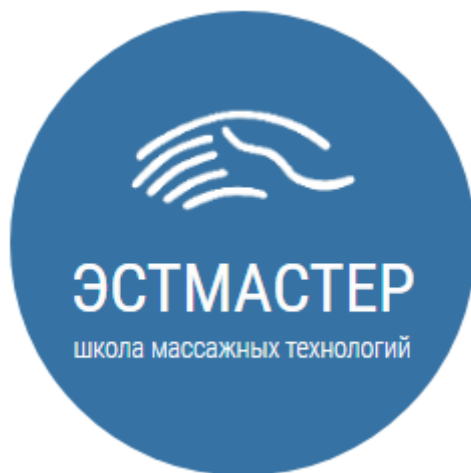




# Методическое пособие «Миоструктурный массаж тела»

Москва, 2021 год

# Содержание

|       |                                                           |    |
|-------|-----------------------------------------------------------|----|
| 1.    | ТЕХНИКА МИОСТРУКТУРНОГО МАССАЖА                           | 4  |
| 1.1.  | Мышечная система                                          | 4  |
| 1.2.  | Суставная система                                         | 5  |
| 1.3.  | Сосудистая система                                        | 5  |
| 1.4.  | Нервная система                                           | 6  |
| 1.5.  | Воздействие на кожу                                       | 7  |
| 1.6.  | Противопоказаниями к проведению миоструктурного массажа   | 8  |
| 2.    | Протокол процедуры                                        | 8  |
| 2.1.  | Подготовительный этап                                     | 8  |
| 2.2.  | Мышечная фрикция в кинезисе (снятие мышечного напряжения) | 10 |
| 2.3.  | Мышечно-суставная фрикция                                 | 10 |
| 2.4.  | Основной блок. Разминания                                 | 10 |
| 2.5.  | Проработка плечевой области                               | 12 |
| 2.6.  | Проработка поясничного отдела                             | 12 |
| 2.7.  | Мобилизации таза                                          | 12 |
| 2.8.  | Проработка ног                                            | 13 |
| 2.9.  | Мобилизации ног                                           | 13 |
| 2.10. | Работа с руками и вытяжение шейного отдела                | 16 |



фото 1



фото 2



фото 3



фото 4



фото 5

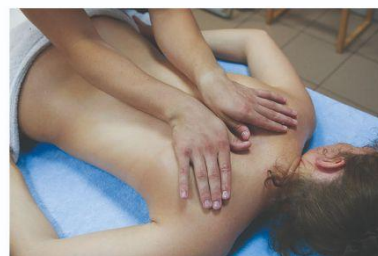


фото 6

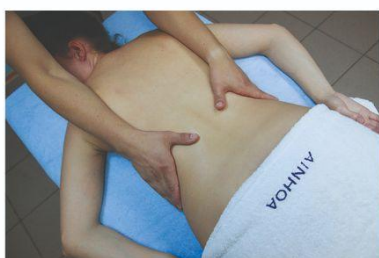


фото 7



фото 8



фото 9



фото 10 а

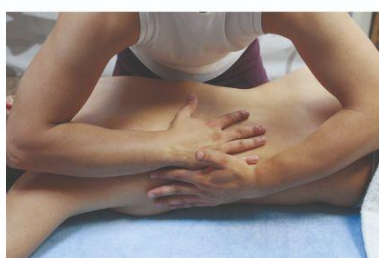


фото 10 б



фото 11 а



фото 11 б



фото 11 в



фото 12 а

# МИОСТРУКТУРНЫЙ МАССАЖ ТЕЛА

Если мы выбираем какую бы то ни было профессию, мы должны знать ее начало, истоки, кто были ее основоположники, каким образом она воспринималась в разных сообществах.

Мы не должны забывать, что настоящее, все то, чем мы сегодня владеем, является наследием времени, все те знания, которые накоплены к настоящему моменту, медленно и постепенно подготавливались трудом многих людей.

В нашей школе мы различаем разные техники хиромассажа (миоструктурный массаж лица и тела, биоваскулярный (гемолимфодренаж) лица и тела, нейроседативный массаж лица и тела, реафирмирующий массаж лица и другие).

Хотя основа и происхождение этих техник одинаково, они несомненно расширили, улучшили и обогатили технику хиромассажа. Нельзя сказать, что классический хиромассаж ушел в прошлое, однако под влиянием новых тенденций он претерпел значительные изменения.

Техника миоструктурного массажа предоставляет большие возможности при разных заболеваниях и структурных изменениях тела.

Мы были первые, кто открыл массажистам и косметологам России, работу удивительного испанского массажиста, мануального терапевта Энрике Кастеллс Гарсия и его авторские методики.

В современном мире в связи с появлением устройств, облегчающих жизнь и деятельность человека (компьютер, бытовое оборудование), резко сократилась двигательная активность людей. Это негативно сказывается на их здоровье, приводит к снижению функциональных возможностей организма и развитию различных заболеваний.

Страдают нервная, сосудистая и мышечная системы. Формируется синдром хронической усталости, гипертонус нарушения в работе суставов и всего скелета в целом.

Среди многообразия восстановительных и лечебно-профилактических средств особое место занимает миоструктурный массаж тела, являющийся физиологичным, доступным и эффективным средством психофизиологического воздействия на организм человека.

# ТЕХНИКА МИОСТРУКТУРНОГО МАССАЖА

Большинству людей знаком термин «хиромассаж». Это название стало очень популярным. Посредством массажа мы влияем на все аспекты организма, как на психологическом, органическом, так и на физическом уровне. Однако на физические аспекты мы воздействуем непосредственно, а на два других аспекта вторичным путем, достигая также при этом желаемых эффектов.

Техника миоструктурного массажа тела была разработана испанским профессором Энрике Кастеллс Гарсия в 2003 году и явилась развитием классического хиромассажа.

Это техника, при использовании манипуляций которой, основное воздействие направлено на мышечную систему и ее основные функции. Физический аспект можно подразделить на четыре основные системы, на которые мы воздействуем непосредственно:

- мышечная система
- суставная система
- сосудистая система
- нервная система

Техника миоструктурного массажа – это серия манипуляций, которые воздействуют и развивают конкретные эффекты на каждую из вышеперечисленных систем, но также оказывают влияние на остальные системы организма.

## Мышечная система

Миоструктурный массаж – техника, при использовании манипуляций которой основное воздействие направлено на мышечную систему и ее основные функции.

Основная цель процедуры – добиться максимальной мышечной релаксации, снять спазм и застой в тканях, улучшить метаболические процессы.

Применяя технику миоструктурного массажа, можно достичь увеличения объема мышечной массы, ее силы и сопротивляемости, а также эластичности и двигательной способности.

Основная цель процедуры – добиться максимальной мышечной релаксации, снять спазм и застой в тканях, улучшить метаболические процессы. В результате проведения массажа устраняются болевые симптомы, улучшается

подвижность суставов и сократительная способность мышц, повышается общий тонус и тургор тканей, замедляется процесс старения.

## Суставная система

Суставная система – вторая система, для которой более всего подходит миоструктурный массаж. Однако это не прямое воздействие на костную систему.

Мы воздействуем на связующие структуры костей:

- мышцы,
- связки,
- сухожилия и суставные сумки.

Проработанные в ходе массажа мышцы облегчают выполнение мануальных мобилизационных приемов в зоне суставов, что дает возможность снять спазмы и повысить амплитуду их движения. Появляется возможность устранить образующееся при травмах или заболеваниях сморщивание суставных сумок.

Уменьшаются околосуставные отеки, ускоряется вывод продуктов распада, предупреждается развитие последствий микротравмы суставов.

Говоря о мышцах, необходимо вновь акцентировать, что техника миоструктурного массажа более всего воздействует на эту систему. Однако если уточнять степень воздействия на мышечно-суставной блок, необходимо понимать структуру соединения мышц и связок и их взаимосвязь при движении.

## Сосудистая система

Для понимания полной картины воздействия миоструктурного массажа на мышечную систему, мы должны понимать схему функциональной активности мышцы.

Посмотрим на мышцу как на некую мотор-машину, которая постоянно функционирует и находится в движении. Благодаря работе этой машины мы можем выполнять целую гамму движений: ходить, бегать и прыгать, проявлять себя в нашем окружении как сущность, для которой движение и физические нагрузки являются основой для правильного развития как на структурном, биохимическом и психологическом уровне.

Для достижения этого мышца, как и мотор, нуждается в энергии, которая позволила бы ему функционировать. В тоже самое время мышце (мотору) необходимо нечто, что поставляло бы необходимые компоненты для выработки

энергии для обеспечения бесперебойной работы. Именно кровеносная система выполняет транспортные функции в организме: с кровью и ее компонентами (эритроцитами, белками и плазмой) к мышце доставляется кислород, углеводы, жиры, витамины и микроэлементы.

В результате потребления энергии и напряженной работы мышцы, так и сравниваемого с ней мотора возникают остаточные вещества, которые необходимо выводить. Загрязненный мотор работает хуже и его отдача значительно ниже. В мышце происходит то же самое. Мышца будет функционировать слабее и снизится ее отдача, если не будут выводиться вредные остаточные вещества и продукты распада, которые образуются в результате ее деятельности.

Вторая функция транспортной кровеносной системы является освобождение тканей от веществ, вырабатываемых в результате клеточного метаболизма. В результате внутреннего дыхания кровеносная система выводит углекислый газ и продукты метаболизма.

Другой системой, которая также отвечает за вывод остаточных веществ и токсинов является лимфатическая система. Эта система способствует взаимобмену разных элементов (кислород, окись углерода, гликоген), а также поддерживает молекулярное равновесие. Можно сказать, что эта система специализируется на очистке и зачистке организма и составляющих его тканей.

Воздействие миоструктурного массажа на лимфатическую систему не так ярко выражено, как в предыдущих случаях, но мы можем утверждать, что данный массаж способствует улучшению функций лимфы по очищению, защите и выводу вредных веществ.

Для артериальной, венозной и лимфатической системы более подходит гемолимфатический (биоваскулярный) дренаж, поскольку все эффекты, достигаемые при этой технике массажа, взаимодействуют с этими структурами.

Таким образом, миоструктурный массаж является такой техникой, которая воздействует самым непосредственным образом на мышечную систему, а также на те функции, которые она выполняет. Благодаря этому массажу более энергично происходит обогащение кислородом и увеличивается количество питательных веществ, поступающих в мышцу, а также оказывается сильное влияние на возможности вывода остаточных веществ и токсинов.

## Нервная система

Говоря о функциях нервной системы, можно констатировать, что миоструктурный массаж, проведенный должным образом, влияет на моторную пластину в нервных окончаниях ткани (иннервацию мышц), регулируя таким

образом мышечный тонус. Также возможно снижение гипертонии (воздействие на повышение мышечного тонуса), и повышение гипотонии (воздействие на снижение мышечного тонуса). Кроме того, возможно успокоить невралгические боли, например при мигрени или болях в пояснице (защемление седалищного нерва).

В результате мануального воздействия формируется процесс торможения нервных структур, что приводит к снижению возбудимости и достижению более спокойного состояния пациента: он меньше реагирует на стрессогенные факторы внешней среды и в большей степени направляет свое внимание на внутренние проблемы, тем самым помогая специалисту справиться с ними. Включение нейроседативного блока в протокол миоструктурного массажа обосновано на подготовительном этапе выполнения процедуры.

## Воздействие на кожу

Воздействие на кожу можно подразделить на несколько подтипов.

Прежде всего необходимо упомянуть о механическом эффекте, при котором манипуляции миоструктурного массажа и прежде всего разглаживания, способствуют более интенсивному отслаиванию верхнего рогового слоя кожи, освобождая ее от мертвых клеток, которые могут закрывать поры. Таким образом мы улучшаем адсорбцию любого активного вещества, которое содержится в используемых для массажа средствах.

Другой интересный фактор – это усиление периферической циркуляции крови, чему способствуют некоторые манипуляции массажа. Показано, что такое усиление выражается повышением температуры до 2-3 С, что приводит к расширению сосудов и усилению потока артериальной крови и благоприятно сказывается для клиентов с нарушениями этой системы. Также в арсенале миоструктурного массажа для достижения такого эффекта есть манипуляции, которые способствуют повышению мышечного тонуса.

Еще один эффект можно назвать отраженным – рефлексология нервных окончаний. Он основан на том принципе, что нервные окончания кожи взаимосвязаны с внутренними органами.

Когда мы стимулируем те области, которые связаны с внутренними органами посредством метамеров, мы создаем мост, по которому воздействие отражено передается соответствующему органу. Однако, техника миоструктурного массажа не ставит целью достижения таких эффектов. Для этого более подходят такие техники как Хиропраксия или Остеопатия, которые напрямую предназначены для этого.

Проведение миоструктурного массажа тела обеспечивает постепенное воздействие на каждую из вышеперечисленных систем организма, что позволяет добиться значительных результатов уже после первой процедуры.

Массаж выполняется мягко, без резких движений, в комфортных условиях, не сопровождается болезненными ощущениями у клиента и не вызывает усталости у специалиста.

Продолжительность сеанса в зависимости от проблемы и предпочтений клиента варьируется от 45 минут до 90 минут. Количество процедур, необходимых для профилактики и лечения пациента, зависит от выраженности его проблем.

### Противопоказаниями к проведению миоструктурного массажа

- Инфекционные заболевания с кожными проявлениями
- Гипер- и гипотонические кризы
- Острые респираторные заболевания
- Активная форма туберкулеза
- Открытые и закрытые переломы