

Массаж в системе Bodytuning

Shmuel TATZ (New York, USA)



Bodytuning

(по-английски «body» – «тело», «tuning» – «настройка», «регулировка») представляет собой оригинальную систему лечения и профилактики заболеваний, ведущий метод в которой – массаж.

Мой личный многолетний опыт работы с профессиональными музыкантами, представителями балета и известными спортсменами показал необходимость создания оригинального подхода к лечению и профилактике патологических состояний, возникающих в процессе их профессиональной деятельности. Представители искусства и спорта должны находиться в отличном состоянии, заниматься без перерывов, особенно в период обучения и выступлений. Однако неразумная, нерациональ-

ная работа может привести к переутомлению и как следствие – к травмам и профессиональным заболеваниям. Болезни, повреждения и травмы могут возникать непосредственно по причине неправильно сформированных навыков, чрезмерного напряжения организма и недостаточной прочности связочного аппарата. Причины могут служить также недостаточное внимание, сосредоточенность во время профессиональной деятельности и отсутствие оптимального эмоцио-

нального настроения во время выступления. К сожалению, в будущем отсутствие лечения начальных проявлений профессиональных заболеваний может привести к запущенным хроническим состояниям и инвалидности, что в свою очередь способно послужить причиной для смены профессии.

На сегодняшний день система *Bodytuning* вобрала в себя практически все известные современные методы с упором на ту или иную методику, применяемую в зависимости от поставленной цели и решаемых задач. В этой системе в среднем 20–30% времени уделяется работе с мягкими тканями. А сделать это можно только с использованием массажных манипуляций. Руки массажиста должны научиться видеть, чувствовать и выполнять ту или иную массажную технику, которая нужна в конкретное время именно этому человеку.

Различные методы сенсорной стимуляции использовали во всех культурах ранних цивилизаций. Непосредственно движения рук развивались из религиозных и магических обрядов. Существуют подтверждения истоков массажа в таких цивилизациях, как Вавилон, Ассирия, Древний Китай, Древняя Индия, Древняя Греция и Древний Рим.

В начале XIX века швед Per Henrik Ling систематизировал клинические знания по массажу в своем труде «*Gymnastikens Allmanna Grunder*» (1834 г.), чем положил начало шведскому массажу. В своей работе он описал основные приемы и термины, которые мы используем и по сей день.

Мой путь к системе *Bodytuning* начался с обучения по специальности «медсестра по массажу» в медицинском училище города Друскеники, расположенного на



правом берегу Немана на юге Литвы. На сегодняшний день это место – старинный европейский бальнеогрязевой и климатический курорт. Свою известность минеральные источники Друскеники приобрели еще в конце XVII века, когда местный крестьянин Пранас Сурутис (Сураучюс) и его дети прославились в окрестностях как целители.

В советское время инфраструктура города-курорта была приспособлена для массового лечения и отдыха: действовали 10 санаториев, в которых за год отдыхали до 400 тысяч человек. Непосредственно моими преподавателями по массажу были ведущие литовские специалисты того времени – Каралис Денейко, получивший свое образование еще в Европе сразу после первой мировой войны, и Арис Эссертас, пропущенный московскую и санкт-петербургскую школу массажа в советское время. Они оба создали современную школу лечебного массажа в Литве и разработали оригинальную методику массажа при ги-

пертонической болезни и бронхиальной астме, которую я не встречал больше нигде в мире – ни в специализированных учебных заведениях, ни в школах народной медицины. В ее основу легли 2 работы: книга А. Ф. Вербова «Основы лечебного массажа» (1966 г.) и монография О. Глезер и В. А. Далихо «Сегментарный массаж» (1965 г.).

В дальнейшем свой опыт я совершенствовал, работая с олимпийской сборной, и многое почерпнул из работ основоположника современного спортивного массажа И. М. Саркизова-Саразини, в особенности из его книги «Спортивный массаж» (1963 г.).

После переезда в США я получил уникальную возможность ознакомиться с другими массажными техниками, принятыми на Западе. Но было очевидно: все в этой области уже взято из народных методик и лишь научно обосновано.

Я углубился в изучение мануальной терапии и познакомился с американскими школами хиропрактики, остеопатии и рефлекс-

сологии (ее родоначальник – американский врач Fitzgerald). Основателями хиропрактики и остеопатии считаются также американские школы, но и здесь я всегда находил основы массажа, который в свое время изучал в Советском Союзе.

Я побывал во многих школах массажа и мануальной терапии (чтобы попасть в некоторые из них, необходимо было пройти психологический тест). Но и там не нашел каких-то особых элементов или понятий, которых бы не было в советской школе массажа. Разумеется, есть система, в которой есть своя микротехника, но она же ставит специалиста в жесткие рамки. А когда мы ограничены в действиях, то не можем лечить, потому как каждый человек индивидуален. Как для каждого музыкального произведения следует найти особый подход, так и каждая скрипка имеет свой характер.

Следует отдельно остановиться и разобрать популярные современные методики массажа, элементы из которых органично вошли в систему Bodytuning:

1. Техника Alexander (тренинг походки и положения тела). Упражнения используют для коррекции осанки, восстановления подвижности крупных суставов, снятия боли и напряжения мышц. Упражнения – основная часть данной техники. Они способствуют использованию ментального воображения для создания рисунка тела. Длительность сеанса – 45–60 минут, количество сеансов не ограничено.

2. Метод Feldenkrais (упражнения небольшой амплитуды). Это образовательная система, использующая движения как стимулятор повышения эффективности функций. Пациенту предлагается оценить в полной мере возможность собственных движений, а затем под руководством инструктора ему открываются новые возможности для улучшения своего состояния.

3. Система Hellerwork (основатель – Joseph Heller). Идея методики – в закреплении эмоций за определенными частями тела. Система состоит из нескольких компонентов:

1) глубокий массаж соединительной ткани

2) обучение движениям

3) диалог пациента и терапевта

Это 11 сеансов, продолжительность каждого – 90 минут с периодичностью раз в неделю.

4. Rolfing (основатель – Ida Rolf). Изменение отношения «человек – гравитация» посредством систематического удлинения и репозиции целостного соединительнотканного матрикса. Основной метод приложения гравитации – фасции, которые утолщаются и укорачиваются при воспалении, травме, плохой осанке и стрессе. Это затрудняет движения тела и требует значительно больше энергии для осуществления простых действий. Rolfing восстанавливает этот процесс путем систематического деликатного освобождения фасциальных спаек. Проводят 10 сеансов.

5. Метод Dolores Krieger & Dora Kunz (лечебное прикосновение). В его основе лежит учение об энергетическом поле человека: энергетика в нем у здорового человека распределяется равномерно и сбалансированно, но нарушается при патологии. Терапевтическое прикосновение направлено на ее лечение и восстановление поля. Метод включает 5 постепенных этапов.

6. Система мышечной терапии Benjamin (глубокая мышечная терапия). В 1958 году 14-летний танцор Бен Бенджамин получил серьезную травму спины. Диагноз врачей был немолчим – он никогда не будет танцевать. Бенжамин обратился к известному массажисту Альфреду Когану. После 3 сеансов артист начал танцевать вновь. Впоследствии Бенжамин создал

собственную систему, включающую более 700 упражнений. Она разделена на 4 части:

1) глубокий массаж

2) упражнения на растяжение

3) техника ухода за телом

4) регулировка осанки

7. Краниосакральная терапия. Это деликатные мышечные манипуляции, направленные на коррекцию дисбаланса в краниосакральной системе, которые можно использовать при серьезных сенсорных, моторных или интеллектуальных расстройствах.

8. Соматическое образование Happ. В основе этой системы лежит идея о добровольном и сознательном контроле за нейромускулярной деятельностью. Пролонгированное повреждение вызывает потерю контроля над мышцей, которая находится в постоянном напряжении. Массаж и серия соматических упражнений релаксируют хроническое напряжение и позволяют восстановить контроль над нейрогуморальными связями.

9. Мануальный лимфатический массаж Voder. Он был разработан доктором Водером и его женой Астрид в 1932 году. Это метод уменьшает отечность, усиливает выведение токсинов, увеличивает тканевой метаболизм, уменьшает боль и повышает иммунитет. Длительность сеанса – от 30 минут до часа, от 2–3 раз в день до 2–3 раз в неделю.

10. Акупрессура. Разработана в Китае более 4 тысяч лет назад. Массаж основан на теории меридианов. Используют 365 точек с воздействием на каждую от 3 се-

кунд до 3 минут. Этот метод используется для восстановления баланса течения энергии внутри меридиана. Он уменьшает боль, усиливает циркуляцию крови и способствует выведению токсинов. Результат достигается путем стимуляции триггерных точек, что вызывает эффект по ходу меридианов соответствующей системы органов.

11. Прикладная кинезиология. Система выросла из хиропрактики и использует мышечные тесты для оценки функционального состояния организма. Разработана Джорджем Гутхардом в 1964 году. В ее основе лежит идея о том, что существуют 3 фундаментальных уровня, на которых может проявляться болезнь: химический, ментальный и структурный. Химический аспект фокусируется на заболеваниях, возникших в результате целенаправленного применения лекарств, недостаточного питания и/или интоксикации. Ментальный аспект включает психологические проблемы. Структурный – это травмы и врожденные аномалии.

Основа методики – тестирование. Коррекция включает краниальные техники и массаж спины, нейролимфатическую и нейроваскулярную работу, терапию по меридианам. При этом методе используется висцеральная связь между пораженным органом, железами и соответствующими мышцами.

12. Aston-моделирование. Система основана Джудит Эстон и направлена на восстановление осанки человека. Ее тезис: все движения человека осуществляются асимметрично и спирально в трехмерном пространстве. Это интегрированная система двигательного образования, массажа мягких тканей, подбираемых индивидуально. Каждый сеанс состоит из всех или нескольких форм системы: Эстон-массаж, нейро-, артро-, миокинетика, оздоровительный Эстон-тренинг и эргономическая модификация.



На основании классической техники массажа и современных методик, описанных выше, и была разработана система восстановления профессиональной работоспособности «Хорошо настроенное тело – Bodytuning». В ее



основе лежит индивидуальный подход к пациенту, его образу жизни, возрасту, роду занятий, уровню физической подготовленности. Большое внимание уделяется обучению пациента по овладению методиками самомассажа с воздействием на биологически активные точки, достижение мышечной и психической релаксации.

В системе Bodytuning 80% составляет лечение руками почти бесконтактно, если в них есть сила трогать и чувствовать теплоту и вибрацию. Если этого нет – мануальные манипуляции. Сначала кожа, подкожная клетчатка, мышцы, затем сухожилия, связки и суставы в целом. Потом внутренние органы и со специальным обучением – слизистые оболочки. Для этого используются все доступные методы массажа – от классического ручного до вакуум-, ультразвукового, электро- и вибромассажа. Применяют и другие физиотерапевтические методики.

При выполнении массажа в системе Bodytuning массирующие руки всегда должны быть мягкими, нежными, не раздражающими кожу. На них не должно быть колец и других украшений. Массаж не должен оставлять на теле синяков, вызывать боль и неприятные ощущения.

Несмотря на то, что массаж широко используется в различных областях медицины, спорта, профессиональной деятельности, точное его значение до сих пор остается не совсем ясным. В большинстве исследований, проводимых в настоящее время,

нет должного числа пациентов, отсутствуют группы контроля и нет четкого описания используемых методов (Tiidus P., 1997; Hemmings B., 2001).

Тем не менее необходимо выделять 2 категории специальных эффектов массажа. К механическим относятся усиление кровотока, растяжение мягких тканей, воздействие на рубцовую ткань, улучшение микроциркуляции, эластичности и проницаемости тканей. Рефлекторные эффекты включают релаксацию и открытие микроциркуляторного русла (Hemmings B., 2001).

В то время как физиологическое значение массажа как эффективного средства для снятия утомления, восстановления профессиональной работоспособности, разогревания и подготовки мышц к предстоящей деятельности хорошо известно, данные современных исследований доказывают его значение в улучшении общего эмоционального состояния, настроения, расслаблении и снятии напряжения.

Leivadi S. et al. (2000), исследовавший группу студентов-танцоров в процессе тренировок и выступлений, установил, что массаж снижает уровень волнения и формирует более позитивное настроение. Исследования Sato A. et al. (1997) позволили сделать заключение, что неинтенсивный массаж живота приводит к уменьшению активности надпочечников, что понижает уровень адреналина и норадреналина, снижает тонус симпатиче-

ской нервной системы, что и объясняет антистрессовый эффект массажа. Противоположный эффект проявляется при проведении интенсивного массажа аналогичных зон.

Field T. (1998) показал, что массаж снижает возбудимость, уменьшает проявления депрессии и болевые ощущения за счет снижения уровня стресс-гормонов (адреналин, норадреналин, кортизол). В исследовании было отмечено усиление функции иммунной защиты организма за счет увеличения количества NK-клеток (натуральные киллеры. – Прим. автора).

Подчеркнем: выздоровление – это активный процесс. С развитием технического прогресса, медицины и фармации в XXI веке мы все больше и больше применяем разнообразные лекарственные средства. И действительно, на сегодняшний день с

В системе **Bodytuning** **80%** составляет лечение руками **почти бесконтактно**

их помощью можно воздействовать на любую болезнь. Это и проще, и быстрее, и эффект многих из них доказан в исследованиях, проведенных по всему миру.

Но многие химические лекарственные препараты не приносят выздоровления. Действие большинства из них симптоматическое (направленное на те или иные проявления болезни), реже – патогенетическое (настроенное непосредственно на процесс развития патологического процесса), и лишь немногие из современных лекарств обладают этиологическим действием, то есть ориентированы непосредственно на причину болезни.

Терапия любой патологии должна быть максимально естественной, направленной на предупреждение и восстановление утраченных функций, на установление нарушенного равновесия.

В этой связи массаж может оказать неоценимую помощь.