

Б. Киржнер, А. Зотиков

# **ШВЕДСКИЙ МАССАЖ ПОЛНЫЙ КУРС**

Мастер-класс на DVD  
Шведский холистический массаж для начинающих

Издательство «Наука и Техника» 2010

---



**Б. Киржнер, А. Зотиков**

Шведский массаж. Полный курс — СПб.: Наука и Техника, 2010. — 272 с. + DVD

ISBN 978594387488-8

Книга Б. Киржнера и А. Зотикова — результат многолетней работы в технике шведского массажа по системе П.Х. Линга. Этот вид массажной техники направлен на глубокое расслабление, снятие напряжения и стресса. Шведский релакс-массаж — это прекрасная оздоровительная процедура, быстро снимающая усталость и восстанавливающая работоспособность, предупреждающая переутомление, создающая хорошее настроение; это не только удовольствие, но и весьма эффективный метод лечения и профилактики многих заболеваний. Приемы, выполняемые массажистом, состоят из нескольких фаз и различаются между собой по силе нажатия на тело пациента: сильное нажатие чередуется с легкими прикосновениями. Это создает ощущение легкости и расслабленности. Авторы предлагают собственный подход к данному виду массажа, дополнив его новыми наработками и приемами.

Шведский релакс-массаж, описанный в этой книге, включает в себя базовую часть (пошаговое выполнение основных и вспомогательных приемов), массаж отдельных частей тела, массаж сосудисто-нервных пучков и специальные приемы работы с мышцами и суставами.

Представленный на DVD мастеркласс по шведскому холистическому массажу (от английского *holistic* — «цельный, целостный», разработанный по системе П.Х. Линга Тови Браунинг) позволит начинающим массажистам быстро и правильно освоить основы этого вида массажа.

Данное руководство станет прекрасным помощником для массажистов, физиотерапевтов, мануальных терапевтов, инструкторов ЛФК.

ISBN 978594387488-8



© Б. Киржнер, А. Зотиков, 2010

© Наука и Техника, 2010

## Содержание

Глава I. Шведский массаж как основа современных расслабляющих массажных техник – Relaxation Massage Techniques .....	7
История массажа и гимнастики до Линга .....	11
Классический шведский массаж и гимнастика после Линга.....	16
Современные европейские системы массажа .....	23
Массаж и рефлекторные техники .....	26
Расслабляющий массаж.....	28
Глава II. Воздействие массажа и корригирующей гимнастики на организм.....	29
Ответные реакции организма.....	31
Влияние массажа и корригирующей гимнастики на системы организма .....	32
Кожа и подкожная клетчатка .....	32
Опорно-двигательный аппарат (ОДА) .....	34
Сердечно-сосудистая система, кровообращение и лимфоток.....	37
Дыхательная система .....	38
Обмен веществ .....	39
Нервная система .....	40
Эндокринная система.....	46
Психологический эффект массажа .....	48
Массаж и лимфодренаж .....	42

Глава III. Показания и противопоказания к проведению шведского relax-массажа .....	49
Показания .....	50
Противопоказания .....	51
Глава IV. Методика шведского relax-массажа.....	53
Оптимальная поза массажиста.....	56
Музыка в полной тишине .....	57
Основные правила массажа .....	60
Требования, предъявляемые к массажисту и инструктору ЛФК.....	62
Глава V. Техника выполнения приемов шведского relax-массажа и их физиологическое воздействие.....	65
Поглаживание .....	66
Разглаживание .....	70
Растирание (выжимание).....	73
Прокатывание валика .....	78
Разминание (давление) .....	81
Скульптурирование.....	85
Продавливание (выдавливание).....	88
Прием «щипцы».....	91
Растяжение и сжатие .....	93
Сдвигание (смещение) .....	97
S-выжимание.....	100
Вибрация.....	102
Пассивные движения .....	110
Пассивные движения с сопротивлением .....	111

Активные движения .....	112
Физиологическое значение пассивных и активных движений.....	112
Глава VI. Выполнение шведского relax-массажа .....	115
План массажа .....	116
Массаж сосудисто-нервных пучков .....	119
Массаж отдельных частей тела .....	125
Мышцы туловища, доступные мануальному воздействию.....	125
Массаж области спины и заднебоковой поверхности шеи .....	138
Массаж заднебоковой поверхности шеи и волосистой части головы .....	152
Массаж заднебоковой поверхности шеи .....	153
Массаж волосистой части головы .....	159
Массаж нижней части спины и ягодиц.....	165
Массаж области нижних конечностей .....	175
Массаж задней поверхности бедра.....	175
Массаж задней поверхности голени.....	183
Массаж стопы .....	191
Массаж передней поверхности бедра .....	198
Массаж передней поверхности голени.....	210
Массаж области верхних конечностей .....	214
Массаж района лучезапястного сустава и кисти .....	225
Массаж живота.....	232
Массаж груди и плечевого сустава .....	238
Массаж шеи .....	244
Массаж головы .....	248
Массаж лица .....	249

## Мастер-класс на DVD

### Шведский холистический массаж

Шведский холистический массаж (от английского *holistic* — «цельный, целостный») был разработан по системе П.Х. Линга Тови Браунинг — остеопатом, массажисткой и рефлексотерапевтом. В основе техники этого массажа — нежное воздействие на тело, затрагивающее его физический, эмоциональный и духовный уровни, то есть целостный подход. Во время сеанса вы ощущаете мягкое покачивание и вибрацию, которые волнами проходят через все тело с частотой, равной частоте сердечных сокращений. Помимо этих приемов используются также растягивание, растирание, повороты и «подбрасывание» тела. Холистический массаж эффективен в лечении последствий физических травм, проблем с позвоночником и суставов, оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние, снимает тревогу, нервное напряжение и страх, улучшает сон, позволяет обрести позитивный настрой. Главное преимущество этого вида массажа заключается в мягкости его воздействия, которое подходит практически всем — детям, мужчинам и женщинам любого возраста. Шведский холистический массаж — это одна из самых действенных релаксационных техник.

Технику демонстрирует Ариэль Пелевин — профессиональный массажист международного уровня, преподаватель искусства массажа в России и за рубежом.

# SWEDISH MASSAGE

Глава I

**Шведский массаж как основа  
современных расслабляющих  
массажных техник – Relaxation  
Massage Techniques**

*«Каждое движение должно соотнобразовываться  
с человеческим организмом: все, что делается помимо, –  
дурацкая игра, равно бесполезная и опасная»*

П.Х. Линг

Шведский массаж признан первым систематизированным методом современного массажа в западных странах и стал основой многих популярных техник для SPA-процедур. Классический комплекс «шведский массаж + гимнастика» появился во время народного возрождения после Великой французской революции и наполеоновских войн. Создателями данного комплекса принято считать Пера Хенрика Линга (Per Henrik Ling, 1776-1839), его детей и учеников: сына Яльмара Линга (1820-1886), дочь Хильдур Линг, первую женщину – преподавательницу гимнастики, Эмиля Клина, Л.Г. Брантинга, Г. Цандера, Ганса Аксельсона и других.

П.Х. Линг родился в провинции Смоланд в приходе Льюнг. В 1799 году Пер Хенрик окончил Упсальский университет и переехал в Копенгаген, где учился в институте гимнастики Франца Нахтегалла (Franz Nachteggall), программа которого опиралась на немецкую школу. С 1804 года Линг продолжил обучение в университете города Лунда, где подробно изучал анатомию, пытаясь понять, как гимнастика влияет на человеческий организм. По возвращении в 1805 году в Швецию Пер Хенрик работал преподавателем фехтования в Лундском университете. Линг стал одним из первых ученых своего времени, кто пришел к выводу, что человеческий организм представляет собой единое целое, и все его составные части связаны между собой, и что эту взаимосвязь можно регулировать, в том числе с помощью массажа и гимнастики.





Уже в студенческие годы Пер Хенрик много путешествовал, задавшись целью создать оригинальную систему оздоровления. Пользу от упражнений и массажа он испытал на себе: заболев в молодости ревматизмом, сумел себя излечить. Набрав минимум необходимых знаний, изучив приемы массажа и гимнастики, применявшиеся в Древней Греции, Древнем Риме и Древнем Китае, а также работы современников из разных стран, Линг приступил к разработке системы упражнений и массажа.

В качестве отправной точки он взял теорию равновесия человеческого тела, в которой есть черты восточной философии. Поэтому большое внимание он уделял уравновешенному развитию мышечных групп правой и левой половины туловища, комбинируя массаж с пассивными и активными упражнениями. Линг считал, что с помощью массажа можно вылечить много заболеваний внутренних органов, и включил его в программу послеоперационного восстановления, чтобы ускорить выздоровление. Данных о применении во времена Линга массажа в послеродовой реабилитации женщин найти не удалось, однако современные специалисты рекомендуют использовать упражнения, разработанные шведским ученым, для укрепления мышц малого таза после родов. «При выборе и применении движений следует брать лишь полезные и целесообразные для гармонического развития и здоровья человека, – говорил Линг. – Шведская гимнастика не допускает никаких движений, кроме тех, что имеют целью развитие силы и здоровья человеческого тела, а также выносливости, ловкости, гибкости и силы воли». Этот принцип подбора упражнений лежит и в основе современной лечебной физкультуры. Для научного обоснования своих методов Лингу требовалась помощь специалистов, но врачи еще не были готовы принять его нововведения. Помощь пришла из России: С.Г. Забелин, Н.Ф. Филатов и другие ученые много писали о массаже и гимнастике, об их значении для профилактики заболеваний и травм.

Будучи убежденным патриотом, Линг надеялся на то, что его система поможет шведам обрести силу и волю предков, дабы вернуть стране былую воинскую славу. Ученый подал доклад министру просвещения



с проектом устройства гимнастического института, на что получил милостивый ответ, что ради подготовки «канатных плясунов и жонглеров» не стоит обременять казну. Однако в 1813 году благодаря содействию бывшего наполеоновского маршала, принца Карла Бернадота, королевским приказом Лингу выдали одновременно 400 риксдаллеров (около 175 рублей золотом) на открытие института в Стокгольме, 100 риксдаллеров на квартиру и по 500 ежегодно. С такими средствами Пер Хенрик открыл в 1813 году Королевский гимнастический центральный институт (*Royal Gymnastic Central Institute*), первое высшее учебное заведение Швеции, специализировавшееся на подготовке учителей физкультуры для армии и школы.

Постепенно стала распространяться и лечебная методика Линга. Хотя Пер Хенрик и столкнулся с неприятием его системы ортодоксальными медиками того времени, его разработка все же была повсеместно признана в Швеции и позднее за рубежом. В 1825 году Лингу присвоили звание профессора и приняли в Общество шведских врачей. Специалисты отовсюду приезжали в Стокгольм обучаться массажу и организации уроков гимнастики.

Несмотря на широкое распространение других оздоровительных систем, методика Линга до сих пор считается базой, лежащей в основе современного лечебного, гигиенического, косметического и спортивного видов классического массажа и лечебной гимнастики. Действенность системы Линга проверена полуторавековым практическим опытом. Сегодня комплекс массажа и гимнастики Линга по праву считается мощным лечебно-профилактическим средством, позволяющим подготовить организм к физическим нагрузкам или к лечебным процедурам.