

# Масажист Дмитро Смолін: “Вчитися масажу можна все життя. Спочатку – в колег, а потім – навчаючи інших. Бо коли ти навчаєш когось, то сам глибше розумієш свою професію”

Дмитро викладає масаж у рамках [навчальної програми “реабілітація і масаж” в Українському гуманітарному інституті](#).

**Розкажіть про свій шлях до опанування професії масажиста.**

Моє дитинство пройшло в Миколаєві. До двадцяти двох років займався східними єдиноборствами. Спорт, звісно ж, пов’язаний з травматизмом і великими фізичними навантаженнями. Тому тренери навчали нас прийомів масажу, аби ми могли самостійно полегшити наслідки своїх травм та больових уражень. То були прості прийоми: натискання, легкі масажні рухи, але я робив це дуже вправно і мої товариші часто зверталися по допомогу. Тоді масаж був, швидше, хобі – для себе і найближчого оточення.

У двадцять закінчив технікум за спеціальністю “Бухгалтерський облік”. Освіта дозволяла успішно займатися комерційною діяльністю, став працювати менеджером. Тоді ще не усвідомлював, що торгівля дуже далека від мого справжнього покликання. Кілька разів змінював місця роботи, бо постійно щось не влаштовувало. Хоча грошей не бракувало, однак, увесь час відчував якийсь дискомфорт. Це породжувало внутрішні конфлікти і спонукало до розвитку. Я почав звертатися за порадами до знайомого психолога і займатися йогою. Так тривало

ще якийсь час, доки, напередодні тридцятиріччя, напрям моїх інтересів почав суттєво змінюватися. Я переосмислював погляди на життя, стосунки з близькими людьми, ставлення до грошей. Цікавився релігією, відвідував церкви різних християнських течій. Зрештою, зараз маю друзів з різних конфесій: православних, лютеран, адвентистів тощо.

Так, от, щодо масажу. Я мав досить вільного часу, який витрачав на саморозвиток. І мені спало на думку, що варто це захоплення зробити додатковою професією. Тому записався на курси. Викладачка масажу помітила мої здібності і спитала, чи вчився до того. На її погляд, я вже мав би працювати, прийшовши лише за документом, щоб легалізуватися в професії. Її думка справила на мене неабияке враження. І це стало поштовхом розглянути масаж як основне призначення. Можливо, Господь дав мені саме такий талант? І я почав серйозно практикуватися на родичах і знайомих. У той час читав спеціальну літературу, переглядав відео та відвідував семінари з методик масажу.

Наступним кроком стало заочне навчання в Миколаївському Медико-природничому університеті. Там я отримав серйозне наукове підґрунтя для розвитку, адже то вже була спеціальна медична освіта. Вже на останньому курсі почав ставитися до цього, як до основної професії. Давав рекламу, працював вдома. Отримав кваліфікацію масажиста і реабілітолога. Після закінчення університетського навчання працював у масажних кабінетах, SPA-центрах, лазнях, реабілітаційних центрах. Їздив на семінари, розвивався.

Два роки тому вирішив, що хочу отримати освіту психолога. Навчаюся заочно у київському відділенні Міжрегіональної Академії управління персоналом. Зараз мені тридцять сім, за два роки матиму ще одну професію.

**Навіщо вам потрібні професійні знання з психології?**

У масажній практиці мене приваблює тілесно-орієнтована

психотерапія. Щоб бути ефективним, маю розумітися на психологічних аспектах особистості. Науково доведений факт: сімдесят відсотків хвороб мають психосоматичні причини. Річ у тім, що емоційний стрес фізично фіксується в тілі певними фізіологічними реакціями.

Наприклад, на роботі на вас накричав начальник. Ви нервуєте, не можете відреагувати природно – “бий або тікай”. Єдиною соціально дозволеною фізіологічною реакцією є “завмерти”. Відтак, в тілі утворюються спазми, воно фізично стискається. Це особливо легко спостерігається на дітях. Якщо на маленьку дитину накричати, вона навіть зовні стає меншою: втягує шию в плечі, опускає голову, згинає грудну клітину, підбирає таз. Усі дитячі психологічні травми, образи, страхи накопичуються в тілі у вигляді спазматичного блокування м'язів і фіксуються так роками, навіть в дорослому віці.

Завдання тілесно-орієнтованого психотерапевта або масажиста – якнайкраще розслабити тіло. Коли ми вивільняємо заблоковані ділянки м'язів, відбувається психотерапевтичний ефект. Тіло звільняється від емоційного напруження, в якому могло перебувати протягом дуже тривалого часу. Людина стає більш емоційно витривалою, стійкою до стресів, позбавляється образ, які, в буквальному сенсі, носила в собі.

**Припустимо, людина має п'ятдесят років. За пів століття вона накопичила чималенький негативний “багаж” із стресів, образ, зрад, втрати близьких. Скільки ж часу потрібно, щоб позбавити її всього цього?**

Звісно, цього не зробити за один раз. Та й “багаж” у кожного – різного обсягу. Зазвичай, спочатку потрібен двотижневий курс масажних процедур. Залежно від стану здоров'я, сеанси можуть проходити щодня або через день. Але цього не досить, слід періодично повертатися до фахівця і працювати над своїм тілом, звільнятися від проблем. Поступово, накопичені в тілі, “блоки” зникають, а разом з тим покращується самопочуття. Так відбувається, бо прискорюється обмін речовин, кров та лімфа

вільніше циркулюють, а отже і думати людина починає краще, вирішує свої проблеми, підвищує рівень життя.

Одного разу до мене на сеанс масажу прийшов хлопець у критичному психологічному стані: жити йому не хотілося, мав проблеми на роботі, а особисті стосунки – на межі розриву. До того ж, він звинувачував у своїх проблемах інших, висловлювався дуже агресивно і сам розумів, що близький до того, щоб скоїти щось дуже погане. Під час сеансу цей хлопець зміг, нарешті, розслабитися і заснув. Я зробив йому сеанс глибокого масажу, він добре виспався. Потім я, запитав, як він тепер дивиться на своє життя і стосунки. І ця людина раптово сказала, що сама винна в багатьох конфліктах через власну безкомпромісність. Тепер він розумів, що може в дечому поступитися принципами, щоб налагодити стосунки зі своєю коханою. То був результат роботи прийомами глибокого масажу, тілесно-орієнтованої практики.

Але все, насправді, не так просто. Це складні методи, зараз їх досліджую, навчаюся, хочу сертифікуватися. Психологія, як спеціальний предмет, тут посідає важливе місце.

### **Що таке “глибокий масаж”?**

Поступовий вплив на все глибші й глибші тканини тіла. Спочатку ми обережно гладимо ділянку шкіри. Потім виконуємо натискання, наступним етапом – розминаємо. Людина потроху розслаблюється, далі – впливаємо на м’язи, все глибше й глибше. Був кумедний випадок: прийшов пацієнт, заснув під час масажу і почав вголос розповідати мені свій сон. На щастя, снилися йому кавуни. Втім, здебільшого, люди просто спокійно сплять.

### **Чи траплялися серйозні медичні випадки? Приходили до Вас пацієнти в критичному стані, який був результат?**

Так, були. Є клієнтка, котра свого часу потрапила в дуже велику аварію. Мала кілька переломів, лікарі її ретельно збирали. Хребет, буквально, нашпигований залізяччям: шпиці, болти тощо. Як на те, вона працює на ринку, стоячи. Зрозуміло,

постійно відчуває біль. За таких умов мені довелося бути дуже уважним і обережним. Про жоден “глибокий” вплив не йшлося. Я провів шість сеансів точкового масажу. Це вивело жінку з важкого стану. Що правда, я порекомендував подальше санаторне лікування і вона погодилася. Там з нею працювали спеціалісти-реабілітологи. Але до мене вона періодично звертається, це дає їй можливість певний час жити і заробляти.

Я працював у Миколаєві зі спортсменами, каратистами. Було багато випадків травм ніг, розривів зв'язок, пошкодження суглобів. Це – професійний спорт, вони постійно виступали, змагалися. Отже, я мав прискорювати їхнє одужання. Часто, спочатку доводилося відправляти їх до лікаря-травматолога для ін'єкцій знеболювальних препаратів. Тільки потім можна було з ними займатися масажем, реабілітацією, “баночними” техніками тощо.

### **Які є протипоказання для масажу?**

Наприклад, при хребтових грижах слід бути дуже обережним. Людина має приходити на сеанс із готовими знімками. Як спеціаліст, я маю розуміти де саме є грижа, які її розмір, форма. Грамотний масажист не торкатиметься того місця натискаючи, глибокими та вібрувальними прийомами. Можна зовсім трошки масажувати, відвівши рідини з місця застою, щоб таким чином допомогти організмові зняти запалення в зоні грижі.

Але все це дуже індивідуально. Трапляються випадки, коли масаж є частиною лікування при грижах. Це стосується комплексного підходу, коли можуть бути призначені медикаментозні блокади, хвильова терапія тощо. Тоді працює група спеціалістів або – одна людина, котра є фахівцем у кількох суміжних напрямках. Але це потребує дуже великого досвіду і знань, тому частіше лікуванням займається група.

Є протипоказання при хворобах щитовидної залози. Вона пов'язана з обміном речовин, ендокринною та лімфатичною системами. Ці захворювання можуть супроводжуватися

температурою, запальними процесами, за яких масаж категорично заборонений. Спочатку лікують безпосередню причину хвороби, а вже потім можна використовувати масажні техніки, не інакше.

Також є протипоказання при хворобах серця. При гіпертонії. Я мав клієнта із верхнім тиском майже під двісті. Працювати з ним міг лише коли він сидів, зовсім трохи, злегка. Це також провокувало тимчасове підвищення тиску, але після кількох сеансів загальний стан організму покращився. З такими пацієнтами треба бути дуже обережним, головний принцип: не нашкодь. Попередньо йому провели діагностику, він мав рекомендації кардіолога.

Кваліфікований масажист завжди запитає про стан здоров'я підшлункової залози, нирок тощо. На ділянки тіла, котрі контактують із хворими органами не можна сильно натискати, щоб не спровокувати напади хвороби.

Існують також хронічні захворювання, наприклад – шкіри, при яких масаж робити складно, або – людина має алергію на олії. Тоді його виконують на суху шкіру чи застосовують легкі натискання тайського масажу через простирadlo.

У звичайних масажних салонах, зазвичай, застосовуються тільки легкі релаксуючі техніки, щоб не спричинити серйозного втручання в організм. Для такого масажу протипоказання мінімальні, однак, вони є.

**Іноді у різних Інтернет-виданнях доводиться читати, що через тілесно-орієнтовані та психологічні практики можна зупинити процес старіння і запустити його в зворотньому напрямку. Що скажете про таке?**

Вчені виділили особливий ген, котрий відповідає за процес старіння. Можливо, колись вони навчаться його блокувати. За попередніми підрахунками, людський організм міг би служити до трьох сотень років. Але він все одно не був би безсмертним. Колись ресурси, безумовно, вичерпаються. Масаж допомагає їх відновлювати: за рахунок прискорення обміну речовин. Вплив на

кровообіг та рух лімфи позитивно позначається на зовнішності. Ви будете виглядати молодшими за ровесників, які собою не займаються. Але не треба думати, що процес старіння можна запустити в зворотному напрямку. На жаль, ні.

**Я чула, що іноді виконується масаж внутрішніх органів.**

Так, є таке. Загалом, цей метод схожий на медичну пальпацію, коли лікар на дотик, за реакціями пацієнта, діагностує хворобу. А масаж внутрішніх органів відбувається завдяки тому, що ці натискання дещо глибші, ніж при діагностиці. Для цієї процедури теж є багато протипоказань, наприклад – камені в жовчному міхурі та протоках.

**А як щодо масажу шлунку?**

Доволі легко. Найпростіший варіант – класичний. Кладемо долоню на зону пупка і водимо нею, злегка натискаючи, за годинниковою стрілкою. Це покращує перистальтику кишкового тракту, виводить різні шлаки, екскременти тощо. Але, знов таки, є протипоказання при ерозійних процесах. Якщо підсилити кровообіг, може відкритися виразка. Тобто, принцип медицини номер один: “Не нашкодь!”, його завжди треба дотримуватися.

**Існують також екзотичні види масажу...**

Так, наприклад, масаж гуа-ша. Спеціальним шкребком, зробленим зі слонової кістки або окремих порід каменю, знімають тонесенький шар шкіри. Робиться це у строго визначеному напрямку, але то доволі травматичний вид масажу. Не кожному він підходить. Спина потім тривалий час заживає.

Ще дуже важливо, з якого матеріалу зроблено масажний інструмент. Одна річ доторкатися дерев'яним, а інша – кам'яним. Відчуття на шкірі будуть абсолютно різні.

Або, якщо ми робимо масаж бамбуковими паличками, то вони мають бути саме бамбукові, а не, скажімо, дубові. Бамбук – легкий інструмент. Якщо робити те саме дубовим, тіло перетвориться на

один суцільний синець. Але це – нонсенс.

Синці після професійного масажу не повинні з'являтися, навіть, якщо цей масаж – антицелюлітний.

Виняток становить масаж вакуумними банками. Його застосовують спортсменам, щоб спрямувати ресурси організму на відновлення певних ділянок тіла.

Є усілякі шаманські практики, які швидше нагадують театральну постановку. Втім, оскільки на них є попит, то є й пропозиція. Можливо, шкоди від них немає, але й користі не багато.

Екзотичних видів масажу існує безліч. Часто це просто шарлатанські практики, після яких людям доводиться звертатися за допомогою до лікарів. Я маю на увазі всіляких костоправів без спеціальної медичної освіти. Часто вони, без попереднього розігріву м'язів, вправляють хребет. Простукують молотком або кулаком ділянки спини через власну долоню. Наслідки можуть бути дуже серйозні.

Масажиста треба обирати прискіпливо та обачно, щоб потім не шкодувати про заподіяну шкоду здоров'ю.

### **Чи правда, що існує понад сто видів масажу?**

Технік багато, але я не знаю нікого, хто б використовував цілу сотню. На скільки мені відомо, є двадцять три основні школи масажу. Решта – комбінації цих шкіл.

### **І як це все можна запам'ятати?**

Зазвичай, ми вивчаємо техніки, а використовуємо з них окремі прийоми, які вважаємо ефективними. Кожен орієнтується на свою спеціалізацію. Якщо ти працюєш із спортсменами, то береш у свою "скарбничку" те, чим відновлюєш їхній фізичний стан. Такий спеціаліст не морочиться з роботою через енергетичні канали. А хтось, навпаки, не застосовує класичні прийоми, орієнтується на східні системи: тайську, в'єтнамську, китайську, японську.



## Між цими східними системами є різниця? Яка?

Відмінності є, але не великі. Спільне між ними те, що всі вони ґрунтуються на енергетичній системі людини.

Втім, на сьогодні цей термін не має якоїсь серйозної науково-доказової бази. Східна медицина ще дуже мало вивчена західними методами. Кілька місяців тому я читав про спілкування Далай-Лами із вченими-нейробіологами і спеціалістами з квантової фізики. Коли вони популярно пояснювали йому сучасні наукові концепції, то Далай-Лама говорив, що про те саме йдеться в священних тибетських книгах.

Сьогодні ми можемо стверджувати ефективність давніх східних технік масажу, бо люди мають результат. Як саме це діє фізично і чому воно діє, залишається питанням для сучасних науковців. Наука базується на дослідженнях, результати яких мають бути доведені. Треба створювати різні піддослідні та контрольні групи, існує ще ціла низка різних умов. Наразі, такі експерименти провести надзвичайно складно.

Згідно концепції східної медицини, енергетична система людини є так само реальною, як кровоносна, нервова, лімфатична, м'язова, кісткова. Її неможливо помацати чи побачити очима, але вона існує, впливає на духовний і душевний стан людини.

Рух у енергетичній системі ми відчуваємо як прилив або нестачу сил, як тепло. Ця система, умовно, складається з "меридіанів" та точок на тілі людини. Дуже віддалено ми можемо порівняти енергетичну систему з кровоносною: є канали, резервуари тощо.

Представники східної медицини, шляхом спостережень та експериментів, протягом багатьох тисячоліть робили висновки про те, яка точка на що впливає. На долонях, стопах та вухах є точки-проекції всіх внутрішніх органів. Відповідно, впливаючи масажем на ці точки, ми впливаємо і на самі органи. І це вже підтверджено сучасними дослідженнями.

Якщо ж говорити про відмінності в системах, тайська пропонує

впливати натисканнями вздовж основних енергетичних меридіанів, китайська – дуже точно і локально, на окремих ділянках, із специфічною періодичністю. Японська теж має свої особливості, які неспеціалісту пояснити складно. Японці та китайці широко використовують голкотерапію.

**Ви теж цим займаєтеся?**

Ще ні. Можливо, колись буду опановувати цей напрям, але навчатися треба у хороших майстрів. На пострадянському просторі їх одиниці.

**Ви постійно десь навчаєтеся: на семінарах, тренінгах?**

Авжеж, це “дорога на все життя”. Річ у тім, що в сферах, котрі я собі обрав – масаж і психологія – навчатися треба постійно. Доводиться вивчати нові техніки масажу, перебирати прийоми інших фахівців.

Цієї справи можна вчитися дуже довго, спочатку – в колег, а потім – навчаючи інших. Бо коли ти навчаєш когось, то сам глибше розумієш свою професію.

**В такому разі, розкажіть про свій викладацький досвід в Українському гуманітарному інституті.**

Мене порекомендувала колега Олена Білоусова, котра давно і успішно викладає масаж. Вона – практик, співпрацює з кількома навчальними закладами, її цінують та дослухаються. Кілька місяців тому вона повідомила, що Українському гуманітарному інституту тимчасово потрібен спеціаліст з масажу, котрий має практичний досвід. За навчальною програмою, студентам дали багато теорії з масажу, анатомії тощо. Потребували когось, хто міг би теоретичні знання наочно продемонструвати. Група чоловіча, відповідно, шукали чоловіка-викладача.

Олена запитала чи хотів би я поділитися знаннями з іншими. Було цікаво, я погодився. Далі мала місце попередня телефонна розмова із керівником навчального відділу Українського

гуманітарного інституту Валентиною Куриляк. У підсумку, мене запросили приїхати до інституту. На той час я працював неподалік Києва, у наркологічному центрі “Свобода”, тому з радістю вирушив до міста Буча в Український гуманітарний інститут.

Насамперед, мене вразило місце і як там все прекрасно обладнано. Сам інститут створено за західним зразком. Це щось на кшталт академічного містечка, з навчальними корпусами, гуртожитками, зонами відпочинку та спортивними майданчиками. Скрізь дуже чисто, навколо – парк. Усе зроблено з душею, як то кажуть, “для людей”.

І люди, котрі там навчаються та працюють – унікальні. Надзвичайно високий рівень культури. Спілкуються між собою на інтелектуальні теми та займаються спортом.

Першого дня я вийшов увечері прогулятися і оглянути територію. Вразила загальна піднесена атмосфера. На одній із лавок сиділи дівчата й задушевно співали. Відчувалося, що роблять це професійно і їм подобається. Було вже запізно, навчання давно скінчилися, але з однієї аудиторії у парк долинала музика: якась дівчина самовіддано і експресивно грала на роялі.

Більшість студентів – адвентисти. На території закладу ніхто не палить цигарок, не вживає спиртного чи наркотиків. Загалом, дуже позитивні та приємні люди, котрі добре зустріли, допомогли зорієнтуватися. Здивувало, що вони не вживають кави, чорного чаю та м'яса, але їм то не заважає радіти життю. Ці кілька днів, котрі я там провів, були цікавою сторінкою в моєму пізнанні світу.

Щодо організації навчального процесу, все було просто ідеально. Я був приголомшений. У класі приготували абсолютно все необхідне обладнання та засоби. Набори масел. Навіть банку з медом для медового масажу.

Студентських груп було дві. Перша складалася з абсолютних новачків, котрі щойно отримали теоретичну базу, але не мали

справи з людським тілом. Ми опрацьовували ази: показував підходи до клієнта, з чого починати роботу, як виконувати нескладні мануальні техніки.

У другу групу зібрали практикуючих масажистів, котрі вже мають певний досвід, але приїхали підвищити кваліфікацію. Я спершу хвилювався: як то буде, чи сприймуть вони мене належно... Але всі були дуже зацікавлені в роботі. Їм показував глибокі техніки, пояснював нюанси, відкривав секрети з власного досвіду. Ми працювали допізна, одного разу не помітили, що затрималися в аудиторії довше, ніж мали б, на цілих півтори години. Довелося терміново йти по своїх кімнатах і вкладатися спати, бо наступного дня вранці починалися заняття.

Я дуже хотів би продовження цього досвіду в наступному семестрі, але це залежатиме від письмових відгуків моїх студентів. В Українському гуманітарному інституті є цікава система оцінки роботи. Студенти заповнюють анкети, в яких діляться враженнями від занять.

**Я так зрозуміла, що навчання є Вашим способом життя. Яку масажну дисципліну почнете освоювати наступною?**

Можливо, тейпування. Тейпи – спеціальні клейкі стрічки, що розтягуються. Їх використовують у якості додатку до масажу, ліплять на проблемні зони. Наприклад, на місця розтяжок на шкірі, на травмовані ділянки м'язів. Тейпи застосовують, замість еластичних бинтів і биндажу, більшість спортсменів. Це – дуже сучасно.

**Запитання – Вікторія Березка**