18+

Виталий Колпаков



САМОМАССАЖ ЛИЦА

В гигиенических и косметических целях

Виталий Колпаков

Самомассаж лица. В гигиенических и косметических целях

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71642689
ISBN 9785006545724

Аннотация

В брошюре изложен опыт 35-летнего применения автором массажа в своей врачебной практике и преподавательской деятельности в центре подготовки массажистов. Брошюра предназначена для широкого круга читателей, интересующихся вопросами изучения и применения массажа в оздоровительных целях.На обложке и в книге использованы фото автора.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ 5
КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ПРИЁМОВ МАССАЖА (САМОМАССАЖА) И ИХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ 8
Конец ознакомительного фрагмента. 11

Самомассаж лица
В гигиенических
и косметических целях

Виталий Колпаков

© Виталий Колпаков, 2025

ISBN 978-5-0065-4572-4
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПРЕДИСЛОВИЕ

Популярность массажа как лечебной, так и оздоровительной процедуры велика в нашей стране и за рубежом.

Огромное количество пациентов, особенно с проблемами опорно-двигательной системы, отдают предпочтение именно этой процедуре.

Массаж нравится и взрослым и детям. Даже малыши кроме пользы получают от массажа ещё и удовольствие. Именно последнее обстоятельство делает данную процедуру желанной.

Секреты массажа пытаются постичь как медицинские работники разных специальностей. И это весьма похвально. Медики приобретают один из эффективных методов лечения, который не требует лекарств, инструментов, особых условий для проведения. В данном случае инструментом являются руки, вооружённые знаниями. При необходимости массаж с успехом можно выполнить и в домашних условиях.

Массаж изучают и лица, не имеющие медицинского образования. Что даёт массаж этим людям? Нужно ли им изучать массаж? А не навредят ли они массажем, не имея медицинского образования? Эти вопросы постоянно обсуждаются в средствах массовой информации, на страницах книг, на различных форумах в интернете.

Если спросить моё мнение, то оно у меня уже давно

и определённо сформировалось. Массаж полезно изучать всем. Люди без медицинского образования могут с эффектом использовать массаж (самомассаж) как гигиеническую (оздоровительную) процедуру. Под гигиеническим массажем (самомассажем) я понимаю такой массаж, который делается здоровому человеку с целью поддержанию его здоровья. Это и массаж лица (женщинам в первую очередь), и массаж спины или поясничной области после продолжительной ручной стирки, уборки в доме, работы в саду и т. д.

Однако если здоровье нарушилось, возникло заболевание, то здесь нужен **лечебный** массаж. Лечебный или медицинский массаж ***должен*** выполнятся не просто медицинским работником лечебной специальности, а прошедшим усовершенствование по специальности «медицинский массаж» и имеющим сертификат специалиста (удостоверение аккредитации). Данный документ подтверждает то, что обучающая организация имеет государственную лицензию на соответствующее образование.

Вот и мы с Вами, уважаемый читатель, тоже обсудили, кому и как можно использовать массаж.

Однако этот вопрос, в принципе, уже давно решён. Каждому человеку от рождения даны некие задатки массажиста в виде инстинктивных действий. Мы, не задумываясь, поглаживаем ушибленное место, почёсываем (растираем), зудящий участок кожи, разминаем напряжённую мышцу.

Эти элементарные знания подарены каждому из нас при-

родой, всевышним, если хотите.

Наша задача развить эти способности.

К настоящему времени выпущено огромное количество книг по массажу. Одним из общих недостатков имеющейся литературы является ограниченное количество иллюстраций.

Надеюсь, что мой тридцатипятилетний опыт использования массажа в своей врачебной практике и преподавания массажа в центре подготовки массажистов поможет Вам глубже окунутся в этот чудесный мир целительных касаний.

Успехов Вам!

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ПРИЁМОВ МАССАЖА (САМОМАССАЖА) И ИХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ

Что же такое МАССАЖ? Попытаемся сформулировать определение массажа.

Массаж-это воздействие на ткани и органы человека руками массажиста с помощью специальных приёмов с целью достижения лечебного или оздоровительного эффекта.

Самомассаж-это случай, когда массажист и пациент в одном лице, т.е. массажист делает массаж самому себе.

Часто ли бывают такие ситуации на практике? Да, часто.

Массажисты-медики, работающие с пациентами, применяют самомассаж для решения проблем, возникающих с собственным здоровьем.

Спортсмены используют самомассаж во процессе тренировок и соревнований.

Наши милые дамы используют самомассаж лица в сочетании с косметическими средствами.

Да мало ли ещё где мы применяем самомассаж осознанно или на уровне рефлекторных действий, например, когда поглаживаем ушибленное место.

Давайте теперь познакомимся с приёмами массажа.

На самом деле, люди придумали большое количество приёмов массажа. Однако их все можно объединить в четыре основные группы: *поглаживание, растирание, разминание, вибрация.*

ПОГЛАЖИВАНИЕ – это приёмы, с которых начинается массаж. Поглаживание также будем применять при переходе к каждому новому приёму. Поглаживанием же можно заканчивать сеанс массажа.

Как же действуют приёмы поглаживания на организм человека?

Доказано, что поглаживание оказывает на организм как ***местное,*** так и ***общее*** действие.

Местное действие этого приёма проявляется в основном на коже и её составляющих.

При этом ускоряется удаление с кожного покрова уже отживших клеток эпидермиса и замена их новыми.

Улучшается тонус кожи. Она становится более эластичной.

За счёт усиления тока крови в сосудах кожи улучшается её питание, что предупреждает её преждевременное увядание.

Улучшается деятельность сальных желез. В результате чего устраняется сухость кожи, а это предохраняет её от образования трещин.

За счёт улучшения деятельности потовых желез происхо-

дит более быстрое выведение из организма продуктов жизнедеятельности, улучшаются процессы терморегуляции.

Улучшается питание корней волос, что способствует их укреплению.

Общее влияние приёма поглаживания на организм пациента обусловлено его воздействием на огромное количество нервных окончаний, расположенных в коже.

Воздействуя определенным образом на эти окончания, можно оказывать возбуждающе или успокаивающе действие на центральную нервную систему (ЦНС) и тем самым достигать нужного и благоприятного рефлекторного ответа, способствующего оздоровлению.

Этот приём чаще всего выполняется ладонной поверхностью кисти, реже – тыльной её частью.

На лице удобнее выполнять поглаживание ладонной поверхностью 2—5 пальцев.

В области же век, губ, ушных раковин поглаживание выполняется подушечками одного или нескольких пальцев.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.