

## Содержание



Глава 1. История

Глава 2. Испанский массаж лица

2.1 Отличительные особенности хиромассажа

2.2 Преимущества хиромассажа

2.3 Показания к испанскому массажу лица

2.4 Противопоказания к испанскому массажу лица

2.5 Приемы массажа

2.6 Этапы процедуры

## Испанский массаж лица или хиромасаж

# Глава 1. История

Хиромассаж или испанский массаж — это уникальное направление, возникшее при смешении традиционных восточных и классических европейских техник мануального массажа лица, зоны декольте и тела. Он подтягивает кожу, убирает морщинки, тонизирует мышцы, корректирует овал лица, обладает выраженным лимфодренажным эффектом, снимает нервное напряжение.

В 1933 году в Испании натуропат Висенте Лино Феррандиз открыл свою школу массажа.

В начале 1980-х в школе начал работу молодой доктор Энрике Кастеллс Гарсия. Школа после смерти Феррандиса в 1981 году закрылась, но уже в 1988 году Энрике открыл собственную школу “Intema”, превратившуюся вскоре в Институт Мануальной терапии “Inmaster”. Приставкой «хиро-» (в переводе с древнегреческого — рука) в названии техники массажа доктор Гарсия хотел подчеркнуть отличие своего метода от прочих, в которых применялись инструменты и механические приспособления.

Энрике Гарсия рассказывал о своей работе так: «Я много ездил по свету, изучал разные методы — как восточные, так и западные. Я постарался взять из них самое лучшее и объединить. Существует четыре системы, через которые я могу воздействовать на организм человека: суставы, мышцы, кровеносная и лимфатическая системы, нервная система. Это похоже на четыре разные двери, ведущие в один дом. Я могу войти через любую, применяя ту технику, которая в данный момент лучше подходит».

Техника испанского массажа — это основа хиропрактики и кинезиологии.

## **Глава 2. Испанский массаж лица**

### **2.1 Отличительные особенности хиромассажа**

Массаж выполняется по индивидуальной программе, подобранной специалистом, процедура отличается глубоким релаксирующим действием, без дискомфортных ощущений. Всего существует более 100 различных техник и методик, по которым опытные специалисты проводят массаж. Во время сеанса все приемы выбираются на усмотрение мастера, который учитывает индивидуальные особенности клиента. Поэтому каждый новый сеанс отличается от предыдущего и считается уникальным. Такой подход оказывает восстанавливающее действие на организм, ведь тело не успевает привыкать к конкретному приему и каждый раз приспосабливается к новой технике массажа.

Гарсия определил несколько основных законов, на которых держится его массажная терапия:

- недопустимо использование двух и более техник одновременно, так как они могут обладать противоположными действиями и снижать эффект действия друг от друга;
- при выполнении массажа учитываются особенности организма конкретного человека;

- в процессе проведения массажных сеансов используется большое количество массажных приемов, что полностью исключает привыкание тела к одинаковым воздействиям. Важно! При проведении процедуры приемы не повторяются дважды.
- все приемы отличаются уникальной пластичностью, что делает процедуру совершенно безболезненной и вместе с тем максимально глубокой;
- особый акцент на достижение пациентом чувства удовольствия и восторга во время массажа. Гарсиа считал, что выделение эндорфинов обеспечивает максимальный оздоравливающий и омолаживающий эффект.

## **2.2 Преимущества хиромассажа**

В современной косметологии хиромассаж является одной из самых популярных массажных процедур, его основа — понимание анатомии. Испанский массаж предусматривает, что мышцы следует разминать и вытягивать, воздействуя на них мягко, плавно, не энергично, в число основных приемов входят расслабляющие движения, круговые поглаживания, используются только точные, пластичные движения.

**При регулярных посещениях массаж оказывает следующее воздействие на организм:**

- ускоряет лимфообменные процессы;
- улучшает микроциркуляцию крови;
- выводит лишнюю жидкость из организма, устраняет отеки;
- ускоряет кровоток, что способствует омоложению кожи, повышению ее упругости;
- способствует снятию спазмов;
- ускоряет процесс регенерации клеток;

- препятствует появлению купероза;
- корректирует овал лица;
- предотвращает появление мимических морщин.

## **2.3 Показания к испанскому массажу лица**

отёки;

купероз;

нервное перенапряжение и стресс;

нарушение сна;

головные боли;

внешние косметические дефекты: круги и мешки под глазами, акне, возрастные изменения, снижение тонуса мышц лица и т.д..

## **2.4 Противопоказания к испанскому массажу лица**

любые повреждения кожи в активной стадии: раны, трещины, порезы, ожоги, гематомы;

аллергические высыпания;

герпес в активной стадии;

онкология и доброкачественные новообразования;

обострение хронических заболеваний;

бронхиальная астма в период обострения;

высокая температура или общее тяжелое состояние клиента.

кожные заболевания;

порок сердца.

При любых сомнениях, клиенту требуется консультация врача.

**Обратить внимание:**

крупные бородавки и родинки не массируются;  
ускорение лимфотока и механическое глубокое воздействие приведёт к преждевременному выведению из организма ботулотоксина, филлеров, различных инъекций, а также к рассасыванию нитей.

Рекомендуется пройти курс, состоящий из 10-15 процедур, которые выполняются 2-3 раза в неделю. Повторное посещение сеансов рекомендовано через 6 месяцев.

## 2.5 Приемы массажа

Расслабление достигается за счёт чередования скорости, глубины приёмов. В испанском массаже лица используются все четыре группы классического массажа: поглаживания, растирания, разминания и вибрация.

Также Гарсиа разделил приёмы на 2 группы: основные и дополнительные.

Основной прием – прием, оказывающий в данной технике основное физиологическое воздействие. При проведении массажа на этот прием выделяется примерно 50% времени. В хиромассаже основной прием – разминание, часто этот прием называют пассивной гимнастикой.

По функциональному назначению разминания делятся на мышечно-сосудистые, нейромышечные и мышечно-артрикулярные в зависимости от физиологического воздействия на мышечную ткань и способа их выполнения. Мышечно-сосудистые разминания улучшают крово- и лимфоотток, повышают снабжение кислородом тканей. Мышечно-артрикулярные разминания улучшают сократительную функцию мышц, обладают выраженным лифтинговым эффектом. Нейромышечные разминания обладают глубоким расслабляющим эффектом, снижают мышечный гипертонус.

Дополнительными приемами считаются приемы, усиливающие или ослабляющие физиологическое действие основного приема, либо подготавливающие ткани к ним, или устанавливающие равновесие между системами.

Дополнительные приемы:

фрикция (потирание, поглаживание);

вазоконстрикция – прием, оказывающий непосредственное воздействие на отток венозной крови и лимфы;

пассы – прием, применяемый для ослабления боли, снижения нервной возбудимости, улучшения нервной проводимости;

перкуссия – ударный прием, вызывающий колебания в глубоких слоях ткани;

используется для активизации регенеративных процессов, улучшения трофики тканей, сократительной функции мышц;

вибрация.

## 2.6 Этапы процедуры

Массаж выполняется циклами, между – лимфодренаж. Длительность одного сеанса 30 – 90 минут.

**Важно!** Проворот – для перехода на другую массажную линию. Поворот – для движения по одной массажной линии.

1. Демакияж.

2. Подготовительный этап. Шейно-воротниковая зона, руки (минимум до локтя), особое внимание уделяется трапецевидным мышцам и большим грудным мышцам:

– поверхностное поглаживание;

– глубокое поглаживание;

– граблеобразное растирание.

3. Цикл поглаживаний. Шейно-воротниковая зона, руки, голова с особым вниманием на затылочную и височные части, нижняя часть лица, верхняя часть лица, область вокруг глаз. Движение рук асинхронное, “нейтральная восьмерка”. (Рис. 1,2,3,4)

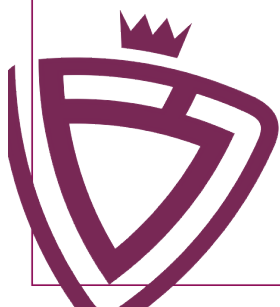


Рис. 1

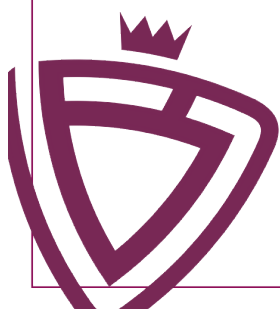


Рис. 2

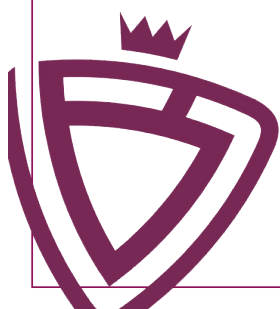


Рис. 3

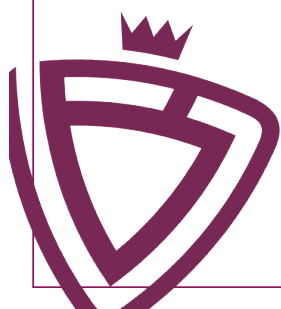
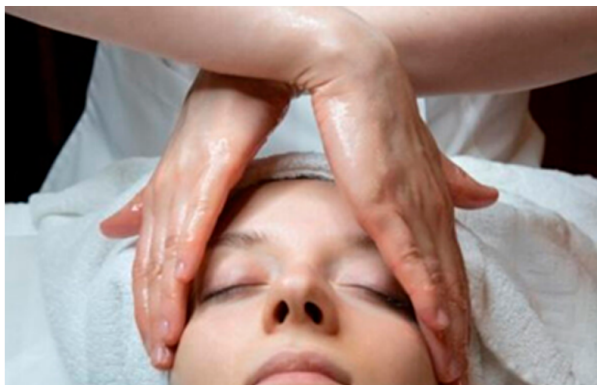


Рис. 4



**Рис. 5**

4. Цикл граблеобразного растирания. Движение рук асинхронное.
5. Цикл гребнеобразного растирания. Движение рук асинхронное.
6. Цикл S-образного разминания. Движение рук асинхронное. (Рис. 5)
7. Цикл разминания накатывание по массажным линиям. (Рис. 6) В отличие от классического массажа на нижней части лица 2 массажные линии.

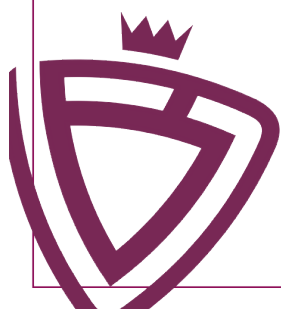


Рис. 6

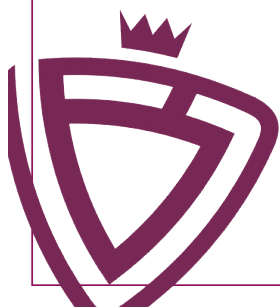


Рис. 7

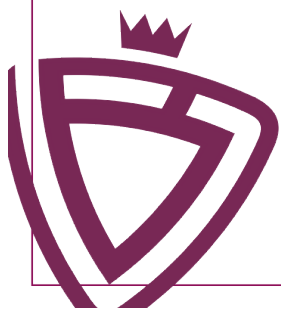


Рис. 8

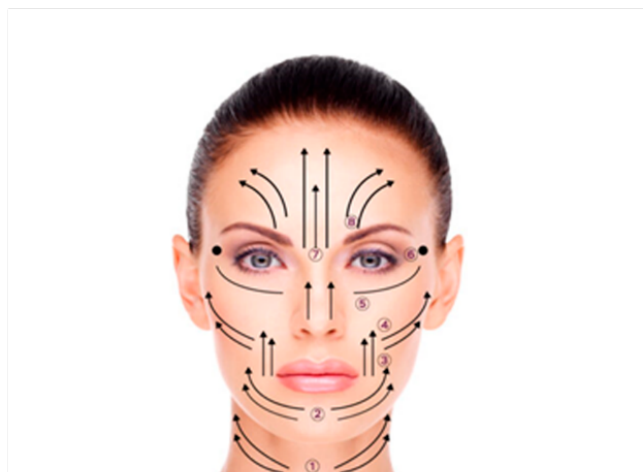


Рис. 9



**Рис. 10**

8. Цикл выжимания предплечьями. Движение рук асинхронное. (Рис. 7,8,9,10)

9. Завершение массажа. Поглаживания.