

№2 | 2013

Эстетика тела МАССАЖ

научно - практический методический журнал

ЛИЧНЫЙ ВКЛАД

Райнхольд Шон:
масло, вода
и массаж –
борьба и единство
противоположностей

АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА

Врач-остеопат!
Зачем?

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Основные принципы
построения
методики массажа



*Умеешь делать
массаж –
не пропадешь,
такие люди
везде нужны.*

Харуки Мураками

Ты можешь **БОЛЬШЕ**,
чем думаешь!

V
I
V
A
X



VIVAX – пептидная биорегуляция третьего тысячелетия

История бренда **VIVAX** возникла на основе уникального научного открытия – создания низкомолекулярных синтезированных пептидов. Эта, не имеющая аналогов в мире разработка, базируется на опыте российских ученых-геронтологов, которые еще в 1968 году смогли синтезировать короткие пептидные цепочки. Использование всех препаратов **VIVAX** позволяет достичь результатов быстро, мягко и локально, исключая побочные эффекты. **VIVAX Biologic** – для моделирования силуэта, **VIVAX Dent** – для гигиены полости рта, **VIVAX Sport** – для фитнеса и всех людей ведущих активный образ жизни.

- Стимулирует процессы расщепления и сжигания жиров (липидов) в клетках
- Способствует лимфодренажу, быстро рассасывает гематомы и отеки
- Быстро восстанавливает мышцы, связки и суставы после перегрузок



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

Главный редактор
М.А.Ерёмушкин

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

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»

Директор: Т.Л. Скоробогат

Директор по рекламе: Н.М. Сурова

Менеджер по рекламе: Ю.В. Соболева

Контактный телефон для подписки

+7 (495) 926-29-83, доб. 121

Почтовый адрес: 127055, Москва, а/я 37

Телефон/факс: +7(495) 926-2983

E-mail: media@con-med.ru

ООО «ОБЪЕДИНЁННАЯ РЕДАКЦИЯ»

Телефон: +7(499) 500-38-83

E-mail: or@hmp.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.

Научное производственно-практическое издание.

Согласно рекомендациям Роскомнадзора выпуск
и распространение данного производственно-
практического издания допускается без размещения знака
информационной продукции.

Общий тираж: 10 тыс. 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	
Райнхольд Шон: масло, вода и массаж – борьба и единство противоположностей	7
Мария Пигалева: «Всегда посещаю местные спа во время путешествий»	10
АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА	
Врач-остеопат! Зачем?	12
МАССАЖ	
ОБЗОРЫ И РЕЙТИНГИ	
Ода ритмическому массажу	13
Основы тибетского глубокотканого массажа	15
О профессионализме и непрофессионализме в массаже	20
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА	
Основные принципы построения методики массажа	23
Современные представления о патогенезе межлопаточного болевого синдрома (клинико-инструментальное исследование, материалы диссертации)	32
ЭСТЕТИКА ТЕЛА	
ЭКСКЛЮЗИВНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ	
О методе А.А. Толстоносова	36
Холистический массаж: прикосновение руки и мысли	41
ТЕХНОЛОГИИ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ	
Постизометрическая релаксация мышц и ее сочетание с медицинским массажем	45
Lift & Repair – гамма средств для борьбы со старением: мгновенный визуальный эффект	48
Использование оригинального ручного массажера для усиления эффекта от проведения мануального воздействия	52
Сила естества	55
«Вифалия» – натуральная российская профессиональная косметика	57
10 мифов о массаже, или О чем не расскажут в поликлиниках	58
В холода без лекарств?	61
УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	72

НАШИ ПАРТНЕРЫ:

СПА МЕЖДУНАРОДНАЯ ШКОЛА
SCHOOL SPA
INTERNATIONAL



ЦЕНТР КАПРАЛОВА
нетрадиционные методы оздоровления



Западно-Сибирский Центр
Массажных Технологий

12 февраля прошел Областной студенческий конкурс по классическому массажу «Руки, несущие здоровье» Нижегородского медицинского базового колледжа (НМБК), ставший полуфиналом очередного Чемпионата Поволжья по спа-массажу, который проводится под эгидой Национальной Федерации массажистов. Призерами стали:

- I место – Преловская Дарья Игоревна (НМБК);
- II место – Пятницкая Ирина Джаватхановна (НМБК);
- III место – Яблочкина Ольга Ивановна (Ветлужское медицинское училище) и Пищаева Евгения Александровна (Лукояновский медицинский колледж).



Победители в номинациях:

- «Мастер мастеру» – Сорокин Сергей Михайлович (НМБК, Павловский филиал);
- «За волю к победе» – Лебедев Сергей Геннадьевич (НМБК);
- «За лучшую эргономику массажиста» – Курицын Антон Владимирович (НМБК).

13–15 марта на базе ГБОУ СПО СК «Кисловодский медицинский колледж» Минздрава РФ проводились Межрегиональная научно-практическая конференция «Основные аспекты обучения медицинскому массажу лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению» и профессиональный конкурс массажистов «Фестиваль массажа – 2013» (Чемпионат Северо-Кавказского ФО по массажу). Итоги конкурса:

- диплом I степени – Герич Алексей и Гулидов Алексей (Кисловодск) – профилактика стрессзависимых заболеваний: гендерный подход к выбору релаксационных методик массажа;
- диплом II степени – Маметьев Антон (Кисловодск) – юмейхо-терапия;
- диплом III степени – Перекупко Татьяна (Кисловодск) – мануальное лечение хронической дисфункциональной энцефалопатии.

Победителями в номинациях стали:

- «За эстетику и элегантность в массаже» – Новиков Дмитрий (Уфа);
- «За креативность в массаже» – Пушкарев Юрий (Белгород);
- «За актуальность и практическую ценность методики массажа» – Крамской Дмитрий и Калагаев Керим (Кисловодск);



- «Современные вариации пропаганды здоровья» – Артеменко Александр (с. Кинель-Черкассы, Самарская область);
- «Совершенное чувство красоты» – Михайлов Михаил (Уфа);
- «Лучшему эрудиту» – Крамской Дмитрий и Калагаев Керим (Кисловодск);
- «За верность традициям классического массажа» – Герич Алексей и Гулидов Алексей (Кисловодск).

Все победители награждены дипломами, грамотами, ценными призами и подарками.

24 марта в рамках Нижегородской парфюмерно-косметической выставки «Серебристый ландыш» состоялся V Чемпионат Поволжья по спа-массажу. В чемпионате приняли участие 15 массажистов из Кирова, Костромы, Набережных Челнов и Нижнего Новгорода. Итоги конкурса:

- I место – Чистякова Светлана (Кострома) – абдомино-программа «Жива»;
- II место – Алферова Татьяна (Киров) – перуанский массаж в тандеме;
- III место – Садикова Гульнара (Набережные Челны) – спа-программа «Вечерний отдых»;
- «Приз зрительский симпатий» – Бесхлебнов Дмитрий (Нижний Новгород) – биоваскулярный массаж;
- «Специальный приз жюри» – Сагдатуллин Айрат (Набережные Челны) – бирманский антистрессовый массаж;



- приз «За мастерство» – Кузнецова Дина (Нижний Новгород) – спа-программа «Африка»;
- приз «За эстетическое исполнение» – Романов Николай (Нижний Новгород) – тайский массаж стоп;
- приз «Лучший дебют» – Преловская Дарья (Нижний Новгород) – спа-программа «Дух Алохи»;
- «Приз от спонсора» – Сенников Алексей (Киров) – перуанский массаж в тандеме.

3 апреля в рамках Конгресса индустрии красоты «Estet Beauty Expo 2013» на сцене киевского павильона МВЦ прошел VI Открытый чемпионат Украины по спа-массажу. В мероприятии приняли участие победители ранее проведенных чемпионатов из Днепропетровска, Донецка, Харькова, Одессы и Крыма. В состав судейской коллегии вошли: М.Ерёмушкин (Москва), А.Сырченко (Москва), А.Ермолаев (Латвия), А.Овчаренко (Запорожье), Р.Романенко (Крым), А.Офицеров (Харьков), С.Холодов (Одесса).



Победителями стали:

- I место – Машуков Андрей (Ялта);
- II место – Титенко Елена (Симферополь);
- III место – Волик Николай (Киев).

Участники получили дипломы и ценные призы от организаторов и партнеров. Призерам представилась возможность участия в финале VII Международного чемпионата по спа-массажу, который пройдет осенью этого года традиционно в Москве.

6 апреля прошел III Открытый чемпионат города-курорта Анапы по массажу, организованный региональным представительством НП «Национальная Федерация массажистов» в г.к. Анапе. В конференц-зале санатория «Анапа-Океан» собрались участники и зрители из Анапы, Новороссийска, Сочи. Судейскую коллегию составили: М.А.Ерёмушкин (Москва), А.И.Сырченко (Москва), В.А.Малов (Анапа), А.Н.Воскресенский (Анапа), Н.А.Набатникова (Анапа), В.А.Седов (Анапа). В качестве почетного члена жюри был приглашен профессор Ю.В.Попов (Краснодар).



Победители:

- I место – Соколова Арина (Сочи);
- II место – Портунова Елена (Анапа);
- III место – Емельянова Алла (Анапа).

Номинанты:

- «За мастерство» – В.Баранков (санаторий «Акварин»);
- «Приз зрительских симпатий» – Е.Портунова (санаторий «Русь»);
- «За мастерство» – В.Попков (санаторий «Анапа-Океан»);
- «За волю к победе» – С.Чепурной (Анапа);
- «Открытие года» – Д.Шойко (санаторий «Урал»);
- «За творческий подход» – Е.Задорина (Анапа);
- «Лучший косметолог-массажист» – А.Забурдаева (Новороссийск);
- «Молодой спа-мастер» – И.Карий (санаторий «Анапа-Океан»);
- «Мудрость и опыт» – И.Гузеева и И.Брусник (Анапа);
- «За артистизм» – М.Тумасян (санаторий «Урал»);
- «За неординарность и поиск» – А.Землянский (санаторий «Надежда»).

Победители, призеры и номинанты получили призы и подарки от спонсоров и организаторов чемпионата, а также путевки на участие в Чемпионате России по массажу.

6 апреля в Уфе на базе Башкирского медицинского колледжа прошел V Межрегиональный студенческий конкурс по классическому массажу «Все в твоих руках», инициатором которого выступила Региональная общественная организация «Ассоциация массажистов Республики Башкортостан», являющаяся региональным представителем НП «Национальная Федерация массажистов».

В конкурсе приняли участие студенты выпускных курсов от 8 образовательных учреждений Республики Башкортостан, Ульяновска, а также из других регионов РФ. Участникам были предложены тестовые задания по массажу и выполнение классического массажа спины или нижней конечности (по жеребьевке) одновременно на нескольких массажных кушетках.



По итогам конкурса Караванов Михаил набрал максимальное количество баллов и одержал достойную победу.

20 апреля прошел VI Международный форум массажных технологий «Массаж – мир в твоих руках», совместный проект ЭкспоМедиаГруппы «Старая крепость», АНО «Школа массажных технологий “Эстмастер”», НОУ «Анна Бьюти Косметик».

Концепция форума была построена на важных для каждого мастера проблемах сегодняшнего дня. Среди них – освоение опыта интернациональных традиций в индустрии оздоровления и научные концепции в современном массаже. На площадке форума были показаны современные методы массажа, состоялось их профессиональное обсуждение.

Рута Страткаускене, основатель литовской школы холистического массажа, представила технику из своей системы «Свобода тела». Габриель Густаво Аскуль, спа-технолог из Испании, представил авторскую технику «Море-массаж». Участники форума смогли пообщаться с мастерами массажа из Израйля, Литвы, Испании, России, которые создают авторские методики, расширяют применение техник, выходят за пределы стандартного понимания процедуры.



27 апреля в столичном Центре повышения квалификации работников здравоохранения Департамента здравоохранения г. Москвы состоялся VI Чемпионат г. Москвы по массажу. В судейскую коллегию вошли: М.А.Ерёмушкин, А.И.Сырченко, О.В.Карамышева, Г.А.Панина, И.В.Радченко, а также Романенко Роман, организатор чемпионатов по массажу в Крыму (Украина), и победительница прошлого года чемпионата Москвы Аристова Татьяна.

Впервые в рамках подобного мероприятия была выделена группа «Юниоры», в которую вошли участники, еще не имеющие окончательного специального профильного образования.



В итоге победительница в этой категории – Терещенко Татьяна. В группе «Профессионалы» победителями стали:

- I место – Сарбин Юрий Геннадьевич (стоун-массаж);
- II место – Короленков Олег Сергеевич (миопластика с овсяными мешочками);
- III место – Гуляев Владимир Юрьевич (русский спа-массаж).



4 апреля в Киеве (Украина) победителями I Международного объединенного чемпионата по массажу, баннным технологиям, спа-реабилитационно-профилактическим программам, классическому, спортивному и лечебному массажу, проводимого на выставке «Estet Beauty Expo 2013», стали:

- I место – Т. Воспьянская;
- II место – Р. Духопело, М. Козаков;
- III место – Я. Сергиенко, М. Архипов.

Призеры по отдельным конкурсам

ЛУЧШИЙ СПА-МАССАЖ:

- I место – Р. Духопело, М. Козаков («Тандем-массаж: спа-классика Капралова с элементами Wellness разработки суставов»);

В номинациях:

- «За мастерство» – Горлова Алена Алексеевна (программа «Королевский спа-массаж»);
- «За артистизм» – Никитин Роман Иванович (программа «Оранжевое настроение»).

Победители приняли участие в Чемпионате России, который прошел 16 мая в Краснодаре.

- II место – Т. Воспьянская;
- III место – И. Ковальский.

По мнению VIP-гостей:

- I место – Т. Воспьянская.

ЛУЧШИЙ СПА-РЕАБИЛИТОЛОГ:

- I место – Р. Духопело, М. Козаков («Тандем-массаж: спа-классика Капралова с элементами Wellness разработки суставов»);

- II место – Т. Воспьянская;

- III место – Я. Сергиенко.

По мнению VIP-гостей:

- I место – М. Козаков, Р. Духопело.

ЛУЧШИЙ БАННЫЙ СПЕЦИАЛИСТ:

- I место – М. Архипов

- II место – А. Катана

- III место – М. Осауленко

По мнению VIP-гостей:

- I место – Т. Воспьянская

Номинации по отдельным конкурсам получили:

- И. Ковальский, М. Осауленко, М. Архипов, Т. Воспьянская, Я. Сергиенко, М. Козаков, Р. Духопело, С. Ярмоуцк, Е. Тарасов, А. Катана, А. Чичева, Е. Гавалко.

Резолюция открытого собрания действительных членов некоммерческого партнерства «Национальная Федерация массажистов»*

10 апреля 2013 г. в Москве в рамках III Всероссийского конгресса с международным участием «Медицина для спорта – 2013» прошел симпозиум секции спортивного массажа Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов. Согласно программе симпозиума было проведено открытое собрание членов НП «Национальная Федерация массажистов», на котором обсуждались вопросы нормативно-правовой базы специалистов в области массажа в связи с введением новых регулирующих документов.

Согласно решению открытого собрания членов НП «Национальная Федерация массажистов» участники собрания считают необходимым:

1. Поддержать работу Министерства здравоохранения РФ в направлении придания массажу статуса медицинской услуги, лечебно-профилактического метода, руководствуясь Приказом Министерства здравоохранения РФ от 20.12.2012 №1183н «Об утверждении Номенклатуры должностей медицинских работников и фармацевтических должностей», а также введения должности «медицинская сестра по массажу спортивной сборной команды РФ», согласно Приказу Министерства здравоохранения и социаль-

ного развития РФ от 15.08.2011 №916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих», раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта».

2. Поддержать Письмо Росздравнадзора от 13.03.2013 №16и-243/13 «О лицензировании тайского массажа» об отнесении тайского массажа, как и всех других экзотических систем массажа, к категории медицинских услуг, подлежащих лицензированию в качестве услуги по медицинскому массажу.

3. Поддержать Приказ Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 12.12.2012 №1880-ст с изменениями в 13/2012 ОКУН (Общероссийский классификатор услуг населению ОК 002-93), включающий понятие «массаж» из перечня бытовых услуг.

4. Просить Министерство здравоохранения РФ разрешить внесение в профессиональные стандарты и должностные обязанности специалистов, имеющих высшее не медицинское образование (логопедов, медицинских психологов, инструкторов-методистов по лечебной физкультуре), выделен-

ных в отдельную категорию лиц Приказом Министерства здравоохранения РФ от 20.12.2012 №1183н «Об утверждении Номенклатуры должностей медицинских работников и фармацевтических работников», возможность выполнения специальных массажных манипуляций и массажных методик, относя их не к разряду медицинских процедур, а к категории педагогических занятий, перечень (реестр) которых по каждому направлению НП «Национальная Федерация массажистов» готова предоставить.

5. Просить Федеральное агентство по техническому регулированию и метрологии при дальнейшем внесении изменений в Общероссийский классификатор услуг населению не использовать понятие «массаж», а заменять его более свойственными данным видам деятельности терминами, такими как «втирание», «нанесение», «уход» и т.п. Таким образом, это позволит, с одной стороны, окончательно вывести массаж из категории бытовых услуг, избежать неточности дефиниций, связанных с термином «массаж», а с другой – не потерять накопленный передовой мировой и отечественный опыт использования отдельных массажных методик, выполнение которых требует специального немедицинского образования.

Президент НП
«Национальная Федерация массажистов»
М.А.Ерёмушкин

*Копия резолюции открытого собрания действительных членов НП «Национальная Федерация массажистов» отправлена в Министерство здравоохранения РФ, Росздравнадзор, Федеральное агентство по техническому регулированию и метрологии, Комитет по образованию Государственной Думы РФ.

Райнхольд Шон: масло, вода и массаж – борьба и единство противоположностей

По приглашению **Елены Воробьевой**, координатора школы терапевтов по масляно-дисперсионным ваннам в России, сертифицированного специалиста и преподавателя массажных технологий и методик лечебно-корректирующей гимнастики, очередной раз в Москву для проведения обучающих семинаров по антропософскому методу масляно-дисперсионных ванн приехал **Райнхольд Шон** (Reinhold Schöbn), специалист по медицинским ваннам и гимнастике Кнайпа, координатор антропософской физиотерапии в Германии, член правления Интернациональной ассоциации антропософской физиотерапии, член правления Интернационального союза терапевтов по масляно-дисперсионным ваннам, руководитель фирмы «Dr. R Heberer Naturhelmmittel GmbH».

С любезного согласия господина Р.Шона публикуем его интервью и комментарии Е.Воробьевой, знакомящие читателей с основами антропософской медицины и ее массажными средствами.



Е. Воробьева (ЕВ): Чем отличается антропософская медицина от традиционной?

Р.Шон (РШ): Основа антропософской медицины – обычная традиционная медицина. Для работы в антропософской медицине обязательны знания по классической медицине. Рудольф Штайнер, основатель антропософской медицины, делал акцент на духовной составляющей работы с организмом человека. Он хотел, чтобы в медицине шел разговор о человеческом духе. По его мнению, «умные и счастливые не болеют, а болеют глупые и несчастные».

Медицина, дополненная антропософией, должна быть свободной, творческой, эмпирической (имеется в виду опыт, полученный в познании) и интуитивной наукой. Антропософия – духовная наука. Она дает ответы, основанные на научном подходе: как использовать духовные познания, которые провел Рудольф Штайнер, и применить их во благо человека. Антропософия – это антропология с учетом нужд медицины. Антропософия обязывает врача вести себя высоко нравственно, развивать в себе мужество к познанию и ответственности, но в то же время скромно и с почитанием относиться к духовному миру и человеку. Обязывает относиться к пациенту не как к организму с телесными недугами или нарушением психики, а как к свободной личности, с большой сердечностью и состраданием. И думать в первую очередь о сущностной индивидуальности, в которой каждый человек имеет свой закон (судьбу) и духовные задачи. Антропософия побуждает думать о том, как духовная сущность человека связана с наследственно достающимся ему телом. Относиться к болезни и страданию не как ко злу, а как к заданию, которое человек должен решить самостоятельно для накопления внутренних сил, а врач только может ему помочь в этом. Антропософия не апеллирует к слепой вере, а побуждает

врача искать способы исцеления человека, соединяя глубокие естественно-научные и антропологические знания с духовно-антропософскими исследованиями.

Очень многим врачам близка боль, когда нет возможности помочь человеку и когда, падая от усталости, слышишь все нарастающую критику в отношении современной медицины. Но при этом критикующие и умные исследователи практически ничего не предлагают взамен. Никто не говорит, как изменить, и самое главное, что необходимо изменить в медицине, чтобы она стала такой областью знаний, которая вызовет у врача и пациента доверие, благодарность и удовлетворение совместных потребностей – исцелять и быть исцеленным. Антропософия ищет пути помощи современной медицине и соединяет естественно-научные и духовно-антропософские методы, чтобы всем вместе обрести эту благодарную потребность. Наука исцеления не имеет в своем развитии и совершенствовании законченности. И, как сказал Рудольф Штайнер, «врачом невозможно быть. Врачом возможно только становиться».

ЕВ: Как Вы начали заниматься антропософской медициной?

РШ: Все началось очень давно, когда в 12 лет в одной из клиник Тюбингена мне поставили диагноз «болезнь Бехтерева». Лечащий врач, ведущий эксперт этой клиники, пользовал меня обезболивающими и противовоспалительными препаратами, назначал специальную гимнастику, массаж и ванны 1 раз в год. Уже через полгода у меня развились неспецифический язвенный колит и депрессия. Мои родители стали искать выход из фармакологической зависимости. И так случайно они вышли на одного старого доктора, который, отменив все лекарства, назначил только гомеопатические и фитопрепараты. Через некоторое время я проснулся без боли в спине. Позже я увлекся гимнастикой по методу Кнайпа, которая в то время уже была отнесена к разряду антропософской медицины. Так и про-

изошло мое знакомство с антропософской медициной.

Райнхольд Шон очень скромный человек, несмотря на то что он коммерческий директор и управляющий фирмы «Dr. R. Heberer Naturheilmittel GmbH», которая является производителем масел для масляно-дисперсионных ванн на базе оливкового масла качества «Demeter». На протяжении десятка лет он занимается разработкой и усовершенствованием масляно-дисперсионной терапии. Получив от Вернера Юнге эксклюзивное право и сертификат на преподавание метода антропософской физиотерапии – масляно-дисперсионных ванн, он стал координатором антропософской физиотерапии в Германии, председателем интернациональной Ассоциации антропософских бальнеотерапевтов, председателем Союза терапевтов по масляно-дисперсионным ваннам. Сейчас Райнхольд Шон известен практически во всех уголках мира – как человек огромного мужества и сердечности, как терапевт, который справился со своей болезнью и имеет огромное искреннее желание помогать людям. Благодаря талантливым антропософским врачам и терапии масляно-дисперсионными ваннами Райнхольд Шон в свои 65 лет имеет возможность работать по 20 ч в сутки, переносить тяжелые перелеты и нести наследие ванн по миру, усовершенствовав его специально разработанным им подводным щеточным массажем.

ЕВ: Что входит в арсенал средств антропософской медицины?

РШ: Это лекарственные препараты, прежде всего гомеопатические, а также такие методы, как арт-терапия, музыкотерапия и др. (лечебное искусство), физические упражнения и физиотерапевтические методы.

ЕВ: Какое место уделяется в антропософской медицине массажу?

РШ: Очень значительное. Это и ритмический массаж, и масляные втирания с обертываниями, компрессы и гидромассажные процедуры. Основные отличия антропософского подхода к массажу следующие: не используется воздействие на триггерные (болезненные) зоны; обязательно ритмическое воздействие; очень мягкое, можно сказать, поверхностное воздействие; сходство с лимфодренажным массажем. Но самое главное то, что массаж всегда сочетается с масляными вти-

раниями. Так, если есть боль, то применяют масло с аконитом, если проблема с суставами – масло с арникой и т.п. К тому же важное значение имеют масляные ванны, которые оказались доступными благодаря масляно-дисперсионному аппарату Вернера Юнге.

Энергия Солнца – самая важная составляющая антропософии, а «выгон» этой энергии из растений и дисперсное распыление в воде – основа основ антропософской медицины. Благодаря разработанному В.Юнге специальному аппарату на поверхности воды не образуется масляной пленки, а всасываемость (попадание в кровь) действующего препарата, в особенности при добавлении в методику щеточного массажа, усиливается от 2 до 4 раз в сравнении с обычным втиранием масла. Щеточный массаж был разработан также самим В.Юнге, он имеет как тонизирующее, так и седативное действие и выполняется непосредственно в ванне.

Масляно-дисперсионные ванны – это метод антропософской физиотерапии, основанный на научных знаниях и имеющий глубокие духовные корни и огромный терапевтический потенциал.

Масляно-дисперсионная терапия работает с тремя принципами – с принципом воды, с принципом масла и принципом объединения масла и воды посредством вихря. Прежде всего обратим внимание на принцип воды. Вода – основа нашей жизни. Жизнь без воды невозможна. Все процессы в нас происходят в жидкостях. И мы состоим из воды. Человек – водное существо. Вода является основным существенным экзистенциальным принципом, по которому мы живем.

Что означает масло? Масло берется из растения. У растения масло может возникнуть при определенных условиях. Это наличие солнечного света. Это специфические ритмические процессы в том или ином растении. Что такое ритмические процессы? Прежде всего это ритм дня и ночи. Это тепло и холод.

Третий принцип – это принцип дыхания и ассимиляции. Так мы можем увидеть, как растение вбирает силы солнца и тепла и через ритмическую деятельность превращает это в масло. Все происходит в зеленых листьях, где постепенно образуется масло. Часто масло не остается в листьях, а транспортируется к семенам и плодам и там накапливается. В этом случае именно масло, сконцентрированное в семени, позволяет ра-

стению вырасти из маленького семени.

Какова связь человека и растения? Рудольф Штайнер говорил так: «Человек – это перевернутое растение». Голова или нервно-чувственная система в человеке – это корень у растения. Цветок и плод у растения – в человеке это система обмена веществ. Стебель и лист имеют непосредственное отношение к ритмической системе в человеке. Следовательно, если хотят стимулировать в человеке силы головы, следует искать лечебные средства в корне растения. Если мы хотим оказать влияние на обмен веществ, то используем лекарство из цветка или плода растения. Каждое правильно подобранное лечебное средство может помочь «я» человека во взаимодействии с болезнью по ее преодолению. Это самое простое представление. Для каждого конкретного случая антропософский врач, прошедший обучение данной методике, подбирает свое масло строго индивидуально, учитывая все основополагающие представления антропософской медицины при лечении человека.

Эфирные масла мы можем найти в цветах растения, плодах, корне, коре или стеблях и листьях. В противовес жирным маслам эфирные масла – это продукт выделения. И еще одно отличие жирных масел от эфирных – это то, что жирные масла могут омыляться. Эфирные масла имеют свойство улетучиваться, они не могут привязываться к материи.

Главный принцип данной терапии, с которым работал В.Юнге, – это принцип воды. Вода обладает свойством образовывать капли. С неба вода всегда падает каплями. Если этот процесс представить ускоренно, то мы увидим, что каждая капля разбивается на более мелкие капли. Читая труды Гете, В.Юнге наткнулся на описание водопада Штауббах. Вода обрушивается сверху и внизу перестает быть целостностью, превращаясь в тончайший туман. Внизу нет капель, только туман. Масло, наоборот, не имеет тенденцию образовывать капли. Оно льется тончайшей струйкой.

Основная идея открытия терапии заключалась именно в том, чтобы масло и воду соединить. В обычных условиях вода и масло не соединяются. Если, например, масло капать в воду, то перемешать нам не удастся. Чтобы перемешать масло с водой, применяется омыление масла, получается эмульсия. При этом субстанция масла разрушается. Не-

обходимо было придумать, как добиться, чтобы еще и субстанции растений не разрушались во время приготовления ванны.

И В. Юнге создал уникальный прибор для приготовления такой ванны, в которой масло соединилось с водой путем дисперсии, а не эмульсии. Вход в сам прибор боковой, а не центральный. В цилиндре образуется вихревое движение, водоворот. Но поскольку цилиндр заужается, то вода убыстряется. Скорость вращения воды столь высокая, что происходит распыление воды. Сверху помещается масло, всего 5 мл. Колбочка заканчивается тончайшим отверстием. И это окончание направлено в самый центр водоворота. Вихрь обладает всасывающим действием. Из конуса капает мельчайшая капля масла, и происходит изменение агрегатного состояния: масло превращается в туман. Этот метод называется методом холодного испарения. Получается, что в мощное вихревое движение попадает масляный туман, и ничтожные капельки тумана окутывают капельки воды. В результате мы получаем, что капельки воды окружены тончайшей пленкой масла. И это имеет двойное действие. Во-первых, масло получает не центральное, а периферическое распространение, получается невероятно большая площадь, что в 2 тыс. раз превышает обычную поверхность. И поскольку масло так окутывает воду, возникает «эффект Тундала». Происходит изменение соотношения веса масла и воды, и масло спокойно распространяется по всей глубине воды. Даже если такая смесь будет стоять сутки, масло все равно не всплывет на поверхность. Когда пациент ложится в ванну, то масло, находясь в таком агрегатном состоянии, окутывает всю поверхность кожи, каждый миллиметр. Это настолько мельчайшие частицы, что лечебные субстанции растения мгновенно впитываются в кожу и кровь. Действие масла доказано.

В. Юнге был духовным человеком, но также и человеком науки. По его просьбе проводились исследования в университете города Мюнхена и физическом институте. Параллельно проводились испытания в эмульсионных ваннах. Также проводились исследования крови человека до и после ванны. Ученые установили, что следы эфирных субстанций масел находились в крови, и по сравнению с эмульсионными ваннами их было в 2–4 раза больше. Но при этом расход масла, чтобы получить ле-

чебный эффект, в эмульсионной ванне в 4 раза больше, чем в масляно-дисперсионной.

Здесь нужно учитывать, что мы говорим об эфирных субстанциях, которые находятся в крови. Нельзя говорить, что масла попадают в кровь, тогда бы это приводило к эмболии. По сути, масла остаются в коже, смягчая ее. Но самые тонкие, мельчайшие части эфирных масел переходят в кровь. И самое существенное, что это происходит не через пищеварительный тракт, а напрямую в кровь. И в этом разница между теми медикаментами, которые мы принимаем через рот. Тонкая субстанция сразу попадает в кровь и непосредственно действует на «я»-организацию человека, которая живет в его крови.

Что такое «я»-организация? С точки зрения антропософской медицины, человек – 4-членное существо. Он состоит из физического тела, тела эфирного, тела астрального и «я»-организации. Многие заболевания связаны со слабостью «я»-организации. И любое действительное исцеление начинается из «я»-организации. Лекарство сначала вводится в тело. Затем его «подхватывает» духовный принцип человека – его «я».

Любое внутреннее применение лекарства проходит через обмен веществ. Все лекарства, даваемые извне, сначала воздействуют на нервно-чувственную систему. Прежде всего это ванны, втирания и массаж. Важным является возможность выбора препарата с определенной потенцией. Масляно-дисперсионная ванна как бы потенцирует лекарственное средство, т.е. «одухотворяет». Кроме этого, аппарат для масляно-дисперсионной ванны спроектирован В. Юнге таким образом, что, погружаясь в ванну, приготовленную с помощью этого аппарата, человек погружается в атмосферу особой, специфической духовности.

Каждая капля масла, несущая в себе силу солнца и дух растения, переносит этот дух в человека, укрепляя его «я»-организацию, преобразуется и возвращается целительными силами в тело.

Особенно это чувствуют дети. И очень часто, купая 2-, 3-летних детей, тех, кто уже научился говорить, можно услышать шепот: «Как хорошо, как хорошо». Наверное, это особая награда тому любящему терапевту, который в этот момент рядом с этим ребенком. И награда мудрому исследователю В. Юнге за его чудо-аппарат. И награда Р. Шону, усовершенствующему и передающему это наследие по миру.

ЕВ: Как на сегодняшний день обстоит ситуация с образованием основ антропософской медицины в Германии?

РШ: Существуют дополнительные специальные курсы по отдельным методам, есть самостоятельные циклы в университетах, а также ряд клиник, в которых применяются методы антропософской медицины.

ЕВ: Как относятся специалисты по физической терапии (физиотерапевты) к антропософским подходам?

РШ: По-разному – от полного отрицания и борьбы с ними до использования методов антропософской медицины в своей клинической практике. Но страховые кассы в Германии оплачивают лечение, проводимое антропософскими специалистами.

В Германии написано много удивительных книг, некоторые благодаря Татьяне Локтевой переведены на русский язык. В одной из книг есть интересные указания на влияние масляно-дисперсионной ванны на детей с нарушениями в развитии. После обучения в Германии я нашла эту книгу, изучила и, имея искреннее желание помочь, начала применять в реабилитации своих пациентов ванными. Масляно-дисперсионная терапия не имеет противопоказаний и может быть использована как у очень пожилых людей, так и у новорожденных здоровых детей и детей с поражением центральной нервной системы и психики. Важно правильно подобрать масло. В терапии ваннами используется более 70 масел. Для этого требуется серьезное законченное обучение и сертификат бальнеотерапевта.

Именно такие сертификационные курсы по масляно-дисперсионным ваннам и щеточному массажу проводит Райнхольд Шон в России.

ЕВ: И в заключение нашей беседы какие пожелания Вы хотели бы высказать читателям журнала «Массаж. Эстетика тела»?

РШ: Я знаю, что российские массажисты работают прилежно и много. Но вижу, сколько времени и энергии они тратят на дорогу от дома на работу. Эту энергию нужно восполнять. Самым лучшим средством для этих целей и служат масляно-дисперсионные ванны по методу Вернера Юнге.

Профессиональное для профессионалов!

Мария Пигалева: «Всегда посещаю местные спа во время путешествий»



Мы продолжаем беседовать с Марией Пигалевой, хозяйкой и основательницей интернет-магазина «Я – эстетист». «Я – эстетист» – это место, где собраны все необходимые для работы массажистов и мастеров спа вещи: от форменной одежды и аксессуаров до элементов декора помещений.

– Мария, есть ли какие-нибудь новости?

– Новости, конечно, есть. Например, мы наладили прямое сотрудничество с производителями одноразовой продукции по приемлемым ценам. На нашем швейном производстве, кроме полюбившихся всем штанов «тай-чи», теперь шьются и пижамы для тайского массажа. Поэтому салонам не надо будет переплачивать за перевозку и растаможивание пижам из Таиланда. Ткани, как всегда, подбираются по принципу износостойкости и приятных тактильных ощущений у клиентов.

Кроме этого, для мастеров мы сейчас разрабатываем новые модели блуз из натуральной ткани и модели штанов. Хочется создать универсальную форму, чтобы каждый мастер чувствовал себя в ней комфортно независимо от комплекции и тех техник массажа, с которыми он работает.



– О чем думается летом? О чем хотелось бы поговорить?

– Знаете, в период лета, общей расслабленности и отпусков, хочется поговорить не о производстве, а о самосовершенствовании мастера. Как часто мы оказываемся по ту сторону своей работы – на месте клиента? А ведь это так важно – взглянуть на себя со стороны. Разве можно оценить всю прелесть про-

цедур, тонкости и нюансы технологии ее оказания, если ты ни разу не побывал в качестве клиента? Еще один важный аспект – обслуживание. Это неотъемлемая часть профессионализма. Сегодня, оказывая услугу человеку, нет никакой гарантии, что завтра ты не столкнешься с ним на его рабочем месте. Следовательно, сервис всегда должен быть на высоте.



– Где, по-Вашему, лучше всего попробовать себя в роли клиента?

– Поскольку спа зародилось не в нашей стране, то побывать на родине спа или хотя бы в одном из мест, где оно получало должное развитие на протяжении многих лет, – святая обязанность каждого мастера. Только зарубежный опыт поможет развитию профессионала. Оказывая у себя в салоне те или иные процедуры с экзотическими названиями, пропитанные ароматом соответствующего места и времени, мастер должен всю обстановку вокруг себя привести в соответствие с данным ритуалом: аксессуары, одежда, напитки, еда – они все должны подчеркивать определен-

ный национальный стиль, культуру. Знаете, люди начинают понимать, что правильно не просто зарабатывать деньги, а делать инвестиции в самого себя. В этом смысле побывать в роли клиента в других спа – это возможность как минимум расширить свой кругозор, быть готовым поддержать разговор о том или ином спа, с которым вы знакомы. Это нравится клиентам, делает их более лояльными к салону и к мастеру в частности.

– А сами часто посещаете спа во время путешествий?

– Да, я в поездках обязательно посещаю местные спа, стараюсь увидеть

их особенности, отличительные черты. Бывают очень удачные и приятные опыты, когда обретаешь какие-то полезные для себя знания, а бывают совершенно анекдотические ситуации. Например, на Шри-Ланке в аутентичном спа в джунглях меня пытались положить на голый массажный стол. Потом залили маслом с ног до головы и гладили 40 минут (это, оказывается, «стронг»-массаж) и каждые 5 минут спрашивали: «Are you okay? Massage is good?» А потом чуть не ошпарили на паровой кушетке. Как оказалось, у них вся система была построена на кастрюльке с водой на электрической плитке. Но, несмотря на такие курьезы, я всегда с удовольствием посещаю спа во всех своих путешествиях. Это дает мне новые силы и вдохновение для работы.

Желаю всем хорошего отдыха!



Уважаемые мастера! Стартовал новый проект — интернет-магазин для массажистов и СПА операторов.

Впервые нужные для работы товары собраны в одном месте по ценам от производителей и прямых поставщиков. Каждая вещь создана, чтобы дарить комфорт, радость и красоту почитателям массажного искусства.



i-estetist.ru

- Форма для массажистов
- Разработка фирменного стиля для спа
- Аксессуары для массажа, бани и хамама
- Элементы декора для кабинета
- Разнообразная музыка для процедур
- Эксклюзивные товары ручной работы

Мы уверены, что представленные товары не оставят вас равнодушными!



8 (906) 713 91 91

Врач-остеопат! Зачем?

Мы все разные! У каждого из нас есть свои потребности и жизненные ценности. Одни идут в магазин, чтобы купить молоко, кофе и мясо, другие на товарных прилавках ищут «Домик в деревне», «Нескафе» и «Чикен макнагетс». Когда у одних заболит нога, то они идут на прием к врачу травматологу-ортопеду, который при необходимости привлекает для комплексного лечения врача мануального терапевта, физиотерапевта, инструктора по лечебной физкультуре (ЛФК) и массажиста. Другие в панике, прислушиваясь к советам соседей или любимого гламурно-популярного журнала, начинают поиски самого лучшего остеопата, гомеопата, хиропракта, экстрасенса или спешат на занятия цигуном, тайчи, йогой. Мы все разные! Кому-то нужен продукт, кому-то – упаковка; кому-то нужен результат, а кому-то – процесс.

С введением Приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20.12.2012 №1183н «Об утверждении Номенклатуры должностей медицинских работников и фармацевтических работников» в указанном перечне появилась новая должность – врач-остеопат. Однако разъяснений, кто имеет право занимать эту должность и какие обязанности входят в сферу деятельности этих специалистов, пока не дано. Кроме того, остается неясным, зачем самим остеопатам это право – занимать должности в медицинских учреждениях?

Но прежде чем ответить на эти вопросы, необходимо определиться, что же по своей сути представляет остеопатия?

Остеопатия никогда не была частью официальной медицины, потому что она самодостаточная система. Остеопатия – это другая медицина, у которой иные представления о человеке, о здоровье и болезни. Именно по этой причине она не нуждается в других специалистах-медиках и готова все заболевания лечить своими собственными средствами. Остеопатия провозглашает себя как средство от всех болезней телесных и душевных, как панацею от всего. Единственное условие для чудесного исцеления – у пациента должны быть... деньги. Счастье бесплатным не бывает! Это один из основополагающих принципов остеопатии. По этой причине ни сама остеопатия не хочет входить в систему обязательного медицинского страхования (ОМС), ни официальная медицина не горит желанием включать остеопатию в перечень лечебно-профилактических средств.

Более того, для профессиональных медиков уже не секрет, что некоторые феномены остеопатии не подтверждаются клиническими исследованиями по принципам доказательной медицины. Не обнаружен краниосакральный ритм, не происходит растяжения оболочек спинного и головного мозга, нет тока энергии по телу пациента в результате остеопатических манипуляций и т.п. В лучшем случае все, о чем рассказывает остеопат пациенту, – это так называемая «пальпаторная иллюзия».

Другое дело – отдельные остеопатические приемы, которые сегодня взяли на вооружение мануальные терапевты, врачи ЛФК, массажисты и даже специалисты в области телесно-ориентированной психотерапии. Никто не собирается отбрасывать вековой опыт поиска и применения остеопатических манипуляций. Так, пассивные движения в нефизиологической амплитуде, по диагоналям кинематических цепей широко используют в своей работе мануальные терапевты и врачи ЛФК, а все мягкотканые приемы, предназначенные для работы с мышцами и сухожилиями, органично вошли в сферу деятельности профессиональных массажистов.

Нельзя стандартизировать чувство! Но именно с ощущениями и работают современные остеопаты. Кому-то это нравится, и кому-то это даже необходимо, а кто-то хочет не избавиться от чувства боли, ощущений дискомфорта, а ощущать себя просто здоровым.

Мы все разные! Именно об этом принципе официальной научной медицины в свое время говорил профессор Московского университета Матвей

Яковлевич Мудров (1776–1831 гг.): «Я намерен сообщить вам новую истину, которой многие не поверят и которую, может быть, не все из вас постигнут... Врачевание не состоит в лечении болезни... Врачевание состоит в лечении самого больного... Каждый больной, по различии сложения своего, требует особого лечения, хотя болезнь одна и та же». Справиться с такой нелегкой задачей не может один остеопат, какой бы выдающийся он ни был. Лечение – это всегда сложный комплексный и многоуровневый процесс, требующий подключения разных средств, методов и, конечно же, специалистов-медиков.

Не личность доктора, каким бы замечательным он ни был, а личность пациента стоит в основе современной медицины. Но... мы все разные. И всегда кто-то будет искать не «молоко», а «Домик в деревне»!

Право выбора – вот на чем базируется современное демократическое общество. Пойти направо или налево, вверх или вниз – каждый должен решать для себя сам. Но для возможности выбора необходимо вначале дать точные определения противоположных значений.

С введением новой должности – врач-остеопат – возникает путаница между традиционной и нетрадиционной медициной. По сути, открывается возможность придания официального статуса врачам-астрологам, врачам – народным целителям, врачам-шаманам и т.п. Зачем? Нелогичность со стороны Минздрава РФ, утверждающего научный доказательный подход к медицинским средствам, очевидна.

Остается только надеяться, что здравый смысл все-таки восторжествует и остеопатическими техниками по-прежнему будут пользоваться в своей практике мануальные терапевты и массажисты, а «истинные» остеопаты останутся в рамках своей альтернативной (иной, другой, чужой) медицины.

А уж к кому обращаться и для решения каких задач, пусть каждый пациент выбирает самостоятельно.

М.А. Ерёмушкин,

д-р мед. наук, проф. каф. травматологии, ортопедии и реабилитации РМАПО, проф. каф. спортивной медицины и реабилитации ИППО ФМБА, вед. науч. сотр. НПО ФГУ ЦИТО им. Н.Н.Приорова Минздрава России, президент НП «Национальная Федерация массажистов», Москва

Ода ритмическому массажу

Чего мы ждем, когда обращаемся к массажисту? Часто нам об этом напоминает врач, но и сами по себе мы все время ощущаем желание сделать нечто со своим телом. В нас постоянно живет неосознанное стремление к гармонии. И так же подсознательно запутавшись в своем теле, мы ждем, что придет извне живительная помощь и вылепит наше естество по божественному образцу. Собственно, мы не чужаемся принципа «человек, помоги себе сам», спортивные и тренажерные залы заполнены старательным людом, и диеты мы записываем и даже соблюдаем их, но к «рукоделию» массажа у нас все равно особое отношение. Как Галатея в куске мрамора под резцом гениального скульптора, мы сами внутренне мечтаем ожить под руками массажиста, надеясь, что он – кудесник – чутьем художника лучше нас ощущает ту идеальную, совершенную форму, которую мы стремимся своим телом воплотить. А лепят (в лучшем смысле этого слова), ваяют все по-разному. И чем грамотнее и опытнее массажист, тем лучше он предвосхищает идеал, гармонию телесности в ее апофеозе здоровья.

Но многое зависит еще и от метода. Разновидностей массажа не счесть, и многие специалисты владеют целым букетом, хотя все равно каждый из них лелеет свою любовь, свой «идеальный» метод, а остальные – для поддержки, для частных случаев. Это как у живописца: один пишет маслом, другой – акварелью.

И каждый поет о своем. В каждом движении рук, в каждом приеме, штрихе. И, конечно, когда о своем любимом методе рассказывает. И не потому, что хочет себя подороже подать (хотя иногда и это тоже), а оттого, что для настоящего специалиста работа становится искусством, и каждый вылеченный суставчик, каждая спина, нога, тело – маленькое произведение искусства, этюд – и победа. Над болью, над дисгармонией, над несовершенством.

Правда, среди разновидностей массажа встречаются почти изумительные методы, силовые, болезненные, и зачастую пациенты сами ждут, что их завяжут если не в gordiev узел, то как минимум – в морской. И «шкуру сдерут», и «по косточкам повалываются». Почему-то для некоторых это является наивысшим удовольствием – ощутить себя пропущенным сквозь мясорубку, хотя и это может быть путем к гармонии – «разобрать по ко-

сточкам – и собрать». Per aspera ad astra!

Вот тут мне и хотелось бы воспеть то, чем занимаюсь я. Потому что, пройдя через опыт спортивного (читай –

го лечебного или спортивного массажа. Помните? Так вот, в классическом массаже (практически во всех его разновидностях, больше или меньше) напряжение (давление, если хотите) направлено внутрь тела пациента, от поверхности кожи – в ткань, к кости. Представляете себе губку? Чтобы собрать ею воду, надо ее сжать, положить в лужу, и тогда она воду соберет – примерно по такой схеме достигается эффект в классическом массаже. Вот и главное отличие. В ритмическом массаже напряжение передается от центра тела, в легкость, в полет, чтобы ткань «задышала», расправилась, расцвела. И это достигается особым качеством массажного приема, так называемым «всасыванием». Это почти невозможно объяснить, и приходится до «семидесяти семи потов» тренироваться, чтобы достичь полного расслабления кисти и чтобы ею «поманить» массируемую ткань, никогда не заставляя ее за собой сле-

В ритмическом массаже напряжение передается от центра тела, в легкость, в полет, чтобы ткань «задышала», расправилась, расцвела. И это достигается особым качеством массажного приема, так называемым «всасыванием».

силового) массажиста, нашла то, что полярно противоположно, мягко, легко, музыкально, гармонично в своей природе, ибо с природой связано. Я говорю о ритмическом массаже.

«А что это такое?» – спросит неискушенный читатель. Попробуй объясни! Потому что лучше один раз почувствовать, чем выслушать огромную лекцию. Или хотя бы увидеть со стороны. Но – приходится объяснять. Самое короткое описание – в сравнении с уже широко известным, ведь очень многие хотя бы раз в жизни получали процедуру классическо-

довать, только приглашая вздохнуть вслед за движением руки.

Но что же я о самом главном забыла? Конечно, это же из названия ясно: «ритмический» – значит, есть какой-то особый ритм? Ни в коем случае не играющей музыки или отстукивающего «ать-два» метронома. Нет! Ритм, подобный дыханию или сердцебиению, приливу-отливу моря, наступлению утра и угасанию дня, живой ритм, в котором именно этот пациент нуждается сейчас и который считает массажист в зависимости от заболевания, проблемы, состояния тканей и даже темперамента –

всей совокупности феноменов, открывающихся взору специалиста и его рукам, а руки у массажиста тоже «видят», фиксируют области холода и тепла, спазмов и ригидности, отека и многое другое. Ритм массажных движений – чередующиеся фазы напряжения и расслабления, наполнение рук тканью – и освобождение ее. Мы вынуждены противостоять губительным ритмам цивилизации, и так трудно сохранять ритмы, заложенные в нашем теле самой природой для каждого органа. Ибо каждый из них имеет собственный ритм, сопряженный, однако, со всеми другими. Собственно, болезнь можно рассматривать как потерю гармонии внутренних ритмов, когда мы нужда-



. Масло в ритмическом массаже – часть терапии, дополнительная возможность исполнить задачу еще лучше, с особым шиком, привнести новое звучание, оттенок, еще более индивидуализируя работу, еще больше адаптируя ее к потребностям лежащего перед массажистом тела. Поэтому и масла особые.

емся в дирижере, который соберет воедино партии разных инструментов, чтобы оркестр нашего тела снова слаженно зазвучал.

В ритме дыхания мы можем прозреть еще одно качество – полярность. Уже в самом понятии ритма заложено оно: сжатие-расслабление, вдох-выдох. Это качество сопровождает ритмический массаж, многократно усиливая его возможности. Ведь бывают болезненные ситуации, когда больное место и руками-то нельзя трогать, а помочь надо. Представьте себе сломанную ногу в гипсе. Пока кость срастается, мышцы бездействуют, слабеют, теряют форму, а тут добавляется и отек, да и многое другое, так что к моменту снятия гипса приходится чуть ли не заново учиться ходить. А вот когда делают ритмический массаж на противоположных конечностях (напротив и наискосок), а иногда и на всех

доступных местах, – кость не только быстрее срастается, но и состояние мышц и других тканей становится намного лучше, настолько, что можно сразу эту конечность нагружать, ходить.

Конечно, все зависит от сложности перелома, но в любом случае есть дополнительная возможность помочь заживающим тканям тогда, когда напрямую они недоступны. Это относится почти ко всем болезненным процессам, когда массаж помогает из противоположного конца тела. Кстати, поэтому общий массаж (всего тела) никогда не делается, а выбирается в зависимости от проблемы 2–3 участка тела. Если же речь идет о том, что нужно просто уравновесить жизненные процессы, снять усталость, напряжение, чаще всего делают большой массаж спины (включая шею и поясницу, крестец), так называемый гармонизирующий.

Полярность также заключена и в особой форме движения, которой пользуются в ритмическом массаже. Это

«лемниската» – восьмерка. Она выступает в самых разных вариациях: одной рукой и двумя, в поглаживании, разминании, «продышивании», большая (соединяющая плечо с бедром) или маленькая – на два сустава фаланги мизинца или вокруг одного сустава – всюду она присутствует. И эта форма восьмерки позволяет варьировать импульс напряжения-расслабления, помещая напряжение в центр или разнося его на края. Бывают еще спирали, круги и штрихи, но все они также живут в ритме напряжения-расслабления.

Темы показаний и противопоказаний мне бы сейчас не хотелось касаться. Об этом вам подробнее расскажет врач, знакомый с этим методом, если возникнет в том потребность.

Есть у ритмического массажа еще одна изюминка. Его делают с маслом. Но масло здесь вовсе не для того, чтобы облегчить жизнь массажисту.

Собственно, делать массаж можно и без масла (за исключением жаркого времени года, когда кожа потеет), ведь скольжения по коже почти нет. Масло в ритмическом массаже – часть терапии, дополнительная возможность исполнить задачу еще лучше, с особым шиком, привнести новое звучание, оттенок, еще более индивидуализируя работу, еще больше адаптируя ее к потребностям лежащего перед массажистом тела. Поэтому и масла особые. Их технология разработана так, чтобы еще больше раскрыть целительные возможности растений, поэтому сбор, обработка сырья и сама экстракция в оливковом и арахисовом масле также проводятся с использованием соответствующих ритмов. Чаще всего используются масла из каштана, хвоща, розмарина, лаванды, тимьяна, любистока, лимона и других растений, а вот использование минеральных, синтетических масел и талька запрещено.

А теперь настало время раскрыть последний секрет. В ритмическом массаже очень часто в конце процедуры используется нанесение специальной соответствующей мази или масла на область проекции внутренних органов (печень, сердце, почки и т.п.). Это дает дополнительный и очень глубокий импульс к исцелению, и в результате процедура приобретает законченность, как лак придает особую ценность картине старого мастера.

А теперь мне хочется вернуться к тому, с чего я начала. Для чего же делается массаж?

Чтобы достичь гармонии в своей телесности? Или гармонии с самим собой? Чтобы тело не доставляло хлопот, а только радовало своим совершенством? Но кто знает, что нужно чужому телу? Визажист? Массажист? Дизайнер? Может быть, со стороны и виднее, но, по моему мнению, каждый сам наводит порядок в своем доме. И получает от этого удовольствие. Поэтому я могу только показать вашему телу, как может быть хорошо и правильно, но оно само должно воспрянуть, заняться собой и достичь желанной гармонии. Никогда и никто не сможет сделать человека здоровым и красивым, кроме него самого. Совершенствуйтесь! А ритмический массаж в этом вам поможет.

М.В.Виноградова,

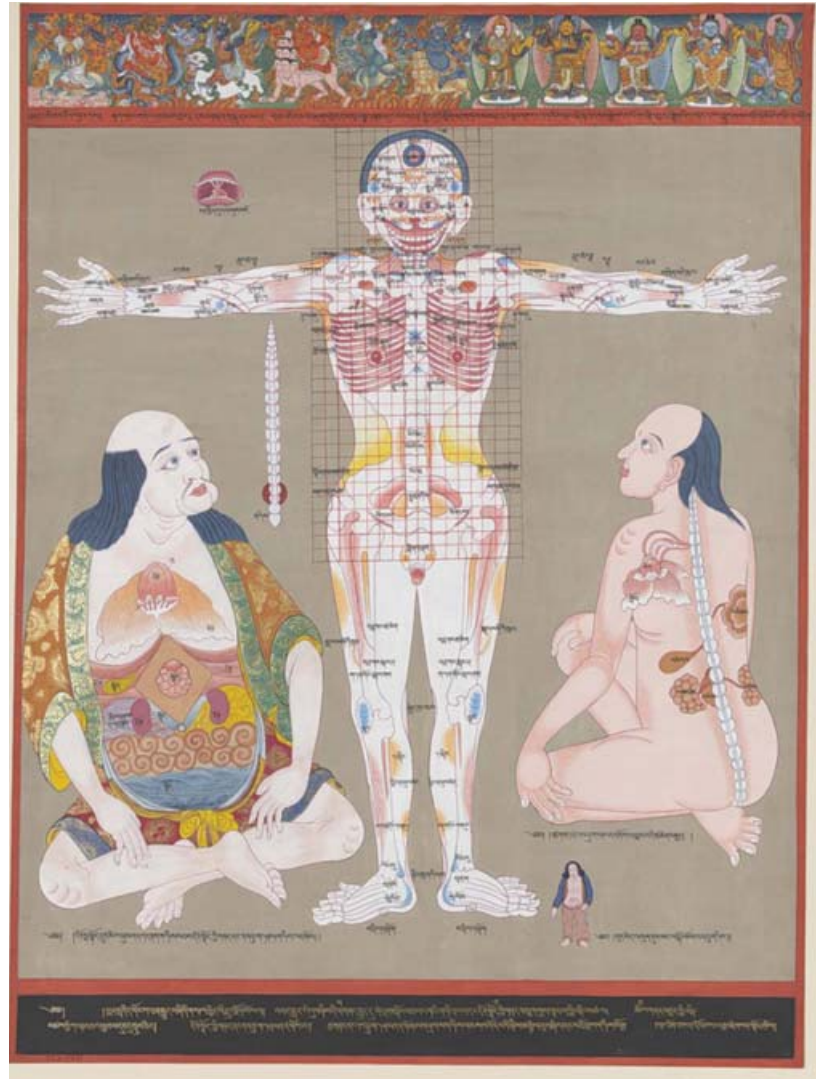
Автономная некоммерческая организация содействия обучению и популяризации физиотерапии «Рютмос-Ритмус-Ритм», Москва

Основы тибетского глубококотканого массажа

«Если можешь, помогай другим. Если не можешь помочь, то хотя бы не приноси вреда». «Тибетская медицина – это всеобъемлющая система врачевания, служившая народу Тибета в течение столетий. Я убежден, что она и сейчас может принести много пользы всему человечеству. Однако в стремлении достичь этого мы встречаемся с известными трудностями, поскольку тибетскую медицину, как и другие научные системы, следует постигать в ее собственном контексте, а также на пути объективных исследований».

Далай-лама XIV

Тибетская медицина как система сформировалась примерно в VII в. н.э. На ее зарождение и последующее развитие большое влияние оказали медицинские традиции соседних с Тибетом стран – Индии и Китая. Формирование тибетской медицины шло путем освоения и синтеза теоретических и практических позиций указанных систем медицины. При этом на ранних этапах развития предпочтение отдавалось китайским научным и практическим медицинским знаниям. Основным трактатом тибетской медицины является «Чжуд Ши» – 4-томное руководство, написанное в стихах, автором которого был выдающийся врач и ученый Юток Йонтен Гонпо (1112–1203 гг.). Создание «Чжуд Ши» относится ко второй половине XII в. Трактат получил широкое распространение и признание современников. В дальнейшем «в русле его комментирования появлялись и исчезали различные школы тибетской медицины и была создана обширная медицинская литература» (Д.Б. Дашиев, 1988). В Россию тибетская медицина «пришла» через Китай и Монголию в XIX в. и была распространена главным образом в регионах с буддийским вероисповеда-



нием – в Бурятии, Туве и Калмыкии. В европейской части страны, в частности в Санкт-Петербурге, благодаря трудам П.А. Бадмаева были организованы и функционировали тибетская поликлиника и аптека, обеспечивавшая пациентов лекарственными средствами, приготовленными по соответствующим рецептам. С точки зрения философии тибетской медицины, человек состоит из психологических (сенсорные и ментальные способности) и биологических («три доши» и семь составляющих «лус зунг») единиц. На физическом уровне функции тела находятся в зависимости от активности трех дош (трех сущностей), нормальная работа которых необходима для поддержания хорошего здоровья.

В тибетской традиции помимо известных анатомических сосудов, по которым циркулируют кровь и лимфа, рассматриваются так называемые «сосуды тонкого тела», или жизнетворные сосуды. В трактатах указывается на три типа таких сосудов, которые проходят по всему телу. В них циркулирует сущностная энергия Ла. Иногда слово «Ла» переводят как «душа», но это не совсем точно. Ла – это совокупность энергии первоэлементов и абсолютного сознания, личная индивидуальность человека, его личные качества, способности, которые формируются под эгидой степени гармоничности энергий элементов. Ла – это психоэнергетическая сила человека, обеспечивающая функцию взаимосвязи с

энергией внешнего мира. Одним из важнейших аспектов Ла являются защитные функции (можно провести аналогию с защитным панцирем Райха).

Считается, что Ла может покидать тело человека через каналы безымянных пальцев во сне, во время болезни и обморока. Характерный признак частичной утраты Ла – человек часто и внезапно просыпается по ночам. При утечке Ла кожа на этом участке становится бледлой, нечувствительной и неприятной на ощупь. На потерю энергии Ла также указывают мрачность, притупленность мышления, тревога, утомляемость, бледность, тусклый, сероватый, нездоровый цвет лица.

Поскольку сосуды тонкого тела распространены по всему телу, то и Ла тоже циркулирует по всему телу, и, если речь идет о массаже, прорабатывать, соответственно, нужно все тело. Причем в отдельные лунные дни и в отдельных точках тела потенциал Ла проявляется сильнее (эти точки называются «местоположение Ла»). При приближении Ла к такой точке ее потенциал возрастает, в ней самой он достигает максимума, а затем затухает, чтобы возрасти в следующем пункте местоположения Ла. Каждая точка местоположения Ла на теле имеет свое обозначение, соответствующее определенной букве тибетского алфавита или слогу.

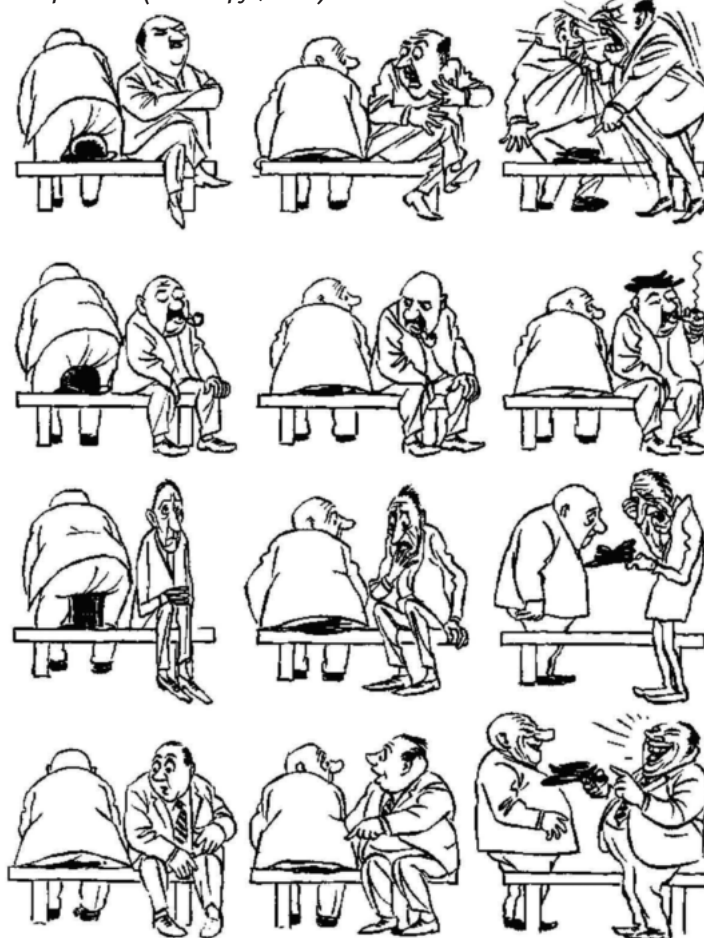
В учении Калачакры говорится, что цикл движения Ла начинается у мужчин слева, а у женщин справа. В новолуние Ла находится в стопах ног (в левой – у мужчин, в правой – у женщин). При растущей луне она поднимается к макушке, в полнолуние достигает макушки, затем опускается, пока снова не окажется в стопах. Во время любой процедуры тибетского массажа мастер работает с энергетическими центрами человека на энергии внутренней защиты – Ла. Чтобы ее сохранить, мастер повязывает красные шерстяные нити на безымянные пальцы ног и рук пациента. Одной из ключевых позиций теории тибетской медицины, кроме циркуляции энергетических потоков, является представление о трех системах регуляции состояния организма – «ветре», «желчи» и «слизи». Две из них идентифицируются как нервная и гуморально-эндокринная системы, существование которых признает и западная медицина. В то же время она не выделяет третью систему регуляции, как это делает медицина тибетская. В связи с этим идентификация

третьей системы регуляции – «слизи» и обоснование правомерности ее выделения с позиций сегодняшнего дня представляют определенные трудности. «Слизь» можно определить как местнотканевую систему регуляции.

Три системы регуляции определяют развитие в организме процессов функционирования, развития разных специализированных тканевых функций (эрготропных процессов) и восстановительных процессов (трофотропных), к которым можно отнести

ния благотворны, для других нейтральны, для третьих – болезнетворны. В тибетской медицинской системе детально рассмотрено влияние на людей различных конституциональных типов климатических условий места проживания, сезонов года, образа жизни, характера питания, особенностей половой жизни и т.д. Подобный подход к взаимоотношениям организма и среды позволяет прогнозировать возможность развития болезни, условия ее возникновения и даже характер и время ее по-

Четыре типа реагирования на одну и ту же ситуацию в зависимости от темперамента (Х.Бидструп, 1968).



процессы клеточного питания, роста и воспроизведения. Все три системы регуляции участвуют в развитии указанных процессов, но степень участия каждой из них неодинакова. Система «ветра» определяет в основном развитие эрготропных процессов, система «слизи» – трофотропных процессов, а система «желчи» в равной мере активизирует развитие тех и других событий. Влияние одних и тех же факторов среды имеет разные последствия для людей различных конституциональных типов. Для одних эти влия-

явления. В свою очередь, это позволяет разработать комплекс оздоровительных, профилактических мер, сохраняющих и поддерживающих здоровье, предупреждающих возникновение заболеваний. В соответствии с этими представлениями реализуется первая и основная задача тибетской медицины – предупредить развитие болезни. На протяжении многих веков для объяснения разных видов физиологической активности тела применялась тщательно разработанная теория взаимодействия энергий и трех

Таблица 1. Взаимосвязь темпераментов европейской и тибетской традиций

Типы темпераментов	Основные проявления
Флегматик (доша «слизь»)	Внешне спокойный, медлительный, не склонен к быстрым решениям, к резкой смене настроения, склонен к лишнему весу
Сангвиник (доша «ветер»)	Его склонности непостоянны, он доверчив и легковверен, любит строить проекты, но скоро их бросает. Подвижен, общителен. Легко сходится с людьми, поэтому у него широкий круг знакомств. Он продуктивный деятель, но лишь тогда, когда много интересных дел, то есть при постоянном возбуждении, в противном случае становится скучным и вялым
Меланхолик (смешанный тип дош)	Господствующая наклонность – печаль. Желания носят грустный оттенок, страдания кажутся ему невыносимыми и выше всяких утешений. Обычно он плохо сопротивляется воздействию сильных стимулов, поэтому пассивен и заторможен. Воздействие сильных стимулов на него может привести к нарушениям поведения. У него нередко отмечается боязливость и беспокойство в поведении, тревожность, слабая выносливость. Незначительный повод может вызвать у него обиду, слезы
Холерик (доша «желчь»)	Неуравновешенный нрав, раздражительный, бурно выражает как положительные, так и негативные эмоции

дош. С именем Гиппократ и его школы связывают учение о 4 типах темперамента, объяснявшее индивидуальные различия между людьми несколькими типами «смешения» основных гуморальных компонентов – «соков» организма (кровь, слизь, желтая желчь и черная желчь). Это сангвиники (от лат. *sanguis* – кровь), флегматики (от греч. *phlegma* – слизь), холерики (от греч. *chole* – желчь), меланхолики (от греч. *melain chole* – черная желчь).

Сравнивая поведенческие особенности 4 типов темперамента, нетрудно предсказать, как будут вести себя лица с разными темпераментами в критической ситуации (см. рисунок).

Классификация темпераментов Гиппократ относится к гуморальным теориям. Позже эта линия была продолжена немецким философом И. Кантом, который также считал природной основой темперамента особенности крови. В чистом виде эти качества у человека, так же как и тибетские типы конституции, почти не встречаются. Однако мы до сих пор пользуемся этими понятиями, когда хотим несколькими словами кого-либо охарактеризовать.

Тибетская медицина отождествляет флегматика с дошей «слизь». Такой человек, как правило, склонен к отекам, формы тела у него округлые, по характеру он ленив, незлобив, и обычно у людей этого типа хороший сон.

У холерика (доша «желчь») сон может быть переменчивым: одну ночь он крепко спит, на следующую и глаз не сомкнет. Так же неуправляемо меняется и настроение. Такие люди страдают нарушениями обмена веществ, склонны к желчнокаменной болезни, к сердечно-сосудистым заболеваниям (гипертонии, инфаркту), эмоции контролируют с трудом. «Печеночные» пятна

на лице, бородавки, папилломы не только на теле, но даже и на внутренних органах, – знаки людей, принадлежащих к этому типу.

Про подвижного спокойного человека говорят «сангвиник» – доша «ветер». Это впечатлительные люди, у них выраженная мимика и жестикация. Про них можно сказать, что они спят чутко, энергию теряют легко, но так же быстро ее набирают. Им довольно трудно набрать лишний вес, но легко похудеть. Нельзя сказать, что у них высокая степень выносливости, но зато очень быстрые реакции. Как правило, кожа и волосы у сангвиника сухие, плохое «ленивое» пищеварение, часто жалуются на невралгию, боли в костях и суставах, наблюдается склонность к судорогам и запорам.

Понятия «сангвиник», «холерик», «флегматик» мы, как правило, ассоциируем с психоэмоциональным поведением человека. Тибетские же термины «слизь», «ветер» и «желчь» имеют более глубокие философские значения. Они являются неотъемлемой частью организма, его регулирующими системами и обязательно сказываются не только на внешнем облике человека, его телосложении, но и на его физиологических, психических особенностях (табл. 1).

По представлениям тибетской медицины, состояние организма человека регулируют три системы: «лунг» («ветер»), «мхрис» («желчь»), «бадкан» («слизь»). Каждая из систем имеет специфические способы и факторы действия. Так, фактор регуляции, используемый в первой системе, подобен ветру, он распространяется, перемещается, как ветер.

Вторая система – «желчь», очевидно, пользуется способом регуляции, который подобен способу распростра-

нения желчи. Используемый этой системой фактор регуляции также подобен желчи, т.е. вырабатывается в клетках тканей, как желчь в клетках печени, распространяется по сосудам, как желчь, и попадает в разные органы и ткани, где и действует как фактор регуляции.

Третья система – «слизь», возможно, имеет фактор регуляции, подобный слизи, который образуется в тканях и реализует свое влияние в месте образования, т.е. эта система является местнотканевым способом регуляции.

Итак, три системы совместно функционируют в регуляторном «ансамбле», обеспечивая развитие в тканях организма эрготропных и трофотропных процессов. При этом в регуляторном ансамбле какая-либо из систем регуляции может быть доминирующей, следствием чего является преобладание в органах и тканях соответствующих регулируемых процессов. В прямой связи с состоянием систем регуляции организма, их взаимоотношениями находится подразделение людей на конституциональные типы.

Конституцию «ветер» тибетская медицинская традиция связывает с механизмом нервной регуляции, «желчь» – с пищеварительной системой, «слизь» – с лимфатической, клеточно-тканевой. «Ветер» распространяет в организме нервный импульс, «желчь» – кровь и продукты эндогенной и экзогенной секреции, «слизь» – гормоны, продукты тканевого и клеточного обмена.

Тибетские тексты по медицине указывают на 3 основных типа энергетических каналов в теле, по которым происходит движение «ветра», «желчи» и «слизи». «Черные каналы» – это сосуды циркуляции крови, «каналы

Таблица 2. Энергетические каналы «ветра»

Типы темпераментов	Основные проявления
«Держатель жизни» – первая чакра	Находится на макушке и в голове, циркулируя через горло в грудь, осуществляет дыхание и проглатывание пищи, выводит слюну, мокроту, чихание и отрыжку. Отвечает за работу органов чувств и памяти. Из него возникают четыре оставшихся видов «ветра»
«Бегущий вверх», связан с третьей чакрой	Находится в груди. Циркулируя через нос, язык и горло, осуществляет функции речи, телу дает силу и делает человека храбрым, поддерживает блеск и цвет тела, поддерживает ясность мышления и усиливает память
«Всепроникающий», связан с четвертой чакрой	Находится в сердце. Циркулирует по всему телу. Отвечает за работу мышечной ткани и суставов, сего помощью осуществляется ходьба и любое движение конечностей
«Подобный огню», связан с пятой чакрой	Находится в желудке. Циркулируя по внутренним органам, отделяет «прозрачный сок» от осадка, способствует пищеварению и усвоению питательных веществ
«Вниз очищающий», связан с шестой и седьмой чакрами	Находится в области таза. Циркулируя по толстой кишке, мочевому пузырю, половым органам и внутренней части бедер, выводит или задерживает кал, мочу, сперму, кровь и содержимое матки

ветра» – центральная и периферическая нервная система, а «белые каналы» – лимфатическая система.

С точки зрения европейской медицины, каналы «ветра» совпадают с центральной и периферической нервными системами. Центральная нервная система в тибетской системе врачевания называется «канал ветра, поддерживающего жизнь», который связывает основные органы и части тела. В современном обществе причин для «расстройств ветра» с каждым днем становится больше: стресс – обычная реакция на давление, конкуренцию, недостаток времени, сверхзанятость, – все это вызывает определенные нарушения в эмоциональной сфере и психической. Именно поэтому тибетский глубокотканый массаж (ТГМ) воздействует в первую очередь на систему «ветра», и именно поэтому «ветру» здесь уделяется больше внимания, чем другим системам.

Для того чтобы понять глубинную сущность окружающего мира, в древности каждое явление рассматривалось с трех позиций (можно провести аналогию с христианской Святой Троицей). Так и понятие «ветра» в тибетской медицине раскрывается с учетом трех уровней содержания соотношенных с ним понятий. Значение буквального смысла термина: ветер – это движение того воздуха, который человек вдыхает и выдыхает, как наиболее явное проявление его действия, основной определяющей характеристикой которого является подвижность.

Значение термина: «ветер» – это тот энергетический статус организма, которым определяются все его функции, связанные с расходом накопленной энергии.

Истинный смысл термина: «ветру» присущ ряд конкретных признаков и наблюдаемых функций. Их точное определение позволяет рассматри-

вать и использовать «ветер» как систему управления самыми разными функциями организма, теми системами, которые известны как 5 функциональных ветров, 5 видов желчи, 5 видов слизи. К тому же «ветер» – основа всякой мыслительной деятельности, и, как полагает Лобсанг Рабгэй, «это живое образование, потому что он является средством функционирования мысли, передачи сигналов другим частям тела, создавая возможность движения, деятельности. Никакое сознание не может существовать без физической основы, т.е. rlung» (по книге В.Н.Пупышева «Тибетская медицина. Язык, теория, практика»).

«Ветер» подразделяется на 5 видов. Основные энергетические каналы «ветра» и их связь с чакрами показаны в табл. 2.

Доктор Нида Ченагцанг во время лекции по основам тибетского массажа приводил интересное сравнение: сознание и энергию «ветра» он соотносил с безногим всадником на слепом коне. Ведь сама по себе энергия «ветра» лишена ясности, света, она, как слепой конь, ничего не видит, но стремительно мчится. А у всадника есть ясность и способность воспринимать, но нет возможности двигаться. Однако если всадник сядет верхом на слепую лошадь, то процесс станет управляемым.

Система «ветра» и, соответственно, люди конституции «ветра» отвечают на различные воздействия в первую очередь активизацией эрготропных (катаболических) процессов, т.е. происходит сгорание вещества с выделением энергии.

Система «слизи» и, соответственно, люди конституции «слизи» реагируют на действие различных факторов развитием процессов трофотропной (анаболической) направленности, т.е. происходит синтез вещества с поглощением энергии.

У людей конституции «желчи» доминирующая в их организме система «желчи» способствует равновесному развитию эрготропных и трофотропных процессов.

Следовательно, по типу реагирования обладатели конституции «ветра» являются эрготропным типом, конституции «желчи» – нормотропным, а конституции «слизи» – трофотропным типом людей.

Как следует из приведенных характеристик людей разных конституционных типов, от состояния систем регуляции, их взаимоотношений зависят не только структурно-морфологические особенности тела и преобладающая направленность физиологических процессов, но и такой биологический параметр, как продолжительность жизни.

Люди конституции «ветра» считаются короткоживущими, поскольку преобладание в организме физиологических процессов эрготропной направленности, очевидно, сопровождается быстрым истощением, изнашиванием и гибелью отдельных тканей и организма в целом. Люди конституции «слизи», в организме которых преобладают трофотропные процессы, имеют высокий уровень восстановительных процессов, отличаются не только жизнестойкостью, большой выносливостью, но и продолжительным сроком жизни. Люди конституции «желчи» имеют обычно среднюю продолжительность жизни.

Доминирующая в регуляторном комплексе система регуляции определяет не только биологические свойства организма, но и поведенческие особенности и социальное положение человека. Следовательно, по тибетским представлениям, вся жизнь человека, как существования биологического и как субъекта социального, зависит от состояния его внутренних биологических механизмов.

Тибетские врачи создали из разных лечебных методов свою собственную систему, известную европейцам как массаж Ку-нье.

Традиционный тибетский масляный массаж Ку-нье широко распространен в Тибете, Индии и Монголии. На своей родине Ку-нье считается самодостаточной мягкой системой исцеления. Этот вид массажа великолепно сочетается с комплексом лечебных банных и спа-процедур. Умещение тела натуральными маслами вместе с пассивной гимнастикой, глубоким воздействием на мышцы и прогреванием энергетических центров естественным теплом превратили массаж в уникальную систему общего оздоровления. Техники Ку-нье активно воздействуют сначала на чувства и уже потом на тело человека.

Однако, как и в случае массажа глубоких тканей, был упущен холистический подход к решению проблем организма, так и в случае массажа Ку-нье не рассматривались локальные проблемы миофасциального аппарата. ТГМ, объединив эти направления, стал универсальной методикой психомануального воздействия, позволяющей добиваться конкретных результатов.

Эффекты ТГМ:

- Снятие «синдрома хронической усталости» и его последствий
- Коррекция застойных явлений при сидячем образе жизни
- Восстановление функций опорно-двигательной системы
- Активация вывода токсинов и метаболитов из организма
- Активация работы внутренних органов
- Улучшение микроциркуляции крови
- Антицеллюлитный и лимфодренажный эффекты
- Повышение тонуса и эластичности кожи
- Омолаживающий эффект (в том числе разглаживание морщин на лице)
- Эффективная реабилитация после стрессов и сильных потрясений
- Освобождение от эмоциональной усталости
- Поддержка в периоды напряженной умственной и эмоциональной активности
- Улучшение сна
- Развитие интереса к жизни во всех ее проявлениях
- Ощущение спокойствия и уверенности в себе

- Активизация творческой работоспособности
- Создание «внутреннего имиджа»
- Развитие новых способов восприятия окружающего мира
- Возможность создавать и находиться в хорошем настроении

Воздействие ТГМ осуществляется на физическом, энергетическом и психическом уровнях.

На физическом уровне ТГМ помогает наладить жизнедеятельность всех систем организма – сердечно-сосудистой, мышечной, нервной, эндокринной, лимфатической и др. На психическом уровне массаж помогает достичь состояния гармонии психики – состояния, когда разум берет верх над эмоциями и приносит ощущение расслабленности, вдохновения и победы над суетными проблемами, которые постоянно одолевают ум. На энергетическом уровне массаж восстанавливает правильное движение энергий в теле, очищает и значительно усиливает энергетику человека.

ТГМ как самостоятельный метод лечения и профилактики подходит всем и особенно рекомендуется:

- Как отдых и релаксация для людей, подверженных стрессу и расстройствам нервной системы
- При плохом настроении, депрессиях, хронической усталости
- Бессоннице, повышенной нервной возбудимости
- При стрессовых состояниях
- При болях в спине и шее
- При усталости
- Для профилактики заболеваний суставов
- При гиподинамии
- Как реабилитация после тяжелых болезней, родов.

Правильное применение приемов массажа способствует нормализации вегетативной функции, улучшению кровоснабжения и процессов всасывания, прекращению приступов боли и активизации работы внутренних органов, значительно расширяет рамки использования ТГМ и позволяет применять его в комплексной терапии¹:

- Травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата
- Болей в спине, пояснице, шее
- Функциональных расстройств после переломов и вывихов
- Хронических заболеваний позвоночника
- Тугоподвижности суставов, мышечной слабости

- Артритов в подострой и хронической стадиях
- Заболеваний нервной системы: параличей, парезов, травм нервной системы и т.д.
- Заболеваний сердца и сосудов: ишемической болезни сердца, стенокардии, гипертонической болезни, артериальной гипотонии, в реабилитационном периоде после инфаркта миокарда
- Заболеваний органов пищеварения в стадии ремиссии: хронического гастрита, колитов, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, нарушения моторной функции толстого кишечника, опущения желудка и т.д.
- Заболеваний органов дыхания: ангины, бронхита, пневмонии
- Функциональных нарушений и хронических заболеваний внутренних органов
- Функциональных нарушений эндокринной и вегетативной нервной системы
- При головных болях, неврастениях, неврозах, депрессиях, повышенной утомляемости, нарушениях сна
- Для моделирования фигуры
- При гидролиподистрофии (целлюлите)

Применение косметических препаратов, ароматических масел и пилингов позволяет использовать ТГМ для ухода за кожей.

ТГМ противопоказан при:

- Кровотечениях
- Простудных заболеваниях, гриппе, ОРВИ, ангине
- Воспалительных заболеваниях с высокой температурой
- Свежих травмах² (переломы костей, разрывы, сотрясения)
- Состоянии алкогольного опьянения
- Острой сердечной недостаточности, хронической сердечной недостаточности в стадии декомпенсации
- Острой почечной недостаточности
- Острой печеночной недостаточности
- Заболеваниях щитовидной железы
- Воспалениях вен
- Системной красной волчанке
- Наличии кожных заболеваний (контактный дерматит, грибковые заболевания)
- Наличии туберкулеза и других инфекционных заболеваний

Б.В.Киржнер,
врач-невролог, преподаватель массажных технологий, Санкт-Петербург

¹ Подразумевается сочетание ТГМ с методами классической медицины и тибетской медицины для лечения разных заболеваний.

² Массаж при травмах показан на этапе реабилитации.

О профессионализме и непрофессионализме в массаже

Среди массажистов не утихает спор о профессионализме их самих и услугах, ими предоставляемых. Попробуем еще раз поднять тему профессионализма в массаже.

Профессионализм – особое свойство людей систематически, эффективно и надежно выполнять сложную деятельность в самых разнообразных условиях (Википедия). Профессионализм – высокое мастерство, глубокое овладение профессией, качественное, профессиональное исполнение (Современный экономический словарь). Таким образом, «профессионализм» – понятие абстрактное, не имеющее точных критериев оценки в сфере деятельности человека. Профессионал ли тот или иной человек? Ответить можно только субъективно. Особенно если речь идет об областях, требующих не только определенных знаний, умений, навыков, но и креативного подхода, связанного с работой с людьми, множеством техник и направлений их применения. Можно определить, владеет ли массажист той или иной методикой, и в какой степени. Но кто, как, по каким критериям способен определить профессионализм массажиста?

Массаж, по определению Википедии, – это 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 или иного эффекта. Верно, но – формально. По моему мнению, массаж не имеет четкого определения из-за своего разнообразия! У каждого свой массаж и отношение к нему свое!

Что я понимаю под массажем? Это гораздо больше, чем работа. Мой массаж – это любовь, философия, искусство, познание и самопозна-

ние. Поясню, почему я пришел к такому пониманию массажа.

Профессионал – человек, занимающийся определенной профессией? Законодательством Украины сегодня регламентируются вопросы, связанные исключительно с медицинским массажем. Выполнять массаж имеют право лица с медицинским образованием. Существуют курсы специализации и повышения



квалификации для средних медицинских работников, на которых можно пройти 2-месячную специализацию по медицинскому массажу. Каждые последующие 5 лет необходимо повторно проходить месячные курсы для подтверждения квалификации и полученной категории.

Но если вы не собираетесь работать медсестрой по массажу в медицинском учреждении, вас эти вопросы не касаются! Есть еще одна категория работников, которая так и называется: «массажист» – человек, делающий массаж без каких-либо требований к его образованию. Массажистом может быть каждый, кто захочет, – закон не запрещает делать кому-либо какой-либо массаж, кроме медицинского, для которого нужна лицензия.

Если вы работаете официально, а не только потираете поясницу бабушке дома, вам необходимо быть устроенным на работу или быть частным предпринимателем. Таким образом, в профессиях, связанных с занятием массажем, или при устройстве на работу могут быть требования к образованию, лицензированию, однако такое понятие, как профессионализм, не рассматривается.

Кто может делать профессиональный массаж? Массаж в медицинских учреждениях – безусловно, фактор положительный, так как лучшая, на мой взгляд, школа и наука массажа была в СССР, что подтвер-

ждают разные отзывы о массажистах из бывшего Союза. Но сегодня именно в новых странах бывшего Союза нужно немало сил приложить для изменения отношения к массажу. Необходимо позиционировать массаж, разные его методики не как лечение и профилактику заболеваний, а как рекреацию, отдых, неотъемлемую часть здорового образа жизни. В этой плоскости лежит и отношение к спа, так как в СССР его не было, а были санатории, профилактории с главными врачами и медицинским персоналом как частью системы здравоохранения.

Да и что лечить-то массажем в чистом виде? Не думаю, что какой-то врач назначит массаж как единственный метод лечения при заболевании. А значит, делать его (массаж)

может любой человек, даже если кто-то и считает, что у него «не то образование».

Профессионал ли человек, получивший образование? Необходимо ли массажисту специальное образование? Согласно украинским правовым нормам – нет! Исходя из логики – желательно, да. Но какое? К примеру, у меня медицинское образование, высшая категория по лечебному массажу, я магистр физической реабилитации, преподаватель вуза. Я мог получить это образование, но не заниматься массажем вообще. И можно ли тогда на основании только этого утверждать, что я профессиональный массажист?

Бытует мнение, что массажист должен быть врачом. Да, в медицинских институтах читается дисциплина «Массаж». Во всех институтах студенты изучают историю и философию, но от этого историками и философами не становятся. Можно ли сказать, что любой врач – профессиональный массажист? Конечно, нет.

Должен ли массажист быть медицинской сестрой? Ситуация такая же, как и с врачами, да и не во всех медицинских училищах (колледжах) читается «Массаж». Должен ли массажист иметь образование «младшей медицинской сестры»? Есть и такое образование – курсы, рассчитанные на 3,5 мес. Нет, не должен. Кроме медиков, есть на Украине реабилитологи, которые изучают массаж, однако специальность «Реабилитация» не относится к медицинским. Возникает вопрос, имеют ли право реабилитологи делать массаж? Да, имеют, так же как и нереабилитологи.

Я занимаюсь массажем 18 лет, а преподаю массаж на протяжении последних 7 лет. Ко мне на курсы массажа приходят те же студенты – медики и реабилитологи. Почему? Потому что массаж преподается им поверхностно, и студенты сами об этом говорят. Обучение проводится по классическому массажу, никакие другие методики и виды в программы не входят.

Я знаю массажиста, работающего 25 лет в больнице без медицинского образования. Кто назовет его непрофессионалом? Я думаю, что и у вас есть знакомые хорошие массажисты без медицинского, спортивного или реабилитационного образования. Какое-либо образование не является фактором разрешающим, обязательным для массажиста. При этом ни ваше, ни вашего учителя высшее,



среднее медицинское или иное образование не сделает из вас массажиста-профессионала.

Кто и чему учит? Это не менее, а возможно, и более важный вопрос. На мой взгляд, изучить, понять массаж, стать профессионалом без учителя невозможно, а если и возможно, то только с любовью относиться к своему делу и практикуя массаж на протяжении многих лет. Но для профессионального роста необходим другой, отличный от твоего, взгляд, а следовательно, необходимо дальнейшее обучение, общение с людьми, занимающимися массажем.

Преподавание всегда субъективно, нет двух преподавателей, которые обучают одинаково, имея одну и ту же программу, а программы везде разные и их наполнение тем более. В вузе, где я преподавал 3 года, сегодня массаж читают молодые преподаватели – вчерашние студенты,

окончившие этот вуз, ни дня не работавшие по выбранной специальности. В другом вузе «Массаж» читает врач, не работавшая никогда массажистом и изучавшая его, видимо, так же, как и сегодняшние студенты-медики, не владеющая практически никакими навыками в различных методиках и видах массажа. Еще в одном вузе (о преподавателях пишу со слов студентов) на «Массаже» им рассказывают о своих семейных и бытовых проблемах, теория дается в виде «почитайте это, почитайте то», на практике ничего не показывают, но при этом они – преподаватели массажа! А мне приходилось слышать от слушателей курсов: «Я за месяц у вас узнал больше, чем за годы обучения в институте!» Радоваться ли этому? Скорее наоборот.

Так кто же и чему учит? Кто преподает на курсах (в школах, академиях) массажа, выкладывает обучающие ролики в Интернете и т.д.? Какое образование у самих всевозможных самопровозглашенных «мастеров», «гуру» и т.д.?

Сегодня на Украине, к сожалению, кто кем хочет, тот тем себя и считает. Чему хочет, тому и учит. И тут гораздо важнее, на мой взгляд, со стороны профессиональных объединений массажистов, государства наводить порядок, устанавливать стандарты, поднимать планку требований именно к преподаванию и преподавателям массажа. И снова мы сталкиваемся с вопросом: а кто может быть преподавателем массажа? Может ли любой массажист с многолетней практикой еще и правильно, грамотно обучать?

Хороший специалист – еще не преподаватель!

Мое мнение – изучать массаж необходимо у человека:





- имеющего соответствующее (медицинское и педагогическое) образование;
- многолетний опыт постоянной, практической работы в данных областях;
- интересующегося и следящего за развитием массажа;
- который сам продолжает обучаться на курсах и семинарах;
- имеющего соответствующие документы на виды деятельности, которыми он занимается.

Другими словами, обучаться следует у профессионала – человека, который может во всех тонкостях обучить навыкам, разным методикам массажа, дать необходимый теоретический базис, научить чувствовать и передавать ощущения, привить любовь к тому делу, которым «болеет» сам. Хочешь стать профессионалом – учись у профессионала. Но и этого мало. Не все зависит от преподавателя. Все могут заниматься, но не все могут работать массажистом, а тем более стать профессиональным массажистом, необходимо иметь желание, соответствующее психологическое и физическое соответствие профессии. Но это уже другая история.

Как обстоит ситуация с массажем на Украине? В больницах и медицинских центрах массаж обязаны делать люди с медицинским образованием, которых берут на должность медицинской сестры по массажу. Если это не медицинский центр (салон, баня, парикмахерская, спа-центр), то должен ли массажист иметь специальное образование или нет, ре-

шает работодатель, это его право. Никакой диплом или сертификат права на трудоустройство не дает, это документы, подтверждающие, что вы прошли соответствующее обучение.

Если вы хотите заниматься частной практикой, связанной с предоставлением услуг массажа, – занимайтесь, при оформлении документов у вас никто не спросит наличия соответствующего образования (если это не получение лицензии на медицинский массаж).

Вопрос в том, что вы готовы предложить, что вы умеете, а не в том, какие у вас дипломы и сертификаты. Только то, что вы делаете, и будет ответом для ваших клиентов, профессионал вы или нет.

Искусство массажа

Массаж – это именно искусство, а не ремесло! Во многих книгах, учебниках по массажу мы встречаем планы проведения массажа, возможно, еще и при определенных заболеваниях. Кто занимается массажем, понимает, что никогда массаж не проводится по технологической схеме. Массаж всегда креативен, а творчество – это искусство.

Можно сравнивать Баха с Ленноном, Пикассо с Микеланджело. Можно слушать музыку, посетить выставку картин, при этом нравится или нет – ваше чувство не связано со стажем, образованием и популярностью маэстро. Так и в массаже. Можно сравнивать массаж, массажистов, искать лучшего. Но нужно ли? Чемпионаты по массажу – это прежде

всего выступления, демонстрации своего мастерства, это концерт, выставка, а не победитель и побежденные. Кто считает себя лучшим, ничего в массаже не понимает.

У каждого массажиста есть свои поклонники – клиенты. Замечательно, что искусство массажа так же разнообразно, как и другие, а исполнителей массажа не меньше, чем в музыке или живописи. Ведь у каждого свой стиль, техника. Кто-то может быть в восторге от того, от чего считающий себя профессионалом придет в ужас. Уместен ли здесь вопрос о профессионализме?

Как решить – профессионал человек или нет? А для чего этот вопрос? Если вы решили стать массажистом, только от вас и вашего отношения зависит, у кого, где, какой и в каком количестве изучать массаж. Вам решать, профессионал ли ваш преподаватель.

То же можно посоветовать и при выборе массажиста – руководствуйтесь своим субъективным восприятием и убежденностью, какой должен быть массажист, с каким образованием, какого пола и т.д. Попробуйте, и если он делает то, что вам нужно, значит, это ваш массажист, и не беда, что кому-то он «не подошел». Условными критериями могут служить стаж работы и рекомендации. Но это ваше дело – кого считать профессионалом. Объективно дать оценку профессионализму, оценить, профессионал массажист или нет, на мой взгляд, невозможно. Да и нужно ли? Любите то, что вы делаете, и профессионализм придет к вам!

Е. В. Булат,

руководитель учебно-оздоровительного центра «Мир массажа», Запорожье, Украина

От редакции. Учитывая неоднозначную ситуацию с нормативно-правовой базой по массажу на Украине, надеемся, что в ближайшее время данная проблема разрешится к всеобщему примирению и пользе. А для читателей напоминаем, что термин «профессионализм», «профессиональная деятельность» в российском законодательстве рассматривается в контексте экономических категорий как «род деятельности, являющийся источником дохода». А такие понятия, как «мастер своего дела», «мастер золотые руки», имеют отношение к этической стороне профессиональной деятельности специалистов, в том числе и по массажу.

Основные принципы построения методики массажа

Массаж применяется в форме общего (глобального) и частного, или местного (локального) массажа. Эти формы характерны для всех видов (спортивного, лечебного, косметического, гигиенического) и методов массажа. Как общий, так и частный массаж может выполняться одним массажистом, методом парного массажа, выполняемым синхронно двумя массажистами, или можно делать массаж самому себе, т.е. в виде самомассажа.

Эффективность применения и общего, и частного массажа зависит от построения отдельных сеансов. Построение сеанса массажа основано на следующих методических принципах:

1. Подбор приемов.
2. Последовательность приемов массажа.
3. Распределение времени на выполнение приемов (продолжительность каждого приема).
4. Направление движения приемов массажа.
5. Исходное положение массируемого во время массажа.
6. Массируемая область.
7. Последовательность массируемых частей тела.
8. Массаж с учетом возраста и пола массируемого.
9. Длительность сеанса массажа, курсы массажа и перерыв между ними.
10. Сочетание массажа с другими средствами восстановления.

Подбор приемов

При разработке методики как общего, так и частного массажа нет необходимости применять весь арсенал приемов. Подбор приемов в сеансе зависит от поставленной задачи. Количество приемов должно составлять примерно от 5 до 15.

Известно, что к основным приемам классического ручного массажа относятся следующие: 1) поглаживание, 2) выжимание, 3) разминание, 4) растирание, 5) сотрясающие приемы, 6) ударные приемы, 7) вибрация, 8) движения. Все основные приемы классического ручного массажа классифицируются по их физиологическому воздействию на организм (рис. 1) и по воздействию на различные структуры организма (рис. 2).

Предложенная классификация приемов классического массажа позволяет массажисту:

- во-первых, точнее и проще понять, на каких тканях применяется тот или иной прием;

- во-вторых, узнать направленность воздействия различных приемов массажа на функциональное состояние организма;

- в-третьих, упростить процесс обучения технике приемов массажа, соблюдая при этом определенный темп, ритм и силу их выполнения.

А в целом классификация позволяет массажисту дифференцировать выбор приемов в сеансе массажа в зависимости от поставленной задачи. Используя предложенную классификацию, необходимо строго соблюдать последовательность выполнения основных приемов в сеансе частного лечебного массажа.

Последовательность приемов массажа

Сеанс массажа принято начинать поглаживанием, благодаря которому массируемый привыкает к прикосновению рук массажиста, испытывает приятные ощущения тепла, что помогает расслаблению мышц и успокаивающе действует на нервную систему. Поглаживание позволяет подготовить массируемые ткани к выполнению следующего приема, который называется «выжимание». Выжимание в свою очередь является подготовкой к разминанию. Следует отметить, что разминание крупных мышц всегда чередуется с потряхиванием, а мышц плеча и бедра – с валянием с целью усиления эффекта разминания.

Рис. 1. Физиологическое воздействие (функции) разных приемов массажа.

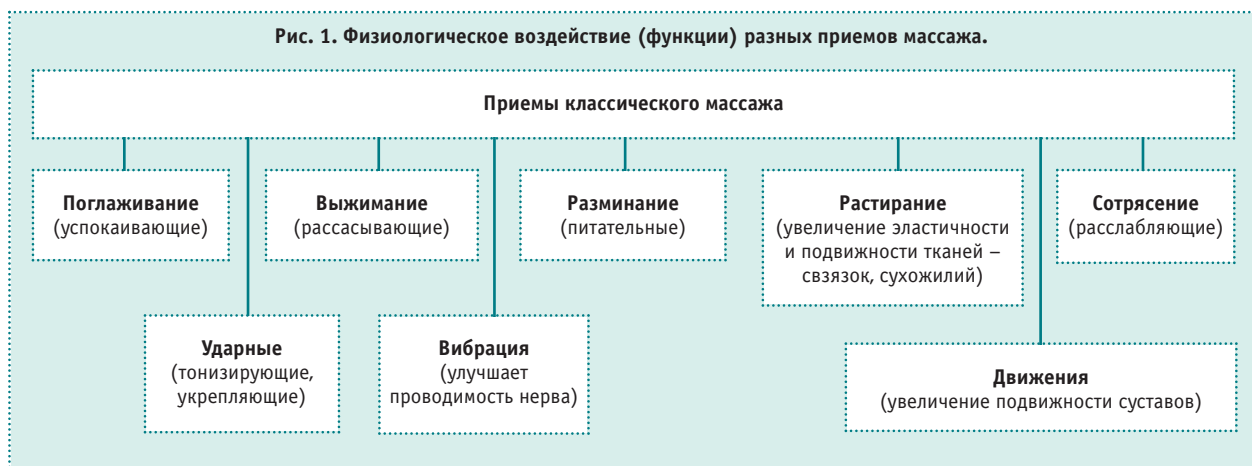
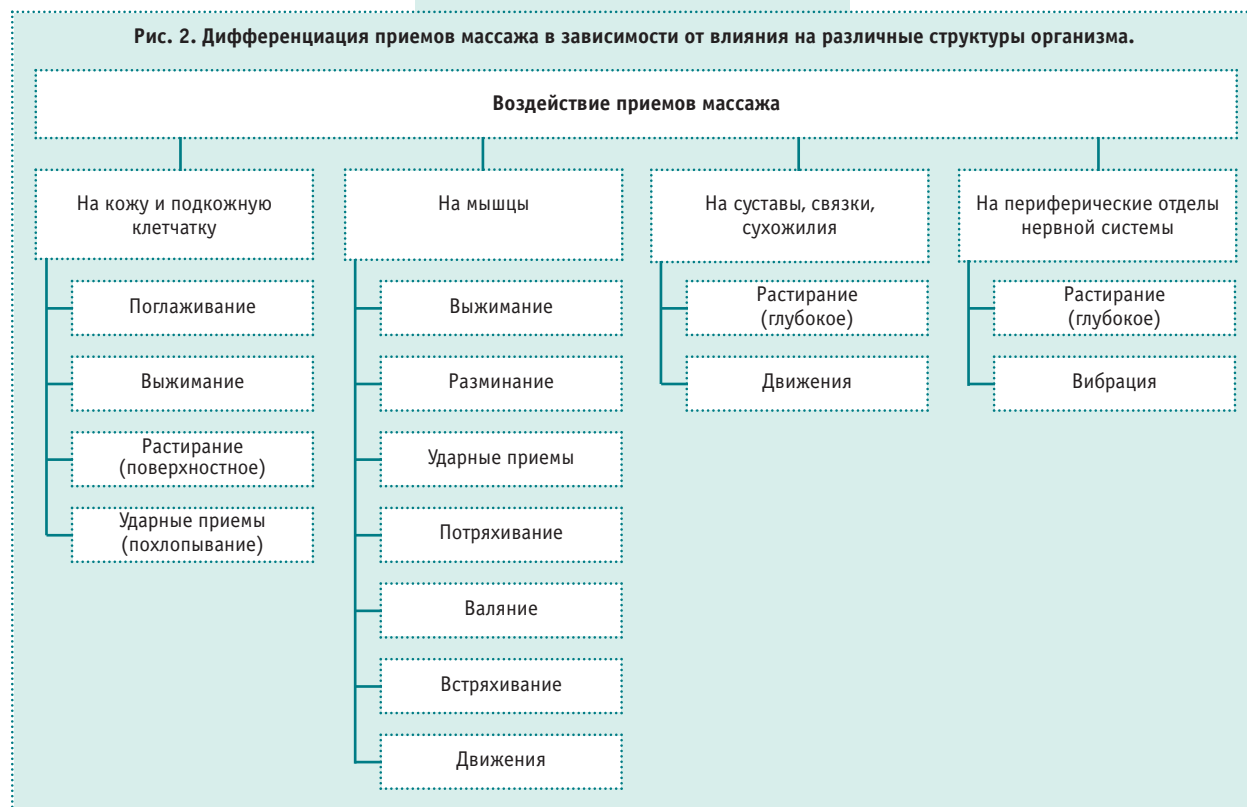


Рис. 2. Дифференциация приемов массажа в зависимости от влияния на различные структуры организма.



После массажа мышц массируют суставы, связки и сухожилия. Для этого применяется прием растирания.

Если в сеанс массажа включаются ударные приемы, то они всегда проводятся в конце сеанса, когда мышечная система уже подготовлена: разогреты и тщательно растянуты мышечные, сосудистые и нервные пучки. Без предварительной подготовки ткани эти приемы могут провоцировать у массируемого микротравматизацию мышечных волокон, микрокровоизлияние, спазм мелких сосудов, а также вызвать болевые ощущения.

Если во время сеанса специальному воздействию подвергаются нервные стволы и болевые точки, то они массируются тоже в конце сеанса с использованием приема вибрации. С учетом решаемой задачи и области проведения массажа выполняется либо стабильная, либо лабильная непрерывная вибрация.

Если необходимо массировать несколько болевых точек, то воздействуют не сразу на все, а последовательно добавляя от сеанса к сеансу. Например, если выявлены 3 болевые точки, то вначале необходимо массировать 1 точку. В случае если их оказалось 6, необходимо массировать сначала 2 точки, на следующий день – 4, а на 3-й день – все точки. Если же обнаружено 9 болевых точек, то массировать нужно сначала 3 точки, затем 6, а на 3-й день – все болевые точки.

Начинать массаж нужно с точек со слабо выраженным болевым синдромом и наиболее отдаленных от пораженного участка. Следует отметить, что на важнейших нервных стволах, нервных окончаниях и болевых точках кроме вибрации проводятся также поглаживание, разминание, растирание и пунктирование. Все разновидности приемов проводятся одним или двумя пальцами. Заканчивают сеанс массажа общим поглаживанием, а если массируют конечность, то встряхиванием конечности.

Распределение времени на выполнение приемов

Одной из главных методических особенностей общего и частного массажа является соотношение времени, отводимого на отдельный прием. В сеанс массажа включают основные и дополнительные приемы (составляется комплекс), выбирая наиболее эффективные, которые должны способствовать решению поставленной задачи в зависимости от анатомических особенностей и конфигурации массируемых участков тела.

Основные приемы должны занимать от 40 до 60–70% общего времени всего сеанса массажа, а остальное время отводится на дополнительные приемы.

Дополнительные приемы должны усиливать физиологическое воздействие основных приемов, помочь

более эффективному проведению этих приемов. Они должны также сохранять значение и дополнять основные приемы для того, чтобы дать возможность достижения наибольшего эффекта применительно к особенностям анатомической конфигурации массируемой области.

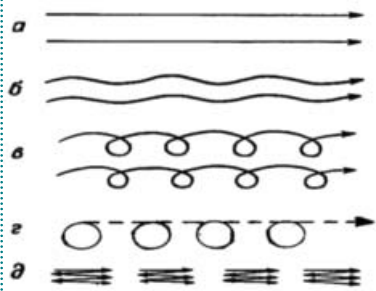
Сила, темп и длительность основных приемов от сеанса к сеансу должны постепенно увеличиваться. Приведем несколько примеров.

В методике успокаивающего массажа для снижения возбудимости нервной системы относительно большее время отводится выполнению приемов поглаживания (до 60%), а остальное время отводится на дополнительные приемы.

В восстановительном сеансе массажа, если спортсмены преимущественно утомляются физически, то на прием «разминание» отводится не менее 60% общего времени, а при преимущественном эмоциональном утомлении (чрезмерном психическом напряжении) целесообразно увеличить относительно время на выполнение сотрясающих приемов и «поглаживания» (до 70–80% времени).

В разминочном сеансе массажа, если предстоящая работа предъявляет нагрузку в основном на сумочно-связочный аппарат, то больше времени надо отводить на «растирание» и «движения». Этим приемам в сеансе нужно отводить до 50–60% времени,

Рис. 3. Направление движений рук при выполнении приемов массажа:
 а – прямолинейное;
 б – зигзагообразное;
 в – спиралевидное;
 з – кругообразное;
 д – штрихообразное.



они способствуют увеличению эластичности связок и подвижности в суставах. Если же основная работа приходится на нервно-мышечный аппарат, то используется главным образом прием «разминание» (60–70% времени).

Направление движения приемов массажа

При выполнении основных и дополнительных приемов направление движения рук массажиста может быть (рис. 3) прямолинейным, зигзагообразным, спиралевидным, кругообразным и штрихообразным. Направление движения рук выбирается в зависимости от выполняемого приема, анатомических особенностей и конфигурации массируемых участков тела, а также целевой направленности. Так, например, при застойных явлениях и отеках приемы выполняются прямолинейными движениями (при этом происходит лучшее рассасывание).

С целью снижения психоэмоционального возбуждения приемы целесообразно выполнять прямолинейными и зигзагообразными движениями (рекомендуется для выполнения приема поглаживания). Для улучшения крово- и лимфообращения, а также выведения продуктов распада из мышц, приемы выполняются спиралевидными движениями (рекомендуется для выполнения приема разминания).

Для улучшения эластичности и подвижности связок и сухожилий, а также увеличения подвижности суставов целесообразно выполнять спиралевидные и кругообразные движения. При снятии болевых ощущений в определенных точках тела и в случаях рубцовых уплотнений мягких тканей рекомендуются кругообразные движения. Рубцы, спайки, а так-

же дерматогенные и мышечные контрактуры лучше всего устраняются штрихообразными движениями.

Исходное положение массируемого во время массажа

Исходное положение массируемого во время массажа в спортивной практике выбирается в зависимости от места проведения массажа, длительности интервалов отдыха между нагрузками, функционального состояния спортсмена. Например, восстановительный массаж: при кратковременных перерывах от 1 до 5 мин все приемы проводятся из исходного положения спортсмена сидя, так как спортсмены после нагрузок максимальной интенсивности еще не в состоянии лежать из-за усиленной работы кардиореспираторной системы. Массаж рук и ног целесообразно проводить при исходном положении лежа на спине и более длительных интервалах отдыха (особенно от 5 до 20 мин), так как при этом массируемая конечность находится в положении, близком к вертикальному, что способствует естественному оттоку венозной крови и лимфы от нижележащих тканей.

При заболеваниях сердечно-сосудистой системы (особенно у лиц с ослабленным сосудистым тонусом и при наличии гипотонии) нельзя выполнять массаж в положении лежа на животе. Это объясняется тем, что когда тело больного из горизонтального (лежа на спине или животе) резко переходит в вертикальное положение, происходит ортостатический коллапс, в результате чего резко снижается артериальное и венозное давление (падение сосудистого тонуса), возникает гипоксия головного мозга. Иногда систолическое артериальное давление падает до 70–60 мм рт. ст. Человек испытывает головокружение, потемнение в глазах. Поэтому у лиц с ослабленным сосудистым тонусом массаж следует проводить из исходного положения больного сидя.

При заболеваниях позвоночника (остеохондроз, анкилозирующий спондиллоартрит) следует массировать из исходного положения больного сидя, так как внутридисковое давление в пораженном диске снижается в горизонтальном положении и повышается почти вдвое в вертикальном. Известно, что сила давления на позвоночные диски из положения сидя составляет: наклонившись вперед – 200 кг, сидя (вертикально) – 100 кг, стоя – 100 кг, а лежа – 65 кг.

Массируемая область

В спортивной практике массируемые участки выбираются в зависимости от задачи сеанса массажа. Например, при успокаивающем массаже (при стартовой лихорадке) в основном массируются спина, воротниковая зона, тазовая область, грудь, живот и голова (волосистая ее часть). Следует отметить, что время увеличивается на массажирование воротниковой зоны и участков тела с большим рецепторным нервным окончанием – полем (спина, грудь). При тонизирующем массаже (при стартовой апатии) в основном массируются крупные, объемные мышцы (спина, ягодичные мышцы и бедра). Следует отметить, что приемы целесообразно проводить на брюшке мышцы, так как к нему подходит большее количество волокон двигательных нервов.

При разминочном массаже (при боевой готовности) приемы проводятся на тех группах мышц и суставов, которым предстоит нести основную нагрузку в предстоящей работе. В восстановительном сеансе массажа (при преимущественном мышечном утомлении) массируются мышечные группы, несущие основную нагрузку. Следует отметить, что восстановительный массаж с целью ускорения крово- и лимфообращения, а также выведения продуктов распада из мышц проводится по «отсасывающей» методике.

В лечебной практике массаж применяется на следующих областях тела: 1) в области повреждения (прямой массаж); 2) выше места повреждения («отсасывающий» массаж); 3) в сегментарной области; 4) в области, симметричной месту повреждения.

1. Массаж в области повреждения

Области повреждения кожи, мышц, суставов, сухожилий, связок, нервных стволов и болевых точек массируют дифференцированно в зависимости от решаемой задачи, особенностей заболевания и функционального состояния больного.

Например, перед дифференцированным массажем поврежденного сегмента конечности сначала проводят подготовительный массаж выше и ниже этого сегмента, т.е. при повреждении голеностопного сустава массируют также голень, стопу и кончики пальцев. Это обусловлено тем, что большинство мышц голени оканчиваются на стопе и пальцах. Массаж бедра включает воздействие и на ягодичные мышцы. При

массаже кисти и пальцев массируют предплечье, а при массаже плеча следует массировать плечелопаточный пояс в связи с тем, что часть мышц верхней области спины и груди прикрепляется к плечевой кости. Массаж передней поверхности грудной клетки обязательно должен сочетаться с массажем грудного отдела спины. Одновременно с массажем лица должен проводиться массаж шеи и волосистой части головы. Массаж волосистой части головы сочетают с массажем воротниковой зоны. При массаже шеи должен проводиться и массаж верхней части спины в сочетании с физическими

а) при травмах периферических нервов еще до заживления раны, на 1-й неделе (2–3-й день) после операции, как только проходит опасность инфекции, следует назначать сегментарный массаж. В этот период в области повреждения классический массаж противопоказан, так как может привести к дополнительной травматизации тканей и торможению восстановительных процессов или регенерации нервов. В связи с этим в послеоперационный период, например, если повреждены лучевой, срединный или локтевой нервы, с целью воздействия на нервные центры массируют верхние

Массируемая область выбирается в зависимости от заболевания, его клинической картины, стадии и периода лечения. В процессе лечения перечисленные области включаются в сеанс массажа в зависимости от стадии заболевания, периода лечения и состояния больного.

упражнениями (наклонами, поворотами и круговыми движениями шейного отдела позвоночника).

2. Массаж выше места повреждения

Массаж участка выше места повреждения проводится, как правило, по «отсасывающей» методике с целью уменьшения отеков, при гематомах, лимфостазах и т.п. Такая методика создает условия для оттока венозной крови и лимфы из нижележащих сегментов.

3. Массаж в сегментарной области

Благодаря рефлекторному воздействию сегментарный массаж имеет особенно большое практическое значение, когда еще недоступен прямой массаж (классический массаж) больного органа или поврежденной области. Применение разных приемов массажа в соответствующих рефлексогенных зонах (шейно-грудная, пояснично-крестцовая области) способствует улучшению функций внутренних органов, двигательного аппарата, трофических процессов, обмена веществ и пр. Сегментарно-рефлекторный массаж особенно важен в клинике внутренних болезней, травматологии, травмах периферических нервов и т.д. Приведем несколько примеров проведения сегментарного массажа при некоторых заболеваниях.

грудные и нижние шейные паравертебральные зоны иннервации спинномозговых сегментов, а если повреждены седалищный, большеберцовый или малоберцовый нервы, тогда массируют пояснично-крестцовые и нижнегрудные зоны;

б) массаж пояснично-крестцовой области применяется при заболеваниях периферических сосудов нижних конечностей (варикозное расширение вен нижних конечностей, наличие трофических изменений кожи и необширных язв, перенесенный флебит или тромбоз флебит без склонности к рецидивам и рожистовоспалительным осложнениям), когда противопоказан еще непосредственный массаж пораженной конечности;

в) при переломах длинных трубчатых костей нижних конечностей на 4-й день после наложения гипсовой повязки с целью улучшения трофической функции нервной системы проводится сегментарный массаж пояснично-крестцовой области.

4. Массаж в области, симметричной месту повреждения

В лечебной практике симметричную конечность массируют в основном при травмах опорно-двигательного аппарата, при травмах и заболеваниях периферических нервов, а также при гемипарезах. Например, при переломах костей, когда уже нало-

жена гипсовая повязка, с учетом рефлекторного воздействия массажа и необходимости выполнения одного из дидактических правил – постепенности, массаж начинается со здоровой конечности с применением приемов, направленных на расслабление мышц.

При гемипарезах для адаптации больного рекомендуется сначала массировать здоровую симметричную конечность, применяя приемы, оказывающие успокаивающее, тормозящее влияние на центральную нервную систему.

В заключение можно сказать, что массируемая область выбирается в зависимости от заболевания, его клинической картины, стадии и периода лечения. В процессе лечения перечисленные области включаются в сеанс массажа в зависимости от стадии заболевания, периода лечения и состояния больного.

Следует отметить, что поврежденная область массируется в последнюю очередь. Например, при переломе костей голени в начале курса лечения с учетом рефлекторного воздействия массажа массируется симметричная конечность. Примерно через неделю (на 4–5-й день после перелома) проводится сегментарный массаж пояснично-крестцовой области и прекращается массаж здоровой симметричной конечности. Затем, спустя 1,5–2 нед, переходят к массажу области, расположенной выше места перелома (выше гипсовой повязки). После снятия гипса массируют непосредственно область повреждения (прямой массаж).

Последовательность проведения массажа отдельных участков тела

Одним из главных методических принципов в методике как общего, так и частного массажа является последовательность массируемых частей тела. На кафедре лечебной физкультуры, массажа и реабилитации РГУФК под руководством профессора А.А.Бирюкова в 1975 г. были разработаны и рекомендованы наиболее эффективные варианты методики общего массажа. Эта методика значительно отличалась от используемых ранее в финской и шведской системах массажа, а также методики, предложенной еще в начале 1950-х годов И.М.Саркизовым-Серазиным и другими авторами (А.Н.Буровых, 1985; А.М.Тюрин, В.И.Васичкин, 1986; В.И.Васичкин, 1990). В финской и шведской системах массаж принято начинать с перед-

ней поверхности нижних конечностей. Массируемый лежит на спине. Массируют стопу, голеностопный сустав, переднюю часть голени, коленный сустав и переднюю часть бедра. Затем массируют руки (кисть, предплечье, плечо, плечевой сустав) и грудь. После этого массируемый ложится на живот, и массаж продолжается с задней поверхности нижних конечностей. Массируют подошву стопы, пятку, ахиллово сухожилие, икроножную мышцу, коленный сустав, бедро. Далее массируют поочередно ягодичные мышцы и крестец. После этого делают массаж дальней части спины и шеи. После массажа дальних участков спины и шеи массажист, перейдя на противоположную сторону, повторяет то же самое. Заканчивают массаж в области живота в положении массируемого лежа на спине.

Как шведская, так и финская система массажа не вызывает отсасывающего эффекта.

В основу нового варианта методики общего массажа положен принцип отсасывающего характера. С целью ускорения крово- и лимфообращения, а также выведения продуктов распада из мышц предварительно следует провести массаж на проксимально расположенных и более объемных мышцах, а затем на дистальных областях тела. Такая методика создает условия для оттока венозной крови и лимфы, а также способствует выведению из организма токсических и ненужных продуктов обмена веществ.

Согласно этой методике сеанс общего массажа начинают со спины (дальних участков). Затем массажист переходит на противоположную сторону и массирует дальнюю сторону. После этого массируется шея с обеих сторон, затем массируют ближнюю руку. При массаже руки сначала массируют переднюю поверхность (плечо, предплечье и кисть), где в основном расположены мышцы-сгибатели, при этом рука массируемого лежит вдоль туловища, а затем – заднюю поверхность (плечо, локтевой сустав, предплечье, лучезапястный сустав и кисть вместе с пальцами), где в основном расположены мышцы-разгибатели. При этом руку массируемого кладут перед головой на расстоянии 15–20 см. После массажа ближней руки массажист, перейдя на противоположную сторону, повторяет то же самое на другой стороне. Далее массируют ягодичные мышцы и крестец, сначала с одной, затем с дру-

гой стороны. Завершив массаж тазовой области, переходят к массажу задней поверхности бедра и коленного сустава сначала с одной, потом с другой стороны. Затем массируют икроножную мышцу и ахиллово сухожилие поочередно с двух сторон.

Из гигиенических соображений пятки, подошвенную поверхность и пальцы стоп рекомендуется массировать в последнюю очередь. После массажа задней поверхности тела массируемый ложится на спину. Массаж начинают с дальней стороны груди. Затем массируют ближнюю руку в том случае, если руки не массировались со стороны спины или есть необходимость массировать их повторно со стороны груди. Далее массажист переходит на другую сторону и массирует дальнюю часть груди и ближнюю руку. Следует отметить, что руки целесообразно массировать со стороны груди, так как массируемая конечность во время

ми движениями. Сила воздействия на мышцы не должна быть глубокой, особенно на мышцы внутренней поверхности бедра, плеча и шеи, так как там проходят крупные кровеносные сосуды. На задней поверхности тела, где расположены в основном мышцы-разгибатели, массаж проводится более глубоко, сила воздействия на мышцы более значительная, за исключением задней поверхности шеи.

Массирование живота во всех случаях, независимо от поставленной задачи, эффективно проводить в сеансе общего массажа, так как массаж верхнего отдела живота вызывает наполнение лимфой грудного протока. Обычно при массаже живота лимфоток возрастает в 4–5 раз по сравнению с исходным уровнем.

Данная методика проведения общего массажа характерна для всех видов массажа, кроме лечебного. Разница лишь во времени, отводимом на массаж различных участков тела,

Массирование живота во всех случаях, независимо от поставленной задачи, эффективно проводить в сеансе общего массажа, так как массаж верхнего отдела живота вызывает наполнение лимфой грудного протока. Обычно при массаже живота лимфоток возрастает в 4–5 раз по сравнению с исходным уровнем.

массажа находится в вертикальном положении, что способствует естественному оттоку венозной крови и лимфы от нижележащих тканей. Руки со стороны груди массируются из 5 исходных положений.

Далее массируют бедро и коленный сустав ближней ноги. Перейдя на другую сторону, массажист массирует бедро и коленный сустав другой ноги. Массаж продолжается на голени, голеностопном суставе, тыльной поверхности стопы и пальцах ближней ноги. Затем массажист, перейдя на противоположную сторону, в том же порядке массирует те же участки на другой ноге.

Сеанс массажа заканчивают в области живота. Массаж живота можно разделить на массаж передней брюшной стенки, органов брюшной полости и солнечного сплетения.

Следует отметить, что на передней поверхности тела, где расположены в основном мышцы-сгибатели, массажные приемы надо проводить более поверхностно, мягкими нежны-

на те или иные приемы. Выбор последовательности проведения частного лечебного массажа строится в зависимости от формы заболевания и его клинической картины. В лечебной практике общий массаж может применяться при специальных показаниях, в связи с нарушением жирового обмена, после перенесенных заболеваний у ослабленных больных, при снижении работоспособности, при рахите, гипотрофии, после длительной гипокинезии.

Важное место в комплексе реабилитационных мероприятий после длительной гипокинезии занимает лечебный общий массаж, особенно в раннем периоде реадaptации. Общий массаж применяется с целью активизации местного и общего кровообращения и лимфотока в мышцах, увеличения мышечной проприоцепции, повышения тонуса мышц. Общий восстановительный (реабилитационный) массаж целесообразно проводить с акцентом на мышцы

конечностей и спины, несущие большую позотоническую нагрузку. Лечебный общий массаж проводится также в перерывах между курсами лечения. В этом случае массаж проводится с целью поддержания функционального состояния различных органов и систем организма после оставленного эффекта предыдущего курса частного массажа. Массаж должен быть легким, поверхностным, положительно действующим на психоэмоциональное состояние больного. В сеанс общего массажа включают такие приемы, как поглаживание, выжимание, разминание, растирание, вибрация. Разминание на крупных мышцах надо чередовать с потряхиванием. Все приемы следует проводить медленно, ритмично, поверхностно, и надо массировать равномерно, с небольшим акцентом на область патологического процесса, а также воротниковую зону и волосистую часть головы. Общий массаж между курсами лечения следует проводить

или плечо, потом предплечье и кисть.

По такой методике, в основе которой лежит принцип отсасывающего характера, подобная последовательность способствует ускорению крово- и лимфообращения в массируемых мышцах, и выведение продуктов обмена из организма будет происходить более интенсивно.

2 В сеансе восстановительного массажа с целью ускорения крово- и лимфообращения, а также выведения продуктов распада из мышц предварительно следует провести массаж на проксимальных и более объемных мышцах, а затем на дистальных областях тела, что способствует реализации принципа отсасывающего эффекта. Например, при утомлении ног сначала массируют мышцы бедра, потом голени, затем стопы, а при утомлении рук – сначала мышцы плеча, потом предплечья, затем кисть.

3 Последовательность массажа различных сегментов нижней ко-

цах (разгибательные мышцы), а затем на спастических мышцах (мышцы-сгибатели). Это объясняется тем, что при массаже паретичных разгибателей и стимулировании их функции происходит одновременно и расслабление антагонистов (сгибателей), находящихся в состоянии гипертонуса и рефлекторных контрактур.

При артрозах коленного сустава сначала массируется бедро, потом голень, а затем и сам сустав. Это объясняется тем, что прежде чем приступить к массажу поврежденного сустава, мышцы, участвующие в движении данного сустава, должны быть подготовлены. Мышцы-синергисты и антагонисты массируются отдельно, но сначала массируют разгибательные, а затем сгибательные мышцы.

Массаж с учетом возраста и пола массируемого

1 Основы методики массажа мужчин и женщин одинаковы, поскольку физиологические воздействия массажных приемов на организм человека едины. Некоторая особенность тех или иных приемов и проведение отдельных сеансов диктуется особенностями женского организма:

а) в период менструальных циклов и беременности массаж должен быть щадящим, мышцы живота не массируются. Не следует в этот период проводить массаж в бане, а перед массажем нельзя принимать горячий душ и другие тепловые процедуры;

б) нельзя делать массаж живота в послеродовом и послеабортном периодах в течение 2 мес;

в) массаж во время беременности способен частично снять возникающий дискомфорт, а также облегчить роды. Очень многие беременные женщины испытывают боли в пояснице и области таза. В организме происходит задержка жидкости, в результате чего развивается отек. Например, массаж спины помогает расслабить мышцы спины и приводит тело в состояние естественного равновесия, помогая ему лучше переносить трудности, связанные с зарождением новой жизни. На животе делается только легкое поглаживание. Прием «поглаживание» осуществляется в положении лежа на боку с подложенными со всех сторон подушками. Поглаживание живота может делать и сама беременная;

г) при проведении разминания на мышцах необходимо учитывать, что

При артрозах коленного сустава сначала массируется бедро, потом голень, а затем и сам сустав. Это объясняется тем, что прежде чем приступить к массажу поврежденного сустава, мышцы, участвующие в движении данного сустава, должны быть подготовлены. Мышцы-синергисты и антагонисты массируются отдельно, но сначала массируют разгибательные, а затем сгибательные мышцы.

1 или 2 раза в неделю. В остальных случаях в лечебной практике проводится частный массаж. Детальная методика частного лечебного массажа при разных заболеваниях и травмах изложена ниже.

Выбор последовательности проведения частного массажа строится в зависимости от заболевания и его клинической картины. Приведем несколько примеров последовательности проведения массажа на отдельных участках тела в зависимости от заболевания.

1 Для людей, имеющих отклонения в работе сосудистой системы или отек после длительной иммобилизации конечности, массаж ноги и руки выполняется сначала на вышележащих участках (на более объемных мышцах) – проксимальных отделах, затем нижележащих – дистальных отделах, т.е. сначала массируют бедро, потом голень и стопу

нежности при заболеваниях и повреждениях коленного сустава, при пояснично-крестцовом радикулите и спастических параличах существенно отличается. Например, при радикулите сеанс следует начинать с менее болезненной области тела, т.е. от пальцев стопы. Сначала массируют переднюю, потом заднюю поверхность ноги и в конце сеанса – поясничную область. Такая последовательность позволяет осуществить постепенное приближение к локализации патологического процесса.

При спастических параличах (центральных параличах) массаж ноги начинают с проксимальных отделов, т.е. сначала массируют бедро, потом голень и стопу, так как парез обычно более выражен на дистальных отделах конечности (стопа). Следует отметить также, что сначала массаж применяют на растянутых, ослабленных, гипотрофированных мыш-

Таблица. Примерная продолжительность сеанса частного классического массажа на отдельных участках тела		
Массируемая область	Массируемые участки: мышцы, суставы, связки, сухожилия, фасции, нервные стволы и т.д.	Продолжительность массажа, мин
Спина	Широчайшие и длинные мышцы спины, поясничная область, межреберные промежутки, фасции трапециевидных мышц, подлопаточная область, вдоль позвоночника, места выхода нервных корешков	12–15
Шея	Трапециевидные мышцы, мышцы шеи, места прикрепления мышц к затылочной кости и верхние края лопаток, шейный отдел позвоночника, большой и малый затылочные нервы	7–8
Таз	Ягодичные мышцы, крестец, гребни подвздошных костей, тазобедренные суставы	8–10
Массаж нижней конечности		
а) бедро	Задняя группа мышц (двуглавая мышца бедра, полусухожильная мышца, полуперепончатая мышца), седалищный нерв	15–20
	Медиальная группа мышц (тонкая мышца, приводящие мышцы бедра)	
	Передняя группа мышц (портняжная мышца, четырехглавая мышца бедра), напрягатель широкой фасции, бедренный нерв	
б) коленный сустав	Большеберцовые и малоберцовые связки, коленная чашечка (собственная связка надколенника), суставная сумка, щель сустава	18–24
в) голень	Задняя группа мышц (икроножные, камбаловидная мышца, длинный сгибатель пальцев, длинный сгибатель большого пальца), пяточные сухожилия, большеберцовый нерв	
	Передняя группа мышц (передняя большеберцовая мышца, длинный разгибатель пальцев, длинный разгибатель большого пальца), малоберцовый нерв	
г) голеностопный сустав	Связки сустава, суставная сумка	
д) стопа	Подошвенный апоневроз, мышцы подошвенной поверхности стопы, пяточная кость	12–14
	Мышцы тыльной поверхности стопы, межплюсневые промежутки и пальцы стопы	
Грудь (грудная клетка)	Большие грудные мышцы, передние зубчатые мышцы, грудина, места соединения ребер к груди, место прикрепления ключицы к акромиальному отростку лопатки, межреберные промежутки (наружные межреберные мышцы и нервы), подреберный угол	8–10
Массаж верхней конечности		
а) плечо и плечевой сустав	Плечевой сустав, двуглавая, трехглавая и дельтовидная мышцы, подмышечный, лучевой и локтевой нервы	12–14
б) предплечье и локтевой сустав	Передняя и задняя группы мышц, локтевой сустав (боковые связки, суставная сумка, сухожилия трех- и двуглавой мышц плеча, щель сустава)	
в) кисть	Лучезапястный сустав, межпястные промежутки кисти и пальцы	
Живот	Прямые и косые мышцы живота, толстая кишка и тонкая кишка, солнечное сплетение	8–10

мышечная масса у женщин меньше, чем у мужчин, а чувствительность кожи намного выше. В то же время не следует забывать, что на отдельных участках тела у женщин большая жировая прослойка, поэтому на мышцах делается более глубокий массаж;

д) массаж грудных мышц требует особого внимания, его следует проводить осторожно, не касаясь грудной железы. Осторожно и в то же время тщательно массируются приводящие мышцы бедра, поскольку у женщин они развиты слабее.

Массаж молочных желез может выполняться только по специальному назначению врача. При массаже молочных желез направление массаж-

ных линий зависит от поставленных задач. Например, при вялой, растяннутой молочной железе массажные движения должны осуществляться в направлении от соска к основанию железы, а при недостаточности секреторной деятельности молочной железы, застое в ней молока в период лактации массажные движения ведутся от основания молочной железы к соску.

2 Массирующий должен учитывать возраст, профессию и физическую подготовку массируемого. Все эти факторы определяют адаптацию к массажу. Так, дети дошкольного возраста реагируют уже на слабые раздражения, лицам в возрасте 15–30 лет требуется более сильный

массаж (напомним, что бурное нарастание мышц происходит между 15 и 17 годами), в то время как лица в возрасте от 31 года до 50 лет реагируют на раздражения средней силы. Обычно для людей с хорошо развитой мускулатурой требуется более сильный массаж. Лица умственного труда быстрее реагируют на массаж, чем лица физического труда, поэтому наиболее интенсивное воздействие следует применять у лиц, занимающихся физическим трудом.

3 Общий массаж можно проводить детям начиная с месячного возраста. В некоторых случаях по показаниям врача массаж отдельных частей тела можно начинать и в более ранние сроки (например, массаж

живота при метеоризме, пупочной грыже и т.д.).

4 Противопоказан для здоровых детей глубокий и интенсивный массаж, особенно в области суставов, из-за опасности чрезмерного их расслабления и увеличения и без того значительной подвижности, а на внутренней области бедра массировать не рекомендуется во избежание раздражения рецепторов половых органов.

5 Учитывая мышечную гипотонию и выраженную разболтанность суставов у детей, пассивные упражнения должны проводиться в пределах, не превышающих физиологической амплитуды движения. Недопу-

ременно знакомится с массируемой частью тела, с реакцией организма в ответ на физиологическое действие приемов массажа.

II. Основной – продолжается от 5 до 20 мин и более в качестве дифференцированного целенаправленного массажа, соответствующего клинико-физиологическим особенностям заболевания. В зависимости от клинических показателей дифференцированно массируют мышцы (синергисты и антагонисты отдельно), суставы, связки, сухожилия, нервные стволы, выявляют и массируют болевые точки и зоны, уплотнения.

III. Заключительный – продолжается 1–3 мин и направлен на снижение

леваниях сердечно-сосудистой, центральной и периферической нервной системы.

В зависимости от характера заболевания, клинических форм его течения, состояния больного массажа можно назначать ежедневно или через день, а иногда и несколько раз в день. Так, например, в тех случаях, когда больной получает помимо массажа физиотерапевтические процедуры, лечебную гимнастику и другие средства лечения, массаж назначают через день. Курс массажа в разных случаях включает от 10 до 25–30 сеансов в зависимости от характера, периода заболевания, возраста и состояния массируемого. Курс массажа также подразделяется на периоды: вводный, основной и заключительный.

Во вводном периоде первые 2 сеанса массажа проводят по щадящей методике, при этом изучают реакции организма в ответ на воздействие массажа, выявляют болезненные точки, напряжение и уплотнения в мышцах, а именно рефлекторные изменения в тканях массируемых областей, определяют переносимость отдельных приемов без дифференцированного воздействия.

В основном периоде, начиная с 3–4-го и до 20–25-го сеанса, применяют строго дифференцированную методику массажа с учетом клинических особенностей заболевания и в соответствии с функциональным состоянием больного. В зависимости от клинических показателей дифференцированно массируют мышцы, суставы, нервные стволы, выявляют болевые точки, уплотнения и т.д. Темп, силу и длительность воздействия приема на организм массируемого от сеанса к сеансу постепенно увеличивают.

В заключительном периоде (состоит из 1–2 сеансов), если требуется, больного обучают самомассажу, используя наиболее рациональный комплекс массажных приемов и физических упражнений. Кроме того, необходимо дать рекомендации по технике и методике выполнения массажа для самостоятельных сеансов ручного массажа в домашних условиях, а также с использованием разных массажных аппаратов (вибрационный, роликовый массажер, массажные дорожки, коврики и т.п.).

Перерыв между курсами может продолжаться от 10 дней до 2–3 мес, в каждом отдельном случае это решается в зависимости от заболевания, состояния больного и его возраста. Например, у детей перерыв между

В зависимости от характера заболевания, клинических форм его течения, состояния больного массажа можно назначать ежедневно или через день, а иногда и несколько раз в день. Так, например, в тех случаях, когда больной получает помимо массажа физиотерапевтические процедуры, лечебную гимнастику и другие средства лечения, массаж назначают через день.

стимы перерастяжения мышц и связок, что снижает сократительную функцию мышц и увеличивает разболтанность суставов.

Длительность сеанса массажа, курс массажа и перерыв между ними

Длительность сеанса частного массажа зависит от поставленных задач и используемых методов, характера и стадии заболевания, периода лечения, возраста массируемого, а также области воздействия. Например, если массаж проводится на суставах пальцев кисти или стопы, то для сеанса достаточно 5–6 мин, если же массируют спину, то необходимо 12–15 мин (см. таблицу).

Сеанс частного массажа длится от 3 до 30 мин. Методика сеанса общего (частного) массажа (спортивного, лечебного или гигиенического) состоит из 3 разделов: вводного (подготовительного), основного и заключительного.

I. Вводный – продолжается от 1 до 3 мин с целью подготовки массируемого к основной части сеанса массажа. Воздействие, в основном направленное на кожу, можно оказывать, применяя ритмичные, легкие приемы, захватывающие большую поверхность тела. Массажист одно-

интенсивности специального воздействия массажа, при этом нормализуются все функции организма.

При дозировке продолжительности воздействия массажа необходимо помнить, что как недостаточная, так и чрезмерная длительность сеанса массажа ведет к снижению его эффективности. Адекватное воздействие на мышцу одним и тем же раздражителем развивает адаптационные механизмы, а при чрезмерном воздействии развиваются реактивные процессы.

Например, А.Ф.Вербов (1966 г.) указывает на проявление отрицательных реакций у лиц пожилого возраста при передозировке массажа и отмечает при этом наличие болей, кровоизлияния в кожу, спазмов сосудов, повышение тонуса мышц. Далее автор отмечает, что при спастических параличах в связи со значительной утомляемостью мышц и слишком сильным проприорецептивным раздражением длительный массаж может усугубить патологическое состояние мышц и отрицательно влиять на нормализацию их тонуса. Успех лечения во многом зависит от того, насколько точно дозирована продолжительность воздействия сеанса массажа, что приобретает особое значение при массаже детей, забо-

курсами должен составлять не более 1–2 нед. Особенно это касается детей, страдающих заболеваниями, прогрессирующими с возрастом (врожденная мышечная кривошея, врожденная косолапость, рахит, плоскостопие, детский церебральный паралич).

Так, например, при врожденной мышечной кривошее пораженная грудно-ключично-сосцевидная мышца с возрастом (к 1-му месяцу жизни) утолщается, уплотняется и тем самым становится все менее эластичной и растяжимой. При отсутствии эффективного лечения в возрасте от 3 до 6 лет у детей нарушается осанка в виде сколиоза шейного и верхнегрудного отделов позвоночника и, как следствие, возникает компенсаторное искривление в нижнегрудном и поясничном отделах. В таких случаях лечение должно быть достаточно длительным, при этом увеличивается количество сеансов курса, перерыв между курсами массажа – минимальный. Такое лечение особенно эффективно на 1-м году жизни ребенка, когда ткани еще эластичны и представляется возможным растянуть пораженную мышцу.

Сочетание массажа с другими средствами восстановления

При выборе наиболее эффективной последовательности назначения сеанса массажа необходимо принимать во внимание также воздействие других методов, применяемых в комплексном лечении. Например:

1. Сочетание массажа с физиотерапевтическими процедурами: водными, светолечением, электролечением и т.д., которые в зависимости от показаний можно применять до и после массажа.

Физические методы лечения подготавливают ткани тела к массажу. Так, целесообразно предварительно согреть конечность, поскольку тепло в значительной степени усиливает физиологическое действие массажа, вызывая активную гиперемия тканей, понижает возбудимость мышц, уменьшает болезненность, расслабляет спазм мускулатуры и сосудов.

Поэтому при травмах опорно-двигательного аппарата (в подострый период), при тугоподвижности суставов, мышечных контрактурах, сосудистых расстройствах с наклоном к спазмам целесообразно комбинировать (сочетать) массаж с тепловыми процедурами. Последовательность тепловых процедур и

массажа в каждом случае определяется специальными показаниями. Например, при функциональных нарушениях опорно-двигательного аппарата (тугоподвижность сустава, артикулярные сращения, замедленное образование костной мозоли, мышечная атрофия), при травмах и заболеваниях периферической нервной системы (радикулит, нейромиозит, неврит, невралгия и др.) рекомендуется сначала применять тепловые, водные процедуры, а затем массаж. При сосудистых расстройствах (отек, гематома, лимфостаз), при выраженном болевом синдроме – сначала массаж, а затем тепло во избежание разрыва поверхностных сосудов.

Массаж не применяется на области, на которую воздействуют ультрафиолетовым облучением, а рекомендуется назначать массаж только

Массаж не применяется на области, на которую воздействуют ультрафиолетовым облучением, а рекомендуется назначать массаж только через 2–3 дня после облучения. Нельзя применять массаж во время рентгенотерапии, а можно только спустя 2 нед по окончании ее.

через 2–3 дня после облучения. Нельзя применять массаж во время рентгенотерапии, а можно только спустя 2 нед по окончании ее.

2. Сочетание массажа с лечебной физической культурой.

Например, после инсульта массаж обязательно сочетают с лечебной гимнастикой. При значительно выраженной спастичности мышц конечностей целесообразно непосредственно после массажа проводить лечебную гимнастику, а если тонус мышц не слишком высок, массаж можно проводить после лечебной гимнастики как средство, снимающее утомление.

3. Сочетание массажа с гидропроцедурами.

Методика сеанса восстановительного массажа в сочетании с гидропроцедурами определяется продолжительностью перерывов отдыха между нагрузками во время соревнований. Например:

- если повторные выступления состоятся через 10–15 мин, то сразу после нагрузки следует выполнять упражнения на расслабление мышц с последующим примени-

ем прохладного душа (при температуре воды 30–33°C в течение 2–2,5 мин) и ручного массажа (в течение 2–2,5 мин) с акцентом на те группы мышц, которые несли основную нагрузку;

- если повторные выступления состоятся через 20 мин или 1 ч, то целесообразно через 10–15 мин принимать 5–6-минутный прохладный душ, а затем применяют ручной массаж (10–12 мин);
- если повторные выступления состоятся через 2 ч, то целесообразно через 10–15 мин принимать 6–7-минутный теплый душ (температура воды 37–38°C), а затем массаж (12–14 мин);
- если повторные выступления состоятся через 3 ч и более, то рекомендуется через 10–15 мин принимать 5–8-минутный горячий душ (свыше 38°C), а после этого част-

ный восстановительный массаж (14–16 мин) с акцентом на те группы мышц, которые несли основную нагрузку;

- если массаж проводится после банных процедур (финская сауна), то баню следует принимать не ранее чем через 30 мин после нагрузки. Массаж в бане начинается сразу после последнего захода в парную.

4. Сочетание массажа с лечебными мазями, растирками, кремами и жидкостями.

Все смазывающие вещества по основному их действию можно разделить на согревающие, обезболивающие, противовоспалительные, расслабляющие и рассасывающие. Хотя это деление и весьма условно, так как в большинстве своем растирки оказывают комплексное воздействие, в то же время оно дает возможность использовать их более целенаправленно и в рациональных сочетаниях.

М.М.Погосян,

канд. пед. наук, проф. МГАФК

Современные представления о патогенезе межлопаточного болевого синдрома

(клинико-инструментальное исследование, материалы диссертации)

В настоящее время врачей разных специальностей все больше привлекает проблема остеохондроза и его неврологических проявлений. По данным Всемирной организации здравоохранения, 2/3 населения нашей планеты страдают болями в спине. Страдает наиболее трудоспособное население в возрасте от 35 до 40 лет со значительным процентом временной нетрудоспособности и даже инвалидностью (Г.А.Юмашев, М.Е.Фурман, 1984; В.С.Гойденко и соавт., 1988; О.Г.Жоган, И.Р.Шмидт, 1990; Е.И.Гусев и соавт., 2000).



По литературным данным, причину болевого синдрома необходимо искать в патологии шейного отдела позвоночника (ШОП), так как иннервация межлопаточной области осуществляется 4, 5, 6

и 7-м корешками ШОП (J.Travell, D.Simons, 1985; В.П.Веселовский, 1991; А.А.Луцки, 1997; Г.А.Иваничев, 1998). В литературе имеются фрагментарные ссылки на возможную роль патологии ШОП в этиологии и патогенезе

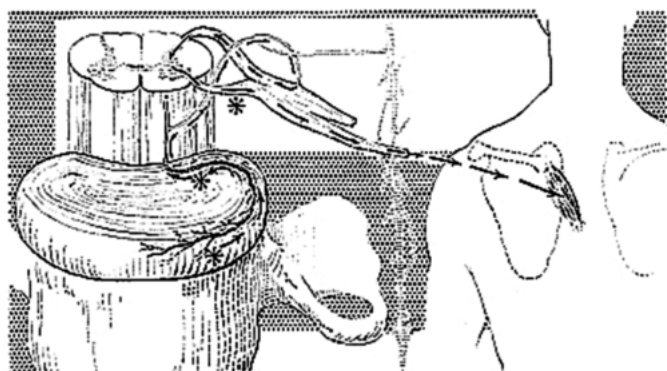
цервикалгий с межлопаточным болевым синдромом – МБС (Я.Ю.Попелянский, 1989; Г.А.Иваничев, 1990; Л.А.Богачева, 1998; В.В.Беляков и соавт., 2003), но никем из авторов неврологических и инструментальными исследованиями (электромиография – ЭМГ) эта роль не доказана. Практически у всех больных, жалующихся на боль в межлопаточной области, при детальном сборе анамнеза можно обнаружить периодически возникающую боль в шее, «феномен узнаваемости боли», при поворотах головы усиление болевого синдрома в межлопаточной области. При неврологическом обследовании этих больных у них обнаруживаются признаки цервикалгии, а именно: болезненность при поворотах и боковых наклонах головы в сторону, болезненность при пальпации паравerteбральных зон на уровне С4-С7 позвоночно-двигательных сегментов, в области фасеточных суставов, симптом Спурлинга.

Мышечно-тонический болевой синдром характеризуется полиморфизмом клинической симптоматики, наличием локальных мышечных изменений с возникновением болей в отраженных зонах. Сопровождается длительным хроническим течением, ухудшающим качество жизни. **В развитии МБС важную роль играют анатомические особенности ШОП:**

1. Небольшие размеры межпозвоноковых дисков относительно других отделов позвоночника.
2. Срединное расположение эпидуральных венозных сплетений.
3. Особенности хода спинномозговых корешков в эпидуральном пространстве, т.е. горизонтальное расположение, почти одноуровневое расположение корешкового отверстия и спинального сегмента.

Учитывая, что чувствительные рецепторы находятся в ветках синувтертеб-

Рис. 1. Схема распространения болевой импульсации при МБС.



рального нерва, болевой импульс поступает в спинной мозг и по рефлекторной дуге выходит через задний чувствительный корешок, следуя к мышцам плечевого пояса. Клинические симптомы боли в шее, межлопаточной области возникают в результате повреждений среднешейных сегментов позвоночника и могут быть признаком раздражения чувствительных нервов, локализованных в области диска, фасеточных суставов, связок (рис. 1).

В настоящее время продолжается дискуссия о ведущем факторе в патогенезе МБС: регионарные изменения структур грудных позвонков и позвоночно-реберных сочленений или патология ШОП. Тактика врачебного воздействия и конечного выздоровления больного зависит от того, какую роль в этиологии и патогенезе МБС имеют шейный и грудной отделы позвоночника. Таким образом, имеется насущная потребность изучения дифференциальной диагностики и клинических особенностей проявлений цервикалгии с МБС.

Цель исследования – изучение роли шейного и грудного отдела позвоночника, дифференциальной диагностики и клинических особенностей проявлений цервикалгии с МБС.

Задачи исследования:

1. Выявить и статистически подтвердить особенности клинических проявлений цервикалгии с МБС.
2. Оценить особенности клинических проявлений цервикалгии и МБС у пациентов в острой фазе заболевания и преобладания рефлекторных синдромов в виде ирритативных, чувствительных и мышечно-тонических расстройств.
3. Оценить особенности хронического течения болевого синдрома у пациентов более 7 лет, наличия компрессионно-радикулярных синдромов.
4. Дополнить ортопедические и неврологические критерии дифференциальной диагностики рефлекторных и корешковых форм цервикалгии с МБС в зависимости от уровня поражения корешков ШОП.
5. Выявить взаимосвязь клинических проявлений цервикалгии с МБС в зависимости от уровня поражения ШОП; встречаемость у пациентов более молодого возраста.
6. Определить и рекомендовать дифференцированные методы применения мануальной терапии в зависимости от уровня поражения ШОП у пациентов с цервикалгией и МБС, цервикобрахиалгией.

Диаграмма 1.



Диаграмма 2.



Диаграмма 3.

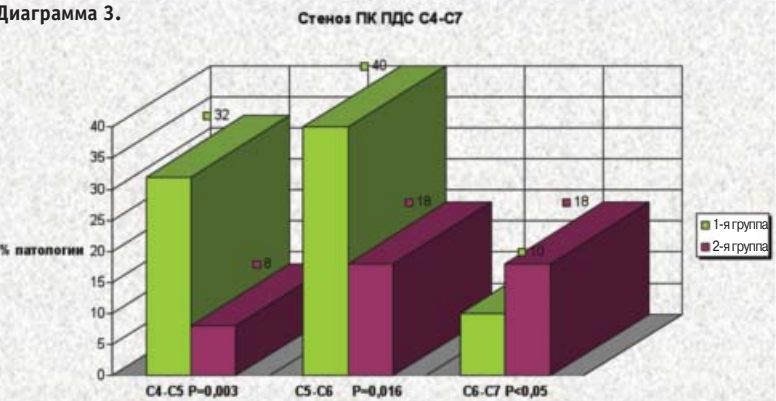
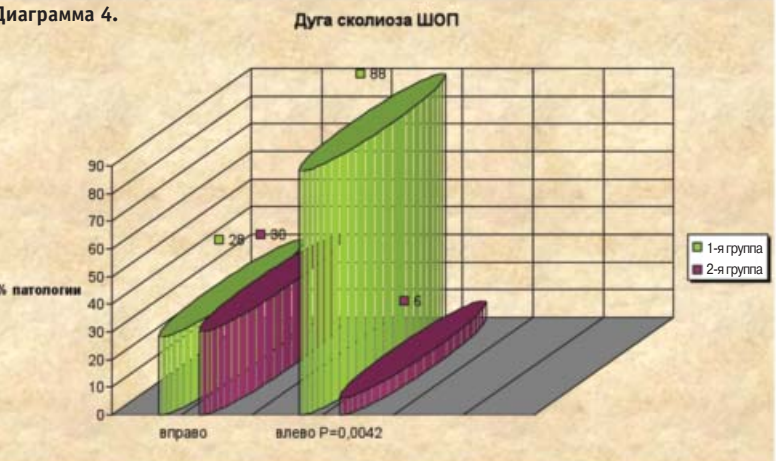
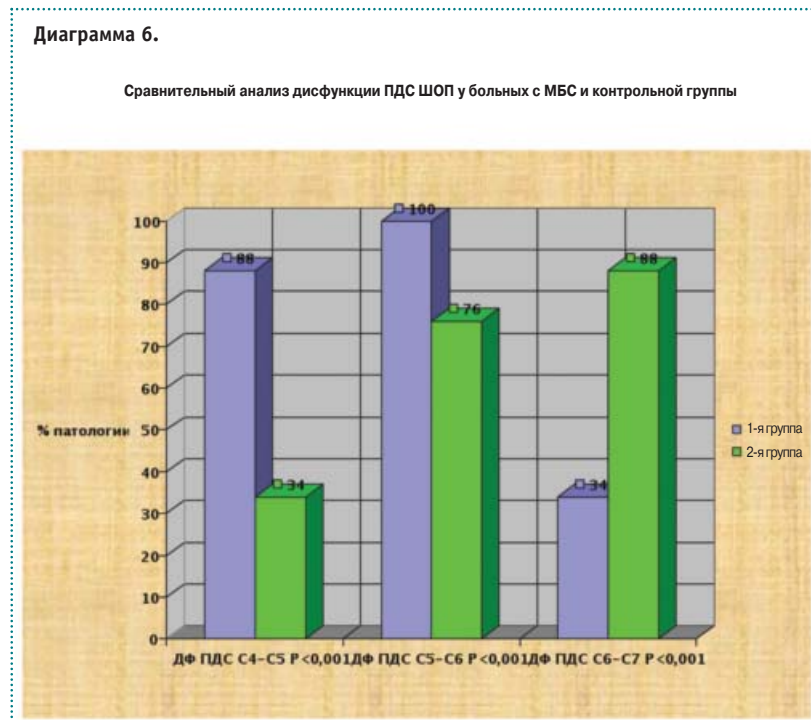


Диаграмма 4.





Материалы и методы исследования

Работа выполнена на базе Центра мануальной медицины Минздрава России (Москва, руководитель – профессор, д-р мед. наук А.Б.Ситтель) отделений мануальной терапии, рентгенологии и функциональной диагностики. Методом сплошной выборки отобраны 50 больных (25 мужчин, 25 женщин; средний возраст $41,7 \pm 8,3$ года) в острый период заболевания, предъявляющих жалобы на интенсивную одностороннюю боль в межлопаточной области, четко связанную с движениями в шее. Они составили основную группу и были сопоставимы по полу и возрасту (диаграмма 1).

В контрольную группу были включены 50 больных (25 мужчин, 25 женщин; средний возраст $40,8 \pm 9,3$ года), предъявляющие жалобы на острую локальную боль в шее без иррадиации в межлопаточную область, и были сопоставимы по полу и возрасту.

Все пациенты были обследованы в динамике до лечения, после 1-го курса лечения, через 3, 6 мес, 1 год и в анамнезе в течение 3 лет. От всех обследованных было получено предварительное согласие на участие в исследовании.

Проводимые исследования, необходимые для дифференциальной диагностики МБС:

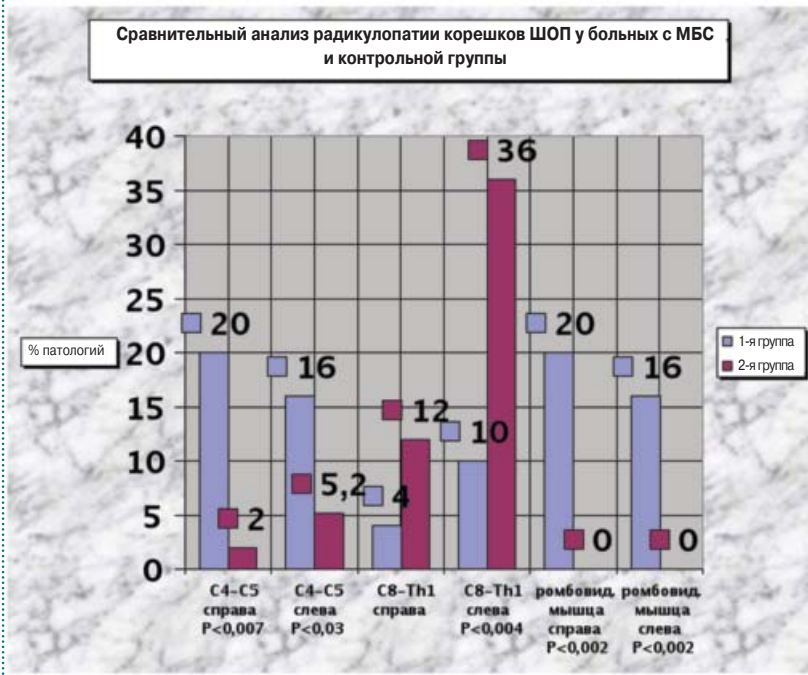
1. Клинико-неврологическое исследование.
2. Ортопедическая диагностика.
3. Магнитно-резонансная томография (МРТ) шейного и грудного отдела позвоночника.
4. Рентген-томографическое исследование шейно-грудного отдела позвоночника (рентгенограммы в 2 проекциях + функциональное рентгеновское исследование, R-томограмма ШОП), цифровой рентгенограф РДК 50/125 «Vascara», КРД 50/2 «RENAKS», РА «APELEM».
5. Стандартная игольчатая ЭМГ на электромиографе «CANTATA» фирмы «DANTEC» с использованием игольчатых электродов.

Статистическая обработка полученных результатов

Обработка полученного материала осуществлялась методами:

- вариационной статистики на основе критерия Стьюдента при 95 и 99%;
- доверительных интервалов с использованием статистических программ Microsoft Excel (1998 г.), SPSS 9.0 for Windows.

Диаграмма 7.



Достоверность различия качественных признаков оценивалась на основе критерия χ^2 , критерия Вилкоксона–Манна–Уитни, парного критерия Вилкоксона, дисперсионного анализа с оценкой точного критерия Фишера.

Полученные результаты

Одним из важнейших критериев формирования групп было выделение больных с сочетанием цервикалгии и МБС (часто в сочетании с локальной мышечной болезненностью ромбовидной мышцы – 54%) и цервикалгии, с отсутствием болей в межлопаточной области.

Сравнительный анализ встречаемости рентгенологических признаков статико-динамических нарушений ШОП представлен на диаграммах 2–5. У больных основной группы чаще встречалось уплощение шейного лордоза – в 98% случаев по сравнению с 86%. Важно отметить, что у больных с МБС кифотическая деформация на уровне C4-C5 и C5-C6 встречалась в 3 раза и более чаще, чем в группе сравнения. Особенно выражены различия на уровне C4-C5: в 1-й группе – в 58% случаев, во 2-й – в 14%. Закономерно чаще наблюдалась кифотическая деформация на уровне C5-C6: в 1-й группе – в 42% случаев, во 2-й группе – в 14%. Рентгенологически стеноз позвоночного канала на уровне C4-C5 встречался в 4 раза чаще у больных основной группы (32 и 8% соответственно), что отражает большую веро-

ятность повреждения нервных корешков в ограниченном пространстве. Достоверно чаще (40% по сравнению с 18%) отмечался стеноз позвоночного канала на уровне C5-C6 у больных 1-й группы. Сколиозирование слева в ШОП почти в 15 раз отмечалась чаще у больных 1-й группы (88 и 6% соответственно).

Таким образом, характерными особенностями для группы больных с МБС были локальные изменения на уровне C4-C5 в виде дискоза и остеохондроза в сочетании с кифотической деформацией и стенозом позвоночного канала на указанном уровне.

Сравнительный анализ встречаемости функционального блокирования, дисфункции позвоночно-двигательного сегмента (ПДС) и статико-динамических нарушений (диаграмма 6) в ШОП выявил достоверное учащение дисфункции на уровне C4-C5 (88% по сравнению с 34%) и C5-C6 у больных с МБС (100% по сравнению с 76%). Для больных 2-й группы (90% по сравнению с 48%) было характерным наличие функциональных блоков на уровне C6-C7 (88% по сравнению с 34%). Каких-либо достоверных различий при оценке деформаций в грудном отделе позвоночника не выявлено.

В представленной диаграмме 7 приведен сравнительный анализ радикулопатии корешков ШОП. Амплитуда потенциала была достоверно выше у больных с МБС на момент введения игольчатого электрода в мыш-

цу, иннервируемую корешками C4-C5. Во 2-й группе наблюдалось достоверное увеличение амплитуды сигнала в проекции корешков C8-Th1. При введении игольчатого электрода в ромбовидную мышцу отмечалось достоверное увеличение потенциала при отсутствии подобного феномена в контрольной группе. Таким образом, у больных с МБС характерными были электромиографические признаки радикулопатии C4-C5 с вовлечением в процесс волокон ромбовидной мышцы.

Выводы

1. У пациентов с болью в шее и МБС выявлено в анамнезе наличие травмы шеи.
2. Выявлены и статистически подтверждены особенности клинических проявлений цервикалгии с МБС, характеризующиеся поражением 4 и 5-го корешков ШОП.
3. У больных с клиническими проявлениями цервикалгии и МБС в острой фазе заболевания преобладали рефлекторные синдромы в виде ирритативных, чувствительных и мышечно-тонических расстройств.
4. При хроническом течении болевого синдрома более 7 лет и у пациентов старше 45 лет диагностируются компрессионно-радикулярные синдромы в виде расстройства чувствительности в плечевом поясе и межлопаточной области, гипотония и реже атрофия мышц межлопаточной области.
5. Выявлена взаимосвязь клинических проявлений цервикалгии с МБС в зависимости от уровня поражения корешков ШОП, встречаемость у пациентов более молодого возраста.
6. Определены и рекомендованы дифференцированные методы применения мануальной терапии в зависимости от уровня поражения корешков ШОП у пациентов с цервикалгией и МБС.

В.Н.Галагуза, А.Б.Ситель, С.В.Никонов, С.П.Канаев, Центр мануальной терапии Департамента здравоохранения г. Москвы

О методе А.А.Толстоносова

В настоящее время существует большое количество школ и методов мануального воздействия – массажных, остеопатических, мануальной терапии. Нужна ли еще одна? В процессе своей практической работы мы пришли к выводу, что нужна. Каждая из ранее разработанных методик имеет несомненные достоинства и относительные недостатки, компенсировать которые можно другой техникой. Например, в классических массажных техниках нет движения в суставах, позвоночнике. Поэтому должным образом не прорабатываются суставные сумки, связки и межпозвонковые диски. Исключение – тайский массаж, но там нет коррекции, так же как и в йоге. В большинстве мануальных методик нет понятия «нормы» в отношении объема движения, например, «структура подвижна» или имеется «функциональный блок». Нас всегда интересовало, на сколько процентов от нормы двигается позвонок или сустав – 50, 90 или 120. Ведь это имеет значение?



Нормы подвижности, принятые в медицине в качестве тестов, можно считать заниженными. При их достижении сохраняются мышечные напряжения, особенно в сухожильно-мышечных переходах, негативно влияющие на органы и системы органов. Для их устранения необходима более высокая подвижность, на уровне выше среднего. Кроме того, есть зоны, которые практически невозможно проработать себе самостоятельно или массажными техниками: крестец, шейно-грудной переход, верхняя часть шеи. Мы имеем в виду не расслабление мышц, а восстановление эластичности связок позвоночника, межпозвонковых дисков.

Все эти соображения и работа со сложными пациентами привели нас к необходимости создания новой мануальной технологии. Каждое новое знание базируется на предыдущем. Поэтому за основу мы взяли остеопатические техники, отличающиеся мягкостью и эффективностью. Это миофасциальный релизинг (МФР), мышечно-энергетическая техника (МЭТ) и рекойл (отскок).

Миофасциальный релизинг

МФР – техника «освобождения» мышц и фасций от напряжения. У нас в стране известны техники миофасциального растяжения К.Монхейм и Д.Лавэ, но мне они кажутся слишком трудозатратными. Мы взяли за основу вариант, разработанный остеопатами Мичиганского университета. В основе техники – послынная пальпация и послынное расслабление. Отличается она большой мягкостью и плавностью. В этой технике нет привычных массажных приемов – растирания, разминания и т.д. Специалист, работающий с этой техникой, делает усилие по растягиванию ткани и ждет расслабления, которое наступает у каждого в своем ритме, или режиме. Поэтому мы не нарушаем биоритмы пациента, техника в этом отношении очень экологичная. При мягком входе в ткань она меньше сопротивляется расслаблению, и расслабление может быть глубоким. Настолько глубоким, что может продолжаться и усиливаться несколько дней после се-

анса. Возможна работа даже с надкостницей при ее травмах. Этой техникой можно работать вдоль мышцы, поперек или по диагонали, от центра к периферии или наоборот. Главное – ощущение ткани и ее расслабления. Большое значение создатели техники уделяли фасциям как единой сети соединительной ткани, влияющей на циркуляцию крови, лимфы и нервные процессы, протекающие в организме. По этой сети может перемещаться напряжение и расслабление, и боли могут ощущаться иногда довольно далеко от места их причины.

Положительные эффекты МФР мы используем в разработанном на его основе массаже живота, лица, молочной железы при мастопатии и антицеллюлитном массаже.

Массаж живота при помощи МФР нам видится вполне очевидным и необходимым. У основателей метода есть техника «расслабления диафрагмы», дальше которой они в отношении живота не пошли. Причины этого мне непонятны, потому что каждый внутренний орган имеет оболочку, которая ими рассматривается как соединительная ткань, разновидность фасции. А создана техника как раз для расслабления мышц и фасций. К ним же относятся и связки внутренних органов, стенки сосудов, т.е. все ткани в животе – соединительная ткань, расслабление которой МФР в принципе возможно.

Некоторые известные остеопаты стремятся к выслушиванию висцерального ритма органа и его гармонизации. На наш взгляд, это слишком долгая процедура, к тому же риск ошибки специалиста при этих техниках слишком значительный. Мы взяли за основу тонус ткани – здоровая ткань эластична и безболезненна при пальпации и расслаблении. Расслабить напряженные и тонизировать атоничные ткани мы можем, проводя миофасциальное расслабление. Облегчает работу принцип проекции органов на переднюю брюшную стенку. Работая в зоне проекции органа, мы можем не стремиться к прямому контакту с ним на первых сеансах и работать с животом достаточно мягко и комфортно для пациента. Постепенно при проведении курса мы можем проработать живот на всю глубину

тканей, восстанавливая их тонус, что всегда положительно влияет на функцию. Более активная циркуляция крови и лимфы улучшает работу органов и тканей. Всего на работу с животом во время сеанса уходит примерно 10 мин, и если за один сеанс мы можем расслабить его на 10%, то за 10 сеансов расслабим его на 100%, безболезненно для пациента или с небольшим дискомфортом. Возможна и коррекция органов при их смещениях и опущениях. Выполняется техника настолько мягко, что можно работать с новорожденными и беременными на всех стадиях беременности.

У новорожденных нередко бывают спазмы кишечника из-за недостаточного выделения ферментов, и им периодически нужно делать массаж живота. Принятый у нас массаж приносит некоторое облегчение, но, на наш взгляд, является слишком поверхностным. Миофасциальная техника позволяет работать более глубоко и достаточно мягко. С беременными надо работать для того, чтобы устранить напряжения, вызванные смещениями органов. Если в кишечнике есть спайки, то при смещении петель кишечника во время роста плода в месте спаек возникают боли. Миофасциальная техника позволяет устранять спайки, в том числе и во время беременности, и восстанавливать тонус тканей. Гипертонус матки обычно устраняется за 2–3 сеанса. Это положительно влияет на питание плода во время беременности и родов и на родовую деятельность. Массаж лица при помощи МФР периодически необходимо делать всем. Мышцы лица являются преимущественно мимическими, и их напряжения часто связаны с пережитыми эмоциями. Даже напряжение жевательных мышц нередко связано с психологическими проблемами, невозможностью высказаться. Кроме того, на лице имеются представительства, или рефлекторные зоны всех органов. Мягкая, но достаточно глубокая проработка этих зон и напряжений положительно влияет на эмоциональное состояние пациентов и помогает получить глубокое расслабление. Кроме того, улучшается питание кожи и ее регенерация. Косметические средства после этого действуют более активно при уменьшенных дозах.

Антицеллюлитный массаж при помощи МФР выполняется очень мягко и безболезненно. Если мы можем применять МФР при работе с мышцами, внутренними органами и даже над-

костницей, расслабление кожи и подкожных тканей не вызывает затруднений. Главное условие – регулярное употребление пациентками воды в достаточных количествах (не менее 1 л в день). При проработке большого объема тканей продукты застоя попадают в кровь, и если при этом не пить воду, возможно отравление организма. Необходимо отметить, что при выполнении массажа живота антицеллюлитный массаж более эффективен.

Массаж молочной железы при мастопатии указанной техникой выполняется очень мягко и безболезненно.



Он эффективен даже через несколько лет после возникновения уплотнений. Для женщин в возрасте 40–50 лет достаточно 2–3 сеансов, возвратов не бывает. Основана техника на мягком расслаблении тканей и удалении продуктов застоя не через млечные протоки, а через лимфатическую систему. Единственное противопоказание к этому массажу – онкология молочной железы. Случается это не часто (менее 1% случаев), но применяющие этот массаж должны это учитывать.

С учетом разработанных новых технологических блоков по отношению к американскому первоисточнику МФР-техника у нас превратилась в «новый массаж». После получения базового навыка расслабления мышц и фасций при помощи МФР расслабление лица, тканей молочной железы и антицеллюлитный массаж можно отработать довольно быстро. Поэтому отработка указанных техник МФР занимает всего 2 дня.

В то же время необходимо сказать о том, что техника не является быстрой, требует большой концентрации внимания лечащего специали-

ста. В некоторых остеопатических школах пальпация выполняется так, что воздействие становится близким к экстрасенсорному. Считаем это относительным недостатком технологии, поскольку при этом возрастает риск ошибки оператора. Ведь практически все известные остеопаты признают, что каждый остеопат «чувствует» ткань по-своему. Кроме того, количество прорабатываемых за один сеанс мышц не очень велико. Не очень удобна техника для работы с мощными мышцами, например передними мышцами бедра. Но главное, не прорабатываются в доста-

точной мере межпозвонковые диски, суставные сумки, связки позвоночника и таза.

Мышечно-энергетическая техника

МЭТ – техника с активизацией пациента, один из вариантов реализации принципа постизометрического расслабления мышц. Этот принцип довольно давно известен и в нашей стране и достаточно эффективен при расслаблении напряженных мышц и связок. Выполняется техника следующим образом: специалист отводит опорно-двигательный сегмент пациента до ограничения движения (барьера). Пациент по команде давит в определенном направлении, а специалист удерживает этот опорно-двигательный сегмент, не допуская его смещения. При этом напряженная часть мышц растягивается усилиями той части мышц, которые сохранили эластичность и способность к сокращению. Для большей эффективности усилие выполняется 5–7 с задержкой дыхания и поворотом глаз в сторону напряжения. После этого можно отнести

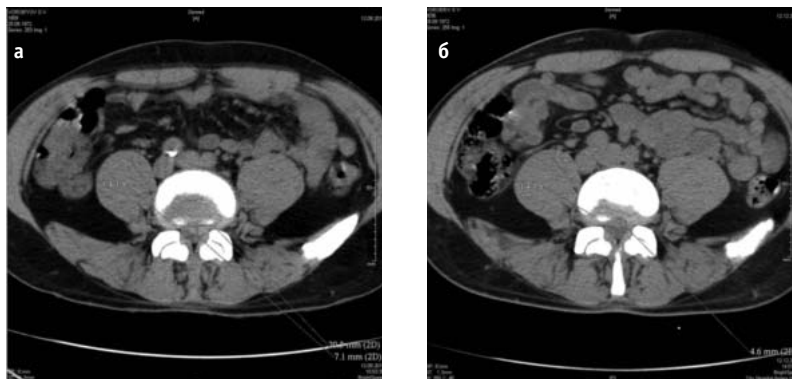
опорно-двигательный сегмент до следующего барьера и повторить выполнение техники.

Этот прием позволяет эффективно расслаблять мышцы, особенно сухожильно-мышечные переходы. Расслабление при этом бывает более длительным, чем при пассивном растягивании мышц или массаже, поскольку в усилиях участвуют двигательные и координационные центры мозга. Мышечная память при этом сохраняется дольше. Но количество мышц, которые можно проработать во время сеанса этой техникой, ограничено. Таким образом, техника и в советском, и в американском варианте в отношении человеческого тела является локальной.

Нам хотелось сохранить положительные моменты техники, сделав ее более легкой в применении. Мы постепенно сокращали время усилия пациента и постепенно довели его до 1 с, отказавшись от поворота глаз в сторону напряжения и задержки дыхания. Оказалось, что нейромышечные механизмы расслабления по-прежнему включаются! Сокращение времени усилия позволило нам на основе техники МЭТ создать универсальную суставную гимнастику, в которой нагрузка дается на все основные суставы и мышечные группы, все отделы позвоночника. При этом техника МЭТ в отношении человеческого тела стала глобальной!

Универсальность этой суставной гимнастики состоит в том, что мы, проводя ее по определенной схеме, напряженные мышцы растягиваем, а атоничные тренируем. При этом мы проводим диагностику на объем движения в суставах и позвоночнике. Здесь надо сказать о том, что при обычном (бытовом) объеме движения мышцы и суставы работают примерно на 30% от того объема, на который они рассчитаны. Сохраняющиеся напряжения мышц, фасций, сухожильно-мышечных переходов отрицательно влияют на органы, рефлекторно с ними связанные. Поэтому у человека в состоянии покоя не должно быть постоянных мышечных напряжений. Чтобы их устранить, суставную гимнастику надо выполнять с достаточным объемом движения, и понятие «нормы» в этом отношении у нас довольно высокое. Эти ориентиры помогают нам понять, на сколько процентов от нормы двигается сустав или позвоночник, и во время сеанса и курса отслеживать изменения его подвижности. Техника позволяет мягко, дозированно и безболезненно восстанавливать

Рис. 1. Томограммы межпозвоночного диска пациента 40 лет в сегменте L4–L5 в динамике.



подвижность суставов практически в любом возрасте. После достижения «нормального» (по нашим понятиям) объема движения мы можем «перевыполнить» план – получить спортивную растяжку, выполняя те же самые движения.

Каждое движение во время сеанса выполняется с небольшим усилием, но в целом нагрузка довольно значительная. Используя ноги в качестве рычагов, при движениях с достаточной амплитудой можно восстановить подвижность в крестцово-подвздошных сочленениях, которая в настоящее время теряется уже в школьном возрасте. Особенно это важно для женщин, в первую очередь детородного возраста. Межпозвоночные диски можно тренировать так же, как и мышцы, только процесс их восстановления будет более длительным из-за их более высокой плотности. Это позволяет эффективно работать с позвоночником при протрузиях и грыжах дисков. Универсальная суставная гимнастика эффективна при реабилитации пациентов после операций, инсультов и травм, в том числе позвоночника (рис. 1).

Из рис. 1, а видно, что в сегменте L4–L5 имеется заднебоковая грыжа диска слева размером 20x7,2 мм, которая суживает межпозвоночное отверстие слева, деформирует дуральный мешок и несколько сдавливает нервный корешок L4 слева. На рис. 1, б после проведенного курса заднебоковая грыжа диска в сегменте L4–L5 слева практически не определяется, остается незначительная протрузия – до 4,5 мм, которая практически не суживает межпозвоночное отверстие.

Отдельно необходимо сказать о движениях в шейном отделе позвоночника. Когда люди стараются увеличить подвижность шеи и разрабатывают ее сами, в движениях, как правило, участвуют только средние

шейные позвонки. I и II в результате родовой травмы и последующих нарастающих напряжений двигаются в блоке с черепом. VI и VII не двигаются вместе с верхними грудными позвонками, поскольку это одна из наименее подвижных зон нашего тела. Универсальная суставная гимнастика в сочетании с другими применяемыми нами техниками позволяет восстановить подвижность всех шейных позвонков в любом возрасте. Причем делается это мягко, плавно, дозированно, не только без боли, но и без какого-либо значительного дискомфорта. Работа с болью на шейном отделе позвоночника совершенно неэффективна, поскольку при боли сразу же включается рефлекс защитного напряжения. Его преодоление чревато травмами для пациента. Поэтому, выполняя на шее движения по принципам МЭТ, мы до барьера (ограничения движения) не доходим. Механизм расслабления после напряжения при этом неизменно включается. Это приводит к улучшению кровотока мозга и улучшению многих процессов в организме. Переоценить работу с шеей этими техниками невозможно.

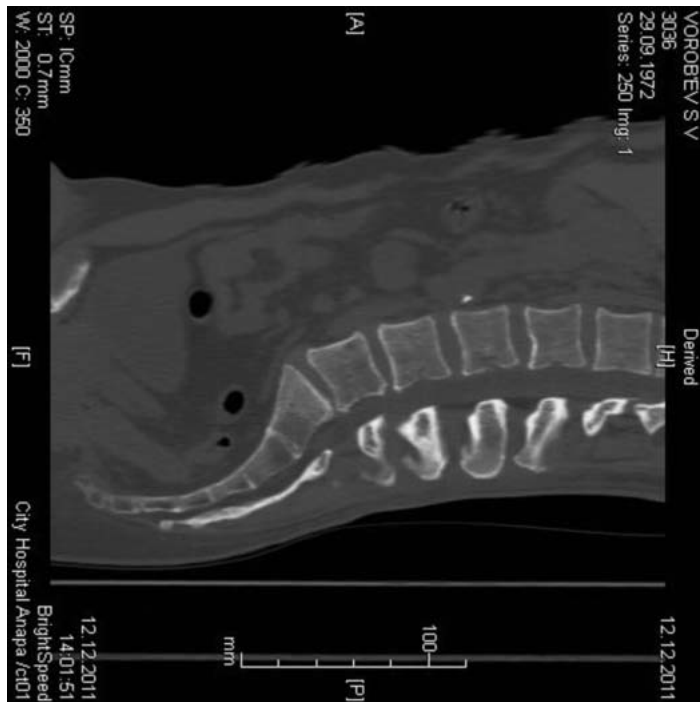
Можно наблюдать интересные дополнительные эффекты этой суставной гимнастики:

- Переключение внимания пациента с внутреннего диалога на осознание своего тела («здесь и сейчас»).
- Тренировка нервной системы в быстром переключении от торможения к возбуждению и обратно. Это оказывает успокаивающее действие на возбужденных и тонизирующее – на астеничных.
- Объективизация информации о состоянии пациента. Объем движения (общий и конкретного сегмента), изменение мышечного усилия дают нам конкретную и реальную информацию о состоянии пациента. Желание пациента ка-

Рис. 2. Рентгеновский снимок копчика пациента (мужчина 40 лет) с двойным загибом копчика.



Рис. 3. Копчик после коррекции (коррекция выполнялась только снаружи, через белье).



заться более большим или более здоровым можно выяснить довольно быстро.

- Тренирующее действие по правилам спорта – с постепенным повышением нагрузок.

Большое количество движений ногами с большой амплитудой, направленных на улучшение подвижности тазобедренных суставов и костей таза, позволило нам создать достаточно

простой и эффективный блок техник на коррекцию дисфункций таза МЭТ. Для устранения дисфункций таза достаточно 3 основных тестов и 5 основных техник! Тесты дают объективную информацию о положении таза и реальную возможность это положение дозированно менять. Это позволяет уйти от распространенной схемы «работать там, где болит» и делает коррекцию и работу в

целом более эффективной. После проведенной коррекции боли в области поясницы проходят, за исключением случаев с грыжами дисков и артрозами тазобедренных суставов. После восстановления оптимального положения таза позвоночник также стремится к оптимальному положению позвонков. До 70% дисфункций позвоночника при этом устраняется за счет самокоррекции, наша задача заключается в восстановлении подвижности.

Однако необходимо отметить, что травмы при коррекции позвоночника возникают в результате попыток откорректировать то, что не двигается. Массаж, выполняемый перед коррекцией высокоскоростными техниками, действует на мышцы и почти не действует на связки и межпозвоночные диски. Универсальная суставная гимнастика действует на глубокие ткани, и мышцы расслабляются как бы сами. После этой гимнастики коррекция (где необходимо) выполняется безболезненно и без риска травм.

Техника рекойл

Следующий важный технологический блок метода – техника рекойл (отскок). Она достаточно подробно описана в книге остеопатов П.Шоффура и Э.Прата «Механическая остеопатическая связь». На костную структуру (позвонок, ребро, сустав) нужно надавить с небольшим усилием и быстро это усилие прекратить. При этом возникает небольшое движение данной структуры, в результате которого расслабляются глубокие мышцы и связки.

Однако относительный недостаток данной техники – сложная система диагностики, направленная на поиск «первичного поражения» – наибольшего ограничения подвижности. Для этого во время сеанса проводится большое количество тестов на ограничение подвижности (до 200). После выполнения техники на наименее подвижную структуру опять надо выполнить тесты, чтобы проверить изменения. В то же время основной прием метода – отскок – действует очень эффективно. С учетом этого мы значительно упростили систему диагностики, отказавшись от поиска первичного поражения. В нашем методе техника «отскок» выполняется по определенной схеме, и количество напряжений и отклонений от нормы уменьшается с каждым сеансом. Цепочки напряжений разбираются на звенья и в различном порядке уходят на разных стадиях оздоровления.

Указанная техника позволяет эффективно работать не только с мышцами, но и связками позвоночника и таза, межпозвоночными дисками. Незаменима она при работе с крестцом и копчиком. При более интенсивном применении и увеличении фазы давления до нескольких секунд она позволяет восстанавливать подвижность крестца не как единой кости, а в крестцовых сегментах (позвонках)! И это практически в любом возрасте. Необходимость в этом бывает довольно часто, поскольку при травмах крестец смещается иногда не как единая кость, а по сегментам. Поэтому вполне логично и корректировать его по сегментам.

При работе с копчиком техника «отскок» в нашем варианте применения дает возможность его коррекции при травматических загибах не через анус, а снаружи, через бельё. При этом можно корректировать и первый копчиковый позвонок, который может быть смещен как относительно крестца, так и относительно остальных копчиковых позвонков. Другими техниками он не прорабатывается из-за плотного синхондроза с крестцом и боковых связок. Активное выполнение техники «отскок» в переднем направлении дает эффект возвратного разгибающего движения копчика назад. Этот эффект позволяет устранять двойные загибы копчика практически в любом возрасте независимо от давности полученной травмы. Исключение составляют переломы копчика, которые бывают не так часто – не более 1% случаев. В остальных случаях он смещается по сегментам – позвонкам (рис. 2, 3). При активной работе с копчиком и крестцом техникой «отскок» происходит тонизация нервных центров на внутренней поверхности крестца, мышцы наружного сжимателя заднего прохода и всего тазового дна. Это положительно влияет на мужскую и женскую половую сферу. Особенно важным является применение этих техник при подготовке к беременности и родам. Поэтому мы рекомендуем проводить сопровождение беременности примерно с 3-го месяца и до момента родов. Это позволяет сделать движение костей таза во время родов физиологичным, что снижает риск травм для матери и ребенка. У большинства жителей развитых стран из-за преимущественно сидячего образа жизни отсутствует движение костей таза и в области крестца имеются постоянные напряжения. Каждое напряжение, сохраняющееся длительное время, приво-

дит к нарушению кровотока и снижению энергетики как локально, так и в организме в целом. Напряжения в области копчика в первую очередь влияют на мужскую и женскую половую сферу и репродуктивную способность. У других млекопитающих, наших генетических родственников, поджатый хвост означает страх. На основании большой статистики можно говорить о сходных реакциях и у людей. Поэтому мы используем крестец и копчик для активизации тканей всей зоны и работаем с ними активно даже тогда, когда они уже стоят на месте. При оптимальной подвижности копчика можно зайти под него и покачать его снизу вверх (в положении пациента лежа на животе). В норме это должно происходить совершенно безболезненно. Еще одна структура, в отношении которой техника «отскок» является незаменимой, – это ребра. Реберно-позвоночные суставы имеют короткие связки, которые часто бывают напряжены. Эти напряжения есть у инструкторов по йоге, спортсменов и детей младшего возраста. Причинами напряжений могут быть внутриутробные напряжения плода при гипертонусе матки у матери во время беременности, сколиозы, травмы и статические нагрузки. При этом ребра становятся фиксаторами позвонков, позвонки теряют способность двигаться в ротацию, и это является одной из причин образования грыж дисков. Боли в спине, которые чаще всего связывают с дисфункциями позвонков, нередко бывают связаны со смещениями ребер. Существует и рефлекторная связь «ребро–орган». Неподвижные или смещенные ребра негативно влияют на связанные с ними органы и могут вызывать ограничения дыхания и нарушения сердечного ритма. Техника «отскок» в нашей интерпретации позволяет находить и устранять эти напряжения и смещения. Другими техниками это сделать сложно, поскольку ребра могут двигаться сегментами «ребро–позвонок–ребро», и общая подвижность грудной клетки может быть хорошей. Без подвижных ребер нельзя говорить про подвижный позвоночник, поэтому во время курса оздоровления надо стремиться к подвижности каждого ребра.

Наш вариант применения техники рекойл существенно отличается от первоначального. Поэтому с некоторой долей юмора рабочие файлы по этой методике мы называли «рекойл по-русски». Постепенно название за этим информационным блоком закрепилось.

Но даже при упрощении диагностики и более интенсивном применении только техники «отскок» для получения хороших результатов недостаточно – не хватает тестов на положение таза, нет ориентиров по подвижности суставов и позвоночника. Поэтому необходимо догрузить ее другими техниками, что мы и сделали. Те информационные блоки, которые вошли в нашу авторскую методику, прошли определенную трансформацию. Это позволило объединить их в одном сеансе, который занимает 60 мин, в единую технологию. Дополняя друг друга, техники работают очень сильно, поэтому их надо не усиливать, а дозировать. Сеанс обычно проводится 1–2 раза в неделю (в остром периоде чаще). После сеанса несколько дней расслабление продолжается, меняются иннервация, циркуляция жидкостей, давление, нервные процессы. Меняются и привычные стереотипы походки и осанки. После этого организм фиксирует изменения, и значительного возврата при работе этими техниками не бывает. Обычный курс восстановления занимает 2–3 мес, и за это время постепенно происходят значительные тканевые изменения, которые сохраняются годами.

Опыт применения метода в течение 15 лет показал его высокую эффективность. Ученики, прошедшие у нас обучение, в настоящее время работают более чем в 80 городах не только нашей страны. Вначале были некоторые сложности с тем, как классифицировать наш метод. При остеопатическом происхождении начальных компонентов он существенно отличается от классической остеопатии. Получился своеобразный гибрид остеопатии и спорта. От остеопатии мы взяли современное понимание биомеханики позвоночника и таза, мягкость воздействия и некоторые техники. От спорта – тренирующие нагрузки на все основные мышечные группы и стремление к максимальной подвижности. Но в XX–XXI вв. много изобретений было создано на стыке разных отраслей знаний. Поэтому в Российской ассоциации народной медицины, в рамках образовательных программ, преподавание которых мы проводим, наш метод получил название «Оздоровительные практики. Авторская методика А.А.Толстоносова».

А.А.Толстоносов,
преподаватель Российской ассоциации народной медицины, преподаватель
Профессиональной ассоциации висцеральных терапевтов, региональный представитель
Программы «Помоги себе сам»
акад. А.Е.Алексеева

Холистический массаж: прикосновение руки и мысли

Медицинское искусство одно, потому что оно основано на вечных законах природы; но систем медицинских много. Иначе и быть не может. Системы зависят от преобладающих понятий и от состояния познаний, на которых понятия те утверждаются.

КВ.Гуфеланд

Одна из главных задач холистической медицины – увидеть, насколько это возможно, человека в его целостности. Название «холистическая» относится также к нескольким альтернативным или вспомогательным ветвям медицины. Медицина (от лат. *medicina, medicus* – врачевный, лечебный) – область науки и практическая деятельность, направленная на сохранение и укрепление здоровья людей, предупреждение и лечение болезней. В настоящее время медицина представляет собой сложную и разветвленную систему знаний, дифференцирующуюся на десятки взаимосвязанных медицинских наук, каждая из которых имеет свой предмет и методики исследования, свою проблематику и специфическую форму связи с практикой. Но наряду с традиционной, научной медициной существуют также холистическая, интегративная, нетрадиционная, альтернативная, натуральная, биологическая, функциональная медицина и т.д.

То же можно сказать и о массажном искусстве. Известно, что из множества разных терапевтических методов эффективным в той или иной степени может быть практически каждый из них, если он в руках профессионала, который берет на себя ответственность за конечный результат терапии. Это находит подтверждение у К.Уилбера: «Я не верю, что хоть один человеческий ум способен на стопроцентную ошибку. Поэтому вместо того чтобы спрашивать, какой подход верен, а какой – нет, мы допускаем, что каждый подход прав, но лишь частично, а потом пытаемся выяснить, как подогнать друг к другу эти частичные истины, как объединить их, а не как выбрать одну из них и отбросить остальные». Сегодня существует множество методов лечения с использованием рук: мануальная терапия, постизометрическая релаксация, разные виды массажа (в том числе холистиче-

ский), краниосакральная терапия, рефлексология, рольфинг, миотерапия, зональная терапия и т.д. Начиная знакомство с холистическим массажем как целительным искусством, искусством физического лечения и способом общения без слов, необходимо прикоснуться к истории и философии холизма, так как методики холистического массажа



созданы по законам холистической медицины и связаны с понятием холистического здоровья.

Холизм (от греч. *holos* – целый) – идеалистическое учение, рассматривающее мир как результат творческой эволюции, направляемой нематериальным «фактором целостности». Весь мир с точки зрения холизма – единое целое, а выделяемые нами отдельные явления и объекты имеют смысл только как часть общности. Соответственно, развитие мира должна направлять некая внешняя по отношению к нему сила. Холизм господствовал в европейском мышлении с древности и до XVII в. Пример холистического утверждения из трудов Гиппократов: «Человек есть универсальная и единая часть от окружающего мира, микрокосм в макрокосме».

С развитием науки холизм был осмыслен как отдельное учение,

оценен как не имеющая практической ценности философская концепция и вытеснен из массового сознания. Интерес к идеям холизма снова возродился в 30-х годах XX в.

Одной из причин обращения к холистической медицине было возрастающее осознание ведущими исследователями того, что здоровье невозможно поддерживать исключительно за счет физикального подхода. Ганс Селье сформулировал концепцию общей реакции на стресс, в которой акцентировалось взаимодействие индивидуума и окружающей среды. Концепция стресса была холистической, она объясняла нарушения в отдельных органах и возник-

новение очередных расстройств всего организма на воздействие окружающей среды. Когда выдающийся микробиолог Рене Дюбо показал, что социально-экономические факторы влияют на здоровье сильнее, чем антибиотики, холистическая концепция здоровья получила дальнейшее признание.

Основателем современного холизма является Я.Х.Смэтс, который процитировал слова из «Метафизики» Аристотеля: «Целое больше, чем сумма его частей». В 1926 г. южноафриканский философ Я.Х.Смэтс написал свой труд «Холизм и эволюция», получивший впоследствии широкий общественный резонанс. В рамках концепции холизма автор предлагал произвести «пересмотр взглядов относительно следующих категорий: пространство и время, материя, живая клетка и организм, эволюция (дарвинизм и холизм), душа (суб-

страт специфической целостности), личность (как сущность, обладающая целостностью), психические и духовные сущности (идеалы), составляющие личность. Вселенная как целое сущностей, обладающих целостностью (холистическая Вселенная)».

В настоящее время существует ряд направлений познавательной деятельности, в основе которых лежат отдельные идеи холизма, и на них строятся методы практических знаний. В результате «холистическими» стали называться конкретные направления в образовании, медицине, философии, экономике, экологии, психологии, архитектуре и других областях, в действительности базирующиеся лишь на частных положениях философской концепции Я.Х.Смэтса.

Холистическая медицина – это интегральное название всех направлений современной и древней медицины, в основе которых лежит системный подход, занимающихся человеком в целом, а не только теми его органами, которые нездоровы в данный момент. С одной стороны, она целостная и учитывает и оценивает все внутренние и внешние связи живого организма человека с позиции духа, души, энергетики, соматики, социальных и природных условий его пребывания. А с другой стороны – она синтетическая, базирующаяся на синтезе всех знаний, которыми владеет современное человечество об организмах и Вселенной.

Есть мнение, что холистический подход исторически проявился в психосоматической медицине. Психосоматика изучает влияние психологических факторов на возникновение и течение соматических заболеваний. В 1970-х годах холистический подход был обоснован в качестве возможного пути для концептуации психосоматического феномена: весь организм рассматривался как взаимосвязанное единство психологических, биологических и социальных факторов. Холистический лечебный подход придает особое значение эмоциональному, умственному, духовному и физическому состоянию клиента и рассматривает человека в целом. Примеры холистического подхода есть в Аюрведе, хиропрактике, гомеопатии, традиционной китайской медицине, натуропатии, рефлексологии и других школах. Холизм опирается на идею урегулирования всех составляющих систем человека с окружающей природой. Под целостностью подразумевается единство ума, тела и духа.

Первый Всемирный конгресс по альтернативной медицине состоялся в 1973 г. На нем был представлен список из главных 135 существующих методов лечения. Выделим 6 групп из них, которые наиболее часто предлагаются нашим клиентам:

1-я группа – акупунктура (включая Су-Джок), Аюрведа, традиционная китайская медицина, гомеопатия, антропософская медицина, народная медицина;

2-я группа – методы биоэлектромагнитного воздействия (разные методы воздействия на акупунктурные точки: электропунктурная рефлексотерапия, электромикроионофорез, магнитопунктура, светопунктурная рефлексотерапия, лазеропунктура, а



также биоэнерготерапия, бесконтактное полевое воздействие металлами, минералами и растениями);

3-я группа – методики здорового образа жизни, диеты, голодания, детоксикация, вегетарианство, фитотерапия, методы рационального питания, пищевые добавки;

4-я группа – методы управления телом и эмоциями (управляемая обратная связь, гипноз, технологии визуализации и воображения, медитация, эффект плацебо, рейки, китайская гимнастика, чакротерапия, системы управления дыханием, музыкотерапия, арт-терапия, танцотерапия, терапия смехом, цветотерапия, ароматерапия);

5-я группа – методы лечения с использованием прикосновения рук;

6-я группа – биологические и фармакологические средства (гирудотерапия, лечение средствами минерального происхождения, клеточная и кислородная терапия).

Такой широкий и целостный подход к человеку позволяет поддерживать холистическое здоровье.

Из истории вопроса

Первое упоминание о холистическом здоровье обнаружено в Китае, во время царствования Желтого императора Хуань-ди, почти 4 тыс. лет назад. Эта система медицины, ориентированная на лечение и профилактику, была основана на использовании трав, акупунктуре и массаже. Основным элементом подхода был цигун – психологическая система дыхательных и физических упражнений, диетических предписаний и дисциплины духа. Главной целью цигуна было укрепление здоровья.

На Западе два наиболее влиятельных подхода к здоровью были систематизированы в Древней Гре-

ции. Гиппократ (ок. 460–377 гг. до н.э.) почитается многими как отец медицины. Метод Гиппократа был очень похож на китайский в том смысле, что врач направлял человека к признанию естественного состояния здоровья, сопутствующего жизни в гармонии с самим собой и природой.

Концепция холистического здоровья ориентируется как на пропаганду здорового образа жизни, так и на лечение и профилактику заболеваний. Холистическое здоровье основано на сотрудничестве. Авторитарность и контроль уменьшаются по мере перехода от модели «врач–больной и предписания» к модели «консультант–клиент и контракт». Ответственность человека за свое здоровье становится главным элементом любой службы здоровья. Часто это означает необходимость отказа от стиля поведения, который был дисфункциональным. Этот процесс требует огромного чувства ответственности за свое здоровье.

Холистический массаж сегодня

Практикуется много различных методик холистического массажа, и все они находят своего клиента – ответственного за свое здоровье. Исходя из принципа целостного подхода, холистический массаж – это синтез разных техник и методик. Можно сказать, что холистический массаж отражает характер и знания мастера. Ведь холизм – идеалистическое учение, рассматривающее мир как результат творческой эволюции. Каждый профессионал выбирает те массажные техники, которые наиболее ему понятны и видятся эффективными. Посредством выбранных техник массажист выражает себя.

Принципы холистического массажа

Холистический массаж, на наш взгляд, «золотая середина» между отдыхом и лечением. Он помогает поддерживать свободу движений и устраняет напряжение в теле – при условии, что мы работаем на физическом, биологическом, эмоциональном, умственном и духовном уровнях.

Полноценный массаж возможен только в том случае, если клиент и мастер становятся партнерами. Это зависит от психологического состояния массажиста, состояния его духа и многого другого. Ведь чем напол-

Принципы холистического массажа обеспечивают условия, в которых клиент может полностью доверять мастеру и получить максимальный результат. Их несколько, и они очень важны.

1. Соблюдение 7 чувств, 7 мыслей, 7 эмоций. Пять чувств: обоняние, зрение, вкус, слух и осязание (прикосновение руки) – все мы знаем. Но самую главную роль в создании



ритуала холистического массажа играют так называемые «шестое и седьмое» чувства – наша интуиция и искреннее принятие себя. Невозможно соблюдать модель работы «консультант–клиент– контракт», если мастер в конфликте с собой. Ре-

слово «звучит» из рук мастера. Этого помогает добиться техника «свобода тела» – составляющая часть всех методик холистического массажа.

3. Клиент должен погрузиться в медитативное состояние, а не спать. В состоянии глубокой релаксации (от лат. *relaxatio* – расслабление) мозг человека вырабатывает α -волны, а в медитативном состоянии – θ -волны. Это особое состояние в со-

проведении разных приятных воспоминаний и визуализации. В таком состоянии клиенту очень часто приходят ответы на разные и важные жизненные вопросы.

4. Этика прикосновения. Массируемая зона оголяется только тогда, когда готовы начать массаж. Нельзя оголить тело и только потом идти за массажным маслом или другими косметическими средствами. Контакт руки с телом не прерывается во время всего сеанса. Простыня во время массажа становится «второй кожей». Специфическая техника открытия и прикрытия тела создает чувство полного комфорта.

5. Музыка помогает создать особенный ритуал. Специальная музыка для телесной терапии начинает звучать вместе с первым прикосновением руки и утихает, когда оканчивается сеанс массажа.

6. Доверие своей интуиции, но в пределах своей компетенции. Клиент будет всегда благодарен, если мастер признается в слабости своих знаний и отправит его на консультацию к специалисту с нужной квалификацией. Ведь самое важное в нашем деле – не навредить.

7. Дыханием начинаем и заканчиваем терапию прикосновением. Несколько глубоких вдохов и выдохов перед началом массажа помогут клиенту успокоить мысли и погрузиться в медитативное состояние.



нена наша душа – то мы и передаем своему клиенту. Если мастеру не хватает чего-то очень важного, то его руки будут «пустые». А если душа мастера обогащена такими качествами, как благородство, искренность, доброта и любовь, то прикосновение рук массажиста обязательно найдет отзыв и в душе клиента.

зультат холистического массажа – командная работа клиента и мастера. Поэтому, давая советы клиенту, мы сами должны выполнять их в первую очередь.

2. Клиент во время массажа должен «забыть» про свое физическое тело. Во время всего сеанса мастер не проговаривает слово «расслабьтесь». Это

8. Начинаем применять выбранную методику лишь тогда, когда убедимся, что клиент успокоился и поверил нашему профессионализму.

Методик холистического массажа несколько. Это терапия «Есми», «Терапия только для женщин», «Терапия для мужчин – освобождение» и «Гармонизирующий массаж лица». Они все взаимосвязаны и дополняют друг друга. Разница только в философии и подходе к индивидуальной ситуации. Особенность в том, что ритуал массажа разделен на 3 этапа: 1) знакомство – прелюдия; 2) выбранная методика; 3) завершение – ритуал пробуждения.

Каждый этап очень важен. Клиент в подсознании запоминает первое и последнее прикосновение руки, поэтому знакомство с ритуалом холистического массажа предлагаем начать с первого и третьего этапов.

Методика холистического массажа

Методику выбирает мастер. Это происходит во время первого этапа терапии – прелюдии. На первом этапе используется техника «Свобода тела». Цели этой техники:

1. Заслужить доверие клиента с первого прикосновения и расслабить тело, не произнося при этом слово «расслабьтесь».

2. Динамические разблокировки суставов (помогают находить заблокированные участки и устранять их, согревая места прикрепления связок и улучшается свободное движение в суставах).

3. Создать максимум комфорта, так как во время всего сеанса мастер, не помогая клиенту, меняет положение рук, ног или переворачивает голову на другой бок.

4. Положить разные валики, подушечки так, чтобы клиент не почувствовал ни малейшего дискомфорта и во время массажа лежал в правильном физиологическом положении. Чтобы добиться нужного результата, мышцы должны быть максимально расслаблены.

И только после того, как почувствуете состояние и настроение клиента, положите его в правильное физиологическое положение, попросите глубоко вздохнуть пару раз, можно приступать к любой методике массажа.

Методики по законам холистического подхода состоят из нескольких техник. Целостная проработка всех систем организма требует синтеза различных массажных техник. Для лимфатической системы выполняется помпаж или прессура на местах,

где расположены крупные лимфоузлы (зона ключицы, подмышки, живота и паховой складки). Специфические медленные плоские сдвигания ткани в разные стороны или плоские скручивания направлены на соединительную ткань. Фиксируя подушечками пальцев места перехода мышц в сухожилие и основанием ладони накатывая ткани на эту грань, успешно вытягиваем связки и легко добиваемся свободных движений в суставах и позвоночнике.



Для улучшения глубокой циркуляции крови и лимфы в тканях используются растягивающие и надавливающие движения – прокатывание, сжатие и сдавливание мышц. Глубокая форма поглаживания, меняя направления по отношению к мышечным волокнам, увеличивает гибкость сухожилий и мышц. Вибрация и потряхивание расслабляют напряженные или стимулируют уставшие мышцы в зависимости от темпа и глубины выполнения. Ишемическое локальное надавливание усиливает приток крови в ткани. Пассивные движения с растяжками полезны для увеличения гибкости в суставах, сухожилиях и мышцах.

Кроме того, создаются разные комбинированные движения в зависимости от мотивации и цели массажа. Много приемов выполняется через простыню для более глубокой проработки проблемного участка.

Большое внимание уделяется стопам. С учетом карты доктора Фицджеральда применяется техника массажа рефлексогенных зон на стопах. Второй этап терапии всегда заканчивается 5-минутным перерывом в тактильных прикосновениях. Мастер

оставляет клиента одного в кабинете, о чем его информируют еще до начала сеанса массажа. Это удивительное время, когда клиент может побыть самим собой и услышать, что ему «говорит» его тело. Отдыхать клиента всегда нужно оставлять в положении лежа на спине.

Третий этап: мастер возвращается в кабинет и начинает «пробуждение». Это завершение ритуала, и оно требует особого внимания. Сначала – умывание лица ароматической.

Смысл

такого умывания – снять остатки напряжения и косметики. Затем через простыню глубокими, медленными разминающими движениями прорабатывается отдельно каждый сустав пальцев ног с тракцией и мелкими раскатываниями.

На завершающем этапе массажа просим клиента сделать глубокий вдох и во время выдоха выполняем тракцию в ахилловых сухожилиях, держа его за обе ноги.

Когда клиент вернулся в состояние «здесь и сейчас», просим его улыбнуться самому себе. Это чувство, когда человек улыбается себе, и есть «седьмое прикосновение».

Очень сложно объяснить чудесное действие такого ритуала. Оно такое сильное, наверное, потому, что прикасается к истокам жизненной энергии человека, потому что является целостным, холистическим воздействием.

Р. Страткаускене,

ведущий преподаватель массажа и спа-технологий учебного центра «ISPADO»,
основатель школы холистического массажа

Руты Страткаускене «Holisticmassage»,

Вильнюс, Литва

Постизометрическая релаксация мышц и ее сочетание с медицинским массажем

Методика постизометрической релаксации мышц (ПИРМ) детально разработана и применяется в клинической медицине более четверти века, однако не только начинающие, но и опытные специалисты не избегают ошибок. Кажущаяся легкость выполнения этой процедуры часто нарушается потерей концентрации внимания специалиста, применением усилий средней и большой интенсивности, изменением временного интервала, что не позволяет добиться расслабления и обезболивания.

ПИРМ – функциональный, биоэкономичный метод мануального лечения, основанный на феномене торможения тонически сокращенных мышц после предварительного их изометрического напряжения. Лечебная задача ПИРМ – ликвидация патологического тонического напряжения мышцы, боли, нормализация трофики и метаболизма окружающих тканей.

ПИРМ приводит к декомпрессии нервного ствола вследствие устранения реактивного отека (туннельный синдром), ликвидирует патологические рефлекторные миовисцеральные взаимосвязи, способствует деблокированию сустава. Клиническим критерием правильного проведения методики ПИРМ является устранение мышечного гипертонуса, что субъективно сопровождается приливом тепла в зоне воздействия, исчезновением боли, восстановлением сократительной способности мышцы.

В 1979 г. врач-ортопед из США Дж. Митчел описал методику изометрического сокращения для торможения напряженных мышц, релаксации и устранения блокирования под названием Muscle Energy Procedures. Она применялась для мобилизации суставов, а затем была обозначена как постизометрическая релаксация, применявшаяся для вызывания гипотонии мышцы в лечении миотендиозов, патологических моторных стереотипов и в качестве самостоятельного лечебного приема.

Нейрофизиологические предпосылки ПИРМ обоснованы (Г.А.Иваничев, 1990). ПИРМ оказывает многостороннее действие на нейромоторную систему регуляции тонуса поперечно-полосатой мышцы. Она спо-

собствует нормализации проприоцептивной импульсации и устанавливает физиологическое соотношение между проприоцептивной и другими видами афферентации. Результатом этого является восстановление эффективности механизмов торможения.

Механизм лечебного действия ПИРМ сложен. По мнению К.Э.Левита, в основе релаксации лежит комплекс факторов, важнейшим из которых является нормализация деятельности рефлекторного аппарата спинного мозга, восстановление нормального динамического стереотипа.

По современным представлениям, релаксирующий и анальгезирующий эффекты объясняются следующим образом. Изометрическая работа

требует участия всей мышцы против внешнего усилия. Мышца с миофасцикулярным гипертонусом способна реализовать это напряжение только за счет своей непораженной части. Поскольку при этом режиме работы вся мышца остается неизменной в своей исходной длине, функционально активная ее часть при сокращении начинает растягивать этот пассивный (в данных условиях) участок гипертонуса. Последующее пассивное растяжение всей мышцы до максимальной величины способствует дальнейшему уменьшению размеров гипертонуса с периферии. При повторной изометрической работе в условиях зафиксированной длины мышцы растягивающее влияние «здоровых» участков на пораженный еще более усиливается. Это приводит к повторному уменьшению размера гипертонуса.

При максимальном пассивном растяжении мышцы до ее возможных физиологических характеристик сократительная способность вообще падает до нуля. Как правило, это означает, что в мышце возникла гипотония. Через 25–30 мин она возвращает «привычную» для себя длину без восстановления имевшегося гипертонуса. При сохранении патологического динамического стерео-





типа гипертонусы могут возникнуть через 36–48 ч. Повторение ПИРМ вызывает удлинение срока рецидива гипертонуса, для полного его устранения бывает достаточно 5–7 сеансов релаксации. Представление о механическом (растягивающем) эффекте как единственном лечебном факторе релаксации, конечно, является упрощением сложного явления. Релаксирующий и анальгезирующий эффекты ПИРМ связаны со сложными однонаправленными изменениями в системах афферентации в деятельности сегментарного аппарата спинного мозга.

В этой связи исчезновение гипертонуса является скорее функциональным, чем структурным феноменом, означающим восстановление общего уровня проприоцептивного потока и нормализацию его составляющих. Параллельно восстанавливаются механизмы контроля и регуляции тонуса мышцы в пределах сегментарного аппарата спинного мозга.

Методика проведения ПИРМ заключается в сочетании предварительного медленного пассивного растяжения мышцы 5–10 с, кратковременной изометрической работы минимальной интенсивности 7–10 с, расслабления 3–4 с, и мышца фиксируется натяжением для повторения изометрической работы с другой исходной длиной. Данный цикл проводится 3–6 раз. В результате в мышце возникает стойкая гипотония и исчезают гипертонус и исходная болезненность.

Основные предпосылки ПИРМ: активное усилие пациента (изометрическая работа) должно быть минимальной интенсивности и достаточно кратковременным – 7–10 с; усилие средней, тем более высокой интенсивности, вызывает выраженное снижение эффекта миорелаксации на уровне спинномозговых рефлекторных взаимосвязей, значительные

временные интервалы вызывают утомление мышцы, чересчур кратковременное усилие не способно вызвать в мышце пространственные перестройки сократительного субстрата, что в лечебном отношении неэффективно.

Как добиться минимального изометрического напряжения?

Во-первых, активную изометрическую работу (противодействие пациента) можно заменить напряжением мышцы, возникающим рефлекторно в качестве синергии при вдохе – **дыхательной синергии**. Наиболее заметно это явление в мышцах шеи, туловища и таза, менее или отсутствует в мышцах конечностей (особенно дистальных группах). Активность мышц уступает по своей выраженности активности волевого напряжения, а достигаемый лечебный эффект одинаков. В паузу проводится пассивное растяжение мышцы до появления легкой болезненности. В этом положении мышца фиксируется натяжением для повторения изометрической работы с другой исходной длиной.

Во-вторых, используется сочетание синергического напряжения мышцы, возникающее при изменении направления взора – **глазодвигательная синергия**. При взоре вверх напрягаются мышцы-разгибатели шеи и спины, при взоре вниз – сгибатели шеи и туловища, вправо – мышцы-ротаторы, поворачивающие голову и туловище вправо, и наоборот, когда взор обращен влево. В основе глазодвигательной синергии лежит механизм вестибулотонических реакций. Чем краниальнее мускулатура, тем вестибулотонические реакции выраженнее. Для мышц нижней половины тела глазодвигательные синергии неэффективны.

Наилучший эффект в выполнении технического приема достигается одновременным применением дыхательных и глазодвигательных синер-

гий. Вдох повышает тонус предварительно активированной мышцы, а выдох увеличивает расслабление предварительно расслабленной мышцы. Техническое выполнение этого сочетания предполагает такую последовательность команд: посмотрите вверх, вдох, задержите вдох (пауза 7–10 с), посмотрите вниз, выдох или посмотрите вправо, вдох, задержите вдох (пауза до 7–10 с), посмотрите влево, выдох.

Следует подчеркнуть, что методика ПИРМ является совершенно безопасной техникой мануальной терапии. Релаксирующий эффект практически не реализуется на клинически здоровых мышцах, что исключает побочное действие методики.

Модификацией ПИРМ является методика постреципрокного торможения спастически сокращенных мышц, которая основана на дополнительном активном изотоническом сокращении мышц антагонистов – **постреципрокная релаксация (ПРР)**.

Техника ПИРМ и ПРР

1 Фаза постизометрической релаксации – растяжение. Специалист и пациент принимают строго определенное устойчивое положение, проводится надежная фиксация и пассивное растяжение спастически сокращенной мышцы 5–6 с до преднапряжения, до границы пороговой боли.

2 Фаза – изометрическое напряжение. Пациент делает спокойный, немного форсированный вдох, задерживает дыхание на 7–10 с или пытается произвести движение в направлении функции данной мышцы против сопротивления специалиста при минимальном усилии 5–10% от максимально возможного. Необходимо заранее показать это направление пациенту при помощи пассивного динамического движения. Время изометрического напряжения 7–10 с.

3 Фаза – расслабление (релаксация). Пациент постепенно выдыхает, прекращает напряжение, расслабляется. Специалист примерно через 3 с в конце выдоха вновь проводит небольшое растяжение мышцы, не ослабляет натяжение! И повторяет цикл 3–6 раз.

ПРР превосходит по своему лечебному результату ПИРМ. Она проводится следующим образом:

I этап – растяжение пораженной мышцы до преднапряжения 5–6 с;

II этап – изометрическая работа пораженной мышцы с минимальным усилием 7–10 с;

III этап – активная изотоническая работа антагониста (постреципрокное торможение) пораженной мышцы с достаточным усилием до 10 движений со скоростью 1 движение в 1 с.

IV этап – удержание с минимальным усилием достигнутого положения сегмента двигательной системы в состоянии преднапряжения растянутого агониста и укороченного антагониста.

Далее повторение 2, 3, 4-го этапов. Количество повторений в связи с высокой эффективностью методики не более 2–3 раз. Основное требование к проведению процедуры – соблюдение временных и силовых параметров каждого этапа.

Технические ошибки и осложнения при проведении методики ПИРМ

- 1** Отсутствие преднапряжения (теряется контроль над эластическими барьерными свойствами тканей).
- 2** Неверный вектор мышечного напряжения, необходимо строго соблюдать функцию мышцы.
- 3** Быстрое растяжение мышцы, резкий прирост пассивного движения от 0 до тах, что, по закону Ч.С.Шерингтона, повышает мышечный тонус. Движение должно проводиться медленно с замедлением в конце.
- 4** Нарушение степени мышечного усилия, изометрическое напряжение должно быть минимальным.
- 5** Нарушение временного интервала – норма изометрического напряжения 6–10 с. Уменьшение ин-



тервала до 2–5 с, мышца не успевает обработать афферентный нервный сигнал (перцепция) и перестроиться. Увеличение времени напряжения до 15–20 с и более приводит к утомлению мышцы.

6 Неадекватное воздействие, травма мышцы при грубой силовой работе.

7 Недостаточное обследование пациента, когда внимание обращается на локальные нарушения, но не учитывается общее состояние пациента, влияние на мышцы патологических нарушений со стороны нейрогуморальной, эндокринной систем, внутренних органов.

9 Отсутствие иммобилизации (покоя) для релаксированной мышцы и специализированной лечебной гимнастики, основанной на избира-

тельной тренировке мышц с целью восстановления оптимального статического и динамического стереотипа.

Эффективность применения ПИРМ и медицинского массажа неоднозначна. Для достижения выраженного релаксационного и обезболивающего действия необходимо в среднем 2–3 процедуры ПИРМ или 6–7 массажных процедур, но продолжительность терапевтического действия, стойкость лечебного результата в 2 раза выше у массажа. Несложно сделать вывод о комплексном применении этих прекрасных мануальных методов лечения.

М.Г.Бондаренко,

преподаватель массажа и ЛФК ГБОУ СПО
Кисловодский медицинский колледж МЗ РФ

Письмо Министерства здравоохранения Российской Федерации «О лицензировании тайского массажа» от 20.02.2013 №17-2/10/2-1005

Министерство здравоохранения РФ рассмотрело обращение по вопросу необходимости лицензирования тайского массажа и сообщает следующее.

В соответствии с постановлением Правительства РФ от 16.04.2012 №291 «О лицензировании медицинской деятельности (за исключением указанной деятельности, осуществляемой медицинскими организациями и другими организациями, входящими в частную систему здравоохранения, на территории инновационного центра «Сколково»)» медицинский массаж относится к перечню работ (услуг), составляющих медицинскую деятельность, и, соответственно, подлежит лицензированию.

В соответствии с Федеральным законом от 21.11.2011 №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» медицинская деятельность – профессиональная деятельность по оказанию медицинской помощи, проведению медицинских экспертиз, медицинских осмотров и медицинских освидетельствова-

ний, санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий и профессиональная деятельность, связанная с трансплантацией (пересадкой) органов и/или тканей, обращением донорской крови и/или ее компонентов в медицинских целях. При этом под медицинской помощью понимается комплекс мероприятий, направленных на поддержание и/или восстановление здоровья и включающих в себя предоставление медицинских услуг.

Вместе с тем медицинская услуга – медицинское вмешательство или комплекс медицинских вмешательств, направленных на профилактику, диагностику и лечение заболеваний, медицинскую реабилитацию и имеющих самостоятельное законченное значение. Выполнение медицинских вмешательств осуществляется только медицинскими работниками.

В соответствии с приказом Минздравсоцразвития РФ от 27.12.2011 №1664н «Об утверждении номенклатуры меди-

цинских услуг» к медицинским услугам отнесены общий массаж, массаж рук, шеи, лица, волосистой части головы и т.д., которые классифицированы преимущественно по анатомическому признаку.

Включение в номенклатуру медицинских услуг различных наименований массажа, которые могут быть сформулированы по историческим, географическим, маркетинговым и иным соображениям и признакам, не представляется возможным.

Ключевым при отнесении тайского массажа к медицинскому массажу следует признать характер самой услуги, манипуляции, предполагающей соответствующую квалификацию, знания и умения в области медицины у персонала в целях исключения причинения вреда здоровью человека.

В связи с изложенным тайский массаж по своему характеру является медицинской услугой и, соответственно, подлежит лицензированию в качестве работ (услуг) по медицинскому массажу.

Заместитель министра здравоохранения РФ

Т.В.Яковлева

Lift & Repair – гамма средств для борьбы со старением: МГНОВЕННЫЙ ВИЗУАЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ

Несмотря на уходящие годы, каждая женщина желает сохранить свое лицо и тело в хорошей физической форме и более привлекательными. Но, как это ни печально, все рано или поздно обнаруживают у себя признаки старения, которые чаще всего в первую очередь проявляются на коже. Со временем кожа лица теряет сияние и упругость, появляются мимические, а затем и глубокие морщины.

Процессы старения кожи

Основными факторами, приводящими к старению кожи, являются хронологическое и гормональное старение, а также действие окружающей среды, например солнечных лучей. Процессы старения условно можно разделить на внутренние и внешние. Внутреннее старение считается «хронологическим», соответствует неизбежным изменениям, связанным с возрастом, и противопоставляется внешнему старению, которое связано с факторами окружающей среды.

Внутреннее старение представляет собой сложное явление, которое включает несколько этапов. На начальном этапе образуются небольшие дозы свободных радикалов, однако столь незначительное их количество не тормозит нормальную клеточную активность, поскольку компенсируется присутствием антиоксидантов и ферментов, которые их захватывают. Основным местом образования свободных радикалов в клетке являются митохондрии – структуры клетки, которые перерабатывают питательные вещества и кислород в молекулы аденозинтрифосфата, служащие источником энергии для большинства биохимических реакций. С возрастом уничтожение свободных радикалов становится все более и более трудным, и происходит их накопление. Запускается механизм «самораскручивающейся спирали старения», когда свободнорадикальное повреждение ДНК ведет к расстройству функций митохондрий, в результате чего они выбрасывают большое количество свободных радикалов, приводящих, в свою очередь, к повреждению ДНК. Эти повреждения вызывают появление новых свободных радикалов.

Процесс идет по нарастающей, так что клетка очень быстро лишается способности к делению. Особенно это заметно на уровне дермы.

Признаки старения кожи

Старение кожи – это длительный процесс, который включает несколько этапов.

Первым этапом старения является миостарение, которое заключается в том, что в 25–30 лет появляются морщины после выражения эмоций. Сокращающиеся мимические мышцы тянут за собой слои кожи, в результате чего на ней образуются складки. Если лицо расслабленно, мимических морщин не видно.

В 35–40 лет присоединяется хронологическое старение: клетки дермы сокращают синтез эластина, коллагена и межклеточного матрикса (гликозаминогликанов), и как результат кожа теряет свою упругость и молодость. В этот период морщины становятся глубокими и остаются заметными, даже когда мы не хмуримся и не улыбаемся. Кроме того, начинает замедляться обновление клеток эпидермиса, а это ведет к обезвоживанию и появлению сухости, а также к тусклому цвету лица.

В конце концов к этим механизмам присоединяется гормональное старение, которое начинается в период менопаузы. В период постменопаузы отмечается недостаток эстрогенов, что влечет за собой снижение трофики тканей. Такой гормональный дисбаланс приводит к замедлению регенерации клеток и ослаблению системы естественной защиты кожи, что проявляется атрофией эпидермиса и дермы, снижением синтеза коллагена и эластина, стенки сосудов кожи становятся хрупкими, а сама кожа – сухой.

Lift & Repair – гамма продуктов от «Института Эстедерм»

Гамма продуктов Lift & Repair зарекомендовала себя как комплекс эффективных средств для домашнего и профессионального ухода в борьбе со старением.

Работая над омоложением кожи, необходимо проводить регулярный комплекс процедур, направленных как на профилактику старения, так и на коррекцию его внешних признаков. Гамма средств Lift & Repair и омолаживающая программа «Эстелифт» от французской лаборатории «Институт Эстедерм» является первым глобальным предложением на косметическом рынке и направлена на борьбу со всеми факторами старения кожи: хронологическим, гормональным, вызванным повреждающим действием окружающей среды. Оригинальный метод проведения уходов «Эстелифт» основан на передовых знаниях в области косметологии и включает в себя эстетические манипуляции, релаксирующий и точечный массаж. Компоненты гаммы косметических средств Lift & Repair в сочетании с массажной методикой укрепляют «каркас» дермы, тонизируют мышцы лица, разглаживают морщины зрелой кожи. Момент глубокой релаксации приносит мгновенное ощущение молодости и закрепляет результаты применения препаратов программы.

Уникальный лифтинговый эффект косметических средств Lift & Repair от «Института Эстедерм» достигается при помощи двух технологий.

Благодаря технологии Lift достигается поверхностный эффект на эпидермис. Оказывается немедленное физическое воздействие, в результате чего наблюдается натяжной эф-



эффект с момента аппликации, а также длительный биологический эффект: разглаживание микрорельефа кожи на уровне эпидермиса.

В состав технологии Lift входит биополимер глюкона (экстракт маниоки), образующий на поверхности кожи упругоэластичную пленку, которая дает немедленный механический подтягивающий и разглаживающий эффект. Наполняющие сферы (протеины пшеницы) в составе технологии Lift благодаря очень маленькому размеру (0,001 мм) проникают вглубь рогового слоя, где раздуваются, захватывая воду и заполняя структуры кожи, что позволяет устранить недостатки поверхности. Наблюдается эффект «набухания». Экстракт почки европейского бука, также входящий в состав технологии Lift, стимулирует увеличение синтеза протеинов в кератиноцитах, что приводит к улучшению структуры эпидермиса и сцепления кератиноцитов, улучшая также поверхностный микрорельеф кожи. Таким образом, на длительное время достигается эффект разглаживания кожи лица.

Комбинированное действие активных компонентов, которые воздействуют и механически, и биологически, позволяет вновь натянуть кожу и разгладить ее микрорельеф на долгое время.

На более глубоком уровне работает технология Repair: достигается длительный биологический эффект в виде восстановления структурных повреждений; дерма «укреплена», кожа как бы вновь «надута» изнутри.

В состав технологии Repair входят такие активные ингредиенты, как олигопептиды, способные увеличить синтез коллагена и фибронектина, а также тритерпены центеллы азиатской (готу кола), которые улучшают процесс заживления, стимулируя производство коллагена и эластина. Главным действием технологии Repair является восстановление струк-

туры кожи. Эта технология оживляет и укрепляет кожу из глубины.

Как и во все средства от «Института Эстедерм», в гамму Lift & Repair входят патент Time Control System, который сохраняет и продлевает молодость кожи, и Клеточная вода, которая заряжает кожу энергией и активизирует работу клеток.

Программа «Эстелифт»

«Институт Эстедерм», воздействуя в соответствии с потребностями кожи, позволяет ей вновь обрести «работоспособность» и возвращает красоту. С этой целью была разработана интенсивная восстанавливающая программа «Эстелифт».

Оригинальный метод профессионального ухода «Эстелифт» включает в себя эстетический уход, релаксирующий и точечный массаж. Компоненты косметических средств в сочетании с техникой массажа от «Института Эстедерм» позволяют вновь натянуть кожу и разгладить ее микрорельеф на долгое время, а также укрепляют «каркас» дермы, тонизируют мышцы лица, улучшают кровоснабжение и заряжают кожу энергией.



Салонная процедура

Процедуру начинают с установления контакта с клиенткой, которая лежит на спине с согнутыми коленями, под которыми расположена сложенная рулончиком салфетка.

Расслабляют нижнюю часть тела: просят клиентку приподнять тазобедренную часть и кладут одну руку в районе копчика, другую руку кладут на нижнюю часть живота перпендикулярно. На выдохе клиентке аккуратно, поддерживая таз, опускают нижнюю часть спины и бедра на кушетку. После этого ноги клиентки вытягивают и потягивают сначала по очереди, потом одновременно, затем переходят к ступням.

После этого расслабляют верхнюю часть тела: кладут правую руку на плечо клиентки, чтобы ее расслабить, и левой потягивают за руку, после чего делают то же самое с другой рукой, чтобы выровнять позицию плеч. Затем следует встать со стороны головы клиентки и сделать три последовательных нажатия на плечи. После этого кладут руки под спину на уровне лопаток, приподнимают пальцами рук три раза в такт дыханию и потом на выдохе легкими вибрациями проводят пальцами рук к голове по позвоночнику до линии роста волос.

Переходят к релаксации головы и шеи. Поднимают голову клиентки и просят откинуть ее назад. После этого следует сделать три нажатия последовательно кончиками пальцев (на линии роста волос) и слегка потянуть за голову, плавно проведя до кончиков волос. Заканчивают данный этап, аккуратно надевая клиентке повязку на голову.

Далее переходим к технике ухода, включающей следующие этапы.



I этап – подготовка кожи. Начинают его со Средства для снятия макияжа с глаз и губ, при этом рекомендуется использовать чистый ватный диск для каждого глаза и губ. Затем используют Очищающее успокаивающее молочко, при помощи которого проводится демакияж. При небольшом количестве косметики на лице достаточно одного подхода в использовании данного средства, которое наносят на поверхность лица, шеи и зоны декольте, после чего слегка массируют эти области и удаляют средство при помощи воды не тканой салфеткой. После этого проводят глубокое очищение с использованием мягкого крема-дезинкру-

станта из линии «Осмоклин» по технике «Института Эстедерм»: выдавливают на руку средство в объеме с грецкий орех и распределяют точно на все участки лица, шеи и зоны декольте, массируют до загустения крема, обрабатывая каждый участок последовательно, после чего средство тщательно смывают. Для закрепления полученного результата и большей эффективности применяемых далее кремов и масок необходимо нанести средство Осмодерлиз 1 (для нормальной, хрупкой, чувствительной и тонкой кожи) или Осмодерлиз 2 (для жирной, смешанной, тусклой кожи с пигментацией) по технике «Института Эстедерм» глубокими круговыми движениями на подсушенную бумажными салфетками кожу лица, шеи и декольте. Осмодерлиз удаляет ороговевшие клетки и усиливает проникновение активных компонентов средств ухода. Если средство чуть подсохло, необходимо добавить воды и скатать оставшееся. Остатки гоммажа смывают водой и затем подсушивают кожу.



тат разглаживания мимических морщин.

IV этап – глубокое воздействие.

На этом этапе используют разглаживающий крем Lift & Repair, который обеспечивает уход с поверхностным лифтинговым действием, дает эффект упругости, разглаживания и глубокого восстановления. Крем берут в объеме с орех. Делают аппликацию крема ровным плотным слоем на брови и зоны, покрытые пушковыми волосами. Закрывают глаза и брови ватными дисками, смоченными в Клеточной воде, и укрывают марлей все лицо и шею. Затем готовят экзотермическую маску-гипс Термо-скульптур, которую следует наносить ровным толстым слоем, начиная с зоны декольте и до зоны лба включительно. Затвердевая, маска-гипс оказывает моделирующее и лифтинговое воздействие на кожу. Нагревая кожу, маска способствует выводу токсинов и улучшает проникновение активных компонентов средств, использованных на пре-



дыдущих этапах данной процедуры. Через 15–20 мин маску следует осторожно удалить, начиная с краев, после чего смыть ее остатки с помощью влажного спонжа и мягко подсушить кожу.

V этап – ремоделирование и тонизирование. После проведенной диагностики прорабатывают две зоны, следуя исключительной методике от «Института Эстедерм». На этом этапе оказывается глобальное направленное лифтинговое действие (морщины, объем, контур) посредством системы Musculo Angio Conjonctif.

VI этап – укрепление. Этап представляет собой уход с поверхностным лифтинговым действием, дающим эффект упругости, разглаживания и глубокого восстановления кожи. На данном этапе используется сыворотка «Абсолютная упругость». Выполняют 8 нажатий на все лицо, шею и зону декольте по технике «Института Эстедерм».

VII этап – адаптация кожи к окружающей среде. Для этого рекомендуется использовать УФ Инселлиум спрей без фильтров и экранов, который идеально защищает кожу от фотостарения в течение всего дня. Его распыляют и дают впитаться с помощью легких похлопываний, при этом не рекомендуется промокать салфеткой.



Дополнительный уход в домашних условиях

Для усиления действия описанной процедуры «Институтом Эстедерм» разработана домашняя линия средств Lift & Repair. Их применение закрепит эффект, достигнутый в салоне, и ускорит решение поставленных задач.

Сыворотка Абсолютная упругость имеет ультраконцентрированную высокоэффективную формулу для обретения упругости, сияния и тонуса и включает специфические компоненты: биополимеры глюкана. При постоянном использовании черты лица мгновенно разглаживаются, с каждым днем контур лица становится более четким, а поверхность кожи – более ровной и гладкой. Наносить сыворотку рекомендуется утром и вечером на чистую сухую кожу лица и шеи, оставить впитаться. Сочетается с Разглаживающим кремом.

Разглаживающий крем моделирует овал, освежает цвет лица и разглаживает кожу. Крем включает технологию Soft Focus – микронизированные инкапсулированные частички, которые заполняют морщинки, захватывая и рассеивая свет. Кожа будто светится изнутри, и недостатки (морщины и морщинки) становятся менее заметными. День за днем контуры лица вырисовываются, черты лица разглаживаются, поверхность кожи становится более гладкой. Цвет лица сияющий, морщины и морщинки менее заметны, как и следы усталости. Наносить крем рекомендуется утром и вечером на чистую сухую кожу лица и шеи, отдельно или в сочетании с сывороткой Абсолютная упругость.

Разглаживающее средство для контура глаз оказывает направленное действие на ослабленную кожу вокруг глаз, на морщины и морщинки и дает мгновенный эффект «молодого взгляда». В составе этого средства – технология Soft Focus. После нанесения взгляд открытый и сияющий, морщины менее заметны, как и следы усталости. Кожа вокруг глаз становится моложе. Наносить рекомендуется утром и/или вечером на чистую сухую кожу вокруг глаз.

Подробнее ознакомиться с салонной процедурой «Эстедерм» и тонкостями домашнего ухода можно на бесплатных мастер-классах у ведущего косметолога московского представительства «Института Эстедерм» Игоря Борисовича Бармакова. Запись по тел.: +7 (495) 644-46-13.



До



После

Использование оригинального ручного массажера для усиления эффекта от проведения мануального воздействия

Опыт применения массажных приспособлений для лечебного воздействия на тело человека имеет давнюю и богатую историю с присущими для каждой страны и эпохи особенностями. Тщательно изучив патентную литературу и рекламную информацию в соответствующих разделах, можно заключить, что сегодня явно преобладают варианты механизированного направления. Широчайший арсенал вибрационных и вакуумных приборов, массажных кресел и кроватей, поясов с миостимулирующей токами, магнитным полем, встроенными инфракрасными излучателями и даже ионизаторами активно предлагается для массового потребителя, зачастую с очень посредственными и трудными для понимания инструкциями по применению.

Однако даже в очень авторитетных учебниках и справочных пособиях по массажу, равно как и в периодических изданиях, посвященных мануальным техникам, весьма скудно представлена информация о немеханизированном массаже. Часто это скороговоркой и вскользь упоминаемые гисториаммы и скребницы (Древняя Греция и Рим), специальные шары, рогатки и палочки (Индия, Корея, Китай, Япония), щетки и веники (Россия) и некоторые другие. Хотя именно подобные устройства – портативные, практичные, долговечные, недорогие, травмобезопасные, не требующие дополнительного расходования электроэнергии и сложной гигиенической обработки, наиболее уместны в массажном кабинете и весьма полезны как для усиления эффекта от ручных приемов, так и для ощутимого уменьшения нагрузки на опорно-двигательный аппарат профессионального массажиста.

Интересно, что очень много упоминаний о подобных приспособлениях имеется в литературе и рекламе, относящихся к боевым системам рукопашного боя, особенно восточным. Даже кратко проанализировав подобные издания и сайты, можно легко обнаружить целый ряд многочисленных малых форм предметов

(скрытого ношения) для самообороны: явара, куботан, сёбо, нинпо, кобо, багнак, ваджра и др. Причем авторы методик их применения и продавцы почти всегда сообщают о том, что, мол, вы всегда можете выдать их за тренажер для кистей рук или массажер – при возникновении вопросов со стороны правоохранителей, например. Оказывается, у нас целые спортивные залы специалистов по акупунктуре! Правда, нередко без какого бы то ни было медицинского или физкультурного образования и соответствующих амбициям специализации с лицензией.

Многие практикующие массажисты зачастую недооценивают возможности ручных массажеров, и даже если и применяют порой их варианты «Тетраком», «Нефритовый сокол», «Тайский крест» или зубчатые валики, то недостаточно систематически и уверенно. Чаще, пожалуй, они являются частью интерьера кабинетов, хотя могут оказывать неоценимую помощь в более качественной проработке мест прикрепления мышц (к чему призывают преподаватели на любых стоящих курсах), болезненных мышечных уплотнений, биологически активных точек и зон. Особенно при наличии должной подготовки по анатомии, а также знаний и навыков по точечному и рефлекторно-



сегментарному воздействию на человеческий организм.

Подобного рода соображения и подвигли нас в свое время разработать собственный вариант ладонного (карманного) массажера и получить на него Свидетельство на полезную модель №10085 от 16.06.1999 (Е.В.Ливерко, С.В.Авилов).

Предложенное нами устройство, получившее название «пайп» (от англ. pipe – трубка), выполняется из жесткого однородного материала – эбонита, полимерной пластмассы, янтаря, нефрита, некоторых пород дерева. Обладает рядом преимуществ по сравнению с механизированными приспособлениями: конструктивной простотой, малым весом и габаритами, низкой стоимостью, травмобезопасностью, практичностью и долговечностью, возможностью одновременного применения с ручными приемами. Состоит из корпуса, головной и хвостовой частей, каждая из которых имеет переднюю, заднюю и боковую поверхности (рис. 1–3).

При работе могут применяться последовательно все части приспособления в зависимости от конфигу-



тически продолжением кисти, то и дозирование процедур не представляет сложности и осуществляется по четким, принятым в массаже критериям: площади, локализации и интенсивности воздействия на ткани, количеству, темпу и последовательности массажных манипуляций, продолжительности процедуры.

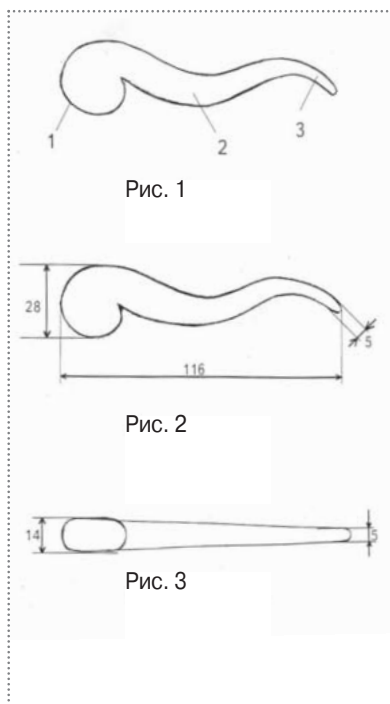
На базе традиционных представлений нами разработано и успешно применяется несколько разновидностей приемов использования пайпа, эффективно дополняющих и усиливающих (но не заменяющих!) ручные, основными из которых являются варианты растирания, разминания, вибрации и акупрессуры, выполняемые, как правило, по завершении классических мануальных воздействий – после определения пунктов и зон, требующих особенно тщательной проработки, и/или по составленному заранее акупрессурному рецепту для данной процедуры.

Из приемов растирания чаще используем прямолинейное, спиралевидное, зигзаго- и кругообразные, штрихование и строгание. Последние 2 вида применяются в области рубцов, контрактур, спаек, при мышечной гипотрофии. Вторая рука обычно фиксирует массируемую область либо служит отягощением.

Из приемов разминания наиболее применимы щипцеобразное, спиралевидное, накатывание, сдвигание, растяжение, надавливание, пощипывание и сжатие. Из ударно-вибрационных приемов достаточно эффективны пунктирование и поколачивание.

Для специалистов, имеющих подготовку по рефлексотерапии и хорошо представляющих расположение меридианов, топографию биологически активных точек и зон, знающих принципы акупрессурного воздействия на человеческий организм, может быть небезынтересен раздел

рации массируемой зоны и решаемых задач, повышаются производительность и качество труда массажиста. А поскольку пайп является фак-



пайп-акупрессуры, разработанный нами на базе древнекитайской массажной системы «Туйна».

Эта техника включает 8 основных приемов: поглаживание и трение точки (соответствует приемам му и ка, вариант действия зависит от силы стимуляции), линейное поглаживание (соответствует приемам гуен или туй, чаще по тонизирующей методике), вращение (соответствует приему жу, эффект зависит от силы давления), прерывистое давление (соответствует приемам ан, циа, чаще по седативной методике), зашпывание (соответствует приемам на, ний, реализуется седативный эффект), постукивание и похлопывание (соответствует приемам цзу, шуй, пай, используется для тонизации), натяжение и вращение, пассивные движения в суставах (соответствует приему яо, реализуют тонизирующий эффект), вибрация (соответ-

ствует приему цзен, имеет седативное действие).

Таким образом, грамотно используя возможности усиления эффективности мануального воздействия на человеческий организм посредством корректного применения подобного рода массажеров, мы, как показывает многолетняя практика, можем значительно повысить качество своей работы, одновременно уменьшив физическую нагрузку на суставы массажиста.

Надеемся, что данная публикация поможет привлечь внимание специалистов к простым и удобным приспособлениям, значительно расширяющим арсенал и повышающим результативность стандартных ручных приемов.

С. В. Авилов,
физиотерапевт,

Тюменский кардиологический центр



7–11 октября 2013
Крокус Экспо, Москва



11-й Московский Международный Открытый Фестиваль Фитнеса «MIOFF – Fitness Russia»

Официальный информационный спонсор



Официальный деловой партнер



Официальный медиа-партнер



Информационный спонсор



Информационная поддержка



организатор



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



www.mioff.ru

Сила естества

*Пусть все будут счастливы,
Пусть все избавятся от немощи,
Пусть все заботятся о благе других,
Пусть никто не знает страданий.*

Этот завет был произнесен Дханвантари, богом врачевания, который 25 тыс. лет назад принес на Землю мудрость Аюрведы. Именно эти строки легли в основу ее философии и практики. Именно эти слова в течение сотен веков, подобно молитве, изо дня в день повторяли мастера аюрведической медицины. Аюрведа считается частью ведической культуры древних ариев, девизом которых было: «Жить просто и думать возвышенно». В переводе с санскрита «аю» означает жизнь, естество, «веда» – знание. Аюрведа – наука о естественной жизни. Это не некая социальная или медицинская программа, не закон какого-то тоталитарного государства или ортодоксальной религии, которые говорят нам: «Это вы можете делать, а это вам делать нельзя». У Аюрведы нет никакой националистической или узкорелигиозной основы. Она была дана не для какой-либо религии и какого-то определенного времени. Она была дана на века как дар всему человечеству. «Чарака Самхита» – древний литературный источник, где собраны тексты об Аюрведе, гласит: «Аюрведа – это знание о подходящих и неподходящих, благоприятных и неблагоприятных условиях жизни, о факторах, способствующих и препятствующих долголетию, а также о том, с какой меркой следует подходить к жизни вообще». Несмотря на огромный прогресс современной западной медицины, во всем мире растет интерес к Аюрведе и повышается спрос на услуги аюрведических врачей и специалистов, и причина – уникальные особенности этой науки о здоровье.

Акцент на сохранении здоровья и профилактике заболеваний

В современной медицине основные усилия прикладываются к тому, чтобы вылечить уже возникшие, проявленные болезни. Профилактические же меры применяются лишь по отношению к инфекционным и аллергическим заболеваниям. Аюрведа делает упор на поддержание хорошего здоровья и профи-

лактику болезней, и это ее основная цель. Лечение уже возникших заболеваний – цель вторичная.

Состояние почвы – самое благоприятное для семян

Хотя микробы и рассматриваются Аюрведой как причина некоторых заболеваний, необходимо отметить, что болезнетворные микроорганизмы считаются лишь вторичной причиной возникновения заболеваний. А первичным фактором называется дисгармония трех дош (определяющего принципа) – ваты, питты и капхи. Если почва плодородна, то посаженные в нее семена быстро прорастают. Нарушение равновесия трех дош как раз и создает плодородную почву для проникновения и размножения микробов в человеческом организме. Если же доши находятся в равновесии, то какими бы мощными и сильнодействующими ни были микробы, они не смогут размножиться и вызвать заболевание, а наоборот, погибнут из-за чрезвычайно неблагоприятной для них обстановки.

Использование только натуральных средств

В аюрведической медицине используются только природные натуральные средства, такие как растения, минералы и продукты животного происхождения. Предпочтение отдается растениям. В Аюрведе запрещено использование химически синтезированных веществ, поэтому препараты Аюрведы не имеют побочных эффектов и не токсичны. Ключевой момент Аюрведы – тот факт, что помимо устранения непосредственно болевых ощущений и уничтожения болезнетворных бактерий аюрведические лекарства устраняют «неполадки» в месте возникновения болезни путем очищения каналов, по которым распространяются микробы, и повышения сопротивляемости организма в той части, где возникло заболевание. В результате такого воздействия болезнь искореняется полностью, а сильный иммунитет препятствует ее вторичному появлению. Таковы преимущества аюрведической терапии.

Чарака – автор текстов по Аюрведе – говорил: «Мудрый смотрит на всю Вселенную как на наставника. Только глупец считает ее врагом. Поэтому каждый должен принять нужный ему совет

(касающийся поддержания здоровья и лечения болезней) от кого бы он ни исходил, пусть даже от врага, и последовать ему».

Аюрведическая терапия включает различные омолаживающие и восстанавливающие процедуры, начиная с традиционной Панчакармы (5-ступенчатой системы полного очищения организма), различные массажи, выполняемые стопами и руками с применением лечебных травяных масел или порошков, лечебные паровые ванны, травяные и фруктовые маски для лица, процедуры для очищения глаз, ушей, укрепления суставов, снятие стресса путем медитации, йоги и специальной процедуры Широухара. Все эти процедуры в сочетании со специальной аюрведической диетой и правильным образом жизни предупреждают процессы старения, укрепляют иммунную систему.

Массажу и самомассажу в Аюрведе уделяется первостепенное место.

Массаж необходим для любого существа, будь то животное или человек. Уникальное свойство природы состоит в том, что даже трава, растения и деревья получают массаж всякий раз, когда их обдувает ветер. Массаж крайне необходим для поддержания здоровья, сознания и долголетия. Он помогает исцелить разные заболевания – от паралича до бессонницы. Массаж в Аюрведе рассматривается как основное средство для омоложения и минимизации эффектов старения.

Человек часто небрежно и безрассудно обращается с таким чудесным Божиим даром, как человеческое тело. Даже если в течение долгого времени человек неправильно использовал и не уделял должного внимания этому дару природы, массаж способен помочь нам восстановить тело до нормального состояния здоровья, жизнеспособности, молодости, выносливости и ясного сознания. Аюрведический массаж помогает повысить выработку белых кровяных телец, которые повышают иммунитет, и способность сопротивления тела вирусам. Перечислим 12 достоинств аюрведического массажа.

- 1. Ярахар. Убирающий старость.** Ежедневный массаж позвоночника, подошв ног, головы с миндальным маслом повышает мужественность и семя.
- 2. Шамарахар. Устранитель усталости.** Усталость вызвана напряжением. В свою очередь усталость действует на

мышцы и вызывает напряжение. Растирание, похлопывание и сжатие мышц постепенно снимает усталость.

3. Ватахар. Устранитель сока ваты. Вата вызывает ревматизм. Ежедневный массаж с лечебным маслом Маха Нараяна помогает снять проблемы, вызванные ватой.

4. Даршанакар. Улучшающий зрение. Массаж ног, особенно большого пальца, позвоночника, шеи и головы ликвидирует глазные болезни и улучшает зрение.

5. Пуштикар. Усилитель. Растирание, сжатие, массажирование и т.д. повышают и улучшают циркуляцию и усиливают тело в целом.

6. Аюшкар. Долголетие. При регулярном массаже человек может увеличить продолжительность жизни.

7. Швепнакар. Вызыватель сна. Обычно массаж вызывает сон, но массаж головы и ног с маслом из тыквенного семени перед сном приносит глубокий спокойный сон.

8. Твакдхритакар. Укрепляющий кожу. Массаж делает кожу гладкой, блестящей и упругой.

9. Клешха Сахатва. Устойчивость против болезней. Массаж стимулирует производство антител и усиливает 7 компонентов тела: гормоны (флюиды, лимфа), кровь, плоть, нервы, кости (зубы, ногти), костный мозг, семя и яйцеклетки.

10. Абхият Сахатва. Устойчивость против травм. Человек, который получает массаж регулярно, выздоравливает быстро.

11. Капха Вата Ниродхака. Защита от флегмы и заболеваний ветра. Массаж защищает человека от всех болезней, вызванных капхой и ватой.

12. Мрига Варна Балапрада. Дающий коже силу и цвет. С массажем улучшается цвет лица, строение, ткани и упругость кожи.

Особые требования предъявляются к массажистам, владеющим этим искусством.

Массаж – это не просто действие обычного растирания, движения, которое может быть полезно. Акт массажа – это акт отдачи, а потому требует самоотверженного отношения. Массажисты должны иметь спокойный мирный характер. Любое ментальное расстройство или эмоциональный спад могут быть переданы пациенту через касание, причиняя ему дискомфорт. Поэтому исключительно важно, чтобы массажист полностью отвлекся от своей личной жизни и сконцентрировался на принесении максимальной пользы пациенту.

С точки зрения основополагающих принципов Аюрведы, все становится

возможным, если поставить перед собой благородную цель, вдохнуть в нее свою неисчерпаемую энергию и не бояться возникших трудностей. Основываясь на этих принципах, уже 4-й год работает в Москве, в тихом староарбатском переулке коллектив небольшого, но очень гостеприимного центра «Лотос», где, как особый дар, бережно сохраняют традицию аюрведических массажей Кералы (штат на юге Индии). Именно в Керале – центре аюрведической медицины многие века хранится и передается по наследству и от учителя к ученику искусство исцеляющих массажей. В Керале массажи выполняются по древнему способу Кайя-Кальпы (науки омоложения). Обычный курс процедур длится 21 день. Затем 21 день необходим лечебный отдых.

Расскажем о некоторых из этих удивительных процедур, после которых при четком выполнении рекомендаций врача уже после 7-й процедуры наступает настоящее преображение. Все процедуры и пульсовая диагностика в центре «Лотос» проводятся специалистами из Кералы.

Абхьянга

Масляный массаж всего тела, лица и головы, выполняемый синхронно в 4 руки. Этот массаж является мощным лимфодренажным токсинывыводящим методом. В «Чарака Самхите» говорится, что если каждые 2 мес промасливать свое тело, то не будет болезней и не придется проводить Панчакарму.

Подикижи

Листья, семена, коренья лекарственных растений или их порошки формируются в общую массу при помощи плотных мешочков и прикладываются к телу после погружения в теплое масло из лекарственных трав. Прекрасное средство от болей в спине и суставах различного происхождения. Массаж длится 45 мин.

Пижичил

Масляная ванна. Во время массажа, производимого двумя специалистами, 4–5 л лечебного масла проливается в течение 45 мин на тело пациента. Происходит глубокое промасливание и воздействие на организм на клеточном уровне. Исцеляются даже такие серьезные заболевания, как позвоночная грыжа.

Ньявара Кижж

Мощная по воздействию процедура, особенно часто используемая при лечении полиомиелита и паралича. В течение нескольких часов готовится специальное варево из специально

приготовленного ньаварского риса, корня курунтотти, свежего цельного коровьего молока и воды. Этим варевом наполняются мешочки. Два массажиста, держа в руках по 2 мешочка с горячим варевом, медленно в течение 45–60 мин втирают его в тело пациента. Смысл этого массажа состоит в том, что массажисты одновременно применяют одинаковое количество тепла и давления на тело пациента.

Широдхара

Дхара означает «поток». В данной процедуре поток лечебного травяного масла направлен на область третьего глаза. Эта чakra является регулятором остальных 7 чакр, так как на физическом уровне она связана в основном с гипоталамусом и гипофизом, которые выполняют контролирующую роль всех органов эндокринной системы, оказывая воздействие на весь организм. При нашем городском образе жизни с его стрессами, нервными перегрузками, депрессиями эта процедура незаменима. Также она очень эффективна при лечении мигрени, бессонницы, некоторых форм шизофрении и эпилепсии.

Марма-массаж

Марма – это жизненно важная биологическая точка. Уникальный тонизирующий массаж, предотвращающий старение, восстанавливающий гормональную и эндокринную системы, стимулирующий все жизненно важные точки, восстанавливает равновесие трех дош – ваты, питты, капхи. В нашем центре он проводится потомственным целителем, мастером древней индийской борьбы Калари Паятту доктором Шаджу Калариккал.

Массаж красоты

Важен и для мужчин, и для женщин. Курс массажа длится 40 дней. Массаж выполняется с использованием нескольких видов масел, сливок. При соблюдении особой диеты, в которую включены фрукты, овощи, орехи, молоко, сыр и сливки, при следовании рекомендациям, касающимся работы и сна, после 40 дней признаки старения постепенно исчезают. Диету важно продолжать и в течение недели после курса.

Это лишь часть того огромного богатства, которым располагает аюрведическая терапия, представленная в центре «Лотос». Для сотрудников центра очень важно, чтобы каждый пациент, прошедший курс оздоровительных, омолаживающих процедур, был наполнен новыми силами, желанием творить, жить и радоваться каждому мигу бытия.

«Вифалия» – натуральная российская профессиональная косметика



Компания «Созвездие медведицы» является отечественным производителем, который выпускает линию натуральных косметических продуктов под названием «Вифалия». Когда на рынке существует масса разнообразных зарубежных брендов, производители которых обещают сотворить с вашим телом чудо, чем же может быть интересна отечественная линия? Оказывается, многим.

Во-первых, все продукты линии «Вифалия» изготавливаются на основе натуральных компонентов и содержат мощный комплекс биологически активных веществ из 26 растений, которые прекрасно сочетаются и усиливают действие друг друга.

Целый букет целебных растений и плодов (розмарин, базилик, петрушка, хвощ полевой, зверобой, крапива, подорожник, череда, ромашка, календула, фиалка, арника, горец птичий, шалфей, донник, девясил, аир, можжевельник, тмин или фенхель, шиповник, конский каштан, солодка, липа, шишки хмеля, имбирь и кора дуба) обеспечивает антиоксидантное, антисептическое, противовоспалительное, антимикробное, успокаивающее, вяжущее, тонизирующее и смягчающее действие «Вифалии». Ведь, как показали последние исследования, наибольшей эффективностью обладают биологически активные вещества, полученные непосредственно из лекарственных растений, а не их химически синтезированные аналоги.

Каждый компонент, обладая широким набором целебных свойств, применяется сразу по нескольким направлениям. Косметика «Вифалия» отличается не только вводом в косметические рецептуры биологически активных веществ из экстрактов трав, но и продуманным их сочетанием с другими компонентами.

Во-вторых, немаловажным достоинством «Вифалии» является «родство» российскому потребителю: косметика производится из местных трав и с учетом особенностей российского климата.

В-третьих, вся косметическая линия «Вифалия» является результатом новых открытий и разработок в технологии производства натуральной косметики. Эмульсионные средства марки «Вифалия» созданы на основе жидкокристаллических ламеллярных структур, аналогичных эпидермальным липидам. Подобные структуры обеспечивают сохранность биологически активных веществ и их доставку в клетки кожи, многократно усиливая эффективность воздействия косметических средств. Рецептура продуктов «Вифалия» уникальна.

Представляем вашему вниманию «любимца» профессиональных массажистов – фитожеле «Вифалия» с природными компонентами, используемое для обертываний, спа-процедур, а также на завершающем этапе банных процедур.

Фитожеле обеспечивает великолепную контактную поверхность для массажа и долгое скольжение, глубоко проникает в эпидермис, оказывая оздоравливающий, детоксицирующий и омолаживающий эффекты. При многократном нанесении используется в массажной технике «прилипания» – принципиально новом приеме, при котором отпадает необходи-

мость в силовых движениях при процедуре. Свободная от жиров формула фитожеле обеспечивает деликатное скольжение и эффективно снимает напряжение мышц.

Фитожеле оказывает пролонгированные успокаивающее и расслабляющее действия. Эффективно при стрессах и депрессиях. Снимает усталость ног, судороги мышц. Способствует скорейшему освобождению проблемных зон от токсических и застойных продуктов. Делает кожу упругой, гладкой и ухоженной. Способствует повышению мышечного тонуса, улучшению кровоснабжения, предотвращению дряблости и атонии кожи, выраженному лифтинговому эффекту, активизации репаративных функций кожи, устранению косметических дефектов.

Фитожеле производится с 3 добавками: с живицей, лавандой и розмарином.

Фитожеле с живицей способствует улучшению микроциркуляции, укреплению стенок сосудов, увеличению их сопротивляемости, снятию ощущения тяжести и напряжения в мышцах ног, снятию воспаления и боли в суставах, эффективному заживлению ран.

Фитожеле с лавандой оказывает расслабляющее и успокоительное действия, хорошо увлажняет и питает кожу, защищает ее от вредных воздействий окружающей среды, придает коже бархатистость и здоровый вид, наполняет ее жизненной силой.

Фитожеле с розмарином оказывает взбадривающее и тонизирующее действие, улучшает кровоснабжение, укрепляет, увлажняет и питает кожу, активизирует процесс регенерации клеток.



Косметика с природными компонентами



**Натуральная косметика
ручной работы
для профессионального и домашнего
уходов за кожей лица и тела**

Мы назвали нашу косметику ВИФАЛИЯ (VIFALIA) – это буквально означает, что через природу мы возвращаемся к жизни.
Наша косметика содержит мощный комплекс биологически активных веществ из 26 растений, который оказывает мощное антиоксидантное, антисептическое, противовоспалительное, антимикробное, успокаивающее, вяжущее, тонизирующее и смягчающее действие.
Все косметические продукты «Вифалия» подобраны таким образом, что любая женщина независимо от своего типа кожи может выбрать для себя средства для бережного ухода.

www.vifalia.com

РЕКЛАМА

10 мифов о массаже, или О чем не расскажут в поликлиниках

Таинство массажа – это территория иллюзий.

Для одних массаж – развлечение, что-то среднее между сауной и бильярдом. Для других – способ немного подправить силуэт. Для третьих – просто релакс, полезная альтернатива кружке пива в баре с друзьями. Для четвертых – это боль, бывает и такое. Стоит только неумелым рукам один раз неудачно размять вас, и массаж встанет в один ряд с левым хуком или боевым кунг-фу.

Но если вам повезет и вы попадете в руки к настоящему мастеру, то узнаете, что массаж способен вдохнуть в вас вторую жизнь, освежить краски перед глазами, исцелить, подарить веру в себя и даже – о боги! – избавиться от комплексов!

О том, зачем на самом деле нужен массаж, я узнала, побывав на мастер-классе, где готовят настоящих профи этого ремесла – в Академии массажного искусства.

С того момента, как я переступила порог офиса на Восточной, 10, мои заблуждения прожили ровно 2 часа...

Миф 1. В массажной школе могут обучаться абсолютно все.

Реальность. Если человек пришел учиться массажу с улицы, то велика вероятность, что он потеряется в потоке информации, испугается и ретируется из «храма науки» раньше, чем на его стол попадет первый клиент.

Пример. Чтобы освоить технику декомпрессии мышц, нужно понимать, как эти самые мышцы устроены, с чем они связаны и как их можно вернуть в физиологически правильное состояние. Без знания анатомии и элементарной практики это сделать не получится.

Массаж – это инструмент. Навредит он или исцелит, зависит от того, в чьи руки он попал – дилетанта или подготовленного человека. Поэтому обучение в Академии массажного искусства могут пройти только люди с медицинским образованием.

Стандартный обучающий курс длится 2 дня. За это время нельзя овладеть массажем с нуля, но раскрыть

себя как специалиста – вполне возможно. В Академию, как правило, приходят люди с определенной практикой массажа, которые хотят научиться принципиально новому подходу работы с телом.

Здесь учат чувствовать тело, или, как говорят в самой Академии, «видеть проблему руками» – определять, где главный источник напряжения и дискомфорта, и безболезненно устранять его. Плюс приятные «бонусы» вроде способов восстановления энергии в конце рабочего дня и методов профилактики профессиональных болезней.

Миф 2. Чем более профессиональный специалист, тем уже его квалификация. Массажисты по телу должны работать только с телом. Массажисты по лицу – с лицом.

Старую добрую истину, что в нашем организме все взаимосвязано, многие мастера массажа помнят ровно до того момента, как дело доходит до практики. Совдеповская привычка «зонирования» тела человека, подобно схеме разделки говяжьей туши, лишает массажиста и его клиентов главных возможностей: массируя только ноги, не всегда можно решить проблемы ног, а чтобы снять головную боль, необязательно прикасаться к голове.

В Академии массажного искусства учеников ждут, возможно, главные потрясения за всю историю профессионального становления. Оказывается, морщины на лбу можно убрать, поработав с шейей, а напряжение в икроножной мышце невозможно снять без проработки поясницы. Квалифицированный специалист сначала видит общую картину и только потом решает частные проблемы исходя из этого видения.

Миф 3. Массажист работает только руками.

Не путайте работу массажиста с процессом замеса теста. Если профессиональный мануальный терапевт действительно попробует работать только руками, то он издаст жалоб-

ный крик о помощи и упадет навзничь через полчаса после начала рабочего дня.

И успех массажа, и состояние самого массажиста зависят от множества нюансов постановки/расположения тела и рук, которые нужно учитывать, чтобы добиться желаемого результата.

Кстати, при обучении классическому массажу в нашей стране все эти тонкости скромно замалчивают. В результате – постоянная усталость и клубок профессиональных болезней от варикоза до остеоартроза уже через пару лет постоянной практики. Можно, конечно, давать массажистам молоко за вредность. Но гораздо эффективнее просто научить их правильно работать.

В Академии массажного искусства, кроме всего прочего, массажистов учат «не уставать», даже если они провели на ногах весь день и привели в тонус дюжину сумоистов абсолютной весовой категории.

Миф 4. Массаж решает только эстетические проблемы.

Даже элементарные знания физиологии говорят о том, что постоянные мышечные спазмы никогда не ограничиваются только проблемами мышц и косметическими неприятностями – за ними всегда следуют нарушения кровообращения, обменных процессов и др.

Более того, установлено, что психологические проблемы тоже очень тесно связаны с состоянием мышечной системы.

Поэтому после курса профессионального массажа и исчезновения «мышечного панциря» вы заметите, что жизнь чудесным образом налаживается: больше не хочется ходить с осанкой побежденного альфа-самцом примата, не хочется вжимать голову в плечи и гнутья под тяжестью судьбы, да и дышаться будет, как ни странно, легче. А все потому, что мастер убрал ваши многолетние зажимы – не только мускульные, но и психологические. Правда, чтобы все получилось именно так, нужно попасть действительно к мастеру, который не

EGIA

biocare system

Всесезонные поверхностные
комбинированные пилинги
«ULTRA –PEEL»



будет с упорством гужевого мула «мять» вашу поясницу, забывая о том, что она принадлежит живому человеку, у которого есть и другие части тела.

Миф 5. Чем точнее мастер освоил технику массажа, чем эффективнее он сможет ее применять.

Не всегда 100% точное воспроизведение техники гарантирует, что она будет полезна в каждом конкретном случае. Самые ошеломляющие результаты дают техники, адаптированные под наш менталитет, потребности, климат... Да-да, именно климат во многом влияет на тонус мышц, состояние сосудов и организма в целом. В наших суровых северных широтах мышечные спазмы достигают такого состояния, что ни один виртуоз тайского массажа порой не способен «пробить» этот панцирь судьбы.

В Академии массажного искусства учат адаптировать западные и восточные техники для тела каждого конкретного человека, который обратился за помощью к специалисту.

Миф 6. Массаж дает временный эффект.

Массаж, который прорабатывает части тела в изоляции от других, действительно дает кратковременный эффект. Ведь воздействием только на одну зону корень проблемы устранить невозможно. Мастера Академии массажного искусства выстраивают работу с телом так, чтобы ключевая проблема не вернулась. Однако нужно понимать, что многое зависит и от самого клиента. Если после курса массажа он вернется к тому образу жизни, который сделал очертания его силуэта подобными вопросительному знаку, то жизнь под знаком вопроса обязательно продолжится, правда, чуть позже, чем если бы он попал в руки непрофессионала.

Задача мастера – дать человеку импульс к самосовершенствованию. Нужно ли говорить, что лучший стимул – это изменившаяся картинка в зеркале и прилив энергии?

Миф 7. Решить косметические проблемы за один сеанс невозможно.

Наши мышцы очень быстро «вспоминают» свое физиологичное состояние. Надо только «напомнить» им, как вернуться в этот самый первозданный тонус. Поможет правильное направление движений, выверенная

сила и продолжительность воздействия: все имеет значение.

Мало кто знает, что филигранно выстроенная техника массажа лица может, например, буквально за один сеанс уменьшить отеки, убрать круги под глазами или избавиться от «второго подбородка», причем без всяких липолитиков.

Миф 8. Спортивный массаж и косметический – это, как говорят в Одессе, две большие разницы.

На самом деле и тот и другой массаж преследуют одну цель: вернуть мышцам, а значит, и телу физиологически правильное состояние. В обоих случаях специалист имеет дело с гипертонусом одних мышц и ослаблением других. И его задача – восстановить баланс в проблемных участках тела. Разница лишь в эффектах, которые ожидает и получает клиент. В одном случае – это исчезновение морщин и здоровый румянец, в другом – возвращение подвижности «перекачанной» мускулатуре, избавление от растяжек и болезненных ощущений.

Миф 9. Эффективность массажа зависит от физической силы и мускулатуры массажиста.

Не стоит путать массаж с работой грузчика или укладчика шпал. Да, физическая подготовка в этом ремесле действительно имеет значение, но далеко не решающее. При желании 50-килограммовая девушка может легко приподнять 100-килограммового мужчину, не только приподнять, но и «заставить» его сделать такой прогиб, который самостоятельно он никогда бы выполнить не смог. В работе Академии массажного искусства такие случаи – не работа на попадание в Книгу рекордов Гиннеса, а трудовые будни. Здесь учат не только и не столько работать мышцами, сколько понимать, на что и как откликается тело человека, и правильно применять эти знания.

Миф 10. Сеанс массажа должен длиться не более 30–40 мин.

Если речь идет о классическом массаже, который рассчитан на определенную группу мышц и не затрагивает остальные части тела, то да, 40 мин – это «потолок» возможного лимита, и результат такого массажа будет прямо пропорционален потраченному на него времени и усилиям. Любая техника комплексного массажа последовательно прорабатывает несколько групп мышц. И на то, чтобы ее осуществить, нужно в среднем



Косметическая компания
"БИОСФЕРА"
Москва, ул. Восточная, д. 10
+7 (495) 663 16 15
info@egia.ru www.egia.ru
www.biospher.ru

1,5–2 ч. Зато и эффект от комплексного массажа будет комплексным: не только «разогнувшаяся» поясница, но и помолодевшее лицо, здоровый блеск глаз, чудесное исчезновение усталости и апатии, желание жить в полную силу и сохранить только что случившееся маленькое чудо.



Алексей Савостин, генеральный директор косметической компании «Биосфера»:

– Наша Академия массажного искусства во многом отличается от других

массажных школ. Мы собрали великолепный преподавательский состав. Работа у нас – это уже своего рода достижение в карьерном списке массажиста, и желающих работать здесь довольно много. Но мы ведем очень строгий отбор тех, кто будет делиться своим мастерством в стенах нашей Академии. К сожалению, кому-то не хватает преподавательского опыта, у кого-то неправильный подход к обучению в целом, а некоторые претенденты просто не владеют массажными методиками на необходимом для преподавания у нас уровне. А уровень этот весьма высок. Понимаете, из наших стен должен выйти высококлассный специалист. Это важно не только для него самого. И это не только вопрос нашей репутации. Это еще и репутация (а следовательно, и прибыль) тех салонов и центров, где будут работать наши выпускники.

Сегодня никто не пойдет второй раз на сеанс к специалисту, владеющему только лишь классическим массажем. Классический массаж – это замечательно, но существует еще масса различных интересных техник, о которых современные клиенты уже

наслышаны и которые хотят испытать на себе. Будем честны: все хотят экзотики и все хотят, чтобы результат был виден уже после первого сеанса массажа. Поэтому настоящий мастер должен не только хорошо работать руками и владеть разнообразными интересными методиками, но и чувствовать своего клиента, находить с ним общий язык, понимать его желания, т.е., по сути, быть хорошим психологом.

Всему этому можно научиться в Академии массажного искусства. Мы открываем не только секреты авторских массажных техник, но и учим, как преуспеть и стать конкурентоспособными в этой сфере beauty-индустрии.

Академия массажного искусства приглашает дипломированных специалистов на обучение по эксклюзивным массажным методикам.

Запись на обучение по тел.:
+7 (495) 514-74-28.

Наш сайт: www.ami-pro.ru

Третий
Национальный
конгресс

ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ

Москва, МВЦ «Крокус Экспо»

11–13 декабря 2013 года

Организаторы

- Министерство здравоохранения РФ
- Российская академия медицинских наук
- Российское общество пластических, реконструктивных и эстетических хирургов (ОПРЭХ)
- Первый Московский государственный медицинский университет им. И.М. Сеченова

В рамках конгресса пройдут:

- IV (IX) съезд Общероссийской общественной организации «Общество пластических, реконструктивных и эстетических хирургов».
- Заседание Профильной комиссии Экспертного совета в сфере здравоохранения Министерства здравоохранения РФ по специальности «Пластическая хирургия».
- Первый съезд Общества реконструктивных микрохирургов России.
- Второй Российский форум по послеузовскому образованию в области пластической хирургии.
- Второй Международный симпозиум по хирургии лицевого нерва.

С основными темами научной программы Вы можете ознакомиться на сайте конгресса:
www.plastsur.ru

Оргкомитет выставки
Москва, ул. Профсоюзная, д. 57
телефон (495) 722-64-20
факс (495) 334-22-55
электронная почта mail@plastsur.ru

Секретариат Конгресса
117420, Москва, а/я 1
телефон (495) 722-64-20
электронная почта mail@plastsur.ru
сайт www.plastsur.ru

В холода без лекарств?



От садоводства – к открытиям

В 1980 г. американский биохимик и лауреат премии Эйнштейна Джейкоб Харрис обнаружил, что семена грейпфрута обладают необычными свойствами. Открытие было сделано достаточно оригинальным образом. Будучи садоводом-любителем, он обратил внимание на то, что в составе компоста из всех растительных отходов не разлагались лишь грейпфрутовые зерна и кожура. Дальнейшие исследования показали, что кожура и семена грейпфрута содержат активное вещество, обладающее широким спектром действия и по антибактериальной активности сопоставимое с самыми мощными синтетическими средствами.

Тонкости производства

Препарат Цитросепт получают, преобразуя огромное количество семян, мембран и мякоти грейпфрута в высококислотную жидкость: требуется целая тонна плодов, чтобы получить один флакон объемом 50 мл. Сами по себе биофлавоноиды первоначально-го материала нестабильны, но с помощью специальных производственных технологий преобразуются в более устойчивые, родственные вещества –

четвертичные аммониевые соединения (квоты). Некоторые из веществ этой группы используются в промышленности, но не подходят для человеческого организма; напротив, те, которые содержатся в экстракте, близки по структуре к витамину В (холину). Это тоже квоты, причем квоты, необходимые человеку.

Получившийся в итоге экстракт – чрезвычайно кислый и горький жидкий продукт, и, чтобы он стал более

приемлемым, к нему добавляют чистый растительный глицерин. К слову, практики китайской и аюрведической медицины считают, что именно кислое и горькое лекарство имеет достаточно сильное терапевтическое воздействие.

Красота и польза в придачу

Экстракт семян грейпфрута весьма действенен в программах по снижению массы тела. С его помощью притупляется аппетит, уменьшаются внутриклеточные жировые отложения, нормализуется работа пищеварительного тракта и печени, выводится лишняя жидкость из организма. Последнее свойство – мягкий диуретический эффект; он особенно ценен, ведь означает не только избавление от отеков и мягкую коррекцию массы тела, но и нормализацию повышенного артериального давления, а значит, снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний. Более того, это важно для женщин: почти каждая представительница прекрасного пола знает, что такое ПМС, и оценит улучшение своего самочувствия в эти дни. Затем, биофлавоноиды, содержащиеся в семенах грейпфрута, способны улучшать работу сердечно-сосудистой системы еще и с другой стороны: они растворяют отложения холестерина, укрепляют стенки капилляров и препятствуют образованию тромбов, а с ними и болезней цивилизации – гипертонии, атеросклероза и инфаркта миокарда.

Нельзя не отметить бонусы препарата Цитросепт при наружном применении. Мало того, что он, как известно, убивает грибок, а значит, лечит микозы стоп. Но он также решает множество дерматологических проблем, из-за которых люди отказываются от сеансов массажа. Например, Цитросепт оказывает благотворное действие при герпесе, опоясывающем лишае, угрях, абсцессах кожи, фурункулах и карбунку-

лах, себорее, псориазе и дерматозах. Широко известна польза массажа с Цитросептом и при целлюлите. Для эффективного снижения массы тела Цитросепт следует принимать 3 раза в день, рассчитывая дозировку индивидуально:

- при массе тела до 60 кг – по 20 капель;
- до 100 кг – по 30 капель;
- свыше 100 кг – по 40 капель.

Цитрусы против инфекции

Ведущие фармакологи мира все больше внимания уделяют поиску природных, естественных способов борьбы с инфекцией. Одним из наиболее действенных средств оказался экстракт семян грейпфрута, содержащий большое количество биофлавоноидов (кверцетин, нарингин, гесперидин). Эти вещества действуют на бактерии комплексно: нарушают целостность мембран и угнетают синтез аминокислот, и в результате микроорганизмы погибают. В исследованиях было отмечено антибактериальное, противовирусное и противогрибковое действие экстракта семян грейпфрута. Как выяснилось, с его помощью удается эффективно предотвращать процессы гниения и уничтожать множество возбудителей болезней: более 800 штаммов бактерий, включая стафилококки, стрептококки, сальмонеллы, кишечную палочку и микобактерии туберкулеза, примерно 100 видов грибов (включая дрожжевые, *Aspergillus* и др.), вирусы гриппа и герпеса, простейшие и даже личинки гельминтов. Лабораторные анализы показали, что концентрат косточек грейпфрута дезинфицирует в 10–100 раз эффективнее, чем хлорная известь, коллоидное серебро и препараты йода.

В Интернете в широком доступе есть любопытная книга практикующего врача и исследователя Аллана Сакса под названием «Концентрат семян грейпфрута». Ее автор еще в 1990 г. разработал 10 критериев оценки качества антимикробных средств:

- широкий спектр действия;
- эффективное уничтожение патогенных микроорганизмов;
- нетоксичность;
- минимальное отрицательное влияние на полезные бактерии;
- достаточное количество исследований;
- натуральное происхождение;
- гипоаллергенность;
- усвояемость;
- возможность сочетания с другими медикаментами;
- экономичность.

Как показывает практика, экстракт семян грейпфрута соответствует каждому из приведенных пунктов. Так, он не разрушает полезную микрофлору даже при длительном и регулярном употреблении. А гипоаллергенность этого фрукта настолько удивительна, что его, как правило, без всякой опаски могут употреблять в пищу даже люди с аллергией на цитрусовые. Да и с точки зрения экономики все в порядке: ведь известно, что профилактика всегда дешевле лечения, а улучшение иммунной защиты организма вообще трудно переоценить.

Универсальное средство

Сотрудники самых лучших плавательных бассейнов по всему миру знакомы с прекрасным средством обеззараживания воды: 30–60 мл концентрата, полученного из грейпфрутовых косточек, на 370–500 л воды: никакого запаха хлорки, а эффективность едва ли не выше! Это удивительное средство в последние годы стали применять также в сельском хозяйстве: с его помощью можно легко устранять вредителей, таких как тля, улитки, грибки, мучнистая роса, не оказывая при этом негативного воздействия на окружающую среду.

Почти все больницы США уже приняли на вооружение концентрат семян грейпфрута в качестве средства дезинфекции и санитарной обработки. Этот способ позволяет обрабатывать больничное белье (10–15 капель концентрата на 4–5 л воды при полоскании после стирки) и ковровые покрытия. По данным группы бразильских исследователей из Университета Сан-Паулу, концентрат семян грейпфрута имеет преимущества даже перед некоторыми средствами для дезинфекции кожи: он уничтожает практически все известные микроорганизмы, и, вероятно, в скором будущем этот метод найдет применение в хирургии.

Интересно, что в некоторых случаях Цитросепт может вызвать побочный эффект, хорошо знакомый инфекционистам: в результате массового отмирания вредных микробов в кровоток человека поступает содержимое их разрушенных клеток, что сопровождается кратковременным дискомфортом. Эта реакция, безусловно, свидетельствует о начавшемся очищении и оздоровлении организма, однако не слишком приятна. Ее можно избежать, начиная прием экстракта грейпфрута с не-

скольких капель в день и постепенно увеличивая дозу.

Важно отметить, что никаких других побочных эффектов за препаратом не замечено, и экстракт грейпфрута, разрушая клетки бактерий, не оказывает подобного действия на клетки человеческого организма.

Как принимать?

Цитросепт производится в виде капель, подходящих как для наружного, так и для внутреннего приема. При бронхите Цитросепт принимают по 10–25 капель трижды в день, предварительно растворив препарат в стакане теплой, но не горячей жидкости (вода или любой чай – фруктовый, мятный, зеленый) и тщательно перемешав. Объем препарата 50 мл хватает в среднем на 30 дней. Для приготовления дезинфицирующих растворов (например, при кожных болезнях, ранах, ожогах, в массажной практике) разводят 20 мл Цитросепта на 250 мл воды.

О безопасности и эффективности препарата на основе экстракта семян грейпфрута можно говорить долго, опираясь на сведения самых авторитетных представителей разных медицинских направлений: иммунологов, кардиологов, гастроэнтерологов, пульмонологов, дерматологов, диетологов и многих других. И конечно, важно, что он не содержит консервантов и химических добавок, эффективен даже в малых дозах, и принимать его могут даже дети и беременные.

Мы часто воспринимаем наше здоровье как данность, как нечто само собой разумеющееся. Здоровье бесценно. Цитросепт – это здоровье для вас и ваших близких.

*Татьяна Михеева,
Москва*

Список использованной литературы

1. Казань-2011. II Общероссийский научно-практический семинар «Репродуктивный потенциал России: казанские чтения. Здоровье женщины – здоровье нации». Пост-релиз и материалы научной программы. М.: Status Praesens, 2012.
2. Горская Е.И. «Цитросепт» в практике миколога. Инфекции, передаваемые половым путем. 2003; 2: 51–2.
3. Жилин Ю.Н., Набокова Т.С. Опыт применения Цитросепта при бронхолегочных заболеваниях. VII Российский съезд фтизиатров, Москва, 3–5 июня, 2003.
4. Jurgowski A, Juszkiewicz J et al. Does dietary ulin affect biological activity of a grapefruit flavonoid-rich extract? Nutr Metab (Lond) 2012; 9 (1): 31.

Природная аптека



«ЦИТРОСЕПТ» – это натуральный и эффективный экстракт семян грейпфрута, содержащий биофлавоноиды и витамин С. Его жидкая форма и высочайшая степень очистки обеспечивают наилучшее проникновение действующих веществ. Исследования, проведенные в Институте Пастера в Париже и в других ведущих институтах Европы, доказали его эффективность и полную безопасность.

Для приема внутрь и наружно.

ДЕЙСТВИЕ ЦИТРОСЕПТА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА:

- флавоноиды расщепляют жировые отложения;
- ускоряет метаболические процессы;
- способствует снижению аппетита.

ПОКАЗАНИЯ:

- **курсы очищения и похудения;**
- пониженный иммунитет;
- весь спектр заболеваний дыхательных путей, в том числе хронические бронхиты, гаймориты, грипп;
- кожные заболевания, в том числе лишай и экземы;
- грибки ногтей, кожи и слизистых;
- женские дрожжевые и бактериальные инфекции.

Горячая линия: (495) 364-31-63, 952-60-20
Аптеки в Москве
Ригла: 730-27-30
Самсон Фарма: 99-44-888
Старый Лекарь: 38-000-38

Более подробно Вы можете узнать о препарате на страницах №3, 2012 журнала «Массаж. Эстетика тела»



реклама

Цитросепт до 2008 г. производился в Норвегии, а сейчас производится в Польше. Остерегайтесь подделок, произведенных в других странах. Проверьте информацию на упаковке!

Ознакомившись с инструкцией, сможете узнать способы применения **ЦИТРОСЕПТА** при бактериальных и грибковых инфекциях дыхательных путей и ротовой полости, при кандидозе, дисбактериозе, герпесе, а также в комплексной терапии гепатитов и новообразований.

Международная косметологическая выставка



cosmetics expo

PROFESSIONAL
ONLY

За 10 лет косметологических выставок в Гостином дворе:

- ✓ Проведено **840** часов конференций и семинаров;
- ✓ Посетило **257 000** специалистов;
- ✓ Участвовали **452** компаний.

**5 - 8 февраля
2014 г.**

**Гостиный двор,
Москва.**

МЕЖДУНАРОДНЫЙ КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИЙ КОНГРЕСС
ВПЕРВЫЕ! Для 3-х уровней подготовки косметологов:

СПЕЦИАЛИСТ
ПРОФЕССИОНАЛ
ЭКСПЕРТ

www.cosmetics-expo.com

+7(495)698-12-89

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
Краснодар	8(918)130-77-11
Красноярск	8(904)890-81-30
Киев, "Центр Капралова"	8(093)651-36-45, 8(067)967-76-97
Липецк	8(910)255-84-41
Москва, "Массажная школа Елены Земсковой"	8(495)687-10-27
Москва, "Центр подготовки и развития массажистов"	8(495)641-77-10, 8(926)513-88-01, 8(917)566-41-31
Москва, "Институт массажа и косметологии"	8(495)364-08-67
Москва, "Международная школа СПА"	8(495)979-87-05
Новосибирск, школа массажа "Аватара"	8(952)902-32-45, 8(913)942-24-19
Санкт-Петербург, "Общество эстетистов и косметологов"	8(921)967-45-77, 8(812)967-45-77, 8(812)231-92-14
Самара	8(917)115-44-14
Сочи	8(918)308-44-77
Ставрополь	8(918)743-44-44
Сургут	8(982)413-13-18, 8(922)411-60-89
Тюмень, "Западно-Сибирский Центр Массажных Технологий"	8(3452)54-75-72
SPA SCHOOL (Latvia), "Школа Массажных Технологий"	(371) 672-444-55, (371) 672-444-35

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 «Пресса России» 29080

Как подписаться на журнал

эстетика тела
МАССАЖ



Стоимость подписки по России

2013 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 121)



Информационная поддержка Выставкам, Конгрессам, Конференциям, Конкурсам, Чемпионатам

Регистрация компаний и образовательных учреждений на SpaceHealth.ru **без оплаты!**

+7 916 684 8386, +7 916 822 9965, e-mail: spacehealth@mail.ru, www.spacehealth.ru



МАСТЕР-КЛАССЫ

профессионалов индустрии здоровья и красоты



Эстетическая медицина - Косметология

SPA - Wellness - Fitness

Hair - Make up - Nail

Презентации • Новинки • Статьи • Видео

Распространение: Портал Spacehealth.ru, издательства, отраслевые компании-производители и дистрибьюторы, образовательные учреждения, SPA-Wellness-Fitness-центры, салоны красоты, выставки, клиники, специалисты индустрии здоровья и красоты. Тираж: 20.000 экз. Периодичность: 4 раза в год.

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

XIV ежегодный международный
косметологический Форум

Beauty 2013 rEvolution

23-24 ноября
2013 года

Санкт-Петербург, Россия,
Петроградская сторона
Большой пр., д. 37,
отель «Введенский»



23-24 НОЯБРЯ

XIV научно-практическая Конференция по anti-age косметологии «Инновационные методики и технологии в современной эстетической медицине»

Препараты ботулотоксина • Филлеры • Мезотерапия • Аппаратная косметология • Косметические средства нового поколения

23 НОЯБРЯ

Школа-семинар «Технологии SPA и anti-age медицина»

Современные методики и их практическая реализация: безопасность и эффективность

24 НОЯБРЯ

Бизнес-клуб «Совет директоров»

Семинар-практикум для руководителей медицинских центров и салонов красоты по юридическим аспектам ведения бизнеса в сфере эстетической медицины и косметологии

ВСЕ ДНИ В ПРОГРАММЕ ФОРУМА:

- Экспозиция новейших продуктов и технологий в области профессиональной косметологии
- Презентации новых образовательных программ и программ повышения квалификации для специалистов
- Мастер-классы, презентации с участием ведущих специалистов отрасли
- Увлекательные викторины и розыгрыши призов
- «Косметологическая лотерея»

Информация и регистрация
тел: +7 (921) 967-45-77,

e-mail: info@beautyland.ru

Полная программа на сайте
www.beautyland.ru



Впервые в Москве Семинары Дмитрия Таля: (Израиль)

«Массаж глубоких тканей»

10, 11 и 12 октября

«Мягкая мышечно-фасциальная
терапия. Базовый уровень.»

13, 14 и 15 октября



Запись по телефону:

8(925)149-63-00





Соединяя наши руки,
объединяем наши сердца

Массажные школы и курсы, рекомендуемые Национальной Федерацией массажистов:



ГБОУ СПО «Кисловодский медицинский колледж» Минздрава России

Ставропольский край, г. Кисловодск,
ул. Умара Алиева, д. 37
+7-87937-3-26-14
kmkmetod@yandex.ru
www.medcol.ru

Образовательные программы:

- профессиональная подготовка медицинских сестер по массажу из числа инвалидов по зрению;
- классический медицинский массаж, элементы мануальной диагностики и терапии, медицинский массаж и кинезотерапия в вертебронеурологии, медицинский массаж в педиатрии, косметический массаж и основы косметологии, медицинский массаж в клинике нефрологии и урологии, гинекологический массаж;
- антицеллюлитный массаж, Ю-мэйхо – японский массаж, шиацу, лечебная физкультура, соединительнотканый массаж, рефлекторно-сегментарный массаж, гигиенический массаж без медицинского образования, лимфодренажный массаж, спортивный массаж, аюрведический массаж, тайский массаж,

тайфут (тайский массаж стопы),
стоун-массаж, спа-технология
коррекции фигуры и др.



АНО «Международная Школа Спа» (SPASCHOOL international)

Москва, ул. Новослободская, д. 31,
корп. 1, под. 3.
+7 (495) 979-87-05,
+7 (916) 775-85-95
spamassage@mail.ru
www.spaschool.ru

Образовательные программы:

- тайский массаж, миоластика, русский спа-массаж;
- массажные технологии коррекции фигуры: динамический лимфодренаж, антицеллюлитный массаж, липолитический массаж, фитнес-массаж;
- психофизиологический ребаланс, альгоминеральный массаж, медовое глазирование, Саматва-терапия, Лада-массаж и др.



ОЧУ «Международная школа стоун-терапии и экзотических видов массажа – МЕГАСПА»

Москва, Комсомольский пр-т, д. 23/7
+7 (495) 737-75-05
www.megaspa.ru

Образовательные программы:

- профессиональный уход за лицом и телом с применением косметики Yon-Ka (фирменный массаж Yon-Ka, французский антицеллюлитный лимфодренажный массаж, ароматический спа-массаж горячими камнями);
- тайский массаж травяными мешочками, традиционный тайский массаж, балинезийский массаж, китайский массаж, японский массаж, Шиацу, аюрведический массаж, индийский массаж, полинезийский массаж, гавайский массаж;
- моделирующий массаж горячими и холодными камнями, ароматический спа-массаж, стоун-терапия, ви-нотерапия, шоколадотерапия и др.



Школа массажных технологий «Эстмастер»

Москва, ул. Большая Семеновская,
д. 40, стр. 4
+7 (499) 713-40-82,
+7-90-11-83-40-82,
+7-905-777-81-82
www.estmaster.ru

Образовательные программы:

- хиромассаж;
- нейрорецепторный (антистрессовый) массаж, биоваскулярный (биосмотический дренажный) массаж, миоструктурный массаж, спа-массаж (психобиоструктуральный массаж), реафирмирующий массаж;

- антицеллюлитный массаж, микро-старение кожи лица, циркуляторный массаж, массаж груди, стоун-массаж, китайский оздоровительный массаж рефлекторных зон стоп и др.



АНО «Школа массажа Елены Земсковой»

Москва, пр-т Мира, д. 89
+7-906-069-69-05,
+7-495-687-87-20
inmaster@mail.ru
www.inmaster.ru

Образовательные программы:

- хиромассаж, структурный (миорелаксирующий) хиромассаж, лифтинговый хиромассаж, миотенсивная техника, миорелаксирующий хиромассаж, мышечно-васкулярный хиромассаж;
- гемолимфодренаж, тиссулярный дренаж и биоосмотическое обертывание, нейрофизиологический массаж, нейроседативный массаж, соматозмоциональный массаж и др.



НОЧУ ДО «Институт Массажа и Косметологии»

Москва, ул. Народная, д. 14, стр. 3
+7 (495) 364-08-66
Kviktoriy6@gmail.com
www.massage-cosmetology.ru

Образовательные программы:

- медицинский массаж, медицинский массаж в педиатрии;
- постизометрическая релаксация мышц, холистический массаж (палсинг), антицеллюлитный массаж, стоун-массаж и др.

ООО «Центр подготовки и развития массажистов»

Москва, ул. Ткацкая, д. 17
+7 (495) 641-77-10,



+7 (917) 566-41-31

www.cprgm.ru

Образовательные программы:

- медицинский массаж, медицинский массаж в педиатрии;
- постизометрическая релаксация мышц, сегментарный массаж, криомассаж, холистический массаж, антицеллюлитный массаж, медовый массаж, турецкий банный массаж, точечный цигун-массаж, баночный массаж и др.



Общественная организация массажистов и фитнес-инструкторов Пензенской области

Пензенская обл., г. Заречный,
ул. Комсомольская, д. 14-47
+7-927-382-29-12,
+7-902-208-26-46
penzorgkom@yandex.ru
www.penzamassage.ru

Образовательные программы:

- резонансный массаж бамбуковыми вениками, реверсивный массаж и др.



Школа массажа «Аватара»

Новосибирск, ул. Нарымская,
д. 27, оф. 901
+7-913-942-24-19
www.avataransk.ru

Образовательные программы:

- фитнес-формирующий массаж, глубокий мышечный массаж, ману-

альный моделирующий массаж, абдоминальная пластика с коррекцией внутренних органов, пероральный миоструктурирующий массаж лица, тайский йога-массаж, скульптурирующий массаж, стоун-терапия, миопластика и др.



АНОО ДОДВ «Воронежская школа массажа»

Воронеж, ул. Студенческая, д. 17,
оф. 1
+7 (473) 228-47-77

www.kursymassazha.ru

Образовательные программы:

- классический массаж, перистальтический массаж, перкуссионный массаж, косметический массаж, основы детского массажа, криомассаж, сегментарно-рефлекторный массаж, баночный массаж, медовый массаж, точечный массаж и др.



Центр восточно-оздоровительных практик и массажей

Роберта Илинскаса

Санкт-Петербург,
аллея Котельникова, д. 4, кв. 345
+7-904-648-37-15
ilinkas-school@yandex.ru
www.massage-fest.ru

- тайский массаж, индийский масляный массаж и др.

Школа рефлекторного детского массажа доктора Сандакова

Москва
www.nevronet.ru, nevronet@rambler.ru



Образовательные программы:

- методика рефлекторного массажа и лечебная физкультура при различных формах детского церебрального паралича, стимулирующий, возрастной рефлекторный массаж детям первого года жизни, метод кинезиотейпирования в педиатрической практике и др.

Школа детского массажа Елены Гореликовой

Москва

+7-903-77-88-154

<http://massageonline.ru/>

Образовательные программы:

- детский массаж, детская гимнастика, мягкотканые техники мануальной терапии и остеопатической коррекции, адаптированные для детского возраста, и др.



Центр повышения квалификации специалистов здравоохранения Департамента здравоохранения г. Москвы

Москва, ул. Профсоюзная, д. 136, корп. 5

+7 (495) 339-43-33

<http://cpkmoszdrav.ru>

Образовательные программы:

- профессиональная подготовка и тематическое усовершенствование для медицинских сестер по массажу



ООО «Западно-Сибирский центр массажных технологий»

Тюмень, ул. Николая Чаплина, д. 113, оф. 254

+7 (345) 254-75-72;

+7 (902) 818-07-00

E-mail: massage.72@mail.ru

www.mass72.ru

Образовательные программы:

- стоун-массаж, миофасциальный релиз, миоструктурный массаж, антицеллюлитный контур-массаж, спа-программы и др.



НОУ «Учебный центр Лаки Хаус»

Краснодар, 1-й проезд Филатова, д. 2/1

+7 (861) 274-18-83, 274-52-44

E-mail: lucky_office@mail.ru

www.lucky-house.ru

Образовательные программы:

- спа-мастер, спа-технолог, спа-массажист, аппаратная косметология и др.

Балтийская Тульдия С.П.А.
некоммерческая автономная организация



Школа «ИнтерМастер» (ООО «Профессиональные курсы»)

Калининград, ул. Талбухина, д. 6, оф. 8

+7 (952) 799-28-41;

+7 (906) 216-24-45

E-mail: s.dobrotvorskiy@yahoo.com

www.spa-guild.ru

Образовательные программы:

- классический массаж, банные технологии, спа-технологии

Автономная некоммерческая организация содействия обучению и популяризации физиотерапии «Рютомос–Ритмус–Ритм»

Москва, Авиационный пер., д. 8, оф. 100

+7 (499) 151-46-39,

+7 (903) 971-63-52

E-mail: ritm-massage@yandex.ru

www.ritma.ru

Образовательные программы:

- метод мануального лимфатического дренажа по Фоддеру, ритмический массаж



Академия инновационных технологий «Золотое сечение»

Москва, ул. Зоологическая, д. 4

+7 (916) 269-96-74,

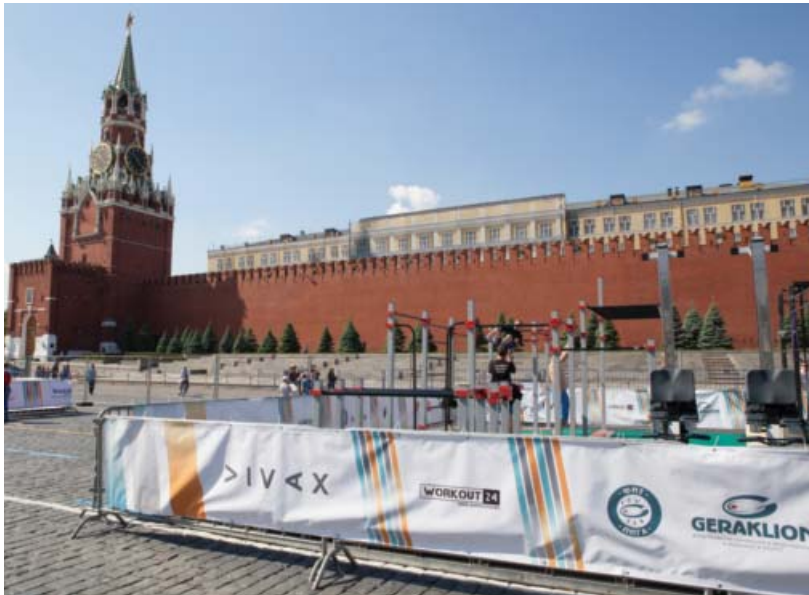
+7 (495) 952-77-78

E-mail: igolden-section@mail.ru

www.golden-section.tv

Образовательные программы:

- психология личностного роста массажиста;
- психология личностного роста оказания массажных услуг.



в боевых искусствах, чтобы в итоге выбрать лучших и достойных звания «Отличник ГТО».

Участники разных возрастов показали отличные результаты, вдохновив на будущие спортивные подвиги тех, кто в этот раз наблюдал за происходящим в качестве зрителей. Всем принявшим в соревнованиях активное участие достались памятные сувениры, а победителям были вручены значки ГТО и полезные подарки в виде кремов и гелей, которые помогают снять усталость и расслабить мышцы после физических нагрузок. По окончании форума можно констатировать, что мероприятие прошло с успехом. Большое число участников свидетельствуют, что стремление россиян к здоровому образу жизни неуклонно растет.

Готов к Труду и Обороне

Стать отличником ГТО и доказать, что соответствующие нормы по силам современному россиянину, попробовали с 30 мая по 2 июня более 100 тыс. наших соотечественников. Именно такое количество человек стали свидетелями и участниками грандиозного военно-спортивного форума «Готов к Труду и Обороне», состоявшегося на Красной площади столицы. Под стенами Кремля разместились спортивные площадки и соревновательные зоны 43 видов спорта, которые стали ареной для состязаний среди школьников, студентов, профессиональных спортсменов и просто всех желающих. Спонсором мероприятия выступила российская компания «Вивакс», производитель лечебно-профилактических средств на основе активных

синтезированных пептидов. Провозглашив целью ни больше ни меньше оздоровление нации, компания оказывает поддержку мероприятиям, связанным с популяризацией здорового образа жизни. В рамках форума компания предоставила свою продукцию в качестве подарков победителям соревнований.

Организаторы форума поставили перед собой непростую задачу: поднять спортивный энтузиазм россиян и привлечь к здоровому образу жизни как можно больше молодежи. На протяжении 4 дней соревнований участники сдавали нормативы общефизической подготовки, состязались в легкоатлетических и игровых видах спорта, соперничали друг с другом в боксе, лапте и фристайле и демонстрировали свои способности





Павлухина Н.П., Акопян Л.В., Безбородова Е.А., Новицкая Т.Г., Таюрская Л.А., Подольская И.В., Карлина О.А. Классический массаж. Основы теории и практики. Учебное пособие. Полный аудио-курс на DVD. Под ред. проф. М.А.Ерёмушкина. СПб.: Наука и Техника, 2013. 496 с.: ил. + DVD.

Организация-разработчик: ГБОУ СПО Кисловодский медицинский колледж Минздрава РФ
Общая и научная редакция: Ерёмушкин М.А., д-р мед. наук, проф. каф. травматологии, ортопедии и реабилитации РМАПО, каф. спортивной медицины и реабилитации ФМБА, вед. науч. сотр. научно-поликлинического отд-ния ФГУ ЦИТО им. Н.Н.Приорова Минздрава РФ, руководитель секции «Медицинский массаж» РАСМИРБИ, глав. ред. журнала «Массаж. Эстетика тела».

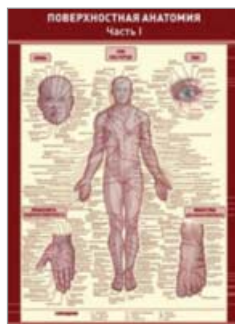
Учебное издание рекомендовано федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ ФИРО) в качестве учебного пособия для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы среднего профессионального образования по специальности 060502 «Медицинский массаж».

Кисловодский медицинский колледж представляет уникальное издание для подготовки профессиональных массажистов. В этом известном образовательном учреждении вот уже более 50 лет инвалиды по зрению проходят социальную реабилитацию, приобретая специальность массажиста.

Книгу отличает ясное изложение материала, подробное методическое пошаговое и иллюстрированное описание техники приемов классического массажа, массажа отдельных анатомических областей. Детально рассматривается применение классического лечебного массажа при разных заболеваниях.

Прилагаемый к книге DVD с полным аудиокурсом представленного в ней материала позволит начинающим массажистам быстро и правильно освоить основы классического массажа, будет прекрасным помощником в подготовке слабовидящих массажистов, облегчит работу преподавателей высших и средних медицинских учебных заведений.

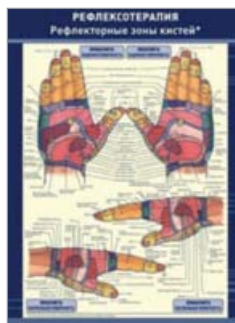
Это издание будет полезным для специалистов по восстановительной медицине, лечебной физкультуре, физиотерапевтов, мануальных терапевтов, рефлексотерапевтов, массажистов, слушателей курсов по массажу, студентов и аспирантов, преподавателей высших и средних медицинских учебных заведений.



Плакат «Поверхностная анатомия. В 2 частях». Ламинированный, полноцветный, двусторонний. Формат А4. СПб.: Наука и Техника, 2013.



Плакат «Рефлексотерапия. Рефлекторные зоны стоп». Ламинированный, полноцветный, двусторонний. Формат А4. СПб.: Наука и Техника, 2013.



Плакат «Рефлексотерапия. Рефлекторные зоны кистей». Ламинированный, полноцветный, двусторонний. Формат А4. СПб.: Наука и Техника, 2013.

Хебген Э., Лангер В., Богошиан М. Висцеральная остеопатия. Принципы и техники. М.: Эксмо, 2013. 240 с.

Висцеральная остеопатия, т.е. остеопатическое лечение внутренних органов, является сегодня неотделимой частью интегральной остеопатии, ориентированной на холистический подход к человеку. Отцом этой медицинской системы, основанной на идее единства структуры и функции, стал доктор Эндрю Стилл (Andrew Still), 1828–1917 гг. Лечение нарушений механики тела проходит с использованием мануальных техник, при этом всегда уделяется внимание их связи с сосудистыми, нервными, нейроэндокринными и регуляторными механизмами, а также влиянию, которое оказывают эти механизмы на функции тела и внутренних органов.

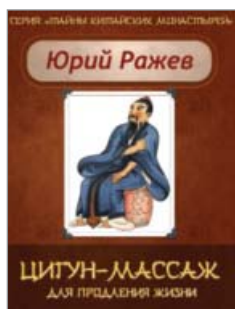
Данный труд адресован всем врачам, которые имеют отношение или желают обратиться к остеопатическим методам. Крайне структурированное изложение висцеральных техник и исчерпывающие теоретические описания позволят благополучно вести практику начинающим. Богатство анатомо-топографических иллюстраций, призванных облегчить ежедневную работу опытного врача, снимает необходимость в параллельном обращении к многочисленным анатомическим пособиям.



Фенлар К. Лечебный массаж для детей первого года жизни. М.: Литера, 2013. 64 с.

Приемы и техника массажа. Развитие двигательных способностей ребенка. Общие рекомендации родителям.

Практическое руководство с поясняющими рисунками поможет вам освоить основные приемы массажа для детей первого года жизни. Кроме того, вы сможете чувствовать себя увереннее на приеме у врача и профессионального массажиста, так как многие медицинские термины станут вам понятнее. Прежде чем следовать советам и рекомендациям, изложенным в книге, обязательно посоветуйтесь с врачом. Для родителей детей первого года жизни.



Ражев Ю.А. Цигун-массаж для продления жизни. М.: Фонд Юрия Ражева, 2013. 24 с.

Книга по традиционному цигун-массажу мастера Юрия Ражева (Юли Сань-янь). При написании этой книги автор использовал материалы из трактата Пу Цяньгуаня «Бао шэн яо лу» («Важные записи о сохранении жизни»), а также свой личный опыт, полученный при изучении китайской медицины и цигун-массажа в даосском монастыре во время своего пребывания в Сычуани.

В этой книге: цигун-массаж Пу Цяньгуаня, секреты цигун-массажа, авторские статьи о ци, цигун, цигун-массаже, техника цигун-массажа, рекомендации к занятиям.



**Старая
крепость**
20 ЛЕТ

29 ноября 2013 года

МОСКВА, МВЦ «КРОКУС ЭКСПО», ПАВИЛЬОН 3

ПАРАЛЛЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСТАВКИ
interCHARM
2013

ОРГАНИЗАТОРЫ:
ЭКСПОМЕДИАГРУППА
«СТАРАЯ КРЕПОСТЬ»

НАЦИОНАЛЬНАЯ
ФЕДЕРАЦИЯ МАССАЖИСТОВ

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ
ИНФОРМАЦИОННЫЙ
ПАРТНЕР:

lesnouvellesesthetiques

VII МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЧЕМПИОНАТ ПО СПА-МАССАЖУ. ФИНАЛ

В ФИНАЛЕ УЧАСТВУЮТ
МАСТЕРА МАССАЖА ИЗ САЛОНОВ КРАСОТЫ,
СПА-, ФИТНЕС- И ВЕЛНЕС-ЦЕНТРОВ -
ПОБЕДИТЕЛИ И ПРИЗЕРЫ РОССИЙСКИХ
РЕГИОНАЛЬНЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ ЧЕМПИОНАТОВ.
В СОСТАВЕ ЖЮРИ - ВЕДУЩИЕ РОССИЙСКИЕ
И ЗАРУБЕЖНЫЕ ЭКСПЕРТЫ В ИНДУСТРИИ
МАССАЖА И СПА.

В ПРОГРАММЕ ЧЕМПИОНАТА:

- Новейшие массажные методики
- Этно-программы массажа со всего мира
- Российские национальные массажные технологии
- Спа-уходы за лицом и телом
- Оздоровительные программы для всей семьи
- Оригинальные концепции оздоровления в спа

ПОБЕДИТЕЛИ ПОЛУЧАТ:

дипломы, ценные призы, сертификаты
на профессиональное обучение в России и за рубежом,
возможность представить свою программу на страницах
профессиональных изданий

УЧАСТНИКАМ И ЗРИТЕЛЯМ:

- мастер-классы от компаний - лидеров спа-индустрии
- шоу-программа - показательные выступления лучших спа-мастеров
- подарочные сертификаты на оздоровительные процедуры
- дизайнерские украшения и одежда
- спа-косметика



Призовой фонд Чемпионата, учрежденный
Оргкомитетом, составляет 100 000 рублей

ЭкспоМедиаГруппа «Старая крепость» приглашает своих
партнеров поддержать это грандиозное профессиональное
событие, участников - показать свое мастерство
и приобрести новые знания, зрителей - получить
удовольствие от незабываемого зрелища!

ИНФОРМАЦИЯ ПО ПРОГРАММЕ И ПРОДАЖЕ БИЛЕТОВ

WWW.COSMOPRESS.RU

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



X European Congress Of Aesthetic Medicine



СОВМЕСТНО С **XIII** **Международный конгресс по эстетической медицине имени Евгения Лапутина**
Объединенный конгресс Общества Эстетической Медицины и KOSMETIK, Евразии



X Европейский конгресс по эстетической медицине UIME проходит при поддержке и участии:



M. Delune (USA), Dr. Alessio Redaelli (Italy), A. Bourra (Morocco), A. Faria De Souza (Brazil), C.A. Bartoletti (Italy), R. Pinto (Argentina), G. Marzulo (Chile), J. Hébrant (Belgium), Sabina Zenker (Germany), Dr. Ursula Jacob (Germany), Dr. John Ionescu (Germany), Dr. Vincenzo Geraci (Italy), Dr. Jean - Dierre Naim (Switzerland), A. Elbaum (Uruguay), J.J. Legrand (France), P. Rodrigo (Spain), V. Garcia Guevara (Venezuela), B. Miller- Kobisher (Mexico), M. Leventer (Roumania), G. Zhumatova (Kazakhstan), M. Oughanem (Algeria), Chang Doo Yeoul (S. Korea), H. Subasi (Turkey), R. Smit (South Africa), N. Montero (Ecuador), Liu Hong Cheng (China), V. Tsepkolenko (Ukraine) and others.



27 февраля – 1 марта 2014 года



Москва, МВЦ «Крокус-Экспо»,
Конгресс-центр (павильон 3, этаж 4, зал 20)

Эстетическая косметология

- Мужчины и женщины, разные возрастные группы, разные морфотипы.
- Авторские концепции профилактики возрастных изменений и программы восстановления.
- Инъекционная контурная пластика от а до я. Европейские тенденции. Оценка безопасности:
- Мировые стандарты ботулинотерапии.
- Возможности малоинвазивных технологий.
- Нитевой лифтинг. Современные направления.
- Квантовые, лазерные и др. современные методы физиотерапевтического воздействия.

Эстетическая дерматология

- Акне и акнеформные дерматозы.
- Гипер- и гипомеланозы, дисхромии.
- Новообразования кожи.
- Инфекционные заболевания кожи.
- Рубцы.

XI Конференция «Антивозрастная и восстановительная медицина»

- Гормональные дисфункции. Показания, возможности ГЗТ.
- Избыточный вес.
- Нарушения опорно-двигательного аппарата, как одна из причин инволюционных изменений.
- Патология сосудистой системы.
- Когнитивные нарушения. Возможности медикаментозной терапии.

Пластическая хирургия

Эстетическая стоматология

Трихология

VIII Международная конференция по перманентному макияжу

Генеральный спонсор



Спонсоры



Оргкомитет Конгресса

(495) 937-13-18/20/21
@ congress@ki.ru

www.ki-expo.ru



Участие в X Европейском конгрессе по эстетической медицине — **16 000** руб.

Скидки:

30% - при регистрации и полной оплате до 30 сентября 2013 года;

30% - членам Общества Эстетической Медицины;

10% - владельцам дисконтной карты KOSMETIK international; при полной оплате участия до 31 декабря 2013 года.

Участие в VIII Международной конференции по перманентному макияжу — **10 000** руб.

Скидки:

50% - участникам отборочного и финального тура Чемпионата «Контур века» в Москве;

20% - членам Общества эстетической дермопигментации (ОСЭД);

10% - владельцам дисконтной карты KOSMETIK international; при полной оплате участия до 31 декабря 2013 года.

Спонсоры X Европейского конгресса по эстетической медицине UIME

Платиновый спонсор



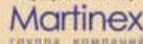
Золотой спонсор



Спонсоры



Серебряный спонсор



Бронзовый спонсор



НОВЫЕ
ДАТЫ
ВЫСТАВКИ!

interCHARM 2013

XX МЕЖДУНАРОДНАЯ ВЫСТАВКА
ПАРФЮМЕРИИ И КОСМЕТИКИ

27–30
НОЯБРЯ

20 ЛЕТ
ВМЕСТЕ

КРОКУС ЭКСПО,
3 ПАВИЛЬОН,
МЕТРО «МЯКИНИНО», МОСКВА

РЕГИСТРАЦИЯ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
И ПРОДАЖА БИЛЕТОВ НА САЙТЕ
WWW.INTERCHARM.RU

РЕКЛАМА



ПАРИКМАХЕРСКОЕ ДЕЛО

- Профессиональная косметика для волос
- Оборудование
- Аксессуары
- Мастер-классы



САЛОНЫ И ИНСТИТУТЫ КРАСОТЫ

- Оборудование, продукция и материалы
 - Услуги по обучению
- Программа для специалистов индустрии красоты, администраторов и владельцев салонного бизнеса



НОГТЕВОЙ СЕРВИС

- Продукция для маникюра и педикюра
- Аппараты и инструменты
- Расходные материалы
- Мастер-классы

А ТАКЖЕ МНОГОЕ ДРУГОЕ ДЛЯ ЛИЧНОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!

Более 3500 брендов продукции от 1000 участников • Декоративная косметика
Парфюмерия • Натуральная продукция по уходу за домом
Лечебная косметика • Яркая шоу-программа

Организатор:  Reed Exhibitions
Москва, ул. Большая Никитская, 24/1 стр. 5,
Тел. (495) 662 7101, 937 6861

ООО «Рид Элсивер»



INSTITUT
ESTHEDERM
PARIS

МАГИЯ КОЖИ

- Подход к коже как к целостной экосистеме
- Уникальные патенты
- Устранение дисфункций кожи
- Оздоровление и омоложение надолго за счет мобилизации собственных ресурсов кожи

Дистрибьютор в России:
ООО «Асэнтус»
Тел.: (495) 644-46-13
Санкт-Петербург
ООО «Дистрифарм»
Тел.: (812) 346-70-47