

№ 3 | 2010

# эстетика тела МАССАЖ

научно - практический методический журнал

## ЛИЧНЫЙ ВКЛАД

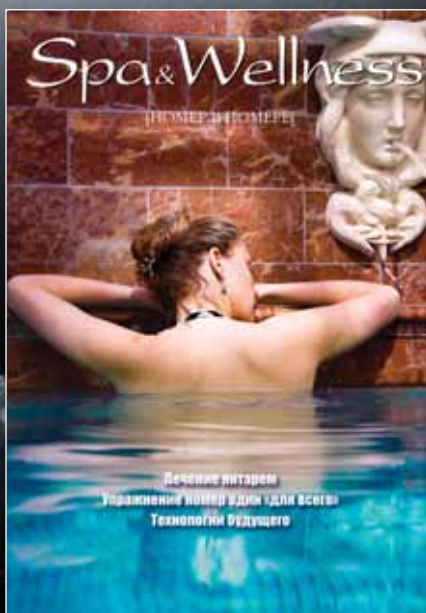
**Красноярскому базовому  
медицинскому колледжу  
им. В. М. Крутовского –  
120 лет!**

## ОБЗОРЫ И РЕЙТИНГИ

**Тело и психика –  
системный подход**

## ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

**Обучение  
дозированию  
массажных  
воздействий**



## ЛЕЧЕНИЕ ЯНТАРЕМ

Тысячи людей ежегодно приезжают отдыхать в Янтарный Край – Прибалтику – Латвию, Литву, Эстонию и увозят с собой сувениры и украшения из янтаря, но даже не подозревают, какую роль отводили наши предки янтарю в лечении различных недугов и какими методами они пользовались. Прибалтика – это не только сосны, тихий шум волн, и пропитанный целебными смолами и йодом воздух, это еще и насыщенный солнцем камень янтарь. Где же еще, как ни здесь можно попробовать на себе целительное, омолаживающее, стимулирующее и одновременно успокаивающее действие янтаря?





# III Международный Форум Медицины и Красоты

## 8-10 декабря 2010 года

### ВВЦ, павильон 75 (станция метро "ВДНХ")

- Научно-практическая программа
- Профильная выставка
- Конкурс молодых специалистов

➤ В рамках научно-практической программы состоится более 15 тематических секций, среди которых:

- o Достижения в омоложении периорбитальной области и средней части лица (комбинированные техники);
- o Программа антистарения;
- o Менопауза и андропауза;
- o Всё о гиалуроновой кислоте;
- o Лазеро- и фототехнологии в эстетической дерматокосметологии;
- o Достижения в омоложении губ и перибуккальной области.

Среди докладчиков Форума – эксперты в области дерматологии и косметологии из России, Великобритании, Германии, Израиля, Италии, Испании, Китая, Латвии, Норвегии, Польши, США, Украины, Тайваня, Чехии, Франции, Швейцарии, Швеции.

Все слушатели получают соответствующие сертификаты от Национального альянса дерматологов и косметологов.

➤ **NEW!** В рамках Форума-2010 впервые состоится **Первый Международный конкурс молодых дерматологов и косметологов «Сферы мастерства».**

Конкурс проходит при поддержке Комиссии по охране здоровья и экологии Общественной палаты Российской Федерации. В рамках конкурса состоится Конференция молодых ученых, на которой будут представлены интересные случаи из клинической практики. Победители конкурса получат денежные призы и сертификаты на бесплатное обучение!



НАЦИОНАЛЬНЫЙ АЛЬЯНС



Официальные спонсоры Конкурса:



Официальные партнеры мероприятий НАДК:



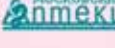
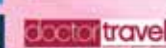
Информационные партнеры:



Генеральный информационный партнер:



Официальный информационный партнер:



Национальный альянс дерматологов и косметологов: (495) 785-11-04

[www.nadc.ru](http://www.nadc.ru)

Издатель  
«ПРОВИЗОРИНФОРМ»

Главный редактор  
Ерёмушкин М. А.

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

Литературный редактор  
Кремлёвская В. Г.

Дизайн  
Шадзевский Э. А.

Корректор  
Шпаер В. Г.

Ответственный секретарь  
Данилова Л.Н.

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

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

**Редакционная коллегия**  
Бирюков Анатолий Андреевич, профессор  
Васичкин Владимир Иванович, профессор  
Героева Ирина Борисовна, профессор  
Епифанов Виталий Александрович,  
профессор  
Журавлева Антонина Ивановна, профессор  
Кузнецов Олег Федорович, профессор  
Поляев Борис Александрович, профессор  
Поляков Сергей Дмитриевич, профессор  
Хрущев Сергей Васильевич, профессор  
Цыкунов Михаил Борисович, профессор  
Чоговадзе Афанасий Варламович,  
профессор

Журнал может быть использован в  
качестве учебного пособия  
для учащихся средних специальных и высших  
учебных заведений.

The magazine can be used as a reference book  
for students of the secondary specialized and  
higher educational institutions.

© Полное или частичное воспроизведение  
материалов,  
опубликованных в журнале  
или на сайтах www.consilium-medicum.com,  
www.massagemag.ru, www.massagemag.info,  
www.medmassage.ru, 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.

Тираж 10 000 экз.

Зарегистрирован Федеральной службой  
по надзору за соблюдением законодательства  
в сфере массовых коммуникаций  
и охране культурного наследия.  
Рег. номер ПИ № ФС77-24382 от 10.05.2006

## СОДЕРЖАНИЕ

### СОБЫТИЯ И ФАКТЫ

V Балтийском SPA Чемпионате 2010 «Лучший SPA мастер 2010» .....  
Итоги I Открытого чемпионата Южного региона по классическому  
и спа-массажу  
2-й Фестиваль Славянских Традиций или каждый российский массажист  
имеет право на отдых

### ЛИЧНЫЙ ВКЛАД

Красноярскому базовому медицинскому колледжу  
им. В. М. Крутовского - 120 лет!

### АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА

Зоомассаж - жемчужина анималотерапии

### МАССАЖ

#### ОБЗОРЫ И РЕЙТИНГИ

Тело и психика – системный подход  
Авторская методика холистического массажа

#### ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Обучение дозированию массажных воздействий  
Детский церебральный паралич: патогенез, диагностика, лечение  
(гимнастика и массаж)  
Ортокин-терапия: инновационный метод лечения  
остеоартроза и боли в спине у спортсменов

### ЭСТЕТИКА ТЕЛА

#### ЭКСКЛЮЗИВНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Методика спа-арт-массажа «Магия Матисса»  
Авторская методика спа-массажа травяными узелками  
Иновация в индустрии красоты  
Суперхит от «Арома Джаз» – Твердые массажные масла  
Специальная программа для мужчин от YON-KA for Men6 Paris

#### ТЕХНОЛОГИИ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

Кинезиотейпинг в руках массажиста

### НОМЕР В НОМЕРЕ SPA&WELLNESS

Лечение янтарем  
Упражнение номер один «для всего»  
Технологии будущего

### УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### НАШИ ПАРТНЕРЫ:



ЦЕНТР КАПРАЛОВА  
нетрадиционные методы оздоровления



Чемпионат  
по СПА Массажу

www.spaevent





**С 27 по 30 мая** в городе-герое Одессе в санатории «Белая акация» состоялась выездной киевский «PROFISPA CLUB» и практикум «Массажные и реабилитационные спа-технологии», организованные ООО «Центр Капралова» под эгидой «Ассоциации специалистов по спортивной медицине и лечебной физкультуре Украины» и «Украинского центра спортивной медицины».

В мероприятиях приняли участие: С. Ю. Капралов, О. Е. Рябиков, В. Л. Роговская, В. А. Кирилюк, С. П. Шепотенко, С. А. Холодов, И. Б. Белякова, В. К. Калялин и др.

Тематика выступлений включала, как традиционные, так и крайне нестандартные представления о реабилитационных и спа-технологиях:

- «Чемпионаты по спа-массажу – новая эра развития СПА-индустрии в Украине»;
- «Как правильно подобрать музыку в спа, степень влияния музыки на организм сознательно и подсознательно»;
- «Медовый массаж в реабилитации после травм коленного сустава»;
- «Артикуляции как часть классического массажа»;
- «На каком языке объяснить пациенту важность выполнения всех наших рекомендаций»;
- «Массажные и реабилитационные спа-технологии»;
- «Реабилитолог и тренажерный зал»;
- «Этические и эстетические нормы морали во внешнем виде врача, реабилитолога, массажиста»;
- «Различные методики парения вениками»;
- «Лечебный и спа-массажи: их преимущества, различия»;
- «Спа-реабилитация при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и периферической нервной системы в структуре работников железнодорожного транспорта. Демонстрация применения технологии Термо-фито комплексов».

**2 июня** в Новосибирске прошла выставка «Сибирская акварель», в рамках которой проводился форум массажных техник, при активном участии школы «Аватара» и «Сибирской школы русского массажа».



На форуме были представлены лечебные, профилактические массажные техники, а также техники, применяемые для спа-программ. Был продемонстрирован вечный массаж, разработанный для проведения процедур в условиях бани. Красочное представление с использованием соответствующего антуража, ароматов, авторских костюмов и музыкального оформления не оставило равнодушным никого. Присутствующие зрители, горячо поддерживали участников не только аплодисментами, но и сами активно участвовали в формировании праздничной атмосферы.

Помимо активного обсуждения представленных методик, несомненным достоинством форума стала возможность индивидуального профессионального роста участников (представлено множество специализированных семинаров для повышения квалификации).

В рамках форума были вручены призы в следующих номинациях: «мастерство», «виртуозность», «оригинальность», «экзотичность», «артистизм», «творчество», «зрелищность», «приверженность к канонам», «мистичность» и «художник-художнику».

Особого внимания заслуживают участники, чье присутствие обогатило форум массажных техник: Ариэль Пелевин (г. Санкт-Петербург), Светлана Полякова, Ольга Яценко, Татьяна Серёгина, Юрий Площинский, Сергей Семёнов, Мария Галичева, Александр Макаров (представители школы «Аватара» и «Сибирской школы русского массажа», г. Новосибирск), Евгений Маландей и Татьяна Лубган (г. Красноярск), Колыхалин Игорь (г. Новосибирск), Евгений Литвиченко («Школа В.Ю. Чикурова», г. Новосибирск), Алексей Ефимов (лаборатория В. Новикова, г. Новосибирск)

Мероприятие получилось необычайно продуктивным, веселым, жизнеутверждающим, пропагандирующим здоровый образ жизни. Все участники форума получили грамоты от руководителей «Сибирской ярмарки» и спонсорские подарки.

**2 июня 2010 года** в здании Мэрии правительства г. Москвы состоялся II международный конгресс «Нейрореабилитация – 2010», посвященный основным вопросам реабилитации больных с травмами спинного мозга и детским церебральным параличом, проводимый под эгидой Национальной Ассоциации по Борьбе с инсультом, Российской Ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов при поддержке Минздравсоцразвития России. Основной задачей Конгресса было расширить представления о новых технологиях восстановления функций больных с травматическим повреждением спинного мозга, ДЦП и церебральным инсультом, о прикладном значении новых разработок ученых-клиницистов, фармакологов, педагогов, инженеров, организаторов здравоохранения и других специалистов, занимающихся исследованиями в этой области. В конференции приняли участие специалисты ведущих научных, клинических и учебных центров РАМН и РАПН, Минздравсоцразвития РФ, таких как: Лечебно-реабилитационный центр Росздрава, ФГОУ ИПК ФМБА России, Национальный медико-хирургический центр им. Н.И. Пирогова, РНЦХ им. Б.В. Петровского РАМН, НИИТО им. Турнера, ФГУ ЦИТО им. Н.Н. Приорова и др. В ходе работы секционных заседаний были освещены проблемы физиотерапии в системе реабилитационных мероприятий у больных с травмой позвоночника и спинного мозга, ортопедохирургическая тактика ведения пациентов с повреждениями спинного мозга и коррекция в системе реабилитационных мероприятий больных с ДЦП, кинезиотерапии в системе реабилитационных больных.

В рамках работы секционного заседания прошел научно-практический семинар «Методики массажа и гимнастики при травмах спинного мозга и детском церебральном параличе» на котором были продемонстрированы следующие мастер-классы:

- Функциональное мышечное тестирование – проф. Ерёмускин М. А.;
- Методика кинезиологического тейпирования при ДЦП – Аверкин А. В.;
- Массаж и гимнастика при ДЦП – Сандаков Д. В.



## V Балтийский SPA Чемпионате 2010 «Лучший SPA мастер 2010»

V Балтийский SPA Чемпионат на звание «Лучший SPA Мастер 2010 года» в этом году стал настоящим праздником для SPA индустрии!

Организаторы Чемпионата – Латвийская SPA&WELLNESS Федерация, учебный центр SPA SCHOOL (Латвия), консалтинговый центр ISPADO (Литва), Союз Массажистов Эстонии, SPA School International (Россия), в этом году провели Чемпионат в несколько этапов: полуфиналы состоялись отдельно в каждой Прибалтийской стране, а заключительная часть финала была проведена 18 мая в нейтральных водах на пароме TALLINK Festival по маршруту Рига-Стокгольм.

16 мая на весенней выставке Baltic Expro Beauty-2010 был проведён латвийский полуфинал Чемпионата, в котором приняли участие 15 лучших SPA специалистов из Латвии, специалисты, работающих в SPA&WELLNESS индустрии; массажистов и косметологов, работающих в салонах красоты и занимающихся индивидуальным предпринимательством.

В латвийском полуфинале Чемпионата специалисты демонстрировали обязательную программу, в ходе которой международным жюри из Латвии, Литвы и Эстонии оценивался уровень владения классическим массажем, и произвольную программу, в которой участники демонстрировали программы SPA-массажа.

Участниками латвийского полуфинала V Балтийского SPA Чемпионата стали:

Александра Вереина. Образование: Международная Академия эпидемиологии, холистики и целительства, ISPADO Консалтинговый центр. Демонстрируемая SPA программа: Холистический массаж. Место работы: частнопрактикующий специалист.

Диана Пельня. Образование: учебный центр SPA SCHOOL. Демонстрируемая SPA программа: Фитнес-Йога массаж лица. Место работы: частнопрактикующий специалист.

Гундарс Стадис. Образование: учебный центр SPA SCHOOL (КУРС ITEC). Демонстрируемая SPA программа: Тай-Чи массаж. Место работы: частнопрактикующий специалист.

Илона Валтере. Образование: учебный центр SPA SCHOOL. Демонстрируемая SPA программа: Тайский массаж стоп. Место работы: салон «Eco Stile»



Ирина Андреева. Образование: учебный центр SPA SCHOOL. Демонстрируемая SPA программа: Шоколадный массаж. Место работы: реабилитационный центр «Baltezers».

Светлана Горбенко. Образование: учебный центр SPA SCHOOL. Демонстрируемая SPA программа: Арома-массаж. Место работы: салон красоты «HC Lounge».

Янис Видрикис. Образование: Международный центр REIKI Балтийская астрологическая школа, ЕНО Аюрведический центр красоты, учебный центр SPA SCHOOL, Лечебный центр AKVILONA. Демонстрируемая SPA программа: Аюрведический массаж головы Чампи. Место работы: ЕНО Аюрведический центр красоты.

8. Константин Гаврилов. Образование: учебный центр SPA SCHOOL. Демонстрируемая SPA программа: Гречишный массаж. Место работы: частнопрактикующий специалист.

9. Наталья Аболия. Образование: учебный центр Kolonna, учебный центр SPA SCHOOL. Демонстрируемая SPA программа: Alma Salus массаж. Место работы: Hotel Jurmala SPA.

10. Наталья Бучная. Образование: учебный центр SPA SCHOOL (курс ITEC), ESPA international. Демонстрируемая SPA программа: Антивозрастная лифтинговая процедура с продуктами из серии супер-актив от ESPA. Место работы: SPA центр ESPA.

11. Наталья Забияко. Образование: центр «Gloris», учебный центр «Sofija plus», учебный центр SPA SCHOOL (курс ITEC). Демонстрируемая SPA программа: Арома-массаж. Место работы: салон «Rebeka».

12. Сергей Арутюнов. Образование: Балтийский филиал Института голистики, ISPADO Консалтинговый центр. Демонстрируемая SPA программа: Гемолимфодренажный массаж. Место работы: салон красоты «Roze».

13. Вийя Салмане. Образование: Международная Рижская школа косметологов «CIDESCO», Центр косметологии «Panaseja Pro», учебный центр SPA SCHOOL. Демонстрируемая SPA программа: KAMISIMO Anti Age терапия. Место работы: салон красоты «Beauty Marilyn».

14. Светлана Блузмана. Образование: Рижский научно-медицинский центр OPTO, учебный центр ORION-V, учебный центр SPA SCHOOL (курс ITEC). Демонстрируемая SPA программа: Янтаротерапия (технология по телу). Место работы: частнопрактикующий специалист.

15. Елена Гребез. Образование: учебный центр SPA SCHOOL, школа WAT PO (Тайланд). Демонстрируемая SPA программа: Тайский классический массаж WAT PO. Место работы: SIA «SIAM-L».

После подведения итогов Полуфинала Чемпионата среди 15 участников из Латвии международное жюри определило трех финалистов: I место – Гундарс Стадис, II место – Светлана Блузмана, III место – Наталья Бучная. Так же, были определены лучшие специалисты в номинациях Полуфинала Чемпионата:

Приз зрительских симпатий – Светлана Блузмана,  
Лучший специалист классического массажа – Гундарс Стадис,  
Лучший Молодой специалист: Константин Гаврилов,

Лучшее оформление SPA пространства – Вийя Салмане.

Трое латвийских финалистов представляли Латвию на Финале V Балтийского SPA Чемпионата 18 мая на пароме TALLINK Festival на маршруте Рига-Стокгольм.

Оценивать мастерство специалистов были приглашены международные члены жюри: профессионалы и организаторы Чемпионатов Латвии, Литвы, Эстонии и России.

В числе судей V Балтийского SPA Чемпионата были:

Главный судья – Андрей Сырченко (Россия) – президент международной школы SPA School International, преподаватель кафедры эстетической медицины факультета повышения квалификации медицинских работников Российского университета дружбы народов (Москва)

Май-Лис Тойвар (Эстония) – ведущий преподаватель Международной Массажной Академии Эстонии, бакалавр педагогических наук, окончила Таллинский университет, массажист третьей категории, председатель Союза Массажистов Эстонии, автор и составитель методических материалов по классическому массажу, зонотерапии, автор более 10 научно-популярных статей о массаже и о возможностях его применения для укрепления здоровья человека., корреспондент нескольких известных эстонских журналов о здоровье, йога-инструктор с международной сертификацией, ментор муждународной академии кундалини йога «AMRITNAM».

Сергей Диордичук (Латвия) – практикующий врач остеопат, рефлексотерапевт, мануальный терапевт, автор массажных и восстановительных технологий KAMISIMO®, преподаватель и руководитель курса повышения квалификации массажистов учебного центра SPA School (Латвия). Стаж работы 25 лет. В SPA School (Латвия)) преподает курс повышения квалификации массажистов по классическому массажу, курс постизометрической релаксации мышц, курс висцеральной хиропрактики, курс вакуумной рефлексотерапии, технологии КАМИСИМО терапии лица и тела.

Аннели Альберт (Эстония) – ведущий преподаватель Международной Массажной Академии, бакалавр педагогических наук, окончила Таллинский университет, спортивный массажист третьей категории, личный массажист ведущих спортсменов Эстонской олимпийской сборной по плаванию и триатлону, член

правления Союза Массажистов Эстонии, автор и составитель методических материалов по классическому и спортивному массажу, автор более 10 научно-популярных статей о массаже и о возможностях его применения для укрепления здоровья человека, корреспондент нескольких известных эстонских журналов о здоровье.

Эдита Иванникова (Латвия) – спратехнолог, ведущий преподаватель SPA SCHOOL (Латвия), руководитель курса повышения квалификации SPA-эстетистов, сертифицированный практикующий косметолог и массажист с 17-летним стажем, автор ряда массажных SPA методик, мастер REIKI, член Латвийской Федерации ушу, член Латвийской SPA&WELLNESS Федерации.

Ina Tursiene (Литва) – директор и учредитель SPA консалтинговой компании и учебного центра ISPADO, SPA консультант, член жюри Чемпионата Мира по SPA массажу.

Ruta Stratkauskienė (Литва) – ведущий преподаватель ISPADO, основатель массажной школы «Rutos holistinio masazo mokykla», спа-мастер высшей категории, ученица Международной академии холистической и нетрадиционной медицины /МАЭХЦ/ (Latvija); выпускница курса «Woman's World International» (Индия); участник и призер Литовского, Балтийского и Чемпионата Мира по СПА массажу.

Ирина Орлова (Латвия) – ведущая и организатор Чемпионата, президент Латвийской SPA&WELLNESS Федерации, учредитель SPA SHOOOL (Латвия), учредитель консалтинговой компании Baltic SPA (Латвия)

На Финал V Балтийского SPA Чемпионата Балтийские страны представляли победителей Чемпионатов Латвии, Литвы и Эстонии:

ЛАТВИЯ: Гундарс Стадис, Светлана Блузмане, Наталья Бучная.

#### ЛИТВА:

Инга Бертони. Образование: Высшее Медицинское образование, Liudo Salcio – курсы физиотерапии и классического массажа. Демонстрируемая SPA программа: Bioline Wellness.

Место работы: Клиника Эстетической красоты и хирургии.

Диана Олихнович. Образование: Высшее Медицинское образование. Демонстрируемая SPA программа: Терапия тела для женщин. Место работы: SPA Центр VILNIUS Sana.

Регина Браницкайте. Образование: Медицинское училище, INSTITUT DE THERAPIES MANUALES «INMASTER»,

SPA INTERNATIONAL SCHOOL, JIVA AYURVEDA INSTITUT. Демонстрируемая SPA программа: Рефлекторный массаж с использованием лечебных свойств гречихи. Место работы: SPA Центр VILNIUS Sana

#### ЭСТОНИЯ:

Лемби Лайд. Образование: М.И.Массажная школа, Кохтла-Ярвская Медицинская школа. Демонстрируемая SPA программа: Подтягивающий массаж для похудения. Место работы: Thai Rose SPA.

Надежда Андреева. Образование: М.И.Массажная школа, Кохтла-Ярвская Медицинская школа. Демонстрируемая SPA технология: Ароматический массаж от Phytomer Sea Holistic с лавандой. Место работы: Meresuu SPA Hotell.

Сергей Мольнар. Образование: Таллиннская Медицинская школа, курсы по специализации массажиста, Medika Nova курс по рефлексологии. Демонстрируемая SPA технология: Расслабляющая антистресс рефлексотерапия. Место работы: SPA Hotel Estonia.

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

О том, что мастера, участвовавшие в SPA-чемпионате, действительно работают на мировом уровне, можно было убедиться воочию. Уровень мастеров был так высок, что судьбу призеров решали десятые доли баллов.

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

#### ИТОГОВЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ФИНАЛА V БАЛТИЙСКОГО SPA:

I место – Регина Браницкайте (Литва).

II место – Надежда Андреева (Эстония).

III место – Диана Олихнович (Литва). Приз зрительских симпатий: Гундарс Стадис (Латвия).

В подарок от организаторов и спонсоров V Балтийского SPA Чемпионата участникам Финала были вручены призы и подарки:

- Золотому призеру V Балтийского SPA Чемпионата был вручен денежный приз 1000 EUR.



- От генерального и косметического спонсора Чемпионата, компании AKSO PLUS, официального представителя косметики Болгарская Роза в странах Балтии, всем участникам Финала были вручены подарочные наборы с косметикой Болгарская Роза.
- Трём финалистам Чемпионата были вручены подарочные карты на отдых в Hotel Jurmala SPA (Латвия), Hotel TOILA SPA (Эстония), SPA VILNIUS SANA (Литва), SPA Центр ESPA (Латвия).
- Трём финалистам были вручены подарочные карты на обучение в учебных центрах: ISPADO (Литва) обучение на сумму 500 EUR, Международная Массажная Академия (Эстония) обучение на сумму 300 EUR, SPA School (Латвия) обучение на сумму 200 EUR.
- Всем финалистам Чемпионата были вручены подарочные наборы от спонсора, компании PEVONIJA (Литва).

- Трём финалистам была вручена подписка на профессиональный журнал Kosmetik Baltikum Professional (Латвия/Эстония), а также, подписка на журнал Less Nouvelle Estetique (Россия)
- Трём финалистам были вручены специальный комплект полотенец от спонсора, компании Floriania (Латвия) и подарочные сертификаты на бесплатные процедуры алмазной микродермобразии от компании VIORA Baltic (Литва).
- Победителю V Балтийского SPA Чемпионата был вручен председателем жюри, Андреем Сырченко, подарочный сертификат на участие в Финале Чемпионата Мира по SPA Массажу- 2010, который состоится в этом году осенью в Москве на выставке INTERCHARM 2010. Подарочный сертификат включает в себя оплату проезда и участия в Чемпионате Мира по SPA Массажу 2010.

По итогам проведенной во время Финала Чемпионата жеребьевки, в следующем году Финал VI Балтийского SPA Чемпионата будет проведен в Латвии.

Не оставайтесь на обочине мировой истории SPA – участвуйте! Как претендент на звание Чемпиона, как Спонсор, как Зритель!

Для профессионалов, желающих участвовать в 2011 году в VI Балтийском SPA Чемпионате на звание «Лучший SPA Мастер 2011», регистрация уже началась!

Заявки на участие в национальном полуфинале принимаются в Латвийской SPA&WELLNESS Федерации и учебном центре SPA School (Латвия) по адресу: Рига, ул.Элизабетес 31, тел. +371 67244435, +371 67244455, e-mail: info@spaschool.lv

## Итоги I Открытого чемпионата Южного региона по классическому и SPA-массажу

28–29 мая 2010 года в Одессе состоялся I открытый чемпионат Южного региона по классическому и СПА массажу, организованный ООО «Центр Капралова». Чемпионат прошел в рамках научно-практической конференции «Современные подходы к организации восстановительного лечения работников железнодорожного транспорта» и практикума «МАССАЖНЫЕ И РЕАБИЛИТАЦИОННЫЕ СПА-ТЕХНОЛОГИИ» (ООО «Центр Капралова») в санатории «Белая Акация». Чемпионат официально признан отборочным этапом III Открытого чемпионата Украины по SPA-массажу и IV Международного чемпионата по SPA-массажу (г. Москва), проводился под эгидой «Ассоциации специалистов по спортивной медицине и лечебной физкультуре Украины» и «Украинского центра спортивной медицины», а также при поддержке Компании «Эстет». Генеральным информационным партнером выступил журнал «Массаж. Эстетика тела», генеральными информационными партнерами в Украине – журналы Kosmetik International Journal и «Les Nouvelles Esthetiques Украина». Впервые научным партнером был Украинский НИИ медицинской реабилитации и курортологии МОЗ Украины, а оздоровительным партнером санаторий «Бе-



лая акация»; натуральным косметологическим партнером – «Medicafarm»; профессиональными партнерами стали компания «Интер-Косметик Групп», «SKA-DIVAT», ТМ «FIOLET», «SPA & Hotel Project». В состав жюри Чемпионата вошли признанные авторитеты в области медицины, косметологии, SPA, классического и SPA-массажа: почетный судья д.м.н., профессор К. Д. Бабов, главный судья к.н.ф.в.с., доцент, руководитель отдела массажа в «Ассоциации специалистов по спортивной медицине и лечебной физкультуре Украины» С. Ю. Капралов, д.м.н., профессор В. В. Ежов, к.п.н. С. А. Хо-

лов, О. Е. Рябиков «Лекарь», победитель II Открытого чемпионата Украины по SPA-массажу В. А. Кирилюк, победитель I Конкурса Ukrainian SPA & Wellness Professional AWARDS-2009 в номинации «Лучший СПА-массажист» В. Л. Роговская. Вести программу чемпионата главному судье помогла участница прошлых чемпионатов С. П. Шепотенко. Программа чемпионата была четко продуманной и очень интересной и совмещала не только соревнования, но и культурный отдых. Накануне чемпионата впервые проводился выездной киевский «PROFISPA CLUB» ООО «Центр Капралова», на котором

прорабатывались замечания, предьявленные членами жюри в предыдущих чемпионатах, а также повторялись неоднократно выставляемые требования к участникам чемпионата. 30 мая на «PROFISPACLUB» подводились итоги чемпионата.

Чемпионат традиционно проводился в два этапа:

28 мая – Чемпионат по классическому массажу состоялся в великолепном конференц-зале санатория «Белая акация».

Победителями стали:

I место – Ирина Галдецкая (г. Киев);

II место – Елена Затула (г. Киев);

III место – Татьяна Задворная (г. Киев).

29 мая – финал I Открытого чемпионата Южного региона по SPA-массажу.

Победителями по SPA-массажу признаны:

I место – Ирина Галдецкая «SPA-классика в четыре руки с элементами Велнес-массажа», ассистировал Олесь Еросов (г. Киев);

II место – Елена Затула «Медовый СПА-массаж», Дмитрий Роман (г. Киев) «Венично-лиственный и инструментальный массаж с элементами Велнес-парения»;

III место – Татьяна Задворная «Нейроседативный массаж», Валерий Калялин (г. Ильичевск) «Липомоделирующий мануальный массаж».

В рамках чемпионата был проведен практикум «Массажные и реабилитационные СПА-технологии», организованный ООО «Центр Капралова», на котором были рассмотрены вопросы и тематики относительно рынка СПА-массажа и реабилитации, а докладчиками выступили признанные эксперты Украины и России.

#### Номинанты чемпионата:

- «Мастерство и Профессионализм» – Инна Белякова («Фитнес-формирующий массаж с элементами инструментального массажа»).
- «Лучший SPA-реабилитолог» – Дмитрий Роман.
- «Открытие года» – Елена Затула.
- «Артистизм» – Валерий Калялин («Липомоделирующий мануальный массаж»).
- «Лучший этнический массаж» – Марина Любименко («Тайский массаж»).
- «Лучший косметический массаж», «Приз зрительских симпатий», «Грация чемпионата» – Татьяна Миняйло («Восстанавливающий миолифтинговый массаж лица»).
- «Приз профессиональной прессы» – Александр Остапчук («Классический массаж с элементами нейрофизиологической релаксации»).

• «Творческий подход» – Дмитрий Роман.

• «За волю к победе» – Вадим Данин («Коррекция фигуры»).

Победители и номинанты получили журналы «Массаж. Эстетика тела», годовые подписки на журналы Kosmetik International Journal и «Les Nouvelles Esthétiques Украина».

Победители и избранные номинанты получили возможность выступить в финале III Открытого чемпионата Украины по SPA-массажу в рамках «Estet Beauty Expo 2010» 14 и 16 октября 2010.

Приятным сюрпризом от Анастасии Скопаловой стал подарок победительнице Ирине Галдецкой – поездка на неделю в Прагу. Но наверное самым главным признанием мастерства было предложение от главного судьи выступить в качестве лектора на семинаре «Форум массажных технологий-2011» и стать автором статьи в украинском «Kosmetik International Journal» Ирине Галдецкой, Дмитрию Роману, Валерию Калялину, Инне Беляковой.

В заключении хотелось отметить, то количество участников и заинтересованных людей в этом мероприятии свидетельствует о том, что индустрия СПА-массажа в Украине стремительно развивается и набирает свои обороты.

## 2-й Фестиваль Славянских Традиций или каждый российский массажист имеет право на отдых

О том, как массажисты устают – ходят легенды. М-да... Работа у нас... специфическая. В течение дня после десяти сеансов общего массажа к вечеру спина не разгибается, и руки работают на автопилоте (если массажист не использует правильную технику массажа и не читает журнал «Массаж. Эстетика тела»). А если ещё клиенты оказываются не в меру разговорчивыми, то, приходя домой, массажисты со своими домашними предпочитают молчать. Через несколько лет наступает значительное снижение интереса к когда-то любимому делу. Массажист из жизнерадостного человека, из специалиста, который искренне хотел помочь людям, превращается в мрачного «профессионала». Циник, способный рассуждать о правильной технике массажа, но напрочь «забывший», зачем нужно касаться человека. С какой целью. И что за устаревшее

слово такое «милосердие»? Куда делся тот романтик, который когда-то выбрал профессию массажиста? А он просто вовремя не отдыхал правильно! А потом и вовсе правильно отдыхать разучился.

Четыре организатора – Международная Школа СПА, клуб «Золотое сечение», СПА-Усадьба «Ромашково» и спа-салон «СПА-ГОРОД» при информационном партнёрстве журнала «Массаж. Эстетика тела» провели Общероссийский Фестиваль Славянских Традиций. Теперь уже можно сказать – ежегодный.

В последние июньские выходные массажисты из Москвы, Подмоскovie, Нижнего Новгорода, Красноярска, Сочи, Саратова, Самары, Владивостока, С-Петербурга, Ростова на Дону, Екатеринбурга, Киева, Таллинна, а также представители других городов и стран – все они приехали в подмосковную спа-усадьбу «Ромаш-

ково». Огромная деревянная изба (в ней – гостиница, ресторан и спа-салон), в стороне – церквушка, впереди – зелёная лужайка, деревянная сцена и площадка летнего кафе, две больших кирпичных печи и здесь же – «Славянский Банный Стан» – это деревянный минигородок 6х6, огороженный забором от посторонних глаз, а за ним – банька походная, деревянный стол для массажа, да ведёрко-перевёртыш. Вот именно в таком хозяйстве и разворачивались события Славянского Фестиваля. Гостей встречали пирожками и квасом (а для желающих и рюмку медовухи не жалели, правда, жарковато было для медовухи). На большой сцене и массажисты, и клиенты, и директора салонов объединились в единые хоры, редкое единодушие и какая-то общая благодать царили там. А на малой сцене – было пространство мастер-классов. Славянские масса-



жи можно было не только посмотреть, но и попробовать. Гости с огромным интересом и удовольствием становились моделями. Русский спа-массаж, Богатырский массаж ногами, конечно же, гречишный массаж, сибирский массаж кедровыми шишками – вообще, выбор был. Надо сказать, что в нашей стране, наконец-то, мы перестали стесняться быть россиянами и славянами. И сейчас, правда, немало «экспертов» утверждающих, что предки наши были круглосуточно «пьяны, немывты и хворы», а всё «разумное, доброе, вечное» пришло к нам из цивилизованной Европы, ну, или, в крайнем случае – с мудрого Востока. Однако любой участник Фестиваля мог на себе испытать силу родных оздоровительных традиций. Например, в Славянском Банном Стане. Для начала «добровольца» парили с помощью хлопковой простыни – горячий поток воздуха распределялся по телу, и, затем, через простыню клиент получал первую порцию разминок. Затем он отдыхал на сосновом столе, глядя в синее небо и плывущие облака, а банные молодцы в четыре руки с помощью мятного и пихтового масла разминали его «гиподинамичные» мышцы. Далее – второй заход в парную палату – теперь с берёзовыми вениками. Пару ковшиков на шипящие камни, веники – вверх, движения медленные, как у мастера кунфу, веники тела не касаются, а лишь распределяют ароматный пар, да роняют тёплые капли, как грибной дождь. И вот ещё Маэстро подал пару, и венички уже активней прохаживаются по всему телу, темп растёт, веники успевают в одно мгновение обойти и спину, и ноги, и руки, и ладони, и подошвы, а затем одним хлопком обрушаться на поясницу и лениво-медленно расползаются по диагонали, как бы растягивая-размазывая распаренное тело по деревянной лавке. Под белы ручки выводят разомлевшего на свежий воздух, обливают холодной водой, да с приговором-наговором – и дух захватывает, и ясность с бодростью возвращаются. Тело будто молодеет, но это ещё не всё – снова на стол под открытое небо – дышать-отдыхать... А банспец тем временем мягко тело раскачивает и растягивает, благо что расслабленность полнейшая. Но не сильно, а так как нужно, чтобы усталость окончательно снять, а связки не растянуть и суставы не разболтать. Всего-то минут 40 прошло – а человек из Славянского Банного Стана буквально новый выходит! И жара – не жара, и лёгкость удивительная во всём теле пребывает и настроение преотличное и без медухи. Но не только профессиональным секретам можно было научиться в тот день. И хлеб пекли в настоящей печи по старинным рецептам (вкусно так – описать не могу!), и мастер-класс по иконописи могли попробовать, и «ладонную мудрость» изучали, и в кружевоплетении экспериментировали. Были и славянские песни и обряды. Забавно получилось с мастер-классом по рукопашному бою... Кулачные бойцы, которые демонстрировали это искусство, были профессиональными спортсменами. Но вот вошёл в круг простой русский парень, инструктор Международной Школы СПА, Виктор Александров – показал, что гармоничный человек – не победим! Вечером взвился огромный костёр и отчаянные славяне, взявшись за руки через него прыгали (по традиции – обязательно надо, чтобы руки не расцепились – тогда вместе по жизни идти и любые трудности преодолеть возможно). День в хлебосольном «Ромашково» пролетел как минута.

Расставались мы только на ночь (а в конце июня ночи короткие). Фестиваль в этом году двухдневный, и второй день имел название «Духовность и здоровье». Утром в воскресенье участники отправились в Сергиев Посад. Добравшись до этого славного подмосковного городка – сотрапезничали. Окрошка, каша гречневая с грибами, пироги и кулебяки, чай на травах и квас – на выбор. Дальше отправились в Лавру... Молодой и очень серьёзный монах Игорь рассказал про историю Лавры, про жизнь Преподобного Сергия Радонежского, про современную жизнь монахов... Рассказывал сдержанно и как будто не замечал воскресную суету вокруг, и на вопросы мирские, порой и неумные, отвечал достойно и со смирением. Было че-



му поучиться. Проехав несколько километров от Лавры, мы добрались до святых источников на водопаде Гремячий. Тот кто там хоть раз был – никогда не забудет звенящую и животворящую энергию, которая наполняет и переполняет тебя, когда ты встаёшь под стремительно падающий ледяной поток мощной струи или трижды с головой погружаешься в студёную воду купели... Переместившись на зелёную поляну, уже в явно изменённом состоянии сознания, началась не спешная беседа о связи эмоционального, телесного и душевного. Причём сам разговор шёл очень естественно и непринуждённо – всё-таки место особенное... Разговор продолжился и в гостеприимном сергеево-посадском спа-салоне «СПА-ГОРОД», а потом и всю обратную дорогу в Москву в нашем автобусе. Невероятно, но в воскресенье под вечер на Ярославке в Москву пробок практически не было. Наверное, дело было богоугодное. Всё, что Вы прочитали выше – это не сочинение «как я провёл это лето». Это возможная альтернатива. Альтернатива пассивному и отупляющему телевизору, иллюзорному пивному расслаблению, искусственным ценностям, насаждаемым масс-маркетом.

Благость или омрачённость, как не странно, решать Вам. Тайский фестиваль в апреле, Славянский в июне – Вы уже пропустили... Не пропустите теперь главное – Международный Фестиваль в Турции 20-30 сентября, а то так и будете считать до конца жизни, что в высшее наслаждение это бутылка холодного пива, что больше 3000 евро не заработать, а в Ваших жизненных неудачах виноват президент... Помните, что чтобы что-то смочь – нужна МОЩЬ! Поэтому отдыхайте правильно: [www.topspafest.com](http://www.topspafest.com).



# Красноярскому базовому медицинскому колледжу им. В. М. Крутовского – 120 лет!

«Человека украшает то, в чем живет его сердце, во что вкладывает он душу, свои умственные и нравственные усилия»

*Василий Ключевский*

**В**оспитание специалиста – задача многогранная и трудная. Государство, светское общество и церковь заинтересованы в том, чтобы общество состояло из свободных, самостоятельных людей, людей с высоким чувством ответственности, самосознания и постоянного совершенствования. Конечно, это идеал, но к нему следует стремиться.

Чтобы ученик мог двигаться к этой цели, необходимо выполнение одного из важнейших условий: наставник должен быть человеком одухотворенным, увлеченным, знающим предмет. Своим делом и вниманием, словом вдохновлял бы и стимулировал развитие ученика, ставил ему новые, в том числе нравственные задачи, более того, вместе с учениками искал бы пути их решения.

Второе важное условие воспитания специалиста – создание творческой среды единомышленников и приобщение учеников к деятельности в этой среде. Это трудно, это требует времени, это требует самодисциплины и отдачи, но результат стоит того.

И именно эти условия реализуются в деятельности Красноярского базового медицинского колледжа (КБМК) им. В.М. Крутовского, которому 6 декабря 2009 года исполнилось 120 лет. История возникновения колледжа неразрывно связана с деятельностью «Общества врачей Енисейской губернии» и с именем Владимира Михайловича Крутовского, человека широчайшей эрудиции, врача, гражданина. Вот краткое изложение этапов становления системы обучения в Красноярском крае.



В 1822 г. была образована Енисейская губерния.

В 1855 г. в губернии проживало 447 тыс. человек, работало 29 врачей, функционировало 245 больничных коек, медицинская помощь оказывалась за плату.

В 1863 г. составлен первый капитал из частных пожертвований на открытие бесплатной лечебницы.

В 1866 г. это был приемный родильный покой (закрыт в 1868 году за неимением средств). В то время в Красноярске было 10 врачей, 125 коек, 2 врача на приисках, 1 врач – в Ту-

руханске. Весь медперсонал – 129 человек.

Богодельни, тюремные больницы, сельские больницы имели минимум врачей и фельдшеров. Инспектор врачебной управы А.И. Бургер возглавлял как председатель врачебно-санитарную организацию, куда входили врачи города и обыватели.

В Красноярске острозаразные болезни составляли 17% от всех заболеваний – это тысячи больных трахомой, венерическими заболеваниями. В Туруханском крае каждый третий умирал от оспы. На севере рож-



ли в чумах, пуповины перерезали обычным ножом.

В 1885 г. 2 июня открыта первая городская лечебница, почти все врачи (6 человек) принимали больных безвозмездно, это объединило врачей. На заведование лечебницей был избран В.М. Крутовский, первым фельдшером И.Ф. Савинов.

В 1886 г. было написано коллективное заявление врачей в местную врачебную управу об открытии «Общества врачей Енисейской губернии» в Красноярске. Инициаторами были П.И. Можаров, П.И. Рачковский, В.М. Крутовский.



В 1888 г. началась переписка с управой о создании школы фельдшерниц. В декабре 1889 г. по инициативе В.М. Крутовского на основе курсов была открыта первая за Уралом школа фельдшерниц и повивальных бабок. Занятия велись в здании больницы, в коридоре, наряду с приемом больных.

В 1890 – первый выпуск – 8 фельдшерниц. В 1893 – второй выпуск – 5 человек (в Енисейской губернии проживало уже около 1,5 млн. человек, было 5 врачей и 15 фельдшерниц, в том году обратилось за медицинской помощью 21874 человека).

1894 г. – окончили школу 12 фельдшерниц.

1900 г. – «Школа не имеет угла, лекции читаются в передней лечебницы, в присутствии ожидающих больных», - директор Я.Л. Гинсбург.

1905 г. на средства, выделенные из казны, было построено каменное здание, устав школы изменился, она стала фельдшерско-акушерской школой (ФАШ).

1910 – 1911 гг. – в школе числилось 184 ученицы. Из них: крестьянок – 61, из мещан – 76, дочерей чиновников – 18, из духовного сословия – 10 чело-

век. На обучение стали приниматься мужчины, установлена 10% норма для лиц иудейской национальности. 1915 г. – выпуск 24 фельдшера. В Енисейской губернии числилось 78 фельдшерских пунктов, в 28-ми были ротные фельдшеры, 35 – были закрыты из-за отсутствия фельдшеров.

1902 – 1917 гг. – многие воспитанницы Красноярской фельдшерско-акушерской школы были членами социал-демократической партии. Школа, по материалам жандармского управления, славилась политической неблагонадежностью.

1927 год в Енисейской губернии проживало 1,5 млн. человек. Существовали: одна фельдшерско-акушерская школа, медицинский техникум, 32 врачебных пункта, 11 амбулаторий в сельской местности. Работали 23 преподавателя, 2 администратора, 6 человек технического персонала.

1919–1923 годы – число учащихся в фельдшерско-акушерской школе в среднем составило 150-160 человек. 1928–1929 гг. - школа преобразована в медицинский техникум (КМТ).

1929 г. – впервые в СССР открыто национальное отделение, где обучались хакасы, эвенки, буряты, тувинцы, казахи, мордва, чуваша, якуты.

Первым директором школы фельдшерниц был В.М. Крутовский, врач-глазник, выпускник Санкт-Петербургской медико-хирургической академии. Он возглавил коллектив образованных, эрудированных, преданных своей профессии врачей, членов «Общества», которые на десятилетия определили пути развития медицины, организации здравоохранения и медицинского образования в Енисейской губернии. Их девизом был: «Милосердие, сострадание, профессионализм»

Педагогический коллектив КБМК им. В.М. Крутовского сегодня – это сто преподавателей, среди которых кандидаты наук, отличники здравоохранения и народного образования достойно продолжают дело основателей школы фельдшерниц. Пятая часть педагогического коллектива – выпускники колледжа. Коллектив преподавателей и студентов живет насыщенной творческой жизнью, участвуя и побеждая в профессиональных конкурсах, научно-практических конференциях как педагогических, так и студенческих.

Пройдя этапы школы, медицинского техникума, медицинского училища, колледжа, учебное заведение стало базовым и является научно-методическим центром для 7 медицинских училищ Красноярского края.

В колледже обучается 1300 человек, ежегодно до 400 фельдшеров, медицинских сестер, зубных техников приходят на работу в лечебно-профилактические учреждения Красноярского края.

С 2001 года и по настоящее время в колледже работает Центр трудоустройства и дополнительных образовательных услуг. Задачами ЦДО является обеспечение учреждений здравоохранения города и края молодыми специалистами среднего медицинского звена. Центр дает возможность выпускникам вместе с дипломом о среднем профессиональном образовании получить дополнительную специальность и сертификат специалиста.

В перечень образовательных услуг центра входят:

курсы специализации и усовершенствования (общего и тематического) для студентов и специалистов практического здравоохранения по специальностям: «Сестринское дело», «Сестринское дело в педиатрии», «Лечебное дело», «Медицинский массаж», «ЛФК», «Операционное дело», «Лабораторное дело в рентгенологии» и др.

курсы специализации для безработных специалистов по направлению Центров занятости населения

курсы для населения по обучению основам медицинских знаний, уходу за больными и престарелыми на дому курсы по обучению оказания первой медицинской помощи

курсы подготовки младшего медицинского персонала и кадров массовой квалификации (младшая медсестра по уходу за больными) и др.

Приоритетными специализациями для студентов, выпускников КБМК им. В.М. Крутовского являются: «Ме-



дицинский массаж», «Лечебная физкультура», «Физиотерапия», «Медицинская косметология».

На базе курсов специализации «Медицинский массаж» в Центре действует Школа массажа, основателем и руководителем которой является врач и педагог высшей категории, преподаватель дисциплины «Основы реабилитации» Тимофеева Любовь Васильевна.

С первых лет работы курсов «Медицинский массаж» Л.В. Тимофеевой организованы и проводятся дополнительные семинары, конференции, мастер-классы, пресс-конференции, к участию в которых привлекаются специалисты в области массажа, лечебной физкультуры, мануальной терапии, косметологии и др. из Государственного Медицинского Университета им. В.Ф. Войно-Ясенецкого, учреждений здравоохранения Красноярск и других городов.

С 2007 г. Центр дополнительных образовательных услуг ежегодно проводит «Театр массажа» визуальномануальную композицию. Это праздник творчества, науки, техники, креативного мышления, красоты, гармонии. Целью этого мероприятия является стремление показать широкому кругу зрителей современные частные виды и методики массажа. Участники представления – это мастера массажа, представляющие различные спортивно-оздоровительные и лечебные центры нашего города. Всех их объединяет то, что дорога в профессию началась в стенах колледжа, а часть из них получили здесь и базовое медицинское образование. Театр массажа – великолепная возможность продемонстрировать виртуозность массажных техник.

Помимо всего этого участников композиции объединяет та любовь к профессии, которая зародилась в стенах массажной школы. И именно в школе продолжается их дальнейшее развитие и совершенствование, здесь им помогают раскрыться индивидуально, выбрать свое направление в искусстве массажа, расти

как специалистам. Школа дает возможность поделиться своими достижениями, решить проблемные вопросы профессиональные и личные. Такое общение с выпускниками дает возможность дальнейшего успешного роста специалиста в избранном направлении массажа. Получив обучение в массажных школах Москвы, Новосибирска, Томска многие специалисты идут поделиться своими новыми умениями, своим мастерством в колледж.

В 2010 г. впервые в системе дополнительного образования подготовки специалистов среднего звена ра-



бочая программа КБМК была сформирована на базе государственного образовательного стандарта с учетом интересов и потребностей слушателей на сегодняшний день, принимая во внимание момент зрелости специалистов по следующим тематикам:

- Детский массаж (раннее детство от 0 до 3 лет). Статистика указывает, что от 2 до 5% детей рождаются здоровыми, тогда как 95-98% имеют врожденную неврологическую и др. патологии.

- Висцеральный массаж – малоиспользуемый в практическом здравоохранении ввиду емкости выполнения, требующий глубоких знаний. Но висцеральный массаж – это резерв повышения эффективности массажных воздействий.

- Восточные техники (в настоящее время присутствуют в трудах всех наших классиков массажа) требуют фундаментальных, специальных, постоянно поддерживаемых знаний и умений. Слушателям были предложены: Юмейхо-терапия по методу Сайонджи Масаюки, китайский Гуаша-массаж, тибетский массаж стоп, индийский массаж головы, точечный и линейный массаж, тайский массаж.

- Массаж лица – значимость работы с лицом сегодня не требует подтверждения, но также необходимы постоянная практика и тематическое усовершенствование.

- Понятие основ прикладной кинезиологии. Перспективное направление холистического подхода в решении проблем здоровья человека, являющегося основой работы современного массажиста.

- Гемолимфодренаж – широко используется как в эстетической медицине, так и в клинической практике.

Педагогический коллектив колледжа старается не только вооружать будущих специалистов современными знаниями, умениями и навыками, но и воспитывать профессионально значимые качества, такие как милосердие, сострадание, ответственность, следовать главному принципу медицинского работника «Не навреди». Главной задачей КБМК им. В.М. Крутовского, учебного заведения с такой богатой историей, на сегодняшний день является постоянное совершенствование стратегии его развития, освоение и внедрение инновационного содержания и эффективных технологий образования. КГБОУ СПО «КБМК им. В.М. Крутовского» развивается и обновляется.

Л. В. Тимофеева  
врач, преподаватель высшей  
категории дисциплины  
«Основы реабилитации: массаж»  
КГБОУ СПО  
«КБМК им. В.М. Крутовского»





# Зоомассаж: жемчужина анималотерапии

«Гиппократ советовал своим ученикам никогда не давать больному лекарств без массажа. Я нахожу, что этот совет прекрасно подходит и для ветеринаров. Лечебный массаж – прекрасное дополнение к ветеринарному лечению, обеспечивающее больному или травмированному животному некоторый дополнительный стимул, способствующий выздоровлению».

*Майкл У. Фокс, ветеринар-массажист, директором Центра защиты жизни и окружающей среды (США)*

## Что такое анималотерапия?

Анималотерапия (от латинского animal – животное) – метод лечения и профилактики заболеваний с помо-

щью контакта человека с животными. Лечение животными было известно еще пещерному человеку. Древние греки обнаружили, что собаки помогают людям справляться со многими

болезнями, а в Индии издавна лечили сеансами птичьего пения. Как самостоятельный метод лечения анималотерапия стала популярной во второй половине XX века. Различают несколько её видов: иппотерапия (лечение с помощью лошадей и верховой езды), дельфинотерапия, канистерапия, фелинотерапия (лечение с помощью кошек) и др.

В России функционирует несколько центров по канистерапии – реабилитации с помощью собак, где наши «меньшие братья» участвуют в реабилитационных программах для детей. А, к примеру, в США нередки больницы, куда пускают лохматых посетителей, одетых в специальные

медицинские комбинезоны. По мнению тамошних врачей, визит домашнего питомца ускоряет выздоровление пациентов. Нередки такие гости и в домах престарелых и даже в армии. Американцы даже придумали новое направление в йоге – дог-йога. Её создатели считают, что собака, будучи ближе к природе, помогает хозяевам быстрее достичь гармонии и зарядиться «космической энергией». Впрочем, оппоненты этой методики утверждают, что подобные занятия могут выработать психологическую зависимость от домашнего питомца и привести к тому, что человеку станет трудно общаться с братьями по разуму.

Тем не менее, общаясь с животными, можно заметно поправить здоровье. По статистике, владельцы собак и кошек живут в среднем на 5 лет дольше, волнистые попугайчики облегчают боли в сердце, верховая езда помогает людям с нарушениями психики. А австралийские ученые установили, что при общении с домашними животными снижается уровень холестерина в крови. В свою очередь британцы, подметили, что в доме, где есть домашние животные, дети вырастают более здоровыми, с нормальной психикой и отличным иммунитетом. Они не только лучше учатся в школе, но и обладают развитым чувством ответственности. Больше всего, по мнению учёных, животные влияют на 5–8 летних детей.

Известно, что собаки умеют лечить и взрослые, и детские болезни. Нервным, тревожным детям рекомендуют почаще лежать рядом с домашним любимцем, еще лучше – между двумя собаками: считается, что эта «процедура» снимает стресс и укрепляет иммунитет. Гиперактивным малышам помогает обучение собаки тем или иным командам. Идеальным «учеником» является спаниель. А лабрадоры, золотистые ретриверы и шарпеи – лучшие врачи-ветеринары при гипертонии, мигрени и нервозности у взрослых. Больным с сердечной недостаточностью рекомендуется ежедневно по полчаса держать руки на области собачьего сердца – его биение воздействует на человека как кардиостимулятор. Чем крупнее собака, тем ощутимее этот эффект. Универсальным доктором можно назвать китайскую хохлатую собачку. Она снимает приступы астмы, радикулита, нормализует давление, избавляет от некоторых кожных заболеваний и даже, как заявляют некоторые специалисты из Швеции и Ан-

глии, замедляет течение онкологических процессов.

По мнению канадских кинологов, многие собаки способны чувствовать приближение приступа эпилепсии и своим поведением предупредить об этом хозяев. В Ирландии ученые ветеринары пытаются доказать, что острое обоняние собак позволяет им реагировать на повышение сахара в крови больных диабетом.

«Только не подумайте, что собака вытворяет чудеса. Это скорее коллега, прежде всего помогающая детям эмоционально раскрыться», – предупреждает украинский психолог Валерия Кукса. Элементы канистерапии она практикует в киевском Центре психологии «Я плюс семья». Пока малыши заинтересованно разглядывают собаку, психолог отрабатывает с ними приёмы по улучшению мелкой моторики и жестовой речи: дети бросают мячик и приказывают собаке, лабрадору Лине его найти. Никаких чудес и вправду не происходит. Вот только когда Валерия предлагает детям покормить собаку, воспитанники с удовольствием протягивают животному еду, а в их движениях вдруг появляется сосредоточенность и уверенность. Это при том, что период концентрации у таких детей максимально короткий, а тот же мячик только что они еле удерживали в руках.

По словам Валерии Куксы, – «Собака выступает посредником между взрослым и ребёнком. Подавляющее большинство детей не боятся животных, в то время как к взрослым они зачастую относятся с опаской. К тому же собака вызывает положительные эмоции, на которых потом легко выстроить контакт с ребёнком». По наблюдениям психолога, присутствие собаки даже во время консультации взрослых пациентов, как правило, влияет благотворно, раскрепощая присутствующих.

В астраханском кинологическом центре его руководитель Татьяна Юринова несколько раз в неделю отправляет своих собак в детский эколого-биологический центр на лечебные процедуры. Но лечить будут не их. Они сами – доктора. Никаких таблеток и сложных приборов, лечение начинается сразу, едва «мохнатые доктора» переступают порог. Здесь четвероногие врачи своим появлением вызывают бурю радости у маленьких пациентов.

После занятий с животными, по утверждению психологов, нормализуется артериальное давление и об-

менные процессы, исчезают тревожность и депрессии. 15-летняя пациентка Аня Сутырина, то, что чувствует, объясняет без медицинских терминов: «Умиротворение, счастье, спокойствие даже».

Татьяна Юринова, так объясняет суть подобного лечения: «Чтобы дети эмоционально раскрылись, чтобы они начали говорить, чтобы не стеснялись. Напряжение, агрессия – чтобы все это ушло при помощи собаки».

Но не только собаки признаны великолепными «врачами», кошки разных пород также «специализируются» на лечении всевозможных заболеваний. Считается, что длинношерстные лечат остеохондроз, невралгию, бессонницу, короткошерстные – болезни желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы. Важен и пол животного: кошки лучше справляются с нервными болезнями и заболеваниями внутренних органов, коты – с радикулитом, артритом, артрозом.

Ряд специалистов утверждает, что, если кошка старается лечь поближе к голове хозяина, у него, скорее всего, гипертония, если ложится на левую лопатку или плечо – проблемы с сердцем, на поясницу – неполадки с почками, на ноги – пониженное давление. Правда, сторонники «кошачьего» лечения предупреждают, что при кастрации или стерилизации «медицинские» способности животных снижаются.

К примеру, ученые установили, что несколько минут поглаживания любимой кошки нормализуют давление и пульс. А еще пушистики помогают страдающим серьезными психическими заболеваниями, сердечными расстройствами, а также повреждениями мозга, вызванными как кровоизлияниями, так и механическими травмами. К единому мнению о том, какие кошки «лучше», до сих пор не пришли: некоторые считают самыми «лечебными» короткошерстных «брюнеток», а в Англии предпочитают «блондинок».

Есть и такое мнение – каждая порода специализируется на определенной «болячке». Так длинношерстные имеют «склонность» к невропатологии и могут с успехом вылечить вас от депрессии, бессонницы и раздражительности. Кошки и коты средней шерстистости «специализируются» на сердечниках, а «короткошёрстные» и лысенки прекрасно лечат болезни печени, почек, гастрит и колит. Кстати, сиамская кошка еще и избавит от простудных заболеваний,



поскольку обладает пока необъяснимой для ученых способностью убивать болезнетворные микроорганизмы, накапливающиеся в доме. Интересно и то, что звуки, которые издаёт кошка, успокаивающе влияют на психику человека, снимают боль и повышают иммунитет. Урчит кошка на частоте между 22 и 44 герц, и ученые из Института исследования фауны в Северной Каролине (США) пришли к выводу, что вибрации именно на этой частоте ускоряют процесс регенерации клеток.

Лечить своих хозяев умеют и другие домашние питомцы. Слушать пение канареек полезно тем, кто страдает от гастрита и язвы желудка. Щебетание волнистых попугайчиков облегчает боли в сердце. В комнатах, где стоят аквариумы, люди редко страдают от бессонницы. Заводить грызунов рекомендуют неуверенным в себе детям и взрослым – общение с этими зверьками помогает преодолеть замкнутость.

Не стоит забывать и о популярной сегодня процедуре fish-пилинга, которая выполняется стайкой из сотни дружелюбных человеку рыбок. В природе их называют рыбками-докторами или рыбками-щипачами. Настоящее название этого вида рыбок – *Gara Rufa* (Гара Руфа). Рыбки в ванну запускаются голодными, и они начинают объедать омертвевшие клетки кожи клиента. Для того чтобы омертвевшие клетки лучше отслаивались, клиент принимает горячую ванну (что совершенно безвредно для рыбок, так как они хорошо переносят высокую температуру). Результатом подобной процедуры становится полностью очищенная и расслабленная кожа. Также работники салонов утверждают, что подобная процедура способна излечить клиентов от многих кожных заболеваний, например, псориаза. Сегодня такие процедуры предоставляются в спа-салонах, не только азиатских стран, но и большинства мировых столиц.

Не менее популярная и доступная разновидность анималотерапии – занятия с лошадьми. Как утверждают сами врачи, кони – это живой тренажёр. За минуту верховой езды всаднику передается до 100 колебаний и толчков. Удержаться в седле непросто, поэтому у человека вынужденно начинают работать все группы мышц и вестибулярный аппарат. После такого сеанса улучшается координация движений, нормализуется давление. Верховая езда практикуется для реабилитации людей с



травмами позвоночника, атрофией мышц, параличом ног, артритом, для лечения атеросклероза, желудочно-кишечных заболеваний, простатита. «Мой сын, Дима не ходил почти до четырёх лет, – рассказывает Екатерина Диброва из Тернополя, – а после пяти сеансов катания на коне стал держать равновесие. После восьмого занятия уже самостоятельно передвигался по квартире». У её ребёнка синдром Вильямса – генетическое нарушение физического и психического развития. Благодаря педиатру Наталье Шидловской с маленькими пациентами уже три года бесплатно проводятся занятия по иппотерапии. «Мы содержим за городом мерина. Чтобы не травмировать коня, его сняли с участия в скачках. После работы я сама езжу на базу и его тренирую», – объясняет доктор Шидловская. К нетрадиционной медицине она обратилась не случайно. После общения с конём и занятий по верховой езде у её 5-летней дочки с ДЦП значительно улучшилась речь.

А вот о лечении с помощью дельфинов в учёном мире сегодня ведутся

жаркие дискуссии. Некоторые исследователи считают, что полноценное лечение возможно только в условиях свободного обитания. В бассейнах животные страдают от переизбытка собственного ультразвука, что пагубно сказывается на их здоровье.

Тем не менее, научный консультант в столичном дельфинарии «Немо» профессор Анатолий Чуприков уверен, что общение с морскими психотерапевтами трудно переоценить, хотя общественный надзор за условиями содержания дельфинов в неволе, естественно, не помешал бы. «Нужно понимать, что дельфин – это не панацея. У этого метода есть противопоказания, – говорит доктор Чуприков. – К тому же за купанием обязательно должен следить опытный врач».

### Лечить или не лечить?

До недавнего времени считалось, что кошки и собаки вызывают у детей аллергию. Однако новые исследования ученых дали неожиданные результаты. Оказалось, что 77% детей, у которых дома есть собаки или кош-



ки, не только не страдают аллергией, но и, наоборот, устойчивы к воздействию аллергенов и вообще меньше болеют. Видимо, домашние животные приносят в дом тот минимум чужеродных веществ, которые тренируют иммунитет.

«Если бы теория о том, что домашние животные распространяют бактерии, была верной, наша семья уже давно вымерла бы, – замечает кандидат биологических наук Вера Котляревская. – Мои дети и внуки растут в окружении собак и кошек и, надо отметить, болеют значительно реже, чем другие». Когда биолог видит, что уличное животное в беде, она приносит его домой и по мере возможности помогает. По её словам, домашние питомцы не только способствуют укреплению иммунной системы, но и являются отличными антиде-

прессантами. А для пожилых людей – это средство спасения от инфаркта. Ведь выгуливая собаку, пенсионеры занимаются своеобразной физкультурой. «Повальная тенденция содержать дома животных означает только то, что люди сейчас живут в стрессовых ситуациях и им нужна релаксация, которую они как раз получают от своих питомцев», – считает г-жа Котляревская.

Версию о том, что, пытаясь избавиться от недуга своего хозяина, животное само может заболеть, эксперты единодушно опровергают. Впрочем, настоятельно рекомендуют не забывать, что существуют вирусы, паразитирующие как в человеческом организме, так и у братьев наших меньших. Это, к примеру, бешенство или лептоспироз, которые могут передаваться от питомца. «Конечно же, за-

бота о животном полезна для психики человека, – разъясняет ветеринар Анатолий Левицкий, – но обязательно следует себя обезопасить, сделать своему любимцу необходимые прививки». К тому же следует знать, что не каждое животное проявляет лечебные свойства, как и не каждый человек способен быть врачом.

«Непревзойденные массажисты»?! Безусловно, основным способом анималотерапии является массаж (механическая деформация тканей и вибрация в инфразвуковом диапазоне). Однако следует различать массаж выполняемый животным и массаж, проводимый непосредственно животному. У этих разновидностей массажа разные цели и задачи.

Прислушивание к частоте сердцебиений собаки, урчанию кошки или сотрясение внутренних органов при езде на лошади – все это относится в большей степени к вибротерапии, а не массажу. В свою очередь массажное воздействие, которое выполняет человеку животное, зачастую, можно расценить в качестве некоего шоу.

К примеру, такую услугу-шоу-программу предлагает посетителям руководство центрального парка развлечений в британском графстве Суррей. Английские специалисты утверждают, что массаж, который делает огромный королевский питон, не сравнится с ощущениями, которые получают клиенты во время сеанса «обыкновенного» массажа. По их мнению, польза змеиного массажа заключается в том, что питону удается задействовать и взбодрить многие мышцы, которые бездействуют при иных видах массажа.

Аналогичную змеиную услугу, но с некоторой модификацией предлагают туристам в Индии и в Израиле. Так, израильский терапевт Ада Бэрэк профессионально помогает получить удовольствие таким экзотичным способом в своем собственном сауне. Считая, что змеи способны избавить мышцы от боли, госпожа Бэрэк предлагает клиентам не пожалеть денег на то, чтобы шесть ее неядовитых змей поизвивались на каком-нибудь участке тела. Но не следует забывать, что массаж змеями подойдет далеко не всем: не каждый может расслабиться, пока по его телу ползают пресмыкающиеся. За 70 долларов адреналин уж точно обеспечен!

Другой вариант зоомассажной шоу-программы туристам предлагается в парке тайландского города Чиангмай. Трехтонный слон делает массаж с помощью своих ног и хобота



всем желающим. По сообщению газеты The Sun слон прошел специальную подготовку и проверку, перед тем как огромное животное было допущено к людям. До недавнего времени слоновий массаж от своего питомца получал только его тренер, но теперь услугами толстокожего «массажиста» может воспользоваться любой посетитель парка города Чангамай. Помимо экстремальных ощущений, утверждает слоновий тренер-гуру, массаж приносит расслабленность и умиротворенность.

Тем не менее, настоящий зоомассаж – это массаж выполняемый человеком животному. Именно для такого массажа требуется и мастерство, и знание, и любовь к животным.

Ветеринар Майкл У. Фокс, основоположник идеи лечебного массажа для животных, обнаружил в себе целительные силы, когда лечил волчицу, страдающую воспалением головного мозга после чумки. Доктор говорит, что в соответствии со знаниями, полученными в колледже, он должен был усыпить животное, но что-то помешало ему это сделать. Вспомнив несколько случаев из врачебной практики, когда массаж помогал поставить на ноги людей, он решил попробовать применить этот метод к больной волчице. Его переполняли надежда на чудо и вера в успех.

Уже по тому, как расслабилась и успокоилась волчица, стало понятно, что ей понравились нежные прикосновения. Сначала Фокс массировал мышцы в области основания шеи, затем сделал массаж лап, а затем применил технику, предусматривающую надавливание на области по обе стороны позвоночника. Фокс продолжал делать массаж на протяжении 5 суток, делая между сеансами перерывы в 2-3 часа. Все свои действия он сопровождал негромкими ободряющими фразами. Чудо произошло: волчица поправилась и прожила еще 8 счастливых лет. Спустя несколько месяцев после выздоровления она произвела на свет потомство – целый выводок здоровых и активных волчат.

В подтверждение слов о положительном эффекте массажа приведем другую историю из жизни. Кинг – золотистый ретривер 6 лет от роду был, как и его хозяин, домоседом. Малоподвижный образ жизни отрицательно сказался на его здоровье и внешности: собака страдала ожирением, дисплазией бедренных суставов, и чтобы не страдать от болей предпочитала еще меньше двигаться и больше спать.

После визита к ветеринару Кингу пришлось изменить образ жизни: доктор Фокс предписал собаке ежедневные прогулки, разработал специальную диету, а также посоветовал комплекс упражнений с обязательным массажем. Уже после нескольких сеансов массажа между хозяином и его любимцем установился отличный контакт, а спустя некоторое время суставные боли стали досажать псу гораздо меньше и вскоре прошли совсем.

Через 3 месяца после начала лечения Кинг превратился в активного, жизнерадостного и совершенно здорового пса. А его хозяин с радостью делится опытом проведения массажа для животных со своими друзьями и не без гордости говорит о том, что и его состояние тоже улучшилось. Доктор Фокс отмечает, что владельцам очень крупных или очень мелких собак могут быть особенно интересны приемы массажа, ведь именно эти породы более всего подвержены специфическим заболеваниям костей и суставов. Нормальный вес собаки – 15–18 кг. Представители пород, которые намного тяжелее или легче этих показателей, часто страдают от болей в суставах. В этих случаях массаж помогает питомцам полностью избавиться от неприятных ощущений.

Советы, которые дает доктор Фокс, могут многим оказаться полезными. Те владельцы домашних животных, которые применили их на практике, были поражены результатами. Бывали случаи, когда с помощью массажа излечивался артрит у пожилых собак, а представители мелких пород избавлялись от болей в спине, вызванных деформацией дисков или суставных болей. Многие животные, походка которых была жесткой и прыгающей, после нескольких сеансов массажа приобретали более легкий и плавный шаг, а при регулярном массаже они полностью избавлялись от болезненных ощущений при преодолении лестниц.

Доктор Фокс, делаясь своим опытом, рассказывает, что проводил массаж для животных не только как вспомогательную меру при лечении, а еще и с целью повлиять на поведение домашних питомцев. Бывают собаки, которым свойственна излишняя агрессия или беспокойность, они могут рычать без причины, портить мебель или упоенно копать в земле. Несколько недель массажа заметно их успокаивают.

Точно также массаж часто помогает решить распространенную кошачью

проблему: стремление царапать мебель и мочиться в не приспособленных для этого местах.

Но не только собакам и кошкам можно делать массаж. Так, в зоопарке «Лакноу» на севере Индии слонам оказывают особое внимание. Пока они обедают, зрители проводят им курс массажа. Смесь из теплого горчичного масла, черного перца и других специй спасает слонов от холода. Косметическая процедура не только полезна, но и приятна. Всем своим видом эти животные дают понять – они довольны. Впрочем, посетителям зоопарка тоже нравится наблюдать за тем, как слонам делают массажную процедуру.

В уникальном Lion Park в Йоханнесбурге содержатся 75 львов. Именно здесь работает Алекс Ларенти, который не только следит за чистотой в вольерах, но и делает животным массаж. Зритель зоопарка уверен, что во многом благодаря его стараниям львы всегда бодр и здоровы.

Алекс Ларенти – профессиональный врач с 25-летним стажем. Массажем он увлекся еще будучи студентом. Перечитал массу специальной литературы, долгие годы практиковал в медицинских центрах Англии. Когда британец волею судьбы оказался в ЮАР и устроился смотрителем в зоопарк Йоханнесбурга, он решил применить свой опыт массажиста на животных.

– Сначала львы меня к себе близко не подпускали, но теперь с блаженной «улыбкой» подставляют мне лапы для массажа, – рассказывает Алекс. – Всем известно, что на ступнях и ладонках есть определенные точки, массируя которые можно вылечить почти любую болезнь. Как оказалось, это утверждение верно и для животных. Если наши львы начинают хворать, достаточно 5–10 сеансов – и болячка отступает.

Другой пример – пятизвездочный голливудский отель «Ди Пет» для собак. Гостиница предлагает как стандартные номера «Гав-гав» с небольшими кроватями и плоским телевизором, так и номера класса «люкс» с большими кроватями и жидкокристаллическими телевизорами. В полном комплексе услуг заведения – массаж, сеансы ароматерапии и кормление по индивидуальному меню. Согласно прейскуранту, массаж в зависимости от размеров собаки будет стоить от 40 до 80 долларов. Успех своего заведения владельца гостиницы Алисы Круз объясняет следующим образом: «Дело в том,

что животные становятся членами семьи. У меня, например, нет детей. Мои дети – это мои собаки, и подобным образом дела обстоят у очень многих людей, особенно в Голливуде. Поэтому они не жалеют денег на тех, кого любят больше всех, на своих собачек».

В то время как понятие зоомассажа животных вошло в обиход совсем недавно, сама массажная процедура для животных имеет давнюю историческую традицию: рогатый скот, например, в некоторых странах традиционно массируется перед забоем; лошадям выполняли массаж перед скачками, а в Индии массаж животных является частью некоторых религиозных ритуалов.

Но массаж животных – дело не безопасное. Животные – это все-таки животные, а не люди. И примеров травм массажистов и случаев с летальным исходом известно не мало. Так, 40-летняя сотрудница океанариума SeaWorld, с опытом работы около 15 лет, Даун Бреншо в городе Орландо, штат Флорида делала касатке по кличке Тиликум массаж. Наклонившись к морской хищнице, она раздрадила ее хвостом, в который были собраны волосы. В ответ на это массивное существо утянуло дрессировщицу за собой под воду и удерживало там, пока она не захлебнулась.

Аналогичные случаи происходили во время массажа слонов, тигров, пантер и даже собак некоторых бойцовских пород.

И все-таки массаж – чрезвычайно полезная не только для людей, но и для животных процедура, по сути являющаяся жемчужиной анималотерапии.

### Все дело в технике

Просто удивительно, почему массаж не находит широкого применения у животных по сравнению с человеком. Особенно учитывая тот факт, что приемы проведения массажа животным те же самые, что и у человека. Технике массажа легко научиться и не трудно применять на практике. При этом массаж – весьма дешевый метод лечения, ведь затрат на проведение массажа своему животному человек не несет никаких.

С этим мнением согласен ветеринар Карвел Тикерт, основатель и президент Американской ассоциации ветеринаров-холистов, считающий, что массаж «делает счастливее и животных, и их владельцев, потому что последние получают возможность делать в домашних

условиях такую процедуру, которая помогает сохранить здоровье их любимцам».

Но даже этому виду массажа следует обучаться. Существуют массажные школы, курсы, где практически любого владельца живности могут научить делать своему питомцу элементарный массаж. Однако если у животного возникли серьезные проблемы со здоровьем необходимо прибегнуть к услугам профессионального массажиста-ветеринара, который может выполнять не только различные разновидности зоомассажа, но и обладает серьезными знаниями в анатомии животных и методах ветеринарного лечения. Поклонники зоомассажа утверждают, что прежде, чем делать массаж животному, его владелец должен сам получить сеанс массажа. «Чтобы научиться, прежде испытайте сами, – советует доктор Фокс. – Ощущая благотворное прикосновение чьих-то пальцев к своей коже и мышцам, вы совершенствуете собственное «видение пальцами». Тонизирующий эффект массажа докажет вам благотворность его воздействия убедительнее любых слов».

Тем не менее, при серьезных заболеваниях, массаж назначает врач-ветеринар, первый сеанс проводит он сам, в дальнейшем хозяин животного сможет делать его самостоятельно дома, пока необходимость в нем не отпадет.

Массаж можно проводить любому животному и на любой части тела по общим принципам, характерным и для человеческого массажа: начинать поглаживающие движения от краев к центру, живот – по часовой стрелке, двигаться от еле заметных касаний пальцами до ощутимых движений ладонями. Массируют по ходу лимфатических сосудов и по направлению к регионарным лимфоузлам. Основными приемами массажа являются: поглаживание, растирание, разминание – они проводятся с небольшим усилием (смотрите, не перестарайтесь, чтобы не нанести еще больший вред), также поколачивание и вибрация.

Существуют и противопоказания для зоомассажа. Никогда не следует делать массаж животному:

- при температуре тела выше 39,5°C;
- при наличии поврежденных участков кожных покровов, при этом проводить массаж остальной части тела можно, чтобы снять компенсаторное напряжение или уменьшить отек;

- при острой травме, например в случае образования гематомы после сильного удара;
- при остром артрите;
- при флебитах;
- при опухолях и кистах онкологической природы;
- при заболеваниях кожи грибкового происхождения;
- в острые стадии вирусных заболеваний;
- если у животного шок;
- при тепловом ударе.

Также необходимо ограничить мануальное воздействие легким массажем кончиками пальцев при следующих состояниях: недавно перенесенные переломы, разрывы мышц и связок, обострение межпозвоночного остеохондроза, острое воспаление в результате укуса или инфекции, отечность, усеянная кровянистыми пузырями, увеличение лимфатических желез, свежие порезы, синяки, ссадины или недавно образовавшиеся рубцы, а также наличие областей повышенной чувствительности – все эти случаи требуют внимания ветеринара.

А в остальном, массируйте своих зверей на здоровье: от этого и им и вам будет несомненная польза.

Практические советы по массажу собак и кошек доктора Майкла Фокса.

Подготовка к массажу:

Начинать массаж можно не ранее, чем через два часа после кормления. Проверьте, чтобы животное было сухим и чистым. Если массировать будете какую-то определенную зону, то кожу в этом месте обмойте и насухо вытрите.

### Посыпьте руки тальком

Расслабьтесь. Закройте глаза и сделайте несколько медленных и глубоких вдохов. Потрясите руками и надплечьями, потрите руки, чтобы усилить кровообращение.

Займите удобное положение, чтобы вам не приходилось тянуться или нагибаться, делая массаж.

Уложите животное поудобнее. Можно на одеяльце. В комнате не должно быть холодно.

Мягко погладьте животное обеими руками (всегда по шерсти). Поговорите с ним тихим, умиротворяющим, успокаивающим голосом.

Помните, ваши действия не должны причинять животному боль. Если какое-то из действий явно не нравится животному, лучше не продолжать. Если в процессе массажа возникли подозрения на какое-либо заболевание, то лучше показать ветеринару, а не заниматься самолечением.





### Техника массажа:

**1** Слабо надавливая кончиками пальцев, выполняйте мелкие круговые движения вдоль мышц по обеим сторонам позвоночника, сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Постепенно усиливайте нажим, насколько позволит животное. Пальцы во время выполнения этого движения не должны отрываться от его кожи. Повторите 3–4 раза.

**2** Прижмите по очереди большими пальцами каждую акупрессурную точку вдоль позвоночника, начиная на затылке и заканчивая на крестце. Прижимайте каждую точку в течение двух-трёх секунд.

**3** Кончиками пальцев сделайте лёгкий массаж круговыми движениями у основания черепа. Постепенно увеличивайте давление и уменьшайте круги. По мере расслабления животного продвигайтесь вперёд, следуя расположению мышц. Продолжайте массаж на передней стороне шеи, избегая надавливания на трахею и мышцы по обеим сторонам глотки, двигаясь к основаниям ушей. Под ушами массируйте очень осторожно – там расположены лимфатические железы. (Припухлость или болезненные ощущения в этой

области могут быть признаком серьёзного заболевания).

**4** Возьмите переднюю лапу и зажмите мышцы подушечки между пальцами не менее чем на одну минуту. Осторожно пошевелите каждый палец вверх-вниз вибрирующими движениями.

**5** Разомните в поперечном направлении сухожилия лучезапястного сустава и согните его, растягивая и поворачивая внутрь, чтобы снять напряжение. Затем, двигаясь до конца передней лапы, разомните её круговыми движениями между пальцами руки.

**6** Помассируйте лапу от конца до локтевого сгиба. Глубоко нажимая, погладьте и сожмите мышцы вокруг локтевого сустава. Затем ещё раз разомните эту область, сгибая и разгибая сустав.

**7** Продвиньтесь до плечевого сустава, повторяя медленное глубокое поглаживание мышц и сухожилий. Затем уложите животное на другой бок и сделайте массаж противоположной конечности.

**8** Уже описанным приёмом помассируйте подушечку задней лапы и всю конечность. Связки вокруг сустава массируют всеми пальцами руки. После сгибания и разгибания су-

става круговыми движениями кончиков пальцев помассируйте бедро. Прижмите акупрессурные точки на задней лапе, затем погладьте эти зоны лёгкими движениями. Уложите животное на другой бок и сделайте массаж противоположной конечности.

### Методика «собачьего шиатцу»

Сегодня европейским собаководам в первую очередь рекомендуют проводить ежедневный массаж «шиатцу» своим четвероногим друзьям. Этот японский массаж широко применяется в медицине и ветеринарии. Для его применения сначала надо хорошо изучить анатомию собаки, чтобы не причинить ей вред. Уши собаки, как и человека, насыщены определенными точками (точками акупунктуры). Не зная их расположения, лучше уши собаки сильно не массировать. Можно просто их расчесывать расческой. В процессе массажа пропустите собачьи уши между большим и остальными пальцами своей руки. Такие приятные движения успокаивают собаку. Простейшая схема массажа шиатцу собаки включает в себя простое поглаживание спины собаки; обхват ру-



кой хвоста и его поглаживание от корня до кончика; поглаживание брюха у стоящей собаки; оглаживание ее боков.

Для короткошерстных собак иногда особенно приятны прикосновения замшевой перчатки или подушечки. Некоторым собакам понравится постукивание по их коже кончиков человеческих пальцев. Самые простые движения – это быстрые легкие движения против шерсти. Необязательно рукой, собакам нравятся расчесывание щеткой против роста шерсти. Можно также свободно сложить пальцы руки ковшом и легко пройти по телу собаки, как бы стряхивая с нее пыль.

Для левретки и грейхаунда подойдут легкие массирующие движения по короткой шерсти шелковым платком. Некоторая наэлектризованность подобного массажа придает особое кожное ощущение у собак. Затем после легких массирующих движений можно перейти к скребущим движениям. Согните ладони так, чтобы их основание и кончики

пальцев касались кожи собаки. Начните проводить длинные «гребущие» движения с живота до спины у стоящей собаки.

Следующий этап: круговые вращательные движения ладонью одной руки вокруг второй, свободно лежащей на теле собаки (в разных местах). При таких движениях следите, чтобы кожа двигалась относительно мышц.

Последний этап массажа – массаж лап собаки. Растопырьте осторожно пальцы собаки и разотрите кожу между подушечками лап. В конце процедуры массажа длинными движениями погладьте все тело собаки. Обычно такой оздоровительный массаж длится до 20 минут. Повторяйте массаж несколько раз в неделю.

### Методика Т-массажа

Беспокойство животного можно облегчить почти любым поглаживанием, но особенно помогает в таких случаях оригинальный прием, который называется Т-массаж. Прием был разработан Линдой Теллингтон-

Джоунз, инструктором и консультантом по дрессировке животных, автором книги «Теллинг-тон-массаж: передовая методика дрессировки и ухода за вашим питомцем»; эта методика часто применяется для лечения животных с проблемами поведения, вызванными стрессом, страхом и болью. Т-массаж особенно помогает агрессивным и трусливым собакам и кошкам. Даже те кошки, которые раньше не любили сидеть на коленях у своих хозяев, всего за несколько сеансов могут превратиться в ласковых домашних животных. Т-массаж состоит в поглаживании животного небольшими круговыми движениями. По-видимому, есть в этих движениях что-то, что изменяет активность мозга и делает собак и кошек более восприимчивыми к обучению. Прикосновения охватывают все участки тела, однако уши наиболее предпочитаемое место, особенно если животное страдает от шока или других серьезных травм. Основной прием Т-массажа называется «прикосновение дымчатого ле-



опарда». Он применяется для повышения восприимчивости животного и расширяет границы проявления его обычных инстинктов. Еще один прием Т-массажа, «енот», применяется для расслабления, а также для заживления ран. Специалисты рекомендуют начинать с легкого Т-массажа к верхней части головы, поглаживаний от середины головы к уху, по уху до верхушки уха, или с легкого Т-массажа корпуса. Даже робкие, агрессивные животные или животные, страдающие от боли, хорошо реагируют на прикосновение к уху. Хотя в принципе не так уж важно, откуда начинать. Т-массаж любого участка тела животного оказывает в высшей степени успокаивающее действие, и является отличным лекарством от стресса.

Массируя крупных собак, можно пройти по кругу кончиками всех пальцев. При работе с котятами или щенками используйте один или два пальца. Двигаясь по небольшому кругу, толкайте кожу в направлении часовой стрелки, чтобы сделать полный круг с небольшим перехлестом. Смысл заключается в том, чтобы двигать кожу, а не просто скользить по меху пальцами. Завершив полный круг, передвиньте руку на 5-6 сантиметров в сторону для обработки следующего участка, не отрывая пальцев от кожи. Затем сделайте еще кружок, затем еще один, до тех пор, пока вы не покроете замкнутыми кругами все тело. Применяя Т-массаж по 10 минут в день в течение недели, как правило, можно добиться серьезных изменений в поведении вашего питомца и в уровнях испытываемого им стресса.

### Методика спортивного «лошадиного массажа»

Не менее, а возможно и более серьезное отношение к массажу уделяется в тренировочных программах спортивных лошадей. Актуальность применения массажа у лошадей обусловлена следующими факторами:

**1** соревновательные нагрузки стали тяжелыми и продолжаются в течение нескольких дней;

**2** применяемые ранее фармакологические средства стимуляции восстановительных процессов сейчас недопустимы с точки зрения антидопингового контроля;

**3** массаж является высокоэффективным и естественным стимулятором восстановительных процессов, может применяться для лошадей в соревновательный период без ограничений, с учетом правил Ветери-

нарного Регламента Международной Федерации конного спорта.

В ветеринарной практике различают:

- массаж активный (проводка или дозированная нагрузка для лошади с заболеваниями суставов, мышц и сухожильно-связочного аппарата);
- пассивный (выполняется руками или специальными инструментами).

Методика массажа заключается в следующем. Сначала дайте лошади понюхать ваши руки, потом слегка похлопайте ее по шее и дайте понюхать руки снова. Почувствовав на них собственный запах, лошадь начнет успокаиваться и расслабляться. Легкими прикосновениями огладьте все тело лошади. Если лошадь очень высокая, подставьте какой-нибудь ящик, чтобы не надо было тянуться. Начинать массаж с легких поглаживаний, следуя руками за всеми выпуклостями тела. Исходная точка – зона за ушами, затем постепенно переходите от одного участка тела к другому в следующей последовательности: шея, плечо, грудь, спина, круп, передняя нога, задняя нога. Закончив с одной стороны, перейдите на другую и массируйте в той же последовательности. Усиливайте воздействие рук весом своего тела – как-никак не котенка массируете. И следите за реакцией лошади – не нервничает ли она, достаточно ли спокойна и расслаблена.

Массаж следует начинать с поглаживания, затем применять растирание, выжимание, далее разминание, потряхивание, вибрация. Между всеми приемами проводят поглаживание, этим же приемом завершают массаж. Примерное распределение времени на каждый прием массажа распределяется следующим образом:

- 10 % времени – на поглаживание, ударные приемы, встряхивание;
- 40% времени – на растирание и выжимание;
- 50 % времени – на разминание – основной прием.

Глубокий растирающий массаж является рекомендованной техникой для лошадей, и подразумевает передвижение поверхностных тканей над глубоко лежащими структурами, для повышения их подвижности. Глубокий растирающий массаж применяется поперек длинной оси мышечных волокон.

При массаже следует выполнять следующие правила:

**1** Перед массажем кожа лошади должна быть тщательно вычищена, лучше вымыта и хорошо просушена.

**2** Проводить массаж надо чистыми сухими руками.

**3** Массажные движения должны быть по ходу лимфатических сосудов и по направлению к региональным лимфатическим узлам.

**4** Массирующие движения не должны вызывать у животного болевой и оборонительной реакции, кровоподтеков и беспокойства.

**5** При выполнении процедуры животное должно находиться в таком положении, чтобы мышцы массируемой области находились в состоянии физиологического покоя или полного расслабления.

**6** Конечности следует массировать в полусогнутом положении, когда расслаблены мышцы и сухожильно-связочный аппарат и более свободно осуществляется лимфоток.

**7** Начинать массаж нужно с легкого поглаживания прилегающих тканей, которые граничат с повреждением, а затем массировать пораженную зону.

**8** Для повышения эффективности массажа, его можно комбинировать с тепловыми процедурами, новокаиновыми блокадами и инъекциями лекарственных препаратов, которые воздействуют на обменные процессы в скелетной мускулатуре. Курс массажа включает в себя от 5 до 25 процедур в зависимости от тяжести заболевания и состояния здоровья лошади. Перерывы между курсами могут длиться от 10 дней до 2-3 месяцев, в каждом случае это решается индивидуально.

И последние рекомендации. Если у вас нет возможности пригласить профессионального массажиста для Вашего питомца, нет времени на полноценный ежедневный массаж, то просто чаще гладьте своего хвостатого любимца.

### Использованы материалы книг:

- Майкла Фокса  
«Целительное прикосновение»,  
Светланы Галасы  
«Хороший массаж и кошке приятен»,  
Елены Рябовой  
«Массаж собак и кошек или волшебное прикосновение»,  
Д. Мальштедт  
«Массаж лошадей по акупунктурным точкам (по Пенцелю)»,  
Л. И.Коваленко  
«Методы терапевтической помощи животным»,  
а также  
Е. Коньковой и М. Е. Агафонова.

# Санкт-Петербургский Конгресс по косметологии и эстетической медицине «Невские Берега»

23–26 февраля 2011 года  
ТВК «Гарден Сити»

Цель мероприятия: собрать заинтересованных специалистов в области косметологии и эстетической медицины, объединенных общей идеей профессионализма, и предоставить им возможность приобрести новых деловых партнеров, подобрать высококачественные косметические и дерматологические препараты, узнать о новых салонных процедурах.

Конгресс проходит при поддержке Научно-практического общества врачей косметологов Санкт-Петербурга во главе с доктором медицинских наук, профессором *Корольковой Татьяной Николаевной* (главный специалист по косметологии Комитета по здравоохранению Правительства Санкт-Петербурга, член EADV и AAD).

#### Место проведения:

Торгово-выставочный комплекс «Гарден Сити»  
Площадь выставочного зала: 10 000 м<sup>2</sup>

#### В рамках мероприятия будет проведена деловая программа по косметологии и эстетической медицине:

- «День компании» – презентации различных компаний, обзорные семинары, мастер-классы, авторские инъекционные методики в косметологии
- «Специализированные секции» – современные лазерные технологии, трихология, дерматоонкология, ботулинотерапия, контурная пластика, филлеры, пластическая хирургия, эстетическая медицина, здоровье женщины и ребенка
- «Профессиональные сессии» – научные доклады ведущих специалистов, многие из которых больше известны за рубежом, чем в нашей стране, раскрывающие последние научные достижения в области косметологии, дерматологии и других смежных специальностей.

#### Тематические разделы выставки:

- Профессиональное оборудование для косметологов, трихологов и подологов
- Современные технологии эстетической медицины
- Профессиональные средства по уходу за лицом и телом
- Косметологические услуги
- Аппаратная косметология
- Массажные техники
- Косметические и медицинские центры
- Профессиональные учебные центры
- Современные программные продукты
- Инновационные технологии в эстетической медицине
- Современные лазерные технологии.

**Первый Санкт-Петербургский Конгресс по косметологии и эстетической медицине «Невские Берега» — это привлекательная платформа для коммуникаций и оформления договоров, маркетинга, продаж и представления новых продуктов в области индустрии красоты.**

**Здесь, на профессиональной выставке, можно стать свидетелем презентаций новейших инструментов, препаратов, оборудования для салонов красоты, поучиться у мастеров, демонстрирующих своё искусство на мастер-классах, почерпнуть множество интересных идей для своего бизнеса, посетив мероприятия деловой программы.**

#### Организатор:

Общественный фонд содействия развитию косметологии, парикмахерского искусства и эстетики «Невские Берега».

Оргкомитет: (812) 305-3767

По вопросам выставки: [mail@beautycup.info](mailto:mail@beautycup.info)

По вопросам деловой программы: [congress@beautycup.info](mailto:congress@beautycup.info)



# Тело и психика – СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД

## Подходы разные – цель одна

Много лет различные направления науки о человеке находятся в поиске наиболее полных и адекватных подходов к изучению сущности самого человека. Практические и теоретические знания о человеке как биологическом и социальном, материальном и духовном существе направлены на поиск более эффективных путей и способов адаптации человека к окружающим условиям жизни, раскрытию заложенного природой потенциала.

Современное понимание идей медицины и психологии во многом переключается с мудростью древнего Востока, заключенной в египетской Книге Мертвых, индийских Ведах, в учении китайских даосов и трудах выдающихся врачей-философов Востока.

В основе восточного подхода лежит принцип системности – человек рассматривается не как изолированный индивид, а как необходимый элемент нашей Вселенной во всем богатстве внутренних и внешних связей и взаимодействий. Человек – единая сущность, сложное переплетение духовного и телесного. По мнению восточных целителей, болезнь тела порождается болезнью духа, а основным принципом врачевания является гармонизация души и тела.

Официальная медицина «увлеклась» лечением тела и порой не обращает внимания на психологические особенности больного. Однако условием эффективной помощи являются доверие и вера больного врачу, понимание врачом душевной сущности человека. Все это составляет психологию врачевания, которая объединяет медицину и психологию под «крышей» клинической (медицинской) психологии.

Перед психологами человек предстает как личность, обладающая телом и душой. При этом личность – это не сумма всех наблюдаемых параметров и характеристик (ощущения, восприятия, чувства, память,



мышление, воображение и др.) – это единство взаимодействующих и взаимопроникающих друг в друга элементов целого организма, функционирующих во времени и пространстве.

Различные направления медицины, психологии и психотерапии используют разные теоретические и практические положения для обоснования и применения своих методов и способов помощи. Каждое научное течение или школа доказывает состоятельность своего подхода. Это расширяет сферу взглядов на проблемы и увеличивает ассортимент

предлагаемых инструментов и методов терапевтического воздействия. Такое положение в медицине, психологии и психотерапии обусловлено индивидуальностью и уникальностью «главного героя» – человека, нуждающегося в помощи.

При всем богатстве выбора методов и способов воздействия на человека, цель их одна – полноценный, здоровый человек.

## Все дело в теле

Мы с детства относимся к своему телу как к объекту. Наше восприятие, мышление, эмоции, убеждения, ин-

туция, поведение – все это в течение жизни формируется под прищотром общества. Глядя в зеркало, многие видят отражение модных тенденций, материализацию рекламных кампаний, соответствие статусу и роли в обществе. Возникает вопрос: «А где же Я?». «Я» не как материализация элемента общества, а то «Я», которое выражает мою внутреннюю сущность, заложенную природой и дающую право звучать гордо: «ЧЕЛОВЕК».

Наше тело впитывает и хранит пережитый опыт, убеждения и ценности, преобладавшие в семье. Воспитание, образование и культура «одевают» тело в шаблоны поведения, блокируя и «замораживая» табуированные обществом зоны. По такому «радостному» сценарию формируется наше отношение к телесному. При этом в любой момент жизни тело переживает, радуется, страдает, обижается, смеется, выполняя функции и роли, заложенные природой. Эти проявления застывают в нас и создают «телесную картину» нашей жизни. Опытный взгляд специалиста, при внимательном «сканировании» тела человека (статического и динамического рисунка), распознает особенности личности, стиль и манеру поведения, внутренний потенциал, характер психологических проблем, конфликтов человека и возможные способы решения или избегания проблемных ситуаций. Сама жизнь выступает в роли не ангажированного скульптора.

Телесная психотерапия – это исцеление души через тело. Соматическая психология исследует телесные ощущения и состояния, «считывает» переживания и проблемы человека по их телесному проявлению в виде «отпечатков», «зажимов» и «блоков». Тело является базовой, фундаментальной ценностью человека и выполняет важные и значимые жизненные процессы. Тело – изначальная данность. С самого раннего детства ребенок уже выделяет из реального мира свое тело, себя. Первые ощущения ребенка непосредственно связаны с матерью. От характера этих ощущений-взаимодействий зависит базовое доверие-недоверие ребенка к миру. Каждый ребенок обладает богатым спектром ощущений, его возможности жить и чувствовать колоссальны. В процессе развития и воспитания тело формируется как универсальный, общечеловеческий язык, выражающий и передающий чувства и отношения другим людям и миру.

Развиваясь, тело является необходимой предпосылкой личностного развития и сознания, воспринимается как «Я». Телесно-чувственный опыт на ранних этапах жизни закладывает фундамент психического развития и самопознания в целом.

Издержки воспитания, проблемы взросления, трудности взаимоотношений, внутренние противоречия и конфликты, переживаемые стрессы – все это постепенно приводит к подавлению чувств и ощущений (чаще негативных, разрушительных или неуместных), к утрате глубины переживаний, оскудению эмоций или их усилению, хаотичности, разрушающей интенсивности.

Эмоционально значимые переживания «впечатываются в телесную память», фиксируются, оставляют след в виде блоков, зажимов, неэффективных стереотипов и шаблонов поведения. Тело с помощью социальных инструментов-требований маскируется для выполнения одобряемых и продиктованных обществом ролей. Это дает возможность защищаться от тяжелых переживаний, обретать «мышечную броню», блокируя и ограничивая протекание жизненной энергии, эмоций и сил в узлах и зонах хронических напряжений и зажимов. Как следствие, ограничивается подвижность и ресурсы жизнеспособности тела, снижается качество жизни и полноценность самой личности. Это приводит к заболеланиям и преждевременному старению организма.

### **Душевная мелодия для тела**

Не выражая и не переживая, подавляя, не давая выхода и разрядки опасным или негативным чувствам и переживаниям, человек «держит» все внутри и «отравляет» себя. Это приводит к внутренним конфликтам, к «расщеплению» тела и психики. Эмоции «отсекаются» от движения и восприятия, действия – от мышления и чувств, понимание – от поведения. Жизнь человека становится подобна картине, в которой не достает некоторых пазлов до полноты и цельности. Травматический опыт и разочарования накапливаются и «выливаются» в разлад между чувствами, разумом и телом. «Телесный инструмент» уже выглядит не так свежо, жизненные мелодии (а порой скрипы и хрипы) не льются, а выдавливаются неритмично, негармонично и не всегда понятно, о чем они, для чего и для кого.

Человек теряет внутреннее ощущение целостности души и тела. Притупляется ощущение себя и окружающего мира, теряется реальность восприятия. Жизнь становится блеклой, скучной и неинтересной. Чем дальше, тем сильнее чувствуется трагичность существования. Человек погружается в страдания, обиды, разочарования, при этом он подменяет радость истинных чувств и переживаний социальными оценками: хорошо – плохо, удача – неудача, много – мало и прочими.

Потеря контакта между душой и телом приводит к тому, что психика через тело начинает кричать, стонать, ныть, сигнализируя и взывая о помощи. Человек начинает ощущать никчемность, ненужность и бесполезность своего существования – это потеря целостности и контакта с собой. Потеря контакта с собой в телесной психотерапии – это потеря контакта с собственным телом.

Утрата контакта может быть вызвана: физическим, эмоциональным или психологическим насилием; ранними детскими болезнями; трудными родами; врожденными дефектами; физическими травмами, которые ребенок не мог контролировать; несчастными случаями; хирургическими вмешательствами; плохими отношениями с родителями на ранних этапах; проблемными границами в отношениях между членами семьи; критикой и чувством стыда, спроецированными родителями на ребенка; отвергающим, игнорирующим или чрезмерно контролирующим поведением родителей; религиозным или морально-культурным обесцениванием чувственности и потребностей тела; неразрешенными конфликтами; травмирующим опытом аварий, катастроф, стихийных бедствий, войн.

Психотерапия возвращает человеку способность осознавать свою телесно-чувственную природу, «проработать» заблокированную энергию невыраженных переживаний. Это ведет к образованию связи между тем, что человек думает, как и что он делает, и что при этом он чувствует. Мысли, действия и эмоции, соединяясь в единое целое, позволяют человеку встретиться с собой и принять себя, найти внутренние ресурсы для необходимых изменений.

Встречая по одежке, а летат по уму Науки, заботящиеся о здоровье человека, развиваются бок о бок, перенимая опыт, делясь информацией и результатами своих исследований. Однако специалисты, работающие в



различных областях «оздоровления человека» часто не слышат, а порой пренебрегают знаниями и опытом своих коллег по цеху. К тому же, они забывают, что цель их работы – здоровье человека, а не «уничтожение» симптома, зачастую указывающего на истинную причину недуга. Элемент общения упускается или становится формальным.

Врачи, опираясь на свои знания и накопленный опыт, лечат болезни и, как правило, симптоматически. Такой подход дает быстрый результат – снимает боль и приносит облегчение человеку. Боль – это сигнал нашей психики на происходящие негативные изменения в организме. Часто это происходит по принципу: «Где тонко (слабый орган), там и рвется (возникают проблемы)». Если причины этой боли не устранены, то с большой вероятностью сигналы о помощи («SOS») психика будет подавать с разным интервалом и различной периодичностью и способами.

Процедуры и техники, направленные на локальное применение не гарантируют здоровья организма в целом. Точечное и избирательное воздействие позволяет болезни как пожару, при котором не уничтожен очаг возгорания, распространяться, воспаляя новые участки тела. Психология и психотерапия уделяют огромное внимание личности клиента, восстановлению целостности и гармоничного существования.

Однако рыночная экономика, направляемая модой и регулируемая денежными знаками, породила массу заведений, дающих официальное право стать «специалистом в области души». Психологи, которые «вызывались» исцелять душу, порой не уделяют должного внимания целостной сущности человека. Клиент, обратившийся с проблемой часто «встраивается» психологом в свою парадигму и в свое видение ситуации. В этом случае клиенту предлагаются техники и методы, которые предпочитает сам психолог, что не всегда учитывает личность клиента и не подходит ему. Психолог может «за деревьями (проблемами) не увидеть лес (человека)». Это приводит к работе «не с тем и не о том» или к разочарованию и неверию в психологическую помощь.

Упорство в механическом применении заученных методов снижает эффективность помощи и затягивает время «выздоровления» человека. Системный телесно-ориентированный подход (СТОП) к восстановлению здоровья – это интеграция опы-

та и знаний широкого спектра специалистов с целью комплексного воздействия на всю «цепочку» проблем человека – от симптома до причины.

### Страх в позвоночнике

Клиентка А., возраст 29 лет, профессиональная танцовщица классического балета. Была направлена ортопедом на консультацию психотерапевта по поводу болей в спине, названных фантомными.

*Из истории болезни:*

Жалобы на боли в спине (крестцовая область позвоночника) «привели» девушку к неврологу. Заключение невролога после осмотра и «чистого» снимка гласило – соответствие возрасту, без выраженных патологий. Была направлена к ортопеду.

Ортопед выявил перетянутость и перегруженность мышц (как следствие профессиональной деятельности) и смещение двух позвонков. После первого сеанса позвонки были «поставлены на место». Прошла курс физиотерапии и лечебного массажа. Через некоторое время болевые ощущения вернулись.

Очередное обращение к ортопеду не показало никаких патологических изменений. Он назвал боли «фантомными» и посоветовал обратиться к психотерапевту.

Диагностика состояния и характер жалоб клиентки указывал на то, что причина болей находится в профессиональных нагрузках (это служило лишь триггером), а скрывается в значимости самой профессии и своего места в жизни.

Восстановленный ход событий, произошедших за последние два года, указывал на возможные причины болевых ощущений и привычных мышечных спазмов.

Клиентка переживала недавний развод с мужем, после которого она испытывала страх и ответственность за свою судьбу, и судьбу ребенка. В дополнение она начала «бояться» окончания карьеры и неустроенности личной жизни. Эти переживания отразились на взаимоотношениях в коллективе и время от времени приводили к конфликтам на работе.

Психические переживания «выливались» в неполноценный сон, потерю аппетита, хроническую усталость. Клиентка была вынуждена жить постоянно в «полной боевой готовности».

На телесном уровне это выражалось в виде блоков в нижней половине туловища, начиная от подвздошных костей. На уровне психики это приводило к витальным страхам – страху

за собственную жизнь и нарушение собственной физической целостности. Это блокировало ощущение надежности своего существования – «вымывало почву из-под ног», а также ограничивало и «замораживало» сексуальные побуждения.

В результате комплексного подхода – психотерапии, фармакотерапии и массажа, клиентку удалось «поставить на ноги», при этом убрав вместе с симптомами причину болезни, а также оказав помощь в построении «новой жизни».

### Душа болит, а тело плачет

Клиентка М., возраст 35 лет, директор крупной строительной компании. Обратилась за психологической помощью в связи с заболеванием, не дающим работать и жить – подмышечный локальный гипергидроз (повышенное потоотделение в области подмышечных впадин).

*Из истории болезни:*

Первые проявления заболевания клиентка заметила 8 лет назад. Попыталась справиться с помощью дезодорантов. В дальнейшем была вынуждена обратиться к дерматологу, который назначил курс лечения, при этом указав причину заболевания – эмоциональный стресс, связанный с ведением бизнеса. Лечение не давало эффекта. К повышенному потоотделению добавилась общая истощаемость организма – физическая и психическая слабость.

Обильный холодный, клейкий пот вызывал у клиентки неприятные ощущения и переживания, что делало затруднительным пребывание в коллективе и мешало ведению бизнеса. Клиентка вынуждена была покинуть офис, сократить количество контактов до минимума и вести дела из дома. Стрессовых ситуаций стало меньше, однако болезнь прогрессировала.

Желание вылечиться привело клиентку к хирургу, который предложил кюретаж подмышечных впадин – удаление потовых желез, находящихся непосредственно в коже (железы, расположенные в более глубоких слоях эпидермиса, остаются). Операция дала «передышку» клиентке. Через некоторое время болезнь снова дала о себе знать.

В это время клиентка обратилась к психотерапевту.

Эмоциональный стресс может служить толчком для развития кожных заболеваний. Телесный подход объясняет это тем, что наша кожа выступает в роли защитника психики от окружающего мира. В случае хорошо

организованных границ контакта человек ощущает себя в безопасности и защищен от окружающих. Если границы постоянно нарушаются (другие, значимые люди вмешиваются и не дают жить по-своему), кожа реагирует болезненно, тем самым «отпугивая» и давая возможность больному «отдохнуть» от внешнего давления.

Поскольку нервная система и кожа развиваются из одного зародышевого листка, существует связь в развитии двух подобных патологических процессов. Влияние на патологию системы кожи оказывает вегетативная нервная система. Кожные реакции являются зеркальным отражением внутреннего, эмоционального состояния человека. Часто это проявляется в виде бледности, гиперемии лица, локального гипергидроза и пиломоторного рефлекса («гусиная кожа»), разлитая или пятнистая эмотивная эритема (краска смущения или стыда).

Обращение клиентки к психотерапевту не дало желаемых результатов. Психотерапевт, по рассказам М. пытался проводить свою линию лечения, как бы игнорируя запрос клиентки. Терапия оборвалась по взаимному согласию по истечению шести сессий. Неудовлетворение, досада, обида и неверие добавились к основной проблеме.

По стечению обстоятельств она нашла косметическое средство, которое успешно сдерживало гипергидроз. При этом вся сопутствующая симптоматика (вегетативный отклик) сохранялась. Получив некоторую передышку в «борьбе» с недугом, М. обратилась к другому психотерапевту, поскольку была уверена, что телесные страдания запускаются психикой.

Наши встречи были направлены на достижение доверия и веры в избавление от гипергидроза. В процессе психотерапии клиенткой стали осознаваться возможные причины заболевания – неприятие и обесценивание себя, собственного тела и неумение строить равноправные отношения. Метафора всего курса терапии: «Цветок, который спрятан от всех, может раскрыться и показать миру свою красоту. При этом, не обращая внимания на сорняки, вьюны, плющи и прочие «паразиты-растения», высасывающие силу, здоровье и жизнь».

Системный подход к проблеме обеспечил массивную «атаку» причин болезни, как со стороны тела, так и со стороны психики. Комплексное применение: психотерапии (эриксоновский гипноз, арт-тера-

пия, телесно-ориентированная психотерапия), фармакотерапии (поли-витамины, седативные средства из группы транквилизаторов), физиотерапии (облучение УФ лучами), профилактических мероприятий (питьевой режим, протирания 1-2 % салициловым спиртом, личная гигиена, закаливание), массажа (общеукрепляющего и релаксационного), СПА-программы «Релакс-антистресс» – позволило «отвлечь» клиентку от своей болезни и поверить в свое исцеление.

### Приказано выжить

Клиент А., возраст 29 лет, профессиональный спортсмен. Был направлен тренером на консультацию психотерапевта в связи с регулярным нанесением себе вреда, как на тренировках, так и в обыденной жизни.

#### Из истории болезни:

Профессиональное занятие спортом связано у клиента с постоянными травмами. Характер, причины и способы получения травм не всегда можно связать с тренировками и соревнованиями. Травмы, по словам клиента, возникают «на ровном месте» из-за «дурного характера» и желания «кому-то что-то доказать».

Врач, массажист и тренер команды устали «бороться» с постоянными травмами, поскольку, по их словам: «Чем больше мы прикладываем усилий к выздоровлению и восстановлению А., тем больше и сложнее получаемые им травмы». Карьера клиента к моменту обращения находилась под угрозой.

Сеансы психотерапии выявили отношение клиента к себе, к жизни и к окружающим. Выразалось это во фразах: «Перебороть себя», «Я разорвусь, но прорвусь», «Я выберусь», «Я докажу», «Я выдержу». Это был вызов миру: «Я не хуже – я имею право быть!». При этом тело взывало о помощи и сигнализировало переломами и порванными мышцами, «умоляя об отдыхе».

Причина такого поведения скрывалась в глубине психики – пребывание в утробе матери было под угрозой. Мать клиента не хотела рожать ребенка, поскольку были постоянные ссоры с мужем (будущим отцом) и его родителями. Она стремилась сделать аборт, но так и не смогла. После рождения ребенка (клиента) в семье наступило перемирие. Ребенок стал центром внимания и забот со стороны «родственников». При этом он стал «губкой», которая впитывала в себя обиды, разногласия и сомнения семейной жизни.

Состояние членов семьи сформировало установку на жизнь: «Тебя не хотели, но дали шанс – докажи, что ты имеешь право быть!». Такое отношение вынуждало клиента доказывать свое право на существование. Поведение было направлено на реакцию одобрения со стороны значимых людей. Жизнь «на показ» не давала развиваться сущности самого клиента. Лечение было направлено на «принятие истинного себя для себя». Психотерапия, сбалансированное питание, щадящий режим тренировок, релаксационный массаж, аутогенная тренировка и получение эстетического удовольствия в Wellness-клубе дали возможность понять и осознать себя, выработать новое, здоровое отношение к своей жизни и в дальнейшем реализовывать свои собственные планы, получая при этом удовольствие.

### СТОП в лечении

С моей точки зрения, интегративный и системный подход к лечению или помощи клиенту на сегодняшний день является наиболее актуальным и эффективным, так как оздоравливающее воздействие оказывается на человека в целом, а не на его отдельную часть.

Осознание причин недуга останавливает патологический процесс и выводит человека на качественно новый уровень жизни. Системный телесно-ориентированный подход (СТОП) основан на поиске причинно-корня проблемы по жалобам-симптомам клиента, с целью полного выздоровления и освобождения человека от болезни. При таком подходе на первое место ставится личность человека, а не его болезнь. Результат СТОП – физическое и психическое здоровье человека, осознание своей судьбы и ответственный выбор жизненного пути.

*А. М. Макаров*

*клинический психолог,*

*психотерапевт, руководитель центра*

*«Психология личностной*

*эффективности», преподаватель*

*психологии «Институт моды, дизайна*

*и технологий» (ИМДиТ),*

*действительный член*

*Общероссийской Профессиональной*

*Психотерапевтической Лиги (ОППЛ),*

*член Российской Психологического*

*Общества (РПО), действительный член*

*Профессионального Медицинского*

*Объединения Психотерапевтов,*

*Психологов и Социальных Работников*

*(МОП)*



ЭМЛА

# Авторская методика холистического массажа

**К**ак хорошо известно из мира искусства, да и вообще из мира творчества, есть вещи, которые создают себя сами. Не раз я встречал в мемуарах или интервью художников, писателей, музыкантов рассказы о том, что, при создании такого-то произведения, никакого начального плана, никакой начальной схемы не было – процесс шел как бы сам собой, спонтанно, непредсказуемо. Вот именно так у меня и было с той методикой массажа, по которой я работаю последние годы.

Холистический массаж – это не столько система, технология, сколько именно искусство. Это своеобразная «массажная поэма», «массажная сюита». Причем это поэма, которая сама себя писала в течение последних 15 лет...

И процесс создания этой массажной методики начался довольно давно – с йоги.

Я с детства был знаком с хатха-йогой, практиковал её с отцом еще в 70-х годах прошлого столетия, задолго до «информационного бума» времен перестройки. Но, разумеется, тогда мы практиковали йогу исключительно как оздоровительную физическую практику, разновидность физкультуры. Никакого «внутреннего содержания», связанного с многотысячелетней духовной культурой Индии, там не было.

Потом, уже во времена перестроечного «информационного бума» я узнал об этом многомерном «наполнении», которое есть в йоге, и начал его изучать. И вот именно это «наполнение», собственно, и явилось той «базовой концепцией», тем «краеугольным камнем», тем фундаментом, на котором потом начала строиться вся методика моего массажа. Эта базовая установка пронизывает всю методику, наполняет её смыслом и содержанием.

Если коротко, то суть йогического подхода такова: человек изначально целостен. Тело и душа (психика) – едины. Это одно и то же явление, только видимое с разных точек зрения (так сказать – в профиль и в анфас). Следовательно, все процессы тела и психики – взаимосвязаны так



же тесно, как все ткани тела взаимосвязаны между собой.

Как известно, единство нашего тела обеспечивает нервная система, которая иннервирует (то есть буквально пронизывает) все ткани тела. Нервный импульс передается с такой скоростью, что нам кажется, что любое прикосновение мы ощущаем сразу, мгновенно, даже если прикасаются к самой удаленной от головы части тела, например, ступне. При этом теоретически мы знаем, что этот нервный импульс посредством нейротрансмиттеров сначала идет от кожного рецептора по седалищному нерву вверх до спинного мозга, потом по спинному мозгу в головной мозг, и только там происходит регистрация этого прикосновения.

Несмотря на то, что мы практически не ощущаем, не чувствуем этой длительности передачи нервного импульса, мы эту длительность не отрицаем. То есть фактически мы верим науке, верим результатам научных исследований и экспериментов. Верим тем приборам, что фиксируют эти сотые доли секунды.

Так вот йоги точно так же верят в то, что психика «иннервирует» наше тело совершенно так же, как нервная система. И точно так же все психиче-

ские процессы отражаются в нашем теле. Следовательно, работая с телом, мы работаем с душой, и наоборот. И потому вся физическая культура йоги очень психологична. Можно сказать, что суть, смысл, содержание всех физических элементов йогической практики – это на столько же работа с психикой, как и работа с телом.

Не менее важным для меня было и йогическое учение о жизненной силе, энергии, Пране – то, что у нас в обиходе известно как «биополе» или просто «энергетика». Это довольно подробно разработанное направление в йоге. Есть вполне внятное и достаточно подробное описание энергосистемы человека, её элементов, её можно сказать «органов», и есть целая система работы с энергетикой, называемая «пранаяма».

В более прикладном смысле, эта «энергетическая составляющая» йоги проявляется в том, что любая физическая практика связана с дыханием. Дыхание в йоге настолько не отделимо от энергии, что даже слова «энергия» и «дыхание» в санскрите – это не два разных слова, как у нас, а просто напросто одно слово «прана». Без работы с дыханием нет йоги. Один из всемирно признанных кори-



феев современной йоги, Б.К.С. Айенгар называет пранаяму не иначе как «сущность йоги».

Тоже самое, кстати, можно сказать о холистическом массаже: единство тела, энергетики и психики лежит в самой его основе.

Следующей вехой для меня было знакомство в 1992 году с одним из направлений йоги – «парной йогой», или «йогой с партнером», когда асаны выполняются в паре, и партнер помогает усиливать действие асан. То есть оказалось, что йога – это не только индивидуальная практика, выполняемая в режиме самонаблюдения и самопогружения, как я считал до сих пор, а очень даже «открытая» система, способная включать в себя и взаимодействие с другим человеком.

Спустя год, в 1993-м, я познакомился с суставным йога-массажем. Эта техника ныне известна под названием «тайский массаж», или «тайский йога-массаж». В те далекие времена, когда я эту технику изучил, про «тайский массаж» никто ничего не знал, а потому названий у этой техники было много: йогический массаж, синтетический массаж, эзотерический массаж и т.д. Но суть от этого не менялась – это та же самая «парная йога», только не в режиме «работа по очереди», когда на каждом элементе партнеры меняются ролями, а в режиме «клиент-массажист», когда один партнер (массажист) все время в активной позиции, а другой партнер (клиент) – в пассивной, принимающей.

Разумеется, поскольку это именно «йога-массаж», то эта техника позиционировалась как такая же целостная практика, в которой тело, энергетика и психика являются объектом одновременной работы. То есть, не смотря на то, что внешне массажист работает с телом, с мышцами, он точно так же, в это же самое время работает и с энергетикой и с психикой.

Все эти йогические техники разумеется выполнялись на полу. И когда спустя какое-то время я освоил европейский классический массаж, то я также продолжал практиковать его на полу. Так было привычнее как мне, так и всем моим первым клиентам, которые все уже давно были моими клиентами по йоге и йога-массажу.

И только спустя несколько лет я попробовал работать на стандартном столе. Никакой сложности для меня в работе на столе не было, но я воочию увидел, насколько это более ограниченное пространство, обла-

дающее гораздо меньшим потенциалом энергии и свободы. При работе на столе клиент постоянно должен краем глаза следить за своими руками, чтобы они не слишком широко лежали. Если же клиент чуть более крупный и широкоплечий, то руки ему приходится держать не просто близко к телу, а буквально прижатыми к телу. Если же такой клиент задремлет во время массажа, то рука может элементарно соскользнуть со стола и ему придется встрепенуться и снова прижать её к телу. Но даже если он не выйдет из дремы, то свисающая вниз рука – это не хорошо для массажа и массажисту придется самому взять его руку и прижать её к телу клиента. А если она через минуту снова соскользнет?

И особенно некомфортный для клиента момент наступает, когда приходит время переворачивания со спины на живот. А поскольку я работал делал только общий массаж, то такое переворачивание у меня происходило каждый раз.

И вот, когда я впервые увидел с какой осторожностью, оглядываясь по сторонам, переворачивается клиент на столе, насколько радикально ему приходится выйти из своего сладкого самопогружения, приятной дремы, в которой он провел уже почти целый час, я понял, насколько же работа на полу более соответствует массажу, если этот массаж направлен не просто на механическую работу с мышцами, а именно на целостную, глубинную работу с человеком.

Далее, когда человек лежит уже на спине, то на полу, он опять же при желании может свободно раскинуть руки, потянуться, согнуть в коленях ноги, если ему так комфортнее. И ничто у него никуда не свешивается, всё устойчиво и надежно.

Не раз у меня бывало такое, что при работе на столе в положении на спине, клиент, согнув в коленях ноги задремывает, и в какой-то момент мышцы бедер расслабляются и ноги начинают идти влево или вправо. Так клиент буквально подпрыгивает, стараясь удержать ноги, ибо ему кажется, что он может упасть со стола. То есть такая ситуация полностью подтверждает положения телесно-ориентированной терапии о том, что у тела существует своё собственное «телесное сознание» и даже если человек спит, тело прекрасно знает, что оно лежит на столе, на высоте почти метра от пола, что стол узкий и если тело расслабится, то оно может упасть.

При работе же на полу, тело клиента чувствует себя гораздо спокойнее и устойчивее. И если ноги опускаются, то сознанию совершенно не нужно выходить из дремы, поскольку опасности падения нет.

Подобного рода наблюдений у меня за годы практики накопилось немало и я могу с полной уверенностью сказать, что работа на столе – это просто привычка, это просто традиция, своего рода «фетиш».

Основное препятствие для такой работы – сами массажисты. Работа на полу просто-напросто требует естественной гибкости, высокого уровня внутренней энергии, хорошего уровня чувствования своего тела, короче говоря высокой телесной культуры. Процент же таких людей среди массажистов не так уж велик, и потому для большинства работа на полу просто физически невозможна.

Но всё это не значит, что я категорически против работы на столе и позиционирую свою методику исключительно как наполняющую. Если массажисту или клиенту в силу привычки или каких-то иных причин, удобнее стол, то можно работать и на столе, эффективность массажа не будет кардинально ниже. Стол или пол – это все только нюансы, но не суть.

Таким образом, моя методика универсальна: можно работать как на полу, так и на столе в зависимости от возможностей массажиста и пожеланий клиента.

Возвращаясь же к теме создания методики, нужно сказать о моём знакомстве с китайской системой меридианов, именуемой «чжень-цзю терапия», или в европейском варианте – иглоукалывание.

Я не вникал в технологию чжень-цзю терапии, не ставил себе задачи освоить иглоукалывание, но теоретическая база была мне очень интересна. Я изучал меридианы, схемы течения энергии, принципы взаимодействия различных видов энергий (которые там условно обозначаются как первоэлементы – огонь, вода, земля, воздух).

В основном китайская система вполне коррелирует с индийской, но был там очень существенный нюанс, который потом явился важным элементом холистического массажа. Это нюанс, связанный со значением конечностей в плане энергообмена.

Оказалось, что все основные меридианы начинаются на кончиках пальцев рук или ног. Берем любой меридиан, и он обязательно начинается на каком-нибудь пальце – руки или ноги. А заканчивается каждый мери-

диан какой где – в самых разных участках тела. Никакой строгой определенности тут нет.

Я начал изучать этот вопрос – почему так?

Оказалось, что согласно теории чжень-цзю терапии, наша энергосистема не замкнута, а разомкнута, а эти крайние точки на пальцах – это точки входа-выхода энергии. Это точно так же как в любом электрическом приборе: чтобы он работал, он должен быть включен в розетку, подключен к электрической сети, которая является источником энергии. И вот такими «розетками» в нашей энергосистеме являются конечности. Только у нашего тела таких «точек подключения» больше, чем одна, а источником энергии для нас является не какая-то искусственная «электрическая сеть», а само пространство, точнее энергия, разлитая в пространстве, в воздухе.

В индийской традиции эта энергия именуется Прана, в китайской традиции – «Чи», в японской – «Ки», а, кстати сказать, в славянской традиции, эта энергия именовалась просто «дух». Причем, знание о том, что эта энергия, этот «дух» разлит в пространстве, «зашифровано» прямо у нас в языке! Если приглядеться к столь привычному нам слову «воздух», а особенно в родительном его падеже – «воздуха», то мы легко увидим, что это слово состоит из двух слов – «воз» и «духа». То есть получается, что окружающий нас воздух – это некий «воз» – большая ёмкость, большой контейнер, который содержит в себе этот самый «дух» – энергию, жизненную силу.

Так вот, следуя этой схеме, руки и ноги имеют определяющее значение для нормального функционирования энергосистемы человека. Если, взять ту же электрическую аналогию, то нам вполне очевидно, что в случае неисправности сетевого шнура, всё остальное в приборе нормально работать не будет – даже если все детали будут в полном порядке!

Так и в теле человека, считает китайская медицина – если течение энергии в руках и ногах заблокировано, то в органах обязательно будет её нехватка (или переизбыток, если заблокирована точка выхода энергии), что будет негативно влиять на работу органа. И какой смысл будет лечить данный орган приёмом каких-либо препаратов, если дело в блокировке энергии?

Следовательно, если вести речь о какой-либо целостной оздоровительной технике, то она обязательно

должна охватывать руки и ноги! Тем более, что как оказалось, энергетические меридианы имеют свою четкую мышечную локализацию, которая уже давным-давно в чжень-цзю терапии определена и обозначена на соответствующих схемах.

Следующей важнейшей вехой в формировании моего холистического массажа, было знакомство с телесно-ориентированной психотерапией.

Единство психики и тела, являющееся базовой установкой этого направления современной психологии, совершенно совпадают с йогической, только методология, разумеется, была иная.

Кроме того, в телесно-ориентированной психологии, начиная с А. Луэна, есть и достаточно хорошо разработанное учение о биоэнергетике. Причем, при «наложении», это учение хорошо дополняет пранаяму, ибо пранаяма более «технологична», а лоуэновская модель – более психологична.

И точно так же в телесно-ориентированной психотерапии очень хорошо разработаны дыхательные техники – ребёфинг, вайвейшн, холотропное дыхание и т.д. Исток всех этих дыхательных техник – в пранаяме, но западные дыхательные техники более хорошо адаптированы под современного человека, под современную ритмику и проблематику жизни.

И, конечно же, чрезвычайно ценным для меня было изучение «мышечной психокартографии» – какие части тела, какие мышцы отражают те или иные проблемы психики. Этого в йоге нет, там к телу подход более общий, без столь подробной дифференциации.

Точно так же, как обычный профессиональный массажист по умолчанию должен хорошо представлять, какие мышцы находятся в том месте, где он массирует, холистический массажист кроме этого должен представлять какие проблемы психики наиболее часто отражаются в этих мышцах, в этой части тела...

И вот только после всего этого «багажа», будучи убежденным сторонником концепции целостности человеческого существа, твердо стоя на позиции психологичности любой телесной техники, в 1994 году я познакомился с классическим европейским массажем.

Разумеется, я знал о таком массаже. Но, как и у большинства людей, этот массаж ассоциировался у меня исключительно с медициной, исключительно с лечением болезней. Точно

так же как таблетки, микстуры, мази, инъекции, ингаляции и прочее многообразие лечебной сферы. Следовательно, как человека совершенно здорового, более того – просто пышущего здоровьем, меня эта сфера вообще никак не интересовала. Я не собирался лечиться сам и не собирался никого лечить!

Но, тем не менее, судьба свела меня с прекрасным специалистом, о каких говорят «массажист от Бога», который был медиком и именно лечил массажем. Ему было уже за 60, но его физическая форма была отличной. Он излучал здоровье. Мы подружился на фоне его интереса к йоге. И получилось так, что я щедро делился с ним своими знаниями, а он не менее щедро делился со мной своими.

То есть моё знакомство с медицинским массажем происходило не по усредненной стандартной схеме, когда человек приходит на курсы и в большой группе людей учится массажу, а что называется «из уст в уста», непосредственно от живого практикующего мастера. Это было незабываемое обучение! Очень живое, теплое и я бы даже сказал – проникновенное. Я имел возможность задать любой вопрос и получить исчерпывающий ответ – ибо времени у нас было вполне достаточно, ничто нас не ограничивало. Все технические моменты «подгонялись» точно под мою руку, под мою индивидуальную моторику. Все это было не просто механическое заучивание движений, отработка некой схемы, а действительно процесс постановки руки.

Как и любой мастер такого уровня, мой учитель работал по своей схеме, у него были свои особенности, свои «секреты». И всё это он мне передал за те месяцы, что я у него учился.

Я был очень впечатлен этой техникой! Такого многообразия приемов работы с мышцами, такого богатого инструментария я не встречал ни в одной другой технике – ни массажной, ни психотерапевтической, ни йогической! Причем, мой учитель в плане формы работы был универсален: он легко мог работать как на полу, так и на столе. Все основные позиции при работе на полу у меня появились тоже от него, он все их мне показал и рассказал в чем их преимущество.

После непосредственного живого изучения классического европейского массажа, я засел за учебную литературу по этому самому массажу. Разумеется, мне было интересно всё, что связано с этой техникой. Я



изучил работы всех доступных мне авторов писавших о классическом массаже. И обнаружил ряд очень интересных моментов, которые, собственно, впоследствии и дали мне основание считать свою методику – оригинальной авторской методикой, а не просто разновидностью классического европейского массажа.

Во-первых, практически в большинстве массажных книг массируемый человек назывался не иначе как «больной». Везде, где речь идет о массируемом человеке, мы читаем: «руку больного положите так, ногу больного положите так» и т.д. В лучшем случае массируемый именуется «пациент» – но это тоже термин, имеющий вполне очевидный «лечебный» контекст. То есть во всей классической массажной литературе массаж позиционируется исключительно как лечебная техника, связанная с лечением болезни. Но ведь жизнь – это не только болезнь!

Сфера болезней и их лечения не охватывает всех сторон жизни. Следуя такой логике, получается, что если человек ничем не болен, если ему не надо лечиться, то массаж ему и не нужен как не нужно вообще ничто «лечебное». Но при этом мы как из истории, так и из общей житейской практики знаем, что массаж обладает широчайшим спектром действия, который включает в себя все стороны жизни, а не только болезнь.

Значит, для здоровых людей нужен не лечебный, а оздоровительный массаж. Термины «лечебный» и «оздоровительный» очень близки по своему семантическому полю, в обиходе мы их часто принимаем за одно и то же. Но если повнимательнее присмотреться, то разница их контекста очевидна: лечебный процесс ограничен излечением болезни, а оздоровительный процесс не ограничен ничем. Нет предела здоровью, точно так же как нет предела радости, гармонии, творчеству, вдохновению.

Следуя этой логике, становится очевидно, что если мы говорим о здоровом человеке, то любая оздоровительная процедура должна быть именно обще-оздоровительная ибо какой смысл оздоравливать какую-то одну часть тела? Следовательно, оздоровительный массаж должен быть общим.

Термин «общий массаж» в учебниках, разумеется, есть, и я начал изучать именно этот вид массажа. И что я нашел?

Во-первых, я с удивлением обнаружил, что у некоторых признанных ав-

торитетов в области массажа, вообще нет понятия «общий массаж».

Скажем, у В. И. Васичкина, по чьему учебнику учат на многих курсах массажа, общий массаж обозначен только для детей грудного и младшего дошкольного возраста. У А. Ф. Вербова без какого-либо обоснования из общего массажа исключается тазовая область. У Н. А. Белой исключаются тазовая область и голова – тоже без какого-либо описания причин такого исключения. У А. А. Бирюкова в общий массаж не входит голова. У В. Н. Фокина, хоть в общий массаж включены все части тела, но массаж ведется только в одностороннем режиме, т.е. поочередно массируется то правая, то левая часть тела, то правая, то левая конечность и т.д.. Билатеральных, двусторонних, движений практически нет, а именно такие движения согласно исследованиям телесно-ориентированной психотерапии, являются наиболее восстанавливающими, именно они создают ощущение целостности в теле человека.

Таким образом, общий массаж, описанный в учебной литературе по классическому европейскому массажу, по большому счету, никак нельзя назвать действительно общим: это не более чем последовательное массирование частей тела, да и то зачастую – не всех.

Следующим интересным открытием для меня было то, что ни в одном учебнике по массажу я не нашел информации о том с чем делать массаж. В конце каждого учебника есть более или менее подробный список лечебных мазей, которые используются при той или иной симптоматике, но что использовать при обычном, плановом массаже, нигде не упоминалось.

Очевидно же, что с лечебной мазью массаж сделать не возможно. Только предстать себе – массаж спины с «Финалгоном», «Апизартроном» или «Вальтареном». Это же нонсенс! Это мази исключительно для локального применения при соответствующей симптоматике. А чем делать всё остальное?

На официальных массажных курсах, которые я посещал для получения сертификата, эта сфера точно так же обходится молчанием, как совершенно незначимая и несущественная. Преподаватель просто сказал нам: купите любой массажный крем в аптеке или обычное минеральное масло типа «Джонсон-энд-Джонсон». То же самое я слышал от мно-

гих других людей, кто учился на различных массажных курсах. Максимум, что говорят преподаватели о массажных средствах, так это делятся своими личными наблюдениями и предпочтениями. То есть детально разработанной системы применения кремов и масел в нашем стандартном массаже не существует. Но ведь при этом всем хорошо известно, насколько активно кожа впитывает в себя все то, что на неё наносится. Следовательно, если даже обычный плановый массаж делать с каким-то высокопитательным средством, то это будет дополнять и усиливать действие массажа.

На Востоке, кстати, этот момент очень хорошо проработан. Особенно этим славится индийская аюрведа, где наука масел доведена до совершенства. В нашей же европейской традиции существует мощное направление, называемое ароматерапия. Ошибочно полагать, что ароматерапия – это просто наука об ароматах. Когда я познакомился с этой наукой, я обнаружил, что это, прежде всего, наука о свойствах масел. Следовательно, массажист, владеющий знаниями из области ароматерапии, может существенно углубить оздоровительное действие массажа, внеся в него элемент тканевого питания. Кроме всего вышеописанного, не нашел я в массажных учебниках ничего, связанного с энергетикой. Разумеется, в главах посвященных истории массажа, в некоторых книгах есть упоминание о китайских системах инь-ян, до-ин, у-син, но не более. К самому массажу, к самой технике массажа, это никакого отношения не имеет.

Так же я не нашел в этих учебниках никакого «психологического наполнения» – никаких упоминаний об исследованиях в области психосоматики.

И вот в какой-то момент у меня возник контур некой массажной методики, которая бы органично включала в себя все вышеперечисленные области знаний. И я поставил себе задачу разработать подлинно обще-оздоровительный массаж, который бы предназначался не для борьбы с болезнью, а для повышения качества жизни человека.

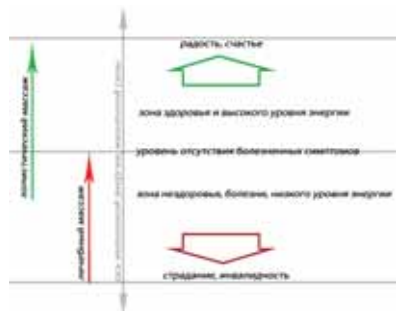
За фундаментальную философскую основу такого массажа я взял принцип целостности из йоги и вообще – восточной философии. А фундаментальной методологической основой моего массажа стал один из принципов восточной медицины (который, кстати, полностью принимается в те-

лесно-ориентированной психотерапии): борьба с болезнями никогда не приведёт к здоровью, а приведёт лишь к отсутствию болезни. А отсутствие болезни и здоровье – это состояния не тождественные. Здоровье – это прежде всего высокое качество жизни, радость жизни, интерес к жизни, творческое наполнение жизни...

Что же касается «инструментария» моего массажа, то его «технологическую часть» я взял из европейского классического массажа, при этом сделав акцент на двусторонние приёмы, когда руки массажиста работают одновременно как на правой, так и на левой стороне тела. Для этого я видоизменил некоторые виды поглаживаний, ввел некоторые дополнительные виды разминований и разработал ряд новых массажных приемов.

В последствии я назвал разработанную мной методику – авторский холистический массаж. Этот термин происходит от греч. holos – целый, целостный (или англ. whole).

Сферу применения этого массажа условно можно показать следующим образом (схема 1):



На этой схеме видно, что мотивационная основа лечебного массажа ограничивается выздоровлением человека. Когда он перестает быть «больным», перестает быть «пациентом», когда у него уже нет никаких болезненных симптомов, он фактически выходит из сферы лечения. И вот тут более целесообразны общеоздоровительные техники, к которым относится мой холистический массаж.

Данная схема хорошо демонстрирует факт того, как лечебный и холистический массаж дополняют друг друга. Обобщая, можно сказать, что холистический массаж – это массаж, прежде всего, для тех, кто занимается своим здоровьем, а не своими болезнями. Поэтому для массажиста, практикующего холистический массаж, кроме медицинского образования не менее важно образование психологическое, в частности – те-

лесно-ориентированная психотерапия. Своим ученикам я рекомендую познакомиться (или даже получить специализацию) по интегративной психологии и трансперсональной психологии. Обязательно надо хотя бы в общих чертах познакомиться с основами йоги, аюрведы, чжень-цзю-терапии, ци-гун, рэйки.

Вообще же, развитие в холистическом массаже идет по пяти основным направлениям. Все эти направления отражают пять основных составляющих холистического массажа, пять его сторон.

Во-первых, это, конечно же техника – знание, изучение, совершенствование приемов массажа. Возможно даже модификация этих приемов, «подгонка» их под себя, создание новых приемов.

Во-вторых, это «питание». Холистический массаж выполняется только с натуральными, живыми кремами и маслами, которые питают тело, являются тканевым питанием. Изучение свойств и качеств различных масел и кремов – это очень важное направление развития холистического массажиста. Сюда же входит освоение ароматерапии хотя бы на каком-то начальном уровне.

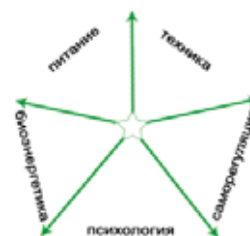
Третья сторона холистического массажа – это психология. Для того чтобы установить с клиентом тонкий и глубокий человеческий контакт, холистический массажист должен иметь навыки психолога – будь-то врожденные или приобретенные – главное, чтобы они были. Холистический массажист должен обладать хорошей эмпатией, уметь чутко реагировать на клиента, уметь его слышать и понимать на его языке. Уметь не говорить лишнего, а если нужно – говорить конструктивно, кратко и точно. Уметь создать для массажа атмосферу покоя, отдых и доверия.

Четвертая сторона холистического массажа – это биоэнергетика. Массажист должен быть знаком со всеми основными устоявшимися системами, которые работают с энергетикой: китайская медицина, йога, телесно-ориентированная психотерапия. И исходя из знакомства с этими системами, холистический массажист должен иметь хорошее представление об устройстве энергетике человека, понимать биоэнергетическое значение всех основных приемов массажа, владеть хотя бы небольшим набором техник работы с энергетикой человека.

И пятая сторона холистического массажа – это саморегуляция самого массажиста. В отличие от меди-

цинского массажа, где превалирует принцип «закрытости» от пациента, холистический массаж подразумевает наличие общего психологического пространства массажиста и клиента, что невозможно без открытости. Если же массажист открывается клиенту, то он должен уметь и стабилизировать, уравновешивать его состояние, иначе какой смысл в таком открывании? Если же человек стабилизирует кого-то, то он обязательно должен уметь стабилизировать самого себя, иметь хороший уровень саморегуляции, знать техники и принципы саморегуляции, а так же постоянно в этом развиваться и совершенствоваться.

Условно все эти элементы или стороны холистического массажа можно представить в виде схемы (схема 2):



Расходящиеся стрелки подразумевают бесконечность развития по каждому направлению. И так же, глядя на эту схему, можно увидеть, насколько холистический массаж является более объемным и масштабным явлением, нежели чисто технический европейский массаж, который в представленной схеме весь умещается только лишь в сектор «техника». Всё остальное – это уже вне компетенции стандартного массажиста, всё это уже его не касается. И если он имеет спонтанные способности психолога, или интересуется вопросами биоэнергетики, или интересуется питательными кремами, то это исключительно его личные интересы. Он может всем этим и не заниматься, а просто хорошо знать технику. И этого будет достаточно, чтобы считаться хорошим специалистом в классическом массаже.

Для холистического массажиста знания одной техники массажа не достаточно. Холистический массажист должен быть мастером во всех этих направлениях, и в каждом своем массаже нести все эти стороны своего знания.

А. Галкин,  
массажист, преподаватель йоги,  
Москва

# Обучение дозированию массажных воздействий

## Введение

Эффект массажа зависит от длительности процедуры, величины массируемого участка и его расположения, от числа и реакции активируемых рецепторов, а также от функционального состояния организма человека. Известно, стандартизировать процедуру массажа возможно посредством уменьшения числа переменных, влияющих на результат массажного воздействия.

Наиболее распространенные способы регламентирования воздействий массажа – это контроль длительности сеанса, выбор зоны воздействия и интенсивности применяемых приемов. Последнее, пожалуй, наиболее сложно поддающаяся переменная в сумме определения степени воздействия массажа. Массажные манипуляции обладают различными модальными признаками воздействия: прикосновения, давления, смещение кожи, и количественными характеристиками – силой, скоростью и направлением действия стимула. Эта специфичность воздействия придает уникальность ручному массажу, одновременно затрудняя оценку эффективности этих воздействий. Удачной попыткой унифицировать массажные манипуляции является учет механических колебаний, как одних из составляющих элементов воздействия приемов массажа. При выполнении сотрясающих и ударных приемов фиксируются периодические механические колебания, распространяющиеся по массируемому участку. Однако приемы поглаживания, растирание, выжимание и разминание также производят на мягкие ткани механические деформации с определенной периодичностью.

Частотными характеристиками приемов являются периодичность воздействия, и количество проходов за период времени. Для стандартизации воздействий М. А. Еремушкин (2002) предложил придерживаться средних значений проходов и частоты, приведенных для: поглаживания – 20 проходов за 10 секунд; растирания – 1 за 10 секунд с частотой 1 Гц;



разминания – 1 проход за 10 секунд с частотой 0,6 Гц; выжимание – 10 проходов за 10 секунд; сотрясающих – частота 3 Гц и для ударных 8 Гц. Предполагалось, что действие различных приемов массажа в заданном диапазоне проходов и частот обеспечит активацию соответствующих рецепторов. Необходимо отметить, что выполнение всех приемов классического массажа предусматривает контакт с кожей, продолжительность которого, и, соответственно, активация рецепторов зависит от параметров избранной манипуляции. В работе M. Morelli, D. E. Seaborne (1991) для исследования влияния глубокого и поверхностного массажа на параметры Н-рефлекса предварительно проводилось обучение сохранению заданной глубины воздействия. Дозировали массажные воздействия по давлению, оказываемому на массируемые ткани. Предложенный метод, по данным авторов, является эффективным для дифференцировки глубокого и поверхностного воздействия. Данный способ интересен при отработке таких частных методик как массаж для устранения избыточных жировых отложений и массаж для сна.

Тем не менее, остается проблема дозирования усилий массажиста при выполнении массажных воздействий. Особенно актуальна эта пробле-

ма на начальном этапе обучения будущего специалиста по массажу. Основная сложность при овладении приемами массажа – это дозирование силы воздействия. Словесное описание и демонстрация приемов не позволяет создать объективное представление о параметрах прилагаемых усилий. Соответственно, вопрос о способах обучения дозировке массажных приемов остается открытым. Поэтому в работе была принята попытка контроля интенсивности массажных манипуляций путем управления мышечным напряжением рабочих мышц массажиста. Широкое распространение в последние годы получил способ обучения с помощью биологической обратной связи (БОС). Биологическая обратная связь – технология, включающая в себя комплекс исследовательских, лечебных и профилактических физиологических процедур, в ходе которых пациенту посредством внешней цепи обратной связи, организованной преимущественно с помощью микропроцессорной или компьютерной техники, предъявляется информация о состоянии и изменении тех или иных собственных физиологических процессов. Используются зрительные, слуховые, тактильные и другие сигналы-стимулы, что позволяет развить навыки саморегуляции за счет тренировки и



повышения лабильности регуляторных механизмов.

Сегодня технологии БОС использует сигналы специального оборудования, позволяя, человеку контролировать различные функции тела и их воздействие на весь организм. К таким функциям относятся, например: мозговая активность, кровяное давление, мышечное напряжение, частота сердечных сокращений, температура тела, активность потовых желез. Существуют разные виды БОС, тем не менее, особое внимание специалистов привлекает применение БОС с визуальной обратной связью в течение выполнения задания. Особое внимание специалистов привлекает применение БОС с визуальной обратной связью в течение выполнения задания. Например, электромиография, в которой используются электроды или другие сенсоры для измерения мышечного напряжения, что позволяет распознавать ощущения и контролировать напряжение мышц.

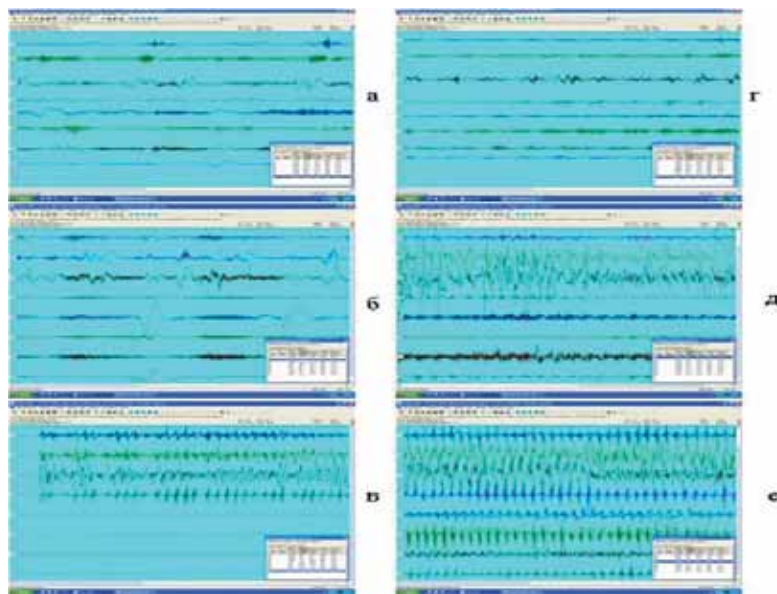
### Организация и методика исследования

Для снижения вариабельности воздействия массажиста было проведено лонгитюдное исследование с участием четырех специалистов. Основным методом исследования являлась поверхностная электромиография. Отведение и регистрация биопотенциалов скелетных мышц осуществлялись по общепринятой методике с помощью современного «Мини-Электромиографа», а обработку полученных данных проводили по специальной компьютерной программе «Муо» (АНО «Возвращение», СПб, 2003). Для регистрации электромиограммы (ЭМГ) использовались биполярные неполяризуемые дисковые электроды диаметром 0,9 см. Активный электрод располагался на двигательной точке исследуемой мышцы, а референтный фиксировался по ходу волокон мышцы. Межэлектродное расстояние составляло 2 см.

Зарегистрированные ЭМГ подвергались турн-амплитудному анализу. Исследованы длительность электроактивности, амплитуда и количество турнов – «поворотов» ЭМГ. Под турном специалисты понимают колебание потенциала ЭМГ амплитудой более 100 мкВ.

Регистрировали биоэлектрическую активность рабочих мышц специалиста: *m. extensor digitorum*, *m. brachioradialis*, *m. flexor digitorum* и *m. superficialis*. С целью обучения массажисты

Рис. 1. Оригинальная запись ЭМГ-активности мышц верхних конечностей при выполнении: а) поглаживание, б) выжимание, в) потряхивание, г) разминание, д) растирание, е) поколачивание



выполняли заданные манипуляции и визуально контролировали на экране монитора амплитуду и количество турнов ЭМГ, затем повторяли те же приемы без визуального контроля. Сеанс обучения составлял в среднем 5 минут каждому приему.

Результаты исследования и их обсуждение

После наложения электродов на исследуемые мышцы каждому массажисту предлагалось выполнить массажные движения. Из разновидностей приемов поглаживания, разминания, растирания, ударных выбрали те, которые присутствуют как в спортивном, так и в лечебном массаже и являются типичными для данной группы. Использовались приемы поглаживания – попеременное, из сотрясающих приемов применяли потряхивание, разминание было представлено двойным кольцевым разминанием, использовался прием выжимания основанием двух ладоней, из разновидностей приемов растирания выбрали растирания ребрами ладоней, а также применяли поколачивание. Мы учли и тот факт, что из 6-ти приемов спортивного массажа только 4 признаются специалистами по лечебному массажу. При выполнении приемов массажистам рекомендовали соблюдать определенный темп, ритм и силу механического воздействия, характерных для каждой разновидности.

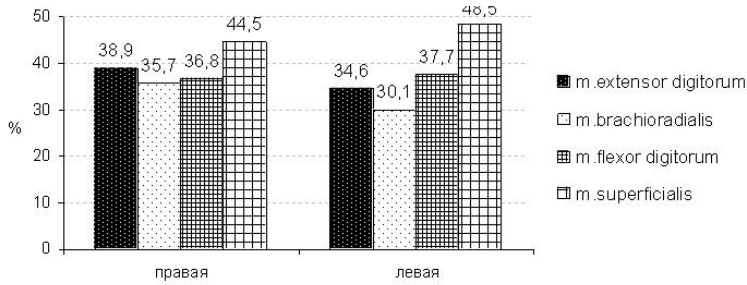
Были зарегистрированы ЭМГ *m. extensor digitorum*, *m. brachioradialis*, *m. flexor digitorum*, *m. superficialis*, которые при визуальном анализе демонстрируют отличия в активности тестируемых мышц при выполнении

массажных приемов. Так при выполнении поглаживания обнаруживалась низкочастотная постоянная активность *m. superficialis*, при этом для *m. brachioradialis* характерна периодическая (период 3–3,5 с) электроактивность, слабая импульсная активность *m. extensor digitorum* и большая активность *m. flexor digitorum*, по сравнению с другими тестируемыми мышцами правой верхней конечности. Электроактивность мышц левой конечности несколько отличалась именно амплитудой биопотенциалов мышц. Более плотным и с большей амплитудой была зарегистрирована ЭМГ мышц *flexor* и *extensor digitorum*, и меньшая активность мышц *brachioradialis* и *superficialis* (рис. 1а).

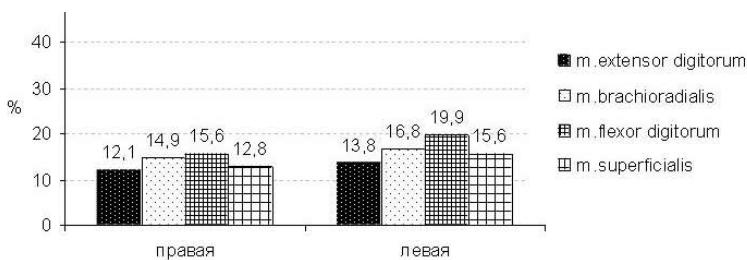
При выполнении других приемов массажа электрическая активность мышц была выше, чем при выполнении поглаживания. Исключение составляет лишь активность мышц левой конечности при выполнении приема потряхивание. Это связано с техникой выполнения данной манипуляции – при осуществлении потряхивания работает лишь одна конечность и у правшей это правая рука (рис. 1в).

Оценивали среднюю и суммарную амплитуду, среднюю частоту спектра, а также отношение средняя амплитуда и средняя частота спектра в начале (10-ти секундный период), в середине и в конце 5-минутного массажа. Без визуального контроля отмечались существенные, до 90%, перепады электрической активности рабочих мышечных групп. При зрительном контроле мышечных усилий

**Рис. 2. Отличия отношения средней амплитуды и средней частоты спектра первой и второй попыток мышц правой и левой конечности, (%)**



**Рис. 3. Отличия отношения средней амплитуды и средней частоты спектра первой и второй попыток мышц правой и левой конечности, (%)**



удавалось удерживать параметры электрической активности в диапазоне 6–16% от заданных. При отключении обратной зрительной афферентации удавалось удерживать модуляции активности в достаточно жестких границах – 20–37%.

Полученные данные не имеют достоверных отличий при выполнении различных приемов. Важен лишь тот факт, что чем выше напряжение мышц при осуществлении приема массажа, тем больше отличия при сравнении результатов электрической активности при воспроизведении заданного приема массажа в следующей попытке. При сопоставлении отношения средней амплитуды к средней частоте спектра первой 10-секундной попытки и второй, проведенной через 5 минут отдыха выявлены существенные отличия (рис.2). Оба тестирования осуществлялись без зрительного контроля электрической активности мышц.

Таким образом, при выполнении двух сеансов массажа, состоящих только из одного приема массажа, отличия в мышечной активности отличаются, соответственно это скажется на эффекте от выполняемого массажа. Снизить вариабельность воздействия нам показалось возможным посредством обучения массажиста поддержанию мышечной активности при контроле параметров электроактивности рабочих

мышц. Массажист выполнял массажные движения и визуально контролировал параметры ЭМГ на мониторе компьютера. Как только испытуемый демонстрировал умение поддерживать необходимое мышечное напряжение, ему предлагалось повторить тот же прием без визуального контроля – закрыть глаза на несколько секунд, при этом комментируя изменение активности мышц плеча и предплечья. Затем периоды вне визуального контроля увеличивались, а словесное сопровождение ошибок уменьшалось, вплоть до прекращения. Сеанс обучения составлял в среднем 5 минут каждому приему. Этого времени было достаточно, для того чтобы модуляция активности мышц не превышала 5–10%. На следующий день при первом и втором тестировании обнаруживалась, практически у всех массажистов, модуляция электрической активности мышц по всем контролируемым параметрам меньше, чем в предыдущий день, но в больше, чем 10–15%.

Следовательно, одного дня обучения не достаточно для поддержания заданного напряжения мышц массажиста, поэтому продолжали процесс снижения вариабельности ЭМГ-параметров тестируемых мышц. Через 7–10 сеансов удалось добиться удержания ЭМГ-параметров специфичных для исследуемых приемов

массажа в заданном диапазоне для всех массажистов. В дальнейшем отклонения основных ЭМГ-параметров при выполнении тестируемых приемов массажа без визуального контроля не выходили за рамки статистической погрешности – 10–20% в разные дни и при выполнении различных приемов массажа. На рисунке 3 приведены значения отношения средней амплитуды и средней частоты спектра мышц в первой и второй попытках при воспроизведении напряжения рабочих мышц массажиста при выполнении разминания, именно при выполнении этой манипуляции у всех испытуемых возникали наибольшие трудности со снижением вариабельности воздействия.

### Заключение

Результаты исследования статистически подтверждают, что при использовании биологической обратной связи можно регламентировать напряжение тех мышц массажиста, которые выполняют основную нагрузку при выполнении специфических манипуляций. Если рассматривать в качестве переменной объем афферентации, то это позволяет утверждать, что можно регламентировать дозу массажа, соответственно это дает возможность точно учитывать воздействие массажа, а так же побочные эффекты от данных процедур.

Вполне вероятно, что такое точное ограничение мышечной активности может устранить то, что особенно ценится в ручном массаже – индивидуальность воздействия. По нашему мнению, возможность регулирования интенсивности массажных манипуляций поможет в исследованиях, связанных с эффектами массажа, повысить достоверность результатов и наряду с констатацией положительных влияний правомерно рассматривать механизмы формирования эффекторных реакций. Кроме того, на этапах становления мастерства массажистам необходима стандартизация воздействий для достижения заявленного эффекта частных методик массажа. Однако в дальнейшем, при достижении более высокого уровня профессионализма необходимость в жесткой стандартизации параметров воздействия отпадает.

*Ю. А. Поварещенкова, В. В. Салко  
кафедра физиологии и спортивной  
медицины, Великолукская академия  
физической культуры и спорта*

# Детский церебральный паралич: патогенез, диагностика, лечение (гимнастика и массаж)

## Некоторые неврологические аспекты ДЦП

При работе с достаточно большим количеством литературы, нельзя не заметить, что трудно найти источник, где есть определение детского церебрального паралича (ДЦП). А если и встречается, то явно не охватывает то многообразие его клинического проявления, сложного этиологического и патофизиологического механизма.

Термин «детский церебральный паралич» введен в литературу в 1898 году Фрейдом.

По определению Всемирного комитета по ДЦП (1968) – детский церебральный паралич – это стойкое, претерпевающее изменения нарушение позы и моторики, вызванное поражением головного мозга.

В России чаще всего используется следующее определение: детский церебральный паралич – это группа патологических синдромов, возникающих вследствие внутриутробных, родовых или послеродовых поражений мозга и проявляющихся в форме двигательных, речевых и психических нарушений.

Очень близкое к привычному для нас определению дал J. H. Menkes в 1995 г.: детский церебральный паралич – гетерогенная группа клинических синдромов, общим для которых является не прогрессирующее нарушение двигательных функций и позы. Синдромы детского церебрального паралича вызываются изменениями развивающегося головного мозга.

Не найдя решения этой проблемы, мне ни чего не осталось другого, как сформулировать собственное определение ДЦП:

Детский церебральный паралич – это стойкое, не прогрессирующее поражение центральной нервной системы, произошедшее в пре и перинатальном периодах онтогенеза. Проявляющееся в двигательных нарушениях, связанных с влиянием патологических рефлексов, определяющих мышечный тонус в покое и при движении, а также вызывающее па-



тологическую атрофию или гипертрофию мышечной ткани. Что приводит к патологическому вынужденному положению тела, его части или конечности в покое, за счет сформировавшихся патологических синкинезий, синергий или (и) гиперкинезов. Формированию патологического двигательного стереотипа. Часто сопровождается изменениями психики и речи, эпилептическими припадками.

Уже в самом определении детского церебрального паралича заложена не только суть самого заболевания, но и принципы подхода к оказанию помощи таким пациентам. Данное определение позволяет оценить показания и предположить эффективность применения того или иного метода помощи.

Под понятием стойкого и не прогрессирующего поражения центральной нервной системы подразумевается процесс, основной характеристикой которого является стабильность, имеет незыблемые и четко очерченные границы. Они характеризуются определенной локализацией, объемом, и глубиной поражения нервной системы. Самое грустное, это то, что по истечении 3-х месяцев после травмы, современная медицина (и не только в России), не в состоянии повлиять, в сторону улучшения, на зону поражения ни по одному из критериев.

Теперь становится понятна столь малая эффективность применения неврологических препаратов при оказании помощи нашим детям. Конечно, все эти препараты придумали не глупые люди, и при их применении мы действительно получаем эффект, но он кратковременный и, самое главное, грозит серьезными осложнениями, самым грозным из которых являются судороги и постмедикаментозное угнетение нервной системы. Еще, следует отметить, что все неврологические препараты были придуманы и апробированы для взрослых и ни когда не учитывали особенности детского растущего организма. Именно по этой причине, еще в 80-е и 90-е годы XX столетия, данные препараты не применяют в ведущих клиниках Европы и Америки, во многих коммерческих и частных медицинских учреждениях России и Украины. Многие пациенты, имеющие опыт общения со специалистами из Европы и Америки, знают, с каким удивлением они читают в прилагаемой выписке раздел «проводимое лечение».

Есть в этом аспекте и еще один вопрос: дело в том, что каждый из врачей назначающий эти препараты, прекрасно знает о возможном осложнении, и тем ни менее, категорически назначает их, обосновывая это неизбежностью и обязательностью. Но тот, же самый врач, после



появления судорог у пациента отменяет все препараты, которые до этого момента были столь жизненно необходимы, не смущаясь, объясняя свои действия тем, что они теперь противопоказаны. А может, следует честно, и сразу сказать: – данные препараты не должны были применяться!

Допустим, что под воздействием какого-то фактора, произошло гипоксическое или геморрагическое поражение центральной нервной системы. В любом случае это поражение не будет однородным, и более того, за счет сложнейшей организации центральной нервной системы, оно будет носить индивидуальные характеристики. Современные методы диагностики не позволяют в полной мере ответить на вопрос о характере функциональных изменений в зоне поражения. Представим, что мы стали давать препараты-стимуляторы ЦНС впервые дни и, может быть, первые месяцы после травмы. Таким образом, пытаюсь уменьшить объем пораженной ткани за счет восстановления тех зон поражения, которые благодаря усиленному кровоснабжению и стимуляции обменных процессов, удалось вернуть присущие функциональные свойства. Что при этом происходит? К сожалению, препарат не может простимулировать только тот участок, который нам нужен, он стимулирует весь головной мозг, в том числе и очаги патологической и судорожной активности. А значит, происходит стимуляция, в том числе и патологии. От того, что мы желаем принести малышу только пользу, биологическая суть происходящих процессов не меняется. Мы стимулируем весь мозг, в том числе и очаги патологической активности, значит и судорожные припадки, которые при появлении уничтожат все то – хорошее, чего мы сумели достичь, а главное очень сильно затруднят наши дальнейшие действия, направленные на восстановление психических и двигательных навыков малыша. На сегодняшний день, к сожалению, мы не имеем препарата, который бы смог выборочно (селективно) стимулировать только те участки головного мозга, которые нам нужны. Конечно, медицина и фармакология не стоят на месте, и мы в праве ждать такие препараты. А пока их нет, нам следует отказаться от применения прямых и опосредованных стимуляторов ЦНС. Прибегать к применению исключительно по витальным показаниям.

Схема 1.



В основе всего лежит подготовка специалиста, он ни в чем не виноват. Его так научили, он просто не знает, как можно помочь иначе. И не сознавая того, обеспечивает работой тысячи и тысячи эпилептологов (специалисты, занимающиеся оказанием помощи больным с судорожными припадками).

Но это только полбеда. Дело в том, что при приеме противосудорожных препаратов (антиконвульсанты), резко тормозится психическое развитие, и почти на нет, сходят реабилитационные усилия при проведении массажа и лечебной физкультуры.

Обращаясь к статистике, следует отметить, что с начала широкого применения неврологических препаратов (примерно с середины 70-х годов 20-го века) процентное отношение рождения детей с детским церебральным параличом в России выросло примерно в 6,5 раз, и в десятки, раз возросло количество пациентов с судорожными припадками.

Государственные медицинские структуры в один голос утверждают, что причина данного роста в экологии и не правильном образе жизни, не достаточном медицинском обеспечении, в росте генетических заболеваний. Но почему этот рост наблюдается только у нас?

А.Ю. Ратнер впервые доказал, что ведущим этиологическим фактором в формировании детского церебрального паралича является родовая (натальная) травма шейного отдела позвоночника.

Согласно официальным данным (не замечая исследований А. Ю. Ратнера) к причинам возникновения спастичности относят:

1. Дисгенезия головного мозга.
2. Аномалии развития сосудов головного мозга.
3. Гипоксическо-ишемическая энцефалопатия новорожденных

(фокальная и мультифокальная, перивентрикулярная лейкомаляция, парасаггитальное повреждение головного мозга, повреждение базальных ганглиев и таламуса, субкортикальная лейкомаляция).

4. Внутрочерепные кровоизлияния (субдуральное, интравентрикулярное, геморрагический паренхиматозный инфаркт).
5. Внутривисцеральные инфекции (цитомегалия, краснуха, герпес и др.).
6. Неонатальные и постнатальные нейроинфекции (менингиты и менингоэнцефалиты).
7. Постнатальная черепно-мозговая и спинальная травма.

Конечно, эти причины имеют место быть, но самая главная, это нерадивость и халатное отношение к беременным женщинам и роженицам в родильных домах. Мы слишком смело вошли в эру стимуляции и планируемых (медикаментозно) родов. Эти факторы, и многие другие (в том числе и по независящим от медицины причинам) привели к тому, что более 80-ти детей из 100 с детским церебральным параличом, приобрели столь грозный диагноз в связи с последствиями натальной травмы ЦНС (схема 1).

По данным профессора А.Ю. Ратнера, причина формирования детского церебрального паралича лежит не в плоскости изменяющейся окружающей среды, генетических и инфекционных заболеваний, а в родовой травме шейного отдела позвоночника.

Некоторые факторы в родах, способствующие родовой травме шейного отдела позвоночника:

- При стремительных родах, не успевает в достаточной степени произойти разгибание во всех отделах позвоночника плода;

- При затыжных родах, может произойти дополнительная компрессия и деформация позвоночного столба;
- При недоношенности, размеры плода не соответствуют размерам родовых путей, поэтому давления мышц таза, брюшного пресса и матки, оказывается недостаточным для осуществления нормального механизма тракции, ротации, манипуляции;
- Когда вынимают плод при Кесаревом сечении, часто не учитывают, что отсутствие естественного процесса «разблокировки» при естественных родах, может привести к появлению различных патологических отклонений. А так же в погоне за «модными» (малой длины) разрезами, происходит травма шейного отдела позвоночника, в связи с несоответствием разреза и плеч (у доношенного ребенка размер плеч – 25–26 см.);
- При защите промежности, акушерка осуществляет компрессионное воздействие на весь позвоночный столб, что приводит к подвывихам в мелких позвоночных суставах (vertebro-kostal'nykh и kosto-sterernal'nykh sochleneniyakh);

При применении ИВЛ, интубация трахеи во всех случаях приводит к различным деформациям шейного отдела позвоночника.

Итак, малыш, при рождении встречает на своем пути серьезное сопротивление в родовых путях. Данное сопротивление происходит не только из-за неподготовленных родовых путей, но и по многим другим причинам: узкий или неправильной формы таз, посттравматические изменения родовых путей, патологическая или физиологическая гипертрофия мышц промежности и т.д. Мышцы матки, напрягаясь, выдавливают плод, а в случае недостаточной эффективности данного напряжения, акушер своим весом увеличивает данное давление. Таким образом, при рождении малыш испытывает чрезвычайно высокое давление на голову и шейный отдел позвоночника, что чаще всего и приводит к травме центральной нервной системы. Профессор А.Ю.Ратнер утверждал, что 96% детей с детским церебральным параличом, это дети, получившие родовую травму шейного отдела позвоночника и, как вследствие этого геморрагические и гипоксические поражения мозга.

Что же происходит с новорожденным малышом? Во-первых, все, что происходит с ребенком. Можно охарактеризовать одним словом – СТРЕСС. Когда природа придумала процесс появления малыша на свет,

она не знала, что будут города, специальные службы и родильные дома. Мы, почти не задумываясь, смело влияем на процесс, отработанный природой тысячелетиями. Новорожденный, при появлении на свет, обладает определенным набором врожденных рефлексов, которые обеспечивают его существование как биологический объект:

### Рефлексы врожденного автоматизма

- 1** Поисковый, хоботковый, сосательный и глотательный рефлекс – обеспечивают прием пищи,
- 2** Хватательный рефлекс – позволяет держаться руками и не падать при прикосновении к открытой ладони.
- 3** Прямая и содружественная реакция зрачков на свет (с рождения), спонтанные, рефлекторные и произвольные движения глазных яблок (с 2–4 недели).
- 4** Рефлекс опоры – позволяет в вертикальном положении стоять на ногах,
- 5** Шаговый рефлекс – позволяет в вертикальном положении идти вперед, при наклоне тела. В последующем на его базе формируются важные двигательные навыки: повороты на бок, перевороты, ползание, ходьба.
- 6** Рефлекс ползания – позволяет при положении на животе и спине, толкаться поочередно и одновременно ногами от опоры,
- 7** Защитный рефлекс – обеспечивают поворот головы с живота и со спины, для обеспечения дыхания.
- 8** Рефлекс с таза на туловище – при повороте таза ребенка, лежащего на спине (врач делает это, охватив рукой обе лодыжки ребенка и производя поворот таза путем поворота захваченных таким образом ножек), туловище ребенка без явного торзии, блоком поворачивается в ту же сторону.
- 9** Лабиринтно-тонический рефлекс (ЛТР) – рефлекс, обеспечивающий позу эмбриона в утробе матери. В положении на спине, проявляется напряжением мышц – разгибателей туловища и ног, руки подняты во фронтальной плоскости на 90 градусов и под таким же углом согнуты в локтевых суставах. В положении на животе характеризуется повышенным тонусом сгибателей всего тела. При вертикальном положении тела ребенка повышается тонус сгибателей нижних конечностей, в меньшей степени сгибателей верхних конечностей.

**10** Шейный симметричный тонический рефлекс (ШСТР) – обеспечивает толчок ногами при рождении и разгибание головы для свободного первого вдоха. При наклоне головы, повышается тонус сгибателей верхних конечностей и разгибателей нижних. При пассивном запрокидывании головы назад повышается тонус разгибателей верхних конечностей и сгибателей нижних.

**11** Плавательный рефлекс – последовательное проявление сгибательной и разгибательной фазы ЛТР, позволяет малышу, пусть и несколько хаотично, но плыть в воде. При этом рефлекторно обеспечивая себя доступом к кислороду.

**12** Рефлекс ползания – формируется сразу после рождения, при этом появляются уже сложные физиологические синергии в ногах.

**13** Асимметричный шейный тонический рефлекс (АШТР) – обеспечивает выпрямление руки, в сторону поворота головы, что обеспечивает свободное дыхание, одновременно с той же стороны сгибается нога и противоположная рука (поза фехтовальщика).

**14** Рефлекс Галанта – при штриховом раздражении кожи спины в паравертебральной области у ребенка, лежащего на животе, туловище выгибается дугой, закрытой в сторону раздражения.

**15** Рефлекс Переза – при штриховом раздражении кожи спины в области остистых отростков позвонков от затылка до копчика вызывает переразгибание тела с подъемом головы и сгибательные движения ног во всех суставах.

**16** Рефлекс Моро – при любом заметном раздражителе (звуковом, тактильном, висцеральном, проприоцепторном, болевом и т.д.) руки разбрасываются в стороны, голова запрокидывается, ноги – сгибаются и разводятся (1 фаза). Затем руки делают обхватывающие движения, туловище слегка сгибается, голова приводится к груди (2 фаза). Как правило, сопровождается испугом и плачем.

**17** Рефлекс Войта – ребенок подерживается в вертикальном положении, спиной к врачу, и затем внезапно производится наклон тела в правую или левую сторону до горизонтального положения. Ребенок производит охватывающее движение руками, пальцы разжаты, кисти разогнуты. Нога, лежащая сверху, сгибается в тазобедренном и коленном суставах с одновременным по-

дошвенным сгибанием в голеностопном суставе. Стопа переводится в положение пронации, пальцы веерообразно разводятся. Нога, находящаяся внизу, разгибается во всех суставах, стопа ротируется, пальцы переходят в положение подошвенного сгибания.

**18** Группа кожных рефлексов – участвуют в формировании статики и локомоции:

А) сгибание и разведение пальцев при раздражении кожи подошвы у основания 2 и 3 пальцев стопы.

Б) приведение и супинация стопы при раздражении кожи стопы в области головки 1 плюсневой кости.

В) пронация стопы при раздражении кожи подошвы к основанию 5 пальца. г.подошвенное сгибание стопы при раздражении кожи в области 1 и 3 пальцев.

Еще раз следует акцентировать внимание на том, что все эти рефлексы врожденного автоматизма служат только одной цели: что бы ребенок родился и выжил первые минуты, часы, или даже сутки после рождения без чьей-либо помощи, то есть абсолютно самостоятельно. Большинство из них, должны исчезнуть (редуцироваться) до 2-х месяцев жизни малыша.

Вышеуказанные рефлексы, являются врожденными и обязательными, но уже через два – три месяца, мы их будем называть патологическими. Для детей с детским церебральным параличом, они являются основополагающими, определяющими его дальнейшую жизнь и служат основой в формировании патологического двигательного стереотипа. Именно от их количества и степени выраженности, мы можем предположить прогноз и реабилитационный потенциал.

Взамен исчезнувшим рефлексам врожденного автоматизма, начинают последовательно формироваться установочные рефлексы:

1. Установочный рефлекс на голову (установочный шейный симметричный рефлекс) – обеспечивает фиксацию головы при изменении положения тела в пространстве, по отношению к гравитационному полю Земли.
2. Установочный цепной асимметричный рефлекс с туловища на таз – обеспечивает способность малыша самостоятельно сидеть и садиться.
3. Установочный рефлекс с таза на ноги – обеспечивает способность к вертикализации.
4. Пяточный рефлекс.



Все эти рефлексы служат единой цели – формированию ходьбы.

Для обычного здорового малыша это происходит как само-собой разумеющееся. Рефлексы врожденного автоматизма заменяются установочными. Ни кто на это не обращает внимания, и относимся мы к этому как к обычному явлению.

На степень эффективности реабилитации влияет возраст и уровень психического развития малыша. Чем раньше мы начали проводить грамотные и эффективные мероприятия, тем больший эффект мы в праве от них ожидать. Достаточное психическое развитие определяет мотивацию к активному движению.

Теперь мы можем точно сказать, что детский церебральный паралич – это все подавляющая власть патологических рефлексов. То есть, рефлексы врожденного автоматизма не погасли, взамен их не пришли установочные рефлексы. На фоне патологических рефлексов, по определению, не могут сформироваться установочные двигательные стереотипы, т.е. те движения, которые здоровый человек не замечает: ходьба, бег и т.д. Нервная система столь обширна, и разнообразна, что, по идеи, каждый ребенок с поражением ЦНС, должен отличаться от другого малыша, т.к. двух одинаковых поражений не бывает.

### **Значение недоношенности в структуре ДЦП**

В структуре ДЦП, следует обратить внимание на то, что 50% всех страдающих детей родились недоношенными. Таким образом, недоношенные дети в последнее десятилетие

стали одним из основных объектов перинатальной патологии.

По терминологии ВОЗ (1950, 1957, 1961) понятие «недоношенность» относится к живорожденным плодам со сроком гестации менее 37 недель, то есть родившимся на 22–36 неделе беременности. В последние годы доношенными новорожденными считаются дети, родившиеся при срочных родах на 37–41 неделе гестации. Переношенные новорожденные рождаются при запоздалых родах на 42 и более неделе беременности.

В течение 1-го часа жизни недоношенного ребенка, должны быть определены масса и длина тела. В зависимости от массы и длины тела, живорожденные подразделяются на 3 группы (приказ МЗ РФ №318):

- С низкой массой при рождении (1501–2500 г.) – «недоношенные»;
- С очень низкой массой при рождении (1000–1500 г.) – «глубоконедоношенные»;
- С экстремально низкой массой при рождении (500–999 г.) – «экстремально недоношенные».

Для глубоконедоношенных новорожденных детей характерны общая слабость, адинамия, склонность к приступам асфиксии. Они постоянно спят, чувство голода отсутствует. Крик тихий, слабый, в основном при раздражении. Сосательный рефлекс выражен слабо или вообще отсутствует.

У глубоконедоношенного ребенка с неотягощенным анамнезом это состояние обычно улучшается к 10–12 дню жизни.

От зрелости центральной нервной системы зависят адаптация ребенка



к внешней среде и нормальное функционирование систем организма. У недоношенных детей дифференцировка коры головного мозга и корковых центров еще не закончена, отмечается сглаженность борозд.

Как правило, при рождении малыша в ранние сроки, самая главная проблема, это признаки незрелости, обусловленные недоношенностью, и гипоксико-геморрагическими поражениями ЦНС.

В родах из-за несущественных физических данных, ребенок не получает серьезного сопротивления при прохождении родовых путей, поэтому часто встречающаяся травма шейного отдела позвоночника у рожденного ребенка в срок, у недоношенного малыша происходит редко. Но в связи с выраженной незрелостью органов и систем на фоне морфо-функциональной незрелости у недоношенного малыша, часто происходит субарахноидальное, или внутрижелудочковое кровоизлияние в головном мозге.

Следует отметить, что данному кровоизлиянию больше подвержены мальчики. Поэтому особое внимание и предосторожность следует обращать при рождении мальчика. Редко, но некоторые акушеры в угоду наилучшему желанию, прикладывают новорожденного недоношенного малыша к груди роженицы, при этом у ребенка происходят выраженный венозный застой крови в сосудах головы, что может приводить к кровоизлиянию.

За незрелостью нервной системы, скрывается не только задержка психомоторного развития, она является объективной и ожидаемой. За незрелостью также скрываются проявления поражения нервной системы, например гипоксическое поражение в родах и другие поражения, не обязательно обусловленные морфо-функциональной незрелостью или осложнениями в родах (например, инфекционными). Именно поэтому нельзя однозначно обвинять врача в некомпетентности, который вашего ребенка вел как здорового недоношенного, а в год так неожиданно и ужасно прозвучал диагноз детский церебральный паралич, врач до поры до времени просто этого не мог видеть. Учитывая, что такой малыш у участкового врача появляется на участке примерно один в два года, нужно обладать огромным опытом, чтобы разобратись в таком сложном случае.

Но, в проблеме с недоношенными детьми существует один очень важный аспект, которым, почему-то,

многие пренебрегают. Если перед нами здоровый недоношенный малыш, ни в коем случае нельзя спешить. Следует набраться терпения, и дать время для созревания его органов и систем. Не надо лечить незрелость лекарствами. Главная помощь, это время, грамотно проводимый массаж и физкультура. Любовь и внимание к малышу.

До самого момента рождения ребенка, а у недоношенного и после рождения, появляется большое количество нервных клеток. Нервные клетки появляются в зоне роста (перивентрикулярная область) – это самый центр головного мозга. После появления, они перемещаются (диффундируют) в кору головного мозга, уже по пути обрастая необходимыми функциональными связями. Малейший сбой в таком сложном процессе и клетка уже ни когда не сможет правильно функционировать, или будет просто выключена из активного функционирования в нервной системе. Но это еще половина беды. Беда, если клетка приобретет неправильную функциональную активность и начнет участвовать в формировании эпилептической активности, вовлекая в этот процесс все большее количество клеток головного мозга.

К сожалению уже давно доказано, что большинство препаратов, применяющихся в детской неврологии, являющихся прямыми стимуляторами эпилептического приступа. Пытаясь из самых благих побуждений помочь малышу, назначая большое количество препаратов, стимулирующих нервную систему, мы во многих случаях поощряем формирование очага судорожной активности, что приводит к эпилепсии и, как следствие, резко снижает или сводит на нет реабилитационный потенциал. Говоря проще, наш малыш уже ни когда не встанет на одну ступень со сверстниками по психическому и моторному развитию.

Под морфофункциональной незрелостью, мы подразумеваем недостаточную активность в исполнении своих функций различных органов и систем, от работы которых зависит состояние и работоспособность всего организма. Даже если малыш родился в срок на 40-й неделе беременности, все равно могут быть признаки незрелости плода: верхняя часть ушей прижата к голове, кожные покровы с мраморным рисунком, симптом «заходящего солнца» (когда зрачки опущены вниз), оволосение спины, рук, малое количество

складок на стопе, задержка редукции (исчезновения) врожденных рефлексов, не сформированные ядра окостенения, расположение пупка ниже центра живота и др.

Важно учитывать все факторы недоношенности и незрелости малыша при проведении массажа и ЛФК.

Массаж недоношенному ребенку можно начинать с того дня, когда наступила стабилизация основных физиологических функций: дыхательная, сердечно-сосудистая, выделительная, терморегуляторная.

Как правило, уже к 5–7 дню, малыш способен отвечать положительными реакциями на массаж.

При проведении первых трех – пяти сеансов, длительность процедуры ограничиваем 15–20 минутами. Во время сеанса основное время занимает поглаживание и легкие приемы ЛФК (например повороты на бок, с умеренной тракцией за согнутую в локтевом суставе руку). Не менее 3–5 минут с умеренной активностью выкатываем на мяче в положении на животе и спине, стараясь получить заметное расслабление и перераспределение мышечного тонуса.

В последующие сеансы, мы меняем соотношение интенсивности воздействия на ребенка к длительности процедуры. Наблюдаем за тем, как ребенок себя ведет во время массажа и после него.

Если малыш во время сеанса массажа сильно плачет, при этом наблюдается изменение кожи лица (багровеет или синее), наблюдается короткое апноэ, или периодически замирает, то следует или чередовать активные мероприятия с более приятными для ребенка моментами: можно с ним поиграть, отвлечь внимание на посторонние предметы. Или сделать не продолжительный перерыв, отдав малыша маме. После восстановления самочувствия (как правило, через 1–3 минуты) продолжаем массаж.

Не забываем, цель проводимого массажа не отсутствие плача, а выраженный положительный эффект, который будет проявляться и оцениваться по изменению мышечного тонуса в теле и конечностях, изменению положения тела, увеличению объема пассивного и активного движения в конечностях и суставах, появлению дополнительной физической силы и выносливости, новым движениям в развитии моторных навыков, формированию установочных рефлексов.

Длительность сеанса при работе с недоношенным малышом определяем не по возрасту, а по его функцио-

Таблица 1. Классификация дизонтогенетических постуральных дискинезий по Л.О.Бадалян, Г.Н.Дунаевская, И.А.Скворцов (1983)

Стадия	Возраст	Преобладающая форма		
I	До 1 1/2 – 2 мес.	Атонически-астатическая, или синдром «вялый ребенок»	—	—
II	От 2 до 12 мес.	Атонически-астатическая	Ригидно-спастическая	—
III	От 1 года до 4 лет	Атонически-астатическая	Ригидно-спастическая	Гиперкинетическая
IV	Более 4 лет	—	Ригидно-спастическая	Гиперкинетическая
			Смешанная	

нальной способности переносить предложенные нагрузки. В любом случае его длительность не может превышать 1 час и не бывает короче 20–25 минут.

Если малыш после сеанса массажа и выбранного вами режима нагрузок долго не спит, капризничает и плачет, то, скорее всего вы не правильно выбрали режим и перегрузили ребенка. Оптимально выбранный режим массажа можно оценить по тому, что малыш после процедуры дольше, чем обычно поспал, активно с аппетитом кушает, не изменился график ночного сна, или в поведении ребенка не произошло ни каких изменений.

Учитывая незрелость нервной системы, и не ожидая, как правило, быстрой ответной реакции, предпочтительно сразу выбрать для малыша график проведения массажа: 2–3 сеанса в неделю. Такой график позволит не перегружать ребенка ни физически, ни психологически. Этот же график позволит проконтролировать последовательность и правильность формирования установочных рефлексов и двигательных возрастных навыков. Еще важным плюсом выбранного графика массажа является то, что можно работать без перерыва до решения поставленных задач.

Мы не должны забывать, что с незрелым ребенком не следует спешить, но это не значит, что надо делать все медленно.

Особенно осторожно и внимательно следует оценить способность недоношенного малыша к вертикализации. Очень часто в этот важный период может проявить себя поражение ЦНС, которое по объективным причинам мы доселе не видели. Это же поражение, может привести к формированию ДЦП.

### Структура и классификация ДЦП

Да, мы знаем, что нервная система – бесконечна. Поражения нервной системы ни когда не повторяются по своей локализации, глубине и объему.

И тем ни менее мы имеем всего несколько форм детского церебрального паралича. К настоящему време-

ни в отечественной неврологии принята классификация, предложенная в 1952 г. Ford A. и модифицированная Футером Д.С. в 1958 г. и Семеновой К.А. в 1964 г. По этой классификации выделяется пять форм детского церебрального паралича: двойная гемиплегия, спастическая диплегия, спастическая гемиплегия, атонически-астатическая форма, гиперкинетическая форма.

**ДВОЙНАЯ ГЕМИПЛЕГИЯ** – тяжелейшая форма детского церебрального паралича. Характеризуется тетрапаретическими двигательными нарушениями во всех конечностях. Сопровождается выраженным изменением (ригидностью) тонуса мышц лица, оральные синкинезии, задержка психического развития, выражен бульбарный или псевдобульбарный синдром. Наблюдается выраженное поражение больших полушарий, заместительная гидроцефалия достигает максимальных объемов.

**СПАСТИЧЕСКАЯ ДИПЛЕГИЯ** (синдром Литтля) – наиболее частая форма ДЦП, характеризующаяся изменением мышечного тонуса по типу спастичности, двигательными нарушениями в верхних и нижних конечностях; причем ноги страдают больше рук. Степень вовлечения в патологический процесс рук может быть различной – от выраженных парезов, до легкой неловкости, которая выявляется при развитии у ребенка тонкой моторики. Мышечный тонус в ногах резко повышен, наблюдается перекрест ног, а так же клонус стоп.

**СПАСТИЧЕСКАЯ ГЕМИПЛЕГИЯ** – преимущественное поражение одной стороны тела. В руке гипертонус сгибателя, а в ноге – разгибателей. Рука согнута в локтевом суставе, приведена к туловищу, кисть зажата в кулак. Нога – прямая, ввернута внутрь, опора на носок, клонус стопы. Примерно у половины детей могут наблюдаться гиперкинезы на стороне поражения.

**ГИПЕРКИНЕТИЧЕСКАЯ ФОРМА** – невозможность осуществления активного движения. Считается, что этиологическим моментом является билирубиновая энцефалопатия (несовместимость крови матери и пло-

да по резус-фактору или по группе крови и др.), а также кровоизлияние из артериол в области полосатого тела, появляющееся в результате родовой травмы. Как правило, проявляются после первого года жизни. Различают атетоз, хореоатетоз, торсионная дистония. Гиперкинезы наиболее выражены в мышцах лица, дистальных отделах конечностей, мышцах шеи. В период новорожденности (первые 2-5 месяцев жизни) данная форма проявляется дистоническими признаками: вялые спонтанные движения, сниженный мышечный тонус, нарушены акты сосания и глотания, гипотония мышц при удержании позы в боковом положении туловище сильно изгибается.

**АТОНИЧЕСКИ-АСТАТИЧЕСКАЯ ФОРМА** – проявляется в виде выраженной мышечной гипотонии. На фоне высоких сухожильных рефлексов, влияние патологических рефлексов не активно. На втором – третьем году жизни, доминируют симптомы поражения мозжечка: интенционный тремор, туловищная атаксия, расстройство координации движений.

В практической деятельности, при постановке диагноза при обнаружении парезов и параличей, мы прибегаем к ведущей статистической классификации – международной статистической классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем (МКБ–10):

G80.0 Спастический церебральный паралич

G80.1 Спастическая диплегия

G80.2 Детская гемиплегия

G80.3 Дискинетический церебральный паралич

G80.4 Атаксический церебральный паралич

G80.8 Другой вид детского церебрального паралича

G80.9 Детский церебральный паралич неуточненный

На мой взгляд, интересная классификация была предложена Л. О. Бадалян, Г. Н. Дунаевской и И.А.Скворцовым (табл. 1).

Международная классификация отличается от применяемой в России и

Таблица 2. Предлагаемая классификация ДЦП (по Сандакову Д. В., 2010)	
Распространенность двигательных нарушений	Характер двигательных нарушений
Двойная гемиплегия (тетрапарез)	Спастичность – увеличение мышечного тонуса, выраженность которого снижается при повторном движении (легкой, средней и тяжелой степени тяжести).
Спастическая диплегия (болезнь Литтля)	Атетоз – постоянное невольное движение (легкой, средней и тяжелой степени тяжести).
Гемиплегия (гемипарез)	Гипотония – стойкое снижение мышечного тонуса (легкой, средней и тяжелой степени тяжести). Атония – отсутствие мышечного тонуса. Ригидность – плотное напряжение мышц, выражающееся в вечном сопротивлении при исполнении пассивных движений (легкой, средней и тяжелой степени тяжести). Тремор конечности при движении (легкой, средней и тяжелой степени тяжести). Астатизм – отсутствие устойчивости и равновесия. Атаксия-нарушение равновесия с частыми падениями (легкой, средней и тяжелой степени тяжести).

Схема 2. Распространенность форм, в структуре ДЦП



включает в себя особенности по распространенности и характеру двигательных нарушений, что позволяет дать более точную характеристику проявлениям детского церебрального паралича:

**1. По характеру двигательных нарушений:**

- Спастичность-увеличение мышечного тонуса, выраженность которого снижается при повторном движении.
- Атетоз-постоянное невольное движение.
- Ригидность-плотное напряжение мышц, выражающееся в вечном сопротивлении при исполнении пассивных движений.
- Атаксия-нарушение равновесия с частыми падениями.
- Тремор конечностей.

**2. По распространенности двигательных нарушений:**

- Моноплегическая форма.
- Гемиплегиическая.
- Диплегиическая.
- Квадриплегиическая.

На мой взгляд, совершенно очевидно, что недостаточно точно выглядит международная классификация в разделе распространенности двигательных нарушений. И, в свою очередь в классификации, применяемой в России, остро недостает характеристики двигательных нарушений.

Следует к характеру двигательных нарушений добавить астатическую форму, данная форма поможет охарактеризовать отсутствие устойчивых поз.

В разделе распространенности двигательных нарушений в международной классификации следует внести следующие изменения: убрать моноплегическую форму, квадриплегиическую заменить, на более привычный термин – тетрапарез (двойная гемиплегия), а диплегиическую форму переименовать в спастическую диплегию (синдром Литтля)

В таком случае гиперкинетическая форма должна описываться по характеристике двигательных нарушений (в большинстве случаев это спастическая диплегия). И по характеру двигательных нарушений (например: атетоз и атаксия).

Атонически-астатическая форма будет классифицироваться по распространенности двигательных нарушений: квадриплегия, по характеру двигательных нарушений: астатический тип, гипотония или атония. При многообразии проявлений детского церебрального паралича, основным клиническим признаком являются двигательные расстройства, которые проявляются нарушениями поддержания позы (патологией пасту-

ральных механизмов) и особенно движений – произвольной моторики. Очень часто в реальной практике, врачи ставят диагноз: вялый тетрапарез, что с большой натяжкой можно отнести к какой либо классификации. В предлагаемой мной классификации этот диагноз будет записан: тетрапарез, атаксическая форма, гипотония.

Конечно же, следует характеры двигательных нарушений еще разграничить по трем степеням тяжести. Такая расширенная классификация будет справедлива для всех форм, кроме астатической, т.к. само определение этой формы подразумевает отсутствие устойчивых форм в любом положении тела.

Есть еще одно очень важное преимущество предлагаемой мной классификации: она динамична. Т.е. в процессе лечения у нас, как правило, не меняется распространенность двигательных нарушений, но совершенно очевидно, что претерпевает изменения характер двигательных нарушений: причем как по степеням тяжести, так и может меняться сама форма характера двигательных нарушений. Это очень важно при проведении реабилитационных мероприятий и как один из методов контроля эффективности восстановления навыков (табл. 2).

Нельзя не отметить, что вместо 5-ти привычных форм и диагнозов не позволяющих применить даже минимальную индивидуальность, мы получаем достаточно большое количество диагнозов, которые позволят не только определить состояние страдающего ДЦП на момент осмотра, но и оценить эффективность реабилитации за определенный отрезок времени.

*Д. В. Сандаков  
педиатр, невролог  
Москва*



# Ортокин-терапия: инновационный метод лечения остеоартроза и боли в спине у спортсменов

Физические нагрузки, которые испытывает профессиональный спортсмен, нельзя даже приблизительно сравнить с теми, которые были 20–30 лет назад, и подавляющее большинство современных видов спорта отличается высочайшим физическим перенапряжением. Вследствие этого самые распространенные проблемы со здоровьем, которые имеет профессиональный спортсмен – это заболевания опорно-двигательного аппарата, частота данной патологии среди спортсменов намного выше, чем среди населения вообще.

## Основные причины заболеваний опорно-двигательного аппарата у спортсменов:

- Чрезмерные нагрузки
- Неправильная экипировка спортсмена;
- Несчастные случаи во время занятий спортом;
- Нерациональное питание.

К наиболее распространенным заболеваниям опорно-двигательного аппарата среди спортсменов относятся: ушибы, вывихи, растяжения, разрывы связок и сухожилий, разрывы мышц, переломы костей, а также остеоартроз и дорсопатии (боль в спине).

## Возможности медикаментозного лечения остеоартроза и боли в спине:

- симптом-модифицирующие средства быстрого действия: ненаркотические анальгетики, нестероидные противовоспалительные средства (НПВС), глюкокортикостероиды;
- симптом-модифицирующие средства медленного действия (хондропротекторы): хондроитин сульфат, глюкозамин сульфат, пиааскледин, препараты гиалуроновой кислоты;
- структурно-модифицирующие препараты: хондроитин сульфат, глюкозамин сульфат, пиааскледин, стронция ранелат, диацерин.
- Ортокин-терапия (индивидуальная терапия аутологичными цитокинами)

Метод  
Ортокин-терапии

## Суть метода Ортокин-терапии и необходимое оборудование

- Кровь больного инкубируют с помощью специальной системы (Ортокин) для получения сыворотки, содержащей **повышенные концентрации противовоспалительных цитокинов**. Полученная аутологичная кондиционированная сыворотка (АКС) вводится пациенту в виде серии местных инъекций в пораженную область, например, в сустав при остеоартрозе или эпидурально при болях в спине.
- Сыворотка готовится в лечебном учреждении.
- Оборудование: термостат, центрифуга с контейнерами по размеру шприцев Ортокин и морозильная камера на  $t -20^{\circ}\text{C}$ .

## Преимущества метода Ортокин-терапии

- эффективно купирует боль и другие симптомы остеоартроза и дорсопатий;
- служит ценным дополнением и альтернативой существующим подходам к лечению;
- обладает выраженным и продолжительным терапевтическим эффектом (до 2 лет после одного курса лечения)
- отличается хорошей переносимостью и минимальным количеством побочных действий
- эффективность и безопасность Ортокина доказаны в рандомизированных, контролируемых, двойных слепых клинических исследованиях<sup>1,2,3,4</sup>

## Важная информация

- Ортокин может применяться в большинстве лечебных учреждений в рамках лицензии на медицинскую деятельность.
- Необходим двухдневный курс обучения персонала. Для организации обучения Ортокин-терапии обращайтесь в офис компании Къези (+7 (495) 967-12-12)

1. Becker C et al: Efficacy of epidural perineural injections with autologous conditioned serum for lumbar radicular compression: an investigatorinitiated, prospective, double-blind, referencecontrolled study, Spine, 2007; 32(17):1803-8.
2. Chevalier X et al: Intraarticular injection of anakinra in osteoarthritis of the knee: a multicenter, randomized, double-blind, placebo-controlled study. Arthritis Rheum. 2009 Mar 15;61(3): 344-52.
3. Yang KG et al: Autologous interleukin-1 receptor antagonist improves function and symptoms in osteoarthritis when compared to placebo in a prospective randomized controlled trial, Osteoarthritis and Cartilage, 2008;16(4): 498-505. Epub 2007 Sep 6.
4. Baltzer AWA et al: Autologous conditioned serum (Orthokine) is an effective treatment for knee osteoarthritis. steoarthritis and Cartilage, 2009 Feb;17(2):152-60. Epub 2008 Jul 31.

# Методика спа-арт-массажа «Магия Матисса»



Экологический фактор, мало-подвижный образ жизни, медикаменты, консерванты, токсины, ежедневные стрессы, иммунодефицит, синдром хронической усталости – вот неполный перечень причин, ведущих к снижению здоровья и качества жизни.

Эмоциональные расстройства в некоторых случаях выступают в роли основного патогенетического фактора избыточного веса. Недостаток положительных эмоций и приятных ощущений в одной сфере толкает к поиску его компенсации в других сферах – в частности, к «заеданию стресса», к получению приятных вкусовых ощущений от сладкой, жирной, пряной пищи, от чувства «полного удовлетворения голода», «полной сытости».

Многоплановые проблемы, как правило, требуют и многогранных решений. Разумеется, в подобных случаях основное внимание при лечении уделяется воздействию именно на эмоциональную сферу.

Поиск требуемых новых форм комплексного оздоравливающего влияния на человека, многолетняя врачебная практика в прошлом и настоящий преподавательский опыт привели нас к сочетанию нескольких методов, применяемых в медицине, в массаже, в психологии и психотерапии. Так появилась концепция и методика спа-арт-массажа «Магия Матисса», используемая при стрессовой усталости и избыточном весе на фоне снижения адаптационных возможностей организма. Это синтез хромотерапии, пассивной арт-терапии и комбинированных техник массажа. Структура методики и техника массажа были разработаны преподавателем массажа Акоюн Любовью Валентиновной. Художественное оформление и идея концепции слияния спа-массажа и арт-терапии предложены преподавателем массажа Павлухиной Натальей Петровной.

В самой природе искусства, как отражении всеобщей системной гар-

монии мира, заключена его целительная сила. В каждом человеке предполагается от рождения существование, хотя бы в скрытой форме, творческого начала, и созерцание художественных произведений пробуждает это начало, изменяет отношение больного к своему состоянию, отвлекает от тягостных мыслей, способствует его психической адаптации и общей гармонизации личности.

Новая концепция массажа в 4 руки сочетает в себе оригинальные приемы, влияние цвета и непосредственное ощущение жизни переданное в картинах великого французского художника Анри Матисса. Почему Матисса? В своих «Заметках художника», опубликованных в 1908 году, он писал: «Я мечтаю достигнуть в своей живописи гармонии, чистоты и прозрачности. Я мечтаю о картинах, которые станут успокаивать, а не будоражить зрителя; о картинах, уютных, как кожаное кресло, в котором можно отдохнуть от груза забот». Его ис-

куство оказалось «бальзамом для души», он работал с цветом, повинуюсь движениям чувств, и мечтал «об искусстве равновесия, чистоты и безмятежности, в котором не было бы ничего угнетающего или внушающего заботу».

Мысли художника, его произведения как нельзя точно соответствовали целям нашей работы.

Созерцание живых пейзажей прекрасно сочетается с прослушиванием медитативной, успокаивающей музыки, самовнушением или дыхательными упражнениями.

Воздействие цвета может вызывать у человека как физиологический, так и психологический эффект. Еще В. М. Бехтерев применял своеобразные светофильтры для повышения психотерапевтического воздействия на эмоциональное состояние пациентов. Цвет воздействует на человека определенным образом: красный (розовый) – способствует восстановлению сил, связан с активностью, жизненной силой, стремлением к успеху, нормализует кровообращение; желтый – способствует раскованности, стремлению к новому, общительности, нормализует пищеварение, восстанавливает функции кишечника, лечит кожные заболевания; зеленый – создает чувство уверенности, настойчивости, твердости, целеустремленности, создает успокаивающий эффект, снижает температуру; голубой (синий) – создает ощущение легкости, нежности, чувство спокойствия, удовлетворенности, способствует релаксации, нормализует давление. Хромотерапия нормализует энергобаланс, снимая напряжение, приводит организм в состояние созерцательного покоя.

«Простые цвета, – писал Матисс, – действуют тем сильнее на наше чувство, чем они проще. Синий, например, сопровождаемый дополнительными тонами, действует как удар сильного гонга».

Ритмические повторы линий, смелые соотношения различных оттенков синего и красного усиливает то особое полифоническое звучание живописи, которое сам Матисс называл «симфоническим интерьером».

Массаж в четыре руки, музыка и цвет, создают определенные ассоциативные связи. Движения массажистов напоминают знаменитое панно Анри Матисса «Танец». Возникает феномен «сотворчества». Чувственное восприятие цвета, линий и форм картины порождает желание танцевать. Лаконичность и ритмич-

ность массажных приемов продуманно уравновешивают взаимовлияние души и тела. Пластичность и динамичность методики создают положительный психосоматический резонанс. Результатом такого гармоничного воздействия становится оптимизация настроения и, в свою очередь, нормализация веса пациента. Цветовое решение интерьера и индивидуальный подбор репродукций картин, большое количество массажных приемов и комбинаций позволяют создавать для каждого пациента неповторимую и эксклюзивную процедуру.



Визуально структура картины и замысел художника никогда не расшифруются полностью, а каждый раз будут раскрываться новым содержанием в зависимости от состояния зрителя. Это позволяет максимально продуктивно использовать артефакты, составляющие интерьер и пространство массажной композиции, на протяжении всего курса лечения.

Оригинальная методика спа-арт-массаж «Магия Матисса» устраняет последствия стресса: усталость и апатию, повышает адаптационные возможности организма, восстанавливает энергетический баланс, возвращает силы и повышает жизненный тонус.

«Магия Матисса» – это радость жизни и симфония красок. Это гибкость линий и экспрессия движений, это гармония души и красота тела.

Это тандем-массаж – инновационный, нестандартный и креативный, который кумулирует в себе лучшие и оригинальные элементы различных видов массажа: классического, сегментарного, лимфодренажного, тайского, индийского и других. Массаж в четыре руки охватывает все основ-

ные системы организма: мышечную, сосудистую, дыхательную, суставную и нервную в равной степени, происходит общая гармонизация организма.

Тандем-массаж выполняется двумя массажистами. Один ведущий, другой ведомый. В процедуре используются несколько различных техник. Это может быть синхронный массаж рук и ног, или одновременное воздействие на разные части тела. Большое количество приемов и комбинаций позволяют создавать для каждого пациента совершенно индивидуальную процедуру массажа и исключительный мир ощущений.

Для борьбы с избыточным весом массаж применялся с древних времен. В современной литературе встречаются противоречивые мнения по этому поводу. Неоднозначная оценка эффективности массажа при ожирении, возможно, обусловлена простой причиной: не всякий массаж и не всегда может существенно помочь снижению веса. При вторичных формах, при тяжелых степенях и большой давности ожирения массаж малоэффективен. Изолированное применение массажа, без диетических ограничений и физических нагрузок, может даже способствовать увеличению массы подкожного жира за счет улучшения микроциркуляции на фоне сохраняющегося положительного энергетического баланса. Особенно отчетливо эффект массажа заметен при незначительном превышении нормы массы тела и при первой степени ожирения, особенно у молодых физически крепких пациентов с небольшой давностью ожирения.

У мужчин массаж, как правило, эффективнее способствует снижению веса, чем у женщин; у молодых пациентов – эффективнее, чем у пожилых пациентов.

Противопоказания к массажу: декомпенсированные заболевания внутренних органов, инфекционные и вирусные заболевания, патология сосудов, беременность, критические дни, нервно-психические заболевания, аллергические реакции на применяемые масла, злокачественные и доброкачественные образования, повреждения кожных покровов.

Как правило, уже после нескольких сеансов массажа улучшается функциональное состояние мышц и суставов, общее самочувствие и эмоциональное состояние, появляется ощущение бодрости и прилива сил, потребности в движении.

Цели массажа:



краткосрочные – стимуляция общего тонуса организма, усиление обмена веществ, улучшение легочного и тканевого газообмена, лимфо- и кровообращения;

долгосрочные – улучшение работы сердечнососудистой системы, центральной нервной, дыхательной систем, нормализация обмена веществ, приспособление организма к физическим нагрузкам, общее укрепление организма.

#### План массажа:

1. Синхронный массаж рук, ног, спины;
2. Массаж спины, шеи, области грудного отдела позвоночника;
3. Массаж области лопаток и верхних конечностей;
4. Массаж области поясничного отдела позвоночника и крестца;
5. Массаж области ягодиц и нижних конечностей;
6. Синхронный массаж спины, рук и ног.

Исходное положение пациента – лежа на животе.

Применяют небольшое количество масла для улучшения скольжения рук. Начинают с синхронного массажа рук, ног и спины. Потом проводят одновременное воздействие на разные части тела.

1. Поверхностное плоскостное поглаживание спины поочередно каждым массажистом.
2. Попеременное растирание синхронно.
3. Спиралевидное поглаживание синхронно на «ближней» стороне спины.
4. «Пиление» в поперечном направлении синхронно.
5. Поглаживание в 2 тура (поочередно).
6. Пиление встречное вдоль длинных мышц спины (пояснично-крестцовая область, далее межлопаточная область).
7. Раздельно-последовательное поглаживание ладонями с захватом надплечий.
8. Приемы поглаживания по боковой поверхности тела, по верхним и нижним конечностям с переходом массажистов на противоположную сторону.

Поглаживание нормализует состояние кожи и подкожной жировой клетчатки, уравнивает процессы торможения и возбуждения в ЦНС. Выполняется не только по току лимфы и венозной крови, но и в обратном направлении, учитывая нервно-рефлекторный и гуморальный факторы воздействия массажа для улуч-

шения кровообращения и усиления обмена веществ.

При растирании кожу и подкожные ткани смещают относительно подлежащих тканей, производят взаимосмещение соседних участков тканей. Этот прием оказывает влияние преимущественно на подкожно-жировую клетчатку, связки, фасции.

9. Глубокое поглаживание, растирание и разминание мышц спины.

10. Синхронный массаж надплечий и рук, включающий приемы поглаживания, растирания и разминания.

11. Одновременный массаж мышц шеи и лопаток (поглаживание, растирание, разминание, растяжение).

Растяжение мышечных волокон вдоль и поперек мышцы увеличивает подвижность, улучшает кровообращение в уже расслабленной мышце.

12. Общее поглаживание по боковой поверхности спины, по верхним и нижним конечностям.

13. Синхронный массаж задней поверхности нижних конечностей (поглаживание и растирание).

14. Массаж ягодичной области.

15. Согнуть одну ногу в колене и прижать к противоположной ягодице. Один массажист растягивает мышцы или фиксирует суставы, второй выполняет специфические приемы на данной зоне.

Работа в 4 руки позволяет эффективно воздействовать на мышечно-связочный аппарат, который страдает при ожирении, улучшает мобильность суставов, эластичность мышц и связок, снимает мышечную усталость, помогает при бессоннице, нормализует артериальное давление.

16. Одновременный массаж верхних и нижних конечностей.

17. Синхронный массаж подошвы.

18. Одновременный массаж спины и нижних конечностей с использованием приемов глубокого разминания.

Разминание – основной прием массажа, действующий на мышцы. Реакция мышц на массаж – это основа механизма снижения веса. Воздействие на мышцы активизирует ферментные системы, повышает сократительную способность и тонус мышц. Повышается двигательная активность пациента, усиливается обмен веществ, уменьшаются жировые отложения.

Зачастую значительная толщина подкожного жирового слоя не позволяет выполнять приемы массажа по правилам классической техники. При разминании крайне затруднено захватывание, приподнимание и от-

тягивание мышц. Большая часть приемов, применяемых при ожирении, представляет собой комбинацию разминания и растирания.

19. Исходное положение массажистов – напротив друг друга. Поглаживание в 3 тура, поочередно.

20. Прерывистая вибрация вдоль всей спины, по ягодицам и ногам.

Вибрационные приемы способствуют повышению тонуса мышц, активизируют мышечные сокращения. В первое время, когда быстро снижается вес и образуются кожные складки очень важно использовать тонирующие ударные приемы с максимальной скоростью, легко и поверхностно.

21. Поглаживание спины, рук и ног одновременно и поочередно.

22. Поглаживание от пояснично-крестцовой области к стопам и кистям.

Продолжительность массажа 35–40 минут. Сеансы массажа должны проводиться не реже, чем через день, количество сеансов на курс – 10–25. Лучшее время для проведения массажа при ожирении – утро, через 2 часа после легкого завтрака. После процедуры массажа необходим пассивный отдых 10–15 минут.

Массаж в четыре руки позволяет одновременно воздействовать на несколько областей, т.е. на большую площадь, не ослабляя интенсивности общего воздействия, избирательно работать на проблемных зонах, суммировать воздействие при обработке разных областей, экономить силы массажиста и время пациента, доставляя пациенту в то же время незабываемые ощущения.

Наибольшее воздействие процедуры спа-арт-массажа оказывают на пациентов, обладающих необходимым уровнем общей культуры и определенным опытом восприятия объектов художественного творчества.

У авторов в планах создание методик спа-арт-массажа на основе полотен таких художников, как Климт, Врубель, Ван Гог, Сарьян. Все это замечательно было бы объединить спа-арт-галереей: специализированным спа-центром или сетью спа-салонов под эгидой одного брэнда, где можно было бы получать VIP-спаслужбы – единственный в своем духе креативный и эксклюзивный массаж.

*Л.В. Акопян, Н.П. Павлухина,  
К.Н. Гоженко,  
преподаватели Кисловодского  
медицинского колледжа*

# Авторская методика спа-массажа травянными узелками

**Т**равяные узелки – специальные массажные приспособления, состоящие из деревянной ручки и льняного мешочка с травяным сбором (рис. 1).

Массаж травяными узелками направлен на устранение последствий психоэмоционального стресса. Это методика очень мягкого, расслабляющего воздействия на тело человека с целью устранения мышечно-энергетических блоков и гармонизации психоэмоциональной сферы, в частности: уменьшение чувства, тревоги, беспокойства и страха; устранение последствий нервного стресса и хронической усталости. Дает обретение внутреннего, спокойствия и уверенности. Вызывает расслабление мягких тканей и улучшает местную циркуляцию.

В старину ведуньи, лекари лечили многие недуги методом прикладывания к больному месту распаренной травы. Назывался метод «припаривание», «прилаживание». Трава подбиралась индивидуально по разным заболеваниям. Это были и болезни суставов, и позвоночника, и общая усталость, и последствия травм и другие болезненные состояния.

От воздействия горячих, распаренных трав, местно улучшается кровообращение, усиливается микроциркуляция, а значит, ускоряются восстановительные, репаративные процессы в тканях. Лечебные вещества трав легко проникают в кровоток и начинают свое лечебное действие. Что бы удобно было брать горячую траву, ее завязывают в ткань в виде «узелков».

Этим нехитрыми приспособлениями легко совершать различные манипуляции в виде постукивания, касания, глажения, прижимания. Метод прикладывания горячей распаренной травы применяется к локальной отдельной области, так и на все тело. На сегодняшний день возрождение данной методики стало актуально и востребовано в виду ее простоты и высокой эффективности.

Данный метод отлично помогает мастеру быстрее добиться терапевтического и профилактического дейст-

вия. А для клиента салона – это замечательный метод познакомиться со старорусской оздоровительной системой и получить отличный способ восстановить свои силы в этом напряженном ритме жизни.

Массаж травяными узелками носит мощный антистрессовый характер, дает ощутить легкость в теле, прекрасное самочувствие, спокойствие и гармонию души.

Массаж травяными узелками противопоказан: при обострении хронических заболеваний, гипертонии, сахарном диабете, повышении температуры тела, болезнях крови, атеросклерозе сосудов, беременности.

Показания: болезни легких, остеохондроз, артроз, при пониженном иммунитете, после спортивных занятий, болезнях «напряженной жизни», частых перелетах.

## Описание методики

Массаж травяными узелками сочетается с массажной ручной техникой. Травяные узелки горячие, распаренные в пароварке – это элемент тепловой и фито-ароматерапии. Такое сочетание значительно усилит и терапевтический, и косметический эффект по сравнению с ручным массажем.

**Подготовка кабинета:** за 30 мин. до начала процедуры запариваем травяные узелки, застилаем кушетку, зажигаем арома-лампу, включить спокойную музыку.

Данный массаж может сочетаться с другими этапами (например, прогревание в кедровой мини-сауне, пилинг, и т. д.), а может быть самостоятельным видом массажа.

Готовим травяные узелки так: на дно сухого льняного мешочка выкладываем травяной сбор (в фильтр-пакете), сверху устанавливаем деревянную ручку и затягиваем тесьму узелка вокруг ручки, узелки погружаем в воду в пароварке (рис. 2, 3, 4).

Пароварку ставим на максимальную скорость прогрева, внимательно следя за тем, чтобы вода не закипала. Выдерживаем травяные узелки в пароварке 30 мин. Для усиления аромата в воду в пароварке можно





добавить 3–5 капель аромафитобальзама «Хвойный дар».

### Техника спа-массажа травяными узелками

Перед массажем предлагаем клиенту принять душ.

#### I. Положение на животе.

##### Массаж спины.

Клиент ложится на живот, стопы укладываем на валик, накрываем тело теплой простыней. Простыню открываем попеременно в тех областях, где проводим массаж.

Открываем спину. Разносим теплое кедровое масло по всей спине. Проводим легкий ручной массаж всей спины (большое количество поглаживаний) (рис. 5).

Затем берем из пароварки узелки, отжимаем их на полотенце (чтобы горячая вода из них не бежала) (рис. 6). Выполняем быстрые легкие касания узелками вдоль позвоночника (паравертебральная область) вокруг лопаток и спускаемся вдоль позвоночника вниз к крестцовой кости. Повторяем 5–6 раз, отступая от проработанной зоны на ширину узелка. По мере остывания узелков выполняем прием постукивание (похлопывание) узелками по той же траектории (рис. 7, 8).

Затем выполняем прием «валяние» узелками по той же траектории – 3 раза (9, 10).

Выполняем прием «скольжение» по всей поверхности спины. Траектория движения прямолинейно, зигзагообразно, восьмерками.

Приемом «кручение» выполняем растяжение длинных мышц спины. Один узелок упираем в крыло подвздошной кости, а другим узелком продвигаемся вверх до шейного отдела. Повторяем 2–3 раза, переходим на другую сторону (рис. 11, 12). Проводим глубокое надавливание по всей спине с более длительной фиксацией на мышце – 1 раз (рис. 13). Убираем узелки в пароварку. Проводим ручной глубокий массаж спины, при необходимости лечебный (классическая техника).

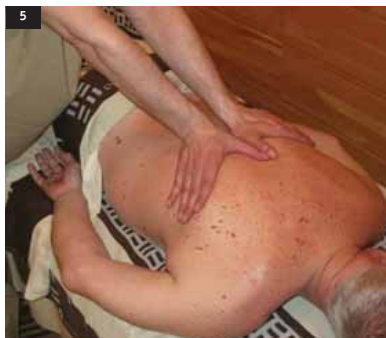
Накрываем спину простынейю.

**Приемы:** касание (рис. 14), постукивание (рис. 15), валяние (рис. 16, 17), скольжение, растяжение мышц со скольжением (рис. 18), кручение (рис. 19), глубокое надавливание (рис. 20).

#### II. Положение на животе.

##### Массаж нижних конечностей.

Открываем простыню со всей правой ноги. Разносим по всей ноге кедровое масло массажными поглажи-







вающими движениями в спокойном ритме. Берем узелки из пароварки. Выполняем легкие быстрые касания узелками по всей ноге с ягодичной областью от стопы вверх до ягодицы и обратно вниз к стопе. Повторяем 2–3 раза. Выполняем постукивание узелками по всей ноге 30–60 сек. Акцент на крупных мышечных группах.

Выполняем прием «валяние» по всей ноге с акцентом на больших мышечных группах. Вверх от стопы к ягодице, вниз к стопе. Повторяем 2–3 раза. Выполняем прием «скольжение» от стопы вверх к ягодице и вниз к стопе с меньшим нажимом. Поглаживание может быть выполнено следующим образом – один узелок идет от подколенной ямки к ягодице, а другой вниз к стопе, прямолинейно и восьмеркой. Выполняем «кручение» на больших мышцах 2–3 раза. «Глубокое надавливание». Один узелок кладем на подошву, вторым узелком надавливаем на мышцы ноги с постепенным продвижением к ягодице и вниз идет к стопе скольжением. Повторить 2 раза. Убрать узелки в пароварку. Выполнить ручной лимфодренажный массаж разогретой ноги. Если есть необходимость, добавить кедрового масла для лучшего скольжения. Накрывать ногу простыней. Все повторить со второй ногой (рис. 21, 22, 23, 24).

### III. Положение на спине.

#### Массаж нижних конечностей.

Попросить клиента перевернуться на спину. Укрыть простыней. Спокойными поглаживающими движениями разносим масло по передней поверхности ноги. Берем узелки из пароварки. Проводим быстрые касания двумя узелками от стопы вверх по средней линии до паха и опускаемся вниз к стопе. Один узелок идет по внутренней поверхности, другой по наружной. Повторить 2–3 раза. Постукивание узелками по мышцам бедра 30–60 сек. Выполняем прием «валяние» двумя узелками поперек мышц бедра, голени и суставов вверх-вниз от стопы к бедру. Повторить 2–3 раза. Скольжение узелком по всей ноге от стопы по внутренней поверхности вверх и обратно по наружной поверхности вниз, другой узелок прижат к подошве. Повторить 2–3 раза. Двумя узелками проводим глубокое надавливание по всей ноге. Убрать узелки. Выполнить ручной лимфодренаж ноги. Ногу накрыть простыней. Все повторить на другой ноге.

### IV. Положение на спине. Массаж живота и грудной клетки.

Спокойными поглаживающими движениями разносить масло по всему животу и грудной клетке.

Берем узелки. Выполняем легкие касания по всему животу и грудной клетке. Постукивание узелками по животу и грудной клетке.

Поглаживание по животу по часовой стрелке.

Поглаживание по грудной клетке вдоль ребер.

Для более глубокой проработки живота выполняем глубокие отжимания узелками по всей поверхности живота.

#### V. Положение на спине.

##### Массаж рук.

Разносим масло по всей поверхности руки.

Берем один узелок, выполняем легкие касания по всей руке. Для удобства обработки большей поверхности кисть клиента держим в своей кисти.

Выполняем постукивание узелками по всей руке.

Выполняем прием «валяние» поперек мышц по всей руке от кисти.

«Валяние» на плечевом суставе.

Выполняем поглаживание по всей руке от кисти по наружной поверхности к плечу и обратно по внутренней поверхности к кисти.

Убрать узелки. Выполнить ручной лимфодренаж руки.

Накрыть простыней.

Повторить на другой руке.

#### VI. Положение на спине.

##### Массаж воротниковой зоны.

Разносим масло на воротниковую зону и выполняем ручной массаж. Акцент на поглаживание и выжимание.

Берем узелки. Совершаем легкие касания воротниковой зоны и плеч.

Выполняем поглаживание по той же зоне.

Убрать узелки.

Повторно выполнить легкий массаж воротниковой зоны.

#### VII. Положение на спине.

##### Массаж лица.

Очистить кожу лица, при необходимости демакияж.

Нанести масло на область лица. Выполнить ручной массаж по основным массажным линиям.

Берем узелки, отжимаем лишнюю воду. Для проверки температуры узелка прикладываем к тыльной стороне своего предплечья. Если узелок слишком горячий, то убираем его на некоторое время. А пока узелок остывает проводим ручной массаж воротниковой зоны (рис. 25).

Берем теплые узелки и начиная от середины лба двигаем попеременно узелками к вискам. Повторить 3 раза.

Поставить узелки на виски, зафиксировать на 20–30 сек.

Поставить узелки от крыльев носа и попеременно проскользить медленно к вискам. Повторить 3 раза.

Поставить узелки к углу рта и провести попеременно узелками до ушной раковины. Повторить 3 раза (рис. 26).

Поставить узелки от середины подбородка и провести попеременно к мочкам ушей. Повторить 3 раза.

Поставить узелки на область лба, провести легкие надавливания 2–3 раза.

Выставить узелки на виски.

Выставить узелки на линии синуса и до уха надавливаем на 2–3 точки.

Выставить узелки угол рта и до уха надавливаем на 2–3 точки.

Выставить узелки на линии середины подбородка и по линии до уха надавливаем на 2–3 точки.

Выставить узелки на боковую поверхность шеи и вниз проходим 2–3 точки.

Повторить на лице поглаживание узелками.

#### VIII. Массаж окончен.

Убрать узелки. Дать отдых клиенту 5–10 мин.

Душ.

Предложить сбитень или фито-чай.

**estet BEAUTY EXPO 2010** **КОНГРЕС ІНДУСТРІЯ КРАСОТИ** **WELLNESS**

**SPA-массаж**  
ЧЕМПІОНАТ УКРАЇНИ 2010

**14, 16 ОКТЯБРЯ 2010 ГОДА**  
**ТРЕТИЙ ОТКРЫТЫЙ ЧЕМПИОНАТ УКРАИНЫ ПО СПА-МАССАЖУ**  
Под эгидой Ассоциации специалистов по спортивной медицине и лечебной физкультуре Украины  
и Украинского центра спортивной медицины  
При поддержке Международной школы СПА  
Программа чемпионата:

**14 октября 2010**  
I этап – полуфинал. Обязательная программа  
Оценивается базовый уровень владения «классической» техникой массажа.

**16 октября 2010**  
II этап – финал. Произвольная программа  
Выбранный конкурсантом для демонстрации вид или техника массажа,  
проводимые в форме законченной оздоровительной программы.

К участию в Чемпионате приглашаются массажисты и косметологи, работающие в SPA- и Wellness-индустрии, реабилитационных и фитнес-центрах, спортивных командах, в салонах красоты, занимающиеся индивидуальным предпринимательством.

Генеральный информационный Партнер: **МАССАЖ**

Организаторы: **ЦЕНТР КАПРАЛОВА** **ESTET**

Место проведения: Киев, ул. Салютная, 2-Б

По вопросам участия обращайтесь: ООО «Центр Капралова». Контактное лицо: Сергей Капралов  
Тел.: (+38 053) 651-36-45; (+38 057) 967-76-97, e-mail: kiev@kapralovcenter.com, kapralov.kiev@gmail.com  
ЗАО «Компания «Эстет» Тел.: +380 441 594-9696/97, e-mail: pr@intercharm.ua

[www.estet.com.ua](http://www.estet.com.ua) • [www.intercharm.ua](http://www.intercharm.ua) • [www.kapralovcenter.com](http://www.kapralovcenter.com)





# Массажный крем – В ПОМОЩЬ ВСЕМ!

В сентябрьском номере журнала «Массаж. Эстетика тела» мы уже рассказывали о замечательной серии кремов, которые на сегодняшний день набирают популярность и становятся незаменимым помощником любого спортсмена, массажиста и простого человека. Это серия кремов «42» («Разогревающий», «Массажный», «Восстанавливающий»), созданная российским производителем, компанией «ЕвроФармСпорт». Напомним, что одним из главных преимуществ кремов является то, что все составляющие вещества каждого из средств – исключительно растительные компоненты, которые выращиваются, обрабатываются и перерабатываются в России. Продукты компании «ЕвроФармСпорт» не содержат допинговых компонентов, ГМО и солей тяжелых металлов.

**С**егодня нам хотелось бы подробно рассказать о «Массажном» креме. Мы не зря остановились на нем, потому как этот крем можно назвать главным в серии кремов «42». Именно он является незаменимым и первоочередным средством во время любого вида тренировочного, профилактического или домашнего массажа (самомассажа). Его непревзойденность уже оценили как российские, так и западные спортсмены и коллеги-массажисты. Производители включили в состав крема все компоненты и использовали новейшие технологии, которые являются идеальными для эффективного массажа. А массаж, как мы знаем, играет важную роль в профилактике травматизма, при перегрузках тела и в процессе восстановления после травм. Например, ведущий научный сотрудник научно-поликлинического отделения ФГУ «ЦИТО им. Н.Н. Пирогова», доктор медицинских наук, Михаил Анатольевич Ерёмускин считает, что умело сделанный массаж снимает не только усталость, но может снять боль внутренних органов! С помощью массажа, по его словам, можно снять любую мышечную, костную и суставную боль. А также ученый говорит о том, что существуют методики, которые позволяют снять даже температуру.

Мы убеждены, что в ближайшее время «Массажный» крем станет именем нарицательным, и его будут произносить простые люди, спортсмены, массажисты и ученые всего



мира, имея в виду, эффективное действенное средство, сопутствующее любому оздоровлению с помощью массажа!

Ведь крем «Массажный» рекомендуют использовать не только спортсменам, он также подходит для употребления в обычной жизни. Крем можно применять в качестве средства, которое поможет при различных заболеваниях, в том числе и опорно-двигательного аппарата. Использовать крем можно как расслабляющее и тонизирующее средство для самомассажа. Только не стоит забывать, что во время такого массажа движения должны быть плавными. Ни в коем случае, по словам М.А. Ерёмускина, не стоит во время домашних занятий массажем использовать резкие движения. Необходимо использовать поглаживания, растирания. Никаких ударов ребром ладоней или растираний

позвоночника костяшками пальцев! Также крем хорошо использовать до и после тренировок в фитнес-клубах. «Массажный» крем в этом случае может быть использован не только для расслабления или восстановления, но также может стать прекрасным средством для похудения, потому как он способствует уменьшению подкожных жировых тканей! Крем «Массажный» отвечает всем требованиям, которые стоят перед профессиональным помощником! Кроме того, что он улучшает кровообращение, усиливает микроциркуляцию крови в сосудах, повышает эластичность мышц и сухожилий, оказывает благоприятное тонизирующее действие, активно питает кожу, придавая ей гладкость и упругость, также оказывает противовоспалительное действие, моментально восстанавливает и защищает от вредного воздействия окружающей

среды, выводит шлаки и излишние жидкости.

Создавая крем, производители позаботились и о тех, кого могут раздражать сильные, резкие запахи косметических средств. У «Массажного» крема запах натуральный и он совсем не содержит ароматизаторов.

На одном из свойств этого крема хотелось бы остановиться подробнее: крем «Массажный» рекомендуется использовать для профилактики и лечения заболеваний суставов, заболеваний, связанных с повреждением хрящевых тканей и проблемах опорно-двигательного аппарата. Согласитесь, что эти недуги встречаются чаще всего, как среди профессиональных спортсменов, так и среди людей не связанных со спортом. Дело в том, что одними из компонентов крема «Массажный» являются такие активные вещества, как сабельник и гидролизат коллагена. Наверное, каждый из нас помнит о том, что сабельник издавна используют при лечении различных костно-хрящевых заболеваний, потому как его растительный экстракт обладает не только ранозаживляющим действием, но и действием, которое препятствует воспалительным процессам в суставах.

Второе активное вещество – гидролизат коллагена – является достижением современных ученых. Он представляет собой смесь аминокислот, ди-, – три и тетрапептидов, которые в свою очередь, способны восстанавливать амортизирующих функций в хрящевых тканях. Гидролизат коллагена рекомендуется как обогатитель питания при: повышенных физических нагрузках, обострении заболеваний суставов (ревматизме, артрите, артрозе, остеохондрозе и др.), восстановлении после травм и хирургических операций, для укрепления суставов, связок, сухожилий. Хотелось бы отметить и другие оригинальные основы животного и растительного происхождения, которые содержит в себе крем «Массажный» и которые являются залогом положительного эффекта любого вида массажа. Например, каштан конский, который использовали еще наши прадеды, как целебное средство, помогает справиться с десятками самых различных заболеваний. И не спроста! Этот экстракт обладает вяжущим, стимулирующим, витаминизирующим действием, способствует укреплению стенок кровеносных сосудов, улучшению микроциркуляции, активизирует выведение

жидкости из подкожной клетчатки. Он справляется с одной из важных задач профессионального массажного крема: улучшает питание тканей тех областей, у которых кровоснабжение недостаточно, помогает бороться с отеками, препятствует образованию тромбов!

В состав крема-бальзама «Массажный» серии «42» также входят масляные экстракты ромашки, лопуха, шиповника, женьшеня, мяты, полыни; эфирные масла розмарина, лаванды, эвкалипта. Его рецептура включает пчелиный воск, воск карнаубский.

Также важно отметить, что во время производства крема используются уникальные, принципиально новые технологии: коллоидно-гидрокавитационная (смешение компонентов происходит в коллоидно-гидрокавитационном смесителе, где создается давление, сопоставимое с давлением на дне Марианского желоба, максимальная глубина которого 11 022 метра); а также электродинамический метод экстракции, который позволяет извлечь активных компонентов из растительных клеток больше на 40–60%, по сравнению с обычным методом (данная технология не предусматривает нагрева до высоких температур, при которых наступает распад белка, и все извлеченные активные вещества удается сохранить). Продукция, полученная таким путем, имеет колоссальные преимущества, одно из самых важных – это биодоступность. Такая практика используется впервые в косметологии и профессиональной спортивной косметике.

Все вышеперечисленные качества и достоинства крема позволяют назвать его не только профессиональным, но и народным.

И никогда не стоит забывать, что «Тратить время на свое тело мы должны и вне тренажерного зала. Надо в полную силу использовать уникальное свойство организма – самовосстановление. И мы можем помочь этому естественному процессу», – говорит американский ученый Джош Хенкин, часто пишущий на тему упражнений, тренировок и здорового образа жизни. По его мнению, существует большое количество способов и средств, чтобы постоянно чувствовать себя в форме, просто надо использовать все возможности, которые мы имеем – в том числе, кремы серии «42», созданные компанией «ЕвроФармСпорт»!

Инна Марунчак

# Уникальная серия

на основе экстрактов лекарственных трав, полученных методом электровзрывной экстракции

НЕ СОДЕРЖИТ ДОПИНГОВЫХ КОМПОНЕНТОВ!



гель-бальзам  
**восстанавливающий**

крем  
**разогревающий**

крем-бальзам  
**массажный**

 ЕвроФармСпорт

# DERMALSHAPE

Инновация в индустрии красоты  
Технология против старения кожи



- Улучшает качество кожи
- Уменьшает дряблость кожи
- Гарантированный и долговременный результат

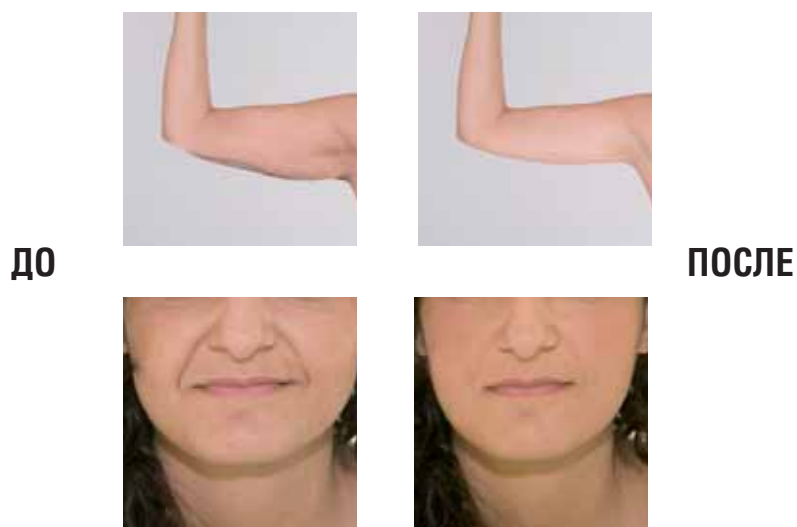


# DERMALSHAPE

Инновация в индустрии красоты  
Технология против старения кожи

## Как это работает

Неинвазивное и неаблятивное воздействие, эффективное для борьбы с дефектами кожи лица и тела. Вырабатываемая теплота проникает вглубь кожи, воздействуя на обрабатываемый участок в зависимости от толщины жировой ткани, не провоцируя изменений эпидермиса. Обеспечивает быстрый коллагенез и выработку новых фибробластов, повышение тонуса и эластичности тканей кожи, а также значительное уменьшение дефектов на участках, пораженных целлюлитом и жировыми отложениями.



После процедуры в клетках продолжается процесс биоревитализации, что улучшает вид кожных покровов. Уже с первых процедур заметен эффект биолифтинга, укрепляющий и моделирующий ткани кожи.

info@dermalinstitute.ru  
www.dermalinstitute.it

+7 (916) 233-11-24  
+7 (916) 194-27-28  
+7 (499) 27-138-27



Dermal Institute®  
U.S.A. 1956  
DIVISIONE ESTETICA MEDICALE

# Суперхит от «Арома Джаз» – Твердые массажные масла



**М**ассаж – это чрезвычайно полезная восстановительная процедура, которая не только бодрит и стимулирует весь организм, но также подкрепляет душевные силы и стимулирует желания. Массаж так же хорош для физического и душевного восстановления, как и отдых на природе. Массаж – одна из самых древних методик лечения и омоложения, которая не только не забыта, но и постоянно совершенствуется, потому что массаж может очень и очень многое.

Массаж, выполняемый высококлассным специалистом, будет настоящему эффективному только в том случае, если между массажистом и клиентом возникает контакт и взаимопонимание на разных уровнях, в том числе и на уровне физического контакта «кожа к коже». И тон-

чайшая прослойка массажного средства, находящаяся на границе этого контакта, может как усилить его, так и нарушить.

Чаще всего для массажа используются средства для усиления скольжения. Дело в том, что благодаря эффекту мягкого скольжения рук массажиста по коже, повышается температура массируемого участка, в связи с чем увеличивается приток артериальной крови к нему и прилегающей зоне. В итоге улучшается кровоснабжение тканей, усиливаются ферментативные процессы, в том числе и эластичные, в результате которых улучшается обмен веществ.

По статистике, 95% массажистов применяют в работе масла либо кремы, и только 5% используют тальк или детскую присыпку. При выборе между кремами и маслами, предпочтение отдается последним,

так как действенность этих «прародителей» современных средств для массажа проверена веками применения.

Для получения хорошего результата процедуры состав для массажа должен обладать следующими характеристиками: хорошее скольжение, определенные вязкость и текучесть, высокая скорость впитывания в кожу. Кроме того, массаж — это «транспортная» процедура, позволяющая доставить к глубоким слоям кожи полезные ингредиенты. Массируя кожу, мастер воздействует не только напрямую на мышцы и кожу, но и оказывает влияние на центральную нервную систему, с которой кожа неразрывно связана. Ведь в среднем в 2 квадратных сантиметрах кожи находятся более 3 млн. клеток; 100–300 потовых желез; около 50 нервных окончаний; приблизительно 1 метр кровеносных сосудов!

Кожа, выполняющая функцию осязания, представляет собой самый крупный орган человеческого тела. Китайская традиционная медицина утверждает, что через кожные покровы болезни «входят и выходят» из организма. Поэтому важным моментом является качество масел. Только 100%-но натуральные масла обладают фитотерапевтическими целебными свойствами и не могут навредить организму. Высококачественные массажные масла также содержат компоненты направленного действия (например, увлажняющие, антицеллюлитные, согревающие и т.д.).

Все вышенаписанное в полной мере относится к массажным маслам «Арома Джаз» (профессиональный отечественный косметический бренд для салонов красоты, SPA и wellness-центров). Инновационные технологии, применяемые компанией, позволили создать принципиально новую косметику. Никаких консервантов, никаких искусственных красителей и отдушек. «Не только красота, но, в первую очередь, — здоровье!» — основная идея, выраженная в продукции компании.

На сегодняшний день в ассортименте «Арома Джаз» более 200 позиций. Ассортимент ежегодно пополняется несколькими новинками, и одна из последних, получившая высокое признание экспертов и потребителей, — **Твердые массажные масла**. Твердые массажные масла от «Арома Джаз» богаты микроэлементами, биологически активными веществами, природными комплексами витаминов и антиоксидантов, восстанавливающими липидный барьер кожи. В отличие от предыдущей жидких масел (массажных масел «Арома Джаз» на основе жирных растительных масел высокой степени очистки) **базовую основу твердых масел составляют:**

- **Пчелиный воск** — известный своими лечебными свойствами еще в глубокой древности. Прекрасно всасывается кожей и придает ей гладкий и нежный вид благодаря своему богатому полезными веществами составу (более чем 300 различных соединений и минеральных веществ).

- **Кокосовое масло** отлично защищает, увлажняет, питает, смягчает и разглаживает кожу; быстро впитывается, придавая коже бархатистость.

- **Масло пальмы** имеет уникальный жирнокислотный состав. Это самый богатый в мире источник жирорастворимого витамина Е в натуральной форме и мощнейший антиокси-

дант. Универсальное средство для питания и защиты здоровой кожи.

- **Масло какао** — бесценное косметическое средство. Оказывает на кожу смягчающее и увлажняющее действия. При длительном использовании кожа становится гладкой, улучшается цвет кожи. Препятствует проникновению в кожу вредных веществ, восстанавливает поврежденные клетки.

В состав каждого масла добавлены дополнительные **активные ингредиенты**, делающие его уникальным и неповторимым. Помимо прочих среди них такие сильнейшие природные источники красоты и здоровья, как:

- **Мед** — благодаря витаминам и микроэлементам глубоко увлажняет, смягчает и питает кожу, а так же улучшает кровообращение в глубоких слоях кожи и подлежащих мышцах. Мед адсорбирует токсины и способствует быстрому выведению их из организма, очищает поры кожи. Способствует активному восстановлению и омоложению клеток.

- **Прополис** — отличный антисептик, стимулирует обмен веществ, укрепляет иммунитет, выводит холестерин, очищает организм от шлаков. Обладает противомикробным, антивирусным, обезболивающим, ранозаживляющим свойствами.

Особую эффективность твердым маслам «Арома Джаз» придает наличие в них **эфирных масел** — лучших из врачевателей. Эфирные масла оказывают на человеческий организм сильное комплексное воздействие.

Организм мгновенно реагирует на тонкие, благоухающие ароматы, издаваемые маслами. Сеанс массажа плавно дополняется сеансом ароматерапии. Ароматерапия — это метод лечения с применением натуральных эфирных масел, вводимых в организм через дыхательные пути (обонянием, вдыханием, ингаляцией) и через кожу (массаж, ванна, компресс и т.п.). Этот метод своими корнями уходит далеко в прошлое и обращен не только к лечению тела, но в большей степени — духа. Еще за три тысячи лет до нашей эры египтяне использовали ароматические растения в медицине и косметологии.

Ароматы сопровождают людей в течение всей жизни. Запахи оказывают большое влияние не только на эмоциональную и психологическую жизнь человека, но и на целый ряд физиологических функций.

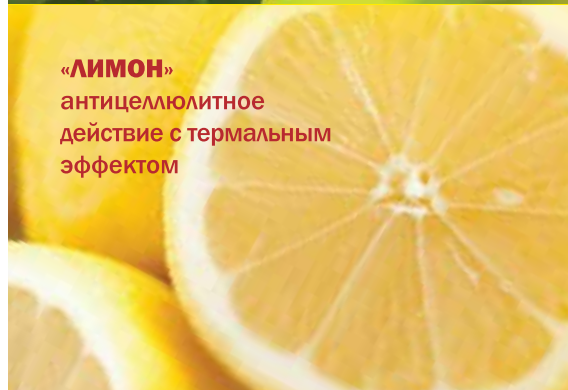
Эфирные масла содержат ингредиенты, влияющие на химические про-

# Новый сезон красоты и здоровья

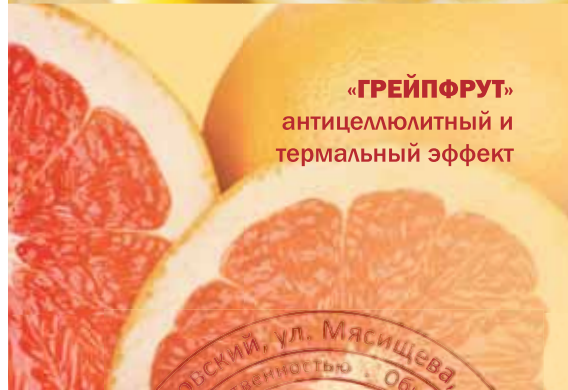
**с тремя новыми твердыми маслами для массажа лица и тела, процедур SPA и обертывания:**



**«ВИНОГРАД»**  
антиоксидантное и антицеллюлитное действие



**«ЛИМОН»**  
антицеллюлитное действие с термальным эффектом



**«ГРЕЙПФРУТ»**  
антицеллюлитный и термальный эффект



*5 лет рядом с Вами!*





цессы в организме, что, в свою очередь, сказывается на работе отдельных органов и систем. Большинство эфирных масел содержит терпены, сапонины и другие биологически активные вещества.

Все без исключения эфирные масла обладают бактерицидным, антисептическим и противовоспалительным действием, положительно влияют на нервную систему, успокаивают и тонизируют; обладают выраженными косметическими и дерматологическими достоинствами. 70% эфирных масел устраняют рубцы после ожогов и травм, 65% обладают обезболивающими свойствами, 60% являются эротическими стимуляторами, 50% масел нормализуют функции и состояние органов кровообращения. Натуральные эссенции растений, не производя «революции» в организме, действуют умеренно и деликатно. Ценное и полезное свойство эфирных масел состоит еще и в том, что они снабжают клетки нашего организма кислородом, и даже доставляют питательные вещества непосредственно в клетку, проходя через ее мембрану. С эфирными маслами организм получает трансформированную солнечную энергию, некую «духовную энергетическую сущность растений». Этот астральный доктор может корректировать биополе, нейтрализовать болезни на энергетическом уровне и наполнять организм естественной энергией. Эфирные масла способны активно влиять на физическое, психоэмоциональное и биоэнергетическое состояние человека. Итак, активная живительная формула **твердых массажных масел «Арома Джаз»** создана из гармонии

самого растения и действует на уровне клетки, являясь идеальной питательной субстанцией. Богатые кофеином, танином, стеариновой, пальмитиновой, олеиновой, линоленовой и другими ценнейшими кислотами и веществами масла многогранные в действии и применении, легко решают проблему изнутри и снаружи.

Особенностью масел является их способность находиться при комнатной температуре (22–27 °С) в твердом состоянии. Но уже через минуту после того, как мастер берет в руки кусочек масла, оно приобретает жидкое состояние (температура плавления – 34 градуса по Цельсию). То есть температура плавления этих масел ниже температуры человеческого тела, поэтому они легко плавятся. Они хорошо впитываются, что важно для разминания (иначе руки массажиста будут проскальзывать). В течение нескольких минут масло проникает с поверхности кожи в ее нижние слои, причем некоторые компоненты достигают сосудистого слоя и решают именно ту проблему, которая беспокоит на данный момент, оказывая регенерирующее, противовоспалительное или стимулирующее воздействие, в зависимости от веществ, входящих в его состав. Масла являются энергетической подпиткой клеток кожи всех типов.

Совершенство созданный продукт, компания «Арома Джаз» предлагает целую гамму разных сортов твердых масел. Ингредиенты в составе масел подобраны специально с учетом особенностей кожи разных типов и позволяют решить проблемы, характерные для каждого из них.

Исключительно высококачественные **твердые масла «Арома Джаз»**, обладающие лечебным эффектом, можно использовать в качестве смесей для массажа и в процедурах обертываний, а также как самостоятельный продукт для ухода за кожей лица и тела.

**Твердые масла «Арома Джаз»** – идеальное средство для ухода за кожей в любом возрасте. Красота – это, прежде всего красивая кожа. Замечательная проникающая способность масел делает их превосходными увлажнителями, а широкий набор целебных свойств обязательно поможет Вам достичь желаемого результата. Действие смесей направлено на решение таких проблем, как потеря упругости кожи, появление растяжек, образование морщин, сглаживание рубцов. С их помощью можно устранять проблемы преждевременного старения.

Благодаря наличию в них эфирных масел, твердые масла биологически активны, очень быстро попадают в кровь и лимфу и разносятся ими по всему организму. Масла легко обволакивают тело, питают, увлажняют его и предохраняют от высушивающего действия хлорированной воды. Кожа получает в натуральном виде природные витамины и микроэлементы, здоровое питание без консервантов и эмульгаторов.

Масла работают по принципу детоксикации и, как следствие, восстанавливают водно-солевой баланс. Применение масел для массажа способствует очищению от шлаков не только клеток кожи и близлежащих тканей, но и организма в целом. Полезные вещества, входящие в состав масел, нормализуют обмен веществ, улучшают микроциркуляцию, снимают отечность, улучшают состояние кожи.

Масла «Арома Джаз» создают определенное настроение, а забота, ласка, тепло рук и нежность, вложенные в массаж, максимально усиливают наше удовольствие. Расслабляющая музыка, благоухающие ароматы масел, свечи, доброжелательный настрой массажиста – все способствует гармонии души и тела, и, как следствие, восстановлению здоровья и красоты.

**Твердые масла «Арома Джаз» – это то, что нужно нашей коже, то, в чем она действительно нуждается.**

**Твердые масла «Арома Джаз» – это то, что нужно специалисту, уважающему себя и своего клиента.**

7-я МЕЖДУНАРОДНАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ВЫСТАВКА-ЯРМАРКА



# МИР ЛЮДЕЙ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

THE WORLD OF PEOPLE WITH LIMITED ABILITIES

7-й Российский научно-образовательный форум

г. Москва, 18-19 ноября 2010 г.

ВВЦ, пав. № 57



[www.remedium.ru](http://www.remedium.ru)

[www.uroweb.ru](http://www.uroweb.ru)

[www.cbio.ru](http://www.cbio.ru)

ВК "РИМИЭКСПО": тел./ф.: 8-499-737-2301, тел.: 8-926-218-0608  
e-mail: [info@rimiexpo.ru](mailto:info@rimiexpo.ru), [www.rimiexpo.ru](http://www.rimiexpo.ru)



## Wellness & Spa Forum

10–11 февраля 2011 г.

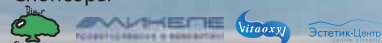
Marriott Moscow Royal Aurora Hotel,  
Москва, ул. Петровка, 11/20

в рамках выставки **KOSMETIKEXPO**

Генеральный спонсор



Спонсоры



Организатор **KOSMETIK INTERNATIONAL**

При поддержке НП СКО «САНКУРТУР», HOSPITALITY MANAGEMENT

При участии Swiss Academy of Anti-Aging Medicine, Женева, Швейцария

Участники W&SF получают возможность посетить VIII Международную конференцию «Антивозрастная и восстановительная медицина» (9.02.2011), которая состоится в рамках X Международного конгресса по эстетической медицине им. Е. Лапутина 9-13 февраля 2011, ТПП РФ.

**Оргкомитет:**

тел. + 7 (495) 937-13-18/19/21; [congress@ki.ru](mailto:congress@ki.ru),

[www.ki-expo.ru](http://www.ki-expo.ru)

### III Международный форум для специалистов в области спа и велнеса

#### Клуб инвесторов Spa & Wellness

Докладчик Блейк Андерсон-Бунтз

Панельная дискуссия «Потенциал российского рынка спа и велнеса».

#### Форум массажных технологий

Докладчики: д.м.н. А.Ч. Комекова, Д.А. Фадеев, Оливье Арон

Виды нарушения нейрорелаксации при «синдроме менеджера».

#### Практикум:

- Нейропсихологическая релаксация: голова, шейный отдел и верхний плечевой пояс.
- Нейроциркуляторная связь ЦНС и мышечного каркаса. Нейроседативное воздействие на мышечный каркас спины и области позвоночника, для нейромышечного расслабления.
- Релакс-массаж.

#### Менеджмент и маркетинг в спа-индустрии

Докладчики: Блейк Андерсон-Бунтз, И.Ф. Пинский, д-р Жан-Пьер Найм и др.

- Философия бизнеса.
- Специализация объектов — тренд отрасли.
- Управление доходами в индустрии спа и велнеса.

#### Современный курорт: управление и увеличение прибыли

Докладчик Н.В. Маньшина

- Мировой опыт индустрии гостеприимства на курортах России и стран СНГ.
- Традиции и новинки спа для развития санаторно-курортного бизнеса.
- Подготовка специалистов для индустрии велнеса и спа.

#### Практикум: медицина для спа и велнеса

- Anti-age и «детокс» в практике спа и велнеса.
- «Меди-спа» — медицинские и профилактические услуги в условиях повышенной комфортности.
- Программы питания и снижения веса.

#### Экскерси по объектам спа и велнеса



# «SKIN FITNESS»

YON  
KA<sup>®</sup>  
PARIS FOR MEN

## Специальная программа для мужчин от YON-KA for Men, Paris

Длительность  
процедуры: 90 минут



**К**осметическая продукция YON-KA (Paris) французской лаборатории Multaler широко известна и признана во всем мире благодаря своей максимальной эффективности и видимым результатам. Специалисты лаборатории смешивают тщательно отобранные ингредиенты и находят оптимальные сочетания для создания наиболее качественного ухода. Передовые европейские технологии, применяющиеся при изготовлении препаратов, гарантируют сохранение всех полезных свойств природных компонентов и самое высокое качество продукции.

Благодаря использованию в составе препаратов натуральных экстрактов растений и эфирных масел достигается воздействие как на кожу, так и на психоэмоциональное состояние.

Сегодня более чем 50 – летний опыт лаборатории Multaler по созданию фитоароматической косметики для лица и тела, воплотился в новой, особенной коллекции YON-KA – коллекции, разработанной специ-



Ольга Петрашук,  
косметолог, кандидат  
биологических наук,  
преподаватель  
учебного центра  
Международной  
школы MegaSPA

ально для мужчин. Кроме ключевой комбинации эфирных масел YON-KA (лаванда, герань, розмарин, кипарис, тимьян) косметическая линия для мужчин содержит эфирные масла цитрусовых (апельсин, лимон, лайм, грейпфрут), которые придают всем препаратам восхитительный аромат свежести, заряжающий энергией и вселяющий бодрость.



ЭЛИТНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОСМЕТИКА  
YON-KA, PARIS

YON  
KA<sup>®</sup>  
PARIS

Высокий стиль... Немеркнущая красота...  
Магия истинного совершенства.



4 совершенные коллекции  
от YON-KA:

- Гамма препаратов по уходу за лицом
- Препараты для тела
- "Солнечная коллекция"
- Инновационная коллекция YON-KA for Men

Эксклюзивный дистрибьютор  
на территории России – компания MegaSPA

the alchemy of pure wellness



## ELIËR Unique

натуральная ECO-косметика  
класса LUXE для лица и тела

на основе уникальных органических эльеров

*Elïer. Take the best from the life.*

Формулы косметики ELIËR Unique разработаны  
специалистами Швейцарии.

SPA-процедуры специально созданы для ELIËR  
Cosmetics Международной Школой  
Косметологии CIDESCO.

В школе MegaSPA проводится обучение  
фирменной методике моделирующего массажа по телу  
и классическому ELIËR массажу по лицу.



Эксклюзивный дистрибьютор косметики ELIËR Unique на территории России — компания MegaSPA

ЛУЧШЕЕ ДЛЯ ИЗБРАННЫХ

MEGA SPA

Мультибрендовая  
компания MegaSPA  
[www.megaspa.ru](http://www.megaspa.ru),  
[info@megaspa.ru](mailto:info@megaspa.ru)  
Москва,  
ул. Архитектора  
Власова, д.3.  
Тел.: (495) 737-75-05  
(многоканальный)



Для поддержания хорошего состояния кожи и борьбы с возрастными изменениями YON-KA предложила ряд эксклюзивных процедур по лицу для мужчин, среди которых программа – SKIN FITNESS – «Фитнес для кожи». Уход обеспечивает глубокое очищение, терапию и релаксацию. Процедура SKIN FITNESS способствует выведению токсинов, очищает кожу и выравнивает цвет лица. Очищение пор сальных желез происходит на протяжении 5 этапов при помощи эффективных профессиональных средств, не раздражающих даже самую деликатную кожу и обеспечивающих полноценный уход, превосходно восстанавливающий кожу. Расслабляющий аромамассаж придает уходу еще большую эффективность и надолго сохраняет результат. Процедура SKIN FITNESS предназначена для мужчин с любым типом кожи, в любом возрасте и в особенности для тех, у кого тусклый цвет лица и уставший вид. Очищающие, восстанавливающие и омолаживающие препараты коллекции YON-KA for Men решат любые проблемы чувствительной, тонкой, сухой или жирной, поврежденной в результате ежедневного бритья, мужской кожи, а так же помогут сохранить ее молодость, здоровье, и выглядеть безупречно каждый день.

### Протокол процедуры:

- 1. Автограф YON-KA** – ароматическое знакомство с препаратами. Косметолог наносит несколько капель концентрированной эмульсии девяти эфирных масел на свои руки и проводит легкие движения по массажным линиям лица и шеи, погружая клиента в мир ароматов YON-KA. Далее следуют релаксирующие надавливания на плечи и теплый аромакомпресс с добавлением нескольких капель эссенции для ванны PHYTO BAIN на верхнюю часть торса и лицо.
- 2. Очищение с использованием геля GEL NETTOYANT.** Препарат содержит мягкие эмульгаторы природного происхождения и экстракт корня ириса, эффективно удаляющих секрет сальных желез, очищающих поры и придающих коже матовотость.
- 3. Увлажнение и тонизация.** Специально приготовленный лосьон с эфирными маслами распыляется на торс, шею и лицо с помощью аппарата для теплого и микродисперсного орошения Lucas Championniere.
- 4. Гоммаж – поверхностное механическое очищение кожи препаратом GOMMAGE 303 без абразивных частиц.** Препарат наносится на верхнюю часть торса, шею, лицо и веки, по нему выполняются





легкие поглаживающие движения по массажным линиям и постепенно, по мере подсыхания, гоммаж скатывается и легко удаляется с кожи. Уже на этом этапе заметен выравнивается рельеф и цвет кожи.

##### **5. Увлажнение и тонизация.**

**6. Пилинг.** Для более глубокого очищения кожи используется мягкий химический пилинг ACTIVE MICRO PEEL, который не раздражает даже самую чувствительную кожу. Входящие в состав пилинга фруктовые кислоты (пировиноградная, миндальная, яблоч-

ная, уксусная), экстракт ивы, эфирное масло тимьяна и витамин С хорошо очищают и восстанавливают кожу, придавая ей ухоженный вид.

**7. Экстракция комедонов.** Для атравматического очищения пор кожи в проблемные участки впитывается концентрат для жирной кожи DERMOL 1, после чего проводится экстракция комедонов механическим способом. DERMOL 1 не только интенсивно увлажняет кожу, разрыхляя верхние слои кожи, но и регулирует выделение себума благодаря экстракту солода в его





составе. После экстракции на кожу в виде маски наносится антисептический и успокаивающий крем CRÏME 15 на 5–10 мин и поверх него для усиления антисептики – косметический компресс с чистой концентрированной эмульсией.

**8. Массаж лица, шеи и верхнего плечевого пояса – лимфодренажный массаж с элементами релаксирующих движений и точечного воздействия.** Массаж проводится по крему NUTRI CRÏME для мужчин, с добавлением витаминного регенерирующего масла YON-KA SERUM для усиления действия крема и продления скольжения. Насыщенный фитоэкстрактом и эфирным маслом грейпфрута крем NUTRI CRÏME усиливает обменные процессы в клетках кожи, насыщает кожу кислородом и улучшает цвет лица. При появлении первых признаков увядания кожи используется омолаживающий легкий крем-гель для мужчин ANTIAGE. Богатый комплекс витаминов, антиоксидантов, регенерирующих и увлажняющих факторов в составе крема ANTI-AGE позволяет эффективно бороться с возрастными изменениями кожи.

**9. Маска для контуров глаз наносится тонким слоем на 10 мин.** Для маски используется специально разработанный для мужчин гель для контура глаз GEL YEUX с экстрактом кипариса и эфирным маслом римской ромашки, снимающий отеки, уменьшающий темные круги под глазами и подтягивающий кожу.

**10. Маска на лицо и шею – MASQUE 103 или 105.** Входящие в состав масок 3 вида глин (зеленая, бентонит и каолин) хорошо очищают кожу, сужают поры, успокаивают и осветляют кожу, оказывают антисептическое действие. Квинтэссенция эфирных масел YON-KA в сочетании с цитрусовыми обеспечивают маске ярко выраженные антисептические, восстанавливающие, регенерирующие и укрепляющие кожу свойства. Через 15–20 минут маску снимают теплым влажным компрессом из махрового полотенца и тонируют кожу лосьоном.

**11. Нанесение защитного крема.** На лицо и шею наносится небольшое количество крема NUTRI CRÏME или ANTI-AGE для защиты кожи от агрессивного воздействия факторов окружающей среды.

**12. Автограф YON-KA.** В финале ухода для пробуждения клиента косметолог впитывает в свои ладони небольшое количество крема RHYTO 152, насыщенного фитоэкстрактом розмарина и имеющего стимулирующий аромат камфоры, и проводит ароматическую стимуляцию. Затем проводятся потягивания рук и разминание спины в области воротниковой зоны в положении сидя, используя молочко для тела LAIT CORPS. После пробуждения и динамизации клиенту можно предложить фиточай или тонирующий напиток, а также небольшой отдых.

# Кинезиотейпинг в руках массажиста

Массаж – это не только руки, а специальность «массажист» уже давно переросла связь только с одним единственным лечебно-профилактическим методом – ручным массажем. Сегодня в арсенал средств, которыми обязан владеть каждый профессиональный массажист, включаются вибромассаж, надводный и подводный массаж, электростатический массаж, а также работа со специальными массажными инструментами и тейпами. Одним из новых приоритетных методов, владение которым входит в обязанности массажистов является кинезиотейпинг.

Термин «тейпирование» произошел от английского слова *tape* [teip], которое переводится как «лента», в том числе и как «клеякая лента». Тейпирование является одним из методов функционального лечения и профилактики травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата и заключается в наложении лейкопластырных повязок, которые фиксируют поврежденный сустав, создавая покой травмированному участку. В отличие от гипсовых и других повязок, тейпирование дает возможность лечить травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата с помощью движений.

В свое время Японский доктор Кензо Касе (Kenzo Kase) поставил перед собой задачу разработать новый метод тейпирования, который бы не ограничивал свободу движения, как классические тейпы, и в 1973 году он разработал уникальный метод, который назвал Кинезиотейпинг (Kinesio®Taping). В 1988 году на Олимпийских играх в Сеуле весь мир узнал о новом методе доктора Касе. С тех пор он начал распространяться по миру и получать признание в странах Европы и Америки. Доктор Кензо Касе основал Ассоциацию Кинезиотейпинга, задачами которой и поныне являются клинические исследования эффектов кинезиотейпинга, подготовка специалистов по кинезиотейпингу и разработка новых и более эффективных методов и материалов для кинезиотейпинга.

Тейпы Kinesio представляют собой эластичные клейкие ленты, выполненные из 100% хлопка и покрытые гипоаллергенным клеящим слоем на акриловой основе, который активизируется при температуре тела. Эластичность тейпов позволяет растягивать их на 30–40% от своей первоначальной длины. По толщине и эластичности они приближены к свойствам человеческой кожи (эпидермису). Хлопковая основа тейпов способствует более лучшему испарению и дыханию кожи, а также быстрому высыханию тейпа, что дает воз-

можность использовать его даже в водных видах спорта.

В результате собственных клинических исследований Кензо Касе и соавторы выявили несколько направлений использования метода кинезиотейпинга:

- Выравнивание фасциальных тканей;
- Увеличение пространства над областью воспаления и боли путем поднятия фасции и мягких тканей;
- Обеспечение сенсорной стимуляции, чтобы создать поддержку или ограничить движение;
- Помощь в устранении отека путем направления выпотов в лимфатические потоки.

Позднее было предложено еще одно направление использования кинезиотейпов:

- Усиление проприорецепции через увеличение стимуляции кожных механорецепторов.

Кинезиотейпинг можно использовать совместно с другими методами лечения, такими как криотерапия, гидротерапия, электростимуляция и конечно же массаж. Как правило, именно массажисты спортивных команд накладывают тейпы своим подопечным.

В зависимости от состояния поврежденного участка тейпы Kinesio можно наложить двумя способами – в нерастянутой или растянутой форме.

В первом случае, перед наложением тейпа поврежденная мышца и кожа над ней пассивно растягиваются. После наложения нерастянутого тейпа Kinesio кожа, мышца и связки сокращаются и возвращаются в исходное положение, что приводит к формированию кожных складок. Таким образом, кожа поднимается над мышцами и связками, что создает дополнительное внутритканевое пространство и облегчает лимфодренаж.

В случае если связки или мышцы травмированы и неспособны к растяжению, используется второй способ наложения – перед наложением на кожу растягивается тейп Kinesio. За счет своей эластичности тейп сокра-

щается и формирует складки на коже и в тоже время поддерживает травмированный участок. Таким образом, вне зависимости от способа наложения тейп Kinesio поднимает кожу над травмированными мышцами и связками, обеспечивает им поддержку, уменьшает боль и облегчает отток лимфы. Эластичность тейпа создает дополнительное давление, которое стимулирует нервные рецепторы, облегчая боль и усиливая проприорецепцию.

К кинезиотейпингу существуют и противопоказания. В первую очередь это касается пожилых людей с чувствительной, слабой кожей, а также людей с системными заболеваниями кожи и ее травмами. Увеличенная тяга в одном направлении может вызвать на коже образование вздутий, микротравм, синяков или кровоподтеков. Кроме того, в некоторых случаях стимуляция болевых рецепторов кожи может привести к увеличению боли или зуду. Ассоциация кинезиотейпинга рекомендует перед применением метода всегда проконсультироваться со специалистом по кинезиотейпингу.

В результате многолетних исследований было доказано, что кинезиотейпинг способен увеличивать биоэлектрическую активность мышц и амплитуду движения в суставах. Миоактивирующее действие наложенного тейпа Kinesio длится несколько дней, значительно снижается на 3-й день ношения тейпа, а на 6-й день исчезает полностью. Исследование механизма действия тейпа Kinesio на сократительную активность мышц не проводилось, выдвигается лишь гипотеза о том, что это происходит через раздражение механорецепторов кожи. Но хоть тейп Kinesio увеличивает амплитуду движений, которые нарушаются при таких патологиях, как тендинит вращательной манжеты плеча, он не способен самостоятельно вылечить такое заболевание, а дает лишь временное облегчение. Он должен использоваться, как дополнение к

основной терапии и другим средствам лечения, таким как криотерапия, гидротерапия, массаж и электростимуляция.

Также убедительно была доказана способность тейпов Kinesio улучшать лимфодренаж и способствовать снижению отеков. Кинезиотейпинг - это более удобный и простой способ лечения лимфодемы, чем метод наложения компрессионного биндажа, который более кропотлив и требует больше времени для обучения.

Предположения некоторых исследователей относительно способности тейпа Kinesio улучшать проприорецепцию не находят в литературе однозначного подтверждения. В ряде работ было показано, что тейп Kinesio не влияет или влияет лишь частично на проприорецепцию здоровых добровольцев. Однако есть более ранняя работа, в которой показывается эффективное действие тейпирования на проприорецепцию мышц голеностопного сустава. Очевидно, что здесь требуются дополнительные исследования, которые, возможно, необходимо выполнять на людях с нарушенной проприорецепцией, например после серьезных травм связочного аппарата голеностопного сустава.

Метод кинезиотейпирования 25 лет назад произвел настоящую револю-

цию в спортивной медицине и стал золотым стандартом реабилитации травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Но только недавно компания «ИСМ» («Иглспортмед») открыла для отечественного рынка эту уникальную продукцию, созданную на основе разработок доктора Кензо Кассе. В России и странах СНГ эксклюзивным дистрибьютором продукции и бренда Kinesio является именно Компания «ИСМ».

Однако в последнее время в связи с большой популярностью тейпов Kinesio на российском рынке появилось множество подделок.

Текстура тейпов-подделок как правило либо более жесткая и грубая, либо наоборот рыхлая и тонкая. Эластичность не стабильная (в кинезиотейпинге именно контролируемая растяжимость имеет значение), а так как важное клеевое покрытие не обеспечивает прочного сцепления, в результате такой тейп не держится необходимые 3-4 дня, и отклеивается при водных процедурах.

Некачественный тейп, в первую очередь, не обеспечит результат, а также может навредить здоровью, вызывая аллергическую реакцию.

Естественно, что тейпированием должны заниматься профессиональные массажисты, прошедшие обучение данному методу.

Компания «ИСМ» работает с массажистами, спортивными врачами баскетбольных, футбольных, гандбольных команд, сотрудничает со спортивными федерациями, ведущими отечественными институтами и клиниками и многими другими спортивными и лечебно-профилактическими учреждениями, полностью удовлетворяя потребности в высококачественных товарах спортивной медицины.

При этом «ИСМ» не просто продает товары, сотрудники компании консультируют, помогают правильно сформировать ассортимент. Сегодня «ИСМ» выпускает учебно-методические пособия, регулярно проводит обучающие курсы по методу кинезиотейпирования. Преподаватели «ИСМ» в свое время сами прошли обучение курсу Kinesio для инструкторов в Альбукерке (США) и получили благословение от основателя метода Kinesio – доктора Кензо Кассе.

Очередные занятия по освоению кинезиотейпинга пройдут в октябре и ноябре 2010 года в Москве. Запись на семинар по кинезиотейпированию проводится по следующим телефонам:

tel: + 7 (495) 234 66 25

+ 7 (495) 741 65 47

+ 7 (495) 221 88 59

fax: + 7 (495) 234 66 26

www.eaglesportsmed.ru

www.eaglesports.ru

### Международный научный конгресс и 63-я сессия Генеральной Ассамблеи Всемирной Федерации Водолечения и Климатолечения (ФЕМТЕК)

Франция-Тунис, 27 октября – 7 ноября 2010 года  
Вилайет Набуль, г. Хаммаммет, Riu Palace Hammamet Marhaba 5\*

ФЕМТЕК — всемирная курортная федерация, объединяющая с 1937 года ученых и практиков многих стран мира

#### **Уважаемые коллеги!**

С 27 октября по 7 ноября 2010 года будут проводиться Международный Научный Конгресс и 63-я сессия Генеральной Ассамблеи ФЕМТЕК.

В программе Конгресса: современная ситуация в бальнеологии, достижения мировой курортологии; исследования в области водолечения и климатолечения; окружающая среда, климат и здоровье; основные направления развития и новые технологии восстановительной медицины, реабилитации и курортологии; развитие современных курортных комплексов; SPA-технологии; менеджмент и маркетинг курортов и рекреации; законодательство в курортной сфере.

Эти вопросы будут рассмотрены на таких научных сессиях, как традиционная медицина – история, настоящее и будущее; научные достижения в курортологии; организация курортного дела.

В Конгрессе примут участие: страны-члены ФЕМТЕК, руководители курортов многих стран мира, ученые и специалисты в области восстановительной медицины и курортологии; руководители центров восстановительной медицины и реабилитации, руководители SPA-центров; фирмы-производители медицинского оборудования; представители здравоохранения, турбизнеса и др.

Научный комитет Конгресса: А. Разумов (Россия), У. Солимене (Италия), М. Лобода (Украина), В. Чангл (Китай), Кунг До Чо (Корея), О. Сурду (Румыния), Ф. Дуас (Тунис), Т. Таки (Япония).

Приглашаем Вас принять участие в Научном Конгрессе и Генеральной Ассамблее.

Президент ФЕМТЕК  
Президент НКА, профессор  
Н.А. Стороженко  
тел.: (495) 772-31-97



Директор РНЦВМиК РОСЗДРАВА  
Председатель Медицинской Комиссии ФЕМТЕК  
Академик РАМН, профессор  
А. Н. Разумов



Дополнительная информация по телефонам: (495) 695-62-98, 771-51-93, 506-24-30  
E-mail: mksirius@mail.ru; mksirius@bk.ru; www.rncvmik.ru; www.rumed.ru



# Spa & Wellness

[НОМЕР В НОМЕРЕ]



**Лечение янтарем**

**Упражнение номер один «для всего»**

**Технологии будущего**



# Лечение янтарем

Тысячи людей ежегодно приезжают отдыхать в Янтарный Край – Прибалтику – Латвию, Литву, Эстонию и увозят с собой сувениры и украшения из янтаря, но даже не подозревают, какую роль отводили наши предки янтарю в лечении различных недугов и какими методами они пользовались. Прибалтика – это не только сосны, тихий шум волн, и пропитанный целебными смолами и йодом воздух, это еще и насыщенный солнцем камень янтарь. Где же еще, как ни здесь можно попробовать на себе целительное, омолаживающее, стимулирующее и одновременно успокаивающее действие янтаря?



## Янтаротерапия

Общее время процедуры: 1 час 20 минут

Стоимость: 40 латов (около 28 евро)

Полезные свойства янтаря знали и успешно применяли еще с древних времен. Этот камень не просто заключает в себе энергию Солнца, хранилище солнечных лучей тех непостижимо далеких времен. Янтарь – один из самых широко применяемых и эффективных на протяжении тысячелетий лекарственных «препаратов».

У янтаря более 30 названий. Каждое из них отражает какое-либо из его свойств. Древние греки именовали янтарь «электроном», от звезды Электра в созвездии Тельца и способности притягивать к себе небольшие кусочки папируса. Их потомки ныне вложили другой смысл в название камня и нарекли его «вероника», то есть носитель победы. Янтарь притягивает к себе соломинки и сухие былинки и поэтому называется по-персидски «кахраба», то есть «похищающий соломинку». Римляне называли его «сукцидум» (от латинского слова «succus» – сок), так как справедливо полагали, что янтарь представляет собой окаменевший сок деревьев. Старогерманское «глёз» говорит о блеске и прозрачности камня; немецкое «бернштейн» (огненный камень) передает его свойство гореть в огне; финское «мерикиви» – камень моря; литовское «гинтарис» и латышское «дзинтарс» – защитник от болезней. На Украине и в Польше янтарь называют «бурштын». По-английски янтарь – «amber».



Но вернемся к латышскому названию янтаря и к самой процедуре или, точнее говоря спариталу янтаротерапии.

Консультирует Ирина Кошуба, мастер-талассотерапевт отеля *Jurmala Spa*, Юрмала, Латвия.

**– Чем же хороша эта процедура? Что она лечит? Каким образом улучшает самочувствие и каков ее эффект с точки зрения эстетики?**

Безусловно, эффект процедуры достигается главным образом благодаря янтарной кислоте. Ученым удалось выяснить, что янтарная кислота – естественный промежуточный продукт обменных процессов и встречается в каждой клетке тела. Она участвует в окислении пищевых веществ (углеводов, жиров и белков), в ходе которого энергия этих соединений превращается в удобную для использования форму – энергию особых макроэргических связей в молекулах АТФ (аденозинтрифосфорной кислоты). Белки, жиры и углеводы расщепляются до простых соединений: аминокислот, жирных кислот, глюкозы. Янтарная кислота нормализует содержание гистамина и серотонина, улучшает микроциркуляцию в органах и тканях, прежде всего в мозге, не оказывая влияния на артериальное давление и показатели работы сердца. Она активизирует обменные процессы, стимулирует пищеварительную систему, а также обладает противовоспалительным и бактерицидным действием, положительно влияет на щитовидную железу, селезенку, сердце и половую активность.

Янтарная терапия способствует улучшению кислородного обмена, улучшает функции эндокринной и нервной систем, стимулирует иммунитет, восполняет иммунодефицит, снимает стресс, запускает заново обменные процессы во всем организме. Именно поэтому процедура очень хороша ранней весной, осенью, а также при усталости и стрессе. Янтаротерапия улучшает физическую выносливость, и даже дает ясность ума, а также снимает похмельный синдром. Массаж янтарем дает мощную встряску всему организму, и он начинает после этого работать полную силу.

В Латвии многие женщины любят носить в качестве украшений ожерелье из янтаря. И мало кто задумывается, что таким образом они еще и лечатся – держать янтарь в области шеи означает соблюдать правильный баланс щитовидной железы – сама собой происходит биоэнергетическая коррекция.

## Итак, в чем заключается лечение янтарем?

Начинается ритуал с гармонизации энергетических потоков вашего тела с помощью бесконтактного массажа по специальной методике, это занимает буквально несколько минут. Представьте, вы попадаете в просторный кабинет, где царит естественность: льняные занавески на



окнах, льняные салфетки, натуральные ткани, холсты, бусы из янтаря, камни причудливой формы, и, конечно, свечи.



Звучит ненавязчивая мелодия: для этой процедуры используется диск с шумом моря, криками чаек, знакомая всем музыка из любимого кинофильма «Долгая дорога в дюнах», песня Лаймы Вайкуле об «узких улочках Риги». Вас укладывают на кушетку, вы расслабляетесь. Затем вам делают легкий пилинг тела с крупинками янтаря. Пилинг наносится на спину по линиям позвоночника. Движениями, разработанными специально для янтарной терапии, вам делают массаж спины, пока пилинг не «впитается» полностью. Приятная процедура завершается снятием остатков пилинга влажным, распаренным горячим полотенцем. Очень приятно и расслабляюще.

Преимущества янтарного скраба заключаются в том, что, помимо чисто механического воздействия на роговой слой эпидермиса, осуществляется энергетическое воздействие свободных электронов, образующихся при трении янтарного скраба о кожу, через биологически активные точки – на всю кожу и подлежащие ткани. Таким образом, иммунная система организма получает мощную встряску.

Сразу после пилинга на все тело наносится янтарная пудра. Специальными деликатными движениями пудра наносится на всю спину, руки, ноги, а также зону декольте, и место, где расположена сердечная чакра. В это же время специалист делает коррекцию позвоночника с помощью янтарных шаров. Это не похоже на мануальную терапию, но имеет лечебное и стимулирующее действие – гармонизирует главный энергетический центр организма – позвоночный столб, улучшает кровообращение, заряжает энергией.

После обсыпания пудрой – кстати, по ощущениям процедура как бы подсушивает кожу, но если кому-то не нравится, мастер-таллассотерапевт наносит увлажняющий крем. Зато аллергия, кожные высыпания и раздражения, которые были на коже – проходят.

В этот ритуал входит и небольшой массаж лица по аюрведическим линиям и биоактивным точкам. Массаж лица выполняет тот же специалист с помощью янтарных шариков небольшого размера, а наиболее уязвимая и чувствительная зона под глазами стимулируется с помощью янтарных насадок из янтаря молочного цвета. Массаж с помощью янтаря белого и светло-желтого цвета особенно целебен, считается, что янтарь этого цвета особенно древний, а следовательно вобрал в себя большее количе-

ство солнца и солнечной энергии, чем остальные его разновидности. Его используют для биоэнергетического, стимулирующего массажа лица.

Материалы для процедуры: 100 % балтийский янтарь без красителей, без примесей и добавок. Обычно добывается в Литве, а перерабатывается в Израиле. Так что, в ритуале используется израильская косметика. Янтарь – отличный антисептик, и рекомендуется при аллергии, раздражении и проблемной коже. Измельченный косметический янтарь, в состав которого входит около 40 соединений, сорбирует на поверхности кожи воду, жиры, органические соединения, токсины, микробы, вирусы.

Противопоказания: Вообще у этой процедуры нет никаких противопоказаний. Разве что для полных людей, которые не могут долго лежать на животе. Одним из уникальных способностей янтаря является оказание нормализующего воздействия на биологическое поле и биологические процессы в организме человека, то есть снятие болевых ощущений при головной, суставной, спинной и прочих болях.

Процедура янтаротерапии помогает снять отеки, увеличивает количество красных и белых клеток в крови, помогает вернуть организм в состояние равновесия, обладает выраженным омолаживающим эффектом.

Чайная церемония. После всех манипуляций вам предложат чайную церемонию с янтарем! В специальном чайничке заваривается чай, в котором плавают крупинки янтаря. И пока вы пьете эту теплую жидкость, насыщенную солнцем, энергией, теплом и светом, которая изнутри стимулирует ваш организм, ваши ноги «ходят» по мел-







I Сибирский SPA-форум

18 октября  
2010 года

## I Сибирский SPA-форум

для руководителей предприятий индустрии красоты

### Раздел I. «IV Чемпионат по SPA-массажу Сибири и Дальнего Востока»

#### Задача чемпионата:

Продемонстрировать высокий уровень профессионализма массажистов Сибирского региона и качество бытового обслуживания.

#### Оценивается:

Техника, мастерство исполнения основных лечебных и классических массажных приемов, мастерство, оригинальность и концептуальность представляемых программ или авторских методик.

Начало регистрации – 8.00. Начало работы – 9.00

### Раздел II. Конференция «Салон без потерь. Как заработать? Кадровая политика»

#### Задача конференции:

Для участников - это уникальная возможность стать членом Бизнес-клуба Сибирского региона индустрии красоты, получить четкий алгоритм действия по получению максимальной прибыли собственного beauty-бизнеса и рекомендации по повышению эффективности работы персонала.

- **Оценка ресурсов.** Новая схема для увеличения прибыли.

- **Основы стратегического управления компанией.**

- **Вектор развития.**

- **Мобильный сервис.** Что это такое и его возможности.

- **Внедрение новых услуг с минимальными вложениями.**

- **Привлечение клиентов из новых мест.**

- **Консолидация с конкурентами.**

- **Кадровая политика с минимальными расходами для организации.** Повышение квалификации и профессиональный подход специалистов согласно последним требованиям Минздрава РФ.

- **Закон и МАССАЖ.** Массаж вне ЗАКОНА.

#### К участию в конференции приглашены:

**Сырченко Андрей Игоревич,** Президент международной школы СПА, Преподаватель кафедры эстетической медицины факультета повышения квалификации медицинских работников Российского Университета Дружбы народов.  
Редактор журнала «SPA&Salon».

**Ерёмушкин Михаил Анатольевич,** Профессор, доктор медицинских наук, зав.отделением ЦИТО, главный редактор единственного профессионального издания для массажистов журнала «МАССАЖ. ЭСТЕТИКА ТЕЛА».

Начало регистрации – 14.30. Начало работы – 15.00

# MixMax

## ЭКО-СПА

За дополнительной информацией  
обращаться по телефону: **(391) 2911-108**

**ВДЦ MixMax**

Красноярк, ул.Телевизорная 1 стр.9,  
3 уровень, [www.mixmax.ru](http://www.mixmax.ru)



ким янтарным камушкам, рассыпанным на полу. Ходьба босиком по мелким камешкам янтаря не только предотвращает плоскостопие, массируя «нужные» мышцы и кожу стоп, но и воздействует на биологически активные точки стоп, тем самым, оказывая благотворное влияние на все органы.

Все. Процедура закончена. Ну а ощущения после нее индивидуальны, как и индивидуальны мы с вами: кто-то «летит на крыльях», а кто-то – расслаблен и умиротворен. Каким курсом принимать янтарную терапию – каждый выбирает для себя сам. Специалисты рекомендуют 5 процедур.

Ну и напоследок – красивая история...

#### ...Легенда о янтаре

Наиболее известная и красивая легенда о янтаре есть у литовцев – легенда о Юрате и Каститисе. В Паланге (Литва) на побережье Балтийского моря стоит необыкновенный памятник, посвященный рыбаку Каститису и морской богине Юрате. Бессмертная богиня моря Юрате, у которой был свой янтарный замок на глубине моря, узнала о том, что кто-то ловит рыбу в принадлежащих ей

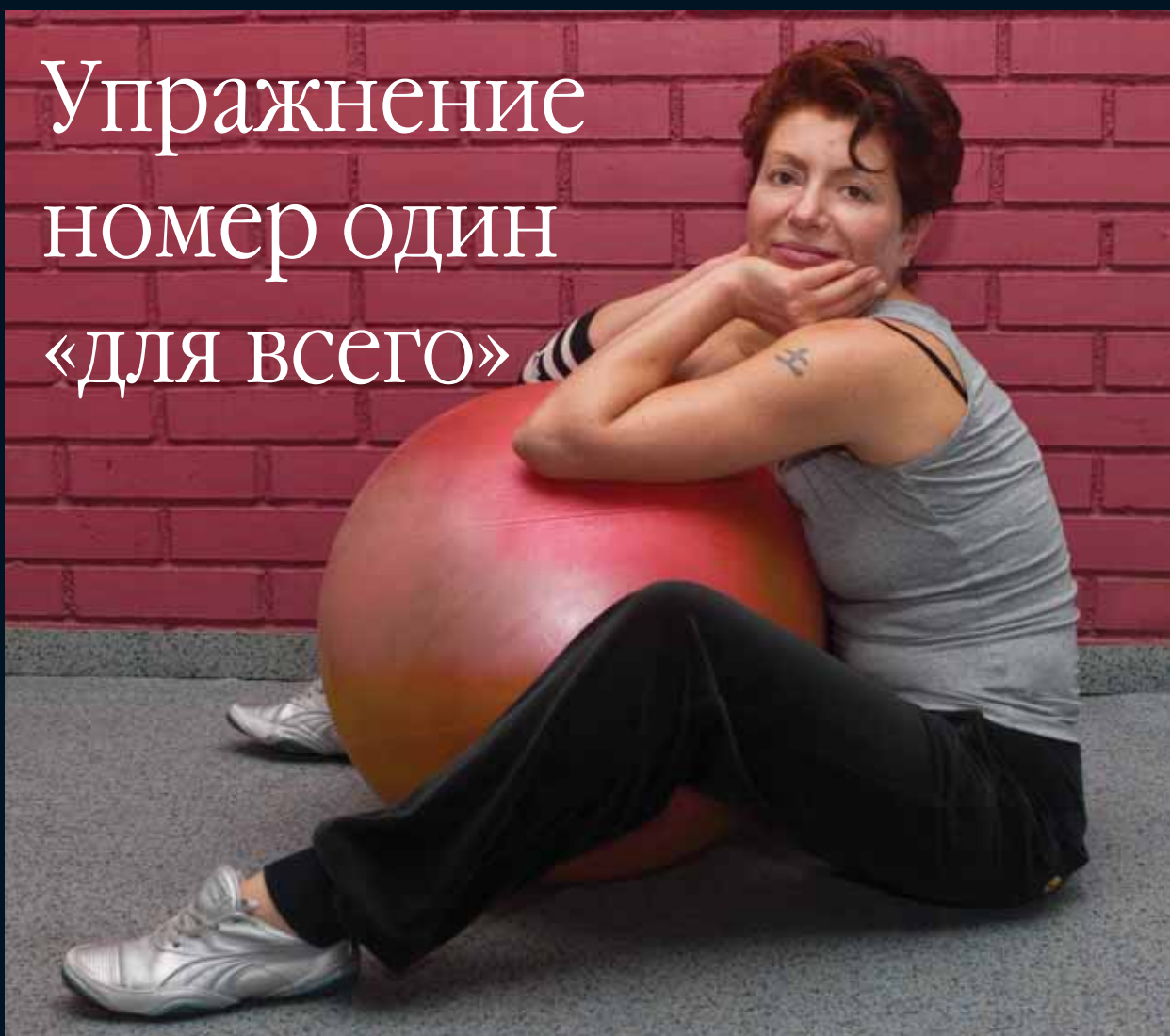


водах, и не боится ее гнева. Она поднялась на поверхность и увидела, что это простой рыбак Каститис. Однако его красота и бесстрашие очаровали богиню, и она полюбила рыбака. Но богам – богово, а у простых смертных – свои законы. Посему разгневался Бог Богов Перкунас, молнией разбил янтарный замок богини и убил рыбака. А Юрате приковал цепями к ее разрушенному замку из янтаря. С тех пор плачет Юрате о своем любимом. Янтарь, что выбрасывает море на берег, – это ее слезы и обломки ее янтарного замка.

Тата Невская



# Упражнение номер один «для всего»



**Ч**то такое хорошая осанка? В целом, это означает, что человек умеет сохранять правильное положение тела в непринужденной позе – так определяет понятие «осанка» профессор Добровольский. А вот из словаря В.Даля следует, что осанка «это стан, строй, склад живого тела, общность приемов и всех его движений». А ведь, действительно, возраст человека можно определить по его осанке, походке и всем движениям. Поль Брэгг говорил: удлиняешь позвоночник – удлиняешь молодость. Ничто так не влияет на внешность человека, как состояние его позвоночника. Приведу несколько примеров. Возможно, кто-то из вас узнает себя, и это поможет ему навсегда избавиться от эстетических недостатков своего лица и тела:

- Ненавидимые всем женщинам мира «галифе» на внешней линии бедра;
- «Выпяченный» живот при довольно хрупком телосложении.
- Опустившаяся грудь.
- Двойной подбородок, «лежащий» на груди.
- Щечные «брыльки».
- Набрякшие веки.
- «Лишняя» кожа над локтем и коленом.
- «Распотанная» ступня.
- Складка на затылке.

А ведь стоит только принять правильное положение тела, пусть даже «принужденное», и многих проблем – как ни бывало. «Осанистая» персона всегда выделяется из

толпы. Про такого человека, идущего по жизни с горделиво поднятой головой, сказали бы, что он «боится, что корона упадет с головы». Как ни странно, но в этих словах заложен глубокий смысл. Именно ощущение «короны на голове» и является подтверждением правильного положения тела, то есть, правильной осанки.

Обращали ли вы когда-нибудь внимание на то, как держатся на сцене вокалисты? Это обязательно расправленная грудь, слегка отведенный назад затылок, приподнятый подбородок. Данное положение тела им помогает сохранять хорошо развитая диафрагма. Люди же с поверхностным дыханием, ведущие преимущественно «сидячий» образ жизни, имеют скругленную спину, сведенные вперед лопатки, опущенную вперед и вниз голову, предпосылки к образованию второго подбородка, «мешочков» под глазами, «брылек», нависших верхних век, морщину «забот» между бровей, отведенный назад таз, что в свою очередь, приводит к образованию «галифе» на бедрах и выпирающему вперед животу. Совершенно не обязательно, что это будут люди, склонные к полноте. Я опишу базовый уровень упражнений средней сложности, которые приведут вас к правильной осанке – Упражнению номер один «для всего».

## 1 упражнение

«Поза планки» на животе. Его можно выполнять в динамике, и в статике. Это упражнение воздействует на все группы мышц, создавая жесткий «корсет» из мышц.





Упражнение выполняется на гимнастическом коврике. Лечь на живот. Опереться на носки ног и локти. На вдохе поднять туловище параллельно полу. Голову не запрокидывать. Не допускать выгибания таза наверх. Задержаться в положении до счета 5. Повторить упражнение 10–12 раз. При последнем повторении задержаться в положении до счета 10.

## 2 упражнение

«Поза планки» боком. Лечь боком. Опереться на локоть руки и боковую поверхность соответствующей ноги. На вдохе поднять туловище. Повторить упражнение 10–12 раз. Удерживать положение до счета 5. При выполнении последнего повторения задержаться в положении до счета 10. Не допускать переразгибания шеи. Удерживать срединное положение таза.

## 3 упражнение

«Мостик на лопатках»:

1) Первый вариант выполнения упражнения. Лечь на спину. Развести руки в стороны, продолжая линию плеча. Согнуть руки в локтях под прямым углом ладонями вверх. Уплотнить естественный изгиб шейного отдела позвоночника. Ноги согнуть в коленях и развести в стороны. На вдохе в упоре на ступни ног и на лопатки поднять таз, не допуская перевыгибания, сжать ягодичи, втянуть живот. Удерживать положение до счета 3. Повторить упражнение 12–30 раз в зависимости от степени подготовки.

2) Второй вариант – выполнение упражнения с мячом. Положение верхней части туловища то же, что в варианте №1. Ноги размещены на мяче. Подтянуть ногами мяч к себе, а затем на вдохе выпрямить ноги, выталкивая мяч движением от себя, поднять и сжать ягодичи, втянуть живот, не допуская перевыгибания и опереться на лопатки. Удерживать положение до счета 3. Принять исходное положение. Выполнять упражнение 12–30 раз.

3) Третий вариант. Мяч находится под шейным отделом позвоночника и верхней части спины. Руками, продолжая линию плеча, обхватить мяч. Ноги согнуты в коленях и широко расставлены. Сделать в этом положении движение, напоминающее приседание, прокатившись на мяче спиной вниз, а затем на вдохе, оттолкнувшись ногами от пола, поднять таз, сжать ягодичи, втянуть живот. Ногами относительно пола создать прямой угол. Задержаться в этом положении до счета 3. Повторить упражнение 12–30 раз.

## 4 упражнение

Разгибание спины в упоре на гимнастический мяч или кольцо Пилатеса. Лечь на живот. Согнуть руки в локтях, держа перед собой гимнастический мяч или, как вариант, кольцо Пилатеса. Ноги вытянуты, носки оттянуты. На вдохе выпрямить руки, и опереться на мяч или кольцо. Животом плотно прижаться к гимнастическому коврику. Задержаться в положении до счета 3. Повторить упражнение 10–12 раз. Это упражнение можно выполнять с меньшим количеством повторений, но в несколько подходов, чередуя с вышеуказанными.

## 5 упражнение

Прогибание с гимнастической палкой. Упражнение выполняется в положении стоя с широко расставленными «мягкими» в коленях ногами, либо сидя на мяче или гимнастической скамье. Исходное положение: взять гимнастическую палку широким хватом. Разместить за плечами. Лопатки сведены. На вдохе отжать палку вверх и прогнуться. Не допускать переразгибания. Задержать положение до счета 3. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 10–12 раз. Упражнение можно выполнять в несколько подходов, чередуя с вышеуказанными.



## 6 упражнение

Сжимание гимнастических мячей или колец Пилатеса руками сбоку одновременно, стоя или сидя на мяче (гимнастической скамье). Расположить гимнастические мячи (18–22 см в диаметре) на бедрах, сделать вдох и сжать оба мяча одновременно. Задержаться в положении до счета 3. Повторить упражнение 10–20 раз. Во время тренировки упражнение, чередуя с остальными, можно выполнять в 2–3 подхода, уменьшая или увеличивая количество повторений от 10 до 20 раз. Примечание: при правостороннем сколиозе упражнение можно выполнять, используя лишь один мяч, расположив его на левом бедре. Этот прием укрепит менее развитые мышцы левой стороны.

## 7 упражнение

Разведение рук за головой с резиновой лентой или эспандером. Это упражнение хорошо корректирует осанку. Это упражнение я рекомендую выполнять на работе, если вы долго находитесь за компьютером в положении наклона туловища вперед и вынужденно скругленной спины. Заведите руки с эспандером за голову и на вдохе разведите руки в стороны, оказывая сопротивление дви-





жению эспандером. Нагрузку вы можете корректировать сами, меняя длину эспандера или резиновой ленты. Задержитесь в положении до счета 3. Повторите упражнение 10–12 раз. При необходимости количество повто-



рений и подходов можно увеличить. Упражнение можно выполнять сидя и стоя.

### 8 упражнение

Разгибание сомкнутых в «обратный замок» рук за спиной. Упражнение можно выполнять сидя на мяче, гимнастической скамье и стоя. Сомкните руки за спиной в области ягодиц в «обратный замок» и на вдохе движением назад и вниз максимально выпрямите руки. Упражнение хорошо корректирует осанку и укрепляет мышцы всей задней поверхности тела.

### 9 упражнение

Отжимание «назад». Упражнение можно выполнять, опираясь на край стола, от стены, от гимнастической скамьи, мяча, пола.

1) Вариант выполнения упражнения с упором рук сзади. Сядьте. Расставьте ноги на ширине плеч. Согните их в коленях. Упритесь согнутыми руками сзади в гимнастический коврик. На выдохе выпрямите и оторвите таз от пола. Далее сгибайте и распрямляйте руки в локтях, оставляя локти мягкими, а таз в поднятом положении, не касаясь им поверхности пола. Повторите упражнение 10–12 раз. Упражнение можно выполнять в несколько подходов.

2) Вариант выполнения упражнения в положении ноги на большом мяче (фитболе). Сядьте на гимнастический коврик. Расположите ноги на мяче. Упритесь руками, согнутыми в локтях, в коврик. Подтяните мяч ногами к себе. На вдохе одновременно выпрямите руки, оторвите таз от коврика движением ног с мячом от себя. Оставайтесь в положении до счета 3. Повторите упражнение 10–12 раз, оставляя положение таза навесу.

### 10 упражнение

Поднятие верхней части туловища из положения лежа на животе. Выполняйте это упражнение, меняя положение рук в каждом подходе. Варианты положения рук: прямые руки, вытянутые вперед, ладонями к полу; прямые руки, вытянутые вперед и в стороны; прямые руки, вытянутые в стороны; прямые руки, вытянутые вдоль туловища, ладони развернуты к туловищу; прямые руки, сведенные за спиной ладонями, развернутыми вверх и в стороны. Лечь на живот. Принять один из вариантов положения рук. Носки ног оттянуть назад. На вдохе поднять верхнюю часть туловища. Голову назад не запрокидывать.

Удерживать положение до счета 3. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 8–12 раз.

Варианты выполнения упражнения: поочередное поднятие верхней и нижней части туловища; одновременное поднятие верхней и нижней части туловища; одновременное поднятие верхней и нижней части туловища с вытянутой вперед и вверх правой (левой) рукой и назад и вверх левой (правой) ногой; поднятие верхней части туловища с разворотом корпуса и поворотом головы назад и вверх за спину. В этом упражнении можно менять положение головы. Поворот головы назад подбородком к плечу и поворот головы назад подбородком вверх от плеча. Упражнение хорошо укрепляет мышцы наиболее уязвимого шейного отдела позвоночника.

### Важно!

Надо иметь в виду, что при усиленном лордозе поясничного и шейного отделов позвоночника не следует во время выполнения упражнений допускать перегибания позвоночника, особенно из положения лежа на животе; при скругленной спине и сведенных вперед лопатках, напротив, показаны различные упражнения с подъемом верхней части туловища из положения лежа на животе. Перед тем, как вы начнете осваивать этот комплекс упражнений, желательно проконсультироваться с врачом.

*Евгения Мазур*

**IX КАЗАХСТАНСКАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ВЫСТАВКА «ИНДУСТРИЯ КРАСОТЫ»**

**ИНДУСТРИЯ КРАСОТЫ**

**14-17 октября 2010**

город АСТАНА  
Выставочный Комплекс  
**«КӨРМЕ»**  
ул. Достык, 3

УЫНДАСТЫҒЫШЫ  
ОРГАНИЗАТОРЫ  
**КӨРМЕ**  
ИЗ  
АЙДАХАР

справки по телефонам:  
8 (7172) 414-008, 8 701 536 4773, 8 702 421 7118



# DERMALIGHT

Технологии будущего



- Фотоэпиляция
- Фотоомоложение
- Коррекция „иперпигментаций“
- Устойчивые и „гарантированные результаты“

# DERMALIGHT

Технологии будущего

## Как это работает

### Фотозпиляция

Излучения светового импульса перехватывают и воздействуют на волосы различных зон тела: световые импульсы действуют напрямую на волосяные фолликулы.

После процедуры нет раздражений и воспалений на коже, нет покраснения кожи и нет вросших волос.

ДО



ПОСЛЕ

### Фотоомоложение

Серии повторяющихся вспышек света активируют функции кожи, стимулируя коллагеновые волокна и активность фибробластов таким образом, чтобы вызвать регенерацию кожных тканей в глубину.

### Пигментация

Облучение светом позволяет лечить такие дефекты на коже, как пигментные пятна. Свет оказывает воздействие против меланина значительно осветляя и сокращая размеры пигментных пятен.



Dermal Institute®  
U.S.A. 1956  
DIVISIONE ESTETICA MEDICALE



# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ

Учебная, научная, методическая,  
справочная литература  
издательства «Советский спорт»



**БОЛЕЕ 650 НАИМЕНОВАНИЙ КНИГ  
И ВИДЕОПРОДУКЦИИ**

105064, г. Москва, ул. Казакова, 18  
Тел./факс: (499) 267-9435; 267-9590

www.sovsportizdat.ru  
sovsport@mail.tascom.ru

## УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**Янда В. Функциональная диагностика мышц. – М.: Эксмо, 2010. – 350 с.**

Владимир Янда — известный врач, талантливый педагог, профессор кафедры реабилитации Пражского университета. Автор 150 статей и 15 монографий. Всю свою научную деятельность посвятил изучению проблем мышечно-скелетной патологии.



Профессор Янда был одним из наиболее часто выезжающих преподавателей. Он ежегодно проводил семинары во всех странах Европы, Америке и Австралии. Эта книга является уникальным изданием, потому что впервые издана на русском языке. Детальный пошаговый, иллюстрированный фотографиями, рисунками и схемами материал, изложенный в книге, позволит в совершенстве овладеть техникой мышечного тестирования. Лаконичность и доступность изложения делают руководство незаменимым наглядным пособием в работе массажистов, врачей мануальной терапии, спортивных врачей, а также врачей и методистов лечебной физкультуры.

**Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Массаж в детском возрасте. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2010. – 318 с.**

Учебное пособие включает современные рекомендации, основанные на результатах многолетней работы авторов в области детской лечебной физкультуры и медицинского массажа. В работе последовательно и методично излагаются схемы детского массажа и гимнастики в соответствии с требованиями доказательных научных исследований. В общем разделе освещены вопросы динамической анатомии, даны основы и особенности массажа в детском возрасте. Специальный раздел пособия характеризует состояние нормативно-правового регулирования в области медицинского массажа. Авторами представлены частные методики массажа здоровых детей первого года жизни и методики медицинского массажа при различных заболеваниях.



Учебное пособие предназначено для преподавателей и студентов медицинских вузов и колледжей, а также для специалистов в области массажа.

**Шакула. Массажные техники в эстетике тела. Мастер-класс на DVD. – СПб.: Наука и Техника, 2010. – 224 с.**

Сегодня среди разнообразных методов коррекции фигуры неизменным успехом пользуются программы, в основе которых лежат массажные техники. В настоящем издании представлена авторская методика, разработанная на базе лимфодренажных техник Э. Воддера и П. Коша, технике липолитического массажа и др. В книге рассмотрены физиологические особенности массажа для коррекции фигуры, техника и методика выполнения приемов с акцентированным воздействием на подкожно-жировую клетчатку и мышечную ткань. Курс комплексной коррекции фигуры с помощью мягких мануальных техник включает следующие этапы: выведение из организма токсинов и излишка жидкости, уменьшение жировых отложений, лифтинг кожи в проблемных зонах, снижение веса, устранение проявлений гидролипидострофии (целлюлита), повышение тонуса мышц и упругости кожи и т.д.



Подробный пошаговый, иллюстрированный фотографиями, рисунками и схемами материал позволит читателям в совершенстве овладеть предлагаемыми техниками. Мастер-класс комплексной программы коррекции фигуры на DVD состоит из мягкой мануальной техники работы с опорно-двигательным аппаратом, лимфодренажного массажа, липолитического массажа, тибетского массажа ног.

Данная книга станет прекрасным помощником для специалистов в сфере массажных технологий — косметологов, эстетистов, массажистов, физиотерапевтов.

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

Город	Контактный телефон
Владивосток	8 (4232) 20-45-49, 8 (908) 441-00-07
Екатеринбург	8 (922) 101-49-07
Краснодар	8 (918) 130-77-11
Красноярск	8 (904) 890-81-30
Киев, «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) 602-45-96
Москва, «Центр подготовки и развития массажистов»	8 (917) 566-41-34, 8 (495) 641-77-10, 8 (917) 566-41-31
Москва, ОАО «Издательство «Советский спорт»	8 (499) 267-93-17
Москва, магазин «Спорткнига», Казанский вокзал, подъезд 1, 1-й этаж, зал № 1, с 7.00 до 23.00	8 (916) 606-40-92
Нижний Новгород	8 (910) 103-18-51, 8 (910) 381-98-61
Новосибирск, школа массажа «Аватара»	8 (952) 902-32-45, 8 (913) 942-24-19
Самара	8 (917) 115-44-14
Санкт-Петербург, «Общество эстетистов-косметологов»	8 (921) 967-45-77, 8 (812) 967-45-77, 8 (812) 231-92-14
Санкт-Петербург, «Монплеизир»	8 (812) 970-01-67, 8 (921) 318-57-08
Санкт-Петербург, школа массажного искусства «Эстетиста»	8 (911) 926-25-12
Саратов	8 (960) 357-57-51
Ставрополь	8 (918) 743-44-44
Череповец, «Школа массажа Эстетик»	8 (8202) 20-50-42, 8 (8202) 60-27-71

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



Как подписаться на журнал

эстетика тела  
**МАССАЖ**



## Стоимость подписки по России

2010 г.: 4 номера – 600 рублей

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

## Чтобы оформить подписку через редакцию, необходимо:

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

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



# XI ежегодный международный косметологический Форум

Санкт-Петербург, Россия, отель-клуб «Амбассадор», пр. Римского-Корсакова, д. 5-7  
20–21 ноября 2010 года

- Уникальная научно-образовательная программа
- Новые разработки и направления отрасли
- Новые продукты и технологии для профессионального применения
- Дискуссии и обмен опытом, встречи с ведущими специалистами отрасли

**Beauty rEvolution 2010 — идеальная среда для профессионального общения и обмена опытом**

## Программа Форума

### XI научно-практическая Конференция по anti-age косметологии:

Секция «Инъекционные технологии в эстетической медицине»  
Секция «Химические пилинги в эстетической медицине»  
Секция «Современные аппаратные технологии в эстетической медицине и косметологии»  
Секция «Нанокосметология: революционный подход к профессиональной косметике с позиций высоких технологий»

### VIII школа-семинар «Технологии SPA и anti-age медицина»

### VI Фестиваль массажных методик

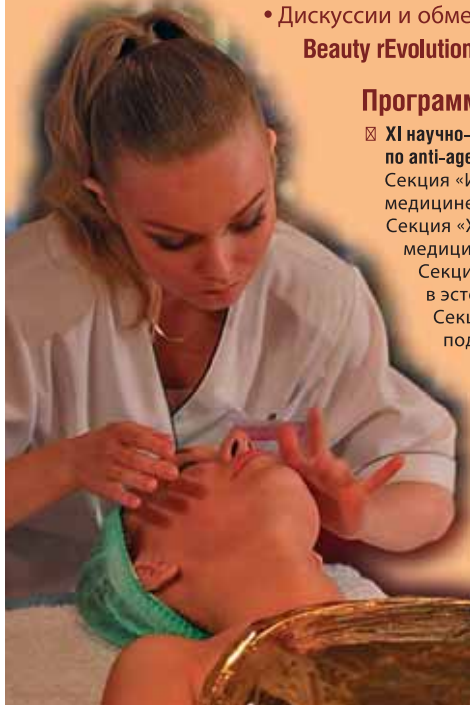
Секция «Классические массажные методики»  
Секция «Этнические массажные методики»  
Секция «Авторские массажные методики и программы»

### Бизнес-практикум для руководителей

медицинских центров, косметических салонов и салонов красоты  
«Как предприятию индустрии красоты успешно и без потерь пережить проверки различных организаций»

### XI ежегодный открытый Конкурс профессионального мастерства

специалистов по эстетической косметологии «Искусство красоты – 2010», выступление призеров, торжественное награждение



Информация о Форуме на сайте [www.beautyland.ru](http://www.beautyland.ru)

Дополнительная информация: (812) 967-45-77

Заказ билетов: (812) 967-45-77, 764-67-94, 764-73-08

[info@beautyland.ru](mailto:info@beautyland.ru)



журнал «эстетика тела»  
**МАССАЖ**



Beauty rEvolution 2010

## ПОДПИСНОЙ КУПОН

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

Фамилия \_\_\_\_\_

Имя \_\_\_\_\_

Отчество \_\_\_\_\_

Телефон \_\_\_\_\_

АДРЕС \_\_\_\_\_

Индекс \_\_\_\_\_

Город \_\_\_\_\_

Улица \_\_\_\_\_

Дом \_\_\_\_\_

Корпус \_\_\_\_\_

Квартира \_\_\_\_\_

Доставка почтой осуществляется ФГУП «Почта России».

ООО «Провизоринформ» не несет ответственности за сроки прохождения корреспонденции.

Цена действительна только на территории РФ.

В цену включена доставка.



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





[www.beautycup.info](http://www.beautycup.info)  
Главные события  
индустрии красоты  
**2011**  
Санкт-Петербург

**23-26 февраля**  
ТВЦ "Гарден Сити"  
Лахтинский пр., 85

Санкт-Петербургский Конгресс  
по косметологии и эстетической  
медицине "Невские Берега"

**23-27 февраля**

Петербургский СКК  
пр. Ю. Гагарина, д. 8

**Международный Фестиваль Красоты  
"Невские Берега"**

Организатор:

Общественный фонд содействия развитию косметологии, парикмахерского искусства и эстетики «Невские Берега».

(812) 305-3767

[info@beautycup.info](mailto:info@beautycup.info)

ПАРФЮМЕРНО-  
КОСМЕТИЧЕСКАЯ  
ВЫСТАВКА

№1 В РОССИИ\*

СТАНЦИЯ  
МЕТРО  
«МЯКИНИНО»  
УЖЕ ОТКРЫТА  
В КРОКУС  
ЭКСПО!

20-23 ОКТЯБРЯ 2010 ГОДА  
МВЦ «КРОКУС ЭКСПО», МОСКВА


# interCHARM 2010

XVII МЕЖДУНАРОДНАЯ ВЫСТАВКА  
ПАРФЮМЕРИИ И КОСМЕТИКИ

## ПРОГРАММА ВЫСТАВКИ (ПО ЗАКАЗУ «РИД-СК»)

- V ВСЕРОССИЙСКАЯ КОНВЕНЦИЯ САЛОНОВ КРАСОТЫ
- ШКОЛА НОГТЕВОГО СЕРВИСА
- IV МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЧЕМПИОНАТ ПО СПА-МАССАЖУ
- X ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО МОДЕЛИРОВАНИЮ НОГТЕЙ
- XI МОСКОВСКИЙ КОСМЕТИЧЕСКИЙ ФОРУМ
- НЕЗАВИСИМОЕ ПЕРВЕНСТВО ПАРИКМАХЕРОВ И СТИЛИСТОВ РОССИИ
- КОНФЕРЕНЦИЯ FARMA+BEAUTY ДЛЯ АПТЕК И АПТЕЧНЫХ СЕТЕЙ

ОРГАНИЗАТОР:

 Reed Exhibitions

ООО «РИД-СК»

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

E-MAIL: INTERCHARM@REEDEXPO.RU

WWW.INTERCHARM.RU