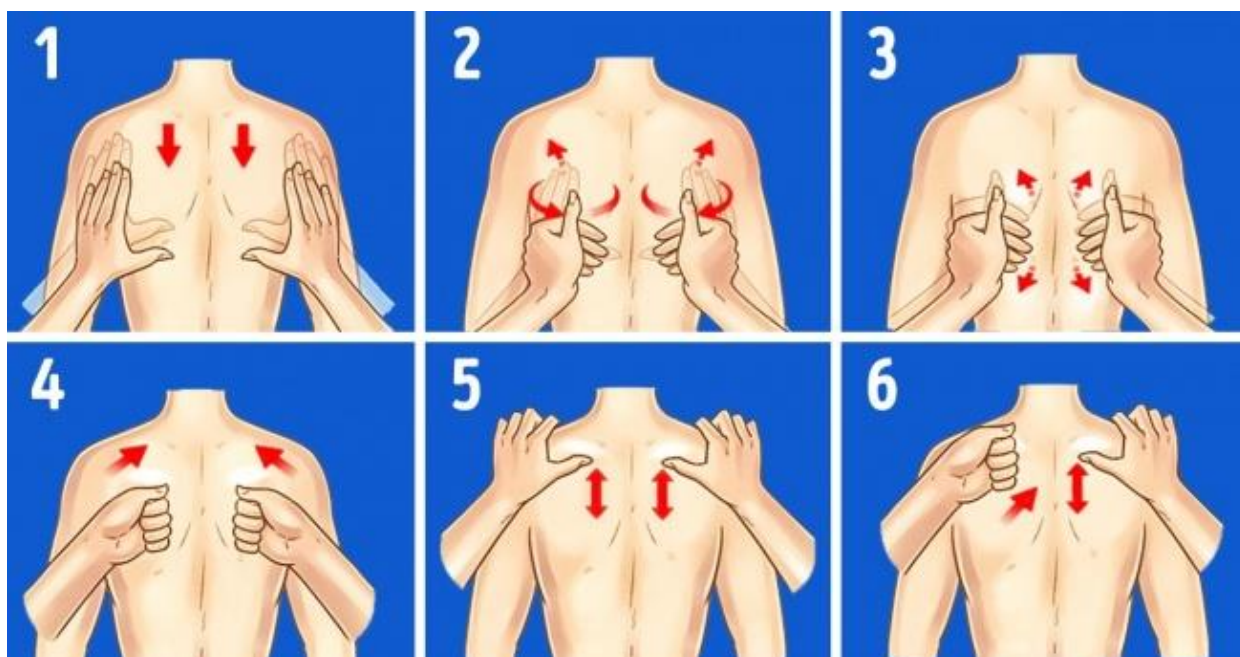


9 видів масажу, які допоможуть впоратися з болями в шії і спині



Всі ми схильні до перевтоми, і всім нам необхідно вміти розслаблятися. Ось для чого необхідний масаж. Це відмінний спосіб полегшити біль у спині і шії, а ще масаж заспокоює нерви. Жителі США відвідують масажний кабінет 230 млн разів на рік, і 88 % з них згодні з тим, що дана процедура ефективна в якості знеболюючого засобу.

Social.org.ua ділиться з вами 9 видами масажу, які позбавляють від напруги в м'язах шії і спини. І не забудьте перевірити бонус в кінці статті.

Техніки самомасажу

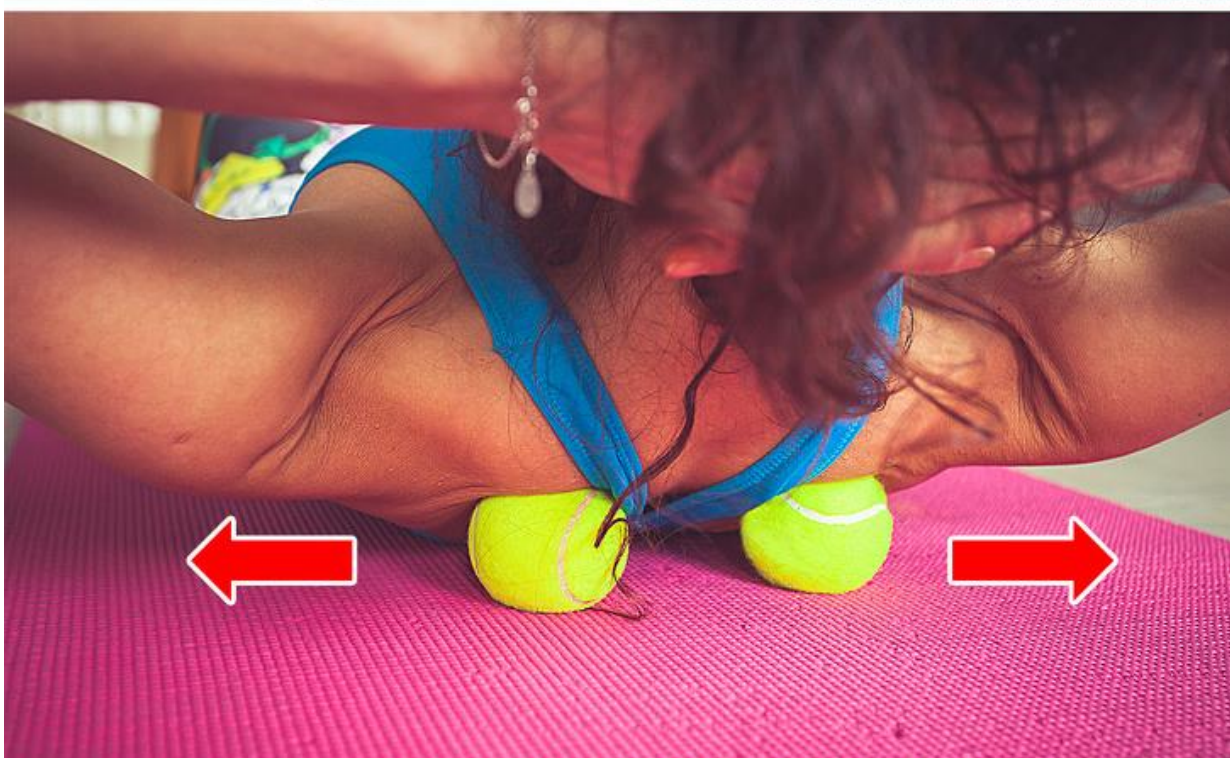


1. Розслаблюючий точковий масаж від болю в плечах і шиї

Відповідно до практики та досліджень, це дуже ефективний спосіб. Виявляється, акупресура і рефлексологія продемонстрували знеболюючий ефект у 9 з 10 досліджень. На тілі людини знаходиться безліч акупунктурних точок, тому, перш ніж вдатися до цієї практики, обов'язково проконсультуйтеся з фахівцем. Можна впливати на точки, пов'язані зі спиною. Існують і точки для розслаблення шиї і навіть всього тіла цілком.

1. Не поспішайте, виконуйте рухи повільно.
2. Сядьте або ляжте в зручній позі.
3. Розслабтеся, дихайте глибоко, закрийте очі.
4. Натискайте на точки з зусиллям, виконуючи невеликі обертальні рухи або руху по напрямку вгору-вниз.

2. Зняття болю в спині з допомогою тенісного м'яча



Біль у спині може бути викликана низкою причин, який зазвичай включає в себе м'язову перевантаження і неправильну поставу. Щоб полегшити стан і розслабити спину, можна спробувати масаж парою тенісних м'ячів.

1. Ляжте на спину. Коліна повинні бути зігнуті, а ступні стоять на підлозі.
2. Підніміть стегна і покладіть під спину 2 тенісних м'яча.
3. Полежіть в такому положенні 60 секунд.

Ви можете поекспериментувати з переміщенням м'ячів, щоб опрацювати різні області м'язів і знайти різні точки напруги. Наприклад, можна покатати

м'ячі вниз і вгору. Однак стежте за тим, щоб не тиснути на хребет тенісним м'ячем.

3. Зняття болю в шиї і спині гарячим рушником



Для використання цієї техніки масажу вам знадобиться тільки рушник. Просто нагрійте його і, поки воно не охоллоло, помасажуйте їм спину.

1. Скрутіть м'яке рушник в тугий джгут.
2. Покладіть його на задню частину шиї, тримаючи за одного кінця рушники в кожній руці.
3. З помірним тиском рухайте рушником вгору і вниз по шиї.
4. Повторіть процедуру 2-3 рази.
Зняття болю у верхній частині спини



У повсякденному житті ми часто використовуємо м'язи верхньої частини спини. Ви можете самостійно знімати з них напругу по мірі необхідності:

1. Встаньте прямо.
2. Злегка натисніть лівою рукою на місце, що викликає больові відчуття, рухаючись по напрямку вниз.
3. Продовжуйте масажувати, поки не відчуете розслаблення в області масажної точки. Приділіть не менше 30 секунд кожній ділянці.
4. Будьте обережні, уникайте надмірного тиску.

Професійний масаж

1. Шию



Цей метод лікування використовується в традиційній японській і китайській медицині. Дослівно термін можна перекласти як «тиск пальцями». Це перевірена часом техніка. Великими пальцями і долонями масажист опрацьовує певні групи м'язів, що сприяє виправленню різних внутрішніх порушень.

2. Масаж гарячими каменями



Як впливає з назви, для такого масажу теплі гладкі камені розташовують на основних точках тіла, а їх тепло допомагає зняти напругу з м'язів і розслабити їх. Тепло від каменів дозволяє майстру краще впливати на більш глибокі м'язові шари і знімати біль.

3. Аюрведичний масаж потли



Бере свій початок в індійській аюрведичній медицині, масаж потли включає в себе використання трав, які допомагають розслабити і зцілити тканини зсередини. Ефект досягається завдяки нагрітим мішечків з травами (потли) в поєднанні з омолоджуючим маслом, яким майстер натирає шкіру. Кожна трава володіє своїми характерними властивостями. Таку розслаблюючу процедуру точно варто спробувати!

4. Тайський йога-масаж

Можна подумати, що ця цілюща техніка родом з Таїланду. Однак насправді вона виникла в Індії близько 2 500 років тому, а Таїланд успішно її перейняв. Тайський йога-масаж — це вид масажу сухого в одязі, що включає в себе поступову розтяжку тіла в поєднанні з базовим масажем.

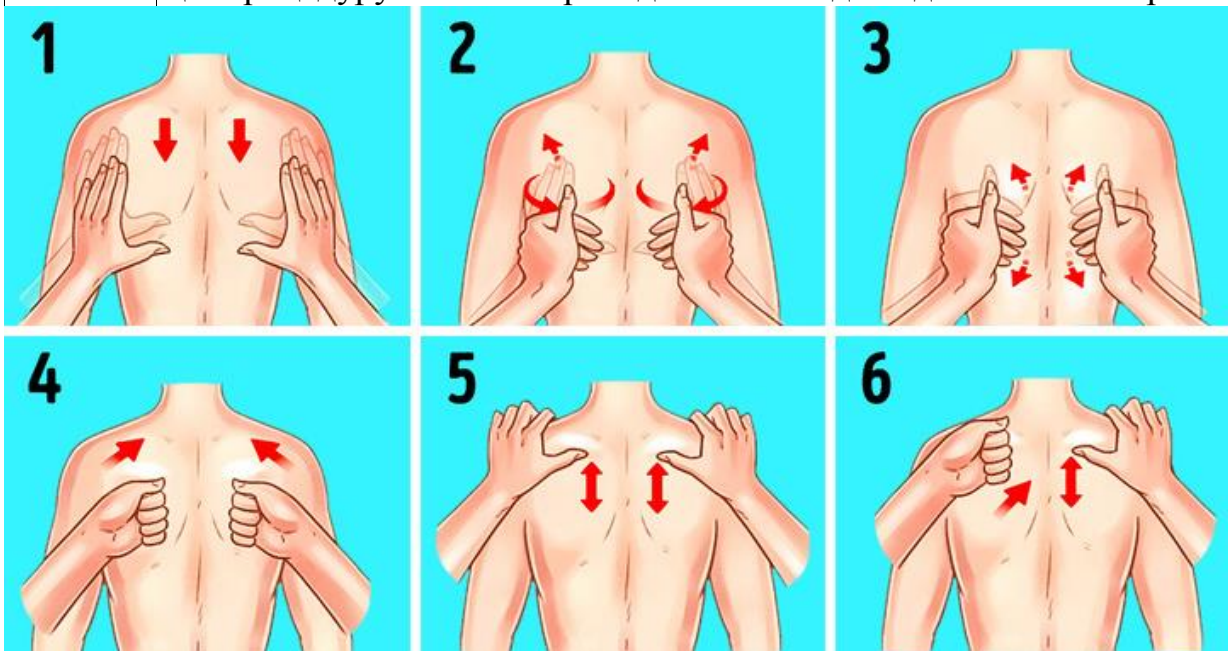
Дана техніка дозволяє виявити напружені точки в тілі і розслабити м'язи в різних позах з йоги. Ця процедура робить м'язи більш гнучкими.

5. Глибокий масаж внутрішньом'язовий



Цей метод, як правило, використовується для вирішення проблем з опорно-руховим апаратом, наприклад при розтягненнях і спортивних травмах. Виконуючи глибоку опрацювання м'язів і тканин, спеціаліст фокусується на цільовій групі м'язів, щоб зняти хронічне напруження. Тут, щоб досягти результату, використовується сильне натискання долонями, передпліччя і навіть ліктями.

Важливо: цю процедуру повинен проводити тільки досвідчений майстер.



Підходить новачкам і допомагає розслабити все тіло. Під час цієї процедури фахівець розминає вас з ніг до голови, робить пасивний масаж суглобів, виконує довгі удари і глибокі кругові рухи. Все це необхідно для того, щоб

розслабити, простимулювати нервові закінчення і поліпшити кровообіг і струм лімфи.

Важливо: перед сеансом проконсультуйтеся з фахівцем, щоб підібрати техніку у відповідності з вашими потребами.