

К вопросу о моделировании фигуры



Специалисты индустрии красоты, в частности массажисты, очень часто, рекламируя свои услуги, употребляют словосочетание «моделирование фигуры». Эта фраза, безусловно, несет позитивный посыл, и в воображении клиентки рождается образ «новой» себя – с подтянутой фигурой, плоским и упругим животом, стройными ногами... Кажалось бы, стоит лишь пойти в салон красоты, и специалисты за несколько сеансов волшебным способом и без каких-либо усилий со стороны самой клиентки избавят ее и от лишнего веса, и от целлюлита, придав силуэту идеальные очертания. Сказка? Конечно



Давайте разберемся, что же такое моделирование фигуры? Стоит ли доверять обещаниям рекламы навсегда и гарантированно изменить формы тела? Возможно ли смоделировать фигуру посредством техник ручного массажа или с помощью всевозможных массажеров, аппаратов, приспособлений и инструментов?

Чтобы убрать лишний вес, целлюлит, подтянуть живот, потребуется приложить усилия и совершить большую работу не только специалисту, имеющему профессиональную подготовку и квалификацию, но и, прежде всего, самому клиенту, а именно: определить причины возникновения проблемы, изменить режим питания, сбалансировать процесс циркуляции жидкостей организма, усилить процесс выведения шлаков из организма, заняться активными видами спорта, уменьшить стрессовую нагрузку на психику и т. д. **Массаж в данном контексте является лишь одним из звеньев трудоемкого комплексного процесса на пути к достижению гармонии физического тела.**

В рамках этой статьи кратко рассмотрим несколько техник массажа, которые призваны помочь массажисту в решении проблемы моделирования и коррекции фигуры: гемолимфатический дренаж, антицеллюлитную методику, гуаша, структурный массаж.

гемолимфатический дренаж

Данная техника широко известна и хорошо зарекомендовала себя в среде специалистов индустрии красоты, а также имеет весьма положи-

тельные отзывы учеников нашей школы, которые применяют ее на практике. И это неудивительно, ведь гемолимфатический дренаж, за счет улучшения тока жидкостей, дает значительное уменьшение объема и при регулярном повторении в комплексе с другими техниками и процедурами оказывает положительное воздействие на уменьшение подкожно-жировой клетчатки. Этот массаж является методически более углубленным и обширным в сравнении с классической техникой лимфатического дренажа.

Суть методики заключается в дренировании не только лимфатических, но и венозных сосудов, что приводит к ускорению шлаковыведения, улучшает микроциркуляцию тканей, снимает отеки, лимфостазы, помогает при варикозном расширении вен нижних конечностей, и, самое главное, эта методика достаточно успешно применяется в программах моделирования и коррек-

ции фигуры, особенно в терапии отечной формы целлюлита.

Массаж дает прекрасный эффект в сочетании с техниками похудения, так как выводит продукты метаболизма, которые образуются в результате расщепления жира, воздействует на липазу липопротеина и тем самым не позволяет накапливаться новым жирам, улучшает дренажные функции организма, усиливает диурез, улучшает перистальтику.

Работа проходит на трех основных уровнях:

- дренирование венозных сосудов;
- дренирование лимфатических сосудов;
- дренирование кишечника.

В методике гемолимфатического дренажа используется большое количество массажных приемов, которые воздействуют на движение лимфы и возврат венозной крови. Кроме того, применяется множество дополнительных манипуляций (раз-

нообразные подкачки, фрикции, вазоконстрикции, пассы и т. д.), способствующие адаптации и гармонизации ощущений и индивидуализации процедуры под клиента.

антицеллюлитный массаж

На сегодняшний день существует много разновидностей антицеллюлитных техник ручного массажа. Они имеют различное название, но в основном предлагают практически одинаковые схемы по работе с целлюлитом. Основа техники – проработка локальных жировых отложений от поверхностного рецепторного уровня и поверхностных капиллярных сетей к основному морфологическому субстрату целлюлита, подкожной жировой клетчатке, с подключением к работе глубокой капиллярной сети и магистральных сосудов.

Выполняется он локально, в зонах с явными жировыми отложениями.

Так называемый русский классический антицеллюлитный массаж считается достаточно болезненным и жестким из-за присутствующих в технике выполнения ударных и интенсивных движений. Часто при его применении образуются травмы, гематомы и отеки. В результате отеков возникают лимфостазы, которые и являются одной из причин возникновения целлюлита. Получается замкнутый круг. Поэтому более мягкие техники европейских школ становятся популярными как среди клиентов, так и среди специалистов. При этом мы рекомендуем предварительно или чередовать данную технику с гемолимфатическим дренажем, что усиливает положительный эффект.

При выполнении массажа используются как традиционные движения, так и специальные, направленные на ликвидацию застойных жировых очагов под кожей. К таким манипуляциям, например, можно отнести перекачивание – кожа слегка оттягивается в виде валика, и затем этот валик перемещается по массируемой области в виде волны.

Важно! Ручной антицеллюлитный массаж не должен приводить к травмам тканей и гематомам! Синяки после массажа – свидетельство непрофессионализма.

Процедура полного антицеллюлитного массажа (зона бедер, живота и ягодиц) длится около 45–50 минут, в зависимости от стадии целлюлита. Количество процедур курса – 10–12, при частоте 2–3 раза в неделю. После этого рекомендуется проводить поддерживающие сеансы 2–3 раза в месяц. При использовании средств профессиональной косметики частота процедур уменьшается.

гуаша

Восток сейчас в моде. Предложения от салонов красоты пестрят ранее экзотическими для обывателя названиями процедур и массажей, таких как шиаци, аюрведический массаж, широдара, абьянга, чампи, точечный массаж и т. п.

Массаж гуаша совсем недавно появился в Украине и сегодня становится все более распространенным. В рамках нашей темы мы также рекомендуем его как **отличное дополнение к антицеллюлитному массажу.**

Гуаша пришел из Китая, где он используется уже много сотен лет и как терапевтическая процедура, и как процедура массажа. Он практичен и прост в выполнении, не требует многолетней специальной подготовки, не дает осложнений. Для воздействия используется небольшая пластинка (скребок), которой обрабатывают определенные области, включающие в себя различные точки и рефлексогенные зоны тела, лица и головы. Суть метода отражена в его названии: «гуа» означает «скрести в одном направлении, или выскрести», а «ша» – это «субстанция болезни, выходящая в процессе лечения на поверхность кожи в виде специфических красноватых точек или пятен». Таким образом, гуаша – это буквально «выскребание болезней».

Применение гуаша на рефлексогенных зонах нижней части спины и живота улучшает кровообращение и нормализует лимфоотток.

Но в то же время не следует забывать о том, что гуаша имеет ряд противопоказаний. Среди них аллергия, инфекционные кожные заболевания, тромбоцитопения, травмированная поверхность кожи, переломы до момента сращения костей, снижение функции почек, водянка (при циррозе печени), высокое артериальное давление, беременность.

структурный массаж

В вопросе коррекции фигуры, на наш взгляд, очень немаловажную роль также играет процесс снятия мышечных блокад и спазмов, которые возникают в результате накопления токсинов в мышечных тканях.

Структурный массаж – это одна из самых теоретически сложных, но в то же время результативных и комплексных техник, которые мы пропагандируем среди массажистов.

При работе применяются углубленные манипуляции техники хиромассажа, используются элементы миотенсивной техники с работой на позвоночнике и суставах, которые снимают мышечное напряжение. Это такие массажные приемы, как флексия, экстензия и ротация, растяжение позвоночника, нижних и верхних конечностей, приемов на мышечно-связочную эластичность. Но в ходе массажа большая часть времени отводится на подготовку, то есть проводится разминание и «разогрев» тканей, после чего выполняется работа с глубинными мышцами, сухожилиями и суставами, снимаются функциональные блокады.

ВМЕСТО ВЫВОДА

В завершение хотим еще раз акцентировать внимание на том, что **вопрос коррекции и моделирования фигуры является комплексным.** Для того чтобы добиться результата, нужно получить консультацию диетолога, эндокринолога. Они помогут скорректировать рацион, назначить медикаментозную терапию, которые в комплексе с массажем дадут лучший результат. Кроме того, применение только массажных техник даст краткосрочный результат, необходимо проводить поддерживающие процедуры и сбалансированно использовать разнообразные методики массажа и терапевтических процедур для коррекции фигуры и похудения.



Евгения Радионова –
руководитель школы массажа
(Украина, Киев)