**Все виды массажа, которые существуют в мире**

Эта статья изменит ваше представление о массаже. В ней вы узнаете какие разные виды массажа бывают в странах мира, для чего они нужны, и технику их выполнения. Вы также найдете необычные и экстремальные виды массажа о которых Вы не разу не слышали.

Массаж - это целое искусство, и опытный мастер обучается этому ремеслу всю жизнь. Его делают по разным системам: кто-то по европейскому методу, а кто-то по восточному, для различных целей: лечебных, профилактических, спортивных, косметологических.

В классическом представлении массаж делают либо руками, либо аппаратным массажем, с использованием камней, иголок или банок. Но спектр методов намного шире чем Вы можете представить. Существует очень много способов массажа, которые могут быть самыми разнообразными и необычными. В этой статье вы узнаете про все виды массажа которые существуют в мире.

## **Список всех существующих видов массажа в мире**

1. Цигун-массаж - техника, направленная на снятие энергетических блоков в суставах, позвоночнике и спине с помощью массажных движений от центра к периферии.
2. Ароматерапический массаж - добавление к массажу ароматических масел для расслабления и снятия мышечного напряжения.
3. Массаж пощечинами - тайская процедура, ударами ладоней по лицу с целью подтянуть кожу.
4. Шиацу - лечебный массаж, где с помощью пальцев и ладонь надавливают на определенные точки для исправления нарушений в организме.
5. Парный массаж - популярная процедура, где два человека находятся на одном сеансе массажа для расслабления.
6. Колон-массаж - характерные движения на 5 точек, направленные на лечение кишечника.
7. Турецкий массаж - приятный процесс с использованием мыльной пены для расслабления и снятия с организма стресса.
8. Спортивный массаж - выполняется спортивными массажистами для лечения травм, полученных в результате профессиональной деятельности.
9. Ломи-ломи(Гавайский массаж) - гавайский массаж, который славится не только физическим воздействием, но и эмоциональным, помогая избавиться от плохих воспоминаний и найти гармонию.

### Аюрведический массаж - древний индийский массаж, аюрведические масла, аромат которых уравновешивает состояние нервной системы и улучшает общее состояние.

### Массаж Мандара - традиционная техника массажа где добавляют тропические фрукты по древним рецептам. Этот вид массажа делают два массажиста.

### Альпийский ледяной массаж - популярный массаж среди жителей Австрии и Швеции. Активно применяется при борьбе с целлюлитом.

1. Целебные питоны - питонов выпускают на тело пациента и его движения выполняют терапевтическую и успокаивающую функцию.
2. Массаж кактусами - распространен в Мексике и сопровождается приятными ощущениями. Тело покрывают кусками кактуса, сверху поливают соком агавы.
3. Ножами - подразумевает постукивания ножом по телу с тонким лезвием между кожей и ножом.
4. Щекотка - техника в Испании, где перышком водят по вашим частям тела.
5. Слон для массажа - натренированный слон наступает легонько на вас ногой на спину. Попробовать такой массаж можно в Тайланде.
6. Массаж огнем - процесс происходит с помощью ткани, которую поливают спиртом, поджигают и накрывают другой тканью. Способствует потере веса.
7. Французский массаж - мануальная техника, способствующая косметическому эффекту.
8. Массаж раковинами - массаж морскими раковинами подходит для лица и тела и активно используется в spa-терапии

### Массаж Рейки - техника с задействованием рук массажиста и энергии клиента. Полагается, что такой массаж очищает человека изнутри.

### Русский массаж - терапевтический массаж для улучшения состояния тела, суставов.

### Шведский массаж - классическая техника с мягкими движениями и использования масел.

### Релаксирующий массаж - помогает отдохнуть от усталости и напряженности.

### Массаж с банками - горячие банки с помощью вакуума присасываются к телу и прогревают все ткани.

### Гидромассаж - массаж, который выполняют с помощью сильным потоком воды. в первую очередь, чтобы избавиться от целлюлита

### Итальянский массаж - укрепляющий и моделирующий массаж на повышение тонуса лицевых мышц.

### Массаж горячими камнями - тайская терапия, где идет уклон на тонизацию суставов и мышц.

### Норвежский массаж - разминание кожи большим пальцем.

### Эсален-массаж - совмещение многих техник во одну. Подходит для расслабления и тонизации.

### Эндермологический массаж - постукивание и поглаживание тела для избавления от целлюлита.

### Лимфодренажный массаж - используется для похудения с помощью массажа на проблемных зонах.

1. Антицеллюлитный массаж - с помощью рук или специального оборудования опытный массажист делает движения против образования целлюлита.

### Рефлексогенный массаж - тайский массаж для стоп. Направлен, чтобы расслаблять и лечить усталость ног

### Медовый массаж - мед наносится на тело и мастер массирует ладонями. Предназначен для очищения организма.

### Тайский массаж травяными мешочками - больше нацелено на ароматерапию с сопровождением нежного массажа ароматными мешочками.

### Китайский массаж - нацелен на обретения гармонии физического и морального состояния с помощью специальных древних техник.

### Широдара - аюрведический массаж в Индии, который нацелен на омоложение и оздоровление организма.

1. Яйца для детей - традиционный массаж яйцами для новорожденного для его здоровья и благополучия.
2. Классический массаж - поглаживающие и растирающие движения, направлены на снятие напряжения всего тела.
3. Лечебный массаж - разработанная система движений для определенного травмированного участка.
4. Восточный массаж - воздействие на энергетические точки и каналы, способствующие расслаблению тела.
5. Гигиенический массаж - внешнее воздействие на кожу с помощью рук, тепла, направленное на внутреннее оздоровление
6. Гуаша - древняя китайская методика с использованием скрепок из меди, натурального камня или рога животных.
7. Детский массаж - подбор движений, способствующих укрепить мышцы и тело ребенка;
8. Криомассаж - метод массажа, с использованием умеренно низких температур.
9. Косметологический массаж - древняя технология, направлена на омоложение, тонизирование и контуринг лица.
10. Массаж ложками - используется от морщин, отеков и дряблости кожи.
11. Массаж улитками - технология, где на тело и лицо вам кладут улиток, а те, выделяют полезные вещества.
12. Периостальный массаж - массаж пальцами или межфаланговыми суставами, нацеленные на костные поверхности или надкостницу.
13. Игловой массаж(Аккупунктура) - тибетская методика, заключающиеся в вонзании игл в определенные точки для лечения тела
14. Перкуссионный массаж - нацелен на лечение простудных заболеваний.
15. Рефлексотерапия - массаж стоп, способствующий выздоровлению проблемных участков, расслаблению тела и снятию зажатости.
16. Самомассаж - нацелен на определенные движения, которые человек может делать самостоятельно.
17. Логопедический массаж - способствует улучшению дикции с помощью определенных упражнений и техник.
18. Сегментарный массаж - разновидность лечебного массажа, способная восстановить нормальное состояние после болезней.
19. Стоматологический массаж - профилактическая процедура для укрепления зубов и десен.
20. Соединительнотканный массаж - применяется при наличии заболеваний внутренних органов.
21. Массаж ногами - тайский массаж ногами расслабляет и тонизирует тело. Показан спортсменам с повышенным тонусом мышц.
22. Пневмомассаж - выполняется в специальном костюме, с использованием сжатого воздуха с разной силой.
23. Чи Ней Цзан - глубокий китайский массаж для лечения брюшной области.
24. Японский массаж - направлен на омоложение лица и поддержке его в тонусе.
25. Акупрессура - точечный массаж, с помощью точечного нажатия на биологические точки.
26. Профилактический массаж - способствует поддержанию всего тела в активной форме с помощью массажных движений по всему телу.
27. Балийский массаж - движения направлены для открытия всей энергетики человека.
28. Массаж для беременных - специальные движения, облегчающие усталость и напряжение во время беременности.

## Рефлекторно-Сегментарный массаж - лечебный массаж для устранения рефлекторных изменений.

1. Расслабляющий массаж - разнообразные приятные методы для расслабления организма.
2. Лифтинг-массаж - прорабатывание кожи лица для омоложения и выработке коллагена и эластина.
3. Шоколадный массаж - приятная техника массажа для отдыха и заметного косметологического эффекта.
4. Мексиканский массаж - с использование текилы и масла шалфея для прогревания и расслабления организма.
5. Вьетнамский массаж - отличается осторожностью и тщательностью работы легкими надавливаниями на мягкие ткани.
6. Креольский массаж(Массаж бамбуковыми палочками) - эффективен при целлюлите и избыточном весе. Используются бамбуковые палочки, которые позитивно влияют на кожу.
7. Индийский массаж - направлен на точечный массаж с использованием древних методик.
8. Филиппинский массаж - основе лежит использование ароматических масел. Обладает тонизирующим и омолаживающим воздействием.
9. Пластический массаж - движения, направлены на омоложение лица без помощи пластических операций.
10. Кофейный массаж - антицеллюлитный вид массажа с применением кофе и интенсивного массирования проблемных участков.
11. Тренировочный массаж - обязательная часть, без которой не начнется тренировка. Способствует снятию усталости, перенапряжению тела.
12. Восстановительный массаж - применяется как реабилитационный, после получения серьезных травм.
13. Нервно-точечный массаж - применяется при сжатостях в суставах, мышцах. С помощью точного нажатия на нервно-активные точки, улучшение состояния тонуса мышц.
14. Линейный массаж- техника массажа, которая вызывает как тонизирующий эффект, так и седативный, всё зависит от разных степеней массирования.
15. До-ин - техника самомассажа, при котором работают семь точек опоры и выполнят его можно в любом месте самостоятельно для снятия усталости и приданию кожи лица здорового вида.
16. Туйна - древнекитайская техника точечно-меридианного массажа, которая лечит от таких болезнях как головные боли, холециститы, артриты, артрозы, боли в спине, проблемы желудка.
17. Глубокий мышечный массаж - воздействует на мускулатуру тела, нервную систему и весь организм. Помогает при нарушении зрения, нарушения осанки и речи, нервных зажатий. Можно применять технику для детей.
18. Глубокий мышечный массаж по Пфиммеру - массаж мышечных волокон, в поперечном направлении по всему телу.
19. Мышечные петли по Гирлиху - поможет снять мышечное напряжение. Техника выполняется по принципу массирования напряженных мышечных групп, находящиеся по всему телу.
20. Миотерапия - особый вид массажа, при котором определяются триггерные точки человека, и начинают работу над снятием боли в мышцах.
21. Соединительнотканный массаж Liebe и Dicke (1948, 1968) - помогает при патологических измененных участков соединительной ткани. Рекомендуется при заболеваниях внутренних органов, сосудов и суставов.
22. Прикладная кинезиология - основывается на том, что каждая точка отвечает на определенный орган. Растирание рефлекторных точек способно изменить функциональные возможности мышц.
23. "Рольфинг" доктора Иды П. Рольф - система мануальной терапии, при котором происходит глубокое воздействие на ткани организма с целью выработки коллагеновой основы.
24. “Эстон — Паттернинг" - предназначен для глубокого массажа межсоединительных тканей, направленных на снижение зажатости в мышцах.
25. "Хеллерверк" (1978) - суть этого массажа заключается в том, что здесь происходит не только глубокий массаж соединительной ткани, но и общение через диалог.
26. Периостальный массаж Vogler и Krauss (1953) - направлен на устранение изменений в костной ткани и улучшение состава органов.
27. Чампи массаж - это индийский массаж головы, направлен снимать стресс и напряжение особыми нежными массирующими движениями.
28. Массаж по Манакову - это ручной лимфодренаж, который делается для того, чтобы не было застоя лимфы в организме. Улучшает поток крови, энергетический обмен, моделирует фигуру.
29. Массаж по Кузнецову - интенсивный массаж, создан для лечения затяжного воспалительного процесса в бронхах.
30. Водный массаж - человек находится в ванной, похожей на джакузи, и после того, как он готов, начинается активная работа с кожей при помощи большого напора воды.
31. Гинекологический массаж - оздоровительный метод массажа, при котором улучшается работа внутренних женских органов.
32. Массаж ушной раковины - такой массаж избавляет от повышенного давления, плохого самочувствия, плохого зрения.
33. Испанский массаж - приятная процедура направлена на поддержание молодости и оказывает Лифтинговый моделирующий массаж и шелковый лимфодренажный массаж
34. Тибетский массаж - массаж тибетских монахов, направлен на улучшение состояние здоровья и излечению гастрита, инфарктов, сосудистых заболеваниях, неврологических нарушениях.
35. Тантрический массаж - направлен на слияние энергетики двух душ с помощью медитации.
36. Боди-массаж - это вид эротического массажа, при котором девушка делает массирующие движения своим телом
37. Массаж с использованием масел - всем известная процедура, когда в основу техники входит различное использование масел, благотворно влияющих на организм.

Вот и весь список всех видов массажей в мире которые мы могли найти для Вас, и после таких массажей, обещают, что ваше тело будет сиять от здоровья и свежести, вот только Вы уверены, что после слона сможете встать? Доверили ли бы массажисту поэкспериментировать с вами ножом? К любой процедуре нужно относиться очень внимательно и всегда помнить о том, что в каждом массаже существуют свои плюсы и минусы, показания и противопоказания, то что для одних будет спасением, Вам может только навредить каждый организм индивидуален. Выбирайте только те виды массажа, в которых Вы уверены. Только попав к настоящему специалисту, вы действительно можете доверять и быть спокойны, что ваше тело находится в надежных руках, ну или камнях, смотря какой массаж вы выберете.

title: Какие виды массажа бывают в мире: от классического до самых необычных и редких

description: Узнайте о всех видах массажа. которые существуют в мире. Необычные, древние, классические, восточные, европейские, русский - вы сможете увидеть большой список массажей и для чего они нужны.