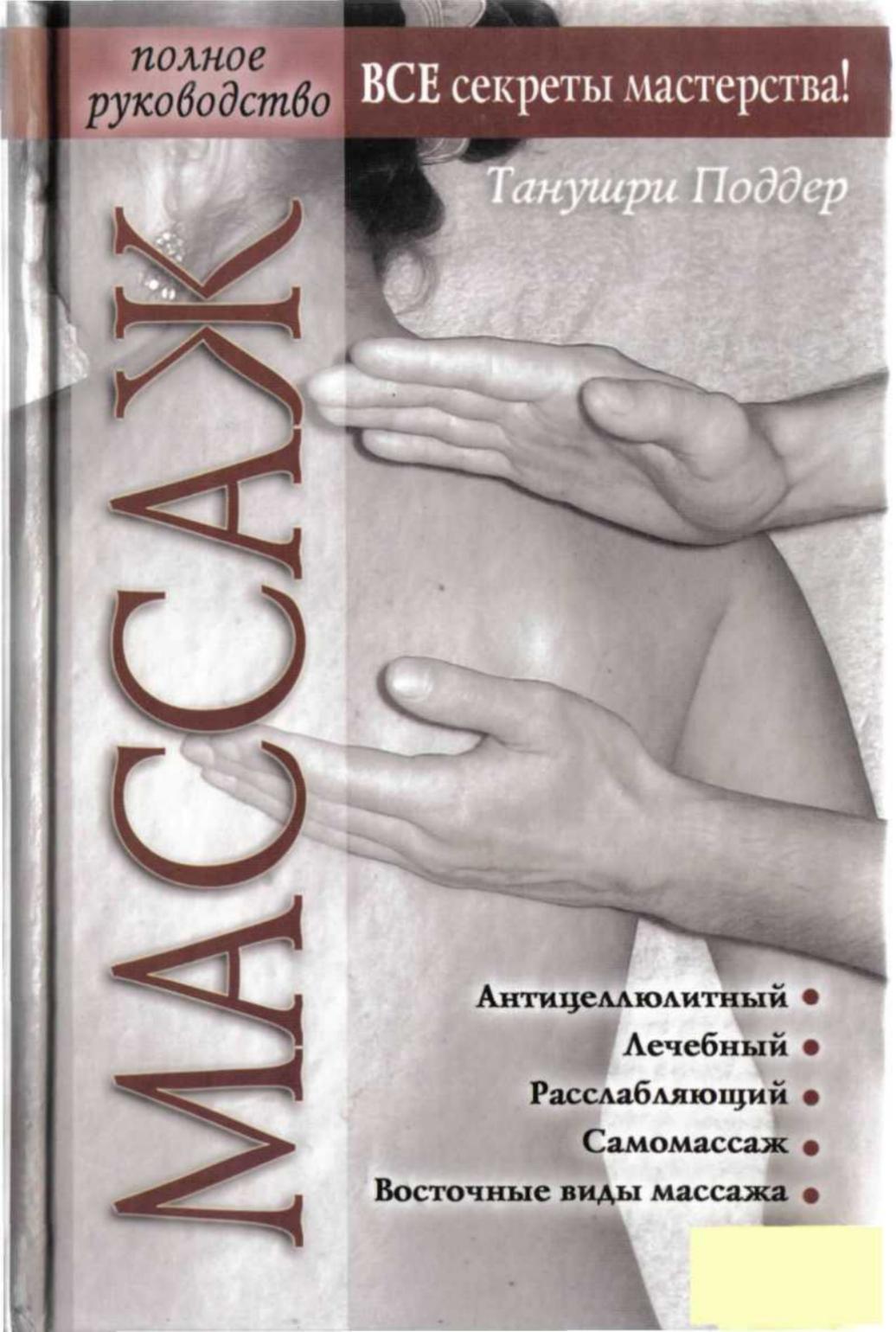


*полное  
руководство*

**ВСЕ секреты мастерства!**

*Тануири Поддер*

# МАССАЖ



**Антицеллюлитный ●**

**Лечебный ●**

**Расслабляющий ●**

**Самомассаж ●**

**Восточные виды массажа ●**

Танушри Поддер

# **МАССАЖ**

**Полное руководство**

## Посвящение

*Эта книга посвящается всем специалистам по искусству массажа. Это они принесли неопишное удовольствие, облегчение и здоровье тысячам людей по всему миру.*

*В детстве моя мать делала мне чудесный массаж; после рождения моих детей я вернула себе форму благодаря массажу, который делала мне Радха — мастер массажа. Когда мне было за сорок, мои усталые ноги оживали под нежным массажем Васантхи.*

*В сумасшедшем мире стресса и усталости эти люди принесли в мою жизнь бесценное счастье своими мастерскими прикосновениями.*

## Благодарности

Многие сведения об аюрведическом массаже были предоставлены людьми, непосредственно занимающимися этим видом терапии. Я в долгу перед матерью и тетей, которые научили меня методике «младенческого массажа».

Кроме того, я благодарна Васантхе, моей верной Пятнице, которая часами делала мне «массаж головы» и «массаж тела», сдабривая его ценнейшими советами о секретах своего ремесла.

Я хотела бы также поблагодарить Ивонну, которая первой просветила меня относительно тонкостей «рефлексологии».

Огромное спасибо моему стойкому мужу и дочерям. Каждая книга для меня — настоящая пытка, потому что сопряжена с невероятным напряжением и кропотливой работой и лишает семью должного внимания с моей стороны. Я не смогла бы написать ни одной книги, если бы не безмерная поддержка и содействие моих близких.

## Вступление

Задолго до того, как страны Запада осознали волшебную силу массажа, восточные страны с присущей им мудростью всю использовали его. Каждый индеец знает о том, как эффективен массаж для снятия напряжения и избавления от болей и недомоганий.

В Индии человек сталкивается с массажной терапией непосредственно после рождения и не расстаётся с ней до глубокой старости. В давние времена богачи содержали специальный штат слуг, которые знали все об искусстве массажа. Когда женщина рожала, старухи, сведущие в искусстве послеродового массажа, помогали ей вернуть упругость мышц и таким образом войти в форму. Младенцам делали специальный массаж, способствующий здоровому росту, спокойному сну и укреплению тела и при этом дающий им ощущение безопасности и любви, — таким образом улучшалось не только физическое, но и эмоциональное самочувствие.

Наши предки знали, что уставшим мышцам ног можно вернуть силу посредством нежного массажа. Им было известно и о целительных свойствах массажа головы с использованием охлаждающего отвара из листьев брахми или бхрингараджа и кокосового масла. В большинстве индийских домов еженедельно совершали массаж тела и головы с применением масел. Это было нечто сродни ритуалу, который надлежало исполнять обязательно каждое воскресенье.

Специалисты по массажу черепа и тела назывались «чампи» и «малиш». Они умели расслаблять натяну-

тые мышцы в области шеи и плеч, облегчать спазмы и лечить незначительные растяжения мышц. Эти мастера пользовались огромной популярностью и неплохо зарабатывали.

Однако со временем это ремесло пришло в упадок, и специалисты остались лишь в небольших поселках и деревнях. Западнические влияния нанесли удар по древним традициям укрепляющего массажа. Самое удивительное то, что искусство массажа начало исчезать как раз тогда, когда спрос на него необычайно возрос. Современный образ жизни, с его спешкой и бесчисленными поводами для стресса, связан с необходимостью в методиках снятия напряжения, когда в полной мере можно воспользоваться всеми преимуществами массажа. Однако в современной урбанизированной среде истинных специалистов по массажу осталось мало, и у нынешнего поколения слово «массаж» ассоциируется разве что с детскими воспоминаниями о нежном массаже, который делала мама или бабушка.

Есть и еще один фактор, отвративший людей от «концепции массажа». В больших городах появились сомнительные массажные салоны, скомпрометировавшие это искусство в глазах многих людей. Массаж вдруг оброс сексуальным подтекстом, и в приличных кругах перестали упоминать даже само это слово. Разнузданные сексуальные услуги под видом массажа нанесли непоправимый ущерб высокоэффективной терапии. Слово «массаж» обрело подозрительное звучание.

Кроме того, в наше время матери торопятся на работу, и у них нет возможности делать младенцам массаж, а уж на здоровую традицию еженедельного

массажа тела и головы времени не остается. В результате — издерганные нервы и плохое настроение у всех домочадцев.

Лишь в последнее время люди заново открыли для себя волшебную силу этой эффективной терапии. Как и в случае с большинством восточных традиций, мы узнаём о ее ценности благодаря тому, что ею заинтересовались на Западе. Да, «массажная терапия» не стала исключением! Население Индии начинает осознавать волшебство этой терапии и проявлять к ней интерес. Как и во всех прочих сферах жизни, мы по кругу возвращаемся к мудрым древним приемам, некогда распространенным по всему индийскому субконтиненту. Терапевтические приемы, основанные на традиционных целительных методиках, снова приобретают популярность, а мнение медицинского сообщества меняется: теперь врачи для достижения лучших результатов объединяют традиционные приемы с нетрадиционными.

Я с удивлением узнала, что предприимчивые западные бизнесмены проводят образовательные курсы по «младенческому массажу» и «индийскому массажу головы». Различные институты выдают дипломы по этим дисциплинам и зарабатывают кучу денег, пользуясь модой на искусство массажа. Открылось множество оздоровительных салонов, где «индийский массаж головы» является главной приманкой. Поразительно, что мы все это забыли!

На курсах в Випассане я познакомилась с француженкой по имени Ивонна, которая была специалисткой по рефлексологии. За несколько недель она обучила меня тонкостям этой терапии и открыла мне глаза на ее волшебные свойства. Я поняла, что суще-

ствуется прочная связь между древней массажной терапией и другими методиками — такими как шиатцу, рефлексология, ароматерапия и остеопатия.

Действенность этих терапий просто ошеломляет. Каждому следует обратиться к ним, прежде чем использовать современные лекарства. При этом они довольно просты, им легко обучиться — требуется лишь немного настойчивости и терпения.

Эта книга заново откроет вам силу и эффективность массажа и покажет путь к мирной и здоровой жизни. Массаж прост, лишен побочных действий, бесплатен и действенен. Чего еще можно пожелать?

*Танушири Поддер*

## Глава 1

# Введение. Происхождение массажа

Слово «массаж» происходит от арабского «масс», что значит «мягко нажимать». Массаж как целостное лечение означает исцеление всего человека — тела, души и духа. Исследователи полагают, что массаж использовался за сотни лет до рождения Христа. Он упоминается в древних греческих, египетских, индийских и китайских медицинских трактатах: в XVIII веке до н. э. — у Гомера в «Одиссее», в IV веке до н. э. — у Гиппократов, а врачеватель Гален (150 г. н. э.) использовал массаж для лечения и профилактики заболеваний. В египетских храмах массаж изучали вместе с фитотерапией.

Кроме того, на протяжении всей истории человечества массаж использовали для расслабления и в косметических целях. Римляне наслаждались массажем с ароматическими маслами; сохранились легенды о массажных салонах и банях, где отдыхали римские аристократы и императоры. Купание было возведено в ранг роскошной привилегии. После падения Римской империи западный мир стал более пуританским, и телесные неги начали считать грехом. Сама

мысль о том, чтобы рассматривать тело как нечто прекрасное и потакать его капризам, почиталась нечестивой. В результате массаж как способ расслабиться и как медицинский прием был подвергнут остракизму, что продолжалось несколько веков. Только в конце XVIII века, когда весь мир захлестнула волна либерализма, люди снова вспомнили о массаже.

Действенность массажа основана на силе и магии прикосновений. Прикосновение — мощнейший инструмент. Оно исцеляет, успокаивает и приносит теплое чувство безопасности, которое охватывает и массажиста, и его клиента, создавая между ними дивную связь. Тепло, которым пронизаны прикосновения и общение между людьми, само по себе является сильнейшей терапией. Вспомните, как вы бросались в мамины объятия, ударившись или поранившись. Иногда ей стоило лишь нежно прикоснуться к больному месту, и вы ощущали магическое действие. Это прикосновение снимало боль и обиду; оно приносило облегчение, которое не может дать ни одно лекарство в мире. Это и была та самая терапия прикосновений.

Прикосновение — изначальная и основная инстинктивная потребность всех живых существ. Человек, животное, растение — все живое откликается на стимулирующие прикосновения. Даже растения вырастают более высокими и здоровыми, если дотрагиваться до них и ставить им музыку. Даже самых жестоких животных можно укротить нежной силой прикосновений. Это насущная потребность, о которой, к сожалению, забывают во многих современных обществах. Растущая популярность таких видов терапии, как массаж, рейки, рефлексология и т. д., свидетельствует об эффективности прикосновений. В последние тридцать лет исследователи начали интересоваться

терапевтическим воздействием прикосновений и установили, что регулярные физические контакты не просто понижают уровень тревоги и улучшают качество жизни, но и оказывают благотворное влияние на физиологические процессы — начиная от понижения кровяного давления и даже облегчения артериосклероза и заканчивая укреплением мозговых клеток и препятствованием потере памяти в пожилом возрасте. Костно-мышечные нарушения эффективнее излечиваются мануальной или другой физической терапией, а болевая устойчивость повышается благодаря осязательной терапии.

Массаж — это не что иное, как техническое использование прикосновений. Его действие основано на перепадах давления и прикосновениях. Он способен принести огромную пользу людям, особенно тем, кто страдает от нарушений, связанных со стрессом и напряжением, постоянно осложняющими нашу жизнь.

Помимо терапевтической пользы, массаж доставляет истинное удовольствие как массажисту, так и массируемому. Он действует намного лучше, чем просто слова, улучшая отношения между партнерами, придавая общению покой и нежность. Массаж — самый быстрый способ повлиять на другого человека, взбодрить и расслабить его, облегчить боль, воздействовать на нашу способность строить отношения и даже перебороть болезнь. Его эмоциональное воздействие настолько сильно, что помогает справиться с большинством физических недугов.

Никто не знает, где и как возник массаж. Вероятно, это произошло еще на заре человечества, ведь прикосновение — инстинктивная реакция на раздражение, боль и бессилие. Мы как вид можем существовать

без многого, но не без осязания. С помощью физического контакта люди проявляют любовь и симпатию, успокаивают и ободряют друг друга. Это общий для людей и животных инстинктивный способ сближения. Мать гладит младенца, чтобы успокоить его, взрослый прибегает к нежному массажу для снятия усталости и стресса — такая терапия существует с тех пор, как на Земле появились первые люди. Как средству для снятия стресса ему нет равных, и на протяжении истории массаж в той или иной форме использовался во всех культурах.

Массаж как терапия возник из главного инстинкта — прикоснуться и ощущать прикосновения. Но как продуманная терапия он, судя по всему, появился в Китае более 5000 лет назад, из той же традиции, что акупунктура и даосизм. Письменные упоминания о массаже — или натирании, как его тогда называли, — встречаются в древнейших китайских трактатах по медицине, рекомендующих потирать конечности для «защиты от холода, податливости органов и предупреждения мелких недугов». В индийских аюрведических писаниях, насчитывающих почти 4000 лет, также рекомендуется тереть и массировать тело для поддержания здоровья и избавления от болезней. С тех времен и берет начало традиция использования массажа. Большинство индийских матерей учатся массировать новорожденных.

В Древней Греции растирание конечностей, или «анатрипсис», было распространенным методом лечения усталости, болезней, спортивных и военных травм. Гиппократ, «отец» медицины, в V веке до н. э. писал, что врач должен быть «опытен во многом, но главное — в растирании», и предписывал в качестве

здорового образа жизни ежедневные ароматические ванны и массаж с маслами.

Римляне приняли массаж с энтузиазмом, сделав его обязательной частью банного отдыха наряду с горячими и холодными ваннами. Купальные ритуалы составляли для них важную часть жизни, в которой участвовали почти все. Один из самых известных римских врачей, Гален, во II веке н. э. написал несколько книг о массаже, упражнениях и здоровье, где классифицировал различные поглаживания для исцеления разных болезней. В Римской империи хороший массажист всегда пользовался уважением и занимал высокое общественное положение.

Массажи сохранили популярность среди европейцев и после падения Рима, хотя замечательные римские бани и массажные салоны пришли в упадок. Однако по мере роста пуританского христианства телесные потребности стали считаться греховными, и о массаже практически забыли.

В эпоху Ренессанса, когда классическая медицина и философия вновь возродились и приобрели популярность, массаж был возрожден и завоевал немало сторонников. Хотя это возрождение было медленным и осторожным, тогдашняя элита с интересом экспериментировала с разными формами массажа.

И только в XVI веке один французский врач, Амбруаз Паре, проявил интерес к массажу с анатомической и физиологической точек зрения. Паре был личным врачом как минимум четырех французских королей и в своей практике часто прибегал к массажу. Продолжали ценить массаж и в других культурах: капитан Кук в своих дневниках писал, как на Таити несколько женщин излечили его от седалищных болей, помассировав с ног до головы.

В начале XIX века швед Пер Хенрик Линг разработал методику массажа и гимнастики, известную как шведский массаж, которая по сей день лежит в основе массажных приемов. Шведский гимнаст Линг, ставший терапевтом, считается отцом терапевтического массажа. С того времени возникло множество школ массажа, и новые методы продолжают разрабатываться и развиваться по сей день.

Следующим после Линга популяризатором массажной терапии стал американский терапевт Джордж Даунинг, опубликовавший в 1970-х годах «Книгу массажа». Он сформулировал идею массажа как целостной терапии, учитывающей все грани человека — физическую, душевную и эмоциональную. В своей системе Даунинг также использовал приемы и методы двух известных массажных терапий — рефлексологии и шиацу.

Последний толчок в развитии массажа приходится на 1960-е и 1970-е годы, особенно в США, где центры личностного роста — в особенности Институт Иссалена — включили массаж в целостный подход, направленный на высвобождение подавленных эмоций и достижение общего здоровья и равновесия, а не просто на расслабление уставших мышц или снятие боли в суставах.

Эта потрясающая терапия прошла большой путь от древних времен до наших дней. О нынешней популярности массажа свидетельствует хотя бы тот факт, что его широко используют в косметических клиниках, спорте и больницах. К нему все чаще прибегают в дополнение к привычным медицинским процедурам для лечения стрессовых нарушений, восстановления после операций на сердце и разрешения массы физических и эмоциональных проблем.

## История массажной терапии. Общая хронология

Нижеприведенные сведения взяты из многих источников — в основном из учебников по массажу, книг о массаже и руководств по массажным школам. Многие источники противоречат друг другу, и зачастую даты можно считать лишь приблизительными.

**3000 г. до н. э.:** Обнаружена книга «Кунг-фу» китайца Дао-цзы. Это самый древний из известных трактатов о массаже. В XVIII веке он был переведен на французский.

**2000 г. до н. э.:** Первые упоминания о массаже.

**1800 г. до н. э.:** Обнаружены древние писания — Аюрведы. В них говорится об Искусстве Жизни и описываются приемы массажа. В Индии упор делался на чувственные аспекты массажа.

**776 г. до н. э., Олимпийские игры:** Спортсмены, участвовавшие в Играх, применяли массаж перед выступлениями.

**500 г. до н. э., Геродик:** прописывал лечебную гимнастику. Считается основателем современной гимнастики.

**460—380 гг. до н. э.:** Гиппократ, ученик Геродика, использовал прием «Трение» для лечения растяжений и вывихов (по-гречески — «анатриписис»). Он полагал, что заболевание возникает вследствие естественных причин и что тело способно исцеляться самостоятельно. Гиппократ также написал этический кодекс, ставший впоследствии клятвой Гиппократа.

**100—44 гг. до н. э., римляне:** Юлий Цезарь с помощью массажной терапии избавлялся от невралгии и эпилептических припадков. Считается, что он ежедневно применял пощипывание.

**130—201 г. н. э., Гален:** родом из Греции. Был врачом при гладиаторской школе, где гладиаторов растирали перед боем. Он написал книгу о мануальной медицине.

**25—50 г. н. э.:** Авл Корнелий Цельс, римский врач, написал трактат «О медицине», состоявший из восьми учебников и множества сведений о массаже.

228—337 г. н. э.: Римский император Константин запретил бани и гимнастические залы, поскольку считал, что они способствуют половой распущенности.

**589—617 г. н. э.:** Во времена династии Суй массаж был уже известен и использовался в терапевтических целях.

**980—1037 г. н. э.:** Авиценна, персидский медик, написал «Канон медицины».

**1300—1368 гг.:** Ги де Шольяк написал книгу о хирургии, где говорится, что массаж — смежная с хирургией область.

**1517—1590 гг.:** Амбруаз Паре, французский брадобрей-хирург, популяризовал использование массажа.

**1564—1626 гг.:** Лорд Френсис Бэкон отметил, что массаж приносит пользу — например улучшает кровообращение.

**1660—1742 гг.:** В Пруссии Фридрих Гофман, личный врач прусского короля, порекомендовал королевскому двору растирание и гимнастику.

**1742—1823 гг.:** Английский хирург Джон Гроувнор практиковал мануальное исцеление.

1776—1839 гг.: Пер Хенрик Линг, фехтовальщик и гимнаст, научился массажу после того, как излечил себя от ревматизма руки. Он разработал систему лечебной гимнастики.

**1813 г.:** Пер Хенрик Линг основал Центральный королевский институт гимнастики в Стокгольме (Швеция). Ученики продолжили его дело после его смерти.

**1837 г.:** Ученик Линга М. Лерон привез методику лечения движениями в Санкт-Петербург (Россия).

**1839—1909 гг.:** Голландец Иоганн Метцгер познакомил научные круги с лечебным массажем. Он ввел в обращение такие термины, как поколачивание, разминание и постукивание.

**1856 г.:** Матиас Рот, английский врач, обучил Чарльза Фейетта Тейлора и Джорджа Генри Тейлора основам массажной терапии, и они познакомили с искусством массажа США.

**1852—1943 гг.:** Джон Гарви Келлог применял массаж и гидротерапию. Он издавал журнал под названием «Доброе здравие».

**1879 г.:** Дуглас Грэм описал методику ломи-ломи и написал историю массажа. Возможно, он первым в США начал применять массаж.

**1880 г.:** Мэри Патнам Джакоби и Виктория А. Уайт, американские врачи и профессора, исследовали пользу массажа и пузырей со льдом для лечения анемии.

**1884 г.:** Французский врач профессор Шарко, учитель Зигмунда Фрейда, полагал, что французским докторам следует чаще применять массаж в лечении больных.

**1894 г.:** В Британии было основано Общество тренированных массажистов. В нем начали изучать массаж, а также преподавать отдельные приемы, способствуя официальному признанию этой школы.

**1895 г.:** Зигмунд Фрейд применял массажную терапию для лечения истерии. Он исследовал также при-

роду истерии и заявил, что переживания, которых мы избежали в своей жизни, останутся скрытыми в теле или подсознании.

**1899 г.:** Сэр Уильям Беннетт открыл массажное отделение в больнице Св. Георгия в Лондоне.

**1900 г.:** Альберт Гоффа написал книгу «Техника массажа».

**1907 г.:** Эдгар Фердинанд Сириаке использовал систему шведского лечения Линга и механотерапию.

**1913 г.:** Доктор Уильям Фитцджеральд заново открыл рефлексологию и назвал ее рефлекторной терапией.

**1917 г.:** Джеймс Меннелл из лондонской больницы Св. Фомы практиковал физическое лечение движениями, манипуляциями и массажем.

**Первая мировая война:** Шведский массаж использовался для реабилитации раненых солдат.

**1929 г.:** Элизабет Дике, немецкий физиотерапевт, изобрела «Bindgewebssmassage», или массаж соединительных тканей. В своей практике она использовала точки рефлекса.

**1930-е гг.:** Во многих больницах появилась штатная должность физиотерапевта, делающего массаж пациентам.

**1930 г.:** Стэнли Лейф изобрел нейромышечную терапию.

**1932 г.:** Датский физиолог Эмиль Водер изобрел мануальный лимфодренаж.

**1934 г.:** Вильгельм Райх, австрийский психоаналитик и ученик Фрейда, применял соматические приемы для растворения мышечной брони. Он также пытался исцелять невроз снятием мышечного напря-

жения с помощью дыхания, движений и физических манипуляций.

Научное сообщество пришло в ярость при мысли об использовании физического контакта. За свои изыскания он был отправлен в тюрьму, где и умер. Биоэнергетика, изобретенная Александром Лоуэном, основана на трудах Райха.

**1940 г.:** Британский остеопат Джеймс Сириаке, сын Эдгара Фердинанда Сириака, «изобрел» глубокое поперечное трение.

**1943 г.:** Была основана Чикагская американская ассоциация массажистов и массажисток (АММ). Позднее ее переименовали в Американскую ассоциацию массажной терапии.

**1949 г.:** «Закон о регистрации массажа» был составлен АММ.

**1944 г.:** Гарольд Стормс изобрел метод Стормса для фиброзных узлов.

**1950-е гг.:** Фрэнсис Таппан и Гертруда Берд написали книги и статьи о методиках массажа.

**1952 г.:** Дженет Трэвел исследовала курковые зоны.

**1956 г.:** Маргарет Нотт и Дороти Вэсс написали книгу «Проприорецепторное нейромышечное облегчение».

**1960 г.:** Альберт Баумгартнер применил массаж в легкой атлетике.

**1960-е гг.:** Иссален стал первым центром, где исследовался потенциал массажной терапии в применении к людям. Это привело к заметным успехам в области массажной терапии и смежных отраслях; Ида Рольф (создательница рольфинга) проводила там свои первые тренировки. Дин Джуан работала там, а Берни Гюнтер обучал студентов практике массажа.

1966 г.: Реймонд Ниммо написал книгу «Рецепторно-тонусный метод», основанную на его работе с «вредоносными точками».

1972 г.: Моше Фельденкрайс пишет «Сознание через движение», продолжение своей книги 1949 года «Тело и взрослое поведение». Он изучает тонкости сенсорного сознания и двигательного переобучения, в чем-то повторяя работы Ф. М. Александра.

1981 г.: Лорен Берри, инженер-механик и физиотерапевт, написал книгу о своих методах воздействия на суставы «Метод Берри, том I».

1981 г.: Лоуренс Г. Джонс обнаруживает мягкие точки и разрабатывает «метод перекося сустава» для точечного воздействия.

1983 г.: Дженет Трэвел пишет книгу в соавторстве с Дэвидом Саймонсом. Она называется «Миофасциальная боль и дисфункция: Руководство по курковым зонам: Тома I и II».

## Что такое массажная терапия?

Разница между массажем и массажной терапией несущественна. Когда неспециалист с помощью прикосновений, надавливаний и растираний вызывает у человека ощущения легкости и удовольствия, говорят, что он делает массаж. А когда те же самые действия производятся по науке, с учетом размещения мышц, точек напряжения и прочих анатомических деталей, мы называем это массажной терапией.

Массаж может делать кто угодно, в любом месте и при любых обстоятельствах. Вовсе необязательно знать все тонкости человеческой анатомии, чтобы заниматься массажем. Но для массажной терапии

необходимы глубокие познания из области строения и организма человека. Это более профессиональный и продвинутый вид обычного массажа (который основывается скорее на интуиции, чем на технике).

Массажная терапия — это система воздействий на мягкие ткани с целью их нормализации. Практики пользуются разнообразными физическими методами — такими, как оказание постоянного или переменного давления, зажатие, стимулирование мышечных движений. Терапевты пользуются в основном руками, но иногда прибегают и к помощи предплечий, локтей или ног.

Основная цель массажной терапии — помочь телу исцелиться, а также улучшить здоровье и самочувствие человека. Прикосновение — главная составляющая массажной терапии, сочетающая в себе науку и искусство. Терапевты изучают конкретные приемы массажа, а потом с помощью собственного чувства осязания определяют силу давления, необходимую для каждого человека, выявляют зоны напряжения и прочие осложнения в мягких тканях. Кроме того, прикосновение дает ощущение заботы — важнейший компонент исцеления.

Когда мышцы перетружены, в них могут накопиться отходы (например, молочная кислота), что приводит к болезненным ощущениям, тугоподвижности и даже мышечным спазмам. Массаж улучшает кровообращение, увеличивая тем самым кровоток, который насыщает ткани организма свежим кислородом. Это может способствовать удалению отходов, ускорить исцеление после травмы и выздоровление после болезни.

Терапевтический массаж можно использовать для поднятия настроения и повышения самооценки,

а его благотворное воздействие на сердечно-сосудистую и иммунную системы пойдет на пользу кровяному давлению, кровообращению, мышечному тону, пищеварению и кожному тону. Его используют во многих системах здравоохранения, а различные массажные приемы составляют важную часть различных дополнительных терапий.

Большинство терапевтов (особенно те, кто практикует целостный подход) полагают, что регулярный массаж тела снимает эмоциональное напряжение и улучшает физическое здоровье, постепенно возвращая равновесие всему организму. Массаж лежит в основе таких направлений, как ароматерапия, шиацу и физиотерапия, а также играет важную роль в китайской и аюрведической медицине. Массаж — это в первую очередь прикосновение, а прикосновение само по себе обладает целительными свойствами, хотя причины этого лежат за пределами нашего понимания.

### КАК ЭТО ДЕЙСТВУЕТ?

Существует много видов массажа; одни направлены на точки рефлекса (шиацу, рефлексология и китайский массаж), другие — на исцеление конкретных недугов: например, лечебный массаж используется во время спортивных травм и растяжения мышц, а мануальный лимфодренаж (МЛД) применяется для стимуляции лимфатической системы.

Терапевтические массажи можно делать практически везде — начиная от пятнадцатиминутного массажа плеч и спины человеку, сидящему на стуле, и заканчивая часовым массажем с головы до ног на специальном массажном столе.

Доказано, что основные приемы массажа — поглаживание, разминание, кручение, поколачивание и постукивание — стимулируют физическое и эмоциональное исцеление механическим и рефлекторным воздействием.

### МЕХАНИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ МАССАЖА

Под этим понимаются физические результаты надавливания, сжимания и разминания мягких тканей. В зависимости от используемых приемов массажа они бывают расслабляющими или стимулирующими. Напряженные мышцы могут замедлять кровообращение, поскольку приводят к сокращению кровеносных сосудов. Массирование мышц расслабляет их и стимулирует кровообращение, вследствие чего кровь течет свободно и доставляет организму необходимые питательные вещества и кислород. Воздействуя на кровообращение, регулярный массаж помогает нормализовать кровяное давление, ослабив давление на перегруженные артерии и вены. Массаж также стимулирует лимфатическую систему, ответственную за питание клеток, выводя продукты жизнедеятельности из организма и защищая тело от инфекций.

### РЕФЛЕКТОРНОЕ ДЕЙСТВИЕ

Так называется невольная реакция одной части тела на стимуляцию другой. Поскольку тело, душа и эмоции образуют один замысловатый организм, связанный энергетическими каналами и сложной нервной системой с рецепторами на коже, стимуляция одной части тела может влиять на другие. Поэтому, как ни

странно, массаж спины помогает облегчить боли в ногах.

Массаж — это физическая терапия, но она преисполнена глубокого эмоционального содержания. Австрийский психоаналитик Вильгельм Райх первым из современных терапевтов осознал влияние массажа на эмоции. Он ввел понятие «телесной брони», согласно которому невыраженные эмоции, вроде злости или скорби, сохраняются в организме. Напряженные, натянутые мышцы вредны для тела, а подавленные эмоции вредны для души. Философия Райха проложила путь для целостного подхода к массажной терапии. Институт Иссалена в Калифорнии позднее разработал на этой основе терапию для высвобождения и стимуляции личностного роста.

Недавние американские исследования подтвердили точку зрения Райха: тело и душа настолько тесно взаимосвязаны, что установить между ними четкое различие не представляется возможным. Было обнаружено, что застарелые эмоции сохраняются в ганглии спинного мозга и других частях автономной нервной системы. Массаж помогает высвободить их, оказывая расслабляющее действие, выпуская эндорфины — вещества, облегчающие боль, а также возбуждая нейрпептиды — молекулы, которые выполняют роль межклеточных посланников в нервной системе.

Массаж кожи высвобождает пептиды, оказывая влияние на душевное состояние, стимулируя иммунную систему и улучшая здоровье в целом. По словам ведущего американского фармаколога доктора Канденса Перта, профилактическая польза массажа настолько велика, что «почти 90% традиционных лекарств можно заменить еженедельным массажем».

## ЧТО МОЖЕТ МАССАЖ?

Младенцам прикосновения необходимы для роста, как физического, так и душевного. В ходе недавнего американского эксперимента с недоношенными детьми психолог, няня и специалист по раннему развитию выяснили, что массаж, сделанный матерью, способствует развитию нервных и мозговых клеток, ускоряет набирание веса и повышает гормональное функционирование и клеточную активность в целом.

Но массаж полезен не только для младенцев. Булимия и другие нарушения питания, поражающие подростков и молодых людей, можно излечить с помощью массажа, который приносит успокоение, ободряет и повышает самооценку. Массаж помогает справиться с депрессией, тревогой, гипертонзией и нарушением сна. В старости массаж помогает перебороть чувство одиночества и изолированности, он способен также предотвратить старческое слабоумие.

В первую очередь массаж полезен для мышечной системы. Он может расслабить и успокоить напряженные и натянутые мышцы, тонизировать дряблые или усталые мышцы. Результат зависит исключительно от того, какие используются движения — расслабляющие или стимулирующие. Возвращая мышцам сбалансированный тонус, массаж также способствует крово- и лимфообращению.

Все больше исследований свидетельствуют о том, что массаж уменьшает частоту сердцебиений, понижает кровяное давление, повышает лимфо- и кровообращение, расслабляет мышцы, увеличивает гибкость и стимулирует эндорфины (способствуя более скорому выздоровлению). Хотя терапевтический массаж не увеличивает мышечную силу, он может

стимулировать слабые, неактивные мышцы и таким образом частично компенсировать недостаток упражнений и пассивность, возникшую вследствие болезни или травмы. Он способен ускорить и обеспечить более полное выздоровление после травмы.

Исследования подтвердили, что офисные работники после массажа становились внимательнее, работали лучше и уставали меньше. Кстати, многие ведущие компании в США прибегают к практике массажной терапии для своих сотрудников во время обеденного перерыва. Доказано, что работоспособность после такой терапии существенно повысилась.

Массажная терапия снижает воздействие тревоги, напряжения, депрессии, боли и зуда после ожогов. Пациенты, перенесшие операции на желудке, выздоравливали быстрее после массажа. Больничное исследование в США 52 детей, страдавших от депрессии или адаптационных проблем, показало, что те, кому в течение пяти дней ежедневно делали массаж спины, испытывали меньшую депрессию и тревогу, чем дети в контрольной группе, которые просто смотрели расслабляющие фильмы. Обнаружилось также, что после массажной терапии дети гораздо лучше спали.

Недоношенные младенцы после массажа набирали вес и чувствовали себя лучше, чем те, кому массаж не делали. Дети, страдающие аутизмом, вели себя нормальнее после массажа.

Другие исследования показали значительное понижение уровня тревоги и интенсивности дыхания, а также существенное увеличение количества белых кровяных телец и рост естественной активности клеток-убийц, из чего можно сделать вывод, что массажная терапия благотворно влияет на иммунную систему.

Исследования также показали, что массаж помогает набрать вес ВИЧ-инфицированным младенцам и способствует скорейшему выздоровлению людей, перенесших операцию на желудке. В Институте осязательных исследований при Медицинской школе Университета Майами пришли к выводу, что массаж помогает понизить кровяное давление больным гипертонией, утолить боль у страдающих мигренью и повысить внимательность и работоспособность офисных работников.

В одной лондонской больнице тридцати послеоперационным пациентам провели обследование с целью выяснения влияния массажа на боль и бессонницу. После массажа спины, лица или стоп наблюдали за физическими или психологическими изменениями. Большинство пациентов после терапии отметили понижение боли, тревоги и уменьшение мышечных спазмов.

Научные свидетельства подтверждают и объясняют полезное воздействие массажа, который сегодня используется как сложный специализированный инструмент в лечении мышечных, сухожильных, связочных и суставных травм. Массаж также высокоэффективен при лечении частых головных болей, поскольку улучшает состояние и структуру тканей, размягчая кожу и тем самым расслабляя фасцию на коже головы.

Исследование, проведенное с участием женщин, подвергавшихся лучевой терапии по поводу рака груди, показало, что медленный массаж спины помогал им справиться с тревогой и страданиями перед сеансами лучевой терапии. У женщин, которым делали массаж, произошли заметные перемены к лучшему: снизились тошнота и боль, улучшились внеш-

ний вид, дыхание. Они были менее напряжены, более жизнеспособны, значительно улучшилось их общее настроение.

### ФИЗИЧЕСКИЕ ПРЕИМУЩЕСТВА ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО МАССАЖА

- Помогает снять стресс и способствует расслаблению.
- Помогает снять мышечное напряжение и ригидность.
- Смягчает дискомфорт во время беременности.
- Способствует более быстрому излечению растянутых мышц и связок.
- Понижает боль и опухание, препятствует образованию лишней рубцовой ткани.
- Сокращает мышечные спазмы.
- Обеспечивает большую гибкость суставов и подвижность.
- Улучшает спортивную деятельность; залечивает спортивные и производственные травмы.
- Способствует более глубокому и незатрудненному дыханию.
- Улучшает кровообращение и перемещение лимфы.
- Понижает кровяное давление.
- Помогает снять вызванные стрессом головные боли и усталость глаз.
- Улучшает здоровье и питание кожи.
- Улучшает осанку.
- Укрепляет иммунную систему.
- Лечит костно-мышечные недуги.
- Ускоряет реабилитацию после операции, после травмы.

### ПСИХИЧЕСКИЕ ПРЕИМУЩЕСТВА МАССАЖНОЙ ТЕРАПИИ

- Способствует умиротворенности.
- Создает расслабленное состояние и остроту реакции.
- Помогает облегчить психический стресс.
- Улучшает способность замечать стрессовые сигналы и адекватно на них реагировать.
- Улучшает способность к спокойному размышлению и творчеству.
- Создает эмоциональные преимущества.
- Удовлетворяет потребность в заботе и прикосновениях.
- Создает ощущение благополучия.
- Понижает уровень тревоги.
- Улучшает отношение к телу.
- Повышает осознание связи между телом и душой.  
(Источник: ААМТ)

### СВЯЗЬ ПСИХИКИ И МАССАЖА

Чтобы в полной мере осознать преимущества массажа, необходимо понять связь между телом, психикой и массажем. Восточная философия и индийские целительные методики всегда настаивали на связи психики — духа — и тела. Будь то понятие *ци*, принцип *праны* либо концепция *инь-ян*, связь между этими тремя ипостасями и потоком энергии всегда была главенствующей в восточных целительных методиках. Только сейчас западный мир наконец признал этот факт.

На Востоке органы и системы человеческого тела исцеляются воздействием на точки меридианов аку-

пунктурой или шиаци. Взаимодействие внешнего с внутренним в человеческом теле было исследовано и на Западе. Обнаружилось, что стимуляция определенных участков тела прикосновениями со временем приводит к заметным переменам в некоторых органах и системах.

Дальнейшие исследования выявили возможную причину этого «рефлекторного действия». Массаж кожи стимулирует рецепторные нервы, которые передают реакцию через спинной мозг головному. Затем стимуляция воздействует на те части тела, которые снабжаются нервами из этого участка спинного мозга. Среди различных воздействий — стимуляция и расслабление произвольно сокращающихся мышц, открытие и закрытие кровеносных сосудов и, возможно, успокоение нервных окончаний, что приводит к утолению боли.

Однако массаж оказывает не только физическое воздействие; он может вызывать существенные эмоциональные и психические перемены, снимает стресс и тревогу и поэтому приносит огромную пользу страдающим стрессовыми нарушениями. Своими прикосновениями массажист позволяет человеку осознать зажатое напряжение и «выпустить» его. Такое осознание снимает беспокойство, тревогу, грусть и раздражительность, возникающие из-за внутреннего напряжения.

### ТИПЫ МАССАЖА

Из успокоительных прикосновений и способа утешения массаж превратился в серьезное направление терапии. Существует несколько типов массажных

прикосновений, применяемых в зависимости от конкретной ситуации.

**Массаж глубоких тканей:** Это методика массажа, в которой воздействие оказывается на глубокие слои мышечной ткани с целью ослабить напряжение тела посредством медленных движений и глубокого нажатия пальцами. Давление либо возбуждает, либо расслабляет мышцы, сухожилия и фасцию.

**Расслабляющий массаж:** Это мягкий, плавный тип массажа, вызывающий общее расслабление, улучшающий кровообращение и гибкость и снимающий мышечное напряжение.

**Шведский массаж:** Это популярная европейская система массажа, в которой используются долгие движения, разминание и трение поверхностных мышечных слоев в сочетании с активными и пассивными движениями суставов. Эти приемы используются также и в спортивном массаже.

**Лечебный массаж:** Лечебный, или реабилитирующий, массаж — это вспомогательная медицинская методика, которая помогает восстановить травмированные «мягкие ткани» (мышцы, сухожилия и связки). Для этого применяются различные нейтрализующие приемы восстановления тканей, снятия хронических болей, общего утоления боли, улучшения мышечной деятельности и подвижности. Такая терапия может включать в себя различные типы массажных приемов, а также многие другие физические методы для ускорения выздоровления.

Среди распространенных приемов можно назвать миофасциальное облегчение и растяжение, воздействие на курковые зоны, глубокое поперечное трение и общее растяжение. Помимо этого пациенту иногда

предлагают заниматься упражнениями дома, чтобы ускорить процесс выздоровления.

**Спортивный массаж:** Это высокоспециализированный вид массажа, направленный на мышечные системы, связанные с определенным видом спорта. Здесь с целью улучшить спортивные показатели и последующее восстановление комбинируются различные типы массажа. В мире состязательного современного спорта этот массаж является важной частью любых тренировок. Только квалифицированным массажистам следует прибегать к этому типу массажа, поскольку, будучи сделанным неправильно, он может серьезно подорвать здоровье.

**Курковая терапия:** Курковая терапия (КТ) также называется миотерапией или нейромышечной терапией. Она состоит в том, что давление пальцев сосредоточивают на болезненных, раздраженных точках отдельных мышц с целью снять спазмы и боль. Курковые зоны — это гиперчувствительные/гиперсокращенные участки мышц, которые, если их активировать, оказывают конкретное воздействие на болевые ощущения.

Очень полезно знать об этом воздействии, поскольку, если вы будете испытывать в определенном участке боль, вызванную курковой зоной, вы сможете определить, над какой мышцей следует работать, чтобы снять эту боль.

Это важно, поскольку болевые ощущения могут находиться на расстоянии руки от порождающей их мышцы. Например, болевые ощущения от мышцы, которая тянется от грудины к лобковой кости, могут возникать в районе поясницы и спины. Помимо болевых ощущений, курковые зоны могут вызывать ригидность и пониженную гибкость, а также вегета-

тивные симптомы вроде потоотделения и головокружения. КТ заключается в том, что оказанное на 10—15 секунд давление выдавливает кровь и все жидкости из курковой зоны. Иногда к терапии можно прибегнуть, столкнувшись с неожиданным гиперчувствительным участком, не связанным с курковой зоной.

**Ароматерапевтический массаж:** Использование терапевтических свойств эфирных масел в сочетании с конкретными массажными приемами для оздоровления и общего улучшения состояния называется ароматерапевтическим массажем. Его все чаще используют для лечения стрессовых осложнений и многих других недугов.

**Рефлексология:** В этой терапии применяется нажатие пальцами на рефлекторные зоны стоп (которые соответствуют всем участкам тела). Это особая процедура, направленная на восстановление равновесия в организме.

**Массаж для беременных:** Есть много потенциально отрицательных последствий беременности, которые можно смягчить или предотвратить с помощью массажной терапии. В частности, усталость, варикозные вены, боли в шее, спине и плечах, раздражительность, перепады настроения, вызванные гормональными дисбалансами, головные боли, боль или дискомфорт при схватках и родах и даже токсикоз. Массаж при беременности также может быть крайне полезен для ребенка в утробе.

Массаж улучшает кровоснабжение всех участков тела и повышает лимфообращение. Это означает, что ткани организма получают большее питание, а продукты жизнедеятельности лучше выводятся, а ведь и то и другое очень важно для здорового развития

младенца. Кроме того, массаж расслабляет мать, что тоже важно, поскольку стресс может вызвать преждевременные схватки, ведь он способствует накоплению токсинов и химикатов в абдоминальной полости матери и ребенка. Наконец, массаж позволяет матери лучше прислушаться к своему телу, что придется очень кстати во время схваток и родов.

**Восточные терапии:** Восточные массажные терапии основаны на системах пальцевого массажа, вроде акупунктуры и шиацу. Эти терапии направлены на точки, расположенные вдоль меридианов акупрессуры (невидимых энергетических каналов организма), и способствуют снятию дискомфорта и восстановлению энергетического баланса. Массажные терапевты полагают, что энергия, закупоренная в этих меридианах, может вызывать физический дискомфорт, поэтому их цель — устранить закупорку и восстановить баланс энергетических потоков в теле.

### Массаж и его польза для здоровья

Массаж представляет собой целостную терапию. Он воздействует и на тело, и на психику. Массаж повышает крово- и лимфообращение. Непосредственное механическое действие ритмичного мануального давления и массажных движений может существенно повысить скорость кровотока. Кроме того, стимуляция нервных окончаний приводит (посредством рефлекторного действия) к сужению кровеносных сосудов, что ускоряет приток крови. Все это оказывает значительное влияние на здоровье человека.

Известно также, что массаж вызывает изменения в крови. Кислородная емкость крови после массажа



повышается на 10—15%. Массаж воздействует на мышцы всего тела, расслабляя сокращенные, зажатые мышцы и стимулируя слабые и дряблые.

Массаж обеспечивает мягкое растяжение мышц и соединительных тканей, окружающих и поддерживающих мышцы, а также многих других частей тела, что сохраняет эластичность этих тканей. Он повышает секрецию и экскрецию тела. Доказано, что после массажа вырабатывается больше желудочного сока, слюны и мочи. Кроме того, повышается экскреция азота, неорганического фосфора и хлорида натрия (соли). Из этого можно сделать вывод, что после сеанса массажа скорость обмена веществ повышается.

Существенно воздействие и на нервную систему. Массаж уравнивает нервную систему, успокаивая или стимулируя ее — в зависимости от того, какой эффект требуется человеку.

Массаж оздоравливает кожу, непосредственно улучшая работу сальных и потовых желез, которые ее смазывают, очищают и охлаждают.

Наконец, массаж оказывает огромное действие на внутренние органы. Он прямо или косвенно стимулирует нервы, снабжающие внутренние органы, после чего кровеносные сосуды этих органов сужаются и приток крови к органам увеличивается.

## Этапы массажного исцеления

Стоит лишь принять тот факт, что массаж исцеляет тело, и становится ясен механизм его действия. Массаж может оказывать немедленное воздействие на здорового человека, но для выздоровления больного требуется время. Массажные терапевты выделяют четыре этапа в процессе исцеления.

**Облегчение:** Первые несколько сеансов облегчают боль, снижают напряжение и успокаивают раздраженные нервы. Это необязательно решает все проблемы, но симптомы смягчаются, что приводит к лучшему самочувствию.

**Нейтрализация:** После утоления боли терапевт обращается к основной причине, чтобы не допустить возвращения болезни. Нейтрализация включает в себя восстановление мышечной силы, очищение засоренной лимфатической системы или высвобождение стянутых или рубцеватых волокон.

**Укрепление:** Этот этап важен для сильно поврежденных участков. Слабость в зоне повреждения может привести к осложнениям в будущем. Например, спортивные травмы могут вызывать осложнения через долгое время после излечения, если ткани вокруг поврежденного участка были ослаблены травмой и дол-

гим периодом выздоровления. Массаж может укрепить окружающие ткани, придав им необходимую силу после излечения травмы.

**Уход:** Это последний этап исцеления и первый этап профилактики. Терапевты рекомендуют время от времени обращаться к массажу, чтобы противостоять заболеваниям и не позволять мелким недугам превращаться в серьезные болезни.

## ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

При некоторых осложнениях с применением массажа следует быть осторожным. Если вы сомневаетесь, если вы или ваш(а) партнер(ша) находитесь под наблюдением врача — посоветуйтесь с квалифицированным специалистом, прежде чем обращаться к массажной терапии. Особенно это относится к сердечно-сосудистым осложнениям и кардиологическим заболеваниям, в частности к тромбозу, флебиту и отекам.

- Никогда не оказывайте давление под или над варикозными венами.
- Никогда не массируйте зараженную кожу — например участки, пораженные бородавками, герпесом, фурункулами, воспалением, непонятными вздутиями, синяками и открытыми порезами.
- Делая массаж, обязательно заклейте пластырем или забинтуйте порезы и царапины на руках.
- Если вы испытываете острые боли в спине, обратитесь к врачу, прежде чем прибегать к массажу.
- Обратитесь к квалифицированному медику в случае повышенной температуры, инфекции или различного заболевания.

- Проконсультируйтесь с врачом, прежде чем прибегать к массажу, если вы страдаете флебитом, тромбозом, варикозными венами, острыми болями в спине или лихорадкой.
- Опухоли, переломы, кожные инфекции и синяки ни в коем случае нельзя массировать. Прежде чем приступить к массажу, покажите любые вздутия и опухоли врачу.
- Массаж живота, ног и стоп не следует делать в первые три месяца беременности.
- Больным раком массаж должны делать специально подготовленные массажисты, которые знают, каких участков следует избегать и какой тип массажа применять.

### ЗАЧЕМ ОБРАЩАТЬСЯ К КЛИНИЧЕСКОЙ МАССАЖНОЙ ТЕРАПИИ?

Если у вас имеется одно из нижеперечисленных нарушений, вам полезен клинический массаж:

- Любые хронические боли в мышцах или суставах.
- Диагностированные отраженные боли.
- Любые постоянно возникающие симптомы, сопровождаемые или предваряемые мышечной ригидностью.
- Ригидные мышцы, ограничивающие подвижность конечности.
- Хроническая мышечная усталость.
- Низкий энергетический уровень, особенно в сочетании с мышечными болями.
- Недавняя мышечная травма, вызывающая боль или дисфункцию в участках, непосредственно не травмированных.

- Любая висцеральная дисфункция, причины которой не удается обнаружить.
- Регулярная мышечная боль без очевидной причины.
- Распространение боли на другие мышцы после обычного растяжения или травмы.
- Считается, что терапевтический массаж помогает справиться со многими заболеваниями, включая аллергии.
- Артрит (как остеоартрит, так и ревматоидный артрит).
- Астма и бронхит.
- Бессонница.
- Головная боль.
- Депрессия.
- Дисфункционально-болевым синдромом височно-нижнечелюстного сустава (ВНС).
- Затрудненное кровообращение.
- Кистевой туннельный синдром.
- Миофасциальные боли (состояние мышечно-соединительной ткани).
- Нарушения иммунитета.
- Пищеварительные нарушения, включая слизистый колит, запор и понос. Желудочно-кишечные нарушения (включая слизистый колит, колики и запор).
- Пониженная гибкость.
- Преждевременные роды.
- Синусит.
- Спортивные травмы (включая растяжение и натяжение мышц и растяжение связок).
- Стресс.
- Тревога.
- Хронические и острые боли.

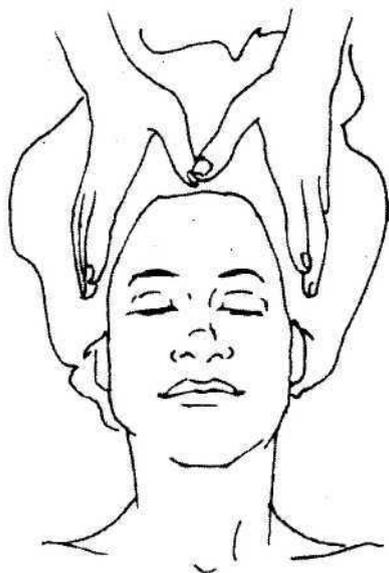
## Массаж как средство утоления боли

Массаж — крайне эффективный способ снятия боли.

### КАК ЭТО ДЕЙСТВУЕТ?

Массаж по-разному помогает телу справляться с болью. Во-первых, он сбивает болевые сигналы организма. Трение может помешать болевым сигналам достичь мозга — специалисты называют этот процесс «теорией контроля ворот».

Болевые импульсы направляются к спинному мозгу, а затем идут вверх — к головному. Только достигнув головного мозга, эти сигналы воспринимаются



нами как боль. При трении по тем же нервам посылаются другие сигналы. Когда все эти сигналы пытаются достичь мозга, нервы забиваются, как автодорога в утренний час пик.

Результат? Большинство сигналов так и не достигает мозга. А если болевые сигналы не достигнут мозга, человек не почувствует боли. Таким образом, массаж «перекрывает ворота», через которые необходимо пройти болевым импульсам.

Кроме того, массаж пробуждает естественные болеутоляющие свойства организма. Он стимулирует поступление эндорфинов — морфиноподобных веществ, производимых организмом, — в мозг и нервную систему.

### *Массаж обеспечивает глубокое расслабление.*

Он снимает мышечное напряжение, спазмы и ригидность. Все это — причины боли. Специалисты предполагают, что напряженные мышцы обычно испытывают недостаток кислорода, поскольку зажатость снижает поступление крови. Массаж улучшает кровообращение, предоставляя мышцам необходимые питательные вещества, в том числе и кислород. После этого мышца расслабляется, и боль отступает.

### *Массаж снимает психический стресс и чувство тревоги.*

Массаж приносит пользу, поскольку прикосновения оказывают терапевтическое воздействие, помогая человеку избавиться от боли. Исследования показывают, что даже прикосновение в течение менее одной секунды способно улучшить самочувствие человека. Очевидно, что прикосновения массажиста

в течение целого часа не могут не принести положительных результатов!

### ОТ КАКИХ БОЛЕЙ ПОМОГАЕТ МАССАЖ?

Массаж помогает от любых болей, вызванных мышечным напряжением, например головных, спинных, шейных и плечевых. Устранение напряжения и ригидности в мышцах — наиболее очевидный результат хорошего массажа.

Кроме того, массаж помогает снять боли, вызванные артритом, травмами и даже операциями.

### МАССАЖ И СМЕЖНЫЕ МЕТОДИКИ

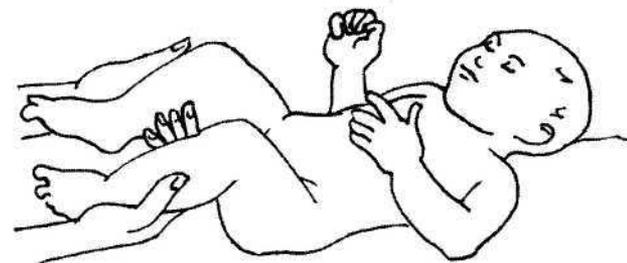
Массаж лежит в основе многих альтернативных и натуральных методик. В первую очередь это, конечно же, ароматерапия, шиацу, акупрессура, остеопатия, рефлексология и рольфинг. Достаточно посмотреть на эффективность этих методик, и вы сразу же поймете, сколь важен массаж.

## Глава 2

### Массаж для младенцев и не только

#### Массаж младенцев в разных странах

В восточных странах массажные ритуалы для младенцев и детей играют немаловажную роль. Нежный массаж, который мать собственноручно делает своему ребенку, — вот самая лучшая забота, образующая между ними прочную связь. Ведь массаж приносит столько пользы! Он способствует пищеварению, снимает колики, облегчает напряжение, регулирует дыхание и стимулирует рост. Он дает младенцу не только ощущение комфорта и тепла, но и богатейшие



чувственные ощущения: любящий взгляд, утешающий голос, знакомый запах.

Во многих странах существует многовековая традиция массажа, который мать делает младенцу.

В Индии делают массаж младенцам в возрасте от одного до шести месяцев и часто продолжают делать вплоть до года. Маори, коренной народ Новой Зеландии, традиционно делают массаж младенцам.

На Фиджи матери после купания втирают младенцам кокосовое масло. У эскимосов, коренного народа Аляски (США), также богатая традиция массажа младенцев.

В Нигерии и других регионах Восточной Африки массаж младенцам делают в возрасте от одного до двенадцати месяцев.

Древнее искусство младенческого массажа — это прекрасный и простой способ проявить любовь и создать более глубокую связь между родителем и ребенком. Современные исследования показали, что младенческий массаж оказывает важнейшее непосредственное воздействие на физический и неврологический рост. Младенцы, подвергавшиеся массажу, быстрее набирают вес и отличаются лучшим развитием моторики и психики. Да и что может быть лучше с психологической точки зрения, чем нежные прикосновения посредством младенческого массажа? Младенческий массаж важен для всех, кто заботится о ребенке. Он идеально подходит и для матери, и для отца как способ установить с ребенком долгие и прочные отношения.

В древних культурах искусство младенческого массажа по традиции передавалось из поколения в поколение, от матери к дочери. В Индии такой массаж до сих пор считается неотъемлемой частью ухода за младенцем.

## Преимущества младенческого массажа

Волшебный массаж прикосновений имеет множество физиологических преимуществ. Он начинается с матки, где младенцу тепло и уютно и где его постоянно массируют различные процессы внутри организма. Сразу после рождения младенец узнаёт нежные прикосновения акушеров, родителей, их друзей. Постоянные ласки и поглаживания в детстве приводят к повышению уровня гормона роста и утолщению миелиновой оболочки двигательных нервов. Помимо физического роста, массаж способствует эмоциональному и психическому благополучию младенцев.

Стимуляция необходима для всестороннего развития младенцев. Без стимуляции и укрепляющих прикосновений младенец перестает расти, даже несмотря на производство в организме гормона роста. Это подтверждается обследованиями младенцев, выросших в приютах, где они были лишены нежных родительских прикосновений и заботы.

Исследователи подтверждают пользу младенческого массажа, о которой любящим родителям было известно сотни лет. Восточные культуры и древние племена тысячелетиями практиковали искусство младенческого массажа. Кожный контакт и нежное прикосновение взрослых рук к маленьким конечностям давным-давно служат для утешения и успокоения младенцев.

### Преимущества для младенца

До недавнего времени считалось, что дети и младенцы не подвержены никакому стрессу. Однако иссле-

дования показывают, что младенцы испытывают стресс от громких звуков, яркого света и неуютной среды. Дети постарше, с другой стороны, крайне чувствительны и замечают малейшие перемены в повседневной жизни. Любые изменения — места жительства, распорядка или состава семьи — могут повысить их уровень стресса. Массаж помогает детям научиться самостоятельно нейтрализовать действие «стрессовых» гормонов и повышать уровень «гормонов хорошего настроения». Умение понижать воздействие стресса всегда пригодится человеку в жизни. Поскольку доказано, что стресс является одной из причин потери памяти, понижение стресса может предотвратить потерю памяти во взрослом возрасте.

Терапевты, специализирующиеся на терапевтическом массаже, отмечают следующие положительные результаты младенческого массажа:

### СТИМУЛЯЦИЯ

- В первую очередь у младенца развивается чувствительность кожи. Врачи отмечают, что такие болезни кожи, как псориаз, экзема, бородавки и хронические угри, быстрее исцеляются при понижении уровня стресса. Клинические исследования показывают, что дети, страдающие атопическим дерматитом и пересушенной кожей, выздоравливают гораздо быстрее после массажной терапии.
- Младенцы, которых часто гладят и воспитывают в нежности, имеют больший вес, более ясные глаза и более открытый характер, чем остальные. Нежность и забота повышают устойчивость нервной системы и сопротивляемость болезням.

- Массаж улучшает работу мозга, сердца и печени младенца, кровообращение, а также укрепляет желудочно-кишечный тракт и дыхательные пути.
- Младенцы, получающие регулярный массаж, отличаются большей общительностью и проницательностью во время бодрствования. Они чаще «поют» и «лопочут». Повзрослев, они спокойнее относятся к здоровым объятиям, ласкам, прикосновениям и т. д.

### РАССЛАБЛЕНИЕ

- Младенцы лучше спят и легче успокаиваются. У них реже случается апноэ (кратковременная задержка дыхания).
- Массаж позволяет им избавиться от накопленного напряжения и тревоги.
- Массаж помогает младенцам привыкнуть к прикосновениям других людей и расслабленно на них реагировать.
- Он учит их положительно воспринимать собственное тело, воспитывая здоровое отношение к нему.
- Он учит их приемам расслабления, которые запоминаются на всю жизнь.
- Младенцы способны терпеть шум и сохранять спокойствие в трудных ситуациях.

### ОБЛЕГЧЕНИЕ

- Массаж облегчает колики и пищеварительные расстройства.
- Он тонизирует пищеварительный тракт, способствуя легкому удалению газов и кала. Особенно массаж полезен для детей с особыми потребностями.

- Он может облегчить неприятные ощущения при прорезывании зубов, гиперемии и эмоциональных стрессах.

### ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

- Массаж способствует укреплению связей.
- Младенец и массажист испытывают близость, передавая друг другу свою любовь.
- В «тихое» время дня учащаются визуальные контакты.
- Интуитивное взаимодействие усиливается, если массаж делать в тишине, без лишней «болтовни».
- Эта терапия порождает доверие и близость.

### Преимущества для родителей

Очень важно, что младенческий массаж создает полные любви и заботы отношения между родителями. Профессионалы в области здравоохранения подчеркивают, что именно родители, а не терапевты должны делать массаж своим младенцам, поскольку это дает им возможность сосредоточивать все внимание на ребенке (особенно это важно для работающих и многодетных родителей). В частности, отцам будет приятно наладить эмоциональную связь с ребенком посредством младенческого массажа.

### СВЯЗЬ

- Укрепляется через визуальный контакт.
- Повышается уровень пролактина — гормона, необходимого для производства грудного молока, также именуемого «материнским» гормоном.

- Массаж прекрасно исправляет ущерб, нанесенный равнодушием и насилием.
- Дети, которые в младенчестве испытывали заботу и близость, реже обращаются к насилию в подростковом возрасте, чем те, кто был лишен заботы.

### УЗНАВАНИЕ

- Исследования показали, что матери, которые поддерживали контакт с младенцами, могут опознать пижамы своих 3— 8-летних детей в ряду одинаковых пижам.
- Массаж дает возможность «отражать» свою любовь.

### РАЗВЛЕЧЕНИЕ

- Компьютерные исследования показывают, что младенцы синхронизируют движения тела с материнской речью.
- Массаж усиливает подобную реакцию, поскольку младенец и родитель становятся ближе друг к другу.

### СНЯТИЕ СТРЕССА

- Уровень кортизона (гормона стресса) понижается; если вы будете регулярно делать ребенку массаж, ваш уровень стресса заметно понизится.
- Регулярное использование дыхательных и расслабляющих приемов, необходимых для успешного массажа, войдет в постоянную привычку.
- Многие работающие родители говорят, что, когда они делают своему ребенку массаж, придя с работы, это помогает им расслабиться и «наладить

связь» с ребенком, прежде чем приступать к вечерним делам.

### **Как массаж может улучшить сон вашего ребенка?**

Уложить младенца спать, чтобы он хорошенько отдохнул, — зачастую огромная проблема для неопытных родителей. Проводилось немало исследований массажа с участием госпитализированных младенцев, как правило, маленьких и хрупких. В результате удалось установить, что такие младенцы растут быстрее, если их правильно массировать. Для этого необходимо втирать масло твердыми, но нежными движениями (легкие, щекочущие прикосновения не рекомендуются).

Сначала исследователи решили, что младенцы, подвергавшиеся массажу, набирают больше веса из-за того, что лучше спят. Но видеосъемка показала, что на самом деле эти крохи просто больше времени находились в спокойном, ненапряженном состоянии, а их сон был дольше и лучше восстанавливал силы. В результате структура сна/бодрствования была более организованной и эффективной. И это относится ко всем младенцам, подвергавшимся массажу.

Это полезная информация для родителей, которые пытаются подремать днем или как следует выспаться ночью. Если ваш ребенок каждый вечер начинает капризничать, сделайте ему массаж за час до того, как это обычно происходит, и, возможно, вам удастся избежать капризов. Более того, ребенок может привыкнуть к массажу и с нетерпением ожидать его. Дети забудут о капризах, если будут знать, что впереди у них сеанс массажа. Если вы работаете, сделайте массаж ребенку,

когда придете с работы, — это поможет вам восстановить связь с ним и расслабит вас обоих. Как только у вас с ребенком выработается режим, вы приобретете очень эффективный способ успокоить малыша.

Бывает, что как раз это и требуется — не поесть, не поменять подгузник, а утешить, расслабить ребенка нежными прикосновениями, чтобы он почувствовал себя комфортно и смог заснуть. Даже если окружающие обстоятельства являются для ребенка новыми, возбуждающими или беспокойными, он всегда сможет рассчитывать на регулярный, привычный массаж. Если вы будете ежедневно делать массаж своему чаду, однажды настанет день, когда массаж поможет уложить его спать.

### **ПРЕИМУЩЕСТВА ДЛЯ НЕДОНОШЕННОГО МЛАДЕНЦА**

Младенческий массаж — прекрасный способ передать свою любовь. У недоношенных младенцев прикосновения часто ассоциируются с болью, поскольку им пришлось натерпеться уколов и медицинских процедур. Нежные, родные прикосновения могут снова вселить в них доверие к миру.

Если ваш младенец все еще крохотен и хрупок, касайтесь его нежно, представляя себе, как между вашими сердцами возникает связь. По мере того как ребенок растет и привыкает к вашим прикосновениям, переходите к уверенному поглаживанию ног, чтобы выработать в них привычку к стимуляции. Со временем вы сможете делать больше.

Исследования, проведенные в Медицинской школе Университета Майами, показали, что недоношенные младенцы, подвергавшиеся массажу, набирали

на 47% больше веса, чем остальные. Недоношенные младенцы, регулярно получающие массаж, проводят в больнице в среднем на шесть дней меньше, чем остальные. Вот почему сегодня массаж часто применяют в отделениях интенсивной терапии для новорожденных. Если ваш ребенок госпитализирован, поговорите об оптимальной степени массажа с медиками. Маленькие младенцы могут пострадать от чрезмерной стимуляции.

Исследования также показали, что дети гораздо лучше переносят уверенные движения, чем легкие прикосновения, и предпочитают массаж с маслом сухому массажу, поскольку при сухом массаже трение гораздо сильнее. Просто подумайте, что бы понравилось вам на месте младенца, и действуйте, исходя из этого. Проявите наблюдательность и чувствительность — вот два основных правила при массаже младенца. Наблюдайте за реакцией малыша, чтобы не допустить перестимуляции и неприятных ощущений, и вы никогда не ошибетесь.

#### УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ СЕАНСА

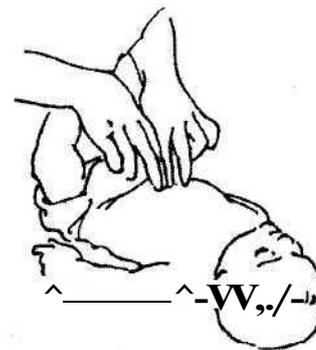
Ежедневные массажи станут привычными и приятными для вас обоих. Выберите время, когда ваш младенец наиболее общителен. В комнате должно быть тепло и тихо. Возможно, ребенку захочется, чтобы его руки были замотаны или накрыты подушкой — это придает ощущение комфорта. Скажите ребенку, что это его время и что он в любой момент может попросить вас остановиться. По реакции тела вы поймете, как далеко можно заходить.

Пусть ребенок привыкает к массажу постепенно. Это позволит вам со временем перейти к массажу

участков, к которым дети обычно не подпускают других (чаще всего это грудь, руки и лицо). У ребенка может произойти эмоциональная разрядка, и он заплачет, когда вы будете стимулировать участки, хранящие болезненные воспоминания. Это вполне нормально. Плач — это способ ребенка «рассказать о своих проблемах». Дети часто используют такие приемы общения: довольно урчат, вздыхают, плачут или возмущенно дрыгают ножками. Научитесь понимать эти знаки и общаться посредством ладоней и движений. При этом важно самому сохранять спокойствие и расслабленность. Ребенок должен чувствовать, что вы его понимаете. Теперь ваша задача — дать ему почувствовать себя любимым и дорогим. В конце концов он начнет получать удовольствие от всего процесса.

### Как делать массаж

Методика массажа младенцев довольно проста. Между прочим, у многих матерей (и не только) она



заложена на уровне инстинкта; научиться ей тоже не составляет труда. Во многих странах младенческий массаж практикуется веками. Прикосновения к коже вызывают у ребенка чувство безопасности и уюта. Это лучший способ проявить нежность. Существуют разные способы массажа, и среди них нет правильных или неправильных, лишь бы они были приятны ребенку. Массируйте ребенка с воображением, не забывая о мышечном строении тела. Приведенные здесь указания приблизительны — вы можете подстраивать их под себя и, конечно же, под своего ребенка.

#### С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Выберите время, когда ваш ребенок расслаблен и спокоен. Лучше всего — через час после еды.

Убедитесь, что в комнате тепло (25 °С). Разденьте ребенка догола; если погода холодная или влажная, накройте те части тела, которые в данный момент не массируются.

Не помешает намазать руки кремом и растереть его, чтобы руки были мягкими и теплыми. Это особенно рекомендуется в холодную погоду. Никому не понравится прикосновение ледяных рук к голому телу, уж тем более ребенку.

В общем-то массаж протекает от головы к ногам. Мягкими и нежными прикосновениями следует обработать голову, лицо, плечи, руки, грудь, живот и ноги. Хотя многие делают массаж от ног к голове.

Делая ребенку массаж, смотрите на него/нее с нежностью. Таким образом вы стимулируете все чувства ребенка и устанавливаете более интенсивную визуально-тактильную связь.

Не стесняйтесь говорить с ребенком — так связь будет еще прочнее. Многие матери во время массажа разговаривают с детьми, выражая свою любовь и заботу о их самочувствии. Не ограничивайте себя и не отвлекайтесь. Ваша цель — эмоциональная и физическая связь.

Помните, ваши прикосновения должны быть ласковыми, так что избегайте механичности в движениях. Стремитесь к гибкости, не придерживайтесь строгой процедуры.

Если ребенок хочет поменять позу — позвольте ему. Не заставляйте его находиться в одной позе, ведь всегда можно вернуться к этим участкам попозже.

Можно начать с массажа ног и стоп, поскольку это наименее чувствительная область. Если вы не уверены в себе и делаете массаж впервые, начните со стопы, поскольку с ней ошибиться невозможно. Двигаясь все выше, вы постепенно обретете уверенность.

Нежными движениями по очереди массируйте ноги, двигаясь от бедра к лодыжке. Стопу массируйте большим пальцем, от пятки к носку.

#### МЕТОДИКА

**Давление:** Закройте глаза и надавите себе на веки. При массаже оказывайте такое же давление, какое безболезненно могут выдержать веки.

На небольших участках пользуйтесь кончиками пальцев. На больших — ладонью. «Поглаживания» — это нежные прикосновения к коже ребенка, а «массаж» — мягкое перекачивание мышц под кожей.

**Ноги:** Погладьте каждую ногу раскрытой рукой, нежно надавите на бедра. Слегка согните ноги и колени, мягко прижимая бедра к телу.

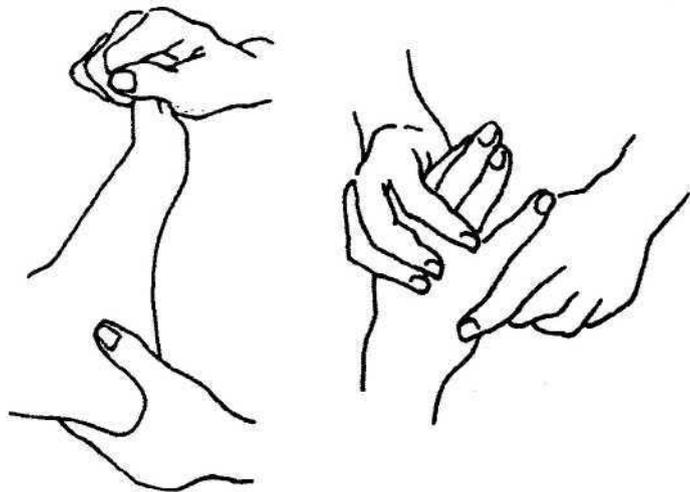
**Массаж ступни:** Массаж ступни хорошо расслабляет. Для начала мягко нажмите по очереди на все пальцы, затем на стопу и снова на пальцы. Иногда массаж ступни помогает унять боли в животе. Нежно погланьте все пальцы. Обработайте пятки вращательными движениями.

**Стопа:** Возьмите ногу обеими руками и сильно потрите стопу большими пальцами, затем повторите то же самое со второй ногой.

**Пальцы ног:** Сожмите каждый палец кончиками пальцев.

**Растяжка:** Потяните за подъемы свода стопы, нежно растягивая стопу.

**Контактные точки:** Большим пальцем надавите на стопу в разных местах. Это стимулирует нервные окончания, связанные с другими частями тела. Рефлексологи говорят, что массаж стопы корректирует дисбаланс, блокирующий течение энергии по



всему телу. Если вы обнаружите у своего ребенка крайне чувствительный участок, массируйте его осторожно. Не допускайте болевых ощущений. Если ваш ребенок госпитализирован и у него часто берут кровь из пятки, массируйте пятку с силой. Так шрамы пройдут быстрее. Кроме того, ребенок избавится от страха перед прикосновениями к пятке.

**Свод стопы:** Погланьте свод стопы от пальцев к лодыжке.

**Круговые движения:** Делайте круговые движения большим и указательным пальцами вокруг лодыжки.

**Перекачивание:** Покатайте ногу руками от коленей к лодыжке, оказывая теплое спокойное трение на кожу.

Нежно сожмите каждый палец ноги пальцами.

Стимулируйте нервные окончания на стопе.

Сделайте круговые движения вокруг лодыжки.

**Плечи и руки:** Возьмите руку ребенка в кольцо из пальцев. Начните поглаживания в районе подмышки и постепенно опускайтесь вниз по руке. Будьте осторожны, когда дойдете до локтя — это крайне чувствительная зона. На запястье можно применить нежные вращательные движения. Помните: все движения должны выполняться с осторожностью.

Поглаживание от плеча вниз может улучшить кровообращение. Проведите рукой от плеча к кончикам пальцев. Повторите несколько раз.

Погланьте ладони ребенка большим пальцем.

**Живот:** Массируйте живот круговыми движениями (область гениталий массировать не стоит). Поглажьте живот руками по часовой стрелке, начиная под ребрами.

**Спина:** Разверните ребенка спиной к себе.

Начните с размашистых медленных движений, покрывая голову, шею, спину и ноги — непременно в одном и том же направлении. Мягко погладьте ребенка по плечам и спине, с помощью пальцев массируя спину круговыми движениями.

Не массируйте позвоночник — просто положите на него руки, чтобы ребенок ощутил тепло. Можете сделать ряд небольших круговых движений на спине ребенка. Поместите руки на ноги и нежно поглаживайте, постепенно опускаясь к ступням.

Достигнув ступни, снова начинайте сверху. Медленными мягкими движениями завершите массаж, снова начав с головы и спины и закончив пальцами ног.

**Лицо:** Нежно переверните ребенка и помассируйте лицо, не пользуясь больше маслом. Начните с середины лба, используя кончики пальцев, далее перейдите к бровям... не забывайте о нежности! Большими пальцами слегка потрите переносицу в направлении лба.

**Челюсти:** Очень нежно погладьте переднюю часть шеи, затем помассируйте заднюю часть шеи, медленно опускаясь к плечам. Мягко положите руки на плечи ребенку. Погладьте ребенка от шеи к плечам в направлении груди.

### Помните!

- Повторяйте эти упражнения, когда вам захочется близости с ребенком.
- Делайте массаж, когда у вас достаточно времени на себя и ребенка. Не проявляйте нетерпеливости, если ребенок не поддается... попробуйте еще раз, но попозже.

### В КАКОЕ ВРЕМЯ СУТОК СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ МАССАЖ РЕБЕНКУ?

Лучшее время для сеанса — первая половина дня. Массаж сразу после еды может не понравиться ребенку. После массажа искупайте ребенка в теплой ванне — это расслабит и усыпит его.

### КОГДА СЛЕДУЕТ НАЧИНАТЬ ДЕЛАТЬ МАССАЖ РЕБЕНКУ?

Массаж можно начинать в любом возрасте. Ребенок необязательно должен быть младенцем, чтобы в полной мере ощутить всю пользу младенческого массажа. Младенцев следует массировать от 10 минут в день, постепенно доводя время массажа до 30 минут в день (это нормальное время сеанса начиная с одного года).

### ЗАЧЕМ ИЗУЧАТЬ МАССАЖ В КОНКРЕТНОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ?

Для младенца осязание — важный способ общения. Это проявление любви и заботы, которое ему хорошо понятно. В массаже есть ритм, который сложно воспроизвести иным способом. Массаж может стать для вас ежедневным ритуалом, который позволяет сосредоточиться и установить глубокую связь с ребенком.

### ЗАЧЕМ НУЖНА КОНКРЕТНАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ?

Ценность постоянного повторения движений заключается в том, что со временем вы забываете, «как» это делается, и просто вливаетесь в ритм. Четкая после-

довательность означает, что ваш ребенок знает, чего ожидать, и как следствие массаж будет приятным и расслабляющим для вас обоих.

Любые нежные прикосновения полезны, и ребенка следует трогать по-разному, но только не во время массажа. Возможно, настанет время, когда ритм жизни ребенка нарушится, а в жизни родителей произойдут значительные перемены.

Даже такие обыкновенные события, как переезд, путешествие, госпитализация или приход гостей, могут пошатнуть привычный мир ребенка. Сеанс массажа поможет вам ободрить и успокоить ребенка, привнеся в его жизнь уютную и приятную надежность.

### ПОЧЕМУ ЕЖЕДНЕВНО?

Для ребенка сутки — это очень долго. Помните, как в 12 лет казалось, что время движется еле-еле? Это потому, что один год составлял  $\frac{x}{12}$  всей жизни. Заметили, что время движется быстрее по мере изменения знаменателя? (К примеру, когда вам 28, один год — это уже  $U_{28}$  всей жизни.) Ребенок получает за один день массу впечатлений. Прикосновения важны для развития и роста ребенка, а также для постепенного осознания того, что у него есть тело с руками и ногами. Кроме того, это единственное время, когда между вами возникает «контакт», не прерываемый другими делами. Именно особое качество времени, проведенного с ребенком, укрепляет связь между вами.

### СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ ЭТО ЗАЙМЕТ?

Достаточно 20—30 минут. Младенец невелик, так что за это время вы успеете сделать ему полный массаж.

Но все же дайте себе и ребенку время привыкнуть к движениям. Постепенно вы оба выработаете собственный ритм.

### ЕСЛИ РЕБЕНКУ НЕ ПРАВИТСЯ МАССАЖ

Большинство детей любят массаж, исключений практически не бывает. Возможно, вы неправильно делаете массаж, или ваши прикосновения кажутся ребенку слишком тяжелыми и неприятными. Постарайтесь действовать нежнее, используйте мягкие прикосновения, а затем постепенно переходите к более жестким. Стоит ребенку привыкнуть к вашим касаниям и поглаживаниям, как он сам потребует добавки.

Возможно, понадобится настойчивость, чтобы вовлечь ребенка в общий ритм массажа. Младенец не сможет даже переверачиваться или свободно двигаться, если его мышцы будут сдавлены и воспалены. Ему может быть неприятно, и в первое время, особенно во время массажа спины, ребенок может ощутить дискомфорт во всем теле. Внимательно следите за реакцией ребенка, делайте ему коротенький массаж по несколько раз в день. Не прилагайте излишних усилий — пусть сеансы станут приятной и нежной рутиной.

### ЧТО ПРОИЗОЙДЕТ, КОГДА РЕБЕНОК ВЫРАСТЕТ?

Скорее всего, к шестимесячному возрасту младенец пристрастится к массажу. Вряд ли он захочет отказаться от этой нежной терапии, но подросшие дети более игривы и терпеть не могут долгое время делать одно и то же.

Вы вместе придумаете такую форму массажа, которая устраивает вас обоих. Нововведения должны ис-

ходить главным образом от вас. Не исключено, что на важных стадиях развития ребенок откажется от массажа, всецело сосредоточившись на новых задачах.

После окончания такой стадии ребенок снова вернется к привычному массажному распорядку. Но это зависит от его характера. Одни дети, лишь научившись бегать, никогда уже не останавливаются, а другие желают продолжать сеансы массажа перед сном. Малыши любят натираться кремом. Дети постарше могут требовать растирания спины или ног на ночь.

## Некоторые советы по массажу

### МАСЛО

Исследования, проведенные с госпитализированными младенцами, показали, что массаж с использованием масел приносит им больше пользы, чем сухой. Массаж с маслами оказывает более благотворное влияние на новорожденных.

У младенцев наблюдался более низкий уровень стресса (например, они реже гримасничали и сжимали кулачки) и более низкое содержание кортизолов (гормонов стресса) после массажа с использованием масел, чем после сухого массажа.

Кроме того, массаж с маслами делать проще, поскольку скользящие движения гораздо приятнее младенцу, чем фрикционные движения, характерные для сухого массажа.

### КАКИМИ МАСЛАМИ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ?

Используйте любое легкое пищевое масло. Исследования показали, что младенцы и матери узнают друг друга по запаху вскоре после рождения. Ребенок

сильно привяжется к вам, не в последнюю очередь благодаря такому узнаванию. Сеансы массажа способствуют привязанности. Пока вы только учитесь делать массаж, а ваш младенец учится доверять массажу как проявлению близости с вашей стороны, используйте неароматические масла. Масла виноградных семян и миндаля, которые часто продаются специально для массажа, подойдут идеально.

Вполне подойдет даже растительное масло из кухни. Не забывайте, что младенцы любят сосать пальцы, так что пользуйтесь таким продуктом, который безопасен при употреблении внутрь. Можно подложить под ребенка старые полотенца, поскольку отстирать масло от белья будет непросто.

Когда ребенок подрастет, можно будет использовать любое ароматическое масло, которое вам по душе.

### СКОЛЬКО НУЖНО МАСЛА?

При использовании массажного масла следует брать достаточное количество, чтобы ваши руки гладко скользили по телу младенца. Если руки скользят слишком легко, а масло заметно блестит, значит, вы «переборщили» с количеством. С другой стороны, если ощущается трение, а рука тормозится, — вы взяли недостаточно масла.

### СВЯЗЬ С РЕБЕНКОМ ВО ВРЕМЯ СЕАНСА

- Сосредоточьте все внимание на ребенке, не отвлекайтесь на посторонние дела.
- Подавите в себе желание непрерывно болтать, общайтесь с помощью мимики и прикосновений.
- Научитесь слушать всем телом и всеми чувствами.

- Задав ребенку вопрос, обязательно дождитесь ответа: обычно дети отвечают невербальными «словами», мимикой и жестами.
- Дышите глубоко; ваши сердца должны биться в унисон.

## Массаж головы

### ПРОИСХОЖДЕНИЕ ИНДИЙСКОГО МАССАЖА ГОЛОВЫ

Индийский массаж головы, возникший на Востоке более тысячи лет назад, изначально использовался в косметических целях: с помощью него женщины укрепляли и улучшали объем волос. Это достигалось стимуляцией контактных точек на черепе. Особенную популярность этот массаж завоевал среди модниц, которые хотели хорошо выглядеть. Эта методика во всех отношениях стала частью повседневной жизни, ею пользовались все — от мала до велика.



Массаж головы стал традицией, которую передавали из поколения в поколение.

Может показаться странным, что столь древняя терапевтическая традиция вызывает к себе такой интерес в наше время, но достаточно ознакомиться с ее преимуществами, как становится ясно, почему сегодня она не менее ценна, чем тысячу лет назад.

Массаж головы крайне полезен для волос и черепа; он не только укрепляет волосы и способствует их росту, но еще и замедляет процесс поседения. Со временем сфера применения этого массажа расширилась, и теперь он не ограничивается головой, распространяясь также на лицо, шею, плечи, спину и руки. Сосредоточиваясь на участках, которые «содержат» стресс и напряжение, этот нежный массаж приносит огромную пользу для здоровья и психики.

Голова — центр нервной системы. Мозг — это первый орган, который формируется при развитии плода. Это самый большой и тяжелый орган. Массаж головы с использованием масел в первые несколько месяцев жизни младенца невероятно полезен для развития у ребенка мозга и зрения. Во взрослом возрасте он выполняет несколько функций: расслабляет напряженные нервы, стимулирует волосяные мешочки и приносит полное расслабление.

### КАК ПРОИСХОДИТ ТЕРАПИЯ?

Чтобы увеличить пользу и более эффективно понизить стресс, обычно используются успокаивающие масла.

**Горчичное масло:** Как и миндальное, горчичное масло полезно для облегчения острой и тупой боли и ригидности. Его можно также использовать для

снятия опухолей и очищения крови, поскольку оно раскрывает поры. Считается, что оно согревает кожу в холодное время года.

**Кокосовое масло:** Кокосовое масло хорошо увлажняет кожу и способствует росту волос. Кроме того, оно уравнивает организм. Считается, что кокосовое масло обладает охлаждающими свойствами, поэтому его рекомендуют использовать в теплое время года.

**Кунжутное масло:** Кунжутное масло является, пожалуй, наиболее распространенным. С его помощью можно снимать острые и тупые боли и ригидность, но оно также способствует росту волос и замедляет поседение, придавая волосам естественный блеск.

**Миндальное масло:** Среди полезных свойств этого масла — облегчение острой и тупой боли, ригидности, общее оздоровление волос.

**Оливковое масло:** У этого масла те же самые свойства, что и у горчичного, но без резкого запаха.

Помимо вышеперечисленных масел, голову можно также смазывать смесью эфирных масел. Самые популярные из них — лавандовое и розмариновое. Лавандовое масло применяется для успокоения и расслабления, тогда как розмариновое, снимающее боль и стресс, улучшает настроение и дает заряд бодрости.

#### ПРЕИМУЩЕСТВА МАССАЖА ГОЛОВЫ

- Полезен при головных болях, напряжении зрения и насморке.
- Снимает чувство тревоги, усталость и депрессию.
- Улучшает сон.
- Улучшает внимание и сосредоточенность.

- Успокаивает, утешает и вызывает чувство благополучия.
- Благоприятно влияет на кожу и волосы.
- Регулярные терапевтические сеансы приводят к кумулятивному эффекту.
- Предотвращает выпадение волос, преждевременное облысение и поседение, стимулируя приток крови к волосяным мешочкам и способствуя росту волос.
- Хорошо помогает при стрессе и стрессовых расстройствах.
- Нормализует кровообращение.
- Эффективен при мышечных болях и напряжении.
- Повышает приток свежего кислорода и глюкозы к мозгу. Массаж способствует поддержанию электрохимического баланса, а это залог здоровья и долголетия.
- Повышает подвижность суставов.

#### В СОЧЕТАНИИ С ДРУГИМИ МЕТОДИКАМИ

- Укрепляет кровяную, нервную и мышечную системы.
- Стимулирует артериальное кровообращение, повышает ток венозной крови и лимфы.
- Снижает стресс и может вызвать ощущение эйфории.
- Ослабляет напряжение в мышцах и расслабляет соединительные ткани.
- Стимулирует кожу и подкожные нервные окончания.
- Способствует выведению накопившихся токсинов и шлаков.

### ЧЕМ ВАМ МОЖЕТ ПОМОЧЬ МАССАЖ ГОЛОВЫ?

Массаж головы — это метод воздействия на мягкие ткани плеч и головы. Терапевт использует разнообразные массажные нажатия, чтобы стимулировать область головы и шеи. Как правило, массаж длится около 20 минут.

Массаж покрывает три основных зоны: шею, плечи и голову.

Массаж шеи и плеч способствует лимфодренажу, снимает мышечное напряжение и стимулирует кровообращение. В результате из организма выводятся шлаки, и все ткани насыщаются кислородом.

Массаж головы стимулирует и улучшает кровообращение в коже головы, что в свою очередь улучшает прочность, структуру и рост волос.

Массаж лица успокаивает и уравнивает поток энергии, вызывая чувство покоя и безмятежности.

Голова больше, чем какая-либо иная часть тела, выражает сущность человека. Это центр вашей нервной системы, вместилище вашего разума и хранилище вашей индивидуальности. Если голове хорошо, то и вам хорошо. Череп покрыт тонким слоем мышц, которые сжимаются, когда мы напряжены, что приводит к головным болям и чувству тревоги. Расслабляя эти мышцы, массаж головы может улучшить приток крови, унять чувство тревоги и расслабить все тело. Череп, лицо, шея и плечи являются энергетическими центрами, в которых может скапливаться напряжение. Последовательность ритмических поглаживаний успокоит и уравнивает потоки энергии, вызвав ощущения легкости и умиротворенности.

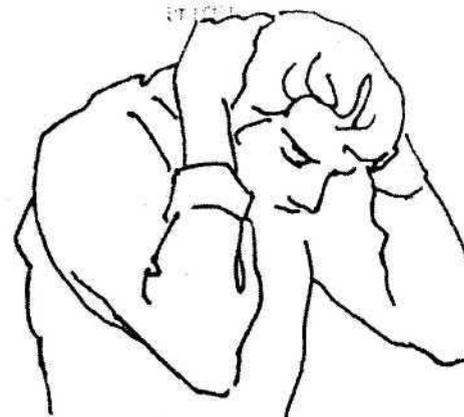
Специалисты попеременно массируют плечи, шею, череп и лицо жесткими и нежными движениями,

которые расслабляют тонкий слой мышц, покрывающий голову, улучшая кровоток, питая волосные мешочки, снимая чувство тревоги и стресс. Физическое улучшение чувствуется мгновенно — мышцы расслабляются, напряжение спадает. Кроме того, массаж снимает психическую усталость, способствует ясности мыслей и улучшает внимательность и сосредоточенность.

С энергетической точки зрения массаж влияет на высшие чакры, или энергетические уровни, высвобождая застоявшуюся энергию, уравнивая чакры и помогая организму функционировать более гармонично и спокойно.

### Своими руками

Нижеописанный массаж головы поможет вам снизить мышечное напряжение и одновременно улучшить состояние волос. Всего за десять минут вы сможете избавиться от головной боли, а растирание



головы повысит приток крови, тем самым питая волосяные мешочки.

- Прежде чем начинать, переоденьтесь в удобную свободную одежду, выберите тихое, теплое, спокойное место для массажа.
- Ровно сядьте на стуле, опершись спиной о спинку. Полностью поставьте ноги на пол, сделайте несколько глубоких вдохов и представьте теплые лучи солнца на своем лице. Теперь сконцентрируйтесь на расслаблении каждой мышцы тела по отдельности, пока не достигнете полного расслабления.
- Если у вас есть эфирные масла, аромат поможет вам еще лучше расслабить затекшие мышцы. Если у вас сухие волосы, используйте следующие масла: оливковое, кунжутное или подсолнечное холодного отжима. Для жирных волос необходимо миндальное или кунжутное масло.
- Для улучшения роста волос можете прибегнуть к сандаловому или розмариновому маслу, а несколько капель масла чайного дерева помогут справиться с перхотью. Согрейте выбранное эфирное масло в руках и осторожно вотрите в макушку.
- С помощью ладоней и кончиков пальцев вотрите масло в волосы, начиная по бокам и на затылке и двигаясь к макушке.
- Пользуясь всеми пальцами, понажимайте на голову вверх-вниз, создайте тепло трением, производя короткие ритмические движения в одной точке. Обработайте таким образом всю голову, снова начиная с боков и затылка. Это расслабит мышцы головы и вызовет чувство покоя и расслабленности.
- Затем прижмите ладони к вискам и, оставляя одну руку неподвижной, второй рукой подвигайте вверх-

вниз на одном месте. Этот прием невероятно полезен для стимуляции кровотока в области головы.

- Повторите этот прием со второй рукой, затем сделайте то же самое на лбу и затылке.
- Проведите пальцами по волосам, затем согните пальцы и осторожно потяните. Тянувшее усилие должно быть нежным, а не грубым. Затем подвигайте руками вперед-назад.
- Теперь нежно потрите участки перед и над ушами, круговыми движениями снимая напряжение в области висков.
- Прижмите руки к вискам пальцами вверх, несколько раз надавите секунд на 5 и отпустите. Повторите то же самое над ушами.
- Переходите к массажу мышц по сторонам шеи и у основания черепа — энергично потрите их вверх-вниз кончиками пальцев. Затем откиньте голову назад, опершись затылком на большие пальцы на 15 секунд.
- Наконец, сожмите и расслабьте шейные мышцы, нежно растягивая их круговыми движениями к плечам. Правой рукой массируйте правую сторону шеи, а левой — левую. Этот прием расслабит затекшие мышцы в плечевой и шейной области.
- Не забудьте легко провести пальцами по волосам, чтобы расслабить голову.
- Этот вид массажа можно делать и на работе (без масла), чтобы улучшить сосредоточенность и работоспособность.

**Примечание:** При любых видах массажа необходимо выпивать как минимум восемь стаканов воды в течение суток после сеанса, чтобы вывести токсины. Для наибольшей эффективности массажа необходимо расслабиться после сеанса.

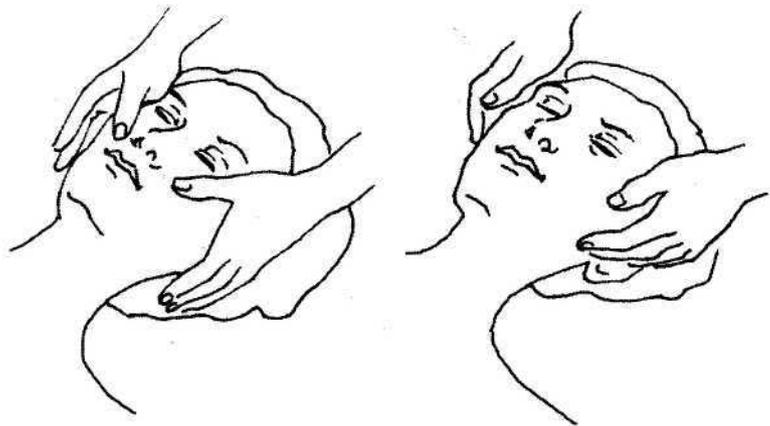
Массаж головы не рекомендуется, если вы недавно перенесли травму шеи.

## Массаж лица

Массаж лица — один из самых расслабляющих видов терапии, призванный понизить напряжение и одновременно стимулировать кожу. Помимо косметического эффекта, этот массаж крайне полезен для улучшения кровообращения и омоложения лицевых мышц. Все больше женщин и мужчин во всем мире прибегают к массажу лица.

### Преимущества массажа лица

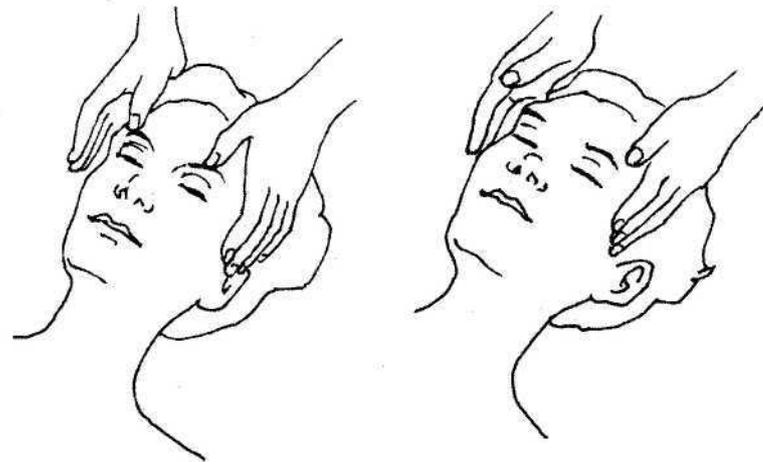
- Он может улучшить внешний вид кожи.
- Стимулирует кровообращение, питая кожу и очищая ее от дефектов.



- Вычищает мертвые поверхностные клетки.
- Снижает отечность, тонизирует, укрепляет, очищает поры и помогает коже сохранять влагу.
- Помогает снять мышечное напряжение и способствует расслаблению.
- Расслабляющий массаж лица приносит физическую и психологическую пользу человеку.
- Может понизить отечность и дряблость, омолодить кожу.

### КОСМЕТИЧЕСКИЙ МАССАЖ ЛИЦА

Массаж лица — прекрасный способ снять стресс после тяжелого дня. Для массажа лица можно использовать любой крем, или растительное масло, или смесь эфирных масел для наилучшего эффекта. Для начала сделайте смесь эфирных масел, идеально подходящую к вашему типу кожи. Помойте лицо и покройте его своей смесью. Вотрите масла в лицо снизу вверх и в стороны.



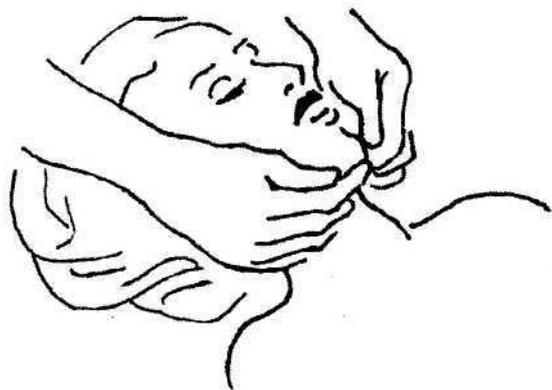
«Правильного» способа массировать лицо не существует, но вот вам несколько советов: найдите точки акупунктуры и надавите на них пальцами, следуйте изгибам черепа, оказывая постоянное жесткое давление, помассируйте челюсть и основание черепа (в затылочной части), помассируйте всю поверхность лица короткими круговыми движениями.

Попробуйте использовать руки целиком, не забывая о ладонях и больших пальцах. Единственное «правило» — придерживайтесь направления вверх и в стороны (на носу — вниз).

Чтобы создать собственную смесь, добавьте к базовому маслу эфирные масла, подходящие к типу вашей кожи. На одну чайную ложку базового масла требуется 1—3 капли эфирного. Полезным для лица будет также смесь базового масла с витамином Е.

### СМЕСИ ДЛЯ РАЗНЫХ ТИПОВ КОЖИ

**Для нормальной кожи** базовое масло: масло сладкого миндаля.



Эфирная смесь: лаванда, сандал, бергамот.

**Для жирной кожи** базовое масло: масло сладкого миндаля.

Эфирная смесь: лимон, кипарис, базилик.

**Для сухой кожи** базовое масло: персиковое масло.

Эфирная смесь: лаванда, ладан, герань.

### КОМУ МОЖНО ДЕЛАТЬ ТАКОЙ МАССАЖ?

Для большинства людей комплексный массаж лица полезен. Однако при некоторых заболеваниях он не рекомендуется. Воздержаться от массажа лица следует при кожных заболеваниях, после недавних операций на лице или шее и переломов, при повышенном или пониженном кровяном давлении, диабете, жаре, солнечных ожогах, тромбозе и опухолях. Массировать лицо при воспалении сальной железы (угрях) надо осторожно. Не выдавливайте и не трогайте прыщики, обходя зараженные участки во время массажа.

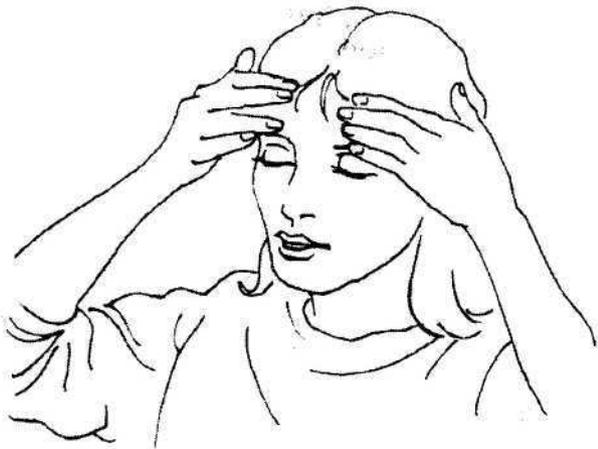


## Массаж лица для снятия стресса

Здесь используются массажные приемы для лимфодренажа, энергетического равновесия и обратной рефлексологии нервной системы (то есть от головы к ногам, а не наоборот).

Массажируемый полулежит, слегка задрав ноги, чтобы спина полностью отдыхала. Массаж распространяется на лицо, голову, шею, лопатки и руки. Лимфатические каналы дренируются в направлении сосцевидного отростка, который находится под ушами, и лимфоузлов, расположенных под ключицей.

Точки акупрессуры, расположенные на вышеперечисленных участках, также подвергаются массажу с целью снизить уровень стресса и раскупорить энергетические потоки. Таким образом уравнивается электромагнитное поле, что расслабляет нервную систему, которая в свою очередь расслабляет мышцы. Кроме того, этот массаж снимает боль и повышает способность тела к самоисцелению.



Массаж начинается с поверхностной очистки кожи, в процессе которой удаляются загрязнения. Для массажируемого это время покоя, дающее ему возможность отдохнуть от шума и забот. Сознание тоже как бы очищается неким подсознательным массажем, что погружает человека в чудесное медитативное состояние.

Массаж не должен прерываться в течение всего сеанса, который обычно длится около получаса. После очищения переходите к стадии глубокой очистки пор, для чего можно использовать гранулярный крем, содержащий альфа-гидроксилированные кислоты. Гранулярный крем отслаивает мертвые клетки кожи с лица. После крема следует приложить к лицу теплое полотенце — это стимулирует кровообращение и повышает эластичность пор.

Это переходная фаза, подготавливающая нервные окончания к массажу. После нее лицо покрывают косметической глиной или гидратационной маской: это удаляет остатки жидких загрязнений в порах, одновременно укрепляя и подтягивая кожу. Маску оставляют на 3—7 минут, после чего несколько раз смывают чистой теплой водой до полного удаления. Маска оказывает успокоительное воздействие и сужает сосуды, что придает коже эластичности.

Следующий шаг — тонизирующая промывка, закрывающая поры и восстанавливающая рН кожи. Промывка способствует расщеплению сложных масел, вследствие чего они быстрее выходят на поверхность кожи, вынося с собой отходы, скопившиеся в коже.

Затем наносится защитный дневной крем, нормализующий кожу и помогающий ей сохранять и равномерно распределять влагу.

Наконец, с волос снимают защитную повязку и делают легкий массаж головы с легким оттягиванием, постепенно приводя массируемого в полное сознание.

Конечный результат — сильнейшее ощущение безмятежной энергии, порожденное внутренним порядком и приведением лица в форму. Массаж ускоряет естественный процесс обновления клеток кожи, укрепляя ослабленные клетки, восстанавливая эластичность и блеск

Дерматологи и пластические хирурги прибегают к этому массажу для снятия чувства тревоги и полной подготовки кожи и мышц к процедурам.

### Самостоятельный массаж лица

Помните, что для массажа лица применяются три типа основных движений: поглаживание, щипание и стимуляция. Достаточно освоить их единожды, чтобы больше никогда не забыть. Впрочем, это лишь основные движения — ничто не мешает вам придумывать собственные, соответствующие вашим личным потребностям. Помните также, что движения всегда должны быть направлены только вверх и в стороны.

1. Разными руками поочередно проведите от ключицы к челюстной кости, двигаясь слева направо. Это движение обычно называется попеременным поглаживанием шеи.
2. Разными руками поочередно поглаживайте шею движениями вверх, начиная слева и заканчивая справа. Стимулируйте кожу тыльной стороной ладоней, перекачивайте несжатые пальцы вверх по



щеке. Такие же движения можно применить к шее и подбородку.

3. Охват челюсти: Сложите ладонь левой руки «лодочкой» и возьмитесь за правую часть челюсти. Теперь проведите рукой влево, пока пальцы не коснутся уха. Сложите правую руку и проведите ею слева направо. Большим и указательным пальцами нежно пощипите кожу вдоль челюстной кости и ниже подбородка. Это стимулирует кожу и предотвращает появление двойного подбородка.
4. Щечный треугольник: Проведите пальцем от кончиков рта к ушам и возвратитесь к центру подбородка.
5. Крепко прижмите пальцы к скулам близко к носу, оказывая мягкое давление, проведите под скулой в направлении уха, как будто очищаете пазухи от носа к ушам. Затем ослабьте давление и нежно проведите пальцами к центру подбородка.

6. Начиная с кончика носа, подушечкой большого пальца делайте круговые движения (по часовой стрелке) в направлении лба, перемещаясь к центру лба.
7. Нежно проведите вверх по лбу расслабленными руками — сначала правой, потом левой.



8. Поместите три пальца над бровями поперек лобной кости. Теперь с нажимом ведите к вискам. Ослабьте давление и подождите. Пользуясь безымянными пальцами, опишите круг из-под глаз к исходной точке.
9. Поместите указательный палец над губами, средний — подо ртом, безымянный и мизинец — на подбородок и ниже. Расположите руки так, чтобы они соприкасались пальцами. Сохраняя контакт, медленно ведите руки от центра рта к вискам (не сгибайте пальцы). Когда кончики пальцев достигнут висков, надавите на них в течение 3—4 секунд, затем повторите движение сначала.
10. Поглаживание плеч: Положите обе руки в центр груди под шейей. Используя легкие поглаживания, ведите руки к подмышкам. Теперь проведите ладонями вокруг дельтовидных мышц клопаткам. Продолжайте, пока не достигнете затылочной точки в основании черепа. Подержите руки там 10 секунд и повторите все сначала.

#### СВЯЗЬ ЗРЕНИЯ И МАССАЖА

Чтобы понять связь между глазами и телом, необходимо ощутить ее эстетически. Большую часть времени мы ее не осознаем; мы ощущаем последствия работы глаз походя, в виде перенапряжения, усталости глаз, затекшей шеи и прочих неприятностей. Однако есть способ научиться чувствовать лишнее напряжение глаз и мышц вокруг них моментально, с тем чтобы избегать этого.

Лучше всего начать с мышц, наиболее близко расположенных к глазам и ощущающих непосредственное влияние зрения, — лицевых мышц. Массажлица

с учетом нескольких особых участков оказывает крайне благотворное влияние на зрение.

Лишь недавно было обнаружено, что именно эти точки используются китайцами во время акупрессуры (лицевого массажа), особенно в качестве разогрева, поскольку касания ладонями снимают напряжение глаз. Возможно, важнейший результат массажа ладонями — расслабление мышц вокруг глаз.

### ПОПРОБУЙТЕ ЭТОТ МАССАЖ

Массаж всего лица влияет на кровообращение вокруг глаз. Потрите руки, чтобы согреть их, и помассируйте лицо кончиками пальцев — сначала нежно, а по мере согревания мышц все более жестко.

Сначала давление должно быть таким, чтобы вы могли определить напряженные или болезненные участки, но не усугубить при этом боль. Уделите не менее двух минут каждому участку, обращая внимание на ощущения и результаты прикосновений.

Вы можете почувствовать глубокое напряжение, боль, поверхностную натянутость, приятное облегчение или немоту (это тоже ощущение). Начинайте с челюсти, а потом переходите на другие участки.

Помассируйте весь участок от середины подбородка в стороны по челюстной кости, перед и за ушами. Можете при этом открывать и закрывать челюсти, чтобы растянуть и расслабить сильные челюстные мышцы. Возможно, вам захочется зевнуть, так что зевайте себе на здоровье — это хорошо расслабляет лицо.

Теперь начинайте от переносицы и двигайтесь в стороны, вдоль скул к вискам. Затем от переносицы двигайтесь вверх вдоль бровей, массируя как сами брови, так и участки сверху и снизу.

Уделите немного времени точке между бровями; в этом участке сосредоточивается напряжение, вызванное работой глаз. Чтобы снять его, длинными уверенными движениями помассируйте лоб, а нежными круговыми движениями — височную область.

Легко проведите руками от висков к макушке, представляя себе, как оттягиваете напряжение от глаз. Примерно через десять минут массажа ваше лицо будет гореть и пощипывать от сильного притока крови.

## Антицеллюлитный массаж: тела

### Что такое целлюлит?

В связи с растущей озабоченностью физическим здоровьем и фитнесом целлюлит в последнее время вызывает пристальный интерес общественности. Ямочки на бедрах и других участках, которые столь долго игнорировались, вдруг стали объектом дотошных исследований. Считается, что целлюлит — это накопление токсичных жидкостей и жира в коже, приводя-



шее к возникновению характерных складок, похожих на апельсиновую корку. Любопытно, что целлюлит поражает не только толстых; он часто возникает у откровенно худощавых людей.

Целлюлит чаще всего возникает в области бедер и ягодиц, но также может образовываться вокруг шеи, под грудями, в области талии, рук и ног. Целлюлит чаще встречается у женщин, чем у мужчин, и необязательно является следствием ожирения. Хотя основная причина его проявления заключается в гормональных изменениях, существуют и другие предрасполагающие факторы.

Токсины скапливаются в определенной зоне из-за плохого кровообращения. Сражаясь с целлюлитом, желательнее придерживаться здоровой диеты и пить побольше воды. Откажитесь от стимуляторов вроде кофе, никотина и алкоголя — все они в значительной степени способствуют образованию целлюлита. Ношение узкой одежды, вроде обтягивающих джинсов, приводит к ухудшению кровообращения. Стресс может усугубить эту проблему, поскольку напряженные мышцы препятствуют лимфодренажу.

### КАК УЗНАТЬ, ЕСТЬ ЛИ У ВАС ЦЕЛЛЮЛИТ?

Зажмите кожу двумя пальцами или ладонями — если жир в ней «нормальный», она будет гладкой, без складок и бугорков; если вы увидите складки или бугорки, напоминающие апельсиновую корку, — у вас целлюлит.

### КАК БОРОТЬСЯ С ЦЕЛЛЮЛИТОМ

Лучший способ борьбы с целлюлитом — комбинация ароматерапевтического массажа, сухой чистки

кожи, флотационной терапии и физических упражнений.

Ароматерапевтические массажи особенно полезны при использовании правильной смеси эфирных масел и массажных приемов. Сухая чистка люфой может проводиться ежедневно во время купания. Флотационную терапию можно выполнять в ванне с теплой водой и минеральными солями. Соли помогают вывести из организма токсины и улучшить кровообращение. Между прочим, соль для ванн с содержанием английских солей — идеальный способ расслабиться и избавиться от токсинов после тяжелого дня, проведенного на улице.

Существуют разные салонные процедуры, ускоряющие борьбу с целлюлитом. Ароматерапевты используют специальные смеси эфирных масел для обработки пораженных участков и, как правило, добиваются отличных результатов. Спа-центры и санатории предлагают разнообразные процедуры — от минеральных ванн до гидротерапии; в последнем случае тугие струи морской воды направляют на дряблый участок, что стимулирует кровообращение и способствует выведению токсинов. Электрические массажеры, а также гели и кремы с содержанием активных компонентов используются для улучшения кровообращения.

Лимфодренажные процедуры стремительно набирают популярность. Система лимфообращения помогает организму избавляться от шлаков; она часто засоряется из-за недостатка физической нагрузки или других факторов. Один из способов лимфодренажа — надувные резиновые чулки, застегивающиеся на ногу. По мере надувания чулка давление заставляет лимфу в организме двигаться. Это полезно для всего организма.

Для успешной борьбы с целлюлитом одного лишь массажа недостаточно. С этой напастью необходимо воевать на всех фронтах, чтобы организм научился комплексно справляться с нею, и только тогда результаты будут очевидны.

Целлюлит надо лечить, а чтобы избавиться от него навсегда, следует постоянно бороться с ним, очищая организм от токсинов и придерживаясь здорового образа жизни, не забывая о профилактике. Главный секрет профилактики, лечения, устранения целлюлита — вывести токсины, избавиться от накопившихся шлаков и принять все меры к тому, чтобы токсины не накапливались в организме, а шлаки вовремя выводились. Выведение токсинов из организма — необходимая составляющая любых антицеллюлитных процедур и терапий.

Для избавления от целлюлита необходимы антицеллюлитная диета, дыхательные и физические упражнения, антицеллюлитное выведение шлаков и токсинов, расслабление и антицеллюлитный массаж.

### МАССАЖ И ЦЕЛЛЮЛИТ

Один из основных способов борьбы с целлюлитом — ароматерапевтический массаж. Эта процедура показала высокую эффективность в устранении и профилактике целлюлита.

В борьбе с целлюлитом немаловажную роль играют эфирные масла. Смешивать их следует с осторожностью. Неправильно использованные эфирные масла могут способствовать накоплению токсинов и нанести еще больший ущерб. Поэтому, прежде чем приступать к процедурам, желательно проконсультироваться с ароматерапевтом. Не следует применять эфирные

масла вместо предписанных врачом лекарств. При беременности, кормлении и эпилепсии будьте особенно осторожны с эфирными маслами. Поинтересуйтесь их свойствами и ни в коем случае не используйте, не ознакомившись с ними как следует.

Потери подобия, применяемой в фитотерапии, любое растение, напоминающее конкретный человеческий недуг, полезно при лечении этого недуга; поэтому для лечения целлюлита полезна апельсиновая корка, а также береза, кипарис, можжевельниковые ягоды, лимон, розмарин и фенхель.

При массаже основной упор делается на целлюлитные участки, чтобы стимулировать кровообращение. В особенности важно работать над участками, которые трудно разработать упражнениями, вроде обратной стороны колена и верхней части бедра.

### ПРЕИМУЩЕСТВА АНТИЦЕЛЛЮЛИТНОГО МАССАЖА:

- Помогает избавиться от целлюлита и придать форму телу.
- Очищает и укрепляет кожу.
- Способствует расщеплению жиров в целлюлитных клетках.
- Помогает организму вырабатывать эластин и коллаген, способствует восстановлению соединительных тканей.
- Помогает вывести токсины из кожи, действует как мочегонное средство.
- Помогает избавиться от «апельсиновой корки» на коже и «творожка» на бедрах.

**(Внимание:** Вышеприведенные сведения представлены исключительно в ознакомительных целях. Ни в коем случае не следует пользоваться ими как

медицинскими указаниями. Никакие упоминания о пользе для здоровья не следует считать диагнозом и использовать вместо профессиональной медицинской консультации.)

## Спортивный массаж

Будь вы обычным любителем спорта или профессиональным спортсменом, спортивный массаж расслабит, согреет и подготовит ваши мышцы к упражнениям, предотвратит спортивные травмы, улучшит ваши результаты и повысит выносливость. Любой, кто когда-либо занимался лечебной гимнастикой, играл в активные игры, увлекался плаванием, бегом или даже аэробикой, скорее всего, страдал от мышечных спазмов или перенапряжения.

Массаж стал неотъемлемой частью нового спортивного режима от спортивных клиник и университетских спортзалов до профессиональных раздевалок и олимпийских тренировок. Все больше тренеров считают, что массаж может дать дополнительное преимущество спортсменам на состязаниях и в играх. Массаж стал необходимым элементом тренировок.

Неправда, что спортивный массаж подходит только спортсменам, игрокам в крикет и участникам различных соревнований. Каждый использующий свои мышцы может прибегать к массажной терапии с огромной пользой для себя.

Постепенно все начинают понимать, что поддержание формы — это не только упражнения, но и снятие утомления и мелких травм, естественно происходящих вследствие энергичных движений.

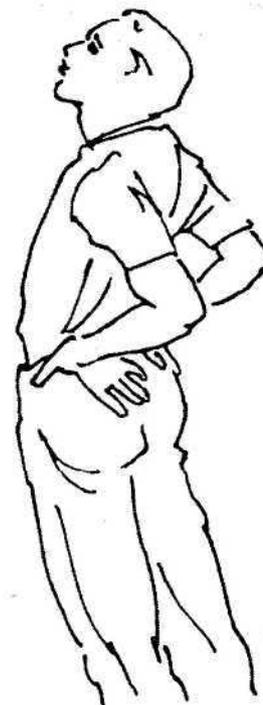
Физиологические и психологические преимущества массажа делают его идеальным дополнением к тренировочной программе.

Любой, кто регулярно испытывает свои физические возможности, занимаясь бегом, велоспортом, походами, плаванием, танцами, теннисом и другими спортивными играми, бодибилдингом и аэробикой, может использовать массаж. А ведь многие регулярно выполняют тяжелую работу, которую обычно не считают упражнением, например матери с маленькими детьми, садовники и все, кто на работе напрягает тело.

Включение массажа в регулярные тренировки крайне полезно. Это поможет вам быстрее набрать форму, избежав лишних болезненных ощущений. Это поможет вам быстрее отойти от тяжелых упражнений, а также снизит вероятность травм.

### Что происходит при физических упражнениях?

Регулярные упражнения дают заряд жизненных сил и значительно улучшают общее самочувствие. Если соблюдать умеренность, упражнения могут помочь вам избавиться от последствий стресса. Доказано,



что упражнения уменьшают психологическую депрессию. Регулярные упражнения приводят к положительным физическим результатам, повышая мышечную силу и выносливость, улучшая работу сердца и дыхательных путей, увеличивая гибкость.

Эти положительные физические перемены возникают по мере того, как тело приспосабливается к нагрузкам, вызванным регулярными упражнениями. Организм начинает работать лучше, чтобы справиться с новыми запросами.

### ЗАКАЛКА СОСТОИТ ИЗ ТРЕХ СТАДИЙ

- Стадия износа: человек заставляет тело работать на пределе возможностей.
- Стадия восстановления: необходима для стадии наращивания и получения максимальной пользы от закаливания.
- Стадия наращивания: организм приспосабливается к новым нагрузкам.

На стадии «износа» часто возникают болезненные ощущения и ригидность, особенно когда телу приходится двигаться больше, чем оно привыкло. Замедленная мышечная боль (через 24—48 часов после упражнений) может вызываться многими различными факторами. Среди возможных причин следует упомянуть незначительные повреждения мышц и соединительных тканей, локальные мышечные спазмы, замедляющие кровообращение, и накопление шлаков (метаболитов) вследствие производства энергии.

Курковые зоны, или точки напряжения, также могут приводить к мышечным болям и снижению гибкости. Эти точки представляют собой конкретные

места в мышцах и связках, вызывающие боль при нажатии и способные вызывать болевые ощущения в других участках. Это не синяки, а, скорее, небольшие спазматические зоны. Курковые зоны могут возникать вследствие внезапных травм (например, падений или ударов), а могут развиваться со временем вследствие стресса и напряжения от тяжелых физических нагрузок либо постоянного использования отдельной мышцы.

Сильно накачанные мышцы могут также утратить способность к расслаблению, что приводит к хроническому напряжению (гипертонии) мышц и утрате гибкости. Недостаток гибкости часто вызывает болезненные ощущения и предрасполагает к травмам, в особенности к растяжению и разрыву мышц. В напряженных мышцах плохой кровоток (ишемия), что также вызывает боли.

На каждой стадии закаливания спортивный массаж поможет предотвратить мышечные травмы, а также вылечить уже полученные.

### МЕТОДИКИ СПОРТИВНОГО МАССАЖА

В каждом виде спорта группы мышц используются по-разному. Специалисты по спортивному массажу должны знать все мышцы и группы мышц, а также то, как влияют на них конкретные движения и упражнения, присущие разным видам спорта. Кроме того, они специально обучаются гидротерапии и криотерапии.

Традиционный западный (т. е. шведский) массаж сегодня является самым распространенным в тренировочных программах. Его часто используют в сочетании с другими массажными терапиями, в том

числе массажем глубоких тканей, работой с курковыми зонами и акупунктурой. Некоторые массажные терапевты специально обучаются спортивному массажу и работе со спортсменами. Терапия спортивного массажа часто включает в себя следующие методики.

**Глубокий шведский массаж:** В этом массаже используются стандартные приемы — поглаживание, разминание, вибрация и постукивание — в применении к конкретным мышцам.

**Компрессионный массаж:** Ритмичная компрессия мышц используется для достижения глубокой гиперемии и смягчающего эффекта в тканях. Обычно используется как разминка перед более глубоким и специальным массажем.

**Массаж поперечных волокон:** Различные фрикционные методы применяются для растяжения и расширения крупных мышечных групп или конкретных мышц и соединительных тканей.

Глубокое поперечное трение применяется для предотвращения сращиваний и придания силы и гибкости в процессе исцеления.

**Массаж курковых зон (триггерных точек):** Особое давление пальцами на специфические курковые зоны в мышцах и соединительных тканях используется для понижения гиперчувствительности, мышечных спазмов и отраженных болей, свойственных данным точкам.

Если ими пренебречь, курковые зоны часто вызывают скованность и болезненные ощущения при движении в целых частях тела.

**Лимфатический массаж:** Лимфатический массаж стимулирует отдельные лимфодренажные каналы. Это способствует снятию отеков и выпоту.

## КАК ПОМОГАЕТ МАССАЖ?

**Восстановление:** Терапевтический массаж помогает организму восстановиться после стрессов, вызванных тяжелыми нагрузками, и ускоряет стадию наращивания при закалке. Среди физиологических преимуществ массажа — улучшение крово- и лимфообращения, расслабление мышц и общее ослабление.

В свою очередь, это приводит к выведению шлаков и лучшему питанию клеток, нормализации и повышению эластичности тканей, деактивации триггерных точек и ускоренному излечению травм. Всё вместе снимает болезненные ощущения и ригидность, повышает гибкость и снижает вероятность получения новых травм.

Помимо общего восстановительного эффекта, массаж может применяться по отношению к конкретным мышцам, задействованным в спорте или фитнесе. Например, у бегунов и танцоров зонами повышенного стресса являются ноги, у пловцов — верхняя часть тела, у теннисистов «>» руки. В этих областях чаще всего возникает напряженность, пропадает гибкость и развиваются курковые зоны.

**Перетренировка:** Правильное восстановление также является важнейшим фактором в профилактике синдрома перетренировки. Для перетренировки характерны раздражительность, апатия, плохой аппетит, учащение травм, учащение сердцебиения при отдыхе и/или бессонница. Это результат того, что тело не успело как следует восстановиться в промежутке между тяжелыми нагрузками. Терапевтический массаж помогает избежать перетренировки, ускоряя восстановление посредством общего рас-

слабления и оказывая другие физиологические эффекты.

**Слабые места:** У каждого человека могут быть собственные слабые места — возможно, вследствие перенесенных ранее травм. Массажный терапевт может уделить особое внимание этим участкам, помогая поддерживать их в хорошем состоянии. Опытный массажный терапевт может прекрасно дополнить лечение, проводимое другими специалистами в области здравоохранения.

### Сферы применения спортивного массажа

Спортивный массаж может использоваться для профилактики и поддержания формы, непосредственно до и после спортивных соревнований и в реабилитационных программах для травмированных спортсменов.

### МАССАЖ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ФОРМЫ

Эффективная программа по поддержанию формы основана на понимании массажным терапевтом анатомии и кинезиологии: специалист знает, какие мышцы задействуются в данном виде спорта и каких травм следует опасаться в первую очередь.

Сосредоточиваясь на конкретных группах мышц и обрабатывая конкретные ткани, специалист по спортивному массажу может помочь спортсмену сохранить или улучшить подвижность и мышечную гибкость. Общая цель поддержания формы — помочь спортсмену добиться оптимальных результатов без травм.

### МАССАЖ ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ

**1. Разминочный:** Разминочный спортивный массаж делают за четыре часа до соревнований, чтобы улучшить результаты и предотвратить травмы. Он используется как дополнение к разминке спортсмена, чтобы улучшить кровообращение и понизить чрезмерное мышечное и психическое напряжение перед выступлением.

Обычно он занимает меньше времени, чем стандартный тренировочный массаж (10—15 минут), сосредотачиваясь только на тех мышцах, которые будут задействованы, и приводя спортсмена в надлежащее психическое состояние для соревнований. Массаж также улучшает пластичность тканей, готовя спортсмена к лучшим результатам. Одни массажные приемы могут использоваться для снятия нервозности, другие — для стимуляции.

**2. Тонизирующий:** Тонизирующий массаж делают в промежутках между соревнованиями или во время таймаутов, чтобы помочь спортсмену отойти от одного вида деятельности и подготовиться к следующему. Это тоже короткий массаж, сосредоточивающийся на основных мышцах, задействованных в данном виде спорта.

**3. Восстанавливающий:** Восстанавливающий массаж делают после соревнований; основная его цель — восстановление сил. Он предотвращает мышечные спазмы и препятствует скоплению шлаков, связанному с тяжелыми упражнениями. Восстановление после соревнований означает не только нормализацию и лечение тканей, но и общее расслабление и психический покой.

Сеанс восстановительного массажа может занимать от 15 минут до 1,5 часа.

### РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ МАССАЖ

Даже при регулярной профилактике мышечные спазмы, разрывы, гематомы и боли — беда большинства спортсменов. Спортивный массаж может ускорить процесс лечения и снизить неприятные ощущения в период реабилитации.

Методы обработки мягких тканей, применяемые спортивными массажистами, эффективны при лечении как острых, так и хронических повреждений. Например, использование лимфатического массажа наряду со «стандартными» процедурами на острой стадии травмы поможет предотвратить вторичную, гипоксическую травму и будет способствовать выведению отечной жидкости на протяжении лечебного цикла.

Работа с курковыми зонами понижает спазмы и боли, возникающие как в поврежденных, так и в «компенсирующих» мышцах. Трение поперечных волокон, примененное на подострой и нарывной стадиях лечебного процесса, способствует образованию крепкой и гибкой восстановительной ткани, необходимой для безболезненного поддержания подвижности в процессе реабилитации.

Эти массажные приемы всегда используются только в сочетании с другими медицинскими процедурами. Например, стимуляция кровообращения вокруг синяка, но не в нем самом, посредством компрессии, воздействия на поперечные волокна или даже долгих, глубоких поглаживаний производится только после того, как соответствующие медико-диагностические обследования подтвердят, что на этом участке не име-

ется тромбов, способных вызвать эмболию (закупорку вены или артерии).

### ПРЕИМУЩЕСТВА СПОРТИВНОГО МАССАЖА

- Расслабляет мышцы и улучшает подвижность суставов.
- Повышает общую подвижность.
- Выводит молочную кислоту из мышц.
- Скорость восстановления мышц после массажа возрастает в два-три раза.
- Улучшает кровообращение.
- Стимулирует лимфатическую систему, следовательно, укрепляет иммунитет.
- Снимает мышечные боли и ригидность.
- Ликвидирует шрамы.
- Предотвращает травмы вследствие напряжения несбалансированных мышечных групп и перенапряжения болезненных участков.
- Понижает вероятность травмы благодаря надлежащему растягиванию и подготовке к соревнованиям, а также массажу глубоких тканей.
- Улучшает подвижность и мышечную гибкость, придавая силу и ловкость.
- Максимизирует поступление питательных веществ и кислорода, повышая приток крови.
- Способствует выведению побочных продуктов метаболизма, возникающих после упражнений.

### СОВЕТЫ ПО РАЗМИНОЧНОМУ СПОРТИВНОМУ МАССАЖУ

Спортивный массаж — это, по сути, приложение принципов физиотерапии и массажа к спортивным уело-

виям. Разница лишь в том, что у спортсменов потребности особенные. Ценность процедуры повысится, если массажист как следует познакомится с конкретным человеком и видом спорта.

Это короткая специальная процедура, которой спортсмен подвергается непосредственно перед соревнованием (от 30 минут до 24 часов). Цель процедуры — повысить кровообращение, гибкость и ясность ума спортсмена, чтобы он мог достичь наилучших результатов. Она не заменяет, но дополняет разминку спортсмена. Важно знать конкретный вид спорта и то, какие мышцы задействуются в нем больше всего. Кроме того, необходимо оценить потребности и состояние спортсмена перед началом процедуры. Такие факторы, как температура, нервозность, утомление и гиперфункция, учитываются перед тем, как начать массаж. Если человеку холодно, необходим сеанс согревания. Если ему и так тепло, следует сосредоточиться на гибкости. Если он нервничает, можно прибегнуть к успокоительным методам.

Продолжительность и интенсивность процедуры — вот основной ключ к эффективности. Воздействие на глубокие ткани противопоказано, поскольку может привести к чрезмерному повышению гибкости и помешать спортсмену примеряться и добиваться результатов. Никогда не забывайте о главной цели.

- Используйте краткие бодрящие вариации массажных движений для последовательной обработки конкретных мышц.
- Вызывайте продолжительную гиперемию.
- Используйте гимнастику, растяжки, проприорецепторное мышечное облегчение (ПМО) только в случае, если спортсмен уже прибегал к ним ранее.

- Начинайте с легких нажатий, постепенно увеличивая давление и скорость.
- Взбадривайте или успокаивайте по необходимости.
- Не комментируйте зажатость мышц, поскольку это может отрицательно повлиять на спортивный настрой.
- Если спортсмен не подготовлен, травмирован или напряжен до опасного предела, осторожно затроньте эту тему.
- Прикиньте, сколько времени осталось до соревнования. Если 30 минут — сделайте очень короткий массаж (на 5—10 минут). Если сутки — можете немного растянуть процедуру.
- Учитывайте продолжительность и интенсивность разминочного массажа, которому раньше подвергался спортсмен. Этим определяется реакция его тела на массаж. В соревнованиях на выносливость сосредоточьтесь на общем повышении энергии и гибкости.
- В соревнованиях на силу сосредоточьтесь на конкретных мышцах, которые будут задействованы.
- Не трогайте курковые зоны/триггерные точки.
- Делайте разминочный спортивный массаж не ранее чем за 24 часа до начала соревнований, и только в том случае, если спортсмен ранее уже подвергался подобным процедурам.

#### СОВЕТЫ ПО ВОССТАНАВЛИВАЮЩЕМУ СПОРТИВНОМУ МАССАЖУ

Восстанавливающий спортивный массаж делают непосредственно после соревнований — как правило, в течение 1—2 часов. Цель этой процедуры — очистить ткани от молочной кислоты и прочих по-

бочных продуктов метаболизма, с тем чтобы охладить тело и вернуть его к гомеостазу.

Необходимо также обратить внимание на мышечную напряженность, спазмы и воспаления. Помните: всякий участник соревнований обычно полностью выкладывается и сильно устает. Массаж может сократить срок, требующийся для восстановления после подобных усилий.

Задайте спортсмену следующие вопросы, чтобы оценить его состояние:

- Сколько вы выпили воды после соревнования?
- Какие результаты вы показали в соревновании?
- Ощущаете ли вы боль или напряжение в каком-то месте?
- Какой участок беспокоит вас больше всего?
- Не жарко/холодно ли вам?
- Будете ли вы сегодня участвовать в других соревнованиях?

### ПРОЦЕДУРНЫЕ СОВЕТЫ

- Используйте легкие дренажные движения в направлении сердца, стараясь вытеснить жидкости из этой области.
- Используйте постукивание или вибрацию.
- Используйте общую компрессию.
- Начинайте с легких нажатий, постепенно увеличивая давление и скорость.
- Используйте гимнастику, чтобы оценить общую подвижность.
- Не применяйте активные резистивные упражнения на усталых мышцах.
- Используйте осторожные компресии и легкие фрикционно-крутовые движения, чтобы улучшить

кровообращение и понизить вероятность спазмов.

- Используйте поколачивание и разминание для лимфодренажа. Масла или крема может не оказаться, так что учтите это.

### ЧЕГО СЛЕДУЕТ ОПАСАТЬСЯ ВО ВРЕМЯ ВОССТАНАВЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР

#### 1. Гипертермия

**Определение:** гипертермия возникает в случаях, когда скорость выработки тепла достаточно долгое время превышает скорость потери тепла, что возникает вследствие недостаточного замещения жидкости или сбоя систем терморегуляции организма из-за теплового удара.

**Признаки/симптомы:** головная боль, тошнота, распрямление волос на руках и груди, озноб, качание, усталость, холодная и бледная кожа, потение, головокружение, жажда.

**Устранение:** обратитесь к медикам. До их прибытия поместите спортсмена в прохладное помещение, давайте ему пить воду маленькими глотками.

**2. Тепловой удар:** сбой систем терморегуляции. Требуется немедленного медицинского вмешательства.

**Признаки/симптомы:** Бессвязная речь, помрачение сознания, агрессивность, внезапные обмороки, отсутствие выпота (редкое потение), слабость, нерациональное поведение.

**Лечение:** обратитесь к медикам. До их прибытия немедленно понизьте температуру тела холодными компрессами на шею и голову, разотрите спортсмена спиртом, поместите в прохладное помещение.

### 3. Тепловые стрессы

#### Гипотермия

Тепло вырабатывается медленнее, чем теряется.

- Неспособность поддерживать надлежащую внутреннюю температуру.
- Особенно тяжело протекает в холодные, влажные, ветреные дни.

#### Признаки/симптомы

- Дрожь, эйфория, видимость опьянения.
- Дрожь может прекратиться по мере понижения внутренней температуры.
- Летаргия, мышечная слабость, дезориентация, галлюцинации, агрессивное поведение, обмороки.

**Лечение:** обратитесь к медикам. Тем временем

- Восстановите тепло тела с помощью одеял и поверхностного трения.
- Снимите мокрую одежду и поместите пострадавшего в теплое помещение.

### 4. Судороги

**Определение:** полный мышечный спазм без полного сокращения волокон, сопровождается сильной болью.

**Причины:** усталость, обезвоживание, электролитный дисбаланс (кальция, калия, магния), мышечное напряжение, травмы.

#### Лечение

- Подтяните мышцу поближе к месту прикрепления.
- Избегайте новых судорог.
- Прямое давление может также оказаться полезным.
- Следует сделать ледяной массаж, а также возместить жидкости и электролиты.

### СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ ДЛ Я ТРЕНИРОВОК

Тренировочные массажи делают на стадии подготовки к спортивным соревнованиям. Готовясь к соревнованию, спортсмен переходит на тренировочный режим, чтобы достичь определенных целей. Он начинает с того, что наращивает силу и выносливость, а затем стремится обеспечить себе достижение наилучших результатов. Массаж можно делать до или после тренировки, в зависимости от потребностей спортсмена. Во время тренировок процедуры должны касаться областей наибольшего напряжения. В каждом виде спорта они свои, как и контактные точки у каждого спортсмена.

### ПРЕИМУЩЕСТВА МАССАЖА ДЛЯ ТРЕНИРУЮЩИХСЯ СПОРТСМЕНОВ

- Ускоренное восстановление после микроповреждений и тренировочных травм.
- Повышение гибкости и подвижности.
- Снятие усталости и омоложение.
- Понижает напряжение от повторяющихся движений.
- Сокращает время излечения травм.

### ОБЩИЕ СОВЕТЫ

Главная задача — охранять спортсмена от травм. Что нужно делать, чтобы этого добиться?

Ознакомьтесь с расписанием спортсмена. Поднимает ли он тяжести, бегает ли, делает ли растяжки, пьет ли воду в достаточном количестве?

Тренируется ли он на выносливость, на силу, или и на то и на другое? Испытывает ли он боли от напряжения или скопления молочной кислоты?

### **Советы по массажу перед тренировкой**

Массаж перед тренировкой может ослабить спортсмена и лишить его энергии. Возможно, что после сеанса он даже не захочет тренироваться. Учитывайте потребности спортсмена, прежде чем приступать к массажу, и обязательно предупреждайте его о возможных последствиях. Когда вы узнаете его распорядок и способ тренировки, вы сможете определить, следует ли устраивать сеанс до или после тренировки.

- Поинтересуйтесь, когда была последняя тренировка и в чем она заключалась.
- Выясните, какие участки напряжены, утомлены или натянuty.
- Узнайте, когда спортсмен собирается на тренировку. Сегодня? Через несколько часов? Завтра?
- От времени тренировки может зависеть вид и продолжительность массажа.
- Старайтесь повысить гибкость и подвижность.
- Узнайте побольше о виде соревнований. Расспросите спортсмена. Он знает, в каких местах обычно возникают болевые ощущения и напряжение.
- Осмотрите общую конституцию спортсмена, чтобы определить наиболее стрессовые участки.
- Если спортсмен устал, используйте поколачивание и другие движения для выведения скопившейся молочной кислоты. Если он напряжен, обработайте триггерные точки.

### **Советы по массажу после тренировки**

- Узнайте, чем сегодня занимался спортсмен, и подберите соответствующую процедуру. Как он себя чувствовал на тренировке? Когда следующая?
- Требуется ли ему очищение или облегчение напряжения? Не беспокоят ли его другие участки, напрямую не связанные с тренировками?

### **Ароматерапия и спортивный массаж**

Ароматерапия имеет особое значение в спортивном массаже. Она повышает эффективность и способствует хорошему самочувствию. Ниже приведен список эфирных масел, полезных при спортивном массаже.

#### **ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ**

- Для стимуляции: можжевельник, эвкалипт и розмарин.
- Для гибкости и силы мышц: черный перец, имбирь, розмарин, лаванда, кипарис, можжевельник, перечная мята, грейпфрут и апельсин.
- Для здоровой и сильной дыхательной системы (в аэробике): эвкалипт, перечная мята, розмарин и герань.
- Для психической подготовленности к соревнованию: смесь розмарина, лимона, лаванды и ромашки.
- Для хорошего кровообращения: роза и пальмароза.

### ПОСЛЕ СОРЕВНОВАНИЯ

- Для успокоения и предотвращения мышечных болей: эвкалипт, имбирь и перечная мята.
- Для снятия стресса после соревнования: лимон, мускатный орех, мускатный шалфей и апельсин.

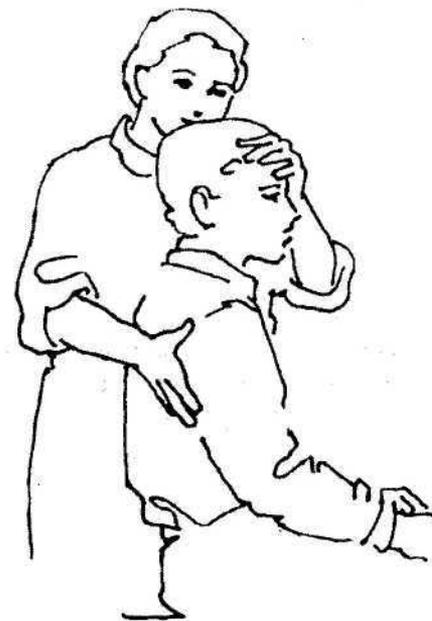
### ПОДГОТОВКА МАСЛА ДЛЯ МАССАЖА

- Налейте в миску две чайные ложки растительного масла. Это базовое масло, в качестве которого могут использоваться, например, такие масла: кокосовое, абрикосовое, масло жожобы, масло сладкого миндаля.
- Аккуратно добавьте одну-две капли эфирного масла и перемешайте.

## Медицинский массаж

Хотя массаж и не ассоциируется с западной медициной, европейцы уже много веков применяют эту проверенную временем методику. Медицинский массаж полезен для профилактики мышечной атрофии после переломов, для уменьшения воспалений при растяжениях и вывихах, при ишиасе и люмбаго, для улучшения кровообращения при циркуляторных варикозных язвах, для нормализации стула и многого другого.

Хотя массаж приносит немалую пользу при многих заболеваниях, существуют и противопоказания. Профессиональный терапевт всегда знает, в каких случаях нельзя делать массаж. Активные и пассивные упражнения — залог крепкого здоровья. Опытный



терапевт может оценить вашу подвижность и порекомендовать вам простые упражнения для поддержания или улучшения здоровья.

### Массаж на рабочем месте

Один из основных факторов повседневного стресса — работа. В одном исследовании 70% опрошенных работников назвали свою работу очень тяжелой. Стресс — главная причина инвалидности. Из-за него работодатели ежегодно теряют десятки миллионов рупий на низкой производительности и оплате медицинских счетов.

Поскольку работа приводит к стрессу, вполне разумно предложить способ снятия стресса на рабочем

месте. Все больше работодателей осознают, что регулярный массаж может смягчить физические и психические последствия стресса, таким образом предотвращая перенапряжение и вызываемые стрессом заболевания. Все чаще и чаще зарубежные компании предлагают своим сотрудникам массаж не только в рекламных целях, но и для повышения производительности труда и поднятия духа.

Американская ассоциация массажной терапии (ААМТ) отмечает: «Результаты видны сразу — у сотрудников наблюдается снижение стресса и большая удовлетворенность работой». И действительно, исследования показали, что массаж улучшает производительность труда.

Исследование, проведенное Институтом исследования осязания в Майами, показало, что спустя пять недель группа из 26 сотрудников, которым на работе дважды в неделю делали 15-минутные массажи, продемонстрировала лучшие результаты, чем контрольная группа из 24 сотрудников, которых просили просто закрыть глаза и расслабиться. Массажирюемые, в отличие от членов контрольной группы, сообщили о понижении уровня стресса и улучшении работоспособности. Измерения альфа- и бета-излучения в обеих группах с помощью электроэнцефалограмм (ЭЭГ) показало, что у массажирюемых повысилась внимательность. Количество гормонов стресса в слюне у массажирюемых было ниже, чем в контрольной группе. Массажирюемые сотрудники решали математические задачи в два раза быстрее обычного и делали в два раза меньше ошибок, чем до массажа. В контрольной группе математические способности не улучшились. Кроме того, массажирюемые говорили, что меньше устают и яснее мыслят.

С каждым годом все новые и новые компании вводят массаж для своих работников. У нас нет статистических сведений по компаниям, предлагающим массажную терапию на рабочем месте, но среди них есть юридические фирмы, больницы, производители и крупнейшие корпорации — такие как «Боинг», «Эппл компьютер», «Пепси-кола», «Сони» и «Юнайтед эрлайнз».

Большинство компаний заключают договор с массажными терапевтами, которые назначают сотрудникам сеансы во время перерывов. Человека усаживают на специальный стул, позволяющий терапевту работать над спиной, шеей, плечами и руками — наиболее актуальными участками тела для офисных сотрудников. Масло не используется, массажирюемый остается полностью одетым. Сеанс массажа обычно длится 10—15 минут, во время обеденного перерыва.

#### ПРЕИМУЩЕСТВА ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО МАССАЖА

- Устраняет физические проблемы, связанные с повторяющимися задачами.
- Помогает уравновесить воздействие жизненного стресса, тем самым снимая напряженность и головные боли, понижая уровень тревоги, восстанавливая спокойствие и улучшая самочувствие.

(Источник: ААМТ)

## Глава 3

# Аюрведический и шведский массаж

## Аюрведа и аюрведический массаж

Аюрведа — это древнейшая индийская медицина, уходящая корнями к Ведам, старейшим литературным памятникам в мире. Веды — это древние книги знаний или науки. В них содержатся практические и научные сведения на различные важные для человека темы: здоровья, философии, инженерного дела, астрологии и так далее. Аюрведа — единственная независимая древняя научная медицинская система. Впрочем, в средневековье эта система была практически забыта из-за иноземного ига. В те беспокойные времена многие древние книги были уничтожены. Но даже тогда аюрведа оказала влияние на народное здравоохранение благодаря безопасным, доступным и высокоэффективным травяным средствам. Мудрецы, основавшие аюрведу, построили ее на принципах достаточности, безопасности и поддержки, потому она и сохранилась.

### БУКВАЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ АЮРВЕДЫ

Аюрведа — холистическая целительная наука; само слово состоит из двух частей: «аю» и «веда». «Аю» значит «жизнь», а «веда» значит «знание» или «наука». Так что буквальное значение аюрведы — наука жизни. Аюрведа — это не просто наука об излечении заболеваний, но целый образ жизни. Это становится ясным, когда мы задумываемся над значением жизни.

Как сказано выше, аюрведа — это наука жизни, и чтобы узнать о ней больше, мы должны понять, что такое жизнь. По аюрведе, жизнь — это сочетание чувств, разума, тела и души. Из этого определения ясно, что аюрведа не ограничивается телом или физическими симптомами, но также содержит практические знания о духовном, психическом и социальном здоровье.

### КОГДА ВОЗНИКЛА АЮРВЕДА?

На основании некоторых фактов и сведений исследователи аюрведы и древней литературы говорят, что аюрведа возникла около 6000 года до нашей эры или раньше. Поскольку до того аюрведу проповедовали устно, историки, полагаясь исключительно на письменные источники, считают, что аюрведа возникла именно в это время.

Керала, знаменитая своим богатым культурным наследием и изобилием лекарственных трав, считается родиной аюрведы. Традиционные лекари из Кералы разработали особенную керальскую аюрведу, включающую множество уникальных рецептов. Тысячи людей со всего мира съезжаются в Кералу в поисках аюрведических средств от хронических

недугов. Диагностические и лечебные методики основаны на простых и естественных принципах.

### АЮРВЕДИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Аюрведа — это не лечение, а способ жизни.

По аюрведе, лечение означает устранение основной причины заболевания. Иногда лечение заключается лишь в подавлении основных симптомов, на смену которым приходят новые, возникающие как побочные эффекты самого лечения; аюрведа поступает иначе. Она устраняет основную причину и дает полное исцеление. В лечении применяются главным образом порошки, таблетки, отвары, лекарственные масла и прочие препараты, изготовленные из натуральных трав, растений и минералов. Поскольку эти лекарства не синтетические, а состоящие из природных материалов, тело легко принимает и усваивает их; вредные побочные эффекты исключаются, а полезные быть должны. Помимо приема лекарств рекомендуется также следить за питанием и образом жизни, что не менее важно. Если принимать лекарство для устранения основной причины и одновременно употреблять пищу или вести образ жизни, усугубляющие эту причину, человек может не выздороветь, либо лечение даст немного.

Частично аюрведа представляет собой комплекс профилактических и оздоравливающих мер. Под «оздоровлением» имеется в виду не только физическое, но также психическое и духовное здоровье. Многие люди, будучи здоровыми физически, тем не менее несчастны и испытывают дискомфорт. Такие болезненные явления, как депрессия, чувство тревоги, нервозность и бессонница, в определенной степени

присущие большинству людей, возникают в первую очередь из-за болезней разума и души.

Аюрведа помогает понять каждого человека на глубочайшем персональном уровне и составить подробные указания по питанию, повседневному быту, образу жизни, действиям и упражнениям, которых необходимо придерживаться. Она учит нас жить в обществе и вселенной, не нарушая природного равновесия.

Мы часто забываем, что человеческое тело реагирует на переменчивые настроения природы и что человеческая жизнь есть лишь звено великой цепи Жизни. Сегодняшние лекарства предназначены только для лечения или регуляции организма. Профилактические средства практически не используются, за исключением нескольких вакцин. Аюрведа, или «знание жизни», расскажет вам, что «лекарства» — это гораздо больше. Аюрведа основана на точных наблюдениях, выдержавших испытание тысячелетий.

Аюрведа является продолжением атхарва-веды, одного из первых ведических направлений, посвященных науке, искусству и философии. Трактат Чакары (великого старца медицины) — древнейший из дошедших до нас аюрведических текстов. Аюрведа — комплексная наука, которая рассматривает жизнь во всей ее полноте — телесной, умственной и духовной.

## Панчакарма

### ЧТО ТАКОЕ ПАНЧАКАРМА?

Панчакарма — это древняя система аюрведического омоложения, направленная на устранение глубоко укорененных стрессов и дефектов физиологии.

«Панча» означает «пять», а «карма» означает «деятельность». Пять видов активного лечения составляют ядро аюрведической медицины и направлены на уравнивание биоэнергий. По аюрведе, каждому человеку с рождения присуще уникальное генетическое строение, именуемое «праkritи». Нездоровый образ жизни, пища, работа, стресс и прочие психические, физические и экологические факторы могут влиять на этот баланс, что приводит к заболеваниям, проявляющимся во внешних симптомах.

Панчакарма — уникальный способ расслабить и омолодить как разум, так и тело. Наши тела подчиняются уникальным внутренним ритмам и ритмам окружающей среды — таким как погода и смена времен года. Кроме того, они реагируют на пищу, на ситуации и условия, в которых мы живем и работаем.

Токсичность может быть вызвана едой, нашими отношениями, окружающей средой, даже нашими мыслями. Со временем (иногда на это требуется много лет), если мы не предпринимаем сознательных попыток противостоять этим влияниям, токсичность накапливается на всех уровнях — физическом, психическом, эмоциональном и духовном. Многие заболевания развиваются вследствие накопления в теле токсинов, которые подрывают защитные системы — лимфатическую, сердечно-сосудистую и иммунную.

Панчакарма — это процесс очищения и уменьшения негативного влияния стрессов и токсинов. Впрочем, следует отметить, что курс такого лечения даст гораздо больший эффект, если проявить дополнительную заботу о своем образе жизни. В отличие от других программ по детоксификации, панчакарма представляет собой безболезненный процесс глу-

бокого очищения без неприятных ощущений, что позволяет омолаживающим энергиям тела течь свободно.

Она рекомендована четыре раза в год для сохранения и укрепления сил у здоровых людей, а по необходимости — для восстановления баланса у больных.

Тело человека оснащено природными механизмами для удаления токсинов, и панчакарма пробуждает эту способность. Некоторые токсины, содержащиеся в организме, растворяются в воде, и тогда советуют пить много воды: таким образом, клетки насыщаются водой, которая выводит растворенные токсины через почки (в виде мочи) и кожу (в виде пота). Однако некоторые токсины расщепляются лишь маслосодержащими средствами, после чего они выводятся через кожу и желудочно-кишечный тракт.

С этой целью панчакарма подыскивает конкретные масла для разных типов организма. Выводя токсины, панчакарма возвращает в организм равновесие, после чего омолаживающие и целебные способности организма сами довершают начатое.

Чтобы все пять действий были исполнены правильно, необходимо руководство квалифицированного аюрведического врача. «Неопытный профессионал принесет больше вреда, чем пользы».

Людям с различными хроническими или острыми заболеваниями назначают курс конкретных регулярных процедур панчакармы, чтобы подавить заболевание и омолодить все тело.

#### КАК ПРОВОДИТСЯ ПАНЧАКАРМА?

Панчакарма состоит из трех стадий:

- Пурвакарма — стадия подготовки.

- Пасчат-карма — стадия лечения.
- Прадхана-карма — стадия поддержания.

**1. Пурвакарма:** Эта подготовительная стадия помогает очистить каналы (шроты) от токсического загрязнения и переместить разбалансированную биоэнергию в зоны уничтожения.

Пурвакарма должна подготовить организм кустранению дисбалансов. Она состоит из двух этапов: «снеханы», или насыщения маслом, и «сведаны» — тепловой процедуры, также применяемой в аюрведическом массаже. По аюрведе, чистые травяные масла способны пропитывать клетки и ткани, способствуя выведению накопившихся токсинов.

В пурвакарме используется множество разнообразных смесей травяных масел. Умение приготовить и приспособить их к индивидуальным потребностям — само по себе искусство.

- Снехана: При снехане тело полностью покрывают большим количеством различных травяных масел, после чего делают массаж
- Сведана: Это паровая терапия на травах. Жар от пара помогает снять напряжение и позволяет высвобожденным под кожей токсинам «выпотеть». Горячие припарки из трав, присыпок и масел, пропитанные молоком, готовятся непосредственно на месте и прикладываются к телу во время массажа.

Эта процедура обычно следует за полным массажем тела. За исключением головной и шейной областей, где расположены чувствительные органы и центры, все тело обрабатывается паром, содержащим испарения очищающих и балансирующих трав. В результате токсические примеси легко выходят из организма.

Таким образом, выведение шлаков значительно ускоряется. Кроме того, эта процедура увлажняет кожу, придавая ей мягкость и гладкость, что делает массаж еще более полезным.

**2. Пасчат-карма:** Это основной метод аюрведического лечения. Вот его составляющие:

**Вирека (слабительные оральные аюрведические препараты):** Регулярный прием оральных слабительных препаратов через равные промежутки времени способствует омоложению пищеварительных и метаболических процессов. Это также способствует восстановлению «Агни» — метаболической силы, которая является основным фактором в аюрведе. Хорошее пищеварение и метаболизм на всех уровнях организма предотвращают накопление токсинов, омолаживают ткани тела и повышают сопротивляемость заболеваниям.

**Вамана (рвотная терапия):** Это терапия, при которой у человека вызывают тщательно контролируемую рвоту. Это помогает расчистить хронические скопления токсинов в разных частях организма, особенно в области груди и живота. Желудок — основное место капхи в плане физиологии и очищения, снижающих ама (токсины).

**Насья (ингаляции аюрведических медицинских препаратов):** Этот процесс используется для чистки всех закупоренных пазух и очищения дыхательных путей с целью нормализовать дыхание. Когда дыхательные пути закупорены, дыхание затрудняется, что требует лишних затрат энергии. Сначала делают энергичный массаж головы/шеи, затем в каждую ноздрю осторожно вводят травяное масло. Терапия «насыя» помогает очистить психические пути, повысить ясность разума

и эмоций. Такие проблемы, как тревога, бессонница и головные боли, также могут быть устранены с помощью насыи.

3- Прадхана-карма: Это программа по поддержанию здоровья. Она включает в себя рекомендации по фитоминеральным препаратам, питанию и образу жизни (снятию стресса), а также по йоге и медитациям.

## Аюрведический массаж

В Индии помимо аюрведических процедур применяются различные системы массажа. Одна из наиболее передовых и сложных систем — керальский массаж и марма-терапия. Эта система массажа является смежной дисциплиной одной из древнейших школ боевых искусств, называемой «каларипаятту». Исследователи полагают, что это боевое искусство превосходит по возрасту даже знаменитые традиции Шаолиньского храма.

Аюрведический массаж возник в ведический период; изначально его разработали мудрецы во время медитаций, а со временем он оформился в идеальную систему.

Керальский массаж — это комплексный подход к сохранению и поддержанию здоровья посредством целительных механизмов организма, основанный на энергетических токах тела. С помощью различных аюрведических масел оказывают давление на мышцы и нервы. Это способствует поддержанию жизненных энергий организма, что придает человеку ловкость, проворность и гибкость.

Массаж гармонизирует функции организма, предотвращает болезни, улучшает кровообращение и яв-

ляется наиболее эффективным методом лечения большинства хронических заболеваний — паралича, астмы, болей в спине, нервных расстройств, артрита, спондилеза, смещения диска, ревматических недугов и так далее.

## Что такое керальская массажная терапия?

Пока весь мир радовался открытию пенициллина и прочих современных лекарств, большинство людей забыли о важнейшей терапии — «аюрведе». Ее применяли всего в нескольких городах Индии, а в Керале она сохранилась.

Тому есть две причины. Во-первых, Керала — один из немногих штатов, где случается два муссона в год (май-июнь и август-сентябрь), а это идеальные климатические условия для аюрведических процедур. Во-вторых, Керала — родина Вагбхатты, последнего и самого знаменитого ученика Чараки (великого старца медицины). Вагбхатта значительную часть жизни преподавал аюрведу в Керале. Считается, что он умер где-то в центральной Керале. Не исключено, что именно этим объясняется сегрегация аюрведических семей в этой части Кералы.

Аюрведа делится на восемь направлений, именуемых аштангами. Это кайа (общая медицина), баала (педиатрия), граха (астрология), урдванга (выше шеи), шалья (хирургия), дхамштра (токсикология), джара (долгожительство) и вруша (бесплодие).

Врач, который хорошо разбирается во всех восьми ответвлениях, называется аштавайдистом. В Керале проживает восемнадцать семей аштавайдистов,

которые считаются хранителями традиции Вагбхатты.

Аюрведа — это комплексная система здравоохранения, не отделяющая тело от природы. Комплексный подход распространяется и на медицину. В Керале природа до сих пор находится в практически девственном состоянии, из-за чего, возможно, аюрведическая традиция и смогла сохраниться. В типичном керальском доме до сих пор можно увидеть травы для кашаяма, тогда как в других густонаселенных регионах Индии лечебные травы практически недоступны.

Говорят, что феодалы древней Кералы пользовались масляным массажем «шехана» для поддержания силы и энергичности. Эти масла являются аюрведическими и чудесным образом влияют на весь организм. Их смешивают с учетом конституции, возраста, симптомов болезни и климатических условий. Этой системе массажа более 3000 лет. С ее помощью достигается полное омоложение, а также удается избавиться от хронических болей и недугов. Для излечения от самых разных заболеваний существует более 1500 рецептов лечебных масел.

В последние годы возродился интерес к массажной терапии, распространенной в Керале. Она привлекла к себе внимание туристов, и люди со всего мира стали съезжаться в этот штат, чтобы испытать на себе волшебную силу местного аюрведического массажа. Основы керальского массажа можно описать тремя словами — расслабить, возродить и омолодить. В этом и заключаются главные преимущества этой массажной терапии. Она особенно эффективна в борьбе с артритом, спондилитом, параличом, ожирением, синуситом, мигренью, истерией, преждевременным

старением и прочими психосоматическими заболеваниями.

Керальский массаж подзаряжает тело, активизирует разум, восстанавливает юношескую энергичность и подвижность, укрепляет сопротивляемость заболеваниям и улучшает цвет лица. Он надолго избавляет от хронических болей в спине, суставах и шее, мигреней и ревматических болей.

Посетителя кладут на деревянную «тхони» (специальную деревянную кровать для массажа), и массажист покрывает его травяными маслами. Опытные массажисты делают массаж под наблюдением специалистов по аюрведической медицине.

#### ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Индийская практика, насчитывающая 3000 лет, даже сегодня превосходит традиционную медицину в излечении многих хронических заболеваний. Есть множество хронических недугов, для исцеления которых массаж гораздо полезнее различных средств современной медицины.

Такие недуги, как ревматические боли, боли в спине и затекшая шея, уже давно излечиваются с помощью аюрведического массажа. А современная медицина против ревматических болей предлагает использовать нестероидные противовоспалительные препараты, что может привести к роковым последствиям. Да и, кроме того, лекарства снимают боль лишь ненадолго.

Мигрень, эффективного средства для лечения которой в современной медицине не имеется, надолго снимается «дхарой», или продолжительной обработкой лба травяными маслами.

Аюрведическая терапия также излечивает «псориаз», аутоиммунную болезнь кожи.

Среди поддающихся излечению заболеваний — ревматизм, различные виды артрита, гемиплегия, прозопоплегия, тревожность, аллергическая астма, пептическая язва, заболевания двигательных нейронов, псориаз и прочие кожные болезни, боли в спине, вызванные разными причинами, выпадение диска, гинекологические осложнения, ожирение, сахарный диабет, гипертензия, бесплодие, мигрень и прочие головные боли, глазные заболевания, геморрой, нарушения пищеварения, хронический кашель и все прочие заболевания, вызываемые плохим питанием/образом жизни или атмосферными загрязнениями. Все эти недуги прекрасно исцеляются аюрведой.

### ПРОЦЕДУРЫ

В аюрведической чикитсе используются два вида процедур.

- **Кшара сугхра:** Кшара сугхра — одна из околохирургических процедур для излечения аноректальных заболеваний.
- **Расаяна чикитса:** Расаяна, или омолаживающая терапия, направлена на обеспечение долгой и здоровой жизни. Она улучшает состояние равновесия всех органов, что приводит к повышению сопротивляемости организма.

### Распространенные методы лечения

#### СИНХРОНИЗИРОВАННЫЙ МАССАЖ

При аюрведическом лечении массаж делается традиционным образом с использованием лекарствен-

ных травяных масел. Выбор масла зависит от состояния массируемого. Каждое масло готовится из 10—15 различных трав.

Сначала наносится масло, затем делается массаж — от 30 минут до часа в зависимости от болезни, конституции, возраста и других факторов. Массаж, как и другие процедуры с использованием масел, можно делать единожды или на протяжении массажного курса длительностью 3, 5, 7, 14 или 21 день в зависимости от состояния массируемого.

### ПРЕИМУЩЕСТВА

- Синхронизированный массаж предотвращает шелушение, излечивает ревматизм и повышает физическую стойкость организма.
- Он также улучшает зрение, обеспечивает спокойный сон, увеличивает продолжительность жизни и благотворно сказывается на самочувствии в целом.
- Он улучшает цвет и структуру кожи, обеспечивая ей блеск и мягкость.

### Паровая фитобаня

#### ПОТЕНИЕ (СВЕДАНА)

Потение разжижает доши, вследствие чего они легко выводятся из организма. Оно раскрывает поры и избавляет тело от загрязнений через потовые железы.

Есть два основных способа вызвать потение.

- Внешнее тепловое воздействие или сохранение тепла тела с помощью упражнений, теплой одежды, одеял, диеты, растирания спиртом и т. д.

- Активный нагрев в теплом помещении, лекарственный пар, сауна, грелка, солнечные ванны, контакт с огнем (или применение инфракрасной лампы), горчичники, горячие ванны или души (особенно с лекарственными маслами или водой) и горячие компрессы.

Такие растения, как рацинник, пнарнава, ячмень, кунжут, култха, нут, ююба и василек, вызывают повышенное потоотделение. Однако терапевтическое потение противопоказано беременным, людям с нарушениями кровоснабжения, после употребления алкогольных напитков, очень полным или слишком худым людям, а также больным диареей, желтухой, анемией.

Пациентам, страдающим от обмороков, головокружения, тошноты, лихорадки и подобных нарушений, не следует обращаться к потовой терапии.

### ПРЕИМУЩЕСТВА

- Баня улучшает периферическое кровообращение. В свою очередь, это понижает кровяное давление.
- Способствует поглощению лекарственных частиц, содержащихся в травяном масле, помогает организму избавиться от загрязнений через выводные и секреторные каналы — потовые железы, почки и печень.
- Кроме того, лекарства, использованные в паровой фитобане, способствуют снижению ригидности, болей и опухолей.
- Благодаря выведению из организма лишней воды человек испытывает чувство легкости.

### Специализированные виды терапии

Знаменитые керальские специалисты по аюрведе разработали специализированные виды терапии, дающие прекрасные клинические результаты. Среди этих терапий можно назвать секам (пижичил), кижичи, дхару, шировастхи, широлепам, питчу, талам и другие. В последние годы возникло множество совершенно новых видов, в изобретении которых приняло участие новое поколение практиков и предпринимателей. Изменены некоторые традиционные названия — для более легкого восприятия современными индийцами и большей привлекательности для иностранных туристов.

Ниже приведены некоторые виды терапий, популярные у практиков и населения.

#### ПИЖИЧИЛ

Это роскошная процедура, в которой два терапевта поливают тело теплыми травяными маслами, одновременно делая нежный успокаивающий массаж. Отрезки ткани окунают в масло и выжимают над телом массируемого, все это время делая ему массаж рукой. Это очень медленный и легкий массаж, исключая сильный давление. Помимо наслаждения, он дает также защиту от болезней, укрепляя иммунитет, необходимый для здоровой жизни. И это еще не все; пижичил — это панацея от ревматических заболеваний, повышенного кровяного давления, болей в суставах и диабета.

Это омолаживающая терапия, предотвращающая старение, шелушение и морщины. Ее широко приме-

няют для лечения артрита и многих судорожных мышечных заболеваний.

Эта процедура хорошо расслабляет и очищает организм. К ней можно прибегать раз в год для омоложения и общего укрепления здоровья, особенно в старости, а также для лечения нервных заболеваний — артрита, паралича, гемиплегии, болезни Паркинсона, нервной слабости и нервных нарушений.

### УЖИЧИЛ

Это разновидность массажа с применением различных травяных масел, распространенная в Керале.

### КИЖИ

Есть два типа кижы: элакижи и чурнакижи.

#### *Элакижи*

Эта процедура представляет собой массаж тела мешками, наполненными лекарственными листьями. Это травяное лечение от ригидности, болей в теле и т. д., особенно полезное при артрите и параличе. Травяные припарки (пакеты) готовятся из различных трав и целебных порошков. Эти припарки нагреваются в лекарственных маслах, после чего ими массируют все тело (шею, плечи, руки и спину), перекладывая человека с боку на бок.

Этот массаж может способствовать кровообращению в пораженной области, тем самым стимулируя выпот, что помогает коже избавляться от шлаков. Массаж также повышает кожный тонус и прекрасно расслабляет тело.

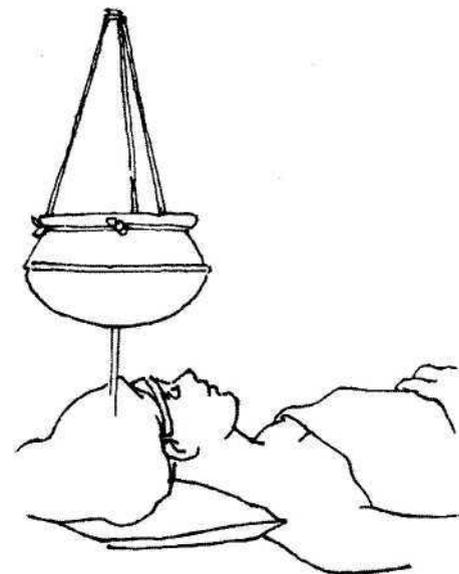
#### *Чурнакижи*

Во время этой процедуры специалисты заставляют все тело потеть, массируя его травяными присыпками, завернутыми в ткань. Это лечение показано при неврологических расстройствах, ревматизме, артрите и так далее.

### ДХАРА

Это одна из наиболее популярных разновидностей керальского массажа. Она включает в себя тхайладхару, тхакрадхару и кширадхару.

Голову и тело пациента обильно покрывают лекарственным маслом, после чего кладут его на деревянное ложе так, чтобы шея располагалась наиболее



удобно. Непрерывающийся поток лекарства (лечебных масел, травяного отвара, молока либо других препаратов) с определенной высоты мягко капает на лоб пациенту из специального приспособления. После процедуры голову тщательно вытирают полотенцем и снова накладывают на нее масло. Эта же процедура может проводиться для всего тела или отдельного участка — в зависимости от недуга. Она способствует омоложению и восстановлению души и тела, тем самым противодействуя старению. Это специальная массажная терапия при стрессе и напряжении.

#### КШИРАДХАРА

Смесь охлаждающих и балансирующих травяных масел и лекарственного топленого масла теплым ручейком непрерывно льется на лоб в спокойной приятной обстановке. Эта процедура прекрасно расслабляет, успокаивает и умиротворяет нервную систему, охлаждая разум и чувства; ускоряет естественное исцеление. Этот процесс длится около 20 минут и приносит ясность и трезвость ума. Это специальная аюрведическая процедура, способствующая полному расслаблению разума и тела, и нет лучшего способа побаловать себя после тяжелого, утомительного дня.

В терапевтических целях кширадхара применяется для лечения хронических нервно-мышечных нарушений и таких болезней, как гипертензия, бессонница, депрессия, тревожность, головные боли и беспокойство, а также многих других. Лечение оказывает сильнейшее влияние на психическое и эмоциональное самочувствие человека.

Оно также подходит для профилактики и лечения таких заболеваний, как паралич, старческое слабоумие, и других неврологических недугов. Более того, если использовать надлежащие лекарства, это лечение помогает также при психиатрических и психосоматических заболеваниях и даже при общем истощении.

#### ТХАКРАДХАРА

Это успокаивающая терапия, заключающаяся в том, что на лоб льют лекарственную пахту. Это прекрасное лечение от бессонницы, депрессии, жжения в голове, псориаза и тому подобного.

#### КАДИДХАРА

Это седативная терапия, заключающаяся в том, что тело поливают теплыми ферментированными зернами, сваренными в воде, из особого кувшинчика. Это эффективное лечение при всех видах ревматизма, особенно при ревматоидном артрите.

## Массаж абхьянга

Как и другие массажи, абхьянга призван помочь организму как можно скорее избавиться от токсинов. Это массаж всего тела с применением лекарственных масел для исцеления конкретных недугов. Применяемые масла содержат травы и другие ингредиенты, которые успокаивают разбалансированные энергии вата, питта и капха.

Массажируемого усаживают на тхони (деревянную скамью, специально предназначенную для массажа).

Два массажиста становятся по обеим сторонам, нанося травяное масло на голову и делая нежный массаж. Массаж также распространяется на шею, уши, плечи, грудь и спину.

После этого массируемый ложится на спину, и массаж продолжается от головы до пят; человек последовательно переворачивается на левый бок, на правый бок, на живот и снова на спину, после чего массаж опять делается в сидячем положении.

Массаж абхьянга крайне эффективен для придания энергичности и жизненных сил, избавления от ревматизма, обеспечения хорошего зрения, долголетия, крепкого сна и чистой кожи. Кроме того, этот массаж является омолаживающим — короче говоря, омолаживает тело и сохраняет физические данные.

Все масла готовятся отдельно, а для большей терапевтической эффективности к ним подмешивают



травы. Эти масла стимулируют секрецию, проникают на глубочайшие уровни, чем способствуют:

- Расслаблению тканей, что приводит к выведению токсинов.
- Перемещению токсинов в желудочно-кишечный тракт и на поверхность (кожу), то есть их выведению.
- Устранению закупорок в энергетических каналах и тканях.
- Смазке и защите тканей во время этого процесса.
- Питанию и расслаблению, что ускоряет исцеление.

#### НАВАРЛКИЖИ

Этот массаж делается небольшими льняными мешочками, полными риса сорта навар, предварительно сваренного в коровьем молоке и смешанного с травяным отваром. В такую же смесь макают мешочки, после чего ими покрывают все тело пациента. Мешочки не должны быть слишком горячими или слишком холодными. Перед массажем тело обильно покрывают лекарственным маслом.

После массажа тело вытирают сухим полотенцем и снова покрывают лекарственным маслом. Курс длится от 14 до 21 дня.

Эта процедура совершенствует конституцию, укрепляет нервы и улучшает цвет лица. Она показана при неврологических расстройствах, ревматизме, артрите и истощении конечностей, спортивных травмах и болях в суставах. Это восстановительное и питательное лечение. Кроме того, это эффективная терапия для поддержания здоровья в старости и предотвращения преждевременного старения.

### ТХАЛАПОТХИЧИЛ

Так называется терапия, во время которой голову покрывают травяным маслом и массируют. На голову повязывают варты, после чего всю голову покрывают равномерным слоем травяной мази. Через 45 минут мазь снимают и вытирают голову насухо. Эта процедура крайне полезна при выпадении волос, перхоти, поседении, бессоннице, низком кровяном давлении и хроническом синусите. Для приготовления препарата используется специальная мазь амла.

### СНЕХАПАНАМ

Это метод внутреннего применения лекарственного топленого масла возрастающими дозами на протяжении определенного периода.

### ВАСТХИ

Есть три вида вастхи: кашайявастхи, снехавастхи и матхравастхи.

Это наиболее важная процедура панчакармы, эффективная для лечения артрита, паралича, гемиплегии, окоченения, гастритов и запоров.

### ШИРОВАСТХИ

Эта процедура заключается в том, что назначенные масла, нагретые до терпимой температуры, помещаются на голову с помощью специально подогнанной шапочки. Лекарственные масла держатся там около часа. Эта процедура полезна при лечении прозопоплегии и заболеваний головы и шеи. Кроме того, она

прекрасно помогает в лечении кожных заболеваний, сухости ноздрей, рта и горла, сильных головных болей и разных ревматических заболеваний.

### УДВАРТХАНАМ

Так называется глубокий сухой массаж с применением травяных порошков. Этот массаж понижает ожирение, возвращает гибкость суставам, укрепляет мышцы и освежает тело.

### НАСЬЯМ

Эта процедура заключается в массаже верхней части тела (вверх от плеч) с целью вызвать потоотделение. Отмеряется точная доза лекарства, которое закапывают в ноздри. Терапевт массирует область вокруг носа, шею, плечи, ладони и ноги. Это крайне эффективное лечение таких заболеваний, как синусит, мигрень, хроническая простуда и закупорка грудных сосудов.

## Специальные процедуры

### МАННУПОТХИЧИЛ (ГРЯЗЕВОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ)

Это древний метод диагностирования с помощью мази из особой грязи и травяных экстрактов. Этой мазью покрывают все тело. Пациент проводит час на солнце, после чего принимает «минеральную ванну». После этой процедуры, наблюдая за изменениями цвета кожи, можно обнаружить некоторые скрытые заболевания и перенесенные переломы.

### МАНАЛ НИРАККАЛ (ЗАПОЛНЕНИЕ ПЕСКОМ)

Пациент становится в деревянный ящик, который постепенно заполняют чистым песком. Затем песок поливают водой, чтобы он схватился. Это улучшает кровообращение и дыхание, а также понижает ожирение.

### ЛЕКАРСТВЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВАННА

Это особая процедура: пациент ложится в выдолбленный ствол мелии, наполненный молоком и лечебным отваром. Это прекрасная косметическая терапия для кожи.

### МАРМА-ТЕРАПИЯ

В этой процедуре определенные точки тела (мармы) подвергаются массажу и покрываются эфирными маслами. Это приводит к равновесию на глубинных уровнях души и тела.

### АЮРВЕДИЧЕСКИЙ МАССАЖ ГОЛОВЫ

Это древняя методика расслабления и снятия психической усталости и помрачения. Она помогает вернуть ясность мыслей, нормализует деятельность мозга, улучшает его работу. Используемые в этом массаже масла содержат травы, которые успокаивают разум, стимулируют мозг, нервы и органы чувств.

### АЮРВЕДИЧЕСКОЕ МАССАЖНОЕ МАСЛО

Травяные масла — неотъемлемая часть древнейшей лечебной традиции аюрведы. Их до сих пор смешива-

ют по древним, проверенным временем рецептам, чтобы добиться уникальной чистоты и полезности. Эти масла используются для уравнивания трех дош.

Аюрведические масла для массажа тела — это безопасные и эффективные препараты, способствующие массажу и размягчающие ткани тела, что предотвращает возникновение целлюлита. При ежедневном использовании они улучшают кровообращение и являются залогом сильного и здорового тела. Их природные ингредиенты проникают в кожу, улучшая замедленное кровообращение и выводя токсины, тем самым улучшая общее самочувствие.

Аюрведические травяные масла производятся только из экстрактов аюрведических растений и не содержат искусственных красителей, консервантов и животных жиров.

На Востоке люди веками использовали массажные масла, чтобы сохранять форму и тонизировать мышцы.

Вот основные преимущества массажных масел для тела/головы:

- Улучшают кровообращение и работу всех человеческих органов.
- Восстанавливают метаболические процессы организма.
- Тонизируют мышцы, распределяют жир, придают гибкости и подвижности.
- Замедляют процесс старения.
- Улучшают чувство восприятия и мыслительные процессы.
- Снимают психический стресс и расслабляют.
- Улучшают здоровье в целом и укрепляют иммунитет.
- Травяные масла обладают огромной целебной силой. Они не содержат токсинов и не имеют вредных побочных действий.

## Самостоятельный массаж

Почти каждый может ежедневно делать себе массаж, поддерживая крепкое здоровье и предотвращая болезни. При массаже следует использовать масла, подходящие к индивидуальной конституции.

### ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

Массажное масло, масло для волос, горячая ванна, очищающая пудра.

### ПРОЦЕДУРА

1. (а) Подогрейте масло до 39 °С в горячей воде. Сядьте на табурет или стул в теплой ванной или в любой уютной комнате.
- (б) Обычно для головы и тела используют разные масла. Охлаждающие масла следует использовать для головы, а согревающие — для тела.
- (в) Массаж следует делать нежными поглаживаниями пальцев и ладоней. В данном случае умение важнее силы. Используйте похлопывание, нежное растирание, мягкое сжимание и вибрации.
2. Сначала налейте масло на макушку и втирайте его около минуты. Череп массируйте кончиками пальцев. Затем помассируйте лицо, шею (спереди и сзади) и голову (ладонью).
3. Возьмите подходящее для тела масло и переходите к массажу внешнего уха, зажав мочку правого уха между большим и указательным пальцами. Кончиком указательного пальца помассируйте внутреннюю часть уха. То же самое повторите с левым ухом.

4. Затем помассируйте руки движениями взад-вперед (суставы — круговыми движениями).
5. Теперь покройте маслом грудь и живот. Налейте немного масла в набхи-марму (пупок). Осторожными круговыми движениями вотрите масло в живот.
6. Последний шаг — покрыть маслом подошвы и сделать массаж нижних конечностей. Лучше всего оставить масло на теле по крайней мере на 15—30 минут. После этого примите теплую ванну или душ. Используйте очищающий порошок вачи (аира) или чечевицы, чтобы удалить лишнее масло из кожи.

### ПРЕИМУЩЕСТВА САМОСТОЯТЕЛЬНОГО МАССАЖА

1. **Питает тело (пуштикара):** Массаж повышает мышечный тонус, делая тело более выносливым, энергичным и вирильным. Кроме того, он активизирует пищеварение и выводит из тела отходы — пот, мочу, кал и так далее.
2. **Способствует долгожительству (аю-кара):** Улучшается работа важнейших органов и тканей, что продлевает жизнь.
3. **Обеспечивает крепкий сон (анидра-хара):** Физическое и психическое самочувствие, питание, сила, половые способности и способность воспринимать новые знания зависят от крепкого сна. Массаж — мощное средство, обеспечивающее хороший сон.
4. **Укрепляет кожу (клеша-сахатва):** Массаж повышает сопротивляемость физическому и психическому давлению, стрессу и напряжению, невзгодам и тревогам. Повышает общую терпимость и терпеливость.

**5. Снимает усталость (шрама-хара):** Регулярный массаж снимает утомление, вызванное рутинной работой, психическим стрессом, напряжением.

## Шведский массаж

Шведский гимнаст Пер Хенрик Линг разработал в конце XIX века шведский массаж — метод массажа и гимнастики, называемый шведской двигательной процедурой. Это было первое систематизированное применение терапевтического массажа на Западе. Оно основано на европейском народном массаже, ближневосточных методиках и зарождавшихся в те времена знаниях по анатомии и физиологии.

В шведском массаже все движения и манипуляции приносят определенную терапевтическую пользу. Одна из главных целей шведского массажа — ускорить венозный отток дезоксигенированной и токсической крови от конечностей.

Шведский массаж сокращает время восстановления после мышечных растяжений, очищая ткани от молочной кислоты, мочевой кислоты и прочих побочных продуктов метаболизма. Он повышает кровообращение, не увеличивая нагрузку на сердце. Он растягивает связки и сухожилия, поддерживая их гибкость и молодость. Кроме того, шведский массаж стимулирует кожу и нервную систему, одновременно с этим успокаивая нервы. Он снимает эмоциональный и физический стресс и рекомендован для регулярных антистрессовых программ. Кроме того, у него есть множество конкретных клинических применений для медицинских или терапевтических целей.

## Основные приемы шведского массажа

В традиционном шведском массаже для достижения расслабляющего и целительного эффекта используется пять видов движений с многочисленными вариациями. Многие терапевты пользуются сразу несколькими методиками.

- **Поглаживание** — это долгие скользящие движения от шеи к основанию позвоночника или от плеч к кончикам пальцев. На конечностях движения всегда направлены к сердцу, чтобы стимулировать крово- или лимфообращение. Поглаживание производится всей рукой или подушечками больших пальцев.

Поглаживание позволяет терапевту познакомиться с телом пациента.

- **Разминание** — это нежное поднятие мышц вверх и в сторону от кости, после чего их перекатывают и сжимают, оказывая очень нежное давление. Обычно используются растирающие и сжимающие движения — перекатывание, сдавливание и сжатие мышц улучшает кровообращение.

Цель разминания — повысить кровообращение, вычищая токсины из мышечных и нервных тканей.

- **Растирание** — наиболее проникающий прием, который заключается в глубоких круговых или поперечных движениях, производимых подушечками больших пальцев или кончиками пальцев. Терапевт использует глубокие круговые движения около суставов и других костей (например, по сторонам позвоночника).

Растирание устраняет сращения — узлы, возникающие вследствие связывания мышечных волокон

во время восстановления, — тем самым придавая гибкости мышцам и суставам.

- Поколачивание состоит из ряда быстрых ударных движений; массажист бьет или постукивает мышцы попеременно обеими руками, что придает им энергичности. Существует множество разновидностей этого приема. Его можно производить ребром ладони, кончиками пальцев или сжатым кулаком.

Цель поколачивания — устранить напряжение и судороги, возникающие вследствие мышечных спазмов.

- Вибрация или встряхивание заключается в том, что терапевт кладет руки на спину или конечности массируемого и сильно трясет их в течение нескольких секунд. Это стимулирует кровообращение и увеличивает способность мышц к сокращению. Вибрация особенно полезна людям, страдающим болями в пояснице.

### ЛЕГКОЕ ПОГЛАЖИВАНИЕ

Скольжение, обмахивание, разветвление, сползание и т. д.

#### Цель/применение

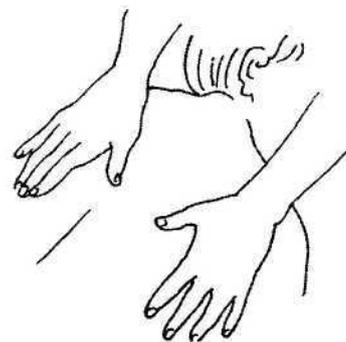
Настрой

Нанесение масла и оценка ткани

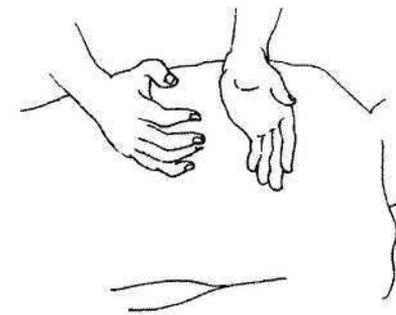
#### Рефлекторные эффекты

- Расслабляет мышцы (парасимпатическая нервная система)
- Снимает боль (теория контроля ворот, эндорфины)
- Повышает артериальное и капиллярное кровообращение

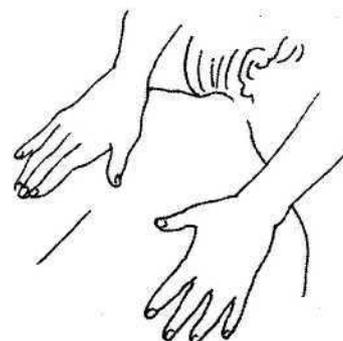
Поглаживание



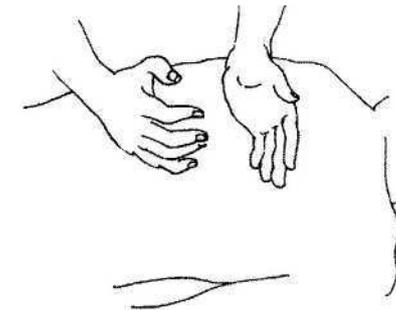
Разминание



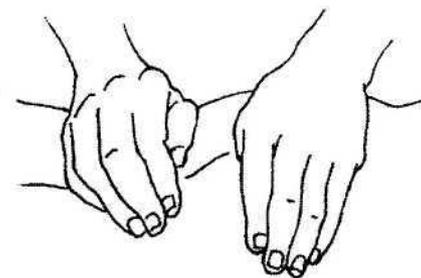
Растирание



Поколачивание



Захватывание



Основные массажные приемы (шведский массаж)

- Расширяет сосуды (снижая частоту сердцебиений и кровяное давление)

### **Противопоказания**

- Гиперестезия
- Отек или водянка
- Крупные опухоли

## **ГЛУБОКОЕ ПОГЛАЖИВАНИЕ**

Постукивание костяшками пальцев

### **Механические эффекты**

- Повышает ток венозной крови и лимфы, выводя шлаки и снимая опухоли
- Улучшает состояние питания тканей
- Повышает артериальное и капиллярное кровообращение, поставляя питательные вещества
- Согревает поверхностные ткани
- Отшелушивание отмершей кожи

### **Рефлекторные эффекты**

Те же, что и выше

- Более глубокое расслабление мышц
- Более длительное расширение капилляров

### **Противопоказания**

- Те же, что при легком поглаживании
- Очень волосатая кожа
- Свежие шрамы
- Веностаз

## **РАЗМИНАНИЕ**

Подъем, выкручивание, растирание, открытый/закрытый кулак, большие пальцы, оттягивание, перекатывание кожи (оттягивание ткани от внутренних органов)

### **Цель/применение**

- Применяется после поглаживания
- Устраняет закупорку
- Уменьшает опухоли
- Помогает при нарушениях пищеварения
- Помогает при сокращении мышц
- Помогает при спастическом параличе
- Помогает при усталости

### **Механические эффекты**

- Растягивает мышечные волокна, стимулирует мышечный тонус, расширяет волокна
- Устраняет стяжения
- Ускоряет кровообращение и выведение шлаков
- Выводит тканевую жидкость

### **Рефлекторные эффекты**

- Медленное — расслабляет нервную систему
- Быстрое — стимулирует нервную систему
- Улучшает работу кожных желез
- Если применяется для живота, повышает перистальтику
- Влияет на проприорецепцию

### **Противопоказания**

- Атрофированные мышцы
- Атонический паралич
- Острое воспаление

## **РАСТИРАНИЕ С НЕПОСРЕДСТВЕННЫМ ДАВЛЕНИЕМ**

Компрессия

### **Цель/применение**

- Применяется после согрева тканей
- Гипертонические мышцы
- Лечебный массаж
- Обработка глубоких тканей

**Механические эффекты**

- Сжимает и растягивает ткани
- Временная ишемия
- Делает подвижным стык мышцы/сухожилия

**Рефлекторные эффекты**

- Снимает боль и судороги
- Гиперемия
- Если применяется к животу, повышает перистальтику

**Противопоказания**

Против всех видов растирания:

- Острые воспаления
- Неврит
- Недавние травмы
- Остео- и ревматоидный артрит (особенно на острой)
- Недостаточная иннервация мышц (паралич)
- Истошающие нервно-мышечные дисфункции

**ЛИНЕЙНОЕ ИЛИ КРУГОВОЕ РАСТИРАНИЕ****Цель/применение**

Те же, что и выше

**Механические эффекты**

- Миофасциальное расслабление — разделение стянутых фасциальных плоскостей
- Расширяет и укрепляет мышечные волокна
- Нарращивает мышцы

**Рефлекторные эффекты**

- Понижает напряжение стимуляцией нервно-сухожильного веретена
- Повышает кровообращение
- Вызывает гиперемия

**РАСТИРАНИЕ ПОПЕРЕЧНЫХ ВОЛОКОН****Цель/применение**

- Используется только после тщательного разогрева тканей
- Применяется под прямым углом к рубцовой/фиброзной ткани
- Поверхностная ткань должна быть подвижной
- Применяйте достаточно часто, чтобы оказать влияние

**Механические эффекты**

- Устраняет стяжения
- Помогает залечить рубцовую ткань

**Рефлекторные эффекты**

- Расслабляет мышцы стимуляцией нервно-сухожильного веретена

**СОГРЕВАЮЩЕЕ РАСТИРАНИЕ****Механические эффекты**

- Согревает кожу
- Нагревает ткани

**Рефлекторные эффекты**

- Сужение сосудов
- Расслабление мышц

**ПОКОЛАЧИВАНИЕ**

Постукивание, пощипывание, шлепанье, захватывание, ребром ладони, кулаком

**Цель/применение**

- Стимуляция уставших мышц
- Расслабление гипертонических мышц

**Механические эффекты**

- Воздействует на мокроту в полости грудной клетки

**Рефлекторные эффекты**

- Стимулирует нервную систему, мышцы, сосуды
- Повышает мышечный тонус рефлекторным сокращением-расслаблением
- Повышает кровообращение
- Стимулирует органы через поясницу
- Повышает газообмен
- Стимулирует кожу и работу желез

**Противопоказания**

- Судороги или спазмы в мышцах
- Спастический паралич
- Атрофированные мышцы
- Бессонница, неврастения или полное истощение
- Неврит или болезненные состояния
- Запрещено делать над костями
- Запрещено активное поколачивание над почками
- Запрещено активное поколачивание поясницы при беременности и менструациях

**ЛЕГКАЯ ВИБРАЦИЯ**

Статичная или подвижная

**Цель/применение**

Расслабление

- Успокаивает нервную систему

**Рефлекторные эффекты**

- Понижает боль (теория ворот)
- Расслабляет мышцы

**Противопоказания**

Те же, что и против поколачивания

**СИЛЬНАЯ ВИБРАЦИЯ**

Статичная или подвижная

**Механические эффекты**

Ослабляет связки

**Рефлекторные эффекты**

Проникающая стимуляция

**ТРЯСКА****Механические эффекты**

- Повышает синовиальную деятельность
- Повышает кровообращение

**Рефлекторные эффекты**

- Стимулирует органы
- Понижает фиксацию мышц
- Омолаживает уставшие мышцы

**Противопоказания**

Те же, что и против поколачивания

**ШВЕДСКАЯ ГИМНАСТИКА**

Активная свободная, активная ассистированная, пассивная, резистивная

**Механические эффекты**

- Растягивает мышцы и связки
- Повышает кровообращение и поступление питательных веществ
- Способствует выведению шлаков
- Ослабляет стяжения
- Повышает подвижность и гибкость

**Рефлекторные эффекты**

- Стимулирует нервную систему
- Повышает кровяное давление и температуру

**Противопоказания**

- Разорванные связки, сухожилия или мышцы
- Незажившие переломы
- После операции
- Болезни сердца (активные и резистивные)
- Тяжелые травмы

### Шведская массажная терапия — словарь терминов

**Активное ассистированное движение** — движение сустава, производимое одновременно пациентом и терапевтом.

**Активное свободное движение** — свободное движение сустава в пределах перемещения, производимое только клиентом.

**Атрофия** — усыхание или истощение из-за болезни либо иных факторов — например питания и недостаточного использования.

**Вегетативная нервная система** — система, регулирующая произвольные функции организма, вроде работы желез, мышц и сердца. Состоит из симпатической и парасимпатической нервных систем.

**Вибрация** — легкое или сильное покачивание, вызывающее рефлекторную реакцию.

**Воспаление** — характеризуется болью, жаром, покраснением, опуханием. Обычно результат травмы или инфекции.

**Гиперемия** — избыток крови в одной области или части тела, обычно сопровождается характерным покраснением кожи.

**Гиперестезия** — повышенная чувствительность к чувственным раздражителям, повышенная раздражи-

тельность или чрезмерная чувствительность мышц к боли.

**Гипертония** — чрезмерный мышечный тонус.

**Гипертрофия** — увеличение мышцы или утолщение мышечных тканей под воздействием сильного напряжения.

**Движение** — составляющая терапевтического массажа; способ оказания давления на поверхность либо внутренние ткани организма.

**Ишемия** — локальное временное понижение притока крови к определенной области.

**Компрессия** — вид разминания с помощью кулака, ладони, ребра ладони или кончиков пальцев, используемый для растяжения ткани; скорость и глубина могут меняться.

**Механический эффект** — структурные изменения в тканях; это первичный эффект, который достигается вручную как прямое следствие массажа.

**Миофасциальный** — воздействующий на соединительные ткани тела.

**Мышечный спазм** — непроизвольное сжатие мышечного мотонейрона; обычно приводит к сжатию без сокращения мышцы; может быть вызван психическим, физическим, эмоциональным и химическим стрессом.

**Острые** — признаки и симптомы, которые быстро возникают, недолго длятся и проходят.

**Перистальтика** — последовательные мышечные сокращения вдоль стенки полой мышечной структуры — например передвижение пищи по кишечнику и толстой кишке.

**Поглаживание** — скользящие движения, не достигающие до мышечного слоя и следующие по направлению мышечных волокон; растирающий, круговой

или поперечный прием для обработки внутренних тканей.

**Поколачивание** — ритмичное постукивание по телу.

**Проприорецептор** — рецептор в мышцах, связках или сухожилиях, передающий сведения о движениях и положении тела.

**Противопоказания** — факторы, означающие, что данное лечение не рекомендовано без дальнейших консультаций с лечащим врачом.

**Разминание** — ритмическое перекачивание, оттягивание, сжимание и выкручивание мягкой ткани.

**Растирочное разминание** — ритмическое оттягивание тканей; перекачивание или сжимание, отделение от костей.

**Рефлекторный эффект** — вторичный эффект вследствие массажа, который достигается косвенно и не вручную.

**Рецепторы нервно-сухожильного веретена** — рецепторы в сухожилиях, вызывающие напряжение; расположены в основном около стыков сухожилий и мышц. Они вызывают реакцию нервной системы, предотвращая сокращение мышц в случаях, когда есть риск разрыва сухожилия из-за перенапряжения.

**Рубцовая ткань** — ткань, возникающая при заживлении ран. Она состоит из коллагеновых волокон, ограничивающих нормальную эластичность ткани.

**Соединительная ткань** — наиболее распространенный в организме вид ткани, служащий для поддержки, строения, обеспечения устойчивости, заполнения пространства, стабилизации, образования шрамов, связывания органов.

**Стяжение** — аномальное прилипание волокон коллагена в соединительных тканях к окружающим структурам вследствие травмы или стресса, а также хирургического вмешательства. Ограничивает естественную эластичность тканей, а также передачу электролитов и прочих жидкостей.

**Теорияворот** — гипотетический механизм толерантности боли. Существуют ворота, через которые проходят болевые импульсы. Болевые сигналы перенаправляются в центральную нервную систему по немиелинизированным нервным путям, которые представляют собой более длинный маршрут к мозгу. Сигналы давления, прикосновения, вибрации и температуры идут по скоростным миелинизированным нервным путям. Эти сигналы поступают раньше и блокируют болевые ощущения.

**Ударные приемы** — вид сильного поколачивания, обычно кулаком.

**Хронический** — заболевание или состояние, которое медленно развивается и долго длится.

**Шелушение** — сбрасывание эпителиальной ткани, обычно кожи (эксфолиация).

### Курковая терапия.

#### Что такое курковые зоны?

#### *Миофасциальная курковая зона*

- Курковая зона — это область повышенной раздражительности в структуре мягких тканей, для которой характерны локальная болезненность и иногда — отраженные ощущения. Среди отраженных ощущений можно назвать боль, покалывание, околечение, жжение и зуд.

- Не все курковые зоны отражают боль — некоторые (у конкретных людей) четко локализованы.
- Локализованные области повышенной болезненности и сопротивляемости ткани, которые часто вызывают отраженную боль.
- Считается, что курковые зоны возникают вследствие изменений химического баланса в локальной области, что раздражает системы чувств.

**Активная курковая зона:** Вызывает мгновенную боль, препятствует полному растяжению мышц, иногда ослабляет их.

**Латентная курковая зона:** Незаметна, пока не нажать на нее, активной боли не вызывает. Обычно кажется плотной и волокнистой на ощупь.

### ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Курковые зоны могут возникать из-за недостатка витамина В6 и других витаминов. Как правило, после травмы или сильного стресса тело испытывает дефицит витамина В6, магния или витамина С, что приводит к развитию курковых зон. Курковые зоны обычно являются двусторонними, причем одна сторона порождает больше симптомов, чем другая. Работать необходимо с обеими.
- Курковые зоны могут возникать вследствие заболеваний внутренних органов, артрита суставов или других курковых зон.
- Наиболее болезненные курковые зоны обычно не являются источником проблемы. Следует работать с другими областями — областью отражения и окружающими тканями. Поищите тугую жилистую ленту в поддерживающей мускулатуре.

- Курковые зоны могут вызывать отраженную боль, но необязательно.
- У каждого человека картина отражения индивидуальна.
- Отраженная боль не укладывается в сегментную, склеротомальную и дерматомальную структуры. Может вызывать боль и ригидность, особенно после периодов бездействия, вроде сна и продолжительной неподвижности.

### ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ

- Тяжелая перегрузка, переутомление, усталость, непосредственная травма, сковывающая скелетная асимметрия (например, короткая нога или тазовый дисбаланс).
- Одни курковые зоны могут приводить к возникновению других.
- Артрит суставов может стать причиной появления курковых зон.
- Заболевания внутренних органов (например, язвы, почечные колики, инфаркт миокарда, желчные конкременты, болезни почек, слизистый колит).
- Недостаточность витамина В6 (фолиевой кислоты), магния, витамина С, часто развивающаяся после травм.
- Гипогликемия.
- Хроническое заражение вирусным или бактериальным заболеванием.
- Пищевые аллергии или непереносимости. В первую очередь следует обратить внимание на мучные и молочные продукты.
- Токсичность вследствие контакта с органическими химикатами или тяжелыми металлами.

## РАСПОЛОЖЕНИЕ

Курковые зоны могут развиваться в любой части тела, но чаще всего встречаются в областях наибольшего механического и пострурального стресса.

### СОВЕТЫ ПО ОБНАРУЖЕНИЮ КУРКОВЫХ ЗОН

- Обращайте внимание на утолщение тканей, сопротивляемость поглаживаниям, вздутия или жилки.
- Неподвижность.
- Опухоль.
- Боль или болезненность.
- Перепады температуры — обычно курковая зона холоднее.
- Цвет — чаще всего бледный и нездоровый.
- Сокращение мышц от слабости.
- Изредка — повышенное потоотделение в зоне отражения.
- Гипертония.
- Ишемия.

### ФАКТОРЫ, УСУГУБЛЯЮЩИЕ КУРКОВЫЕ ТОЧКИ

- Утомляемость, плохой сон.
- Хроническая инфекция.
- Тяжелый стресс (психический, эмоциональный, физический).
- Ущемление или сдавление нерва.
- Неправильная осанка.
- Нездоровое питание ткани.
- Пищевая аллергия, ингаляционная аллергия.

- Заболевания внутренних органов — болезни желчного пузыря, язвы, болезни почек.
- Слизистый колит.
- Упражнения могут усугубить активную курковую зону, но помогают вылечить латентную.

### ПРИЗНАКИ КУРКОВЫХ ЗОН

- Ограниченное движение, мышечная ригидность.
- Мышечная слабость.
- Пассивное или активное растягивание причиняет боль.
- Сокращение причиняет боль при сопротивлении.
- Подкожная основа становится грубозернистой, вязкой, узловатой.
- Человек «подскакивает» при нажатии на курковую зону.
- Острая болезненность и парестезия.
- Человек ощущает «немоту», но осязание работает нормально.
- Головокружение.
- Натянутая прощупываемая лента в мышце.
- Упражнения усиливают боль при активных курковых зонах, но помогают вылечить латентные.
- Повышенная раздражительность, ускоренный обмен веществ, пониженное кровообращение.

### НА ЧТО СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

- Над каким слоем ткани вы работаете?
- Как повысить эффективность работы?
- Какова ткань на ощупь? Как она меняется?
- Какие еще участки связаны с курковой зоной?

### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

- Курковая терапия может снимать боль при стенокардии, инфаркте миокарда и острых заболеваниях живота.
- При необходимости обратитесь к врачу.
- Исключите следующие заболевания: тендинит, бурсит, артрит гигантской клетки, невралгия, инфекция (вирусная и бактериальная), невропатии, болезни диска, грыжи диска.
- Проверьте возможность дисфункции щитовидной железы, анемии, гипогликемии и авитаминозов.

### Курковые процедуры

Жесткое нажатие пальцами вызывает гипоксию и реактивную гиперемия, очищая курковые зоны. Восстановление мышцы после снижения боли предотвращает активизацию латентных курковых зон.

### ПРОЦЕДУРНЫЙ МЕТОД № 1

1. Сначала обработайте поверхностные курковые зоны в течение 8—30 секунд (сколько понадобится для снятия боли или сколько позволит пациент). Обратите внимание на перемены в ощущениях и интенсивность боли (спросите об интенсивности боли у пациента).
2. Наблюдается ли отражение?
3. Очистите зону глубоким поглаживанием, размином или растиранием.
4. Вернитесь к той же курковой зоне и повторите процедуру 3—4 раза, по возможности снимая боль.

5. Если боль усилится, продолжайте в течение нескольких секунд, прервитесь и снова вернитесь к этой зоне.
6. Силу нажатия можно менять постепенно, следуя за зоной по мере ее изменения и ослабления.  
**Сложная методика:** Обработайте как можно больше курковых зон на данном участке и на связанных с ними участках по всему телу.

### ВНИМАНИЕ!

- Не выполняйте эту процедуру, если не знаете, как правильно «заземлить» пациента.
- Следите за потением ладоней и ступней, тошнотой и головокружением. Это признаки чрезмерной симпатической стимуляции.
- Интенсивная процедура может привести к эмоциональной разрядке.
- Для «заземления» по окончании процедуры необходимо потянуть пальцы рук и ног. Обхватите запястье пациента рукой и сожмите мизинец большим и указательным пальцами второй руки, охватывая ею весь палец.
- Нежно, но настойчиво потяните за мизинец; продолжайте тянуть, пока ваша рука не соскочит с кончика. В этот момент снова обхватите запястье, чтобы поддержать руку пациента (не позволяйте ей опускаться).
- Повторите то же самое с безымянным, средним, указательным и большим пальцами. При необходимости повторите снова.
- Повторите ту же процедуру с пальцами ног, оттягивая и отпуская их по очереди. Оттягивание должно идти из вашего центра (живота) и из центра

пациента. Двигается ли живот, когда вы тянете за пальцы?

- После сеанса наложите лед или посоветуйте пациенту сделать это дома.
- После сеанса пациенту необходимо выпить много воды, чтобы вывести токсины, и принять очищающую ванну с 1 чашкой английской соли, 1 чашкой морской соли и 1 чашкой соды (вместо этого можно искупаться в океане или море). Это снимет такие симптомы, как головная боль и усталость.
- Следует также подвигаться после сеанса: упражнения помогут нервной системе принять перемены.

### Советы по массажу глубоких тканей

Поддерживайте связь с массируемым. Выясните, какие области беспокоят его и как он себя чувствует. Ощущает ли он боль, зажатость, немоту или покалывания?

Попросите его оценить интенсивность боли по десятибалльной шкале, где десять — максимальная интенсивность. Обязательно скажите ему, что он полностью контролирует ход сеанса и что его отзывы играют важную роль. Он волен в любой момент попросить вас ослабить или усилить давление либо прекратить процедуру.

Убедитесь, что человек полностью осознает процедуру. Поддерживайте сознательность — задавайте ему вопросы о своих действиях и его ощущениях. Чувствует ли он изменения в давлении и болевом уровне? Обращайте внимание на его дыхание. Большинство людей не умеют глубоко дышать, а зачастую и не могут из-за ограничений в грудной клетке и торсе.

Научите его глубоко дышать в ритме с нажатиями. Покажите ему дыхательные упражнения, чтобы он научился обращать внимание на свое дыхание. Научите его обращать внимание на подвижность или неподвижность ребер, на вкус воздуха, на поведение всего организма при дыхании. Что он чувствует, когда задерживает дыхание? Все время присутствуйте рядом с пациентом. Что вы ощущаете? О чем думаете? Что у вас на обед? Можете ли вы полностью избавиться от мыслей и прислушаться к словам и реакциям тела? Каковы ваши ткани на ощупь? Над каким слоем тканей вы работаете? Ощущаете ли вы перемены? Ощущаете ли вы дыхание пациента? Чувствуете ли его кожу, волосы и температуру кожи?

Один из способов научиться избавляться от мыслей — медитация. Медитативной может быть самая разная деятельность — движения, танец, садоводство, походы, прогулки, бег — короче говоря, любой вид деятельности, который позволяет вам ни о чем не думать и полностью погрузиться в то, что вы делаете, представляет собой медитацию. Очень важно найти такой вид деятельности, который подходит именно вам. Делайте частые паузы, чтобы пациент мог отдохнуть и заметить перемены, произошедшие в его организме. Попросите его сравнить ощущения до и после процедуры. Ощущает ли он больший или меньший контакт с массажным столом? Чувствует ли большую или меньшую легкость? Какие у него возникают эмоции?

**Разрядка может принимать самые разные формы:** тряска, движение, зевки, вздохи, плач, крики и визг. Будьте готовы к любому из вариантов. Лучшая реакция с вашей стороны — это просто молчаливое присутствие. Ничего не говорите, если вы не являе-

тесь квалифицированным психотерапевтом. Молча положите одну руку на живот пациента, а вторую на его запястье и позвольте ему пройти через разрядку. В этом состоянии он крайне раним. Все, что вы скажете, станет для него частью действительности.

Он открыт для любых предложений и крайне хрупок. Убедитесь, что пациент уходит заземленным и сосредоточенным. Обработка разгибателей спины и предплечья обычно вызывает положительные эмоции. Обработка поясничной мышцы и верхней передней подвздошной кости помогает выпустить энергию в землю через ноги. Оттягивание пальцев на руках и ногах может снять тошноту, которая иногда возникает после процедуры.

Массаж — это танец для двоих. Если вы научитесь подстраиваться под нужды и способности пациента, ваши сеансы всегда будут высокоэффективными. Научитесь отключать мысли и прислушиваться к его словам и телу. Попросите пациента рассказать о своих внешних и внутренних ощущениях; не забывайте повторять вопрос, поскольку во время сеанса ощущения постоянно меняются.

### Советы для массируемого

Поддерживайте постоянную связь с массажистом. Очень важно сказать ему, что именно вас беспокоит, и всегда сообщать ему о болевых ощущениях, интенсивности боли, болевых отражениях, о том, когда следует увеличить давление и — самое главное — когда **ОСТАНОВИТЬСЯ**.

Не стесняйтесь сообщать о боли. Двигайтесь вслед за болью, не ограничивайте свое тело. Вам обяза-

тельно лежать без движения на протяжении всего сеанса. Выражайте боль словами, криками, стонами, слезами и руганью — все эти способы болевой разрядки вполне приемлемы. Вы имеете право выражать свои чувства так, как хотите.

Сосредоточьтесь на своих ощущениях от лежания на столе. Обращайте внимание на каждый вдох. Какие мышцы движутся, какие мышцы сокращаются и расслабляются? Какой в комнате воздух — холодный, теплый или в самый раз? Движутся ли какие-то другие части вашего тела? Какие ощущения возникают в теле при лежании на столе? Ощущаете ли вы контакт всем телом? Есть ли на теле места, которые не касаются стола?

Обращайте внимание на свое дыхание. Дыхание поможет вам не упустить боль и другие чувства, возникающие при массаже. Набирайте воздух в болящий участок тела, а потом выдыхайте, чтобы избавиться от боли либо другой эмоции, запертой на этом участке. Чувствуете ли вы, как дыхание влияет на все ваше тело? Какие мышцы сокращаются? Какие мышцы расслабляются? Чувствуете ли вы, как воздух поступает в легкие и проходит по дыхательным путям? Чувствуете ли вы, как он затрагивает другие части организма — например черепные кости или суставы ног и лодыжек? Чувствуете ли вы, как выдыхание снимает или ослабляет боль?

Постоянно сообщайте своему массажисту обо всех возникающих ощущениях.

После интенсивной обработки отдельных участков массажист должен сделать паузу, чтобы вы почувствовали произошедшие перемены. Каковы ваши ощущения на обработанном участке? Изменились ли они после процедуры? Ощущаете ли вы

покалывание, энергию или только боль и пульсацию? Каковы ощущения с другой стороны?

Можете ли вы определить направление и интенсивность давления? Массажист может попросить вас оценить интенсивность боли по десятибалльной шкале (от 1 до 10, где 10 — максимальная интенсивность). Можете ли вы сразу оценить интенсивность боли? Когда вас просят оценить интенсивность боли, отвечаете ли вы сразу или колеблетесь и раздумываете? Если вы можете ответить сразу, это свидетельствует о том, что вы хорошо чувствуете свое тело и боль. Убедитесь, что вы уравновешены и «заземлены», прежде чем покинуть массажный кабинет. Ощущаете ли вы слабость, тошноту, головокружение? Если да, то немедленно сообщите об этом терапевту.

Покидая кабинет, обратите внимание на то, изменилась ли ваша походка. Как изменилась ваша осанка? Каковы ощущения при дыхании? Как на вас смотрят окружающие? Выглядит ли мир по-другому? Позаботьтесь о себе после сеанса. Пейте как можно больше воды, чтобы промыть ткани и насытить их влагой. Примите очищающую ванну с английской солью, содой и морской солью (примерно по чашке). Расслабьтесь и прочувствуйте свое тело.

Сообщите терапевту о своих ощущениях на следующий день или во время следующего сеанса. Позвоните ему, если почувствуете себя плохо.

## Глава 4

### Восточные школы массажа

Традиционный восточный подход к здоровью кардинально отличается от современной высокотехнологичной медицины Запада. В восточной философии болезнь рассматривается в контексте комплексного подхода к жизни и в особенности в контексте концепции энергетической системы. Начиная от вселенской энергии, или высшего уровня духовности, и заканчивая низшими формами жизни, большая часть восточной идеологии является энергетической. Все части человеческого тела взаимосвязаны и пронизаны жизненной энергией, и все формы жизни постоянно обмениваются энергией между собой.

Эти концепции привели к развитию таких традиционных терапевтических систем, как акупунктура в Китае и шиацу (акупрессура) в Японии.

Общеизвестно, что первые письменные упоминания о массаже были обнаружены в Китае и что в этой стране массажная терапия уходит корнями в глубокую древность. Но далеко не все знают, что в Тибете, Монголии и Таиланде также есть свои массажные терапии, крайне эффективные и популярные. Японская терапия шиацу распространена по всему миру

и пользуется большой популярностью на Западе. То же можно сказать об акупунктуре и акупрессуре.

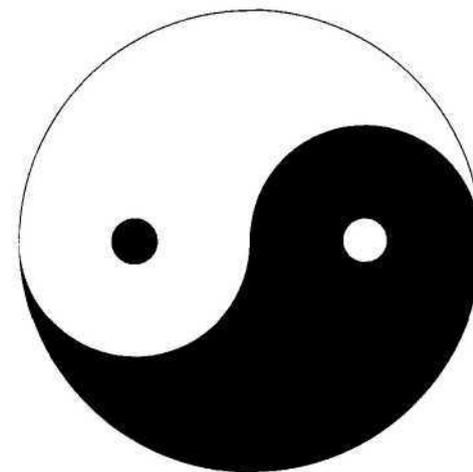
Чтобы познать восточные методы терапии, следует поближе познакомиться с восточной философией. Большинство методик основаны на общих принципах «инь и ян», «пяти стихий» и «ци». Медицина, терапия, фэншуй — все основано на общих принципах, поэтому не помешает узнать о них побольше.

## Инь и ян

Инь-ян основан на концепции гармонии и равновесия. Мысль о том, что противоположные, но взаимодополняющие силы инь и ян управляют каждым человеком, занимает господствующее положение в китайской философии. Считается, что инь и ян влияют на все, что есть во вселенной, включая нас самих.

По традиции, инь — это темное, пассивное, женское, холодное и отрицательное начало; ян — светлое, активное, мужское, теплое и положительное начало. Современные терапевты сказали бы, что все имеет две стороны — радость и горе, усталость и живость, холод и жару.

Инь и ян — это противоположности, из которых складывается целое, они не могут существовать друг без друга, и ничто не бывает полностью инь или полностью ян; все и вся в разной степени обладают свойствами и инь, и ян. Символ тай-цзы иллюстрирует, как они перетекают друг в друга: ян всегда содержит маленький инь, а инь — маленький ян. То же самое происходит, когда после упражнений (ян) тело хочет отдохнуть (инь); когда после лихорадки



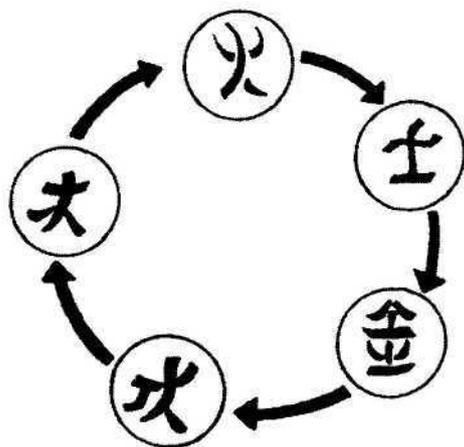
(ян) наступает озноб (инь); а в голове (ян) содержится разум — инь.

И тело, и разум, и эмоции находятся под воздействием инь и ян. Когда обе противоположные силы находятся в равновесии, мы чувствуем себя хорошо, но если одна из них преобладает, это приводит к дисбалансу, который может вызывать ухудшение здоровья.

Инь и ян также входят в восемь принципов традиционной китайской медицины. Вот остальные шесть: холод и тепло, внутренний и внешний, недостаток и переизбыток. Эти принципы позволяют целителю использовать инь и ян более точно и ставить более подробный диагноз.

## ПЯТЬСТИХИЙ

На основе философии инь-ян была разработана концепция пяти стихий, дающая более глубокое понимание того, как устроены тело, разум и дух. Пять стихий связаны с огромным количеством факторов.



Помимо всего прочего, каждая стихия связана с конкретным временем года, органом, вкусом, цветом, запахом, эмоцией, частью тела и даже знаком.

Это очень сложная система, основанная на убеждении, что жизнь — это постоянно меняющийся процесс. Наверное, проще всего объяснить ее на примере смены времен года и мягкой цикличности природы. Пять стихий — дерево, огонь, земля, металл и вода — связаны со следующими временами года: дерево с весной, огонь с летом, земля с поздним летом, металл с осенью, а вода с зимой.

Каждая стихия перетекает в следующую точно так же, как одно время года постепенно сменяется другим. Так же, как семя падает в землю весной, цветет летом, роняет семена поздним летом и осенью, умирает зимой и снова прорастает весной. Это часть бесконечного цикла, каждая часть которого играет свою роль в сохранении природного равновесия.

Аналогичные перемены происходят и в теле. Клетки растут и отмирают, уступая место новым, а все

системы организма зависят друг от друга, подобно временам года; они совместно функционируют, обеспечивая сбалансированную работу тела, разума и духа и здоровое течение жизни в человеке.

В человеке эти пять стадий связаны с органами и эмоциями, возникающими в этих органах. Например, лето связано со стихией огня, к которой принадлежат: сердце, тонкие кишки, околосердечная сумка (перикардий), тройной обогреватель (физический и эмоциональный термостат тела). Околосердечная сумка часто является причиной физических сердечных недугов (например, учащенного сердцебиения и стенокардии), тогда как само сердце больше связано с духовными, психическими и эмоциональными хворями.

Но что еще важнее, в сердце содержится шэнь. Шэнь — это дух, движущая сила разума и личности, управляющая всеми органами. Она постоянно меняется и развивается; для разума и эмоций шэнь — то же самое, что сердце для тела.

В каждом из нас есть все пять стихий. Когда нам хорошо, все стихии пребывают в равновесии. Болезни возникают из-за недостатка или переизбытка какой-то одной стихии, в результате чего нарушается равновесие во всем теле. Этот дисбаланс проявляется в виде цвета, тона голоса, запаха, вкуса, времени года, неподобающего эмоционального поведения и в конце концов физического заболевания.

Суть диагноза по пяти стихиям заключается в том, чтобы определить и излечить разбалансированную стихию, поскольку разбалансированная стихия сродни слабому звену в энергетической цепочке человека: она подрывает силу тела, разума и духа.

## КАЧЕСТВА ПЯТИ ТИХИЙ

|                | 1            | 2      | 3       | 4       | 5       | 6       | 7       | 8          | 9          | 10         | 11         | 12           |
|----------------|--------------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|------------|------------|------------|------------|--------------|
| И              | С            | Г      | Ж       | З       | Ч       | С       | С       | С          | С          | С          | С          | С            |
| Эмоция         | Гнев         | Крик   | Тухлый  | Кислый  | Весна   | Жаркий  | Лето    | Горький    | Горелый    | Смех       | Радость    | Желтый       |
| Голос          | Крик         | Тухлый | Кислый  | Весна   | Жаркий  | Лето    | Горький | Горелый    | Смех       | Радость    | Желтый     | Сочувствие   |
| Запах          | Тухлый       | Кислый | Весна   | Жаркий  | Лето    | Горький | Горелый | Смех       | Радость    | Желтый     | Сочувствие | Пение        |
| Вкус           | Кислый       | Весна  | Жаркий  | Лето    | Горький | Горелый | Смех    | Радость    | Желтый     | Сочувствие | Пение      | Нежный       |
| Время года     | Весна        | Жаркий | Лето    | Горький | Горелый | Смех    | Радость | Желтый     | Сочувствие | Пение      | Нежный     | Сладкий      |
| Климат         | Жаркий       | Лето   | Горький | Горелый | Смех    | Радость | Желтый  | Сочувствие | Пение      | Нежный     | Сладкий    | Позднее лето |
| 1              | Мягкая ткань | Жаркий | Лето    | Горький | Горелый | Смех    | Радость | Желтый     | Сочувствие | Пение      | Нежный     | Осень        |
| О              | Мягкая ткань | Жаркий | Лето    | Горький | Горелый | Смех    | Радость | Желтый     | Сочувствие | Пение      | Нежный     | Осень        |
| ганы           | Мягкая ткань | Жаркий | Лето    | Горький | Горелый | Смех    | Радость | Желтый     | Сочувствие | Пение      | Нежный     | Осень        |
| Металл         | Жаркий       | Лето   | Горький | Горелый | Смех    | Радость | Желтый  | Сочувствие | Пение      | Нежный     | Сладкий    | Острый       |
| Вода           | Жаркий       | Лето   | Горький | Горелый | Смех    | Радость | Желтый  | Сочувствие | Пение      | Нежный     | Сладкий    | Острый       |
| Кости/кости    | Жаркий       | Лето   | Горький | Горелый | Смех    | Радость | Желтый  | Сочувствие | Пение      | Нежный     | Сладкий    | Острый       |
| * мозг         | Жаркий       | Лето   | Горький | Горелый | Смех    | Радость | Желтый  | Сочувствие | Пение      | Нежный     | Сладкий    | Острый       |
| Мочевые пузыри | Жаркий       | Лето   | Горький | Горелый | Смех    | Радость | Желтый  | Сочувствие | Пение      | Нежный     | Сладкий    | Острый       |
| Почки          | Жаркий       | Лето   | Горький | Горелый | Смех    | Радость | Желтый  | Сочувствие | Пение      | Нежный     | Сладкий    | Острый       |

## КОНЦЕПЦИЯ «ЦИ»

Для внутренней гармонии необходимо здоровое, сбалансированное и свободное течение *ци*. *Ци* — это жизненная энергия, или жизненная сила, движущая каждой клеткой тела. Она поддерживает, питает и защищает человека от психических, физических и эмоциональных заболеваний. *Ци* — это невидимый, неосознаваемый поток энергии, который современные исследователи описывают в терминах электромагнитной энергии. *Ци* протекает по всему телу по невидимым каналам, которые называются меридианами. Существует двенадцать основных меридианов (шесть инь и шесть ян) и множество вспомогательных; вместе они образуют сеть энергетических каналов по всему телу.

Каждый меридиан связан с конкретным органом или конкретной функцией организма и имеет соответствующее название. Основные меридианы — легочный, почечный, желчный, желудочный, селезеночный, сердечный, тонкокишечный, толстокишечный, мочевой, саньдзяо (тройного обогревателя) и перикардальный (околосердечной сумки).

Когда *ци* свободно протекает по меридианам, тело уравновешено и здорово, но если энергия блокируется, застаивается или ослабевает, это может привести к физическому, психическому или эмоциональному нездоровью. Дисбаланс организма может возникнуть вследствие отрицательных эмоциональных реакций, например сильного гнева, перевозбуждения, жалости к самому себе, глубокой скорби и страха.

Есть и другие факторы (китайцы называют их «пагубными внешними влияниями») — это холод, влажность/сырость, ветер, сухость и жара. Любой из внут-

ренных и внешних факторов способен нарушить равновесие *ци*, сделав энергию чересчур горячей, чересчур холодной, избыточной, недостаточной, слишком быстрой или застоявшейся, а также заблокировав каналы. Среди прочих причин следует назвать неправильное питание, половую неумеренность, перенапряжение и перетренировку.

Именно баланс *ци* необходимо восстановить, чтобы вернуть человеку здоровье. Существует множество восстановительных методов — акупунктура, массаж, акупрессура и так далее. Если *ци* слишком холодно, необходимо согреть ее, если она заблокирована, необходимо ее разблокировать, а если она слишком слаба, необходимо укрепить ее. Как только баланс будет восстановлен, к человеку вернется физическое, психическое и эмоциональное здоровье.

### ИНЬ-ЯН И АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ МАССАЖ

Физические и психические расстройства человека зачастую отражают дисбаланс в окружающем мире. В китайской медицине считается важным уравновесить энергию тела с энергией природной среды. Считается, что заболевания вызваны переменами погоды, сменой времен года или нарушением природных законов со стороны индивида.

Здоровье и хорошее самочувствие человека напрямую связаны с его социальной и экологической матрицей. Она включает в себя такие факторы, как пища и вода, которые мы употребляем, воздух, которым мы дышим, погодные условия, отдых, сон, работа, упражнения и отношения с окружающими.

Своими нынешними попытками контролировать, использовать и эксплуатировать природные и чело-

веческие «ресурсы», часто исключительно ради краткосрочной прибыли, мы нарушаем естественные законы, что приводит лишь к росту психической и физической заболеваемости. Многие сегодняшние болезни вызваны стрессами — давлением на работе и в семье, растущей загрязненностью продуктов, воды и воздуха сложными химическими веществами и радиацией.

Каждый индивидум должен сам сделать выбор в отношении своего здоровья: сколько пить и курить, заниматься ли спортом. Но в конце концов нам придется обратить внимание на глобальное политическое и экономическое устройство, если мы хотим построить общество, которое будет пребывать в гармонии с силами природы и не представлять опасности для здоровья и самочувствия.

Если проанализировать принципы китайской медицины, то мы увидим, что наши тела, как и все остальное во вселенной, четко вписываются в систему инь и ян. Эти силы постоянно взаимодействуют между собой. Сила инь более вещественна и связана с передними, внутренними и нижними частями тела. Она увлажняет и охлаждает. Она связана с ночью и темнотой, поэтому способствует отдыху и сну. Инь — более тяжелая и материальная сила, способная сжиматься и сокращаться. Она связана с землей, луной, осенью, зимой, понижением и внутренней сущностью.

Человек, испытывающий недостаток инь, может страдать от легкой лихорадки или жара в конце дня, ночного потения и пересохшего горла ночью, плохого сна, тревоги и беспокойства. Язык покраснеет, облезет и потрескается. Это происходит из-за дефицита охлаждающих, увлажняющих и заземляющих свойств инь.

Ароматерапия прекрасно подходит для работы с теорией инь-ян. Использование розового и гераниевого масла поможет нормализовать работу инь. Эти масла часто применяются при менопаузе, когда женщина испытывает недостаток в энергии инь.

Сила ян связана с задними, внешними и верхними частями тела. Это бодрящая, движущая и менее вещественная энергия. Ян — горячая и сухая энергия, связанная с днем, солнцем, весной, летом, ростом и расширением. Если организму не хватает энергии ян, человек страдает от холода, бледности, депрессии и летаргии. Язык бледнеет и белеет, а пульс становится слабым.

Эфирные масла, поддерживающие в организме ян, — это теплые тонизирующие масла: имбирное, розмариновое, тимьяновое и коричное. Все эти травы и приправы инстинктивно используются зимой, чтобы уравновесить холодное время года (инь) согревающей горячей едой.

Если энергия ян чрезмерна, в организме наблюдается переизбыток тепла и активности, что приводит к лихорадкам, жжению, воспалениям, сухости, покраснению языка и учащению пульса. Разница между переизбытком ян и недостатком инь заключается в том, что в первом случае наблюдается «полное» сверхактивное состояние, а в последнем — «пустое» истощенное состояние.

Эфирные масла для борьбы с переизбытком ян — это охлаждающие и увлажняющие масла, например лавандовое, лимонное, ромашковое и мелиссовое. В рационе должны преобладать сырые, охлаждающие продукты, вроде салатов и фруктов.

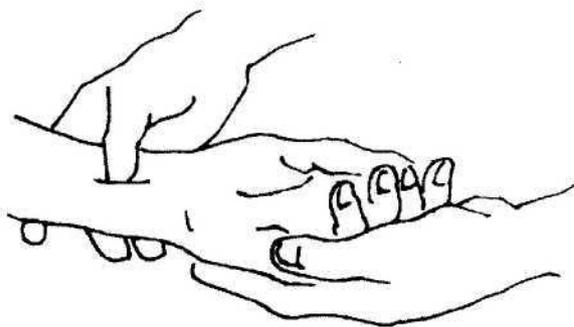
Инь и ян — термины относительные, но главная задача массажиста всегда одна: достичь ощущения

общего равновесия. Впрочем, полного покоя не бывает. Вселенная постоянно движется между этими силами — ночь следует за днем, осень и зима — за весной и летом. Осень и зима раньше считались временем отдыха, когда следует дольше спать и сохранять энергию. Весна и лето были периодом повышенной активности и работы.

В беспокойном современном мире не хватает времени на подобные наблюдения. Электрическое освещение позволяет одинаково работать днем и ночью, а рабочая рутина катится по расписанию вне зависимости от времени года. Вряд ли начальство проявит понимание, если мы потребуем сократить рабочий день зимой, исходя из того, что на улице темно и холодно, а нашему телу требуется больше отдыха!

## Японский массаж шиацу

Шиацу — это японское слово, которое на письме складывается из двух иероглифов, означающих палец («ши») и давление («ацу»). Слово «шиацу» буквально означает «давление пальцами». Это традиционное японское искусство исцеления и вид физической манипуляции. Но оно кардинально отличается от большинства форм массажа, распространенных на Западе, поскольку в нем не применяются ни разминание, ни растирание, ни поглаживание. Вместо них используется почти исключительно давление и растягивание. Массажист пользуется ладонями, пальцами, костяшками пальцев, локтями, коленями и даже стопами для обработки сотен «цубо», или акупунктурных точек, расположенных вдоль энергетических меридианов тела.



Шиацу часто называют акупунктурой без иголок, поскольку принципы, философия, диагностические методы и используемые точки в этих двух методиках одинаковы. Шиацу работает с энергией «ки», которая течет через наше тело по специальным каналам, или меридианам. По сути, во всех нас есть некая «жизненная сила» или «жизненная энергия», создавшая наше физическое строение и регулирующая физическую, эмоциональную, психическую и духовную стабильность. Эта жизненная сила называется «ци» по-китайски и «ки» — по-японски. Она поддерживает гомеостатический баланс организма.

Течение ки может быть нарушено как внешней травмой (например, повреждением), так и внутренней (например, депрессией или стрессом). Именно поэтому возникают такие симптомы, как боль и жжение, из-за чего мы испытываем состояние, именуемое «болезнью».

В шиацу с помощью прикосновений оценивается распределение ки по телу. Затем массажист старается скорректировать выявленный дисбаланс.

Осязание — основа основ шиацу и прекрасный способ напрямую передавать другим любовь и со-



страдание. Прикосновения могут быть самыми разными — от агрессивных, жестоких и механичных до любящих, заботливых и интуитивных. Всем нужно, чтобы их трогали, и шиацу помогает нам удовлетворить эту потребность. Нежные прикосновения шиацу способствуют активации внутренних целительных процессов.

### ПРОИСХОЖДЕНИЕ ШИАЦУ

Шиацу уходит корнями в глубокую древность и, вероятно, возникло еще раньше акупунктуры. В древнейшем письменном памятнике китайской медицины — «Каноне Желтого Императора о внутреннем»,

составленном более 2000 лет назад, — Желтый Император спрашивает мастера восточной медицины, зачем существует так много способов лечения одной болезни и почему все они действенны. Мастер ответил, что главная причина использования разных подходов — окружающая среда.

На востоке, где люди жили ближе к морю, потребляли больше рыбы и белков и страдали кожными заболеваниями, возникло эффективное лечение — акупунктура. На западе, где много гор и пустынь, люди потребляли слишком много животных белков и были склонны к полноте. Это приводило к болезням внутренних органов, которые лучше всего лечить фитомедициной.

В холодных горных регионах севера разработали терапию «моксибустион», наиболее эффективную при вызванных климатом нарушениях дыхания, вроде кашля и мокроты. В равнинных центральных провинциях у людей развивались симптомы общей слабости, которая лучше всего излечивалась терапией «ан ма» и упражнениями.

На самом деле шиацу — это лишь расширенное применение естественной реакции организма на боль, того самого импульса, что заставляет нас чесаться при укусе комара. Эта методика развилась на основе древнего японского массажа «ан ма», который заключался в сдавливании или растирании рук и ног пальцами и ладонями.

#### КАК РАБОТАЕТ ЭТА МЕТОДИКА?

Шиацу воздействует на энергетическую систему тела. Практики оказывают давление на точки («цубо»), расположенные на меридиане, чтобы стимулировать

«ки», — так по-японски называется ци, или энергия. Диагноз выносят также, как и в китайской методике. Диагностический процесс включает в себя несколько стадий:

- Бо-син (осмотр)
- Сецу-син (касание)
- Мон-син (вопросы)
- Бун-син (чувственный диагноз). На этой стадии задействуется интуиция.

Сеанс шиацу обычно длится около часа, причем сама процедура занимает 35—45 минут.

Во время первого сеанса практик задаст вам множество вопросов о состоянии вашего здоровья, образе жизни, каких-либо симптомах, ваших симпатиях и антипатиях, чтобы понять картину болезни. Будет составлена оценка на основе орального диагноза. Помимо орального, практик прибегнет к визуальному диагнозу — посмотрит вашу осанку, ваши движения и диагностические области лица — и осязательно: ощупает тело и разные меридианы в поисках зон переизбытка или недостаточности. Поскольку осязание является важнейшим аспектом данной терапии, этот способ диагностирования будет применяться на протяжении всего сеанса, и массажист по мере лечения будет постоянно получать новые сведения.

Обычно во время процедур не требуется снимать одежду, но иногда массажисту необходимо осмотреть поверхность кожи с целью выявления обесцвечивания и вздутий. Поскольку лечение включает в себя растяжки и различные движения, которые следует выполнять между сеансами, рекомендуется надевать свободную, удобную одежду, предпочтительно хлопчатобумажную. Нельзя подвергаться

шиацу после еды. Процесс пищеварения оттягивает энергию к животу и мешает массажисту увидеть перемещение энергии по системе меридианов.

Для сохранения уравнивающего эффекта процедуры следует минимизировать количество внешних раздражителей. Кроме того, вас попросят воздержаться от употребления спиртных напитков за день перед сеансом и в день сеанса, а также от тяжелых упражнений после сеанса.

В процедуре используются различные способы снятия боли и устранения энергетической закупорки, являющейся причиной заболевания. Терапевт лечит все тело, применяя разные методы для разных участков. Например, он может вращать и двигать вашу ногу, чтобы снять отраженную боль в спине, или локтем стимулировать точки вдоль позвоночника, связанные с болезнями груди, пищеварительного тракта и кровообращения. Он будет часто тереть и нажимать определенные точки, чтобы раскупорить заблокированный меридиан, и может даже пройти по вашим ступням, чтобы стимулировать почечный меридиан.

Курс лечения обычно состоит из четырех-восьми сеансов, предпочтительно еженедельных. Для лечения долгосрочного дисбаланса может потребоваться больше времени. Шиацу является также и профилактической мерой, помогающей сохранить крепкое здоровье и хорошее самочувствие, поэтому многие продолжают посещать сеансы после окончания первоначального курса лечения.

**Преимущества:** Шиацу помогает улучшить общее здоровье, снимая стресс, успокаивая нервную систему, стимулируя кровообращение и иммунную систему. Эта терапия особенно эффективна при стрессовом

напряжении и вызванных стрессом заболеваниях, бессоннице, болях в спине, головных болях и расстройствах желудка.

## Философии шиацу

### АУРЫ

Физическое тело окружено несколькими аурами, или энергетическими слоями, которые можно обнаружить и оценить. Первый слой — эфирное тело — является наиболее плотным; он связан с телом и его функциями. Астральное тело гораздо шире; оно зависит от чувств, причем ясновидец или медиум способен увидеть, как оно меняет цвет в зависимости от испытываемых эмоций.

Следующая аура — психическое тело, отвечающее за мыслительные процессы и ум человека. Оно может быть увидено ясновидящим и содержит «образы» идей, исходящих от человека. (Ауру можно сфотографировать с помощью эффекта Кирлиан.)

Эти три ауры составляют личность человека. Последняя аура называется каузальным телом, душой или высшей сущностью. Она отвечает за восприятия и ощущения. Люди, которые верят в переселение душ, полагают, что первые три ауры умирают вместе с телом, а каузальное тело продолжает развиваться, принимая другое обличье.

По мере того как человек становится более зрелым и сознательным, он использует все эти ауры, а энергия переходит с уровня на уровень. Таким образом, всякие перемены физического состояния влияют на остальные слои, и наоборот.

### СЕМЬ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ЦЕНТРОВ, ИЛИ ЧАКР

Еще одно важное понятие шиацу — чакры. Считается, что существует семь основных чакр, расположенных вдоль сушумны, или духовного канала, идущего от макушки к основанию туловища.

Энергия входит в канал с обоих концов. Поскольку поток наиболее эффективен при выпрямленной спине, эта поза является идеальной для медитации или глубокой концентрированности. Каждая чакра содержит в себе компонент каждой ауры и является так называемым центром сознания. Ауры активизируются по мере развития человека, и то же самое происходит с чакрами, начиная с самой нижней (базовая, или корневая, чакра) и заканчивая наивысшей. Между аурами чакр также происходит энергетический обмен.

### ОРГАНЫ ЦЗАН И ФУ

**Сохранением производство энергии.** Согласно традиционной восточной медицине, все органы выполняют две функции. Первая — физическая. Вторая касается использования энергии и иногда называется «энергетической функцией». Двенадцать органов, рассматриваемые традиционной медициной, подразделяются на две группы — цзан и фу.

Органы цзан хранят энергию. Органы фу ее вырабатывают и отвечают за выведение шлаков. Органы можно перечислять попарно — каждому органу цзан соответствует орган фу с аналогичной функцией. Хотя поджелудочная железа отдельно не упоминается, обычно ее объединяют с селезенкой. То же относится и к «тройному обогревателю» («тройной горел-

ке»), который связан с солнечным сплетением, низом живота и грудной клеткой. Легкие — это орган цзан, отвечающий за усвоение энергии из воздуха. Он также отвечает за внимательность и положительный настрой.

Парой фу ему служит толстая кишка, которая питается от тонкой кишки, поглощает необходимые жидкости и выводит отходы через кал. Она же отвечает за самоуверенность. Селезенка — орган цзан, превращающий еду в необходимую организму энергию. Он отвечает за ментальные функции — сосредоточенность, мышление и анализ. Парой фу селезенке служит желудок, который подготавливает пищу, чтобы выделить из нее питательные вещества и энергию ци. Он же предоставляет «пищу для размышлений».

Сердце (орган цзан) способствует образованию крови из ци и контролирует кровоток и кровяные сосуды. Именно в нем обитает разум, поэтому оно влияет на сознание, верования, долгосрочную память и чувства. Парой ему служит орган фу — тонкая кишка, которая разделяет пищу на нужные и ненужные составляющие, передавая последние толстой кишке. Тонкая кишка отвечает за принятие решений.

Почки — орган цзан; они вырабатывают основную энергию, или ки, для остальных пяти пар органов, а также для размножения, рождения, развития и созревания. Они поддерживают скелет и мозг и дают человеку силу воли. Парой почкам служит орган фу — мочевой пузырь, который хранит жидкие отходы, пока они не выйдут в виде мочи. Мочевой пузырь отвечает за силу или мужество.

Орган цзан — «правитель сердца» отвечает за ток крови по всему телу. Он защищает сердце и помогает ему, оказывая влияние на отношения с другими

органами. Парой ему служит «тройной обогреватель» («тройная горелка»), который разносит ки по телу и позволяет обмениваться эмоциями с окружающими.

Печень — орган цзан, поддерживающий нормальное течение ки для достижения наиболее благоприятного физиологического эффекта и эмоционального спокойствия. Положительные чувства, юмор, планирование и творчество связаны с этим органом. Парой ему служит орган фу — желчный пузырь. Он хранит желчь из печени и передает ее кишечнику. Он отвечает за принятие решений и мысли о будущем.

### Основные правила шиацу

Существует ряд основных правил, которых следует придерживаться при занятиях шиацу.

Наденьте удобную свободную одежду, сделанную из натуральной ткани. Это способствует току энергии ки. В помещении должно быть тепло, тихо, просторно, аккуратно и чисто. В противном случае возможно негативное воздействие на поток ки.

Пациент должен в идеале лежать на футоне (стеганом японском матрасе) или аналогичном мате. Можно использовать подушки, чтобы человек чувствовал себя комфортно. Ни пациенту, ни терапевту не стоит обильно есть перед сеансом. Подождите несколько часов после еды, прежде чем заняться шиацу. Нельзя оказывать давления на варикозные вены или травмированные участки вроде порезов и переломов.

Хотя шиацу может быть полезным для беременных женщин, есть четыре участка, которых следует избегать: это живот, ноги ниже колен, кожная перепонка между большим и указательным пальцами и область плеч по сторонам шеи.

Убедитесь, что пациент спокоен и расслаблен.

Обычно не рекомендуется делать шиацу людям, страдающим серьезными заболеваниями: нарушениями работы сердца, рассеянным склерозом и раком. Возможно, опытный терапевт сможет оказать помощь, но для этого необходим подробный точный анализ и специальный курс лечения. Необходимо расспросить человека о его здоровье. У женщин важно узнать, не беременны ли они.

### ПОСЛЕДСТВИЯ ШИАЦУ

Непосредственный эффект от процедур у каждого человека проявляется по-разному. Часто появляется хорошее самочувствие.

Нередко происходит глубокое расслабление и стимуляция основных систем организма, что может ускорить лечение болезни. Некоторые люди испытывают после процедуры симптомы простуды или гриппа, острые и тупые боли, головные боли. Эти симптомы длятся не дольше суток и обычно ослабевают с каждым сеансом. Если же они не проходят, немедленно обратитесь к квалифицированному врачу. В целом все подобные эффекты являются положительными знаками того, что тело пытается исправить ваше состояние естественным способом. Это признаки устранения и начала процесса выздоровления.

Ниже следует перечень неприятных реакций, возникающих у некоторых людей после шиацу, с объяснением причин их возникновения.

**Кашель, мокрота или простудные симптомы:** Кашель и выработка мокроты — результат того, что таким образом тело пытается избавиться от лишних

питательных веществ (вроде Сахаров и жиров). При образовании мокроты иногда развивается простуда, обычно в случаях, когда нездоровы клетки организма.

**Ощущение усталости:** Усталость часто возникает у людей, страдающих от нервного напряжения. Когда терапия снимает стресс или напряжение, потребность организма в отдыхе и сне становится очевидной.

**Головная боль или другие боли:** Есть две основных причины возникновения болей, которые обычно недолговременны. Шиацу восстанавливает равновесие ки в организме, в результате чего поток энергии раскупоривается, и ки свободно льется по телу, вызывая временный дисбаланс в одной части, что приводит к острым или тупым болям.

Может быть также, что на один участок пришлось слишком много времени или давления. Необходимая интенсивность у всех людей различна. Если боли не проходят в течение нескольких дней, обратитесь к врачу.

**Эмоциональное возбуждение:** Эмоциональное возбуждение может возникнуть благодаря стимуляции энергетических потоков и восстановлению баланса. Эти эмоции могут быть связаны с событиями прошлого, которые были подавлены, поэтому лучше дать волю чувствам (например, расплакаться) — это очень полезно.

### ОТ ЧЕГО ПОМОГАЕТ ШИАЦУ?

Шиацу может применяться для лечения многих мелких недугов — бессонницы, головных болей, тревож-

ности, болей в спине, запоров, раздражения кожи и так далее.

Шиацу улучшает общее здоровье, снимая стресс, успокаивая нервную систему, стимулируя кровообращение и иммунитет.

Эта терапия особенно эффективна при стрессовом напряжении и вызванных стрессом заболеваниях, бессоннице, болях в спине, головных болях и расстройствах желудка.

Однако шиацу стимулирует гормональную систему и поэтому воздействует также и на пищеварительную, и на репродуктивную системы.

Помимо устранения симптомов, шиацу постепенно исправляет поструральные и поведенческие дисбалансы, что приводит к повышенному сознанию тела/разума, улучшению самочувствия и приносит внутренний покой.

Не исключено, что одного сеанса шиацу окажется достаточно для устранения проблемы стимуляцией энергетического тока по каналам. После этого можно порекомендовать регулярные упражнения и, возможно, перемены в рационе и/или образе жизни.

Шиацу дает общее ощущение здоровья во всем организме, и не только в физическом смысле. Шиацу очень полезно как для массажиста, так и для массируемого, причем и в физическом, и в духовном плане.

### НАСКОЛЬКО ЭТО БЕЗОПАСНО?

Если шиацу делает квалифицированный терапевт, это совершенно безопасно и особенно полезно для беременных женщин. Некоторые терапевты лечат и стариков, и детей.

Общие противопоказания по шиацу аналогичны противопоказаниям против всех прочих процедур, влияющих на поток энергии, крови и внутренних жидкостей в организме. Не следует делать шиацу при повышенной температуре, особенно если она сопровождается локальной инфекцией, воспалением или каким-либо инфекционным заболеванием; при раке; при заболеваниях сердца; а также в участках, содержащих порезы, синяки, рубцовую ткань, раны или вздутия.

Впрочем, поскольку приемы шиацу варьируются от очень нежных и мягких до крайне динамичных, вполне допустимо применение некоторых поддерживающих приемов в большинстве вышеупомянутых ситуаций. Более того, в отдельных случаях шиацу с успехом применяется как дополнительная терапия при лечении различных форм рака, заболеваний сердца, ВИЧ и СПИДа.

Определяя приемлемость той или иной процедуры шиацу, не забывайте об осторожности и здравом смысле. Например, не применяйте динамичные движения к старым, хрупким или слабым людям.

### ЗАНЯТИЯ ШИАЦУ

Вы можете регулярно избавляться от повседневных болей, пользуясь упрощенной формой терапии шиацу. Истинный секрет шиацу — качественная связь между массажистом и массируемым.

Лучше всего оказывать давление при выдохе, поскольку в этот момент человек наиболее расслаблен. Самые безопасные способы нажатия — большим пальцем и ладонью, поскольку их проще всего контролировать. Занимаясь шиацу, всегда поддерживай-

те контакт с клиентом обеими руками — пользуйтесь одной рукой для нажатия, а свободную руку положите рядом с обрабатываемым участком.

### ВАЖНОСТЬ ПОЗЫ

Для того чтобы процедура шиацу была эффективной, терапевту и пациенту необходимо расслабиться. Правильная поза для терапевта означает, что он ощущает оказываемое им давление в харе, энергетическом центре живота, а не в верхней части тела, плечах или запястьях. Важно также нажимать на цубо под углом 90 градусов, чтобы большой палец или ладонь располагались перпендикулярно к телу.

Расставьте широко ноги, чтобы твердо стоять и оказывать давление из хары. Если вы сдвинете колени, то не сможете поддерживать нужное давление. При большинстве заболеваний пациент должен лежать на мате или циновке на полу. Некоторые заболевания можно лечить на стуле, если в этом положении доступны все цубо.

**Давление большого пальца:** Большие пальцы — основной инструмент новичка, поскольку большинство цубо расположены вдоль позвоночника в углублениях размером с большой палец. Обычно давление производится одним пальцем; если требуется использовать оба, нажимайте одним пальцем на второй. Используйте подушечку большого пальца, поддерживая контакт с пациентом остальной рукой, чтобы он поддерживал вас.

**Давление ладони:** Давление ладони следует применять только в области хары (живота). Используя

всю ладонь (не только ребро), давите вниз под прямым углом к телу клиента.

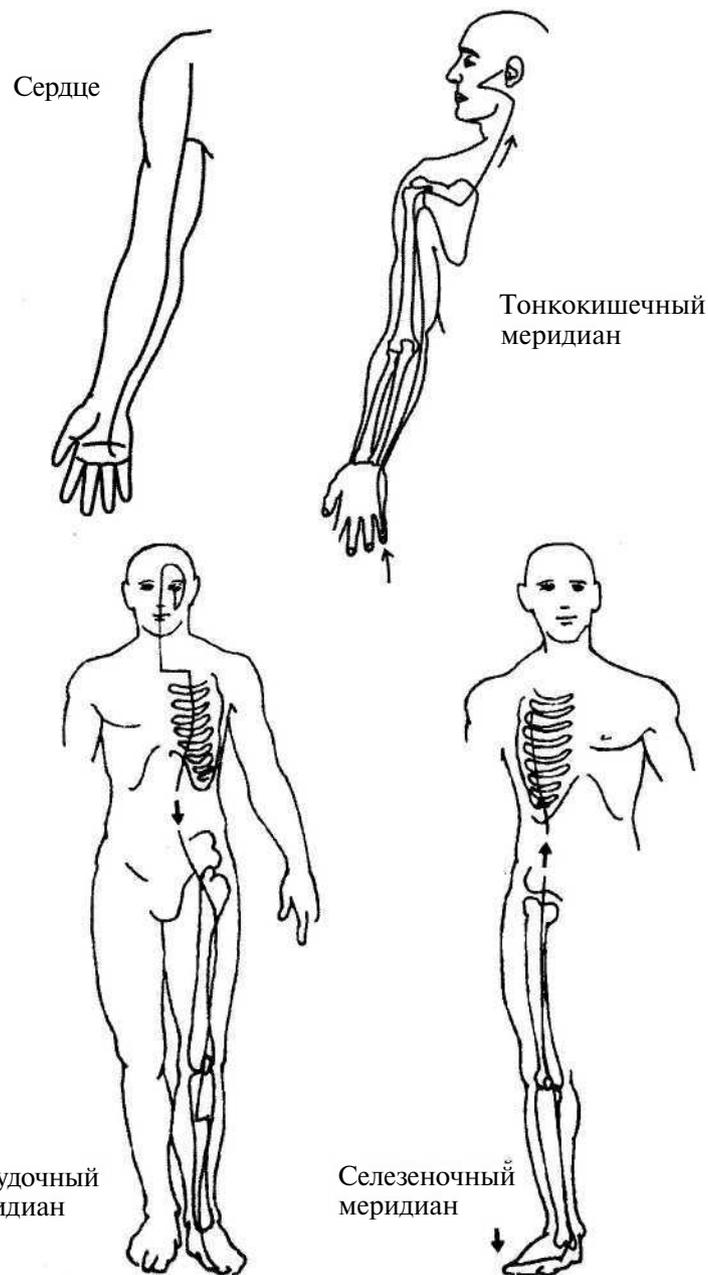
### Меридианы

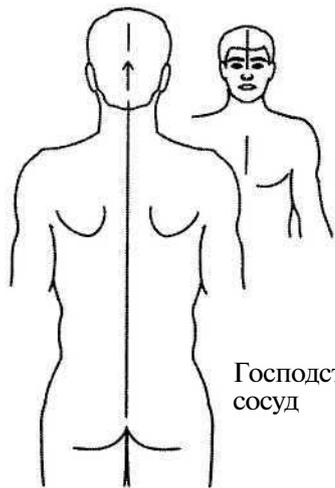
Жители Востока полагали, что энергия передвигается и питает человека по специальным каналам, или меридианам, как их обычно называют. В индийской медицине их называют «нади», или река. Меридианы образуют сложную сеть пересекающихся путей, связывающих органы, кожу, плоть и кости.

В энергии ки, которая по ним движется, может преобладать инь (тогда она защищает тело снаружи) или ян (тогда она питает тело изнутри). Эти каналы тянутся из глубины органов наружу; основные меридианы переходят во вспомогательные, пока тончайшие каналы не доходят до кожи; оттуда они возвращаются назад — аналогичная картина наблюдается во всех основных системах организма, включая нервную и кровеносную.

#### РАСПОЛОЖЕНИЕ МЕРИДИАНОВ И ТОЧЕК АКУПРЕССУРЫ НА ТЕЛЕ

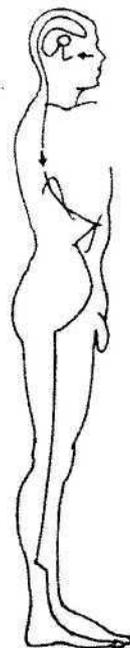
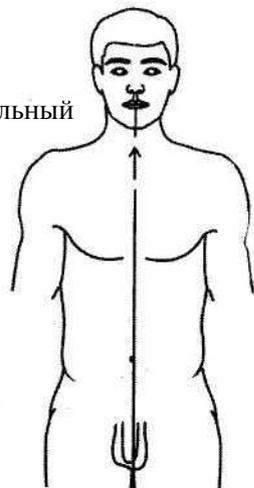
Каждый из двенадцати органов связан с энергетическим меридианом, или каналом, названным в честь внутреннего органа, на который он влияет. Подобно рекам, энергетические меридианы обеспечивают надлежащий приток ки, или жизненной силы, по всему организму. У здорового человека поток ки непрерывный, как вода в вольной речке, и энергия хорошо распределяется по меридианным путям. Когда река или меридиан по какой-то причине перекрыты, ки не поступает к тому участку, который она



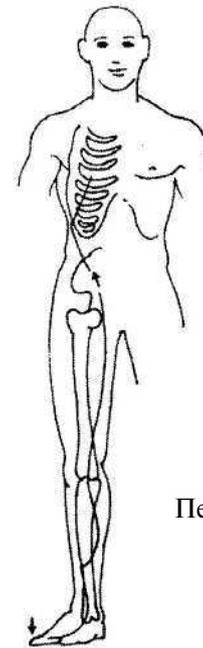


Центральный  
сосуд

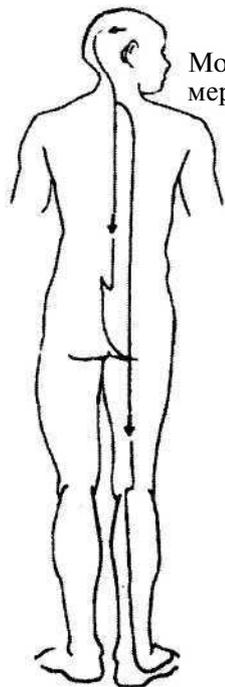
Господствующий  
сосуд



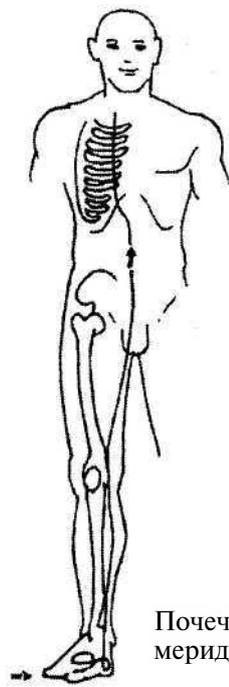
Желчный  
пузырь



Печень



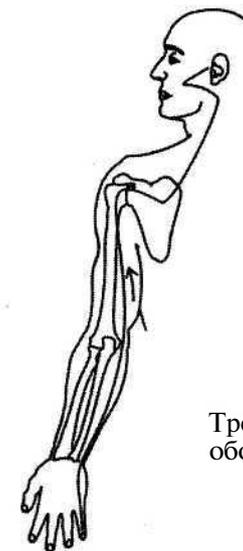
Мочевой  
меридиан



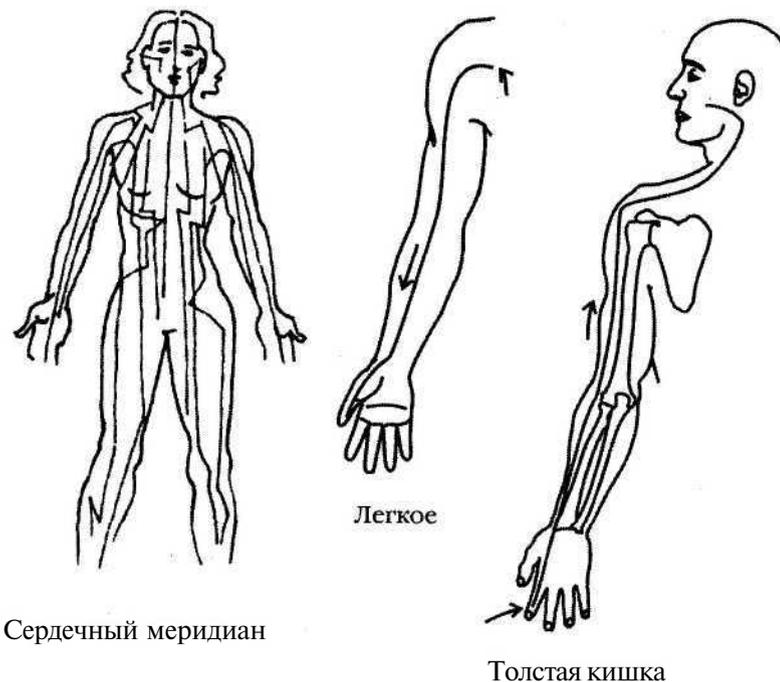
Почечный  
меридиан



Кровообращение



Тройной  
обогреватель



Сердечный меридиан

Толстая кишка

должна питать. В результате щетки, ткани или органы на этом участке страдают.

### РАСПОЛОЖЕНИЕ МЕРИДИАНОВ

Меридианы пронумерованы от 1 до 12 согласно проходящим по ним потокам энергии.

Все меридианы начинаются или заканчиваются в голове, груди, руках или ногах.

**Легочный:** Начинается на груди перед плечом, заканчивается в большом пальце.

**Толстокишечный:** Начинается в указательном пальце, заканчивается под ноздрей.

**Желудочный:** Начинается под глазом, заканчивается во втором пальце ноги.

**Селезеночный:** Начинается в большом пальце ноги, заканчивается на стороне груди.

**Сердечный:** Начинается под мышкой, заканчивается в мизинце.

**Тонкокишечный:** Начинается в мизинце, заканчивается перед ухом.

**Мочевой:** Начинается на внутреннем краешке глаза, заканчивается в мизинце ноги.

**Почечный:** Начинается на стопе, заканчивается в верхней части груди.

**Сердечно-констрикторный:** Начинается около соска, заканчивается в среднем пальце.

**Тройного обогревателя:** Начинается в безымянном пальце, заканчивается у внешнего края брови.

**Желчный:** Начинается у внешнего краешка глаза, заканчивается в четвертом пальце ноги.

**Печеночный:** Начинается в большом пальце ноги, заканчивается на груди или под соском.

### РАСПРОСТРАНЕННЫЕ СОКРАЩЕНИЯ В НАЗВАНИЯХ МЕРИДИАНОВ

Очень часто меридианы сокращенно обозначают буквами, указывающими на соответствующие органы. Ниже приводятся наиболее распространенные сокращения.

| Сокращение | Меридиан                     |
|------------|------------------------------|
| ГС         | Господствующий сосуд (канал) |
| Же         | Желчный                      |
| Жл         | Желудочный                   |
| Ле         | Легочный                     |

| Сокращение | Меридиан                      |
|------------|-------------------------------|
| М          | Мочевой                       |
| ОС         | Оплодотворяющий сосуд (канал) |
| По         | Почечный                      |
| Пр         | Перикардиальный               |
| Пч         | Печеночный                    |
| С          | Сердечный                     |
| Се         | Селезеночный                  |
| ТлК        | Толстокишечный                |
| ТнК        | Тонкокишечный                 |
| ТО         | Тройного обогревателя         |

Поскольку меридианы служат всему телу снаружи и внутри наружу, они выполняют двойную функцию. Они не позволяют вредным энергиям (в виде бактерий и вирусов) проникать в тело. Кроме того, они сообщают о присутствии вредной энергии в организме, порождая внешние симптомы.

Симптомы могут проявляться в виде острых и тупых болей, жара или озноба, располагаясь в участках повышенной чувствительности. Всякое «заболевание» — свидетельство того, что энергия меридианной системы разбалансирована.

Когда один из меридианов закупорен, одна часть тела получает слишком много ки и переходит в состояние избыточности, а другая недополучает ки, что вызывает дефицит энергии. В результате один орган становится сверхактивным, а другой — низкоактивным, отчего он быстро устает.

Если не устранить проблему при первых же проявлениях, симптомы будут ухудшаться, а болезнь станет более серьезной. Обнаружить такие участки — одна из главных задач терапии и диагностики шиацу, поскольку их качество и местонахождение

многое говорят о происхождении, расположении и степени дисбаланса энергетической системы, вызывающего данное заболевание.

Меридианы обладают уникальной способностью отражать этот дисбаланс и действовать в качестве канала, с помощью которого дисбаланс может быть скорректирован.

Помимо меридианов существуют и более заряженные энергетические точки, именуемые «точками давления» на английском языке, или «цубо» на японском. Именно через них проще всего воздействовать на ки. Стимуляция различных «цубо» помогает исправить энергетический дисбаланс. В случае с шиацу терапевт непосредственно работает с пораженными меридианами или точками, пока не будет восстановлен нормальный ток энергии.

С помощью различных приемов шиацу — нажатия, растягивания, трения и корректирующих упражнений — вы сможете устранить закупорки, «раскрыть» меридиан и подзарядить свой организм.

## Шиацу для лица и головы

Существует множество самых различных упражнений и приемов. Ниже предлагается простой прием, который вы вполне способны освоить самостоятельно.

Зафиксируйте голову пациента одной рукой, а большой палец другой руки проведите по прямой линии между бровями в направлении волос, оказывая давление. Каждое движение должно быть довольно коротким, около 12 мм.

Возьмитесь за голову пальцами с обеих сторон. Большими пальцами проведите от внутренних краев



бровей к волосам. Руки должны лежать по сторонам головы, а большие пальцы двигаться от краев бровей по лбу и в стороны.

Поместив пальцы по обеим сторонам лица, проведите большими пальцами по кости под глазами «шагами» примерно в 6 мм.

Начиная от ноздрей, проведите большими пальцами под скулами.

Одним большим пальцем нажмите на участок между верхней губой и носом.

Обоими большими пальцами проведите вверх и в стороны над верхней челюстью. Затем нажмите одним большим пальцем на впадинку под нижней губой; теперь обоими большими пальцами проведите в стороны над нижней челюстью. После этого поместите все пальцы под нижнюю челюсть и откиньтесь назад, чтобы оказать давление.

## МЕСТОНАХОЖДЕНИЕ ЦУБО

Чтобы заниматься шиацу, необходимо уметь находить точки давления вдоль меридианов (энергетических каналов) на теле и правильно на них нажимать, соблюдая временные предписания. Длительность и интенсивность нажатия зависит от характеристик каждой конкретной цубо. Ниже эти точки описаны в сокращенной форме; их названия обозначают меридианы, на которых они расположены. Большинство меридианов двусторонние, поэтому цубо следует нажимать на обеих сторонах тела, рук, ног и так далее.

## ЦУБО ЛИЦА И ГОЛОВЫ

**Ин До:** Цубо Ин До расположена между бровями на меридиане господствующего сосуда.

**Метод нажатия:** Надавите сильно внутрь на 7–10 секунд три раза обоими большими пальцами.

**Тай Йо:** Эта цубо расположена на ширине одного пальца от края брови, между краем брови и внешним краешком глаза.

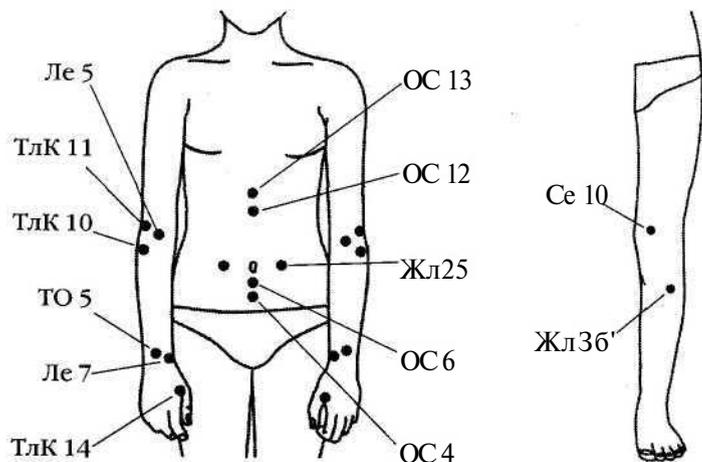
**Метод нажатия:** Надавите большим пальцем на 7–10 секунд.

**Жл 3:** Жл 3 расположена поперечно к основанию носа на линии под зрачками, если смотреть спереди.

**Метод нажатия:** Надавите одним большим пальцем сильно внутрь на 5–7 секунд.

**Же 20:** Эту цубо вы обнаружите примерно в 2,5 см над линией волос, сбоку от большой мышцы шеи.

**Метод нажатия:** Надавите одним большим пальцем на 7–10 секунд, трижды.



ГС 20: Эта цубо расположена посередине линии, соединяющей верхние кончики ушей (через темя), в центре головы.

**Метод нажатия:** Надавите сильно внутрь на 10—15 секунд обоими большими пальцами.

### ЦУБО ПЕРЕДНЕЙ СТОРОНЫ ТЕЛА

Ле 1: Расположена на точке между первым и вторым ребрами, на 2,5 см ниже середины ключицы.

**Метод нажатия:** Надавите одним большим пальцем на 7—10 секунд.

Жл 25: Эта пара цубо расположена в 5 см по обе стороны от пупка.

**Метод нажатия:** Надавите внутрь, глубоко и постепенно, одним большим пальцем или ладонью.

ОС 3: ОС 3 расположена посередине живота, в 10 см под пупком.

**Метод нажатия:** Постепенно надавите внутрь ладонью.

ОС 6: Расположена на средней линии живота, примерно в 4 см под пупком.

**Метод нажатия:** Постепенно надавите внутрь ладонью на 10—15 секунд.

Жл 34: Эта цубо расположена в мышцах, которые идут вдоль внешней стороны бедра на 5 см выше коленной чашечки.

**Метод нажатия:** Надавите одним большим пальцем на 7—10 секунд.

Се 10: Находится в 5 см над коленной чашечкой на выпуклой мышце.

**Метод нажатия:** Сильно надавите внутрь одним большим пальцем на 5—7 секунд.

### ЦУБО БОКОВОЙ СТОРОНЫ ТЕЛА

ТлК 4: Эта цубо расположена посередине между костями большого и указательного пальцев в самой мягкой части.

**Метод нажатия:** Сильно надавите одним большим пальцем на 7—10 секунд.

ТлК 11: Чтобы обнаружить эту цубо, согните локоть пациента на 90 градусов; точка расположена в конце складки на внешней стороне руки.

**Метод нажатия:** Сильно надавите одним большим пальцем на 10—15 секунд.

М 36: Расположена посередине складки ягодиц над бедренной костью.

**Метод нажатия:** Надавите одним большим пальцем на 10—15 секунд три раза.

М 57: Расположена в начале выступающей голенной мышцы (в районе икры).

**Метод нажатия:** Надавите одним большим пальцем, уложив пациента на живот.

М 60: Эта цубо находится на лодыжке посередине между ахилловым сухожилием и верхушкой таранной кости.

**Метод нажатия:** Надавите одним большим пальцем на 7—10 секунд, три раза.

Же 31: Для выявления (но не обработки) этой точки пациент должен встать, вытянуть руки по швам, касаясь ладонями бедер. Же 31 расположена на ноге под тем местом, которого касается средний палец.

**Метод нажатия:** Надавите постепенно внутрь на 10—15 секунд, используя оба больших пальца.

Жл 36: Чтобы найти эту точку, с двух сторон возьмитесь за коленную чашечку указательным и большим пальцами. Средний палец поместите на внешнюю сторону большеберцовой кости. Кончиком он упрется в Же 36.

**Метод нажатия:** Обоими большими пальцами надавите на 7—10 секунд.

Се 6: Чтобы найти эту точку, согните ногу пациента и положите его пальцы (кроме большого) на внутреннюю часть ноги так, чтобы мизинец лежал на таранной кости. Се 6 находится за таранной костью возле безымянного пальца.

**Метод нажатия:** Обоими большими пальцами надавите на 7—10 секунд.

**(Внимание:** Не нажимайте на селезенку 6 во время беременности.)

Пч 4: Эта цубо расположена посередине между передним краем таранной кости и верхом стопы.

**Метод нажатия:** Одним большим пальцем надавите на 7—10 секунд, три раза.

По 1: Эта цубо расположена на стопе на одной трети расстояния от кончика среднего пальца ноги до пятки, между вторым и третьим суставами пальца ноги.

**Метод нажатия:** Сильно надавите внутрь обоими большими пальцами на 10—15 секунд.

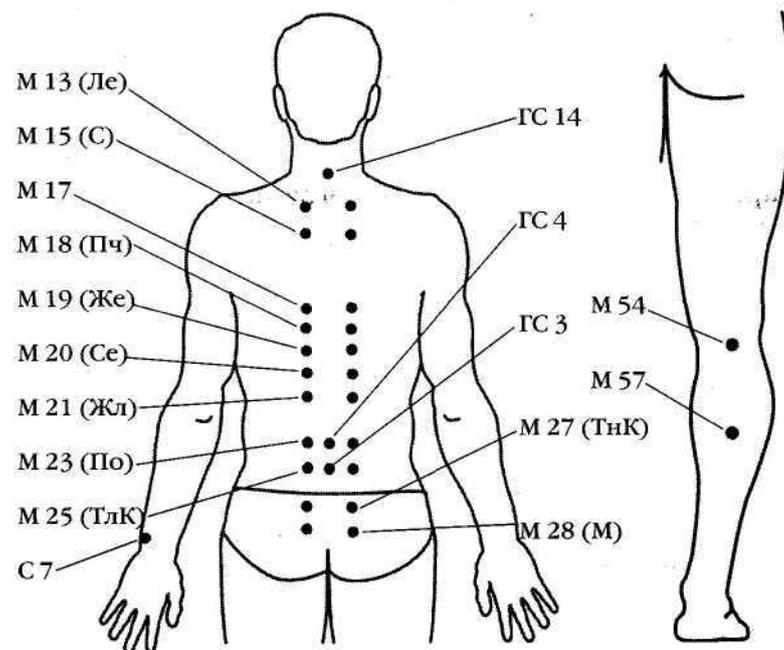
По 3: Расположена на внешней стороне таранной кости, посередине между ахиллесовым сухожилием и кончиком таранной кости.

**Метод нажатия:** Одним большим пальцем надавите на 7—10 секунд.

### ЦУБО ЗАДНЕЙ СТОРОНЫ ТЕЛА

Же 21: Проведите воображаемую прямую линию вверх от соска; Же 21 находится в точке пересечения этой линии с плечом.

**Метод нажатия:** Надавите внутрь сильно, но постепенно, одним большим пальцем на 10—15 секунд.



М 10: Расположена сразу под первым шейным позвонком возле позвоночника.

**Метод нажатия:** Одним большим пальцем надавите на 7—10 секунд, три раза.

М 12: Эта цубо расположена между вторым и третьим грудными позвонками в 4 см сбоку от позвоночника.

**Метод нажатия:** Одним большим пальцем надавите на 7—10 секунд, три раза.

М 18: Расположена между восьмым и девятым грудными позвонками, в 4 см сбоку.

**Метод нажатия:** Одним большим пальцем надавите на 5—7 секунд, три раза.

М 21: М 21 расположена между двенадцатым грудным и первым поясничным позвонками, в 4 см сбоку.

**Метод нажатия:** Одним большим пальцем надавите на 5—7 секунд, три раза.

М 22: Расположена между первым и вторым поясничными позвонками, в 4 см сбоку.

**Метод нажатия:** Одним большим пальцем надавите на 5—7 секунд, три раза.

М 23: Расположена между вторым и третьим поясничными позвонками, в 4 см сбоку.

**Метод нажатия:** Одним большим пальцем надавите на 5—7 секунд, три раза.

М 52: Расположена между вторым и третьим поясничными позвонками, в 7,5 см сбоку.

**Метод нажатия:** Одним большим пальцем надавите на 7—10 секунд.

**Тен Ши:** Эта цубо находится в 7,5 см от тазовой кости возле ягодиц.

**Метод нажатия:** Одним большим пальцем надавите вовнутрь на 10—15 секунд, три раза.

М 25: Эта цубо расположена между четвертым и пятым поясничными позвонками, в 4 см сбоку.

**Метод нажатия:** Одним большим пальцем сильно надавите вовнутрь на 5—7 секунд, три раза.

М 26: Расположена между пятым поясничным позвонком и костью таза, в 4 см сбоку.

**Метод нажатия:** Одним большим пальцем надавите на 5—7 секунд, три раза.

М 27: Эта цубо расположена в первой паре ямочек, или «отверстий», на крестце, в 4 см сбоку от средней линии.

**Метод нажатия:** Одним большим пальцем надавите на 5—7 секунд, три раза.

М 28: Чтобы найти эту цубо, посмотрите на второе отверстие в крестце, в 4 см сбоку от средней линии.

**Метод нажатия:** Одним большим пальцем сильно надавите внутрь на 5—7 секунд, три раза.

М 32: Эта цубо расположена в 7,5 см сбоку от средней линии, на одном уровне с М 28.

**Метод нажатия:** Одним большим пальцем сильно надавите внутрь на 5—7 секунд, три раза.

М 37: Расположена на средней линии на обратной стороне бедра, в 15 см от складки ягодиц.

**Метод нажатия:** Сильно надавите обоими большими пальцами до 10—15 секунд, три раза.

М 40: Ищите эту цубо на обратной стороне колена между сухожилиями в месте сгиба.

**Метод нажатия:** Надавите обоими большими пальцами, мягко и внутрь, на 7—10 секунд, три раза.

М 47: Эта цубо расположена между девятым и десятым грудными позвонками, в 7,5 см сбоку.

**Метод нажатия:** Одним большим пальцем надавите на 5—7 секунд, три раза.

### Применение шиацу при наиболее распространенных болезнях

Шиацу эффективно применяется для лечения наиболее распространенных болезней. Независимо оттого, делаете ли вы шиацу себе или другим, нажимать на цубо следует лишь в нижеуказанном порядке. Ваши нажатия не должны вызывать дискомфорта у пациента; если он почувствует легкую боль, то это ненадолго.

Если же пациент испытывает острую, сильную или внезапную боль, немедленно прекратите нажатия, поскольку это может свидетельствовать о внутренних проблемах. Если заболевание не проходит в течение нескольких дней или регулярно возвращается, обратитесь за консультацией и лечением к профессиональному терапевту.

*(Примечание. Подлежащие обработке цубо указаны вместе с заболеванием. Указания относительно методов нажатия в применении к конкретным цубо смотрите выше.)*

#### РЕСПИРАТОРНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Простуду не следует оставлять без внимания или подавлять лекарствами. Для облегчения обратитесь к цубо — Ле 1; ТлК 4 и 11; М 10 и 12.

При больном горле обратитесь к следующим цубо — Ле 1; ТлК 4.

При насморке надавите на цубо ТлК 4; М 20; Жл 3.

#### ДИАРЕЯ, НЕСВАРЕНИЕ

Страдающим от диареи необходимо пить много жидкости и держать спину и живот в тепле. Для об-

легчения обратитесь к следующим цубо — Тен Ши; Жл 34; Жл 36; По 1.

При несварении надавите на цубо Жл 36 на каждой ноге.

#### ЗАПОР

Рацион с высоким содержанием клетчатки и регулярные упражнения способствуют выведению шлаков. Для облегчения обратитесь к цубо — ОС 6; Жл 25; Жл 36; ТлК 4 и П; М 23, 25, 32.

Сделайте нежный массаж живота по часовой стрелке, начиная с левой стороны, чтобы стимулировать кровообращение и расслабить.

При беременности используйте цубо — М 23, 25, 32; ТлК 4; Жл 36.

#### ЖЕЛУДОЧНЫЕ КОЛИКИ

Держите поясницу и живот в тепле. Нежно потрите хару (живот) по часовой стрелке, особенно в области пупка. Обратитесь к цубо - Жл 25, 34; Жл 36; М 21, 22.

#### ГЕМОРРОЙ

Причиной этой болезни могут стать запоры, переизбыток и рацион с высоким содержанием белков и молочных продуктов. Для облегчения обратитесь к цубо — ОС 3, 6; ГС 20; М 18, 23, 25, 26.

При беременности используйте цубо — ГС 20; М 18, 23, 25, 26, 28, 32.

### БЕССОННИЦА

Обеспечьте достаточную физическую нагрузку днем. Сделайте легкие упражнения на растяжение и нежно помассируйте ступни ног перед сном. Обратитесь к цубо - Тай Йо, ГС 20; М 25; По 1.

### БОЛИ В СПИНЕ И ИШИАС

При болях в спине или ишиасе положите на поясницу горячие полотенца, чтобы стимулировать кровообращение. Сначала сделайте шиацу на здоровой стороне спины, потом на больной.

Для снятия болей в спине обратитесь к цубо — М 25, 26, 27, 28; М 36, 52, М 60; Тен Ши.

Для снятия болей в спине при беременности обратитесь к цубо — Тен Ши; М 25, 26; Пч 4.

Для снятия болей в спине или ишиаса обратитесь к цубо - М 23, 25, 26, 37, 40, 52; М 57, 60; Же 31; Жл 36; Тен Ши.

### ЗАТЕКШИЕ ПЛЕЧИ

Плечи обычно затекают из-за плохой осанки и недостаточного выведения шлаков. Упражнения на свежем воздухе (например, прогулки) помогут выпустить застоявшуюся энергию и укрепить хару. Для облегчения обратитесь к цубо — М 23, 25, 26; Же 20 и 21.

### СУДОРОГИ В НОГЕ

Могут возникать из-за недостатка физической нагрузки, замедленного кровообращения или плохого пищеварения. Возможно, потребуется изменить ра-

цион и начать делать регулярные упражнения. Обратитесь к цубо - М 57; Же 31; Жл 36.

### ГОЛОВНЫЕ БОЛИ

Головные боли могут быть вызваны стрессом, мышечным перенапряжением, плохой осанкой, бездеятельностью и беспокойством. Для облегчения обратитесь к цубо - М 10, 20; М 60; Же 20; Же 21; ТлК4, 11; Жл36; ИнДо, Тай Йо.

От головных болей при беременности используйте цубо — М 10, 20; По 3; Ин До, Тай Йо.

### БОЛЕЗНЕННЫЕ МЕНСТРУАЦИИ

Важно почаще делать зарядку, чтобы снять закупорку в районе таза и стимулировать кровообращение в тазовой области. Для облегчения обратитесь к цубо — Се 6; Се 10; ОС 6; По 1; М 23, 32.

### БОЛИ ПРИ МЕНОПАУЗЕ

Во время менопаузы у женщин могут проявляться различные неприятные симптомы. Необходим профессиональный диагноз, но вы можете помочь организму восстановить норму, обратившись к цубо — Се 6; Се 10; М 23, 47.

### ТОШНОТА БЕРЕМЕННЫХ

Вызывается гормональными изменениями и выбросом токсинов, обычно прекращается на четвертом месяце беременности, когда плацента полностью сформирована. Обратитесь к цубо — М 10, 20; Же 20.

(При болях в спине, головных болях, геморрое, запорах во время беременности обратитесь к соответствующему пункту.)

**(Внимание!** Не делайте шиацу, если человек крайне утомлен, если у него повышена температура, заразное кожное заболевание, грыжа межпозвоночного диска, переломы или если он принимает кортизон.)

## Китайский массаж (терапия туйна)

### ПРОИСХОЖДЕНИЕ

Туйна и ань-мо представляют собой разные аспекты китайского массажа, который, как и все формы китайской медицины, уходит корнями ко временам Вэй-цзин — «Канона Желтого Императора о внутреннем», составленного в 2300 году до нашей эры.

На самом деле туйна начали практиковать во времена китайской династии Шань, около 1700 лет до нашей эры. Древние кости, используемые для предсказаний, свидетельствуют о том, что массаж туйна применяли для лечения болезней у детей и несварения у взрослых. Как терапевтическое средство он стал особенно популярен во времена династий Тань (618—907 гг. до н. э.), Мин (1368—1644 гг. до н. э.) и Цин (1644—1912 гг. до н. э.), когда были написаны многие классические трактаты о туйна. В настоящее время в низовьях долины Янцзы различают пять основных направлений туйна. Главные из них — это гунфа, или раскатывающий метод, и и-чжир-чаньфа, или однопальцевый дзэнский метод.

Туйна процветал в Китае до эпохи династии Цин, когда он был запрещен наряду с прочими традици-

онными искусствами китайской культуры. После коммунистической революции туйна был возрожден вместе с прочими традиционными медицинскими искусствами и был включен в программу обучения современных институтов традиционной медицины. В наше время туйна преподается как равноправная отдельная дисциплина в крупнейших китайских институтах традиционной медицины. Специалистов по туйна готовят также тщательно, как специалистов по иглоукалыванию и фитотерапии, относясь к их профессии с соответствующим уважением.

### ЧТО ТАКОЕ ТУЙНА?

Туйна — это четко разработанная система лечебного массажа для лечения конкретных отклонений. Во всех традиционных китайских больницах есть отделения туйна, где специалисты по лечебному массажу лечат пациентов от патологий суставов и мышц, бессонницы, гипертензии, головных болей, зубных болей, болей в животе, невралгий и так далее. В таких больницах туйна является наиболее популярной процедурой благодаря его эффективности и комфортности.

Как и большинство китайских методик, туйна опирается на традиционную в Китае медицинскую теорию о потоке ки по меридианам. Посредством массажа и манипуляционных приемов туйна стремится гармонизировать протекание ки через организм по системе каналов и коллатералей, позволяя телу исцелиться естественным образом. Среди приемов туйна — ручной массаж мягких тканей (мышц и сухожилий) тела, акупрессурные методики для прямого воздействия на поток ки и манипуляционные приемы

для нормализации скелетно-мышечных и связочных отношений (костоправство).

Хотя туйна применяется в первую очередь для снятия болей в скелетно-мышечной системе, его можно использовать и для лечения распространенных заболеваний.

### МЕТОДОЛОГИЯ

Китайские приемы массажа просты и эффективны. Массаж освобождает меридианы от закупорок, стимулирует крово- и энергообращение, расслабляет напряженные суставы и мышцы, укрепляет жизненные силы и сопротивляемость заболеваниям.

Чаще всего туйна применяется при острых болях в спине, растяжениях суставов, растянутых мышцах и сухожилиях, ревматизме и артрите, нервном параличе, выпадении внутренних органов, ишиасе и подобных заболеваниях. Существует множество методик массажа, но наиболее распространенные и эффективные — это те, которые сосредоточиваются на нервных центрах и меридианах, идущих от основания шеи к пяткам, особенно по сторонам позвоночного столба. Массажуемый участок обрабатывается подушечкой большого пальца, попеременными сильными нажатиями и легкими растираниями.

Этот метод одновременно стимулирует внутренние органы, связанные с меридианами и нервами, и тонизирует мышцы, сухожилия и связки, через которые эти нервы и меридианы проходят.

Обычно во время сеанса пациент, одетый в свободную одежду и разутый, ложится на стол или мат. Терапевт выясняет его проблемы и начинает специальную процедуру. Основное внимание уделяется

болезненным участкам, точкам акупрессуры, энергетическим меридианам, мышцам и суставам.

Опытные практики туйна для ускорения излечения используют также китайские травы. Сеансы длятся от 30 минут до 1 часа. В зависимости от проблем конкретного пациента они могут быть одно- и многоразовыми. После процедуры человек обычно испытывает расслабленность и энергичность одновременно. Сегодня туйна завоевывает популярность во всем мире как мощное терапевтическое дополнение к традиционным массажным приемам Запада.

Туйна очень прост и создан, как уже отмечено выше, для устранения конкретных проблем, а не общего лечения, и поэтому представляет собой прекрасную альтернативу шведскому массажу (или дополнение к нему). Поскольку лечение требует совсем немного времени, его можно проводить в самых разных местах — дома, на работе, в поликлинике или больнице. Делать туйна может как профессиональный массажный терапевт, так и просто активный человек, заботящийся о здоровье.

Массажная терапия туйна — высокоэффективный способ избавиться от напряжения и спазмов в мышцах, причем она не только расслабляет мышцы, но и устраняет причину напряжения. Механизм действия массажной терапии туйна состоит из трех частей:

- Во-первых, туйна стимулирует локальное кровообращение и повышает температуру тела.
- Во-вторых, туйна повышает болевой порог тканей специальной стимуляцией.
- В-третьих, туйна расширяет напряженные и спазматические мышцы, тем самым излечивая от болезни.

## ТУЙНА КАК ИНСТРУМЕНТ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Туйна («туй» — поглаживание, «на» — поднимание) — это китайский лечебный массаж, который все китайские врачи изучают в качестве дополнения к акупунктуре и китайской фитотерапии. По сути, это просто вид массажа с набором разнообразных движений, которые применяются к одетому пациенту.

Вот основные приемы туйна:

- Жоу (круговое разминание ладонью или пальцами).
- Ань (нажатие), мо (круговое растирание).
- Цянь-инь (тракция).
- Гунфа (раскатывание), а также другие; все они по необходимости комбинируются.

В отличие от западного массажа, терапевты туйна всегда направляют движения вниз, перемещая ки в конечности, очищая, питая и уравнивая центр тела.

Эта методика основана на глубоком давлении и движении вдоль меридианов ки и на определенных точках ки. Она бодрит, восстанавливает энергию, освобождает закупоренную энергию и восстанавливает энергетические потоки во всем организме, укрепляя здоровье и предотвращая заболевания.

Во время процедур пациент сидит или лежит на массажном столе, оставаясь в одежде, поскольку в этой методике не применяются масла. Существуют приемы, специально разработанные для конкретных болезней — сжимание, оттягивание, хватание, разминание, поглаживание — причем все они направлены на то, чтобы расслабить мышцы, облегчить хронические боли и стимулировать ток ки.

На приемах массажа мягких тканей основаны приемы манипуляции суставами, включающие различные виды встряхивания рук и ног, растяжки и враще-

ния, которые дополняют курс лечения. Массаж туйна часто применяется в Китае для лечения болезней, которые на Западе требуют вмешательства остеопата, хиропрактика, физиотерапевта или спортивного терапевта. Боли в пояснице — распространенный недуг, который многие западные врачи называют ишиасом, «утомлением» или грыжей межпозвоночного диска.

Лечение часто включает прием противовоспалительных препаратов и постельный режим, а в крайних случаях требуется и хирургическое вмешательство.

Туйна представляет собой альтернативный вариант, столь привлекательный в лечении распространенных болезненных недугов, что к нему все чаще и чаще обращаются на Западе.

## ЧЕМ КИТАЙСКИЙ МАССАЖ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ЗАПАДНОГО?

Все виды массажа направлены на стимуляцию кровообращения и снятие напряжения. Основной прием — воздействие на мягкие ткани. В этом смысле все виды массажа и массажных терапий одинаковы, разница лишь в конкретных приемах физического воздействия на ткани.

Китайский массаж касается не только тока энергии ки. Считается, что дисбаланс и закупорка в потоке ки являются корнем всех заболеваний организма. Поэтому китайский массаж призван не только расслабить человека и снять мышечное напряжение, но и излечить его от болезней. С этой целью применяется широкий диапазон массажных методов в сочетании с акупрессурой, а также растяжкой и массажем меридианов. Для начала массажист определяет, в какой части

организма образовался дисбаланс. Например, какие органы и меридианы поражены болезнью, где наблюдается переизбыток или недостаток сил инь и ян.

Существует множество способов диагностирования — от вопросов, осмотра и прослушивания до исследования языка, прощупывания пульса и так далее. Массаж также может принимать различные формы — от массажа глубоких тканей до легких постукиваний и пощипывания. Некоторые движения относятся к ян и обладают мощным очищающим действием; другие относятся к инь и обладают тонизирующим, бодрящим действием.

### ТУЙНА В КОНТЕКСТЕ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Туйна необходимо рассматривать в контексте китайской медицины, основанной на понятиях инь-ян и пяти стихий, а также концепциях меридианов и точек акупрессуры. Более того, его следует применять в сочетании с китайскими диагностическими методиками — такими как осмотр языка и прощупывание пульса, которые разработаны для истинного, комплексного отображения состояния пациента в данный момент времени.

Китайская медицина не делает разделения на разум, тело и эмоции, она лечит всего человека сразу. Это требует немалых знаний и высокой чувствительности. Делая туйна, необходимо сконцентрироваться на физическом и энергетическом уровнях. Таким образом, речь идет не просто о массажной методике, но о целой медицинской философии, которую следует понять и принять.

Эта философия экспериментальным путем развивалась на протяжении веков в результате размышле-

ний, практики и клинических наблюдений. Она основана на концепции меридианной системы, которая представляет собой невидимые пути распространения энергии ки по телу, и концепции акупунктурных точек, расположенных вдоль меридианов, стимуляция которых воздействует на ток энергии ки по путям.

Учитываются также пять основных природных стихий — земля, вода, огонь, металл и дерево — и другие природные факторы, вроде влажности и ветра, важные для диагностирования. Само собой, учитываются и силы инь-ян, которые у здорового человека всегда пребывают в гармонии и равновесии. Прибегая к акупунктуре, китайской фитотерапии или туйна, необходимо учитывать все эти факторы.

Метод туйна — это лишь инструмент. Для массажиста самое важное — намерение («и») и понимание. Поставив правильный диагноз, вы должны решить, что именно хотите изменить. Для этого нужно чувствовать ки, а ки — это суть китайской философии.

### ПРЕИМУЩЕСТВА И ОГРАНИЧЕНИЯ

Туйна хорошо подходит для лечения конкретных скелетно-мышечных нарушений и хронических стрессовых нарушений пищеварительной, респираторной и репродуктивной систем. Эффективность лечения была неоднократно продемонстрирована на практике.

Туйна плохо подходит для любителей легкого, успокаивающего и расслабляющего массажа, поскольку он в первую очередь ориентирован на решение конкретных задач. Эта терапия не рекомендуется людям с переломами, флебитом, инфекционными заболеваниями, открытыми ранами и повреждениями.

В целом туйна оказывает следующее действие:

- Укрепляет структурное и двигательное здоровье, настраивая нервную систему с целью обеспечить надлежащий ток ки в организме. Это повышает подвижность и гибкость и снижает боль; повышает сопротивляемость заболеваниям, стимулируя защитную и иммунологическую энергию ки в организме.
- Вычищает из тела отходы метаболизма. Перекатывание применяется непосредственно к растяжениям при опухолях и воспалениях.

Метод перекатывания, возникший в Шанхае, используется для лечения двигательных и структурных недугов. Доктор Тин Цифэн, которого называют Великим мастером перекатывания, значительно усовершенствовал этот метод. Из-за политических преследований он был вынужден тайно обучать ему своих последователей. Со временем эта методика стала самым популярным видом коррективного массажа в Китае.

Метод перекатывания лучше всего помогает при заболеваниях суставов и мягких тканей, например хронических болях в суставах, тендовагините, периферических стяжениях плеч, ушибах, растяжениях, деформациях и двигательных нарушениях.

Он крайне эффективен при лечении кривошеи, бессонницы, мигреней и повышенного кровяного давления.

Однопальцевый метод представляет собой «однопальцевое нажатие» точек акупрессуры вдоль энергетических каналов. Терапевт сосредоточивается и прилагает силу через кончик пальца. Эта методика особенно полезна для лечения внутренних, педиатрических и гинекологических заболеваний. Одно-

пальцевый метод был разработан во времена династии Сун (960—1279 гг. до н. э.), и большая часть оригинальных движений применяется до сих пор.

Напряжения в верхней части тела, проявляющиеся в виде затекания спины, плеч и шеи, крайне эффективно излечиваются методом перекатывания. Он расслабляет мышцы и раскрывает каналы. Однопальцевый метод в сочетании с методом перекатывания может дать прекрасный результат.

Такие заболевания, как «теннисный локоть», легко излечиваются с помощью туйна. Во время процедуры пациент может сидеть или лежать. Лечение может быть дополнено вспомогательными терапиями, например травяными мазями, пластырями и припарками. Для многих туйна оказывается даже эффективнее акупунктуры.

Для большей пользы туйна часто комбинируют с другими методиками — такими как моксibuстион и акупрессура.

#### АРОМАТЕРАПИЯ И КИТАЙСКИЙ МАССАЖ

Ароматерапия может применяться в сочетании с китайским массажем, поскольку эфирные масла также классифицируются по принципам китайской медицины. В нижеприведенной таблице даны некоторые примеры.

| Эфирное масло | Энергия            | Основная стихия | Действие                                    |
|---------------|--------------------|-----------------|---|
| Бергамот      | Прохладная и сухая | Дерево          | Успокаивает ток ки, гармонизирует ки печени |

| Эфирное масло | Энергия               | Основная стихия | Действие   |
|---------------|-----------------------|-----------------|--|
| Можжевельник  | Горячая и сухая       | Вода и металл   | Стимулирует энергию ян (особенно ян почек)                                       |
| Майоран       | Слегка теплая и сухая | Земля и огонь   | Продвигает ки, успокаивает сердце, тонизирует ян селезенки, удаляет лишнюю влагу |
| Пальмароза    | Прохладная и влажная  | Огонь           | Снимает жар и усиливает инь  |

Тело и душа неразделимо переплетены, поэтому эмоциональные переживания могут приводить к дисбалансу точно так же, как и физические. Например, скорбь и грусть, связанные со стихией металла, могут ослабить ки легких. В результате человек будет постоянно страдать респираторными заболеваниями. Он может испытывать одиночество, отчужденность и затруднения в общении с окружающими. В таком случае масла эвкалипта, кипариса, ладана, чайного дерева и мускатного шалфея не только помогут укрепить иммунитет («защитную ки»), но и избавят человека от тоски, сделав его более общительным. Для этого полезна работа с акупрессурными точками Легочная 7 и Легочная 9-

Сильное перенапряжение приводит к недостатку почечной ки и инь. В результате человек тревожится, устает и слабеет. В таких случаях следует использовать гераниевое масло, поддерживающее инь, и обрабатывать акупрессурные точки Почечная 6 и Ренальная 4.

## МАССАЖ МЕРИДИАНОВ И ПАССИВНЫЕ РАСТЯЖКИ

Меридианы (энергетические линии) организма также могут подвергаться массажу и растяжкам. Нажатия пальцами вдоль меридиана устранил закупорки, а растяжка соответствующей части тела улучшит течение ки. Например, массаж и растяжка легочного меридиана улучшает дыхание и стимулирует иммунную систему.

## Монгольский массаж чуа-ка

В одном ряду с массажем туйна следует назвать монгольский массаж, именуемый чуа-ка. Чуа-ка — это массаж глубоких тканей с целью высвобождения боли и напряжения, запертых в теле. Он высвобождает из тела накопившуюся боль и напряжение, одновременно освобождая психику от соответствующих страхов и тревог. Таким образом, он оказывает не только физическое, но и психологическое действие.

Согласно философии чуа-ка, все мы рождаемся подвижными и ловкими. С возрастом мы теряем эластичность, в нас накапливаются отходы метаболизма и воспоминания о боли — физической, эмоциональной, психической или духовной. Тело и душа образуют единое целое. Все, что происходит с телом, отражается на душе, и наоборот.

Цель чуа-ка — освободить тело и душу от накопленных воспоминаний, тем самым укрепляя здоровье и повышая уровень сознания. Во время первого сеанса терапевт потратит какое-то время, чтобы ознакомиться с историей здоровья пациента, его раци-

оном и образом жизни, дабы разработать лечение, идеально подходящее для данного человека.

Во время сеанса терапевт обрабатывает глубокие ткани, используя большие пальцы. Вдобавок он может раскатать кожу длинными гладкими движениями, которые стимулируют систему кровообращения и возвращают коже утраченную эластичность. Это нежная процедура, существенно улучшающая самочувствие.

Для большего комфорта и согрева применяются полотенца. Чуа-ка подходит всем, кто хочет повысить самосознание и улучшить здоровье.

#### МАССАЖ ЧУА-КА ПОЛЕЗЕН ПРИ:

- Болях в спине.
- Мышечных болях.
- Предменструальном напряжении.
- Бессоннице.
- Мигренях и головных болях.
- Нарушениях пищеварения.
- Целлюлите.
- Стрессе и родственных симптомах.

### Тибетский массаж

Тибетский коррективный массаж — один из древнейших видов массажа на нашей планете. Это специальное направление тибетской медицины, посвященное исключительно внешнему телу. Это один из шести видов внешних терапий, упоминаемых в «Чжуд-ши», классическом трактате по тибетской медицине, известном на Западе под названием «Четыре тантры».



В последней тантре (четвертом тексте) последнего раздела, посвященного дополнительной терапии, массаж описывается под заголовком «Ветер: Массаж с кунжутным маслом». Дополнительные виды терапии используются для лечения конкретных болезней, а припарки — для лечения мокротных. Массаж используется для лечения «ветряных» болезней, а гидротерапия — желчных.

Массажная терапия называется «куньи» («бскупмье» по-тибетски), что в переводе означает «растирание маслами». Применяются и такие методы, как растирание конкретных акупрессурных точек, иногда с применением травяных паст и мазей. Метод и точки те же, что и в японской терапии шиацу.

В качестве внешней процедуры массаж с использованием лечебного травяного масла или лекарственного жира («сман-мар») — традиционно важная дополнительная терапия для лечения «ветряных» болезней («рлунг»).

Среди симптомов дисбаланса («рлунг») можно, в частности, выделить беспокойство, бессонницу,

головокружение, стресс, несдержанность чувств, депрессию, мышечные судороги, ригидность и боли в спине. Тибетские лекари полагают, что масло утихомиривает и укрощает «ветер».

В «Чжуд-ши» упоминается «мен-нгак», или «тайные устные указания», — важнейший принцип вспомогательной терапии при стрессовых нарушениях. Мен-нгак включает в себя 15 основных пунктов по применению процедуры.

### МЕТОДИКА

В тибетском массаже применяются пять основных движений:

- Поглаживание: нанесение масла, длинные продольные движения.
- Растирание: энергичные круговые движения, трение.
- Разминание.
- Акупрессура: глубокие локализованные круговые движения.
- Тройная методика.

**Очищение:** Считается, что масло способствует выработке флегмы. Оно противодействует «ветру», но иногда может возникнуть переизбыток флегмы. Поэтому после массажа необходимо очистить тело размолотым нутом во избежание побочных эффектов.

### ДВЕ ОСНОВНЫХ КАТЕГОРИИ МАССАЖА

**Общий:** Тело покрывается маслом и подвергается растираниям, разминаниям и так далее. Это общая процедура при стрессовых нарушениях, не подразумевающая диагностирования.

**Лечебный:** Применяется для лечения конкретных заболеваний точечной акупрессурой. Любая точка, которая выглядит нездоровой или необычной, подлечит массажу.

### МАССАЖНОЕ МАСЛО

В тибетском массаже применяются четыре типа масел:

#### **1. Масло (очищенное топленое масло):**

Обычно используется масло «дри» — сладкое и теплое. Оно применяется при ветряных болезнях, стрессе и напряжении. Считается, что чем выдержаннее масло, тем оно полезнее (предпочтение отдается годовому).

#### **2. Растительное масло:** Из растительных масел лучшим считается кунжутное. Оно сладкое, умеренно теплое, снимает стресс и укрепляет тело.

#### **3. Животный жир (смалец):** Для лечения определенных болезней применяют конкретные животные жиры.

#### **4. Костный мозг:** При некоторых заболеваниях применяется также костный мозг.

Иногда при массаже используются лосьоны или лечебные масла. Из специально приготовленных смесей растопленного масла, мускатного ореха и определенных видов муки делают мазь, которую втирают в точки акупрессуры во время массажа. Лечебное топленое масло используется для лечения головных болей, бессонницы, учащенного сердцебиения и головокружения.

Лечебное топленое масло изготавливают из смеси различных ингредиентов. Каждый ингредиент имеет специальное применение.

В тибетском лечебном массаже выделяют 15 основных точек, расположенных на открытых участках тела. Использование исключительно доступных точек объясняется традициями благопристойности и холодным тибетским климатом. Эти точки, а также многие другие, обрабатывают для остановки кровотечений и лечения «ветряных» заболеваний, головных болей, учащенного сердцебиения, ишиаса, поясничных болей, нарушений менструального цикла, частого мочеиспускания, запора и икоты.

### ПРЕИМУЩЕСТВА

- Улучшает аппетит.
- Стимулирует метаболизм.
- Улучшает качество и количество сна.
- Повышает уровень энергии.
- Улучшает настроение и стимулирует оптимистический фактор.

### ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- Сильный жар.
- Воспаление.
- Инфекция.
- Опухоль из-за скопления жидкости.
- Если массаж усугубляет симптомы.

### ПОКАЗАНИЯ

В трактатах по тибетскому массажу даются советы по поводу того, в какое время года и в какие периоды массаж обладает оптимальной эффективностью.

- Лучшее время для массажа — вторая половина дня или предобеденное время. Пациент не должен быть голодным, сытым и уставшим.
- Не следует делать массаж рано утром, поздно ночью и в жаркие дни.
- В тибетских верованиях времена года играют огромную роль и влияют на массаж. Считается, что осень и весна подходят для массажа, но летом делать массаж не рекомендуется.
- Лучшее время года — это зима, когда стихия металла (связанная с кожей) наиболее активна. Поэтому можно применять массаж для согревания и укрепления организма.

## Нуад бо-рарн: традиционный целебный массаж Таиланда

Много веков назад в деревнях и сельских регионах Китая и Японии мастера боевых искусств часто были самыми образованными представителями общества. У традиционного мастера боевых искусств было две работы. Первая заключалась в том, чтобы защищать слабых и бесправных и служить делу справедливости. Вторая — исцелять людей, пользуясь познаниями в традиционной восточной медицине.

Эти две роли — нападение и исцеление — могут показаться противоречивыми, но это не так. В древнем Таиланде считалось совершенно нормальным, что мастер боевых искусств выполняет функцию ангела-хранителя слабой части общества и в то же время является целителем.

В средневековой Европе ремесленники часто заявляли о своем ремесле каким-нибудь рисунком или знаком — например, кузнец рисовал молот и наковальню, а аптекарь — пестик и ступку. На Дальнем Востоке символом мастера боевых искусств был китайский дракон или лев. Пустые когти означали, что практик занимается исключительно боевыми искусствами.

Если же практик обладал познаниями в искусстве исцеления, дракон изображался с шаром в когтях — в восточной философии это символ жемчужины мудрости. Если говорить о нашем времени, то учитель боевых искусств часто развивает в себе повышенное самосознание (а также хорошее понимание анатомии и физиологии), что позволяет ему исцелять.

Способность исцелять, а также наносить вред, является традиционной частью будо («боевого пути»). Многие восточные боевые искусства в своих наиболее развитых формах предполагают умение попасть в определенные важные точки на теле. Эти важные точки обычно расположены вдоль энергетических меридианов — тех самых энергетических меридианов, которые играют столь важную роль в традиционной китайской медицине, акупунктуре, акупрессуре и других целительных методиках Востока. Познания о местонахождении и функциях этих точек вполне могут лечь в основу целительного искусства.

Тайская медицина представляет собой последовательную традиционную систему, которая развивалась и совершенствовалась на протяжении последних 25 веков. На тайскую медицину сильно повлияли как аюрведическая традиция Индии, так и традиционная медицина Китая. Но в рамках такого синтеза остаются сугубо тайские компоненты. Многие основные приемы для лечения самых разных человеческих бо-

лезней применяются в практике нуад бо-рарн, тайской физиотерапии.

Хотя нуад бо-рарн часто считается разновидностью массажа, он включает в себя элементы и приемы, которые совсем не похожи на то, что принято называть массажем, и которые было бы правильнее назвать периферийной стимуляцией. В этих приемах четко проявляется непосредственное намерение терапевта воздействовать на физиологию и энергетические поля тела и души пациента.

### ИСТОРИЯ ТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Традиционная медицина Таиланда — это четкая комплексная система лечения, развившаяся и усовершенствованная за сотни лет. Корни тайской медицины уходят к историческому персонажу, которого по сей день называют «Отец Лекарь»; он жил в Индии примерно в тот же период, что и исторический Будда, то есть в V веке до нашей эры. Эта медицина состоит из четырех направлений:

- Нуад бо-рарн (тайский массаж).
- Траволечение.
- Лечебное питание.
- Духовные традиции тхеравада-буддизма и народного мистицизма.

Система нуад бо-рарн, более известная как тайский массаж, — это древняя форма исцеления тела руками, традиционно практикуемая буддийскими монахами в монастырских общинах, именуемых ватами. Тайское слово «нуад» означает «прикосновение с целью исцелить». Слово «бо-рарн» происходит из санскрита и обозначает нечто древнее и почитаемое.

Исторически сложилось так, что познания в традиционной медицине устно передавались от учителя к ученикам также, как буддийские религиозные тексты (сутры). Медицинские тексты считались чрезвычайно важными и почитались не меньше, чем религиозные.

В буддийской философии высоко ценится понятие метты (любящей доброты). Массаж для исцеления рассматривается как практическое проявление метты. Тайский массаж демонстрирует Четыре божественных состояния души, о которых говорят буддисты.

Вот эти Четыре состояния души:

- Любящая доброта.
- Сострадание.
- Искупительная радость.
- Душевная невозмутимость.

В тайской традиции тхеравада-буддизма придается огромное значение практическому применению духовной философии — высшие идеалы должны приноситься в повседневную жизнедеятельность.

### ИСТОРИЯ НУАД БО-РАРН

Согласно традиционным преданиям, древний тайский массаж был завезен в Юго-Восточную Азию около 2500 лет назад врачом из северной Индии по имени Дживака Кумар Бхакка. Бхакка, современник Будды, служил личным лекарем при Бимбисаре, царе Магадхи. В Палийском каноне (древнем собрании текстов тхеравада-буддизма) Бхакка называется другом Будды и врачом-первым буддийских монахов.

Один западный путешественник наблюдал за целебным искусством тайского массажа еще в XVII веке.

Симон де ля Лубер, французский посланник при Сиамском королевском дворе, записал в своем дневнике в 1690 году: «Когда в Сиаме кто-то заболевает, его тело обрабатывает знаток этого искусства, который буквально топчется по нему».

Массаж снова упоминается в медицинском трактате XVII века, написанном на пали и кхмерском на пальмовых листьях. Этот текст пользовался немалым уважением у врачей той эпохи. Но после разрушения древнего королевского города Айюттхайя бирманскими захватчиками в 1767 году от текста сохранились лишь фрагменты.

Сохранившиеся фрагменты в 1832 году послужили основой для знаменитых эпитафий царя Рамы III в бангкокском храме Пхра Четупхон (Ват-пхо). Сегодня одним из знаменитейших центров преподавания тайского массажа является Традиционная медицинская школа Ват-пхо в храме Ват-пхо.

### О ТАЙСКОМ МАССАЖЕ

Традиционный тайский массаж — это вид мануальной терапии, используемый в традиционной тайской медицине, которая насчитывает 2500 лет. Он включает в себя элементы йоги, шиацу и акупунктуры; массажист работает с энергетическими путями организма и терапевтическими точками, расположенными вдоль этих путей.

Конкретное применение приемов тайского массажа рассматривается как форма медитации, полезная как для массируемого, так и для самого массажиста. Массажист во время работы старается быть внимательным и сосредоточенным, ощущая каждый вдох, каждое мгновение. Каждое движение, каждая про-

цедура, каждый вдох, каждая поза представляют возможность для массажиста и массируемого достичь чистоты намерений и внимательности.

Работа в таком состоянии повышенной сознательности улучшает восприятие и интуицию массажиста. В результате он становится крайне чувствительным к малейшим изменениям энергии и переменам в душе и теле пациента. Это может привести к существенному терапевтическому эффекту.

Растяжки и увеличение диапазона подвижности тела клиента — важные элементы тайского массажа. Растяжки часто принимают форму йоги. Как только пациент достаточно расслабится, массажист, обладающий повышенной чувствительностью, растягивает его до разумных пределов.

Неотъемлемая часть теории, лежащей в основе тайской медицины, — это важность области живота. Согласно тайской медицине, все основные энергетические пути тела начинаются в области живота около пупка. Поэтому массаж живота является важным для исцеления.

## МЕТОДИКА

Тайский массаж кардинально отличается от массажных приемов, распространенных на Западе:

- Тайский массаж — ключевой компонент традиционной медицинской системы. Главный упор в нем делается на растяжки, сдавливания и нажатия, а не растирания, поглаживания и постукивания, как в западном массаже.
- Помимо рук тайские массажисты используют при работе ноги, колени, локти и предплечья. Во время сеанса клиент остается полностью одетым в сво-

бодную, удобную одежду. В массаже не применяются масла и прочие смазывающие вещества.

- Сеанс массажа происходит на толстом мате или хлопковой циновке, которую кладут на пол или на небольшое возвышение.
- Тайский массаж делается очень-очень медленно. Обычно сеанс длится более двух часов. Обязательное условие — массажист должен работать в медитативном и сосредоточенном состоянии, не отвлекаясь на размышления и фантазии. Он должен передавать такое состояние души пациенту посредством прикосновений.
- Хотя в первую очередь процедуре подвергается физическое тело, цель лечения — в первую очередь воздействовать на «энергетическое тело» и душу пациента.
- Главная цель тайского массажа — гармонизировать и уравновесить тело, душу и дух. Восстановление гармонии и равновесия оказывает сильный целительный эффект.

## ТАЙСКИЙ ЙОГИЧЕСКИЙ МАССАЖ

Традиционный тайский йогический массаж, объединяющий акупрессуру, легкую растяжку и прикладную йогу, является уникальной и мощной массажной терапией.

Тайский массаж — древнее целительное искусство, передававшееся от учителей к ученикам с III века до нашей эры. До недавнего времени им занимались только в храмах, поскольку считали его духовной практикой.

Тайский массаж применяется для обработки системы энергетических линий (тен-шен), по которой

течет жизненная сила организма. Закупорки жизненной силы приводят к болям и болезням. Терапевт с помощью рук, ног и локтей оказывает давление на определенные точки вдоль этих линий; также используется легкая растяжка и прикладная йога.

Это помогает высвободить закупоренные энергии и потенцировать природный целительный потенциал организма, восстанавливающий здоровье и гармонию. Процедура является одновременно расслабляющей и бодрящей и всегда разрабатывается для нужд конкретного пациента. Тайский массаж всегда делается через удобную свободную одежду и приносит пользу независимо от возраста и гибкости. Во время сеанса никого не заставляют выходить за пределы своих возможностей, особенно если это касается растяжек.

### ПРЕИМУЩЕСТВА

Тайский массаж идеально подходит для снятия напряжения и улучшения осанки. Кроме того, он успешно предотвращает и лечит многие распространенные заболевания:

- Боли в спине.
- Боли в шее и плечах.
- Головные боли и мигрени.
- Нарушения пищеварения.
- Предменструальный синдром.
- Астму.
- Усталость.
- Ишиас.
- Бессонницу.

## Глава 5

### СМЕЖНЫЕ МЕТОДИКИ

#### Ароматерапевтический массаж:

Ароматерапия—древнее искусство и наука о применении целебной силы ароматических эфирных масел, извлеченных из органических растительных источников. Благодаря большому количеству натуральных психохимических веществ, производимых растениями, эфирные масла способны влиять на тело, разум и дух.

Массаж играет важнейшую роль в ароматерапии. Клеопатра, последняя царица Египта, славилась тем, что использовала ароматические масла в экзотических ваннах, массажах и духах. У нее был свой ежедневный ритуал: принять ароматическую ванну, а потом отправиться на массаж с применением ароматических масел розы, кедра, лилии, мирры, мяты и корицы.

По легенде, Клеопатра соблазнила Юлия Цезаря и Марка Антония, обильно пользуясь духами. В ранней форме ароматерапевтический массаж предназначался для расслабления, придания телу аромата, улучшения кожи и лечения. В те времена египтяне научились применять ароматические масла в косметических и лечебных целях, не делая четкого различия между парфюмерией и медициной. Нередко аро-

матическое масло втирали в тело с двойной целью, таким образом исцеляя человека через осязание и обоняние.

### **ВАЖНОСТЬ АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО МАССАЖА**

Ароматерапевтический массаж сочетает силу прикосновений с целительной и косметической силой чистых натуральных эфирных масел, воздействуя на тело, эмоции и психику и являя собой поистине уникальное чувственное переживание.

Эффективность ароматерапевтического массажа основана на способности чистого эфирного масла проникать в разные слои кожной ткани, а затем — в кровь и разносить терапевтическое действие по всему организму. Успех ароматерапевтического массажа прямо пропорционален качеству используемых эфирных масел.

Истинная цель ароматерапевтического массажа — добиться полной душевной и телесной гармонии. Синергетическая и терапевтическая польза массажа в сочетании с ароматерапией возрастает вдвое.

Сегодня ароматерапевтический массаж используется западной медициной для расслабления, реабилитации и профилактики здоровья. Все санаторий, курорты, косметические и оздоровительные центры предлагают ароматерапевтический массаж наряду с другими видами массажа.

Делая ароматерапевтический массаж, очень важно со всей ответственностью подойти к выбору эфирных масел. Эфирные масла бывают успокаивающими и стимулирующими. Многие масла имеют антиспазматическое действие, и почти все — антибактериальное. Однако многие продукты, которые сегодня продаются

под видом ароматерапевтических масел, содержат синтетические или химические ароматизаторы, лишённые каких-либо терапевтических свойств и порой приводящие к неблагоприятным последствиям.

### **ОТ ЧЕГО ПОМОГАЕТ АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ МАССАЖ?**

Среди хронических заболеваний, которые успешно лечатся ароматерапевтическим массажем, можно назвать стресс, бессонницу, менструальные осложнения, симптомы при менопаузе, нарушения пищеварения, гипертензию, мышечные судороги, затекшие суставы, потерю энергичности и усталость.

### **КАК ОН ДЕЙСТВУЕТ?**

Во время массажа ароматы воспринимаются нервными окончаниями носа, которые шлют сигналы лимбической системе мозга. Важная часть лимбической системы управляет гипофизом, который отвечает за выделение гормонов во всем организме. Вдобавок крошечные молекулы эфирных масел поглощаются кожей. Затем они растворяются в естественных жирах и жидкостях. Это позволяет им перемещаться по организму, расслаблять или стимулировать, очищать и восстанавливать.

### **ЧТО ПРОИСХОДИТ ВО ВРЕМЯ СЕАНСА?**

Большинство ароматерапевтов придерживаются холистического подхода к консультации. Ароматерапевт задает вопросы, чтобы подобрать подходящие эфирные масла, приносящие максимальную тера-

певтическую пользу, и избежать применения противопоказанных масел. Чистые органические эфирные масла смешиваются с массажным маслом, образуя уникальную смесь, соответствующую потребностям конкретного человека.

Смесь часто меняется от приема к приему в зависимости от самочувствия пациента и его реакции на процедуры. Ароматерапевтическая смесь обычно применяется в сочетании с традиционным шведским массажем. Иногда используются и другие методики, вроде обработки глубоких тканей.

#### КАКИМИ БЫВАЮТ ПОСЛЕДСТВИЯ МАССАЖНОГО СЕАНСА?

Хороший массаж не просто втирает масла в кожу, но также расслабляет и стимулирует, усиливая действие выбранной смеси масел. Массаж расслабляет сознание и нервную систему, но при этом стимулирует лимфатическую и кровяную системы, способствуя поступлению питательных веществ к тканям организма и выведению токсинов и шлаков.

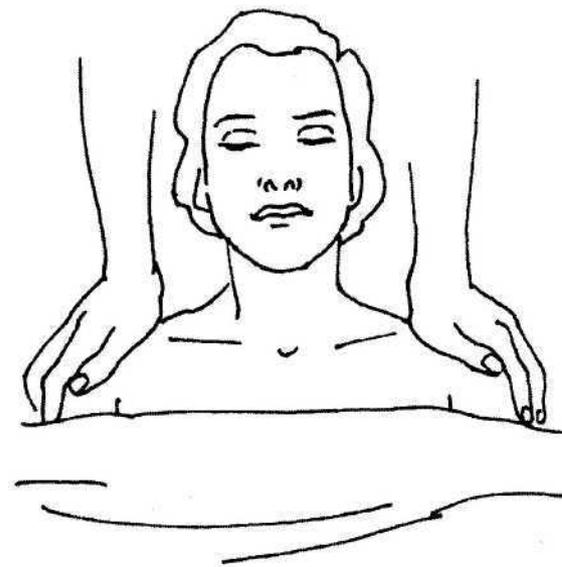
#### ВИДЫ МАССАЖНЫХ ДВИЖЕНИЙ

В ароматерапевтическом массаже применяются три вида движений:

- Поглаживание — это медленные, нежные движения, которые терапевт производит руками, поддерживая постоянный контакт с телом пациента. Обычно движения направлены к сердцу, с тем чтобы расслабить поверхностные мышцы, стимулировать поверхностное кровообращение и обеспечить плавный переход к следующей стадии массажа. Эти движе-

ния очень часто применяются в ароматерапевтическом массаже.

- Разминание представляет собой более жесткие движения, применяемые после того, как поверхностные мышцы уже расслабились. Сюда относятся растирания и выкручивания одной или двумя руками, круговые движения подушечками пальцев. Основная цель этих движений — стимулировать глубокое кровообращение и расслабить крупные мышцы в глубине организма. Разминание также часто применяется в ароматерапевтическом массаже.
- Поколачивание представляет собой ударные движения, производимые ребром ладони, сложенной рукой или кулаком. Это легкие, но уверенные движения, применяемые только после расслабления внутренних мышц. Они ослабляют мышечное напряжение, повышают тонус и гибкость мышц, сти-



мулируют глубокое кровообращение. В ароматерапевтическом массаже применяются не очень часто.

**Перед ароматерапевтическим массажем:** Если вы хотите сполна испытать всю полезность массажа, следуйте нижеследующим советам о том, как вести себя до, во время и после сеанса.

### ПЕРЕД СЕАНСОМ МАССАЖА

- Примите прохладный душ или помойтесь. Не принимайте горячую ванну.
- Не пользуйтесь дезодорантом или антиперспирантом.
- Не наедайтесь.
- Не делайте массаж, если у вас грипп, жар или какое-либо серьезное заболевание. Если сомневаетесь, посоветуйтесь с ароматерапевтом или врачом. Подождите, пока худшая фаза останется позади, а дальше ароматерапевтические процедуры помогут вашему организму восстановить равновесие.
- Не употребляйте спиртных напитков.
- Если сеанс проводится у вас дома, постарайтесь выбрать теплое, тихое и уединенное помещение; освещение не должно быть слишком резким или слишком тусклым.

### Во время сеанса массажа

- Сообщите своему терапевту, как вы относитесь к освещению, температуре и уровню шума в помещении. Вы должны чувствовать себя комфортно.
- Если массажные движения кажутся вам слишком легкими или жесткими, слишком быстрыми или

медленными, скажите об этом терапевту. Все люди разные, и ваши отзывы — единственный способ для терапевта узнать, что вы ощущаете.

- Разговаривать во время сеанса совершенно необязательно. Для многих людей наилучшей расслабляющей атмосферой является тишина или легкая музыка. Другие же считают тишину давящей и лучше расслабляются беседой.
- Если вы все же любите поговорить, помните: когда ароматерапевт делает массаж, он в первую очередь сосредоточивается на движениях и лишь во вторую — на разговоре.

### После сеанса массажа

- По возможности не вставайте со стола сразу, полежите пару минут. Во время массажа вы могли заснуть или задремать, поэтому, как всегда после сна, следует дать организму время прийти в себя.
- Выпейте стакан воды сразу после процедуры, а затем пейте много воды или травяного чая в течение дня. Это поможет вашим почкам вывести из тела токсины.
- Не переохлаждайтесь. Массаж стимулирует кровообращение, вследствие чего тепло поднимается к поверхности тела, как после зарядки.
- Воздержитесь от алкоголя и курения, чтобы дать организму возможность полностью очиститься от токсинов.
- Не переедайте. Воздержитесь от тяжелой и обработанной пищи в течение дня.
- Избегайте яркого солнечного света и соляриев, пока масла полностью не впитаются. Некоторые масла могут вызвать аллергическую реакцию на коже при контакте с прямыми солнечными лучами.

### ПРЕИМУЩЕСТВА АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО МАССАЖА

- Ароматерапевтический массаж улучшает кровообращение, тонизирует кожу и расслабляет мышцы.
- Массаж — прекрасный способ «омоложения».
- Массаж с партнером — отличный способ проявить и почувствовать близость.
- Все мы реагируем на определенные запахи. Ароматерапия вызывает положительные чувства и эмоции.
- Ароматерапия подтверждает мнение, что душевное состояние влияет на физическое.

### Ароматерапевтические масла и их свойства

| Масло    | Свойства  |
|----------|---|
| Лаванда  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Самое основное масло.</li> <li>• Расслабляет, успокаивает, уравнивает.</li> <li>• Антибиотик, антисептик, антидепрессант, успокоительное, нейтрализатор токсичности.</li> <li>• Используется при ожогах.</li> </ul>  |
| Розмарин | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Стимулирует психическое и физическое тело.</li> <li>• Антисептик, противовоспалительное, надпочечный стимулятор.</li> <li>• Используется при растяжениях и разрывах мышц, головных болях, усталости, гиперемии, предотвращает образование рубцовой ткани.</li> </ul> |

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>Бергамот</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Освежает, бодрит.</li> <li>• Антисептик, антидепрессант, спазмолитик, анальгетик, успокоительное, отхаркивающее, дезодорант.</li> <li>• Может вызывать легкие кожные раздражения.</li> </ul>   |
| <b>Перечная мята</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Улучшает пищеварение, снимает головные боли и усталость.</li> <li>• Противовоспалительное, антисептик, спазмолитик, отхаркивающее, стимулятор, вазоконстриктор.</li> <li>• Охлаждает.</li> </ul>   |
| <b>Чайное дерево</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бактерицид, противовирусное, противогрибковое, антисептик.</li> <li>• Применяется при инфекциях, стригущем лишае, солнечных ожогах, угрях, эпидермофитии стопы, болезнях десен.</li> <li>• При интенсивном массаже используйте с осторожностью.</li> </ul> |
| <b>Лимон</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Антисептик, бактерицид, тонизирующее для сердца.</li> <li>• Улучшает настроение.</li> <li>• Стимулирует иммунную систему.</li> </ul>   |
| <b>Мандарин</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Применяется при укусах насекомых, головных болях.</li> <li>• Успокаивает, облегчает, помогает при бессоннице.</li> </ul>   |
| <b>Можжевельник</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Улучшает пищеварение.</li> <li>• Очищает кровь.</li> <li>• Защищает при лечении.</li> </ul>  |
| <b>Герань</b>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Снимает стресс.</li> <li>• Антидепрессант, надпочечный и гормональный стабилизатор, нейтрализатор токсинов, успокоительное, антисептик.</li> <li>• Хорошо помогает при ПМС и женских болезнях.</li> </ul>  |
| <b>Мускатный шалфей</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Антидепрессант, антисептик, вяжущее средство, афродизиак, успокоительное, тонизирующее.</li> <li>• Облегчает ПМС, успокаивает, расслабляет.</li> </ul>   |

|                     |  |
|---------------------|--|
| Гвоздика            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бактерицид, антисептик, анальгетик, дезинфицирующее средство.</li> <li>• Помогает при зубных болях, астме, синусите.</li> <li>• Не наносите непосредственно на кожу.</li> </ul>   |
| Эвкалипт            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Противовирусное, антисептик, стимулятор, противовоспалительное, антибиотик.</li> <li>• Охлаждает тело летом и согревает зимой.</li> <li>• Эффективно применяется при кандидозах, диабете, солнечных ожогах, гиперемии, кашле, невралгии.</li> </ul> |
| Сандаловое дерево   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лекарство, антисептик.</li> <li>• Помогает при скоплении жидкостей, цистите и бессоннице.</li> </ul>  |
| Пачули              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лечит, успокаивает.</li> <li>• Помогает при перхоти и пересыхании кожи.</li> </ul>  |
| Иланг-иланг         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Антисептик, афродизиак, тонизирующее.</li> </ul>  |
| Мирра               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лекарство, антисептик, успокоительное.</li> <li>• Облегчает вирусные и грибковые инфекции вроде молочницы (при добавлении в ванну).</li> </ul>  |
| Нероли              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Успокоительное.</li> <li>• Успокаивает нервы и бурление живота, хорошо помогает при пересыхании кожи.</li> </ul>  |
| Благородная пупавка | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Самое расслабляющее масло.</li> <li>• Снимает чувство тревоги, стресс, аллергии и предменструальный синдром (ПМС).</li> </ul>   |
| Бasilik             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бодрящее, противоотечное средство.</li> </ul>   |
| Ладан               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Противоотечное, расслабляющее средство.</li> <li>• Улучшает сон.</li> </ul>   |
| Петигрен            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Успокоительное, расслабляющее, антидепрессант.</li> <li>• Хорошо помогает при кожных болезнях, апатии, раздражительности и депрессии.</li> </ul>  |

|          |   |
|----------|---|
| Фенхель  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Мочегонное, слабительное, тонизирующее.</li> <li>• Помогает при расстройствах пищеварения, коликах, запорах и бронхите.</li> </ul>                               |
| Майоран  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Успокоительное, антисептик, согревающее и укрепляющее.</li> <li>• Помогает при мышечных болях, расстройствах пищеварения, болях в суставах, насморке.</li> </ul> |
| Мелисса  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Антидепрессант, бодрящее и освежающее средство.</li> <li>• Помогает при головных болях, мигренях, менструальных болях, понижает кровяное давление.</li> </ul>    |
| Кардамон | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Антисептик, тонизирующее, освежающее.</li> <li>• Помогает при расстройствах пищеварения, тошноте, болях в суставах, головных болях и общей слабости.</li> </ul>  |

### КАК СМЕШИВАТЬ МАСЛА

Самостоятельно смешать масло очень просто. В чистую стерилизованную банку налейте  $V_8$  чашки любого из ниженазванных масел. Вот лучшие базовые масла: сафлоровое, подсолнечное, кокосовое, абрикосовое, миндальное, лещиновое, виноградное и масло жожобы.

*(Технологическое примечание: чаще всего предпочитают масло жожобы, поскольку оно представляет собой разжиженный воск и не прокисает.)*

Затем возьмите обычную пипетку (как правило, прилагается к пузырьку с эфирным маслом) и добавьте несколько капель эфирного масла (обычно достаточно пяти-семи). Для наилучшего результата избегайте синтетических масел.

Закройте банку крышкой и покачайте ее по часовой стрелке; не размешивайте жидкость.

Наклейте этикетку и сохраните для дальнейшего использования. Храните масла в прохладном, темном и сухом месте. Лучше всего смешивать небольшие количества базовых и эфирных масел, поскольку растительное масло со временем окисляется и приобретает кислый запах. В качестве антиоксиданта можно вмешать в масло чайную ложку масла пшеничных зародышей.

### МАССАЖ С ПРИМЕНЕНИЕМ МАСЕЛ

Массаж — самая распространенная лечебная процедура, применяемая ароматерапевтами, поскольку она наиболее эффективна. Сочетание прикосновений с терапевтическими свойствами масел улучшает кровообращение и высвобождает энергию, запертую в напряженных мышцах. Кроме того, ароматы улучшают самочувствие.

Исследования показывают, что кожа очень быстро поглощает наносимое масло. Тепло способствует поглощению, так что теплые руки и теплое помещение — необходимые условия для ароматерапевтического массажа.

Для массажа следует применять разбавленные или горячие масла, в зависимости от заболевания. Для расслабления используйте несколько капель выбранного масла, чтобы движения были более гладкими. Если вы лечите конкретное заболевание, пользуйтесь рекомендованным раствором.

Масла применяются для согрева небольших пораженных участков. Осторожно втирайте их кончиками пальцев, а если кожа повреждена, аккуратно наносите их с помощью ватного тампона.

### АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ МАССАЖ ДЛЯ ЛИЦА И РУК

Ниже предлагаются простые массажные приемы для начинающих.

Вот простой массаж лица, который окажет различное воздействие в разное время суток в зависимости от используемых сочетаний масел.

Для начала сделайте смесь из следующих эфирных масел:

- Апельсин.
- Лаванда.
- Перечная мята.
- Роза.
- Ромашка.

### КАК СМЕШИВАТЬ ВЫБРАННЫЕ ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Возьмите масло сладкого миндаля и разлейте его по 10-миллилитровым пузырькам. Пузырьки должны быть сделаны из желтого или синего стекла, чтобы защитить содержимое от солнечных лучей, а для точного отмеривания необходима пипетка. Такие пузырьки можно дешево приобрести почти в любой аптеке.

Смешайте 10 мл основного масла (например, масла сладкого миндаля) с 5 каплями эфирного масла или смеси из 5 капель разных эфирных масел. (Примечание: не используйте более 2 капель масла перечной мяты.)

Теперь у вас есть масло, и можно переходить к массажу.

### Массаж лица

- Сначала накапайте небольшое количество смешанного (массажного) масла на указательные пальцы и хорошенько их смажьте.
- Нежно проведите пальцами обеих рук по лбу в противоположных направлениях, начиная посередине.
- Проведите по контурам лица, начиная с середины и двигаясь в стороны.
- Затем проведите под глазами и по щекам, касаясь носа и губ.
- «Побарабаньте» по подбородку и челюсти (на этом участке движения должны быть сильными). Представьте, что барабаните пальцами по столу, но не сгибайте пальцы.
- Обратной стороной пальцев побарабаньте под челюстью.
- Этот массаж освежит и взбодрит вас. Он займет у вас всего 30 секунд. Его можно делать на работе, дома и почти в любом месте (если вас не смущают взгляды посторонних людей).
- Повторяйте эту процедуру каждый час, если есть время, хотя даже несколько раз в день принесут вам пользу. Следите за тем, чтобы масло не попало в рот, — во-первых, это рискованно, а во-вторых, оно крайне малопривлекательно на вкус! Разумеется, нельзя допускать попадания масла в глаза.

### Массаж рук

- Смажьте пальцы небольшим количеством (массажного) масла, как было сказано ранее.
- Начинайте с запястья и двигайтесь к пальцам.



- Проведите по контурам каждой руки поглаживающими движениями.
- Нежно и медленно сожмите и потяните каждый палец по очереди, начиная с мизинца левой руки и заканчивая мизинцем правой.
- Всегда двигайтесь «вверх» по пальцу — от костяшки к ногтю.
- Разотрите все суставы пальцев спереди и сзади.
- С помощью большого пальца разотрите ладонь круговыми движениями, увеличивая давление.
- Этот массаж крайне полезен для тех, кто проводит много времени за компьютером и в офисной обстановке.

## Применение эфирных масел: какие и когда

Ниже перечислены некоторые эфирные масла и их действие.

### ЭФИРНОЕ МАСЛО АПЕЛЬСИНА

- Действует как легкое успокоительное средство. Его аромат улучшает настроение, оно успокаивает душу и расслабляет тело.
- Снимает злость и раздражение.

### ЭФИРНОЕ МАСЛО ЛАВАНДЫ

- Идеально для успокоения и уравнивания.
- Обладает чудесными успокоительными свойствами, помогает прояснить мысли и сосредоточиться.

### ЭФИРНОЕ МАСЛО РОЗЫ

- Согревает и придает уверенности в себе.
- Благодаря своей «свежести» поднимает настроение и может применяться как возбуждающее средство.

### ЭФИРНОЕ МАСЛО ПЕРЕЧНОЙ МЯТЫ

- Это прекрасное эфирное масло для тех, кто желает сосредоточиться.
- Вдохновляет, бодрит, согревает и стимулирует мышление.

### ЭФИРНОЕ МАСЛО РОМАШКИ

- Успокаивает и расслабляет, снимает беспокойство, обеспечивает крепкий сон.
- Идеально подходит для массажа.

## Ароматерапевтические массажи в течение дня

### УТРОМ

#### 1. Чтобы проснуться и подготовиться к грядущему дню:

- Используйте смесь апельсинового и лавандового масел, чтобы задать темп дня; сделайте короткий массаж лица.

#### 2. Чтобы приступить к работе и сосредоточиться:

- Используйте эфирные масла апельсина и перечной мяты — короткий массаж лица придаст вам необходимую бодрость.

### В ОБЕДЕННОЕ ВРЕМЯ

#### Время подзарядиться энергией

- Смесь эфирных масел перечной мяты и розы поможет вам насладиться обедом и снова приступить к работе. Так что сделайте короткий массаж лица и рук.
- Замедлите темп с помощью розового и лавандового эфирных масел. Снова сделайте массаж лица и рук.

### ВЕЧЕРОМ

#### Время расслабиться

- Снова используйте розовое и лавандовое эфирные масла.
- На этот раз уделите массажу больше времени. Дважды сделайте массаж лица и потратьте пять чудесных минут на массаж рук.

### ПЕРЕДСНОМ

- Для крепкого сна используйте эфирные масла ромашки и лаванды.
- Не жалейте времени на то, чтобы полностью обработать лицо и руки.
- Закройте глаза, откиньте голову и наслаждайтесь собственными расслабляющими прикосновениями.

## Рефлексология

Рефлексология основана на принципе, гласящем, что на ногах и руках имеются «рефлексы» или «рефлекторные зоны», соответствующие каждому органу тела. Систематическая стимуляция этих рефлексов нажа-

тиями и манипуляциями дает три основных эффекта: нормализует работу всех органов и желез организма, улучшает работу нервов и приток крови и — самое главное — вводит человека в состояние релаксации. Рефлексы расположены таким образом, что они образуют карту организма на руках и ногах, причем правая нога соответствует левой части тела и наоборот.

Во время процедуры профессиональные рефлексологи достигают желаемых результатов с помощью пальцев и рук. Основная цель процедуры — вызвать состояние покоя и расслабленности, которое в свою очередь устраняет различные проблемы, обусловленные факторами стресса. Рефлексология также улучшает лимфообращение и венозное кровообращение. Эта терапия с успехом применяется при самых разных нарушениях — от болей в спине до мигреней, синусита и нарушений пищеварения. Кроме того, она чрезвычайно эффективна для утоления боли.

### ИСТОРИЯ РЕФЛЕКСОЛОГИИ

Древнее целительное искусство рефлексологии известно человечеству уже много тысяч лет. Его применяли древние индийцы, китайцы и египтяне. На протяжении всей истории в разных культурах развивались терапевтические методики обработки ног. Изображения подобных процедур встречаются на реликвиях из Древнего Египта, Китая, Индии и Японии, в том числе на пиктографии из усыпальницы древнеегипетского врача, датируемой 2350 годом до нашей эры.

В исторических трактатах упоминается, что Клеопатра обрабатывала ноги Марку Антонию (около 60 г.

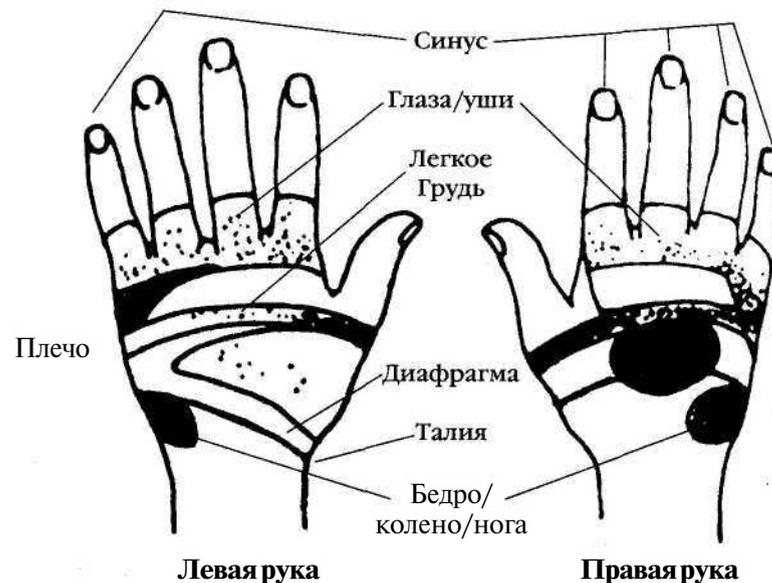
до н. э.). Не исключено, что рефлексология возникла еще раньше акупунктуры, которая появилась около 5000 лет назад.

В 1913 году доктор Уильям Фицджеральд, американский отоларинголог, ввел эту практику на Западе. Он заметил, что давление на определенные участки тела может оказывать местное анестезирующее действие. Работая над своей теорией, он поделил тело на десять равных вертикальных зон, кончая пальцами рук и ног. Он пришел к выводу, что нажатие в одной точке зоны влияет на зону в целом. Так, рефлекторные зоны на ногах и руках связаны с другими зонами и органами в той же зоне. Коллега Павлова В. М. Бехтерев изобрел термин «рефлексология» в 1917 году.

В 1930-е годы терапевт Юнис Ингхэм усовершенствовала и развила зонную терапию, основав известную нам ножную рефлексологию. Она заметила, что застой или напряжение в какой-либо части ноги отражает застой или напряжение в соответствующей части тела. Так, если обрабатывать большой палец ноги, это воздействует на голову, а обработка всей ноги оказывает целебное воздействие на весь организм.

### КАКИМ ОБРАЗОМ РЕФЛЕКСОЛОГИЯ МОЖЕТ ПОМОЧЬ ВАМ?

Тело обладает способностью к самоисцелению. После болезни, стресса, травмы или повреждения оно находится в состоянии «дисбаланса», и пути жизненной энергии закупорены, что не дает организму нормально работать. С помощью рефлексологии можно восстановить естественное равновесие организма и ускорить выздоровление. Рефлексолог руками на-



давливают на определенные точки ног. Методика и эффект уникальны для каждого человека.

Чувствительные опытные руки способны обнаружить крошечные отложения и дисбалансы в ногах, и обработкой этих точек рефлексолог может устранить закупорку и восстановить свободный ток энергии во всем организме. Напряжение спадает, кровообращение улучшается, шлаки выводятся более активно. Эта мягкая терапия помогает организму самоисцелиться в собственном темпе и зачастую устраняет последствия серьезных злоупотреблений.

### ПРЕИМУЩЕСТВА РЕФЛЕКСОЛОГИИ

Рефлексология применяется для лечения многих распространенных заболеваний:

- Болей в спине.

- Расстройств пищеварения.
- Мигреней.
- Менструальных нарушений.
- Насморка.
- Стресса и напряжения.

Кроме того, ее применяют для лечения более тяжелых болезней, например нарушений работы сердца и рассеянных склерозов.

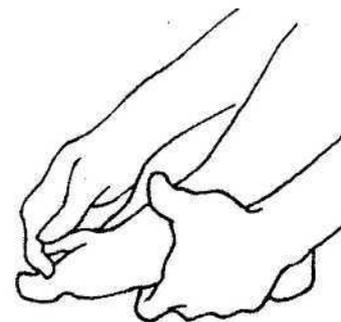
### КОМУ ПОЛЕЗНА РЕФЛЕКСОЛОГИЯ?

Поскольку рефлексология лечит весь организм, а не просто устраняет симптомы заболевания, она полезна большинству людей. Терапия помогает избавиться от самых разных хронических и острых болезней и подходит для любого возраста. Нормализовав свой организм, следует повторять процедуры регулярно, чтобы поддерживать здоровье и хорошее самочувствие. Все больше людей прибегают к этой безопасной натуральной терапии для расслабления, уравновешивания и гармонизации организма.

### ПРОЦЕДУРА

В среднем сеанс рефлексологии занимает около 30—40 минут. Во время процедуры пациент либо лежит на массажной койке, либо сидит в откидывающемся кресле с подставками для коленей, повернув стопы к терапевту.

Терапевт систематически обрабатывает каждую стопу и лодыжку, выявляя болезненные участки и обрабатывая их с помощью компрессии. Компрессия — это гусеницеобразное движение, выполняемое в основном большими или указательными пальцами. Ком-



прессия устраняет застой в тех частях тела, которые соответствуют болевым рефлексам, стимулируя кровообращение, лимфатическую и нервную систему. Если вы почувствуете боль, когда рефлексолог будет обрабатывать эти участки, то она будет скорее приятной, чем невыносимой. Компрессия включает в себя множество расслабляющих движений.

Количество процедур зависит от конкретной болезни и реакции пациента. Во время курса лечения организм проходит через процесс очищения, что может проявиться в виде озноба, боли в суставах, охрипшего горла, диареи или повышенного мочеиспускания. Реакция на лечение зависит от зашлакованности организма и уровня жизненной энергии. Возможно, подобных симптомов вообще не будет, но если они все же возникли, то это хороший знак. Кроме того, они быстро проходят.

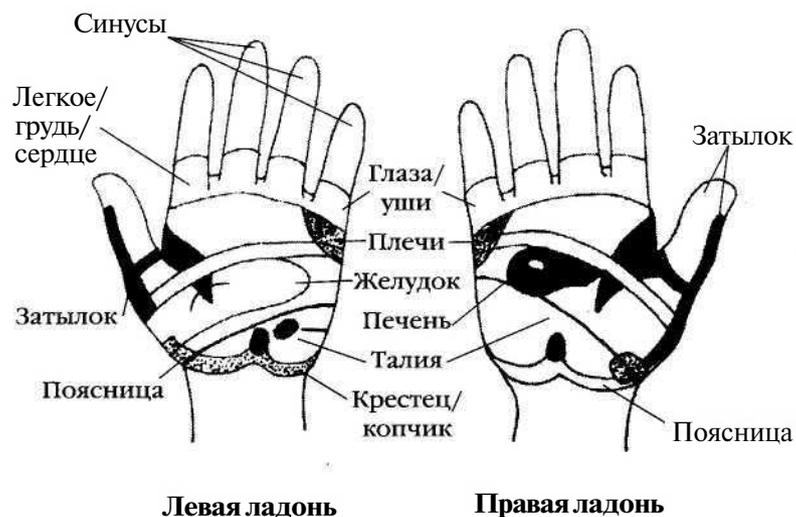
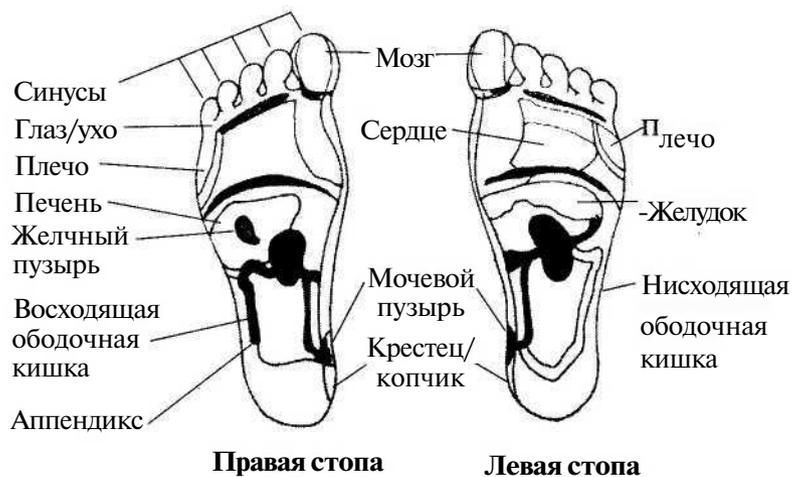
### РЕФЛЕКСОЛОГИЯ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Рефлексологи используют термин «обрабатывать», когда говорят о процедурах. «Обработка» необходима для устранения закупорок и ускорения выздоровления. Обычно это делается с помощью больших

пальцев, иногда — указательных. Рефлекторные точки невелики, поэтому движения должны быть короткими и четкими. Варьируйте давление, старайтесь нажимать «жестко», но не сильно и не больно. Слегка согните палец и обрабатывайте точку подушечкой — плашмя, чтобы ногти не касались точки.

### Схема ножных рефлексов

Рефлексы левой и правой стоп очень похожи, но некоторые рефлексы — например сердечный и печеночный — присутствуют только на одной стопе, симметрично той стороне тела, в которой расположены сами органы.



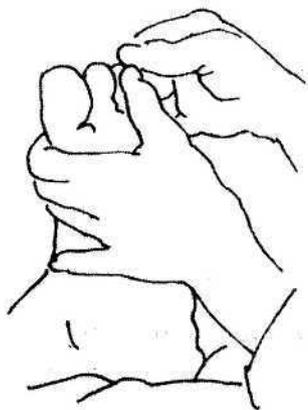
### Схемаручных рефлексов

Рефлекторные точки на руках расположены так же, как и на ногах, но отличаются размерами и формой. Обычно их труднее обнаружить, поскольку они расположены глубже, чем на ногах, но зато они очень удобны при самолечении.

### Расслабляющая процедура

Каждый сеанс должен начинаться и заканчиваться этой процедурой. Следует также обращаться к ней после обработки болезненных рефлексов.

Возьмитесь за ступню с двух сторон так, чтобы ребрами ладоней упереться в стопы, расслабьте пальцы. Затем одной рукой начните толкать ногу вперед, а второй — оттягивать ее с другой стороны. Таким образом продолжайте нежно двигать ее взад-вперед, поддерживая быстрый и четкий ритм.



### Обработка большим пальцем

Это методика для обработки стоп и краев ступни. Оберните одну руку вокруг пальцев ноги, а подушечкой большого пальца другой руки обработайте пальцы ног. (Пальцами возьмитесь за ногу.)

Слегка согните рабочий большой палец в суставе и «пройдите» вперед, попеременно сгибая и разгибая сустав.

Надавите большим пальцем на выбранную рефлекторную точку. Затем ослабьте давление, проведите большой палец «гусеницей», остановитесь и снова надавите. Всегда нажимайте непосредственно на точку. Движения должны быть медленными и ритмичными.

### Обработка указательным пальцем

Обработайте верх и бока ступни указательным пальцем, используя подушечку пальца и заставляя его «ползти» вперед, слегка согнув в первом суставе.

Для устойчивости упритесь большими пальцами в стопу.

Этот метод особенно хорошо подходит для костных участков, вроде лодыжки и верхней части ступни.

### Вращение

Поддерживая ногу левой рукой, надавите большим пальцем правой руки на рефлекторную точку. Вдавите большой палец в рефлекторную точку и поворачивайте, держась остальными пальцами за ногу с обратной стороны.

Эта методика подходит для чувствительных точек.

### Сгибание

Придерживая пальцы ноги левой рукой, надавите на выбранную точку большим пальцем правой. Осторожно согните ступню вперед и назад так, чтобы большой палец ритмично нажимал на рефлекторную точку.

Эта методика особенно хорошо подходит для зоны солнечного сплетения.

## Распространенные заболевания и рефлексология

Не имея специальной подготовки, не следует обрабатывать точки рук и ног, если человек болен. Но можно смело применять рефлексологию для общего расслабления и тонизирования; в любом случае первым делом необходимо ознакомиться с местонахождением рефлекторных точек.

Начинайте с пальцев ног или рук и двигайтесь в направлении пятки, затем обработайте спинные точки на внутренних краях ступней (или рук). Уделите особое внимание болезненным участкам, но не переусердствуйте, поскольку чрезмерное давление на чувствительные рефлекторные точки вызывает напряжение. Некоторые точки требуется обрабатывать специальным образом.

### ГОЛОВА И СИНУСЫ

Рефлекторные точки для левой стороны головы расположены на левой ноге, и наоборот. Все пальцы ног обладают повышенной чувствительностью при насморке, а повышенная чувствительность одного пальца ноги свидетельствует о зубной боли.

**Обработка:** Поддерживая пальцы ноги одной рукой (правой, если нога левая, и наоборот), большим пальцем «пройдитесь» от кончика к основанию каждого пальца. Начинайте с большого. Дойдя до мизинца, поменяйте руки и снова «пройдитесь» по большому пальцу большим пальцем другой руки.

### ГЛАЗА И УШИ

Рефлексология крайне эффективна при напряжении зрения и других глазных болезнях, поскольку они часто вызваны перенапряжением. Наиболее прямой способ лечения — обработка рефлекторных точек у основания пальцев ног, исключая большой палец (на нем очень сложно обнаружить глазные рефлексы).

**Обработка:** Возьмите ногу в одну руку и натяните кожу большим пальцем. Теперь «пройдитесь» большим пальцем другой руки по кромке у основания

пальцев ноги. Повторите то же самое другим большим пальцем, двигаясь в противоположном направлении.

### ШЕЯ И ГОРЛО

Шея, верхняя часть позвоночника, миндалины и щитовидная железа связаны с шейным и горловым рефлексом, который расположен у основания большого пальца ноги.

**Обработка:** Поддерживая ногу одной рукой, большим пальцем другой обработайте основание большого пальца ноги из стороны в сторону. Поменяйте руки и повторите ту же самую процедуру в противоположном направлении.

### ЛЕГКИЕ И ГРУДЬ

Рефлекторная точка легких и груди расположена на ноге между плюсневными костями и основанием пальцев снизу и сверху.

**Обработка:** Начните с обработки стопы, «пройдясь» внутренним краем большого пальца между костями в направлении основания пальцев, крепко придерживая пальцы второй рукой. Повторите, поменяв руки и направление. Затем внутренней стороной указательного пальца пройдитесь между костями от основания пальцев сверху ступни (начинайте с большого пальца). Повторите другой рукой, двигаясь в противоположном направлении.

Можно обработать тот же участок воздействием на соответствующую зону рук: она расположена над диафрагмальной линией на ладони и ее тыльной стороне. Одним большим пальцем пройдитесь меж-

ду плюсневые кости ладони, второй рукой сгибая и растягивая пальцы. Переверните руку и обработайте точки на тыльной стороне ладони указательным пальцем.

### ПЕЧЕНЬ И ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ

Рефлекторные зоны печени расположены на правой руке и правой ноге, поскольку печень обычно находится в правой части тела. Рефлекторная зона желчного пузыря расположена в печеночной зоне.

**Обработка:** Обработайте ногу следующим образом: удерживая одной рукой пальцы, несколько раз «пройдитесь» большим пальцем другой руки по всей рефлекторной зоне, чуть ниже подъема свода стопы. Пальцами «рабочей» руки касайтесь верхней части ступни, чтобы поддерживать ее и обеспечивать упор большому пальцу. Поменяйте руки и повторите процедуру. Можно также обработать соответствующую рефлекторную зону на правой ладони и ее тыльной стороне. Зона расположена под диафрагмальной линией.

Медленно «пройдитесь» большим пальцем по рефлекторной зоне ладони, нежно сгибая и растягивая пальцы другой рукой. Обработайте рефлекторные зоны на тыльной стороне ладони указательным пальцем.

### ПОЗВОНОЧНИК

Обработка позвоночных рефлексов, расположенных на внутренних краях рук и ног, крайне эффективна не только для снятия болей в спине, но и для всего тела, ведь напряжение в спине препятствует

нормальной работе позвоночных нервов, которые «питают» все тело.

**Обработка:** Начиная с внутренней стороны пятки, медленно «пройдитесь» большим пальцем к большому пальцу ноги. Вначале следует обеспечить упор большого пальца, обхватив пятку пальцами «рабочей» руки.

Когда вы дойдете до поясничной зоны, вам придется переместить «рабочую» руку вверх, поместив пальцы на подъем ноги. Уделите больше времени чувствительным точкам и не забудьте обработать рефлекторные зоны на обеих ногах.

На руках позвоночные рефлексы расположены вдоль внутренних ребер ладоней и вдоль больших пальцев. В отличие от многих ручных точек, они вполне доступны и очень удобны для самолечения. Начиная с ребра ладони, «пройдитесь» большим пальцем в направлении затылочной зоны. При болях в пояснице уделите особое внимание поясничной зоне.

### БЕДРА, КОЛЕНИ И НОГИ

Обработка рефлекторных зон этих частей тела помогает при болях в спине, а также болезнях бедер, коленей и ног. Если человек страдает болезнью коленей, соответствующая рефлекторная точка будет крайне чувствительной.

**Обработка:** «Пройдитесь» по рефлекторной зоне на ноге большим или указательным пальцем. Убедитесь, что обработали всю зону.

Эффективной будет также и обработка рефлекторных зон на тыльных сторонах ладоней. Обработайте всю зону указательным пальцем одной руки, другой

рукой поддерживая руку пациента. Затем поменяйте руки и повторите процедуру.

### ВНИМАНИЕ!

- Не пытайтесь самостоятельно лечить пациентов с варикозными венами, артритом, тромбозом, флебитом или язвами ног, а также немощных или тяжелобольных.
- Рефлексология также противопоказана при остеопорозе и нарушениях щитовидной железы.
- Из-за очень сильного воздействия рефлексология не рекомендуется беременным женщинам.

### ВАЖНО ПОМНИТЬ ПЕРЕД НАЧАЛОМ СЕАНСА!

- Не занимайтесь рефлексологией в течение часа после еды.
- В течение 30 минут после массажа необходимо выпить как минимум 500 мл теплой воды.
- При заболеваниях почек или сердца не пейте более 150 мл воды.
- Не оказывайте сильное давление на кости.
- При тяжелых заболеваниях сердца, диабете или заболеваниях почек сеанс рефлексологии не должен превышать 10 минут.
- При эпилепсии, заболеваниях сердца или повышенном кровяном давлении следует проконсультироваться с врачом.
- Не беспокойтесь, если после сеанса рефлексологии заболевание ненадолго усугубится или у вас пересохнет во рту. Это нормально, особенно при воспалении и ревматизме, и быстро проходит.

## Рольфинг

### ЧТО ТАКОЕ РОЛЬФИНГ?

Рольфинг — это метод воздействия на соединительные ткани тела с целью изменить их структуру. Эта терапия ставит перед собой тройную задачу:

- Увеличить подвижность.
- Нормализовать равновесие.
- Улучшить осанку.

### ПРОИСХОЖДЕНИЕ РОЛЬФИНГА

Рольфинг был основан и усовершенствован на протяжении 40 лет американским биохимиком, доктором Идой Рольф, в честь которой и названа эта терапия. Она черпала вдохновение в некоторых холистиче-



ских концепциях, распространенных в то время. Доктор Ида Рольф была знакома с йогой, остеопатией и многими другими терапиями. В работе с людьми, которые обращались к ней за помощью, она применила эти методики, дополнив их собственными идеями.

Доктор Ида Рольф полагала, что необходимо гармонизировать работу организма с силой притяжения; для этого она разработала методику, которая изначально называлась «структурной реинтеграцией». Позднее она разработала вид массажа глубоких тканей для обработки соединительных тканей, окружающих мышцы, кости и органы.

### КАК ОН ДЕЙСТВУЕТ

В рольфинге соединительные ткани организма называются структурным органом. Это сложная, пластичная система тканей различной плотности, устроенная таким образом, чтобы способствовать движению. Ткань, на которую проще всего воздействовать при помощи рольфинга, называется «фасцией». Фасция — это соединительная ткань, которая окружает каждый орган тела, определяя его местоположение.

Когда нас мучают хронические боли или затекают мышцы — проблема в фасции. Она сокращается, утолщается и притягивается к соседним структурам, тем самым препятствуя свободе движения. Процесс фасциальной деформации может начаться в раннем возрасте в результате падения или вывиха, когда структура организма нарушается. Конечно, структура тела исправляется, но много лет спустя эти деформации проявляются в полную силу, и мы начинаем ощущать скованность в движении.

Рольфинг растягивает сократившиеся ткани, освобождая пространство для других структур организма; как ни удивительно, но именно пространство, занимаемое органом, нервом, костью или суставом, в значительной степени определяет их работу.

### ПРИЕМЫ

Рольфинг — это курс лечения, состоящий из десяти сеансов с интервалом в одну неделю. Цель курса — высвободить все составные части организма и объединить их в одно сбалансированное целое.

Рольферы используют пальцы и иногда локти для обработки фасции, растягивая ее таким образом, чтобы восстановить эластический тонус и полную подвижность.

В начале и конце сеанса рольфер фотографирует пациента, чтобы документировать курс лечения.

### ДЕСЯТЬ СЕАНСОВ

**Сеанс № 1:** Курс начинается с вводного сеанса по улучшению дыхания пациента. В течение первого часа пациент имеет возможность убедиться, что ему предстоит полезная и приятная процедура. Дальнейшие сеансы рольфинга посвящены воздействию на отдельные части организма.

**Сеанс № 2:** посвящен ступням и нижней части ног.

**Сеанс № 3:** посвящен бокам и пояснице.

**Сеанс № 4:** посвящен внутренней стороне ног.

**Сеанс № 5:** посвящен животу.

**Сеанс № 6:** посвящен обратной стороне ноги тазу.

**Сеанс № 7:** посвящен голове и шее.

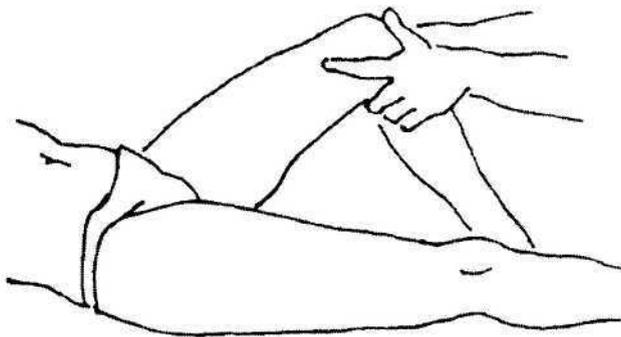
**Сеанс № 8,9 и 10:** последние сеансы носят более общий характер. Они посвящены гармонизации плечевого и тазового поясов с позвоночником и объединению организма в одно целое.

## Остеопатия

Остеопатия — это отрасль мануальной медицины, которая рассматривает структурные и механические проблемы организма. Остеопаты воздействуют не только на позвоночник, но и на все структурные единицы организма — кости, суставы, мышцы, связки и другие поддерживающие мягкие ткани. Цель терапии — восстановить нормальную подвижность и работу организма посредством мягкого мануального давления.

### ПРОИСХОЖДЕНИЕ ОСТЕОПАТИИ

Возникновение остеопатии датируется XIX веком, но ее философские корни тянутся к гиппократовой школе медицинской мысли IV века.



Американский врач Эндрю Тейлор Стилл разработал остеопатию в 1874 году. Инстинкт подсказывал доктору Стилли, что следует стремиться к процедурам, стимулирующим способность организма к самолечению, а не пытаться просто-напросто уничтожить или подавить заболевание. Он полагал, что организм будет работать гораздо лучше, если его структурное и механическое состояние будут нормальными.

### ЛОГИКА

Хотя мы стоим на задних конечностях, у нас анатомия существ, которые стоят на всех четырех, поэтому вся структура постоянно находится в напряжении. Доктор Стилл обнаружил, что притяжение особенно сильно действует на позвоночник, позвонки и на амортизирующие межпозвоночные диски. В прошлом инженер, он хорошо представлял себе, к чему может привести разбалансировка скелетного строения пациента. Он разработал манипуляционные приемы для лечения не одного лишь позвоночника, но всего тела сразу, рассматривая строение и функциональность как взаимозависимые факторы.

Остеопаты полагают, что наш организм функционирует как завершенная рабочая система и что строение тела, органы, системы, сознание и эмоции взаимосвязаны и взаимозависимы. Соответственно любые нарушения в строении организма сказываются на общем равновесии.

Аналогичным образом внутренние нарушения могут проявляться в строении тела, поскольку оно адаптируется к боли, неудобствам и заболеваниям. Например, человек может испытывать боли в пояснице из-за почечных или гинекологических нарушений,

а грыжа межпозвоночного диска может повлиять на мочевой пузырь, поскольку структура организма нарушается. Цель остеопата — восстановить здоровье всего организма.

Душевный или физический стресс также может вызывать сокращения мышц, растрачивая энергию и понижая их эластичность, из-за чего они становятся менее защищенными от повреждений. Кроме того, напряженные мышцы препятствуют свободному обращению крови и лимфатических жидкостей, которые проходят через них. Когда напряженные мышцы расслабляются, эти важные жидкости начинают течь свободно: кровь разносит питательные вещества и кислород, а лимфа выводит шлаки и токсины. Остеопатические процедуры помогают расслабить мышцы.

Поскольку ребра и диафрагма также окружены мышцами, остеопатическая манипуляция может помочь при респираторных нарушениях, например астме и хроническом бронхите. Нервная система, состоящая из мозга, спинного мозга и миллионов нервных клеток, отвечает за произвольные и непроизвольные движения. Нервные клетки сообщают организму боль, вкус, температуру, образы, звуки и все возможные человеческие чувства. Нервная система также влияет на секреции желез (например, гипофиза, поджелудочной железы, яичников и яичек), управляет крово- или лимфообращением и дыханием. Остеопаты могут оптимизировать работу нервной системы.

### ПРОЦЕДУРЫ

Для успешного курса лечения остеопату необходимо ознакомиться с подробной историей здоровья пациента, получить сведения о каких-либо травмах или

несчастных случаях в его жизни. Далее следует полный физический осмотр тела, в ходе которого терапевт оценивает общую подвижность человека. Для восстановления нормального структурного равновесия и функционирования могут применяться манипуляционные процедуры в сочетании с глубоким нервно-мышечным массажем.

За последние сто лет были разработаны некоторые специальные методы — от легких повторяющихся движений суставов для повышения их подвижности до быстрых ударных движений, с помощью которых сустав быстро восстанавливает нормальную подвижность.

Типичная остеопатическая процедура для лечения болей в пояснице, например, представляет собой ряд быстрых ритмических движений в области поясницы, направленных на растяжение сократившихся тканей. Затем на конкретные мышцы оказывается мягкое давление, чтобы расслабить их. Если какой-то сустав утратил свободу движения, может потребоваться мягкое «разделение» поверхностей сустава. Терапия в основном состоит из быстрого и безболезненного «проведения» сустава по нормальному диапазону движения; именно при этой процедуре чаще всего раздается знаменитое «щелканье», о котором говорят многие пациенты.

При других жалобах, вроде головных и лицевых болей, остеопат может просто оказать очень мягкое давление на голову и затылок. Он нащупает едва уловимые напряжения в тканях, а затем будет безболезненно удерживать ткань в точке напряжения, пока оно не спадет.

Как правило, сеанс остеопатии длится около 20—10 минут, в первый раз — обычно дольше. Большинство людей во время сеанса получают удовольствие и расслабляются, а некоторые даже засыпают.

## Глава 6

### Массаж для лечения

Массаж — это терапия, которую может делать любой, практически никогда не рискуя нанести вред, за исключением редких случаев — не следует делать массаж беременным женщинам и людям, страдающим болезнями сердца и варикозными венами. Немного попрактиковавшись, вы научитесь доставлять истинное наслаждение себе и своему партнеру. Как и в любой терапии, нужно время, чтобы научиться правильно использовать разные приемы, но как только вы освоите основные движения, вы поймете, что массаж — это очень просто.

Массаж — это способ устанавливать связь с другим человеком при помощи прикосновений, а также укреплять и восстанавливать равновесие на физическом, психическом и духовном уровне. Это одна из немногих терапий, оказывающих комплексное воздействие и охватывающих физическую, психическую и духовную орбиты.

Посредством поглаживаний, давления и разминания массаж расслабляет, стимулирует или тонизирует тело, влияя не только на кожу, но и на нервно-мышечную систему, кровообращение и меридианы, или энергетические каналы. Исследования показали, что

массаж способствует выработке эндорфинов — естественных болеутоляющих веществ, производимых мозгом.

Помимо своих терапевтических качеств, массаж — это еще и прекрасная возможность просто насладиться прикосновением. Прикосновения, которые так часто игнорируются в современном обществе, — это неотъемлемая часть здоровья и хорошего самочувствия. Заботливыми и нежными руками массажист дарит человеку ощущение целостности, дающее выход внутренним целительным энергиям организма.

### Основные приемы массажа

Массажные приемы можно разделить на три типа по интенсивности оказываемого давления:

- Легкие движения.
- Движения средней глубины.
- Движения для глубоких тканей.

Существует шесть основных видов движений, которые входят в вышеназванные категории:

- Скольжение.
- Поглаживание.
- Разминание.
- Растирание.
- Поколачивание.
- Массаж костяшками пальцев

Каждый из этих приемов подразумевает разные движения рук. Все эти движения образуют мощную систему, которая и называется «массаж». Скольжение и поглаживание относятся к категории легких движений, тогда как разминание, куда входят выкручивание и оттягивание, является основным движением

средней глубины. Растирание и поколачивание — более тяжелые движения для массажа глубоких тканей. Легкие движения вроде скольжения и поглаживания используются для разогрева, то есть расслабления и согревания тела.

Движения средней глубины направлены непосредственно на мышечную массу и используются для стимуляции кровообращения. Они помогают очистить мышцы от шлаков.

Движения для глубоких тканей проникают в глубинные слои мышц и воздействуют на связки и сухожилия в местах их соединения с мышцами. При растирании следует проявлять осторожность, чтобы не причинить боли массируемому.

### Скольжение

Это наиболее распространенное массажное движение. Оно используется для нанесения смазки на все части тела и хорошо подходит для обработки длинных мышц. Долгие, легкие скольльзящие и обмахивающие движения обычно применяются в начале и в конце массажа.

Вытяните руки и сожмите пальцы, чтобы между ними не было зазоров. Руки должны быть расслабленными, но не вялыми. Проведите вдоль мышцы по направлению к сердцу, позволяя рукам двигаться по контурам тела. Чем длиннее движение, тем оно легче, чем короче — тем глубже.

Быстрые движения стимулируют, а медленные — успокаивают. Увеличивая нажатие при движении вверх и совершая обратное движение одними пальцами, вы стимулируете возврат крови к сердцу.

Чтобы сделать массаж рук, согните свою активную руку в форме буквы С и проведите по руке от запястья к плечу, второй рукой крепко обхватив руку массируемого чуть выше запястья.

Скольльзящие движения варьируются от легких до жестких, но всегда должны выполняться медленно.

Скольльзящие движения расслабляют и растягивают мышцы, подготавливая их к разминанию.

### Поглаживание

Поглаживание относится к легким движениям. Это наиболее универсальное массажное движение. Пользуясь этим простым приемом, можно сделать массаж всего тела; достаточно изменять лишь давление и скорость. При поглаживании используются следующие движения:

- **Веерное поглаживание:** Поместите обе руки ладонями на поясницу партнера. Передвиньте их вверх, ведя пальцами. Увеличьте нагрузку на ладони и ребра ладоней, чтобы увеличить давление. Дойдя до плеч, раздвиньте руки в стороны, посте-



Скольжение

ленно снижая давление, и мягко погладьте весь участок. Легко погладьте бока, следуя контурам тела. Слегка сожмите талию и снова подтяните руки на спину. Повторите процедуру, изменяя длину движений, но увеличивая давление по мере продвижения вверх.

- **Круговые поглаживания:** Применяйте, когда требуется непрерывное плавное движение. Положите обе руки на партнера на расстоянии около 15 см друг от друга и погладьте спину широким кругообразным движением. Увеличивайте давление по мере продвижения вверх, затем снова проведите руками вниз. Когда ваши руки встретятся, просто перенесите одну руку над другой и продолжайте движение.

Это движение может применяться для более тщательного нанесения масла на тело. Круги должны перетекать друг в друга легкими спиральными движениями.

- **Кошачье поглаживание:** Это успокаивающее, усыпляющее движение практически не требует нажатия. Проведите вниз по телу тыльной стороной ладони, повторите движение другой рукой. Дойдя до поясницы, вернитесь наверх и повторите сначала.
- **Поглаживание большим пальцем:** Небольшие участки, вроде рук и нижней части ног, следует поглаживать большими пальцами. Уверенно ведите вверх и в сторону так, чтобы с каждым движением один большой палец оказывался выше второго.

### ПРЕИМУЩЕСТВА ПОГЛАЖИВАНИЯ

Уверенные, краткие массажные движения улучшают кровообращение, а мягкие ритмические движения

стимулируют лимфатические узлы и способствуют выведению шлаков. Медленные движения снимают мышечное напряжение, уменьшают стресс, понижают кровяное давление и расслабляют все тело.

### ГДЕ И КОГДА НЕ СЛЕДУЕТ ПРИМЕНЯТЬ ПОГЛАЖИВАНИЯ

Этот прием подходит для массирования практически любой части тела, особенно полезен для массажа спины и груди. Используйте этот прием с осторожностью, чтобы не касаться варикозных вен. Не применяйте его к участкам повышенной волосатости — это может вызывать сыпь.

### Разминание

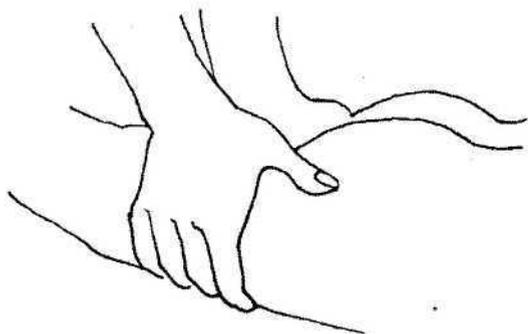
Существует два основных типа разминания — выкручивание и оттягивание. Эти сходные приемы полезны для глубокого массажа, но сначала необходимо разогреть мышцы поглаживанием. Оттягивание бывает легким или глубоким, тогда как выкручивание применяется только для глубокого массажа.

- **Оттягивание:** Это более глубокое движение, чем скольжение. Оно освобождает мышцы от токсинов и шлаков, а также разделяет слипшиеся мышечные волокна.

Лучше всего оттягивание подходит для ног, ягодиц, спины и верхней части груди.

Поместите обе руки на тело партнера так, чтобы пальцы смотрели в сторону от вас.

Надавите на тело ладонью одной руки, сожмите плоть между большим и указательным пальцами и сдвиньте ее в направлении нерабочей руки.



Оттягивание (основной массажный прием)

Отпустите и повторите процедуру другой рукой, ритмично сжимая и отпуская.

Давление должно быть достаточным, чтобы расслабить мышцу, но ни в коем случае нельзя доставлять дискомфорт массируемому. Не надавливайте на тыльную сторону коленей и костистые участки.

- **Выкручивание:** Этот прием аналогичен оттягиванию, но теперь оттянутую плоть следует еще и выкрутить, как будто вы отжимаете мокрое полотенце. Прием подходит для плеч и мясистых участков, вроде бедер и ляжек

Это движение применяется для снятия напряжения в затекших мышцах, улучшения кровообращения, выведения отходов метаболизма и расщепления жировых отложений, после чего жиры поглощаются лимфатической системой и выводятся из организма.

Опуститесь на колени возле партнера, обхватите его конечность обеими руками и подвигайте ладонями в противоположные стороны.

Следующий прием, очень похожий на выкручивание, называется растиранием.

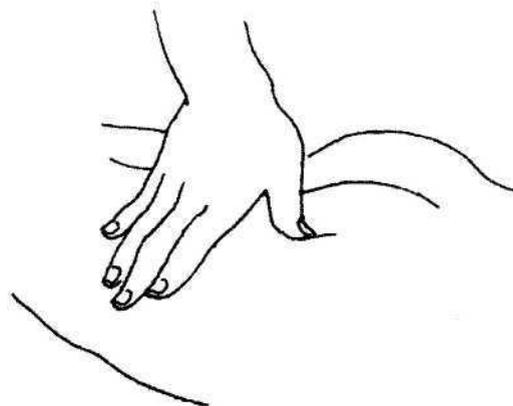
## Растирание

Это движение для воздействия на глубокие ткани следует применять осторожно и только с учетом болевого порога массируемого. Главным образом его применяют к спине.

Подушечкой большого или указательного пальца медленно надавите на точку. Затем слегка вращайте подушечку в течение 10—15 секунд, после чего медленно отпустите. Если точка болезненная, проще всего увеличивать давление, когда человек выдыхает, постепенно отпуская его с каждым вдохом.

Растирание можно также использовать на спине в любом месте, где есть затвердения или утолщения. Давление поможет ослабить их. На одну точку не следует нажимать более двух-трех раз. После растирания всегда применяйте расслабляющие скользящие движения.

**Зоны растирания:** На спине, как и на руках и ногах, расположены несколько рефлекторных зон,

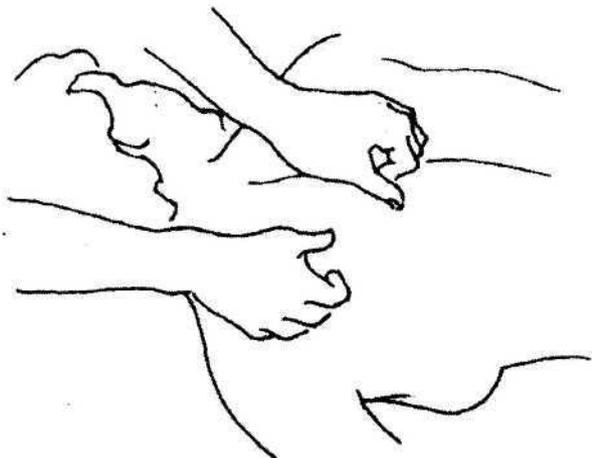


Растирание (основной массажный прием)

связанных с различными внутренними органами. И хотя любой тип массажа в рефлекторной зоне окажет благотворное воздействие, лучше всего применять растирание. Точки расположены на три четверти вверх от начала мышечного гребня по сторонам позвоночника, на одном уровне с позвонками.

### Поколачивание

Это ударный прием, который используется для стимуляции мясистых мышечных участков. Этим быстрым ритмичным движениям довольно трудно научиться, так что лучше всего попросить совета у профессионального массажиста. Они используются для стимуляции мягких участков, например ягодиц и ляжек. Подходят далеко не всем, поскольку многим требуется расслабление, а вовсе не стимуляция. Если вы делаете стимулирующий массаж, при-

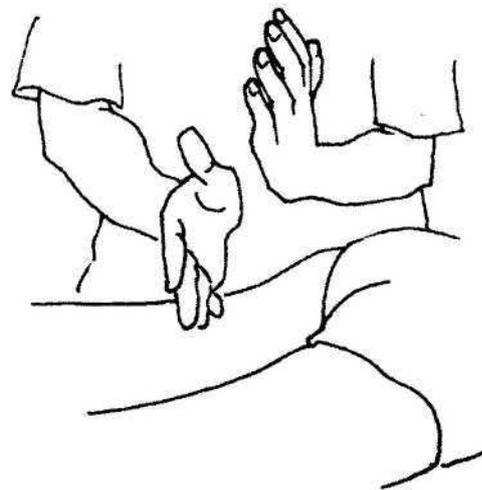


Поколачивание (основной массажный прием)

меняйте их в качестве пробуждающего приема в конце сеанса. Применяйте эти движения только после того, как разогреете мышцы оттягиванием. Два основных вида поколачивания — рубление и похлопывание.

- **Рубление:** Так называется обработка кожи ребрами ладоней и мизинцев с чередованием рук. Расслабьте пальцы, руки и запястья и не поднимайте руку выше 5—10 см. Рубление лучше всего подходит к икрам, верхней части ног и ягодицам. Никогда не применяйте рубление в костистых участках.
- **Похлопывание** Подходит для тех же участков, что рубление, и для спины.

Сложите руки «чашечками», плотно прижав пальцы друг к другу, а затем ритмично похлопайте тело вогнутыми ладонями, держа запястья в максимальном расслаблении.



Рубление (основной массажный прием)

Это движение стимулирует все тело, улучшая кровообращение. Оно повышает мышечный тонус и способствует расщеплению целлюлита.

Как и рубление, это движение не следует применять на костистых участках вроде лодыжек, где нервные окончания расположены близко к поверхности, а также на синяках и лопнувших сосудах.

### Массаж костяшками пальцев

Массаж костяшками пальцев бывает легким и глубоким. Это очень приятная процедура для массажируемого, особенно применительно к стопам. Лучше всего эти движения подходят к стопам, ладоням, плечам и груди.

Массаж костяшками пальцев повышает приток крови к данному участку тела и снимает мышечное напряжение.

Сожмите руку в некрепкий кулак и слегка отогните пальцы так, чтобы средние костяшки лежали на коже. Сделайте кругообразные движения пальцами, вызывая эффект волны.

Не применяйте эти движения на животе, на воспаленных участках, на тонкой или поврежденной коже, на свежих рубцах и варикозных венах.

### Профилактический массаж

Одно из главных преимуществ массажа заключается в том, что вам вовсе необязательно болеть или мучаться болями, чтобы им насладиться; массаж — приятная и полезная процедура, которую можно делать в любое время (за редчайшими исключениями), а регулярный

массаж является одним из лучших способов предупреждения вызываемых стрессом заболеваний и спортивных травм. Массаж не рекомендован при острых инфекциях, лихорадящих состояниях и воспалениях; следует проявить осторожность в отношении массажа сердечникам, поэтому главное правило — если вы сомневаетесь, лучше воздержаться. Движения, предлагаемые в этой книге, вполне безопасны и не должны рассматриваться как замена профессионального лечения. Они предназначены для профилактики, а не лечения заболеваний, а также для снятия стресса и напряжения у себя и окружающих.

### Самомассаж

Хотя обычно массаж делают другому человеку, массаж самому себе также полезен и может выполняться в любую свободную минутку. Между прочим, вы вряд ли осознаете тот факт, что каждый раз, потирая затекшее плечо или разглаживая складку на лбу, вы делаете себе мини-массаж. Используйте нижеописанные приемы в течение дня, и к вечеру будете ощущать гораздо меньшую усталость и напряжение.

#### ПЛЕЧИ И ЛИЦО

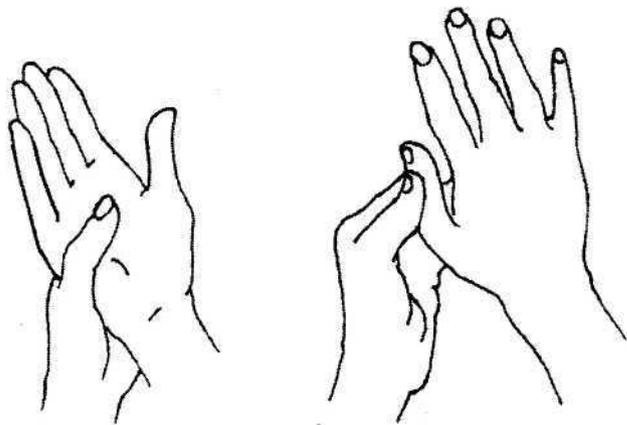
1. В области плеч и шеи скапливается много напряжения. Регулярный массаж этих участков полезен не только в физическом плане, но и как способ передохнуть в течение рабочего дня. Сильно сожмите и разомните одно плечо противоположной рукой, затем повторите ту же процедуру с другой стороны.
2. Обработайте лицо кончиками пальцев; начиная с подбородка, сделайте ряд небольших кругооб-

разных движений, передвигаясь вверх. Если у вас заболят плечи от того, что приходится поднимать руки, сделайте паузу и отдохните перед процедурой либо выполните это движение, лежа на полу на спине.

### МАССАЖ РУК

Руки — это наиболее перетруждаемые части тела, поэтому регулярный массаж в течение дня принесет им огромную пользу. Люди, постоянно использующие руки для монотонной работы (например, операторы ПК), должны регулярно делать себе массаж. Кроме того, руки — это еще и важнейший массажный инструмент, за которым необходим тщательный уход. Выполняя следующую процедуру, меняйте руки с каждым приемом.

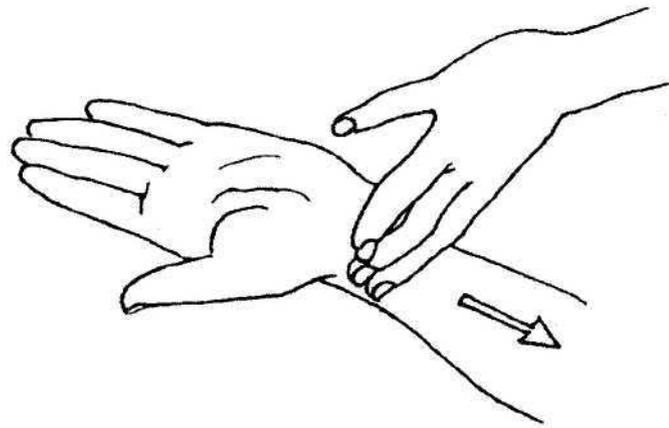
1. Чтобы облегчить накопившееся напряжение и улучшить кровообращение, для начала по очереди зажмите каждый палец между большим и указательным пальцами другой руки.



2. Потяните пальцы, обхватывая рукой и мягко оттягивая на себя. Задача не в том, чтобы пальцы «хрустнули», а в том, чтобы растянулись сухожилия.
3. Покатайте каждый палец, крепко зажав между большим и указательным пальцами другой руки и двигаясь от костяшки к кончику пальца.
4. Напоследок сделайте жесткое круговое движение большим пальцем по ладони другой руки. Это одновременно сжимает и растягивает натянутые, сокращенные мышцы, но движение должно быть достаточно глубоким; если оно будет слишком легким, вам станет щекотно.

### БОДРЯЩИЙ МАССАЖ РУК И ШЕИ

Даже когда мы физически не перенапрягаем руки, усталость все равно вызывает боли в конечностях, из-за чего мы ощущаем физическую слабость. Используйте эту быструю самомассажную процедуру для восстановления энергии и предотвращения болей.



1. Примените оттягивание к рукам, быстро передвигаясь от запястья к плечу и обратно и крепко сжимая ткань. Движения должны быть быстрее и жестче, чем при обычном массаже, чтобы взбодрить руки и плечи, а не расслабить и успокоить мышцы.
2. Быстро потрите тыльную сторону руки короткими движениями, чтобы стимулировать кровообращение. Повторите ту же процедуру, всегда двигаясь вверх.
3. Пальцами одной руки крепко сожмите шейные мышцы круговым движением.
4. Пожмите плечами, чтобы они поднялись, и подержите их в этом положении несколько секунд.
5. Расслабьте плечи, и вы почувствуете, как из них уходит напряжение. Повторите упражнение не менее двух раз.

### МАССАЖ НОГ

Этот массаж одинаково полезен и для тех, кто проводит день в относительной неподвижности, и для физически активных. Многие большую часть дня стоят или сидят на одном месте, что приводит к болям в конечностях, опуханию лодыжек и судорогам. Быстрый массаж ног в конце дня чудесным образом снимает боль и стимулирует кровообращение. Можно делать этот же массаж и утром, чтобы размять затекшие мышцы. Начинайте с бедер, чтобы жидкость, застоявшаяся в икрах, могла выйти, когда расслабится верхняя часть ноги.

1. Обеими руками разомните бедро, оттягивая ткань большим и указательным пальцами; для большей эффективности делайте это попеременно разными руками. Повторите процедуру со вторым бедром.



2. Аналогичным образом обработайте область коленей, но на этот раз используйте только пальцы, чтобы не оказывать чрезмерного давления, и двигайтесь небольшими кругами; не забывайте менять руки.
3. Согните ногу и большими пальцами оттяните обратную сторону ляжки. Повторите несколько раз, каждый раз двигаясь от лодыжки вверх.
4. Тыльными сторонами ладоней легко постучите по бедрам, используя очень быстрые движения. Эта процедура должна быть мягкой.

5. Погладьте всю ногу кончиками пальцев обеих рук от лодыжки к бедру, чтобы направить кровь к сердцу.

### ДОМАШНИЙ МАССАЖ

Массаж — естественная часть повседневной жизни, полезная для обоих участников процедуры, поэтому каждый должен уметь его делать. Главная польза заключается в расслаблении — чем больше вы сделаете для того, чтобы ваш партнер почувствовал себя спокойно и комфортно, тем эффективнее будет массаж. Для домашнего массажа необходимо соблюдать определенные условия.

#### РАБОЧАЯ ПОВЕРХНОСТЬ

Для работы вам понадобится твердая поверхность, например стол или пол. Делая массаж на полу, подложите матрас, плед или подушки, чтобы человеку было удобно. На столе подложите простыню или полотенце, чтобы не запачкать его маслом. В комнате должно быть тепло, а освещение предпочтительно мягкое — тогда вашему партнеру будет проще расслабиться. Работая с икрами, подложите подушки под лодыжки, а при работе с передней стороной ног хорошо бы подложить подушку под колени. Работая со спиной и плечами, постарайтесь подложить подушку под грудь, чтобы акцентировать изгиб и сделать точки напряжения более доступными.

#### СМАЗКА

Ароматические эфирные масла крайне эффективны для массажа. В качестве основы для эфирных масел

пользуйтесь хорошим растительным маслом, например маслом сладкого миндаля; избегайте густых, вязких минеральных масел. В качестве альтернативы можно также использовать горчичное или оливковое масло. Некоторые массажисты применяют обычную тальковую пудру.

Во время массажа масло, крем или тальк должны всегда находиться у вас под рукой. Согретьте масло в руках, затем нанесите на тело массируемого. Если вы делаете массаж всего тела, наносите масло по отдельности на каждый участок непосредственно перед массажем; не смазывайте сразу все тело.

#### ПОЗА И КОНТАКТ

Ваша поза должна быть непременно расслабленной и удобной. Если вы работаете на столе, держите колени слегка разведенными в стороны — при такой позе у вас не устанет поясница, а кроме того, это не даст вам наклониться слишком далеко вперед. Помните: делая массаж, вы должны быть расслаблены и спокойны. Дышите свободно, старайтесь держать осанку, и пусть ваши руки будут максимально расслаблены. Если вам требуется увеличить давление, навалитесь всем телом, используя его вес в движениях, но не напрягайте пальцы. Массаж оказывает терапевтическое воздействие и на массажиста, вызывая у него расслабление и голод.

#### Массаж партнера

Массаж партнера — прекрасный способ поделиться чувствами, ощутить близость, укрепить отношения, ослабить напряжение и предотвратить стресс. Важно

подготовиться к массажу, чтобы расслабить уставшие больные мышцы и улучшить самочувствие. Вот несколько полезных советов.

- Выберите твердую поверхность для массажа. Кровать не годится, поскольку она прогибается под давлением. Лучше постелить несколько толстых полотенец на полу. Если этого недостаточно, подложите под полотенца мат.
- Наденьте свободную и удобную одежду, которая не сковывает движения и не ограничивает гибкость.
- Убедитесь, что вашему партнеру тепло и удобно.
- Расслабьтесь и сосредоточьтесь на массаже. Если вы не знаете, что делать, начните с простых поглаживаний, а потом перейдите к участкам напряженности.
- Если вы используете ароматерапевтические масла, вмешайте несколько капель в одну чайную ложку базового растительного масла — например виноградного или миндального (для взрослых). Для детей младше семи лет используйте вдвое меньшую концентрацию, а для детей младше трех —



вчетверо меньшую. Не применяйте эфирные масла при массаже новорожденных.

- Никогда не наливайте масло непосредственно на кожу партнера. Согрейте его в руках. Если вы добавляете масло по ходу массажа, налейте его на тыльную сторону своей ладони, чтобы оно согрелось, и лишь потом втирайте в кожу партнера.
- Изменяйте силу и длину движений, ориентируясь на реакции тела партнера.
- Массажные движения должны быть плавными и ритмичными; одна рука должна поддерживать постоянный контакт с телом.
- Работайте так, как вам удобно. Все движения должны быть направлены к сердцу. В конце сеанса обязательно подержите ноги партнера несколько секунд, чтобы «заземлить» его.
- Не делайте массаж, если у человека инфекционное заболевание кожи или воспаление (например, тромбоз), а также при беременности, хронической болезни, сильных болях и после еды.

### МАССАЖ СПИНЫ

Массаж спины — один из самых верных способов расслабиться и успокоиться, ваш партнер может даже заснуть: ведь такой массаж снимает большую часть накопленного за день напряжения. Прежде чем приступить к массажу, убедитесь, что в комнате нет сквозняков и что вашему партнеру тепло и удобно. Масла должны быть готовы и находиться у вас под рукой перед началом сеанса, чтобы потом не пришлось прерывать массаж. Не забудьте согреть руки.

**Преимущества:** Массаж спины и поясницы особенно полезен при болях в пояснице и ишиасе. Мае-



саж верхней части спины помогает при кашле, простудах, бронхиальных нарушениях и болях в верхней части спины.

### Процедура

**Шаг № 1:** Начиная со спины, мягким поглаживающим движением проведите большими пальцами по сторонам позвоночника (не нажимая на кости, но рядом с ними), затем опустите руки на бока и скользящим движением верните их к плечам. Повторите несколько раз.

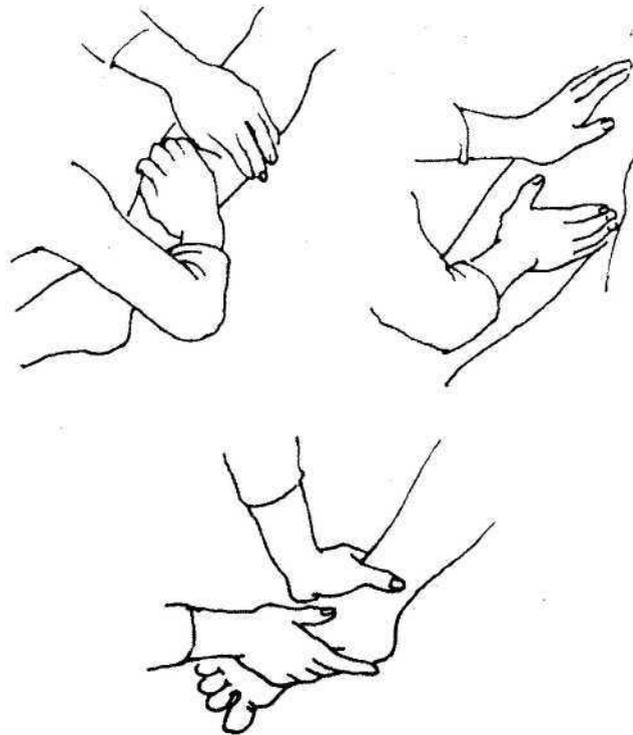
**Шаг № 2:** Затем опуститесь на колени сбоку от партнера и раскрытой ладонью несколько раз пройдитесь вверх и вниз по боку партнера, меняя руки. Повторите процедуру с другой стороны.

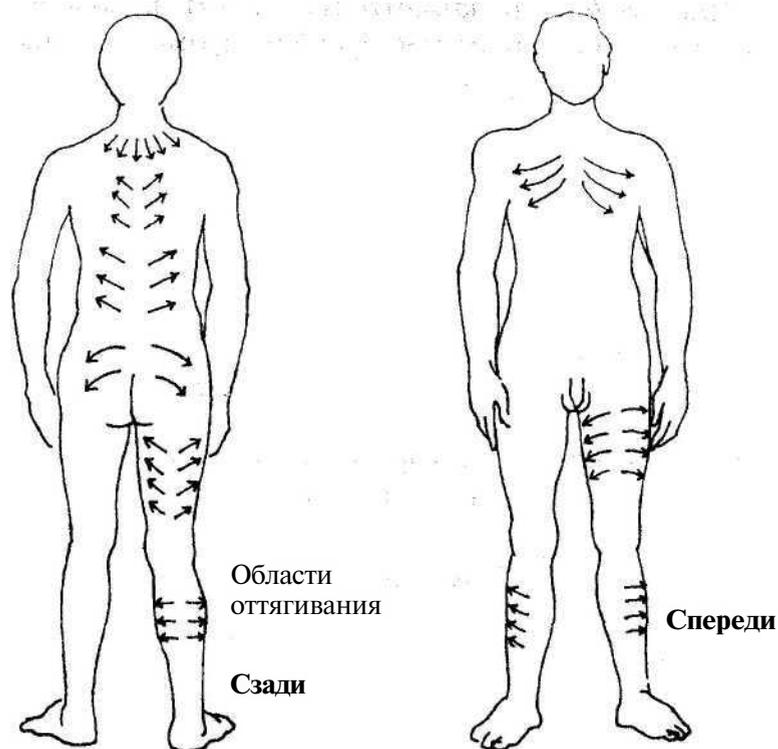
**Шаг № 3:** Сожмите мышцы, идущие от одной руки к другой, оттягивая мышцы спины и плеч, чтобы избавиться от накопившегося напряжения. Следите за тем, чтобы оттягивать в полную силу, а не просто пощипывать. Повторите с другой стороны.

**Шаг № 4:** Потяните спину, проведя по ней предплечьями в разные стороны. Старайтесь оказывать постоянное давление, поднимите руки, когда дойдете до шеи и ягодиц, вернитесь к центру спины и повторите всю процедуру несколько раз.

### МАССАЖ НОГ

Это идеальный массаж в конце дня, проведенного на ногах. Он избавляет от усталости и болей, расслабляя все тело. Выполняя движения, не нажимайте на ва-





Направления оттягивания  
(основной массажный прием)

рикозные вены; если вы решились обрабатывать этот участок, просто легко погладьте их в направлении сердца.

**Преимущества:** Массаж ног снимает боли в ногах, судороги, боли в коленях, растяжения и артрит.

#### Процедура

**Шаг № 1:** Двигаясь вниз к обратной стороне ног, разомните и сожмите мышцы икр.

**Шаг № 2:** Не нажимайте на область за коленом, просто проведите по ней рукой и разомните обратную сторону бедра.

**Шаг № 3:** Теперь погладьте всю ногу в направлении вверх, обеими руками, чтобы улучшить крово- и лимфообращение. Повторите эти движения несколько раз, всегда в направлении вверх. Повторите процедуру на другой ноге.

**Шаг № 4:** На передней части ног полезно размять мышцы под бедрами, но лучше не трогать левую ногу спереди, поскольку на ней слишком сильно выступает большая берцовая кость. Погладьте ноги и бедра вверх так же, как и с обратной стороны. Повторите те же движения на второй ноге.

### МАССАЖ ЖИВОТА

Это очень мягкая процедура с применением поглаживаний и без всякого давления. Не делайте этот массаж после плотной еды.

**Преимущества:** Массаж живота помогает при несварении, тошноте, запоре, метеоризме и менструальных болях.

#### Процедура

**Шаг № 1:** Используйте очень медленные круговые движения по часовой стрелке, чтобы способствовать пищеварительному процессу. Убедитесь, что в это время ваш партнер расслаблен и чувствует себя комфортно.

**Шаг № 2:** Нажимайте так, чтобы вашему партнеру было комфортно; медленное глубокое напряжение может хорошо расслабить, но тут главное — не перестараться.

### МАССАЖ РУК И КИСТЕЙ

Делая массаж кистей, помните, что для некоторых людей легкие движения щекожны и неприятны.

**Преимущества:** Массаж рук и кистей помогает при болях в руках, растяжениях и вывихах, артрите, теннисном локте и писчей судороге.

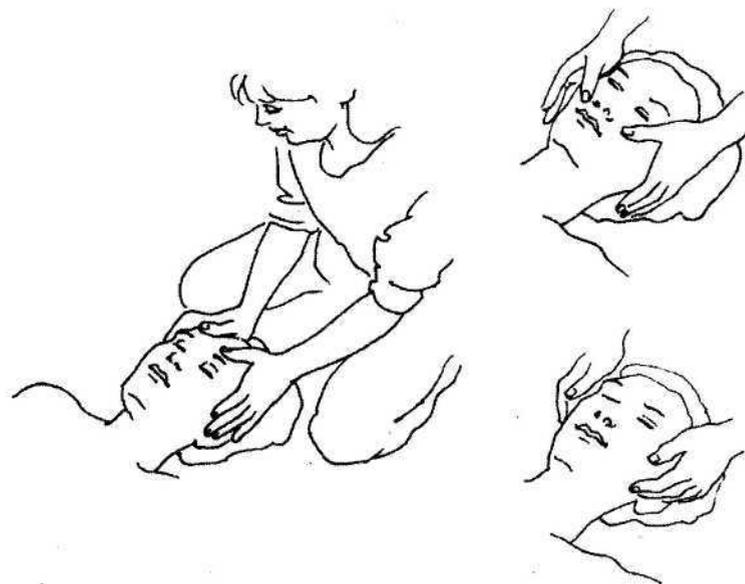
#### Процедура

**Шаг № 1:** Погладьте и легко сожмите всю руку от запястья до подмышки, поддерживая ее другой рукой. Чтобы обработать руку со всех сторон, возможно, придется поменять рабочую руку.

**Шаг № 2:** Сделайте жесткие круговые движения большими пальцами наладони партнера. Повторите ту же процедуру со второй рукой. Нажимайте уверенно, чтобы не щекожать и не раздражать кожу.

### МАССАЖ ЛИЦА

После хорошего массажа головы человек иногда выглядит совсем по-другому: мышцы лица расслабляются, морщины разглаживаются, и всего за несколько минут ваш партнер становится на десять лет моложе. Чтобы сделать массаж лица, сядьте на пол и разведите колени в стороны. Ваш партнер должен лежать на спине, положив голову вам между ног. Если вам неудобно, можете подложить подушку. Если вам трудно сидеть в такой позе, обопритесь на стену или на стул. Прежде чем начинать массаж, удостоверьтесь, что комфортно себя чувствуете, потому что, если вам придется передвигаться во время сеанса, польза от массажа значительно уменьшится.



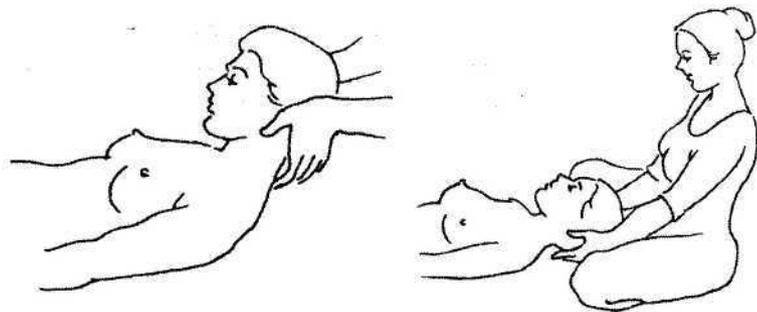
**Преимущества:** Массаж лица помогает избавиться от насморка, очистить лицо и расслабить напряженные мышцы, а также стимулирует кровообращение.

#### Процедура

**Шаг № 1:** Лицо и шею можно массировать медленными круговыми движениями пальцами обеих рук, чтобы симметрично обрабатывать все мелкие лицевые мышцы.

**Шаг № 2:** Поместите большие пальцы на середину лба и поглаживайте лоб в направлении висков, разглаживая морщины одну за другой.

**Шаг № 3:** Возьмитесь за подбородок большим и указательным пальцами и мягко прощипайте нижнюю челюсть, *расслабляя* ее и снимая напряжение.



### Окончание массажа

Независимо от того, обработали ли вы все вышеописанные участки, либо выбрали только один (например, спину), всегда завершайте массаж медленно, а в конце просто положите обе руки на партнера на пару минут, прежде чем дать ему отдохнуть.

### Советы по массажу

- Если вы устанете или запыхаетесь во время массажа, отдохните и подождите, пока усталость пройдет, поддерживая контакт с партнером одной рукой.
- Не надевайте узкой одежды и украшений во время массажа.
- Удостоверьтесь, что ваш партнер тепло одет после массажа. Держите наготове теплый халат или платье.

## Болезни и их лечение

Вышеописанные приемы могут применяться для облегчения многих распространенных заболеваний, но в первую очередь — мышечных. Если болезнь затянулась, возможно, потребуется курс лечения.

Хотя больные участки можно по отдельности массировать с огромной пользой, желательнее лечить сразу все тело. Начните со спины, двигаясь вверх по телу в сторону от ног, чтобы стимулировать приток крови к сердцу. Затем попросите партнера медленно перевернуться и сделайте массаж передней части тела, снова двигаясь вверх от ног к голове. Завершите массаж долгими расслабляющими движениями, чтобы связать все части тела и дать партнеру ощущение завершенности. Всегда поддерживайте контакт с телом между движениями, при переходе с одного участка на другой и даже при нанесении масла на руки.

### АСТМА, КАШЕЛЬ

Массируйте в основном верхнюю и среднюю части спины, чтобы снять напряжение в мышцах грудной полости; примените растирание клещичным точкам.

Используйте скольжение на спине, оттягивание в области плеч, а затем похлопывание на всей средней части спины.

Если совершать похлопывание, положив партнера под наклоном так, чтобы голова была ниже уровня ног, это устранил катар легких. Можете также оттянуть мышцы в верхней части груди (от грудины к плечевым суставам) и мягко «протащить» пальцы по межреберным впадинам.

Это растягивает напряженные мышцы, улучшая дыхательные способности организма.

### ГОЛОВНЫЕ БОЛИ

Головные боли часто возникают в результате напряжения шеи и плеч, поэтому в первую очередь следует

уделить внимание этим участкам. В завершение сделайте массаж лица, особенно лба и висков.

Поместите большие пальцы в центр лба чуть выше бровей, обхватив голову пальцами с обеих сторон. Уверенно проведите большими пальцами от центра к вискам и волосам.

Таким образом обработайте маленькие участки лба, пока не покроете весь лоб.

**(Примечание:** Смотрите дополнительные советы в разделе «Массаж головы».)

### ПРОСТУДА

Простуда — это природный способ выведения токсинов из организма, поэтому не стоит подавлять симптомы. Лучше выполните общий бодрящий массаж, используя скольжение, оттягивание и поколачивание, и пусть природа сделает свое.

Для быстрого облегчения сделайте ароматерапевтический массаж. При массаже носа и верхней части груди полезны эфирные масла эвкалипта и розмарина.

### МАССАЖ ЛИЦА

Используйте стандартное скольжение и оттягивание, но с меньшей интенсивностью. Двигайтесь только вверх и не касайтесь чувствительных участков кожи под глазами.

### НАРУШЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Массаж может помочь при запорах, метеоризме, болях в животе, менструальных болях и нарушениях цикла. Сначала всегда обрабатывайте напряжения

в спинных зонах, соответствующих нарушению. Боли в желудке часто вызываются общими нарушениями пищеварения. В таком случае массаж будет полезен, поскольку поможет вывести шлаки.

Хороший способ сделать себе массаж ободочной кишки — взять теннисный мячик и выкатать им правую сторону живота, нижнюю часть грудной клетки, а затем левую сторону живота.

Это можно делать в любое время, но лучше всего — утром, сразу после сна.

В остальных случаях сделайте массаж живота и таза раскрытой ладонью, используя поглаживающие движения по часовой стрелке, затем мягкое похлопывание живота вдоль ободочной кишки, чтобы стимулировать эти участки.

### БОЛИ В СПИНЕ

Обработайте всю спину и позвоночник, а не только больную точку. Используйте скользкие движения для расслабления и оттягивающие движения для снятия напряжения в плечах и на больном участке.

Разотрите спинные мышцы по сторонам позвоночника и завершите похлопыванием, чтобы стимулировать весь участок.

### СУДОРОГИ

Обработайте весь участок, а не только тот, где возникла судорога. Например, если судорогой схватило стопу, обработайте всю ногу. Руками растяните участок с судорогой.

Используйте скользкие, затем оттягивающие движения, пока не почувствуете, что судорога про-

ходит. Чтобы стимулировать приток крови к пораженному участку, напоследок сделайте несколько рубящих движений.

### АРТРИТ, РЕВМАТИЗМ

При этих заболеваниях, а также при затекании плеч и фиброзите рекомендуется сделать общий массаж тела, уделив больше времени пораженным суставам и используя успокаивающие скользящие движения. Оттяните мышцы над и под пораженной точкой, если есть такая возможность. Если плечо затекло, потребуется дополнительная обработка мышцы. После скольжения и оттягивания примените растирание, если партнер согласен. Помассируйте предплечье под затекшим плечом, захватывая руками участок, где мышцы присоединяются к плечевому суставу.

### ИШИАС

Сделайте такой же массаж, как при болях в спине, но примените еще скользящие движения на ногах и оттяните затекшие мышцы. Попросите партнера принять горячую ванну перед массажем, чтобы расслабить напряженные мышцы.

### ВНИМАНИЕ!

- Прежде чем делать массаж тяжелобольному, узнайте, не причинит ли это ему вреда.
- Никогда не делайте массаж людям, у которых имеются непонятные вздутия и припухлости, неустановленные болезни кожи, внезапные опухоли или боли неизвестного происхождения, повышенная

температура, нагноения, повышенное или пониженное кровяное давление, тромбоз, рак, эпилепсия или серьезные психические либо эмоциональные расстройства (если только вы не получили разрешения специалиста, который рассказал вам, как делать массаж в данном случае).

- Не работайте над поврежденными, зараженными, рубцеватыми и нездоровыми участками тела.
- Не работайте около переломов в течение полугода после травмы (после чего используйте мягкие скользящие движения).
- Беременным женщинам делайте только очень легкий массаж.
- Избегайте резких движений на животе и пояснице.
- Варикозные вены можно массировать легкими скользящими движениями при условии, что это не причиняет боли массируемому.

### Самомассаж:

Существует ряд простых массажей, которые вы можете делать самостоятельно. Массаж — прекрасное тонизирующее средство после тяжелого дня. Вы можете также насладиться массажем в джакузи, где в качестве массажиста выступает вода.

Во многих массажных и фитнес-центрах проводятся курсы массажа и партнерского массажа. Вам не помешает записаться на такие курсы, чтобы ознакомиться с основными методиками.

Для нижеописанных упражнений вам понадобятся лишь несколько теннисных мячиков, тихий уголок и собственные руки.

## ГОЛОВА

Точки акупунктуры на черепе могут расслабить все тело. У основания черепа на так называемом затылочном гребне расположены две важнейшие акупунктурные точки. Оказывая на них постоянное давление, вы можете достичь полного расслабления.

Как найти эти точки и как правильно оказать на них давление? Ответ необычайно прост.

Положите в носок два теннисных мячика и завяжите его. Лягте спиной на пол и подложите носок под затылок таким образом, чтобы мячики касались гребня над впадинкой. Полежите в таком положении 20 минут.

Если хотите, можете включить спокойную музыку. Давление на эти акупунктурные точки шлет сигналы по позвоночному столбу, эффективно расслабляя все мышцы.

## ЛИЦО

Просто потрогайте свое лицо. Оттягивать его необязательно. Легчайшими прикосновениями похлопайте щеки и виски, оказывая самое минимальное давление.

Задержите на минутку руки. Тепло рук расслабляет мышцы и соединительную ткань, принося общее чувство облегчения.

## ЧЕЛЮСТЬ

Осторожно потяните себя за уши — в стороны, вверх и вниз. Или нажмите указательным пальцем на чувствительную точку возле мочки в том месте, где она



соединяется с головой. Нажмите и отпустите. Теперь повторите то же самое с другим ухом. Повторите на обоих ушах по очереди 10—15 раз.

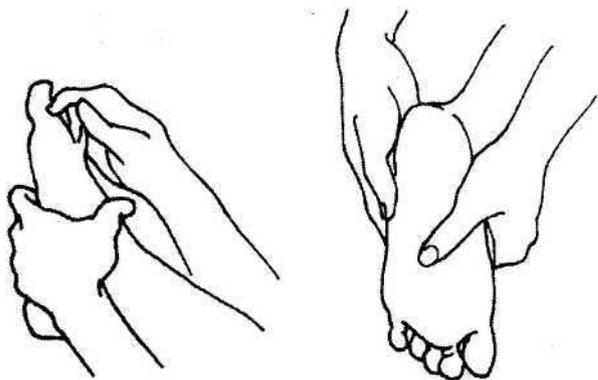
## ТОРС

Можно быстро взбодрить торс, потеряв область над почками. Они расположены на уровне талии — там, где мягкая ткань. Быстро потрите участок кулаками круговыми движениями. Это стимулирует все тело.

## НОГИ

Массаж ног прекрасно успокаивает. Сначала используйте нижеописанные приемы на одной ноге, потом на второй, затем повторите все сначала.

Сядьте на стул и положите ступню на противоположное бедро. Если хотите, вотрите в ступню массажное масло или крем. Надавите большими пальцами на стопу, двигаясь от края пятки к основанию большого пальца. Повторите пять раз.



Сожмите руку в кулак и вдавите костяшки в стопу, двигаясь от пятки к пальцам ноги. Повторите пять раз.

Помассируйте каждый палец, крепко держась за него и двигая из стороны в сторону. Мягко оттяните каждый палец вперед. Затем нажмите на точки между пальцами.

Возьмитесь за пальцы ноги рукой и отогните их назад, продержав в этом положении 5—10 секунд. Затем согните их в обратную сторону и подержите так 5—10 секунд. Повторите три раза.

Жестко проведите большими пальцами между костями в пятке.

## Массажные масла и их терапевтические свойства

Масла использовались для массажа с древнейших времен. Гомер сообщал об использовании масел

в массаже за 1000 лет до нашей эры. Платон и Сократ писали о помазании маслом и растирании как о болеутоляющей процедуре. Сегодня существует множество масел для самых разных целей. Следует поэкспериментировать с различными сортами и опробовать их с разными типами кожи, чтобы выработать собственное чутье и индивидуальные предпочтения.

Цель использования масел при массаже — облегчить скольжение рук по коже. Многие масла содержат питательные для кожи и полезные для здоровья ингредиенты. Можно добавить эфирные масла (ароматические масла, выделяемые из растений, деревьев, корней, семян) для большей эффективности массажа. Покупая масла, выбирайте масла холодного отжима (произведенные с минимальным нагревом), поскольку они дольше хранятся.

Прогорклое масло может нанести огромный вред вам и вашему пациенту. В больших количествах масло необходимо держать в холодильнике или прохладном месте (при температуре не выше 18 °С), чтобы оно не испортилось. Ежемесячно добавляйте в масло витамин Е — он предотвращает прокисание. Используйте примерно 300 МЕ витамина Е на 0,5 л масла. Прогорклое масло отличается непривычным запахом и горьким вкусом.

Ниже перечислены базовые масла, которые можно использовать в сочетаниях и по отдельности. В терапевтических целях можно добавлять к ним эфирные масла. (Дополнительные сведения смотрите в разделе «Ароматерапия».)

### БАЗОВЫЕ МАСЛА И ИХ СВОЙСТВА

| Сорт                          | Свойства  | Применение  |
|-------------------------------|---|---|
| <b>Масло сладкого миндаля</b> | Цвет: бледно-желтый<br>Ингредиенты: гликозиды, минералы, витамины, белки<br>Проникает в кожу и питает ее<br>Противовоспалительное<br>Легкое | Подходит для большинства типов кожи, особенно при пересыхании и чесотке<br>Может использоваться без разбавления                               |
| <b>Абрикосовое масло</b>      | Цвет: светло-желтый<br>Ингредиенты: витамины, минералы<br>Снимает стресс<br>Уравновешивает  | Подходит для всех типов кожи, особенно для преждевременно состарившейся, чувствительной и воспаленной<br>Может использоваться без разбавления |
| <b>Масло авокадо</b>          | Цвет: ярко-зеленый<br>Ингредиенты: витамин А, Е   | Подходит для большинства типов кожи<br>Тяжелое, используйте в 10%-ном разбавлении с базовым маслом  |
| <b>Масло огуречника</b>       | Цвет: светло-желтый<br>Ингредиенты: гамма-линоленовая кислота, витамины, минералы<br>Восстанавливает<br>Проникает<br>Стимулирует            | Используйте при экземе, псориазе  |

| Сорт                     | Свойства  | Применение  |
|--------------------------|---|---|
| <b>Касторовое масло</b>  | Цвет: светло-желтый<br>Очень вязкое, липкое<br>Очищает лимфатическую систему<br>Выводит токсины<br>Расщепляет рубцовую ткань              | Используйте на сухих, потрескавшихся ногах<br>Используйте на рубцах<br>Используйте в припарках (из фланелевой шерсти) |
| <b>Кокосовое масло</b>   | Цвет: светло-желтый<br>Застывает при комнатной температуре; требует подогревания<br>Густое, вязкое и заземляющее                          | Подходит для всех типов кожи, особенно сухой и потрескавшейся   |
| <b>Масло эму</b>         | Цвет: светло-желтый<br>Противовоспалительное<br>Способствует образованию коллагена  | Подходит для всех типов кожи, может засорять<br>Применяется при артрите, бурсите, болях в мышцах, синяках и экземе    |
| <b>Виноградное масло</b> | Цвет: прозрачный или бледно-зеленый<br>Ингредиенты: витамины, минералы, белки<br>Наибольшее содержание линолевой кислоты<br>Неаллергенное | Подходит для всех типов кожи<br>Может использоваться без разбавления  |

| Сорт                   | Свойства   | Применение   |
|------------------------|--|--|
| <b>Масло жожобы</b>    | Цвет: темно-желтый<br>Ингредиенты: белки, минералы<br>Выделяется из бобов пустынного куста<br>Предотвращает окисление эфирных масел<br>Застывает в воск при комнатной температуре<br>Антибактериальное<br>Способствует расщеплению кожного сала в закупоренных порах<br>Хорошо проникает<br>Нормализует мозг и гипофиз | Применяется при кожных болезнях, экземе, угрях<br>Хранится дольше большинства масел<br>Хорошее базовое масло<br>Используйте в чистом виде или в растворе с другими маслами |
| <b>Масло кукуй</b>     | Цвет: прозрачное<br>Без запаха<br>Ингредиенты: линолевая и линоленовая кислоты<br>Легкое согревающее действие<br>Легкое, быстро высыхает<br>Антибактериальное, противоокислительное, противовоспалительное<br>Предотвращает прокисание масел   | Подходит для всех типов кожи<br>Обычно используется как добавка  |
| <b>Оливковое масло</b> | Цвет: зеленый<br>Ингредиенты: белки, минералы, витамин Е, кальций, медь, железо, магний, фосфор, цинк, каротин<br>Согревает<br>Снимает ригидность<br>Тяжелое   | Подходит для всех типов кожи<br>Может использоваться в чистом виде, но лучше в разбавленном из-за его вязкости<br>Рекомендуется масло холодного отжима и «extra virgin»    |

| Сорт                    | Свойства  | Применение   |
|-------------------------|---|--|
| <b>Арахисовое масло</b> | Цвет: светло-желтый<br>Ингредиенты: белок, витамин В, ниацин, минералы<br>Противовоспалительное<br>Густое<br>Пахнет арахисом  | Убедитесь, что у пациента нет аллергии на арахис<br>Подходит для всех типов кожи, особенно для сухой<br>Используется при бурсите, артрите<br>Убедитесь, что масло органическое   |
| <b>Кунжутное масло</b>  | Цвет: темно-желтый<br>Ингредиенты: витамин Е, лецитин, аминокислоты<br>Антисептическое, противогрибковое<br>Питает<br>Предотвращает преждевременное старение кожи<br>Очищает<br>Считается самым устойчивым к прокисанию | Предпочтительно использовать непахнущее<br>Подходит для всех типов кожи, кроме покрасневшей раздраженной кожи<br>Подходит для сухой и потрескавшейся кожи<br>При ревматизме, артрите<br>Помогает при стригущем лишае, чесотке и большинстве грибковых заболеваний кожи<br>Можно использовать без разбавления, но лучше всего 10%-ный раствор (чрезмерно согревает) |

| Сорт                             | Свойства   | Применение   |
|----------------------------------|--|--|
| <b>Сафлоровое масло</b>          | Цвет: светло-желтый<br>Ингредиенты: белок, минералы, витамин Е, линолевая кислота<br>Очищает кровь<br>Скоропортящееся    | Подходит для всех типов кожи<br>Может использоваться в чистом виде                                   |
| <b>Масло пшеничных зародышей</b> | Цвет: светло-желтый<br>Ингредиенты: витамин Е, белки, минералы, другие витамины<br>Предотвращает окисление эфирных масел | Убедитесь, что у пациента нет аллергии на пшеницу<br>Используйте в 10%-ном растворе с базовым маслом |

#### РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ДОБАВКИ К МАСЛАМ:

**Алоэ вера:** помогает при раздражении кожи и ожогах.

**Энотера:** 10%-ный раствор.

**Льняное семя:** помогает «заземлить» клиента.

**Календула:** антивирусное действие, помогает при раздражениях.

**Кайенский перец:** стимулирует кровообращение.

**Арника:** помогает при болях в мышцах, травмах, синяках.

**Масло пшеничных зародышей:** помогает при экземе, псориазе, старении кожи.

**Сидиновое масло:** вязкое, густое.

**Сстракт из винограда:** семян: антибактериальное, антивирусное, противогрибковое действие.

## Литература

1. Ohashi, Wataru: *Do-It-YourselfShiatsu*.
2. Rolf, Ida: *Rolfing, the Integration of Human Structures*.
3. Bayly, Doreen: *Reflexology Today*.
4. Ryman, Daniele: *The Aromatherapy Handbook*.
5. Kaptchuk, Ted: *Chinese Medicine, The Web That Has No Weaver*.
6. Lidell, Lucy: *The Book of Massage*.
7. Tappan, Frances M.: *Healing Massage Techniques: A Study of Eastern and Western Methods*.

## Содержание

|   |     |
|---|-----|
| Посвящение.....   | 5   |
| Благодарности.....  | 6   |
| Вступление.....   | 7   |
| <b>Глава 1</b>  |     |
| Введение. Происхождение массажа.....                              | 11  |
| История массажной терапии. Общая хронология 17;                   |     |
| Что такое массажная терапия? 22; Этапы массажного                 |     |
| исцеления 38; Массаж как средство утешения боли 42                |     |
| <b>Глава 2</b>  |     |
| Массаж для младенцев и не только.....                             | 45  |
| Массаж младенцев в разных странах 45; Преимущества младенческого  |     |
| массажа 47; Как делать массаж 55; Массаж головы 66; Массаж        |     |
| лица 74; Массаж лица для снятия стресса 78; Антицеллюлитный       |     |
| массаж тела 85; Спортивный массаж 90; Медицинский массаж 108      |     |
| <b>Глава 3</b>  |     |
| Аюрведический и шведский массаж.....                              | 112 |
| Аюрведа и аюрведический массаж 112; Панчакарма 115; Аюрведический |     |
| массаж 120; Что такое керальская массажная терапия? 121; Массаж   |     |
| абхьянга 131; Самостоятельный массаж 138; Шведский массаж 140     |     |
| <b>Глава 4</b>  |     |
| Восточные школы массажа.....                                      | 165 |
| Иньиан 166; Японский массаж шиацу 175; Китайский массаж (терапия  |     |
| туйна) 210; Монгольский массаж чуа-ка 221; Тибетский массаж 222;  |     |
| Нуад бо-рарн: традиционный целебный массаж Таиланда 227           |     |
| <b>Глава 5</b>  |     |
| Смежные методики.....   | 235 |
| Ароматерапевтический массаж 235; Ароматерапевтические             |     |
| масла и их свойства 242; Применение эфирных масел: какие          |     |
| и когда 250; Ароматерапевтические массажи в течение               |     |
| дня 251; Рефлексология 252; Распространенные заболевания          |     |
| и рефлексология 261; Рольфинг 267; Остеопатия 270                 |     |
| <b>Глава 6</b>  |     |
| Массаж для лечения.....   | 274 |
| Основные приемы массажа 275; Профилактический                     |     |
| массаж 284; Болезни и их лечение 300; Самомассаж 305;             |     |
| Массажные масла и их терапевтические свойства 308                 |     |
| Литература.....   | 316 |