAX.

Основа всех линий – уникальные запатентованные низкомолекулярные синтезированные пептиды.

Пептиды – это короткие цепочки аминокислот, выступающие в роли информационных носителей на клеточном уровне. Низкая молекулярная масса позволяет пептидам беспрепятственно проникать в поврежденные ткани, в клетках которых пептиды регулируют выработку необходимого количества активных веществ в нужном биологическом ритме в зависимости от индивидуальных потребностей организма и запускают процессы саморегуляции, восстанавливая нормальную функцию поврежденных тканей. Уникальной особенностью регуляторных пептидов является их абсолютная тканеспецифичность, т.е. они восстанавливают функции тех органов и систем, из которых были выделены. Во всех средствах линейки VIVAX содержатся различные комбинации концентраций аминокислотных комплексов, что обуславливает различные показания к применению данных средств.

Продукты серии VIVAX рекомендованы всем, кто ведет активный образ жизни, занимается фитнесом – следит за своим здоровьем. Они абсолютно безопасны и могут быть использованы в равной степени мужчинами и женщинами, молодыми и пожилыми людьми. Кроме того, серия VIVAX идеально отвечает требованиям, предъявляемым для современного массажа. VIVAX-массаж – это особая техника, которая использует свойства пептидов и их воздействие на наноуровни, на клетки и тка-



ни организма. Благодаря особым свойствам лечебных средств VIVAX, а именно пептидам, удается достичь глубокого и долговременного, а в ряде случаев постоянного эффекта после применения, уже начиная с 3–5-го сеанса. Техники такого массажа различны и зависят от целей, которых хочется достичь массажисту и пациенту.

Восстанавливающий VIVAX-массаж

Эта процедура направлена на восстановление эластичности мышц, связок, фасций, восстановление функций двигательной системы человека. Для процедуры используется Разогревающий крем VIVAX. Он обладает достаточно хорошим скольжением и хорошей адгезией, что и требуется для проработки мышц. Разогревающий крем VIVAX используется перед физическими нагрузками, перед тренировками, повышает эффективность данных тренировок минимум в 2 раза. Он обеспечивает быструю подготовку и разогрев мышечной ткани. Также он может использоваться при занятиях зимними и водными видами спорта. С помощью этого крема проводится мягкий спортивный восстанавливающий массаж. Во время сеанса очень важно использовать не силу рук, а энергию веса собственного тела. Если пациенту во время выполнения массажа становится больно или

некомфортно, это говорит о том, что имеется какая-то более серьезная проблема, с которой нужно поработать отдельно. Восстановительный спортивный массаж – в данном случае восстановительная VIVAX-процедура – должен быть направлен на устранение укорочения фасций, устранение укорочения мышц, которое может возникнуть в результате физической нагрузки, поэтому важно растянуть особо крупные фасции и мышцы.

Лимфодренажный VIVAX-массаж

Как известно, после усиленных физических нагрузок в мышцах образуется молочная кислота. В межклеточном пространстве скапливаются различные продукты жизнедеятельности клетки, отравляющие организм. Специальная лимфодренажная программа и действие Регенерирующего крема VIVAX позволяют организму быстро избавиться от продуктов распада, образовавшихся в тканях организма. Регенерирующие крем и гель VIVAX используются после физических нагрузок для восстановления микроциркуляции, для снятия усталости мышц, для выведения молочной кислоты. Также эти средства могут быть использованы для улучшения регенерационных способностей кожи после проведения травмирующих косметических процедур, таких как мезотерапия,

контурная коррекция, поверхностные химические пилинги, фотоомоложение.

Лимфодренажный массаж должен быть максимально безболезненным, очень мягким и не должен вызывать гиперемии. Такой массаж должен обязательно включать проработку грудной клетки и диафрагмы. В противном случае он не будет эффективным. Необходима также мягкая проработка связок органов брюшной полости. Очень важно в лимфодренажном массаже расслабить (если они спазмированы) мышцы малого таза и ротаторы тазобедренного сустава. Имитация работы периферической мускулатуры – основной фактор, заставляющий лимфу двигаться по сосудам. Единственная зона, в которой лимфодренажный массаж может быть несколько болезненным, – это стопа. На стопе находится множество рефлекторных зон, поэтому работа с ней должна быть более жесткой.

Лимфодренажный массаж должен вызывать такое расслабление всего тела, чтобы клиент засыпал во время сеанса и не просыпался даже во время работы над стопой.

Антицеллюлитный VIVAX-массаж

Всем известно, что от целлюлита практически невозможно избавиться при помощи фитнеса. Можно создать контуры тела, можно создать красивые пропорции, но невозможно избавиться от косметического дефекта «апельсиновой корки». В этом случае помогут лимфодренажная и антицеллюлитная программы VIVAX. Лимфодренажная программа позволяет избавиться от отека – основного фактора, способствующего развитию целлюлита. А антицеллюлитная программа заставляет более активно и эффективно расщеплять жиры, сжигать их, соответственно, уменьшая объемы подкожно-жирового слоя. Эта программа стимулирует эластичность соединительной ткани подкожной клетчатки, что способствует выравниванию кожи и помогает контурировать тело. Цель антицеллюлитной VIVAX-процедуры – активизация процессов липолиза в подкожно-жировом слое; повышение тургора кожи, уменьшение объемов тела в проблемных зонах и устранение косметического дефекта «апельсиновой корочки». Процедура

проводится с помощью антицеллюлитных крема-сливок линии VIVAX BIOLOGIC. Данное средство регулирует углеводно-липидный обмен в жировой ткани, стимулирует липолиз в адипоцитах, нормализует кровообращение в жировой ткани и в коже. Помимо этого антицеллюлитные крем-сливки VIVAX обладают хорошей адгезией. Руки массажиста не проскальзывают, они как будто прилипают к коже. Это позволяет удобно и хорошо, без лишних усилий, промассировать подкожно-жировую клетчатку.

Протокол процедуры антицеллюлитной VIVAX-программы

Приемы «поглаживания» не указаны в протоколе и выполняются по мере необходимости. Массаж может быть болезненным. Но ни в коем случае он не должен оставлять кровоподтеков, синяков, гематом.

Положение пациента – лежа на спине, лицом вверх, руки вдоль тела.

1. Массаж области живота.

Нанесите антицеллюлитные крем-сливки VIVAX.

V
I
V
A
X

Регенерирующий крем

Релаксantный гель

Антицеллюлитные крем-сливки

Разогревающий крем





1.1. Выжимание по ходу реберных дуг, захват кожной складки на животе.

Разминание по ходу перистальтики толстого кишечника.

Разминание области живота приемом «поперечная волна».

Помпаж центрального лимфатического коллектора и паховых лимфоузлов.

Вибрация грудной клетки на выдохе.

Помпаж подмышечных лимфоузлов.

1.2. Пересечение кожно-мышечной складки (на дальней стороне).

Поперечное разнонаправленное разминание ПЖК (на дальней и передней стороне).

Поперечное разнонаправленное разминание ПЖК с резким отрывом рук/руки (на дальней и передней стороне).

Прокатывание складки на дальней боковой поверхности живота.

Разминание ПЖК суставами больших пальцев (на дальней и передней стороне).

Подтяжка кожи и ПЖК.

Стегание ладонной поверхностью 4 пальцев.

Зайдите со стороны противоположного бокового края кушетки.

Повторите п. 1.2 на другой стороне тела.

Нанесите антицеллюлитные крем-сливки VIVAX.

Зайдите со стороны противоположного бокового края кушетки.

1.3. Выжимание по ходу реберных дуг, захват кожной складки на животе.

Разминание области живота приемом «поперечная волна».

Попеременное гребнеобразное разминание ПЖК (на дальней и передней стороне).

Крестообразное разминание ПЖК (на дальней стороне).

Прокатывание складки ПЖК (мелкими движениями, не выпуская складки) (на дальней и передней стороне).

Перетирание ребрами ладоней кожно-мышечной складки (на дальней и передней стороне).

Попеременное разминание с отрывом большими пальцами от себя (1–4) (на дальней и передней стороне).

Подтяжка кожи и ПЖК.

Пощипывание.

Нанесите антицеллюлитные крем-сливки VIVAX.

Зайдите со стороны противоположного бокового края кушетки.

Повторите п. 1.3 на другой стороне тела.

Нанесите релаксантный гель VIVAX.

Положение пациента – лежа на животе, лицом вниз, руки вдоль тела.

2. Массаж поясницы и верхнегрудной области.

Нанесите антицеллюлитные крем-сливки VIVAX.

2.1. Двустороннее поперечное выжимание поясничной области (руки скрестно).

Поперечное однонаправленное разминание с выжиманием основаниями ладоней (на дальней стороне всей спины, захватывая область лопатки).

Зайдите со стороны противоположного бокового края кушетки.

Повторите п. 2.1 на другой стороне тела.

2.2. Встречное растирание паравертебральных зон.

Растирание крестца и грудопояснич-



ного перехода основаниями ладоней.
Концентрическое растирание области поясницы.

Нанесите антицеллюлитные крем-сливки VIVAX.

2.3. Двустороннее поперечное выжимание поясничной области (руки скрестно).

Граблеобразное выжимание (на дальней стороне).

Пересечение кожно-мышечной складки (на дальней стороне).

Поперечное разнонаправленное разминание ПЖК (на дальней стороне).

Поперечное разнонаправленное разминание ПЖК с резким отрывом рук/руки (на дальней стороне).

Прокатывание складки ПЖК (мелкими движениями, не выпуская складки).

Подтяжка кожи и ПЖК (на дальней стороне).

Пощипывание.

Рубление.

Нанесите антицеллюлитные крем-сливки VIVAX.

Зайдите со стороны противоположного бокового края кушетки.

Повторите п. 2.3 на другой стороне тела.

Нанесите антицеллюлитные крем-сливки VIVAX.

Зайдите со стороны противоположного бокового края кушетки.

2.4. Двустороннее поперечное выжимание поясничной области (руки скрестно).

Крестообразное разминание ПЖК (на дальней стороне).

Пересечение кожно-мышечной складки (на дальней стороне).

Перетирание ребрами ладоней кожно-мышечной складки (на дальней стороне).

Попеременное разминание с отрывом большими пальцами от себя (1–к 4) (на дальней стороне).

Разминание ПЖК суставами больших пальцев (на дальней стороне).

Двустороннее поперечное выжимание основаниями ладоней, с резким обратным отрывом рук.

Стегание ладонной поверхностью 4 пальцев (на дальней стороне).

Комбинированное стегание и похлопывание «лодочкой» (на дальней стороне).

Нанесите антицеллюлитные крем-сливки VIVAX.

Зайдите со стороны противоположного бокового края кушетки.



Повторите п. 2.4 на другой стороне тела.

2.5. Заглаживание (от крестца к затылку) с резким обратным отрывом руки.

Нанесите релаксantный гель VIVAX.

3. Массаж внутренней поверхности бедра (с задней стороны).

Нанесите антицеллюлитные крем-сливки VIVAX.

3.1. Двустороннее поперечное выжимание бедра.

Пересечение кожно-мышечной складки.

Крестообразное разминание ПЖК.

Поперечное разнонаправленное разминание ПЖК.

Поперечное разнонаправленное разминание ПЖК с резким отрывом рук/руки.

Подтяжка кожи и ПЖК.

Пощипывание.

Нанесите антицеллюлитные крем-сливки VIVAX.

3.2. Двустороннее поперечное выжимание бедра.

Пересечение кожно-мышечной складки.

Крестообразное разминание ПЖК.

Прокатывание складки ПЖК (мелкими движениями, не выпуская складки).

Разминание ПЖК суставами больших пальцев.

Подтяжка кожи и ПЖК.

Стегание ладонной поверхностью 4 пальцев.

4. Массаж задней и наружной поверхности бедра и нижней голеностопной области.



Придайте ноге положение незначительного сгибания в колене, отведения и наружной ротации.

Нанесите антицеллюлитные крем-сливки VIVAX.

4.1. Продольное выжимание бедра. Попеременное гребнеобразное растирание.

Растирание предплечьями встречно (в области подъягодичной складки).

Крестообразное разминание ПЖК.

Перетирание ребрами ладоней кожно-мышечной складки.

Рубление.

Нанесите антицеллюлитные крем-сливки VIVAX.

4.2. Продольное выжимание бедра.

Растирание «пасть дракона» (на наружной поверхности бедра).



Граблеобразное выжимание.
Разминание ПЖК суставами больших пальцев.

Попеременное разминание с отрывом большими пальцами от себя (1–к 4).

4.3. Прокатывание складки, с отрывом (в области подъягодичной складки).

Подтяжка кожи и ПЖК.

Стегание ладонной поверхностью 4 пальцев.

Комбинированное стегание и похлопывание «лодочкой».

Заглаживание (от таза к стопе) с резким обратным отрывом руки.

Нанесите релаксантный гель VIVAX.

Проведите массаж другого бедра.

Положение пациента – лежа на спине, лицом вверх, руки вдоль тела.

5. Массаж внутренней поверхности бедра (с передней стороны).

Нанесите антицеллюлитные крем-сливки VIVAX.

5.1. Продольное выжимание бедра.

Пересечение кожно-мышечной складки.

Крестообразное разминание ПЖК.

Поперечное разнонаправленное разминание ПЖК.

Поперечное разнонаправленное разминание ПЖК с резким отрывом рук/руки.

Прокатывание складки ПЖК (мелкими движениями, не выпуская складки).

Подтяжка кожи и ПЖК.

Стегание ладонной поверхностью 4 пальцев.

Пощипывание.

6. Массаж передней и наружной поверхности бедра.

Придайте ноге положение незначительного сгибания в колене, приведения и внутренней ротации.

Нанесите антицеллюлитные крем-сливки VIVAX.

6.1. Продольное выжимание бедра.

Попеременное растирание ладонями.

Граблеобразное выжимание.

Крестообразное разминание ПЖК.

Перетирание ребрами ладоней кожно-мышечной складки.

Рубление.

Нанесите антицеллюлитные крем-сливки VIVAX.

6.2. Продольное выжимание бедра.

Попеременное гребнеобразное растирание.

Прокатывание складки ПЖК (мелкими движениями, не выпуская складки).

Разминание ПЖК суставами больших пальцев.

Попеременное разминание с отрывом большими пальцами от себя (1–к 4).

Пощипывание.

6.3. Подтяжка кожи и ПЖК.

Стегание ладонной поверхностью 4 пальцев.

Комбинированное стегание и похлопывание «лодочкой».

Заглаживание (от таза к стопе) с резким обратным отрывом руки.

Нанесите релаксантный гель VIVAX.

Проведите массаж другого бедра.

7. Массаж задней поверхности плеча.

Придайте руке положение сгибания в локте и заведения за голову с упором ладонью в кушетку.

Нанесите антицеллюлитные крем-сливки VIVAX.

7.1. Продольное выжимание плеча.

Пересечение кожно-мышечной складки.

Крестообразное разминание ПЖК.

Поперечное разнонаправленное разминание ПЖК.

Поперечное разнонаправленное разминание ПЖК с резким отрывом рук/руки.

Прокатывание складки ПЖК (мелкими движениями, не выпуская складки).

Подтяжка кожи и ПЖК.

Стегание ладонной поверхностью 4 пальцев.

Нанесите антицеллюлитные крем-сливки VIVAX.

7.2. Двустороннее поперечное выжимание плеча.

Попеременное растирание ладонями.

Крестообразное разминание ПЖК.

Разминание ПЖК суставами больших пальцев.

Попеременное разминание с отрывом большими пальцами от себя (1–к 4).

Подтяжка кожи и ПЖК.

Стегание ладонной поверхностью 4 пальцев.

Нанесите релаксантный гель VIVAX.

Проведите массаж другого плеча.

8. Массаж стоп.

В завершение каждой процедуры – восстановительной, лимфодренажной или антицеллюлитной – наносится релаксантный гель для тела линии VIVAX SPORT с охлаждающим эффектом. Он успокаивает кожу, если возникло раздражение во время процедуры, хорошо впитывается. Релаксантный гель используется для восстановления мышц и восстановления микроциркуляции после усиленных мышечных нагрузок, а также для рассасывания гематом и снятия болевого синдрома при свежих ушибах и травмах. Кроме того, он активно снимает отеки, восстанавливает здоровье кожи после солнечного стресса и является эффективной профилактикой варикозного расширения вен. Многочисленные исследования, проводимые в течение нескольких лет в Академии научной красоты, и отзывы специалистов подтвердили высокую эффективность массажных средств VIVAX и позволяют говорить о наступлении новой эры в технологии массажа.

Н. Муратова,
Москва

Spa & Wellness

A close-up photograph of a woman lying face down on a massage table. Her back is being massaged by two hands. She has a white and yellow flower tucked into her dark hair. The background is softly blurred, showing a white towel and a person's legs in white pants.

[НОМЕР В НОМЕРЕ]

The International Education System (IES) – новая
Международная система подготовки массажистов
для спа-отрасли

Океан заботится о красоте...
ALGOANE помогает расслабиться

Дубай: восточная сказка
Тысяча и одно спа

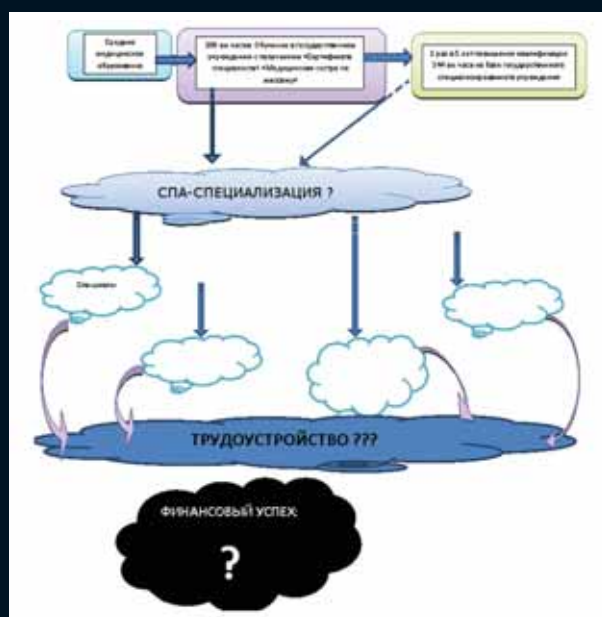
Увидеть Париж и отправиться в Спа

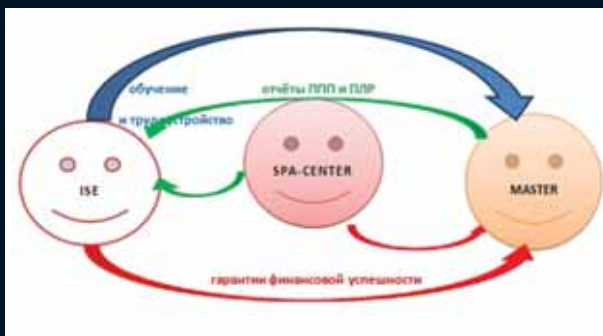
The International Education System (IES) – новая Международная система подготовки массажистов для спа-отрасли



Сегодня рынок подготовки персонала для спа-объектов весьма разнообразен. Прежде всего, существует государственная система подготовки массажистов. На базе среднего медицинского образования необходимо пройти обучение в объеме 288 академических часов в государственном специализированном учреждении и получить специализацию «медицинская сестра по массажу», а затем 1 раз в пять лет нужно проходить повышение квалификации (144 академических часа на базе государственного специализированного учреждения). В результате специалист имеет право работать в качестве массажиста и владеет основными навыками классического массажа. Но достаточно ли этого для спа-отрасли? Недостаточно даже на 10%. Молодой специалист начинает искать, где бы он мог повысить свою квалификацию, для того чтобы попасть в престижный салон. Его поиск достаточно хаотичен. Неясно, чему именно стоит учиться. Еще более вопросов, связанных с тем, где и у кого учиться. Например, чему учиться – специалист может выяснить у работодателя. «Научись делать русский спа-массаж – шиацу, антицеллюлитный, аюрведический и т. д. – тогда, может быть, мы тебя возьмем», – обещает потенциальный шеф. Обучение навыкам спа-методик и спа-технологий происходит бессистемно и фрагментарно. Где именно получать эти навыки, умения и знания, тоже неясно. Один из факторов, который часто принимает-

ся во внимание, – наличие образовательной лицензии и документа государственного образца, выдаваемых после прохождения обучения. Строго говоря, любой подобный процесс, осуществляемый без лицензии, обучением на-





зваться не может, – это семинары и мастер-классы. Вопрос вот в чем: являются ли лицензия и государственный документ гарантией качества? Действительно ли, заплатив немалые деньги, массажист получит достойный и ликвидный продукт? Увы, гарантий нет. Лицензия свидетельствует о том, что помещение, где проводятся занятия, соответствует лицензионным требованиям и что учебные программы, заявленные для лицензирования, удовлетворили лицензирующие органы. Но удовлетворят ли они будущих клиентов – этого образовательная лицензия не обещает и не гарантирует. Можно упомянуть еще об огромном количестве тех самых мастер-классов, частных уроков у известных и не очень известных «гуру»... Однако с этой группой проблем значительно больше, чем с легальными заведениями. Кроме «каши» в голове и сумбура во внутренней системе координат, массажист часто не получает ничего.

Так ли уж неутешительна реальная картина подготовки специалистов для спа-отрасли? Не сгущаю ли я краски? На рынке обучения спа-специалистов не один год существуют и отдельные школы, и отдельные преподаватели, успешно обучающие лучшим мировым и отечественным спа-технологиям. Однако именно системного обучающего процесса, увы, нет. Тем более не приходится говорить о том, что «очередной массажный хит» будет востребован на практике и впишется в существующую систему технологий работающего салона. Кардинальное вмешательство государства в данном случае скорее навредит, нежели поможет. Какая-либо одна массажная школа, будь то школа СПА или академия спа&веллнес-технологий и т.д., тоже вряд ли справится.

Именно по этим причинам после тщательного анализа Международная школа СПА пошла на беспрецедентный шаг – создание Международной консолидированной системы обучения – IES. Прежде всего, используется программа обучения, которая включает в себя и необходимые теоретические аспекты, и практическое обучение методикам и технике массажа, а также различным спа-технологиям. И самое, на мой взгляд, главное: разные учебные блоки, входящие в программу обучения, будут представлены разными массажными и спа-школами. И это логично, так как каждое учебное заведение имеет свои сильные и слабые стороны. Данная система объединяет сильные стороны разных школ.

Обучение будет лицензионным, т.е. программа обучения утверждена государством.

Прием на обучение будет осуществляться только тех массажистов, которые уже имеют государственный сертификат специалиста.

По окончании обучения учащиеся сдают зачеты и экзамены. Один из уровней экзаменов – международный, в случае его успешной сдачи выпускник имеет право работать в странах Евросоюза без дополнительных подтверждений квалификации.

После прохождения обучения и успешной сдачи экзаменов выпускники в течение года должны выполнять план производственных показателей. Это свод экономических и маркетинговых индикаций. При их выполнении выпускник имеет достойный и растущий заработок, а работодатель имеет стабильную прибыль и стабильного сотрудника. Работодатель при этом заключает тройственное соглашение (с Международной системой обучения и с сотрудником) о гарантированном финансовом вознаграждении. Иначе говоря, выпускник будет оплачиваться по самой высокой ставке.

Чтобы избежать синдрома профессионального выгорания, выпускник должен не только концентрироваться на работе, но и развиваться разносторонне. С этой целью система предусматривает план личностного роста.

Подтверждение квалификации осуществляется по следующей схеме: учебный процесс – 1 раз в 3 года, план производственных показателей и план личностного роста – ежегодно дистанционно.

Для того чтобы IES окончательно набрала силу, потребуется 2–3 года. Однако отдельные этапы могут вводиться постепенно. Система уже стартовала и в России, и на Украине. Коротко повторю преимущества и новации IES. Массажист проходит обучение по базовым, классическим знаниям спа и наиболее актуальным темам – программа обновляется и улучшается не реже 1 раза в 3 года. Выпускнику гарантируется трудоустройство в самые престижные спа-центры России. В числе подтверждающих документов – диплом, что дает право работать в странах Евросоюза. Производственную практику слушатель курсов может проходить в одном из европейских спа-центров. Выпускник, реализуя полученные знания, умения, навыки, формирует устойчивую клиентскую базу и системно увеличивает объем и глубину спа-услуг. В течение одного года он работает на одном предприятии. Работодатель гарантирует ему и IES такую форму и условия оплаты труда, чтобы в конечном выражении заработная плата выпускника была не менее оговоренной в контракте суммы. В течение одного года между работодателем, выпускником и IES поддерживается дистанционная связь и в IES высылаются отчеты о выполнении плана производственных показателей и плана личностного роста. По результатам данных отчетов подтверждаются квалификация и условия высокого уровня оплаты труда.

К сожалению, многое в нашей стране так и оставалось в стадии красивых и нереализованных проектов. Много прекрасных планов так и остались прекрасными планами. Однако российское массажное сообщество уже создало минимум два крупнейших мировых проекта, стать участниками которых стремятся многие и многие массажисты из ближнего и дальнего зарубежья. Я имею в виду Единую консолидированную систему чемпионатов по спа-массажу и Международный СПА-фестиваль TOPSPAFEST. Абсолютно убежден, что и The International Education System объединит все лучшие отечественные и зарубежные обучающие центры, самых талантливых массажистов, а также дальновидных работодателей для того, чтобы в конечном счете выиграли наш потребитель и спа-рынок в целом. Это поднимет работу массажиста в спа-отрасли на совершенно другой уровень, и наша профессия станет не менее престижна, чем профессия футболиста уровня Лиги чемпионов.

*А.И. Сырченко,
руководитель Международной
школы СПА, Москва*

Океан заботится о красоте...

ALGOANE помогает расслабиться

Французская профессиональная линия ALGOANE постоянно балует своих поклонников великолепными продуктами на основе свежих водорослей и изысканными спа-ритуалами, полными гармонии и тонкого взаимодействия клиента и специалиста. Каждый уход ALGOANE – не просто способ достичь определенного эстетического результата, но прежде всего это уникальные мгновения, которые дарят чувство полного расслабления и гармонии.

Уходы ALGOANE основаны на действиях активных компонентов моря, расслабления и пробуждения пяти чувств. Это гармония между телом и умом в океане благодати и умиротворения.

В этом году ALGOANE преподносит специалистам и их клиентам настоящий сюрприз и предлагает изысканный завораживающий протокол массажа мешочками, наполненными редкими водорослями и ароматным чаем.

Восточный ритуал с использованием массажных мешочков на трех чаях поможет не только снять стресс и максимально расслабить мышцы тела. Секрет полезного воздействия заключается в альянсе целебных ингредиентов мешочка и специфической техники массажа, основанной на глубоких прессирующих движениях. При нагревании массажные мешочки высвобождают активные вещества, которые воздействуют на кожу, а также натуральный природный аромат трав с нотками чая, эвкалипта и лимонного дерева.

Для каждого вида водоросли подобран особенный вид ароматного душистого чая. Земляничный красный чай ройбуш (Rooibos) прекрасно сочетается с красной водорослью

гратлупия (Gratloupia), которая произрастает в Индийском океане вдоль берегов Китая. Она очень богата протеинами и аминокислотами. Черный китайский чай сочетается с бурой водорослью вакамэ (Wakame). Эта водоросль из семейства ламинарий произрастает в чистой холодной воде, исключительно богата микроэлементами. Целительное действие зеленого чая дополняет зеленая водоросль ульва (Ulve), которая произрастает на поверхности воды, покрывая прибрежные скалы. Она богата аминокислотами и эластичными волокнами.

Во время массажа активные компоненты прекрасно усваиваются кожей, дарят ей упругость и великолепный вид.

Перед началом процедуры мешочки необходимо залить кипятком и оставить на 7–10 мин. Затем дать им немного обтечь и остыть, чтобы не обжечь клиента во время массажа. Натуральное массажное масло ALGOANE (на выбор – массажное масло Ботаника или массажное масло на ламинарии) поместить в две небольшие (лучше стеклянные) емкости, которые в ходе всей процедуры должны поочередно находиться в специальном нагревателе или греться на водяной бане. Это необходимо для того, чтобы масло всегда было теплым. Небольшими порциями следует наливать теплое масло в плоские маленькие мисочки.

Клиент лежит на животе. Разместите два скатанных валиком полотенца под ступнями. Протрите кисти рук и ступни теплым влажным полотенцем.

Вводный ритуал состоит из комплекса движений, напоминающих волны в океане: сделайте несколько плавных глубоких раскачивающих вибра-

Этап II



ционных движений вдоль всего тела, затем следуют поглаживающие плавные движения по всему телу. Завершите ритуал глубоким нажатием в области волосистой части головы, на спине и на подошвах стоп. Попросите, чтобы ваш клиент сделал три глубоких вдоха.

Этап I. Подготовительный. Откройте спину клиента, небольшое количество теплого масла руками разнесите по спине легкими медленными массажными движениями от шеи к пояснице и обратно, по рукам до кистей; сделайте акцент на лопатках и шейно-воротниковой зоне.

Этап II. Установление контакта. Распаренные мешочки окуните в миски с теплым маслом, прижмите к шее паравертебрально чуть ниже VII шейного позвонка. Остановитесь на несколько секунд – прогрейте эту зону; медленно скользящими движениями спуститесь вниз до поясницы, остановитесь на несколько секунд – прогрейте поясницу. Вернитесь обратно, сделав акцент на лопатках, – прогрейте лопатки вкруговую. Скользящими движениями пройдитесь по рукам до кистей и обратно. Повторите несколько раз. Оставив мешочки в области лопаток, аккуратно откройте ноги, выполните эфлераж руками (нанесение теплого масла массажными движениями), возьмите мешочки, закройте спину пледом, оставив открытыми боковые части тела и руки, спускайтесь скользящими движениями по ногам до стоп. Тщательно и не спеша прогрейте стопы плавными прессующими движениями. По внешней стороне ног медленно поднимитесь до самых плеч, по внутренней части рук дойдите до кистей и поднимитесь вверх по внешней части. Вернитесь к стопам. Повторите несколько раз.

Этап III. Прессура. Тщательно прогрейте ахиллово сухожилие. Начиная со стоп, медленными, но глубокими прессующими движениями двигайтесь вверх по ногам до ягодиц, спускайтесь вниз скользящими движениями по внешней стороне ног. Периодически окунайте мешочки в теплое масло. Постарайтесь проработать каждый участок обеих ног и ягодицы.

Укройте ноги пледом и начните массаж спины. Медленными, но глубокими прессующими движениями двигайтесь по той же схеме, что и на этапе II (шея – поясница – шея – руки – шея). Сделав 1-й проход, оставьте мешочки в области лопаток, проработайте руками шейно-воротниковую зону. Возьмите мешочки и хорошо прогрейте запястье, далее проработайте руки одновременно или поочередно от запястья до плеча с охватом трапеции и лопатки несколько раз.

Этап IV. Работа с головой. Перемещая мешочки маленькими шажками, прессующими движениями проработайте голову, челюсть, шею и зону ушей.

ALGOANE
FRANCE



Без парабенов
и минеральных масел

Научные разработки совместно
с Университетом Бретани

ВСЁ ДЛЯ ТАЛАССО

Изысканные спа-ритуалы для лица и тела
от крупнейшего производителя
водорослей Франции

Эстетик Центр
centre esthetic

www.esthet.ru

Москва:
Тел.: (499) 125-0560
e-mail: info@esthet.ru

Санкт-Петербург:
Тел.: (812) 579-6500
e-mail: info@spabio.ru

Этап III



Этап IV



Этап V



Этап VI



Этап V. Глубокая проработка.

Оставьте один мешочек между лопатками, другой возьмите двумя руками и, делая надавливание одновременно с круговым движением, тщательно шаг за шагом проработайте поясничный отдел. Затем возьмите оба мешочка и подобными движениями проработайте всю спину. Сделайте акцент на тех областях, где, по вашему мнению, у клиента есть проблема.

Далее, плотно прижав мешочки к поверхности кожи, сдвигайте их таким образом, чтобы между ними оказалась кожная складка, можно усилить этот прием, одновременно выполняя в противофазе вращательное движение.

Этап VI. Постукивание и вибрация. Возьмите оба мешочка в одну руку. Постукивайте ими вдоль спины, стараясь держать умеренный ритм.

Этап VII. Завершение. Не укрывая спину, откройте боковые поверхности ног и стопы. Еще раз прогрейте мешочками стопы, руками выполните глубокие поглаживания вдоль всего тела от стоп до шеи; после этого укройте клиента пледом и руками промните все крупные кости и суставы. Сделайте длинные вибрационные движения от ступней к голове несколько раз. Встаньте со стороны ног. Поднимите лодыжки и сделайте круговые движения ногами в обоих направлениях. Удостоверьтесь, что основание спины хорошо протянута. Двигайтесь к голове и протяните шею и затылок. Поместите одну руку в области лопаток, а другую на пояснице. Задержитесь на несколько секунд.

Пригласите клиента вернуться из его прекрасного путешествия по морским восточным странам.



Дубай: восточная сказка. Тысяча и одно спа

Если бы писателям-фантастам XX в. показали фото современного Дубая, они бы в один голос заявили, что город будущего наконец построен и технологический рай наступил. В пустыне на берегу Персидского залива за несколько десятков лет произошло настоящее чудо: на месте небольшого поселка вырос современный мегаполис, устремились к небу небоскребы, появились искусственные острова, открылись метро и монорельсовая дорога, был построен один из самых красивых в мире аэропортов. Сегодня Дубай – город, в котором находятся самые роскошные отели. Сюда едут, чтобы окунуться в атмосферу роскоши и на собственном опыте узнать, что такое настоящее расслабление.

Пожалуй, самый амбициозный из местных проектов – открытый осенью 2008 г. отель Atlantis the Palm. Завоевать популярность детищу одного из самых успешных гостиничных девелоперов мира Сола Керцнера не помешал даже грянувший одновременно с открытием мировой финансовый кризис. Отель, объединивший под одной крышей аквапарк, несколько ресторанов высокой кухни, гигантский аквариум, лабиринт «Затерянный мир» и, конеч-

но, ShuiQui – спа премиум-класса, остается весьма популярным у туристов.

Кругом вода

Концепция Atlantis the Palm строится вокруг водного мира. В интерьерах отеля встречаются такие элементы, как раковины, фонтаны, рыбы и другие морские обитатели. Неудивительно, что и спа здесь – с изюминкой. Спускаясь по витой лестнице вниз, издали слышишь шум воды – у ресепшен гостей встречают не только приветливые регистраторы, но и красивейший водопад высотой несколько метров. Затем по узкому коридору, освещенному ароматическими свечами, идешь словно по мостику из мраморных плит, а у ног тоже мерно плещется вода. Все проблемы остаются далеко позади, а впереди – только покой и наслаждение.

Еще даже не войдя в кабинет и не приступая к процедурам, понимаешь, что здесь настоящее царство релакса. Расслаблению способствует особая музыка, несколько джакузи, а также гостиная, где гостям подают травяные чаи, свежевыжатые соки и другие полезные напитки. Ко-



личество процедур не поддается исчислению: спа ShuiQui собрал все лучшее, что есть в мире, и представил свои продукты на суд взыскательных гостей.

Японское качество

Серию спа-процедур открывают предложения, разработанные Atlantis совместно с японским косметическим концерном Shiseido. Эксклюзивный кит составляют следующие предложения: длительный ритуал по очищению лица и тела, который включает в себя пилинг, ци-массаж и ароматерапию, а также четырехчасовой японский ритуал, который стоит особого внимания, поскольку проводится в Royal SPA Suite – особом кабинете для вилп-гостей.

Ритуал начинается с ванны для ног с лепестками розы, затем следуют японское купание, ци-массаж для всего тела, процедура для лица с косметикой Shiseido (женской или мужской линии, в зависимости от пола клиента) и



массаж кожи головы.

Достоинны внимания и другие пункты меню от Shiseido. Примечательно, что не только дамы, но и мужчины смогут найти подходящую им процедуру. Большинство касается ухода за кожей лица. Здесь очищение, детокс, анти-эйдж и увлажняющие процедуры. Согласно традициям японской культуры при обслуживании каждого клиента делается упор не только на достижение конкретного результата, но и на то, чтобы доставить удовольствие, затронув все пять человеческих чувств. Вот почему процедуры от Shiseido сопровождаются ароматерапией, массажем и подачей национальных напитков.

Волшебная сила ароматов

Процедуры с использованием косметики Aromatherapy Associates, безусловно, лучшее, что может быть в мире ароматерапии. Различные пилинги, обертывания, массаж с использованием ароматических масел, изготовленных строго на основе натуральных ингредиентов, – вот что такое линейка спа-продуктов Aromatherapy Associates в меню ShuiQui.

Рекомендуем обратить внимание на процедуры с говорящими названиями «Дубайский гламур» и «Закат в Atlantis». В ходе длинных (2 ч 20 мин) ритуалов последовательно чередуются пилинг, глубокий массаж всего тела и уход за кожей лица. Это лучшее, что можно позволить себе накануне романтического вечера или выхода в свет.

На основе косметики Aromatherapy Associates также осуществляется уход за кожей головы, самые разные виды массажа, как с использованием национальных техник, так и медицинского. Кстати, к услугам взыскательных клиентов, пребывающих в интересном положении, есть массаж для будущих мам. Деликатные манипуляции предназначены для снятия стресса и напряжения. Аллергии или токсикоза можно не бояться – массажное масло абсолютно нейтрально по составу и запаху.

Еще один хит в меню от Aromatherapy Associates – процедуры аюрведы. Ритуалы продолжительностью от 45 до 90 мин приносят полнейшее расслабление, гармонизируют и настраивают на правильный отдых.

Люби себя по-французски

Косметика Clarins – еще один партнер отеля Atlantis и спа ShuiQui, который предлагает гостям европейское качество обслуживания. Концепция Clarins – ничего искусственного, только естественная красота. Вот почему в процедурах Clarins используются только натуральные



косметические крема, молочко, масла и гоммажи, а также полностью отсутствуют аппаратные методы – только сила умелых человеческих рук.

Clarins предлагает своим клиентам уникальный лифтинг: буквально за 50 мин кожа лица заметно подтягивается, яснее очерчивается контур, исчезают мелкие морщинки. Если за время отдыха в Atlantis сделать такую процедуру несколько раз, то по возвращении друзья и знакомые наверняка будут восхищаться не только бронзовым загаром, но и удивленно спрашивать, каким чудом вам удалось скинуть за 2 нед почти 10 лет собственного возраста. В ответ загадочно улыбайтесь. И не выдавайте секрета.

Кстати, о секретах. Еще одна удивительная тайна, в которую посвящает своих клиентов Clarins, – это возможности перуанского растения под названием «кошачий коготь». Индейцы верили, что оно обладает мощными очистительными свойствами. Конечно, они не знали модного нынче слова «детокс», но, как много веков назад, так и сейчас, «кошачий коготь» работает исправно – выводит из организма шлаки и придает жизненных сил. Моделирующая процедура для тела от Clarins с экстрактом этого чудодейственного средства помогает процессу похудения, подтягивает кожу, делает стройнее.

А вот мужчинам, о которых Clarins тоже не забыл, стоит заказать процедуру для лица с бизоновой травой. Растение из диких прерий омолаживает, выравнивает поверхность кожи, устраняет мелкие воспаления – словом, есть все шансы предстать в образе идеального ковбоя с рекламной открытки.

Апельсином – решительное нет

Мало какое спа сегодня обходится без антицеллюлитных программ, и спа отеля Atlantis тоже не исключение. Процедуры, способствующие избавлению от эффекта апельсиновой корки на бедрах и ягодицах, объединились под лейблом Ionithermie – французской косметики, созданной

знаменитым французским биохимиком Оливье Фуше. В меню из трех предложений можно выбирать пункты в зависимости от желаемого результата.

Те, кто нацелен на комплексный подход и видимый результат, могут попробовать «Super Detox». В течение 1,5 ч – именно столько длится процедура – специалисты проделяют целый ряд манипуляций, направленных на быстрый и видимый результат. Сначала тело готовят с помощью средства для отшелушивания и тоника, чтобы нанесенные позже препараты лучше впитывались. Потом втирают в кожу состав из специальных ампул, наносят смесь из крема для похудения и крема, повышающего упругость кожи. Такой двойной удар по целлюлиту весьма эффективен: токсины из организма быстро выводятся за счет ускорений лимфоциркуляции и обмена веществ. Последний этап – микростимуляция мышц с помощью тока. Для того чтобы этот прием действовал еще лучше, на проблемные зоны накладывают маску с термальной глиной и экстрактами водорослей.

Отдельные процедуры существуют для ягодиц и живота, а также для зоны декольте и дряблой кожи рук. Подтягивание, заметное омоложение, тонус – очевидные и заметные результаты.

О, эти ножки!

Ну и, наконец, на сладкое – процедуры от Бастьена Гонсалеса. Всемирно известный гуру педикюра сделал себе имя, обслуживая самых звездных клиенток – голливудских актрис, it-girls, жен миллионеров и миллиардеров. Гонсалес – автор уникальной методики обработки стоп, разработчик запатентованных пилочек для ногтей, лауреат множества премий и – просто обаятельный человек. Кроме того, он дипломированный ортопед, а значит, знает о красоте и здоровье ног все. Профессионалов своих салонов, которых, несмотря на популярность гуру педикюра, в мире не так много, Бастен отбирает и обучает лично. Кредо мастера – идеальное качество работы и не менее идеальное обслуживание. Ведь педикюр – процедура довольно интимная и лишь бы кому ее не доверить.

В спа отеля Atlantis доверять мастерам можно смело. Продукты и процедуры из серии Bastien Gonzales – это без преувеличения лучшее, что есть в этой области. Обязательно закажите восстановительный массаж стоп. Он не просто дарит ногам первозданную легкость (а после шопинга в торговом центре Dubai Mall она необходима) – массаж повышает эластичность кожи, уменьшает ее склонность к сухости, шелушению и образованию мозолей. А значит, и педикюр продержится дольше.

Для занятых особ у Бастьена есть предложение под названием «Дуэт» – мастера сделают маникюр и педикюр одновременно, в четыре руки. Немаловажное условие – все лаки, используемые в финале процедур, не содержат вредных или опасных веществ.

Выбирать из всего многообразия продуктов спа ShuiQui непросто, опробовать все процедуры в течение отпуска – почти невозможно. Выход один – возвращаться в Atlantis вновь и вновь. Только вот беда – дружная команда отеля придумывает все новые и новые проекты, готовит для гостей очередные приятные сюрпризы. Так что есть шанс, что объем и без того пухлой книжицы меню спа-услуг с годами будет только расти. Впрочем, это не повод для того, чтобы останавливаться на достигнутом. Лучше уж вновь и вновь возвращаться в Дубай, чтобы под мерное журчание водопада погружаться в море удовольствия и в кабинетах спа ShuiQui, как в пещере Али-Бабы, находить все новые и новые сокровища.

А. Фурман



Увидеть Париж и отправиться в Спа

В Париж, мировую столицу высокой моды, высокой кухни и не менее возвышенной любви, приезжают прежде всего для того, чтобы увидеть все его знаменитые достопримечательности и пусть на несколько дней, но с головой окунуться в ритм жизни этого удивительного города и почувствовать себя отчасти парижанином или парижанкой. Прогулки по узким улочкам в центре города, посиделки в кафе, романтические круизы на кораблицах по Сене, посещение Лувра с его неизменными Джокондой и Венерой Милосской, шопинг на Елисейских полях, панорама города, увиденная с высоты Эйфелевой башни, – все это необходимые пункты в программе любого туриста. Однако мало кто знает, что Париж – это еще и превосходный город для спа-туризма. Здесь достаточно салонов самого разного ценового уровня и специализации, так что, если в программу вашего отдыха непременно должно входить посещение спа и дегустация разного рода новых процедур, Париж в этом смысле выбор ничуть не худший, чем далекие восточные страны или модные европейские курорты. Совместить приятное с полезным – пожалуй, именно под этим девизом можно провести свой спа-отпуск в Париже.

По следам Кэрри Бредшоу

Самая горячая точка на карте города – пятизвездочный отель Plaza Athenee, расположенный на авеню Монтень, всемирно известной улице дорогих бутиков. Помните, именно здесь жила Кэрри Бредшоу со своим русским любовником Алексом Петровским?

У обитателей Plaza Athenee есть возможность с гордостью говорить: «А из нашего окна башня Эйфеля видна». Узорная красавица, символ Парижа находится недалеко, так же как и Елисейские поля. Достоинств у отеля много, среди них совместный проект с Christian Dior – спа-салон и институт красоты.

Этот спа – настоящий храм покоя и неги, однако в нем очень остро ощущаешь, что ты в руках настоящих профессионалов, которые опираются на новейшие научные достижения, данные последних исследований и собственный уникальный опыт. Так оно и есть: специалисты Christian Dior не просто работают в Plaza Athenee с косметикой известного бренда, часть процедур была создана эксклюзивно для этого спа.

Стремления у представителей Christian Dior благородны: они чувствуют себя настоящими Пигмалионами и обещают в течение дня вылепить из каждой клиентки Галатею, избавив ее от морщинок, мелких несовершенств кожи, используя передовые техники увлажнения, массаж для моделирования овала лица. Для тела – особый 3D-лифтинг, точечный массаж, который позволяет высвободить потоки энергии и стимулирует мышцы, а также микродермабразия с использованием кристаллов сапфира – она позволяет даже за 1 процедуру добиться интенсивного восстановления тканей. Мужчины также не уйдут обделенными – для них разработаны процедуры по релаксации (особенно ценят их активно работающие и испытывающие стресс бизнесмены), детоксу, уходу за кожей лица и кожей ног.

Средний ценник – от 150 до 300 евро. Одна из самых дорогих процедур, эксклюзивная «L'or de vie» («Золото жизни», 490 евро), обещает удивительный эффект омоложения. Джет-сеттерам, уставшим от долгих перелетов, подойдет процедура 75' – она дарит легкость и придает сил для новых подвигов в Париже. В качестве бонуса для всех посетителей спа – превосходные хаммам и сауна, в которых можно встретить знаменитостей. Не теряйтесь, заведите непринужденную беседу. Когда еще встретишь голливудских звезд без косметики и обернутых в белое полотенце? А в спа Plaza Athenee мечты становятся реальностью.

Идем налево

Отель Bel Ami – немного другая, но тоже очень парижская история. Он расположен на левом берегу Сены, в элитном квартале на улице Сен-Бенуа, недалеко от собора Сен-Жермен-де-Пре. Чтобы понимать, что значит для парижан жить на левом берегу, необходимо хоть раз окунуться в атмосферу этих улочек и многочисленных артистических кафе.

Расслабленная, богемная, неторопливая – жизнь здесь течет медленно и спокойно. Спокойные прогулки по бутикам демократичных французских марок или независимых дизайнеров, прославившихся своим уникальным стилем, таких как Соня Рикель. Шум Латинского квартала и тенистые уголки Люксембургского сада. Вечерами – колокольный звон расположенных в ближайших кварталах соборов, по утрам – запах кофе и круассанов из Cafe des Flors и Les Deux Magots – известнейших парижских кафе. Отель Bel Ami, как, впрочем, и его спа, как нельзя лучше вписываются в левобережный стиль жизни.

Специалисты этого небольшого, но очень уютного салона работают на французской косметике фирмы Payot – аптечной марки, которая пользуется у парижан высоким и заслуженным спросом. Минималистический дизайн, пастельные тона, мягкая подсветка очень хорошо иллюстрируют главную концепцию проекта. Ничего лишнего, только покой и расслабленность. Здесь нет места излишнему пафосу, которым так славится берег правый.

Стоит посетить это место, чтобы не просто понять саму суть французской жизни, но и стать отчасти парижанкой, живущей на левом берегу, – спокойной, неторопливой, знающей себе цену, осведомленной во всех новейших трендах, но при этом верной классике, а также бесконечно влюбленной – в саму себя.

По традиции в меню спа-салона отеля Bel Ami процедуры для лица и тела. К услугам посетителей также сауна, комната отдыха, тренажерный зал. Следите за акциями – очень часто Bel Ami предоставляет крайне выгодные предложения на праздники, такие как День святого Валентина.

Шестое чувство

Чуть больше года назад в Париже на улице Кастильон, недалеко от сада Тюильри, открылся спа всемирно известного бренда.

Six Senses. Компания, базирующаяся в Таиланде, основой своей философии считает максимальную естественность, раскрывая ее в цепочке из восьми понятий: устойчивость – открытость – природа – польза – знания – вдохновение – радость – опыт. Аналогичные идеи пропагандирует и парижское отделение. Правда, в интерьере, разработанном французским архитектором Пьером Давидом, чувствуется урбанистический дух, чтобы посетители не забывали, что находятся не где-нибудь на далеких экзотических островах, а в самом сердце большого города.

Сконструированные в стиле хай-тек кабинеты-коконы с внешней стороны отделаны дубовыми панелями, а изнутри светятся словно китайские фонарики. Для создания романтического настроения (ведь Париж – это город любви!) на потолки коконов проецируется картина ночного неба.

Спа-меню в Six Senses достойно восхищения. Здесь и разнообразные детокс-программы, и массажные ритуалы, нацеленные на стимуляцию всех наших чувств, и восстанавливающие программы, которые включают в себя полный массаж – тела, рук, ног и лица. А главное, у клиентов есть возможность собрать свой собственный пакет и отправиться в личное спа-путешествие длиной в 3 ч.

В Six Senses превосходные мастера тайского массажа, можно сделать индийский массаж рук, массаж травяными мешочками, акупунктуру. Отдельная процедура посвящена коже вокруг глаз: с помощью деликатного массажа специалисты обещают избавить вас от темных кругов и отеков, вернув взгляду молодость и сияние. Разработаны также процедуры для волос и кожи головы. Цены в Six Senses достаточно приятные: от 65 евро за непродолжительные процедуры до 250 – за полноценный тритмент.

И целого Парижа мало

Перечислять все спа-салоны Парижа, как впрочем и все его достопримечательности, – дело сугубо неблагодарное. В городе их великое множество, и одной поездки явно недостаточно, чтобы познакомиться со всеми. Впрочем, если, перебрав и перепробовав самые разные процедуры, как чисто французские, так и экзотические, вы все-таки останетесь недовольны, выход есть: отправляйтесь на вокзал Гар дю Норд, садитесь в поезд и отправляйтесь в бельгийский городок Спа – тот самый, от которого и начинается современная курортная история. Уверю вас, разочарованными не останетесь. В конце концов от Парижа до Спа – почти рукой подать.

Словарик

Водные процедуры – une hidrithérapie

Массаж – un massage

Обертывание – un enveloppement

Гоммаж – un gommage

Увлажнение – un hydratation

Термальная вода – l'eau termale

Е. Котикова

Стоит также посетить:

- Салон Anna Fontaine – элегантный и высокотехнологичный салон, где предлагают процедуры для любого типа кожи.
- Спа в отеле Bristol предоставляет клиентам не только широкий спектр самых разных процедур. Специалисты дают рекомендации по уходу и составляют индивидуальные «рецепты красоты».
- Le Spa в отеле Park Hyatt Paris Vendôme располагает кабинетами для бальнеологии, различные массажи и обертывания. Блез Мотен, парфюмер отеля, создал специальные ароматы для спа на основе индийской вербены, эвкалипта, бразильского апельсина.
- Спа в отеле Le Meurice работает на основе швейцарской косметики Valmon. Одно из самых элегантных парижских спа предлагает помимо стандартного набора услуг талассотерапию.
- Спа-процедуры в отеле де Карийон на основе косметики Crita.



Эллсуорт А., Олтман П. Анатомия массажа. М.: Эксмо, 2011. 162 с.

Массаж оживляет, восстанавливает, оздоравливает тело и дух. Но чтобы делать массаж правильно, вы должны для начала разобраться в строении тела. Эта уникальная книга будет полезна всем: и специалистам, и новичкам в этой области. В ней описано несколько известных направлений в мире массажа: шведский, тайский, шиацу и др. «Анатомия массажа» комбинирует описание строения человеческого тела с различными стилями массажа. Откройте для себя древние тайны коренных американцев и египтян, которые использовали для массажа теплые камни. В книге представлен также полезный справочный раздел терминологии массажа и мускулов. Хорошие иллюстрации и подробное описание помогут вам быстро и легко стать настоящим профессионалом.

Киржнер Б., Стародубцева М., Михайличенко П. Современные методики эстетической косметологии. Косметический и антивозрастной массаж лица. СПб.: Наука и техника, 2011. 208 с.

В книге «Современные методики эстетической косметологии» объединены наиболее эффективные косметологические мануальные и аппаратные техники (классический лечебно-косметический и антивозрастной массаж, гемолимфодренажный массаж, вакуум-терапия), которые предназначены для решения различных косметических проблем лица и шеи и эффективно дополняют друг друга. Такой комплексный подход позволяет подбирать оптимальный режим, последовательность и состав приемов для каждого пациента. Подробно раскрываются следующие методики.

Косметический и антивозрастной массаж лица – методика для восстановления и моделирования овала лица, способствующая ускорению вывода токсинов, улучшению питания тканей и освобождению их от избытка жидкости, расслаблению мышц, оказывающая благоприятное воздействие на кожу, сосуды и мышцы лица и поддерживающая их в хорошем состоянии.

Гемолимфодренажный массаж лица применяется для устранения отеков разной этиологии, профилактики старения кожи, ускорения ее регенерации и нормализации обменных процессов в коже, а также до и после процедур инъекционной косметологии. В представляемой методике основная роль отводится особой мануальной работе, обеспечивающей точный дозированный нажим на ткани.

Лечебно-косметический вакуумный массаж шейно-лицевой области основан на принципе дозируемого воздействия на единую микроциркуляторную систему поверхностных и глубоких слоев тканей и применяется для лечения и профилактики нарушений обменных процессов в коже, для улучшения тонуса мышц лица, восстановления тургора и цвета кожи и т.д.

Детальный пошаговый иллюстрированный фотографиями, рисунками и схемами материал позволит в совершенстве овладеть данными методами. Книга предназначена для косметологов, эстетистов, дерматологов, массажистов, физиотерапевтов, визажистов, слушателей косметологических курсов, а также всех интересующихся данной темой.



Еремушкин М.А. Основы реабилитации. Рекомендовано ГОУ ВПО ММА им. И.М.Сеченова в качестве учебного пособия для студентов СПО по специальностям 060101.52-Лечебное дело, 060109.52-Сестринское дело по дисциплине «Основы реабилитации». М.: Академия, 2011. 208 с.

В учебном пособии рассмотрен теоретический материал по медицинским проблемам реабилитации. Дано описание основных видов, форм и средств. Приведены частные методики, знание и реализация которых в процессе проведения реабилитационных мероприятий необходимы для специалистов со средним медицинским образованием.

Учебное пособие может быть использовано при освоении профессиональных модулей ПМ.02 «Участие в лечебно-диагностическом и реабилитационном процессах» (МДК.02.02) по специальности «Сестринское дело», ПМ.05 «Медико-социальная деятельность» (МДК.05.01) по специальности «Лечебное дело». Для студентов учреждений среднего медицинского профессионального образования.

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

Город	Контактный телефон
Анапа	8(918) 333-99-26
Владивосток	8(4232) 20-45-49, 8(908) 441-00-07
Екатеринбург	8(922)101-49-07
Иваново	8(920)673-75-13
Краснодар	8(918) 130-77-11
Красноярск	8(904) 890-81-30
Киев, «Центр Капралова»	8(093) 651-36-45, 8(067) 967-76-97
Липецк	8(910) 255-84-41
Москва, «Массажная школа Елены Земской»	8(495) 602-45-96
Москва, «Центр подготовки и развития массажистов»	8(917) 566-41-31, 8(495) 641-77-10, 8(926)513-88-01
Москва ОАО, «Издательство "Советский спорт"»	8(499) 267-93-17
Нижний Новгород	8(910) 103-18-51, 8(910) 381-98-61
Новосибирск, школа массажа «Аватара»	8(952) 902-32-45, 8(913) 942-24-19
Самара	8(917) 115-44-14
Санкт-Петербург, «Общество эстетистов-косметологов»	8(921) 967-45-77, 8(812) 967-45-77, 8(812) 231-92-14,
Санкт-Петербург, «Моншезир»	8(812) 970-01-67, 8(921) 318-57-08
Санкт Петербург, школа массажного искусства «Эстетиста»	8(911) 926-25-12
Саратов	8(960)357-57-51
Ставрополь	8(918) 743-44-44
Сургут, Оздоровительный центр «Эдем»	8(3462) 50-31-00
Череповец, «Школа массажа Эстетик»	8(8202) 20-50-42, 8(8202) 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

2011 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. Прислать 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)

ВК «Омск-Экспо» и МВЦ «Интерсиб» приглашают принять участие в выставке
СИБИРСКАЯ НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ



Beauty • индустрия

Медицина

Спорт

**5 – 7
октября
Омск
2011**



Тел./факс: (3812) 22-04-59
 22-01-59, 25-84-87
 gnatko@intersib.ru
 www.intersib.ru



ПОДПИСНОЙ КУПОН

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

Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Телефон _____

АДРЕС _____

Индекс _____

Город _____

Улица _____

Дом _____

Корпус _____

Квартира _____

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

Кассир	Извещение	ООО «Медиа Медика» ИНН 7705931516 КПП 770501001 Р/с 40702810800000001540 в АКБ «Стратегия» (ОАО) г. Москва К/с 30101810000000000505 БИК 044579505		
		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 _____			
Кассир	Квитанция	ООО «Медиа Медика» ИНН 7705931516 КПП 770501001 Р/с 40702810800000001540 в АКБ «Стратегия» (ОАО) г. Москва К/с 30101810000000000505 БИК 044579505		
		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 _____			

Вы можете получить подробную информацию по оформлению подписки по телефону:
(495) 926–29–83
 Адрес редакции: Москва, 127055, а/я 37

Специализированная экспозиция
по лечебно-оздоровительному,
спа- и медицинскому туризму

SPA & HEALTH 2011

в рамках

6-й Международной выставки эксклюзивного туризма

LUXURY Leisure

21-23 сентября 2011

МОСКВА, МВЦ "КРОКУС ЭКСПО"



7-я Международная конференция
по лечебно-оздоровительному и медицинскому туризму
«Уникальные методы лечения на курортах»

22 сентября 2011

Образовательная конференция SPA&Health – это прекрасная возможность
встретиться с известными международными и российскими специалистами
индустрии лечебно-оздоровительного отдыха.

WWW.LUXURY-MOSCOW.RU/FORUM

При поддержке



Федерального
агентства по
туризму РФ



Ассоциация
туроператоров
России



Российский союз
Туриндустрии



Официальный
партнер



Официальное
РФ агентство



Генеральный
пресс-партнер



Медиа-партнеры



Генеральный
информационный
интернет-спонсор



Контакты: ООО Евроэкспо
Тел.: +7 (495) 925-65-61/62
Факс: +7 (499) 248-07-34
luxury@euroexpo.ru
www.euroexpo.ru

MEDICAL TECHNOLOGY SRL (ИТАЛИЯ)

ЕРОРЕХ К69 СТАНЦИЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

Области применения

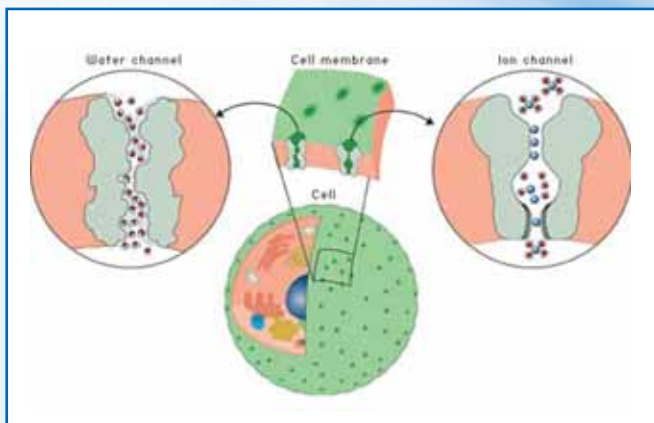
Косметологические и СПА-центры	Клиники пластической хирургии	Медицинские центры
<ul style="list-style-type: none">• омолаживающая терапия для лица• омолаживающая терапия для груди• лечение гиперпигментаций• редукция стрий• предупреждение появления целлюлита	<ul style="list-style-type: none">• омолаживающая терапия для лица• омолаживающая терапия для груди• лечение гиперпигментаций• редукция стрий• предупреждение появления целлюлита <p><i>Возможно введение лекарственных препаратов или продуктов традиционно используемых для мезотерапии</i></p>	<ul style="list-style-type: none">• омолаживающая терапия для лица• омолаживающая терапия для груди• лечение гиперпигментаций• редукция стрий• предупреждение появления целлюлита <p><i>Введение лекарственных препаратов облегчающих боль гомеопатических составов</i></p> <p><i>Местных анестетиков традиционно используемых для мезотерапии</i></p>



Электропорация – это метод трансдермального переноса активных веществ – процесс временного повышения проницаемости мембран под действием интенсивного импульсного тока. Электропорацию первоначально применяли в генетике для переноса ДНК и РНК через мембраны клеток про- и эукариотов, а также для трансмембранного транспорта молекул разных размеров – неорганических ионов, полипептидов, ферментов, антител и различных лекарств. Теория электропорации предполагает, что в бислойной липидной мембране возникает локальная перестройка структуры, приводящая к появлению сквозного водного канала. Возникновение каналов в мембранах доказано различными методами, в том числе методом флуоресцентной микроскопии, а также методом детектирования меченных красителями органелл. Изобретение методов воздействия, при котором возможно образование каналов для проникновения активных веществ на различную глубину является крайне важным решением насущных проблем современной медицины. Фаза электропорации - Активный транспорт с применением серий импульсов тока, вызывающих феномен электропорации. Перенос осуществляется не только по протокам потовых и сальных желез, но и непосредственно через временные каналы в межклеточных пространствах, которые возникают благодаря электропорации. Открытие дополнительного транспортного канала значительно ускоряет проникновение активных компонентов в клетки кожи.

Электропорация:

- Обеспечивает доставку мелко- и среднемолекулярных веществ через кожный барьер.
- Улучшает процесс метаболизма в эпидермисе, дерме и подкожной жировой клетчатке.
- Оптимизирует локальную микроциркуляцию, трофику и оксигенацию тканей.
- Способствует липолизу в жировой ткани.



Мезотерапия требует выполнения большого количества инъекций, которые требуют огромного внимания, профессионализма персонала, отнимает значительное время (около 40 минут) и физические силы.

Электропорация не воздействует на сосуды, таким образом, вводимые препараты не попадают в кровь. Отсутствие системного воздействия является огромным преимуществом во многих случаях лекарственного введения.

В некоторых ситуациях, например при болях в спине, важно достичь хорошей дисперсии продукта в ткани для достижения релаксации большой мышечной массы. Применение метода электропорации заменяет необходимость множественных инъекций, которые нужно было бы сделать для достижения подобной дисперсии вещества.

Таким образом, электропорация является уникальным многофакторным решением. Это не сложная в исполнении процедура

по стандартному протоколу подходит для любого метода лечения. Противопоказаниями являются обычные противопоказания к электротерапевтическому воздействию. Метод электропорации получил одобрение государственных организаций, прошел испытания во многих медицинских и научно-исследовательских институтах. Во всем мире проведено более полумиллиона процедур по методу электропорации.

Конструкция Аппарата предполагает исключительную надежность. Аппарат не содержит подвижных частей и способен работать полные сутки. Уход за прибором состоит в очистке манипулы.

EPOREX K 69

С EPOREX K69 создано новое поколение трансдермальных систем.

Уже известные ранее методы:

- 1) **Ионофорез** – это постоянный ток, при использовании ионофореза возможно максимальное проникновение только 0,1 МА на см², на 100 см² максимум 10МА, иначе уже будут ожоги.
- 2) **Ионтофорез** – также ограничения по мощности использования. Переменный ток максимально от 0,1–0,5 МА на см².
- 3) **Изофорез** (электропорация) – мощность 20МА на см². Количество энергии увеличивается в 200 раз, и это абсолютно безопасно!!!

Молекулы, способные проникнуть через кожу должны быть менее 5000 Дальтон, это еще одно ограничение Ионофореза. В 2003 году два американских ученых Родерик Мак Киннон и Питер Эгри получили Нобелевскую премию за разработку метода Электропорации. Под воздействием EPOREX K69 пора открывается в 10 раз. И можно доставить вещества глубоко в кожу. При ионофорезе вещество должно быть ионизировано. При Электропорации можно использовать вещество любой поляризации.

Под воздействием электрического импульса, между 0,5 и 1,5 Вольт, трансмембранный потенциал генерируется в эпителиальные структуры клетки.

Индукция электрического импульса занимает всего несколько минут, что приводит к диффузионной проницаемости молекул даже большого веса, и позволяет им проникнуть через все ткани. Целевой электрический импульс открывает поры и этот период колеблется от нескольких секунд до 10-ти минут пропорционально длине волны.

EPOREX K69 И ИЗОФОРЭЗ

В методе, который называется ИЗОФОРЭЗ, используется импульсный и модулированный ток, т.е. волны низкой частоты с упруго модулированной формой волны и с модулированной интенсивностью переменного тока.

Это позволяет проникать молекулам с низкой и высокой молекулярной массой и позволяет им пройти внутриклеточно на глубину до 9–10 см, при введении 90% активного вещества необходимого для лечения.

Таким образом, достигается двойная цель:

увеличение проницаемости тканей кожи даже на самые глубокие уровни дермы и введение активных и растворимых в воде веществ с высокой молекулярной массой (например, гиалуроновая кислота, коллаген, витамин С и т.д.)

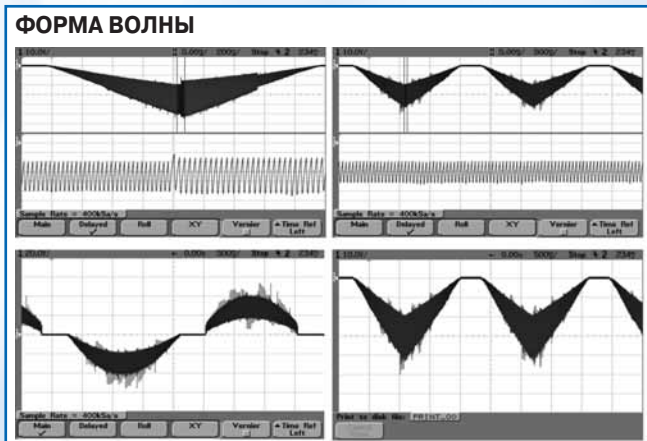
EPOREX K69 значительно отличается от других систем электропорации двумя существенными особенностями:

- 1) **модульность волны:** непрерывные отрицательные / положительные или Альтернативные импульсы с синусоидально разделенными интервалами, которые могут быть изменены по частоте волны в соответствии с уравнением:

$$Y=X - 180 + 2000$$

где **Y** – это частота в Гц и **X** – глубина в см, позволяет проводить процедуру без термического повреждения на несколько сантиметров: в самом деле, модуляции волны позволяют избежать нам поглощения слишком большого количества энергии в ткани (максимум для человеческой кожи 0,1 ма/см²) во время фазы «OFF».

Система позволяет автоматически изменять длину волны и частоту, контролируя глубину проникновения.



2) наличие ионизационной камеры в наконечнике, где поляризуются молекулы, что дает возможность проведения любых растворимых в воде веществ через открытые так называемые «электропор» во внутриклеточное пространство.

В «Изофорезе» передача импульсов происходит в синергии постоянных процессов:

1) ионизация ВЕЩЕСТВА

«Эластопульсация» отвечает за ионизацию молекул вещества и делает его «Активным» и готовым к транспортировке в кожу.



2) Передача ионизированных молекул на оптимальную глубину.



3) электропорация

После примерно 12–13 минут, создаются «электропоры»: молекулы передачи веществ от одной клетки к другой.



В манипуле **EPOREX K69** находится ионизационная камера.

Ионизационная камера имеет внутреннюю конструкцию, позволяющую осуществить процесс инновационной обработки вещества, которое необходимо ввести.

В наконечнике, сухое активное вещество-порошок смешивается с проводящим гелем, специально подготовленным для **EPOREX K69**. Этот состав не содержит консервантов.

Цель метода:

1. Проникновение активных веществ (от 0,1 до 10 см).
2. Глубина Концентрации вводимого вещества более 90%.
3. Возможность введения низко- и высокомолекулярных веществ.
4. Длительное воздействие активных веществ.
5. Полное исключение болевых ощущений или дискомфорта во время лечения.

6. Безопасность.

7. Отсутствие побочных эффектов.

Специалистам компании **MEDICAL TECHNOLOGY SRL (ИТАЛИЯ)** успешно удалось совместить **EPOREX K69** с методом ультразвуковых волн в сочетании с гальваническим током, который способен повысить эффективность лечения «изофорезом». Это технологическое новшество запатентовано компанией.

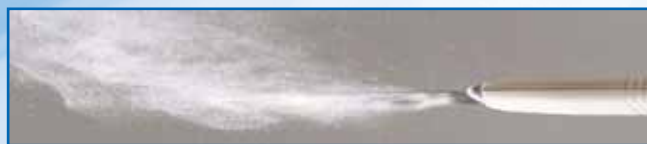
Применение Ультразвукового устройства способствует омоложению кожи и профилактике старения кожи при помощи воздействия ультразвуковых волн. Оно состоит из металлической лопатки **BRIGHT SKIN**, которая согнута на конце под углом до 45°, что дает возможность распространения ультразвуковых волн (частота 25000 КГц) по всей поверхности, используя принцип кавитации.

Это явление происходит, когда жидкость подвергается значительной депрессии. Когда абсолютное давление становится меньше «напряженности» жидкости, создается силовое поле, которое преобразует жидкость в пар. Это позволяет удалить остатки макияжа и отмершие клетки кожи и очистить поры.

Также при применении пластинки **BRIGHT SKIN**, в зависимости от выбранной программы, можно сочетать воздействие гальванического микро-тока и ультразвуковой пилинг.



Устройство **BRIGHT SKIN** осуществляет:



- **Пилинг/отшелушивание мертвых клеток** с поверхности кожи и глубокое очищение кожи от загрязнения различных факторов (смог, макияж, бактерии и т.д.). Функция кавитации в сочетании с одновременным излучением гальванических микро-токов, добавляющим ионное воздействие, позволяет совместить удаление рогового слоя с улучшением тонуса и цвета кожи.
- **Тонизирующее действие на кожу и стимуляцию внутрикожных процессов** с помощью воздействия гальванического тока в сочетании с ультразвуковой волной.
- **Экзогенное и эндогенное увлажнение:** микроионизированные активные вещества доставляются с помощью ультразвуковых волн в глубину, благодаря осмотическому эффекту активизируются при сжатии и декомпрессии интерстициальной жидкости, в результате чего достигается, оптимальное, глубокое, увлажнение кожи.
- **Восстановление обмена веществ.** Микро-импульсы упругих волн улучшают микроциркуляцию в тканях кожи, насыщая их кислородом, стимулируют выработку коллагена и эластина. Кроме того, в сочетании с применением определенных препаратов, происходит обесцвечивание меланина (пигментные пятна), повышается антиоксидантная защита.

BRIGHT SKIN используется в предварительной обработке кожи, очищает и подготавливает кожу к приему веществ под воздействием **EPOREX K69**.

Таблица 2.

Программа	Тип Волны	Уход
Глубокое очищение кожи	Длинная	Пилинг и очищение
Глубокое очищение кожи	Непрерывная комбинированная	Пилинг и глубокое очищение с гальваническим током
Повышение тонуса кожи	Пульсирующие волны (активные вещества проникают в кожу)	Тонизирующий с глубоким увлажнением
Реактивация кожи	Непрерывная волна комбинированная с гальваническим током	Клеточная стимуляция, глубокое увлажнение (активные вещества проникают в кожу)
Обновление и тонизация кожи	Пульсирующие волны с гальваническим током	Клеточная стимуляция и тонизация с глубоким увлажнением
Улучшение тонуса кожи	Пульсирующие волны с гальваническим током	Пилинг, очищение и тонизация, механический массаж

Программное обеспечение позволяет проводить с BRIGHT SKIN большое количество эстетических процедур в соответствии с типом кожи. В таблице 2 приведено 6 различных программ.

ЕПОРЕХ К69 – это Синергия методов:

Ультразвук + Изофорез

Пациент, который провел омоложения и обновления кожи лечения с **ЕПОРЕХ К69**

ФОТО – ДО: показывает неровную структуру кожи и дисхромия на щеках и шее, кожа лба шероховатая и неровная.

ФОТО – ПОСЛЕ: кожа становится гладкой и ровной. Значительное улучшение на коже лба: дисхромия и морщины стали меньше.

Обратите внимание на отличный результат на щеках и всей области шеи.

ЕПОРЕХ К 69

ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ И ВОЗДЕЙСТВИЕ

Медицина

Анальгетик
Анестезиологическое
Противовоспалительное
Миорелаксирующее
Антиэозедематозное

Эстетическая медицина

Акне
Целлюлит
Растяжки
Моделирование и тонизация
Против старения / Морщин
Подтяжка лица
Облысение

Заключение:

- Это первая система трансдермальной доставки активных веществ, управляемая компьютером. Устройство, которое может выполнять, одновременно различные виды терапии.

- Микропроцессор позволяет проводить процедуры с разными параметрами частот и проникать лечебным препаратом, на различную заданную глубину.
- Каждая возможная операция отображается на современном сенсорном экране, где устанавливаются все необходимые функции.



- Аппарат прост и удобен в использовании.
- Безопасен для здоровья.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Внешнее напряжение: 110/220/240 В. V.C.A. 50-60 Гц
Внутреннее напряжение: 24 V.C.C.E
Потребляемая мощность (мощность): 40 ВА
ЗАЩИТА: Тип предохранителя R 250 mA
Класс защиты: I / VF
Размеры: 550 x 260. X 230 мм
Вес: 6 кг
СООБЩЕСТВО Policy Compliance
Электромагнитная СОЧЕТАЕМОСТЬ: 89/336 СЕЕ
НИЗКОВОЛЬТНЫЕ ПОЛИТИКА: 73/23 СЕЕ
Специальные правила: СЕI 62/39–61/150

ООО «Параизо Косметик»,

тел. 8 (499) 27-138-27, 8 (964) 531-43-34, 8 (495) 720-57-20

e-mail: medcosmed@gmail.com



2 ТИПА
ЦЕЛЛЮЛИТА



2 СЫВОРОТКИ
ДЛЯ ИХ КОРРЕКЦИИ



Избыток жира : СЫВОРОТКА «АНТИ-ЖИР».
Интенсивный двухнедельный курс.
Уменьшение жировых отложений:
89% положительных результатов.

Избыток воды: СЫВОРОТКА «АНТИ-ВОДА»
Интенсивный двухнедельный курс.
Дренаж воды:
88% положительных результатов.

INSTITUT
ESTHEDERM
PARIS

Дистрибьютор в России:
ООО "Асэнтус" - тел.: (495) 644 46 17
Санкт-Петербург
ООО "Дистрифарм" - тел. (812) 346 70 47