Автор: Administrator
17.07.2008 14:03 -



Проблемная кожа, получающая правильное питание, постепенно привыкает к контакту с лекарственными средствами и эффект улучшения приостанавливается. Закрепить его и улучшить очень часто помогает массаж, который, наряду с лечебной косметикой, благотворно влияет на общее состояние кожной поверхности. А почему, интересно, прикосновение может принести облегчение и помощь?

Вы замечали - когда ребенок плачет, лучше его приласкать, а не сказать множество утешающих слов? Вообще, насколько часто простое касание заменяет добрые слова н действует успокаивающе. Человеческие руки могут чувствовать энергетику всего организма и больных органов, они дают исцеление с помощью массажа: контактного и бесконтактного, точечного и подводного, лечебного и профилактического. Массажа, иногда причиняющего боль, но затем приносящего облегчение. Облегчение и здоровье всему организму, коже, сердечно-сосу-. диетой, лимфатической, нервной и дыхательной системам, опорно-двигательному аппарату. С помощью массажа вы сами сможете скорректировать фигуру, лицо и держать их "в ежовых рукавицах", упругими и подтянутыми.

Лучше всего применять массаж в комплексе с физическими упражнениями, водными процедурами, общим оздоровлением, очищением организма.диетой и с помощью бани и сауны. Как возможно массировать лицо, не занимаясь ежедневным заботливым уходом за ним? Или ходить на сеансы массажа, а все остальное время заниматься хозяйственными делами и не уделять своему телу больше никакого внимания? Мы понимаем, что от домашних хлопот никуда не денешься, но важно понять также, что хозяйственные дела остаются навечно, а здоровье и красота уходят. Их можно, в принципе, дозваться обратно, но сделать это будет архитрудно. Лучше проводить

легкую профилактику, а не пытаться угнаться за давно ушедшим поездом. "Давно ушедшим" не в плане количества прожитых лет и сравнения с зеленой юностью, а в плане обменных процессов, которые сложно выправить, отрегулировать н убрать изменения, вызванные именно их злобной деятельностью. И, перед тем как мы вам расскажем о технике самомассажа, напомним - не игнорируйте принципы правильного питания: диетического, раздельного, щадящего, которое отрегулирует обменные процессы в вашем организме и очистит кожу.

Самомассаж бывает аппаратный и ручной, общий и местный, также аутогенный, криомассаж (с помощью льда) и водный. Роликовые массажные дорожки, ручные ролики, щетки, рукавицы, собственные руки помогут вам приобрести прекрасное самочувствие и настроение. Если вы хотите провести общий массаж, вам потребуется около пятнадцати минут, на местный уйдет пять-десять минут.

Какие правила нужно соблюдать, чтобы провести самомассаж? Освободите руки от украшений, примите легкий душ, вотрите в кожу немного крема или масла. Ложитесь и примите самую удобную позу, при которой мышцы массируемого участка тела будут наиболее расслаблены. Проводите самомассаж но ходу лимфатических сосудов и желез, не касаясь их руками. Не проводите самомассаж при высокой температуре, гнойничковых заболеваниях кожи, недомоганиях, колебаниях артериального давления.

Несколько слов о массаже по ходу лимфатических сосудов: верхние и нижние конечности (это руки и ноги) всегда массируются в направлении снизу вверх, от пальцев к основанию. Грудь также массируется снизу вверх; часть живота, находящаяся ниже линии талии, массируется сверху вниз, выше - снизу вверх. Шея массируется сверху вниз, к ключицам. Спина массируется в любом направлении. Лимфоузлы (под коленями, в паховой области, в подмышечных впадинах, за ушами, йод нижней челюстью) массировать нельзя. Если какой-либо лимфоузел уплотнен и болезненно реагирует на

прикосновение, массаж лучше не проводить, особенно в области, за которую "отвечает" лимфоузел. Обследуйтесь и выясните причину его воспаления.

Теперь мы поговорим с вами о самих приемах массажа, с помощью которых вы сможете эффективно сделать его себе или тому, кому нужно. Приемы массажа подразделяются на основные и вспомогательные. К основным относятся поглаживание, растирание, разминание, выжимание (элемент восстановительного массажа) и вибрация.

Поглаживанием вы начинаете и заканчиваете всю процедуру самомассажа. Поглаживание вы можете осуществлять продольно, поперечно, зигзагообразно, кругообразно и комбинированно. Ладонь плотно прилегает к поверхности кожи, особенно в области суставов. Выполнять поглаживание можно всей поверхностью ладони, кулаком, тыльными поверхностями полусогнутых в кулак пальцев, подушечками пальцев. Поглаживание может быть разным но степени надавливания на кожу: спокойным или энергичным, в зависимости от цели массажных движений.

Вспомогательные приемы - это глажение, граблеобразное, гребнеобразное и щипцеобразное поглаживание. Пальцы ставятся раздельно или вместе, бывают согнуты в полукулак.

Растирание - прием, плавно сменяющий поглаживание, смещает или растягивает в разных направлениях кожу вместе с подлежащими тканями. Ваши руки уже не скользят

по кожной поверхности, а сдвигают ее во время движения. Растирать можно ладонью, подушечками пальцев, локтевым краем кисти, большими пальцами, костными выступами согнутых пальцев - энергично, но мягко "пилите", "строгайте" и "выжимайте" кожу со скручиванием.

Растирание сменяется разминанием; ткани при этом приеме захватываются вашей рукой, оттягиваются, сдвигаются, растягиваются, сжимаются и попеременно сдавливаются. Разминание хорошо тем, что повышает тонус утомленных мышц и понижает его при утомлении, то есть нормализует их состояние.

Захватывайте ткани как можно глубже и "волной" идите вперед. Можно каждой рукой в отдельности разминать кожу, сдвигая ее одной рукой навстречу другой руке. Разминайте ткани всей кистью, пальцами, производя щипкообразные и горстевые захваты кожи.

Вибрация может проводиться руками или с помощью специального аппарата и применяется для более эффективного воздействия на глубоко лежащие ткани. Рука надавливает на ткань и совершает различные колебательные движения, не отрываясь от поверхности кожи, передвигаясь или производя манипуляцию на одном месте.

Вибрацию можно выполнять одним или двумя пальцами, всеми пальцами или ладонью. Скорость колебательных движений постепенно увеличивайте, после 10 секунд делайте перерыв на 5 секунд, выполняя поглаживание. В конце процедуры самомассажа "встряхните" ткани, проведите поглаживание, производя прикосновения все более легко, еле касаясь кожной поверхности.

Лучше будет, если вы займетесь массажем утром, после легкой гимнастики и душа. Если самомассаж будет выполнен правильно, он придаст вам бодрость, энергичность и силы на весь день. Вечерний самомассаж поможет быстро восстановить утомившийся организм, придаст силы для домашней жизни, что женщине просто необходимо. Самомассаж всегда начинается с массажа. стон, затем переходит на голени, колени, бедра, ягодицы, спину, шею, голову. Потом спускаетесь на грудь, живот и заканчиваете приятную процедуру массажем рук.

При самомассаже стоны сядьте на кровать, выпрямите одну ногу, другую согните в колене. Массируйте стону двумя большими пальцами, остальные скользят по подошве. Сначала проведите массаж пальцев. Затем по направлению от пальцев к пятке производите легкие поглаживающие, затем растирающие движения (спиралевидные и круговидные), можно "отягощенные". То есть вы утяжеляете вес одной руки, надавливая на нее другой. Сдвигание и "щипцы" - приемы разминания, которые вы можете здесь применить. Хорошенько разминайте ступню, все мелкие косточки: ноги заслуживают ежедневного ухода. Помните о том, что на подошве находятся зоны нервных окончаний всех органов человека.

Ахиллово сухожилие и голеностопный сустав поглаживают и растирают, захватывают рукой. Повращайте ступней, потяните ее на и от себя. Во время массажа конечностей не напрягайте спину и не наклоняйтесь сильно вперед. При массаже мышц голени сядьте, положив ногу на стул или поставив ее на маленькую скамеечку. Поглаживайте, растирайте, разминайте с поколачиванием мышц передней поверхности и похлопыванием задней поверхности голени. При массаже икр проведите также "выжимание" и потряхивание икроножной мышцей. Затем переходите к коленному суставу, особое внимание уделите проработке внутренних и наружных боковых связок, в конце несколько раз согните ногу в колене.

Самомассаж бедер можно проводить сидя (одна нога лежит), лежа. Уделите внимание всем поверхностям бедра; передней и задней, наружной н внутренней. Поскольку на верхней части внутренней стороны бедра у женщин расположены эрогенные зоны, массаж в этой области проводить не рекомендуют. Завершить массаж бедра лучше вращением в тазобедренном суставе 5 раз и сгибанием ноги раза 3-4.

Массаж ягодиц проводите стоя с отведенной в сторону массируемой ногой. Тяжесть тела перенесена па другую ногу, эта нога расслаблена. Поглаживайте, разминайте, выжимайте, встряхивайте, похлопывайте, поглаживайте. В заключение сделайте по два маха назад каждой ногой. При массаже поясницы поставьте ноги на ширину плеч и энергично растирайте кожу. Ощущайте позвоночник, разрабатывая его пальцами.

Спину массируйте так, как вам будет удобно, но лучше начать с трапециевидных мышц, расположенных в области "эполет", переходящих на спину. Живот массируйте, лежа с согнутыми ногами, максимально расслабив пресс. Не надавливайте сильно на мышцы живота, чтобы пальцы не проникали к внутренним органам. Движения выполняйте но часовой стрелке "подковообразно"; от правой нижней части живота вверх к подреберью, затем к нижней левой части живота, обходя мочевой пузырь.

При массаже груди непосредственно грудные железы не массируйте. Используйте все известные приемы, начинайте самомассаж с нижнего края шеи. Не забудьте массировать межреберные мышцы, это очень полезный и приятный прием. Самомассаж кисти начинайте с массажа каждого пальца, уделите внимание ладони, на которой так же, как и на подошве, находятся зоны нервных окончаний внутренних органов. Предплечье, локтевой сустав, плечо, дельтовидную мышцу (она окружает плечевой сустав) и плечевой сустав массируют "подробно", применяя все приемы. Самомассаж шеи начинают с задней поверхности сверху вниз. При массаже передней поверхности шеи начинайте движение от нижнего края грудины вверх.

Самомассаж лица лучше проводить после очищения кожи (распаривания) с применением крема или масла. Для начала вам нужно выучить направление массажных линий на лице, чтобы не растянуть кожу. Линии идут: от середины лба к вискам; от внутреннего угла глаза но верхнему веку к наружному углу; но нижнему веку к внутреннему углу; от ноздрей к вискам; от угла рта к уху; от середины подбородка к мочке уха. Выполняйте все классические приемы массажа подушечками одного или нескольких пальцев. Опорной частью ладони можно осторожно массировать височную область. Щипцеобразное разминание (большим и указательным или указательным и средним пальцами) вы делаете на подбородке и нижней челюсти, от углов рта и крыльев носа к ушным раковинам.

Легкое поколачивание - в ритме "барабана" - производите в области щек, под подбородком и на шее. Поглаживание век выполняйте но нижнему веку к внутреннему углу глаза и обратно по верхнему веку, а массаж круговых мышц глаза - как массаж век, только в обратном направлении. Пальцы идут не по верхнему веку, а под бровью. Было бы хорошо, если бы вы делали специальные упражнения для предупреждения морщин. Без упражнений - только на массаж - вы должны потратить около 15 минут.

При самомассаже волосистой части головы немного склоните голову на грудь и приведите пальцы в "граблеобразную" готовность. Поглаживайте, растирайте прямыми, косыми и круговыми движениями. Можно легко поколачивать голову поверх волос. Затем расположите пальцы обеих рук с двух сторон головы, надавите пальцами на кожу под волосами и сдвигайте ее вперед-назад и двигая пальцы навстречу друг другу.

Итак, мы закончили описание процедуры самомассажа. Напомним, что вы можете проводить самомассаж избирательно, то есть на тех частях тела, которые вы хотите помассировать в первую очередь. Иногда у вас может просто не хватить времени на все или какая-то часть тела будет беспокоить перенапряжением, слабостью. И помните, что

каждый раз массаж лучше сочетать с аутогенной тренировкой, говоря себе, что вы здоровы, красивы, привлекательны, хорошо и выглядите и себя чувствуете и так далее. Говорите себе все, что вы хотите в себе видеть и чувствовать, главное - не употребляйте. штампов: придумайте свои собственные установки, по истечении какого-то времени меняйте формулы, чтобы заново ощутить их утверждающий смысл.

Когда вы в очередной раз пойдете в баню или сауну, очень советуем вам сходить на сеанс массажа хотя бы один раз, если на курс у вас не хватает средств. Запомните движения рук массажиста, приемы, которые он применяет во время процедуры.

Сейчас мы хотим рассказать об одном из аутогенных медитативных самомассажей - гинекологическом. Он, безусловно, поможет сохранить и приумножить то, чего вы достигли, - привлекательность, обаяние, чувственность, - потому что женщина всегда остается женщиной.

Вечером или перед сном лягте, чуть согнув ноги в коленях, и расслабьтесь. Примените для полного расслабления аффирмации (утверждения) на спокойствие и расслабление, внешнее и внутреннее. Выбросьте из головы все-все мысли, не дающие вам жить спокойно, эту надоевшую словесную мешанину, отравляющую жизнь каждому человеку. На данный момент право на существование в вас имеет только одна мысль: "Я красивая, молодая, привлекательная, неповторимая. Нигде в мире нет такой, как я. Я уверена в себе, в своих женских чарах, в своей неотразимости. Мне предстоит приятная тренировка, после которой я ощущу свою привлекательность с еще большей силой." Эти слова примерны, обязательно создайте свой мини-рассказ о себе.

Вот вы поговорили с собой о себе, теперь создавайте эротическое настроение: как его

"сделать", решайте сами. В любом случае дайте волю своему воображению, не зажимайте себя. Убедите свой организм ощутить то приятное состояние, какое приходит во время полового возбуждения. Во время этого состояния вы "запускаете" сокращения матки, которые обычно приводят женщин к очень приятному состоянию. Настраивайтесь на приятную работу и постарайтесь ощутить тепло в молочных железах и пояснице. Увеличивайте тепло, ощутите его ярче и удерживайте, не забывая "жить" эротическими мыслями. Скоро к вам придет ощущение приятного онемения в нужных традиционных местах. И вы попросите матку начать сокращаться, ее сокращения пойдут самопроизвольно. Несколько раз сократите мышцы брюшного пресса, помогите матке.

Лучше, если каждый выдох выбудете мысленно направлять в область матки, в то же время сокращая и расслабляя мышцы промежности в нужном вам ритме. Делайте аутогенный массаж не более 3 раз в неделю, не больше 500 сокращений за один сеанс, которые нужно делать на вдохе и выдохе. Попробуйте - и не отчаивайтесь, если сразу у вас не получится.

Изучайте технику самомассажа, параллельно почаще массируйте ваши кисти: они должны быть "разработанными", поскольку могут брать и отдавать много информации. Благодаря массажу пальцев н всей кисти вы прочистите энергетические каналы, и ваши руки будут приносить быстро ощутимое облегчение и здоровье.

Самомассаж с использованием льда подтянет вашу кожу и будет для нее очень хорошим тоником. Проводите массаж но направлению лимфатических сосудов. Самомассаж лица с использованием льда проводите утром, а расслабляющий самомассаж - вечером. Мы желаем вам успехов на "ниве" самомассажа и улучшения ваших достижений!

Автор: Administrator
17.07.2008 14:03 -

Еще одним хорошим средством по уходу за собственной внешностью является... загар.