

## Массаж

Автор: Administrator

16.03.2011 15:42 - Обновлено 24.03.2011 03:49

---

**Масса́ж** (от фр. *masser* — растирать) — совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы в виде трения, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела человека как руками, так и специальными аппаратами через воздушную, водную или иную среду с целью достижения лечебного или иного эффекта. Дополнительно к механическим воздействиям, для усиления эффекта, применяют различные ароматические и благовонные масла, лекарственные мази, гели и другие препараты, а также температурные воздействия (например, криомассаж).

Внешние раздражения воспринимаются рецепторами кожи и мышц, рефлекторными точками, и передаются в центральную нервную систему. Поток импульсов, в зависимости от применяемой техники и приёмов массажа, может стимулировать и повышать тонус центральной нервной системы, или, наоборот, оказывать на неё затормаживающее и расслабляющее воздействие, что оказывает положительное регуляторное влияние на деятельность всех физиологических систем организма.

{flv}massage{/flv}