

10 мифов о массаже, или о чем не расскажут в поликлиниках

Таинство массажа – это территория иллюзий.

Для одних массаж – развлечение, что-то среднее между сауной и бильярдом. Для других – способ немного подправить силуэт. Для третьих – просто релакс, полезная альтернатива кружке пива в баре с друзьями. Для четвертых – это боль, бывает и такое. Стоит только неумелым рукам один раз неудачно размять вас, и массаж встанет в один ряд с левым хуком или боевым кунг-фу.

Но если вам повезет, и вы попадете в руки к настоящему мастеру, то узнаете, что массаж способен вдохнуть в вас вторую жизнь, освежить краски перед глазами, исцелить, подарить веру в себя и даже – о боги! – избавиться от комплексов!

О том, зачем на самом деле нужен массаж, я узнала, побывав на мастер-классе, где готовят настоящих профи этого ремесла – в Академии массажного искусства.

С того момента, как я переступила порог офиса на Восточной, 10, мои заблуждения прожили ровно 2 часа...

Миф 1. В массажной школе могут обучаться абсолютно все.

Реальность. Если человек пришел учиться массажу с улицы, то велика вероятность, что он потеряется в потоке информации, испугается и ретируется из «храма науки» раньше, чем на его стол попадет первый клиент.

Пример. Чтобы освоить технику декомпрессии мышц, нужно понимать, как эти самые мышцы устроены, с чем они связаны и как их можно вернуть в физиологически правильное состояние. Без знания анатомии и элементарной практики это сделать не получится.

Массаж – это инструмент. Навредит он или исцелит, зависит от того, в чьи руки он попал, – дилетанта или подготовленного человека. Поэтому обучение в Академии массажного искусства могут пройти только люди с медицинским образованием.

Стандартный обучающий курс длится 2 дня. За это время нельзя овладеть массажем с нуля, но раскрыть

себя как специалиста – вполне возможно. В Академию, как правило, приходят люди с определенной практикой массажа, которые хотят научиться принципиально новому подходу работы с телом.

Здесь учат чувствовать тело, или, как говорят в самой Академии, «видеть проблему руками» – определять, где главный источник напряжения и дискомфорта и безболезненно устранять его. Плюс приятные «бонусы» вроде способов восстановления энергии в конце рабочего дня и методов профилактики профессиональных болезней.

Миф 2. Чем более профессиональный специалист, тем уже его квалификация. Массажисты по телу должны работать только с телом. Массажисты по лицу – с лицом.

Старую добрую истину, что в нашем организме все взаимосвязано, многие мастера массажа помнят ровно до того момента, как дело доходит до практики. Совдеповская привычка «зонирования» тела человека, подобно схеме разделки говяжьей туши, лишает массажиста и его клиентов главных возможностей: массируя только ноги, не всегда можно решить проблемы ног, а чтобы снять головную боль, необязательно нужно прикасаться к голове.

В Академии массажного искусства учеников ждут, возможно, главные потрясения за всю историю профессионального становления. Оказывается, морщины на лбу можно убрать, поработав с шейей, а напряжение в икроножной мышце невозможно снять без проработки поясницы. Квалифицированный специалист сначала видит общую картину и только потом решает частные проблемы исходя из этого видения.

Миф 3. Массажист работает только руками.

Не путайте работу массажиста с процессом замеса теста. Если профессиональный мануальный терапевт действительно попробует работать только руками, то он издаст жалоб-

ный крик о помощи и упадет навзничь через полчаса после начала рабочего дня.

И успех массажа, и состояние самого массажиста зависят от множества нюансов постановки/расположения тела и рук, которые нужно учитывать, чтобы добиться желаемого результата.

Кстати, при обучении классическому массажу в нашей стране все эти тонкости скромно замалчивают. В результате – постоянная усталость и клубок профессиональных болезней – от варикоза до остеоартроза уже через пару лет постоянной практики. Можно, конечно, давать массажистам молоко за вредность. Но гораздо эффективнее просто научить их правильно работать.

В Академии массажного искусства, кроме всего прочего, массажистов учат «не уставать», даже если они провели на ногах весь день и привели в тонус дюжину сумоистов абсолютной весовой категории.

Миф 4. Массаж решает только эстетические проблемы.

Даже элементарные знания физиологии говорят о том, что постоянные мышечные спазмы никогда не ограничиваются только проблемами мышц и косметическими неприятностями – за ними всегда следуют нарушения кровообращения, обменных процессов и др.

Более того, установлено, что психологические проблемы тоже очень тесно связаны с состоянием мышечной системы.

Поэтому после курса профессионального массажа и исчезновения «мышечного панциря» вы заметите, что жизнь чудесным образом налаживается: больше не хочется ходить с осанкой побежденного альфа-самцом примата, не хочется вжимать голову в плечи и гнуть под тяжестью судьбы, да и дышаться будет, как ни странно, легче. А все потому, что мастер убрал ваши многолетние зажимы – не только мускульные, но и психологические. Правда, чтобы все получилось именно так, нужно попасть действительно к мастеру, который не

будет с упорством гужевого мула «мять» вашу поясницу, забывая о том, что она принадлежит живому человеку, у которого есть и другие части тела.

Миф 5. Чем точнее мастер освоил технику массажа, чем эффективнее он сможет ее применять.

Не всегда 100% точное воспроизведение техники гарантирует, что она будет полезна в каждом конкретном случае. Самые ошеломляющие результаты дают техники, адаптированные под наш менталитет, потребности, климат... Да-да, именно климат во многом влияет на тонус мышц, состояние сосудов и организма в целом. В наших суровых северных широтах мышечные спазмы достигают такого состояния, что ни один виртуоз тайского массажа порой не способен «пробить» этот панцирь судьбы.

В Академии массажного искусства учат адаптировать западные и восточные техники для тела каждого конкретного человека, который обратился за помощью к специалисту.

Миф 6. Массаж дает временный эффект

Массаж, который прорабатывает части тела в изоляции от других, действительно дает кратковременный эффект. Ведь воздействием только на одну зону корень проблемы устранить невозможно. Мастера Академии массажного искусства выстраивают работу с телом так, чтобы ключевая проблема не вернулась. Однако нужно понимать, что многое зависит и от самого клиента. Если после курса массажа он вернется к тому образу жизни, который сделал очертания его силуэта подобными вопросительному знаку, то жизнь под знаком вопроса обязательно продолжится, правда, чуть позже, чем если бы он попал в руки непрофессионала.

Задача мастера – дать человеку импульс к самосовершенствованию. Нужно ли говорить, что лучший стимул – это изменившаяся картинка в зеркале и прилив энергии?

Миф 7. Решить косметические проблемы за один сеанс невозможно.

Наши мышцы очень быстро «вспоминают» свое физиологичное состояние. Надо только «напомнить» им, как вернуться в этот самый первоначальный тонус. Поможет правильное направление движений, выверенная сила и продолжительность воздей-

ствия: все имеет значение.

Мало кто знает, что филигранно выстроенная техника массажа лица может, например, буквально за один сеанс уменьшить отеки, убрать круги под глазами или избавиться от «второго подбородка», причем без всяких липолитиков.

Миф 8. Спортивный массаж и косметический – это, как говорят в Одессе, – две большие разницы.

На самом деле и тот и другой массаж преследуют одну цель: вернуть мышцам, а значит, и телу физиологически правильное состояние. И в обоих случаях специалист имеет дело с гипертонусом одних мышц и ослаблением других. И его задача восстановить баланс в проблемных участках тела. Разница лишь в эффектах, которые ожидает и получает клиент. В одном случае – это исчезновение морщин и здоровый румянец, в другом – возвращение подвижности «перекаченной» мускулатуре, избавление от растяжек и болезненных ощущений.

Миф 9. Эффективность массажа зависит от физической силы и мускулатуры массажиста.

Не стоит путать массаж с работой грузчика или укладчика шпал. Да, физическая подготовка в этом ремесле действительно имеет значение, но далеко не решающее. При желании 50-килограммовая девушка может легко приподнять 100-килограммового мужчину, но только приподнять, но и «заставить» его сделать такой прогиб, который самостоятельно он никогда бы выполнить не смог. В работе Академии массажного искусства такие случаи – не работа на попадание в Книгу рекордов Гиннеса, а трудовые будни. Здесь учат не только и не столько работать мышцами, сколько понимать, на что и как откликается тело человека, и правильно применять эти знания.

Миф 10. Сеанс массажа должен длиться не более 30–40 мин.

Если речь идет о классическом массаже, который рассчитан на определенную группу мышц и не затрагивает остальные части тела, то да, 40 мин – это «потолок» возможного лимита, о и результат такого массажа будет прямо пропорционален потраченному на него времени и усилиям. Любая техника комплексного массажа последовательно прорабатывает несколько групп мышц. И на то, чтобы ее осуществить, нужно в среднем 1,5–2 ч. Зато и эффект от комплексного массажа будет комплексным:

Итальянская космецевтика
EGIA Biocare System

Инновации в действии

EGIA
biocare system

Всесезонные поверхностные
комбинированные пилинги
«ULTRA –PEEL»



Косметическая компания
"БИОСФЕРА"
Москва, ул. Восточная, д. 10
+7 (495) 663 16 15
info@egia.ru www.egia.ru
www.biospher.ru

не только «разогнувшаяся» поясница, но и помолодевшее лицо, здоровый блеск глаз, чудесное исчезновение усталости и апатии, желание жить в полную силу и сохранить только что случившееся маленькое чудо.



Алексей Савостин, генеральный директор косметической компании «Биосфера»

– Наша Академия массажного искусства во многом отличается от других массажных школ. Мы собрали вели-

колепный преподавательский состав. Работа у нас – это уже своего рода достижение в карьерном списке массажиста, и желающих работать здесь довольно много. Но мы ведем очень строгий отбор тех, кто будет делиться своим мастерством в стенах нашей Академии. К сожалению, кому-то не хватает преподавательского опыта, у кого-то неправильный подход к обучению в целом, а некоторые претенденты просто не владеют массажными методиками на необходимом для преподавания у нас уровне. А уровень этот весьма высок. Понимаете, из наших стен должен выйти высококлассный специалист. Это важно не только для него самого. И это не только вопрос нашей репутации. Это еще и репутация (а следовательно, и прибыль) тех салонов и центров, где будут работать наши выпускники.

Сегодня никто не пойдет второй раз на сеанс к специалисту, владеющему только лишь классическим массажем. Классический массаж – это замечательно, но существует еще масса различных интересных техник, о которых современные клиенты уже

наслышаны и которые хотят испытать на себе. Будем честны: все хотят экзотики и все хотят, чтобы результат был виден уже после первого сеанса массажа. Поэтому настоящий мастер должен не только хорошо работать руками и владеть разнообразными интересными методиками, но и чувствовать своего клиента, находить с ним общий язык, понимать его желания, т.е., по сути, быть хорошим психологом.

Всему этому можно научиться в Академии массажного искусства. Мы открываем не только секреты авторских массажных техник, но и учим, как преуспеть и стать конкурентоспособными в этой сфере бьюти-индустрии.

Академия массажного искусства приглашает дипломированных специалистов на обучение по эксклюзивным массажным методикам.

**Запись на обучение по тел. :
+7 (495) 514-74-28.**

Наш сайт: www.ami-pro.ru