



*Направи първата стъпка  
и пътят ще се отвори сам.  
Стив Джобс*

**ОЛЕГ АСТАШЕНКО**

# **МАСАЖ**

**Уникални лечебни практики**



Издателство  
**ПАРИТЕТ**

РУСКИ КНИГИ НА БЪЛГАРСКИ ЕЗИК

## **МАСАЖ. УНИКАЛНИ ЛЕЧЕБНИ ПРАКТИКИ**

Олег Асташенко; стр. 224

Поредица „Първа стъпка“

Превод Горанка Цветкова

Искате ли да получите ключа към здравето, красотата и дълголетие? Един лесен, достъпен и ефективен метод за постигане на тази цел е само-масажът. Масажите правят чудеса! Само 10 минути масаж на ден, а толкова много ползи – намалява напрежението, подобрява кръвообращението, възстановява подвижността на ставите, отоците и главоболието изчезват, метаболизмът се нормализира, а всичко това повишава настроението и имунитета. Това не са празни приказки, а изпитани методи за лечение, закаляване и повишаване на настроението.

Бъдете здрави и щастливи!

За поръчки на книги от сайта  
**[www.paritetbg.com](http://www.paritetbg.com) 20% отстъпка**

*Всички права са защитени. Никаква част от тази книга не може да бъде възпроизведена в каквато и да е форма без писменото разрешение на притежателя на авторските права.*

ISBN 978-619-153-469-2

## ВЪВЕДЕНИЕ

От древни времена хората разчитат на едно сигурно оръжие срещу болестите и един безотказен лек за болките – естествените природни фактори вода, светлина и движения. Непроизволното движение – поглаждане на удареното място, може би е първото приложение на масажа с цел обезболяване. В достигащите до нас литературни източници намираме подробни описания на използването на масаж от различни племена и народи. Сведения за масажа се срещат в дневниците на пътешественици, стари книги, литературни и научни източници. Всеки народ е внесъл своя безценна лепта във формирането на отделните масажни похвати и на цели методики.

Съвременните европейски методи на лечение се осъществяват предимно чрез вътрешен прием на медикаменти, инжекции, хирургия. За това се използват множество технически сложни методи на диагностициране. На практика обаче всички те регистрират заболяванията в късните стадии на развитие, когато е налице физическо поражение на тъканите. Освен това съвременната медицина е прекалено

увлечена от медикаментозното лечение. Продължителното прилагане и предозирането на лекарствата разрушават вътрешните органи, предизвикват алергии, а това провокира развитие на заболявания като астма, псориазис, екзема, диатеза.

Почти всички заболявания на човека могат да се лекуват и без медикаменти, по познати от векове методи на нелекарствено въздействие върху организма. Това са нетрадиционни за западните, но традиционни за източните страни методи на лечение: различни видове масаж, иглотерапия, мануална терапия и остеопатия. Тяхното главно достоинство е в това, че лечението се провежда без насищане на организма с химически вещества. Тези методики са усъвършенствани от източните медици в течение на векове.

В източната медицина лечението на всички заболявания обикновено протича на три етапа: лечение по немедикаментозни методи – „външни“; медикаментозно лечение – по „вътрешни“ методи, ако предходното е било недостатъчно; хирургично лечение – като краен вариант.

При такъв режим на лечение към човешкия организъм се подхожда максимално грижливо, той не се подлага на излишни въздействия и болестите не преминават в хроничен стадий.

Немедикаментозните лечебни методи ак-

тивизират защитните сили на организма за борба с болестите. Съвременната медицина разполага с много научни факти, свидетелстващи за огромния потенциал на защитните сили на човешкия организъм. За да бъдат подтикнати към работа скритите потенциали на живите органи и тъкани, понякога е достатъчно обикновено човешко докосване. Ако умеем да използваме правилно този физически контакт, можем да лекуваме не по-малко заболявания и не по-зле отколкото с лекарства.

Най-популярен и най-достъпен е масажът. Това е най-естественият и един от най-древните методи на самопомощ и помощ за близките ни. Масажът може да излекува огромен брой заболявания. Подобно лечение не изисква специално оборудване, операционни блокове, скъпоструващи лекарства. Достатъчно е да се усвоят известен брой похвати и навици.

Друг древен нелекарствен метод на лечение е акупресурата или точковият масаж. Акупресурата е най-древната и най-достъпна част на рефлексотерапията. Основа на рефлексотерапията е точковото въздействие върху специфични зони на тялото посредством натиск, пронизване или загряване. Най-известната от тези форми на въздействие е иглотерапията. Тя обаче е много сложна и предполага специална подготовка, докато акупресурата може да се овладее от всеки. Нейната технология е об-

щодостъпна и винаги може да бъде приложена дори когато няма възможност да се получи друга помощ или лечение.

Тази книга е пособие за домашно прилагане на масажа. Но помнете: при всеки проблем със здравето най-напред отидете на лекар. Не прибегвайте до самолечение!

Не е тайна, че масажът като вид грижа за тялото се радва на популярност сред жените от незапомнени времена. Клеопатра не пропускала нито ден масажа с ароматни масла и неслучайно се слави с легендарна красота. Масажи-стът на Мерилин Монро е сред най-близките ѝ приятели. Американската кинозвезда Нор Ширър успява да пребори възрастовите изменения на фигурата си с помощта на масаж и да се върне в шоубизнеса.

Ако редовно си правим масаж, можем само за някакви си две-три седмици да възстановим предишната красота и еластичност на кожата и мускулите си.

Масажът е една от най-ефективните процедури, които предотвратяват повяхването и стареенето на кожата. Тайната на чудодейната сила на масажа се крие в това, че при него се осигурява прилив на кръв към клетките (подобрява се кръвообращението).

Масажът активизира защитните сили на организма, действа благоприятно на нервната система, повишава настроението и работоспо-

собността, премахва физическата и умствената умора, нормализира съня, помага ни да съхраним еластичността на кожата, хубавата стойка, гъвкавостта и силата на мускулите си. Не можем да изброим всичко, което може масажът!

Думата „масаж“ идва от Франция и е производна от глагола „masser“ – *разтривам*, който на свой ред е заимстван от арабски език: на арабски „la mass“ означава *докосвам, пипам*. Съществува и друго мнение за възникването на думата „масаж“, според което тя произхожда от латинското „massa“ – залепващо към пръстите, взето от гръцки език, където „masso“ означава стискам с ръце. В търсене на думата прародител следва да посочим, че още в древноеврейския език фигурира понятието „maschesch“ със значение опипвам, а в санскрит – родственото му „makṣh“. Всички тези варианти на близки по смисъл еднокоренни думи представляват достоверно свидетелство за съществуването на определена масажна техника в дълбока древност у различни народи по света.

*Ефектът на масажа зависи от характера на масажните похвати, от тяхната сила и продължителност.*

Масажът активира практически всички видове обменни процеси в организма – белтъчния, минералния и газообмена, повишава извежда-

нето от организма на неорганичния фосфор, пикочната киселина, карбамида (наричан още урея или карбонилдиамид) и нат-риевия хлорид, благодарение на което се подобрява функцията на вътрешните органи и в организма протичат възстановителни процеси.

Интензивните приеми на масаж оказват въздействие върху по-дълбоките тъкани. Те отпускат мускулите и усилват притока на кръв към тях. В резултат на това в мускулите се подобряват обменните процеси, което подпомага тяхното развитие, както и по-бързото оздравяване при травми. След масажно въздействие се повишава пикочоотделянето, което води до активиране на процеса на прочистване на организма. След масаж работоспособността на уморените мускули може да нарасне неколkokратно. След силно физическо натоварване е достатъчен десетминутен масаж – той не само ще възстанови първоначалната работоспособност на мускулите, но и ще я увеличи. Под въздействието на масажа в тъканите на тялото се подобряват кръвообращението и окислително-възстановителните процеси – увеличава се скоростта на доставяне на кислород и на отделянето на продуктите на обмяната. В резултат на това изчезва усещането за схванатост, болезненост и подуване на мускулите. Ефектът на бързо възстановяване на мускулната работоспособност с помощта на масаж след силно физическо нато-



варване се обяснява именно с бързото извеждане на млечната киселина от тялото. Масажът също така повишава насищането на организма с кислород – не само чрез белите дробове, но и през кожния покров. А раздразнението на нервните окончания посредством размачкване и разтриване стабилизира работата на централната нервна система.

Масажът е незаменим в лечението на заболяванията на опорно-двигателната система. Въздействието върху мускулите и тяхното отпускане подобрява подвижността на гръбначния стълб. В резултат се освобождават притиснатите нерви и кръвоносни съдове. Масажът подобрява състоянието на ставните връзки и сухожилията – притокът на кръв към мускулите усилва тяхното подхранване. Това се използва за лечение на различни увреждания на ставите и сухожилията. Под въздействието на масажа се подобрява кръвоснабдяването на ставите и тъканите, подсилва се ставният апарат. Подобрява се снабдяването на ставите и близлежащите тъкани с кръв, ускорява се образуването и движението на междуставната течност, а връзките стават по-еластични.

Масажът увеличава количеството на червените и белите кръвни телца, усилва циркулацията на кръвта, предизвиква разширяване на кръвоносните съдове и включване на резервните капилляри. Благодарение на това се

постига по-обилно снабдяване с кръв не само на масажирания участък, но и на вътрешните органи и протича своеобразна кислородна терапия – усилен газообмен между кръвта и тъканта, подобрява се преразпределението на кръвта в организма и се облекчава работата на сърцето.

Масажът оказва голямо влияние върху циркулацията на лимфата. Лимфотокът се осъществява много бавно – 4–5 мм в секунда, но скоростта на течението е много променлива и зависи от различни фактори. Под влияние на масажните движения кожните лимфни съдове лесно се пречистват и токът на лимфата се ускорява. Масажът оказва и рефлекторно въздействие върху цялата система на обмяната на течности в организма, подобрява проходимостта на лимфните съдове.

Кожата съдържа голям брой рецептори, чието раздразнение при масаж води до усиляване на кръво- и лимфообращението. Резултатът е подобряване на обмяната на веществата и отстраняване на застойните явления. Много важно е въздействието на масажа върху самата кожа, тъй като тя отговаря за много обменни процеси, терморегулацията, нервната чувствителност. Кожата притежава една от най-разклонените мрежи от кръвоносни съдове. При тяхното разширяване кожният покров е способен да поеме над 30% от целия обем

кръв на човека. Контролирайки активността на кръвоносната система, ние можем да променяме енергията на едни или други зони на тялото – това е важен фактор в борбата с целулитата. Повърхностните масажни манипулации отстраняват мъртвите клетки от роговия слой на епидермиса, което подобрява дишането на кожата и нейната отделителна функция. За целта се прилагат специални техники с използване на скраб-маски и почистващи кремове. В източните масажи са широко известни техниките на пилинг с едро смляно брашно, дребно зърно и масло. А за подмладяващ ефект в индийската и тибетската медицина правят масаж с бисерни миди.

Масажът оказва дълбоко влияние върху нервната система, като намалява или прекратява болките, подобрява проводимостта на нерва, ускорява процеса на регенерация при неговото увреждане, предотвратява или ограничава двигателните, сетивните и съдовите разстройства. Нервната система първа възприема действието на масажа, тъй като в кожата се намират огромен брой нервни окончания. Променяйки силата, характера, продължителността на масажа, ние можем да понижаваме или повишаваме нервната възбудимост, да възстановяваме и усилваме загубените рефлексии, да подобряваме трофиката (от гр. „trophē“ – храна) на тъканите, както и функцията на вътреш-

ните органи. При нежно бавно поглаждане се понижава възбудимостта на масажираните тъкани и това въздейства успокоително върху нервната система. При енергично и бързо поглаждане се повишава раздразнителността на масажираните тъкани.

При масажиране на кожата нервната система първа реагира на механичното дразнене. При това към централната нервна система се насочва цял поток импулси от многобройните нерви, възприемащи натиска, тактилните и различните температурни дразнения. Масажът оказва положително влияние и върху вегетативната нервна система, която управлява процесите, протичащи във вътрешните органи, неподчиняващи се на контрол и „командване“ от съзнанието.

**ВАЖНО:**

*Първите процедури трябва да бъдат кратки, за да се провери реакцията на организма на въздействието на точковия масаж. Ако възникнат някакви неприятни усещания или след 3–5 процедури липсва ефект, няма смисъл да се продължава лечението. Консултирайте се с лекар. Възможно е да изпълнявате масажа неправилно или този лечебен метод да не е подходящ за вашия организъм.*

## ЧАСТ ПЪРВА

# КЛАСИЧЕСКИ РЪЧЕН МАСАЖ

### ГЛАВА 1. ОСНОВНИ МАСАЖНИ ТЕХНИКИ

Масажът и самомасажът може да се прилагат както при различни заболявания, така и в качеството на профилактика. Масажът се прави както отделно, така и в комбинация с други видове лечение. Показанията за назначаване на масаж през различните периоди на заболяването или състоянието на човека са много широки.

Когато провеждаме сеанси на класически масаж, трябва да вземем предвид възрастта, конституцията на тялото на всеки човек и особеностите на неговата нервна система. Масажът на деца, възрастни хора и изтощени от болест пациенти е важно да бъде щадящ, с ми-

нимално прилагане на сила. Първите сеанси трябва да са непродължителни, по време на провеждането им е желателно да се използват по-слабо интензивни похвати отколкото впоследствие. Това ще позволи на организма на масажирания да свикне постепенно с процедурата.

*Ефективността на масажа зависи не само от познанията и опита на масажиста, от умението му да определя правилно състоянието на пациента и тежестта на заболяването, да установява продължителността на всяка отделна процедура и всеки курс като цяло, но и от спазването на основните хигиенни изисквания.*

Противопоказанията за класически масаж са следните: гъбични и гнойни поражения на кожата, остри респираторни заболявания при телесна температура над 37,5°C, инфекциозни заболявания, артрити в стадий на обостряне, камъни в жлъчния и в пикочния мехур и някои други заболявания. Освен това масаж не бива да се прави при бременност, при някои видове травми, при наличие на голям брой родилни петна и бенки по тялото.

Масажната процедура следва да се прекрати, ако пациентът я понася зле, както и

в случай, че болестта е навлязла в стадий на обостряне.

Въздействието върху точките при мъжете трябва да бъде по-силно отколкото при жените.

Съществуват множество видове масаж. Най-популярен е **ръчният класически масаж**, защото в него има разнообразни техники, а това позволява да се варира широко дозировката, с помощта на докосването и под контрола на зрението, лесно да се контролира точността на изпълнението и да се оценява резултатът. При това само с ръцете си масажистът може да открие измененията в тъканите на масажираната зона, да определи необходимите точки и да им влияе пряко.

*Без да отричаме позитивното влияние на апаратния масаж, все пак препоръчваме да се отдава предпочитание на ръчния масаж.*

## СЪДЪРЖАНИЕ

Въведение ..... 3

### ЧАСТ ПЪРВА

**КЛАСИЧЕСКИ РЪЧЕН МАСАЖ** ..... 3

**Глава 1.** Основни масажни техники ..... 13

Техники на класическия масаж ..... 16

Поглаждане ..... 24

Общи правила на поглаждането ..... 30

**Глава 2.** Разтриване ..... 33

Видове разтриване ..... 34

Общи правила на разтриването ..... 41

Размачкване ..... 44

Общи правила на размачкването ..... 51

Вибрация (разтърсване) ..... 53

Общи правила на вибрацията ..... 61

**Глава 3.** Да се научим да правим масаж ..... 64

Помогни си сам. Общ самомасаж ..... 66

### ЧАСТ ВТОРА

**РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ. ТОЧКОВ МАСАЖ**

**Глава 1.** Теоритични основи ..... 77

Древнокитайски практики ..... 78



Расположение на енергийните канали (меридиани) .....	89
Самодиагностика на нарушенията. Диагностика според енергийния тип .....	92
Зонални връзки .....	95
Трансзонални връзки .....	96
Реитеративни връзки .....	97
Показания и противопоказания .....	98
Планиране на сеансите .....	104
Подготовка за масаж .....	111
Избор на точното време .....	115
<b>Глава 2.</b> Техники на рефлексотерапията .....	117
Захващането като основа на всички техники ....	119
Въртене около една точка .....	127
Точково въздействие .....	129
Рефлексотерапия на ходилото .....	133
Рефлексотерапия на дланите .....	154
<b>Глава 3.</b> Моделиране на крачката .....	168
Механизъм на осъществяване на крачката .....	168
Посока на движението на ходилото .....	175
Сензорни сигнали .....	178
Използваме тежестта на собственото си тя .....	185
Схема на рефлексологичен масаж на стъпалата .....	214