

НАТИСНИ ТУК!

МАСАЖ

~ ЗА НАЧИНАЕЩИ ~



НАТИСНИ ТУК!

МАСАЖ

~ ЗА НАЧИНАЕЩИ ~

ЛЕСЕН НАЧИН ЗА РЕЛАКСАЦИЯ И ОТПУСКАНЕ
НА НАПРЕЖЕНИЕТО

РЕЙЧЪЛ БАЙДЪР



Преводът е направен по изданието
Rachel Beider
MASSAGE
FOR BEGINNERS

Original edition © 2019 Quarto Publishing Group USA Inc.
First Published in 2018 by Fair Winds Press, an imprint
of The Quarto Group, 100 Cummings Center,
Suite 265-D, Beverly, MA 01915, USA. All rights reserved.

Информацията в тази книга е само с образователна цел. Не е предназначена да замести консултациите с вашия лекар. Всички въпроси, свързани със здравето ви, изискват медицинско наблюдение. Нито издателят, нито авторът биха били отговорни за каквато и да е загуба или вреда, произтичаща от информация или предложение в тази книга.

© Издателство „Изток-Запад“, 2023

Всички права на български език запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде възпроизведена или предавана под каквато и да е форма и по какъвто и да било начин без изричното съгласие на издателство „Изток-Запад“.

© Детелина Иванова, превод, 2023
ISBN 978-619-01-1201-3



МАСАЖ
ЗА НАЧИНАЕЩИ

Американска, първо издание

Отговорен редактор **Вера Янчелова**

Превод **Детелина Иванова**
Коректор **Недялка Георгиева**
Компютърна обработка **Румяна Дамяниева**

Издателство **Изток-Запад**



Централен офис и редакция
София 1000, ул. „Стара планина“ №5
тел.: 02/946 35 21
e-mail: iztok.zapadbg@gmail.com
iztok_zapad@abv.bg

За поръчки и доставки
тел.: 0888 465 635, 0887 550 859
e-mail: order@iztok-zapad.eu
office@iztok-zapad.eu

www.iztok-zapad.eu

СЪДЪРЖАНИЕ

Глава 1

ВЪВЕДЕНИЕ	6
Добре дошли	8
Кратка история на масажа	12
Ползите от масажа	14
За книгата	16

Глава 2

ПЛАНИРАНЕ НА СЕАНСА	18
Видове масажни движения	20
Възли	28
Болка	30
Изкуството на палпацията	31
Тригерни точки	32
Подготовка за масаж	34
Предпазни мерки	39
Комуникация	40

Глава 3

ГРИЖА ЗА МАСАЖИСТА	42
Разтягания	44
Ергономия по време на сеанс	48

Глава 4

ПРИСТЪПВАНЕ КЪМ РАБОТА	50
Удобна позиция	52
Започване на сеанс	56
Приключване на сеанс	57
Позиции на ръцете	58
Масаж на раменете	60
Масаж на гърба	64
Масаж на врата	68
Масаж на ръцете	72
Масаж на дланите	76
Масаж на краката отзад	78
Масаж на краката отпред	80
Масаж на стъпалата	82
Масаж на главата и скалпа	86
Масаж на лицето	90
Релаксиращ масаж	92

Глава 5

ЛЕЧЕБНИ ПЛАНОВЕ	94
Масаж при главоболие	96
Масаж при конгестия на синусите	98
Масаж при констипация	100
Масаж при менструални крампи	102
Масаж за облекчаване на болката	104
Масаж при безсъние	106
Масаж при възпаления	108
Масаж при артрит	110

Глава 6

САМОМАСАЖ	112
Техники с ръце	114
Използване на ролер от пяна	116
Използване на топка	120
Речник	124
Показалец	126
Благодарности	128

1

ВЪВЕДЕНИЕ



*Не можеш да спреш вълните,
но можеш да се научиш да плуваш.*

ДЖОН КАБАТ ЗИП

ДОБРЕ ДОШЛИ

Винаги съм се интересувала от масажната терапия като начин да се почувствам по-добре и по-свързана с хората и съм развълнувана да споделя познанията си за класическите масажни техники с вас чрез тази книга. Магията на масажа е в това, че може да води тялото към самолечение. Може да помогне на страдащ човек да се почувства по-добре по време на оздравителния процес. Масажът ни връща обратно към себе си, като ни напомня да се вслушваме и да дишаме, да забавим ритъма и да признаем наличието на болка и напрежение, както и да положим нежна грижа за тялото си.

Израснах със сколиоза и редовно изпитвах отчаянието и стреса от хроничните болки. Най-ранният ми спомен за масаж е от майка ми, професионална балерина с класическо образование, която третираше болката в рамото ми чрез омачкващи движения, които ми даваха така нужното облекчение. По-късно с приятелите ми взаимно си разтривахме гърба и изчетох всички книги за масаж, които успях да намеря.



Официално започнах да уча масаж в Тайланд, като се сертифицирах за тай масаж в школата „Уат По“ в Банкок. Незабавно осъзнах ползите и радостта от това да работя с ръцете си и с хората.

Продължих образованието си в Шведския институт и се лицензирах като масажен терапевт в Ню Йорк, където понастоящем практикувам. Студиото ми комбинира основаващи се на медицината масажни практики с релаксиращата среда на лечебното пространство и за мен това е чудесно място: не всяка професия позволява да сте най-хубавата част от деня на някого, при това всеки ден.

Rachel Beider

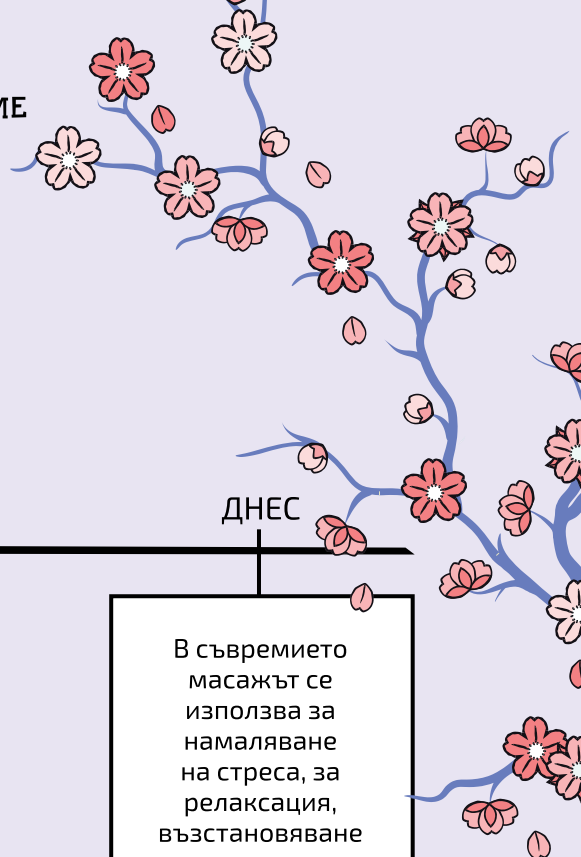
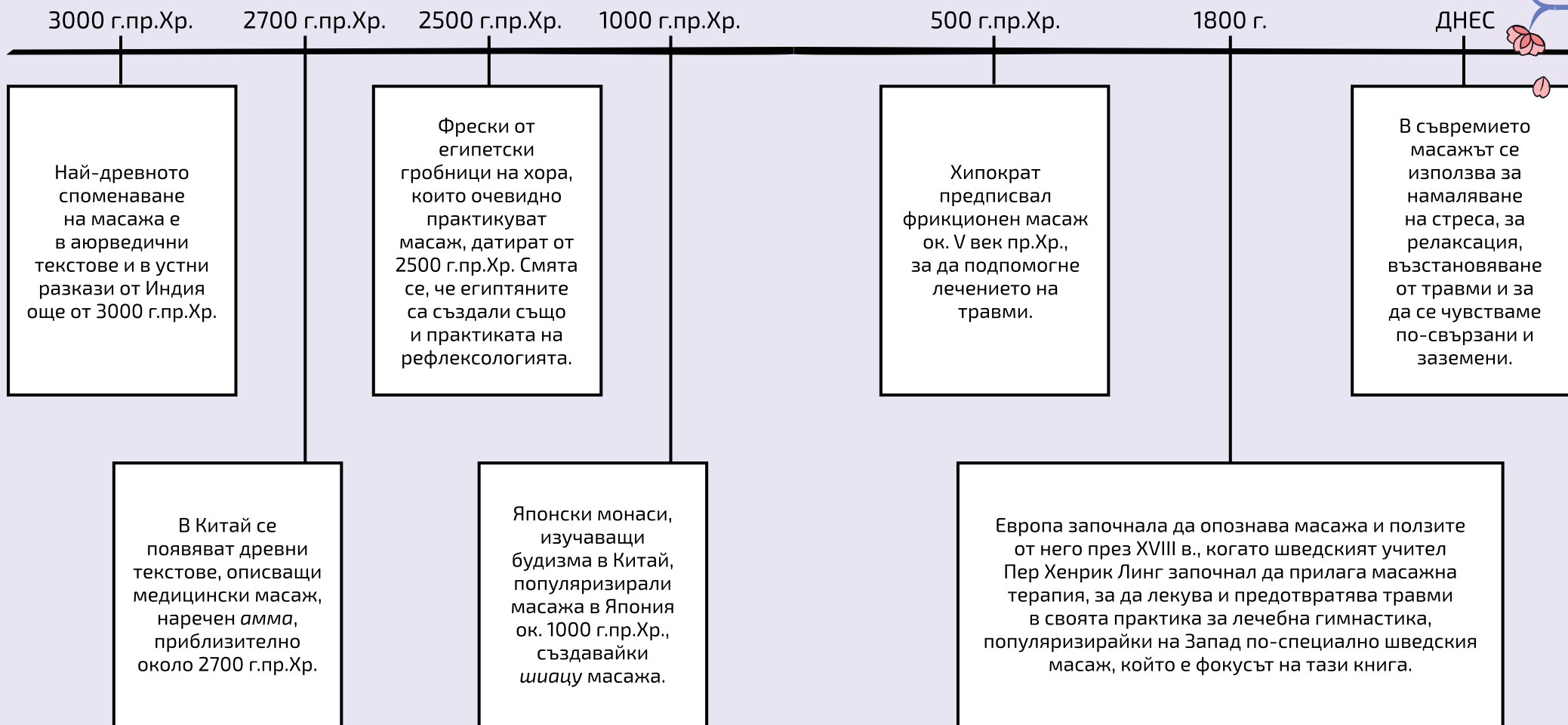
РЕЙЧЪЛ БАЙДЪР

Уточнение

Информацията в тази книга няма за цел да замени обучението от лицензиран преподавател по масаж. Методологията и протоколът, представени в нея, трябва да се използват само като дар за самия читател и за близките му хора. Ако това, което научите от книгата, ви вдъхнови, присъединете се към акредитиран курс по масажна терапия.

КРАТКА ИСТОРИЯ НА МАСАЖА

Древни цивилизации, датиращи отпреди 5000 г., използвали масажа заради лечебните му свойства.



ПОЛЗИТЕ ОТ МАСАЖА

Ползите от масажа са неизмерими, тъй като достигат до физическото тяло, ума и духа. Ние сме хора и връзката между ума и тялото ни е изключително мощна.

Няма по-добър начин да се активира тази връзка от физическия допир, приложен с достойнство и уважение. Тяло, което се чувства по-добре, води до ясен и спокоен ум.

Практикуването на масаж е чудесен начин да се свържете с човека, когото масажирате, а също и със себе си. Той изгражда доверие и усещане за благополучие както за масажиста, така и за пациента.



Хората търсят масажна терапия по много разнообразни причини, включително напрежение в раменете, болки в гърба, скованост в ставите, проблеми с врата, болки в челюстта, главоболия, спортни травми, артрит, безсъние, синдром на карпалния тунел, менструални крампи, фибромиалгия и разстройства на настроението като тревожност и депресия.



Знаем, че стресът влошава значително всяка травма или проблем, а масажът е отличен инструмент за намаляване на стреса.



Масажът е важна част от грижата за себе си и работи най-добре, когато се комбинира със здравословен режим от упражнения за разтягане и сила.

Масажът може да помогне за...

Облекчаване на болката

Понижаване на тревожността

Намаляване на стреса

Смекчаване на симптомите на депресия

Облекчаване на мускулното напрежение

Стимулиране на циркулацията

Подобряване на съня

Увеличаване на диапазона на движенията

Подобряване на гъвкавостта

Развиване на чувство за баланс

Култивиране на усещане за свързаност

Създаване на усещане за благополучие

Насърчаване на дълбока релаксация

ЗА КНИГАТА

Този съвременен прочит на една традиционна практика прави масажа достъпен за ново поколение читатели.

1

Планиране на сеанса

СТР. 18-41

Тук ще научите за видовете масажни движения и как да ги прилагате, както и как да планирате сеанса – от създаването на подходящо настроение до усещането какво се случва под върховете на пръстите ви.

2

Грижа за масажиста

СТР. 42-49

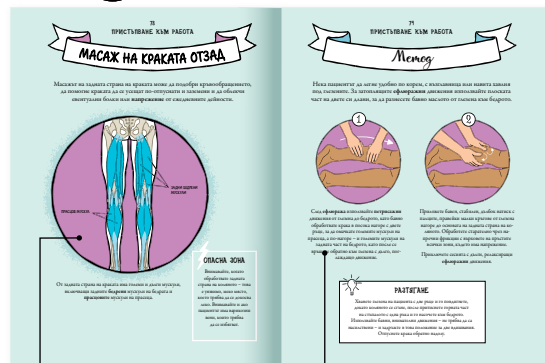
Масажистът трябва да се погрижи за себе си, както и за пациента, затова тук ще научите основните подготвителни разтягания и каква позиция да заемете, за да ви е удобно по време на масаж.

3

Пристъпване към работа

СТР. 50-93

Тази глава ви казва всичко, което трябва да знаете, за да направите феноменален масаж стъпка по стъпка, основаващ се анатомията и физиологията. Ще се научите как да масажирате всяка част от тялото и как да обработвате главните мускулни групи.



АНАТОМИЯ
ИЛЮСТРАЦИИТЕ ПОКАЗВАТ МУСКУЛНИТЕ ГРУПИ, ВЪРХУ КОИТО ШЕ РАБОТИТЕ ПРИ МАСАЖА.

МАСАЖНИ ТЕХНИКИ
ПРЕВЕЖДАТ ВИ ПРЕЗ РУТИННИТЕ СЪПКИ ПРИ МАСАЖА.

4

Лечебни планове

СТР. 94-111

Тази глава изследва различните протоколи за специфични заболявания. Ще научите върху какво да съсредоточите масажа, за да облекчите симптомите като главоболие, конгестия на синусите и артрит.



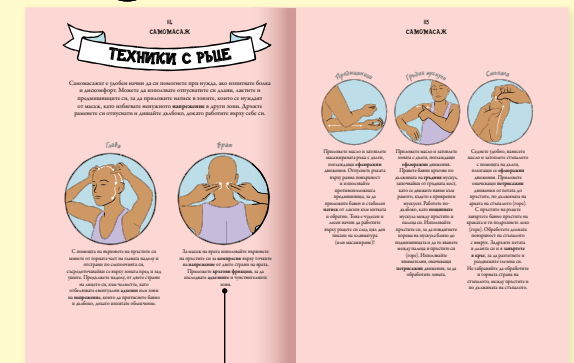
СЪВЕТИ
КЪДЕТО Е УДАЧНО, Е ДАДЕНА ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ, ЗА ДА ПОМОГНЕ ЗА ОБЛЕКЧАВАНЕТО НА ПРОБЛЕМА.

5

Самомасаж

СТР. 112-123

Тази глава ви учи как ефективно да приложите масажните техники върху себе си, било то ръчно, с помощта на ролер от пяна или с тенис топка.



РЪКОВОДСТВО
НАУЧЕТЕ КОИ ЧАСТИ ОТ ТЯЛОТО СИ МОЖЕТЕ ДА МАСАЖИРАТЕ САМИ.