Негосударственное образовательное учреждение

Дополнительного профессионального образования

«Институт профессионального массажа»

Итоговая работа

на тему:

«Экзотические виды массажа»

Москва

г.

Содержание

Введение

. Понятие экзотического массажа

. Основные виды экзотического массажа

.1 Тайский массаж

.2 Точечный массаж

.3 Японский массаж

.4 Аюрведический массаж

.5 Креольский массаж

.6 Стоунтерапия (массаж камнями)

Заключение

Список литературы

Введение

Сегодня разнообразием массажных услуг сложно удивить, салоны красоты и здоровья наперебой предлагают самый экзотический массаж, о котором еще недавно ничего не было известно. Вообще, в мире существует большое количество разнообразных видов массажа, как с участием человека, так и с помощью массажных кресел. Каждый вид массажа имеет свои особенности и назначение. Например, массажные кресла хорошо помогают расслабиться после рабочего дня и снять накопившуюся усталость, а массаж с помощью рук может иметь ярко выраженный лечебный эффект. Любой массаж призван воздействовать на тот или иной орган или систему органов. Расслабляющий призван снять напряжение мышц и расслабить их, а тонизирующий, наоборот, восстановить их работоспособность. Если вы хотите попробовать на себе тот или иной экзотический вид массажа, польстившись на рекламу, то сначала постарайтесь узнать, что он из себя представляет, чтобы не добиться эффекта, противоположного желаемому. Цель итоговой работы - изучение видов экзотического массажа. Для изучения видов необходимо определить понятие экзотического массажа. Данная работа включает в себя введение, две главы, заключение и список литературы.

# 1. Понятие экзотического массажа

Чтобы понять, что такое экзотический массаж, сначала определим, что такое сам массаж. Массаж - это совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на поверхность тела человека в виде поглаживания, выжимания, растирания, разминания и вибрации, проводимых как руками, так и специальными аппаратами через воздушную, водную или иную среду. Для усиления эффекта, широко применяют массажные масла, лекарственные мази и гели. Массаж проводится с целью лечения и профилактики различных заболеваний, а также для повышения общего тонуса организма, укрепления иммунитета и улучшения эмоционального состояния. Он является неисчерпаемым источником здоровья и энергии. Его по праву можно назвать эликсиром молодости. Понятие массаж происходит от французского слова masser - растирать. Это одно из наиболее древних средств оздоравливающего воздействия на организм. Исходя из вышесказанного, можно сделать заключение, что экзотический массаж - это здоровое тело, новые впечатления, ясный ум, уравновешенные эмоции. Данный вид массажа помогает вернуть яркое восприятие жизни и лучше адаптироваться ко всем событиям суетливых будней. Далее в нашей работе мы подробно разберем основные виды экзотического массажа, что также нам поможет лучше понять его сущность.

2. Основные виды экзотического массажа

.1 Тайский массаж

Тайский массаж, или же «йога-массаж» - целостная система оздоровления, включающая целый ряд способов воздействия, таких как глубокие надавливания на мышечную ткань, пассивные упражнения, напоминающие позы йоги, рефлексологию, растяжение, раскрытие суставов, активизирование потока энергии в теле человека, акупрессуру. Корни тайского массажа лежат в Аюрведе, древнеиндийской целительской системе, и в китайской медицине, старейшей из существующих в мире. История тайского массажа насчитывает около 2500 лет, и сегодня, как и столетия назад, он пользуется в Таиланде широкой популярностью. Традиционный Тайский массаж использует определенные участки тела, чтобы оказать положительное влияние на другие (внутренние) части организма, с помощью чего достигается приятное состояние расслабления. Тайские массажисты верят в длительный сеанс. Они говорят "один час хорошо, два часа лучше, три часа будет наилучший эффект". Время уходит быстро в течение трех часов, но даже при коротком сеансе можно добиться прекрасных результатов. Клиент, одетый в лёгкие штаны и футболку, ложится на специальный мат. Больше всего эта телесная практика напоминает пассивную йогу: вместо столь привычных нам поглаживаний, растираний и разминаний здесь используются растяжения, скрутки и надавливания, причём для надавливания массажист может пользоваться не только пальцами и ладонями, но и локтями, коленями и даже стопами. Свою работу тайский массажист начинает с расслабляющих надавливаний на стопы и особые точки на них, ответственные за общую релаксацию тела. Плавные, глубокие и мягкие движения, совершающиеся в едином ритме, постепенно меняют электрическую активность мозга, переводя мозг на более медленный режим работы. Благодаря работе со стопами, проекция которых в коре головного мозга занимает очень большое место, происходит активизация этих проекционных зон. Возникающие при этом измененные состояния сознания позволяют пациенту творчески переработать жизненные впечатления последнего времени, а иногда - даже пережить своеобразные мини-озарения, делающие восприятие жизни более позитивным. Профессионально выполняемый тайский массаж смотрится со стороны как танец: массажист двигается плавно, ритмично, практически незаметно переходя от одного движения к другому. Во время скруток тела, схожих с практикой йогов, удается воздействовать на глубоко лежащие скелетные мышцы, недоступные обычному классическому массажу. Все тело глубоко растягивается, напряженные мышцы постепенно расслабляются и возвращаются к нормальному состоянию. Поскольку в тайском массаже прорабатывается абсолютно все тело, от пяток и до макушки, даже самые глубоко запрятавшиеся мышечные зажимы становятся объектом тщательной работы - в таких местах массажист задерживается, разминая напряженное место. Сигналы об этом также поступают в мозг. За счёт надавливаний на особые рефлексогенные точки, ответственные за работу органов и систем организма, достигается дополнительный оздоровительный эффект. Одновременно с этим, за счет активизации энергетических каналов меняется качество работы нервной и сердечнососудистой систем, включаются в работу коллатерали - обычно пассивные обходные ветви кровеносных сосудов. За счет усиления кровотока мышцы расслабляются еще глубже. Поскольку тайский массажист в своих движениях поднимается от ног к голове, к моменту, когда он переходит к верхней части тела, плечи, шея и голова уже достаточно расслаблены для того, чтобы получить наибольшую пользу от лечебных прикосновений. Венчающий сеанс массаж лица смывает последние напряжения, отразившиеся на нем в виде мимических гримас и морщин, после чего лицо вновь принимает расслабленный вид. Результаты одного сеанса оздоровительного тайского массажа сравнимы с трёхдневным отдыхом на природе. Для массажа не используются никакие масла и кремы. Лишь иногда специальные травяные экстракты, усиливающие эффект массажа. Главные результаты традиционного Тайского массажа чувствуются пациентом на духовном уровне (восстановление внутреннего баланса, гармонизация нервной системы). Тесно связанный с акопрессурой и рефлоксологией, вследствие уникальной техники (экзотичной, как все восточное), Тайский массаж в некоторых случаях имеет гораздо лучшие результаты оздоровления, чем обычные формы массажа. (Вспомните, как долго не старятся китаянки и японки: до весьма зрелого возраста они выглядят, как юные девушки).

.2 Точечный массаж

Точечный массаж, прессация, точечное надавливание по Чжу Лянь (китайская техника массажа) - все это названия одного и того же вида массажа - воздействия пальцем (или несколькими пальцами) на точки акупунктуры. Метод точечного массажа сам по себе довольно прост, а поэтому и весьма популярен. Основная идея точечного массажа - раздражение биологически активных точек, в которых сосредоточено множество нервных окончаний на теле человека. Грамотное воздействие на них и оказывает положительное исцеляющее воздействие. Происходит это благодаря элементарному механическому раздражению крошечных участков на поверхности тела. Таких точек известно уже не менее 700, хотя на практике широко используются не более 150. Эти биологически активные точки через нервную систему имеют прямую связь со всеми внутренними органами, а также функциональными системами человека. Механическое воздействие на нее - это опосредованное воздействие на тот или иной орган. О том, что точка выбрана правильно, говорят, прежде всего, болевые ощущения при точечном массаже: ломота, онемение, распирание. И, наоборот, по некомфортным ощущениям в той или иной зоне можно сделать предположение о недомогании конкретного органа. Для проведения сеанса точечного массажа, прежде всего, необходимо определить на теле биологически активные точки. Они определяются на основании анатомо-топографических особенностей каждого человека. Это кости, мышцы, связки, бугорки и т.д. Находить точки, ответственные за здоровье определенных органов поможет специфическая мера в точечном массаже - цунь. Она индивидуальна для каждого человека - это расстояние между парой складок, образующихся во время сгибания 2й фаланги среднего пальца. У женщин для расчета берется правая рука, у мужчин - левая. Все человеческое тело можно условно разделить на равные части. Их границу называют еще пропорциональный цунь. Его размер варьируется - от 1 до 3 сантиметров в зависимости от того, каково телосложение конкретного человека. Поэтому личную карту для точечного массажа со своими цунями нужно делать индивидуально. Для того чтобы начинать точечный массаж, нужно потратить некоторое время на изучение биологически активных точек на своем теле. Сила воздействия также варьируется. Особенно аккуратно нужно воздействовать нажатием на нервы и сосуды. Выбор точек воздействия в точечном массаже также напрямую зависит от симптоматики и характера заболевания. Техника воздействия в точечном массаже также может быть разной. Однако, можно выделить основные часто встречающиеся приемы точечного массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация, захватывание, укол. Рассмотрим каждый в отдельности с проекцией на особенности точечного массажа. Поглаживание в точечном массаже выполняется вращательными движениями подушечкой большого либо среднего пальца. Применяется чаще всего для массажа в области лица и головы, шеи или же в завершении сеанса массажа. Растирание - это движения по часовой стрелке, также выполняемые подушечкой большого (среднего) пальца. Эта техника точечного массажа может применяться как самостоятельно, так и в качестве завершения массажа - после использования других техник. Разминание, или надавливание - точечный массаж, выполняемый кончиком одного или двух больших пальцев (в симметричных точках). Одновременно выполняются круговые вращательные движения - сначала легкие и слабые, потом - более интенсивные (до появления распирающих ощущений). В завершение надавливания постепенно ослабляются. Техника захватывания, или щипка подразумевает захватывание кожи в складку тремя пальцами (большим, указательным, средним) правой руки и разминание ее. Движения должны быть отрывистыми и быстрыми. Вибрация - это быстрые колебательные движения, выполняемые большим или средним пальцем. При этом палец не должен отрываться от массируемой точки. В некоторых случаях вибрации можно производить с отягощением, накладывая на массирующую кисть вторую, свободную руку. Укол - еще одна техника точечного массажа. Ее суть - быстрые нажатия на биологически активные точки кончиком большого или указательного пальца. Эффект от точечного массажа может быть разным. Выбор той или иной техники, интенсивности проведения точечного массажа может и успокаивать, и тонизировать, и, даже - возбуждать.

.3 Японский массаж

Существует много техник японского массажа, но наиболее известные - это амма-массаж, японский массаж Шиатсу и древняя система Рейки. Наибольшую известность получил японский массаж Шиатсу. Рассмотрим это японский массаж подробнее. Японский массаж Шиацу (от япон. «ши» - пальцы, «ацу» - надавливание) является особым целебным методом, который основан на надавливании пальцев. Авторство данному виду массажа принадлежит японскому врачу Тамаи Темпака, который в начале 20 века органично соединил в единое целое знания анатомии и психологии Запада с древними традиционными для Востока видами лечебного массажа. В основе этого японского массажа лежит работа с мышечными зажимами, которые возникают в результате хронических стрессов редко осознаваемых людьми, является главной направленностью Шиацу. Организм человека своеобразно реагирует на различные стрессы в жизни, возникающие зажимы в мышцах образуют своеобразный панцирь, который постепенно становится частью человеческого организма. Длительные стрессовые ситуации, вызывающие подобные блокировки, крайне негативно влияют на внутренние органы, вблизи которых они возникают, человек быстрее обычного устаёт от совершаемой деятельности, и постепенно развиваются болезни со временем перерастающие в хронические. Хроническое напряжение негативно сказывается на творческую и мыслительную активность человека - он словно пребывает в ступоре. Лишь только сняв подобные «блокировки» можно в полном объёме восстановить всю защитную систему человека энергетического характера, способную защитить человека от вредного воздействия извне неблагоприятных физических и биоэнергетических факторов. Целебное воздействие на биологически активные точки лежит в основе лечебного эффекта японского массажа. Массажист активизирует работу биологически активных точек Вашего организма при помощи движений надавливания и поглаживания. Кроме того, он взаимодействует с энергетическими потоками внутри Вашего организма, обнаруживает блокировки и устраняет их, тем самым способствуя гармонизации всех важных процессов в организме. Особенно это касается центральной нервной системы. В большинстве центров вниманию клиентов предлагается полная версия массажа Шиацу, которая идеально совмещает как работу руками, так и интенсивное воздействие на определённые точки при помощи ног. Такой японский массаж применяется при депрессии, стрессах различной силы воздействия, при хроническом чувстве усталости, а также при соматических заболеваниях. Кроме того, этот японский массаж будет весьма эффективным для всеобщей гармонизации процессов внутри организма и для восстановления необходимого уровня защитной системы Вашего тела.

2.4 Аюрведический массаж

Само слово Аюрведа состоит из 2-х слов: «аюр» - жизнь и «веда» - наука. Аюрведа основана на естественном исцелении и является древним знанием, передаваемое испокон веков от поколения к поколению. Зародилась Аюрведа приблизительно 5 тысяч лет назад в Древней Индии. С переводе с санскрита означает науку о жизни человека и его долголетии, а также может подаваться как единение человека с окружающей природой. Исцеление души и тела человека в аюрведическом массаже достигается при помощи натуральных средств. С прошествием многих веков Аюрведа неизменно обогащалась достижениями в плане медицины. Философия Аюрведы базируется на восстановлении баланса трёх тонких энергий - трёх дош, а именно - Вата, Пита, Капха. В виду своей направленности на заботу о здоровье человека, в комплекс лечебных процедур Аюрведы входят различные диеты, медитации, физические упражнения и использование специальных лечебных трав. Благодаря всем этим методикам человеческий организм постепенно избавляется от вредных токсинов и шлаков, восстанавливается питание на клеточном уровне и нормализуется слаженная работа всех внутренних органов. Постепенно человеческий организм изнутри очищается и восстанавливается. Процедура аюрведического массажа осуществляется одновременно двумя массажистами, благодаря чему он обладает значительным положительным целебным эффектом. В процессе своего непосредственного выполнения массирующих движений воздействию подаются кожа, мышцы, мягкие ткани, и внутренние органы. Благодаря этому устраняются напряжения в мышцах, значительно стимулируется лимфообмен, повышается кровообращение в организме пациента. В данном виде массажа широко используются различные приёмы, взятые из йоги, выполняя которые разрабатываются суставы и связки, мышцы растягиваются, а кости становятся на свои места. В процессе выполнения аюрведического массажа зачастую широко применяются различные ароматические масла, специальные травы и порошок тростникового аира, что благотворно сказывается на нормализации кровообращения и приведении организма в естественный ритм жизни. Подобранная лечебная смесь с непременным учётом индивидуальны особенностей пациента при массирующих движениях глубоко проникает в его кожный покров, тем самым стимулируя внутренние целебные запасы организма. Аюрведический массаж выполняется с применением подогретого ароматического масла, мешочков с тёплым песком или с пастой. Завершает процедуру массажа душ в тёплой воде. Пациент ощущает глубокую расслабленность в процессе аюрведического массажа. Полученный результат от аюрведического массажа пациент может впоследствии ощущать на протяжении нескольких следующих месяцев. Оптимальным курсом аюрведического массажа считаются 7-14 сеансов. Положительные эффекты, которые человек получает в результате проведения аюрведического массажа:

) Стимуляция кровообращения;

) Выведения из организма вредных токсинов и шлаков;

) Улучшение лимфодренажа;

) Снятие внутреннего напряжения у пациента;

) Снятие стрессового состояния;

) снижение уровня нервозности и отрицательных последствий депрессий;

) Замедление процессов старения организма;

) Прояснение сознания;

) Благотворное способствование похудению;

) Укрепление иммунитета;

) Нормализация кровяного давления и сердцебиения.

2.5 Креольский массаж

Креольский бамбуковый массаж пришел в нашу страну достаточно недавно. Его родиной являются берега Маскаренского архипелага, расположенного в Индийском океане. Креольский бамбуковый массаж появился около 5 тысяч лет назад на острове Маврикий. Местными жителями этого острова являются креолы - потомки детей евроафриканских и других смешанных браков. Они издавна используют данную технику массажа. Креольский массаж сегодня широко применяется местными специалистами SPA-центров, которые отличаются очень высоким уровнем профессионализма. Такой массаж хорошо помогает при ожирении, проблеме избыточного веса и целлюлите. Он показан также при умственном и физическом переутомлении. Массаж бамбуковыми палочками очень хорошо подходит и для того, чтобы снять мышечное и нервное напряжение. Избавляет от стресса, помогает расслабиться. Он эффективно улучшает кровообращение, особенно венозное, может помочь справиться с болевыми ощущениями. Оказывает положительное воздействие на лимфоток, улучшает питание тканей и клеток, ускоряет обменные процессы во всем организме человека. Креольский массаж выполняется при помощи двух специальных палочек, изготовленных из бамбука. Их длина составляет 35 см., диаметр - 3 см. Одна часть этих палочек полая, а другая заполнена зерном или мелким песком. Это позволяет создать необходимый звуковой эффект. Для массажа применяются обычно различные массажные масла: миндальное, кунжутное, мускатное, гуавы, авокадо, масло папайи или кипариса. Специальная техника подразумевает, что массажист сначала производит глубокое растирание тела клиента бамбуковой палочкой. При этом основное воздействие оказывается на мышцы человека. Затем массажист совершает этими палочками удары по телу в ритме 100-120 ударов в минуту. Выполняться этот вид массажа должен под этническую креольскую музыку сега. Стоит помнить, что ритмика играет здесь очень большую роль. Не ритмично данный вид массажа осуществлять просто нельзя. Удары палочками наносятся по касательной, при этом возникает дополнительная вибрация, которая создается зерном или песком. Выполняется также ряд других приёмов: выжимание, вкручивание, прокатывание и др. Суть массажа заключается в эффективной проработке палочками активных точек на различных частях тела человека. Это позволяет оживить сенсоры тела. Две бамбуковые палочки практически идеально соответствуют контурам тела и обеспечивают восстановление энергетического баланса. Креольский массаж рекомендуется проводить сразу же после гидротерапии - принятия ванны, душа, гидромассажа, купания в бассейне или море. Хорошо делать его также после таких тепловых воздействий, как сауна, баня и SPA-капсулы. После окончания креольского массажа лучше всего подойдут такие процедуры, как обертывания водорослями, грязью или аппликации голубой глиной. Креольский массаж может выполняться как отдельная процедура или в комплексе с другими видами массажа, например, медовым массажем с семенем кунжута, антицеллюлитным, тайским, нейроседативным и др.

экзотический лечебный массаж

2.7 Стоунтерапия (массаж камнями)

Стоунтерапия - это физическое и энергетическое воздействие на организм человека в процессе массажа камнями. Восточные целители использовали не только драгоценные камни, но и вулканические породы. Они открыли, что с помощью последних можно быстро восстановить здоровье человека при отравлениях, сердечных заболеваниях и т.д. Современная методика стоунтерапии связана с именем Мэри Нельсон, которая в 1993 г. объединила и систематизировала имеющиеся лечебные практики. Основным методом стоунтерапии является массаж холодными и горячими камнями. При этом происходит температурное и энергетическое воздействие на организм. В этом отношении стоунтерапия является одним из видов рефлексотерапии - это общее название лечебных приемов и методов, которые основаны на различных типах раздражения определенных зон поверхности тела, богатых нервными окончаниями (т.н. биологически активных точек). Стоунмассаж применяется не только при наличии каких-либо определенных заболеваний. Это, прежде всего, уникальная профилактическая и общеоздоравливаюшая процедура, которую можно порекомендовать каждому человеку. Ведь в условиях постоянных стрессов, переутомления, плохой экологии и прочих «прелестей» цивилизации понятие «нормальное здоровье» становится весьма относительным, и любой из нас нуждается в укреплении организма и психики. Для того чтобы добиться наилучшего результата, процедуре стоунмассажа должна сопутствовать соответствующая атмосфера. Все должно быть направлено на достижение полного расслабления: медитативная музыка или природные звуки - плеск воды, щебетание птиц, шорох листвы; мягкий приглушенный свет; тонкие легкие расслабляющие ароматы. Перед массажем на тело необходимо нанести ароматические масла, подобранные в соответствии с тем, какого результата необходимо достичь - расслабления, придания тонуса или исцеления какого-либо недуга. Далее следует этап расслабления. На спину вдоль позвоночника массажист выкладывает камни различных размеров и разной температуры. Обычно это 16 камней отшлифованного белого мрамора, которые чередуются с 54 камнями вулканического происхождения - базальтом. Белые камни должны быть холодными, а черные - горячими. В жаркое время года камни лучше всего нагревать на солнце. Если такой возможности нет - достичь нужной температуры можно при помощи горячей воды или нагревателей. Затем по всей поверхности тела производится легкий подготовительный массаж руками. После этого можно приступать к основному массажу камнями. В основном в массаже используют камни, разогретые до температуры 38-40 °С. Тепло от этих камней проникает в тело на глубину до 4 см. Длительность всей процедуры занимает от 40 минут до полутора часов. В ходе основного массажа кровь активно приливает к массируемым участкам тела. Клетки кожи наполняются кислородом, а шлаки выводятся через поры. Если массаж направлен на исцеление каких-либо определенных недугов, наиболее активно массируются те биологически активные точки, которые за это отвечают. Эти точки устанавливаются при помощи атласа по акупунктуре. Таким образом, стоунмассаж является альтернативой иглоукалыванию. И если процедура иглоукалывания для большинства связана с неприятными ощущениями, то стоунмассаж лишен этого минуса и вызывает только чувство получаемого удовольствия. Если стоунмассаж направлен на исцеление заболеваний, а не на общеукрепляющий эффект, нужны камни более крупные. Это могут быть те же базальт и мрамор, а также песчаник и гранит. Для лечения хронического холецистита и желчнокаменной болезни надо положить камни, разогретые до температуры 38-40 °С, в область 9, 10 и 11-го позвонков. Держать 20-30 минут. Первый же сеанс способствует снятию болей и спазмов. После 5-10 сеансов возможно выделение из желчного пузыря песка и мелких камней. Если располагать камни выше на два позвонка и справа от позвоночника - это будет способствовать нормализации работы поджелудочной железы при хроническом панкреатите. Если размещать их на том же уровне слева - это поможет заживлению язвы желудка. Если накладывать камни в зону крестца - это будет способствовать более скорому излечению заболеваний мочеполовой системы, таких, например, как цистит. Кроме того, такое лечение снизит ночное недержание мочи у детей. Больным стенокардией для профилактики и снятия несильных сердечных болей также помогут сеансы стоунтерапии. В область наружного края левой ключицы или на левое плечо на 20 минут кладут нагретый до 40 "С камень, который сверху покрывают махровым полотенцем. Сеансы стоунтерапии очень хорошо помогают в снятии мышечных болей для отдельных мышц или их групп при перегрузке, например, если вы перетренировались в спортзале и на другой день у вас сильные болевые ощущения. На проблемные участки кладут на 20 минут нагретые камни, после чего можно втереть индометаниновую мазь. Процедуру нужно повторять 3 раза вдень. Возможно применение ее и при боли в суставах, но после консультации с врачом. По завершении стоунмассажа или любой стоунтерапевтической процедуры для получения максимального эффекта надо еще некоторое время отдохнуть все в той же расслабляющей атмосфере, чтобы установилась гармония между физическим и психологическим состоянием человека.

Заключение

В заключении можно дать окончательное определение экзотическому массажу - это массаж по эксклюзивным массажным техникам, сочетающие в себе энергетическое и мануальное воздействие, национальные традиции и древние ритуалы, уникальные приемы, отличающиеся от классической техники. Существует множество таких массажей, так как практически каждый народ имеет свои методы лечения и свои методы мануального и энергетического воздействия на человеческое тело. Многие виды экзотического массажа основаны на стимулировании определенных точек или участков, связанных с различными органами или системами человеческого тела. Массажист чередуют плавные, нежные прикосновения рук, с энергичными. Главный секрет этих методик - строгая последовательность выполнения упражнений и дозированность воздействия. Некоторые виды массажей выполняются с помощью уникальных приспособлений - поющих чаш, бамбуковых палочек, горячих и холодных камней. Мы рассмотрели наиболее популярные виды экзотического массажа, но следует знать, что также есть еще разновидности данного массажа, а именно гавайский, испанский, индийский, тибетский, турецкий и др. Экзотические массажи в настоящее время получили широкое распространение, и это связано с тем, что они не только способствуют лечению организма, но и положительным образом влияют на психическое и эмоциональное состояние человека, восстанавливают жизненные силы, за счет чего и достигается гармония тела и души. Так же можно сделать вывод, что главной целью экзотического массажа является избавление от болей, возвращение здоровья, обеспечение тела непрерывными потоками энергии, снятие напряжения в мышцах и суставах.

Список литературы

1. http://med-tutorial.ru/med-books/book/97/page/1-chast-1-osnovnie-svedeniya-o-golovnoy-boli-i-massazhe/1-glava-10-tehniki-ekzoticheskogo-massazha

2. http://www.ukzdor.ru/massage.html

. http://www.4kurorta.info/medicina-i-zdorove/medicinskie-uslugi/yekzoticheskie-vidy-masazhei.html

. Васичкин В.И., Техника массажа. Т., 1992 г.

. http://biosvet.com.ua/forum/obshchij\_massazh\_t31.html

. Куничев Л.А., Лечебный массаж. Л., 1985 г.

. http://www.massage.ru/book/

. http://www.inmoment.ru/beauty/massage/creole-massage.html

. http://www.edgarcaysi.narod.ru/stoneterapiya.html