

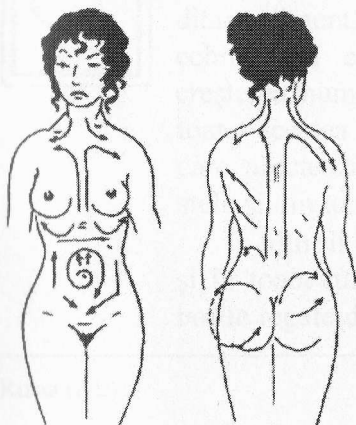
# Masajul anticelulitic



CUVANT ÎNAINTE

Vladimir Vasicikin

# MASAJUL ANTICELULITIC



Traducere din limba rusă  
Maria Sîrghe



## CUPRINS

<b>Cuvânt înainte</b> .....	<b>5</b>
<b>Metode de masaj în obezitate și celulită</b> .....	<b>7</b>
Masajul și depunerile de grăsime (după N.V. Sletov).....	8
Povestea lui Bruce Randall.....	14
Pe scurt despre celulită.....	25
Particularitățile mișcărilor de masaj în obezitate și celulită.....	28
Activitatea în spațiile intermusculare.....	32
Masajul genunchiului.....	33
<b>Masajul clasic în caz de obezitate</b> .....	<b>39</b>
Masajul spatelui.....	39
Masajul gâtului.....	40
Masajul bazinului.....	40
Masajul suprafeței posterioare a membrului inferior stâng.....	41

Masajul suprafeței posterioare a membrului inferior drept	42
Masajul suprafeței anterioare a membrului inferior drept	42
Masajul membrelor superioare (de la braț până la degete)	42
Masajul cutiei toracice	43
Masajul abdomenului	43
<b>Presopunctura</b>	<b>45</b>
<b>Masajul cu ajutorul ventuzelor</b>	<b>61</b>
Masajul cu ajutorul ventuzelor elastice	64
<b>Relaxarea profundă în modelarea corporală</b>	<b>73</b>
Polarizarea suprafeței anterioare	74
Yadgurveda despre relaxare	78
Meridianele energetice și tulburările emoționale	82
PAB pentru relaxarea profundă	85
Mișcările mâinilor maseurului	97
Modelarea ritmică	102
„Valurile”	104
„Cercurile” lui Guy Dumont	105
Mișcările palmelor pe spate și picioare	108
„Optul dublu”	109
„Valul”	110
„Frământarea aluatului”	110
„Inimioara”	111
„Locomotiva”	111
„Plutirea în ceață”	112
„Cârnatul”	112
„Optul din regiunea poplitee”	112
„Dansul ursului”	113
„Furculița”	113
„Netezirea și presarea”	114
Metodica efectuării modelării ritmice	114



## METODE DE MASAJ ÎN OBEZITATE ȘI CELULITĂ



De-acă se consideră că masajul este cunoscut de mai bine de 18 secole, este la fel de probabil ca și problemele legate de combaterea obezității să aibă aceeași vechime. În Rusia, problema obezității a constituit o preocupare încă din cele mai vechi timpuri, pentru categorii sociale dintre cele mai diverse. Explicația constă în faptul că rușii sunt și gurmanzi dar și foarte buni bucătari.

Cu aproape un secol în urmă, doctorul N.V. Sletov a descris într-o lucrare a sa câteva procedee de masaj contra depunerilor excesive de grăsime.



Respect pentru oameni și cărți

## Masajul și depunerile de grăsime (după N.V. Sletov)

„...Lipidele proprii ale corpului se găsesc în cantități mai mici sau mai mari aproape în toate și pe toate țesuturile, conferind frumusețe formelor corporale; fiind în același timp un bun izolator termic și constituind un substrat masiv, hiposenzibil dar foarte elastic, protejează corpul de lovituri și șocuri. În plus, lipidele prezintă un fond nutritiv de rezervă atunci când organismul, din diferite motive, primește hrană săracă în lipide.

Părerile despre eficiența masajului în obezitate sunt dintre cele mai diferite: unii îl consideră cel mai bun mijloc de combatere, alții, dimpotrivă, cred că efectul masajului este doar temporar și că bolnavul, la terminarea curei este expus din nou îngrășării. Experiențele lui K. Rosenthal au făcut oarecum lumină în această problemă, departe de a fi elucidată; el a făcut o serie de studii, observând la microscop porțiuni de perete abdominal de pisică și de câine. În acest scop, animalele erau masate pe jumătate de abdomen, în timp ce jumătatea cealaltă rămânea neatinsă. Concluzia a fost că nu există modificări esențiale în numărul de particule adipoase din cele două tipuri de fragmente studiate. Din punct de vedere practic, aceste experiențe au condus la ideea

că masajul local nu are nici un efect în zonele cu probleme, spre deosebire de masajul dinamic general, care intensifică procesele metabolice, creează condiții optime pentru reacțiile de oxidare, de ardere a grăsimilor în exces. Aceste efecte ale masajului sunt atât de evidente încât nu necesită demonstrații. Edemul straturii celulare subcutanate, în special pe membrele inferioare, însoțește bolile de inimă, rinichi, plămâni, precum și unele dificultăți ale refluxului sanguin, cauzate de tromboze sau de diverse bandaje etc. În cazul edemelor, pielea este palidă, rece, iar la apăsarea cu degetul, rămâne o adâncitură. Sensul mișcărilor de masaj este centripet; se efectuează presiuni alunecate energice, dinspre extremitatea membrului, spre extremitatea edemului, până la dispariția umflăturii. Deși acest efect este efemer și, în majoritatea cazurilor, are doar importanță simptomatică, uneori este binevenită și o ameliorare locală a suferinței generale. Astfel, la bolnavii cardiaci, de pildă, ameliorarea circulației periferice are un efect benefic asupra activității inimii și, deși boala nu este vindecată, bolnavul este scutit de cel mai dureros simptom.

Vorbind despre obezitate, este necesar să descriem țesutul adipos, funcțiile, modul și condițiile dezvoltării acestuia, pentru a găsi mijloacele necesare com-

baterii proliferării acestui tip de țesut. Țesutul adipos se întâlnește numai acolo unde există țesut conjunctiv reticular, adică sub piele (abdomen, regiunea lombară, fese, piept), sub aponevroze și în organele interne, în special în epiplon.

Țesutul adipos este prezent în mod constant în organismul uman și nu dispare în totalitate nici în cazuri extreme de inaniție. Cantitatea normală de grăsime la un om sănătos, de talie medie este, după Bouchard, de 2-3 kg. În caz de obezitate această cifră este mult mai mare iar depunerile de grăsime se află preponderent sub piele.

La microscop se observă că țesutul adipos este străbătut de rețele de țesut conjunctiv, în ochiurile cărora se văd niște granule gălbui, de mărimea unor boabe de mei: aceștia sunt lobulii adipoși.

Fiecare lobul adipos are un înveliș din țesut conjunctiv, străbătut de capilare și este format din 40-60 de celule adipoase de formă ovală sau rotundă, cu o membrană amorfă, având un conținut uleios transparent.

Obezitatea este o boală de nutriție, întâlnită la orice vârstă, având drept cauze lipsa mișcării, abuzul alimentar, somnul în exces, consumul de băuturi alcoolice și fondul ereditar. Corpul obezului este diform, gâtul se estompează, fața își pierde expresia, pieptul și abdomenul se con-



Respect pentru oamenii

topesc. Creșterea în volum afectează toate părțile corpului, greutatea corporală ajungând să fie de 4-5 ori mai mare decât greutatea normală. Urmarea acestui fapt este adinamia mergând până la imobilitate. La cel mai mic efort apare transpirația și dispneea, dificultatea, adesea imposibilitatea de a sta culcat. Sensibilitatea generală a organismului este diminuată, apar somnolența, palpitațiile, vertijul etc.

Dacă la cele enumerate mai sus adăugăm permanenta amenințare a diabetului, care la obezi are o frecvență foarte mare, vom înțelege că obezitatea este o boală cu un pronostic deosebit de serios, necesitând multă tenacitate și perseverență pentru eliberarea corpului de grăsimea care l-a invadat. Există doar trei mijloace sigure, eficiente: regimul, exercițiile fizice și masajul, acesta din urmă fiind cel mai indicat.

În masaj mișcărilor sunt pasive, pacientul nu este solicitat, în timp ce orice exercițiu activ este dureros și obositor pentru bolnav. Studiind structura țesutului adipos pe de o parte, și acțiunea mecanică și fiziologică a masajului pe de altă parte, vom înțelege esența efectului masajului asupra persoanelor afectate de obezitate. Acțiunea mecanică a masajului constă în ruperea membranelor granulelor de grăsime și în resorbția picăturilor de grăsime din golurile țesutului conjunctiv

(Berne și Bouchard). Masajul contribuie la intensificarea activității rețelei capilare, de aceea resorbția picăturilor de grăsime are loc foarte ușor, la fel și trecerea lor în circulația sanguină generală și eliminarea în afara corpului pe cale naturală.

În timpul tratamentului obezității, grăsimea dispare de pe zonele solicitate mai mult, de exemplu: la persoanele care merg mult, slăbirea începe cu picioarele; cei care practică scrima, slăbesc în regiunea umerilor și brațelor etc. Abdomenul, de regulă, rămâne partea care slăbește cel mai lent. Treptat dispare și dispneea, care la obezi nu este cauzată atât de greutatea corporală, cât mai ales de cantitatea excesivă de acid carbonic. În urma arderii grăsimilor, datorită exercițiilor fizice, scade și cantitatea de acid carbonic pe care trebuie să o elimine plămânii.

Activitatea musculară reprezintă un factor de reglare a alimentației, necesar atât organismelor puternice cât și celor slabe. Grăsimea este un țesut cu rol de rezervă în organism pentru cazuri de îmbolnăvire, inaniție etc. Datorită unui mod de viață sedentar, corpul înmagazinează materiale care, în mod obișnuit, au rol de rezervă, dar care în aceste condiții, îi stânjenesc activitatea. Pentru restabilirea echilibrului este necesară consumarea rezervelor, pe măsură ce se formează altele noi. Pentru oxidarea grăsimilor din țesu-

turi sunt necesare exerciții fizice efectuate de preferință pe stomacul gol, când nu există posibilitatea înlocuirii imediate a rezervelor. Principiul tratamentului mecanic al obezității constă în intensificarea arderilor, spre deosebire de pierderile de grăsimi prin intermediul dietelor cu aport scăzut de substanțe nutritive (în special carbohidrați) care slăbesc organismul. Odată cu creșterea cantității de azot eliminat, datorită masajului general al corpului – acțiunea diuretică a acestuia este binecunoscută din lucrările lui Boom, Lemarinel, Hirshberg și Polubinski – are loc și intensificarea peristaltismului intestinal, care de obicei la obezi este slăbit. Crește de asemenea cantitatea de secreții cutanate, sub acțiunea mecanică a efleurajului; se elimină mai mult acid carbonic și se absoarbe mai mult oxigen.

Tehnica masajului este următoarea: zilnic, preferabil pe stomacul gol, se efectuează masajul general al corpului, constând în primul rând din frământarea tuturor grupelor principale de mușchi ai trunchiului, abdomenului și membrelor, precum și din gimnastica sistematică suedeză, din care exemplificăm următoarele mișcări:

- ▣ Șezând pe podea, apropierea și depărtarea mâinilor, cu opunerea rezistenței;
- ▣ Frământarea mâinilor și picioarelor;

percuții cu palma;

- ▣ Rotația activă a trunchiului, din poziția stând în picioare;
- ▣ Rotația activă a mâinilor, din poziția stând în picioare;
- ▣ În picioare, extensia trunchiului, cu opunerea rezistenței;
- ▣ Genuflexiuni;
- ▣ Masajul abdomenului, în poziția culcat pe spate; toate procedeele de gimnastică;
- ▣ Bolnavul este culcat pe spate, în poziție flectată; se efectuează apropierea și depărtarea picioarelor.
- ▣ În picioare, poziție flectată, se efectuează percuții cu muchia palmei apoi cu palma pe spate.
- ▣ În picioare, poziție flectată, se efectuează percuții cu pumnul pe fese și în regiunea lombară... “



## Povestea lui Bruce Randall

Sfaturile doctorului N.V. Sletov referitoare la efectul benefic al exercițiilor fizice în tratamentul obezității pot fi completate cu o experiență de viață, intens mediatizată, în perioada respectivă. În publicația «Sport Za rubejom»<sup>1</sup> (iunie 1962, nr. 12) a fost publicată povestea lui Bruce Randall, vedetă a culturismului. Acesta

<sup>1</sup> Sportul peste hotare (n.t.)

și-a început ascensiunea spre culmile recunoașterii internaționale încă de când era un adolescent pirpiriu, marinar pe o corabie cu pânze, unde viața se derula după reguli foarte stricte: „Datorită aerului de mare, muncii fizice și hranei abundente, greutatea mea a crescut de la 74 la 87 de kilograme, în numai 58 de zile, deși pe atunci nu aveam decât 17 ani.”

Reîntors din cursă, Randall și-a propus să crească în greutate cât mai mult posibil, concomitent cu efectuarea zilnică a unui complex de exerciții fizice, după un plan conceput de el însuși.

„...Începând antrenamentul cu greutatea, am încercat treptat să-mi obișnuiesc stomacul și intestinul cu eforturi suplimentare. De fiecare dată, înainte de a mă ridica de la masă, încercam să mănânc un cotlet în plus, câteva felii de pâine, să mai beau un pahar cu lapte etc. În curând m-am convins că organismul meu se obișnuia ușor cu noul regim alimentar. Apoi am lărgit puțin schema eforturilor fizice incluzând exerciții pentru mușchii centurii scapulare. Trebuie să precizez că omul care crește în greutate numai pe baza depunerilor de grăsimi, nu devine mai puternic: el trebuie să se antreneze făcând efort fizic în mod rațional, în progresie continuă, să respecte un anumit regim, incluzând în meniul zilnic alimente ușor asimilabile etc.