

Авессалом Подводный
Серия «ЦЕЛИТЕЛЬСТВО»

СТРУКТУРНЫЙ МАССАЖ

Рисунки
Марианы Шканчиковой



«Аквамарин»
2015

ББК 75

П44

П44 Авессалом Подводный Серия «Целительство». Часть 3. Структурный массаж. Москва, «Акварин», 2015 – 174 стр.

Эта книга была задумана как пособие для целителей и массажистов, желающих углубить свои познания в анатомии человека. На многочисленных рисунках изображены в различных ракурсах кости скелета с их основными элементами и поверхностные мышцы. Большое внимание уделено практической топографической анатомии, то есть искусству распознавания мышц, костей и суставов на живом теле, и структурному массажу – оригинальной авторской разработке, заключающейся в системе анатомически-ориентированных массажных приемов.

© Авессалом Подводный – полные права

© Рисунки – Мариана Шканчикова

Оглавление

Введение 4

Глава 1. РУКА

Кисть 11

Пальцы 11

Пясть 15

Запястье 17

Мышцы кисти 20

Предплечье и плечо 23

Кости предплечья 23

Плечевая кость и локоть 29

Мышцы предплечья 35

Лопатка 43

Мышцы плеча 49

Глава 2. НОГА

Стопа 59

Кости стопы 59

Мышцы стопы 71

Голень 74

Кости голени 74

Мышцы голени 80

Бедро и таз 85

Бедренная кость и надколенник 85

Таз 89

Мышцы бедра и таза 99

Глава 3. ТУЛОВИЩЕ

Кости туловища 115

Позвоночник 115

Грудина 125

Ребра 126

Мышцы туловища 132

Мышцы спины 132

Мышцы груди и живота 139

Глава 4. ШЕЯ И ГОЛОВА

Шея 143

Шейные позвонки 143

Мышцы шеи 145

Голова 146

Мозговой череп 146

Лицевой череп 154

Мышцы головы 156

Приложение. Массажные инструменты и приемы 162

Введение

Адресаты и цели. Эта книга рассчитана на массажистов и целителей, желающих повысить свою квалификацию путем систематического изучения нормальной и топографической анатомии. От читателя не предполагается предварительных анатомических знаний; с другой стороны, предлагаемая его вниманию книга является не более чем вводным курсом, цель которого – дать массажисту возможность ощутить вкус структурной работы с телом клиента, услышать дивный разноголосый хор его мышц, связок, суставов и костей и научиться различать в нем отдельные голоса.

Помимо введения в анатомию, в данной книге продолжается и развивается целительская концепция, изложенная в первых двух частях целительской серии (часть 1 «О, Текучая!» и часть 2 «Синтетический массаж»).

Особо следует подчеркнуть, что ниже рассматриваются исключительно так называемая нормальная анатомия и оздоровительный, или гигиенический, массаж, то есть клиент предполагается «практически здоровым» с точки зрения медицины и своей собственной, но не удовлетворенным уровнем своего здоровья, жизненным тонусом и т. п.

Отбор материала. Человеческое тело устроено чрезвычайно разнообразно и прихотливо, и даже поверхностный взгляд на подробный анатомический атлас приводит неподготовленный любопытствующий взор читателя в содрогание: кажется совершенно невозможным запомнить и освоить все эти подробности и хитросплетения. Однако каждый культурный человек, вероятно, должен иметь некоторое представление о собственном устройстве, например, знать, какие две кости соединяются в плечевом суставе, и в большой степени эта книга (в своей анатомической части) призвана заполнить пробел между сугубо поверхностными анатомическими описаниями, характерными для популярных изданий, с одной стороны, и чрезвычайно подробными и детальными профессиональными атласами и учебниками – с другой (см., например, М. Г. Привес и др., «Анатомия человека», «Медицина», 1968 г.)

Чем же руководствовался автор при отборе анатомического материала и определении уровня детализации при его описании? Первым условием включения того или иного анатомического объекта в книгу было следующее: он должен быть доступен для пальпирования (осязания и прощупывания) либо целиком, либо в существенной своей части. Кроме того, круг обозрения был ограничен костно-мышечной системой, из которой, в соответствии с первым условием, были исключены глубоко расположенные мышечные слои и внутренние кости черепа. Так определились основные объекты изучения: кости, суставы и поверхностные мышцы. Уровень подробности рассмотрения всюду брался минимальный, то есть автор

стремился, чтобы у читателя возникало не более чем общее представление о данной кости или мышце; большая детализировка производилась лишь в случае, если соответствующие подробности оказывались важными для приводимой схемы массажа. Важным, если не основным, объектом внимания были при этом структурные особенности соединений мышц и костей друг с другом, и структурный массаж, ориентированный на эти особенности, представляется автору существенной частью предлагаемой вниманию читателя массажной концепции.

Анатомические объекты. В качестве объектов рассмотрения мы выделяем определенные элементы – кости, суставы, мышцы и их определенные части, а также маргинальные (пограничные) зоны нескольких видов.

Кости. У каждой кости мы кратко описываем ее форму в общем, рассматриваем основные поверхности, особенно если их можно прощупать, выделяя при этом плоские, выпуклые и вогнутые, затем острые края и углы, а также суставные поверхности. Для вытянутых костей характерны тело и головки, которыми тело начинается и заканчивается, а также шейки, представляющие собой переход от тела к головкам. В местах прикрепления сухожилий у костей часто наблюдаются бугристости, то есть шероховатые участки; в остальных местах поверхность кости, как правило, гладкая (рис. 1.15).

Мышцы. Деление мышечной системы на отдельные элементы, то есть мышцы, было произведено Богом-творцом лишь частично; остальное пришлось доделывать грешным ученым-анатомам, и в какой-то мере условно. Некоторые мышцы достаточно четко локализованы в анатомическом пространстве, то есть в теле, и, очевидно, заслуживают отдельного названия – например, двуглавая мышца плеча. Однако во многих случаях мышечные волокна располагаются не слишком упорядоченно – например, мимические мышцы лица или глубокие мышцы позвоночника (ротаторы и пр.). Наше изложение, впрочем, строго следует современной европейской анатомической номенклатуре (см. Р. Д. Синельников, «Атлас анатомии человека», т. 1, изд. 5), но внимательный читатель легко заметит указанные отличия и, в некоторых случаях, определенную искусственность группировки мышечных волокон в отдельные мышцы.

Большинство мышц начинается и заканчивается соединительнотканными участками, которые бывают узкими – сухожилие (рис. 1.21) или широкими – сухожильное растяжение, или апоневроз (рис. 3.14); в первом случае у мышцы различают концы: головку и хвост, а между ними также более толстое брюшко, иногда их бывает несколько.

Маргинальные зоны. Это места в теле, где соединяются два или более анатомических элемента. Первая и самая главная разновидность маргинальных зон, всегда отчетливо выделенная в теле, – это место соединения двух костей, или сустав.

Суставы. Сустав всегда ограничен соединительнотканной суставной сумкой, прикрепляющейся к краям обращенных друг к другу суставных поверхностей соседних костей. Меж-

ду этими поверхностями – в норме они очень гладкие и покрыты хрящом – располагается суставная щель, более или менее широкая, но всегда обязательно изолированная суставной сумкой и суставными поверхностями от внешнего пространства. Для улучшения скольжения одной суставной поверхности по другой в здоровом суставе постоянно выделяется смазочная синовиальная жидкость; если ее не хватает, трение в суставе увеличивается, сустав начинает хрустеть, скрипеть и т. п.

Суставные поверхности костей можно условно разделить на несколько типов: плоские, выпуклые, вогнутые, седловидные и блоковидные. Плоские поверхности характерны для малоподвижных суставов с сильно натянутой суставной сумкой. Седловидная суставная поверхность имеет выпукло-вогнутую форму и напоминает седло. Блоковидная суставная поверхность похожа на седловидную, но отличается гребешком, идущим поперек седла и определяющим основное направление движения в суставе. Суставная поверхность, прилегающая к описанной, также будет седловидной, но в ней будет углубление типа более или менее выраженной бороздки, в которую входит вышеупомянутый гребешок. Сустав такого рода называется блоковидным; он имеет отчетливое основное направление сгибания вдоль гребешка и бороздки, а в перпендикулярном направлении гнется лишь незначительно – так, например, суставы пальцев (рис. 1.1 и 1.2).

Маргинальные зоны на костях – это, кроме суставов, места прикрепления мышц – они часто болезненны при надавливании и требуют особого внимания со стороны массажиста. Кроме того, в качестве маргинальных зон на костях можно рассматривать их гребешки и острые края – места соединения двух различных поверхностей кости, а также острые углы – например, верхний угол лопатки.

В сложных суставах, в образовании которых участвует более двух костей, маргинальными зонами являются места соприкосновения трех костей сразу – как правило, это пространство типа узкого тоннеля, или отверстия, нередко болезненного при пальпации (рис. 1.6).

Маргинальные зоны в мышцах – это, помимо мест их прикрепления, линии, где мышечные волокна (брюшко) переходят в сухожильные, а также места разветвления брюшка мышцы на части. Кроме того, маргинальной зоной является поверхность соприкосновения двух соседних мышц.

Структурный массаж. Рассматриваемый в этой книге массаж, концептуально находится в рамках терапевтического целительства, то есть его целью является очищение и активизация каналов связи тела конкретного клиента с его архетипом (идеальным прообразом). Основным методом терапевтического целительства является мысленная идентификация определенной части тела клиента, например, той, где сейчас лежит рука массажиста, с ее архетипом; и чем точнее и подробнее массажист представляет себе участок тела клиента, с

которым он работает, тем эффективнее идет активизация каналов связи этого участка с его архетипом и тем выше целительный эффект – как сиюминутный, так и долговременный.

Основные приемы работы с телом клиента описаны в предшествующей части серии «Целительство» (см. «Синтетический массаж», гл. 2, а также приложение к данной книге), однако структурный массаж имеет дополнительную специфику, которая требует и особых приемов.

Локализация и интеграция. Сама по себе локализация, то есть выделение из тела определенной части, мышцы, кости, сустава или их элемента, уже есть определенное насилие над телом, которое весьма склонно ощущать себя как единое целое: так, самая мысль о наличии у гипсовой красавицы, скажем, трапецевидной мышцы может показаться кощунственной. И наоборот, человек, плохо себя чувствующий, нередко описывает свое состояние так: «Я весь словно распадаюсь на части». Поэтому выделение (акцентуация) какой-либо части тела должно в заключение сопровождаться ее интеграцией, то есть как бы растворением в пределах организма.

Прием интеграции довольно прост по исполнению, но иногда требует продолжительного времени и значительных энергетических усилий массажиста. Суть приема заключается в том, что массажист обхватывает своей рукой (или руками) часть тела клиента, содержащую локализованный во время предшествующего массажа объект, допустим, кость, и представляет себе эту часть тела (например, руку) как единое энергетическое целое. После этого в ней начинается процесс интеграции, который завершается существенным разогревом и возникающим у клиента специфическим ощущением единства этой части тела (он может выразить это, например, так: «Моя рука собралась вместе»). Во время процесса интеграции тело клиента, как правило, забирает энергию целительского канала, а к концу интеграции устанавливает энергетическое равновесие с ним и даже начинает отдавать энергию обратно. В этот момент соответствующий участок лучше всего укрыть теплой материей и на некоторое время оставить в неподвижном расслабленном состоянии.

Работа в маргинальных зонах требует от массажиста особого внимания и более тонких, чем обычно, инструментов.

Гребешок: указательный, средний и безымянный пальцы руки слегка сгибаются, а их концы сводятся вместе – Ковшик – и располагаются перпендикулярно массируемой области (рис. 1). Далее из кончиков указанных пальцев выпускаются тонкие и упругие эфирные ворсинки, довольно часто расположенные и способные ненавязчиво, но определенно внедриться на некоторую глубину в эфирное тело массируемой области. Там, где тело их не примет, ворсинки согнутся.

Кисточка выполняется так же, как Гребешок, но одним пальцем (рис. 2). Фронтальный массаж частым Гребешком или Кисточкой можно использовать не только в маргинальных

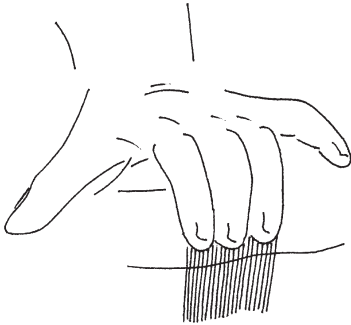


Рис. 1. Гребешок

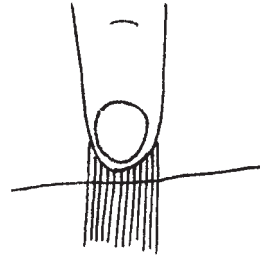


Рис. 2. Кисточка

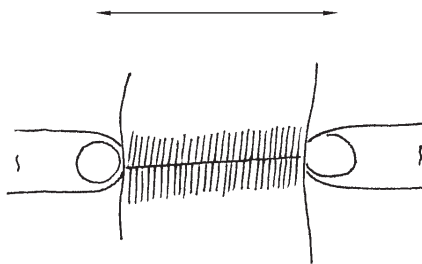


Рис. 3. Двусторонний эфирный Ершик

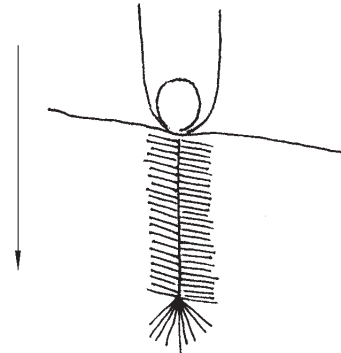


Рис. 4. Односторонний эфирный Ершик

областях, но и при массаже болезненных мышечных уплотнений, двигая ими вдоль мышечных волокон и мысленно их расчесывая, то есть отделяя друг от друга.

Ершик применяется при массаже маргинальных зон типа отверстия или тоннеля, например, сквозного прохода между несколькими костями. Исполнение таково: к одному концу отверстия массажист подводит кончик пальца одной своей руки, а к противоположному – кончик пальца другой руки, и соединяет их тонкой эфирной ниточкой-связкой, прободящей отверстие насквозь (рис. 3).

Если это получается, он мысленно слегка утолщает эту ниточку и выращивает на ней перпендикулярные отростки – тонкие упругие эфирные волоски, создавая тем самым в отверстии подобие двустороннего эфирного Ершика, и затем начинает чистить им отверстие, двигая им то в направлении одного своего пальца, то другого попеременно, то есть нажимая на отверстие то первым пальцем в сторону второго, то наоборот, и иницируя при этом соответственно восходящий и нисходящий потоки к архетипу (см. «Синтетический массаж, Гл. 1»). Если имеется лишь один вход в отверстие, то есть оно глухое, можно использовать односторонний Ершик, работая не двумя, а одним пальцем (рис. 4).

Массаж маргинальных зон. Области прикрепления мышц и сухожилий на костях массируем эллиптическим массажем Гребешком или Кисточкой, перемещая вперед-назад их фронтальную плоскость (фронтальный массаж).

Острые края и углы костей массируем также Гребешком, но двигая его из стороны в сторону в плоскости Гребешка (поперечный массаж), используя либо двойной пережат (особенно в случае углов), либо эллиптический массаж.

Узкие сквозные тоннели между несколькими костями массируем двусторонним эфирным Ершиком.

Маргинальные зоны в мышцах – линии перехода мышечных волокон в сухожилия – массируем по направлению волокон Гребешком или Кисточкой (фронтальный массаж).

Маргинальные зоны между соседними мышцами массируем поперечным массажем Гребешком (эллиптический или двойной пережат), аккуратно раздвигая мышцы движениями в плоскости Гребешка (движения при входе в ткани – как в приеме качельного спуска). В некоторых случаях, когда мышца целиком поверхностная, можно пытаться отделять ее от нижележащих двумя Гребешками с противоположных сторон, эфирно соединяя зубчики Гребешков.

Суставные щели массируем после общего массажа сустава (притирание, поперечное растяжение, критический конус), когда суставная сумка уже разогрета и сравнительно эластична. Слегка расширив суставную щель, то есть оттянув кости друг от друга, входим в нее с противоположных сторон двумя Гребешками (или, если сустав небольшой, одной или двумя Кисточками) и массируем (поперечный массаж) двойным пережатом, стараясь как можно глубже войти внутрь сустава и даже соединить противоположные эфирные зубчики

Гребешков. При успешном выполнении приема у клиента возникает ощущение, что кости в суставе полностью отделяются одна от другой. В заключение массажа суставной щели обязательно делаем интеграцию сустава, то есть обхватываем его руками и мыслим как единое нерасчлененное целое, пока он (энергетически) полностью не растворится в общей энергетике тела; у клиента при этом возникает ощущение необыкновенной легкости в суставе или даже впечатление его полного отсутствия.

Следует заметить, что анатомическая осведомленность позволяет массажисту гораздо полнее и эффективнее выполнять прием притирания в суставе. Подавляющее большинство суставов имеет неконгруэнтные (не соответствующие друг другу) суставные поверхности, так как вогнутая поверхность одной кости, как правило, рассчитана не на фактически предлагаемую ей выпуклость второй кости, а на несколько большую, так что образуется зазор, в котором иногда располагаются упругие суставные губы или мениски. Этот зазор дает суставу определенную дополнительную подвижность, и это нужно учитывать при притирании. Например, притирая ногтевую фалангу пальца руки к средней фаланге, ее нужно перекосить сначала в сторону мизинца – при этом массируется одна (локтевая) половина блоковидной суставной поверхности средней фаланги, – а затем в сторону большого пальца – при этом массируется вторая, то есть лучевая, половина суставной поверхности средней фаланги.

Терминология. Многочисленные названия массажных приемов и упражнений, а также некоторые специальные термины приведены в книге «Синтетический массаж» с объяснениями их значений. Здесь же мы введем несколько стандартных топографических понятий, которыми традиционно пользуются в анатомии.

Дистальный – удаленный от туловища.

Проксимальный – ближайший к туловищу.

Сагиттальная плоскость – вертикальная плоскость, которая делит тело на правую и левую половины.

Латеральный – боковой, то есть удаленный от сагиттальной плоскости.

Медиальный – внутренний, то есть ближайший к сагиттальной плоскости.

В области кисти и предплечья вместо «латеральный – медиальный» используется ориентация «лучевой – локтевой».

Лучевая сторона кисти (или предплечья) – часть, расположенная ближе к большому пальцу (или лучевой кости).

Локтевая сторона кисти (или предплечья) – часть, расположенная ближе к мизинцу (или локтевой кости).

Пальцы в анатомии считаются, начиная от большого, то есть 1-й палец – это большой, 2-й – указательный,.. 5-й – мизинец.

Глава 1

Рука

Кисть

Кости кисти в целом изображены на рис. 1.1 и 1.2.

Пальцы

Дистальная фаланга, *phalanx distalis*, каждого пальца имеет тело и два конца – дистальный и проксимальный. Тело почти плоское с ладонной стороны и выпуклое с тыльной, а по бокам, то есть по линиям соединения ладонной и тыльной поверхностей, имеет небольшие гребешки. Дистальный конец кости имеет округлую бугристость, проксимальный несет на себе блоковидную суставную поверхность (рис. 1.3).

Массаж. Дистальную бугристость массируем двойным перекатом Стрелой аналогичным пальцем массажиста. При хорошо выполненном приеме бугристость чувствуется как массажистом, так и клиентом: обоим кажется, что как в массирующем, так и в массируемом пальце скрыто по шестеренке, и первая катится по второй (рис. 1.4).

Тыльную сторону тела фаланги массируем двойным перекатом поперек тела.

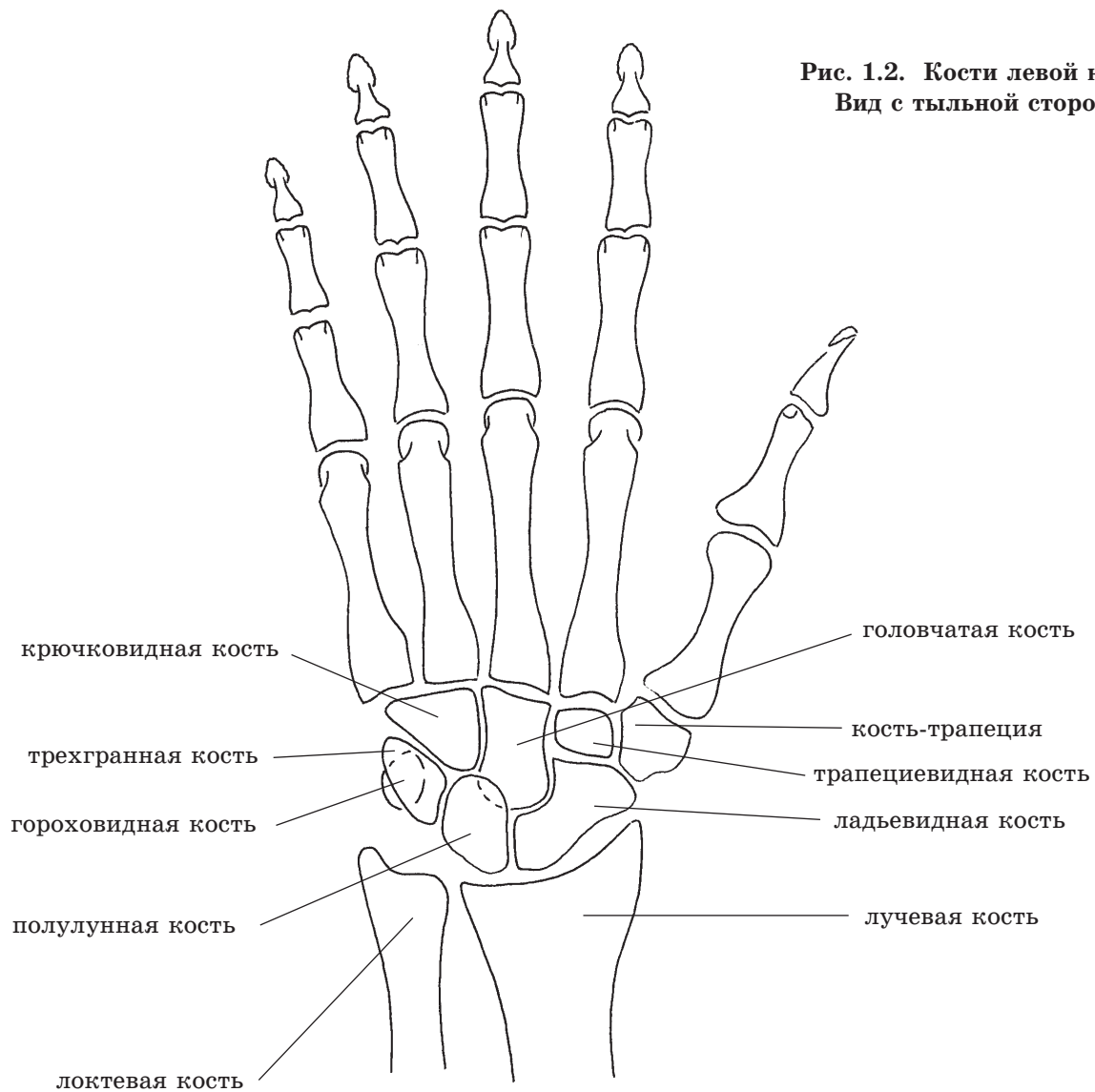
Ладонную сторону тела фаланги массируем эллиптическим массажем вдоль тела.

Воковые гребешки массируем оба сразу двойным перекатом Стрелой.

Суставную поверхность на основании дистальной фаланги массируем, притирая ее к средней фаланге – сначала отклоняя дистальную фалангу в лучевую, а затем в локтевую сторону.



**Рис. 1.1. Кости левой кисти.
Вид с ладонной стороны**



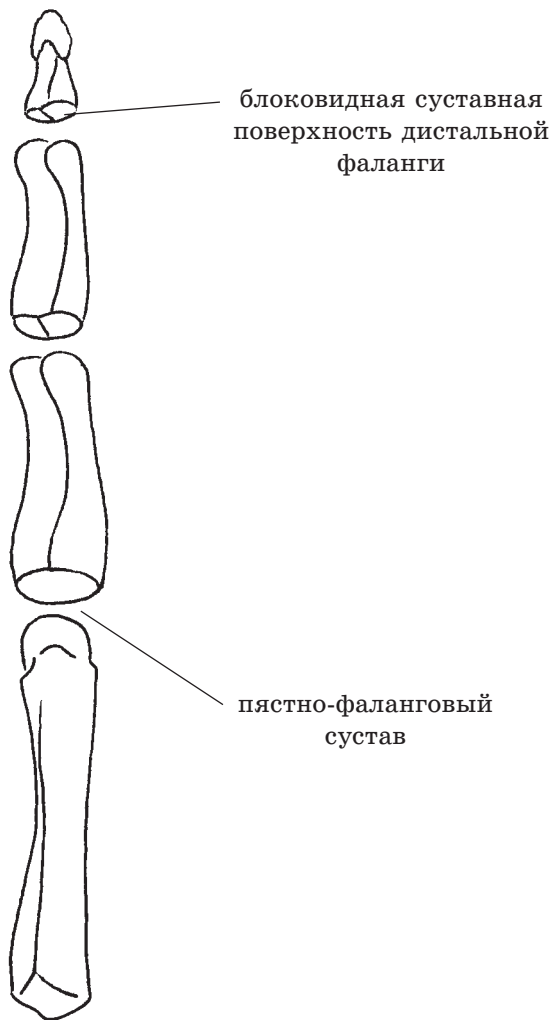


Рис 1.3. Кости 2-го пальца и 2-я пястная кость

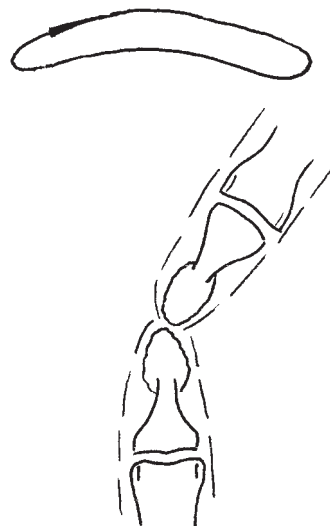


Рис 1.4. Массаж дистальной бугристости пальца двойным перекатом Стрелой (внизу – палец клиента, сверху – массажиста)

Средняя фаланга, *phalanx media*, имеется у всех пальцев, кроме 1-го (большого). Она устроена похоже на дистальную, с отличием в дистальном конце, на котором имеется блоковидная суставная поверхность.

Массаж выполняется так же, как и в случае дистальной фаланги, исключая дистальный конец, который массируем притиранием.

Проксимальная фаланга, *phalanx proximalis*, похожа на среднюю, но она несколько больше по величине, и суставная поверхность на проксимальном конце является шаровидно-вогнутой (рис. 1.3).

Массаж как и массаж средней фаланги; при этом притирание проксимальной суставной поверхности осуществляется с учетом ее шаровидности и по всей поверхности, то есть в естественном диапазоне движений пальца.

Суставы пальцев, а также пястно-фаланговые суставы массируем после массажа соответствующих костей, когда пальцы уже основательно размягчаются и прогреваются и фаланги кажутся упругими. Как обычно, делаем поперечное растяжение и критический конус, после чего «проветриваем» суставные щели в направлении от тыльной стороны к ладонной, делая двойной пережат Кисточкой (или двумя Кисточками) в направлении поперек пальца, то есть вдоль суставной щели, проходя ее по возможности насквозь. Если сустав хорошо отмассирован, то при растягивании образующих его фаланг они расходятся на такое расстояние, что суставная щель явно осязается.

Маргинальные зоны пальцев – это бугристые дистальных фаланг, гребешки на боковых поверхностях всех фаланг и, конечно, все их суставные поверхности.

Пясть

Кости пясти, *ossa metacarpalia*, изображены на рис. 1.1 и 1.2. Они нумеруются в анатомии, как и пальцы, то есть 1-й палец (большой) является как бы продолжением 1-й пястной кости, 2-й палец (указательный) – продолжением 2-й пястной кости и т. д. Каждая пястная кость имеет тело и два конца – дистальный (головка) и проксимальный (основание). На головке располагается выпукло-шаровидная суставная поверхность. Тело имеет форму, приближающуюся к трехгранной (рис. 1.3), и в нем различаются три поверхности: тыльная, лучевая и локтевая. Линия соединения лучевой и локтевой поверхностей находится на ладонной стороне кости и представляет собой довольно острый гребешок, который, впрочем, с ладонной стороны прощупывается с трудом, так как прикрыт мягкими тканями; зато тыльные поверхности пястных костей пальпируются легко на всем своем протяжении. Основание каждой пястной кости несет на себе одну или две суставные поверхности, обращенные в



**Рис 1.5. Кости 3-го пальца, 3-я пястная, головчатая и полулунная кости.
Вид с лучевой стороны**

сторону запястья. Эти поверхности в большинстве своем почти плоские, исключая 1-ю пястную кость, где проксимальная суставная поверхность седловидная. Кроме того, с лучевой и локтевой стороны оснований пястных костей имеются небольшие и практически плоские суставные площадки, образующие межпястные суставы (рис. 1.5).

Массаж. Тыльную поверхность массируем эллиптическим массажем Стрелой или подушечкой пальца. Суставную поверхность головки массируем притиранием проксимальной фаланги соответствующего пальца.

Маргинальные зоны. Это, во-первых, острый гребешок с ладонной стороны тела пястной кости – его аккуратно массируем глубоким эллиптическим массажем Стрелой (можно сразу несколькими пальцами, то есть тремя Стрелами). Во-вторых, это лучевой и локтевой края тыльной поверхности кости – их массируем так же. В-третьих, это места соединения соседних пястных костей, то есть боковые (лучевая и локтевая) поверхности их оснований, содержащие в себе суставные площадки. Здесь мы используем притирание, а затем поперечное растяжение, фиксируя одну пястную кость и двигая соседнюю в ладонном, а затем в тыльном направлении. В этой области кисть уже довольно плотна, но если ее удастся хо-