

№2 | 2012

эстетика тела МАССАЖ

научно - практический методический журнал

ЛИЧНЫЙ ВКЛАД

**Мошков Валентин
Николаевич:**
у истоков
специальности

АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА

**Национальная
Федерация
массажистов**

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

**Функции
тренера-массажиста
и особенности их работы
в клубных командах
и сборной России**



Хаммам

Турция. Для большинства это жгучее солнце, теплое и ласковое море, бассейны, водные горки, Эфес, Памуккале, Каппадокия, Айя Софья и «ол инклюдив». Днем жара стоит такая, что люди не вылезают из спасительной воды, перемещаясь от моря к бассейну и обратно, с заходом в бар за кока-колой. Последнее, о чем хочется думать при такой температуре окружающей среды – это баня. А зря...

Ты можешь **БОЛЬШЕ**,
чем думаешь!

V
I
V
A
X



VIVAX – пептидная биорегуляция третьего тысячелетия

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

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



Журнал
«МАССАЖ. ЭСТЕТИКА ТЕЛА»
№2 (28) 2012

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

Главный редактор
Ерёмушкин М.А.

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

Редакционная коллегия
Бирюков Анатолий Андреевич, профессор
Героева Ирина Борисовна, профессор
Иванова Галина Евгеньевна, профессор
Журавлева Антонина Ивановна, профессор
Кузнецов Олег Федорович, профессор
Поляев Борис Александрович, профессор
Поляков Сергей Дмитриевич, профессор
Хрущев Сергей Васильевич, профессор
Цыкунов Михаил Борисович, профессор
Чоговадзе Афанасий Варламович,
профессор

Электронная версия в Интернете
www.massagemag.ru

Журнал может быть использован
в качестве учебного пособия
для учащихся средних специальных и высших
учебных заведений.
*The magazine can be used as a reference book
for students of the secondary specialized and
higher educational institutions.*

«МЕДИА МЕДИКА»

Почтовый адрес: 127055, Москва, а/я 37
Телефон/факс: +7(495) 926-2983
E-mail: media@con-med.ru
Директор: Т.Л. Скоробогат
Директор по рекламе: Н.М. Сурова
Менеджер по рекламе: Н.О. Михалёва
Контактный телефон для подписки
+7 (495) 926-29-83, доб. 121

ООО «ОБЪЕДИНЁННАЯ РЕДАКЦИЯ»

Телефон: +7(499) 500-38-83
E-mail: or@hmpm.ru
Медицинский директор: Б.А. Филимонов
Исполнительный директор: Э.А. Батова
Арт-директор: Э.А. Шадзевский

© Полное или частичное воспроизведение
материалов,
опубликованных в журнале
или на сайтах www.massagemag.ru,
www.massagemag.info, www.medmassage.ru,
www.con-med.ru, www.spaevent.ru,
допускается только по согласованию
с редакцией в письменном виде.

В статьях представлена точка зрения авторов,
которая может не совпадать с мнением редакции
журнала.

Редакция не несет ответственности
за содержание рекламных материалов.

Общий тираж 10 000 экз.

Зарегистрирован Федеральной службой
по надзору за соблюдением законодательства
в сфере массовых коммуникаций
и охране культурного наследия.
Рег. номер ПИ № ФС77-44242

СОДЕРЖАНИЕ

СОБЫТИЯ И ФАКТЫ	4
ЛИЧНЫЙ ВКЛАД	
Мошков Валентин Николаевич: у истоков специальности	10
АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА	
Национальная Федерация массажистов	14
МАССАЖ	
ОБОЗРЫ И РЕЙТИНГИ	
Глубокая чувствительность и тоническая регуляция (Часть 2. Практика)	16
Телесная психология в детском массаже	22
Боль в спине и мануальная терапия	27
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА	
Функции тренера-массажиста и особенности их работы в клубных командах и сборной России	30
Мануальные и кинезотерапевтические методы лечения при спастическом гемипарезе	34
Стрии тинейджеров: методы профилактики и лечения (схема методики массажа для профилактики растяжек на коже у подростков)	39
ЭСТЕТИКА ТЕЛА	
ЭКСКЛЮЗИВНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ	
Современная вакуумная технология в эстетической косметологии (вакуумная терапия шейно-лицевой и волосистой области головы)	42
Медовый массаж живота	47
Методика сингулярной ринопластики	50
ТЕХНОЛОГИИ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ	
Интегративная типология в «Умном СПА»	53
Масса жизни!	57
Аппаратный антицеллюлитный массаж с помощью комплекса «АкваТорнадо»	60
Проблемные зоны тела, или Как бороться с целлюлитом	63
Уход «молодая мама» от Thalac: повышение упругости кожи и работа с растяжками	66
Значение лимфодренажного массажа в косметологии и для профилактики варикозной болезни	68
WHITE SYSTEM: борьба с пигментными пятнами в салоне и дома	72
Рабочее место массажиста и косметолога: советы, рекомендации, заблуждения	78
УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	82
Номер в номере: SPA&WELLNESS	
Все болезни – от нервов, и причина – в нас самих	86
Всегда в форме	88
«Арома Джаз» для беременных	90
Хаммам	93

НАШИ ПАРТНЕРЫ:

СПА МЕЖДУНАРОДНАЯ
ШКОЛА
SCHOOL SPA
INTERNATIONAL

Общество
эстетистов
и косметологов
Объединяя лучших®



ЦЕНТР КАПРАЛОВА
нетрадиционные методы оздоровления



MEGA SPA



Чемпионат
по СПА Массажу

www.spaevent



28 февраля в Ульяновском фармацевтическом колледже состоялся конкурс «Фестиваль массажа-2012». Сам конкурс проходил в несколько этапов:

- оценка классической техники массажа области спины;
- представление оригинальных методик массажа;
- художественная часть «Любимой профессии – посвящается!».

Все участники продемонстрировали высокий уровень теоретических знаний и практических умений, а также свои творческие способности.

Победителями и призерами конкурса стали:

- 1-е место – Караванов Михаил,
- 2-е место – Новикова Ольга,
- 3-е место – Плотникова Елена.

Победители были делегированы представлять колледж на Фестивале массажа в Кисловодском медицинском колледже.



16 и 18 марта в г. Ужгороде впервые прошел I Открытый чемпионат Западного региона Украины по классическому и спа-массажу. Чемпионат был официально заявлен отборочным этапом V Открытого чемпионата Украины по спа-массажу и проходил под эгидой Единой консолидированной системы чемпионатов по массажу и Ассоциации специалистов по спортивной медицине и лечебной физкультуре Украины. Организатором чемпионата выступил Центр Капралова. Чемпионат прошел в помещении экономического факультета Ужгородского национального университета.

В состав жюри чемпионата вошли: к.м.н. Ю.П.Дехтярев (Киев); к.н.ф.в. С.Ю.Капралов (Киев); к.м.н. Ф.Г.Фи-

лак (Ужгород); А.Ю.Шип (Ужгород); к.п.н. С.А.Холодов (Одесса); В.А.Кириллюк (Киев); И.В.Галдецкая (Киев); И.Б.Белякова (Киев-Торез); Р.В.Маслов (Сумы); И.И.Паук (Ужгород); В.Л.Роговская (Киев).

В самих соревнованиях приняли участие 14 мастеров из различных городов Украины: Ужгород, Львов, Харьков, Сумы, Трускавец, Бородянка, Киев.

В результате упорной борьбы победителями по классическому массажу стали:

- 1-е место – Виталий Боднар (пос. Чернухино, Донецкая обл.);
- 2-е место – Исакова Инна (Киев);
- 3-е место – Татьяна Воспьянская (Харьков), Леонид Пустовит (Бородянка), Анна Литвинова (Киев).

Победителями по спа-массажу по сумме двух конкурсов стали:

- 1-е место – Виталий Боднар («Суставная колыбель с элементами Wellness-инструментального массажа и артикуляции»);
- 2-е место – Леонид Пустовит («Легкие ножки» – велнес-реабилитация и спа-уход коленных и голеностопных суставов»);
- 3-е место – Анна Литвинова («Отдых воина» – восстановительный спа-уход»).

Номинации получили:

- «Лучший спа-массаж I степени» и «Лучший спа-реабилитолог I степени» – Виталий Боднар;
- «Лучший спа-массаж II степени», «Приз зрительских симпатий» и «Мастерство и Профессионализм» – Вячеслав Курчик («Сладкий сон в горьком миндале»);
- «Лучший спа-массаж III степени» и «Лучший этнический массаж» – Александр Петраш («Массаж горячими мешочками с карпатскими травами»);
- «Лучший спа-реабилитолог II степени» и «Мудрость и опыт» – Леонид Пустовит;
- «Лучший спа-реабилитолог III степени» – Дмитрий Игнатьев («Путь от разума к сердцу» – японская миофасциальная техника»);
- «Открытие года» и «Молодой спа-мастер» – Ярослав Катрич («Спа-массаж "Пробуждение"»);
- «Артистизм» и «Творческий подход» – Инна Исакова («"Река жизни" – антистрессовый спа-массаж с элементами лимфодренажной техники»);
- «Лучший косметический массаж» – Наталья Дуркота («Медово-сливочное наслаждение» – массаж лица с элементами Гуаша»);
- «За волю к победе» – Татьяна Ольшанская («Мио-релаксдермалиф-

тинг-PLUS с использованием натуральных растительных и эфирных масел»);

«Лучший банный специалист I степени» и «Лучший массаж с использованием натуральных средств» – Андрей Русин («Мховая баня»);

«Профессиональной прессы» – Аня Литвинова («Отдых воина» – восстановительный спа-уход»);

«Грация» – Татьяна Воспьянская («Грезы султана»);

«Лучший банный специалист II степени» – Владимир Федорнак («Закарпатский уход в чане»);

«Лучший банный специалист III степени» – Александр Куштан («Массаж в хаммаме»).



23 марта в Кисловодском медицинском колледже состоялась межрегиональная конференция «Современные аспекты оздоровительных технологий в медицинском массаже». В рамках конференции проф. М.А.Еремущин провел мастер-класс на тему «Функциональное тейпирование».

Основным мероприятием конференции был профессиональный конкурс-чемпионат «Фестиваль массажа-2012». Фестиваль проходил в два этапа:

1-й этап – техника классического массажа;

2-й этап – произвольная программа.

Итоги фестиваля:

1-е место – Евгений Горохов, Ахмед Цыганов;

2-е место – Александр Бондарев;

3-е место – Надежда Жетлюк;

- номинация «Современный вариант пропаганды здоровья» – Иван Безруков (Башкортостан);

- номинация «Цельность и гармоничность методики лечебного массажа» – Ольга Новикова (Ульяновск);

- номинация «Виртуозность исполнения» – Альбина Османова (Кисловодск);

- номинация «Эстетичность и элегантность» – Станислав Черенцов (Томск);

- номинация «Профессионализм и компетентность» – Константин Лазарев (Башкортостан);

- номинация «Верность традициям массажа» – Александр Бондарев (Кисловодск).

Победители приглашены принять участие в Чемпионате России (Краснодар) и Чемпионате мира (Москва) 2012 г.

Завершился фестиваль концертной программой «Любимой профессии – посвящается!».

25 марта в рамках парфюмерно-косметической выставки «Серебристый ландыш» состоялся финал Чемпионата Поволжья по спа-массажу. Нижний Новгород в очередной раз принимал специалистов спа-индустрии Поволжья. Весна порадовала хорошей погодой и ярким солнышком. Настолько же яркими и запоминающимися были выступления 19 участников.

Красиво, профессионально и позитивно!

Организаторами чемпионата выступили: ЕКС НП «Национальная Федерация массажистов», группа компаний «Электроника», Международная школа СПА (Москва), спа-салон «Бали».



В судейскую коллегию вошли признанные профессионалы в области массажных технологий и спа-индустрии: М.А.Еремушкин, А.В.Гончаров, В.О.Огуй, Л.Е.Киселева, И.С.Мисюрева, М.Б.Гуцул, Л.И.Арлимова.

Итоги:

1-е место – Николай Харламов (Саров, спа-салон «Paradis»), «Русский СПА-массаж»;

2-е место – Ирина Погудина (Киров, «SITYSPA Делли»), «Абьянга-масляный массаж в 4 руки»;

3-е место – Игорь Завьялов (Нижний Новгород, салон «Трендлайн»), «Зимний горячий массаж для усталого путника»;

- «Приз зрительских симпатий» – Галина Семенова (Нижний Новгород, НКБ), «Австралийский массаж брюшными щитками»;
- «Специальный приз жюри» – Дмит-

рий Бесхлебнов (Нижний Новгород, спа-салон «Бали»), «Освобождение» – холистический массаж для мужчин»;

- приз «За мастерство» – Вера Пестрикова (Киров, «SITYSPA Делли»), «Аюрведический массаж лица "Камала"»;

- приз «За артистизм» – Дина Кузнецова (Нижний Новгород, салон красоты «Само совершенство»), «Карибский массаж в танце»;

- приз «Лучший дебют» – Николай Романов (Нижний Новгород, НМБК), «Русский СПА-массаж».

Победители получили заслуженные награды, подарки от партнеров чемпионата и путевки в финал VI Чемпионата мира по спа-массажу в Москве осенью 2012 г. Путевки на IV Чемпионат России г. Краснодар в мае 2012 г. получили: Дмитрий Бесхлебнов (Нижний Новгород, спа-салон «Бали»), Дина Кузнецова (Нижний Новгород, салон красоты «Само совершенство»), Татьяна Алферова (Киров, «SITYSPA Делли»), Вера Пестрикова (Киров «SITYSPA Делли»).

Организаторы чемпионата благода-

рят всех участников, руководителей, судейскую коллегию и партнеров чемпионата за помощь и поддержку в проведении мероприятия!

6 апреля в рамках международной выставки парфюмерии и косметики Estet Beauty Expo 2012 на сцене павильона МВЦ состоялся V Юбилейный чемпионат Украины по спа-массажу. Чемпионат стал официальным отборочным этапом VI Чемпионата мира по спа-массажу (Москва) и проходил под эгидой Ассоциации специалистов по спортивной медицине и лечебной физкультуре Украины и Украинского центра спортивной медицины.

Организаторами чемпионата выступили «Центр Капралова», «Украинская школа СПА», «Компания "Эстет"». Генеральный партнер – МПК «Ляпко», генеральный космети-

ческий партнер – компания «Галатея», косметический партнер – компания World of Beauty, информационный партнер – журнал «Массаж. Эстетика тела».

Оценивали участников чемпионата ведущие специалисты отрасли: М.А.Еремушкин, А.И.Сырченко, С.Ю.Капралов, С.А.Холодов, В.А.Кириллюк, Р.В.Маслов, А.С.Бобков, А.А.Овчаренко, Р.Страткаускене, И.В.Галдецкая, А.И.Штанько, А.Ермолаев, В.Л.Роговская, И.Б.Белякова.

В чемпионате приняли участие 28 конкурсантов из различных городов Украины, а также специалисты из Ирана, Франции и Таиланда, благодаря которым чемпионат приобрел международный статус.

По сумме баллов двух этапов победителями стали:

1-е место – Игорь Дейкун, «Арийский спа-массаж»;

2-е место – Леонид Пустовит, «Легкие ножки» – велнес-реабилитация и спа-уход для коленных и голеностопных суставов»;

3-е место – Виталий Боднар, «Суставная колыбель с элементами велнес-инструментального массажа и артикуляции».

Победителями в номинациях стали:

- «Мастерство и профессионализм» – Олесь Еросов, Даниил Платонов;

- «Открытие года» – Ярослав Катрич;

- «Лучший спа-реабилитолог» – Алена Капралова, Инна Исакова;

- «Лучший этнический массаж» – салон Wai Thai;

- «Лучший спа-массаж I степени» и «Приз зрительских симпатий» – Игорь Дейкун, «Арийский спа-массаж»;

- «Лучший спа-массаж II степени» – Павел Холодилин, «Велнес-массаж теннисными мячиками»;

- «Творческий подход» – Светлана Кисленко, Алина Тимошенко, «Слобжанский тандем-массаж»;

- «Лучший массаж с использованием натуральных средств» – Александр Петраш, «Массаж горячими мешочками с карпатскими травами»;

- «Лучший косметический массаж» – Светлана Рожина, «Diva Body Sensation»;

- «Артистизм» – Евгения Саенко, «Вкус лотоса»;

- «Приз профессиональной прессы» – Маги Роу, «Арома-спа-массаж»;

- «Грация чемпионата» – Анна Литвинова, «Восстановительный спа-уход «Отдых воина»;

- «За волю к победе» – Наталья Дуркота, «Медово-сливочное наслаж-



дение» – массаж с элементами Гуаша».

Победитель V Открытого чемпионата Украины по спа-массажу И.Дейкун получил денежный приз 500 дол. США от организаторов чемпионата и путевку на Кипр от World of Beauty. Все призеры стали обладателями подарков от компаний «Ляпко», Центр Капралова, косметики «Галатей», журнала «Массаж. Эстетика тела» и др., а также права принять участие в финале VI Чемпионата мира по спа-массажу (Москва).

7 апреля во Всемирный день здоровья в Башкирском медицинском колледже состоялся финал очередного Республиканского студенческого конкурса по массажу «Все в твоих руках». Традиционно организатором конкурса выступила РОО «Ассоциация массажистов Республики Башкортостан» совместно с Башкирским медицинским колледжем. Хотелось отметить, что с этого года РОО «Ассоциация массажистов РБ» стала действительным членом НП «Национальная Федерация массажистов» и является региональным представителем НП НФМ в Республике Башкортостан.

IV по счету конкурс собрал в стенах Башкирского медицинского колледжа студентов выпускных групп Башкирского государственного медицинского университета, Башкирского института физической культуры, Стерлитамакского государственного института физической культуры, Башкирского медицинского колледжа, Стерлитамакского медицинского колледжа, Белорецкого медицинского колледжа, Туймазинского медицинского колледжа и Ульяновского фармацевтического колледжа. В конкурсе приняли участие более 100 студентов, на финал прошли 16 конкурсантов – с каждого учебного заведения по 2 финалиста. Участники конкурса состязались в технике исполнения основных классических массажных приемов. Оценивалось также мастерство, оригинальность и концептуальность представляемых программ или авторских методик.

Конкурсантов оценивало профессиональное жюри, в составе которого были известные специалисты в области массажа:

В.Х.Мустафина – председатель жюри, главный терапевт Министерства здравоохранения Республики Башкортостан;

Е.П.Артеменко – профессор, д.п.н., заведующая кафедрой физических средств реабилитации Башкирского института физической культуры;

В.Х.Гирфанова – заместитель директора по учебной и воспитательной работе центра повышения квалификации медицинских работников;

Р.З.Фазлетдинов – к.м.н., доцент кафедры физвоспитания, ЛФК и врачебного контроля БГМУ;

Г.Н.Коршак – президент Всемирной Организации «Красота и здоровье»; доктор индустрии красоты;

Д.Ф.Мансуров – ведущий специалист в области массажа санатория «Юматово», первый чемпион РБ по медицинскому массажу среди профессионалов, член правления РОО «Ассоциация массажистов РБ».

В перерывах между турами соревнований свои мастер-классы продемонстрировали: вице-президент РОО «Ассоциация массажистов РБ», финалист Чемпионата мира по спа-массажу 2008 – Р.Ш.Аминов; известный в республике Башкортостан массажист – В.А.Гребенко; ведущие специалисты центра профилактики и здоровья «Инь-Ян» – Светлана Немцова и Булат Якупов.

Итоги конкурса:

1-е место – Руслан Гизитдинов (БМК), «Глубокий массаж спины с элементами мягкотканой мануальной терапии». Руслан был отмечен гостями конкурса и получил абонемент от центра профилактики и здоровья «Инь-Ян».

2-е место – Алсу Гафурова (БГМУ), «Массаж воротниковой области с элементами мануальной терапии». Алсу получила ценный подарок от РОО «Ассоциация массажистов РБ» – электронную книгу.

3-е место разделили между собой

Виктория Пупышева (БИФК), «Медовый массаж» и Михаил Караванов (УФК, Ульяновск), «Антицеллюлитный массаж с криотерапией». Виктория получила в подарок mp3-плеер от ППО БМК, а Михаил – годовую подписку на журнал «Массаж. Эстетика тела».

Номинации:

«За лучший этнический массаж» – Алсу Гафурова (БГМУ);

«За оригинальность методики массажа» – Виктория Пупышева (БИФК);

«Лучшая СПА-технология» – Альбина Уелданова (БГМУ);

«Приз зрительских симпатий» и памятный подарок от медицинского центра «Здоровая семья» – Виктор Костомаров (БМК).

Гран-при «Золотые руки» была удостоена Альбина Уелданова (БГМУ) – «Классический китайский массаж – пальцевый чжень с элементами древнекитайского массажа Туйна». Альбина получила ценный подарок от РОО «Ассоциация массажистов РБ» – планшетный компьютер.

Кроме того, особого подарка была удостоена Ляйсан Янузакова (Белорецкий медицинский колледж). В лице Елены Павловны Артеменко Башкирский институт физической культуры подарил Альбине сертификат на очное обучение в бюджетной группе.

Специальным ценным призом – профессиональным набором массажиста от Академии красоты «Интресоциум» – была награждена Эльмира Фазлыева (Туймазинский медицинский колледж).

Отдельные участники были отмечены сертификатами на бесплатное посещение фитнес-центров и фитнес-клубов г. Уфы

В лице представительства НФМ РОО «Ассоциация массажистов» отметила участников сертификатами на участие в Чемпионате России по спа-массажу 2012 (Краснодар) – Дениса Салимова (БИФК) и Алсу Гафурову (БГМУ) и сертификатом на участие в Чемпионате мира по спа-массажу 2012 (Москва) – Руслана Гизит-



динова (Башкирский медицинский колледж).

РОО «Ассоциация массажистов РБ» выражает благодарность спонсорам мероприятия: фитнес-центру «Менделеев», фитнес-клубу «Fitness Land», фитнес-клубу «Яблоко», центру профилактики и здоровья «Инь-Ян», медицинскому центру «Здоровая семья», а также косметическому спонсору конкурса ЗАО «Вертекс» за поддержку мероприятия и предоставление призов – наборов средств для ухода за кожей «Комелокс» – всем участникам. Особая признательность гостям мероприятия – Анвару Нургалееву, Григорию Манучарову и Веронике Артемьевой, исполнившим свои песни для гостей и участников.

«Благодарим жюри за работу, гостей за внимание и поздравляем всех призеров и победителей с успешным выступлением на конкурсе!» – Анвар Мигатович Хантемиров, президент РОО «Ассоциация массажистов РБ».

7 и 8 апреля в г. Заречном Пензенской области состоялся I Открытый всероссийский фестиваль «Красота, здоровье и массажные технологии». Инициаторами фестиваля выступили: НП «Национальная Федерация массажистов», «Общественная организация массажистов и фитнес-инструкторов Пензенской области» и муниципальное учреждение «Центр здоровья и досуга» при поддержке администрации г. Заречного. Мероприятие вошло в Единую консолидированную систему чемпионатов по массажу НП НФМ. Информационным спонсором выступил журнал «Массаж. Эстетика тела».

В фестивале приняли участие специалисты в области массажных технологий Пензы, Москвы, Самары, Тольятти, Саратова, Нижнего Новгорода, Волгограда. В рамках фестиваля проводилась конкурсная программа по номинациям: детский массаж; классический массаж; эстет-мастер: мастер по лицу, мастер по телу; альтернативные массажные технологии.

Фестиваль стал настоящим праздником не только для специалистов в области массажа, но и для всех зрителей.

Зрелищность выступления участников в номинации «Альтернативные массажные технологии» поразила даже судей. За оригинальность программы был отмечен Вадим Ветер с меридианным мышечно-сухожильным массажем.

Номинация «Детский массаж» (дети



до 1,5 года) была впервые представлена как в рамках фестивалей, так и в рамках ЕКС. Награда «Задушевное тепло» досталась Дмитрию Мясину, который успешно установил контакт со своим маленьким пациентом, и малыш никак не хотел его отпускать. Особое удовольствие от номинаций эстет-мастер по лицу и эстет-мастер по телу получили, конечно, сами модели. Слова восхищения работой и эффектом процедуры полностью не могли отразить того, что на самом деле сделали мастера. Косметический и корректирующий эффект от одной процедуры – вполне реальная вещь. Это заслуживает уважения! Классический массаж был представлен наибольшим количеством конкурсантов. Достаточно ровный состав участников существенно осложнил работу судей. Разрывы по баллам между местами были буквально 0,5 балла.

По итогам конкурса призерами в номинации классический массаж стали:

1-е место – Вениамин Лямичев (Самара),

2-е место – Орманас Петр (Пенза),

3-е место – Светлана Наумова (Колышлей);

призерами в номинации альтернативные массажные технологии стали:

1-е место – Петр Орманас (Пенза),

2-е место – Ветер Вадим (Заречный),

3-е место – Ольга Хомутина (Пенза);

призерами в номинации «Детский массаж» стали:

1-е место – Светлана Наумова (Колышлей),

2-е место – Дмитрий Мясин (Заречный),

3-е место – Ольга Кудряшова (Заречный);

призерами в номинации эстет-мастер по телу стали:

1-е место – Наталья Ларькина (Самара),

2-е место – Дмитрий Мясин (Заречный),

3-е место – Оксана Катаева (Заречный);

призерами в номинации эстет-мастер по лицу стали:

1-е место – Вениамин Лямичев (Самара),

2-е место – Ольга Хомутина (Пенза),

3-е место – Сергей Солнцев (Волгоград).

Также в рамках фестиваля проводились мастер-классы по темам: массаж тибетскими чашами, массаж беременным, антицеллюлитный массаж, китайский массаж лица, метаморно-модифицированный массаж, тракционный массаж, артикуляции в массаже и т.д.

I Открытый всероссийский фестиваль массажа показал, насколько многогранен массаж и насколько динамично развиваются массажные технологии. Рассчитываем на то, что данное мероприятие станет традиционным и в следующий раз привлечет еще больше специалистов в области массажных технологий и массажной индустрии.

20 апреля 2012 г. в рамках параллельной программы выставки INTERCHARM professional 2012 прошел юбилейный V Международный Форум массажных технологий – «Массаж-мир в твоих руках».

Организаторы Форума (ЭкспоМедиаГруппа «Старая крепость», компания «Анна Бьюти» и Школа массажных технологий «Эстмастер») представили достойную международную команду докладчиков. На Форуме выступили представители массажных школ России, Франции, США, Италии и Таиланда.

В программе мероприятия органично сочетались выступления мастеров, массажные техники, лекции о физиологии, анатомии, факторах воздействия на тело, а также доклады по основам сервиса.

Стало уже доброй традицией на каждом Форуме рассматривать наиболее актуальные вопросы использования массажных техник в индустрии красоты. В этом году обсуждалась тема о возможностях массажа при подготовке клиента к пластическим операциям и в период постоперационной реабилитации. С интереснейшим докладом на тему выступил известный французский кинезиотерапевт Паскаль Кош. Также этой теме было посвящено выступление итальянского специалиста Франки Падула.

Неоднократно на Форуме поднимался вопрос о проблемах профессиональной подготовки массажистов как в государственных, так и коммерческих учреждениях. С большим интересом участники встретили доклад Юлии Ходорковской о проблемах при работе с клиентами и причинах их ухода из салонов красоты. По мнению экспертов, в этом году мероприятие прошло на высоком профессиональном уровне, что позволяет надеяться на расширение формата мероприятия в будущем. Уже есть планы на VI Форум. Год пролетит быстро. Будет много работы, разных проблем и споров, но в апреле 2013 г. ведущая Форума скажет: «Сегодня мы открываем ставший традиционным VI Международный массажный Форум «Массаж-мир в твоих руках»!»



28 и 29 апреля в элитном фитнес-клубе «Sky Club» ЖК «Золотые ключи 2» прошел VI Чемпионат Москвы по спа-массажу. Традиционно организатором мероприятия выступила ЕКС чемпионатов по массажу НП НФМ.

Чемпионат поддержали:

- компания «Ямагучи» – лучшие массажные столы;
- компания «Бека» – путевка на обучение в Женеву (Швейцария);
- Центр подготовки и развития массажистов – денежный приз любителю;
- журнал «Массаж. Эстетика тела» – годовая подписка и подборка журналов;
- компания «Вивакс» – наборы своей продукции;



- международная школа СПА, Мега-Спа, спа-салон «Тибет» и лично Сергей Ильич Шурухт, Школа интегративного массажа Андрея Мочалова – сертификаты на любой обучающий курс по выбору победителя!

В судейскую коллегия вошли: проф. М.А.Еремушкин, А.И.Сырченко, Г.А.Панина, А.В.Гончаров, А.Ю.Мочалов, Е.В.Сидякин.

Событие было ярким, насыщенным и по-домашнему уютным. Все принимавшие участие поддерживали атмосферу праздника, высокого профессионализма и желания не только победить, но и обменяться с коллегами опытом. И им действительно было чему поучиться друг у друга. Имена победителей:

1-е место – Татьяна Аристова. Заслуженная, чистая победа, к которой Татьяна шла не один год, принимая участие в чемпионатах регионов и России. В этом году ее спа-программа будет представлена на чемпионате мира.

2-е место – Ольга Краковецкая, победительница чемпионата Украины, представляла концепцию «Умного Спа». Красивая, переживающая за свое дело девушка, с зрелищным и необыкновенно ярким выступлением. Помимо призового места завоевала «Приз зрительских симпатий».

3-е место – Юрий Сарбин, призер прошлого чемпионата Москвы.

«Приз профессиональной прессы» – Надежда Арапова.

Номинация «За артистизм» – Елена Романенко.

Еще раз поздравляем участников и победителей мероприятия!

16 мая в г. Краснодаре в рамках фестиваля красоты «Южное созвездие» выставки «Beauty Show Krasnodar» состоялось важнейшее событие года в спа-индустрии – IV Чемпионат России по спа-массажу «Лучший СПА – мастер 2012».

Организатором этого мероприятия на протяжении всех лет существова-

ния чемпионата является компания «Лаки Хаус», отмечающая в этом году 10 лет профессионального успеха в красивом бизнесе! Надежные партнеры организаторов чемпионата – компания «Навеус» (Москва) и «Международная школа СПА» (Москва). Соорганизатором чемпионата стала компания «Солярис Космо-Трейд», а спонсорами – всемирно известные бренды лидеры косметологического рынка России «Талласо Бретань» (Франция), «Маргарита Биариц» (Франция), «Анна Лотан» (Израиль).

Судейская коллегия включала как признанных авторитетов в области спа-массажа, так и «Лигу чемпионов» – победителей чемпионата России прошлых лет.

16 финалистов из российских городов Краснодарского края, Минеральных вод, Сочи, Анапы, Пензы, Волгограда, Ейска, Нижнего Новгорода и др. показывали свое искусство спа-массажа.

Итак итоги подведены:

1-е место – Максим Леонидович Вестеровский (Краснодар). В своем дебюте Максим удачно соединил тайский массаж стоп и Камала-массаж. Не просто одним за другим сделал два массажа, он создал целостную процедуру; продемонстрировал уверенное и гармоничное выступление. Единогласным решением всех членов жюри была отмечена его авторская программа «Инь-Ян».

2-е место – Андрей Анатольевич Мирошниченко (Краснодар) представил программу «Миоинтенсивный массаж тела». По мнению зрителей и специалистов, показал высокопрофессиональное выступление. Андрей выступал в прошлом году и занял 3-е место. Отличный рост!

3-е место – Дмитрий Сергеевич Бесхлебный (Нижний Новгород). Победитель номинации «Специальный приз жюри» IV Открытого чемпионата Поволжья по спа-массажу 2012. На чемпионате России успешно выступил с программой «Холистиче-

ский массаж для мужчин "Освобождение". Молодой специалист с большим будущим!

Специальный приз «Открытие России 2012» получил Петрос Самвелович Кесян (Сочи) за программу «Paradise». Петрос также является призером открытого Анапского отборочного чемпионата по классическому и спа-массажу.

«Творческий подход и экзотичность» – Дина Вячеславовна Кузнецова (Нижний Новгород) со спа-композицией авторской программой «Карибский массаж» – авторская программа Франка Алексиса.

«Виртуозность исполнения» – Оксана Владимировна Хорошайло (Горячий ключ) с программой «Стоун терапия лица». В этом году Оксана стала победителем Сочинского чемпионата по спа-массажу.

Номинация «Мастерство и техничность» – Антон Владимирович Кимев (Сочи) с программой «Айпа – Тера Инков».

Специальный приз от Лиги чемпионов России присужден Валентине Ивановне Бабий (Анапа) за программу «Нежность Востока». На Открытом чемпионате черноморского побережья 2012 г. по классическому и спа-массажу Валентина получила серебро.

Организаторы чемпионата благодарят партнеров, поддерживающих развитие чемпионатного движения в спа-индустрии России. В следующем году будет первый юбилей чемпионата – 5 лет!

Мы ждем всех желающих к участию в V Чемпионате России в 2013 г.!

23 мая впервые в Натанье прошел чемпионат Израиля по спа-массажу. Организатором соревнования выступил известный преподаватель массажных технологий с мировым именем Алекс Билькевич (Институт Вингейта).

В конкурсе приняли участие 18 массажистов со всей страны. Накануне Чемпионат Израиля вошел в Единую консолидированную систему чемпионатов по массажу НП НФМ. Победители определялись по сумме двух этапов – классический массаж и спа-массаж. В финале были продемонстрированы совершенно оригинальные методики массажа – своеобразные «миксы» восточных техник. И в результате победили «лучшие из лучших»:

1-е место – Елена Лоифер,
2-е место – Игорь Коротин,
3-е место – Александр Редер.

Эти специалисты будут представлять Израиль на VI Чемпионате мира в Москве в октябре 2012 г.

9 июня в Москве прошел I Чемпионат по массажу «Знак качества» Института массажа и косметологии (ИМИК). Соревнование проходило при поддержке ЕКС чемпионатов по массажу НП НФМ, информационную поддержку оказывал журнал «Массаж. Эстетика тела», партнерами выступали компании: «Styx» и «U.N.A». В судейскую коллегию были приглашены признанные профессионалы в сфере массажа, а также специалисты, принимающие участие в судействе международных и Российских чемпионатов по массажу: М.А.Еремушкин, В.В.Мельник, А.И.Шконда,

С.А.Щеглов, М.Н.Писакин, Н.В.Шабуров.

В соревнованиях принимали участие 18 конкурсантов, учащихся и выпускников ИМИК.

Призовые места заняли:

1-е место – К.В.Егорова,
2-е место – М.С.Тищенко,
3-е место разделили два участника – А.С.Багмет и Р.А.Сологуб.

Все финалисты получили годовую подписку на журнал «Массаж. Эстетика тела», скидку на дальнейшее обучение в ИМИК, а также литературное признание по массажу и призы от партнеров. Руководство ИМИК выражает глубокую благодарность участникам, судьям и партнерам за подготовку и проведение чемпионата.

СПА МЕЖДУНАРОДНАЯ ШКОЛА

SCHOOL SPA INTERNATIONAL SPA

СОЗДАНИЕ ЛЕГЕНДАРНЫХ СПА-КОМАНД ПРОФЕССИОНАЛОВ



- **Воспитание Мастера. Любовь к Клиенту. Спа-этикет. Философия спа. История спа.**
- Спа-массаж. Медицинское направление. Восточное направление. Славянское направление. Коррекция фигуры. Остеопатия для массажистов. Миоластик.**
- Банный специалист. Русская баня. Баня Любля. Хамам. Японская баня. Сауна.**
- Йога-терапия. Аюрведа. Программы, синхронизированные со спа-технологиями.**
- Администратор. Спа-профиль. Работа с VIP-клиентами. Управление командой. Помощник руководителя.**
- Спа координатор. Спа-технологии и менеджмент. Саматта-терапия.**
- Помощь руководителям – тренинги для всего коллектива с выездом на Ваш объект. Эффективная команда.**
- Работа в стиле драйв. Правила создания корпоративных стандартов. Система аттестации персонала. Координация и синхронизация деятельности бьюти-, фитнес-, меди- и спа-департаментов.**
- Энергетика мастера и энергетика команды.**
- Индивидуальное консультирование. Помощь в открытии и развитии спа-бизнеса – от спа-пространства 40 кв.м. до веллнесс-центра более 4000 кв.м.**
- Городское спа. Спа-отель. Спа в санатории. Повышение рентабельности.**

Москва - 5 ул. Ямского Поля, дом 5, стр.1. + 7 495 979 87 05.
Краснодар, Ростов-на-Дону, Сочи, Анапа, Волгоград, Астрахань, Ставрополь, Пятигорск - lucky_office@mail.ru
Санкт-Петербург – info@massage.ru
Поволжье – director@bail-salon.ru
Украина – spaschool.ua@rambler.ru
Беларусь – info@koroleva.by
Литва – ina@spado.lt
Эстония – palmiera@gmail.com
Израиль – alexb357@gmail.com

www.spaschool.ru, spamassage@mail.ru, +7 495 979 87 05

Мошков

Валентин Николаевич:

у истоков специальности



«Массаж и лечебная гимнастика наиболее эффективны в ранней стадии болезни, когда еще есть надежда на обратное развитие или стабилизацию клинических симптомов».
В.Н.Мошков (1946 г.)

Валентин Николаевич Мошков является одним из основоположников лечебной физкультуры (ЛФК), спортивной медицины и медицинского массажа как самостоятельных отраслей клинической медицины.

Заслуги Валентина Николаевича в этих областях неопределимы, если учесть, что его творческая и общественная деятельность на протяжении многих лет способствовала созданию, сохранению и развитию в стране данных специальностей. И неслучайно, что В.Н.Мошков был единственным за многие годы представителем специальности «Лечебная физкультура и спортивная медицина» в Академии медицинских наук СССР.

Валентин Николаевич Мошков родился 18 июля 1903 г. в Москве. Он получил два высших образования – окончил в Москве Государственный институт физкультуры (1927 г.) и 2-й Московский медицинский институт (1931 г.).

Валентин Николаевич прошел замечательный трудовой путь от методиста ЛФК и врача до профессора, члена-корреспондента АМН СССР

(1957 г.), заслуженного деятеля науки РСФСР (1974 г.).

После окончания медицинского вуза Мошков работал заведующим отделением ЛФК в Государственном институте физиотерапии (до 1941 г.), а затем заведующим отделением ЛФК в Центральном НИИ курортологии и физиотерапии (1943–1959 гг.). В годы Великой Отечественной войны в Институте курортологии, который располагался на проспекте М.И.Калинина (ныне ул. Новый Арбат) в Москве и временно стал госпиталем для долечивания раненых, В.Н.Мошков занимался восстановительным лечением раненых и больных, разрабатывал методические рекомендации, приспособления и приборы для ускоренной реабилитации двигательной активности воинов в условиях госпиталей. Так, им была разработана методика восстановления двигательной функции верхней и нижней конечностей при ранениях с повреждением периферических нервов и развитием парезов и параличей. Выполнение активных и пассивных физических упражнений в суставах кисти, стопы было дополнено тренировкой на простых механоаппаратах, что способствовало сокращению сроков восстановления этой функции и возвращению бойцов на фронт. Материалы по данной работе были, в частности, опубликованы в статье «Покой и движение при лечении огнестрельных ранений конечности» в журнале «Госпитальное дело» (М.: Наркомздрав СССР, Медгиз, 1943).

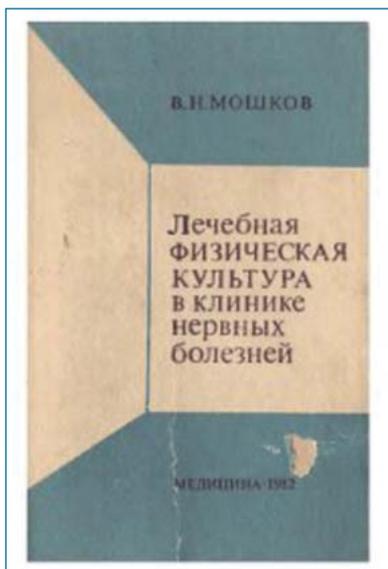
В 1940-е годы началась педагогическая деятельность В.Н.Мошкова в Центральном институте усовершенствования врачей (ЦИУВ) сначала в должности доцента кафедры терапии (по курсу «Врачебный контроль и лечебная физкультура»), а затем заведующего кафедрой врачебного контроля и ЛФК (1943–1977 гг.), в последующие годы – научного консультанта кафедры врачебного конт-

роля и ЛФК (1977–1987 гг.). При этом клинической базой кафедры ЦИУВ в течение 30 лет оставался Центральный НИИ курортологии и физиотерапии, где Мошков успешно совмещал руководство кафедрой с заведованием отделением ЛФК, а в стационаре им выполнялись научные исследования по ЛФК у больных с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, нервной системы, опорно-двигательного аппарата. Хорошо известна каждому массажисту разработанная в те годы методика массажа при гипертонической болезни по В.Н.Мошкову (рекомендации по применению массажа головы, шеи, области надплечий, межлопаточной зоны и живота).

За время работы В.Н.Мошкова на кафедре прошли подготовку более 10 тыс. врачей и преподавателей врачебного контроля и ЛФК, методистов ЛФК с высшим физкультурным образованием и массажистов.

Программа первичной специализации и усовершенствования, разработанная в ЦИУВ, включала широкий круг теоретических и практических знаний по методике физического воспитания и спорта, функциональной диагностике физического состояния человека и его работоспособности, механизму действия физических упражнений и массажа на организм здорового и больного, дозирования физических нагрузок при лечении физическими упражнениями больных в условиях клиники и санаторно-курортных учреждений. Кафедра проводила ежегодные выездные циклы повышения квалификации врачей по врачебному контролю и ЛФК, методистов ЛФК и массажистов в разных регионах России и республиках СССР, выполняла роль головного учреждения в системе последипломного образования по специальности «Врачебный контроль и лечебная физкультура».

В.Н.Мошкову принадлежит приоритет в разработке ряда научных на-



правлений: общих основ ЛФК и массажа, систематизации физических упражнений в ЛФК, принципов построения частных методик ЛФК, клинико-физиологического обоснования применения ЛФК и массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой и нервной системы, травмах спинного мозга. Его докторская диссертация была посвящена ЛФК при травмах позвоночника с повреждением спинного мозга. Он занимался также научными исследованиями по применению ЛФК и массажа у больных с ожирением, облитерирующим энтеритом, невротами, которые вошли в монографии и были предметом лекций и многих проблемных докладов и выступлений на научных съездах и конференциях.

В.Н.Мошков опубликовал более 300 научных работ, в том числе 18 монографий и руководств, подготовленных на основе научных исследований и опыта работы его многочисленных учеников. Еще в 1929 г. вышла в свет книга Валентина Николаевича «Лечебная физкультура», после чего официально утвердилось название лечебного метода применения физических упражнений для лечения больных.

Настольными книгами врачей и инструкторов ЛФК и массажистов несколько десятилетий были: «Общие основы лечебной физкультуры» (1948, 1963 гг.), «Лечебная физкультура в клинике внутренних болезней» (1959, 1977 гг.), «Лечебная физкультура в клинике нервных болезней» (1952, 1972 гг.), «Лечебная физкультура на курортах и в санаториях» (1950, 1968 гг.). Эти труды были переведены на иностранные языки и вышли в Болгарии, Чехословакии, Германии, Китае.



35-летие Победы в ВОВ. В 1-м ряду 3-й слева член-корреспондент АМН СССР, Заслуженный деятель науки РФ, профессор Валентин Николаевич Мошков



В Президиуме Всесоюзной конференции по ВК и ЛФК (Одесса, 1973 г.) участники и ветераны Великой Отечественной войны: В.Н. Мошков, Ю.И. Данько, И.А. Крячко, В.К. Добровольский (1-й ряд) и Е.И. Янкевич (в центре 2-го ряда)

В ЦИУВ на кафедре врачебного контроля и ЛФК, возглавляемой профессором В.Н.Мошковым, было подготовлено 12 докторских и 74 кандидатских диссертаций по массажу, ЛФК и спортивной медицине. В том числе под руководством ученого выполнены диссертационные работы по массажу при парезах и параличах разного происхождения (А.В.Сироткина, 1964), гипотонической болезни (И.Н.Асадчих, 1966). Его ученик А.Н.Сбросов (1964 г.) способствовал внедрению в клиническую практику не только классического, но и сегментарного массажа. Тридцать учеников В.Н.Мошкова стали заведующими профильными кафедрами медицинских вузов, институтов усовершенствования врачей в разных городах России и в республиках бывшего СССР (Н.А.Белая, С.В.Хрущев, А.И.Журавлева, А.В.Чоговадзе и др.).

В.Н.Мошков был человеком глубоких знаний, широкой эрудиции и прекрасных душевных качеств. Признание научной общественности В.Н.Мошкову выразилось в его избрании на пост председателя Московского научного общества по физической культуре (1943–1963 гг.), а затем председателя правления Всесоюзного научно-медицинского общества по врачебному контролю и ЛФК (1961–1981 гг.). Он был членом Совета научных медицинских обществ Минздрава СССР, председателем проблемной комиссии Академии медицинских наук СССР «Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации», редактором отдела Большой медицинской энциклопедии «Физическое воспитание, ЛФК и спортивная медицина», членом редколлегии журнала «Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физкультуры». Награжден

орденом Знак Почета и медалями СССР.

Долгой творческой жизни Валентина Николаевича Мошкова помогли его физическая закалка, занятия спортом, туризмом, общение с учениками, коллегами и друзьями, атмосфера благополучия в семье.

Валентин Николаевич Мошков скончался 18 февраля 1997 г. в Москве, оставив добрую память и глубокое уважение в сердцах ныне здравствующих его учеников и коллег.

Именно благодаря его организаторской деятельности сегодня существуют и продолжают дальнейшее развитие в едином методическом ключе специальности «Лечебная физкультура и спортивная медицина» и «Медицинский массаж». Именно он по праву может называться их отцом-основателем.

Вместо заключения. Массаж при гипертонической болезни (по В.Н.Мошкову)

Задачи массажа: нормализовать функциональное состояние нервной системы, улучшить кровообращение и обмен веществ, снизить возбудимость нервно-мышечного аппарата сосудистой стенки.

Методика массажа. Процедура проводится в специально оборудованном массажном кабинете в тишине. Исходное положение пациента сидя, облокотившись на спинку стула и расслабив мышцы. Массажист находится за спиной больного.

Применяют *два основных приема* – поглаживание и разминание, чередуя их. Массаж начинается с поглаживания и разминания ладонью мышц межлопаточной области вдоль позвоночника и по направлению сверху вниз. После этого массируют надплечья от шеи и позвоночника к плечам, лопаткам. Затем разминают II и III пальцами области сосцевидного отростка и затылочного бугра. Все эти приемы чередуют с поглаживанием задней поверхности шеи и надплечий по направлению сверху вниз и кнаружи к плечевому суставу и подмышечной ямке.

При массаже волосистой части головы разминают II, III, IV пальцами производится от затылочного бугра к темени. После этого больной откидывает голову назад, опираясь на грудь массажиста. В этом положении массируют лобную и височную области, начиная с поглаживания одним или двумя пальцами по средней линии лба к волосистой части голо-



вы, затем к вискам четырьмя пальцами или ладонями. Разминают всеми пальцами лоб, надглазничные и подглазничные дуги вверх и в стороны. Затем массируют височные области основанием ладони от глаз к затылку. Окружность глазных впадин сверху разминают кончиками пальцев, а на нижней дуге пунктируют. Затем снова граблеобразными приемами гладят и в этой же последовательности разминают разведенными II, III, IV, V пальцами лоб, волосистую часть головы по направлению к затылку. В заключение опять массируют шею, надплечья и межлопаточную область. Особенно болезненны области сосцевидных отростков между бровями и средней линией теменной области. Применяют легкое поглаживание и вибрацию. Длительность процедуры от 10 до 15 мин.

Также производится массаж живота с целью улучшения кровообращения в брюшной полости, уменьшения застойных явлений и рефлекторного снижения артериального давления. Кроме того, массаж улучшает моторно-пищеварительную функцию.

Положение больного во время процедуры лежа на спине.

Воздействие на мышцы осуществляют поглаживанием и разминанием по методике, общепринятой для этой области. Затем больной сгибает ноги в коленях, опирается стопами о кушетку, после чего начинают массаж кишечника. Применяют неглубокое разминание четырьмя пальцами (надавливая на них сверху другой рукой) по левой половине живота сверху вниз (по ходу толстой кишки) 6–8 раз. После этого массируют правую половину живота снизу вверх по направлению к восходящей и поперечной ободочной кишке и завершают прием массажем левой половины живота. Разминание чередуют с поглаживанием, вибрацией. После вибрации применяют поглаживание по ходу часовой стрелки, затем, подводя кисти рук под поясничную область, производят встряхивание 3–5 раз и завершают процедуру поглаживанием живота. Длительность процедуры 15 мин. Курс лечения составляет от 12 до 24 процедур через день.

26 ОКТЯБРЯ 2012 ГОДА
МОСКВА, МВЦ «КРОКУС ЭКСПО»



VI МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЧЕМПИОНАТ ПО СПА-МАССАЖУ ФИНАЛ

ИНФОРМАЦИЯ ПО ПРОГРАММЕ И ПРОДАЖЕ БИЛЕТОВ

Тел.: +7 (495) 228-70-71/72/73/74

E-mail: emel@cosmopress.ru

COSMOPRESS.RU

ОРГАНИЗАТОРЫ:

lesnouvellesesthetiques

ЕДИНАЯ КОНСОЛИДИРОВАННАЯ
СИСТЕМА ЧЕМПИОНАТОВ

В ЧЕМПИОНАТЕ УЧАСТВУЮТ

мастера массажа из салонов красоты, спа-, фитнес- и велнес-центров - победители и призеры российских региональных и зарубежных чемпионатов

В ПРОГРАММЕ ЧЕМПИОНАТА:

- мастер-классы от компаний-лидеров СПА индустрии: новинки массажа, этно-методики, мануальные техники, диетотерапия
- шоу-программа: показательные выступления мастеров массажа, фитнеса, йоги, музыкотерапии, цигун, ушу
- спа-уходы за лицом, телом и волосами
- оздоровительные программы для всей семьи



Национальная Федерация массажистов

**Организация – это сила сегодняшнего дня.
Без нее нельзя достичь ничего сколько-нибудь значимого.**

Sophia Palmer (1897 г.)

Не первый год в профессиональной массажной среде идет обсуждение вопроса о создании профессиональной общественной организации специалистов. Были попытки создания клубов, союзов, лиг, ассоциаций массажистов и пр. Некоторые из них прекратили свое существование, так и не приступив к практической деятельности, другие, родившись на просторах сети Интернет в формате виртуальных сообществ, так и остались заключенными «электронной паутины», а третьи решили ориентироваться исключительно на коммерческую деятельность, но под броскими названиями общественных объединений.

Основные вопросы: «Нужно ли объединяться массажистам и зачем нужны эти объединения?» – до недавнего времени оставались открытыми. Подробнее ознакомиться с дискуссией по этой проблеме можно, прочитав статью «Ассоциации массажистов», опубликованную в журнале «Массаж. Эстетика тела» №2, 2006.

Однако, как сказал мудрец: «все течет, все изменяется», приходят другие времена, и в настоящий момент появилась **реальная возможность**, а самое главное, **обоснованная необходимость** в юридическом оформлении профессионального сообщества массажистов. Это связано прежде всего с принятием новой редакции Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», а именно с расширением прав общественных профессиональных организаций, которые предоставляет статья 76: «Профессиональные некоммерческие организации, создаваемые медицинскими работниками и фармацевтическими работниками».

К тому же в докладе В.И.Скворцовой, министра здравоохранения РФ, на Всероссийском общественном форуме медицинских работников, проходившем 18/19.05.12, было указано на перспективы развития медицинских профессиональных общественных организаций, профессионального медицинского самоуправления в системе единой кадровой политики, а именно последовательную передачу им полномочий по:

- аккредитации и аттестации на квалификационную категорию медицинских работников;
- разработке образовательных программ;
- разработке клинических протоколов;
- участию в создании и обновлении порядков и стандартов медицинской помощи;
- профессиональных стандартов, а также выработке тарифной политики.

Кроме того, глобализация мировых процессов экономики привела к открытию для отечественных массажистов новых, ранее малоизвестных видов, систем и методик массажа, обучение которым раньше не проводилось в России на государственном уровне. При этом широкая популярность массажных услуг вызвала приток в эту сферу «специалистов» без необходимых знаний, деятельность которых не соответствует даже минимальным требованиям, предъявляемым российским законодательством к профессиональным массажистам.

Так что же такое массаж? Это бытовая услуга или медицинская процедура? Кто может называться массажистом? Какие знания и профессиональные навыки необходимы массажистам в практической работе? Решение этих и многих других вопро-

сов в последнее время приобретает все большую актуальность и насущную необходимость. Но дать верные ответы на них сегодня может только профессиональное сообщество самих массажистов.

В связи с этим инициативной группой в составе М.А.Ерёмушкина, А.И.Сырченко, В.Мардинского в 2011 г. была создана и в 2012 г. зарегистрирована профессиональная организация специалистов в области массажа. Полное наименование на русском языке: **Некоммерческое партнерство «Национальная Федерация массажистов»** (НП НФМ). Полное наименование на английском языке: **National Federation of Massage Therapists**.

НП НФМ является основанной на членстве некоммерческой организацией, учрежденной для содействия ее членам в осуществлении профессиональной деятельности в области массажа.

НП НФМ осуществляет свою деятельность в соответствии с Конституцией Российской Федерации, Гражданским кодексом Российской Федерации, Федеральным законом Российской Федерации от 12.01.1996 г. №7 ФЗ «О некоммерческих организациях», Федеральным законом Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» и Уставом НП НФМ.

Цель НФМ: утверждение «массажа», включая все его возможные разновидности, в качестве самостоятельной специальности и признание массажиста самостоятельной профессией, круг обязанностей работников которой выходит за рамки простого выполнения указаний врачей и подразумевает активное включение в процессы принятия клинических и административных решений в системе российского здравоохранения.

Задачи НФМ

- Содействие популяризации профессионального массажа и услуг профессиональных массажистов среди всех слоев населения.
- Содействие в разработке стандартов, правил, критериев, инструкций и иных юридических актов в области оказания профессиональных массажных услуг и утверждение их на государственном уровне.
- Содействие созданию современной профессиональной системы подготовки и обучения специалистов по массажу;
- Помощь в проведении самими массажистами научно-исследовательских работ, способствующих повышению их уровня профессионализма.
- Содействие внедрению передовых, инновационных массажных технологий в работу государственных и частных лечебно-профилактических и оздоровительных учреждений.
- Развитие международных профессиональных связей в области массажа и популяризация российских массажных школ и отечественных специалистов за рубежом.

Логотип НФМ представляет собой форму круга. По краям круга располагаются две окружности, между которыми выведена надпись: в верхней части – НАЦИОНАЛЬНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ, в нижней части – МАССАЖИСТОВ.

Внешний круг символизирует бесконечность, совершенство и законченность, а внутренний – единство, стремление к межличностным отношениям и совместную сплоченную работу специалистов.

Внутри окружности изображены выходящие из ее нижней части, повернутые к смотрящему тыльной (наружной) стороной две открытые ладонями руки, соприкасающиеся друг с другом по лучевой поверхности больших пальцев.

Сомкнутые руки в форме летящей с распростертыми крыльями птицы символизируют творческий потенциал, полет фантазии и продвижение вперед к целостности, единству, гармонии.

Девиз НФМ: «Соединяя наши руки, объединяем наши сердца».

Миссия НФМ: «Объединяя профессионалов, мы создаем профессию!»

На прошедшем учредительном собрании, I съезде и заседании правления НП НФМ была утверждена структура организации, персоналии руководства комитетов и секций, атрибутика, положения о региональных представительствах, о чемпионатах по массажу, условия членства физических и юридических лиц, а также определены задачи на ближайший год и перспективные планы развития.

Но чтобы и дальше продолжать работать в направлении развития российских массажных технологий, популяризации российских массажных школ, всем специалистам в области массажа необходимо консолидировать свои усилия, наладить эффективное взаимодействие профессионального сообщества. Мы все должны объединиться в единую профессиональную команду.

Именно поэтому приглашаем вас стать полноправными членами российского объединения специалистов в области массажа – НП НФМ.

Подробную информацию о НФМ, условиях членства и перспективах совместной работы вы можете узнать на сайте www.massagemag.info или непосредственно написав электронное письмо на адрес info@medmassage.ru.

История «Национальной Федерации массажистов» только начинается, и творить ее нам с вами вместе!

*С уважением и надеждой на дальнейшее сотрудничество,
президент НП НФМ Михаил Анатольевич Ерёмускин*



Соединяя наши руки,
объединяем наши сердца

НАЦИОНАЛЬНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ МАССАЖИСТОВ

российская некоммерческая
организация, объединяющая
профессиональных специалистов
в области массажа



НАША МИССИЯ: «Объединяя профессионалов, мы создаем профессию!»

НАША ЦЕЛЬ: Утверждение «массажа», включая все его возможные разновидности, в качестве самостоятельной специальности и признание «массажиста» самостоятельной профессией, круг обязанностей работников которой выходит за рамки простого выполнения указаний врачей и подразумевает активное включение в процессы принятия клинических и административных решений в системе российского здравоохранения.

ИСТОРИЯ РОССИЙСКОГО МАССАЖА ПРОДОЛЖАЕТСЯ И ТВОРИТЬ ЕЕ НАМ С ВАМИ ВМЕСТЕ!

Некоммерческое партнерство
«Национальная Федерация массажистов»



СВИДЕТЕЛЬСТВО о государственной регистрации
№ 1127799003573 от 29.02.2012

www.massagemag.info
e-mail: info@medmassage.ru
тел.: +7 (926) 204-57-55

Глубокая чувствительность и Тоническая регуляция

(Часть 2. Практика)

В первой статье мы указали основные свойства уровня тонической регуляции:

1 Афферентный синтез формируется на основе объединения восприятия протопатической (глубокой) чувствительности и вестибулярной рецепции отолитовых аппаратов. Основные особенности протопатической (глубокой) чувствительности: не дифференцированное восприятие воздействий различных модальностей, постоянное включение, суммация, распространение возбуждения с любого места воздействия на все тело.

2 Целостность – протопатическое восприятие и тонический ответ охватывают практически все тело – тоническое перетекание, тоническое объединение.

3 На основе протопатического восприятия опор тела происходит **формирование опорных позно-тонических ответов тела** (Магнус, 1962), на основе протопатического восприятия глубоких мышц позвоночника (оси тела) **формирование шейных позно-тонических рефлексов** (Магнус, 1962), на основе вестибулярной рецепции отолитовых аппаратов – **формирование вестибулярных позно-тонических рефлексов** (Магнус, 1962).

Практическая работа по коррекции уровня тонической регуляции всегда начинается со стимуляции глубокой (протопатической) чувствительности. После «оживления» глубокой (протопатической) чувствительности работа строится по следующим направлениям:

- формирование целостности при восприятии и построении тонического ответа;
- протраивание опор тела – формирование опорных позно-тонических ответов тела;
- построение оси тела – формирование шейных позно-тонических рефлексов;
- стимулирование вестибулярного восприятия – формирование ве-

стибулярных позно-тонических рефлексов;

- осознание протопатического восприятия и осознанное владение тонусом тела (с родителями и детьми старше 7 лет).

При коррекционной работе на уровне тонической регуляции следует учитывать ряд особенностей, характерных для построения движения и общения этого уровня

При коррекционной работе на уровне тонической регуляции следует учитывать ряд особенностей, характерных для построения движения и общения этого уровня:

- Когда мы говорим о коррекционной работе с телом, то имеем в виду не безличное, пассивное, механическое или формальное воздействие на тело, а только социальное, внутри человеческого дружеского общения или игры. Особенно это важно при работе с детьми младшего возраста. Хорошо себя оправдывают игры в нападение, такие, например, как «Коза рогатая» – взрослый «нападает» на ребенка, но делает это весело, с улыбкой – «улыбка как знак несерьезности нападения» (Козинцев, 2002).
- Мы уже отмечали, что на уровне тонической регуляции, внутри тонического общения, протрагивается доверие между людьми. Поэтому при работе с детьми важно, чтобы это доверие формировалось в первую очередь к родителям, а не к педагогам.
- Для того чтобы родители самостоятельно могли вести коррекцию восприятия уровня А, требуется хорошее функционирование их собственного тонического уровня построения движений. Поэтому достаточно часто работа с родителями предваряет работу с детьми или, по крайней мере, ведется одновременно.
- Все рекомендованные упражнения желательно выполнять столь долго и

столь часто, сколько этого хочет пациент. Протопатическая чувствительность, как правило, нарастает медленно, постепенно охватывая все тело. Но иногда она выходит одномоментно и быстро, нередко про-

являясь гиперчувствительностью. В последнем случае пациент склонен отказываться от стимулирующих упражнений, и, конечно, он будет прав.

Исследования глубокой (протопатической) чувствительности

Для исследования глубокой (протопатической) чувствительности используется проба по типу принудительной иммобилизации «**Фиксационный зажим**», в которой определяется время двигательного ответа при плотном зажиме какой-либо части тела ребенка, например фаланги пальца. При сохранной чувствительности пациент должен сразу отреагировать на воздействие любым двигательным способом – поворотом головы, взглядом, речью, криком, попыткой освободиться или посмотреть на место зажима. При снижении глубокой чувствительности время двигательного ответа ребенка затягивается до 1 мин и больше. В тяжелых случаях – у детей с аутизмом, при церебральных параличах, при травмах спинного мозга ответ может задерживаться до 5–7 мин. Следует сказать, что мы не встречали случаев, когда у пациента, находящегося в сознании, того или иного двигательного ответа не было вовсе.

При исследовании аутистов есть одна методическая тонкость: при снижении протопатической чувстви-

тельности компенсаторно усиливается чувствительность поверхностная – тогда при любом, даже слабом прикосновении ребенок может резко отдергивать конечность. Поэтому следует, сначала весело играя, легко потрясти руку ребенка, дождаться привыкания к воздействию и адаптации поверхностной чувствительности, и только когда ребенок практически перестает замечать ваше прикосновение, достаточно плотно и сильно сжать определенную часть тела (например, пальчик), выходя на протопатическую чувствительность.

Стимуляция глубокой (протопатической) чувствительности

Ритмичные обхлопывания тела.

Весело, ритмично, не быстро, лучше под музыку, делая короткие, но плотные глубокие прикосновения, обхлопать все тело пациента ладонями. Это могут делать и взрослые, и дети. В группе все могут по очереди обхлопывать друг друга.

На теле есть определенные участки, где воздействие на глубокую чувствительность наиболее эффективно: это плечевой и тазовый пояс, а также все крупные суставы тела.

Обжималки. Все виды обжималок и крепкие объятия являются прекрасным внешним стимулятором глубокой чувствительности.

Работа с ребенком. Крепко обнимать ребенка, прижимая его к себе,

ботать с опорами, формировать целостность, работать с вестибулярным аппаратом.

Педагог может включаться в совместную работу, добавляя свое усилие и давление на маму.

Обжимания ребенка с помощью больших валиков, крупных игрушек, подушек – вольная «борьба» с подушкой; при этом можно зажать ребенка у стены или в углу даже собой, чтобы он с усилием выбирался оттуда.

Работа со взрослыми. Психолог сидит на полу, раздвинув ноги. Пациент сидит перед ним спиной к психологу, ноги согнуты, пятки максимально приближены к тазу. Психолог обнимает пациента, обхватывая его колени, стараясь максимально плотно, не создавая боли, прижать к себе. Практически не двигаясь, оба остаются в такой позе до 5–20 мин. Внутри тонического объединения происходит расслабление обоих тел. Это упражнение можно выполнять и в группе. Тогда другие члены группы постепенно присоединяются, обнимая первую пару. Тоническое объединение и расслабление происходит у всех членов группы.

Фиксационные зажимы. Плотно зажимаем какую-либо часть тела пациента, например палец, и просим палец у нас отнять, вытащить. От места зажима формируется тоническое напряжение, которое постепенно охватывает практически все тело –

упражнения на лице пациента, как правило, появляется улыбка, его тело становится текучим, а любое последующее воздействие, например легкий толчок, растекается по нему волной (как медуза).

Формирование целостности при восприятии и при построении тонического ответа – построение и удержание позы тела

В норме любые одномоментные воздействия на тело человека, одновременные надавливания на разные места тела, например на руку, ногу или грудь, могут восприниматься одновременно. При нарушениях целостности протопатического восприятия мы получаем ответ только от одного места воздействия, второе место или игнорируется, или при подключении второго воздействия воспринимается, но не опознается и зачастую вызывает страх.

Поэтому на данном этапе наша коррекционная работа направлена на сведение нескольких афферентационных воздействий в единый ответ – формирование афферентного синтеза.

Ритмичные охлопывания тела.

Это упражнение похоже на то, что описано выше, но здесь мы начинаем увеличивать время надавливания или ускорять ритм.

Обжималки. Похоже на то, что описано выше, но здесь мы усиливаем воздействие и стараемся спровоцировать пациента на сопротивление. Можно, например, давать такие команды: «Вылезай!», «Освобождайся!», «Вставай!». Во время сопротивления пациент напрягается, а в его теле формируется целостный тонический ответ. Усиленный тонус стимулирует протопатическое восприятие. (Я тебя прижимаю крепко-крепко-крепко!)

Иногда в коррекционной работе при тоническом объединении в случаях несформированной или нарушенной целостности возникают «телесные» страхи. Не провоцируя такие страхи, медленно разводим руки пациента, а затем отпускаем. Обычно, успокоившись, ребенок снова сам забирается к вам в руки или берет вас за руку и накладывает ее на себя – т.е. просит продолжения этой игры.

Длительные надавливания на тело. Сначала мы действуем только на одно место тела, постепенно увеличивая время воздействия. Если длительное (1–2 мин) надавливание

Иногда в коррекционной работе при тоническом объединении в случаях несформированной или нарушенной целостности возникают «телесные» страхи.

глубоко обнимая его тельце, его косточки. Важно, чтобы во время объятий мама прижимала ребенка к себе не пальцами рук, а скорее запястьями, целой ладонью.

Наиболее эффективная поза для воздействия, когда ножки ребенка находятся в положении тройного сгибания, его ягодицы (седалищные бугры) опираются на одну ногу родителя, а стопочки – на другую. Одна рука взрослого обнимает ребенка за плечи, другая сжимает колени и таз. Потихоньку, ритмично покачивая ребенка, слушаем музыку, напеваем, разговариваем. Если ребенку не страшно, то мама щекой или рукой прижимает к себе и его голову. В этой позе можно не только стимулировать чувствительность, но и ра-

дождемся этого напряжения и наблюдаем, как палец пациента выскальзывает из наших рук.

Тело, как медуза. Обычно используется в работе со взрослыми, в группе. Пациент лежит на животе, а все члены группы кладут на его тело свои руки, лучше на крупные суставы, и медленно плотно надавливают на него. Каждое надавливание может длиться до 3–5 мин. Потом положение рук может меняться. Руки всех членов группы объединяются в тоническом воздействии на тело. Тело пациента постепенно расслабляется, «растекается», из него уходит всякое напряжение. В зависимости от сложности функционального состояния пациента упражнение длится от 5 до 20 мин. По окончании

на одно место уже не создает пациенту неприятных ощущений, включаем два места воздействия (например, на руку и грудь), три (на обе руки и ногу) и т.д.

Те же приемы отрабатываются в разных положениях тела: лежа, сидя, стоя – здесь важны изменения опор тела и сочетание их с воздействием на разные части тела, включая голову.

В процессе работы мы наблюдаем постепенное становление внутренней схемы тела, в которой объединяются все наши внешние воздействия, включая опору.

Кисть пациента как наиболее чувствительную часть тела постоянно прикладываем с надавливанием к другим частям (плечу, локтю и т.п., включая все части головы и лица) и дожидаемся, когда пациент сможет вытянуть прижатую руку. Чтобы вытянуть руку, нужно, чтобы объединились ощущения от собственной руки, от места прикосновения, от собственной руки. Движение может быть простроено лишь в том случае, если удерживается протопатическое ощущение своей руки, иначе это движение не случится, не получится.

Две кисти прикладываем к разным частям тела. То же производим со ступнями ног.

Построение оси тела – это включение в целостную работу уровня самых глубоких мышц позвоночника и постуральной мускулатуры туловища и ног.

«Колено–плечо» – в положении ребенка на спине сгибаем ножки в коленях и ритмично надавливаем коленями на плечи ребенка – до тонического и эмоционального объединения. (В этом упражнении очень легко простраивается центральное зрение – прямой устойчивый взгляд даже у очень тяжелых аутистов.)

Со взрослыми это упражнение используем редко, поскольку возможно возникновение страхов. Так как с каждым повтором страхов становится меньше, допускаются все более плотные надавливания.

Фиксационные зажимы. Крепко зажимаем любую часть тела пациента: пальцы, кисти и стопы, запястья, локти, лопатки, спину, грудь, живот, бедра, голени, колени, стопы, части лица и удерживаем фиксацию до целостного тонического напряжения всего тела. Зажимы нижней части тела ребенка от таза можно делать с

отрывом от опоры, подняв ребенка. (Опорой для формирования позы становится таз ребенка, который сжимают руки педагога, а также вестибулярное восприятие головы.)

«Освобождение». Наша цель – вызвать целостный ответ сопротивления сразу всего тела. Для ребенка – выползти из-под мамы (папы). Прижимать ребенка можно к полу, к стене, к лавочке и т.п. Проще почувствовать себя в том движении, которое идет с усилием. Зажимаем ребенка в позе на короточках: «поймали зайчика – не пустим, не пустим».

Для взрослых – практически то же, но в задании могут принимать участие 2–3 человека, укладываясь сверху.

Торможение фазных действий – перевод фазных быстрых движений в тонические – сопротивления движениям рук, ног; сопротивление движениям разгибания тела, вставания на ноги, протискивания и т.п. Дается команда: «Ты поднимаешь руку, а я тебе буду мешать! Ну, кто сильнее?» и т.п.

Простраивание опор тела

Поза тела строится от опоры. Следует всегда усиливать сенсорные воздействия на все возможные опоры тела, в первую очередь обрабатывая стопы и седалищные бугры.

При простроенной опоре на стопы при стоянии или ходьбе у человека появляются раскачивающиеся демпфирующие движения в коленных и тазовых суставах. При не простроенной – движения ног производятся практически в одной плоскости (как у Буратино), все остальные степени свободы суставов (в том числе ротационные) заблокированы.

Стопы. Дети. Ритмично под песенку («Мишка косолапый», «Маленькие ножки шли по дорожке...») стучать стопами по полу (лежа, сидя, стоя). Прижать стопу к опоре (к полу, к стене, к телу взрослого – стопа стоит плотно, пятки, пальцы прижаты к опоре), надавливая на стопу с колена. Ходить босиком или в обуви с тонкой подошвой, через которую ребенок будет чувствовать все шероховатости земли или пола.

Массаж стоп можно использовать только после того как опора на стопы

(афферентный синтез с опоры) была простроена.

Взрослые – сидя на краешке стула (включаются и седалищные бугры) ритмично стучать стопой по полу, танцевать стопой. Команда: «Ваша нога плотно опускается в мягкий асфальт».

Обнять землю. Лежа на животе. Колени максимально разводим в стороны, пятки осторожно прижимаем к земле. Руки свободны, но лучше движение обхватывания земли. Психолог, плотно надавливая вниз, прорабатывает все опоры. Точки воздействия давления: кости таза, колени, пятки, стопы, лопатки, плечи, локти, запястья и кисти рук. Надавливание не сильное, но продолжительное по времени.

В положении лежа на боку. Нижняя нога вытянута, верхняя согнута, колено выдвинуто вперед и вниз на опору. Усиливаем все опоры – боковая сторона нижней ноги, колено, щиколотка, боковая часть стопы – верхней, таз, плечо, опорная рука, надавливая сверху.

Седалищные бугры, таз. Дети: сидя на коленях родителей, верхом или с опорой на кости таза. Лучше в игре с выведением ребенка из равновесия: «По кочкам, по кочкам – в ямку – бух!» и др.

Взрослые: сидя на краешке стула, ритмично стучать стопой по полу, танцевать стопой, высоко поднимая щиколотки или колени. Особенно эффективно поднимать и опускать сразу две ноги.

Построение оси тела

Построение оси тела – это включение в целостную работу уровня самых глубоких мышц позвоночника и постуральной мускулатуры туловища и ног.

Вызвать шейные позно-тонические рефлексы, формирующие ось тела, легче всего, суммируя воздействия на тело снизу (от стоп или от седалищных бугров, или от коленей) и сверху – от костей головы, от крупных суставов, от суставов кистей рук.

Фиксационные зажимы. Здесь уже важен не любой двигательный ответ, а включение в ответ оси тела. Легче строится правильный ответ при использовании двух мест воздействия справа и слева – от двух рук, двух ног и т.п. Просим высвободиться, но не рывком, а медленно потянуть, простраивая напряжение от опоры. (Образ – кальмар, который вытягивает зажатое щупальце.) Команда: «Почувствуй ноги на опоре. Тяни от ног» или «Тяни от попы». При правильном

выполнении всегда включаются по-стуральные мышцы и ось тела.

По опыту работы «протягивание» формирование ощущения оси у пациента и психолога происходит практически одновременно – тоническое объединение взаимодействующих тел. Поэтому о включении оси пациента психолог может судить по себе, оценивая построение собственной оси тела.

Быстрее всего простраивается ось в парных зажимах запястьев обеих рук, выведенных вверх или максимально разведенных в стороны. Использовать можно пальцы рук и ног, кисти, запястья, локти, лопатки, спину, грудь, колени, плюсну, грудь, живот, части лица и т.д. – везде, где возможна длительная фиксация ваших рук.

Сначала делаем симметричные фиксационные зажимы – фиксируем одно и то же место и с левой, и с правой стороны, например указательные пальцы правой и левой руки, и просим вырваться, вытащить сразу два пальца. Потом – несимметричные, например правую кисть и левый локоть, палец правой ноги и палец левой руки и т.п.

При зажимах одновременно таза и плеча дождаемся целостного тонического объединения в напряжении и ротационного движения позвоночника (пациент как бы выкручивается из ваших рук).

В качестве дополнительной афферентации при простраивании оси тела можно использовать напряженный и максимально вытянутый вперед язык и/или вытянутые руки, перекрещенные перед грудью. В обоих случаях мы получаем дополнительную центрацию всего тела.

Отталкивания – стоя или сидя на краешке стула двое упираются друг в друга чуть согнутыми руками. Опора на запястья. Команда: «Дави на меня». Мы не сталкиваем другого, а статично удерживаем его напряжение. Тоническое напряжение от мест взаимодействия сливается с напряжением от опоры – формируется (протягивается) ось тела. При задержке формирования оси можно использовать команду: «Толкай (дави) от ног» или «Толкай (дави) от таза».

Толкаться (естественно, медленно) можно не только руками, но и ногами, головой, плечами и т.п.

Включение оси у пациента психолог считывает по себе.

Протяжка. На основе практического опыта также было обнаружено, что плотное надавливание на кости черепа вызывает рефлекторное вытя-

гивание всего позвоночника, включение оси.

Упражнение выполняется в положении стоя – опора на стопы ног, или в положении сидя – опора на сидельные бугры. Одна рука – в области затылочного выступа, вторая рука – или на лбу, или на скулах, или на подбородке. Точное положение рук при этом не очень важно, обычно руки сами принимают форму, удобную для удержания головы, а голова ребенка естественно вкладывается в руки психолога. Давление производится в плоскости перпендикулярной оси тела, т.е. руки давят друг другу навстречу. От места воздействия тоническая активация как будто растекается по позвоночнику, рефлекторно заполняя и вытягивая его.

В протяжке построение оси: включение, расслабление, протягивание мышц позвоночника – может начаться с любого места позвоночника, не обязательно с шейного отдела.

Раскачка на оси. Работаем под ритмичную музыку. Обозначаем плотным прикосновением голову ребенка и просим ребенка медленно танцевать. Контролируем построение и удержание оси по себе.

Упражнения, воздействующие на вестибулярный аппарат
Вестибуло-тонические позные рефлексы: при любом изменении положения тела и головы относительно силы тяжести – человек выравнивает положение тела, или поднимает себя головой. Сначала выравнивается положение головы – из наклонного переходит в вертикальное (относительно силы тяжести), за головой выравнивается положение шеи, шея выравнивает положение всего позвоночника и т.д. до опоры.

В приведенных далее упражнениях внутри единого афферентного синтета объединяются опорные позно-

Быстрее всего простраивается ось в парных зажимах запястьев обеих рук, выведенных вверх или максимально разведенных в стороны.

Включение оси у пациента психолог считывает по себе.

Автоматизация оси тела. Работа по автоматизации оси тела проводится только тогда, когда задержка построения оси в предыдущих упражнениях не превышает 10–20 с.

Обозначение таза, плеч, головы. Ребенок, находится в свободном состоянии или чем-то занят – ходит, сидит, играет. Его родители плотно, но не сильно, прикасаются к тазу ребенка и удерживают его (оказывают несильное сопротивление движению и придавливание снизу) при всех его перемещениях. Если ребенок сбрасывает вашу руку, не настаиваем и отпускаем ее, а через короткое время снова сжимаем таз. Если ребенок выражает мощное возмущение, демонстрирует страх – прекращаем упражнение в этот день, а на следующий день его возобновляем. Снова до возмущения. Когда же ребенок во время игры, занятий уже чувствует ваши руки и это не вызывает у него резкого возмущения, упражнение с тазом можно прекратить и перейти к такой же работе с плечами. Только после отработки плеч – то же производим и с головой.

тонические, шейно-тонические и вестибуло-тонические рефлексы.

Упражнения можно делать в положении сидя (на коленях взрослого или у него на шее, на полу, на стуле и т.п.) – опора на сидельные бугры или стоя – опора на стопы. Сначала упражнения делаем медленно, постоянно дожидаясь полного вертикального выравнивания тела. Потом все быстрее и резче.

Работу по стимуляции вестибулярного восприятия, по возможности, проводим перед зеркалом – зрение дает дополнительную информацию и контроль за положением головы и тела в пространстве.

Отталкивания. Упираемся в другого спиной (плечами, руками, головой, тазом и т.п.), медленно наращиваем напряжение, надавливая друг друга. Когда пациент научится удерживать напряжение, взрослый начинает давить на него чуть в сторону, слегка сдвигая его равновесия. Каждый раз дождаемся выравнивания положения головы и подстраивания всего тела.

Раскачивания. Упражнения можно делать в положении сидя (на коленях взрослого или у него на шее, на полу,

на стуле и т.п.) – опора на седалищные бугры или стоя – опора на стопы. Взрослый осторожно начинает раскачивать ребенка, наклоняя тело ребенка в сторону и удерживая в этом положении. Дожидаемся, чтобы ребенок сам вновь принял вертикальное положение – выровнял себя головой.

Постепенно усиливаем силу и частоту толчков.

Боле сложные варианты. Поднимайте ребенка в воздух, поддерживая его под живот: ребенок-самолетик, который выполняет разные выражи. Поднимите ребенка за таз, оторвав ноги от земли – сначала он провиснет головой вниз, затем головой потянет себя вверх и постарается принять вертикальную позу. Если ребенок сидит у взрослого на шее – поиграйте в норовистую лошадку, которая то бежит, то резко останавливается, то неожиданно поворачивает в стороны, то пытается сбросить седока. Можно поиграть ребенком, как мячом: ребенок стоит, а взрослые толкают его от одного к другому.

Хождение – по наклонным неустойчивым поверхностям, по банкам, по кирпичам и т.п. выполняется только после автоматизации оси тела.

Толкать, тянуть, поднимать или носить достаточно тяжелые предметы.

Движения на неустойчивой опоре – тележка на колесиках, скейт и т.п. Сначала сидя или лежа, потом стоя.

Осознание протопатического восприятия и осознанное владение тонусом тела

Овладеть уровнем А можно через осознанность своего тонического состояния. Эти упражнения используются со взрослыми или с детьми старше 10–12 лет.

Осознание восприятия. Для осознания восприятия используются команды, например: «Почувствуй свою коленку. Почувствуй свою стопу. Почувствуй стопу и коленку вместе». Если получилось, то добавляем ощущение таза, спины, плеч, головы, рук. Здесь пациент сам осознанно контролирует свое восприятие.

Удержание рук на счет. Прямые руки напряжены и разведены в стороны. Договариваемся с пациентом о том, как долго он сможет удерживать напряженные (или хотя бы просто разведенные) руки. Пациент называет цифру и сам начинает считать. Длительность упражнения постепенно увеличиваем.

То же производим с руками, поднятыми вверх или вытянутыми перед собой.

Осознанное владением тонусом через образы и игру. Используются упражнения: «Травинка на ветру»; «Полет хищной птицы»; «Кошка злая (спина выгнута кверху) и добрая (спина прогнута к земле); «Круговой маятник»; «Гвоздик и вода»; «Фигура замри», «Пластилиновая кукла», «Восковая палочка», «Гиря» или «Штанга», «Удерживать дверь ногами», «Раздвинуть тяжелый занавес руками» и др.

Заключение

В результате работы по коррекции уровня тонической регуляции мы наблюдаем постепенное улучшение восприятия глубокой чувствительности (укорочение латентности ответов), становление позы, улучшение локомоторных функций, уменьшение страхов, снижение эмоциональной лабильности, развитие общения, постепенное становление воли.

Протопатическая чувствительность как основа Я-сознания помогает ощущать свою целостность в мире, помогает не потерять себя.

Со временем стабилизация тонической активности всегда сопровождается стабилизацией эмоционального тонуса и настроения, появлением более сложных эмоций, например любопытства.

Поскольку основную работу ведут родители и тоническая регуляция улучшается и у ребенка, и у родителей, то в качестве позитивного побочного эффекта можно отметить улучшение детско-родительских отношений не только с данным ребенком, но и с другими детьми в семье (особенно с подростками), улучшение супружеских взаимоотношений, улучшение отношений родителей со старшими членами семьи.

Б.А.Архипов,
профессор, кандидат медицинских наук,
заведующий сектором клинических основ
специальной педагогики
Е.В.Максимова,
руководитель научно-методической группы
социального центра «Развитие»,
Москва



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

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



i-estetist.ru

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

Мы уверены, что представленные товары не оставят вас равнодушными!



8 (906) 713 91 91

**XIX МЕЖДУНАРОДНАЯ ВЫСТАВКА
ПАРФЮМЕРИИ И КОСМЕТИКИ**

24–27 ОКТЯБРЯ 2012

МВЦ «КРОКУС ЭКСПО»
МОСКВА

interCHARM 2012

ПРОГРАММА ВЫСТАВКИ*

(ПО ЗАКАЗУ «РИД-СК»)

VII ВСЕРОССИЙСКАЯ КОНВЕНЦИЯ САЛОНОВ КРАСОТЫ

VI МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЧЕМПИОНАТ ПО СПА-МАССАЖУ

ШКОЛА «НОГТЕВОГО СЕРВИСА»

XII ЧЕМПИОНАТ РОССИИ
ПО МОДЕЛИРОВАНИЮ НОГТЕЙ
INTERNAILCHARM

НЕЗАВИСИМОЕ ПЕРВЕНСТВО
ПАРИКМАХЕРОВ И СТИЛИСТОВ РОССИИ

YOU.PROF.SHOW 2012

XIII МОСКОВСКИЙ КОСМЕТИЧЕСКИЙ ФОРУМ

ТОРГОВЫЙ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ ФОРУМ
«ПОСТАВКИ В РОЗНИЧНЫЕ СЕТИ И МАГАЗИНЫ»
И ЦЕНТР ЗАКУПОК СЕТЕЙ

ОРГАНИЗАТОР:

 **Reed Exhibitions**

ООО «РИД-СК»

ТЕЛ./ФАКС: (495) 662-7101, 937-6861/62

E-MAIL: INTERCHARM@REEDEXPO.RU

WWW.INTERCHARM.RU



* По состоянию на 1 июня 2012. В программе возможны изменения и дополнения.

Телесная психология в детском массаже

Существуют отличия в работе со взрослым пациентом и ребенком. Для ребенка его окружение, в первую очередь родители, является не элементом действительности, а прежде всего самой непосредственной внешней реальностью, с которой он находится в контакте. Восприятие и взаимодействие с внешним миром осуществляется через восприятие и поведение родителей (или замещающего их воспитателя). Поэтому для нормального развития ребенка исключительную важность представляет состояние родителей. Соответственно, телесная работа с ребенком выливается в направленную работу с семьей, и без знаний в области семейной психотерапии здесь не обойтись.

Общая методика при работе с грудными детьми включает в себя направленное воздействие на несколько точек приложения усилий мастера – специалиста по телесно-ориентированной психотерапии, массажиста. Тело ребенка является в данном случае основным объектом воздействия. Вторым объектом является психика – воздействие осуществляется через сумму психотерапевтических приемов и техник. Третий объект – поведение ребенка – воздействие можно осуществить через некоторые запреты или, напротив, разрешения. Четвертый объект – телесные реакции родителей, дающие доступ к их системе ценностей и психологических комплексов и проблем. Пятый объект – поведение родителей – воздействие на него возможно через педагогическо-разъяснительную работу мастера. Шестой объект – ситуационная (ролевая) модель семьи. Воздействие осуществляется на существующие в семье связи и отношения с инструментами семейной психотерапии. Седьмой объект – мир как абсолют. Воздействие на него осуществимо прямым вмешательством в ситуацию. Если мастер в силах изменить ситуацию для всей семьи в целом, то он не должен упускать такой возможности.

Разумеется, мы изложили несколько идеализированную схему действий

мастера. Достоинство этой схемы в том, что она может подсказать, какого рода специалисты могут потребоваться для эффективного преобразования семьи как целого и для эффективной помощи ребенку. Если мастер обладает необходимыми знаниями и практическим опытом, он может осуществить такое комплексное преобразование в одиночку. Если нет, то как минимум он может подсказать, в каком направлении продолжать самостоятельные поиски мастеров родителям. При разговоре о технике, применяемой мастером в работе, необходимо учитывать все те уровни, с которыми обязан работать профессионал телесно-ориентированной терапии. Мы перечислили те области, на которые может осуществить свое воздействие мастер.

Мы можем утверждать на своем печальном опыте, что существует круг людей, к переменам не готовых, которым нужен больной ребенок. Болезнь ребенка оправдывает для них какую-то собственную несостоятельность или тот образ жизни, который они ведут. Мы часто повторяем своим посетителям: стремление жить для других, в том числе и для своих детей, на самом деле трусливая позиция. Человек, пытающийся нести чужой крест, как правило, просто не хочет нести свой. А это, в свою очередь, означает, что он неосознанно пытается спроецировать собственные проблемы на окружающих. Очень часто самым удобным объектом такой проекции оказываются дети.

Такие родители в какой-то момент, а именно тогда, когда обнаруживается поворот к улучшению состояния ребенка, бросают терапию, мотивируя это самыми разнообразными и часто иллюзорными причинами. Возможно, вы тоже с этим столкнетесь или сталкивались. Не отрезайте для таких посетителей возможностей к возвращению, но не тащите за собой на аркане, насильственные перемены к хорошему не приводят. Благими намерениями вымощена дорога в ад. Об этом приходится говорить потому, что это своего рода техника

безопасности для мастера. Не просят – не помогай. Делай, что можешь, и пусть будет, как должно.

Теперь о собственно работе. На самом деле работа начинается с самого первого контакта и взаимодействия с пациентом. Ваш осмотр и ощупывание – это уже воздействие и на малыша, и на его родителей. Та информация, которую вы собрали и проанализировали, – это уже острое оружие: яд или лекарство. Поэтому не спешите вываливать на родителей все ваши знания. Отвечайте на вопросы и не навязывайте оценки. Работайте, а не рисуйте.

Поскольку, как мы уже говорили, ребенок воспринимает и взаимодействует с миром всем телом, то и воздействие, которое мы оказываем на ребенка, начинается с его тела. Говоря просто, необходимо выявить, сделать явными имеющиеся напряжения и дефекты развития тела и по мере сил и способностей устранить их. В некотором смысле все основные психические функции являются производными от телесных реакций и процессов. Если тело напряжено и деформировано, то и процессы формирования психических функций, в том числе и высших, будут искажаться. Мастер телесно-ориентированной терапии должен помнить, что он работает в зонах проекций. Человек, и особенно маленький, являет собой поток непрерывных изменений, идущих на очень разных планах бытия, и тело проецируется на функционирование человеческой психики, разума и поведения не в меньшей степени, как и они проецируются на тело.

Для маленького человека это означает, что усвоенные им мышечные стереотипы родителей, сформированные в иных обстоятельствах и по другим поводам, не только окажутся бесполезными, но и приведут его к болезни. Отсюда понятна основная задача мастера, осуществляющего воздействие – снять, разрушить существующие мышечные стереотипы. Естественно, это снятие не должно сопровождаться формированием новых патологических реакций. Задача проста – устранить напряжения там, где они приобрели

хронический, устойчивый характер. Разрушение мышечных стереотипов дает центральной нервной системе возможность формировать иные, более гибкие связи, освобождая тем самым мозг для решения новых задач, более свойственных моменту. Среди других выводов из этого вытекает и то обстоятельство, что в ходе собственного индивидуального развития каждому ребенку и его родителям полезно получить консультацию мастера при достижении очередного этапа развития для коррекции нарабатанных стереотипов и напряжений. А это значит, что такой мастер должен быть там, где родители ребенка могут с ним встретиться – дома, в дошкольном учреждении, в поликлинике.

Перейдем теперь от общих соображений к конкретным техникам и приемам. Собственно, при работе с маленьким ребенком у мастера нет иных средств воздействия и установления обратной связи с ним, кроме тела малыша. Отсюда неизбежно владение техниками массажа. Конкретно детского массажа. Здесь уместно адресовать читателя к специальной литературе и курсам, которые готовят специалистов по огромному количеству утвержденных и не утвержденных государством методик. Часть используемых нами упражнений и приемов мы описали в специальной работе «Все о детском массаже» (М.: Центрполиграф, 2010, 2011).

Требования к помещению и состоянию мастера могут опираться на общие требования к оборудованию массажного кабинета в любом медицинском учреждении. Необходимо только помнить, что поскольку в работе мастера значительную роль будет играть психотерапевтическая, педагогическая, возможно, медитативная составляющие, то помещение не должно быть казенным и стерильным по окраске и оформлению. В нем должна быть предусмотрена зона отдыха и релаксации для пациента и мастера. В зависимости от используемых техник может быть икона или другие предметы концентрации.

Оборудование – желателен устойчивый стол или массажная кушетка. При работе с маленькими детьми на стол стелется одеяло, клеенка и пленка. В помещении должно быть достаточно тепло и светло, не должно быть сквозняков, посторонних шумов и запахов. Желательно предусмотреть возможность изоляции родителей от ребенка, удобнее все-

го легкая занавеска, отгораживающая рабочее пространство.

Надо помнить, что малыш при работе с проблемными зонами, а возможно и в течение всего сеанса, может кричать. Это не должно смущать мастера, но родителей желательно предупредить об этом обстоятельстве. У маленького ребенка практически нет иных механизмов освобождения от напряжения, кроме чисто физиологических реакций, движения и крика. Любое патологически устойчивое возбуждение мышц создает очаг возбуждения в мозгу, и, наоборот, очаг возбуждения напряжет ту или иную мышечную группу. Энергия напряжения в ходе работы освобождается и должна быть частью ассимилирована организмом, частью выведена как раз посредством крика, пота и движения. Обычно маленькие дети при правильно выполняемой работе кричат, но не плачут. Сле-

тона, покрикиваниях, избыточном напряжении самого массажиста и следующих за этим усталости и раздражении. При вроде бы одинаковой массажной технике и используемых приемах результаты в итоге у разных массажистов разные. Сеем утверждать, что различие как раз в недоучитывании психической составляющей работы с маленьким пациентом. Воздействие начинается от периферии тела к центру. От конечностей к телу. Сначала массируется задняя поверхность тела, затем передняя. Связано это со следующими обстоятельствами. Напряжения задней поверхности тела рефлекторно связаны с выражением, реализацией внутренних состояний вовне. Наличие таких напряжений затруднит выход освобождаемой энергии и может направить ее на другие участки тела. Задачей мастера является освобождение от связей, а не создание но-

Требования к помещению и состоянию мастера могут опираться на общие требования к оборудованию массажного кабинета в любом медицинском учреждении.

зовыделение включается только тогда, когда ребенок испытывает действительно сильную боль. При хронически напряженных и спазмированных мышцах такие моменты тоже могут быть, но они всегда должны носить очень краткий характер, буквально доли секунды.

Важным моментом, учитывая необходимость работы с психикой малыша, является способность мастера в течение всего сеанса сохранять ровное благожелательное и уважительное отношение к маленькому пациенту, искреннюю к нему любовь и сочувствие. Малыш не должен чувствовать, а дети это всегда чувствуют, что с ним обращаются как с объектом. Мастер должен стремиться к установлению контакта с ребенком, контакт глазами, мимикой, словами. Ясно, что младенец не сможет отвечать словами же, но он чувствует, что к нему обращаются, а это значит, что именно он является центральной фигурой происходящего, а значит, в определенной мере защищен. Нам приходилось наблюдать работу детских массажистов, которые неосознанно проецировали на ребенка собственные неотрелесированные комплексы, выражалось это в борьбе с малышом, повышении

вых. Поэтому работа начинается с освобождения каналов выхода. Физиологические моменты, связанные с освобождением каналов выхода энергии выражают себя в пропотевании, отрыжке, газах, дефекации и мочеиспускании. Напряжение передней поверхности тела связывается с блокированием принятия новых энергий и информации, что, кстати, тоже может быть подсказкой при проведении осмотра и диагностики. При проведении приемов необходимо помнить о принципе дополнительности и переходе противоположностей. Если мы говорим о разрушении мышечных стереотипов, то должны, следовательно, стараться стимулировать собственную активность ребенка в том случае, если ребенок явно малоподвижен и пассивен и, наоборот, стараться при проведении работы с гиперактивным малышом ограничивать его двигательную активность. В последнем случае может понадобиться помощь ассистента (одного из родителей), который будет слегка фиксировать ребенка на столе. В этом случае та освобождаемая энергия, которая тратилась на постоянную хаотичную двигательную активность, должна будет искать иной выход, например

крик, или будет принимать направленный характер, принимать более организованную форму.

Мы разобрали работу с малышом. Но вы уже обратили внимание на то, что в предыдущем изложении постоянно говорилось о сопряженности всех членов семьи друг с другом. На самом деле работа не может считаться завершённой, если мастер оставил без внимания вопрос о связях и взаимозависимостях в семье. Здесь существуют свои подводные камни и тонкости, знание которых многим может помочь в анализе происходящего с ребенком.

Во-первых, тот, кто ребенка больше любит, тот его и калечит. Для малыша это означает, что кто его больше держит на руках и нянчится с ним, тот передаст ему свои мышечные стереотипы и зажимы почти наверняка. Дети впитывают информацию как губки воду. Причем усваивают они ее бесцельно, впрок. Это значит, во-вторых, что вместе с тем или иным мышечным рисунком ребенок присвоит себе и соответствующее психоэмоциональное состояние или, правильнее, предрасположенность к определенному состоянию своих родителей и вообще любого, с кем он вступает в контакт, особенно телесный. Почти так же, как более взрослые дети бездумно и практически без усилий накапливают словарный запас, не всегда догадываясь о смысле слов, так же и младенец накапливает запас мышечных клише, не всегда связывая их с конкретными переживаниями и ощущениями, но важно, что в нужный момент мышечная память подсунет ребенку и определенный, ранее усвоенный стереотип. Понятие нормы и патологии в этих условиях совершенно неопределимо. Какова же роль и задача мастера при его взаимодействии с родителями? Он должен реально оценить, какие из психофизических зажимов и напряжений несут общий для всех членов семьи характер (семейная или общая карма или обусловленное поведение), далее он оценивает индивидуальные напряжения обоих родителей и степень присутствия этих напряжений на теле и, соответственно, в психологическом пространстве ребенка (индивидуальная и наследственная карма). Если есть возможность и необходимость, собирается также информация о бабушках и дедушках. В сложных случаях бывает необходимо разрушить мышечные стереотипы родителей для того, чтобы хотя бы на время освободить ребенка от давления

хронических напряжений взрослых членов семьи. Если вся семья достаточно сознательно относится к своей родительской миссии, то можно снабдить родителей информацией о том, какие из их состояний в настоящее время проецируются на ребенка. Часто бывает так, что ребенок несет все или часть напряжений каждого из родителей, кроме этого, имеет еще и свои, которых нет ни у одного из родителей. Это случаи отягощенной кармы или наследственности. Обычно если кто-то из родителей несет аналогичные напряжения с ребенком, то без соответствующей корректировки у них обоих, устойчивого результата в терапии достичь удастся только путем приложения больших усилий и труда. Образно говоря, на период работы мы стараемся выключить малыша из привычной картины своих и родительских стереотипов, что зачастую дает возможность избавиться от тех стереотипных мышечных реакций организма, которые ведут к формированию патологии.

Что касается психологической коррекции, то при работе с семьей желателен принцип минимально необходимого воздействия. Часто бывает достаточно одного или нескольких сеансов рациональной психотерапии – разъяснения пациентам связей, возникающих между определенными устойчивыми состояниями родителей и патологическими напряжениями ребенка. Далее бывает необходимо при существовании устойчивых патологических эмоциональных состояний у родителей рекомендовать или провести коррекцию состояния взрослых членов семьи. При минимальном варианте бывает достаточно только физического воздействия на родителей и диагностики их собственных психофизиологических проблем с информированием о возможных причинах той или иной патологии у ребенка. Это бывает очень наглядно, особенно когда для родителей становится очевидна связь между их собственными психофизиологическими зажимами и блоками и состоянием малыша. Как правило, родители принимают к сведению полученную информацию и учитывают ее в дальнейшей жизни.

Родители должны понимать, что за один-единственный курс воздействия невозможно устранить все прошлые и будущие напряжения и деформации у ребенка. Особенно в том случае, если не разблокируется ситуация, ведущая ребенка к болезни. Часто бывает, что после одного

курса, устранившего значительную часть зажимов, вдруг обнаруживаются новые, имеющие, так сказать, более глубокий характер и служащие основой для уже устраненных.

При правильно выполненной работе меняется не только состояние малыша, но очень часто изменяется и общий семейный климат. Родители становятся значительно более ответственными в своем поведении и в отношениях с ребенком и друг с другом. Родители должны понимать, что ни за какие деньги ту часть работы, которую должны выполнять они сами, никто за них не сделает. Ребенок, имеющий проблемных родителей, чаще вырастает асоциальным и больным.

Нередки в нашей практике случаи, когда при улучшении самочувствия малыша временно резко ухудшались отношения в семье. Такое бывает в тех случаях, когда поведение родителей является своего рода провокацией, загоняющей ребенка в болезнь, когда ребенок принимает на себя часть ответственности родителей. Процессы, разворачивающиеся в семье в таких случаях, сродни процессам, которые протекают в любом болящем организме. Если организм, сталкиваясь с болезнью, начинает бороться и мобилизует свои ресурсы на собственную перестройку и адаптацию, то это не бывает легким процессом. Любое заболевание имеет свои стадии развития, и нормальное исцеление протекает через кризис, сопровождающийся иногда мучительной ломкой. Слабый и нежизнеспособный организм, лишенный внутренних резервов, может в ходе такой ломки погибнуть. Семья, созданная по случайным, надуманным мотивам, может для исцеления ребенка трансформироваться так, что родители разойдутся. Но обычно родители, готовые к переменам, оказываются способны изменить собственные внутренние установки и стереотипы и прийти к новому качеству внутрисемейных отношений. Здоровье ребенка при таких родителях можно считать обеспеченным.

Мастер должен держать в уме возможные сценарии развития семейных отношений, а значит, быть готовым предупредить родителей в случае перехода болезни с ребенка на семью в целом. Не нужно программировать родителей на обязательность кризиса, часто он протекает, минуя сознательную сферу, просто родители спустя время обнаруживают, что их отношения изменились, стали полнее и глубже.

Работа с родителями в минимальном варианте включает в себя локальное мануально-массажное воздействие на те зоны и участки, которые связаны с нежелательной для ребенка информацией (общей у родителя и ребенка), а также воздействия, меняющие общий стереотипный фон человека. Обычно на разрушение привычных реакций и стереотипов требуется три сеанса воздействия, разумеется, если родители не обладают выраженной патологической ориентацией. Родителей необходимо предупредить, что с их проблемами мастер в таком варианте воздействия не работает, а только отключает часть их мышечных стереотипов, мешающих полноценному развитию ребенка. В дальнейшем их привычные стереотипы могут к ним вернуться. Оптимальный вариант воздействия, имеющий максимальную эффективность, тот, при котором все члены семьи проходят полный курс работы с мастером. В этом случае все члены семьи начинают меняться и имеют шанс создать новое единство на новой основе.

Надо помнить, что даже пассивное присутствие родителей на сеансах работы с малышом является мощнейшим средством воздействия на них. Они неосознанно отрабатывают все переживания своего ребенка, сопереживают. Помощь мастера состоит в том, что он параллельно работе с ребенком поднимает в поле сознания родителей те напряжения, с которыми он работает. Например, при первых сеансах, когда проводится первичная диагностика и высказываются предположения о возможных причинах болезни ребенка, акцент (и читатели, наверное, уже обратили на это внимание) делается на психологические аспекты. Напоминаем, мастер работает в зонах проекций! Медики могут сказать, что работа проводится в канонических зонах, давно известных в медицине как «зоны Захарьина-Геда», и это совершенно верно, но речь идет и о проекциях на тело вполне определенных установок сознания и психологических состояний.

Сознательные установки родителей, формируемые мастером во время сеанса, определенным образом направляют и сосредотачивают их внимание. А аффективное сопереживание ребенку обеспечивает необходимый уровень транс и энергию, необходимую для самопреобразования родителей.

Основной признак трансового состояния – вовлеченность в процесс,

соучастие и сопереживание. Транс может иметь различные степени глубины от «закрыв глаза – вот и транс» до гипнотического сомнамбулизма. Когда мы с увлечением смотрим какой-либо фильм или постановку – мы пребываем в транс. Восхищаемся мы актерами за их способность вовлечь нас в процесс сопереживания – транс. В транс может погрузить нас способный оратор, священник, а, кстати сказать, любая церемония в церкви – это, как правило, специально рассчитанный и сконструированный ритуал, конечная цель которого – транс. С трансовыми состояниями с разной степенью понимания этого работают психотерапевты и продавцы, учителя и руководители коллективов, словом, все люди, стремящиеся к успеху в своих областях деятельности. Естественно, что мастер тоже работает с трансовыми состояниями сознания. Но нужно помнить, что транс сам по себе не является самоцелью. Транс освобождает силы, дремлющие в человеке. Но это стихия, для которой необходимо определенное русло. Не-

льзя слышать, что мастер говорит, бывает необходимо удалить родителей из помещения. Часто такими реакциями грешат бабушки. Дедушки ходят с внуками гораздо реже. Если родители или один из них демонстрируют варианты подобного поведения, значит, почти наверняка именно они (или он/она) проецируют собственные деформации и комплексы на ребенка.

Итак, если присутствующий на сеансе родитель начинает демонстрировать поведение, направленное на внешний мир, стремление изменить ход сеанса, то это прежде всего говорит о наличии в его внутреннем мире какой-то травмирующей программы или памяти о болезненной ситуации.

Такой родитель склонен манипулировать окружающими, в том числе и близкими. Это не потому, что он «плохой», а потому, что в его психологическом пространстве находится проблема, закрывающая ему пути собственного развития и самореализации. И он вынужден реализовывать идущую через него энергию не

Надо помнить, что даже пассивное присутствие родителей на сеансах работы с малышом является мощнейшим средством воздействия на них.

осознанные установки родителей, их спонтанные реакции на внешние раздражители, которые они сами вряд ли замечают, являются как раз выбросами энергии, которая будет воспринята и усвоена детьми. Неосознанные установки создают в ряде случаев каналы, разрушающие окружающих. Первой задачей, таким образом, является формирование безопасных конструктивных установок. Потому-то любая религия, само существование которой строится на управлении трансом и создании условий для его канализации, содержит разработанную этику – свод правил и предписаний, регулирующих поведение и даже мысли своих адептов.

Мастер должен объективно оценивать реакции родителей. В тех случаях, когда их реакции оказываются направлены не на самих себя, а на окружающий мир, что выражает себя в подчеркнуто театрализованном поведении, заламывании рук, стремлении установить контакт с ребенком, вмешаться в работу мастера, отключиться от контакта с мастером, например закатить истерику, лишь бы

посредством гибкого приспособления к меняющемуся и развивающемуся миру, а стремясь остановить мир, приспособить его к себе. Так ведут себя паразиты в биологическом мире. В человеческом обществе такие люди получили собирательное обозначение «вампиры».

Такие родители получают возможность манипулировать детьми и преподают им наглядные уроки манипулирования окружающими. Надо заметить, что дети в таких семьях уже с полугодовалого возраста умеют вполне направленно манипулировать родителями, используя доступные им средства, например крик.

В таких случаях иногда бывает необходимо прерывать терапию и объяснять родителям причины их поведения, что всегда бывает сложно. Однозначно, что в таких случаях терапию ребенка необходимо начинать с терапии родителей, а это совсем другая тема – телесноориентированная терапия взрослых. Для нашей же темы важно, что работа с ребенком иногда открывает подспудные, тщательно скрывающиеся в бессознательной сфере родителей их

собственные комплексы и проблемы. Дает ключ к разблокированию ряда невротических переживаний и комплексов.

Здесь необходимо изложить разделяемый авторами взгляд на такое явление, как «вампиризм». Опыт показывает, что, как правило, «вампируют» нас и особенно детей наиболее близкие люди, имеющие свободный доступ в психологическое пространство ребенка.

Выражается это во всевозможных запретах и ограничениях, используемых родителями и не имеющих никакого разумного обоснования, кроме слов «так принято» или «все так делают». Действительным основанием является для них возможность ощутить собственную значимость в этом мире и укрепить свою способность манипулирования ребенком. При сохранении этого поведенческого стереотипа ребенок тоже скорее всего вырастет манипулятором и в своей жизни постоянно будет подвергаться манипуляционным воздействиям, включаясь в патологическую структуру и ситуации.

Вариантом манипуляции является и стремление навязать ребенку не свойственный ему режим питания или сна. Вообще во всех тех случаях, когда родители руководствуются не собственными внутренними потребностями ребенка, а внешними по отношению к нему установками, велик риск создания условий для развития у ребенка невротических психосоматических реакций.

Раздражение родителей или одного из них ребенком или кем-то из членов семьи тоже является явным признаком попыток манипуляции. Давно подмечено, что контакт с «вампиром» сопровождается потерей эмоциональной стабильности, выведением из равновесия. Это понятно, если помнить, что в состоянии аффекта человек выходит из-под контроля собственного сознания и из субъекта становится объектом, в данном случае объектом манипуляции.

Опыт показывает, что зачастую явные улучшения состояния ребенка сопровождаются столь же явными ухудшениями самочувствия бабушек или родителей. Такая реакция должна быть признана нормальной и, более того, свидетельствует о правильности выполняемой мастером терапии. Ребенок освобождается от давящего, нервнирующего его воздействия. Для того, кто это воздействие производит, это означает, что

еще одна часть (и какая!) контролируемого и управляемого им пространства выходит из-под контроля и возникает необходимость самоизменения, возможность которого по каким-то причинам у манипулятора заблокирована. Это означает, в свою очередь, что у него возникнет классическая болезнь адаптации. Для мастера это означает, что проблема, с которой он работает, проецируется теперь на другого члена семьи и, соответственно, работа должна производиться с ним. Другой вопрос, придут ли заболевшие родственники к тому, кто «наслал на них болезнь», а в искаженном психическом пространстве «вампира» мастер может восприниматься именно так. На самом деле очевидно, что заболевший сталкивается с самим собой, с собственной нерешенной проблемой, которую он, не осознавая и не желая этого, спроецировал на кого-то из близких и которая просто вернулась к своему истинному носителю.

Данные склонности и способности родственников проявляют себя иногда в «невинном» образе мыслей и поведения, которые передаются примерно такими словами: я живу своим ребенком! Буквально живет чужой жизнью, питается ею! Такие «любящие» родители не замечают, да и не могут заметить, как сильно они уродуют своего ребенка, живя его жизнью. Мало этого, это указывает на глубочайшие деформации самих родителей, которые, образно говоря, пытаются «нести чужой крест». Каждому дается крест по силам, и если родители норовят нести крест своего ребенка, то это указывает лишь на то, что они не хотят нести свой, но так не бывает. При этом стремление жить чужой жизнью приводит к неизбежному деформированию этой жизни. Родители, думающие, что знают, что для их ребенка лучше, как правило, формируют для него жесткий поведенческий коридор, лишая его свободы выбора, что сопоставимо с проклятием.

Техники, используемые при работе с этими членами семьи, разнообразны. Телесноориентированная психотерапия. Варианты семейной психотерапии с анализом ролей и ролевыми тренингами, работа с трансовыми состояниями, рациональная психотерапия. Любая из доступных мастеру методик или техник может быть применена в такой работе. Проблема заключается не в технике, а в самом мастере. Он сам должен быть

свободен хотя бы на время работы от собственных пристрастий для того, чтобы не стать проектором, не проецировать на сторонних ему людей свои комплексы или проблемы. При достижении некоторого уровня свободного владения одной из техник возникает плохо осознаваемый соблазн стать выше пациента, начать судить. Если мастер своим неграмотным поведением создал зависимость пациента от себя, то он уже манипулирует пациентом и, соответственно, лишается возможности собственного личностного роста и развития, становится «вампиром».

Для эффективной работы необходимо уметь отделять различные напряжения пациента и по источнику их возникновения. Были ли они получены в период внутриутробного развития, проистекают из родовой травмы, усвоены ребенком на уровне бессознательного копирования мышечных напряжений родителей в период младенчества, являясь ли следствием присвоения определенных поведенческих стереотипов в детстве, возникли ли как реакция на текущую жизненную ситуацию. Необходимую информацию может дать опрос пациента или родителей о наиболее характерных заболеваниях, травмах, эмоциональных и мышечных реакциях различных периодов развития. Родители могут сказать и о состоянии семьи в разные периоды развития ребенка, своих реакциях, поведении, образе жизни. Если вопросы адресованы родителям, то полезнее спрашивать их о психологических и поведенческих реакциях ребенка, характерных для соответствующих напряжений. Сами напряжения могут быть скрыты как от родителей, так и от пациента, как и ситуации, их вызвавшие, могут оказаться в области, «табуированной» для обсуждения. Пациент может дать информацию о собственных физиологических реакциях – больно, щекотно, горячо и т.д. Зоны проекций были рассмотрены в разделе диагностики.

Говорить с родителями об их собственных неправильных действиях и поступках, провоцирующих патологические реакции, воздействовать на них полезнее после завершения сеанса воздействия на ребенка.

*Д.Ю.Атланов,
кандидат философских наук, массажист,
методист-инструктор БЭСТ
С.Я.Тян,
массажист, психолог, Москва*

Боль в спине и мануальная терапия

Предлагаем вашему вниманию последнюю статью известного испанского преподавателя массажа, создателя оригинальной техники хиромассажа **Энрике Каstellс Гарсия**, которую он приготовил незадолго до своего ухода, специально для нашего журнала.



По статистике 82% населения европейских стран 30–45 лет страдают в большей или меньшей степени от болей в спине. В старшем возрасте этот процент значительно увеличивается и охватывает практически всю популяцию. Статистика также показывает, что из всех нарушений опорно-двигательного аппарата боль в спине – основная причина невыхода на работу и, таким образом, самая частая причина потери рабочих часов.

С другой стороны, проблемы спины в значительной степени ухудшают и качество жизни человека, уменьшая его способность к выполнению обычных повседневных дел.

Появление боли в спине определяется многочисленными факторами – от активности человека и ее вида (положения, позы, нагрузки) до индивидуальных особенностей структуры нашего тела.

Последние исследования указывают на прямую связь области спины с эмоциональными состояниями и настроением. Определенные зоны на спине чувствительны к определенным эмоциям, особенно в те моменты, когда последние «пульсируют» в нас со значительной силой в стрессовых ситуациях. Так, поясничная зо-

на более чувствительна к страху и неуверенности, область грудных позвонков – грусти, тоске, потерям, а также ненависти и злости, шейных – больше связана с гневом, раздражением или с подавляемой агрессией и с теми моментами, когда мы воспринимаем окружающее как нечто враждебное.

Если ко всему этому добавить, что спина – это и область, на которой отражаются наши переживания, эмоции, не имеющие возможности выразиться, протекая по естественному руслу, то мы увидим, что боль в спине, равно как и все те процессы, которые со временем ухудшают ее состояние, процесс старения, есть результат действия определенных факторов. С одной стороны – внешних (работа, положения тела, позы, которые мы вынуждены принимать, адаптируясь к требованиям повседневной жизни), с другой – внутренних, которые мы можем подразделить на две группы. В первую войдут наши структурные особенности (мышечная сила и эластичность), которые наследуются генетически, но в сочетании с воздействиями внешней среды могут нарушаться. Во второй группе – те боли в спине, которые имеют своей причиной нарушения органических функций, отражающихся в виде боли в различных зонах спины. Так, например, люмбагия во многих случаях может иметь своей причиной нарушение деятельности почки. К болям в поясничной области может привести также запор. Скопление газов в кишечнике может вызывать нарушения как в области спины, так и желудка, и т.д.

Без сомнения, лучшим способом борьбы с этой проблемой, затрагивающей большую часть населения земного шара, является, насколько это возможно, предупреждение ее появления. Если наша повседневная активность в сочетании с физическими особенностями может привести к появлению боли в спине или же уже привели к появлению проблемы (на-

пример, ишиалгии, люмбагии, мигрени или головной боли), то поиск средств, которые помогли бы вернуть спине необходимое для предупреждения, прекращения или уменьшения боли состояние, – основа для восстановления более высокого качества жизни.

Так называемая мануальная терапия, такая как массаж, остеопатия или хиропрактика, составляют вместе эффективное средство для того, чтобы вернуть спине то структурное и механическое равновесие, которое позволяет вновь правильно и безболезненно функционировать.

Вхождение в мир мануальной терапии означает вступление на почву, требующую постоянного образования и повышения квалификации. Понимать наш организм – это значит понимать и самих себя, наше индивидуальное функционирование как существ, погруженных в среду, которая становится с каждым разом все более сложной и требует от нас все большего реагирования. А это приводит, в конце концов, к состоянию физического, органического и психического истощения.

Мы часто путаем понятия уровня и качества жизни, благополучное общество и наши финансовые возможности по приобретению материальных благ.

Наши руки должны создавать такое пространство, в котором наш клиент мог бы побыть сам с собой, послушать и почувствовать собственное тело. Сконцентрировавшись и почувствовав это, можно понять, что настоящее благополучие и истинное качество жизни, а также их важность состоит не столько в том, что мы можем получить извне, но в том, насколько полно и гармонично мы способны этим наслаждаться.

Можно привести такой пример: предположим, что человек потерял вкус, способность воспринимать разные его оттенки, а мы в состоянии вернуть ему это забытое чувство. Тогда процесс вкушения пищи

приобретет для него особенное ощущение, другое значение. Или представим, что человек различает только черное и белое – в этом случае открытие других цветов имеет решающее значение.

Однако мы часто не обращаем внимания на то, что наша повседневная жизнь уменьшает способность ощущать собственное тело. Накопленное напряжение не только снижает чувствительность определенной области, но и приводит к выработке определенных веществ, нейромедиаторов, которые значительно снижают наши способности к восприятию через осязание. Это как если бы мы постепенно, медленно, но прогрессивно теряли слух. В какой-то степени с нами это происходит при старении. Мы должны понимать, что с возрастом способность ощущать самого себя, воспринимать ощущения с помощью тела теряется, уступая место боли.

Техники мануальной терапии могут вновь пробудить ощущение нашего тела, придать жизни более высокое качество, помогая ей быть более полной, динамичной и интенсивной. Боль, без сомнения, – это предупреждение о том, что в нашем организме что-то работает неправильно. И эта боль у такого количества людей, которое нельзя назвать незначительным, в большой степени определяет их активность и ритм жизни, влияя на качество последней. Таким образом, можно говорить о психофизиологии боли.

Исследования и опыт тех, кто работает с людьми, жалующимися на боль, позволяют утверждать, что бо-



ли, имеющие физическую и психическую причину, относятся к одному типу и обе они одинаково реальны. Может показаться (и привести к ошибке), что боль, имеющая психологическое происхождение, не так реальна, как физическая, что это лишь плод воображения. В этом случае отвергается ее существование из-за невозможности уловить явную физическую, заметную причину, тогда как ее настоящая причина кроется в субъективных переживаниях, теснейшим образом связанных с особенностями конкретного человека. И хотя причина есть всегда, сам человек может не всегда ее знать и понимать, потому что она может быть

заключена в сумме обстоятельств, приобретших особое психологическое значение.

Легко наблюдать это у людей, жалующихся на депрессию, страдающих от неопределенной боли, характеризующейся чаще как «сдавление в груди», «ком в желудке» или как «покалывание в сердце». Все эти субъективные, особые у каждого человека ощущения есть выражение психологической боли. Другой пример мы найдем, посмотрев на ипохондрика, который постоянно беспокоится за свое тело и боится возможных болезней. У такого человека боль может появляться часто и легко усиливаться. Небольшая боль, какое-то обычное расстройство, не свидетельствующее в пользу болезни или незначительное отклонение в анализах, на которое большинство людей не обратит внимания и легко забудет, у этих больных может превратиться в значительные боли, сопровождаемые сильным страхом, которые в конце концов могут стать хроническими, поддерживаемые порочным кругом «боль–страх–боль». В этих случаях постоянные болезненные ощущения могут приводить к повреждениям и на физическом уровне.

Люди, принадлежащие к этому типу, также субъективно могут убедить себя в наличии у себя какой-то болезни, начиная верить, что у них действительно есть ее симптомы. Другие перенимают детское поведение, используя боль для привлечения внимания, в глубине веря, что она их действительно мучает, переживая ее и создавая тем самым ситуацию психологической зависимости. То есть получается привлечение внимания «через боль». Боль приводит к появлению новых личностных качеств, социальных и групповых связей, в том числе семейных, так как ее появление изменяет вид этих взаимоотношений.

Точно так же, как психологическое страдание ощущается на физическом уровне, то есть особенности личности и поведения человека могут приводить к появлению физического болевого ощущения, может происходить и обратное. Определенные виды боли, становясь хроническими, вызывают изменения личности, характера. Для людей, страдающих от хронических болей органического или психологического происхождения, характерны эмоциональные нарушения, нарушения характера, личности и поведения. Часто формируется картина депрес-





сии, спровоцированной не только самой болью, но и когнитивными факторами, которые возникают в связи с прогнозом, значением, причинами, ее происхождением, которые человек будет иметь в виду и связывать со своей болью. Такой человек может обоснованно или нет закрыться в себе, прекратить всякую деятельность, впасть в состояние подавленности, стать раздражительным и испытывать смены настроения. Таким образом и он, и все его родные начинают жить постоянно «вокруг» его боли. Этот механизм используется определенным типом людей, когда боль психологического типа становится психологической компенсацией для привлечения внимания или создания зависимости от себя одного или нескольких человек. Такая боль интерпретируется индивидуально, в зависимости от места, где человек находится. Беспокойство и страх различной интенсивности соответствуют полученной до возникновения этой ситуации информации. Такая информация может быть двух типов: человек мог уже переживать сходную ситуацию, то есть это будет для него «повторением» прошлого опыта, либо человек знает ее от кого-то или из каких-либо источников, то есть то, что мы назовем «болевогой памятью».

Органическая или физическая боль имеет своей основной биологической целью указать и предупредить человека о том, что что-то в его орга-

низме не так. В то время как причина боли психологического происхождения – в страхе, тоске или растерянности перед какими-то обстоятельствами, подсознательный механизм, направленный на поиск помощи или для установления контакта, когда для этого нет другой возможности. У некоторых людей это также способ избежать определенных обстоятельств, бессознательный механизм защиты для переживания ситуаций, в которых они чувствуют себя беспомощными. Психогенная боль не проходит после использования обычных средств для лечения боли (назначения анальгетика или других) – она всегда возвращается с той же интенсивностью. Этот тип боли говорит о существовании психологических, межличностных, психосоциальных проблем, от которых страдает человек, жалующийся на нее, и требует иного решения.

Оставлять в памяти то, что причинило нам боль, – основа для выживания, так как именно из всего испытанного мы извлекаем уроки. Понимать и сохранять эти вещи в памяти необходимо, чтобы подобные ситуации не повторялись или чтобы мы по крайней мере могли встретить их «нетравматично». Например, ребенок, обжигаясь, запоминает и сохраняет память о боли – и в будущем вспомнит, что пламени или огня следует избегать. Мы ассоциируем действие с результатом и получаем опыт. Иногда происходит так, что ме-

ханизмы болевой памяти нарушаются – тогда боль может ощущаться в течение нескольких лет, даже после исчезновения ее причины, приведшей к ее появлению.

Все наши органы чувств постоянно получают информацию – она сохраняется в памяти, и в будущем мы пользуемся ей в сходных ситуациях, вспоминая уже испытанное.

Наше тело – хранилище эмоциональной боли!

Так называемые психосоматические заболевания – это те, при которых болезнь является лишь отражением ее эмоциональной причины. То есть наш организм отражает все то эмоциональное напряжение, которое по какой-то причине не может быть выражено. Доказано, что определенные органы и определенные мышцы особенно чувствительны к разным эмоциональным состояниям. Когда эти эмоции «пульсируют» особенно интенсивно, но не могут быть выражены, эти структуры начинают терять устойчивость.

Наше тело, таким образом, является хранилищем всего эмоционального напряжения, которое мы накапливаем в течение жизни. В нем находят свое отражение эмоциональные ситуации, причем даже те, которые произошли с нами в детстве и о которых на сознательном уровне мы уже не помним, но тем не менее оставившие свой след.

Поэтому сложно понять, какое на самом деле существует соотношение между влиянием факторов окружающей среды и психосоматическими факторами в конкретной ситуации. Хотя, без сомнения, оба фактора объединяются и сливаются в каждом из нас абсолютно индивидуально.

В мануальной терапии встречаются техники, позволяющие уменьшить эмоциональное напряжение не только в целом, но и в соответствии с переживаемой в конкретный момент эмоцией. Также мы можем воздействовать на эмоции из прошлого, отразившиеся на нашем организме, и пробудить процесс концентрации на самом себе и взгляд на себя изнутри. Знать все то, что мы как мануальные терапевты с помощью специальных техник можем сделать, научившись прислушиваться к своему организму, позволит нам улучшить не только качество жизни и благополучие наших клиентов, но и их восприятие самих себя и всего, что их окружает.

Энрике Каstellлс Гарсия,

институт мануальной терапии INMASTER,

Барселона, Испания

Функции тренера-массажиста и особенности их работы в клубных командах и сборной России

Среди различных факторов, способствующих постоянному росту спортивных результатов высокого класса, ведущую роль играет увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Интенсификация тренировочного процесса, естественно, не может продолжаться без другого важного фактора – создания своевременных, наиболее благоприятных условий для протекания восстановительных процессов.

Поэтому неслучайно поиск и разработка средств и методов ускорения восстановительных процессов приобретает все большее значение в теории и практике спортивной тренировки и особенно в многодневных соревнованиях. К настоящему времени известно множество самых разнообразных средств и методов восстановления и повышения спортивной работоспособности. Однако наиболее эффективным и часто используемым как в учебно-тренировочном процессе, так и в условиях соревнований является классический спортивный массаж. Он используется до тренировочного занятия или перед выступлением на соревнованиях перед стартом как средство профилактики повреждения. Он может частично сокращать общую разминку (экономя силы спортсмену в предстоящем выступлении), его используют как средство восстановления после физического утомления, а также в перерывах между выполнением упражнений на отдельных снарядах (гимнастика), схватках (борьба), забегах (легкая атлетика) и т.д. Незаменим спортивный массаж и как способ экспресс-восстановления (бокс, тяжелая атлетика, прыжки в воду, волейбол) и т.д.

Здесь мне хочется отступить и вернуться немного в прошлое. Начиная с 1924 г. в поликлиниках и больницах различного профиля главным образом работали массажистами люди с физкультурным образованием. Окончившие школу тренеров по спорту, где на массаж отводилось 90 учебных аудиторных часов, или Институт физической культуры – также 90 ч (позже 60.) Некоторые, прошедшие дисциплину массаж, работали массажистами в больницах, еще учась на третьем курсе института.

Кстати сказать, первое образование профессоров В.Н.Машкова, Н.Д.Граевской, В.Е.Васильевой, Е.Е.Немовой, В.Гесилевича, С.Никитина, Г.Полесс и многих других



было физкультурное, затем они окончили медицинские вузы. Поэтому они хорошо знали массаж и всегда выделяли массажистов с физкультурным образованием как лучших по сравнению с массажистами, окончившими только медицинское училище.

За свою долгую работу в сборных командах СССР, а теперь России, я никогда не слышал, чтобы были жалобы на массажистов с физкультурным образованием, а их было в разные годы 60–140 человек. Не было претензий и к врачам, окончившим институт физкультуры и затем медицинский вуз. Высоко ценились врачи, работающие в спорте, которые ранее занимались спортом. Некоторые из них имели звание мастера спорта и заслуженного мастера, как, например, А.А.Соколов, З.С.Миронова, Н.Д.Граевская, В.Гесилевич, А.Каврижных, Г.Бакушев, Н.Фролочкина и др. И все они занимались конкретным, своим профессиональным делом.

В декабре 2011 г. я прочитал статью, где ее автор говорит о том, что если бы массаж спортсменам выполнялся не спортивным массажистом, а физиотерапевтом, то результат был бы лучше. По содержанию статьи можно понять, что автор не знает ни работы спортивного массажиста, ни особенностей большого спорта.

Приведу выдержку из статьи: «Так, если в России наряду со спортивными врачами на благо спортивных побед трудятся массажисты, то в большинстве иностранных команд должность массажиста занимает физиотерапевт. Несмотря на то, что и тот и другой специалисты применяют в своей практической деятельности массажные манипуляции, арсенал, используемый физиотерапевтом средств, значительно шире».

Я не могу согласиться с мнением автора этих строк и хочу сказать следующее.

Во-первых, каждый член (сотрудник), работающий в команде клуба (например, «Динамо», «Локомотив» и т.д.) или в составе сборной команды России, должен заниматься своим непосредственным делом (на своем участке), делать это хорошо и отвечать за свой участок работы. Массажист должен отвечать за подготовку и восстановление спортсмена своими средствами и методами, врач выполнять свои функции, а физиотерапевт будет делать то, что ему скажет врач команды, но не массаж. У тренера

команды, у администратора и т.д. хватает своих обязанностей.

Во-вторых, автор, написавший статью, не знает тонкости структуры подготовки российских сборных команд по видам спорта и работы в них тренера-массажиста. И тем более не достаточно знает особенности работы массажистов в сборных зарубежных командах, в клубах, о которых он сказал.

В этой связи я привожу высказывания в статье врача Объединенной европейской федерации по футболу Ериха Дейцера: «Спортивный массаж известен так же давно, как и сам спорт. Он имеет большое значение и совершенно незаменим в подготовке высококвалифицированных спортсменов. Однако в его развитии нет прогресса».

Почему же это происходит?

1. Прежде всего потому, что в Европе в секторах спортивного массажа практически отсутствуют школы и квалифицированные массажисты, что вызывает определенный застой и не раскрывает действительного значения в подготовке спортсменов.

2. Обычно в школах массажистов обучают только терапевтическому лечебному (медицинскому) массажу, т.е. массажу, применяемому к больным людям, рассматриваемому с точки зрения медицины. Этот стиль (вид) массажа в спорте имеет ограниченное значение. Спорт следует своим собственным законам. Человеческий «материал», к которому применяется спортивный массаж, другого «качества», в большинстве случаев это молодой физически подготовленный спортсмен. В клинике, наоборот, чаще всего имеют дело с больными тканями, уставшими, слабыми, с плохой реакцией. Такие ткани находятся в особом положении и требуют совершенно другого массажа.

Целью терапевтического массажа является восстановление нормального функционирования организма: а) двигательных органов, таких как мышцы и суставы; б) кровообращения и обмена веществ. Цель достигнута, когда человек снова обрел способность двигаться и работать (т.е. ходить, сидеть, управлять транспортом и т. п.).

Совершенно особый случай мы имеем со спортивным массажем.

В заключение своей работы Ерих Дейцер пишет: «Терапевтический и спортивный массажи так же не похожи, как клиника и спортивная площадка». А я хочу добавить, что таким же образом отличаются техники (виды) и методики массажа, применяемые в спа-салонах и т.п., от классического массажа, практикуемого в лечебной практике и спорте.

По поводу того, как обслуживаются спортсмены в зарубежных сборных командах. В советское время соцстраны, входившие в «Варшавский договор», учились у нас, проходили подготовку, повышение квалификации не только по массажу (спортивному, лечебному), но и по теории и методике спортивной тренировки (тренеры по видам спорта), и придерживаются до сих пор советской спортивной науки. Кстати, не самой худшей, а лучшей, судя по выступлениям советских, а ныне российских спортсменов на чемпионатах Европы, мира, всемирных универсиадах и олимпийских играх.

Что касается других стран – Америки, Канады, Японии, Кореи, где мне приходилось принимать участие не только в семинарах, но и в подготовке спортсменов к соревнованиям различного уровня, могу утверждать, что не важно, как у них называется массажист: физиотерапевт, помощник тренера, специалист по восстановлению, реабилитолог и пр., все они выполняют только массажную работу

(классический массаж, тайский и др., гидромассаж, вибромассаж) и ни какую другую. А физиотерапевтические процедуры производят другие люди – специалисты по физиотерапии.

Теперь о работе зарубежных массажистов (физиотерапевтов). В национальных спортивных командах, как правило, массажисты работают по контракту, заключенному с организаторами на время сбора или соревнований. В процессе подготовки лечение, массаж и другие процедуры спортсмены оплачивают сами.

В Олимпийском центре подготовки сборных команд США (Колорадо-Спрингс), в таком же центре Южной Кореи (Сеул, Пусан), где мне приходилось проводить семинары по Русскому классическому массажу, физиотерапевты (массажисты) свое обучение также оплачивали организаторам семинара по массажу.

Такая постановка работы тренеров-массажистов в сборной России, да и клубах, меня не устраивает.

По поводу образования наших массажистов, работающих со спортсменами сборной команды России или в спортивных клубах. Я убежден, что и со средним медицинским образованием, и с дипломом Института физической культуры и спорта грамотно подготовленные люди могут работать массажистами по спортивному и лечебному массажу. Но с физкультурным образованием они должны до-



полнительно пройти сертификационный курс «Медицинский массаж» 288 ч и сдать экзамен по теории и практике классического массажа. Со средним медицинским образованием помимо сертификационного курса «Медицинский массаж» для проведения спортивного массажа должны дополнительно пройти курсы повышения квалификации по «Основам спорта», «Теории и методике спорта» и пр. в количестве 288 аудиторных часов и сдать экзамен по этим предметам.

И, конечно, каждый должен заниматься своим делом. Спортивный массажист – проводить массаж, а не ставить клизмы, делать уколы, брать кровь и т.д. Исходя из своего большого опыта (работая и в клиниках, и в спортивной области), я считаю, что массажист с физкультурным образованием, к тому же прошедший сертификационный курс «Медицинский массаж», будет более квалифицированным и грамотным при проведении как спортивного, так и лечебного массажа, чем только специалист с медицинским образованием. И вот почему. Допустим, что теорию и технику массажа они знают одинаково, но «медик» не знает и не понимает теории спорта – особенностей спортивной тренировки различных видов спорта: тенниса, бокса, гольфа и т.д., спортивной психологии, спортивной медицины, биомеханики и т.п. А эти знания для массажиста, работающего в спорте, необходимы, да и при работе с лечебным массажем не помешают.

Спортивный массаж с его научно и детально разработанной и годами опробированной классификацией техники приемов массажа и их видов (разминание, растирание и т.д.), классификаций видов спортивного массажа (восстановительный, предварительный и пр.), заложил основы для изучения более сложных, детальных, многофункциональных частных методик подвидов спортивного массажа: согревающего, тонизирующего, восстановительного и других.

Массажист, работающий в спорте, – это не просто массажист, это высококвалифицированный специалист по спортивному массажу, который владеет навыками не только лечебного, гигиенического массажа, но и особым видом массажа – спортивным.

Учебники, пособия, статьи, даже клиническая практика не в состоянии представить состояние спортсмена после тренировки или соревнований, если не знать спорт изнутри. На I Всесоюзном съезде врачей по физической культуре лозунг звучал так: «Врач, будь сам физкультурником!»

Известная спортсменка, замечательный травматолог, 50 лет работавшая со сборными командами СССР, доктор медицинских наук, профессор З.С.Миронова писала: «Необходимо знание не просто ноги, необходимо знание спортивной ноги». Поэтому я за то, чтобы в сборную команду брали массажистов не с сертификатом «медицинский массажист», а со знанием спортивного массажа и основ теории спорта. А для этого необходимо, чтобы люди с физкультурным образованием прошли сертификационный курс «Медицинский массаж» и сдали экзамены. Тренер-массажист должен быть на несколько порядков выше массажиста, занимающегося лечебным массажем в поликлинике, больнице, по владению техникой, видов, методическим, педагогическим и психологическим приемам. В общем, принимать участие в учебно-тренировочном процессе, а еще важнее непосредственно во время соревнований – перед выходом на теннисную площадку, на гимнастический ковер и т.п.

Мне приходилось работать массажистом в разного профиля больницах, престижных санаториях, домах отдыха, где восстанавливали высокопоставленных чиновников государства, в салонах, которые теперь называются спа-салонами. У массажистов в этих учреждениях если нет отдельной массажной комнаты, то по крайней мере есть определенное закрытое место с удобным массажным столом, где к пациенту можно подойти с любой стороны и подобраться к любому участку тела. Рабочее время – 7 ч, а после каждого общего сеанса массажа продолжительностью 40–60 мин отдых по 7–10 мин.

У тренера-массажиста – ненормированный рабочий день, чаще всего с 7:30 до 23:00. А на соревнованиях они работают еще дольше и плотнее. Часто нет времени сходить пообедать.

В большинстве случаев на соревнованиях или учебно-тренировочных сборах за границей, где проживают спортсмены, нет определенного места для проведения массажа. Массажный стол ставится в номере гостиницы, где проживает врач с массажистом или в коридоре. Если не привезли с собой массажный стол, процедура выполняется на кровати, где спит спортсмен. Администрация отеля не разрешает передвигать мебель, приходится приспособливаться, чтобы выполнить доброкачественный массаж. Работа в таких условиях от массажиста требует не только высокого технического мастерства, но и высокой физической силы и выносливости.

И еще один нюанс, который очень важен в работе спортивного массажиста и говорит о том, что тренер-массажист



должен быть супермассажистом. Например, на соревнованиях зимних видов спорта вчера ты работал с фигуристами, а сегодня – с лыжниками. Люди другие, специфика физической нагрузки в корне отличается, разные условия проведения соревнований и сеанса массажа.

«Массажная» подготовка спортсменов-лыжников, как правило, проходит в каком-нибудь вагончике или временной обогреваемой палатке, где несколько стульев и две-три скамейки. В этих условиях (когда спортсмен в нижней спортивной форме), чтобы подготовить спортсмена, нужно экстрапрофессиональное массажное мастерство. Или, допустим, спортсмен успешно финишировал и попадает в следующий забег, перерыв между финишем и последующим стартом 15–25 мин. До теплушки-палатки 7–10 мин ходьбы, идти нет смысла. Что делать? Здесь же на старте проводится восстановительный массаж (через спортивную форму, чтобы сохранить тепло). Затем выполняют предварительный разминочный и «психологический» массаж. Перед стартом массажисту часто приходится стоять на коленях в снегу при массаже ног.

И еще, кроме сухого разминочного массажа в залах, где проводится тренировка или разминка спортсменов или восстановительный массаж в отеле, на тренере-массажисте лежат банные процедуры. Массажист должен контролировать спортсмена от а до я: подготовить парную, проследить за правильностью соблюдения методики пребывания в парной и т.д., провести закаливающие про-



цедуры, банный (мыльный) массаж или гидромассаж. Именно этим должен заниматься тренер-массажист и отвечать за этот участок работы, а физиотерапевтические процедуры должны проводить другие специалисты. Да, и времени у массажиста нет для другой работы. Напоследок хочу добавить, что тренер-массажист дома бывает не более 20–30 дней в году.

А.А.Бирюков,
доктор педагогических наук,
профессор кафедры ЛФК, массажа и реабилитации РГУФКСМиТ, Москва

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ КРАСОТЫ

Невские Берега

При поддержке
Правительства
Санкт-Петербурга



28-01
сентября октября
2012

Санкт-Петербург
Петербургский СКК
пр. Ю. Гагарина, д. 8

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ВЫСТАВКА
ИНДУСТРИИ КРАСОТЫ
«Невские Берега»**

ОТКРЫТЫЙ ЧЕМПИОНАТ
по парикмахерскому искусству,
нейл-дизайну и декоративной
косметике на Кубок России

www.beautycup.info

Оргкомитет: (812) 305 37 67
E-mail: info@beautycup.info

Генеральные спонсоры:

estel
Professional



Beauty Cup

Мануальные и кинезотерапевтические методы лечения при спастическом гемипарезе

Причинами спастического гемипареза, как правило, являются ишемический или геморрагический инсульт, черепно-мозговая травма, воспалительные процессы головного мозга и его оболочек, опухоли.

При ишемическом инсульте первые 10–14 дней от начала заболевания отмечаются торможением функций центральной нервной системы (ЦНС), арефлексией, мышечной гипотонией, затем активизируются процессы возбуждения, нарастают мышечный тонус и рефлексы.

Клинически при спастическом гемипарезе той или иной степени наиболее часто наблюдается следующая триада симптомов: спастическое неравномерное повышение мышечного тонуса, парез мышц, патологические содружественные движения в паретичных конечностях.

В качестве осложняющих факторов могут быть болевой синдром различного генеза и сухожильно-мышечные контрактуры. В связи с этим все приемы и методы кинезотерапии (лечение движением), естественно, направлены на соответствующие патологические проявления с целью уменьшения или устранения спастичности, слабости мышц, порочных, содружественных движений, а также воссоздания утраченных бытовых и трудовых двигательных навыков.

Спастический гемипарез характеризуется развитием и формированием контрактуры Вернике–Манна (сгибательно-приводящей на верхней конечности и разгибательно-отводящей на нижней конечности). При отсутствии адекватного комплексного лечения образуются грубые деформации позвоночника и конечностей, развиваются мышечные атрофии, резко нарушается двигательный стереотип, что приводит к инвалидности.

Медицинский массаж показан при спастическом гемипарезе в сочета-



нии с постуральным лечением и специальной гимнастикой, после стабилизации общего состояния больного и появления первых признаков спастичности мышц. Его можно применять и после радикального удаления опухоли головного мозга.

Задачи лечения:

- снижение тонического напряжения мышц;
- предупреждение порочных синергий и синкинезий (патологических содружественных движений);
- воссоздание и формирование важнейших двигательных навыков;
- восстановление физиологического тонуса мышц-антагонистов;
- профилактика и устранение контрактур;
- восстановление церебральной гемодинамики, ликвидация застойных явлений, отеков, пролежней, устранение запоров;
- активизация крово- и лимфообращения, трофических, репаративных, регенеративных процессов;
- нормализация корковых процессов в ЦНС;

- формирование навыков координации и восстановление оптимального двигательного стереотипа;
- коррекция психоэмоционального состояния пациента.

Противопоказания: коматозное состояние, нестабильность сердечной деятельности, дыхания, функции других внутренних органов.

Основные принципы лечения: раннее начало лечения, систематичность и длительность, поэтапное построение лечебных мероприятий, комплексное применение медикаментозных, физиотерапевтических и кинезиологических методов лечения с учетом нарушения функций и клинического течения заболевания.

В комплексе лечебных мероприятий используют: дифференцированный медицинский массаж, корригирующую лечебную гимнастику, мануальные приемы релаксации и мобилизации, методику ПНМО (проприоцептивное нейро-мышечное облегчение) или PNF (проприоцептив-

ная нейро-мышечная фасцилитация) для ликвидации боли, спазма мышц, устранения контрактуры и предупреждения патологических синергий и синкинезий.

Классический дифференцированный массаж в сочетании со специальной лечебной гимнастикой служит основной формой лечения и реабилитации пациентов со спастическим гемипарезом.

Саногенетически обосновано применение лечебной гимнастики у больных со спастическим гемипарезом в зависимости от степени его выраженности. Следует подчеркнуть ряд особенностей проведения лечебной гимнастики у больных со спастическим гемипарезом. Так, при использовании упражнений для уменьшения пареза и повышения мышечной силы отмечается, что паретичные и спастичные мышцы укрепляются, спастичность мышц при этом не усиливается, а, наоборот, снижается. Однако необходимо учитывать следующие особенности применения этих упражнений:

- 1) прекращение занятия при начинающемся повышении тонуса выше исходного;
- 2) использование сочетанных движений в двух и более суставах не должно сопровождаться порочными содружественными движениями. Поэтому сочетанные движения применяются только после того, как получены четкие и достаточно качественные движения в отдельно взятых суставах – вначале в одном направлении и одной плоскости, а затем в различных плоскостях и направлениях;
- 3) это же правило относится и к увеличению объема и амплитуды движений – вначале усиление мышц проводится в диапазоне малых амплитуд, как правило, в середине объема движения, а затем по мере укрепления мышц (и отсутствия усиления спастичности) постепенно этот объем движений увеличивается вплоть до полного, физиологического. Требование к соблюдению правила «частичных» объемов очень важно, так как при значительной степени пареза движения возможны лишь с очень малой амплитудой. Однако, добившись относительно полноценного движения в малом объеме (что очень важно в психологическом плане для самого больного), можно осторожно и неуклонно расширять этот объем, фиксируя и демонстрируя пациенту малейшее улучшение;
- 4) необходимость достаточно раннего перехода от изолированных, «аб-

страктных» силовых упражнений к простейшим бытовым двигательным навыкам (для ног и туловища – присаживания, для рук – работа на бытовом стенде). Здесь также используются основные принципы усиления мышц – многократность повторения, возрастание амплитуды и объема действий, увеличение преодолеваемого сопротивления. Последнее достигается утяжелением предмета, с которым больной манипулирует: вместо пластмассовой посуды (чашка, вилка) – керамическая и металлическая, вместо маленькой легкой сумки – большая и более тяжелая, вместо легкой домашней обуви – более тяжелая обувь для улицы и т.п.



Параллельно с увеличением физических параметров (веса, скорости, объема) растёт и сложность прикладных двигательных навыков и также увеличивается необходимое суммарное усилие для их выполнения. Следует учитывать и тот факт, что применение так называемых силовых упражнений относится не только к разряду специальных, но и общеукрепляющих упражнений. Параллельно с направленным усилием паретичных мышечных групп эти упражнения тренировочно воздействуют на функции сердечной и легочной систем, а также на весь опорно-двигательный аппарат, детренированность которого (наряду с двумя вышеперечисленными системами) отмечается почти всегда после перенесенной «мозговой катастрофы» –

инсульта, черепно-мозговой травмы, последствий нейрохирургического заболевания и оперативного вмешательства.

Важной особенностью проведения занятий с усилением мышц в нейрохирургической клинике является строгое соблюдение равномерного дыхания даже в момент наибольшего напряжения. Иными словами, в момент выполнения силовых упражнений должны быть полностью устранены задержки на вдохе, натуживания, а также достаточно выраженная одышка (частота дыхания более 20–22 в минуту).

Помимо особенностей лечебной гимнастики существует ряд специфических отличий при осуществлении других элементов лечебной физкультуры – поступальных упражнений (лечение положением) и массажа.

При лечении положением спастичные конечности (рука и нога) с помощью лонгеток приводятся в соответствующее корректирующее положение. При этом возможны следующие варианты – рука за голову, рука отведена в сторону под прямым углом, рука вдоль туловища, предплечье при всех этих положениях супинировано, кисть выпрямлена, пальцы выпрямлены или слегка согнуты в среднем физиологическом положении, большой палец всегда в положении оппозиции.

Длительность лечения положением от 1 до 2,5 ч в зависимости от субъективных ощущений больного и контроля за спастичностью мышц. Появление боли и повышение спастичности – обязательный сигнал к прекращению лечения положением. Бедро выпрямлено, ротация его (кнаружи и внутрь) устранена, колено согнуто под небольшим углом 5–10° (валик под коленом), стопа обязательно в упоре под углом не более 90° (лучше 80°), опора под пальцы. Также возможны варианты: некоторая ротация кнаружи при излишней внутренней ротации и наоборот – «пляжная поза», при которой здоровая нога согнута в колене и опирается на пятку, паретичная нога ротирована кнаружи, колено согнуто под прямым углом, стопа своей наружной частью лежит на колене здоровой ноги. Эта позиция вызывает постепенное понижение тонуса приводящих мышц бедра.

При вертикальном положении больного (сидение, стояние, ходьба) рука укладывается на специальную поддерживающую повязку-косынку, что предотвращает смещение головки плечевой кости вниз. Предплечье не

полностью супинировано (находится в среднем физиологическом положении). Кстати, пальцы так же, как и в положении лежа. Для ноги используются ортопедические приспособления – лонгеты, повязки, специальная обувь.

Выделяют два варианта процедуры массажа – отдельный «сеанс» массажа и «вкрапление» приемов массажа в общий комплекс лечебной гимнастики. Однако технические приемы для обеих процедур почти одинаковы, в том и в другом случае преимущество отдается приемам расслабления (для спастических мышц) – поглаживания, встряхивания, очень медленного разминания, некоторых воздействий на сегментарные и рефлекторные точки и др. Все приемы массажа чередуются с обязательным глубоким поглаживанием, разница заключается лишь в том, что отдельный сеанс массажа проводится как самостоятельная терапевтическая процедура с последовательной «обработкой» обеих конечностей (в случае гемипареза) или всех четырех конечностей (при тетрапарезах). Как правило, процедура длится 40–50 мин, в зависимости от общего состояния больного или его паретичных конечностей, контролируется, чтобы не было повышения тонуса выше исходного: желательный лечебный эффект – понижение спастичности.

Массаж может начинаться с дистальных отделов руки или ноги и заканчиваться на проксимальных участках или, наоборот, вначале массируются проксимальные отделы – надплечье, лопатка, плечо, а в конце – кисть и пальцы, для нижней конечности – вначале ягодица, бедро, а в конце – стопа и пальцы, естественно, что в проксимальных отделах, где мышечная масса больше, используются в качестве основных приемов глубокое разминание и растирание, а в дистальных сегментах – преимущественно различные виды растирания и глубокого поглаживания.

При «вкраплении» приемов массажа в лечебную гимнастику массаж является фоном, сопровождением к основному физическому воздействию – специальным упражнениям, в связи с чем дозироваться по времени и общему воздействию не может. Методические приемы те же самые, что и при обычном массаже, однако их очередность и чередование в значительной мере произвольны и диктуются характером и интенсивностью проводимых упражнений.

Алгоритм мануальных манипуляций при спастическом гемипарезе:

В исходном положении пациента (ИПП) лежа на спине проводится классическая техника – дифференцированная методика массажа (по схеме общего массажа) с акцентом на расслабление большой грудной, широчайшей, большой круглой, дельтовидной, двуглавой мышцы плеча, плечелучевой мышцы, сгибателей кисти и пальцев, мышц брюшного пресса, четырехглавой мышцы бедра и трехглавой мышцы голени.

Последовательность:

- массаж переднебоковой поверхности грудной клетки;
- массаж плеча, предплечья, кисти;
- массаж живота, бедра, голени и стопы.



Используют точки акупунктуры для нормализации церебральной гемодинамики:

бай-хуэй (сагиттальный шов черепа, посередине между вершинами ушных раковин);

тай-ян (2 см от наружного угла глаза);

тоу-вэй (над верхним краем височной мышцы, 1–2 см на волосистой части головы);

ин-тан (между внутренними краями бровей).

Специальные антиспастические противосодружественные упражнения при гемипарезе:

1. Сгибание, отведение и наружная ротация плеча – VB21 (цзянь-цзинь – центр надостной ямки, посередине между C7 и акромионом); IG9 цзянь-чжэнь (1 цунь выше подмышечной складки, между плечевой костью и лопаткой).

2. Разгибание и пронация (иногда супинация) предплечья – GI11 (цуй-чи – конец складки локтевого сгиба с плечевой стороны), GI10 (шоу-сань

ли – 2 цуня дистальнее цуй-чи).

3. Разгибание кисти и пальцев – TR4 (ян-чи – складка ЛЗС на уровне 4-го пальца, с тыла кисти); TR5 (вай-гуань – 2 цуня выше ян-чи); TR6 (чжи-гоу – 3 цуня выше вай-гуань).

4. Веерообразное и диагональное растяжение ладонного апоневроза.

5. Сгибание бедра с наружной ротацией – VB29 (цзюй-ляо – между передней верхней остью и большим вертелом бедренной кости).

6. Растяжение ахиллова сухожилия и трехглавой мышцы голени (редрессация стопы по Гиппократу) – V57 (чэн-шан – место перехода икроножной мышцы в ахиллово сухожилие).

В ИПП лежа на животе проводится релаксационный классический массаж трапецевидной, широчайшей

мышцы спины квадратной мышцы поясницы, ягодичных мышц, трехглавой мышцы голени.

Последовательность:

- массаж спины и задней поверхности шеи;
- массаж поясничных и ягодичных мышц;
- воздействие на точки акупрессуры:

Точки акупунктуры для нормализации церебральной гемодинамики:

VB20 (фэн-чи – позади сосцевидного отростка, в углублении, на уровне между затылком и атлантом);

VG16 (фэн-фу – между затылком и атлантом по средней линии спины);

V10 (тянь-чжу – между C1–C2 на 1,5 цуня кнаружи);

VG14 (да-чжуй – между C7–D1 по средней линии);

IG11 (тянь-цзун – в центре подостной ямки);

VG4 (мин-мэнь – между L2 и L3);

V26 (гуань-юань-шу – между L5 и S1 на 1,5 цуня);

V31–34 (ба-ляо – крестцовые отверстия).

7. Сгибание пораженной нижней конечности в коленном суставе при разогнутом бедре – VВ30 (хуан-тяо – в центре ягодицы, позади тазобедренного сустава – ТБС).

Алгоритм манипуляций при сколиотической деформации, развившейся вследствие спастического гемипареза:

- в ИПП лежа на спине – тракция и мобилизация в ротации шейного отдела позвоночника (ШОП);
- мобилизация боковым наклоном ШОП;
- постизометрическая релаксация (ПИР) разгибателей ШОП;
- ПИР большой грудной мышцы;
- тракция крестцово-подвздошного сочленения (КПС) и ТБС;
- мобилизация в ротации грудно-поясничного отдела позвоночника в ИПП лежа на спине;
- мобилизация поясничного отдела позвоночника во флексии и ПИР паравертебральных мышц;



- разминание живота и раскачивание таза;
- ПИР подвздошно-поясничной мышцы;
- ПИР приводящих мышц бедра;
- круговое вращение ТБС;
- в ИПП лежа на боку: мобилизация в латерофлексии, ПИР, растяжение квадратной мышцы поясницы, межреберных мышц;
- манипуляция по Кубис на КПС;
- в ИПП лежа на животе: тракция позвоночника тягой за нижние конечности;
- ПИР межлопаточных мышц;
- манипуляционный массаж;
- верхняя левада;
- мобилизация и редрессация лопатки;
- крестообразный прием по Стоддарду на КПС;
- пятки к ягодицам, внутренняя ротация бедра с мобилизацией пя-

точной кости, ПИР грушевидных мышц;

- веер на тыле стопы (подошва в трубочку);
- в ИПП сидя: мобилизация пояснично-грудного отдела позвоночника в ротации;
- мобилизация межлопаточной области, мобилизация, разминание надплечий;
- мобилизация плечевого сустава в кранио-каудальном направлении;
- общая вибрация.

Изометрическая гимнастика для восстановления статического стереотипа при спастическом гемипарезе

Упражнение 1. ИПП лежа на животе. 1-й вариант «Ласточка». Пациент отводит прямые руки назад, кисти на уровне плечевых суставов. Приподнимает подбородок, верхнюю часть грудной клетки, выпрямляет ноги, отрывая колени от пола. Фиксация изометрической позы 10 с.

2-й вариант «Крест». ИПП то же, руки в стороны с поочередной ротацией. 3-й вариант «Буква Х». ИПП то же, руки вперед и в стороны. 4-й вариант «Лодочка». ИПП то же, руки в замок за голову. 5-й вариант «Струна». ИПП то же, руки вперед, кисти в замок, ладонями кнаружи.

Упражнение 2. ИПП сидя или стоя. Ноги на ширине плеч, небольшой наклон корпуса вперед, прогнуться в пояснице, руки вытянуты вперед вверх, являясь продолжением туловища, кисти в замок ладонями наружу, подбородок приподнят. ИПП то же, но с ротацией корпуса.

Упражнение 3. ИПП прежнее. Фиксируется наклон вперед с одновременным прогибом в пояснично-грудном отделе позвоночника, руки отведены назад до предела, голова приподнята, взгляд направлен немного вверх.

Упражнение 4. ИПП стоя, ноги вместе. Руки подняты вертикально вверх, кисти в замок ладонями кнаружи. Потянуться, не отрывая пятки от пола, слегка прогнуться назад, ротация корпуса.

Упражнение 5. ИПП стоя, ноги широко разведены. Фиксируется наклон в левую сторону, правая рука поднята вертикально вверх, левая – скользит по «лампасу», располагается в области голени. Голова ротируется в сторону правой кисти. ИПП то же – вправо.

Упражнение 6. ИПП прежнее. Фиксируется наклон корпуса вперед с одновременной ротацией вправо. Руки разведены в стороны на уровне плеч, голова ротируется в сторону кисти поднятой вверх руки. ИПП то же – с ротацией влево.

Упражнение 7. ИПП стоя, ноги на ширине плеч. Выполняется и фиксируется наклон назад с касанием кончиками пальцев пятки, поверхности стола, другая рука поднята вверх.

Упражнение 8. ИПП лежа на спине. Пациент сгибает ноги в коленных и ТБС, захватив область нижней трети голени выше лодыжек кистями. Приподнимает таз вверх, прогибается в позвоночнике, разводит колени, плотно сжимает ягодицы. Фиксирует изометрическую позу, опираясь на стопы и лопатки.

Лечебная гимнастика для восстановления динамического стереотипа при спастическом гемипарезе

Упражнение 1 (по Уильямсу). ИПП лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах и опираются на стопы (валик в подколенной области). Пациент на вдохе поочередно приводит колено к груди, помогая себе руками.

Упражнение 2 (по Уильямсу). ИПП то же. Пациент приподнимает (вдох) и опускает (выдох) таз с опорой на локти, лопатки и стопы.

Упражнение 3 (по Уильямсу). ИПП то же. Пациент на вдохе садится, вытянув руки вперед не отрывая стоп от пола. Выпрямляет позвоночник, изометрически фиксирует позу 10 с, затем, округляя спину, медленно ложится.

Упражнение 4 (по Уильямсу). ИПП то же. Пациент, обняв себя руками, приподнимает туловище, садится. На выдохе медленно ложится, приводя подбородок к груди и округляя спину.

Упражнение 5 «Лягушка». ИПП то же. Пациент прижимает колени к груди, помогая руками. Сохраняя это положение, немного разгибает бедра, на вдохе покачивается вперед,

поднимает голову, отрывает спину от пола, не касаясь стопами пола, затем покачивается назад, повторяет движение и садится, вытянув вперед руки и выпрямив позвоночник. Изометрическая фиксация позы 10 с. Округляя спину и приводя подбородок к груди, медленно ложится, стараясь не отрывать стопы от пола.

Упражнение 6. Положить согнутые в коленях ноги справа слева, «восьмерка».

Упражнение 7. «Поза пляжника» с приподнятием таза.

Упражнение 8. Ноги согнуты в коленных и ТБС и упираются в стену, подъем таза, разгибая поясницу (при сглаженном поясничном лордозе).

Упражнение 9. ИПП лежа на спине, ноги согнуты в ТБС и голеностопном суставе, опираются стопами на пол. Медленно на вдохе привести колени к груди, на выдохе опустить согнутые ноги на пол.

Упражнение 10. ИПП стоя в коленно-кистевом положении, пальцы на встречу друг другу. Необходимо выпрямить весь позвоночник, сгладив его кифоз и лордоз. Стопы приподняты от пола, голени перекрещены, руки несколько согнуты в локтевых суставах.

Упражнение 11. Сесть на пятку, другая (на выпуклой стороне) нога

вытянута назад, корпус прямо (при поясничном сколиозе).

Упражнение 12. В ИПП стоя на коленях, сесть на пол справа и слева от себя, боковые наклоны корпуса, руки в замок, вверх.

Упражнение 13. ИПП сидя на пятках, руки вытянуты перед собой. Пациент переходит в положение стоя на коленях, затем медленно возвращается в ИПП. Туловище держать строго вертикально!

Упражнение 14. ИПП лежа на боку. Отведение-приведение сомкнутых ног и выпрямленной, немного ротированной внутрь нижней конечности.

Упражнение 15 на равновесие. ИПП стоя, ноги вместе, руки вытянуты по швам. Медленно подняться на носки и вернуться в исходное положение, сохраняя строго вертикально положение.

Лечение положением (постуральное лечение) особенно важно в период, пока больной находится на постельном режиме. Паретичные конечности укладывают таким образом, чтобы мышцы, склонные к спастическим контрактурам, были растянуты, а точки прикрепления их антагонистов сближены. Длительность лечения положением 1–2 ч в зависимости от субъективных ощущений больного и

состояния мышц (боль и повышение мышечного тонуса – сигнал к прекращению лечения положением). Фиксируют пациента таким образом несколько раз в сутки.

В ИПП лежа для верхней конечности используют следующие положения: руки отведены в сторону под прямым углом, рука заведена за голову, рука вытянута вдоль туловища. Во всех случаях предплечье супинировано, кисть и пальцы выпрямлены или слегка согнуты, большой палец в оппозиции. Верхняя конечность фиксируется при помощи лангеты или мешочков с песком.

При лечении положением нижней конечности проводится корректирующая редрессация повязкой по Финку–Эттингену для устранения отвисания стопы и ликвидации спастичности икроножной мышцы. Бедро выпрямлено, под коленом лежит невысокий валик. Для снижения тонуса приводящих мышц бедра используется «пляжная поза». Здоровая нога согнута в коленном и ТБС и опирается на стопу, больная нога согнута, ротирована кнаружи, наружная часть стопы лежит на колене здоровой ноги.

*М.Г.Бондаренко,
заведующий отделением «Медицинский массаж», ГБОУ СПО «Кисловодский медицинский колледж» Минздрава РФ*



ФИТНЕС
ПРОЕКТ
ГОДА

15-19 октября 2012
Крокус Экспо, Москва

10-й Московский Международный Открытый Фестиваль Фитнеса



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



www.mioff.ru

Стрии тинейджеров: методы профилактики и лечения

(схема методики массажа для профилактики
растяжек на коже у подростков)

Подростковый возраст – это один из наиболее ярких периодов жизни каждого человека. В этот период жизни происходят резкие перемены в психологии и физиологии. Это период полового созревания и бурного физического развития.

Рост и развитие – это самое главное преимущество подросткового периода, это возможность формировать свой интеллект и свое физическое тело.

И в то же время любая ошибка или недочет могут привести к серьезным последствиям в будущем.

Резкие изменения в строении организма не могут не сказаться на здоровье подростков.

Что следует знать о проблемах со здоровьем, с которыми могут столкнуться подростки?

Развитие сердечно-сосудистой системы может не успевать за общими темпами развития стремительно растущего организма, а масса сердца увеличивается медленнее массы тела. В таких случаях подростки могут жаловаться на быструю утомляемость при физических нагрузках, слабость, склонность к обморокам. Недостаток физических нагрузок крайне негативно влияет на здоровье подростков, вызывая вялость, апатию, нарушения пищеварения, сопровождаемые запорами.

Известно, что подростки весьма склонны к неправильному питанию. Они предпочитают полуфабрикаты и продукты фастфуда, экспериментируют с модными диетами, пропускают приемы пищи и не употребляют в достаточном количестве полезные продукты, необходимые их растущему организму. Такие крайности в питании на фоне гормональной пере-

стройки организма провоцируют нарушение обмена веществ, появление стрий или растяжек кожи, акне или юношеских угрей и жирности кожи, проблем с пищеварением и т.д.

Растяжки или рубцы – это народное название стрий. Стрии являются косметическим дефектом и представляют собой внутренние надрывы кожи, которые затем замещаются соединительной тканью. Образуются они в местах перерастяжения кожи у юношей и девушек в период интенсивного роста и выглядят как следы от ударов хлыстом или плетью. Стрии представляют собой рубцовые ткани. В своем формировании рубец проходит четыре последовательно сменяющие друг друга стадии:

I стадия – воспаление и эпителизация. Протекает от 7 до 10 сут с момента возникновения травмы. Характеризуется постепенным уменьшением отека и воспаления кожи. Формируется грануляционная ткань, сближающая края раны, рубец пока отсутствует. Если не происходит инфицирования или расхождения раневой поверхности, то рана заживает первичным натяжением с формированием едва заметного тонкого рубца. С целью профилактики осложнений на данном этапе накладываются атравматичные швы, щадящие ткани, проводятся ежедневные перевязки с местными антисептиками. Ограничивается физическая активность, чтобы избежать расхождения раневых краев.

II стадия – образование «молодого» рубца. Охватывает период от 10 до 30 сут с момента травмы. Характеризуется формированием в грануляционной ткани коллаген-эластиновых волокон. Рубец незрелый, рыхлый, легкорастяжимый, ярко-розового цвета (из-за усиленного кровоснаб-



жения раны). На этой стадии следует избегать вторичной травмы раны и усиленных физических нагрузок.

III стадия – образование «зрелого» рубца. Длится от 30 до 90 сут со дня травмы. Волокна эластина и коллагена разрастаются в пучки и выстраиваются в определенном направлении. Уменьшается кровоснабжение рубца, из-за чего он уплотняется и бледнеет. На этом этапе нет ограничений по физической активности, но повторная травма раны может вызвать формирование гипертрофического или келоидного рубца.

IV стадия – окончательная трансформация рубца. Стрии или растяжки кожи бывают вертикальными, если возникают вследствие резкого изменения массы тела, и горизонтальными, если они вызваны гормональными проблемами.

Striae Atrophicans (растяжка атрофическая); Striae Rubra (растяжка красная); Striae Alba (растяжка белая); Striae Distensae; Stretch Marks – это обозначение растяжек в медицинской литературе.

Стрии образуются в среднем слое кожи, который называется дерма.



Именно она обеспечивает индивидуальную толщину кожи, механическую прочность, эластичность и тургор. И именно здесь происходят разрывы коллагенового каркаса, которые в дальнейшем формируют растяжки. Растущему организму требуется полноценная и разнообразная пища, содержащая большое количество белка. Получая достаточное количество белка, организм будет использовать его в качестве «строительного материала».

Где наиболее часто появляются растяжки?

Во время беременности растяжки чаще всего возникают на животе, бедрах и груди.

Стрии, появляющиеся в подростковом возрасте, чаще располагаются на животе, бедрах, пояснице, груди. В результате длительного применения глюкокортикоидов (преднизолон, гидрокортизон и др.), а также при синдроме Иценко–Кушинга стрии могут появляться по всему телу и на лице. В этом случае стрии занимают большие площади и сами по

себе являются более протяженными и широкими, чем растяжки, возникающие при беременности и в подростковом периоде.

Когда возникают стрии?

Стрии появляются:

- при различных нарушениях гормонального характера;
- при ожирении у людей любого пола и возраста;
- при продолжительном лечении гормонами (гидрокортизон и преднизолон), при беременности;
- при занятиях бодибилдингом.

Рубцы могут быть и при синдроме Иценко–Кушинга, когда происходит увеличение синтеза глюкокортикоидов надпочечниками.

А также у детей, которые быстро растут и быстро набирают массу тела.

Стрии могут являться результатом генетических причин.

Гормональные изменения в организме подростков приводят к нарушению синтеза коллагена и эластина, что при неравномерном росте, когда кости увеличиваются быстрее, чем кожа и мышцы, вызывает появление

надрывов – растяжек на бедрах, руках, животе и спине.

Свежие стрии имеют красный или фиолетовый цвет, так как в них находятся кровеносные сосуды, со временем растяжки бледнеют и становятся совсем белыми, так как сосуды отмирают.

Соединительная ткань не содержит пигмента и при загаре не изменяет свой цвет, поэтому стрии остаются белыми и более заметными на фоне загорелой кожи.

На месте стрий исчезают волосы, прекращаются секреция кожного сала и выделение пота.

При появлении растяжек вне связи с беременностью, при повышении артериального давления, перераспределения жировых отложений в верхнюю часть туловища, а также при появлении нежелательных волос на лице, груди, верхней части спины (гирсутизм) необходимо обязательно обратиться к врачу.

Предотвратить появление растяжек – нелегкая задача, особенно если к ним есть предрасположенность: гормональные расстройства, тонкая неэластичная кожа и уже возникшие стрии при незначительных колебаниях массы тела.

Но профилактика всегда безболезненнее и дешевле, чем устранение уже возникших проблем. Поскольку стрии появляются на стадии растягивания кожи, о мерах предосторожности стоит подумать заранее.

Такая профилактика – не панацея, но для многих ее достаточно, чтобы избежать более серьезных вмешательств в будущем и продолжать радовать себя и близких безупречным внешним видом.

Рекомендации по профилактике растяжек:

- подросткам категорически не рекомендуется прибегать к жестким диетам и чрезмерным физическим нагрузкам;
- хорошая профилактика – водные процедуры, контрастный душ и плавание, регулярный массаж в проблемных местах и втирание специальных косметических средств, оливкового или миндального масла;
- рекомендуется употреблять в пищу продукты с большим содержанием витаминов, растительного и животного белка, а не продукты фастфуда.

Сейчас типичный подросток большую часть дня проводит в состоянии неподвижности из-за нагрузок в школе и увлечения компьютером.



Недостаток двигательной активности сказывается на его здоровье и способствует появлению стрий.

В качестве компенсации малой подвижности подростка и для профилактики развития подростковых растяжек на коже предлагаем схему методики массажа «Стрии тинейджеров».

Цель массажа – профилактика растяжек на коже у подростков.

Задачи массажа:

- усиление основных механических свойств кожи: упругости, прочности и растяжимости;
- активизация микроциркуляции и клеточного метаболизма;
- нормализация обменных процессов.

Исходное положение пациента – лежа на животе, руки вдоль туловища ладонями вверх.

План массажа:

1. Предварительный массаж спины и пояснично-крестцовой области.
2. Массаж межлопаточной области и верхних конечностей.
3. Массаж ягодичной области и области гребней подвздошных костей.
4. Массаж нижних конечностей.
5. Массаж живота.
6. Заключительный массаж спины и пояснично-крестцовой области.

Содержание плана массажа:

I. Предварительный массаж спины и пояснично-крестцовой области.

Приемы поглаживания, направленные к шейным, подмышечным и паховым лимфоузлам. Приемы: «выжимание», «роллинг» в области спины, пояснично-крестцовой области, длинных мышц спины. Раздельно-последовательное поглаживание задним ходом для перехода к массажу межлопаточной области и верхних конечностей.

II. Массаж межлопаточной области и верхних конечностей.

Приемы глубокого поглаживания, выжимания, роллинг в межлопаточной области, области надплечий и

лопаток. Массаж рук, включающий обработку задней поверхности подмышечной ямки.

III. Массаж ягодичной области и области гребней подвздошных костей.

Приемы поглаживания, растирания, «роллинг» ягодичной области и области гребней подвздошных костей.

IV. Массаж нижних конечностей.

Приемы поглаживания, растирания, разминания, направленные к паховым лимфоузлам, повышающие эластичность кожи.

V. Массаж живота.

Круговое плоскостное поглаживание и растирание области живота для повышения тонуса и эластичности кожи и нормализации работы кишечника.

VI. Заключительный массаж спины и пояснично-крестцовой области.

Приемы глубокого поглаживания, выжимания, роллинг в межлопаточной области, области надплечий и лопаток и пояснично-крестцовой области.

Массаж проводится с применением масла, содержащего экстракты растений, коллаген и эластин, которые укрепляют кожу.

Существуют специальные кремы для профилактики и лечения стрий: Vichy (Vergetures), Baby Teva (Israel), Galenic (Specific Vergetures), Lierac

(Photolastil), Gernetic, Phytomer (Pre Vergetures). Крем наносят ежедневно после душа на все тело. Из известных и эффективных средств можно порекомендовать кремы профессиональных линий Vabor, Biotherm, Decleor.

Лекарственный способ следует дополнить массажем и посильными физическими упражнениями.

Лечение растяжек у подростков – процесс длительный и малоэффективный. Сейчас используют лекарственный метод, мезотерапию, лазерную шлифовку кожи.

Лекарственный метод – это разнообразные кремы и гели для борьбы с подростковыми растяжками в сочетании с физическими упражнениями и массажем.

Мезотерапия – местное введение под кожу специальных медикаментов, которые улучшают обмен веществ и смягчают травмированные участки кожи.

Лазерная шлифовка. Этот метод является наиболее быстрым и эффективным, но отличается высокой стоимостью.

Все процедуры следует проводить под присмотром опытного врача.

Но чтобы не подвергать детский организм различного рода вмешательствам, лучше все силы направить на профилактику стрий, что впоследствии избавит подростка от неприятных дефектов на коже и необходимости их лечения.

*Л.В.Акопян, преподаватель массажа,
В.И.Тригуб, преподаватель массажа,
К.Н.Гоженко, директор колледжа,
ГБОУ СПО Кисловодский медицинский
колледж Минздрава РФ*



Современная вакуумная технология в эстетической косметологии

(вакуумная терапия шейно-лицевой и волосистой области головы)

Введение и актуальность темы

Косметология – активно развивающаяся отрасль, быстро осваивающая открытия и изобретения, рожденные другими научными дисциплинами, изучающими человека. Одним из таких открытий является вакуум-градиентная терапия (ВГТ).

Современные научные представления и многолетняя клиническая практика свидетельствуют, что в основе развития многих косметических дефектов, функциональных сдвигов мягких тканей и заболеваний лежат сосудистые нарушения.

Многочисленные клинические наблюдения дают основание рассматривать визуальные косметические дефекты (целлюлит, морщины) в качестве индикаторов, формирующейся патологии многомерной сосудистой сети. В определенной мере это подтверждается данными исследований Дж.Тревелл, Д.Симонса (1989 г.), В.Б.Ульзибата и др. (2001 г.). Наши клинические наблюдения после проведенного курса ВГТ регистрировали существенное уменьшение и полное исчезновение признаков расстройства тканевого кровоснабжения, что сопровождалось клиническим выздоровлением и улучшением трофики кожи.

Описание методики локальной ВГТ мягких тканей волосистой части головы

Положение пациента – сидя или полужа с закрытыми глазами в слегка затемненном помещении. Вначале проводят подготовительный этап, который состоит из применения приемов ручного классического массажа волосистой части головы. Массаж проводят ритмично, в медленном темпе; пальцы рук располагают в непосредственной близости к корням волос. Используют основные приемы классического массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрацию, ритмичное подергивание захваченных кистью пучков во-



лос. Массаж начинают с области лба, от места прикрепления сухожильного шлема. После подготовительного этапа на волосистой части головы размещают 1–3 вакуумные банки малого калибра, подсоединенные к вакуумному аппарату. Первоначальное разрежение воздуха, создаваемое в банках, составляет не менее 200 мм рт. ст. (26,6 кПа). Давление на кожу краями банки не должно быть болезненным. Различные по диаметру банки размещают симметрично в области затылка или височных впадин, одну из них ставят в центре головы. Затем одну из банок берут правой рукой и перемещают, не отрывая от поверхности кожи, а левой – фиксируют голову пациента. Движение с помощью банки начинают от линии роста волос в центральной части лба и далее по сагиттальным проборам в направлении затылка. Затем по радиальным проборам в направлении от центра головы книзу на правой половине головы и такими же движениями – по левой половине к ушным раковинам и наоборот. Перемещение вакуумной банки осуществляют по одним и тем же направлениям по несколько раз (3–5) с фиксацией банки в области затылочных бугров или сосцевидных отростков. После этого следующей банкой выполняют спиралевидные или волнообразные продольно-поперечные движения с максимальным охва-

том массируемой поверхности головы. В лобной и височной областях существует возможность применения неаппаратной локальной вакуум-терапии. Для этого, предварительно обработав массажным маслом или бальзамом кожу лба и височной области, осуществляют постановку 1–3 специальных вакуумных банок небольших линейных размеров. Правой рукой берут одну из них и плавными волнообразными движениями перемещают продольно справа налево и наоборот с фиксацией банки в височной области. Во время перемещения банки попеременно пальцами левой и правой кисти фиксируют кожу с целью предохранения от сдвигания вслед за банкой. Затем такие же движения повторяют другими банками, охватывая площадь лобной области, надбровных дуг, надпереносья, височных впадин. Продолжительность процедуры составляет от нескольких секунд до 3 мин в одной области. С каждой последующей процедурой постепенно увеличивают силу воздействия на ткани головы. Для предупреждения возникновения экстравазатов перемещение банок проводят достаточно быстро и энергично. Вакуум-терапию волосистой части головы завершают легкими поглаживающими движениями и мягким надавливанием IV–V пальцев кистей на глазные яблоки, фиксируя их в течение 1–2 мин. Об-

щая продолжительность процедуры составляет 13–15 мин. Курс лечения – 9–11 процедур. Лечебное воздействие вакуум-терапии проводят ежедневно или через день. При необходимости повторный курс назначают через 3–4 нед. Процедуру ВГТ волосистой части головы сочетают с вакуум-терапией шейной области и спины, что существенно повышает лечебную эффективность фактора вакуума. В результате воздействия ВГТ на волосистую часть головы пациенты отмечают выраженное приятное тепло в области воздействия, глубокое мышечное расслабление, спокойствие, комфортное состояние. При этом существенно уменьшается и исчезает головная боль, улучшается сон, нормализуется общее психосоматическое состояние, адекватно воспринимается окружающая среда, видение окружающего мира представляется в более радужных тонах и ярких красках.

Описание методики ВГТ лицевой части головы

Ключевым механизмом влияния ВГТ является дозируемое воздействие на сосудистую и микроциркуляторную систему поверхностных и глубоких слоев тканей: гемомикроциркуляцию, лимфомикроциркуляцию и микроциркуляцию интерстициальной жидкости, совокупность которых обеспечивает трофические пути доставки пластических и энергетических материалов, необходимых для нормального функционирования кожи и подлежащих тканей. Как правило, такое воздействие осуществляют после нескольких предварительных процедур ВГТ области спины, затылочной области и задней поверхности шеи. Процедуру ВГТ выполняют в комфортных условиях, без яркого освещения и шумовых раздражителей. Положение пациента на спине с приподнятой головой на 25–30°.

Этапы проведения ВГТ

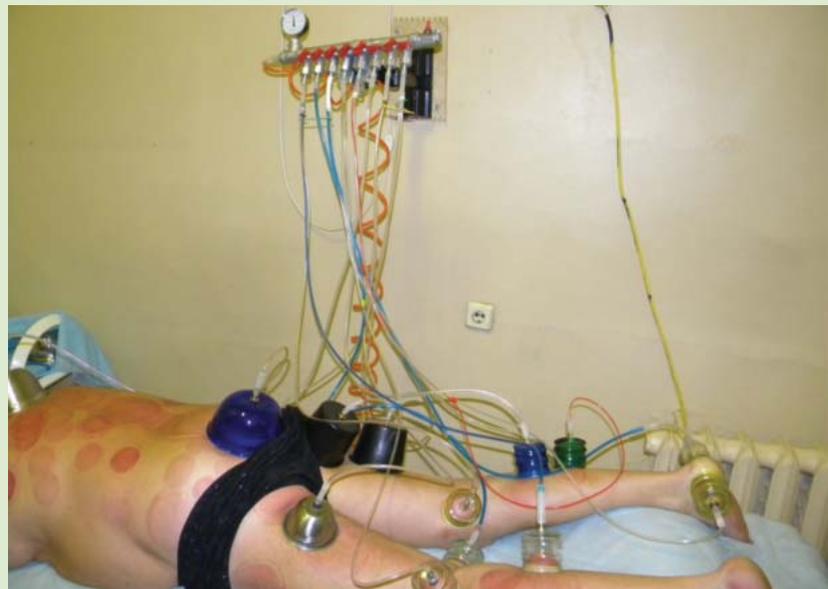
Каждый из этапов имеет свои задачи, основная цель которых состоит в создании оптимально эффективного влияния на сосудисто-тканевые структуры. Они включают адаптацию тканей к воздействию, диагностику состояния сосудистого русла, лечебно-профилактическое воздействие.

I. Подготовительный этап заключается в очистке кожи фитолюсьенами, нанесении теплого косметического масла, которое дополнительно способствует устранению психологического и физического напряже-

ния. Затем проводят ручной классический массаж с использованием приемов поглаживания, растирания, разминания, легкого поколачивания и вибрации. Проведение таких приемов должно быть достаточно энергичным и интенсивным. Время 5–7 мин.

II. Процедура ВГТ. Методически ее выполняют двумя способами:

- 1) путем осуществления активных перемещений вакуумной банки на поверхности кожи – кинетическая вакуум-терапия;
- 2) при помощи статической вакуум-терапии – экспозиция банок более продолжительная и регулируемая во времени, например от 30 с до 30–40 мин.



В процессе проведения процедур комбинируют оба способа. Кинетическая вакуум-терапия позволяет осуществлять поверхностное воздействие на сосуды мягких тканей. Как правило, применяемые параметры вакуума в таких банках весьма незначительны и составляют около 150–220 мм рт. ст. Такое воздействие обеспечивает:

- 1) адаптацию тканей к воздействию;
- 2) прокачку и продавливание сосудов преимущественно поверхностного слоя тканей; уменьшение синдрома венозно-интерстициально-лимфатического застоя (ВИЛЗ).

Процедуру проводят с помощью аппарата, подключив одну или одновременно несколько специальных вакуумных банок. Средняя продолжительность кинетической вакуум-декомпрессии составляет 5 мин. Параметры вакуума в банках при первых нескольких процедурах устанавливают в среднем от 150 до 200 мм рт. ст., в последующих – постепенно увеличивают до 250–300 мм рт. ст.

Следует помнить, что сила воздействия зависит от диаметра банки и величины вакуума. Вакуумные банки устанавливают на кожу лица, переднюю и боковые части шеи, над- и подключичную область. Затем одну из банок медленными скользящими движениями перемещают по массажным линиям лица: от середины подбородка к мочкам ушных раковин; от углов рта к козелку ушных раковин; от основания и крыльев носа к височным впадинам и мочке ушных раковин; от середины лба к височным впадинам. В области глаз, по нижнему веку от наружного угла глаза к внутреннему и по верхнему краю орбиты, от внутреннего угла к височной ямке; область височной мышцы;

на коже шеи по боковым поверхностям осуществляют перемещение банками сверху вниз, а по передней поверхности – снизу вверх и наоборот. Кроме того, специальной банкой обрабатывают поверхность носа, век и околоротовое пространство. Движения банок производят симметрично легкими, не растягивающими и не сдвигающими кожу в складки приемами. Каждое перемещение банок повторяют в среднем 3–5 раз на симметричных участках, т.е. последовательно на одной половине лица и на другой. Это необходимо для создания последовательности и непрерывности движений, обуславливающих образование комфортной микросреды на лицевой поверхности. Перемещения банок могут быть непрерывными, кругообразными, спиралевидными, а также щипковыми. Выполнение щипковых движений осуществляется с помощью банок в области щек, подбородка, шеи, лба, височной мышцы по массажным линиям. Для этого кисть правой руки

фиксируют на банке, а вторым пальцем левой руки слегка отдают кожу у основания банки, одновременно приподнимая ее вертикально, и тотчас же устанавливают на следующий участок кожи. Ритм движений через 1–3 с повторениями 5–7 раз каждой банкой. Направление щипковыми движениями банками должно происходить по ходу венозно-лимфатического оттока. Кинетическая вакуум-терапия обладает эффектами сдавливания, сотрясения, сдвигания всей совокупности сосудистых тканей по отношению к костным образованиям. По ходу движения вакуумной банки соответствующие участки тканей и сосудов всех типов периодически втягиваются («расширяются») и вновь возвращаются в исходное состояние («сжимаются»). При этом наблюдается выраженная артериальная гиперемия кожных покровов, ощущаемая пациентом в виде легкого покалывания и приятного тепла. Наряду с расширением кожных сосудов и повышением в них скорости кровотока в условиях кинетической вакуум-терапии происходит дилатация поверхностных кровеносно-лимфатических сосудов в сочетании с релаксацией подлежащих глубинных тканей. Время процедуры – 5–7 мин.

Статическая вакуум-терапия

Такое воздействие приводит к дозированному продавливанию и прокачке многослойной сосудистой архитектоники мягких тканей. Этот процесс управляемый и регулируется за счет изменения параметров вакуума, величины линейных размеров банок и времени их экспозиции, что обеспечивает:

- 1) активную прокачку и продавливание сосудистой сети и насыщение биологическими жидкостями поврежденных тканей;
- 2) образование экстравазатов, локального отека;
- 3) стимуляцию выброса биологически активных веществ (гистамин, кинины простагландины, эндорфины и др.);
- 4) аккумуляцию и концентрацию биологических жидкостей (кровь, лимфа, интерстициальная жидкость) в зоне воздействия;
- 5) уменьшение и ликвидацию синдрома ВИЛЗ в поверхностных и глубинных слоях тканей;
- 6) приводит к такой активной гиперемии и оксигенации тканей, которые в обычных условиях атмосферы практически никакими физиологиче-

скими средствами достигнуть невозможно!

7) способствует размягчению, разрыхлению и рассасыванию рубцов. Оптимально эффективное время проведения кинетической вакуум-терапии – 10%, а статической – 90%. Процедуру статической вакуум-терапии выполняют путем одновременной постановки нескольких вакуумных банок (в среднем 7–9) на область лба, щечную область, подбородок, шею, над- и подключичную область, верхнюю часть передней грудной стенки. В специальных банках диаметром 20–30 мм создают вакуум. Величина вакуума в таких банках составляет примерно 100–200 мм рт. ст. Создав в банках оптимально эффективное разрежение воздуха, их оставляют на поверхности кожи в течение 1–5 мин, периодически меняя конфигурацию расположения банок на поверхности кожи через каждые 1, 3, 5 мин. Необходимо отметить, что статическая вакуум-терапия сопровождается образованием на коже экстравазатов или петехий.

Примечание. Кожные экстравазаты (пятна разной интенсивности окраски) являются объективными показателями или индикаторами внутритканевых сосудистых расстройств. Не путать с гематомой! В отличие от гематомы экстравазаты не образуют сгустков крови в межтканевом пространстве, кровь диффундирует за счет повышения проницаемости сосудов, а не вследствие разрыва сосуда. Экстравазаты образуются в области венозного застоя на уровне гемомикроциркуляторного русла тканей, а отнюдь не сосудов системной гемодинамики. Они абсолютно безвредны для организма, а их эффекты подобно аутогемотерапии стимулируют фагоцитоз, иммунитет. С одной стороны, экстравазаты свидетельствуют о микротромбозе микрососудов, составляющего основу венозного застоя и ишемии. С другой – лечебный вакуум увеличивает процессы фибринолиза крови, содержание простациклина и оксида азота. Фибринолиз – это процесс растворения внутрисосудистых тромбов и внесосудистых отложений нерастворимого белка фибрина. Фибринолиз выполняет ключевую роль в сохранении жидкого состояния крови, ее текучести. В результате происходит рассасывание и растворение микротромбов, монетных столбиков в микрососудах, уменьшается вязкость крови, увеличивает-

ся ее текучесть и метаболическая эффективность, что резко улучшает питание и оксигенацию тканей. Благодаря экстравазатам лечебное действие вакуума обладает пролонгированным влиянием в течение 3–5 дней за счет биологически активных веществ эндогенного происхождения. Лечебное действие вакуума продолжается круглосуточно, организм включает собственные ресурсы на борьбу с патологией. На здоровых тканях пятна и локальный отек не проявляются, а в больных тканях в процессе проведения курса процедур они уменьшаются и исчезают – свидетельство нормализации нарушенного кровоснабжения. В части случаев существует необходимость предотвращения образования экстравазатов по эстетическим соображениям. Однако следует помнить, что в этом случае лечебная эффективность вакуума снижается. Для этого необходимо увеличить частоту перемещения банок или уменьшить в них величину вакуума. На проблемных участках тканей лица осуществляют акценты за счет более продолжительной экспозиции, составляющей от 10 до 20 мин. При такой длительной экспозиции внутри банок наблюдается выраженная конденсация влаги, которая обусловлена, по видимому, активацией локального кровотока и метаболизма, раскрытием кожных пор и стимуляцией потовых желез. Процедуру завершают легкими поглаживающими движениями, лицо покрывают салфеткой, впитывающей остатки масла и кожных выделений, оставляя пациента отдыхать в течение 7–10 мин. Во время отдыха пациенту дополнительно выполняют легкие массажные приемы в области рук, ног, грудной клетки, живота. Общая продолжительность процедуры составляет 50–60 мин. На курс назначают 13–15 процедур, 3–4 раза в неделю. После окончания курса проводят поддерживающие процедуры, и в зависимости от проблем их количество определяется индивидуально, но не менее 1 раза в месяц. Благодаря такому глубокому воздействию на ткани шейно-лицевой области в них значительно (в 4–5 раз) увеличивается объемная скорость кровотока в зоне микроциркуляции и нарастание количества активно функционирующих капилляров. Это приводит к активации кровеносно-лимфатического дренажа сосудисто-тканевых пространств и уменьшению отека тканей. Результатом этого является уменьшение и ликвидация синдрома

ВИЛЗ, ишемических нарушений и нормализация метаболизма и трофики, что оказывает выраженное лечебное влияние на физические свойства кожи и функцию подлежащих тканей.

Наряду с терапевтическим влиянием процедура ВГТ обладает функциональными свойствами вакуумной очистки и детоксикации кожи и подлежащих с ней тканей. Вакуумная очистка кожи заключается в механическом удалении сальных пробок и угрей с кожи лица. Удаление ороговевших кожных чешуек открывает протоки сальных и потовых желез, нормализуя выделительный баланс кожи и ее водно-электролитный обмен. Усиление процессов микроциркуляции и нормализация метаболизма соединительной ткани приводит к восстановлению тургора, эластичности и упругости кожи лица, уменьшению степени выраженности и ликвидации морщин.

Применение вакуумной терапии способствует активно-принудительному удалению большинства продуктов метаболизма из организма.

Методические особенности проведения ВГТ в области век, носа, придаточных пазух носа и поверхностных мышц шеи

Как известно, в косметологии возникают определенные трудности при проведении различных мануальных процедур в области век, носа и околоносовых пазух, подкожной мышцы шеи. Мало разработанными остаются методы косметически эффективного влияния, в том числе на указанные участки. Это связано с анатомическими особенностями строения, формой, малодоступностью, профессиональной недооценкой. Вместе с тем известно, что на этих участках, так же как и на других частях лица, происходит формирование косметических дефектов, нарушение функции сальных желез, локальных воспалительных процессов, застойных явлений. Например, передние стенки лобных, гайморовых и отчасти пазух решетчатой кости входят в состав костей лицевого черепа, поэтому патологические процессы в пазухах могут распространяться на ткани лица. И наоборот, застойно-ишемические процессы в мягких тканях лица могут индуцировать синуситы, различные неврологические расстройства, а также преждевременное увядание кожи.

Принципы использования ВГТ в указанных областях остаются такими

же, как и на других участках лица, и в то же время особенности заключаются в применении специальных вакуумных банок конгруэнтной формы и сравнительно небольшой силы воздействия. Кроме того, проведение такой процедуры требует от специалиста предельной аккуратности и осторожности, концентрации внимания, профессионализма, деликатности. Воздействие на кожу и подлежащие с ней мышцы области век вначале осуществляют кинетическим способом – непрерывными и энергичными скользящими движениями вакуумной банки по нижнему веку по направлению от наружного угла глаза к внутреннему, заканчивая перемещение банки путем выхода на надпереносье. Следующее движение выполняют по верхнему веку от внут-



ренного угла глаза к наружному и далее к височной области. После этого обрабатывают поверхность носа, надпереносье, боковые стенки, околоушное пространство. Движение банкой производят симметрично, энергично, но в то же время легкими, не растягивающими и не сдвигающими кожу в складки приемами. Каждое движение вакуумной банкой по одной и той же поверхности повторяют в среднем 3–5 раз. Затем переходят к выполнению статической вакуум-терапии, влияние которой заключается в точечном воздействии на проблемных участках с экспозицией банки в 3–5 с и более. Необходимо отметить, что кинетический способ, как правило, не вызывает образования кожных экстравазатов, хотя с увеличением дозы воздействия (например, 30 кПа и более) они все-таки могут проявляться на коже в условиях венозно-лимфатического застоя. Статическое же воздействие в зависимости от величины вакуума и продолжительности влияния способствует возникновению

кожных экстравазатов на веках, поверхности носа и других участках. Однако в любом случае необходимо понимать, что экстравазаты могут возникать на участках тканей с синдромом ВИЛЗ и застойно-ишемической болезни мягких тканей (ЗИБМТ). Поэтому такие внешние проявления экстравазатов не только абсолютно безвредны для организма, но и наряду с этим свидетельствуют о застойно-ишемической патологии в данном конкретном участке ткани, обусловленной расстройствами микроциркуляции. С другой стороны, они оказывают выраженное лечебное влияние, способствуют размягчению и рассасыванию тканевых рубцов, восстанавливают нормальную архитектуру тканей и в том числе уменьшают сте-

пень выраженности морщин и кожных складок. Первоначально процедуры проводят с параметрами вакуума в 20–25 кПа с последующим увеличением до 40–50 кПа. В области проекции придаточных пазух носа используют преимущественно статический способ воздействия. Продолжительность локальной декомпрессии при этом может составлять от 3 до 15 мин, с постепенным наращиванием величины вакуума в среднем в диапазоне от 25 до 50 кПа.

На передней поверхности шеи процедуру ВГТ производят вначале кинетическим, а затем статическим способами. Воздействие осуществляют ритмично, симметрично, энергично по боковым поверхностям сверху вниз, а по передней поверхности снизу вверх. Движения банки должны быть скользящими и безболезненными. При статическом воздействии банки накладывают в среднем в количестве 10–13 с экспозицией в 1–5 мин. Затем периодически изменяют конфигурацию их прежней постановки путем скользящего пе-

ремещения на другие участки с охватом всей массируемой площади. Многолетние наблюдения показывают, что вакуумное воздействие на шейно-лицевой области вызывает лечебно-косметическое влияние не только на кожу с подлежащими мышечными структурами. Одновременно с этим наблюдаются положительные лечебно-оздоровительные эффекты на функцию органа зрения и слуха, синусов носа, полости рта и зубочелюстной системы, а также на сосудистую сеть головного мозга.

Разработанная современная технология реконструктивной терапии мягких тканей шейно-лицевой области с помощью вакуумного массажа по своему ключевому механизму воздействия относится к уникальным методам лечебно-восстановительного влияния. Так как по существу технология метода ВГТ включает не только нормализующее влияние на систему микроциркуляторного русла поверхностных и глубоких слоев тканей (основной механизм), но и осуществляет их лифтинг путем стимуляции дифференцировки коллагена и эластина непосредственно в зоне морщин. Наряду с этим также



происходит суперселективный лифтинг за счет активации процессов экссудации и инфильтрации дистрофически измененных тканей (асептическое воспаление), что, в свою очередь, приводит к стимуляции факторов роста и размножения фибробластов, синтезирующих коллаген, эластин, коллаген-ассоциированные белки и протеогликаны. А, как известно, именно в увядающей коже в области морщин наблюдается дефицит важнейшего белка соединительной ткани – коллагена. Технология ВГТ удачно сочетает

в себе функциональные свойства активного дренажа межтканевых пространств, существенно усиливая циркуляцию крови, лимфы и интерстициальной жидкости за счет своеобразной гимнастики сосудистых тканей, включая сосудистую и нервную сети; стимуляции липолиза; вакуумной чистки и детоксикации тканей лица. Принципиально важным является тот факт, что эффекты дозируемой ВГТ достигаются исключительно за счет целенаправленной активации собственных ресурсов организма.

Показания и противопоказания

В каждой процедуре ВГТ одновременно проявляются следующие лечебные эффекты: стресспротективный, седативный (психостимулирующий), вазодилататорный, вазоактивный, дренажный, трофостимулирующий, иммуномодулирующий, фибромодулирующий, дефиброзирующий, детоксицирующий, липокорригирующий, кератолитический, катаболический, миостимулирующий, очищающий, реэпителизирующий, дермомиолифтинг.

Показания:

- профилактика и лечение атеросклероза сосудов головного мозга, инсультов, начальных проявлений недостаточности мозгового кровообращения, вертебробазилярной недостаточности;
- синдромы ВИЛЗ и ЗИБМТ;
- стресс и стрессассоциированные заболевания, бессонница, депрессия, мигрень, вегетососудистая дистония, ишемическая болезнь сердца, синдром хронической усталости и др.;

- физическая тренировка (гимнастика) мышц и сосудистого русла мягких тканей, восстановление тургора и цвета кожи;
- профилактика и лечение нарушений обмена веществ в коже – повышение секреции сальных и потовых желез, сухая шелушащаяся кожа, одутловатость и пастозность лица, ВИЛЗ, угревая сыпь, рубцовые изменения;
- дистрофические изменения в мягких тканях лица, травмы и последствия хирургических операций, локальные ангиоспазм и гипертонусы мышц, болевая мышечно-фасциальная дисфункция, вегетативно-сосудистые и трофические синдромы полости рта, дисфункция височно-нижнечелюстного сустава;
- функциональных кожных складок и морщин, дряблости и отвисания кожи, постоянных кожных складок и морщин, восстановление тонуса и подтяжка мышц;
- заболевания мягких тканей полости рта и зубочелюстной системы;
- хронический психоэмоциональный стресс и стрессассоциированные заболевания, хроническая головная боль напряжения, гипертоническая болезнь I–II стадии, головокружение, вертебробазилярная недостаточность, снижение памяти, вегетососудистые неврозы, ухудшение зрения и слуха, тугоухость, нарушение функции сальных и потовых желез, профилактика и лечение очаговой алопеции.

Противопоказания: гнойничковые и островоспалительные поражения кожи, герпес, контагиозный моллюск, грибковые заболевания, бородавки, ссадины и трещины, острое воспаление лицевого нерва, гипертоническая болезнь III стадии. Тяжелые соматические заболевания, гемангиомы, поверхностное расположение сосудов кожи, дерматофибромы, опухоли, невусы, повышенный рост волос, ринофима, гипертрофические рубцы, психические расстройства.

Таким образом, ВГТ является методом выбора в аппаратной косметологии. Широкое его применение обусловлено с одной стороны безопасностью данного метода, с другой – высокой эффективностью при коррекции эстетических проблем внешности человека.

*П.П. Михайличенко,
старший научный сотрудник, к.м.н., ФБУН
СЗНЦ гигиены и общественного здоровья
М.В. Чашин,
профессор, д.м.н., ФБУН СЗНЦ гигиены
и общественного здоровья,
Санкт-Петербург*

Медовый массаж живота

Издавна человечество использовало мед не только как ценный источник витаминов и макроэлементов в питании, но и как средство, способное творить чудеса с кожей, волосами и здоровьем в целом. По этой причине мед символизировал достаток и процветание.

Пчелы чрезвычайно трудолюбивы и могут смело служить человеку примером: образа жизни, сплоченного коллектива, поразительной слаженности действий и пользы, которую они безвозмездно приносят миру. Не перестает удивлять беззаветная преданность пчелы своей семье и общему делу.

Для получения 1 кг меда пчела должна сделать до 4500 вылетов и собрать нектар (который перерабатывается в мед пчелой) с 6–10 млн цветков.

Сильная пчелиная семья способна произвести в день 5–10 кг меда.

Пчелиный рой может весить до 7–8 кг. Он состоит из 50–60 тыс. пчел, в сумме имеющих в своих зобиках 2–3 кг меда. Медовым запасом при ненастной погоде пчелы могут питаться в течение 8 дней.

Пчела в улье исполняет «круговой» танец, если она нашла источник корма на небольшом расстоянии от пасеки. «Виляющий» танец пчелы сигнализирует о медоносе или пыльце-носе, находящемся на более отдаленном расстоянии.

Пчелиная матка никогда не жалит человека.

Продукты пчеловодства имеют свою суть и значение – это способность приводить в движение саморегулирующие процессы организма, восстанавливать естественное равновесие, являться действенной профилактикой. Мед передает человеку имеющийся природный потенциал, набор активных веществ, ферментов, микро- и макроэлементов, незаменимых на всех этапах роста и развития человека.

Массаж делается следом как отдельная оздоровительная процедура, так и для улучшения состояния кожи и вывода токсинов и шлаков из организма.

Медовый массаж живота

показан:

- при колитах, холецистите, запорах;
- для снятия боли;



Медовый массаж живота противопоказан:

- при аллергии на мед и продукты пчеловодства;
- наличии камней в желчном пузыре, почках и печени (возможно только глазурирование);
- повреждениях кожи и ранах;
- новообразованиях.

В области живота находятся жизненно важные органы и кровеносные сосуды, нижняя и верхняя полые вены. В массаж живота входит проработка передней брюшной стенки, на нее проецируются рефлексогенные зоны желудка, желчного пузыря, печени и области брюшной полости, зона солнечного сплетения.

Процедура должна быть: обоснованной, эффективной, индивидуальной и как можно менее агрессивной – по принципу Гиппократ «Не навреди». Прикасаясь к животу, мы входим в интимную зону человека. Работая с

- улучшения работы кишечника;
- повышения тургора кожи;
- сокращения жировой прослойки;
- уменьшения растяжек.



клиентом/пациентом, проявляйте уважение, достигайте гармоничного контакта и благоприятной реакции, соблюдайте последовательность приемов.

Приемы медового массажа выполняются с разной глубиной, силой и темпом. Большое количество вари-



антов использования каждого приема позволяет создать психологический комфорт во время процедуры.

Подготовка

1 шаг: массируемый лежит на спине, ноги согнуты в коленях (располагаются на большом валике).

2 шаг: предварительный массаж делаем на сухой чистой коже, выполняем классические приемы поглаживания по часовой стрелке, начинаем от правого подреберья:

- ладонью (круговое, концентрическое);
- ребром ладоней;
- легкие вибрационные движения на области почек.

Техника выполнения массажа

3 шаг: предварительно разогретый мед (на водяной бане 38°C примерно 30–50 г) наносим на живот.



4 шаг: осторожно и мягко вминаем мед в кожу по схеме «круг» – начинаем от пупка:

- основанием ладони и бугром большого пальца;
- подушечками четырех пальцев.

5 шаг:

- приемы разминания по схеме «ромб» – начало движения от правого подреберья;
- складки большие без сильного давления.

6 шаг: разминаем боковые части живота – направление от спины к пупку.

7 шаг: мелкие складки по прямым мышцам живота.

8 шаг: когда мед загустеет, выполняем приемы переката:



- от основания ладони к кончикам пальцев (схема «ромб»);
- пошагово двумя руками;
- ребром ладоней скручивание вокруг пупка;
- волнообразные вибрационные движения (вверх–вниз, вправо–влево).

9 шаг: фиксация растяжек:

- мелкие щипковые приемы;
- дополнительное воздействие на растяжку – пальцевой дождь.

10 шаг: накрываем теплым влажным полотенцем на 10–15 мин.

11 шаг: закрываем поры холодным влажным полотенцем.

12 шаг: смазываем кожу живота питательным кремом.

За сутки до процедуры рекомендуется прием активированного угля или очистительная клизма. Процедура выполняется спустя час–полтора после приема пищи. Первые сеансы могут быть чуть короче по времени. Расход меда – 30–50 г на процедуру, время выполнения – 30–50 мин.

Учитывая физиологические особенности организма (выраженный волосяной покров, кожную гипералгезию), неприязненное, предвзятое

отношение к отрывной технике медового массажа, возможно применение авторского инструментально-медового массажа. Инструментальный массаж способствует интенсивному разогреву тканей и подготавливает их к технике «глазурирования», способствуя активному взаимодействию меда и организма человека. После проведения подготовительного классического массажа по сухой коже можно приступить к использованию игольчатых массажеров.

Для проведения инструментального массажа понадобятся:

- игольчатый валик «Универсальный» (Н.Г.Ляпко, 1998);
- игольчатый аппликатор «Волшебная лента» или игольчатый аппликатор 20–50 см с шагом игл 3×3 (С.Ю.Капралов, 2005);
- большое спиралевидное кольцо (С.Ю.Капралов, И.А.Скиба, 2004);
- массажер «Шея» (С.Ю.Капралов, 2005).

Большими спиралевидными кольцами и массажером «Шея» разогреваем, а потом обкатываем игольчатым валиком «Универсальный» прямые и косые мышцы живота в течение 3–5 мин. После этого игольчатым аппликатором «Волшебная лента» обворачиваем клиента или укладываем его животом на игольчатый аппликатор 3×3 мм на 5–15 мин.

После проведения инструментального массажа приступаем к технике глазурирования. Предварительно разогретый на водяной бане мед (до 38°C) обильно наносим на живот, накрываем пленкой для обертывания, укутываем горячим сухим полотенцем на 15–20 мин.

При «глазурировании» в мед можно добавлять разные эфирные масла, учитывая показания и индивидуальные предпочтения клиента. При смывании рекомендуется использовать одноразовые влажные полотенца. Ниже приведены примеры домашнего ухода за кожей при помощи меда.

Для обертывания используются: непосредственно чистый мед, мед с добавлением эфирных масел, молока или йогурта, спирта и даже сока. Для обертываний с добавлением эфирных масел подходят масла розмарина, лимона, грейпфрута, апельсина, кипариса. Чистый мед тонким слоем наносится на кожу, для более активного воздействия оборачивается полиэтиленовой пленкой и выдерживается 45–60 мин. При обертывании с добавлением молока или йогурта мед разводится с молоком в пропорции 2:1, а с добавлением спирта – в пропорции 2:1 или 1:1.



После обертывания с добавлением спирта кожу обязательно нужно смазать увлажняющим кремом. При обертывании с добавлением сока, медом, смешанным, например, с соком апельсина, натирают тело и также оборачивают пленкой. Следует помнить, что после медового обертывания нельзя принимать холодный душ. Перед использованием меда в косметических целях стоит также убедиться, что у вас нет аллергических реакций на мед и другие продукты жизнедеятельности пчел, такие как маточное молочко, прополис и воск.

Для принятия медовой ванны необходимо наполнить ее водой температурой примерно 36–38°C и добавить в нее 2 ст. л. меда, или стакан меда растворить в 1 л теплого молока, добавить 1 ст. л. масла, например розового или лавандового, смешать и вылить в ванну. Однако для принятия медовых ванн существует целый ряд противопоказаний, таких как сердечно-сосудистая и легочная недостаточность, опухолевый или воспалительный процесс, заболевания крови, сахарный диабет и непереносимость меда.

*С.Капралов,
канд. физич. воспитания и спорта, доцент,
руководитель отдела массажа в «Ассоциации
специалистов по спортивной медицине
и лечебной физкультуре Украины»,
руководитель «Центра Капралова»;
В.Роговская,
массажист, преподаватель
«Центра Капралова»,
Киев, Украина*

Методика сингулярной ринопластики

В большинстве случаев люди, желающие изменить форму носа, не имеют четкого представления о данной хирургической операции. Им кажется, что пластическая хирургия – это чудесная технология, практически мгновенно устраняющая искривленные перегородки, горбинки, хрящи. На самом деле это хирургические манипуляции по долблению костей и иссечению тканей. И когда человек понимает, через что ему придется пройти, то часто отказывается от подобных вмешательств. Однако проблема остается, и у многих это серьезно отражается на психологическом состоянии и социальном комфорте. Методика, позволяющая выполнить ринопластику не прибегая к хирургическим вмешательствам, помогает решить данную проблему.

Нос, как известно, является оптическим центром лица. В связи с этим изменение формы носа существенно меняет внешность человека. Именно поэтому операции по изменению формы носа находятся, по статистике, на втором месте (на первом – липосакция). Полученная травма и возрастные изменения могут существенно нарушить изначально правильную форму носа, соответственно, внешность также меняется, и, как правило, не в лучшую сторону. Специалисты особенно отмечают, что никакая другая пластическая операция так не меняет лицо человека, как ринопластика. Особенно это проявляется в случае значительного изменения носа. Для изменения формы носа прибегают к различным манипуляциям. Как правило, это хирургическая ринопластика, хотя в последнее время разработан метод, названный ринопластика без операции. Рассмотрим кратко достоинства и недостатки данных методик. При выполнении хирургической ринопластики у пациента есть вероятность изменить свою внешность в лучшую сторону, и специалистов в этой области немало. Достоинства хирургической ринопластики заключаются в том, что данная процедура способна восстановить форму носа

после сильной травмы или при существенно выраженном косметическом недостатке. В данном случае альтернативы данной процедуре пока нет.

К недостаткам хирургической ринопластики можно отнести то, что в течение 2 нед после операции пациенту придется уединиться от общественной жизни. Даже если хорошее самочувствие восстановится уже на следующий день, в течение недели на лице будет гипсовая повязка-бабочка. И в течение 2 нед под глазами будут заметны припухлости и синяки. Также необходимо помнить и про отек мягких тканей носа. Отеки сходят постепенно, и нос принимает окончательную форму только в течение года. Отметим, что ринопластика проводится, как правило, под наркозом, что явно не добавляет здоровья человеку, особенно если принять во внимание тот факт, что нежелательные реакции на наркоз в связи с увеличением аллергических проявлений встречаются все чаще. Врачи не могут предвидеть возникновение аллергии, послеоперационной тошноты и рвоты.

После операции иногда для получения желаемого эффекта требуется дополнительно наложить постоянную или съемную формирующую повязку, возможно лекарственное лечение, порой применяется шлифование рубцов в области ноздрей, физиотерапевтическое лечение, инъекции противовоспалительных и рассасывающих рубцы препаратов. Также подчеркнем, что нередко для получения желательного эффекта требуются последующие корригирующие операции.

Корригирующие операции чаще всего делают по поводу опустившегося ниже заданного уровня кончика носа, проступивших костных шипов, разрастания внутренних рубцов на кончике носа. Второй оперативный этап выполняется, как правило, через 5–6 мес после того, как проявятся все дефекты.

Как видно из перечисленных фактов, взятых из литературных источников, хирургическая ринопластика не такая простая операция. Также отме-

тим, руководствуясь собственными практическими наблюдениями, что пациенты часто бывают неудовлетворены выполненным хирургическим вмешательством.

Альтернатива хирургической ринопластике разработана доктором Ривкиным, которую он назвал «Инъекционная ринопластика», или «Безоперационная ринопластика». Суть процедуры в том, что с помощью инъекций рестилайна или редианса (синтетического геля на основе кальция, известного в США как Radianse или Radiesse) камуфлируются и сглаживаются отдельные недостатки, такие как волнистая неровность спинки носа, провалы или асимметрия.

К достоинствам метода можно отнести небольшое время выполнения процедуры (процедура длится около получаса), а также использование местного наркоза и отсутствие реабилитационного периода. Существенно и то, что пациент во время процедуры может высказывать свои пожелания. Эффект «операции» длится около 2–3 лет, если инъекции проводятся редиансом, и 6–8 мес, если используется рестилайн.

К недостаткам методики можно отнести ее низкую эстетическую результативность. Дело в том, что горбистость, горбинки, кривизна носа и пр., все это остается, процедура лишь заполняет неровности, то есть нос после этого существенно увеличивается в длину, толщину и высоту. Проще говоря, был маленький с горбинкой, стал большой, но без горбинки. Следовательно, в эстетической результативности подобной методики можно серьезно усомниться.

Таким образом, рассмотрев существующие способы ринопластики, можно сделать вывод о необходимости внедрения нехирургической методики, но с выраженным эстетическим эффектом.

Данной методикой является сингулярная ринопластика. К достоинствам метода можно отнести время получения максимального результата, составляющее в среднем 1,5 мес,



Рис. 1. Форма носа пациентов до (а) и после (б) сингулярной ринопластики (вид спереди).

короткий и не всегда необходимый реабилитационный период, длящийся 2–3 дня, отсутствие наркоза. Существенным показателем является продолжительность эффекта. Объективные наблюдения не выявили отрицательной динамики в течение 3 лет применения методики и ввиду неинвазивности и физиологичности процедуры выраженный стойкий положительный эстетический эффект. Однако все же необходимо помнить о возрастных разрастаниях хрящевых тканей носа, которые в дальнейшем изменят форму носа, но этот процесс естественный и никаким образом не связан с выполненной процедурой. Данные возрастные изменения также легко корректируются предлагаемой методикой.

Сингулярная ринопластика базируется на следующих принципах.

Прежде всего это принцип контрастности, то есть постоянное чередование жестких и мягких, медленных и быстрых, сильных и слабых воздействий. Данный принцип подробно рассматривался в публикациях по методике контрастного массажа, поэтому в этой статье мы ограничимся тем, что укажем на ключевые моменты. Согласно предлагаемой методике первое, на что мы воздействуем, – это механорецепторы. Одни механорецепторы реагируют на скорость, другие – на силу раздражения, поэтому для максимального рецепторно-опосредованного возбуждения клеток необходимо, чтобы воздействие было достаточно сильным, длилось определенное время и имело довольно высокую скорость нарастания и спада стимула.

Усиление действия раздражителя, его новизна (принцип контрастности, непрерывной разнонаправленной стимуляции). Новизна усиливает действие раздражителя и благодаря

этому помогает получить реакцию на слабые воздействия.

Принцип соблюдения превалирования защитных эффектов над действующими (происходит защитная реакция организма на воздействие, однако последнее не должно быть выше защитных возможностей организма). Мобилизация защитных приспособлений организма должна происходить в большей степени, чем нарастание отклоняющих факторов. При стимуляции различными сигналами клетки переходят на новый уровень интенсивности своего функционирования. При этом ее функциональные резервы уменьшаются, но остаются достаточно существенными. Для компенсации снижения функциональных резервов интенсивность метаболизма и функционирования клеточных структур увеличивается. Если это не сопровождается ограничением поставки или относительной нехваткой необходимых метаболитов, то клетки переходят на новый стабильно-динамический уровень функционирования. Включаются новые программы, и происходит учащенное считывание старых. Данный принцип ведет к усилению и прогрессирующей мобилизации запасных приспособительных механизмов в системах регуляции. Следовательно, воздействие в методике сингулярной пластики разнообразное, контрастное, мягкое, но в то же время достаточное для того, чтобы произошло небольшое «разрушение» тканей.

Рассмотрев физиологию данной методики, перейдем к анализу гистологических процессов изменения формы носа.

Прежде всего вспомним анатомию наружного носа. Наружный нос имеет костный и хрящевой скелеты, образованные носовыми костями, лоб-

ными отростками верхних челюстей и несколькими гиалиновыми хрящами. Однако все же скелет наружного носа в значительной степени построен из хрящевых пластинок. Эти хрящи создают продолжение образованной носовой костью кривизны спинки (свода) носа по направлению к его кончику. Являясь скелетом крыльев носа, большие крыловидные хрящи задают их форму и размер. Сохранение нормальной выпуклости спинки носа в первую очередь задается носовой перегородкой, с которой соединяются латеральные хрящи носа.

Мы предполагаем, что при данном воздействии происходит травмирование гиалинового хряща, вследствие чего возникает отек, иногда достаточно выраженный. Хрящевой дефект, по многочисленным литературным данным, быстро заполняется соединительной тканью, вырастающей из перихондра (надхрящницы), ближайших фасций и т.д. Фибробласты этой грануляционной ткани затем округляются, образуя вокруг себя капсулы, и превращаются в хрящевые клетки. Лежащее между ними межклеточное вещество изменяется и превращается в межклеточное вещество вновь образованного хряща. Предполагаемой причиной восстановления формы носа является именно физиологическая регенерация, поскольку разрушающее воздействие при сингулярной пластике минимально. В случаях применения пластической хирургии воздействие более травматично, и, следовательно, регенерация уже является результатом патологии, то есть в данном случае возможна гипертрофия хрящевой ткани, что проявляется увеличенными и порой заостренными хрящевыми выростами. Нередко в процессах регенерации травм гипертрофия клетки бывает обуслов-



Рис. 2. Форма носа пациентов до (а) и после (б) сингулярной ринопластики (вид сбоку).

лена ее полиплоидизацией, то есть процессом, близким к делению. Важно подчеркнуть, что после повреждения ткани не начинают развиваться заново, а продолжают свое развитие в иных, часто экстремальных, условиях.

Объективно в цифровом выражении проанализировать положительную

динамику на данный момент не представляется возможным. Однако анализ фотографий в графическом редакторе показал, что прежде всего существенно изменяется кривизна носовой перегородки (субъективно у пациентов существенно облегчается до этого затрудненное дыхание). Достоверно уменьшается ширина пе-

реносицы, ширина крыльев, а также длина носа. Результаты данной методики проиллюстрированы на рис. 1 и 2.

Предоставленные результаты объективно показывают существенные изменения формы носа. Характерно, что во время моделирования формы носа методом сингулярной пластики не страдает качество жизни, не требуется дополнительного ухода и расходов на лечение, в целом нет неудовлетворенности эстетическим результатом методики, отсутствует психологический страх перед процедурой, а также эстетические осложнения в отдаленном периоде, поскольку методика неинвазивная.

Полученные результаты показывают высокую положительную динамику от выполненных процедур и отсутствие нежелательных эффектов, что является существенным основанием для внедрения методики в широкую косметологическую практику и в учебный процесс подготовки косметологов.

С. Финченко,
массажист, ЗАО ЦСМ, Томск

Пост-релиз

VIII Международная встреча спа-специалистов «СПА-Институт»



21 апреля в Москве прошла VIII Международная встреча спа-специалистов «СПА-Институт».

Встреча, организованная ЭкспоМедиаГруппой «Старая крепость» и журналом Les Nouvelles Esthétiques, была посвящена проблемам коммуникаций и объединила теоретические доклады и практический опыт предприятий спа.

Принципы создания единой системы коммуникаций в спа сформулировала Ина Турсене, руководитель консалтинговой компании ISPA DO (Литва).

В основу единой системы коммуникаций по формуле И.Турсене лягутся внутренний кодекс заведения, стандарты работы всех департаментов, контроль выполнения поставленных задач.

Практический опыт построения коммуникаций в спа-салоне «Лимон» был образно и живо представлен руководителем предприятия Светланой Середой.

Как работает система передачи информации на практике, слушатели «СПА-Института» осознали на тренинге отраслевого психолога Николая Мелешко:

В зале прозвучала информация, которую потом десять участников тренинга должны были передать друг другу, по возможности без искажений, однако каждый из участников ее все-таки передавал по-своему и в результате первое и последнее сообщение не имели между собой ничего общего, кроме имени человека, о котором шла речь.

Системе построения коммуникаций был посвящен доклад менеджера Городского центра красоты и здоровья Veronika Herba Анны Наумовой. Очень четко, поэтапно были раскрыты основные механизмы создания единой системы коммуникаций, показаны инструменты контроля за информацией и методы отладки обратной связи.

О рецептах высокого сервиса рассказывала Елена Богачева, президент Международного Совета по развитию спа и велнес. Информация была нацелена на будущее, которое уже рождается из опыта ведущих креативных спа мира.

Мария Филатова, директор по развитию компании «Тренд Косметикс», в своем выступлении раскрыла закономерности построения отношений между управляющим и инвестором спа, определив несущие опоры построения коммуникации в этой иерархии.

Спа-процедуры в контексте типологических особенностей клиента стали темой выступления Сергея Шурухта, руководителя салона SpaTibet.

Во второй половине дня были продемонстрированы новые спа-технологии в исполнении мастеров высшего класса:

- Fast-relax-массаж и самомассаж (Сергей Диодирчук, Латвия)
- Синтез тайского йога-массажа с европейской классической техникой массажа по маслу (Александр Гончаров, Россия)
- Холистический массаж (Рута Страткаускаене, Литва)
- Саматва-терапия – лечение равновесием (Андрей Сырченко, Россия)

Ежегодная встреча специалистов спа-индустрии позволяет не только обменяться опытом и прослушать концептуальные выступления, но и сверить свои внутренние ощущения, понять, куда направлен вектор развития спа, зарядиться новыми эмоциями и идеями, наконец, познать радость общения, что и является высшей ценностью жизни.

Об этом собственно и была главная речь – о коммуникациях!

Интегративная типология в «Умном СПА»

Еще 2500 лет назад различия людей были замечены и описаны Гиппократом в его учении о темпераментах, которое в последующем развил Клавдий Гален. Меланхолик, Флегматик, Холерик и Сангвиник – четыре психотипа, из которых три – Меланхолик, Флегматик, Холерик – это типологические отклонения от нормы, т.е. от полноценного состояния здоровья, а Сангвиник – показатель состояния человека, находящегося в гармонии со своим здоровьем.

В последующем немецкий психолог и психиатр Эрнст Кречмер, а также американский психолог Уильям Шелдон подробно описали деление людей по морфологическим особенностям, определив внешние различия тремя типами: Эктоморф, Мезоморф, Эндоморф.

Под влиянием физиологов, обративших внимание на различия в строении человеческого тела, и психиатров, подчеркивавших индивидуальные различия в предрасположенности к психическим заболеваниям, на рубеже XIX и XX вв. сформировалась концепция, согласно которой определялась связь между телосложением и свойствами темперамента. Французский врач Клод Сиго не только развил эту концепцию, но и создал свою типологию, в основе которой лежали физиологические особенности организма.

Физиолог и психолог Иван Петрович Павлов внес свой уникальный вклад в типологию, проведя классификацию на основе типов нервной системы.

Современной интегративной типологии (ИТ) удалось объединить общие черты основных типологических систем. Благодаря ей мы можем теперь не только определять слабости каждого типа, адресно оказывая помощь, но и распределять ее сразу по нескольким направлениям, учитывая индивидуальные типологические особенности личности еще на этапе начинающегося стресса.

ИТ объединила не только западные типологические системы, но и восточные, взяв из традиционной тибетской медицины знание о 3 физиологических энергиях – Ветер, Желчь и



Слизь, – которые, согласно ее постулатам, определяют тип человека.

ИТ предлагает рассматривать 3 типа личности: Напряженный, Жаркий и Медлительный, которые, в свою очередь, соответствуют следующим вариантам традиционных типологических систем:

- **Напряженный:** Меланхолик, Эктоморф, Мозговой, Слабый, Ветер;
- **Жаркий:** Холерик, Мезоморф, Мускульный, Безудержный, Желчь;
- **Медлительный:** Флегматик, Эндоморф, Пищеварительный, Спокойный, Слизь.

Таким образом, ИТ, выражаясь через разнообразие основополагающих типологий, дает возможность системного видения задач для массажиста, работающего в спа. Например:

- особенности морфотипа позволяют знать структуру тканей, а значит, и понимать, как к ней лучше относиться – бережно или активно, поверхностно или глубоко, тянуть или надавливать на них, подсказывая в том числе дозы воздействия;

- физиологическая составляющая типологии помогает понять основные принципы внутренней реакции организма на воздействия, определить, на какой отдел во всем организме необходимо будет оказывать «прицельное» воздействие, снимая с него первичный стресс и оказывая влияние на причину снижения защитных сил организма;
- психотипические особенности помогают создать актуальную для каждого типа окружающую среду, «атмосферу» для воздействия, чтобы она была максимально расслабляющей и комфортной именно для данной личности.

ИТ является неотъемлемой частью технологии «Умное СПА». То, что «Умное СПА» сочетает возможности западной и восточной медицины, позволило ей идеально соединиться с интегративной типологией, реализуя все возможности этой типологии в области учитывания личностных особенностей каждого клиента спа. Посредством ИТ и технологии «Умное СПА» массажист способен определять слабости организма и,

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ТИПОЛОГИЯ

«...тип, т.е. привычная установка, в которой один механизм постоянно господствует, не будучи в состоянии полностью подавить другой, так как он необходимо принадлежит к психической деятельности жизни...»

Юнг К.

ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ВАРИАНТЫ	НАПРЯЖЕННЫЙ	ЖАРКИЙ	МЕДЛИТЕЛЬНЫЙ
	<ul style="list-style-type: none"> • Эктоморф • Церебральный (мозговой) • Ветер • Астеник 	<ul style="list-style-type: none"> • Мезоморф • Мышечный • Холерик • Желчь • Атлетик 	<ul style="list-style-type: none"> • Эндоморф • Пищеварительный • Флегматик • Слизь • Пикник
МОРФОЛОГИЯ	Эктоморф	Мезоморф	Эндоморф
Типология по конституционным отличиям (К.Шелдон, Э.Кречмер)	<p>ОСОБЕННОСТИ: Длинные тонкие мышцы, весьма ограниченные запасы жира, тонкая кость, стопы, ладони, пальцы, вытянутый, высокий лоб, лицо, с длинными конечностями, узкой грудной клеткой и животом, имеют маленькое, по сравнению с ростом, тело. Отсутствие жировой ткани приводит к тонкости и сухости кожи.</p>	<p>ОСОБЕННОСТИ: Развитая мышечная система, сильное туловище, длинная верхняя часть тела, большая физическая сила, широкие плечи, грудная клетка, крепкие руки и ноги, массивная голова, туловище и конечности имеет хорошо развитые кости.</p>	<p>ОСОБЕННОСТИ: Гибкая мышечная система, короткая шея и конечности, круглое лицо, широкие бедра, значительные запасы жира, толстая кость, невысокий рост, сравнительно большое туловище и короткие ноги, округлая грудная клетка, покатые плечи. Жирная кожа является следствием повышенной секреции сальных желез, имеет характерный жирный блеск, крупные поры, которые очень заметны. Толстая кожа объясняется через хорошо выраженный жировой слой, жировые клетки дают дополнительный объем и тургор.</p>
	<p>ПРОБЛЕМЫ: слабая мышечная система, связки выполняют функцию мышц, суставы быстро изнашиваются, сухая кожа</p>	<p>ПРОБЛЕМЫ: мышцы склонны к затвердеванию.</p>	<p>ПРОБЛЕМЫ: Избыток жировой ткани, избыток жидкости, недостаток мышечного тонуса, жирная кожа, избыток жидкости в суставах</p>
	<p>РЕШЕНИЯ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стимуляция зон со слабой мускулатурой, встряхивания • Необходимо греть, улучшая приток крови к мышцам. • Массаж направлен на расслабление, выведение продуктов обмена, питание и тренировка сухожилий и суставов. • Связки необходимо растягивать и всячески в допустимых пределах «деформировать», питать, греть, чтобы места прикрепления связок было более эластичным, а значит, таким способом снова поработать со связками, массируются околосуставные места, там, где мышечный слой выражен не ярко. В местах, где мышцы прирастают к костям, приемы будут похожи на глубокотканное воздействие. Суставы будут немного «скручиваться». 	<p>РЕШЕНИЕ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Скручивание мышц для поддержания их эластичности. • Движение мышц небольшими сегментами, сохраняя общее расслабление. • Успокаивающее воздействие на весь организм в целом. • Разминания, направленные поперечно относительно мышцы, способствуют ее эластичности и силе сокращения. 	<p>РЕШЕНИЕ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Быстрое исполнение поглаживаний в короткий промежуток времени – тонизирующее. • Выжимания дренируют ткани. Выполняются в сторону ближайших лимфоузлов. Обладают выраженным тормозящим на ЦНС действием и расслабляющим на организм. Короткие и прерывистые выжимания стимулируют сосудосуживающую реакцию и тонизируют организм. • Растирания – раздражающий и тонизирующий прием. Местно увеличивают приток крови. • Разминания, направленные вдоль мышцы – дренируют ее.
ФИЗИОЛОГИЯ	Церебральный (мозговой)	Мышечный	Пищеварительный
Типология по физиологическим отличиям (К.Сиго)	<p>ОСОБЕННОСТИ: Характеризуется сильным развитием головного мозга и соответственно мозгового череп. Лицо напоминает перевернутую пирамиду (вершиной вниз), грудная клетка удлиненная, плоская, лоб высокий, широкий, глаза большие, шея короткая, конечности короткие, размеры туловища небольшие. Характерологически живут в диапазоне между повышенной ранимостью и обидчивостью и холодной расчетливостью в отношении чужих интересов.</p>	<p>ОСОБЕННОСТИ: Характеризуется сильным развитием двигательного аппарата. Лицо прямоугольное, верхняя, средняя и нижняя трети развиты равномерно, сильно развита мускулатура, шея широкая, плечи широкие, цилиндрическое туловище, конечности длинные. В характерологическом плане отмечается наличие двух полюсов: от приторной слащавости до злобной гневливости, присутствует педантичность.</p>	<p>ОСОБЕННОСТИ: Характеризуется сильным развитием пищеварительной системы. Сильно развит живот и жировой слой, лицо широкое в нижней части, подобно пирамиде, обращенной основанием книзу, лоб узкий, рот большой, шея короткая, короткая и широкая грудная клетка, туловище в плечах широкое без мускульного рельефа. Характерологической особенностью отмечается два полюса перепадов настроения: от депрессивного до маниакального;</p>
	<p>ПРОБЛЕМЫ: предрасположены к заболеваниям мочеполовой системы, дыхательной, нервной систем.</p>	<p>ПРОБЛЕМЫ: предрасположенность к заболеваниям сердечно-сосудистой системы.</p>	<p>ПРОБЛЕМЫ: предрасположен к заболеваниям желудка, печени, кишечника, поджелудочной железы</p>
ПСИХОТИПЫ	Меланхолик	Холерик	Флегматик
Типология по психологическим особенностям (Гален, Гиппократ)	<p>ОСОБЕННОСТИ: Тип нервной деятельности инертный – неуравновешенный; в большинстве своем неуверенные в себе, нерешительные, робкие, безынициативные, пассивные, вялые, боязливые, обидчивые, любящие одиночество, мнительные, с подавленным настроением, быстро утомляются, нелегко осваиваются с изменившимися условиями жизни, а в опасные и трудные минуты теряются, высокая эмоциональная чувствительность (душевная ранимость), глубина и устойчивость эмоций при слабом внешнем выражении, причем преобладают отрицательные эмоции. Характерна трудность выбора. Склон-</p>	<p>ОСОБЕННОСТИ: Тип нервной деятельности подвижный – неуравновешенный; энергичные, стремительные, боевые, задорные, смелые, уверенные, решительные, инициативные, азартно берутся за работу, в критический момент могут работать долго и неустойчиво с максимальной концентрацией сил, быстро решают проблемы и преодолевают трудности, схватывают информацию на лету, быстро запоминают, даже не успев осознать, однако вспыльчивы, несдержанны, нетерпеливы, прямолинейны, самоуверенны, плохо владеют собой, не умеют рассчиты-</p>	<p>ОСОБЕННОСТИ: Тип нервной деятельности инертный – уравновешенный; обычно спокойные и невозмутимые, уравновешенные, терпеливые, выносливые, целеустремленные, продуктивные, с чувством ответственности, сильно привязываются к работе, способны к длительной напряженной работе, настойчивые и упорные труженики, их трудно обидеть или вывести из себя, они медлительны, нерешительны, речь спокойна, без эмоций, с невыразительной мимикой. Неохотно переключаются с одного дела на другое и приспосабливаются к новой обстановке, трудно привыкают к новым зна-</p>

Типология по психологическим особенностям (Гален, Гиппократ)	ны к опасениям по поводу и без повода, с трудом вступают в контакты с незнакомыми людьми. Голос тихий, речь замедленная. Предпочитают подчиняться правилам и авторитетам. Накануне каких-либо перемен в жизни волнуются, нередко понапрасну. Могут успешно работать, но в благоприятных условиях и не на пределе возможностей. Они запылены и предусмотрительны. При неблагоприятных условиях могут развиться повышенная эмоциональная ранимость, замкнутость, отчужденность. Их довольно трудно расшевелить, зато потом им плохо удается контролировать свои эмоции и поведение.	вать силы и ни в чем не знают меры, не могут делать монотонную, медленную работу. Ожидание или неудачи способны вывести их из себя. Стараются как можно скорее получить результат, начинают опережать события, суетиться. Особенно угнетают их необходимость сдерживать свои чувства и чрезмерную активность. Отличаются резкостью, силой движения, их быстрым темпом, порывистостью, излишней эмоциональностью. Склонны к резким сменам настроения (быстро переходят от радости к печали, от смеха к гневу), непостоянству, подвержены эмоциональным срывам, иногда бывают агрессивны.	комым. Преобладает спокойное, ровное настроение, чувства и настроения обычно постоянны. Говорят в основном по делу, не любят пустословия. Предприимчивы, однако предлагают новую идею только после тщательного взвешивания всех «за» и «против». Прежде чем действовать, подумают о возможных помехах, о том как их преодолеть. Нередко долго колеблются, принимая решение. При неблагоприятных условиях может развиться пассивный образ жизни, вялость, равнодушие, склонность к выполнению однообразных привычных действий.
	ПРОБЛЕМЫ: Неуравновешенность, быстрая утомляемость, высокая эмоциональная чувствительность, замкнутость, склонность к страхам и тревогам.	ПРОБЛЕМЫ: Вспыльчивость, несдержанность, агрессивность, резкость.	ПРОБЛЕМЫ: Вялость, равнодушие, нерешительность, медлительность, замедленная умственная и физическая деятельность.
	РЕШЕНИЯ: • Мягкий, успокаивающий массаж; • Атмосфера спа-пространства должна быть спокойной, дающей ощущение защищенности, теплая по температуре, оформленная в теплых тонах; • Массаж успокаивающий, через ткань, с замкнутыми широкими, обхватывающими приемами, словно обнимающими.	РЕШЕНИЕ: • Массаж успокаивающий • Атмосфера спа пространства нейтральная	РЕШЕНИЕ: • Использование приемов поглаживания, растирания, разминания; • Атмосфера спа-пространства нейтральная
НЕРВНАЯ СИСТЕМА	Слабый	Безудержный	Спокойный
Типология по особенностям нервной системы (И.П.Павлов)	ОСОБЕННОСТИ: Нервная система слабая, но чувствительная. Лучше справляется с монотонными нагрузками.	ОСОБЕННОСТИ: Сильный, неуравновешенный, с преобладанием возбуждения	ОСОБЕННОСТИ: Сильный, уравновешенный, инертный, лучше справляется с неожиданными нагрузками
	ПРОБЛЕМЫ: Слабая нервная система	ПРОБЛЕМЫ: Психическое проявление ЦНС.	ПРОБЛЕМЫ: Инертность.
	РЕШЕНИЕ: • Успокаивающий массаж • Успокаивающие фитопрепараты	РЕШЕНИЕ: • Успокаивающий массаж • Расслабляющие фитопрепараты	РЕШЕНИЕ: • Тонизирующий массаж • Тонизирующие фитопрепараты после процедуры.
ТИБЕТСКАЯ МЕДИЦИНА	Ветер	Желчь	Слизь
Типология по принципам тибетской медицины	СВОЙСТВА: Легкость, прохладность, тонкость, грубость, подвижность, твердость.	СВОЙСТВА: Легкость, послабление, маслянистость, зловонность, острота, горячесть, влажност.	СВОЙСТВА: Постоянство, тяжесть, жирность, тупость, липкость, гладкость, холодность.
	ФУНКЦИИ: • Циркулируя через горло в грудь, осуществляет дыхание и проглатывание пищи, выводит слюну, мокроту, чихание и отрыжку. Отвечает за работу органов чувств и памяти. • Циркулируя через нос, язык и горло, осуществляет функции речи, телу дает силу и делает человека храбрым, поддерживает блеск и цвет тела, поддерживает ясность мышления и усиливает память. • Циркулирует по всему телу. Отвечает за работу мышечной ткани и суставов (поднятие – опускание, сжатие – разжатие, открытие – закрытие и т.п.), с его помощью осуществляется ходьба и любое движение конечностей. • Циркулируя по внутренним органам, отделяет «прозрачный сок» от осадка, способствует пищеварению и усвоению питательных веществ. • Циркулируя по толстой кишке, мочевому пузырю, половым органам и внутренней части бедер, выводит или задерживает кал, мочу, сперму, кровь и содержимое матки. Ускоренные обменные процессы за счет легкости, подвижности, тонкости.	ФУНКЦИИ: • Способствует пищеварению и отделению «прозрачного сока» пищи от осадка. Дает тепло и силу оставшимся четырем видам «желчи». • Отвечает за цвет крови, внутренних органов, мышечной ткани и выделенных нечистот. • Побуждает к осуществлению каких-либо действий, дает человеку гордость, страстность и усердие в достижении желаемого, а также чувство удовлетворения от совершенных действий. • Отвечает за зрение, способствует восприятию и различению формы и цвета. • Отвечает за цвет кожи, делает его чистым и приятным. Умеренные обменные процессы за счет горячего свойства.	ФУНКЦИИ: • Выполняет роль воды, отвечает за выделение желудочного сока, слюны и других жидкостей тела. • Готовит пищу к усвоению, разлагает и измельчает поступившую пищу, преобразует твердую пищу в полужидкое состояние. • Дает вкусовые ощущения и способность различать шесть вкусов. • Отвечает за удовлетворение, исходящее от органов чувств, позволяет переключать внимание с одних ощущений на другие. • Соединяет суставы, придает суставам гибкость и подвижность при сгибании, разгибании, круговых движениях и т.п. Замедленные обменные процессы за счет тяжести, тупости, холода.
	СВЯЗЬ С МОРФОТИПОМ ЭКТОМОРФ: • Тонкость – Тонкая кожа, кость, стопы, ладони, мышцы, пальцы. • Легкость – небольшое тело, ограниченные запасы жира, стройность.	СВЯЗЬ С МОРФОТИПОМ МЕЗОМОРФ: • Горячесть – хорошо развитая мышечная система.	СВЯЗЬ С МОРФОТИПОМ ЭНДОМОРФ: • Тяжесть – крупное тело. • Жирность – значительные запасы жира, гибкая мышечная система, жирная плотная кожа.

	<ul style="list-style-type: none"> • Грубость и твердость – неэластичные связки, суставы. • Тонкость и грубость – сухая токая кожа. <p>СВЯЗЬ С ПСИХОТИПОМ МЕЛАНХОЛИК:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Легкость – неуравновешенность. • Тонкость – высокая эмоциональная чувствительность, склонность к тревожным состояниям и страхам. <p>СВЯЗЬ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ ТИПАМИ К.СИГО. ЦЕРЕБРАЛЬНЫЙ (мозговой):</p> <ul style="list-style-type: none"> • управляет работой органов чувств и памятью – сильное развитие головного мозга. • управляет дыханием (осуществляет вдох и выдох) – склонный к заболеванием дыхательной системы. <p>СВЯЗЬ С ТИПОЛОГИЕЙ ПО НЕРВНОЙ СИСТЕМЕ ПАВЛОВА. СЛАБЫЙ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тонкость и легкость – слабая нервная система. 	<p>СВЯЗЬ С ПСИХОТИПОМ ХОЛЕРИК:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Легкость – неуравновешенность, энергичность, стремительность. • Горячность – смелость, уверенность, решительность, вспыльчивость, несдержанность. • Острота – склонны к нервным срывам, агрессии, резкости в действиях и эмоциональном проявлении. <p>СВЯЗЬ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ ТИПАМИ К.СИГО. МЫШЕЧНЫЙ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Частые проявления гнева, гордости, агрессии, присущие Желчи, возбуждают Желчь «Побуждающую к действиям», возникает перенапряжение сердечно-сосудистой системы. <p>СВЯЗЬ С ТИПОЛОГИЕЙ ПО НЕРВНОЙ СИСТЕМЕ ПАВЛОВА. БЕЗУДЕРЖЕННЫЙ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Легкость и горячность – неуравновешенность, возбужденность. 	<p>СВЯЗЬ С ПСИХОТИПОМ ФЛЕГМАТИК:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тяжесть – спокойствие, медлительность • Стабильность и тяжесть. Неохотно переключаются с одного дела на другое и приспосабливаются к новой обстановке, трудно привыкают к новым знакомым. Настойчивость, упорность. • Тупость – инертность. <p>СВЯЗЬ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ ТИПАМИ К.СИГО ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫЙ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Жирность – Сильно развит живот и жировой слой. • «Переваривающая» Слизь находится в желудке и готовит пищу к расщеплению. Нагрузка на пищеварительную систему приводит к нарушению функций «Переваривающей» Слизи и, как следствие, к нарушению работы желудка, печени, поджелудочной железы. <p>СВЯЗЬ С ТИПОЛОГИЕЙ ПО НЕРВНОЙ СИСТЕМЕ ПАВЛОВА. СПОКОЙНЫЙ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тяжесть и тупость – спокойный, уравновешенный.
	<p>Решение по органам чувств: Обоняние: фитопрепараты. Осязание: согревающие процедуры. Зрение: повязка на глаза. Вкус: сладкое угощение, тяжелого и согревающего свойства. Слух: монотонная приятная музыка. Ум: расслабление ума через согревание тела, использование масла для массажа.</p>	<p>Решение по органам чувств: Обоняние: фитопрепараты расслабляющего свойства. Осязание: процедуры через ткань. Зрение: видеоряд, способствующий умиротворению Желчи. Вкус: сладкое угощение с охлаждающими тяжелыми свойствами. Слух: монотонная музыка. Ум: расслабление ума через расслабление мышц.</p>	<p>Решение по органам чувств: Обоняние: фитопрепараты. Осязание: согревающие процедуры, без использования масла. Вкус: угощение легкое и согревающее по свойству. Слух: успокаивающая музыка.</p>

адресно воздействуя на них, добиваться не только глубочайшего расслабления, но и способствовать восстановлению сниженных ресурсов здоровья, что является перспективнейшей стороной спа-индустрии, превращающей ее в здоровьесберегающее направление «Умного СПА».

Отдельное внимание стоит уделить простоте обучения такой технологии, притом что сложносоставные индивидуальные процедуры, основанные на типологическом отличии, включают в себя и западные методы мягких мануальных техник, и разнообразие техник массажных национальных школ, и обязательное использование необходимого спа-инструментария, такого как камни или мешочки с травами. Основой, определяющей 3 типологические программы, всегда становятся те знания, которыми уже обладает специалист на момент начала обучения «Умному СПА». Технология, будучи индивидуальной по отношению к клиенту, индивидуальна и по отношению к мастеру, подстраиваясь под его индивидуальные особенности.

Это позволяет массажисту не только в кратчайшие сроки освоить новую технологию, но и все последующие знания, получаемые вне данной технологии, легко интегрировать в процедуры согласно типологическим системам, т.е. каждый раз дополняя и совершенствуя готовую процедуру. В этой связи любое новое знание сразу находит осмысленное применение, становясь навыком, что позволяет массажисту значительно эффективнее и быстрее повышать свой профессиональный уровень.

Такая система обучения очень удобна и для тех, кто организует работу предприятий, оказывающих спа-услуги. Технология «Умное СПА» позволяет в кратчайшие сроки получить нужного специалиста, который, возможно, еще не столько за счет личного мастерства, сколько за счет строгого соблюдения технологических схем составления процедур, сможет поддерживать гарантированное качество спа-процедур.

С.И. Шурухт,
 руководитель спа-салона «СПА-Тибет», Москва;
 Е.М. Литвиченко,
 руководитель школы массажных техник «Fly hands», Новосибирск

TOPSPAFEST-2012

IV Международный Фестиваль СПА и МАССАЖА.
 25 сентября – 5 октября 2012 года.
 Кемер. Турция.



Программа для массажистов.
 Интернет-выборы преподавательского состава. Международный состав учителей. Оптимистичная стоимость. Возможность дополнительного заработка.
 Оптимальное сочетание учёбы, работы и отдыха.
 Докладчики **ВПЕРВЫЕ** представят данные материалы и свои методики. Руководители спа увидят как уже знакомые лица – признанных авторитетов спа в нашей стране, так и совершенно новых докладчиков, никогда до сих пор, не выступавших перед нашей аудиторией, однако хорошо известных и авторитетных зарубежом.
 Программа для учителей спа и массажа.
 Увеличить свою аудиторию. Возможность проводить коммерческое обучение.
 Возможность получить реальный статус популярности через демократические интернет-выборы.
 Программа для туристов и гостей фестиваля.
 Впервые туристы смогут окунуться в океан СПА... «Океан» - потому что никогда ранее в их ра сплоржении не было столько профессиональных рук. Потому что для туристов подготовлена уникальная спа-программа оздоровления BODYINSIDE от мировых звезд спа.

+ 7 495 979 87 05, www.topspafest.com

Масса жизни!

Понимание приходит с опытом. А опыт объективен, как цифра. Видимо так, исходя из опыта поколений, и родилась эта формула: ЖИЗНЬ, умноженная на ТЕЛО = ЖИЗНЕННАЯ ЭНЕРГИЯ. Чем радостней телу, тем больше шансов быть успешным, вести интересный образ жизни и с благодарностью за каждый прожитый день обращаться к небесам. К самым сильным ощущениям, доступным телу, можно отнести массаж. Почему массаж? Все очень просто: массаж – французированное арабское «masser» – слово, которое в переводе обозначает «касаться, щупать». Конечно, прикосновения бывают разными. Можно, например, прикоснуться к телу раскаленным прутом или спинкой ежика. И на уровне боли заставить признать хозяина этого тела, что ощущения от «массажа» могут быть весьма интенсивными. В этом-то и смысл: законы распространяются на все явления, без учета их полярности. И раз болевой ответ нашего тела на прикосновения происходит столь ярко, можно представить себе и степень позитивных (целительных, косметологических, психокорректирующих) «прикосновений». Массаж – это терапевтический метод, построенный на совокупности механических, нейродинамических и рефлекторных техник воздействия на ткани, органы, функциональные системы и организм в целом. Существует множество техник, делимых по сторонам света (восток–запад, север–юг), школам, странам, мануальности: классические, нейроседативные, эндермологические, вакуумные, антицеллюлитные, пластические, лимфодренажные, медовые, ледяные, ручные, ножные, массаж телом и т.д. Но все они едины в одном – в векторе действия. Массаж вовлекает в слаженное взаимодействие множество физиологических процессов, оказывая общее оздоровительное влияние на организм. Он стимулирует продвижение лимфы и крови по сосудам, тонизирует венозно-артериальную сеть, облегчает работу сердца. В крови увеличивается количество гемоглобина, эритроцитов и лейкоцитов, оптимизируется газообмен, повышается эффективность работы выделительных систем, механизмов детоксикации и обмена веществ.



При помощи массажа можно влиять на функциональное состояние коры головного мозга – снижать или повышать общую возбудимость, усиливать ослабленные и восстанавливать утраченные рефлексы, улучшать функции проводящих путей. К тому же массаж – лучший реаниматолог соединительной ткани. Поэтому и кожа становится упругой, свежей, эластичной от его живительного действия, и сумочно-связочный аппарат суставов укрепляется, и проблемные мышечные состояния (атрофия, гипотонус) ликвидируются, то есть восстанавливается физиологический потенциал опорно-двигательной системы. Но это все теории, выводы и систематизация чужого опыта. Я же хотел бы поговорить о себе: о своих ощущениях от «прикосновений» в жизни – жизни массажиста. Представьте себе: весна. За окошком аппетитно жарится теплый солнечный блин, красавицы девчонки фланируют в юбочках мини, соблазняя кавалеров пленитель-

ностью плавных изгибов тела, часть которых – просто результат твоей работы (работы массажиста). А что было до весны? Правильно, зима. Что же делает зима с нашим телом? Заставляет запастись жировую прослойку. А что делает массажист после первого пробуждения чудесной красавицы от зимней спячки? Помогает заново обрести все присущие ей достоинства, восстановить несколько разбитый бастион пленительности, упругости и стройности. И как же приятно сознавать, что это ты вложил часть своего скромного мастерства в эту цветущую, сумасшедшую красоту! Кстати, о мастерстве. Светлая голова, знания и виртуозные руки – конечно, самое главное условие профессионализма. Но чего будет стоить первоклассный хирург со ржавым, зазубренным скальпелем в руке? Какова реальная польза от умелого массажиста, «забывающего» и без того уставшую от синтетики, хлора-фтора-формалина кожу минерально-вазели-

новой смесью? Каковы перспективы «участия в вашей внешности» косметолога, применяющего препараты с непредсказуемыми побочными эффектами, которые могут отразиться не только на вашем лице, но и на состоянии кожи его (специалиста) рук? Высокое качество инструмента, с которым профессионал воплощает свой замысел, – это половина его успеха. Поэтому могу без преувеличения сказать: мне очень повезло! Я работаю с косметикой, качество и высокая эффективность которой подтверждены не одним поколением массажистов, ведь марке STYX более 100 лет!

Теперь о самом вкусном: об ароматерапии в массаже. Эфирные масла повышают эффективность любого массажа в 2–3 раза и наделяют его уникальными свойствами. За годы работы я перепробовал разные варианты ароматических формул, превращающих методику массажа в комплекс сверхактивного действия и яркого результата. Вот некоторые из композиций, которые я рекомендую своим коллегам для использования в практике:

- Формула «огня» (в разогревающих техниках): имбирь 5 + мандарин 3.
- Две формулы «льда» (в охлаждающих и противоотечных техниках): первая – лиметт 4 + сандал 5 или жасмин 4 + лиметт 4; вторая – можжевельник 5 + лимон 5 + кипарис 3 + сосна 5.
- Формула обезболивания: мирт 5 + гвоздика 3 + герань 5 + перец 4 + найоли 5 + майоран 7.
- Две формулы тонуса: первая – нероли 6 + лиметт 6 + шалфей 3; вторая – вербена 4 + имбирь 4 или шишандра 3 + имбирь 4.
- Формула метаболизма: душица 2 + сосна 2 + апельсин 3 + вербена 3 + жасмин 3.
- Формула иммунитета: ель 6 + апельсин 5 или кедр 7 + грейпфрут 5.
- Формула десенсибилизации (при дерматитах, аллергии): иссоп 3 + розовое дерево 3 + лиметт 3.
- Формула релаксации и антистресса: сандал 5 + нероли 3 + ладан 5 или розовое дерево 5 + лаванда 7.
- Ангиотоническая, антисклеротическая формула: петит грейн 5 + кипарис 5 + нероли 7 + сосна 3.
- Формула легкого дыхания: петит грейн 5 + сосна 5 + мирт 7.
- Формула омоложения: роза 5 + фенхель 2 + розовое дерево 5 + мирра 5.
- Формула мужества (повышение всех видов активности мужчин): имбирь 5 + ветивер 5 + бергамот 5 + грейпфрут 2.

- Формула женственности (повышение всех видов активности женщин): пачули 5 + нероли 4 + шалфей 2 + лиметт 2.
- Формула коррекции фигуры: кипарис 4 + душица 2 + апельсин 4 + розовое дерево 5.
- Детоксическая формула: лиметт 5 + можжевельник 5 + сандал 3.

Цифры в рецептуре обозначают капли или части.

Это всего лишь несколько вариантов терапевтических миксов из бесконечного кладезя природной аптеки. Таким образом, вы можете сделать экстремальную рецептуру, индивидуальное массажное средство для любого пациента, исходя из анамнеза и стоящих перед вами задач. В качестве идеальной базовой субстанции для массажного средства оптимально подходят растительные масла хо-



лодного отжима – низкомолекулярная основа для введения биоактивных веществ. Варианты: миндальное, виноградной косточки, ростков пшеницы, авокадо и т.д. Эти масла – мощные антиоксиданты, богатые токоферолами – цитостабилизирующими веществами, участвующими в процессах тканевого дыхания, синтеза витаминов А и D. Они активизируют трансмембранный перенос питательных и лечебных веществ в клетку, обеспечивают идеальное скольжение, захват мышечной ткани, подкожно-жировой клетчатки, не оставляют минерально-вызелиновой пленки, полностью воспринимаясь кожей. Дозировка: на 20 мл основы – 5–30 капель эфирной композиции. Дозировка зависит от возраста, чувствительности кожи, типа нервной системы, артериального давления, наличия заболеваний, остроты решаемой проблемы и т.д. Главное в методиках ароматерапии – принцип постепенности! Если применять эфирные масла качественные, по назначению, в нужной дозировке – навредить организму практически невозможно.

Но формулы – это формулы, всего лишь знание, умноженное на творче-

ство и возведенное в степень опыта. Каждый в процессе работы создает «свои рецепты». Существует и «тяжелая артиллерия»: профессиональная линия STYX по уходу за лицом и телом Aromaderm. Имея в руках такой мощный арсенал препаратов, я могу решать широкий круг возможных проблем, с которыми ко мне приходят пациенты. Я знаю, как мне действовать в каждом конкретном случае, потому что мой «арсенал» состоит из терапевтических модулей, каждая из комбинаций которых позволяет создать индивидуальный курс максимально эффективных в данной сфере процедур. Это может быть сочетание влажных кнейповских «Виски-пеленаний» с мануальным гемолимфодренажем и локальным воздействием ультразвука (программа лифтинга тела и повышения тонуса сосудистой стенки). Или, например, несколько процедур «убойной силы», состоящих из горячих термоцеллюлярных техник и «жесточкого» (по отношению к целлюлиту) антицеллюлитного массажа – уникальная по своей яркости и результативности система, которая, на мой взгляд, является прорывом в области действенной нехирургической косметологии. А может быть, клиенту будет достаточно раз в неделю приходить ко мне на сеанс нейроседативного, антистрессового массажа, исполняемого в уникальной технике Энрике Кастельс Гарсиа, – массажа, который иногда называют «гипнозом руками», поскольку он полностью снимает нервное напряжение и негативные подсознательные установки, возникающие, например, при болезни нашего века – синдроме хронической усталости. Мы, массажисты, дарим множеству людей легкость и красоту, снимаем комплексы, возвращаем ускользающую молодость, веру в себя, оптимизм и позитивный взгляд на жизнь. Это, конечно, радует, но истинное счастье я ощущаю, глядя на подводную часть айсберга нашей работы: на окрепший иммунитет, восстановленный обмен веществ, слаженную работу всех систем и... счастье в любви – залог долгой и осмысленной жизни. Ибо, как я уже говорил, понимание приходит с опытом, а опыт объективен, как цифра. Так из поколения в поколение передается великая мудрость: жизнь, умноженная на тело, есть сила жизненной энергии. Радость тела открывает человеку новые возможности во всем – и в работе, любви, духовной жизни.

*Андрей Шконда,
руководитель отдела развития профессиональной косметики «Аромадерм», Москва*

Магический Элемент Массажа



STYX
NATURCOSMETIC

Аппаратный антицеллюлитный массаж с помощью комплекса «АкваТорнадо»

Антицеллюлитный массаж уметь руками или специальным аппаратом может решить многие проблемы, возникающие у женщин в любом возрасте. В настоящее время самая популярная программа – антицеллюлитный массаж ног и ягодиц – позволяет провести комплексное воздействие сразу на несколько проблемных участков тела (внутренняя часть бедер, ягодичная складка, зона «галифе»). Массаж воздействует на подкожно-жировой слой, активизирует обменные процессы в жировых отложениях. Антицеллюлитный массаж за счет специальных массажных техник улучшает состояние стенок кровеносных сосудов, увеличивает приток и отток крови, лимфы и межклеточной жидкости во всем организме. Это приводит к быстрому и положительному результату в виде коррекции фигуры, ликвидации локальных целлюлитных образований, общего снижения массы тела, улучшения самочувствия, прилива энергии. В процессе сеанса антицеллюлитного массажа температура массируемых участков повышается на 1,5–2°C. Кровь выполняет свою прямую функцию – приносит клеткам кислород и различные питательные вещества, а уносит шлаки.

Массаж – это не просто набор мануальных манипуляций, это система воздействия на глубокие слои жировой ткани, восстановление функций кожи и подкожно-жировой клетчатки посредством грамотно спланированных мануальных и аппаратных массажных техник. Борьба с первыми признаками появления целлюлита, а также с причинами его возникновения должна вестись активно и, что немаловажно, профессионально.

Существует 4 стадии целлюлита. На **1-й стадии** его практически невозможно увидеть. Кожа при этом по-

прежнему ровная и гладкая. Поэтому на 1-м этапе избавиться от целлюлита проще, чем на последующих. На **2-й стадии** развития целлюлита венозная система уже не справляется с тем количеством жидкости, которое необходимо выводить из организма. Если первые 2 стадии целлюлита не заметить, то проблема очень быстро переходит в 3-ю стадию, когда жидкость уже начинает сдавливать артерии, которые ответственны за поставку кислорода в ткани. Как только кислород перестает поступать, начинает разрастаться соединительная ткань в виде сеточки, похожей на соты. На первый взгляд, кожа кажется нормальной, но если собрать ее в складку, можно увидеть пресловутую «апельсиновую корку».

На **3-й стадии** целлюлит лечить значительно труднее из-за образования все той же соединительной ткани. В мягких, не затронутых соединительной тканью местах, кожа легко сдвигается и перемещается, а там, где есть «рубец», формируется «апельсиновая корка».

Лимфодренаж на этом этапе практически бесполезен. Поэтому салоны, предлагающие лечение 3-й стадии целлюлита с помощью лимфодренажа, вызывают сомнения в компетентности. Такой целлюлит нужно «разбивать». Еще совсем недавно одним из самых популярных способов «разбивки» был силовой массаж. Но при таком массаже вместе с жиром и соединительной тканью рвутся капиллярные вены, артерии и нервные окончания. Это очень болезненная процедура и не очень эффективная. Сегодня существуют более «цивилизованные» методы: электролиполиз, липолиполиз или целлюлолиполиз. Сейчас становится популярным ультразвуковой метод избавления от целлюлита. Разработаны схемы лечения целлюлита, где вакуумный массаж сочетается с вибромас-

сажем и электролиполизом. Последние разрушают жировые клетки, а вакуумный массаж, усиливая лимфоток, очищает организм от продуктов их распада. Кроме того, вакуумный массаж тонизирует мышцы, проводя небольшой лифтинг, восстанавливает упругость кожи, способствует рассасыванию рубцовых тканей и стрий. Поэтому вакуумный массаж применяется для улучшения и укрепления контуров тела, т.е. моделирования фигуры.

Целлюлит становится отчетливо виден, когда вокруг нежной сеточки возникает еще одна, более крупная сетка из соединительной ткани. Это уже настоящее заболевание в отличие от первых 3 стадий, которые патологией, строго говоря, не являются. Лимфодренаж, диеты, а уж тем более сауна и кремы здесь не помогут. В этом случае нужна липосакция (липосакция) – операция по удалению жира.

Сегодня на российском рынке имеются разнообразные массажные аппараты, в том числе и те, что сделаны на основе новейших разработок наших ученых. Мы предлагаем массажистам-профессионалам обратить внимание на возможности проведения антицеллюлитного массажа с помощью новой медицинской технологии и многофункционального аппаратного комплекса «АкваТорнадо», который был создан для эффективного лечения, восстановления и омоложения организма посредством тренировки и восстановления капиллярного русла.

Подводный вакуумный массаж (ПВМ) – это и терапевтическое, и косметическое воздействие на кожу и тело. И если необходимо решить такие проблемы, как целлюлит в области ягодиц, на задней поверхности бедер и в зоне «галифе», а также избавиться от «апельсиновой корки», то вакуумный гидромассаж – не-



обходимая косметическая процедура. За счет расслабления мышц в проблемной зоне достигается лечебный эффект вакуумного гидромассажа.

При этом вакуум влияет не только на кожные рецепторы, но и на активные точки, оказывая лечебное воздействие на весь организм. При лечении целлюлита вакуумный гидромассаж наиболее эффективен в сочетании с другими процедурами, такими как, например, массаж и электролиполиз.

Российские ученые во главе с кандидатом технических наук, руководителем компании ЗАО «НИКФИ» Алексеем Ивановичем Мирошниковым создали многофункциональный аппаратный комплекс «АкваТорнадо» для ПВМ. ПВМ – это передовой метод, сочетающий уникальные свойства воды, вакуума и кислорода с применением специальной техники и представляет собой рефлекторное воздействие на кожу и глубокие ткани.

Новая технология «АкваТорнадо» основана на воздействии на участок кожи низкочастотных механических колебаний, вызванных сильной струей воды. Основными преимуществами

ми комплекса «АкваТорнадо» являются неинвазивность метода, отсутствие реабилитационного периода, возможность получения немедленных результатов.

Стимуляция лимфооттока при помощи комплекса «АкваТорнадо» способствует нормализации следующих функций лимфатической системы:

- обеспечение постоянства состава и объема межтканевой жидкости;
- связь между межтканевой жидкостью, лимфатическими сосудами, узлами и кровью;
- резорбция и транспортировка продуктов расщепления пищи из кишечника в систему кровообращения;
- резорбция жидкостей из серозных полостей;
- барьерная функция;
- лимфоцитопоэтическая функция;
- иммунная функция.

Лимфодренаж и антицеллюлитный массаж эффективно справляются с застойными явлениями в тканях организма, способствуя выведению излишней жидкости и токсинов и постепенной нормализации микроциркуляции и обмена веществ в тканях. Уникальная комбинация механической энергии вакуума с подачей кислорода усиливает межклеточное распределение кислорода из-за нагрева более глубоких слоев кожи – дермы и гиподермы. Это способствует более глубокому проникновению тепла, увеличивает циркуляцию крови в месте воздействия, увеличивает уровень насыщаемости тканей кислородом и распространение питательных веществ, стимулирует лимфатический дренаж, уменьшает отек, увеличивает эластичность соединительных тканей.

Проведение процедур на аппарате «АкваТорнадо» основано на воздействии на кожу и подкожно-жировую клетчатку специально сконструированной насадки. Ее принцип действия основан на уникальном сочетании создаваемого водной средой вакуумного «всасывания» кожной поверхности и возможности перемещения насадки по поверхности тела в любом направлении. Таким образом, происходит симметричное трехмерное воздействие на кожу и подкожно-жировую клетчатку, благодаря которому осуществляется выраженный лифтинг кожи. Кожа разглаживается, улучшается ее эластичность, тургор и цвет.

Лимфодренаж осуществляется на нескольких уровнях:

- поверхностный лимфодренаж – воздействие на лимфатические ка-

Салон подводного вакуумного массажа ВОДНЫЙ ЦВЕТOK

- подводная вакуумная терапия
- фитотерапия
- озонотерапия
- обертывание
- косметология
- омоложение
- тренажерный зал
- массажи
- SPA-процедуры

Каждый день, с 10 до 22 часов мы открыты как для посетителей, так и для деловых партнеров в развитии инновационного бизнеса.

Звоните по вопросам партнерства:

+7(903)796-4065
Алексей Иванович



+7(495)380-3245

+7(495)380-3246



Огородный пр-д
21В

www.водный-цветок.рф



пилляры, расположенные на коже, и на нейрорецепторы, идущие от кожи к гладким мышцам;

- глубокий лимфодренаж – воздействие на лимфатические сосуды и эмульсия активного сокращения мышц;
- внутренний лимфодренаж – воздействие на области проекции основных лимфатических лимфоузлов (пахово-бедренных, подколенных и т.д.).

ПВМ – процедура, заключающаяся в сочетании воздействия «силы» воды, плавного объемного трехмерного растяжения, расслабления участка тела, растворенных веществ и приемов «очистительного» массажа с последующим кислородным или лекарственным воздействием на все тело. Массаж проводится в ванне емкостью 400–600 л с питьевой или минеральной водой при температуре 36–38°C в течение 45 мин. Теплая вода способствует снятию спазма с артерий и общему расслаблению мышц, что является непременным условием для проведения лимфодренажного и антицеллюлитного массажа.

Основное достоинство ПВМ – его более глубокое и интенсивное воздействие, без силового давления на тело человека по сравнению с обычным гидромассажным воздействием водяных струй и ручным массажем. Сочетанное воздействие заметно уменьшает эффект «апельсиновой корки», стимулирует процессы расщепления и сжигание жиров (липидов) в клетках, улучшает микроцир-



куляцию крови в коже и подкожно-жировой клетчатке, обладает дренажным действием, придает упругость и молодость телу, восстанавливает эластичность кожи, способствует стабилизации гормонального обмена, устраняет отечность, стимулирует синтез коллагена.

ПВМ по праву признан универсальной лечебно-косметической процедурой, что и находит отражение в широком спектре его применения. Редкие моменты, когда вам посоветуют воздержаться от сеансов вакуумного гидромассажа, – это острые воспалительные заболевания внутренних органов, дефект кожи в области воздействия, желче- и мочекаменная болезнь и рецидивирующий тромбоз. Стандартный курс антицеллюлитного массажа состоит из 10 процедур, однако некоторым пациентам может потребоваться больше для достижения результата.

Чтобы обогатить базовую терапию ПВМ, пациентам можно рекомендовать процедуру в мини-бане «кедровая бочка». Пар при помощи парогенератора подается в саму бочку, в которой находится пациент, а голова его тем временем остается в прохладе. В контейнер парогенератора загружают фитосбор, и проходящий через него пар насыщается экстрак-

тами целебных растений. Такая мини-баня при всей эффективности оказывается гораздо более щадящей для сосудов головного мозга. Кроме этого, параллельно можно провести курс обертываний, которые будут более эффективны при проведении на очищенной коже. Обертывание – одна из самых популярных спа-процедур, которая отлично воздействует на локальные жировые отложения. Обертывание оказывает прямое действие на кожу и опосредованное – на подкожно-жировую клетчатку и мышцы. Для обертывания очень удобно использовать готовые косметические фитобальзамы.

Борьба с целлюлитом не ограничивается лишь процедурами антицеллюлитного массажа. Если после стабилизации состояния пациент вернется к прежним привычкам и образу жизни, проблема вернется. Рекомендовано профилактическое применение курса антицеллюлитного массажа при помощи аппарата «АкваТорнадо» на протяжении года.

Я.М.Ерёмушкина, кандидат медицинских наук, доцент МГМСУ;

А.И.Мирошников, президент ЗАО «НИКФИ», кандидат технических наук, член Союза кинематографистов России, член SMPTE, академик АКИ «Ника», Москва

Проблемные зоны тела, или Как бороться с целлюлитом

Целлюлит – это косметический недостаток, проявляющийся бугристыми уплотнениями на поверхности кожи. На клеточном уровне он представляет собой специфическое изменение жировой ткани, заключающееся в разрастании жировых клеток (их гипертрофии), фиброзировании (затвердевании) их каркаса и утолщении соединительных межклеточных перегородок, что приводит к изменению рельефа кожи.

Немаловажную роль в развитии целлюлита играет нарушение микроциркуляции крови в данной области. Застойные явления в жировой ткани вызывают нарушение внутриклеточного обмена веществ в жировых клетках (адипоцитах). Как известно, интенсивность обмена в жировых клетках зависит от интенсивности кровотока через жировую ткань, ведь для того, чтобы адипоцит мог получать жирные кислоты и выделять их обратно в кровь, ему необходим контакт с кровеносным сосудом, и, если такой контакт теряется, адипоциты не могут избавляться от лишнего жира. Таким образом, даже при нормальной массе тела, но при наличии застойных явлений в жировой ткани может развиваться локальная гипертрофия адипоцитов, то есть целлюлит.

Но почему при нормальной массе тела развиваются локальные изменения в жировой ткани и при этом они настолько заметны? Чтобы ответить на данный вопрос, необходимо рассматривать целлюлит в свете проблемы лишней массы тела. На самом деле обе эти проблемы взаимосвязаны. В обоих случаях ведущим звеном патогенеза является гипертрофия жировых клеток: при целлюлите, как уже было сказано, локальная, при ожирении – тотальная. И воздействие только на одно из этих состояний является ошибочным. Так, например, при коррекции фигуры однонаправленно воздействуют на избыточную массу тела, но забывают про целлюлит, а поскольку при ожирении целлюлит как бы «замаскирован» лишними жировыми отложениями, при похудении и нормализации массы тела он становится более за-

метным. Для того, чтобы этого избежать, необходимо комплексное воздействие как на избыточную массу тела, так и на целлюлит.

Провокаторы целлюлита

Для того, чтобы эффективно бороться с целлюлитом, недостаточно понимать его патогенез, необходимо знать, какие факторы могут спровоцировать целлюлит.

- **Малоподвижный образ жизни** является грозным провокатором целлюлита. Ограниченная подвижность и сидячий образ жизни приводят к нарушению кровообращения и микроциркуляции крови, ослаблению тока лимфы. Длительное сидение оказывает давление на бедра и ягодицы, таким образом препятствуя нормальному кровотоку в этих областях, и, как уже было сказано, это приводит к нарушению внутриклеточного обмена в жировой ткани. Кроме того, повреждаются капилляры, кровь и лимфа из которых инфильтрирует ткани.

- **Неправильное питание** является одной из главных причин возникновения и развития целлюлита. Под неправильным питанием мы понимаем так называемую удобную еду (быстрого приготовления), которая составляет основу рациона большинства людей. Такая пища бедна полезными компонентами и перенасыщена жирами, солью, сахаром и различного рода пищевыми добавками, красителями, консервантами и заменителями, которые, как показывают исследования, не всегда безопасны. Такая пища, несомненно, приводит к нарушению обмена веществ в организме, в результате чего повреждаются ткани, застаивает-



ся жидкость, ослабевают кровеносные и лимфатические сосуды, увеличивается масса тела. Усугубляется процесс формирования целлюлита вследствие избытка в рационе насыщенных жиров.

- **Вредные привычки**, к которым относятся курение, злоупотребление алкоголем и кофеином в больших дозах. При чрезмерном поступлении этих веществ в организме накапливаются свободные радикалы (побочные продукты окислительных реакций), которые проникают внутрь клеток и нарушают ее функции за счет повреждения жизненно важных клеточных структур.

- **Напряжение нервной системы и стрессы** оказывают разрушитель-

ное действие на все системы организма, нарушение работы которых создает благоприятную почву для образования целлюлита. В состоянии стресса отложение жира происходит в верхней части и подреберных областях живота, над пупком.

- **Постоянное ношение нижнего белья, обтягивающего тело**, а также тесной, узкой одежды, ремней, поясов приводит к скоплению жидкости в тканях над и под местами обхвата. Формируются отеки, которые при продолжительном воздействии давящей одежды принимают постоянный характер.

- **Гормональный фон**, вернее его нарушения, также способствует появлению целлюлита. Критическими периодами в образовании целлюлита можно считать подростковый возраст (период полового созревания), беременность, климактерический период, а также моменты начала и окончания приема гормональных контрацептивов.

Борьба с «апельсиновой коркой»

Зачастую к началу летнего сезона женщины с энтузиазмом начинают бороться с целлюлитом, но через какое-то время все бросают, как правило, до следующего сезона или нового пика активности целлюлита. Это является главной ошибкой. В борьбе с целлюлитом необходимо систематическое воздействие на проблемные зоны.

Нормализация массы тела, правильное питание, отказ от вредных привычек и физическая активность помогают в борьбе с целлюлитом, однако этих мер недостаточно. Единственным эффективным средством остается антицеллюлитный массаж, под воздействием которого в подкожно-жировом слое активизируются обменные процессы в жировых отложениях, начинают активно работать адипоциты, постепенно рассасываются фиброзные перегородки и каркас жировых клеток. Под воздействием рук массажиста улучшается кровообращение в проблемных местах – кровь начинает выполнять свою прямую функцию – приносит клеткам кислород и различные питательные вещества.

Для достижения самого лучшего эффекта массаж рекомендуется проводить, используя современные средства, усиливающие благотворный эффект его воздействия. Среди них особого внимания заслуживает линия средств VIVAX, созданная в результате многолетних научно-экспе-



риментальных и клинических исследований ведущими учеными Санкт-Петербургского института биорегуляции и геронтологии Северо-западного отделения РАМН и Академией научной красоты. Уникальность средств VIVAX заключается в том, что основой всей линии является уникальный синтезированный, низкомолекулярный, пептидообразующий «Аминокислотный комплекс VIVAX» избирательного действия.

Пептиды – это короткие цепочки аминокислот, выступающие в роли информационных носителей на клеточном уровне. Низкая молекулярная масса пептидов позволяет им беспрепятственно проникать в по-

врежденные ткани клетки и регулировать выработку необходимого количества активных веществ в нужном биологическом ритме, в зависимости от индивидуальных потребностей организма. Комплексное действие пептидов, входящих в состав средств VIVAX, способствует нормализации функций тканей организма на клеточном уровне (устраняет отечность, укрепляет сосуды, нормализует микроциркуляцию крови, эффективно подтягивает и восстанавливает эластичность кожи), а уникальный состав обеспечивает акцентированное воздействие в соответствии с той или иной проблемой в организме.

Техники антицеллюлитного массажа

Антицеллюлитный массаж, независимо от его вида (общий поверхностный, локальный или лечебный), включает все основные приемы классического массажа: поглаживание, растирание, смещение кожи, разминание круговыми движениями, постукивания, рубление, встряхивание, ручную вибрацию.

Основные техники антицеллюлитного массажа:

- техника насоса (контакт рук массажиста с кожей пациента начинают с подушечек пальцев и заканчивают ладонью, воздействие осуществляется овальными движениями по направлению тока лимфы);
- «совком» (массаж осуществляют запястьем с опорой на пальцы, движения напоминают ход штопора);
- ротационная техника (контакт рук массажиста с кожей пациента начинают большим пальцем, затем всеми остальными пальцами выполняют круговые движения по направлению тока лимфы, причем завершают движение запястьем, повышая давление на кожу).

При выполнении антицеллюлитного массажа необходимо придерживаться определенных правил:

- Антицеллюлитный массаж всегда следует проводить легкими и плавными движениями. Начинают массаж с медленных движений, постепенно ускоряя темп;
- Антицеллюлитный массаж всегда делается снизу вверх по направлению к сердцу;
- Массаж живота следует выполнять деликатно, легкими движениями;
- Продолжительность антицеллюлитного массажа должна составлять полчаса-час и не менее 1 раза в неделю;
- Антицеллюлитный массаж противопоказан при сердечно-сосудистых заболеваниях, варикозном расширении вен и болезнях кожи, особенно воспалительного характера.

Антицеллюлитный VIVAX-массаж

Антицеллюлитный массаж с использованием антицеллюлитных кремо-сливок линии VIVAX BIOLOGIC заставляет более активно и эффективно расщеплять жиры, сжигать их, таким образом уменьшая объемы под-



кожно-жирового слоя. Целью антицеллюлитной VIVAX-процедуры является активизация процессов липолиза в подкожно-жировом слое; повышение тургора кожи, уменьшение объемов тела в проблемных зонах и устранение косметического дефекта «апельсиновой корки». Антицеллюлитные крем-сливки линии VIVAX BIOLOGIC регулируют углеводно-липидный обмен в жировой ткани, стимулируют липолиз в адипоцитах, нормализуют кровообращение в жировой ткани и в коже. Таким образом улучшается эластичность соединительной ткани подкожной клетчатки, что способствует выравниванию кожи и помогает контурировать тело. Помимо этого, антицеллюлитные крем-сливки VIVAX обладают хорошей адгезией. Руки массажиста не прилипают к коже, а это очень важно, поскольку позволяет массажисту хорошо и без лишних усилий промассировать подкожно жировую клетчатку. В комплексе с антицеллюлитным массажем рекомендуется выполнение лимфодренажного массажа, поскольку обе эти программы усиливают действие друг друга.

Лимфодренажный VIVAX-массаж

Лимфодренажная программа позволяет избавиться от отека – основного фактора, способствующего развитию целлюлита. Лимфодренажный массаж проводится по путям оттока лимфы, что в итоге способствует улучшению ее тока в организме, и должен быть очень мягким, безболезненным и не вызывать гиперемии. Массаж должен вызывать такое расслабление всего тела, чтобы клиент засыпал во время сеанса. При таком массаже обязательно следует прорабатывать грудную клетку и диафрагму, иначе он не будет эффективным. Имитация работы

периферической мускулатуры является основным фактором, заставляющим лимфу двигаться по сосудам, поэтому необходимо уделить особое внимание этим мышцам. Во время лимфодренажного массажа рекомендуется использовать регенерирующий крем VIVAX, который позволяет организму быстро избавиться от продуктов распада, образовавшихся в тканях организма. Регенерирующий крем и гель VIVAX используются после физических нагрузок для восстановления микроциркуляции и для снятия усталости мышц. Также эти средства могут быть использованы для улучшения регенерационных способностей кожи после проведения травмирующих косметических процедур, таких как мезотерапия, контурная коррекция, поверхностные химические пилинги, фотоомоложение.

Завершающий этап: домашний уход

Для достижения более выраженного эффекта от процедур необходимо следовать простым правилам:

- следить за питанием;
- избегать стрессов и соблюдать режим сна;
- отказаться от вредных привычек;
- проводить регулярные процедуры по очищению кожи (пилинг 1–2 раза в неделю) и использовать в домашнем уходе средства VIVAX. Как мы уже говорили, женщины с энтузиазмом начинают антицеллюлитный уход за телом в преддверии лета, и после него, как правило, все бросают. Главное в борьбе с целлюлитом – это систематическое воздействие на проблемные зоны. Каждой женщине хочется быть красивой всегда, даже когда пляжный сезон уже прошел.

Д.А. Шкода, врач, эксперт косметических линий, Москва

Уход «молодая мама» от Thalac: повышение упругости кожи и работа с растяжками

Идеальный уход после беременности и/или резкой потери массы тела

Сегодня женщины, недавно ставшие мамами, ведут более динамичный образ жизни, их социальная востребованность значительно выше, чем раньше. И, конечно же, они хотят быть не менее прекрасными и здоровыми, чем до беременности. Все это заставляет современную женщину искать дополнительный спектр услуг для поддержания своего психоэмоционального и физиологического состояния. А специалисты охотно и с удовольствием разрабатывают новые безопасные методики восстановления после родов, способные сделать молодых мам действительно самыми красивыми мамами на свете.

Этой весной французская компания Thalac, специализирующаяся на разработке четких физиологически обоснованных методик коррекции фигуры, предложила вниманию специалистов целую серию новых продуктов и специальный уход за телом в послеродовой период «Молодая мама».

Целью данного ухода является повышение упругости тканей в проблемных зонах (живот, ягодицы, бедра, грудь), существенное уменьшение глубины стрий, нормализация кровообращения, реструктуризация и гидратация кожи, очищение кожи от продуктов метаболизма. Кроме этого, методика способствует похудению в области живота и бедер.

Роды сами по себе – это большое испытание для организма. В этот момент он теряет много энергии и микроэлементов. Отсюда возникает чувство полного опустошения, усталости, женщина чувствует слабость, депрессию, меняется состояние ее кожи, замедляются обменные процессы. Водоросли – первые помощники в решении этой непростой проблемы. Они натуральны и безопасны, что очень важно для женщин, кормящих малыша грудью.

Уход «Молодая мама» от Thalac можно начинать делать уже спустя 4–5 нед после родов. Курс – от 6 до 15 процедур в зависимости от поставленной задачи. Интенсивность – 2 раза в неделю. Длительность процедуры 45 мин. Поддерживающие процедуры – 1 раз в 15 дней. Учитывая то, что позвоночник во время беременности и родов подвергался большому на-



грузкам, у женщины могут быть боли в спине и воротниковой зоне. Поэтому программу можно дополнять массажем спины. Он должен выполняться на начальном этапе процедуры. Противопоказания: гиперфункция щитовидной железы, кровотечения, первые 3–4 нед после родов. Процедура будет актуальна и в послеродовой период, когда из-за гормональной перестройки организма на коже возникают стрии, а также после резкой потери массы тела.

Этап 1. Стимуляция кровообращения и микродеформирование растяжек. Нанести Медовый пилинг на проблемные зоны. В составе пилинга – натуральные водоросли, мед, в качестве эксфолирующих частичек – фруктоза. Богатый полисахаридами и микроэлементами пилинг способствует активации обменных процессов и глубокому увлажнению поврежденной кожи. Мелкими,

но интенсивными круговыми массажными движениями проработать кожу (особенно в зоне стрий) до появления гиперемии. Смыть теплой водой с помощью губки или компресса.

Этап 2. Реструктуризация. Нанести Сыворотку от растяжек на проблемные зоны. В составе сыворотки экстракт березы и экстракт центеллы азиатской. Экстракт березы обладает мощным стимулирующим и тонизирующим и антиоксидантным действием за счет высокого содержания флавоноидов, хлорофиллов и эфирных масел. Усиливается регенерация эластина, кожа становится более упругой и ровной. Экстракт центеллы азиатской обладает дренажным эффектом, способствует улучшению микроциркуляции, что очень важно для кожи со сниженным тургором и стриями. Сыворотку тщательно втирать в растяжки с неболь-

шим нажимом до полного впитывания. Не смывать.

Этап 3. Восстанавливающий массаж зоны живота. Выполнить массаж проблемной зоны по Массажному крему на фукусе 15–20 мин. По животу выполняется авторский массаж врача-кинезотерапевта Джо Даньяка. Этот массаж практически не имеет противопоказаний. При достаточно высокой интенсивности и нагрузке на ткани массаж комфортен для клиента, что немаловажно для кормящих мам. Целью массажа является нормализовать работу кишечника, обеспечить дренаж в зоне живота, повысить кровоснабжение и питание тканей, улучшить их эластичность, а также запустить процесс липолиза. Массажный крем содержит 30% экстракта фукуса, кофеин и масло мяты перечной.

Этап 4. Укрепление и регенерация. Нанести сыворотку «Плоский живот» на всю проработанную зону. Основным компонентом сыворотки – гиалуроновая кислота, которая связывает молекулы воды и интенсивно увлажняет проблемную зону. Это необходимо для того, чтобы процессы регенерации эластинового слоя происходили более активно – во влажной среде клетки имеют возможность свободно перемещаться, а обменные и восстановительные процессы происходят в оптимальном для организма режиме. Кроме этого, за счет гиалуроновой кислоты на поверхности кожи образуется полимерная сеть. Это позволяет биологически активным веществам, входящим в состав косметических средств, задерживаться в ней, что существенно повышает вероятность их проникновения в эпидермис. Следует тщательно втирать сыворотку до полного впитывания. Не смывать.

Этап 5. Похудение и тонус. В маску «Плоский живот» (примерно 3–5 мерных ложек) добавить холодную воду и быстро вымесить шпателем до однородной массы консистенции густой сметаны (пропорция примерно 1:1, воду добавлять постепенно). Нанести готовую маску шпателем на проблемную зону слоем толщиной 4–5 мм (края маски не должны быть тонкими) и оставить на 20 мин. Снять маску «чулком» (прилипшие частички маски, если таковые остались, слегка увлажнить спонжем и стряхнуть). Помимо экстрактов бурых и красных водорослей маска содержит измельченный порошок ра-

ковин устриц, богатый органическим кальцием и магнием. Ионы кальция и магния уплотняют клеточные оболочки, понижают их проницаемость, что позволяет сохранять большое количество влаги внутри клеток. Это приводит к повышению упругости кожи, ее поверхность заметно выравнивается, делается более гладкой и молодой. Экстракт водоросли Кодиум стимулирует клеточный обмен, способствует регенерации тканей и снимает раздражение. Эта водоросль также богата хлорофиллом, который активно выводит из организма токсины.

Этап 6. Увлажнение и комфорт. Нанести на проблемную зону Увлажняющее молочко для тела легкими успокаивающими движениями. В случае если кожа очень дряблая или растяжки очень глубокие, рекомендуется наносить сыворотку «Плоский живот» также после снятия маски в завершении процедуры.

Обязательно рекомендуется параллельно включить в домашний уход 1 или 2 из перечисленных средств: Термальный Гель для похудения тройного действия, Гель для похудения и подтягивания, Укрепляющий гель для бюста, Увлажняющий бальзам для тела.

*Чурикова
Ирина Александровна*
практикующий косметолог
салона «Жан Клод Бегин».

Опыт работы в индустрии
красоты более 10 лет.
Стаж преподавательской
деятельности 6 лет.
Французский диплом
THALAC 1998 г.

«Эстетик Центр»,
Нахимовский проспект, д. 32,
оф. 625

THALAC
MADE IN FRANCE

Профессиональные методики по коррекции фигуры от врача-кинезотерапевта Jo Dagniac (FRANCE)

La Mer Côte Sud

Новый имидж марки

eSpace cosmetic www.esthet.ru

Actif Rides Cavi

Значение лимфодренажного массажа в косметологии и для профилактики варикозной болезни

Лимфодренажный массаж (ЛМ) является довольно востребованной процедурой в косметологии, и это связано как с воздействием на состояние кожи, так и с общим влиянием на организм пациента. В результате происходит повышение настроения, релаксирование, стимулируется кровообращение и лимфодренажная функции, улучшаются все обменные процессы в коже. Клинически мы видим ровный, красивый цвет кожи, эффект лифтинга, улучшение профиля кожи (разглаживание мелких морщин и улучшение состояния глубоких). Прежде чем говорить о технике этого вида массажа, давайте вспомним особенности строения лимфатической системы.

Немного анатомии

Лимфатическая система является частью сосудистой системы, дополняя венозную систему. Основной функцией лимфатической системы является участие в обмене веществ, в результате которого выделяются продукты клеточного и тканевого метаболизма, а также инородные частицы. К ней относятся различные по диаметру и строению сосуды, а также узлы. Наиболее мелкие по диаметру сосуды носят название лимфатические капилляры, их стенка представлена одним слоем эндотелиальных клеток. Они берут свое начало в тканях, открываясь непосредственно во внеклеточное пространство. Соединяясь между собой, капилляры образуют лимфатические сосуды, состоящие из 3 оболочек: внутренней (эндотелиальной), средней (мышечной) и наружной (соединительно-тканной). Важной особенностью лимфатических сосудов является наличие клапанов (напоминающих клапаны венозных сосудов), способствующих току лимфы к лимфатическим протокам. Выделяют поверхностные лимфатические сосуды, расположенные в подкожно-жировой клетчатке, и глубокие, проходящие под мышечной фасцией и

ориентированные по ходу крупных артериальных стволов. По пути поверхностных и глубоких лимфатических сосудов располагаются лимфатические узлы (около 600–800 штук у одного человека), представленные преимущественно лимфоидной тканью, окруженной соединительно-тканной капсулой с примесью гладкомышечных волокон. Благодаря такому строению узел может сокращаться и обеспечивать продвижение лимфатической жидкости далее к лимфатическим стволам и протокам. Лимфа, поступающая в узел по приносящим сосудам, омывает лимфоидную ткань узла, «отдает» инородные частицы, бактерии, клетки опухолей, токсины, взамен «получает» лимфоциты и оттекает от узла по выносящим сосудам и лимфатическим стволам к двум протокам – грудному и правому лимфатическому. В правый лимфатический проток впадает лимфа от правой руки, правой половины головы и шеи, а также правой стороны грудной клетки. В свою очередь, остальная часть лимфы впадает в грудной проток.

Движение лимфы напрямую зависит от сократительной способности лимфатических сосудов, сокращения скелетных мышц (опорно-двигательного аппарата), пульсации рядом лежащих артерий и вен. Повышение венозного давления за счет увеличения, например, объема циркулирующей крови, приводит к усилению объема оттекающей лимфы и замедлению скорости течения лимфы.

Действие ЛМ

Основное действие ЛМ связано с возникновением мощного дренажного эффекта в тканях за счет усиления образования и тока лимфы и крови по сосудам. Избыточная жидкость образуется первоначально в тканях, затем поступает в лимфатические капилляры, а после по сосудам в протоки, впадающие в венозную систему, что снижает лимфостаз, повышается лимфоангиомоторика, размягчается фибротически

измененная ткань (что активно используется, например, при коррекции целлюлита). С другой стороны, во время ЛМ происходит активная доставка питательных веществ и кислорода к тканям. Дополнительно ЛМ оказывает легкое седативное и релаксирующее действия, что актуально для людей, живущих в активном ритме мегаполиса.

Показаниями к проведению ЛМ являются: лимфостаз, хроническая венозная недостаточность (ХВН), стресс, бессонница, избыточная масса тела, целлюлит, снижение иммунитета, увядание кожи, розацеа, склеродермия, некоторые формы акне, пастозность и сухость кожи, период реабилитации после оперативных вмешательств (в частности, пластических операций).

Несмотря на широкий круг показаний к назначению ЛД необходимо помнить о возможных противопоказаниях. Й. Винтер и коллеги выделяют 2 группы противопоказаний:

1. Общие. Острое воспаление, кардиальные отеки, грибковые заболевания, онкологические заболевания. Для области шеи: нарушения сердечного ритма, возраст пациентов более 60 лет, повышенная функция щитовидной железы, гиперчувствительность синокаротидного узла. Для области живота: беременность, менструация, эпилепсия, дивертикулез, аневризма брюшной части аорты, артериальный склероз, воспалительные заболевания кишечника, состояние после тромбоза вен малого таза, состояние после радиотерапии в области живота.

2. Локальные. Острый тромбоз вен (тромбофлебит). Дерматокосметологи и массажисты нередко в своей практике встречаются с пациентами, у которых имеются признаки ХВН. ХВН объединяет ряд заболеваний, приводящих к длительному нарушению венозного оттока из нижних конечностей, которое сопровождается отеком, болью, ночными судорогами с дальнейшим прогресси-

Совершенство массажных технологий

Новинка!

PREMIUM
S I L H O U E T T E

- Масло-гель базовое для массажа
- Relax-крем массажный с расслабляющим эффектом
- Thermo-крем массажный с разогревающим эффектом
- Slim-крем массажный с эффектом похудения

Проводится обучение



САЛОННАЯ
КОСМЕТИКА



МОСКОВСКИЙ
ИНСТИТУТ
КРАСОТЫ

www.cosmetika.ru

Московский офис консультаций и продаж косметических средств профессионалам и частным клиентам:

Москва, Смоленская-Сенная пл., 23/25, офис 120

Телефон / факс: (499) 252-72-74, 252-72-84; info@cosmetika.ru

Учебный центр, обучение косметологов и региональных представителей, семинары и мастер-классы:

Москва, 2-й Неопалимовский переулок, 3/1, офис 3

Телефон / факс: (495) 988-71-00, 988-71-99; center@cosmetika.ru



рованием процесса до выраженных отеков и трофических нарушений и язв. К ХВН относятся варикозная болезнь нижних конечностей, посттромботическая болезнь нижних конечностей, ангиодисплазии (врожденный порок развития сосудистой системы) и др. Есть ряд факторов, которые провоцируют развитие ХВН: наследственность (варикозная болезнь вен нижних конечностей у родителей в 3,5 раза повышает риск возникновения заболевания у ребенка), пол (у женщин риск развития ХВН в 4 раза выше, чем у мужчин), возраст, избыточная масса тела, беременность, роды (увеличивают риск на 40–50%), гормональная контрацепция или заместительная гормональная терапия, образ жизни (курение, малоподвижный образ жизни), профессия (парикмахеры, хирурги, продавцы и др.). Важно

помнить, что каждый пятый пациент с варикозной болезнью вен всего через 11 лет рискует стать инвалидом из-за трофической язвы. К самым ранним признакам заболевания относятся тяжесть, боль в ногах, чувство усталости. В более тяжелых стадиях возникают боль, жжение, судороги, зуд, отеки, поражение кожи в виде гиперпигментации (локальные пятна коричневого цвета), липодерматосклероз (единичные или множественные болезненные красновато-коричневые бляшки), белая атрофия (маленькие пятна белого цвета). Грозным осложнением варикозной болезни вен является возникновение язв нижних конечностей. Все признаки обостряются при избыточной массе тела, малоподвижном и сидячем образе жизни, приеме пероральных контрацептивов, горячих ванн, высокой темпера-

туре окружающей среды (жаркое лето) и др.

ХВН развивается в результате расширения вен нижних конечностей, несостоятельности их клапанов и повышения венозного давления. При варикозной болезни вен возникает нарушение венозного оттока крови, накопление интерстициальной жидкости в тканях, итогом чего является образование флеболимфостатического отека.

Данное заболевание требует обязательной консультации и лечения у флеболога, а проведение ЛМ часто оказывается хорошим дополнительным методом лечения.

Техника выполнения ЛМ (при варикозной болезни вен нижних конечностей)

ЛМ проводится по направлению тока лимфы (венозный и лимфоотток в нижних конечностях всегда вверх), то есть от лимфатических сосудов к близлежащим лимфатическим узлам. В области нижней конечности выделяют следующие группы лимфатических узлов:

- передние большеберцовые, располагаются на передней поверхности голени в верхней трети;
- подколенные, лежащие в глубине подколенной ямки;
- глубокие и поверхностные паховые, располагаются под паховой связкой.

Перед проведением ЛМ необходимо провести тщательное очищение кожи пациента, при необходимости проводится этап глубокого очищения. С этой целью используются мягкие скрабы или химические пилинги на основе комплекса фруктовых кислот. Гель с альфагидроксильными кислотами в концентрации 25% при pH 3,2 является мягким, безопасным, но эффективным средством для подготовки кожи ног (голена, бедра) к массажу и интенсивному уходу. Комплекс фруктовых кислот нормализует процесс кератинизации, обеспечивает профилактику гиперкератоза, выравнивает цвет и микрорельеф кожи.

Следом за этапом глубокого очищения начинается интенсивный уход, который заключается в нанесении сывороток (по проблеме), проведении массажа и использовании масок (крем-маски, альгинатные или обертывание). Не забывайте, что после удаления масок кожа нуждается в защите, особенно летом. Молочко, крем или спрей для этих целей должны содержать фактор защиты от солнца (SPF) не менее 15 единиц и

обязательно фильтры от лучей А-типа (UVA).

Для проведения ЛМ идеально подойдут как масла, так и массажные кремы на базе множественных эмульсий линии Premium Silhouette. Например, хочется обратить внимание на Relax-крем массажный с расслабляющим эффектом. Средство предназначено для проведения массажа тела в расслабляющих процедурах. Обладает высокими массажными свойствами, обеспечивая длительное комфортное скольжение. Богатый коктейль органических биокомпонентов снимает напряжение, увлажняет и питает кожу, обогащает микроэлементами. Благодаря содержанию антиоксидантов препарат способствует замедлению процесса увядания кожи. Легкая эмульсия с нежным приятным ароматом обладает освежающим эффектом, улучшает кислородное снабжение кожи. Удобный в работе крем не оставляет жирной пленки и следов на коже, подходит для чувствительной кожи. Идеальным подспорьем для массажистов, практикующих выездной массаж, будет масло-гель базовое для массажа, которое представляет собой самостоятельное массажное средство или основу для проведения длительного массажа тела в расслабляющих, тонизирующих и антицеллюлитных программах. Обладает высокими массажными свойствами, обеспечивая пролонгированное скольжение. Натуральные масла благоприятно воздействуют на кожу, питают и увлажняют ее, способствуя восстановлению защитного липидного барьера и эластичности. Уникальная плотная текстура средства мгновенно тает в руках, превращая гель в бархатистое масло, а процедуру массажа – в наслаждение для мастера и клиента.

Не оставляет жирной пленки на коже, идеально подходит для массажа тела с выраженным волосатым покровом. Не содержит отдушек и красителей, не комедогенно. Допускается добавление индивидуально подобранных для клиента аромакомпозиций.

Этапы проведения ЛМ

1 Эффлераж. Проводятся легкие штриховые движения в области передней и задней поверхностей стопы, голени и бедер.

2 Круговые движения. Ладонь кладется плотно на кожу бедра и начинает совершать круговые движения по коже. Для увеличения площади прорабатываемой поверхно-



сти можно использовать ладони обеих рук, положив одну рядом с другой. Около 8–10 кругов выполняются на одном месте, затем следует перейти на другой участок. Следом за бедром по аналогии выполняются движения в области голени и стопы. Серию повторите трижды.

3 Вращающие движения. Проводятся одной или обеими руками попеременно. Большой и остальные пальцы совершают однонаправленные вращающие движения в сторону тока лимфы. Для проработки одной зоны необходимо совершить 10–15 движений. Серию повторите трижды.

4 Сдвигающие движения. Большой и остальные пальцы совершают разнонаправленные движения (сдвигающие). Техника используется для проработки глубоких лимфатических сосудов. Проводятся одной или обеими руками попеременно. На проработку одной зоны потребуется 10–15 движений. Серию повторите трижды.

5 Дренаж лимфатических узлов. Проводите после каждого варианта движений. С этой целью в области проекции соответствующей группы лимфатических узлов необходимо совершить 5–6 легких нажатий. Кристина Шрамчек-Друзио дает



следующие общие рекомендации по технике проведения ЛМ: сила надавливания от 0 до 40 мм рт. ст. (в зависимости от состояний кожи), время надавливания – не менее 1 с, движения должны быть широкими плоскими и круговыми, количество повторов 5–7 на одном и том же месте, направление давления всегда по направлению лимфотока, начинать необходимо с проксимальных отделов, затем переходить к дистальным. Движения рук должны быть мягкими, без трения кожи (не должно возникать выраженной гиперемии), важно, чтобы ЛМ не вызывал неприятных, а тем более болезненных ощущений. Длительность одного сеанса – не менее 30 мин, общий курс составляет 10–15 процедур 1–3 раза в неделю. При необходимости курс повторяют.

WHITE SYSTEM: борьба с пигментными пятнами в салоне и дома

Каждая женщина хочет быть самой красивой и самой привлекательной, и безупречный цвет лица играет в этом немалую роль. Но, к сожалению, иногда на пути к мечте возникают разные препятствия, например такие, как пигментные пятна на лице, появление которых связано в первую очередь со стремлением некоторых женщин во что бы то ни стало обрести загорелый цвет кожи. Как отмечают специалисты, за последние годы значительно усилилась солнечная активность и коже не под силу «в одиночку» противостоять негативным воздействиям солнечного излучения, тем более при наличии гормональных нарушений и неблагоприятных генетических факторов.

Исследования, проводимые в косметологии, показывают, что проблемы гиперпигментации кожи в настоящее время занимают 3-е место после ранних морщин и потери тонуса кожи.

Пигментные пятна: что это?

Цвет кожи человека определяется многими факторами (количеством и распределением пигментов, толщиной эпидермиса, состоянием рогового слоя кожи, количеством и расположением кровеносных сосудов) и зависит от количества и размеров меланосом, содержащих в них меланина (пигмента, определяющего окраску кожи и защищающего ее от ультрафиолетовых лучей), а также от скорости его деградации в кератиноцитах. В состав пигментов, определяющих окраску кожи, входят гемоглобин, каротиноиды и меланин. Синтез меланинов представляет собой сложный многоступенчатый процесс, который происходит в меланоцитах, – клетках базального слоя эпидермиса. Пигменты накапливаются в меланосомах и синтезируются из аминокислоты тирозина путем серии последовательных окислительных реакций. По дендритным отросткам меланоцитов меланосомы постепенно мигрируют в

соседние кератиноциты и, таким образом, распределяются в эпидермисе, определяя цвет кожи. В ходе естественной десквамации пигментосодержащие клетки поверхностного рогового слоя постепенно отшелушиваются. Полный жизненный цикл пигментосодержащей клетки составляет около 28 дней.

Ультрафиолетовое облучение повышает активность меланоцитов, обеспечивая развитие гиперпигментации, которая напрямую зависит от времени воздействия и типа кожи. Локальное увеличение количества меланина в эпидермисе и дерме (так называемый гипермеланоз) приводит к появлению пигментных пятен: наиболее часто на лице (в 95% случаев), реже на кистях рук (37%) и в области декольте (10%). Пигментные пятна имеют цвет от светло- до темно-коричневого. Приобретенные пигментации могут носить временный характер, возникая в зонах дерматоза и усиливаясь под воздействием разных факторов, либо достаточно продолжительное время, выступая симптомом системного заболевания.

Причины гиперпигментации

Пигментные пятна, как правило, более всего беспокоят женщин, и многие представительницы прекрасного пола ошибочно полагают, что данная проблема является сугубо косметической, и в борьбе с пигментными пятнами используют только косметические средства. Однако появление темных пятен связано не только с состоянием кожи. Немаловажную роль в гиперпигментации играет общее состояние здоровья: причиной могут стать как внутренние болезни, так и проблемы с обменом веществ. Именно поэтому перед тем, как начать лечение, рекомендуется обратиться к врачу.

Основными причинами возникновения гиперпигментации считают ультрафиолетовое облучение, гормональные нарушения, воспалитель-

ные процессы, например акне, и на конец беременности. Еще одна причина – частая травматизация кожи. Кроме того, гиперпигментационные проявления нередко становятся следствием истончения рогового слоя эпидермиса. Зачастую причины этого кроются в широко распространенных сегодня химических пилингах и подкожных инъекциях. К нарушениям процессов выработки меланина приводят также лекарственные препараты, провоцирующие аллергию и способные оказать токсическое воздействие на клетки. Повальное увлечение среди молодых людей посещением солярия также играет немаловажную роль в актуализации проблемы гиперпигментации.

Как правило, с гиперпигментацией сталкиваются люди, достигшие 40-летнего возраста. Врачи объясняют это тем, что в более зрелом возрасте организм человека начинает вырабатывать гораздо больше меланина, но при этом меланосомы не успевают равномерно распределяться в коже. Кроме того, усложняет ситуацию протекающая в организме взрослой женщины гормональная перестройка.

Отмечают также определенную сезонность появления пигментных пятен. Несмотря на то что они могут появляться в течение всего года, наиболее активно они дают о себе знать в весеннее время, и связано это с тем, что солнце весной наиболее активно (даже активнее, чем в летние месяцы) и кожа, отвыкшая за зиму от воздействия ультрафиолетовых лучей, не готова им противостоять. Именно поэтому тем людям, которые знают о склонности своей кожи к гиперпигментации, следует начинать пользоваться солнцезащитными кремами уже ранней весной.

Избавление от пигментных пятен

Что же делать, если пигментные пятна появились и очень сильно досаждают? Огромным шагом вперед в данном вопросе стали исследования

французских лабораторий «Институт Эстедерм», в результате которых появилась линия средств WHITE SYSTEM, способная мягко убрать многие пигментные пятна и наладить процессы выработки кожей меланина. Программа комплексного ухода WHITE SYSTEM борется с тремя основными эстетическими проблемами, волнующими женщин больше всего, и оказывает тройное действие: коррекция морщин, повышение упругости и уменьшение гиперпигментации кожи.

Линия WHITE SYSTEM создана при участии следующих запатентованных комплексов и формул:

- **Гипопигменталин** – это флавоноид, ингибирующий действие тирозиназы (содержит экстракт солодки и черной шелковицы), в сочетании с антиоксидантной органической кислотой (стабилизированный витамин С). Гипопигменталин оказывает глобальное действие: регулирует синтезирование меланина в коже, а также распознает и постепенно устраняет неровности цвета кожи, при этом сохраняя целостность эпидермиса.



- **Repair.** В его основе лежит метод клеточной регенерации. Благодаря активным компонентам, составляющим данную запатентованную формулу, действие Repair на кожу проявляется в виде ускорения процессов выработки поддерживающих волокон (коллагена и эластина) и клеточного обновления. Кроме того, средства на основе запатентованной формулы Repair имеют выраженный заживляющий эффект. В результате регулярного применения продуктов, содержащих данную формулу, происходит постепенное разглаживание даже довольно глубоких морщин, кожа снова обретает упругость и эластичность.

- **Time Control System (TCS)** содержит креатин, биофлавоноиды и растворимый витамин С, действия которых в совокупности помогают существенно замедлить процессы старения кожи. В том числе речь идет о замедлении процессов фотостарения, которое зачастую проявляется в гиперпигментации.

- **Клеточная вода** – основа всех без исключения средств «Институт Эстедерм». Благодаря тому, что ее формула тождественна составу межклеточной жидкости, она оптимизирует энергетическую среду клеток и повышает эффективность всех применяемых косметических средств.

Салонная процедура WHITE SYSTEM

Косметологи «Института Эстедерм» едины во мнении, что лечение гиперпигментации должно происходить под бдительным контролем профессионала. Отправная точка в борьбе за здоровый цвет лица и гладкую кожу без пигментных пятен – салонная процедура WHITE SYSTEM.

Этап 1. Тщательное очищение кожи. Начинать его рекомендуется со «Средства для снятия макияжа для контура глаз и губ», а затем подключать «Очищающее успокаивающее молочко», при помощи которого осуществляется демакияж лица, шеи и зоны декольте. Если на лице мало



косметики, достаточно одного подхода в использовании данного средства. После этого следует переходить к нанесению «Мягкого крема дезинкрустанта», о свойствах которого мы уже неоднократно упоминали. Для закрепления полученного результата и большей эффективности применяемых далее кремов и масок следует нанести средство «Осмодерлиз 2» (по технике «Института Эстедерм») глубокими круговыми движениями на влажную кожу лица, шеи и декольте. «Осмодерлиз 2» представляет собой растительный гоммаж, тщательно удаляющий ороговевшие клетки и усиливающий проникновение в глубокие слои кожи активных компонентов. Маска-пилинг (мягко обновляет и осветляет кожу, мгновенно улучшая цвет лица) наносится на все лицо, шею и область декольте, при этом следует оставить непокрытой зону вокруг глаз. Данный растительный пилинг следует оставить на 2–5 мин в зависимости от толщины и чувствительности кожи. После этого проводят массаж круговыми разглаживающими движениями по направлению от декольте ко лбу, а затем тщательно смывают пилинг и высушивают кожу.

Этап 2. Стимуляция активности клеток. На данном этапе используют «Осветляющую сыворотку», которую также следует наносить легкими скользящими движениями на все лицо, шею и область декольте.

Этап 3. Массаж. Проводят массаж лица, шеи и области декольте по технике «Института Эстедерм» при по-

мощи «Универсального массажного масла». Его остатки не рекомендуются смывать с кожи.

Этап 4. Тренинг кожи. Для восстановления кожей утраченных под воздействием различных неблагоприятных факторов функций необходимо нанести на лицо, шею и область декольте толстым слоем «Осветляющий восстанавливающий ночной крем».

Этап 5. Глубокое воздействие, осветляющая маска. На данном этапе используется экзотермическая маска-гипс, которую следует наносить ровным толстым слоем, начиная с зоны декольте и до зоны лба включительно. Затвердевая, маска-гипс оказывает моделирующее и лифтинговое воздействие на кожу. Нагревая кожу, маска способствует выводу токсинов и улучшает проникновение активных компонентов средств, использованных на предыдущих этапах данной процедуры. Через 15–20 мин маску следует удалить, осторожно открепляя ее с краев, после чего смыть остатки и мягко подсушить кожу.

Этап 6. Энергизация клеток кожи. Данный этап нацелен на зарядание

кожи энергией посредством орошения «Клеточной водой», которую следует распределить по коже.

Этап 7. Адаптация кожи к окружающей среде. Этот этап является завершающим и заключается в нанесении дневного защитного крема «Сити-Крем».

В зависимости от исходной проблемы данную процедуру необходимо проводить в салоне от 1 до 4 раз в мес.

Процедура WHITE SYSTEM в домашних условиях

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

«Осветляющий очищающий мусс» WHITE SYSTEM имеет мягкую формулу, не повреждающую естественную гидролипидную пленку кожи. Прекрасно справляется с удалением макияжа и иных загрязнений, делая кожу светлее, а цвет лица ярче. В его основе лежит запатентованная формула «Осмоочистление», которая состоит из ультрамягких поверхностно-активных компонентов, помогающих максимально очистить кожу, сохранив целостность ее экосистемы. Еще один компонент, входящий в состав «Осветляющего очищающего мусса», – «Актизен». Это активная отдушка с экстрактом эфирного масла тропического бразильского дерева кабреува, которое с давних пор известно бразильцам в качестве





успокаивающего и ранозаживляющего средства и имеет едва уловимый аромат розы и флер д'оранжа. «Активизен» способствует успокоению раздраженной кожи и оказывает расслабляющее действие.

Применять «Осветляющий очищающий мусс» рекомендуется не только вечером, но и утром, чтобы деликатно очистить кожу от остатков средств вечернего ухода и продуктов метаболизма клеток. Для очищения кожи достаточно объема средства, получаемого за два нажатия на помпу. Мусс рекомендуют наносить на влажную кожу лица и шеи легкими массажными движениями, которые следует продолжать до преобразования мусса в крем, после чего средство нужно оставить на коже на несколько секунд, а затем смыть водой.

В качестве завершающего этапа очищения кожи рекомендуется использовать «Осветляющий молочный лосьон WHITE SYSTEM», который помогает вернуть лицу ровный здоровый цвет. Наносить его необходимо утром и/или вечером при помощи ватного диска. «Осветляющий молочный лосьон WHITE SYSTEM» не только абсорбирует остатки загрязнений, но и способствует сужению пор и выравниванию рельефа кожи. «Осветляющая гуммирующая маска



WHITE SYSTEM» сочетает в себе гоммаж и косметическую маску. В результате ее применения происходит мгновенное осветление кожи. Данное средство необходимо наносить толстым слоем на предварительно очищенную и подсушенную кожу.

После этого маску на несколько минут оставляют на коже. За это время она, высыхая, абсорбирует загрязнения и избыток себума (секрета сальных желез). Затем, не смывая маску, необходимо провести легкий массаж круговыми движениями.



В этом проявляется гуммирующее действие данной маски, что помогает устранить ороговевшие клетки и через несколько применений убрать поверхностные пигментные пятна.

«Осветляющая сыворотка WHITE SYSTEM» применяется в качестве интенсивного 3-недельного курса утром и/или вечером для коррекции имеющихся пигментных пятен и предупреждения появления новых. В зависимости от характера проблемы его можно рекомендовать и к продолжительному применению в течение года. Помимо основного действия по коррекции пигментных пятен, «Осветляющая сыворотка» также увеличивает эффективность всех других средств линии WHITE SYSTEM.

«Дневной осветляющий восстанавливающий крем WHITE SYSTEM» наиболее подходит женщинам, на коже которых уже отразились возрастные изменения, появились морщины и пигментные пятна, а также стала заметна потеря упругости. Запатентованная формула REPAIR, входящая в состав крема, активизирует в коже

синтез коллагена и эластина – главных поддерживающих волокон, а также способствует клеточному обновлению. Активная отдушка «Активен», минеральные экраны и микроинкапсулированные фильтры, также входящие в состав «Дневного осветляющего восстанавливающего крема», помогают защитить кожу от агрессивного воздействия ультрафиолетового излучения и тем самым препятствуют преждевременному фотостарению клеток. Данное средство является идеальной основой под макияж. Наносить его рекомендуется утром на предварительно очищенную муссом WHITE SYSTEM кожу или после применения осветляющей сыворотки.

«Ночной осветляющий восстанавливающий крем WHITE SYSTEM» – это еще одно необходимое средство для кожи с возрастными изменениями. Он также создан на основе формулы REPAIR, и его действие аналогично дневному крему, однако рассчитано на интенсивное ночное воздействие в целях борьбы с морщинами и возрастной пигментацией, а также сти-

мулирования синтеза коллагена и эластина. Наносить крем рекомендуется после вечернего очищения кожи. В случае если клиентка настроена на проведение интенсивного курса борьбы со старением, нанесению «Ночного осветляющего восстанавливающего крема WHITE SYSTEM» должно предшествовать применение «Осветляющей сыворотки». «Осветляющее восстанавливающее средство для контура глаз WHITE SYSTEM» содержит комплекс REPAIR и эсцин. REPAIR активизирует синтез коллагена и эластина, корректируя морщинки, а эсцин способствует микроциркуляции в клетках кожи, что помогает уменьшить отеки и темные круги под глазами. В зависимости от исходного состояния кожи данной зоны применять «Осветляющее восстанавливающее средство для контура глаз» рекомендуется утром и/или вечером.

«Концентрат против пигментных пятен WHITE SYSTEM» подходит женщинам любого возраста, если они столкнулись с необходимостью коррекции локальных пигментных пятен. При использовании этого концентрата наблюдается постепенное осветление пятен и уменьшение их размеров. В состав данного средства, кроме уже озвученных запатентованных формул, входит ультраосветляющий комплекс с интенсивным депигментирующим действием. Именно его специфическое действие в большей мере способствует избавлению от локальной пигментации.

Применять «Концентрат против пигментных пятен WHITE SYSTEM» следует утром и/или вечером (в зависимости от того, насколько серьезна проблема) перед нанесением дневного или, соответственно, ночного осветляющего крема из линии WHITE SYSTEM. Кроме того, концентрат может быть использован и в качестве индивидуального средства.

*Д.А. Катаев, врач-косметолог,
Москва*

Фото: А. Михалёвой

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

4–5 апреля в Киеве состоялся II Открытый чемпионат Украины по классическому массажу.

Чемпионат являлся отборочным этапом V Открытого чемпионата Украины по SPA-массажу, проходил под эгидой «Ассоциации специалистов по спортивной медицине и лечебной физкультуре Украины» и «Украинского центра спортивной медицины», при поддержке компании «Эстет» и входит в «Единую консолидированную систему чемпионатов».

В очередной раз главным организатором чемпионата стал «Центр Капралова». Генеральный партнер – МПК «Ляпко». Генеральный косметический партнер – «Guam». Генеральный информационный партнер – журнал «Kosmetik International Journal», информационные партнеры: «Массаж. Эстетика тела», «Kosmetik Baltikum Professional», «SPA-professional», порталы: «pomada.ua», «UkrSalon», «ABCname».

3 апреля на организованном «Центром Капралова» киевском «PROFISACLUB» состоялась традиционная консультация участников чемпионата по классическому и SPA-массажу.

Жюри чемпионата были ведущие специалисты в области классического массажа Украины: С. Холодов, В. Кирилюк, И. Галдецкая, И. Белякова, А. Штанько, Р. Маслов, В. Роговская, главный судья С. Капралов.

В чемпионате приняло участие 18 участников из различных городов Украины и Ирана.

Впервые своих участников на чемпионат выставили одни из лучших учеников Сергея Капралова по классическому массажу Алена Капралова, Ирина Галдецкая, Инна Белякова, Роман Маслов, Олесь Еросов. А если добавить подготовленных лично Сергеем Капраловым учеников, а также представителей других массажных школ – можно только представить, какая была по-настоящему очень сильная конкуренция.

Победителями стали: I место – А. Капралова, В. Боднар, II место – Л. Пустовит, И. Исакова, III место – О. Еросов.

Победители чемпионата получили великолепные призы: персональные «Аппликаторы Ляпко», возможность обучения в «Центр Капралова» и др. Отдельные призы от генерального партнера получили С. Капралов за многолетнее научно-методическое продвижение игольчатых аппликаторов и А. Капралова за победу в конкурсе МАН в секции «Медицина» по теме: «Применение игольчатых аппликаторов в сборных олимпийских командах Украины».

Сертификат на косметику «GUAM» получили победительница этого чемпионата А. Капралова и серебряные призёры V международного чемпионата по SPA-массажу в Москве И. Белякова и И. Галдецкая.

О победителях и номинантах подготовлены пострелизы в московских журналах «Массаж. Эстетика тела», «SPA Professional», украинских «Kosmetik International Journal» и «Les NouvellesEs-



thetiques Україна», «KB Professional» (Латвия, Литва).

По традиции на всех чемпионатах, проводимых «Центром Капралова», не забывают о прошлых победителях, которые внесли неоценимый вклад в поднятие престижа Украины в этой специальности, – отличные подарки от компании «Ляпко» получили С. Капралов, И. Галдецкая, И. Белякова, Р. Маслов, В. Кирилюк, В. Роговская, А. Капралова, А. Штанько.

Начатое С.Ю. Капраловым в 2008 году целенаправленное продвижение в Украине классического массажа, в настоящее время вышло на пик популярности в сфере SPA-индустрии. После этого чемпионата с уверенностью можно сказать, что в Украине появилась настоящая сильная школа классического массажа, которую в СНГ уже с уважением называют «Школа Капралова»!

Научно-практический журнал "ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА" включен ВАК в Перечень ведущих рецензируемых научных журналов и изданий, в которых должны быть опубликованы научные результаты диссертаций на соискание ученой степени доктора и кандидата наук.

Читательская аудитория: специалисты ЛФК и спортивной медицины, представители других медицинских специальностей, педагоги, психологи, работники социальной сферы.

Подписные индексы:
для физических лиц - 44018
для организаций - 44019
Периодичность: ежемесячно.

Контакты:
129090, Россия, г. Москва, пер. Васнецова, дом 2, под.1
тел.: (495) 755-61-45, 784-70-06
факс: (495) 755-61-44
e-mail: lfksport@ramsr.ru
<http://www.lfksport.ru/>

The image shows several covers of the journal 'Лечебная физкультура и спортивная медицина' (Therapeutic Physical Culture and Sports Medicine). The covers feature various images related to sports and medicine, such as athletes, a field of flowers, and a person working with a patient. The journal is published by 'НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ'.

Складной массажный стол для профессионала по эстетике тела: заботимся о здоровье своей спины и удобстве своего клиента

Очень часто от специалистов по эстетической медицине и массажистов приходится слышать фразу типа «как будто вагон кирпичей разгрузил» или сетования о том, как ноют спина и руки и что им самим необходима помощь остеопата и т.д. В большинстве случаев всему виной качество организованного рабочего места. Так в чем же могут быть причины профессиональных неприятностей? Как оптимальнее использовать ресурсы организма специалиста, тем более что в здоровой позитивной энергии кроется успех и положительный результат его работы.



Мастер в рабочем положении.

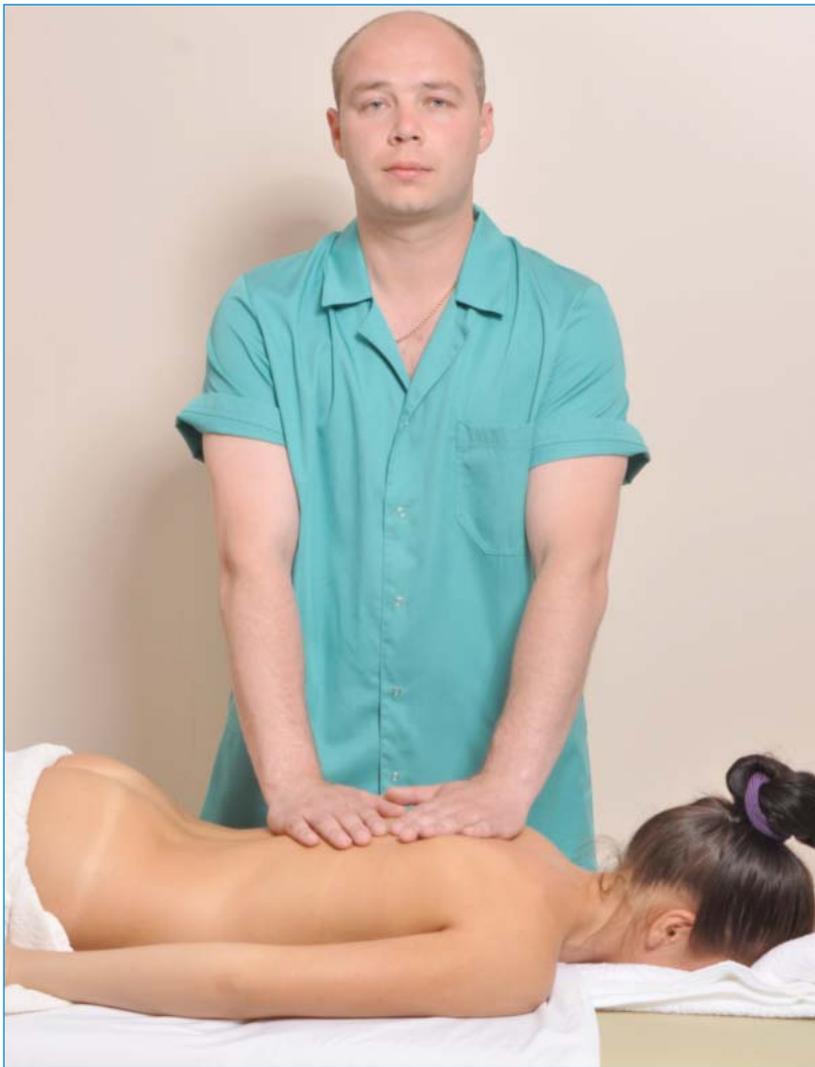
В первую очередь необходимо обратить внимание на атмосферу в рабочем помещении, а именно на аромат. Именно он настраивает на нужный лад и оставляет в сознании пациента незабываемое ароматное «послевкусие». Используйте для этой цели 2–3 деревянные палочки в сосуде с небольшим количеством масла и с добавлением различных аромамасел. Другой наиболее важный момент в организации рабочего места – это массажный стол, который поможет расслабиться вашему клиенту и не скажется неприятными последствиями на вашей спине. Как правильно выбрать стол? Для начала представьте и опишите, как выглядит и на что рассчитывает ваш «среднестатистический» клиент и клиент, чьи пропорции и ожидания выше среднего уровня: их рост, масса тела, процедуры, которые вы планируете им проводить. В результате такого исследования вы будете знать, какими техническими свойствами должен обладать стол, который подойдет именно вам. Но существуют и универсальные модели, которые подходят большинству клиентов.



Стол с регулируемой высотой.



Такой должна быть высота массажного стола.



Руки массажиста должны быть на уровне середины живота.

Однако существует ряд требований, которые нельзя не учитывать: будете ли вы часто перевозить и переносить стол, т.е. будет ли ваш стол стационарным или складной? Есть модели облегченные из алюминиевого сплава, их вес 12 кг; есть также складные столы, которые способны выдержать «тяжеловесов», но и сами весят более 15 кг. Важно учесть, будете ли вы использовать в работе техники, которые предполагают, что к массе тела вашего пациента прибавится ваша масса тела и сила воздействия на клиента. Некоторые стационарные модели могут выдержать до 500 кг.

И самое главное: для удобства профессионала стол обязательно должен быть с регулируемой высотой. Именно правильно отрегулированная высота стола снимает нагрузку с плеч специалиста. Если стол будет слишком высоким, нагрузка будет на область верхних конечностей. Если стол будет слишком низким, то у массажиста скорее всего возникнут проблемы с поясничным отделом.

При необходимости стол может иметь поднимающееся регулируемое по высоте изголовье, это удобно при проведении процедур по эстетике тела, мезотерапии и инъекционных технологиях, длительном обертывании.

Многие столы снабжены отверстием для лица, такое положение способствует расслаблению мышц воротниковой зоны клиента и спокойному дыханию во время процедур на спине. Часто наши специалисты, покупая стол с отверстием, спрашивают, как правильно им пользоваться. Остановимся на этом пункте подробнее. Отверстие призвано дать возможность дышать и держать шею прямо во время процедуры, однако для получения максимального комфорта необходимо воспользоваться полотенцем следующим образом. Именно этот вариант наиболее комфортен для пациента.

Складные столы часто оснащены ручками для переноса. Многие профессионалы интересуются: не мешают ли ручки во время процедур? На стол, как пра-

Компания «ЛОФТ» предлагает большой ассортимент моделей качественных массажных столов и необходимых аксессуаров для массажа. На сайте www.loft74.ru представлена продукция собственного производства — массажные столы. На всю продукцию имеются соответствующие сертификаты качества, паспорта, гарантии и гарантийное обслуживание.

Ассортимент компании «ЛОФТ»:

- Складные столы — более 20 наименований, выдерживают более 300 кг. Незаменимые качества для складных массажных столов — это легкость в сборке, возможности транспортировки, прочность и функциональность.
- Стационарные столы — выдерживают более 400 кг
- Сопутствующие материалы: одноразовое белье, профессиональные масла, кремы, скрабы, водоросли, термоодеяла, вакуумные банки.

Основное преимущество компании «ЛОФТ» это соотношение цена/качество, доступность. Все модели столов из премиум-линейки превосходно выглядят, а их стоимость приятно порадует профессионалов.

Мы внимательно изучаем все пожелания наших покупателей для того, чтобы сделать наши столы еще комфортнее для Вас и Ваших клиентов!

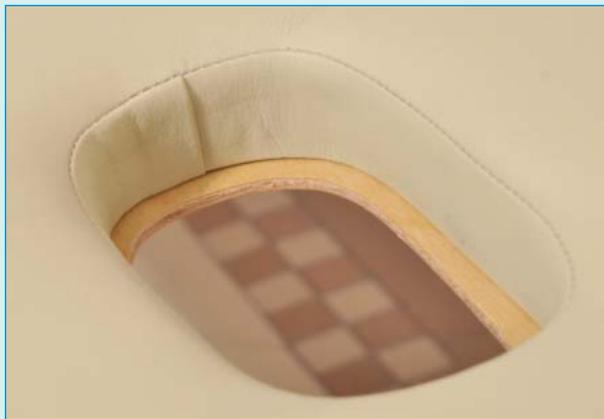


Компания «ЛОФТ»
www.loft74.ru
 e-mail: loft74@yandex.ru
 тел. +79823029271
 skype: a.bigildeeva

Приглашаем к сотрудничеству региональных представителей



Стол с поднимающимся регулируемым по высоте изголовьем.



Стол с отверстием для лица.



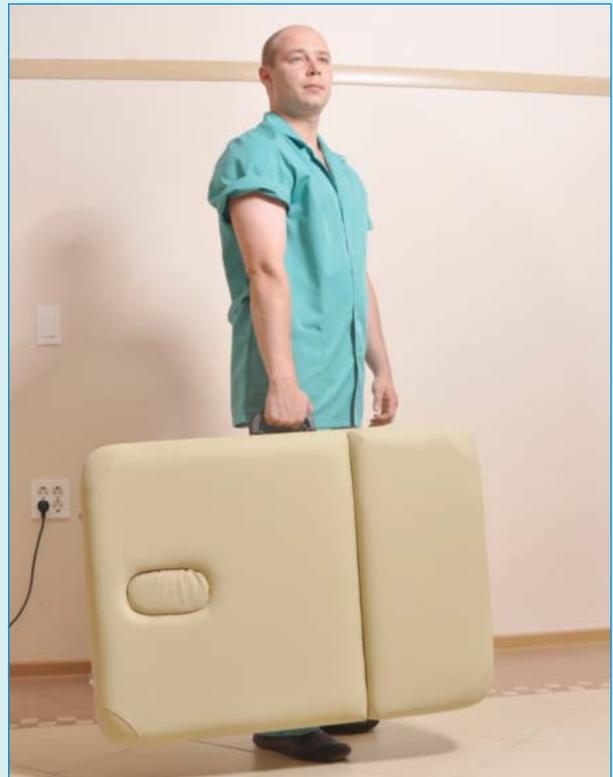
При процедурах на столе с отверстием для лица используют полотенце.

вило, настилается простыня и дополнительный слой ткани для еще большего комфорта. Чем больше мягкий слой стола, тем меньше дополнительных слоев понадобится, они накроют ручку. Правильное положение массажиста – справа, по лимфотоку, а ручки оказываются на другом конце стола.

Очень удобно при складывании стола воспользоваться дополнительными ножками и застежками закрытого положения.

Для переноса и хранения складного стола производителями рекомендуется воспользоваться сумкой-чехлом. Она снизит нагрузку на позвоночник, а благодаря дополнительной ручке поможет с ней смело маневрировать.

При выборе массажного стола нужно обязательно проверить его на устойчивость, опробовать в работе, провести ряд манипуляций, которые вам дадут представление о его надежности.



Складной стол с ручками для переноса.



Сумка-чехол.

Стол� складные, как правило, оснащены тросовой системой. При выборе такого стола следует поинтересоваться, сколько обжимов исполнено на осматриваемой модели: настоятельно рекомендуем двойной обжим. Также очень важно обращать внимание на то, как обработаны края



Стол с тросовой системой.



тросов, так как именно тросы будут удерживать клиента на столе.

Ваш клиент приходит к вам, рассчитывая на ваш профессионализм, ему важна ваша энергетика и положительный настрой, независимо от того, какой бы вариант массажного стола вы ни выбрали. Компания «ЛОФТ» поможет вам работать с удовольствием, чтобы сделать ваших клиентов счастливыми и довольными. Ассортимент компании и соотношение «цена–качество» уже завоевали немало положительных откликов.

*Дмитрий Ложкин, практикующий эксперт: представитель Ассоциации «Массажисты Урала»;
Алеся Бигильдеева, генеральный директор
ООО «ЛОФТ» – производитель массажных столов: надежных,
качественных, удобных.*



Еремушкин М.А., Киржнер Б.В., Мочалов А.Ю. Мягкие мануальные техники. Постизометрическая релаксация мышц. Учеб. пособие. 2-е изд. М.: Наука и техника, 2012.

Данная книга является практическим учебным руководством по технике и методике постизометрической релаксации мышц головы, шеи, туловища и конечностей.

Профессиональные массажисты знают, что не во всех случаях только с помощью приемов классической техники массажа удается расслабить мышцу, находящуюся в состоянии повышенного напряжения. Из всех известных разновидностей мануальных способов мышечной релаксации наиболее эффективным и относительно легко воспроизводимым сегодня считается методика постизометрической релаксации (ПИР). Она является основой так называемых мягких манипуляционных техник. ПИР считается совершенно безопасной техникой мануального воздействия. Релаксирующий эффект ПИР практически не реализуется на клинически здоровых мышцах, что исключает побочное действие методики.

Методика постизометрической релаксации в эстетической медицине используется совсем недавно, но уже успела завоевать репутацию процедуры «нехирургической подтяжки» мышц лица. В процессе курса усиливается кровообращение и снабжение кожи и лицевых мышц кислородом, благодаря чему происходят быстрое повышение их тонуса, улучшение цвета и структуры кожи. Обязательным условием проведения ПИР является соблюдение всех рекомендаций, принципов и правил, неукоснительное следование которым поможет массажисту добиться славы «мастера – золотые руки». Детальный, пошаговый иллюстрированный фотографиями, рисунками и схемами материал позволит в совершенстве овладеть данной техникой.

В данном учебном пособии публикуются учебно-методические материалы для подготовки массажистов (примеры экзаменационных билетов, квалификационных тестов), а также нормативно-правовая база специальности «Медицинский массаж».

Эта книга станет прекрасным помощником для массажистов, косметологов, эстетистов, физиотерапевтов, мануальных терапевтов, инструкторов лечебной физкультуры.



Иванова А., Киржнер Б., Пелевин А., Стародубцева М. Эстетическая косметология. Мягкие мануальные техники + Мастер-классы на DVD. М.: Наука и техника, 2012.

Данная книга – практическое руководство по основным мануальным моделирующим техникам в эстетической косметологии, таким как:

- *косметический и антивозрастной массаж лица.* Это техника, восстанавливающая и моделирующая овал лица.

Массаж способствует ускорению вывода токсинов, улучшению питания тканей и освобождению их от избытка жидкости, расслаблению мышц, оказывает благотворное воздействие на кожу, сосуды и мышцы лица, способствует поддержанию их в хорошем состоянии;

- *гемолимфодренажный массаж лица.* Он применяется для устранения отеков разной этиологии, профилактики старения кожи, ускорения ее регенерации и нормализации обменных процессов в коже, а также до и после процедур инъекционной косметологии. В представляемой методике основная роль отводится особой мануальной работе, обеспечивающей точный дозированный нажим на ткани;

- *глубокотканый массаж лица и головы.* Приемы этого массажа прекрасно дополняют приемы таких методик, как постизометрическая релаксация мышц, точечное воздействие, гемолимфодренажный массаж и т.д. Техники глубокотканого массажа направлены прежде всего на проработку миофасциальных структур тела пациента и, как следствие, оказывают не только выраженный косметический и терапевтический эффект на мягкие ткани лица, но и способствуют расслаблению мышц и фасций смежных с лицом анатомических областей;

- *методика постизометрической релаксации в эстетической медицине,* используемая совсем недавно, но уже успевшая завоевать репутацию процедуры «нехирургической подтяжки» мышц лица. В процессе курса усиливается кровообращение и снабжение кожи и лицевых мышц кислородом, благодаря чему происходят быстрое повышение их тонуса, улучшение цвета и структуры кожи;

- *шиацу волосистой части головы, лица и шеи.* Этот метод предполагает надавливание пальцами на биологически активные точки (цубо) – таким образом прорабатываются разные анатомические области. Массаж шиацу позволяет улучшить кровообращение головы, лица и шеи, улучшает обмен веществ в корнях волос. Благодаря массажу кожа становится более эластичной.



Еремушкин М.А., Поляев Б.А. Спортивный массаж. Справочник тренера-массажиста спортивной команды. СПб.: Наука и техника, 2012.

Данное справочное пособие призвано восполнить пробел в имеющихся знаниях и практических умениях тренеров-массажистов и рассчитано как на самих специалистов в области спортивного массажа, так и на спортивных врачей, физиотерапевтов и всех тех, кто, работая со спортсменами, использует все возможные методы спортивной медицинской науки. Рекомендуется Российской ассоциацией по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов (РАСМИРБИ) и Центром лечебной физкультуры и спортивной медицины ФМБА России в качестве учебного пособия для тренеров-массажистов сборных команд России.

При подготовке справочного пособия были использованы методические материалы А.А.Бирюкова, Е.В.Быкова, С.Л.Бугрова, В.В.Васильевой, В.И.Дубровского, В.П.Зотова, Ю.А.Исаева, С.Ю.Капралова, С.Н.Корнилова, А.Я.Креймера, И.И.Кузнецова, О.Ф.Кузнецова, Н.Г.Ляпка, М.Б.Мазина, В.А.Макарова, А.В.Никандрова, Л.Н.Старцевой, В.Л.Федорова, А.В.Чипышева, И.В.Шевцова, А.В.Шефер и др.

**ПРИБРЕСТИ И ПОДПИСАТЬСЯ НА ЖУРНАЛ «МАССАЖ. ЭСТЕТИКА ТЕЛА»
МОЖНО У НАШИХ ПАРТНЕРОВ**

Город	Контактный телефон
Анапа	8(918) 333-99-26
Владивосток	8(4232) 20-45-49, 8(908) 441-00-07
Екатеринбург	8(922) 101-49-07
Иваново	8(920) 673-75-13
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
Кривой Рог, «Центр подготовки и развития массажистов»	+38-097-134-68-79.
Кельн (Германия), «Центр подготовки и развития массажистов»	+49-2247-900-02-16.
Липецк	8(910) 255-84-41
Москва, Массажная школа Елены Земской	8(495) 602-45-96
Москва, Центр подготовки и развития массажистов	8-495-641-77-10; 8-926-513-88-01; 8-917-566-41-31
Москва, Институт функциональной реабилитации	8(499) 728-67-82, 8(499) 157-90-91, 8(499) 157-40-21
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
Санкт-Петербург, «Центр подготовки и развития массажистов»	8(921) 373-07-13; 8(911) 129-33-98
Саратов	8(960) 357-57-51
Ставрополь	8(918) 743-44-44
Сургут	8(982) 413-13-18, 8(922) 411-60-89
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 «Пресса России» 29080



Как подписаться на журнал

эстетика тела МАССАЖ



Стоимость подписки по России

2012 г.: 4 номера – 600 рублей

(цена подписки включает стоимость доставки по Москве и почтовой доставки по другим городам России)

Чтобы оформить подписку через редакцию, необходимо:

1. Заполнить купон и платежное извещение (на обратной стороне)
2. Перевести деньги на указанный р/с в любом отделении Сбербанка РФ
3. Прислать нам копию квитанции и купон по почте: Москва, а/я 37

На ваши вопросы мы с удовольствием ответим по телефону: (495) 926-29-83 (добавочный 123)



Информационная поддержка Выставкам, Конгрессам, Конференциям, Конкурсам, Чемпионатам

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

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



МАСТЕР-КЛАССЫ

профессионалов индустрии здоровья и красоты



Эстетическая медицина - Косметология

SPA - Wellness - Fitness

Hair - Make up - Nail

Презентации • Новинки • Статьи • Видео

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

ПОДПИСНОЙ КУПОН

ДА, я хочу подписаться на 4 номера журнала «МАССАЖ. Эстетика тела»

Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Телефон _____

АДРЕС _____

Индекс _____

Город _____

Улица _____

Дом _____

Корпус _____

Квартира _____

Доставка почтой осуществляется ФГУП «Почта России».

ООО «Медиа Медика» не несет ответственности за сроки прохождения корреспонденции.

Цена действительна только на территории РФ.

В цену включена доставка.

Кассир	Извещение	ООО «Медиа Медика» ИНН 7705931516 КПП 770501001 Р/с 40702810800000001540 в АКБ «Стратегия» (ОАО) г. Москва К/с 30101810000000000505 БИК 044579505 Плательщик _____ Ф.И.О. Адрес (с индексом) _____		
	Назначение платежа			
	Вид платежа		Дата	Сумма
	Подписка на журнал «МАССАЖ. Эстетика тела» на 4 номера			600 руб.
Подпись плательщика _____				
Кассир	Квитанция	ООО «Медиа Медика» ИНН 7705931516 КПП 770501001 Р/с 40702810800000001540 в АКБ «Стратегия» (ОАО) г. Москва К/с 30101810000000000505 БИК 044579505 Плательщик _____ Ф.И.О. Адрес (с индексом) _____		
	Назначение платежа			
	Вид платежа		Дата	Сумма
	Подписка на журнал «МАССАЖ. Эстетика тела» на 4 номера			600 руб.
Подпись плательщика _____				

Вы можете получить подробную информацию по оформлению подписки по телефону:

(495) 926-29-83

Адрес редакции: Москва, 127055, а/я 37

Spa & Wellness

[HOME P B HOME PE]



Все болезни – от нервов, и причина – в нас самих

Роль психического здоровья в жизнедеятельности человека очень велика. Психика осуществляет регулятивную функцию в организме и определяет социальный статус личности, но в силу разных причин она может оказаться нездоровой. Действительность показывает, что людей с психическими расстройствами гораздо больше, чем мы предполагаем. Их доля превышает тех, кто имеет физические недостатки, которые сразу видны. Но душевную или духовную рану человека разглядеть непросто.

По прогнозам Всемирной организации здравоохранения, к 2020 г. депрессии выйдут на первое место в мире, обогнав инфекционные, онкологические и сердечно-сосудистые заболевания. Именно они станут «убийцей номер один», так как уже сегодня значительная часть всех суицидов на планете совершают люди, находящиеся в депрессии.

Многие знакомы с симптомами проявления депрессии: это снижение настроения, упадок сил, тоска, тревога. По статистике, у 80% людей происходит ежегодное расстройство психики, получившее название сезонной депрессии. Мы часто испытываем весьма неприятные переживания, которые проявляются в тревоге и страхе, обиде и беспокойстве, удрученности и тоске, гневе и скорби. Нас мучает чувство вины по поводу собственного взрывного характера или угнетают безволие и неуверенность в себе. Стрессы выбивают нас из жизненного строя, одолевают тоска, депрессия, а кто-то даже теряет интерес к жизни...

На дискомфорт, грубость и угрозы наш организм реагирует формированием хронического стресса, а доброе и заботливое отношение способствует нашему спокойствию, радости и здоровью. Несколько столетий назад был проведен эксперимент: овцу привязали рядом с клеткой волка. Вскоре овца умерла от страха. То же произошло и с мышью, которой показывали кошку. Роль негативных эмоций очевидна. Более того, опасны даже не единичные приступы гнева, злости или разочарования. Гораздо больший урон нашему здоровью наносят накопление отрицательных эмоций или сильные эмоциональные стрессы. Поэтому,



чтобы быть здоровым, нужно избавиться от негативных эмоций, которые есть у каждого из нас.

Любой гастроэнтеролог скажет, что язвенники – это, как правило, ворчливые и придирчивые личности, гипертоники слишком беспокойны и суетливы, а астматики любят все держать под контролем. Постоянный негативный прессинг вызывает стресс у организма. Импульсы, посылаемые мозгом в ответ на него, разрушают иммунную систему, которая уже не в силах противостоять недугам. И болезни берут верх.

На протяжении многих тысячелетий люди использовали сборы целебных трав для восстановления и поддержания организма в стрессовых ситуациях. Современные ученые также продолжают использовать лечебные свойства природы. Среди натуральных растительных средств – табле-

ток, сиропов и гомеопатических препаратов – особое место занимают английские цветочные эссенции доктора Баха, известные как «Цветы Баха». Это целостное системное лечение направлено не на устранение симптомов болезней, а на коррекцию наших чувств и на повышение устойчивости к стрессам. 80 лет «Цветы Баха» успешно применяют в Европе и других странах, а сегодня их уже используют и в России.

Лучшая защита – профилактика

«Цветы Баха» – это 39 натуральных цветочных эссенций, 38 из них соответствуют наиболее выраженным чувствам и эмоциональным состояниям. При чувстве обиды и жалости к себе поможет «Ива», при неуверенности в себе поддержит «Лиственница», усталость снимет «Олива»,

справиться со страхом поможет «Губастик», тревогу развеет «Осина», укрепить волю поможет «Золототысячник», ревность и злобу смягчит «Падуб», победить лень и не откладывать дела на потом поможет «Грэн», а грусть и меланхолию разгонит «Горчица». Можно принимать одновременно несколько цветочных эссенций.

«Рескью Ремеди» – скорая помощь при стрессе, это 39-я композиция, состоящая из пяти цветочных эссенций доктора Баха. Всего 3–4 капли оказывают помощь и поддержку и предотвращают физиологические последствия стресса. Флакон с дозатором не занимает много места в сумочке или кармане. Маленький спасатель «Рескью Ремеди» – огромный помощник в жизни!

Английский врач Эдвард Бах подарил людям уникальную возможность заглянуть в себя, слушать свое сердце и не терять разум. Бах создал целостную систему в медицине, приводящую в гармонию наши чувства. Он был убежден, что болезнь имеет не материальную причину возникновения, и в 1931 г. написал книгу «Исцели сам себя», где изложил принцип своей философии. Он считал, что «универсальный принцип исцеления», или «божественная сила исцеления» находится в нас самих, а его цветочные лекарства помогают своей энергией запустить процесс исцеления. Бах говорил о том, что его система проста и не требуется специальных медицинских знаний, полагая, что в недалеком будущем его цветочные эликсиры будут находиться не только в руках медиков, но и в каждом доме.

Постулатом Баха стала древняя врачебная мудрость – «Лечить не болезнь, а человека». В результате многолетних исследований Бах выявил связь воздействия некоторых цветов и растений на чувства и эмоции человека и создал способ приготовления уникальных лечебных средств. Прошло более 80 лет, а цветочные лекарства, названные впоследствии его именем, помогают людям на всей планете справляться со стрессами, агрессией, страхами, обидой, душевными муками, чувством вины и разочарования. Принимая эти эликсиры внутрь всего по 2–3 капли, люди возвращают состояние душевного покоя и внутренней гармонии, открывают в себе запасы жизненной энергии, становятся разумнее и сильнее и видят вокруг себя больше позитива. Защищая себя психологически, мы стано-



вимся неуязвимыми и на физическом уровне.

Эссенции доктора Баха применяются не только медиками-профессионалами в качестве вспомогательной терапии при психосоматических расстройствах, но и большим количеством людей, которые просто работают над развитием, расцветом и совершенствованием своей души, чтобы очистить ее от «духовных токсинов».

«Все мы на земле выполняем священную миссию, а наши душа, сознание и тело – ничто иное, как инструменты в этом высоком Промысле. Когда все эти три неразрывно

связанных компонента единой системы существуют в союзе друг с другом, результатом являются совершенное здоровье и абсолютное счастье»

Д-р Эдвард Бах (Edvard Bach)

www.bfr.ru
Тел.: +7 (495) 504-90-44
+7 (495) 699-57-38
+7 (495) 741-63-37
Лекарства продаются в аптеках.
Центр цветочной терапии Баха
проводит обучающие семинары
по практике применения
Цветов Баха.

Всегда в форме

У каждой эпохи свой идеал красоты и здоровья. В наше непростое время ценятся позитивные эмоции, молодость и энергичность. Жить долго и счастливо, преодолевать играючи все невзгоды, легко решать проблемы, ловить «любви счастливые моменты», всегда прекрасно выглядеть – это круто, это модно, это просто здорово! Французское «умение жить» стремительно внедряется в психологию современной женщины, от которой требуется всегда быть в форме. Мы уже не мыслим нашу жизнь без косметических средств, которые помогают выглядеть молодо и чувствовать себя уверенно. Для успешной карьеры и удачи в личной жизни особое значение имеет внешний вид, здоровый цвет лица, отсутствие морщин. Многие женщины ради продления молодости ложатся под нож хирурга. Но это страшно, больно, опасно, да многим и просто некогда... Гораздо предпочтительнее выбор в пользу космецевтики. Космецевтика – это знакомая нам косметика с тем отличием, что это не стихийный, а научный подход к уходу за кожей, гарантирующий сохранение ее здоровья и красоты. Именно научный подход при создании действенной лечебной косметики – основной «конек» основателей марки Skin Doctors.

Марка возникла более 12 лет назад в Австралии и быстро завоевала популярность, благодаря необычайной эффективности и разнообразию продуктов. Женщины оценили кремы Skin Doctors и сразу поняли, что это не пустые обещания, а реальный результат. Средства для кожи Skin Doctors продаются более чем в 50 странах мира, они представлены в крупных торговых центрах Парижа, Лондона, Берлина (например, в универсамах сетей Galeries Lafayette, Selfridges, Marionnaud, Karstadt и др.).

В Сиднее компания располагает лабораторией мирового уровня и командой высококвалифицированных ученых из разных стран, проводящих исследования в поисках новейших технологий в области ухода за кожей. Продукция Skin Doctors основана на передовых формулах, разработанных при сотрудничестве с ведущими исследовательскими институтами и пластическими хирургами.

В отличие от многих косметических фирм, которые добавляют в косметику активные ингредиенты в небольших порциях, специалисты Skin Doctors используют их в максимально допустимой концентрации, стремясь к тому, чтобы каждое средство действительно преображало кожу.

Ассортимент косметических средств Skin Doctors позволяет решить практически любую проблему кожи (темные круги, мешки и отеки под глазами, капиллярные сосудистые сеточки, морщины, прыщи, варикозные вены, рост нежелательных волос и др.). Skin Doctors аккумулирует самые современные, передовые достижения косметологии.

Новый крем марки Skin Doctors YouthCell («Молодые клетки»), к примеру, создан на основе растительных стволовых клеток (PhytoCellTec), полученных из уникального экстракта швейцарского яблока (Malus Domestica). Яблоки этого редкого сорта, известного с XVIII в., знамениты своей способностью долго храниться и оставаться при этом упругими и свежими. Именно эта особенность при использовании на коже позволяет восстановить ее упру-



гость и сохранить молодость. Крем YouthCell призван «научить» кожу, как выглядеть снова молодой. Косметологи называют собственные стволовые клетки источником молодости кожи, потому что эти клетки хранят в себе секрет вечного обновления. Если обычная клетка эпидермиса может дать жизнь всего нескольким десяткам «потомков», то стволовая способна на бесконечное деление. Потенциал стволовых клеток для омоложения кожи огромен. С возрастом регенерация кожи замедляется, стволовые клетки перестают энергично размножаться. Важно остановить этот процесс, помочь стволовым клеткам делиться, обновляться и работать для омоложения и сохранения нашей красоты. С этой задачей успешно справляется YouthCell. Новый крем пробуждает наши стволовые клетки и таким образом эффективно омолаживает кожу.

Помимо растительных стволовых клеток, атакующих базовый слой эпидермиса, в составе YouthCell присутствует композиция пептидов, Matrixyl 3000 и Renovage, которые обладают мощным омолаживающим эффектом и устраняют морщины и другие признаки старения на поверхности кожи. Крем глубоко увлажняет, усиливает защитную функцию кожи и продлевает жизнь клеток (теломеров).

По единодушному мнению исследователей во всем мире, главный враг красоты и молодости кожи – стресс. Переволновавшись, мы хуже себя чувствуем и плохо выглядим. Поэтому немаловажно, что использование утром и вечером новинки Skin Doctors пробуждает в женщине массу положительных эмоций. Благодаря нежнейшей текстуре ежедневное нанесение крема на кожу лица превращается в удовольствие и улучшает настроение.

Многочисленные клинические исследования с привлечением добровольцев доказали, что результат действия крема – омоложение и обновление клеток кожи – достигается всего за 30 дней применения нового косметического средства (полный цикл обновления кожи). В частности, эффективность против морщин PhytoCellTec™ Malus

Domestica была оценена в исследовании с участием 20 добровольцев в возрасте от 37 до 64 лет. PhytoCellTec™ применяли 2 раза в день в течение 28 дней. Результаты и на этот раз превзошли все ожидания. Все участники эксперимента отметили положительные изменения внешнего вида. Некоторые женщины утверждали, что стали выглядеть на 10 лет моложе, другие отмечали ощущение радости и комфорта в течение всего дня после нанесения крема. Многих привлекла легкость в использовании и быстрота действия нового косметического средства.

В пару крему для лица ученые из международной лаборатории Сиднея создали омолаживающий крем для кожи вокруг глаз Youth Activating Eye Cream. В повседневной суете и гонке – стиле жизни большинства женщин XXI в. – мы часто пренебрегаем кремами, специально предназначенными для ухода за кожей вокруг глаз. Это большая ошибка, потому что кожа вокруг глаз всегда суше и тоньше, чем кожа лица. Кровеносные сосуды в ней расположены близко к поверхности. Она требует особого внимания и тщательного ухода. Глаза, как известно, – зеркало души, и это зеркало должно сиять и не затуманиваться никакими дефектами, должно обрамляться здоровой и красивой кожей. Если мы устали и переутомились, это в первую очередь будет заметно по глазам – взгляд передает тончайшие нюансы настроения и самочувствия. Кожа вокруг глаз – зона самой активной мимики, морщинки тут образуются раньше, и бороться с ними сложнее. Тщательно изучив эти особенности, специалисты Skin



Doctors разработали формулу нового крема для кожи вокруг глаз Youth Activating Eye Cream. Он обладает ярко выраженным омолаживающим эффектом, легко наносится, быстро впитывается, не оставляет жирного блеска, не раздражает глаза. Расход средства минимален, его хватает надолго. При регулярном применении Youth Activating Eye

Cream разглаживаются морщинки под глазами и уменьшаются темные круги в этой деликатной области. Главная цель нового продукта – восстановление жизненных сил и тонуса кожи – созвучна нашему стремлению оставаться молодыми и красивыми, несмотря на усталость и недостаток сна, несмотря на бешеный темп нашей жизни и повышенные физические и эмоциональные нагрузки. Крем поможет отлично выглядеть и чувствовать себя молодой и энергичной в любом возрасте. Помимо растительных стволовых клеток и матричных пептидов Youth-Cell для кожи вокруг глаз содержит биотехнологический комплекс Chronodup, который состоит из экстракта одноклеточной водоросли Euglena Gracilis и глицерина. В составе новинки также содержится сквалан, масло сладкого миндаля, оливковое масло, масло клари, масло жажоба, масло ши.

Производители марки Skin Doctors предлагают все самое лучшее и современное. Skin Doctors – это косметика нового поколения, она безопасна и неагрессивна, ведет к быстрым результатам и не требует больших временных затрат.

Выбрав необходимое средство Skin Doctors, вы всегда будете в форме!

Подробнее на www.skindoctors.ru

Активируйте молодость КОЖИ

YouthCell™ youth activating cream
Крем активирующий молодость кожи лица

YouthCell™ youth activating eye cream
Крем активирующий молодость кожи вокруг глаз



Уникальная комбинация Растительных Стволовых Клеток, вырабатываемых из швейцарских яблок, и двух мощных омолаживающих пептидов, - крем **YouthCell** работает не только на клеточном уровне, заставляя кожу выглядеть снова молодой, но и на поверхности кожи, устраняя видимые признаки старения. Это сочетание ориентирует собственные стволовые клетки кожи на получение видимого результата всего за 30 дней!

109316, г. Москва, Остаповский пр-д, д. 3, стр. 6, оф. 106
телефон: (495) 665-61-09 www.skindoctors.ru

Клинически
подтвержденный
результат

**SKIN
DOCTORS™**
COSMECEUTICALS

Спрашивайте продукцию Skin Doctors у региональных представителей компании в вашем городе:

Брянск: (4832) 331-551; **Вологда:** (8172) 21-1130; **Волгоград:** (8442) 32-9794; **Екатеринбург:** 8-922-313-12-80; **Казань:** 8-987-297-07-08; **Калининград:** (4012) 21-6717; **Новосибирск:** аптеки «36,6» (383) 223-03-02, Академгородок: (383) 330-99-65; **Новороссийск:** (8617) 63-46-55; **Ростов-на-Дону:** (863) 269-5955; **Санкт-Петербург:** (812) 380-82-90; **Хабаровск:** (4212) 758-121; **Череповец:** (8202) 50-5418

«Арома Джаз» для беременных

Беременность, ожидание рождения ребенка – одно из самых важных событий в жизни женщины. Это состояние не только приносит женщине чувство удовлетворенности, но и вызывает значительные физические и эмоциональные изменения. Как известно, беременная женщина становится более чувствительной, восприимчивой, нежной и ранимой.

Множественные физиологические перестройки в организме женщины начинают происходить с самых ранних сроков беременности. При этом нередко будущие мамы испытывают состояния дискомфорта, связанные с изменением месторасположения органов за счет растущей матки, возрастанием нагрузки на позвоночник, увеличением объема жидкости, гормональными изменениями, которые помимо прочего ответственны и за частую смену настроения.

Пережить эту многомесячную перестройку собственного тела, снять возникающий дискомфорт и избежать других неприятных моментов помогает, как ни удивительно, массаж. Этот способ был известен еще врачам Древних Китая, Индии, Египта и Японии. Используется он и сегодня. Регулярный массаж во время беременности – прекрасный способ помочь будущей маме улучшить самочувствие и настроение.

Для массажа во время беременности следует использовать только натуральные масла. Именно они оказывают положительное влияние на процессы в организме будущей мамы и на развитие ребенка, а также повышают упругость стенок кровеносных сосудов и эластичность кожи. Иногда массажные масла смешивают с ароматическими (конечно же, разрешенными к использованию во время беременности), в результате чего эффективность массажа возрастает.

Приятным открытием в этой области может стать профессиональная натуральная косметика компании «Арома Джаз», вся продукция которой создана на основе ценных натуральных масел. Для каждого из не-



скольких сотен косметических средств «Арома Джаз» создается индивидуальная масляная формула, позволяющая в том числе подобрать полезные масла и ароматы для беременных. «Арома Джаз» – это более 100 продуктов, в которые входят 45 видов масел для лица, тела и волос, коктейли из 100% экстрактов, масляные массажные мешочки, фитованны, бальзамы для ванны и тела, пластифицирующие маски.

Для массажа в период беременности применяются в основном поглаживающие, расслабляющие приемы, позволяющие без излишней жесткости и энергичных растираний проработать беспокоящую зону. Кроме того, используются приемы рефлексотерапии, которые помогают расслабиться и снять напряжение с мышц спины. Во время беременности – даже при нормальном ее течении – на любом сроке полностью исключается использование вибрационных массажных поясов, электро- и миостимуляторов. Завершить все процедуры следует не позже, чем за 3 нед до родов.

Специалисты компании «Арома Джаз» разработали для беременных женщин уникальную методику проведения спа-ухода, включающего массаж. Это четко выстроенная, учитывающая все физиологические преобразования в организме беременной логическая цепочка, созданная для того, чтобы всесторонне позаботиться о здоровье будущей мамы.





Процедура начинается с принятия фитоккоктейля из 20 трав: малины, мяты, шалфея, боярышника, брусники, шиповника и др. Для

улучшения вкуса перед подачей в уже готовый коктейль добавляют мед, несколько капель лимона и немного корицы. Фитоккоктейль стимулирует лимфодренаж, оказывает потогонное и очищающее действие, помогает организму справиться с предстоящими нагрузками.

Обертывание – одна из самых популярных спа-процедур, которая оказывает прямое влияние на кожу и опосредованно воздействует на подкожно-жировую клетчатку и мышцы. Для обертывания очень удобно использовать готовые косметические водорастворимые фитобальзамы. При проведении обертывания не существует строгой позы для клиента. Во время процедуры можно лежать на боку, что зачастую наиболее удобно для беременной женщины.

Следующий этап программы – масляный массаж в течение 10–15 мин. Для получения хорошего результата процедуры массажное средство должно обладать такими характеристиками, как скольжение, вязкость, текучесть, скорость впитывания в кожу. Массаж – это «транспортная» процедура, позволяющая доставить к глубоким слоям кожи полезные ингредиенты. Поэтому массажные масла содержат компоненты направленного действия.

Для массажа используются жидкие массажные масла на основе растительных жиров высокой степени очистки, а также твердые массажные масла. Твердые массажные масла – новая разработка, получившая высокое признание профессионалов и клиентов. Базовую основу твердых масел составляют кокосовое и пальмовое масла, масло какао и пчелиный воск. Они богаты насыщенными жирными кислотами и полезными веществами. Такие масла можно использовать как для массажа и процедур обертывания в салоне, так и для увлажнения и питания в домашних условиях. Твердые масла при комнатной температуре легко плавятся от тепла рук массажиста, обеспечивая хорошее скольжение.

Все биологически активные вещества, содержащиеся в косметике «Арома Джаз», получены эксклюзивным способом, позволяющим сохранить все лучшее от природы. Вся продукция разработана Маркиной Светланой Сергеевной, врачом-дерматокосметологом с опытом более 20 лет совместно с высококвалифицированными специалистами.



AROMA JAZZ

ИННОВАЦИОННЫЕ
SPA-
программы



Антицеллюлитная программа

Омолаживающая программа

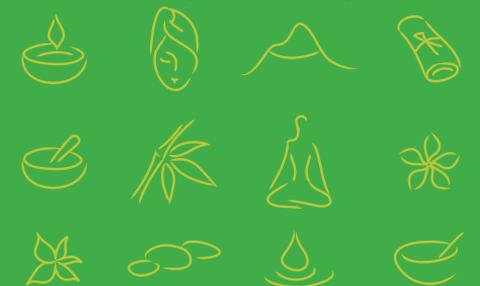
Профилактика варикоза

Спорт (фитнес) процедура

Костно-суставная программа

Программа для беременных

СПА после рождения ребенка



8 901 5241528 | zakaz@aromajazz.ru

www.aromajazz.ru



На 11-й торжественной церемонии награждения международной премии «Профессия – жизнь» ООО «Фирма Арома Джаз» получила награду в номинации «За достижение в области индустрии здоровья» (2011 г.).

Спа-программа «Арома Джаз» для беременных женщин

Программа рассчитана на 10 посещений, каждое состоит из 2–3 процедур, общей длительностью в 1–1,5 ч.

1-й день

- легкий пилинг тела с использованием сахарно-масляного «Джаз кунжута»;
- масляное теплое обертывание с жидкими маслами Арома джаз: «Розовый джаз», «Персик», «Китайский лимонник», «Жасминовая фантазия», «Клубничный джаз», «Шоколадный блюз», «Джаз арганы», «Виноград», «Эротическая фантазия №2», «Кокос»;
- лимфодренажный массаж ног с крем-бальзамом «Джаз каштана и пихты».

2-й день

- холодное обертывание стоп или ног с гелем «Джаз мяты и эвкалипта»;
- теплое обертывание с гелем «Джаз облепихи и женьшеня»;
- лимфодренажный массаж ног с использованием жидких массажных

масел «Липовый цвет», «Виноград», «Джаз бергамота», «Розовый джаз», «Персик», «Абрикосовый джаз», «Морской блюз», «Джаз арганы» или с твердыми маслами: «Липовый цвет», «Виноград», «Клубничный джаз», «Джаз арганы».

3-й день

- массаж стоп с твердыми маслами «Арома Джаз»: «Липовый цвет», «Виноград», «Клубничный джаз», «Джаз арганы»;
- теплое обертывание с жидкими маслами «Арома Джаз»: «Липовый цвет», «Виноград», «Джаз бергамота», «Розовый джаз», «Персик», «Абрикосовый джаз», «Морской блюз», «Джаз арганы» или с твердыми маслами: «Липовый цвет», «Виноград», «Клубничный джаз», «Джаз арганы».

4-й день

- холодное лимфодренажное обертывание стоп и живота с гелем «Джаз мяты и эвкалипта»;
- масляное обертывание всего тела с жидкими маслами: «Лимонный блюз», «Апельсиновый джаз», «Грейпфрут», «Землянично-мандариновый джаз», «Джаз ароматов корицы», «Можжевельный джаз», «Лечебный эвкалипт», «Аромат пихты», «Клубничный джаз», «Шоколадный блюз», «Жасминовая фантазия», «Эротическая фантазия» с применением ампул «Антицеллюлит»;
- массаж воротниковой зоны и головы с маслом по выбору.

5-й день

- теплое обертывание с крем-гелем «Джаз бергамота»;
 - массаж стоп и живота с твердыми массажными маслами: «Апельсиновый джаз», «Грейпфрут», «Лимон», «Шоколадный блюз», «Землянично-мандариновый джаз» с антицеллюлитными ампулами.
- Далее возможен повтор в разных вариациях.

Все процедуры помогают решить будущим мамам следующие задачи:

- улучшение лимфо- и кровообращения, что, в свою очередь, положительно влияет на развитие малыша;
- снятие мышечного напряжения и болевых синдромов в области спины;
- профилактика отеков;
- профилактика и облегчение состояния при варикозном расширении вен;
- профилактика растяжек;
- выработка эндорфинов, нормализующих эмоциональное состояние и приводящих к глубокому психологическому расслаблению;
- гармоничная пассивная нагрузка для тех, кто не может посещать занятия в бассейне или фитнес для беременных.

Елена Калустова,
врач-гигиенист, эпидемиолог,
Москва

Хаммам

Турция. Для большинства это жгучее солнце, теплое и ласковое море, бассейны, водные горки, Эфес, Памуккале, Каппадокия, Айя Софья и «ол инклюзив». Днем жара стоит такая, что люди не вылезают из спасительной воды, перемещаясь от моря к бассейну и обратно, с заходом в бар за кока-колой. Последнее, о чем хочется думать при такой температуре окружающей среды – это баня. А зря...



Название «хаммам» произошло от арабского слова «хам» – жарко, греть.

Турецкая баня, или хаммам, своим происхождением обязана римским термам, хотя некоторые историки уверяют, что хаммам – это чисто турецкое изобретение. Ведь еще пророк Мухаммед говорил: «Чистота – половина веры» и повелел сделать баню обязательной для каждого правоверного мусульманина. Бани в Турции начали строить еще в начале VII в., причем одновременно с распространением ислама. Часто под такие бани перестраивали бывшие римские термы и даже храмы иных религий. В Турции баня – это не только место, куда люди приходят помыться, это целая философия, комплекс спа-процедур, позволяющий не только расслабить все тело, очистить поры кожи, уменьшить количество подкожного жира, подлечить органы дыхания и кровообращения, но и забыть на время о суматохе нашей жизни, накопившихся проблемах и просто получить удовольствие для души и тела.

Хаммам – это хорошо продуманная система комнат, в каждой из которых поддерживается своя температура.

Традиционные турецкие бани облицованы натуральным мрамором. В них использована система «термоса», оборудован теплый пол и стены, диваны из цельной мраморной плиты с подогревом, куполообразный потолок, система вентиляции и дверь из дымчатого закаленного безопасного стекла. В стену хаммама встроен гигантский котел с кипящей водой, а на высоте 1,5 м от пола расположено отверстие, через которое пар попадает в парную.

Не надо поддаваться на провокации турецких гидов и ехать на экскурсию «в настоящие султанские бани» – вы не получите удовольствия, там слишком много людей и мало време-

ни. Впрочем, если у вас есть время и средства для поездки в Стамбул, обязательно сделайте это: там хаммамы сохранились в своем первоначальном виде, какими были построены в XV в., когда христианский Константинополь стал турецким Истанбулом. Конечно, технический прогресс не обошел стамбульские хаммамы стороной, но их внешний и внутренний облик с тех давних пор практически не изменился.

И все же гораздо приятнее (и дешевле) заказать сеанс в своем или близлежащем отеле, и тогда во всем огромном хаммаме не будет никого, кроме вас, а весь обслуживающий персонал будет заниматься только вашей скромной персоной. Обязанности в хаммаме строго распределены: кайим примет вас как дорогого и долгожданного гостя, подскажет, где раздеться, подаст теплое клетчатое полотенце. Сакк предложит прохладной воды, чтобы освежиться. Хаммами проследит, чтобы вы с непривычки не пересидели в парной и не переохладились в бассейне, и сопроводит вас на все процедуры.

Хаммам кардинально отличается от хорошо знакомой нам русской бани или финской сауны. Нагревание происходит постепенно, человек переходит от прохладного помещения к более нагретому, периодически смывая с разгоряченного тела пот. Тело здесь прогревается горячим влажным паром, что позволяет достичь максимального расслабления. Пар раскрывает поры кожи, способствуя ее очищению и оздоровлению, а также улучшению структуры за счет оптимального увлажнения. Лежаки в хаммаме мраморные, а не деревянные. В специальных чашах в каждой комнате имеется прохладная вода, при помощи ковшика ее можно плеснуть на разгоряченное тело. Это не привычный нам шок «из парилки – в прорубь», а приятная прохлада, позволяющая смыть пот и расслабиться еще больше. Турецкая баня благотворно влияет на кровеносную и пищеварительную системы, лечебный же пар помогает избавлению от хронических заболеваний дыхательных

Хаммамы имеются практически в каждом селе Турции, не говоря уже о крупных городах. Только в столице Анкаре их насчитывается около сотни. Самым известным хаммамом считают Джагалоглу Хаммами, в котором, по утверждению хозяев, мылись английский король Эдуард, кайзер Вильгельм, Ференц Лист.



В Стамбуле в первоначальном виде сохранилось 5 хаммамов, один из которых был построен известным турецким архитектором Мимаром Синаном.

путей. Быстрее пройдут и типичные простудные явления, которые из-за разницы между высокой температурой воздуха на улице и прохладой кондиционеров в отелях преследуют практически всех отдыхающих. В отличие от финской сауны и русской бани, хаммам могут посещать люди с гипертонией, гипотонией и некоторыми заболеваниями сердца и сосудистыми патологиями.

Когда ваше тело уже достаточно прогрелось, расслабилось и напиталось водным паром, приходит черед массажа. В стандартном турецком хаммаме сначала проводят энергичный массаж жесткой рукавицей кесе, позволяющий удалить ороговевший слой эпидермиса, омолодить и оздоровить кожу, улучшить кровообращение. Затем массажист (в хаммаме он называется телак) несколько раз омоет ваше тело прохладной водой, поможет лечь на мраморный стол чебек-таши и начнется мыльный массаж. Используя специальную ткань, телак вспенит в специальном ведре оливковое мыло и зальет все ваше тело мыльной пеной. Мягко и целомудренно разомнет ваши мышцы, начиная с головы и заканчивая стопами ног, и – можно идти в душ.

После хаммама принято отдыхать на специальных лежаках, накрывшись подогретым полотенцем и попивая яблочный или гранатовый чай (в некоторых хаммамах на это время на лицо клиента наносится очищающая маска из голубой глины). А потом – добро пожаловать на массаж ароматными

маслами, питательные вещества которых распаренная и увлажненная кожа впитывает легко и жадно. Опытный массажист разомнет все тело, улучшит кровообращение в проблемных зонах, попутно применив техники мануальной терапии.

Теперь можно еще часок полежать под теплым полотенцем, прихлебывая чай и растворяясь в ощущениях, которыми наполнена каждая клетка вашего тела. Можно погрузиться в

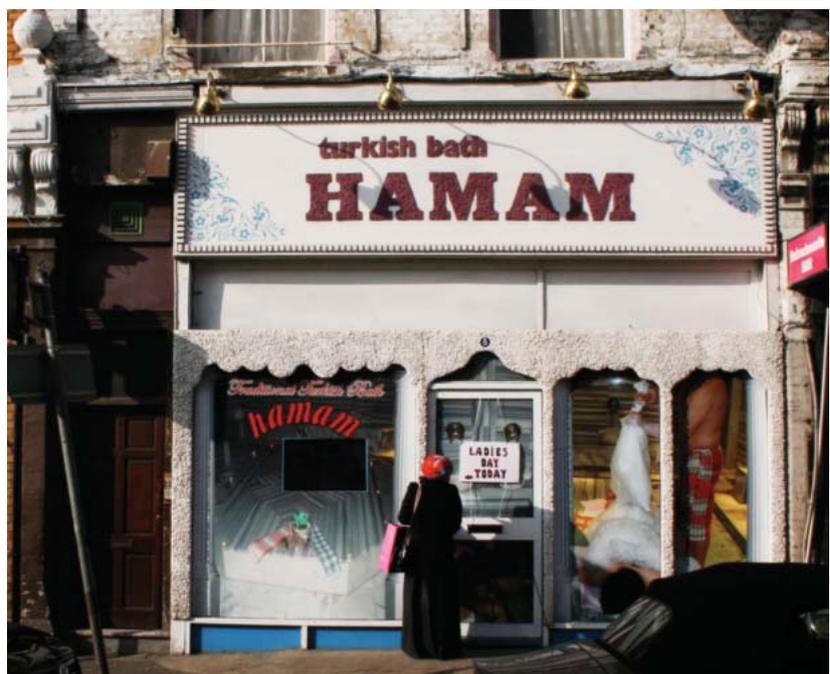
бассейн, которых в хаммаме несколько, и каждый из них имеет свою температуру. И будьте уверены – после посещения хаммама загар на ваше тело ляжет ровно и быстро и продержится долгое время.

К сожалению, хаммам доступен отнюдь не каждому, несмотря на деликатное воздействие и многочисленные лечебные эффекты. Строго запрещено посещать турецкие бани людям, страдающим бронхиальной астмой, туберкулезом легких, онкологическими заболеваниями, катарактой, варикозным расширением вен, а также разного рода воспалительными заболеваниями кожи. Лучше воздержаться от посещения хаммама маленьким детям, беременным женщинам, пожилым людям. И, конечно, турецкая баня и алкоголь несовместимы даже для русского человека.

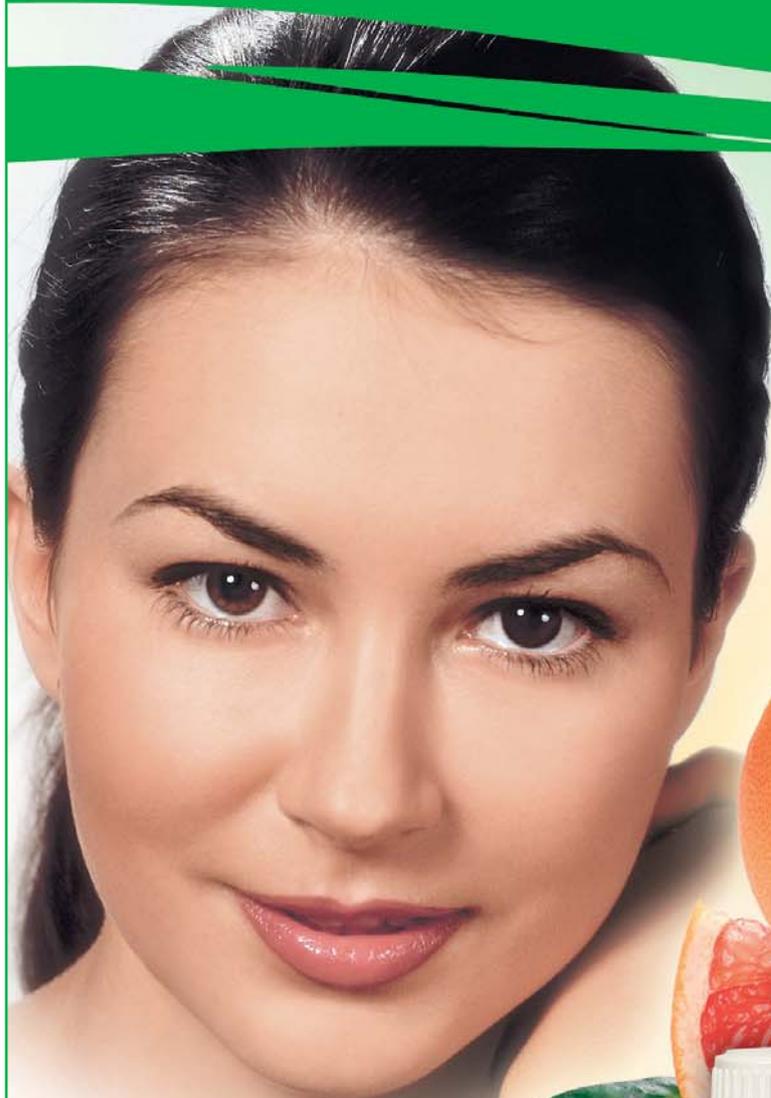
Следует знать, что и абсолютно здоровый человек должен соблюдать определенные меры безопасности, ведь иногда при длительном пребывании в хаммаме может начаться головокружение, тошнота, одышка, слабость. В такой ситуации необходимо принять прохладный душ и не заходить больше в парную. При внимательном отношении к своему самочувствию и соблюдении элементарных правил посещение хаммама принесет только пользу и удовольствие.

Марика Стигнеева

Самые старые бани располагаются в городе Бурса, они были построены еще при императоре Юстиниане и считаются самыми красивыми хаммамами в Турции.



Природная аптека



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

Для приема внутрь и наружно.

ДЕЙСТВИЕ ЦИТРОСЕПТА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА:

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

ПОКАЗАНИЯ:

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

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

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



реклама

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

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



INSTITUT
ESTHEDERM
PARIS

МАГИЯ КОЖИ

- Подход к коже как к целостной экосистеме
- Уникальные патенты
- Устранение дисфункций кожи
- Оздоровление и омоложение надолго за счет мобилизации собственных ресурсов кожи

Дистрибьютор в России:
ООО «Асэнтус»
Тел.: (495) 644-46-13
Санкт-Петербург
ООО «Дистрифарм»
Тел.: (812) 346-70-47