

## Массаж травяными мешочками



Травяные узелки - специальные состоящие из деревянной ручки и льняного мешочка с травяным сбором (рис. 1).

Массаж травяными узелками направлен на устранение последствий психоэмоционального стресса. Это методика очень мягкого, релаксирующего воздействия на тело человека с целью устранения мышечно-энергетических блоков и гармонизации психоэмоциональной сферы, в частности: уменьшение чувства, тревоги, беспокойства и страха; устранение последствий нервного стресса и хронической усталости. Дает обретение внутреннего, спокойствия и уверенности. Вызывает расслабление мягких тканей и улучшает местную циркуляцию.

В старину ведуны, лекари лечили многие недуги методом прикладывания к больному месту распаренной травы. Назывался метод «припаривание», «прилаживание». Трава подбиралась индивидуально по разным заболеваниям. Это были болезни суставов, и позвоночника, и общая усталость, и последствия травм и другие болезненные состояния.

От воздействия горячих, распаренных трав, местно улучшается кровообращение, усиливается микроциркуляция, а значит, ускоряются восстановительные, репаративные процессы в тканях. Лечебные вещества трав легко проникают в кровоток и начинают свое лечебное действие.

Чтобы удобно было брать горячую траву, ее завязывают в ткань в виде «узелков».

Этим нехитрыми приспособлениями легко совершать различные манипуляции в виде постукивания, касания, глажения, прижимания. Метод прикладывания горячей распаренной травы применяется к локальной отдельной области, так и на все тело. На сегодняшний день возрождение данной методики стало актуально и востребовано в виду ее простоты и высокой эффективности.

Данный метод отлично помогает мастеру быстрее добиться терапевтического и профилактического действия. А для клиента салона - это замечательный метод познакомиться со старорусской оздоровительной системой и получить отличный способ восстановить свои силы в этом напряженном ритме жизни.

Массаж травяными узелками носит мощный антистрессовый характер, дает ощутить легкость в теле, прекрасное самочувствие, спокойствие и гармонию души.

Массаж травяными узелками противопоказан: при обострении хронических заболеваний, гипертонии, сахарном диабете, повышении температуры тела, болезнях крови, атеросклерозе сосудов, беременности.

Показания: болезни легких, остеохондроз; артроз, при пониженном иммунитете, после спортивных занятий, синдром хронической усталости, частых перелетах.

### Описание методики

Массаж травяными узелками сочетается с массажной ручной техникой. Травяные узелки горячие, распаренные в пароварке - это элемент тепловой и фито-ароматерапии. Такое сочетание значительно усилит и терапевтический, и косметический эффект по сравнению с ручным массажем.

**Подготовка кабинета:** за 30 мин до начала процедуры запариваем травяные узелки, застилаем кушетку, зажигаем арома-лампу, включаем спокойную музыку.

Данный массаж может сочетаться с другими этапами (например, прогревание в кедровой мини-сауне, пилинг, и т. д.), а может быть самостоятельным видом массажа. Готовим травяные узелки так: на дно сухого льняного мешочка выкладываем травяной сбор (в фильтр-пакете),

сверху устанавливаем деревянную ручку и затягиваем тесьму узелка вокруг ручки, узелки погружаем в воду в пароварке (рис. 2, 3,4). Пароварку ставим на максимальную скорость прогрева, внимательно следя за

тем, чтобы вода не закипала. Выдерживаем травяные узелки в пароварке 30 мин. Для усиления аромата в воду в пароварке можно добавить 3-5 капель аромафито-бальзама «Хвойный дар».

## Техника спа-массажа травяными узелками

Перед массажем предлагаем клиенту принять душ.

### I. Положение на животе. Массаж спины

Клиент ложится на живот, стопы укладываем на валик, накрываем тело теплой простыней. Простыню открываем попеременно в тех областях, где проводим массаж. Открываем спину. Разносим теплое кедровое масло по всей спине. Проводим легкий ручной массаж всей спины (большое количество поглаживаний) (рис. 5).

Затем берем из пароварки узелки, отжимаем их на полотенце (рис. 6). Выполняем быстрые легкие касания узелками вдоль позвоночника (паравертебральная область) вокруг лопаток и спускаемся вдоль позвоночника вниз к крестцовой кости. Повторяем 5-6 раз, отступая от проработанной зоны на ширину узелка. По мере остывания узелков выполняем прием "постукивание" (похлопывание) узелками по той же траектории (рис. 7, 8).

Затем выполняем прием «валяние» по той же траектории – 3 раза (9, 10).

Выполняем прием «скольжение» по всей поверхности спины. Траектория движения прямолинейно, зигзагообразно, восьмерками. Прием «кручение» выполняем растяжение длинных мышц спины. Один узелок упираем в крыло подвздошной кости, а другим узелком продвигаемся вверх до шейного отдела. Повторяем 2-3 раза, переходим на другую сторону (рис. 11, 12). Проводим глубокое надавливание по всей спине с более длительной фиксацией на мышце – 1 раз (рис. 13). Убираем узелки в пароварку. Проводим ручной глубокий массаж спины, при необходимости - лечебный.

Накрываем спину простыней.

**Приемы:** касание (рис. 14), постукивание (рис. 15), валяние (рис. 16,17), скольжение, растяжение мышц со скольжением (рис. 18), кручение (рис. 19), глубокое надавливание (рис. 20).

### II. Положение на животе. Массаж нижних конечностей

Открываем простыню со всей правой ноги. Разносим по всей ноге кедровое масло массажными поглаживающими движениями в спокойном ритме.

Берем узелки из пароварки.

Выполняем легкие быстрые касания узелками по всей ноге с ягодичной областью от стопы вверх до ягодицы и обратно вниз к стопе. Повторяем 2-3 раза. Выполняем постукивание узелками по всей ноге 30-60 сек. Акцент на крупных мышечных группах. Выполняем прием «валяние» по всей ноге с акцентом на больших мышечных группах. Вверх от стопы к ягодице, вниз к стопе. Повторяем 2-3 раза. Выполняем прием «скольжение» от стопы вверх к ягодице и



вниз к стопе с меньшим нажимом.

Поглаживание может быть выполнено следующим образом - один узелок идет от подколенной ямки к ягодице, а другой вниз к стопе, прямолинейно и восьмеркой.

Выполняем «кручение» на больших мышцах 2-3 раза.

"Глубокое надавливание". Один узелок кладем на подошву, вторым узелком надавливаем на мышцы ноги с постепенным продвижением к ягодице и вниз идет к стопе скольжением. Повторить 2 раза.

Убрать узелки в пароварку.

Выполнить ручной лимфодренажный массаж разогретой ноги. Если есть необходимость, добавить кедрового масла для лучшего скольжения. Накрыть ногу простыней. Все повторить со второй ногой (рис. 21, 22, 23, 24).



### III. Положение на спине. Массаж нижних конечностей

Попросить клиента перевернуться на спину. Укрыть простыней.

Спокойными поглаживающими движениями разносим масло по передней поверхности ноги.

Берем узелки из пароварки. Проводим быстрые касания двумя узелками от стопы вверх по средней линии до паха и опускаемся вниз к стопе. Один узелок идет по внутренней поверхности, другой по наружной. Повторить 2-3 раза. Постукивание узелками по мышцам бедра 30-60 сек.

Выполняем прием «валяние» двумя узелками поперек мышц бедра, голени и суставов вверх-вниз от стопы к бедру. Повторить 2-3 раза.

Скольжение узелком по всей ноге от стопы по внутренней поверхности вверх и обратно по наружной поверхности вниз, другой узелок прижат к подошве. Повторить 2-3 раза.

Двумя узелками проводим глубокое надавливание по всей ноге.

Убрать узелки. Выполнить ручной лимфодренаж ноги.

Ногу накрыть простыней.

Все повторить на другой ноге.

### VI. Положение на спине. Массаж живота и грудной клетки

Спокойными поглаживающими движениями разнести масло по всему животу и грудной клетке.

Берем узелки. Выполняем легкие касания по всему животу и грудной клетке. Постукивание узелками по животу и грудной клетке.

Поглаживание по животу по часовой стрелке.

Поглаживание по грудной клетке вдоль ребер.

Для более глубокой проработки живота выполняем глубокие отжимания узелками по всей поверхности живота.

### V. Положение на спине. Массаж рук

Разносим масло по всей поверхности руки.

Берем один узелок, выполняем легкие касания по всей руке. Для удобства обработки большей поверхности кисть клиента держим в своей кисти.

Выполняем постукивание узелками по всей руке.

Выполняем прием «валяние» поперек мышц по всей

руке от кисти.

«Валяние» на плечевом суставе. Выполняем поглаживание по всей руке от кисти по наружной поверхности к плечу и обратно по внутренней поверхности к кисти.

Убрать узелки. Выполнить ручной лимфодренаж руки. Накрыть простыней. Повторить на другой руке.

#### **VI. Положение на спине. Массаж воротниковой зоны**

Разносим масло на воротниковую зону и выполняем ручной массаж. Акцент на поглаживание и выжимание.

Берем узелки. Совершаем легкие касания воротниковой зоны и плеч.

Выполняем поглаживание по той же зоне.

Убрать узелки.

Повторно выполнить легкий массаж воротниковой зоны.

#### **VII. Положение на спине. Массаж лица**

Очистить кожу лица, при необходимости – демакияж.

Нанести масло на область лица. Выполнить ручной массаж по основным массажным линиям.

Берем узелки, отжимаем лишнюю воду. Для проверки температуры узелка прикладываем к тыльной стороне своего предплечья.

Если узелок слишком горячий, то убираем его на некоторое время. А пока узелок остывает, проводим ручной массаж воротниковой зоны (рис. 25).

Берем узелки, отжимаем лишнюю воду. Для проверки температуры узелка прикладываем к тыльной стороне своего предплечья.

Если узелок слишком горячий, то убираем его на некоторое время. А пока узелок остывает, проводим ручной массаж воротниковой зоны (рис. 25).

Берем теплые узелки и, начиная от середины лба, двигаем попеременно узелками к вискам. Повторить 3 раза. Поставить узелки на виски, зафиксировать на 20-30 сек.

Поставить узелки, от крыльев носа и попеременно проскользнуть медленно к вискам. Повторить 3 раза.

Поставить узелки к углу рта и провести попеременно узелками до ушной раковины. Повторить 3 раза (рис. 26).

Поставить узелки от середины подбородка и провести попеременно к мочкам ушей. Повторить 3 раза.

Поставить узелки на область лба, провести легкие надавливания 2-3 раза.

Выставить узелки на виски.

Выставить узелки на линии синуса и до уха, надавить на 2-3 точки.

Выставить узелки угол рта и до уха, надавить на 2-3 точки.

Выставить узелки на линии середины подбородка и по линии до уха надавливать на 2-3 точки.

Выставить узелки на боковую поверхность шеи, и вниз проходим 2-3 точки.

Повторить на лице поглаживание узелками.

#### **VIII. Массаж окончен**

Убрать узелки. Дать отдых клиенту 5-10 минут.

Душ.

Предложить сбитень или фито-чай.