

МАСАЖЪТ – ЗДРАВЕ И ДЪЛГОЛЕТИЕ

Томова, Татяна

*Асистент, доктор, катедра Спортна медицина,
Сектор спортни и източни масажи, Фак. ОЗЗГТ на НСА „В. Левски“*

Ключови думи: масаж, здраве, профилактика, възстановителни програми

ВЪВЕДЕНИЕ

Множество автори пишат и анализират темата за полезното въздействие на спорта върху здравето на хората (Dimitrova, 2018; Dimitrova, 2019; Ivanova, 209a) Всяка форма на физическа активност, която е от полза за здравето и функционалността на организма е полезна и влияе положително върху здравния статус на гражданите (Dimitrova, 2018a; Dimitrova, 2019c; Ivanova, 2019; Dimitrova, 2020). Общите очаквания в глобален мащаб, както и различните визии за промотирането на разнообразни рекреативни и възстановителни програми и въздействия е да се постигне ре-енергизиране от ежедневния стрес и по-добро здраве сред всички хора на национално и Европейско ниво (Dimitrova, 2019a; Dimitrova, 2019b).

Масажът е една от най-приятните и отпускащи процедури, която се практикува още от древността. Праисторическият човек инстинктивно е прилагал някои масажни похвати, които емпирично във времето са се усъвършенствали. Това е един от най-старите методи за лечение на болката и предпазване от различни заболявания като поддържа здравето ни в добра физическа и психическа форма. Освен с профилактична и лечебна цел, масажът намира широко приложение в спортната практика и като козметично средство. Той е добра алтернатива за намаляване на стреса и напрежението, които са в основата на повечето заболявания днес. Оказва благоприятно влияние на работоспособността и на възстановителните процеси. Той се явява мощен фактор за увеличаване на функционалните ни възможности, нивото на антиоксидантната ни защита и е много важен за ускоряване на оздравителните процеси (Топузов, 2005). През изминалите десетилетия са проведени редица изследвания и са доказани положителните ефекти на масажа (Бюроков, 2010; Горанова, 2001; Топузов, 2005). От друга страна той е алтернативна методика, която в своята същност е „неспецифична“, „немедицинска“ и принадлежи към алтернативните методи за повлияване на здравето. Той успешно допълва арсенала на немедикаментозните физикални методи за лечение, тъй като ефектът му на въздействие се дължи на регулирането и активирането на скритите резерви на организма. Това го прави изключително ценно средство на фона на нарастващите медикаментозни заболявания (Горанова, 2001). Голямо е разнообразието на прилаганите днес масажни процедури в специализираните Wellness & SPA центрове и масажни кабинети, които добиват все по-голяма популярност (Петрова & Райкова, 2017).

МЕТОДИКА

Целта на настоящата разработка е да се анализират най-често използваните лечебни масажи в Wellness & SPA индустрията, неговото развитие през хилядолетията и възможностите му да съхранява здравето и дълголетието на хората.

Първи сведения за произхода на масажа намираме в древен Китай и Индия. За това говори и фактът, че в тези страни са се обособили различни видове масаж и били създадени специални школи, в зависимост от целите и задачите, които са се разрешавали. През тези далечни времена древните лечители поставят основите на цяла философия, върху която се

крепят основните постулати на съвременната китайска медицина. Били разработени много оригинални методики за лечение и профилактика на различни заболявания. Китайският масаж в различните му разновидности се основава на задълбочени познания на философията и принципите на китайската медицина. Водещо преимущество на тази древна философия е, че тялото се разглежда като единно цяло и когато заболее някое звено от него, се лекува като цяло (Горанова, 1991).

Анмо е най-древното название на китайския масаж. Терминът е съвкупност от два възможни начина на въздействие върху човешкото тяло. „Ан“ означава натиск със задържане в определена точка, а „мо“ е масажно движение по линия или по канал. Чрез него се предотвратяват и лекуват различни заболявания, стимулирайки определени активни точки, посредством различни техники. Според теорията на китайската медицина чрез тях се осигурява безпрепятственото циркулиране на флуидната субстанция ци и течната субстанция сюе на енергията ци в активните точки, каналите и колатералите. (Горанова, 1995). Масажната процедура се изпълнява през памучни дрехи. Голям брой от техниките съвпадат със западната школа и се изпълняват многократно. Китайският масаж е изключително ефективен както при заболявания на опорно-двигателния апарат, така и при вътрешни заболявания (Горанова, 2001).

РЕЗУЛТАТИ

От Изток изкуството на масажа се е разпространило и в Европа. Водеща роля за това изиграва шведския практик по медицинска гимнастика Пер Хенрик Линг (1776-1839). Той е правил клинични наблюдения и е създал собствена система за лечение на заболяванията на опорно-двигателния апарат, съчетаваща масажа и лечебната гимнастика.

Западно-европейските масажи се основават на анатомията и физиологията на човешкото тяло. Съществуват различни класификации на масажа в зависимост от географското разположение, от целите и задачите на масажа, от начина и формата на приложение. Масажът заслужено намира място във висшите университети с медицинска насоченост, създадени са цели специалности, където подробно се изучават различните школи по масаж. У нас условно е възприета следната класификация (Желев и кол., 2009):

- **Класически масаж.**
- **Рефлекторен масаж: мускулен, периостален, съединително-тъканен, сегментарен.**
- **Източни масажи: китайски точков масаж, японски масаж – шиаци.**
- **Специализирани масажи: зонов масаж на ходилата, дланите, ушите, корема; мобилизиращ масаж; лимфен дренаж.**
- **Спортен масаж – тренировъчен, предстартов, възстановителен масаж и масаж при спортни травми.**
- **Хигиенен масаж – козметичен масаж.**

Според източната философия човешкото тяло представлява един микрокосмос, който е отражение на вселенския макрокосмос. Възприема се, че човекът е част от природата и неговото развитие, здраве и болест зависят от природните закони. Съществуват различни области в човешкото тяло, където като микросистеми са проектирани тези рефлекторни зони, върху които се отразяват промените в цялото тяло. Това са ходилата, дланите, ушните миди, лопатките, гръбначният стълб, корема и др. За всяка от тези области има разработена система, която определя локализацията на рефлекторните зони и методите на въздействие.

Микросистемите на ръката и ходилото са едни от най-често използваните зонов масажи в практиката. Този масаж датира още от древността в Китай, преди повече от 5000 години, прилагал се е и в Западна Азия и Япония. Масажът на ходилата е пренесен от Китай в Европа от

мисионери, разработен е и се връща отново в Китай, за да се доразвие. През 1993г. в Китай се издават държавни документи, в които масажът на ходилата се признава за официална система на профилактика.

Ръката и ходилото се оприличават на човешкото тяло, като палецът съответства на главата, втория и петия пръст са горните крайници, третия и четвъртия пръст представляват долните крайници, а туловището е проектирано върху дланта и стъпалото (дорзална и воларна страна). Методът се използва за диагностика, профилактика и лечение на редица заболявания, като е най-ефективен при болкова симптоматика и хронични заболявания (Горанова,2001).

Лечебната процедура включва:

1. Откриване на болезнените точки в зоните, които имат връзка с проблема;
2. Избор на зоните на съответствие на болния орган върху ръцете и ходилата;
3. Създаване на лечебен импулс чрез въздействие върху болезнените точки.

ДИСКУСИЯ

Болезнеността в определените зони може да говори за претоварване и травмиране на самите тъкани и структури на стъпалото, проблем в органа, чиято зона е чувствителна. Това може да се дължи на моментно функционално нарушение вследствие физическо преуморяване, силен емоционален стрес, препиване, преяждане и др., което подлежи на връщане към норма. При органични заболявания, при които измененията са необратими, може да се постигне компенсаторно вкарване на увредения орган във функционални норми на действие. Друга причина, поради която рефлекторните зони може да са болезнени, е когато в дадения момент в организма са налице натрупани токсини, които включват отпадъчни продукти от клетъчната обмяна, пикочна киселина, пестициди и други химикали, които тялото не може да изхвърли. Токсичните отпадъци се натрупват вътре в организма. Когато заседнат в определени рефлекторни зони пречат на енергийния поток към останалите органи. Заради гравитацията по-тежките отпадъчни вещества в телата ни се утаяват в края на нервните окончания по ходилата (в стъпалата ни има 30 хил. нервни окончания). Тези области често се превръщат в депа за отлагания (боклуци). Направени изследвания показват, че отпадъчните продукти най-често са в зони с нервни влакна. Някои изследователи мислят, че когато организма се нуждае от стимулиране на някой орган, той изпраща нервни импулси в съответната рефлексна точка, като увеличава съединителната тъкан, за да оформи по-мека или по-твърда област на стъпалото (компенсаторен механизъм на защита). По време на масажа първоначално пациентът може да усети парене, пробождаща болка, като болезнените зони изискват по-продължително въздействие. Премахването на тези болезнени области и подпомагането на организма да ги разсее, възстановява нормалния поток на енергията в тези места и ускорява изхвърлянето на отпадъците, след което човек се чувства лек и жизнен. Чрез зонотерапията се постига приятно затопляне на стъпалата, както и по цялото тяло, тъй като се подобрява кръвообръщението, което води до прилив на енергия и бодрост. Едно от основните предимства на зонотерапията, е че когато има проблем там където е противопоказна директна намеса, ние можем да влияем индиректно чрез масаж върху микросистемите и да облекчим състоянието на пациента.

Преди започването на масажа, краката се накисват във вана с минерални соли, билкови продукти (джинджифилови, пелинови отвари и др) и дезинфектанти (калиев перманганат). Докато се накисват ходилата се започва с масаж на раменния пояс и горните крайници. След като се извадят ходилата от ваните се продължава с масаж на бедрата, подбедриците и накрая се обработват последователно ходилата. Дискутабилен е въпросът с кое ходило трябва да се

започне. По-често се започва с лявото ходило (което е Ян-страна и тъй като тя е защитната система в тялото, трябва първа да се активира) и от отделителната система, за да се дренират и изведат по-бързо токсините от тялото. Като въздействието върху болезнените точки може да бъде с различни методи: топлина – т.нар. моксиотерапия, въздействие със семена, с игли, чрез масаж, въздействие с различни масажори, въздействие с магнити и различни комбинирани въздействия.

Ползи от зоновите масажи:

- Намаляват стреса и напрежението, оказва релаксиращо действие като балансира процесите в нервната система. Симптоми като главоболие, менструални болки, различни чревно-храносмилателни нарушения, безсъние, които са предвестници на сериозни болести, намаляват значително след терапия с рефлекторен масаж.
- Възобновяване на енергията. Рефлекторният масаж възвръща жизнеността, изпълва цялото ни тяло със сила и енергия.
- Стимулира умствената функция. Този тип терапия представлява отлично средство за подобряване на концентрацията и стимулиране на творчеството и новите идеи.
- Балансира емоциите. Рефлекторният масаж може да има дълбок ефект върху емоциите.
- Подпомага прочистването на тялото от токсини.
- Редовното лечение с рефлексотерапия повишава имунитета, като покачва нивото на устойчивост срещу болестта.
- Особено ценен метод за възстановяване след боледуване, операции и продължителни периоди на стрес, физическо и психическо изтощение.
- Предимства на масажа
- Може да се извърши почти навсякъде и по всяко време;
- Не изисква специална обстановка или оборудване;
- Лесно се практикува както върху себе си, така и върху другите;
- Възприема се приятно и няма странични ефекти.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблемите на днешното общество породени от прекомерна работа, повишени нива на стрес, натрупана преумора, лоши хранителни навици, прием на лекарства, неправилни пози, обездвижване, недостатъчно сън, отрицателни емоции, все повече допринасят за увеличаване на заболяемостта и намаляват качеството на живот. Това повишава интереса и вниманието в търсене на изход и намиране на адекватен начин за поддържане на добро физическо и психоемоционално здраве. Прилагането на масажа като лечебен метод самостоятелно и/или в комбинация с други физикални средства е ефективна алтернатива за борба със стреса, снемата болката и умората, премахва напрежението в тялото, подобрява обменните процеси, възстановява функцията на сърдечносъдовата система и дишането, и успокоява психиката (Горанова, 2000). Днес той се използва като неотменно средство в цялостната рехабилитация, с висок терапевтичен ефект при широк кръг заболявания. Масажът се наложи не само в лечебни заведения, но се превърна в най-предпочитаната процедура в СПА и курорто-профилактичните центрове (Петрова&Райкова, 2017). Използването и познанието върху повечето системи по масаж, обогатява техниките и подобрява възможностите за по ефективно въздействие (Иванова, 2018). Безспорно масажът ще продължава да се изучава и развива и в бъдеще, като неговото

приложение ще бъде не само за лечение, но и за профилактика и поддържане на здравето в добра физическа и душевна хармония.

ЛИТЕРАТУРНИ ИЗТОЧНИЦИ:

1. Бирюков, А., (2010). Лечебный массаж // Лечебная физкультура и спортивная медицина. Москва, N 9, с.17.
2. Горанова, З., (2000). АНМО – китайски лечебен масаж, изд. Национална спортна академия, София, с. 19.
3. Горанова З., Маркова-Старейшинска Г., Крайджикова Л., (2000). Масаж. НСА Издателско-печатна база, София, с. 22-26.
4. Горанова, З., (2001). Китайската традиционна медицина в учебно-образователната и в клиничната практика, изд. НСА ПРЕС, София, с.87.
5. Горанова, З., (1991). Философски аспекти и кратка история на традиционния китайски масаж// Въпроси на физическата култура, кн.2, с.58
6. Желев В., Крайджикова Л., (2009). Масаж –хигиенен, спортен, лечебен и козметичен. „Авангард Прима“, София, с.14-16.
7. Иванова, С., (2018). Абдоминален масаж за профилактика и лечение/ Китайски методи за лечение. Том 3. Сборник статии. София, НСА ПРЕС, с.174-185.
8. Петрова Т., Райкова С., Моллова К., Масажът –история за здраве, сила и дълголетие. Сборник «Стареене, здраве, гериатрични грижи»18-19май 2017г. Старозагорски минерални бани, с. 309-314.
9. Топузов, И., Масажът в спортната практика - 1 част// Медицина и спорт, N 2, 2005, с.26
10. Топузов, И., Масажът в спортната практика - 2 част// Медицина и спорт, N 3, 2005, с.23
11. Dimitrova, B. (2018). *Research impact through the scientific publications in wellness culture: scientific paper*. Monograph. Ed. Avangard Prima, Sofia, first edition. ISBN: 978-619-160-666-5
12. Dimitrova, B. (2018.a). *Wellness instructor competence standard: unified outcomes acquired by learners: knowledge, intellectual & practical skills*. Book, Ed. Avangard Prima, Sofia, first edition. ISBN: 978-619-239-013-6
13. Dimitrova, B. (2019). Quality assessment about standards for wellness services and certified skills of specialized staff.. DOI: 10.15547 / tjs.2019.02.007. *Trakia Journal of Sciences*, Vol. 17, No 2, 2019, pp143-149, ISSN: 1313-3551 (online). Available at: <http://tru.uni-sz.bg/tsj/Vol.17>
14. Dimitrova, B. (2019.a). *New smart educational model "Wellness instructor"*. Monograph. Ed. Avangard Prima, Sofia, first edition. ISBN: 978-619-239-150-8
15. Dimitrova, B., (2019b). Recreative industry - the Bulgarian model for innovations in the fields of education and science. *Scientific journal Smart Innovations in Recreational, Wellness Industry and Niche Tourism.*, pp 6 -11, ISSN 2603-4921(online). Available at: <https://scjournal.globalwaterhealth.org/>
16. Dimitrova B., (2019c). Cognitive definition of the Welbing index. Ed. *International scientific journal Innovations in Recreational & Wellness Industry and Niche Tourism*, pp 68-78, eISSN: 2603-493X. Available at: <https://scjournalbg.globalwaterhealth.org/>
17. Dimitrova, B., (2020). Relationships between education and innovations in the recreation Industry in Bulgaria. DOI: 10.15547 / tjs.2019.02.007. *Trakia Journal of Sciences*. Vol. 18, No 2, 2020, pp143-149, ISSN: 1313-3551 (online). Available at: <http://tru.uni-sz.bg/tsj/Vol.17>
18. Ivanova, V. (2019). Influence of gymnastic exercises in the water environment. *International Scientific Journal: Smart Innovations in Recreational, Wellness Industry and Niche Tourism*. Vol. 1, Issue 1, pp: 53-56. ISSN: 2603-4921 (online). Available at: <https://scjournal.globalwaterhealth.org/>.
19. Ivanova, V. (2019a). Development of imagery training plan for rhythmic gymnasts. *International Scientific Journal: Smart Innovations in Recreational, Wellness Industry and Niche Tourism*. Vol. 1, Issue 2, pp: 41-49. ISSN: 2603-4921 (online). Available at: <https://scjournal.globalwaterhealth.org/>.

*** **Разработеният анализ е по проект BG05M2OP001-1.001-0001 "Изграждане и развитие на Център за върхови постижения „Наследство БГ“, финансиран по Оперативна програма „Наука и образование за интелигентен растеж.**

КОНТАКТИ:

Татяна Томова

Email: tomova.tatyana@abv.bg,

НСА „В. Левски“, Катедра Спортна медицина, Сектор Спортни и източни масажи