

Предисловие

Обращение к читателю

В то время когда жизнь дорожает, а значит растет стоимость и медицинских услуг, особое значение приобретают те медицинские знания и способы, с помощью которых можно активно улучшить свое здоровье. Речь идет о массаже, польза которого известна всем.

Хотя литература по массажу достаточно обширна, самомассажу в ней уделено значительно меньше места и чаще всего он представлен одной из глав в руководствах по массажу, что снижает возможность эффективного его применения здоровыми и больными.

Предлагаемая книга представляет результаты наблюдения трех врачей, общий стаж работы которых более 75 лет, причем двое из них — кандидаты медицинских наук. Книга вышла в Германии и Швейцарии и, несмотря на относительно высокую цену, выдержала два издания и была успешно распродана.

Простой язык и многочисленные иллюстрации дают возможность без труда освоить основные и вспомогательные приемы массажа, что позволит собственными силами успешно противостоять основным болезненным состояниям. Авторы наблюдали хорошие результаты применения самомассажа многочисленными пациентами, которым удавалось улучшить качество жизни, всегда быть “в строю” и успешно трудиться.

Авторы напоминают, что это руководство окажет действенную помощь только тем, кто решил взять свое здоровье в свои руки и готов затратить для достижения физической и душевной гармонии определенное время и усилия, а также тем, кто понимает, что только медикаментозного лечения недостаточно для поддержания жизненного тонуса на высоком уровне.

Стремление быть и всегда оставаться молодым, здоровым и привлекательным свойственно каждому из нас. А почему бы и нет?

Природа создала человека смертным, и она же снабдила его обширными внутренними резервами для восстановления и совершенствования. В этом плане все мы в какой-то степени подобны “Фениксу”.

Умелое использование природных механизмов позволяет человеку долгое время оставаться здоровым и выглядеть значительно моложе своего биологического возраста. Наглядным примером этому служат известные, уже пожилые актеры, сохранившие независимо от возраста юношеское сложение, легкость движений, богатую мимику и молоджавое лицо.

Но не только актеры. В окружении многих из нас найдутся пожилые люди с хорошей памятью, активные, высококачественные “юноши” с седыми волосами и “молодыми” морщинками от улыбок. И это не подарок судьбы, а результат собственных, иногда значительных усилий по самосохранению. Средств и способов множество — от очень дорогих до доступных каждому.

В нашей книге речь идет не об эффективных лекарствах, не о восстанавливающих косметических операциях и не о физиотерапевтических аппаратах и способах, а о древнем и никогда не стареющем массаже. Способ — известный во множестве разновидностей и, бесспорно, полезный.

Массажные приемы помогают избавиться от лишнего веса, распрямить согнутую годами и болезнями спину, сделать упругой походку, выглядеть моложе и привлекательнее. Но как быть тем, у которых нет возможностей воспользоваться услугами массажиста? Здесь вывод простой — самомассаж и помощь партнера. Можно ли этому научиться? Несомненно. С чего начать? Изучить методику по некоторому руководству. Здесь выбирать предстоит самому.

Эта книга, по-видимому, не является для вас новинкой. Вы, наверняка, уже читали такую литературу или встречали в каталогах. Литература по массажу обширна, иначе и быть не может в отношении такого древнего и эффективного метода. И все же для начала следует выбирать пособие, написанное не просто специалистами, а специалистами-врачами. Это избавит вас от риска нанести вред своему здоровью.

Гипертоническая болезнь, гипотония, астма, стенокардия, пороки сердца и другие заболевания поддаются только комплексной терапии, значительное место в которой занимают массажные приемы.

Последуйте нашим советам. Не пожалеете!

Массаж — это воздействие на организм определенными приемами со стороны: массируемый находится в условиях максимального психического и физического расслабления и никаких усилий не затрачивает.

Самомассаж представляет собой *особый сложный комплекс воздействия*, когда человек, сконцентрировав свое внимание и соблюдая определенную позу, манипулирует своим телом самостоятельно, т.е. выполняет физическую работу, требующую четкой координации движений и хороших навыков.

Мы старались подробно изложить показания и противопоказания к процедурам, условия и методики их проведения, технику четкого выполнения приемов, а также понятно описать особенности выполнения процедур при перегрузках, утомлении и различных заболеваниях. Некоторые методики изложены впервые. Особо оговорена полезность сочетания самомассажа с водными процедурами, с теплом и светом, с физическими нагрузками, что значительно превосходит ту пользу, которую приносят эти же процедуры каждая в отдельности.

Мы надеемся, что наше руководство будет полезным всем, кто серьезно решил заняться своим здоровьем и здоровьем своих близких.

Мы надеемся, что оно окажется полезным и тем, кто занимается массажем профессионально.

Замечания и пожелания мы изучим самым тщательным образом и, в случае необходимости, сделаем соответствующие изменения.

Особо отметим, что авторы выражают глубокую признательность кандидату психологических наук Г.Е. Журавлеву за активную помощь в издании этой книги.

Авторы

От издательского дома “Вильямс”

Вы, читатель этой книги, и есть главный ее критик. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересно услышать и любые другие замечания, которые вам хотелось бы высказать в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам бумажное или электронное письмо либо просто посетить наш Web-сервер и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится ли вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Посылая письмо или сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также ваш обратный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию последующих книг. Наши координаты:

E-mail: info@williamspublishing.com
WWW: <http://www.williamspublishing.com>

Информация для писем из

России: 115419, Москва, а/я 783

Украины: 03150, Киев, а/я 152