

**Джарни Ламбер**



# ***Тайский массаж***

Рос.тов-на-/\он/  
«Феникс»  
2005



## **ПРЕДИСЛОВИЕ**

Прежде всего, нужно заметить, что древнее искусство, о котором рассказано в этой книге, не имеет ничего общего с тем, что называют «тайским эротическим массажем» и предлагается на потребу публике в заведениях низкого пошиба — как в самом Таиланде, так и в других странах. Терапевтический тайский массаж, или йога-массаж — поистине чудотворный, исцеляющий множество болезней метод, пронизанный высокой духовностью и предельно далекий от присвоившей себе чужое имя грубой эротики.

Системе тайского массажа более 2500 лет. Это древнее искусство, которое основано на аюрведической медицине, буддийской духовной практике и Йоге. Древнее знание в Таиланде исторически передавалось изустно от учителя к ученику, часто только в пределах семьи; лишь в самое последнее время он стал предметом научного изучения, что вызвано бурным всплеском интереса к нему. Сегодня уже имеются достаточно полные публикации по теории и практике тайской системы в Западных странах (к сожалению, их по-прежнему очень мало); открылось множество школ — как в самом Таиланде, так и в других странах. Тайский массаж — много более, чем обычный массаж: он включает в себя также ритмическую акупрессуру, глубокие растяжки для суставов и мышц, а также многие элементы «пассивной» йоги, что в комплексе оказы-

илсг огромный положительный эффект — оздоравливая и тонизируя все системы человеческого организма. Система базируется на теории распределения энергии в организме по линиям особых меридианов, называемых сен, и энергетике уделяется особо пристальное внимание. Тайский массаж обращается к областям энергии, которые считаются основными меридианами, используя их, чтобы воздействовать на внутренние органы; дает приятное состояние расслабления.

При массаже, в основном, используются десять основных линий, но стимуляция точек, на них расположенных, оказывает положительное влияние на весь организм.

Приемы тайского массажа также отличны от тех, что привычны европейцу: в их основе лежит сочетание давления, растяжения и скручивания; выполняются приемы не только руками, но и локтем, предплечьями, пятками и даже стопами — когда массажист «топчется» по своему пациенту. Недаром тайский массаж очень часто называют не массажем, а «тайской системой».

Результаты традиционного тайского массажа ощущаются пациентом не только на физиологическом, но и на духовном уровне (восстановление внутреннего баланса, гармонизация нервной системы). Тайская система в массе случаев дает гораздо лучшие результаты оздоровления, чем обычные формы массажа.

В книге читатель может не только ознакомиться со всеми главными приемами и техниками древнего искусства, но и получить определенную теоретическую базу, а также узнать об особенностях практического применения тайской системы врачевания при различных заболеваниях. Кроме того, здесь можно почерп-

нуть массу познавательной информации, интересных фактов — в частности, об истории развития тайской народной медицины, ее древних корнях и специфике сегодняшнего дня. На иллюстрациях представлена техника выполнения приемов, расположение энергетических меридианов и точек акупунктуры в соответствии с тайской традицией; имеются справочные таблицы и приложения — все это облегчает восприятие материала, делая его более наглядным.

Книга не является учебным пособием по диагностике серьезных заболеваний или руководством по оказанию профессиональной медицинской помощи.

В случае любых сомнений в отношении своего здоровья, а также о причинах и течении различных заболеваний следует незамедлительно обращаться за квалифицированной медицинской помощью.

Автор и издательство не несут ответственности за возможные негативные последствия от практического применения информации, представленной в данной книге.



## ВВЕДЕНИЕ

Тайский массаж, тайский йога-массаж, тайская система исцеления, нуад боран (*nuad Bogan*), или нуад тай (*nuad thai*)— всеми этими названиями пользуются для определения традиционной школы врачевания, медицинской системы, которая существует на территории Таиланда уже на протяжении многих столетий, и основанной на базе индийской аюрведической медицины в комплексе с системой йогов. Это можно считать как наукой, так и искусством — знания и навыки веками передавались через нескончаемую череду учителей и учеников; эта методика всегда очень широко практиковалась по всему Таиланду. Сегодня данный метод (или, если хотите, таинство) врачевания привлекает к себе все больше внимания на Западе; непрерывно растет количество публикаций, как в популярных, так и в научных периодических изданиях, все больше книг, посвященных этой теме, выходит в свет и пользуется читательским спросом.

По самой своей сути, тайский массаж является комплексным методом лечения, который включает в себя комбинацию массажа биологически активных точек на коже, работу с энергетическими меридианами, и отдельные элементы практики йогов.

Это очень своеобразная методика: при массаже не используют никаких масел; вместо массажного стола используется обычный матрас на полу, а пациент на протяжении всего сеанса остается полностью одетым.

Тайский массаж настолько отличается от всех привычных нам видов и техник массажа, распространенных как на Востоке, так и на Западе, что иногда его расценивают скорее не как массаж, но как пассивное выполнение сходного с йогой комплекса — только не активное (самостоятельное), а пассивное (при помощи оператора или массажиста). И в этом определенно есть свой смысл: самым ярким подтверждением служит то, что в отдельных местностях самого Таиланда такой массаж именуется (в приблизительном переводе) «йога для очень ленивых людей»!

Тайский массаж, вне всякого сомнения, является совершенно замечательным дополнением к любой другой методике лечения с активным воздействием на тело пациента (в том числе и классическому европейскому массажу), но есть, также, по меньшей мере, одно крайне важное положительное отличие: он равно подходит для всех — независимо от возраста, пола, общего состояния И других индивидуальных особенностей пациента либо его физических возможностей. Конечно, как и для всякого иного метода лечения, существует ряд противопоказаний — но они строго определены и связаны, в основном, с периодом беременности либо наличием тяжелых хронических заболеваний.

Классический тайский массаж является очень гибким комплексом, который с легкостью видоизменяется в зависимости от того, что более всего необходимо пациенту. Его можно использовать одновременно и как средство развития для множества физических и физиологических функций человеческого организма, и как элемент физиологической терапии — когда необходимо развить и увеличить нарушенную функцию, диапазон движений, мускульную силу.

В современном Таиланде традиционный массаж распространен очень широко, но при этом параллельно и практически независимо друг от друга развиваются два его направления.

С одной стороны, это довольно сложная теоретическая и научная дисциплина, особая часть медицинского образования, на изучение которого отводится четыре года для получения официального сертификата и статуса. С другой стороны, существует и «неофициальная» форма: в очень многих деревнях и селениях тайский массаж практикуется целителями, к которым знания и навыки перешли в устной форме, по наследству от предков.

Такие народные целители не имеют ни официального диплома, ни сколько-нибудь реальной теоретической базы. Все, в большинстве таких случаев, сводится к довольно сложной и запутанной системе верований (к тому же таких, которые считаются священной тайной и открыты лишь для посвященных). Однако популярность их от этого ничуть не страдает, и люди тянутся к многочисленным народным знахарям отовсюду, в том числе из больших городов. А сегодня, в связи с возросшим интересом к этому методу врачевания, нередко даже едут из других стран — в том числе Европы и Америки.

Тайский массаж самым непосредственным образом связан с наиболее основополагающими принципами Аюрведы — недаром считается, что сформировался он, как лечебная система, практически одновременно с проникновением в Таиланд буддизма из Индии. Подобно очень многим другим лечебным и массажным системам Востока (в качестве общего примера можно привести рефлексотерапию вообще, а в качестве част-

ного — массаж шиатсу), аюрведическая медицина основана на энергетической модели жизненных процессов человеческого организма. Родиной таких воззрений являются древняя Индия и отчасти Китай (учение о «пране» в индийской традиции и жизненной силе «Ци» — в китайской).

Согласно данной точке зрения, потоки жизненной энергии распространяются во всем теле человека по строго определенным каналам (их называют меридианами), которые, как правило, связывают внутренние органы с активными точками на отдаленной периферии тела. Таким образом, при заболевании какого-либо органа, врачу следует воздействовать определенным образом на точки, ему соответствующие.

Учитывая, что все биологически активные точки сложнейшим образом взаимосвязаны через запутанную сеть энергетических меридианов (в Таиланде их называют Сен — а их, по разным данным, насчитывается до 72 000, — правильное воздействие на точки оказывает сильное рефлекторное влияние как на физиологические процессы организма, так и на психику пациента. Таким образом, активируется естественный, самой Природой заложенный механизм выздоровления. Поэтому знакомство с концепцией энергетических меридианов и расположением их линий на теле человека является неременным ключом к пониманию тайского массажа.

Сами тайцы склонны рассматривать свою систему в большей степени как работу с энергией, нежели собственно с физическим телом. Вот почему целитель здесь ориентируется не на анатомические структуры или физиологические принципы, но на потоки энергии в сети меридианов человеческого тела. При этом даже все упражнения, прямо относящиеся к йоге, рассматривают-

ся, прежде всего, как возможность получить энергетический эффект, и только во вторую очередь — как возможность повысить силу мышц или гибкость суставов.

Несмотря на то, что эта оригинальная система лечебного воздействия формировалась совершенно самостоятельно и безо всякого учета достижений современной медицинской науки — мы, с позиций той же самой науки, можем ясно видеть, какую огромную пользу может принести лечебный тайский массаж как здоровому человеку, так и страдающему некоторыми заболеваниями.

Тайский массаж улучшает кровоснабжение, гибкость, и общий тонус волокон мышечной ткани. Во многих случаях (переутомление после физической нагрузки, усталость, растяжение связок) должным образом произведенный тайский лечебный массаж может сыграть огромную роль в восстановлении поврежденной ткани. Это сочетание массажа биологически активных точек кожи с активным воздействием на вытяжение и развитие гибкости чрезвычайно полезно для тех больных, кто страдает от воспалительных процессов, и в особенности таких, которые связаны с ограничением подвижности (растяжение мышц и связок, артриты, и так далее). Уже не подлежит никакому сомнению, что тайский массаж способен в достаточно короткие сроки вернуть таким пациентам нарушенную подвижность в полном объеме. Лечебный массаж с глубоким воздействием на ткани и их активным растяжением способствует активизации тока лимфы, а значит — ускоряет вывод из пораженной ткани токсинов, усиливая тем самым иммунную систему. Благоприятное воздействие на подвижные сочленения (суставы, связки) в данном случае определяется уже после одного — двух сеансов. И это еще далеко не все.

Но, разумеется, с чисто медицинской точки зрения, любой врач, практикуя тайский массаж, должен хорошо представлять себе границы его терапевтического воздействия. В таких случаях, как достаточно серьезные заболевания внутренних органов, хронические болезни с присутствием серьезных повреждений и дегенеративных изменений (в частности, на клеточном уровне), положительный эффект от массажа, пусть даже он и есть, не является основным фактором исцеления. Хотя, с другой стороны, степень его положительного влияния на организм в целом с трудом поддается каким-либо измерениям и оценкам.

Понятно, что массаж, как таковой, не может являться панацеей — какой бы вид его ни применялся. В самом Таиланде, где массаж крайне популярен, больные, тем не менее, прекрасно информированы как о том, что тайский лечебный массаж ни в коем случае не может стать альтернативой квалифицированному медицинскому лечению, так и об определенной опасности, связанной с лечением без предварительной консультации врача. Существуют состояния и болезни, при которых тайский массаж (особенно — в периоде обострения) может принести пациенту и вред.

Однако в целом тайский массаж прекрасно укладывается в современную концепцию комплексного лечения, когда лечат «не болезнь, но больного». Важнейший эффект данного метода — активизация и направленное стимулирование *естественных* механизмов выздоровления; именно по этой причине тайский лечебный массаж является неоценимо полезным дополнением практически к любому иному проводимому лечению, и имеет самый широкий спектр показаний в периоде выздоровления.

## ЧАСТЬ ПЕРВАЯ



## **ЗНАКОМСТВО с ТАЙСКОЙ ТРАДИЦИОННОЙ МЕДИЦИНОЙ**

### *Несколько слов о разновидностях и школах древнего искусства в современном Таиланде*

В связи с растущей популярностью тайской системы исцеления во всем мире, теперь в Таиланде существует великое множество школ массажа, практически в каждом более или менее крупном городе. Однако в большинстве своем все эти школы рассчитаны не на серьезных студентов или, тем паче, профессионалов — а, скорее, на любопытных туристов, которые наивно полагают, что, заплатив сотню долларов, можно обучиться древнему искусству за считанные часы. Что же касается действительно серьезных центров обучения — их существует два: на юге и на севере страны.

Начиная с самого момента основания (в шестнадцатом столетии), храм Уат По в Бангкоке стал историческим центром «королевской» традиции Тайской медицины — и не только массажа, но и других видов лечения — в частности, травами, и т. п. Практиковали метод и хранили знания в Уат По, прежде всего, буддийские монахи. Храм служил чем-то вроде основной библиотеки таской народной медицины — с тех самых пор, как в нем были установлены знаменитые на весь мир каменные «страницы» с высеченными на них древними трудами по медицине. Они, наряду с огром-

ной коллекцией изображений Будды (среди которых статуя «лежащий Будда» 46 метров в длину и 15 в высоту) являются его главной достопримечательностью. Кроме того, здесь теперь находится государственный центр обучения и сохранения народной, традиции; таким образом, и до нашего времени храм сохраняет свое значение не только как культурно-исторический памятник, но и как колыбель тайской традиционной медицины, а кроме того — общепризнанный центр Южной школы тайского массажа.

Школа, основы которой были заложены и впоследствии развиты в Уат По, получила «Южной школы» — в отличие от «Северной», которая базируется сегодня в городе Чанг Май на севере страны. Здесь расположен специализированный институт по изучению традиционных медицинских знаний, в котором обучаются студенты и ведутся научные исследования. Основной чертой Северной школы является ее стремление объединить те знания, которые по крупицам собраны в селениях у местных лекарей с научной, «королевской» традицией тайской медицины.

Как и во многих азиатских искусствах, принадлежность к той или иной школе считается важным элементом при оценке квалификации и уровня знаний любого специалиста. Это во многом определяется наличием довольно сложной системы, включающей, помимо чисто медицинской стороны вопроса также и целый этический кодекс. Засвидетельствованная официально принадлежность к школе массажа и обучение в ней — неперенный элемент, без которого невозможно получить зарегистрированную практику, а по большому счету — и доверие клиентуры. Сходства и различия двух школ — Северной и Южной еще будут рас-

смотрены более подробно в последующих разделах данной книги, при обсуждении практических вопросов: методик, способов манипуляции, расположения меридианов и точек, и так далее. Читатель сможет наглядно убедиться в том, что, несмотря на все различия, две школы в основных моментах полностью едины и совместимы между собой — отличаясь лишь в нескольких специфических ракурсах. По сути же, для европейца, желающего обучиться методике и практике тайского лечебного массажа, эти отличия не представляют собой реальной проблемы.

В самом Таиланде, кстати, несмотря на декларативную приверженность к какой-либо из официальных школ, методики и способы лечебного воздействия на пациента продолжают значительно варьировать в различных местностях и даже отдельных деревнях, где изустная традиция сохранилась особенно хорошо. Таким образом, особенно при начальном обучении тайскому лечебному массажу, более целесообразным представляется комплексный подход — тем более, что никакие разночтения не делают древнее искусство менее единой и гармоничной системой. Синтез — одна из отличительных черт тайской системы исцеления вообще; тот же массаж немислим без акупунктуры, без знания основ биоэнергетики, без основательного знакомства с йогой. Тем не менее, тайская система уникальна и отлична от всех прочих; она никак не может рассматриваться, как простой набор заимствований.

Совсем иное дело — те, в чем-то сходные с тайским массажем, системы, которые практикуются сегодня в Бирме, Китае, и среди некоторых народностей, живущих в горных местностях по всей средней Азии — но эти системы представляют собой уже пред-

мет для совершенно особого разговора, и в данной книге обсуждаться не будут. Кстати, следует заметить, что на Западе в очень многих клиниках и оздоровительных центрах тайский массаж используется лишь как один из методов, в комплексе с другими системами. Чаще всего это шиатсу, акупунктура, массаж туй-на, и так далее.

Тем не менее, задача книги, которую Вы держите в руках — не просто ознакомиться с *тайской традицией*, и, по мере возможности, овладеть самыми базовыми методиками и знаниями, но проникнуться *духом* этой древней и в чем-то магической системы исцеления. Далее — можно и нужно совершенствоваться, в том числе включать в свой арсенал любые другие методики восточной медицины.

## Раздел первый

### ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ



#### ***Что необходимо знать об этических принципах тайского массажа - и почему это необходимо***

В Таиланде системе этических принципов неизменно отводится важнейшее значение, как неотъемлемой части самого искусства врачевания. Тайцы убеждены, что без знания и строжайшего соблюдения этических требований лечение никогда не станет успешным.

Основным же эталоном этики служит, разумеется, буддийский кодекс, так называемые Пять Предписаний — согласно преданию, они в свое время были названы ученикам самим Буддой. Данный кодекс считается сводом священных заповедей, исполнять которые должно каждому верующему для того, чтобы внести свой посильный вклад в то, чтобы в мире восторжествовала, наконец, священная Гармония. Все эти принципы строжайше соблюдаются приверженцами буддизма во всем мире; в примерном переводе они выглядят следующим образом:

- *Воздерживайся от убийства всякого живого существа.*
- *Воздерживайся от воровства.*
- *Воздерживайся от непорядочности и лжи.*
- *Воздерживайся от алкоголя и любых наркотиков.*

*%/Воздерживаются от сексуальных излишеств и блуды.*

Вся буддистская культура исторически строится на данных принципах, а также добродетелях, которыми считаются: смирение, честность, сострадание. Любой истинный приверженец буддизма обязан постоянно практиковать и всячески развивать в себе эти достоинства в каждодневной жизни. Мастера и учителя тайского массажа в подавляющем своем большинстве — весьма набожные люди, и потому все указанные правила поведения для них священны изначально.

Однако это еще не все. В дополнение к основополагающим и руководящим для каждого буддиста общим принципам, мастер традиционного лечебного тайского массажа обязан также соблюдать и совершенно особый, профессиональный кодекс этики. *Он был разработан незапамятные времена специально для целителей, практикующих древнее искусство.*

Цель данного «кодекса чести» самоочевидна: во-первых, таким образом хранится целостность и специфика всей древней традиции; во-вторых — моральный кодекс призван защитить клиентов и больных от недобросовестных врачей и просто шарлатанов. Все эти правила поведения широко известны в Таиланде, и без их соблюдения никакой практик не может рассчитывать не только на успех среди клиентуры, но даже и на тот уважительный статус, которым пользуются мастера массажа повсеместно в обществе. Правила этического кодекса для тайского целителя следующие.

- *Постоянное изучение техники и совершенствование собственных практических навыков массажа.*
- *Запрет производить лечение в общественном или любом другом, не подходящем для массажа месте. Всячески блюсти честь и чистоту традиции.*

- *Всегда назначать за лечение справедливую цену; не брать много с бедных людей.*
- *Никогда не переманивать клиентов от другого целителя.*
- *Обязанность быть скромным; никогда не хвастаться своими знаниями.*
- *Всегда спрашивать совета и прислушиваться к людям, которые более хорошо осведомлены, чем Вы - особенно мастерам и старшим.*
- *Делать все для постоянного улучшения репутации и роста престижа древнего искусства тайской традиционной медицины.*
- *Каждый раз возносить молитву Доктору-отцу Дживаго до начала массажа и благодарить его за помощь после окончания сеанса.*
- *Наконец, строжайше запрещается выдавать любые свидетельства для легальной практики искусства тем людям, чьи знания и навыки не были должным образом и компетентно квалифицированы.*

Действительно, истинного мастера, тем более — учителя, всегда отличает высокая духовность и чистота помыслов, стремление передать свои знания ученикам, бескорыстие и упорный труд.

И здесь нельзя не остановиться на минуту для того, чтобы поговорить немного о реалиях современности. К величайшему прискорбию, ее атрибуты, как известно всем, далеко не всегда соответствуют благочестивым помыслам честных и искренних людей.

Несмотря на существование кодекса этики, приведенного выше, высокое искусство массажа, уникального метода тайской медицины, в последние несколько десятилетий было в значительной степени запятнано и осквернено. Это связано с тем, что тайский мае-

саж стал невольно ассоциироваться с развитой сексуальной индустрией, имеющей, к сожалению, место в современном Таиланде. Связано это, по всей видимости, с тем, что Таиланд — не слишком богатая, развивающаяся страна; немалую часть его национального дохода составляют прибыли от туризма.

За последние сорок лет, ведя отсчет с Вьетнамской войны, тайский массаж стал чуть ли не синонимом полупрофессиональной проституции.

Бесчисленные «клиники массажа» в Бангкоке и Паттайе — являются ничем иным, как более или менее престижными борделями, в основном для богатых иностранцев. Особенно это касается «заведений» такого рода в городе Паттайя, где туризм более развит, а «клиника массажа» практически всегда обозначает дом терпимости.

Ущерб, нанесенный древнему и чистому искусству врачевания грязными дельцами от порнобизнеса, поистине чудовищен. Даже сегодня, когда во всем мире становится все более известной и популярной тайская традиционная медицина, очень многие по-прежнему связывают понятие «тайский массаж» исключительно с сексом — в самом лучшем случае просто с эротическим массажем. Незаконный и отвратительный бизнес по-прежнему процветает даже в столице страны — Бангкоке, несмотря на серьезные меры, предпринимаемые в этом отношении властями.

Очень ярким показателем являются сайты Интернета. Если Вы наберете в строке поиска словосочетание «тайский массаж» — по меньшей мере, две трети полученных ссылок не будут иметь никакого отношения к лечебному массажу, зато самое прямое и непосредственное — к эротике либо даже прямой порнографии.

В двадцать первом столетии, однако, картина постепенно меняется. В то время, как сексуальная индустрия остается реальностью в Таиланде, большинство клиник массажа сегодня практикует законное, серьезное, традиционное искусство врачевания, которое является одним из важнейших компонентов духовно-исторического наследия всего тайского народа.

Однако, несмотря на многочисленные попытки со стороны правительства на протяжении последних двух десятилетий развить централизованную организацию на национальном уровне, чтобы привести образование и лицензирование к единому стандарту, достичь прогресса на таком уровне пока не удалось. Но хорошо уже то, что теперь не каждый проходимец, нередко малограмотный, может объявить себя мастером массажа — как было до совсем недавних пор. Ведь, как уже упоминалось, частью красочного разнообразия традиционной тайской медицины является тот факт, что существует очень много самых различных региональных отличий и школ. Бесспорно, усилиями на правительственном уровне можно сделать очень много в отношении стандартизации, проверки качества и безопасности, но следует быть осторожным: отрицательным моментом данного процесса может стать потеря большей части неофициальных верований и методов «сельской» народной традиции.

Что ж, будем надеяться на лучшее. По крайней мере, работа в этом направлении сегодня ведется, и немалая. Первые плоды ее налицо. В частности, за последние годы большое значение приобрела школа Чанг Май, которая пользуется заслуженной репутацией одного из наиболее передовых центров традиционной медицины, где организовано также и квалифициро-

ванное обучение с последующей сертификацией государственного образца.

Но вернемся к нашей теме — тайскому искусству врачевания.

### *О вопросах внешней атрибутики*

Очень многое в тайском массаже может представляться европейцу весьма экзотичным. Широко известно, например, такое описание этого метода лечения: «Когда в Сиаме\* человек заболевает, его ведут к лекарю, который мастерски воздействует на тело больного руками; кроме того, он также встает на больного ногами и топчет его». Это строки из письма французского дипломата Симона де ла Лубера, датированные 1690 годом прошлого века. Правда, теперь о тайской системе, благодаря возрастающему интересу к ней, становится известно все больше, и многое не вызывает уже прежнего недоумения.

В самом деле, любой прием хорош, если он эффективен, а его положительное, целительное воздействие доказано на практике и не подлежит никакому сомнению.

Если говорить о самом Таиланде, то здесь внешней стороне вопроса и атрибутике традиционно уделяется не слишком много внимания. Местные жители действительно предпочитают лечиться по традиционной методике, однако не слишком часто посещают салоны или клиники массажа. Совсем не редкость, когда массаж производится просто в чьей-то гостиной либо даже общей комнате — включен телевизор или радио, дру-

\* Сиам - устаревшее название Таиланда - прим. переводчика.

гие люди входят и выходят во время сеанса, а сам массажист во весь голос обсуждает со своим пациентом последние новости. Это происходит потому, что сами тайцы считают сеанс массажа чем-то очень банальным, одним из привычных явлений повседневной жизни — даже в большей степени, чем, скажем, европейцы - посещение парикмахерской.

Тем не менее, в наших условиях налицо совершенно сложившееся мнение относительно того, как должна выглядеть клиника либо салон массажа — и, в связи с тем, что это является фактором комфортности для потенциального пациента, становится очевидной важность данного вопроса. Особенно это касается небольших частных кабинетов и салонов тайского массажа.

В развитых странах люди привычно склонны воспринимать массаж, как довольно интимную процедуру, которая должна проводиться в соответствующих условиях. Поэтому эти условия уже сами по себе могут отразиться как на доверии пациента к методу лечения, так и на общей успешности самой терапии. Этот момент ни в коем случае нельзя упускать из вида.

Таким образом, благоустроенность, со вкусом подобранный интерьер, мягкое и успокаивающее освещение, наряду с общей спокойной и благожелательной атмосферой — все это должно быть таким же непременным стандартом, как и в любом другом учреждении подобного рода — наряду с обязательной предельной чистотой и опрятностью во всем.

К слову, вопросы чистоты и гигиены соблюдаются весьма строго и в Таиланде: этот момент специально отмечается при обучении студентов.

Далее можно перейти уже к отдельным особенностям и требованиям, которым должен отвечать кабинет (салон), где проводится *тайский* массаж.

Итак:

- *Матрас* лежит на полу. Можно использовать любой тонкий матрац либо циновку — однако оптимальным все же является такой вид матраца, который наиболее широко используется в самом Таиланде. Это, как правило, тонкий матрац такой площади, чтобы на нем свободно мог разместиться, раскинув руки в стороны, человек средней комплекции. Сам матрац изготовлен из поролона, но к нему имеется комплект чехлов из плотной, но приятной на ощупь ткани, которые легко стираются и не линяют.
- *Подушки*. Подушек требуется множество, при этом они должны быть самых различных размеров и формы: в течение сеанса тайского массажа неоднократно возникает необходимость подложить их под какую-либо часть тела для того, чтобы пациенту было комфортнее при выполнении отдельных техник.
- *Опоры* разного рода (*для клиента*). Используются в тех случаях, когда для выполнения элементов йоги пациент должен принять определенное положение (например, лежа с приподнятой спиной, и т.д.).
- *Теплая ткань* (одеяла либо плотные простыни) требуются зимой, в том случае, если в дополнение к массажу используются компрессы из целебных трав. Они служат для того, чтобы плотно укутать место наложения компресса на необходимое время.
- *Опоры (для массажиста)*. В этом качестве можно использовать и спинку стула — однако большинство мастеров тайского массажа предпочитают прикрепить к потолку веревку (почему — более подробно описано в разделе втором).
- *Место для мытья рук и ног*. В данном случае традиционный подход в самом Таиланде полностью со-

впадает с европейским, где гигиене уделяется большое внимание в каждой клинике и массажном салоне. Необходимо обеспечить место, где как клиент, так и сам массажист могут вымыть руки и ноги до и после сеанса массажа; необходимо обеспечить чистые полотенца, мыло, и т.д. Для создания особой атмосферы большую роль может сыграть продуманный дизайн — в тайландском либо просто восточном стиле.

- *Одежда.* При выполнении тайского массажа и пациент, и массажист всегда полностью одеты, в отличие от сеансов «классического» западного или иных разновидностей массажа. Обнажаются только ступни ног. Одежда, однако, должна отвечать ряду требований: все вещи должны быть легкими, свободными, никак не стесняющими движений. Предпочтительны натуральные ткани. В этой связи имеет смысл запастись несколькими комплектами такой одежды и всегда держать их под рукой.

Ниже рассматриваются дополнительные атрибуты, которые наиболее часто используются при оформлении кабинета или салона тайского массажа: благовония и музыкальное сопровождение.

*Ароматерапия.* Как будет показано в дальнейшем, любой способ использования целебных трав в тайской традиции неизменно подразумевает и ароматическую составляющую — в особенности это относится к горячим компрессам. Кроме того, тайские мастера очень часто используют согревающие бальзамы или жидкие мази после сеанса массажа — они служат для того, чтобы быстрее и в более полной степени расслабить натруженные мышцы. Это, как правило, хорошее дополнение — однако всегда необходимо помнить, что лю-

бым восточным благовониям присущи терпкие специфические ароматы, которые могут вызывать раздражение либо даже аллергические реакции у отдельных людей.

*Музыка.* Здесь мнения расходятся: одни специалисты полагают, что музыка способствует созданию особой атмосферы и тем самым помогает пациенту расслабиться; другие полагают, что музыка мешает налаживанию правильного ритма дыхания, который очень важен в тайском массаже. Тем не менее, всегда можно использовать фонограмму со звуками природы: шелест листьев, океанский прибой, шум дождя — все зависит от общей атмосферы. Важно только, чтобы это способствовало более полному расслаблению пациента.

### *Что такое «Метта» (Metta)*

Духовную составляющую тайского лечебного массажа — которая, как уже говорилось, по понятиям самих тайцев является наиважнейшей, — действительно очень трудно понять представителю европейской и вообще западной культуры. Здесь сказывается множество факторов — но, в первую очередь, языковой барьер и значительное отличие всей совокупности культурной, религиозной и общественной традиций восточной культуры вообще. То есть для неподготовленного человека крайне сложно освоится в этой среде даже в том случае, если бы он обучался древнему искусству в самом Таиланде непосредственно. Тем паче, что если в тайских школах и уделяется какое-то внимание духовной подоплеке, то эти тонкие нюансы в большинстве своем практически непереводимы, и постижение их требует длительного, упорного труда.

Тем не менее, основу основ понять вполне возможно, ибо она имеет общечеловеческий контекст и не ограничена сколько-нибудь узкими рамками чисто религиозных либо этнических представлений. И понять эту основу необходимо до того, как мы перейдем непосредственно к изучению приемов и техник тайского массажа: к духовным аспектам этого метода лечения нам придется возвращаться постоянно.

Итак, что есть основа и краеугольный камень этого древнего искусства, если говорить о духовном его аспекте? Это — так называемое состояние «*метта*».

Истинная медицинская практика — будь то тайский массаж, хирургия или что-то другое, не так важно — состоит неизменно в *сострадании* врача к больному, *искреннее* намерение и желание облегчить его страдания, помочь другому человеку.

*Метта* как раз и является специфичным обозначением такого состояния, то есть глубоко и искренне осознаваемого сострадания и желания помочь.



В буддизме различают четыре «божественных состояния сознания», достижение которых должно быть целью и является условием счастья для человека. Это:

- Упекха (способность без предубеждений принимать людей такими, какие они есть);
- Каруна (сострадание к страждущим);
- Мудита (отсутствие зависти, умение радоваться за других);
- Метта (стремление сделать других счастливыми, облегчить их страдания, способность любить и сострадать деятельно).

Несмотря на то, что вся духовная сторона как лечебного массажа, так и всей традиционной тайской

медицины вообще совершенно неразрывно связана с буддизмом, ничто здесь не входит и не может войти в противоречие с какой-то иной конфессией. Сострадание целителя к страждущему универсально для любого человека, врача — независимо от степени либо особенностей его религиозных воззрений. Таким образом, принципы *метта* - сочувствие, чистота помыслов, стремление понять, готовность отдать все силы для исцеления недуга — трудно рассматривать, как часть одной только буддийской философии.

С другой стороны, совершенно ясно, что стремление к сосредоточению на нуждах -и страданиях пациента является показателем высокого гуманизма, свойственного тайскому искусству исцеления.

В приблизительном переводе *метта* — это «исцеляющая доброта любви». Как видим, хотя вся теория тайского массажа и преподносится практически исключительно с позиций чистого буддизма, и сам массаж, и культивирование в себе такого состояния сознания, когда все помыслы направлены на благо других людей, полностью совместимы с любой духовной традицией. Самый важный элемент буддизма в тайском искусстве врачевания — это утверждение, что целитель должен представлять собой (и не только в процессе общения с больным, но и в повседневной жизни) образец честности, кротости, сострадания и сочувствия. И такая духовная практика, несомненно, важна для любого врача: от нее в немалой степени зависит успех самого лечения; в этом очевидная и непреходящая ценность *метта* тайских целителей.

*Метта*, вкупе с надлежащим пониманием техники, навыками и знанием специфических способов воздействия на организм пациента, в подавляющем боль-

шинстве случаев придаст целителю огромную силу в его благородном труде. Сострадание и понимание дает необходимую уверенность в себе тому, кто совершенно искренен в своем желании излечить страдающего человека: его действия всегда будут точно выверены и правильны, принося исключительную пользу. Без духовного компонента весь тайский массаж может свестись к обычному последовательному выполнению ряда заученных манипуляций и движений — то есть, по сути, к полной профанации этого древнего искусства. Но еще хуже другое — в этом случае массаж не принесет реальной пользы больному или пациенту.

Можно, видимо, рассматривать это и как некую мистику — однако опыт веков свидетельствует о том, что *метта* — это реальность и влияние ее на эффективность лечения сомнению не подвергается практически никем. Даже скептики не могут не согласиться с тем, что одни и те же движения, выполняемые манипулятором, приносят больше пользы тогда, когда он искренне проникнут желанием понять, «почувствовать» своего пациента.

В Таиланде любой сеанс массажа неизменно начинается с вознесения молитвы-прошения к Отцу Медицины, Дживаго. Для нас, европейцев, в контексте собственной культуры, такое обращение к древнему целителю играет роль скорее не молитвы, но способа сосредоточить свои помыслы на главном, очистить разум от лишних мыслей и целиком посвятить себя лечению больного. Вот почему практически подавляющее большинство западных специалистов, практикующих тайский массаж, следуют этой освященной веками традиции независимо от места жительства и вероисповедания. Каждый сеанс массажа начинается с возвышен-

ного обращения к Дживаго; по мере приобретения определенных навыков в данной области, это становится привычным и надежным способом прийти в состояние *метта*, необходимое для успешного лечения.

### *Начальное понятие о меридианах сен*

Концепция существования невидимых энергетических меридианов, по которым жизненная энергия распространяется в человеческом теле, является общепринятой для большинства медицинских традиций стран Востока. Эта система воззрений играет неизменно важную роль не только при теоретических обоснованиях, но и непосредственно в клинической практике.

У нас наиболее широкой известностью пользуются воззрения традиционной китайской медицины на этот вопрос — такие методы лечения, как акупунктура и акупрессура давно уже применяются практически повсеместно — при этом все они базируются именно на китайской трактовке расположения и взаимосвязи меридианов и расположенных на их протяжении биологически активных точек.

Тем не менее, как уже было упомянуто во вступительной части, энергетические меридианы *сен*, принятые за основу в тайской традиции, несколько отличаются от китайской системы и ближе, скорее, к трактовкам, распространенным в Индии — это учения Йоги и Аюрведы, восходящие к самым истокам древнейшей индийской медицины.



Нередко можно слышать, что называют конкретное число линий энергетических меридианов - иногда называют число 2 700, но чаще - 72 000.

Причина тому проста: эти и другие числа действительно упоминаются в древнейших письменных источниках. Тем не менее, вовсе не следует понимать все буквально: ведь эти и другие числа традиционно используются в буддизме для метафорического обозначения неисчислимого, бесконечного множества.

Главным является понимание того, что каждая клетка человеческого тела связана с каждой другой (и по отдельности, и в целом) посредством этого бесконечного тока энергии или жизненной силы.



На санскрите (в Индии и на Тибете) она именуется «прана» (prana), в Таиланде - «паланба» (palang bak). Китайцы называют ее «ци» (chi), и этот термин на Западе довольно широкоизвестен.

Согласно энергетическим воззрениям на природу человеческого тела, энергетические каналы и целые сети их полностью пронизывают все наше тело, каждое скопление клеток и даже отдельно взятые клетки, чутко реагируя и отвечая на любые изменения. Считается, что реакция происходит в ответ не только на механические или физиологические процессы, но также и психологические, духовные.

Жизненная энергия человека распространяется и вне пределов его физического тела — она создает электромагнитное поле вокруг него (что на сегодняшний день является научно доказанным фактом). Данное явление широко известно, как «аура».

На самом деле никто не способен ни назвать, ни тем паче изобразить в виде схем все те пути и линии, по которым происходит бесконечный кругооборот жизнен-

ной энергии в человеческом *теле*. Тем не менее, десять главных и наиболее жизненно значимых меридианов хорошо известны и описаны. В тайских школах массажа их знание преподается, как отдельный предмет.

Эти десять основных меридианов *сен* — образно выражаясь, «магистральные энергетические трубопроводы» для жизненной энергии в теле человека, в отличие от прочих, более мелких ответвлений.

### ***Нерывная связь с йогой. О важности правильного дыхания при тайском массаже***

Несмотря на то, что как отдельные элементы, так и целые комплексы йоги являлись неотъемлемой частью тайского массажа с самых времен его зарождения, всегда имелось и существенное отличие между тем, как понимали учение йоги в Индии и в Таиланде. Оно, в первую очередь, в том, что если индийская школа всегда развивалась в направлении индивидуальной духовной практики, то в Таиланде учение йоги изначально рассматривалось несколько более утилитарно — в частности, как аспект практической медицины.

Данное отличие сохраняется и на сегодняшний день: в современном Таиланде практически нет приверженцев индивидуальной практики искусства йоги, но элементы ее остаются неотъемлемой частью той базы, на которой строится вся традиционная тайская медицина — уже в новейшей своей модификации, как это можно наблюдать в крупнейших городах и центрах.

При этом очень любопытен тот факт, что знание многих важнейших принципов йоги в народе (даже среди простых тайцев, жителей сел и деревень) чрезвычай-

но распространено — во всяком случае, в той же мере, как и знание основ и методик Тайского массажа. Обратно выражаясь, эти знания в Таиланде не только передаются по наследству, но просто впитываются с молоком матери.

В связи с тем, что читателя данной книги, наряду с изучением собственно тайского массажа, может интересовать также возможность практического применения его в лечебной практике в условиях стран Европы и Запада, понятно, что степень «начальной подготовки» пациента может играть очень важную роль для успешного лечения. В наших странах познания о йоге имеют несравненно меньшую распространенность — при этом как в количественном, так и в качественном плане.

Таким образом, становится очевидным, что для многих пациентов перед непосредственным выполнением сеансов тайского массажа необходимо получить определенную информацию в объеме необходимом и достаточном для успеха всего курса лечения.

Постоянная связь с пациентом и внимание к нему являются обязательными. Каждый человек, желающий испытать на себе тайский массаж, предварительно должен узнать обо всех особенностях, которые ему присущи: это во многом определит его правильное поведение во время сеанса. В наибольшей мере это относится к тому, что отдельные тайские методики для человека полностью неподготовленного могут выглядеть пугающе; нередки случаи, когда пациент опасается получить какие-либо повреждения.

Это и понятно: слишком разительно *тайский* массаж отличается от всего того, что мы привычно связываем с этим словом. Вот почему подробная, благожела-

тельная, открытая и доверительная беседа столь необходима в подавляющем большинстве случаев уже при первой же встрече.

Объем необходимых знаний и, в отдельных случаях, первейших начальных навыков, имеющих отношение к йоге (в частности, и в первейшую очередь это касается умения правильно дышать) определяется для каждого пациента строго индивидуально. Это может зависеть как от личных особенностей человека, так и от той цели, с которой планируется провести курс массажа.

Одной из важнейших и ответственных задач врача является умение мгновенно и правильно отреагировать на любое болезненное проявление — будь то боль или что-то иное, - и скорректировать весь комплекс массажных техник именно таким образом, который максимально соответствует индивидуальным потребностям и особенностям данного конкретного пациента.

Следует, конечно, учитывать и тот момент, что лишь квалифицированный, имеющий хороший практический опыт работы специалист способен сразу же и безошибочно отличить боль истинную (которая сигнализирует об опасности) от вполне естественного чувства физического дискомфорта. Оно является вполне нормальной реакцией со стороны мышц в ответ на их активное принудительное сокращение и растяжение — непрменный атрибут любого сеанса тайского массажа.

Каждый, кто практикует искусство тайского массажа, должен упорно трудиться над тем, чтобы развить в себе чувствительность рук, умение «чувствовать» пациента. Каждый сеанс тайского массажа сродни в какой-то степени своеобразному «диалогу», который ведут руки массажиста с телом клиента или больного.

Чем опытнее специалист, тем лучше его руки «понимают» тот язык, на котором этот диалог ведется — а значит, тем быстрее массажист определяет нужную в данном случае степень воздействия.

Этот навык приобретается лишь со временем и исключительно в процессе практики. Вот почему во всех без исключения источниках так настойчиво рекомендуется на первых порах прибегать, по возможности, к легким методикам воздействия (иногда их эффект можно увеличить за счет продолжительности процедуры). В дальнейшем само придет умение работать в том диапазоне, который является действительно оптимальным.

Но с самого начала необходимо уделять повышенное внимание чувствительности мускульного аппарата пациента. Наиболее показательны для этого моменты вытяжения. При этом легче всего определить точку максимального растяжения той или иной мышцы без достижения порога болевой чувствительности — это важно, так как задачей является растяжение мышечных волокон, но никак не перенапряжение их.

И в этом плане йога предоставляет нам веками наработанный опыт постепенного и плавного увеличения пластичности мышц — не даром в самом Таиланде обширные познания в йоге считаются обязательным компонентом подготовки квалифицированного специалиста по массажу.



**Важное примечание!** Если Вы сами практикуете йогу в той или иной форме, это значительно облегчает понимание как психологии, так и физиологии пациентов. Кроме того, прогресс с их стороны по мере лечения становится более наглядным для массажиста.

Мастер массажа, владеющий искусством быстро определять, насколько интенсивной должна быть сила при выполнении техник, связанных с растяжением, получает возможность в короткий срок значительно увеличить как эластичность мышц, так и подвижность в суставах пациента, поэтапно увеличивая интенсивность массажного комплекса.

И одним из первейших условий достижения такого прогресса является *правильное дыхание*. Можно смело утверждать, что дыхание пациента в процессе сеанса тайского массажа не менее важно, чем если бы он самостоятельно выполнял какой-либо комплекс из классической тхатха-йоги либо пранаямы (система дыхательной гимнастики йогов). *Это связано с тем, что дыхание может сыграть важнейшую роль для хорошего расслабления мышц.*

При выполнении техник растяжения пациент должен знать, что наибольшую пользу они могут принести в том случае, когда дыхание глубокое и «брюшное» (то есть при дыхательных движениях работает мускулатура живота). Между тем первой реакцией неподготовленного человека на значительное растяжение мышц той или иной группы является, как правило, задержка дыхания. Это происходит рефлекторно, и на механизме мы останавливаться не будем. Заметим только, что без помощи и разъяснений со стороны массажиста установить правильное дыхание такой человек не способен.

Следует всегда помнить о том, что глубокое дыхание имеет целый ряд важных преимуществ: при нем расслабляются мышцы не только живота, но и поясницы, диафрагма. Кроме того, происходит существенное снижение общего мышечного тонуса. Наконец, при достаточной глубине выдоха происходит очистка через

легкие от токсичных продуктов реакции организма на массаж — как физических (в виде различных газов), так и в форме высвобожденной негативной энергии.

Нужно заметить, что далеко не для каждого человека легко на протяжении всего сеанса массажа дышать правильно, не забывать об этом. Поэтому необходимо не только предварительно разъяснить всю важность соблюдения дыхательного режима, но и постоянно контролировать пациента при массаже, помогать ему. В особенности, как уже говорилось, это относится к моментам, когда выполняются техники на растяжение — иногда весьма интенсивные.

Существует проверенный способ постоянно контролировать дыхание пациента. Необходимо попросту подстроиться к нему еще до начала массажа и сконцентрироваться на сохранении этой связи - в этом случае Вы будете как бы автоматически отмечать все нежелательные изменения глубины, ритма, и напоминать об этом пациенту.



**Важное примечание!** Кроме подстройки собственного дыхания к дыханию пациента, которое осуществляется для контроля, есть и еще один важный момент: сами манипуляции при выполнении различных техник должны быть правильно сориентированы на дыхательный цикл. Так, вытяжение должно быть максимальным на выдохе - на вдохе воздействие следует несколько ослабить. Таким образом, весь ритм в значительной степени задает сам пациент. Настоящий мастер должен непременно уметь достигать глубокого «слияния» с клиентом, постоянно находясь в состоянии сопереживания и внимательно следя за любыми нежелательными проявлениями.

## *Важная дополнительная информация*

Тайский массаж направлен на исправление и восстановление общего энергетического баланса, а также правильное распределение потоков энергии, протекающих через меридианы. В этой связи строго не рекомендуется купание, душ, а также прием пищи как минимум в течение двух часов после сеанса тайского массажа. Температурное воздействие на кожу и процесс пищеварения способны временно изменять структуру энергетического обмена в организме человека. Во всем остальном поведение пациента практически не ограничивается никакими запретами. Однако большинство людей должны иметь возможность немного полежать либо даже вздремнуть после массажа; и в кабинете или салоне им должна быть предоставлена такая возможность (в специально отведенном месте или помещении).



Интересно, что рекомендации для массажиста прямо противоположны таковым для пациента. Это объясняется тем, что концепция энергетической работы с клиентом предполагает получение от него какого-то количества негативной энергии в процессе массажа, что привносит дисбаланс в энергетику самого целителя. Поэтому можно принять душ, неглохнуть и перекусить, но в любом случае необходим полный отдых в течение как минимум полчаса (лучше часа) для восстановления нормального энергетического статуса.

Необходимо также постоянно помнить о духовной стороне тайской методики лечения (о чем уже говорилось ранее). Медитация или занятия йогой — прекрасное подспорье при прохождении курса тайского массажа; на самих сеансах необходимо стремиться к максимальному мышечному расслаблению и концентрации

на собственном теле, осознанному желанию оздоровить его и нормализовать работу всех органов и систем.

Духовная практика любого рода (зависит от взглядов человека) способна дать значительное усиление общего эффекта тайского массажа.

Немалое значение в плане максимальной эффективности тайского массажа имеют не только возраст или пол, но вся совокупность индивидуальных особенностей пациента.

Сведения о состоянии здоровья, возможных хронических недугах, противопоказаниях и вообще индивидуальных особенностях — все это жизненно важная информация, без которой проблематично выстроить правильную схему всего курса массажа, определить нужное количество сеансов, а также прицельность и интенсивность воздействия на отдельные области тела. Очень важны сведения о менструальном цикле или возможной беременности у лиц женского пола.

Можно говорить о том, что чем более полна информация о состоянии здоровья и индивидуальных особенностях пациента, тем проще подобрать для него верную тактику проведения массажа по тайской системе.

Наконец, нельзя забывать и о том, что в подавляющем большинстве случаев тайский массаж не является основным методом лечения при каком-то заболевании, но служит прекрасным вспомогательным средством. Наилучшие же результаты он дает в качестве реабилитационной, восстанавливающей терапии или как метод общего оздоровления организма. Поэтому следует принять за непреложное правило следующее: диагностика, лечение, и тем паче любые медицинские назначения должны проводиться квалифицированным врачом; кроме того, врачебная консультация полезна и

для того, чтобы исключить любые случаи, когда тайский массаж по той или иной причине противопоказан.



Далее в тексте содержится множество специально выделенных противопоказаний для проведения отдельных приемов или техник - но это конкретные, частные случаи. Общие показания и противопоказания определяет исключительно врач.

Следует иметь в виду следующий момент, очень важный и специфичный именно для тайского массажа. В связи с высокой степенью именно *энергетического* воздействия, иногда после сеанса может наблюдаться временный дисбаланс энергии, который проявляется у разных людей в форме некоторой заторможенности, либо, напротив, возбуждения. Очень часто это связано с тем, что массаж по какой-то причине проводился не в полном объеме, либо, напротив, сеанс был слишком интенсивным (особенно в случаях применения техник вытяжения из йоги).

Кроме того, и во время самого сеанса возможны довольно резкие реакции со стороны пациента, особенно непривычного к таким методам воздействия, которые применяются в тайском массаже. Диапазон их довольно широк: жалобы на боль, щекотку, в отдельных случаях сексуальное возбуждение или эмоциональные вспышки. Все это легко сгладить проявлением внимания и понимания со стороны массажиста. Тем не менее, видя, что клиент склонен к резким реакциям, следует воздержаться (особенно на протяжении первых сеансов) от применения определенных техник. К ним относятся все наиболее сильные методы воздействия (глубокий массаж, вытяжение, эле-

менты йоги), а также массивная акупрессура множества биологически активных точек.

Однако в налаживании правильного психологического контакта ведущая роль принадлежит массажисту. Очень важно научиться вызывать в себе состояние «метта»; помимо этого немаловажно постоянно ощущать себя неуязвимым для той негативной энергии, которая в большинстве случаев передается мастеру тайского массажа от пациента, и не сохранять ее в себе, но «рассеивать», как это определяют в Таиланде.

Наконец,» отдельные специфические методы требуют со стороны пациента какого-то времени, чтобы привыкнуть к ним — однако именно пожелания пациента всегда должны служить решающим доводом «за» или «против» применения какой-либо усложненной техники массажа.

## Раздел второй

### КРАТКИЙ ОБЗОР БАЗОВЫХ ПРИЕМОМ И ТЕХНИК ТАЙСКОГО МАССАЖА



Теперь, когда читатель уже ознакомился со всей необходимой предварительной информацией, мы можем перейти непосредственно к нашей теме - то есть описанию конкретных методов и техник древнего искусства *ну ад боран*, как именуется тайский лечебный массаж в самом Таиланде.

Для начала, в данном разделе мы обсудим наиболее базовую, «классическую» схему и элементы ее, которые составляют самую основу метода. Если говорить о практической стороне вопроса, то можно выразиться и так: это — тот общий комплекс массажа и манипуляций, который подходит большинству людей, и применим к любому обычному пациенту. Это необходимый первый шаг. Далее, как только Вы освоитесь с базовым комплексом, мы перейдем уже к конкретному обсуждению всех имеющихся техник применительно к индивидуальным особенностям и нуждам конкретно взятого человека.

Тайский лечебный массаж тем и замечателен, что в нем наработаны специфические методы воздействия и техники, применимые к практически любому пациенту, с учетом его общего состояния, хронических заболеваний, и так далее — но начинается все с классической схемы, которая и предлагается Вашему вниманию ниже.

Человеку, который не только никогда прежде не пробовал тайский массаж, но даже смутно представляет себе, что он собой вообще представляет — проще всего, наверное, объяснить это словами самих тайских мастеров: «с Вами будут заниматься йогой без Вашего непосредственного участия». Недаром одно из принятых названий тайской системы исцеления - «тайский йога-массаж». Ведь фактически, это действительно массаж, объединенный с классом йоги в одно целое. Опытный мастер поможет любому клиенту выполнить, такие элементы упражнений (прямо относящиеся к йоге), которые сам пациент никогда не смог бы выполнить без посторонней помощи. Но более того — растяжение и укрепление мышц и сухожилий, придание им силы — все эти положительные эффекты, присущие йога — классу, проявляются при использовании тайского массажа даже в несколько большей степени, нежели при самостоятельных занятиях. Мастерство настоящего целителя в том и состоит, что он способен управлять телом клиента, не причиняя ни боли, ни даже дискомфорта, но при этом укрепляя и оздоравливая ткани.



По самой сути, несколько упрощая для наглядности, можно сказать, что типичный сеанс тайского лечебного массажа состоит приблизительно наполовину из массажа биологически активных точек на коже, а вторую половину составляют различные, нередко видоизмененные, но, несомненно, прямо относящиеся к йоге элементы. Настоящий профессионал, мастер должен с легкостью переходить с одного метода воздействия на другой, причем осуществлять их настолько плавно, что сам пациент не всегда отдаст себе в этом отчет.

«Классический вариант» сеанса разворачивается примерно следующим образом. Терапевт начинает с того, что согревает тело пациента при помощи легкого массажа (чаще всего — по линиям энергетических меридианов). Как правило, это производится с использованием техники прессинга большими пальцами рук. Нужно заметить, что давление большими пальцами — самый частый прием из всех при тайском массаже, и производится он только подушечками пальцев.

Итак, необходимо сначала подготовить тело пациента, используя вращательные плавные движения и легкий акупрессурный массаж, и лишь после того, как такая подготовка полностью закончена, переходить к другим приемам, вплоть до глубоких растяжений с элементами йоги. Как правило, именно эти манипуляции и становятся кульминационным моментом всего сеанса. Когда же данная стадия пройдена, необходимо плавно завершить сеанс — опять-таки неторопливыми, аккуратными, согревающими движениями, которые специально разработаны для того, чтобы успокоить разогретые нагрузкой мышцы.

Строго соблюдая данную последовательность, Вы можете быть совершенно уверены, что добьетесь того уникального четко продуманного ритма, который, по сути, стал «фирменным знаком» древнего искусства лечебного тайского массажа — на протяжении уже многих столетий являясь одним из наиболее характерных его отличительных признаков.

Наконец, в дополнение ко всему, изложенному выше, еще один важный момент. Вам совершенно необходимо неукоснительно следовать так называемым Четырем базовым Принципам Тайского Массажа. Они положены ниже, и Вам следует обратить на них долж-

ное внимание — каждый из этих принципов глубоко продуман и обоснован, а соблюдение всего комплекса является неременным условием успеха.

### *Четыре базовых принципа тайского массажа*

Данные принципы потому и названы базовыми, что тайский лечебный массаж в любом своем виде и модификации применительно к конкретному пациенту, неизменно строится с их строгим соблюдением. Итак:

- Всегда начинайте массаж с конечностей, продвигаясь к корпусу, и затем непременно вновь возвращайтесь на периферию - к конечностям. Причины такого подхода обычно трактуются в терминах жизненной энергии «Ци», потоки которой проходят по меридианам, но с более близкой европейцу точки зрения они также вполне ясны: речь идет о правильном распределении нагрузки и активации сосудов кровеносной и лимфатической систем. Что, в свою очередь, обеспечивает наилучший дренаж тканей и выводит из них вредные вещества, в то время как приток обогащенной кислородом крови улучшает питание и повышает общий тонус мышечной системы.
- Направление движений всегда должно быть одно: от «основания» (ноги) к «вершине» (голова). Единственным исключением для данного общего правила может служить передняя поверхность туловища - по той причине, что основной дренаж здесь осуществляется через кишечник. Эта трактовка также относится к понятиям, заимствованным из йоги - считается, что жизненная энергия очищается в процессе своего движения по телу; здесь большое значение имеет теория чакр, которая довольно широко известна. Ориентировка на свойства и расположение чакр имеет большое

значение в тайской традиции - они напрямую связываются с расположением меридианов сен.

- Начав с подготовительных приемов, работайте по линиям энергетических меридианов; затем постепенно добавляйте приемы активной мобилизации, и лишь далее приступайте к элементам йоги - особенно связанных с интенсивным растяжением тканей. Данное правило объясняется логично и просто: тело пациента во всех случаях необходимо подготовить, или, как выражаются тайские мастера, «разогреть» перед выполнением самых активных техник, планируемых для каждого отдельного сеанса в зависимости от суммы индивидуальных факторов. Такая подготовка усиливает целебный эффект любой активной техники, выстроенной по принципам йоги.
- Совершенно необходимым условием является общая *сбалансированность* сеанса массажа. Любые действия, выполненные на одной стороне тела пациента (либо его конечностях) должны неизменно быть продублированы и на противоположной стороне. Никогда не забывайте о том, что в тайской традиции не существует такого понятия, как массаж отдельной области или участка тела: массаж всегда является комплексным; работа проводится со всем телом пациента. Так, если Вы активно манипулировали на шее и плечевом поясе, после этого необходимо провести точечный массаж биологически активных точек на ногах - считается, что лишь этим способом можно уравновесить перераспределившуюся в результате Ваших действий энергию - и тогда ее активность не принесет вреда, только пользу. С другой стороны, если ток энергии оставить не сбалансированным - Ваш пациент может ощущать после сеанса серьезный дискомфорт, усталость, и даже боль.

## **О правильном использовании механики человеческого тела**

Одной из самых распространенных — если не самой частой ошибкой при выполнении тайского массажа новичком является неправильное понимание или неверное использование механики человеческого тела. Между тем, именно знание этой механики позволяет мастерам тайской традиции с чарующей легкостью осуществлять весь комплекс массажных техник даже тогда, когда массажист значительно уступает пациенту, как по росту, так и по массе тела.

Это важно в той связи, что тайский массаж дает все возможности сохранить максимум собственных сил безо всякого ущерба для качества массажа или его силы. С другой стороны, знание анатомических особенностей и механизмов действия опорно-двигательного аппарата человека необходимо и для того, чтобы при выполнении силовых приемов не причинить какого-либо вреда ни пациенту, ни себе самому.

Вот почему в дальнейшем пониманию механики человеческого тела будет уделено в данной книге достаточно много внимания. Здесь же, на ознакомительном, по сути, этапе, представляется важным дать по данному вопросу резюме - пусть и очень краткое, но включающее важнейшие, основополагающие принципы, которыми следует руководствоваться каждому, кто намерен использовать тайский массаж в своей лечебной практике.

Итак, четыре главных принципа при выполнении любой из техник:

- *Всегда держите спину прямой; постоянно следите за этим.*

- *Сила должна идти от мышц ног и бедер, от веса тела, но никогда - от напряжения мускулатуры рук или спины.*
- *Вес тела массажиста переносится к точке воздействия через выпрямленные руки, запястья, пальцы.*
- *Если требуется увеличить рычаг - этого следует добиваться перемещением собственного центра тяжести (область талии) относительно тела пациента.*

Теперь Вы знакомы с тем минимумом, который следует усвоить для понимания базовых техник тайского массажа, изложенных далее. В последующем, при описании более сложных методик и комплексов, каждый раз будет приведено более детальное описание всех особенностей их выполнения, связанных с надлежащим использованием механики человеческого тела.

## **Основные методы и техники**

В то время как приведенное выше краткое резюме может показаться Вам достаточно простым, существуют отдельные техники и методы, которые применяются тайскими целителями в продолжение всего сеанса классического массажа. *Все эти навыки требуют тщательного изучения и наработки, так как существенно отличаются от общепринятых в массаже приемов.*

Тайские методы распределяются по интенсивности воздействия на тело пациента и требуют от практика умения точно распределять его при выполнении различных манипуляций.

Мы будем далее рассматривать их по порядку, причем именно в той последовательности, которая соответствует их применению в процессе классического сеанса. С самого начала обращайтесь особое внимание на

способы использования Вашего собственного тела для достижения необходимого эффекта от манипуляций. Если Вы серьезно намерены научиться тайскому массажу и в дальнейшем практиковать это древнее искусство, помните: только прилежное изучение и отработка всех приемов и положений тела с использованием его механики позволяет работать эффективно, не опасаясь причинить вред ни себе, ни пациенту.

### Давление ладонями

Давление (прессинг) ладонями - пожалуй, одна из самых базовых техник тайского массажа, наряду с давлением большими пальцами. Наиболее важный момент при выполнении данного приема — верное расположение тела массажиста по отношению к телу пациента. Основная масса Вашего тела (его центр тяжести, область талии и бедра) должна быть расположена таким



Рис. 1. Техника прессинга ладонями рук

образом, чтобы максимум веса передавался через плечи, локти, и запястья, многократно усиливая тем самым все Ваши манипуляции кистями рук. Руки при этом — прямые, давление массы тела распределено по мышцам и суставам равномерно по всей длине (рис. 1).

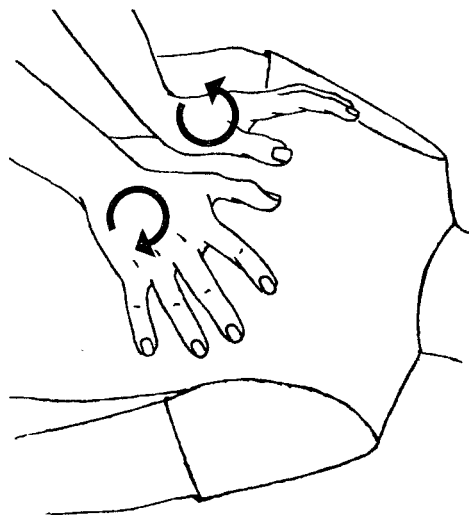
Разместите ладони так, чтобы пальцы их смотрели в разные стороны, при этом они должны быть широко расставлены (так называемое положение «бабочки» — в дальнейшем этот термин будет использоваться довольно часто). Такая позиция дает Вам возможность достаточно равномерно распределить вес при давлении на максимально возможную площадь тела пациента.

Некоторые из мастеров также сравнивают расположение пальцев при выполнении отдельных приемов с тем, как кот широко расправляет когти, цепляясь ими за ковер, когда потягивается после сладкого сна («кошачья лапа»).

### Круговые массирующие движения ладонями

Данная техника подразумевает значительно более легкий контакт с телом пациента, если сравнивать ее с давлением ладонями. Тем не менее, принцип здесь совершенно тот же самый. Ваши пальцы широко расставлены в стороны — таким образом, при круговых движениях основную дугу описывают их концевые фаланги. Выполняя данную технику, необходимо стремиться использовать и ладони, и внутреннюю поверхность пальцев - в едином, непрерывном, мягком круговом движении (рис. 2).

Круговой массаж ладонями применяется чаще всего с целью стимулировать те области тела пациента, которые являются потенциально чувствительными, в



**Рис. 2. Круговой массаж ладонями**

частности — живот и грудная клетка, особенно межреберные промежутки.

Соответственно, и использовать полный вес Вашего тела в этой технике не следует ни в коем случае.

#### **Давление большим пальцем**

Основной техникой для массажа биологически активных точек кожи в тайском лечебном массаже является давление (прессинг) большими пальцами рук. Давление производится, как правило, на протяжении энергетических меридианов и на мышцах. Никогда не используйте данную технику в местах близкого прилегания кости — только на мягких тканях, и будьте при этом внимательны при оценке индивидуального болевого порога чувствительности для каждого конкретного пациента.

Основным общим правилом можно считать следующее: давление должно быть достаточно сильным, чтобы стимулировать точку, но ни в коем случае не вызывать при этом у пациента болевых ощущений. На двух рисунках ниже показана техника нажима на точку большим пальцем. Первая из иллюстраций показывает правильную технику нажима. Надлежащее положение тела при этом включает в себя положение плечевого пояса массажиста — он должен находиться непосредственно выше кистей Ваших рук. Держа ваши локти и запястья прямо, нажмите подушечкой большого пальца прямо вниз, используя вес тела, чтобы усилить давление и регулировать его (рис. 3).

Второй рисунок иллюстрирует неправильную технику при данной манипуляции. Обратите внимание: согнутые большие пальцы приводят к тому, что вес тела приходится на их суставы практически под углом в 90°, что неизбежно приводит к неудобству и возникновению болевых ощущений, а при длительной практике может закончиться и повреждениями суставных тканей у самого массажиста (рис. 4).

Заметьте, что при правильном методе большие пальцы выпрямлены и расположены относительно близко к ладони.

Наконец, еще раз повторим уже сказанное — это крайне важно: *давление производится* всегда и исключительно *подушечкой пальца*, но не концом его или же ногтевой фалангой.

Существуют как чисто физиологические причины, по которым уделяется большое внимание надлежащему положению тела, так и объяснение этому с точки зрения энергетической теории, которая занимает столь важное место в традиционной тайской медицине. Оно

сводится, в самых общих чертах, к тому, что правильное положение тела позволяет Вашей собственной энергии свободно течь через выпрямленные руки, оказывая целительное воздействие на пациента.

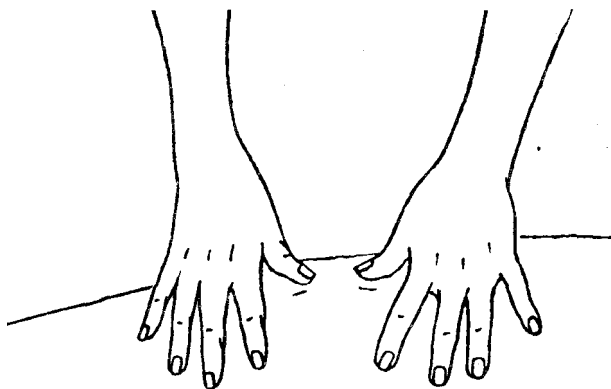


Рис. 3. Правильное давление

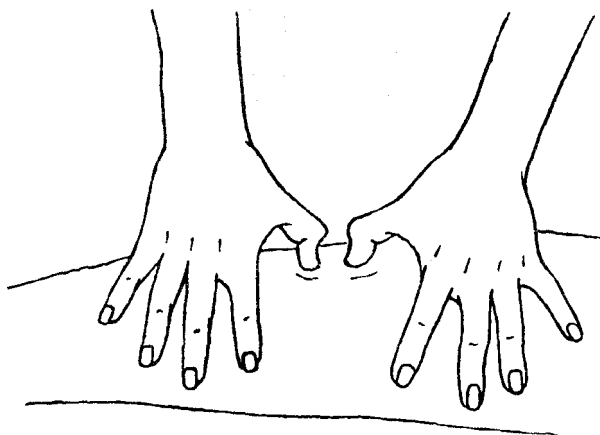


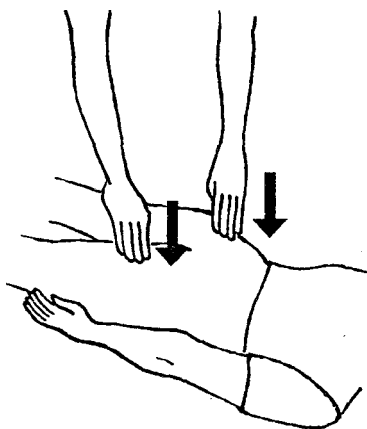
Рис. 4. Неправильное давление

### **Давление кончиками пальцев**

Давление кончиками прямых пальцев применяется в тех случаях, когда давление одним большим пальцем не может обеспечить надлежащую площадь воздействия — или, напротив, когда требуется массировать узкие, небольшие участки на теле. Так, прием используется в точках под ключицами — и при воздействии на большие ягодичные мышцы (рис. 5).

Давление кончиками пальцев по силе немного уступает воздействию большим пальцем — но воздействие значительно интенсивнее такового при круговом массаже пальцами (зависимость силы давления от техники наглядно показана на диаграмме в конце раздела).

Тело массажиста должно быть расположено по отношению к телу пациента таким образом, чтобы давление было естественным - осуществлялось весом, но не напряжением мускулатуры рук. Как уже описывалось ранее, весь вес Вашего тела должен быть перене-



**Рис. 5. Давление пальцами**

сен на массируемую область через выпрямленные руки и (как продолжение их) пальцы. Все изменения степени воздействия (давления) осуществляются исключительно посредством приложенного веса, и никогда — напряжением мышц на руках массажиста.

### Круговой массаж пальцами

Данная техника предназначена специально для выполнения массажа в наиболее чувствительных точках и участках тела. К ним, в первую очередь, относятся висок и череп вообще, а также крестец, грудина и те места, где кость расположена близко к поверхности кожи (рис. 6).

Вес тела передается через прямые руки и прямые запястья. Не следует при данной технике применять слишком сильное давление. Круговой массаж пальцами — это самый легкий способ контактного воздействия в тайском массаже. Ваше тело должно помещаться так, чтобы центр тяжести (бедр и талия) располагался над центром тяжести тела пациента. Сила идет к точке приложения через руки, запястья, и пальцы.

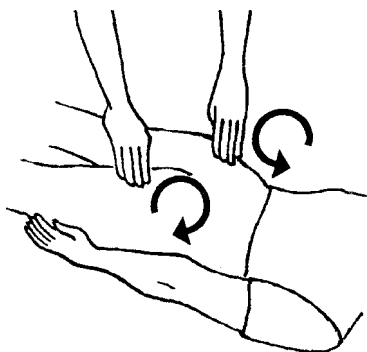
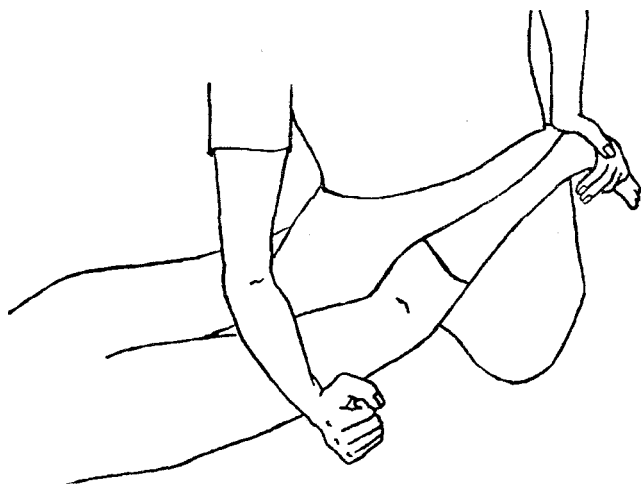


Рис. 6. Круговой массаж пальцами

### Массаж поверхностью предплечья

Этот прием служит для тех ситуаций, когда Вам не удается достичь необходимой силы воздействия (давления) при помощи ладоней или пальцев. В этом случае вес Вашего тела переводится на предплечье согнутой в локте руки через плечо — и поэтому наиболее применима именно самая близкая к локтю часть предплечья (рис. 7). Массаж при помощи близкой к запястью области руки осуществить с необходимой силой труднее — потому что для этого от массажиста требуется довольно значительное (и длительное) напряжение в локтевом суставе.

Данная техника, в основном, применима для мускулатуры на ногах — однако, если самому пациенту нравится сильный массаж, можно воспользоваться предплечьем и для массажа других областей тела.



**Рис. 7. Положение локтевого сустава при массаже предплечьем**

## Массаж и давление локтем

Применение локтя для массажа и воздействия на биологически активные точки — пожалуй, один из наиболее известных приемов Тайского массажа, его своеобразная «визитная карточка» — наряду с такими приемами, как массаж при помощи стоп и другие, о которых будет рассказано далее.

Острый угол, который возникает при сгибании руки в локтевом суставе, дает возможность эффективно использовать образующуюся при этом «острую» точку края локтя. Давление локтем дает нам возможность осуществлять массаж (либо просто стимуляцию посредством более или менее продолжительного давления) биологически активных точек не только с применением значительной силы, но и направлять эту силу с высокой точностью (рис. 8).

Локтевое воздействие используют, как правило, при массаже массивных мышц на ногах — в особенности ягодиц; но техника вполне применима и для любых других мышц, в случае, когда они достаточно велики, и при этом не слишком чувствительны — что зависит от степени их иннервации.

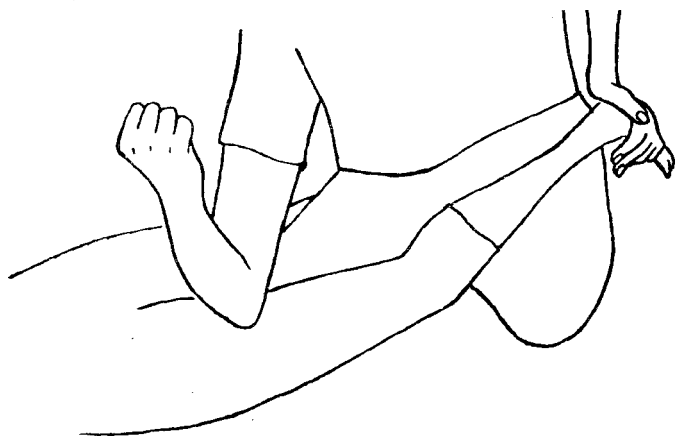


**Необходимое примечание:** следует остерегаться использования локтевой техники для массажа тех областей и участков на теле, где это может причинять боль (иногда весьма значительную) либо потенциально чревато травмой (например, область шеи).

И еще несколько слов о положении руки при использовании локтя для массажа. Общие принципы те же самые, как и при массаже с помощью предплечья — вес тела переводится на локоть согнутой руки через плечо.

Отличие заключается в том, что силу давления легко плавно регулировать посредством изменения угла, под которым согнут локтевой сустав — так, разгибая руку в локте, Вы, тем самым, снижаете и степень давления.

Как и всегда, массажист должен стремиться максимально использовать массу собственного тела, и минимально — мышечное напряжение. (Для данного случая - напряжение мышц плечевого пояса и верхней части корпуса).



**Рис. 8. Техника давления локтем**

### **Техники усиленного давления**

К данным техникам следует отнести давление посредством коленных чашечек, стоп и пяток. Все названные методики используются только в строго определенных случаях.

В большинстве случаев усиленные техники применимы из обычного положения массажиста по отношению к пациенту (сидя, стоя). Однако если не удастся

добиться необходимой силы воздействия, иногда требуется изменить его механику. В качестве примера можно назвать положение, когда массажист должен стать коленом (или коленями) на тело пациента (рис. 9), или же работать из положения стоя (как при использовании стоп и пяток) чтобы добиться нужной силы давления (рис. 10, 11).

В связи с высокой интенсивностью воздействия и силой давления, все данные методики чаще используются (и дают много лучшие результаты) в тех случаях, когда пациент обладает большой мускульной массой (скажем, сильно развитая мускулатура у тренированных мужчин) либо значительным весом тела, при этом со значительными жировыми отложениями в подкожной клетчатке.



**Необходимое примечание:** в любом случае, рекомендуется начинать применение вышеназванных техник лишь после того, как Вы уже узнали своего пациента и получили представление относительно его индивидуальных особенностей.

Давление и массаж при помощи ног — в частности, техника ходьбы по спине пациента для наиболее глубокого массажа — будут подробно описаны в соответствующих разделах далее. Однако и при простейшем варианте использования стоп либо пяток не следует рисковать возможным нарушением баланса собственного тела, что может негативно отразиться и на пациенте — поэтому всегда лучше использовать какую-то опору. Проще всего — спинка стула; однако очень многие мастера тайского массажа предпочитают веревку, прикрепленную к потолку. Это связано с тем, что «по-

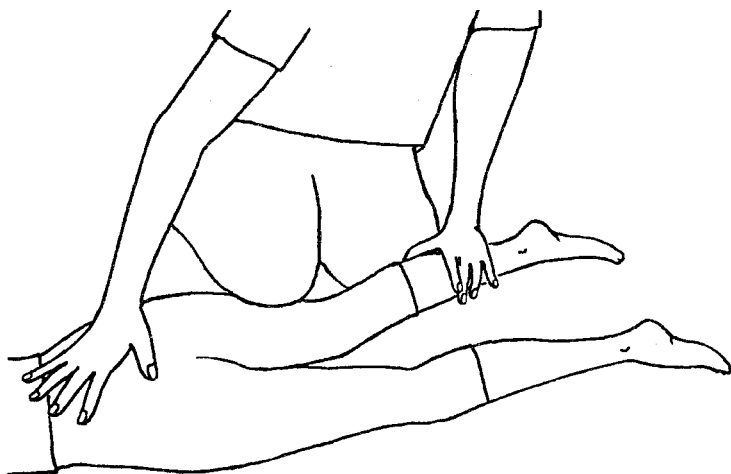


Рис. 9. Техника давления коленом

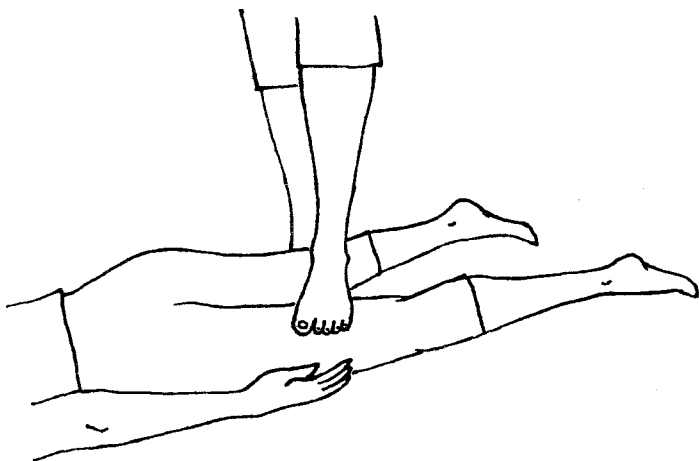
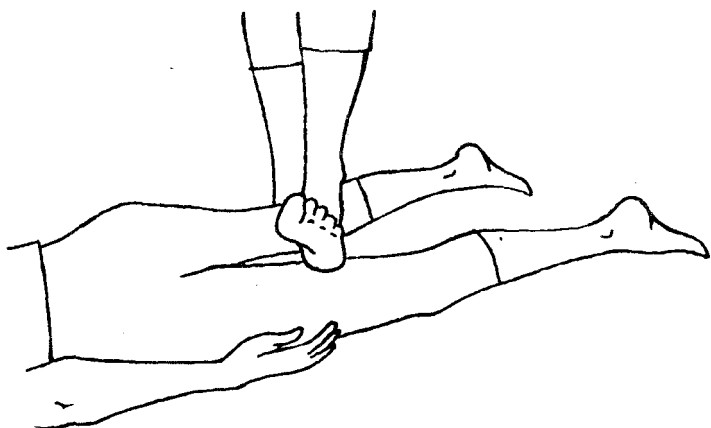


Рис. 10. Техника давления стопой



**Рис. 11. Техника давления пяткой**

висая» на такой веревке, массажист легко регулирует силу воздействия — используя всю массу своего тела, либо только какую-то часть ее.

#### Техника «Тайский кулак»

Данный прием разработан и используется для того, чтобы улучшить кровообращение в мышечной ткани, а потому является прекрасным способом дать активный отдых мышцам пациента в тех случаях, когда они излишне напряжены. Рука массажиста отпускается от плеча свободно, и легкий удар наносится по мышце пациента наружными поверхностями согнутых пальцев («кулак» не обязательно должен быть крепко сжат — важнее напряжение согнутых пальцев). При правильном исполнении данной техники рука массажиста падает совершенно свободно — под действием одной лишь силы тяжести. Как правило, это сопровождается звуком легкого хлопка.

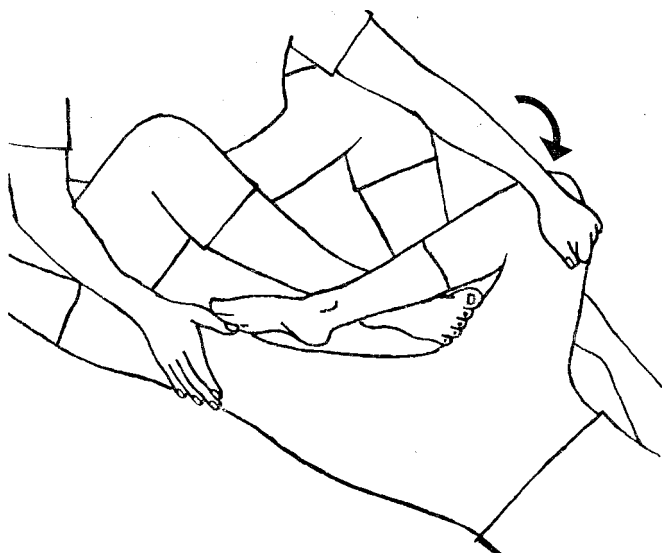


Рис. 12. Техника «Тайский кулак»

#### Техника «Тайская отбивная»

Техника со столь экзотическим названием также относится к расслабляющим и улучшающим кровообращение массажным приемам тайской традиции. Методика замечательно успокаивает уставшие мышцы, снимает с них напряжение. Хотя на первый взгляд техника выполнения «тайской отбивной» и может показаться легкой, для хорошего освоения ее, как показывает опыт, необходимо приложить определенные усилия.

Итак, пальцы рук широко расставлены, напряжены; кончики их плотно соприкасаются между собой, но вся остальная часть каждой кисти остается полностью расслабленной. При правильном положении сведенные ладони должны образовать некое подобие чаши,

при этом лишь слегка касаться одна другой. Локти неподвижны и отведены в стороны (рис. 13).

Движение начинается от запястий — сложенные кисти идут вниз; кончиками мизинцев наносится легкий удар в нужную точку. После этого и остальные пары кончиков пальцев поочередно падают в то же место, как бы продлевая и усиливая первый толчок.



**Рис. 13. Техника «Тайская отбивная»**

Показателем правильного освоения данной техники в какой-то мере является появление характерного хлопающего звука — он возникает от соприкосновения пальцев с телом пациента и друг с другом, но усиливается сложенными ладонями, которые служат резонатором. Такой звук нередко бывает весьма громким - хотя пациент совершенно не ощущает сильных ударов на протяжении выполнения всей процедуры.



**Практический совет.** Если необходимо расслабить группу мышц - необходимо обработать техникой «тайская отбив-

ная» анатомические границы той области, где данная группа расположена (например, плечевой пояс).

## *Важная дополнительная информация*

### **1. О значении болевого порога в тайском массаже**

Тайский массаж, без сомнения, следует однозначно отнести к разновидности глубокого массажа. Тем не менее, как можно видеть из описания его базовых техник, представленного на страницах выше, они охватывают весь диапазон воздействия (давления) — от легкого до очень сильного. Отсюда понятно, что глубокий силовой массаж отнюдь не является непременным условием для каждого сеанса Тайского массажа вообще.



В самом Таиланде, где чрезвычайно велика роль традиции, нередко и врач, и его пациент согласны во мнении о том, что «чем больше, тем лучше» - образно выражаясь, разумеется. Однако в Западных странах традиции иные, соответственно и иное восприятие болевых ощущений при массаже.

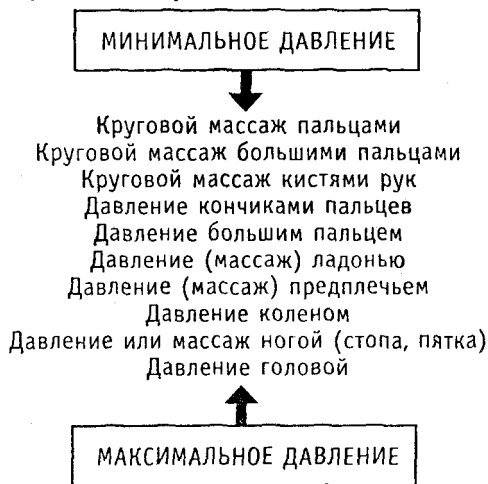
Важно на первых же сеансах выяснить как можно больше о болевом пороге, каждого конкретного пациента, а также и его отношении к болезненным ощущениям при выполнении отдельных техник. Это важно по двум причинам: прежде всего, если пациенту требуется как можно более полное расслабление, то силовые или болезненные техники ему вообще не подойдут - требуется более легкий контакт. Но и для тех случаев, когда пациент, обладая развитой мускулатурой (либо ограничением подвижности в суставах), предпочитает, чтобы его «хорошенько промяли до самых костей», не следует начинать с самых сильных воздействий. После того, как на первых сеансах масса-

жист определит индивидуальную степень чувствительности и реакцию пациента на боль, ему будет легко подобрать именно тот комплекс техник, которые дадут наилучший результат в данном случае.

Очень часто случается, что первоначально человек настаивает на «самом легком» массаже, но затем, по мере ощущения внутреннего потока энергии и увеличения силы и гибкости мышц, может сам попросить о более глубоком массаже.

Со временем каждый практикующий тайскую систему массажист определяется с пациентом очень легко - чаще всего, на протяжении первого же сеанса; но приходит такое умение лишь с опытом; спешить никогда не следует. И всегда нужно помнить о том, что начинать лучше с меньшей интенсивности воздействия, увеличивая ее постепенно.

## 2. Сила давления при массаже



**Диаграмма 1.**

**Зависимость степени давления от применяемой техники**

## ***В заключение разбела: о частоте проведения сеансов тайского массажа***

### **1. Длительность отдельного сеанса тайского массажа**

В Таиланде классический сеанс массажа продолжается, как правило, в среднем от полутора до двух, а нередко — и до трех часов подряд. Однако это связано с традициями, национальным менталитетом в плане отношения к почитаемому в народе древнему искусству исцеления, и так далее.

В странах Европы и Запада люди привыкли к иному: сеанс массажа чаще всего продолжается здесь от тридцати минут до часа — самое большее. Тем не менее, необходимо объяснить каждому пациенту, что тайский массаж, в силу целого ряда особенностей, проводится сеансами как минимум по полтора часа. В противном случае просто не представляется возможным выполнить все нужные манипуляции. Однако это не относится к пробным, демонстрационным или узко направленным комплексам упражнений, которые также имеют место в практике.

Таким образом, схематично можно выделить следующие типы сеансов по их продолжительности.

Существует два общепринятых вида демонстрационных, или ознакомительных сеансов тайского массажа, с целью дать потенциальному клиенту представление об особенностях методики:

- *массаж в положении сидя.* Как правило, продолжается от тридцати минут до часа. Производится массаж плечевого пояса, шеи, головы и конечностей, а

также акупрессура точек, расположенных на этих частях тела;

- *часовой показательный сеанс*. Практически воспроизводит полный классический сеанс, но без активной работы с меридианами и без применения техник растяжки и вытяжений из арсенала йоги. Массаж акупрессурных точек производится обязательно.

Классический (полный) сеанс тайского массажа — в течение полутора часов. Минимум, необходимый для выполнения всех нужных техник воздействия в определенной последовательности (все эти приемы описаны далее в тексте). При этом тайские мастера массажа рекомендуют распределять время следующим образом: спина и задняя поверхность ног — тридцать минут; передняя поверхность конечностей и тела — пятьдесят минут; голова и шея — десять минут. Последовательность может варьировать в связи с использованием элементов йоги либо альтернативных методов воздействия на пациента.

Сеанс массажа может длиться до двух часов (вместо стандартных полутора) в тех случаях, когда используются компрессы из целебных трав, что требует дополнительного времени (см. соответствующий раздел).

Трехчасовой сеанс может выполняться лишь в двух случаях: у физически крепких лиц, не имеющих противопоказаний и по их собственному желанию; а также в тех случаях, когда такой сеанс назначен лечащим врачом в периоде реабилитации после тяжелой болезни (параличи и проч.). И в том, и в другом случае массажный комплекс отличает целый ряд особенностей, которые мы рассмотрим далее, в соответствующем разделе книги.

## **2. Рекомендуемая частота сеансов тайского массажа**

В обычных обстоятельствах, для тех клиентов, которые хотели бы получить от тайского массажа, в основном, расслабляющий и общий тонизирующий эффект, периодичность сеансов составляет два раза в неделю.

Ежедневно сеансы могут проводиться исключительно в особых случаях, когда необходима срочная помощь (например, облегчение болей при отдельных состояниях) — но на протяжении не более, чем семи дней подряд.

При терапии различных болезней частота массажных сеансов во многом зависит от характера самого заболевания и жалоб больного. Кроме того, в остром периоде сеансы должны проводиться чаще, чем в периоде выздоровления либо при хроническом течении. В последнем случае обычная частота составляет один сеанс через каждые семь дней; максимальная частота (для особых случаев) — дважды в неделю.



Данные общие рекомендации включены сюда по очень простой причине: «избыточное количество» массажа по тайской системе может принести и вред - даже в тех случаях, когда работает достаточно опытный мастер. Это связано с тем, что постоянная и сильная стимуляция может привести к снижению общего энергетического потенциала пациента. Кроме того, возможно чрезмерное напряжение и усталость мышц, сухожилий и связочного аппарата крупных суставов.

## ЧАСТЬ ВТОРАЯ



### СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЧАСТИ ТРАДИЦИОННОЙ ТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ

#### Раздел первый

#### УЧЕНИЕ ОБ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ МЕРИДИАНАХ СЕН



#### *Линии меридианов сен*

Хотя на первый взгляд может показаться, что тайская система энергетических меридианов очень сходна с китайской, это не совсем так. При значительном количестве совпадений между ними имеются и весьма существенные отличия.

В качестве наиболее яркого примера можно упомянуть тот факт, что взаимосвязь между энергетическими меридианами и внутренними органами, которая столь ярко выражена в китайской традиции, практически отсутствует в тайской трактовке; она, скорее, ближе к положениям индийской Ляурведы. Так, практически все меридианы *сен* берут начало в области пупка и оканчиваются на конечностях тела. При этом Они связаны не с какими-то конкретными внутренними органами, но, скорее, со всеми органами, тканями и системами человеческого организма, над которыми проходят их линии. Это полностью противоречит принятому в Китае подходу.



Тайские меридианы *сен* имеют очень много общего с индийскими *Naduc (nadis)*, при этом даже названия иногда совпадают. Например, *Сен Сумана*, *Сен Ита*, *Сен Пингала* в тайской традиции практически полностью соответствуют индийским *Сушумна нади*, *Ида нади*, и *Пингала нади*, принятым в йоге. Точки массажа биологически активных точек кожи, используемые в тайском массаже, также довольно часто идентичны индийским. Но даже при всем этом, считать эти две традиции полностью идентичными никак нельзя.

Нужно также заметить, что, несмотря на упоминание в древних текстах цветового обозначения для различных меридианов *сен* (красный, черный и белый - что примерно соответствует артериям, венам, и нервам), различия между ними не вполне ясны.

Традиционная тайская медицина вообще имеет мало связи с научной анатомией: так, линии меридианов *еси*, главным образом, проходят в местах углублений между мышцами через довольно условные точки. Однако в некоторых случаях эти линии совершают совершенно внезапные повороты, их иногда бывает трудно проследить; в любом случае, логическому анализу с позиций современной научной медицины и, в частности, анатомии, расположение тайских линий *сен* не поддается.

Окончательную неясность вносят различия между Северной и Южной школами тайского массажа — которые, нередко, весьма существенны.

В результате практически все книги по тайскому массажу, изданные до сегодняшнего дня на Западе, отличаются в той своей части, где описываются линии энергетических меридианов *сен* — иногда слегка, но нередко и в очень значительной степени, даже прямо противоречат друг другу.

При этом в каждой такой книге приводится собственная схема расположения меридианов, и все эти схемы во многом отличаются друг от друга. Это может быть связано и с тем, что авторы описывают взгляды различных школ - но чаще всего к такому результату приводит стремление автора скомбинировать элементы различных традиций Востока в одно целое, что вряд ли возможно на практике.

Хороший пример — великолепная работа Марии Меркати «Тайский массаж» (*Maria Mercati. Thai Massage - A step-by-step guide to traditional healing techniques. Marshall Publishing. London, 1998*).

Здесь замечательно представлены приемы и техники тайского массажа, их последовательность, показания и противопоказания к выполнению, а также указан терапевтический или оздоровительный эффект; книга богато иллюстрирована, что упрощает ориентировку в материале для любого читателя. Однако в той части, где речь заходит о терапевтических комплексах тайского массажа, автор нередко сопровождает текст указаниями на расположение и название меридианов (в частности, мочевого или желчного пузыря), принятое в китайской традиции, но не в тайской. Ведь, как указывалось выше, тайская традиция не связывает меридианы сен с конкретными органами столь тесно, как другие восточные школы.

Хотя значительное сходство между китайской, индийской и собственно тайской традициями несомненно. Увидеть такое сходство важно для того, чтобы понять, что все традиции Востока имеют единые корни; однако описывать тайский массаж, объясняя его воздействие с позиций китайской или индийской медицины — это, бесспорно, технически неверный подход.

Что касается данной книги, то здесь любые параллели с китайской и индийской традициями проводятся лишь в тех случаях, когда это имеет несомненное *практическое* значение. Например, при описании элементов йоги, которые являются неотъемлемой частью тайского массажа, или связи массажа с дыханием, которая также строится по принципам индийской йоги.

Но вся тайская система в целом подается именно в том виде, как ее понимают в самом Таиланде. Так, описание десяти основных меридианов *сен* дано в полном соответствии с тем, как это преподается в крупнейшей школе массажа в Чанг Май. Нужно только заметить, что в основном здесь сделан упор на той модели, которая принята Северной школой тайского массажа. Кроме того, есть еще одна оговорка: Вам может встретиться такое написание отдельных терминов, которое отличается от известного Вам ранее. Это объясняется тем, что и по сей день в академических кругах не пришли к единому мнению относительно правильной транслитерации звуков тайского языка. Данный момент следует учитывать - и не стоит удивляться, если Вы встретите в каком-то источнике название меридиана *Сен Галадхари* (в отличие от *Сен Калатару*, которое используется здесь) либо *Сен Иида* (вместо *Сен Ита*).

Тем не менее, несмотря на различие трактовок и языковой барьер, можно смело утверждать, что все без исключения школы тайского массажа полностью сходятся как в определении десяти основных линий, по которым проходят энергетические меридианы человеческого организма, так и в вопросах соответствия определенной симптоматики нарушению функции одного из этих меридианов.

Едина также и общая базовая концепция понимания энергетики человеческого организма. В нормальном его состоянии (у практически здорового человека), потоки энергии свободно распространяются по всей сети бесчисленных меридианов. При этом они динамично перераспределяются в полном соответствии с потребностями тела при выполнении им своих функций в самых различных обстоятельствах.

Проблемы со здоровьем возникают в тех случаях, когда эти линии *сен* блокированы или разорваны, что ведет к энергетическому дисбалансу (о чем еще будет рассказано более подробно далее в тексте). Данные нарушения могут быть вызваны множеством самых различных причин — включая растяжение связок, травмы костей или мышц, кровоизлияния или воспаление, и так далее. Но, независимо от причин, поражение какого-либо из энергетических меридианов неминуемо приводит к дисбалансу энергии, нарушению ее нормального круговорота, и, как следствие — к нарушению функции тех или иных органов, входящих в зону действия данного меридиана.

Цель *искусства нуад боран*, или тайского массажа, состоит в том, чтобы восстановить нормальный энергетический баланс во всем организме путем надлежащей работы с меридианами *сен*.

\* *Повседневный массаж*, проводимый на регулярной основе, улучшает и всячески стимулирует работу энергетических меридианов, в результате чего укрепляется и улучшается здоровье, повышается общий жизненный тонус организма, стабилизируется эго энергетика. Это сказывается положительно как на физическом, так и на психологическом уровне.

- *При блокировке* или разрыве меридиана проводится терапевтический массаж для восстановления нормальной функции через лечение и стимуляцию поврежденных участков меридиана.

Именно поэтому в случае проведения обычного, повседневного тайского массажа полезно рассматривать его, как работу с отдельными частями тела и группами мышц в большей степени, чем фиксироваться на каком-либо конкретном меридиане *сен*.

На протяжении классического сеанса тайского массажа проводится работа последовательно со всеми частями тела пациента, с применением надлежащих приемов и техник. В этом случае линии меридианов массируются по сегментам — в той последовательности, в которой с ними сталкиваются при проведении сеанса; в результате стимулируется вся система меридианов в целом, без какого-либо специального акцента.



Так, при массаже нижних конечностей постепенно обрабатываются все линии *сен*, расположенные на ногах. Далее массаж перемещается на область спины - здесь происходит то же самое, и так далее. К моменту окончания сеанса будут обработаны практически все линии основных, «магистральных» меридианов тела.

В теоретическом плане представляется важным усвоить отношение к линиям меридианов, как к единым частям одного большого целого; каждый сегмент меридиана следует рассматривать, как один отрезков энергетического канала, которые в сумме составляют широко разветвленную сеть, которая, в конечном счете, охватывает каждую клетку человеческого организма и осуществляет снабжение ее жизненной энергией.



Овладев методами тайского массажа, Вы получаете возможность оказывать влияние на эти потоки энергии и даже отчасти регулировать, направлять их в соответствии с потребностями организма при различных видах патологии.

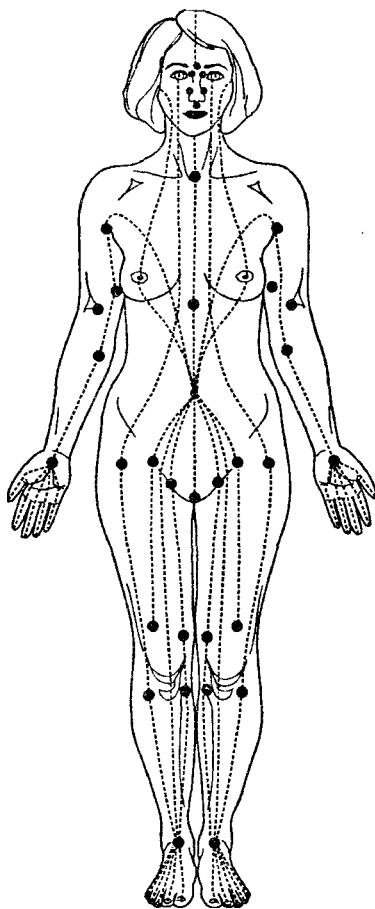


Рис. 14.

Передняя поверхность тела

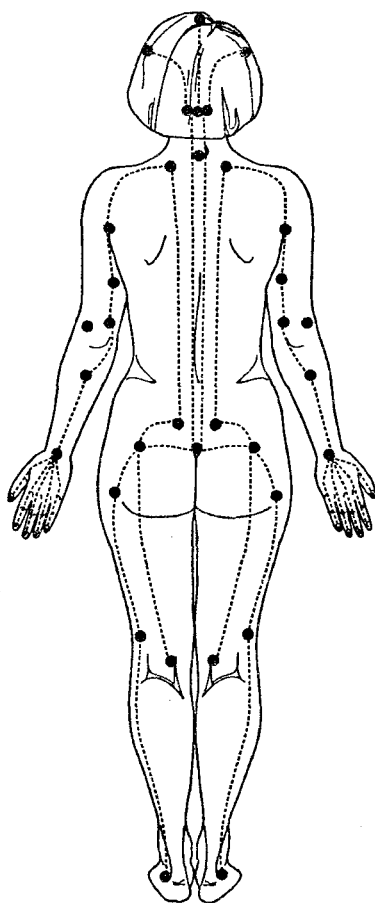


Рис. 15.

Задняя поверхность тела

Соответственно, при проведении терапевтического массажа необходимо сконцентрироваться в большей степени именно -на конкретном меридиане. Начавшись с того сегмента, который был поврежден, работа продолжается далее по всему протяжению данного меридиана.

Перейдем далее к изучению десяти главных меридианов *сен*, детальное описание расположения и свойств которых приводится далее.

*На рис. 14 и 15 показано расположение основных линий меридианов сен на теле человека в виде общей схемы. Все они активно отрабатываются в процессе классического сеанса тайского массажа.*

### **О принятой системе обозначений**

Прежде всего, обращаем внимание читателя на ту систему условных обозначений, которая принята в книге. Сокращения «в» и «и» с цифрой (например в1, о3, и т.д.) введены для простоты и не являются какими-то специальными терминами, тем более - общепринятыми. Они обозначают только «внутренний» — *в* и «наружный» — *н*. Таким образом, первая наружная линия (будь то на ноге или руке) обозначается, как н1, а, например, третья внутренняя — как в3.

Эти линии не являются линиями самих меридианов *сен* в строгом смысле, однако существенно облегчают ориентировку и нахождение нужного меридиана либо его сегмента.

Обратите также внимание и на тот момент, что, опять же для упрощения задачи, здесь в качестве ориентиров будут использованы научные, общепринятые термины и названия из анатомии, хотя в традиционной

тайской медицине это и не принято, во всяком случае, повсеместно и во всех школах.

Тем не менее, использование анатомической терминологии позволяет с максимально возможной точностью указать расположение, как линий меридианов, так и биологически активных точек, которые на них расположены.

### Сен Ита и Сен Пингала

Линии *Ита* ('левая сторона тела) и *Пингала* (правая сторона) начинаются в области пупка, спускаются по первой наружной (внешней) линии ноги (н1), затем поворачивают в коленных суставах, и возвращаются вверх по третьей внутренней линии ноги (в3) до края подвздошной кости. Здесь они сходятся в направлении позвоночника, и следуют далее вверх вдоль него, каждая со своей стороны, по первой линии спины (1), как это показано на рис. 16 и 17.

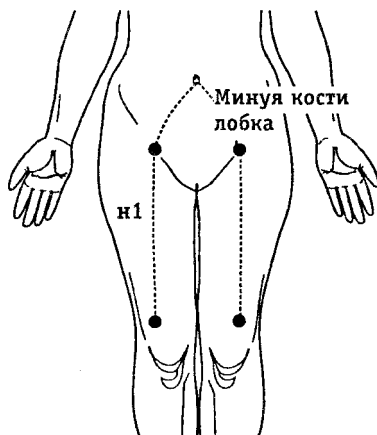


Рис. 16. Линии Ита и Пингала по наружным линиям ног

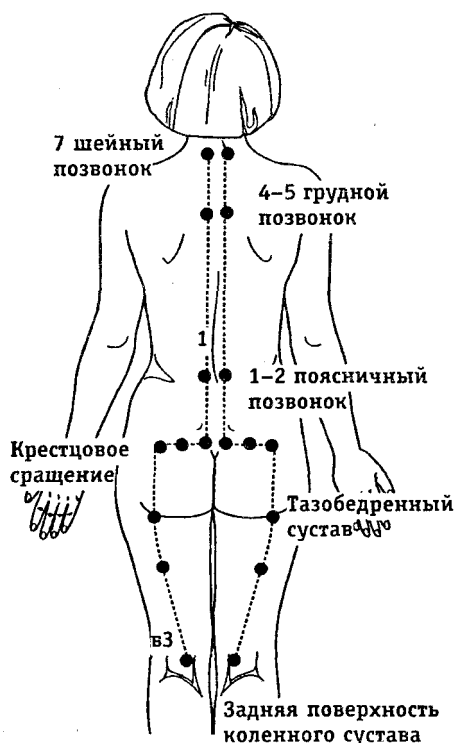


Рис. 17. Линии меридианов Ига и Пингала на задней поверхности ног и спине

*Части линий n2 и n3, расположенные ниже колена, рассматриваются, как вторичные ветви, но при массаже должны обрабатываться как составная часть меридианов Ига и Пингала.*

Начиная с основания черепа, меридианы Ига и Пингала продолжены уже не двумя, а тремя линиями: внешние ответвления заканчиваются в височных областях, а внутренняя ветвь проходит по средней линии головы до точки между бровями, как видно из рис. 18 и 19.

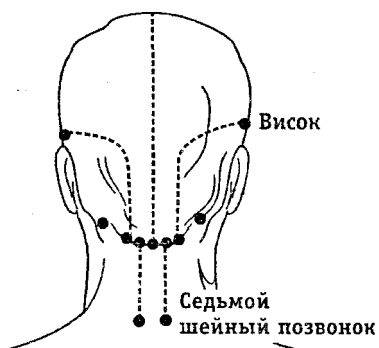


Рис. 18. Добавление ветви в области основания черепа (вид сзади)

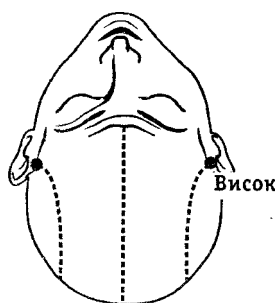


Рис. 19. Вид сверху

Далее, в точке между бровями (в индийской и тайской традиции она часто именуется «третий глаз») срединная линия делится на две ветви, каждая из которых, огибая нос, заканчивается в ноздрях (с соответствующей стороны). Это изображено на рис. 20.

*В тайской традиционной медицине принято считать, что меридианы Ита и Питала связаны со спиной, коленями, головой, носом и придаточным пазухам — каждый на своей стороне.*

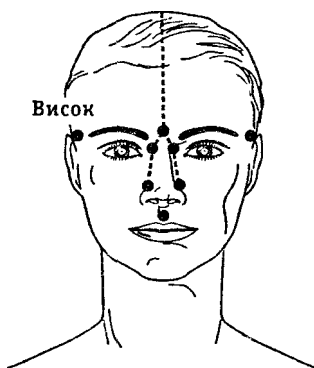


Рис. 20. Вид спереди

### Сен Калатари

Линии *Сен Калатари* расходятся от пупка четырьмя ветвями в различных направлениях. Они спускаются вниз по второй внутренней линии обеих ног (в2), и

поднимаются вверх по внутренним линиям руки (в1), заканчиваясь на пальцах ног и рук (рис. 21).

На задней части тела линии Калатари проходят по третьим наружным линиям ног (н3) и первым наружным линиям рук (н1). И далее — по второй линии спины с каждой стороны, вдоль линий Ита и Пингала, но

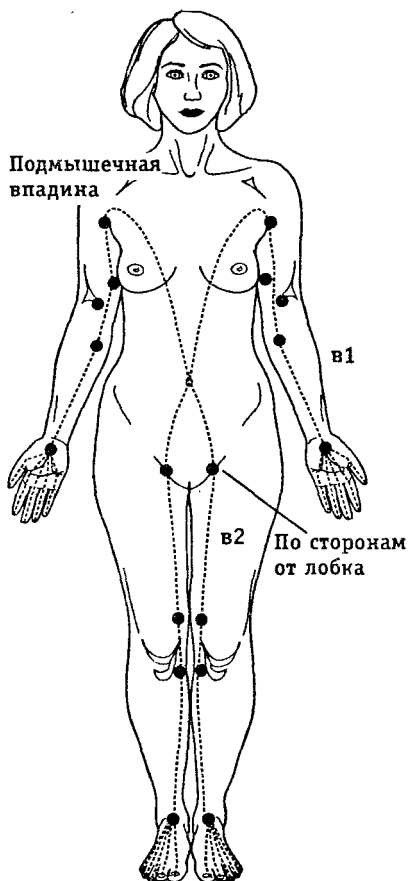


Рис. 21. Сен Калатари вид спереди)

чуть ближе к боковым поверхностям грудной клетки (рис. 22). На рисунках показано разветвление линий Калатари в области кистей рук.

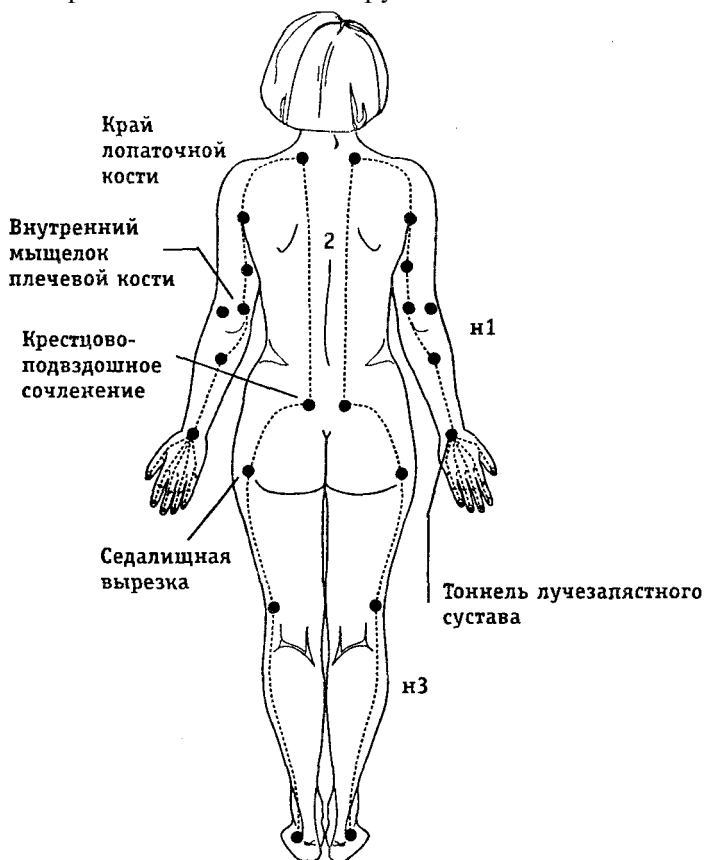


Рис. 22. Сен Калатари (вид сзади)

Сен Калатари связан с сердцем, грудной клеткой, конечностями. Кроме этого считается, что он играет основную роль в поддержании нормального психологического и духовного баланса.

## Сен Сахатсаранжи и Сен Тавари

Линии *Сен Сахатсаранжи* (левая сторона тела) и *Сен Тавари* (правая сторона) берут начало также от пупка, спускаясь по первой внутренней линии (v1) соответствующей ноги.

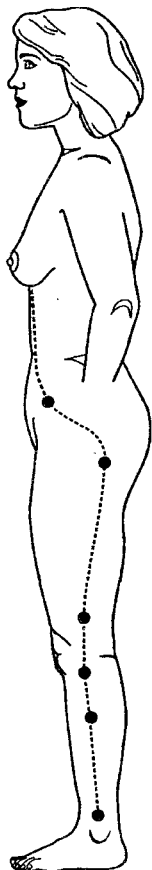
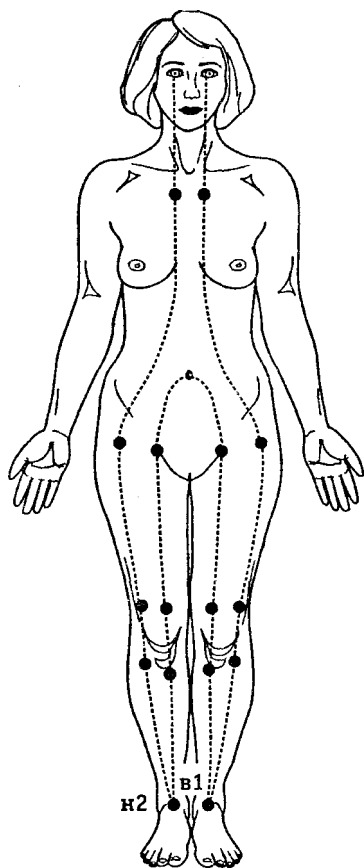


Рис. 23. Линии Сен ахатсаранжи и Вавари. Вид спереди

Рис. 24. Линии Сахатсаранжи и Тавари. Вид сбоку

В области лодыжек происходит поворот, и далее линии поднимаются по второй наружной линии ноги (н2), далее идут по боковым поверхностям живота, сходясь в области грудины, как показано на рисунках 23 и 24. Затем, пройдя через края ключиц, они поднимаются по лицу и заканчиваются в глазах.

Сахатсаранжи и Тавари связаны, каждый со своей стороны, с глазами, грудной клеткой, и низом живота.

### **Сен Сумана**

Меридиан *Сумана* проходит по линии от пупка до основания языка (рис. 25).

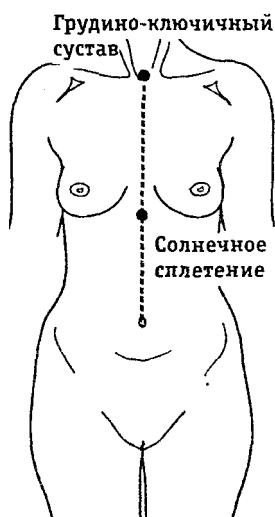


Рис. 25. Сен Сумана

Сумана связывается в тайской традиции с сердцем, легкими, пищеварительным трактом, а также с верхними дыхательными путями.



Это дает возможность соотнести его с энергетическим меридианом, который в индийской традиции проходит по внутренней части спинного мозга, имея шесть наружных выходов (чакр), то есть основных духовных и энергетических центров человеческого тела.

Таким образом, значение Сен Сумана очень велико, и его состояние оказывает существенное влияние на течение большинства заболеваний, а также на общий нервно-психологический статус человека.

### **Сен Лоусан и Сен Уланга**

*Сен Лоусан* (левая сторона) и *Сен Уланга* (правая сторона) начинаясь от пупка, идут через СОГКН, затем по боковым поверхностям шеи, как показано на рисунке 26, и, наконец, заканчиваются в точках под мочками ушей.



**Рис. 26. Лоусан и Уланга**

*Сен Лоусан и Сен Уланга в тайской традиции связаны с ушами, горлом, ротовой полостью, зубами и нижней челюстной костью, а также жевательной мускулатурой.*

#### Сен Нантакават и Сен Китша

*Сен Нантакават* (рис. 27) начинается от пупка и сразу же делится на две параллельные ветви, каждая из которых идет к органам выделения. Ветвь под названием *Сикхини* идет к уретре; а ветвь *Сакуманд* — к заднему проходу.

Отсюда понятно, что основным методом воздействия на линии этого меридиана может быть только стимуляция соответствующих акупунктурных точек (расположенных в основном на животе). Их детальное описание приводится далее, в разделе, где рассматривается тайская система акупунктуры.



Рис. 27. Нантакават

*Сен Китша* (рис. 28) проходит по линии от пупка к промежности, проходя при этом через репродуктивные органы. В Таиланде название данного меридиана нередко варьирует в зависимости от пола: у мужчин его называют *Питтакин*, а у женщин — *Китшиана*.

*Меридианы Нантакават и Китша в тайской традиции считаются ответственными за сексуальную функцию и деторождение; терапевтический массаж по линиям этих меридианов применяется также при заболеваниях предстательной железы и яичек у мужчин или матки и ее придатков — у женщин.*

Стимулировать Нантакаван и Китша возможно также методом акупрессуры биологически активных точек, которые расположены по их линиям; но расположены они, в основном, в области промежности — таким образом прямая акупрессура затруднена, и применяется чаще опосредованная. Кроме того, нередко используется такой метод, как теплые компрессы из целебных трав, которые накладывают на эту область.

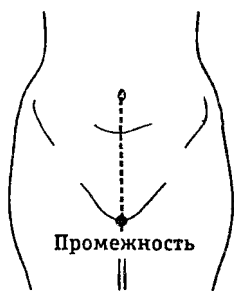


Рис. 28. Китша

### *Сегменты меридианов Сен*

В этом разделе читатель познакомится с расположением сегментов меридианов *сен* на различных частях человеческого тела - это важно при терапевтическом тайском массаже.

На большинстве рисунков также будет схематично отображено расположение основных акупунктурных точек на линии каждого сегмента.

Это важнейшие из биологически активных точек, лежащих по данной линии, но здесь они показаны только с целью помочь читателю легче сориентироваться при нахождении линий *сен*. Расположение таких точек будет далее описано отдельно и более подробно.

В течение классического (профилактического, повседневного) сеанса тайского массажа все без исключения биологически активные точки необходимо обрабатывать надлежащим образом (чаще это давление пальцами или ладонью, реже - локтем или пяткой) по мере продвижения по линиям *сен*. Однако специального акцента на каких-либо точках не делается.

А вот при *терапевтическом* массаже акупунктура биологически активных точек кожи нередко выступает на передний план, так как является эффективным методом стимуляции того или иного меридиана. Как уже говорилось, именно коррекция энергетического баланса лежит в основе традиционной тайской медицины вообще, и рассматривается как важнейший момент при лечении большинства заболеваний или функциональных расстройств. Как будет видно из дальнейшего, *терапевтический* тайский массаж имеет выраженную специфику и может серьезно отличаться от классических, общих приемов, которые используются как базовые.

Сегменты *Сен* на голове и шее

Две линии начинаются от остистого отростка седьмого шейного позвонка и поднимаются по шее вдоль

позвоночника по обе его стороны, вплоть до основания черепа (рис. 29).

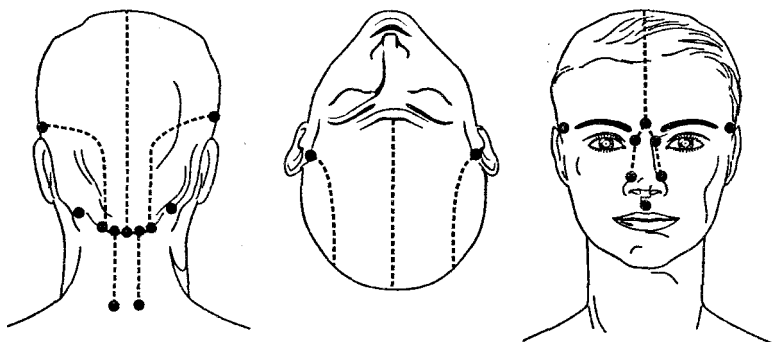


Рис. 29. Сегменты линий *Сен* на голове

Отсюда идут уже три линии, две из которых, следуя по боковой поверхности головы над ушами, заканчиваются в височных областях, а третья продолжается по средней линии до точки между бровями. В этой точке линия разделяется на две ветви, каждая из которых, спускаясь к переносице, выполняет переход вдоль спинки и крыльев носа до ноздри на соответствующей стороне, где и заканчивается.

#### Сегменты *Сен* на носгах

На внутренней поверхности ноги первая внутренняя линия (*v1*), начавшись от мышелка лодыжки, проходит по переднебоковой поверхности голени, прерывается в области коленного сустава, и, возобновляясь над ним, продолжается по внутренней поверхности бедра, оканчиваясь в паховой складке.

Вторая внутренняя линия ноги (*v2*) проходит от лодыжки вверх по внутренним поверхностям икроножных и бедренных мышц, и, оканчиваясь также в пахо-

вой области, но ближе к центральной линии тела в сравнении с первой (в1) внутренней линией, что показано на рис. 30.

Третья внутренняя линия (в3) проходит задней внутренней поверхности голени и бедра, начинаясь в ахилловом сухожилии и заканчиваясь на верхнем конце бедренной кости.

Первая наружная линия ноги (н1) восходит от лодыжки по передней стороне голени; минуя чашечку коленного сустава, она продолжается далее по верхней

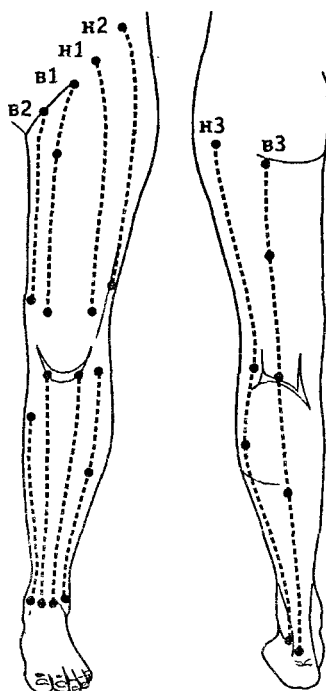


Рис. 30. Линии сен на ногах.  
Вид спереди и сзади

поверхности бедра до места крепления бедренных мышц к костям таза.

Вторая наружная линия (н2) начинается от выступа лодыжки, поднимается по боковой поверхности голени, и далее (также прерываясь в области коленного сустава) — по наружной поверхности бедра, оканчиваясь в головке бедренной кости.

Наконец, третья наружная линия ноги начинается между лодыжкой и ахилловым сухожилием, проходит (не прерываясь) по задним поверхностям последова-

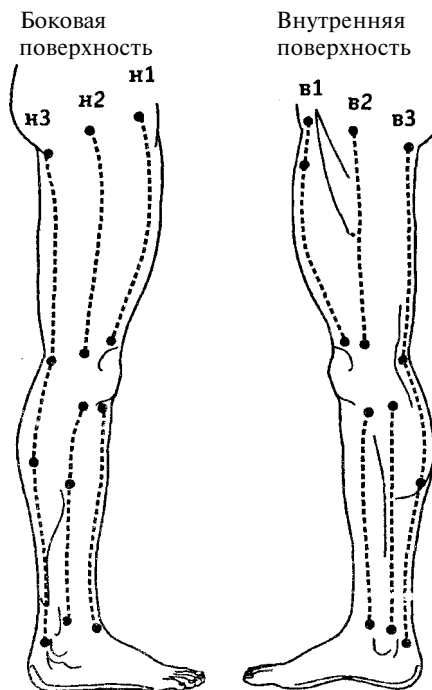


Рис. 31. Линии сен на ногах.  
Вид в боковых проекциях

тельно голени и бедра, и также заканчивается в головке бедренной кости (рис. 31).

Обратите особое внимание на то, что все линии, кроме в3 и н3 прерываются над коленной чашечкой — продолжаясь *до* нее снизу и возобновляясь *за* ней выше. В тайской традиции принято считать, что линии меридианов *сен* проходят непосредственно через сустав внутри него — поэтому воздействие на них массажем в данной области неосуществимо.

В связи же с тем, что на задней поверхности коленного сустава костная ткань лежит довольно глубоко от поверхности кожи, линии в3 и н3 не прерываются, и массаж их возможен.

На рисунках ниже представлено расположение линий на ногах при взгляде в различных проекциях: спереди, с боков и сзади, для большего уточнения и облегчения поиска.

#### Сегменты *Сен* на руках

Наружная линия (н1) руки начинается в лучезапястном суставе, поднимается вверх по предплечью между локтевой и лучевой костями, далее следует по задней поверхности локтя, и оканчивается на плечевом отростке лопаточной кости (рис. 32).

Внутренняя линия руки (в1) проходит от лучезапястного сустава по середине внутренней стороны предплечья, и далее, через локоть, по краю бицепса вплоть до подмышечной области, где заканчивается (рис. 33). При массаже имеют значение две добавочных ветви этой линии — каждая из них, начавшись также в запястье, восходят по средней стороне локтевой и лучевой кости соответственно, заканчиваясь в локтевом суставе.

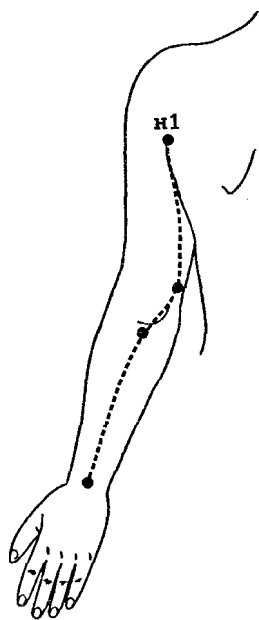


Рис. 32.  
Задняя поверхность руки

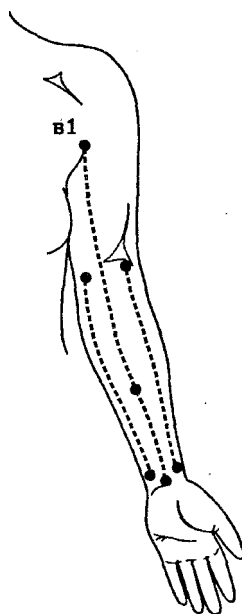


Рис. 33. Передняя  
(внутренняя) поверхность

### Сегменты *Сен* на спине

Все линии на спине являются парными (рис. 34).

Первые линии спины, начиная от крестцово-подвздошного сочленения, идут вверх по краям позвоночника, вплоть до остистого отростка седьмого шейного позвонка, где заканчиваются.



**Важно!** При выполнении массажа спины не забудьте о важных точках акупунктуры, расположенных в межпозвоночных промежутках; особенно важны точки между 1-2 поясничными и 4-5 грудными позвонками.

Вторые линии спины проходят от верхнего края подвздошной кости параллельно первым, на расстоянии приблизительно двух-двух с половиной сантиметров от них. Эти линии идут вдоль мышц на соответствующей стороне. Давление при массаже на этих линиях должно осуществляться в боковом направлении — от позвоночника в стороны.

Третьи спинные линии также берут свое начало от края подвздошной кости, идут вверх по межреберным мышцам поясничной и грудной области, а заканчиваются в точках, расположенных выше края лопатки, с соответствующей стороны.

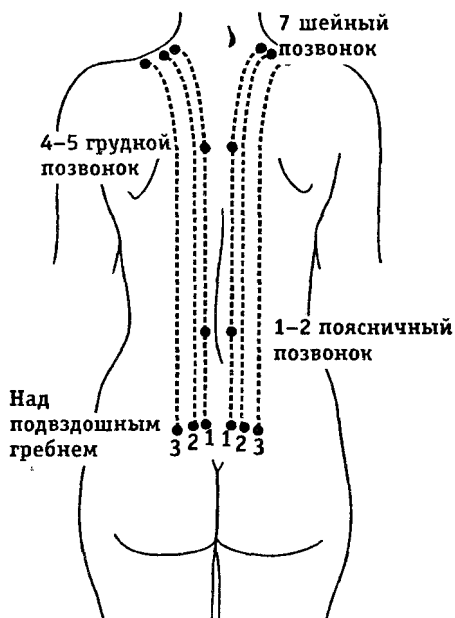


Рис. 34. Линии сен на спине

## Раздел второй

# ТАЙСКАЯ СИСТЕМА АКУПРЕССУРЫ КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ТАЙСКОГО ЛЕЧЕБНОГО МАССАЖА



### *Общие понятия и правила*

Под термином акупрессура можно понимать самые различные вещи: просто методику воздействия на биологически активные точки кожи, либо определенную систему, которая использует данный метод — как наиболее широко известный пример, можно привести китайскую акупрессурную терапию.

Если говорить конкретно о тайском массаже — акупрессура, как и иные методы воздействия на кожные биологически активные точки, является прямой и неотъемлемой составной частью данного метода лечения. В Таиланде этот (акупрессурный) компонент массажа носит название «*нуат джап сен*» (*nuat jap sen*) — из самого названия видно, что методика имеет непосредственное отношение к воздействию на меридианы энергии Сен.



Одним из ведущих учителей джап сен, или, как часто называют эту часть тайской системы, «контактного массажа нервных окончаний», является Лек Мама Чайя (Lek Mama Chaiya) и члены ее семейства, которые преподают в школе ЧакгМай.

Таким образом, в данной книге под акупрессурой здесь и далее понимается *массаж* биологически активных точек кожи — лежащих на протяжении како-

го-либо из меридианов сен, — с целью стимулировать ток жизненной энергии. Наиболее часто используемый прием — действительно давление (прессура), но не всегда - и, как читатель увидит из дальнейшего, непременно в сочетании с другими техниками массажа. Для давления на точки в тайском массаже, как правило, используются большие пальцы рук — при стимуляции точек в нужной последовательности стимулируется весь меридиан, на всем своем протяжении. Таким образом, акупрессура — лишь частный случай проявления общей энергетической концепции Сен, которая, как уже неоднократно упоминалось, является базовой для всего тайского массажа.

Нужно отметить, что биологически активные точки кожи чаще всего отличает более высокая, в сравнении с окружающими тканями, чувствительность. Это легко определяется даже при сравнительно легком давлении на них. С другой стороны, очень многие точки легко найти, будучи знакомым с основами анатомии — они располагаются вдоль магистральных нервных стволов, а также на определенных участках костей либо суставов.

Но, прежде чем переходить к конкретному описанию точек и техники воздействия на каждую, необходимо усвоить общие правила акупрессуры, принятые в тайском массаже. Таких правил три:

- прежде, чем приступать собственно к воздействию на биологически активную точку, ее необходимо «разогреть». Это осуществляется энергичными массажными движениями подушечкой большого пальца. Движения круговые: пять раз по часовой стрелке и пять — против нее;
- воздействие производится подушечкой большого пальца руки — но сила прилагается не напряжени-

ем мускулатуры рук, а перенесением веса тела массажиста (смотри в разделе описания базовых техник тайского массажа). Направление давления всегда должно быть перпендикулярно поверхности кожи. Начать следует с постепенно увеличивающегося давления (в течение пяти секунд), затем — давление достигает максимум в течение примерно двух секунд; наконец, оно медленно (около трех секунд) уменьшается и прекращается окончательно. Таким образом, вся процедура длится около десяти секунд. *На каждую точку необходимо воздействовать описанным образом три раза;*

- после того, как воздействие на точку окончено, ее следует «расслабить». Для этого используются те же самые круговые движения подушечкой большого пальца — пять по часовой стрелке, и пять — против; однако теперь они должны быть значительно более легкими, нежели в самом начале.

Важно помнить, что приведенная схема воздействия должна соблюдаться исключительно при массаже *биологически активных точек кожи*. Для любых других частей тела — в особенности обладающих повышенной чувствительностью — методики оказания воздействия могут значительно варьировать.



**Важное дополнение.** Существуют также и определенные биологически активные точки, анатомическое расположение которых (например, висок или точки на лице), не допускает применения описанной методики. Это связано с их высокой уязвимостью для механических повреждений. В таких случаях можно применять лишь очень легкое надавливание подушечкой большого пальца либо круговой массаж такой точки.

Как правило, наиболее чувствительны к массажу биологически активных точек кожи два прямо противоположных конституциональных типа пациентов — это либо большие, грузные люди либо очень худые (истощенные). В обоих случаях сила давления не должна быть слишком большой — иначе возможно появление болевых ощущений.

Для людей же с хорошо развитой мускулатурой требуется иногда приложение весьма значительной силы. Здесь становится вполне возможным использовать уже не пальцы, а локоть или даже колено для достижения нужного эффекта.



Кроме того, наибольшая сила воздействия часто необходима, если пациент страдает параличом или парезами.

Но во всех случаях, когда желательна максимальная сила давления, необходима *предельная осторожность* - чтобы не причинить пациенту вреда.

Разумеется, каких-то общих правил здесь быть не может — все слишком зависит от индивидуальных особенностей. Потому всегда помните: лишь упорной практикой, в непосредственном общении с пациентами массажист обретает неоценимый опыт, позволяющий быстро и точно определить необходимую степень воздействия. Если Вы внимательно следите за своим пациентом и искренне стремитесь к сопереживанию (тайская «мета») — есть множество признаков, которые позволяют Вам регулировать свои действия в нужном направлении.

Однако с самого начала всегда следует делать выбор в сторону *меньшей силы давления* — в дальнейшем ее всегда можно будет увеличить, если потребуются. Любой знак со стороны пациента, свидетельствующий о

возникновении ощущений дискомфорта, следует однозначно рассматривать как сигнал к уменьшению прилагаемой силы.



**Важное примечание.** В отдельных, достаточно редких случаях резко повышенной чувствительности кожи всегда возможна (как крайняя мера) замена акупрессуры на стимуляцию биологически активных точек при помощи согревающих компрессов с травами (они также являются неотъемлемой частью тайского масса, как метода терапии - смотри об этом более подробно в соответствующем разделе).

### ***Виды воздействия (давления) на точку в тайской традиции: «горячее» и «холодное»***

Определяющим условием для того, каким именно образом массажист будет осуществлять воздействие на биологически активную кожную точку, является вид нарушений в состоянии энергетического меридиана *сен*. Таких видов существует два — *разрыв* или *блокировка*. И первое, и второе существенно снижают функцию меридиана по отношению к норме; но различие между разрывом и блокировкой зачастую нелегко определить: и в том, и в другом случае жалобы пациента будут одинаковыми — боль. Тем не менее, вид нарушения очень важно дифференцировать, как понятно из сказанного выше: ведь именно это определяет стратегию воздействия.

Итак, рассмотрим каждый вид нарушения подробнее.

## Разрыв меридиана сен

Главными причинами являются:

- мышечное перенапряжение;
- растяжения связок или сухожилий;
- заболевания нервов (неврит);
- повреждения надкостницы и (или) кости.

*Разрыв* — это практически всегда острое состояние. Оно связано с раной, переломом либо иной серьезной травмой, и требует пристального внимания немедленного вмешательства, чем раньше — тем лучше. В понимании тайской традиции, разрыв меридиана означает, что энергия теперь не передается по привычному руслу далее, но вместо этого изливается в окружающие место разрыва ткани.

Проявляется это отеком, покраснением кожных покровов, и болью в месте полученной травмы. Боль, как правило, острая, «стреляющая», и требует лечения «холодным» способом. В частности, к болезненным участкам рекомендуется прикладывать ледяные компрессы из настоев целебных трав; со стороны массажиста никакое прямое воздействие на эту область недопустимо. Как раз для таких случаев и разработана специальная «холодная» техника, суть которой сводится, в несколько упрощенном виде, к следующему. Считается, что необходимо рассеять скопившуюся в месте повреждения энергию для того, чтобы сделать возможным процесс заживления — как самого меридиана, так и близлежащих тканей. Для этого используется легкий круговой массаж большими пальцами, производимый с осторожностью *выше* и *ниже* места разрыва - при этом вне пределов воспаленной и отечной области. Точка приложения для такого массажа — линия поврежденного меридиана или его сегмента. Если пациент при этом

ощущает боль — давление следует уменьшить.

На рис. 35 показан разрыв меридиана *сен* с ограниченным отеком ткани. Стрелками указано, где следует применять воздействие (давление).

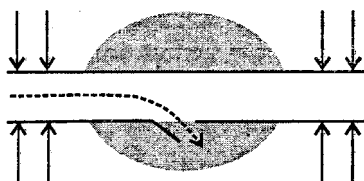


Рис. 35.  
Разрыв меридиана *сен*



**Важное примечание.** Никогда не применяется давление в пределах области отека и (или) покраснения!

В обычных условиях разрыв на линии меридиана *сен* начинает заживать по истечении примерно двух суток (48 часов) — как правило, в этом периоде отек уменьшается, а температура падает. С этого момента «холодные» методы терапии должны уступить место «горячим» — если, конечно, этому ничто не препятствует. Заживающую рану, согласно представлениям тайской народной медицины, следует рассматривать уже не как разрыв меридиана, но как блокирование его (отчасти воспаленными, обильно снабжаемыми кровью тканями). Таким образом, задача теперь — восстановить нормальный ток энергии по меридиану.

### Блокировка меридиана *сен*

Блок меридиана *сен* обычно возникает при болезненном состоянии не острого, но хронического характера. В качестве примеров можно привести хроническую усталость, стресс, непомерная физическая (мышечная) нагрузка. Проявляется блокировка по-разному — как возникновение узлов в мышечной ткани, воспаление и болезненность связочного аппарата сус-

тавов и ограничение подвижности в них; нередко отмечается и тупая боль, слабость, и так далее. Заблокированный меридиан *сен* создает препятствие свободному току энергии — практически таким же образом, как отложения холестерина на стенках сосудов затрудняют ток крови в нем.

Для терапии данного вида нарушений используют методики и техники «горячего» воздействия. Относительно применения трав — в данном случае используются компрессы нередко из тех же трав, но только горячие, согревающие; кроме того, находят применение и такие методы, как теплые ванны, сауна (смотри соответствующий раздел).

Что же касается самого массажа, то «горячим» давлением называют попросту прямое воздействие на биологически активные точки кожи в самом месте нарушения. Как правило, используют давление подушечками больших пальцев, достаточно сильное. Иногда (в зависимости от индивидуальных особенностей пациента) возможно применение массажистом колена или локтя.



**Важное примечание.** Всегда следует помнить: линии *сен* особенно уязвимы на участке их блокировки, поэтому слишком сильное давление может привести к разрыву меридиана — что только усугубит состояние пациента.

Независимо от метода воздействия, необходимо приложить достаточно сильное давление в самом участке блокировки, а затем продвигаться по линии меридиана дальше — в обе стороны от пораженного участка.

Таким образом, следует пройти по линии весь участок до окончания сегмента меридиана — сначала вверх, а затем вниз. Эта процедура как бы «разгоняет» засто-

явшуюся энергию, ускоряет ее ток, наполняет меридиан «свежей» энергией.

На рис. 36 видно, как хронический болезненный процесс блокирует линию прохождения энергетического меридиана *сен*. Стрелками показано, каким образом и в каком направлении должно применяться давление (непосредственно в месте блока).

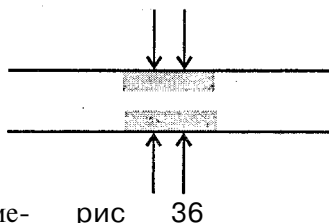


рис 36  
Блокировка меридиана *сен*

### ***Анатомическое расположение точек акупрессуры, используемых в тайском массаже***

Далее вниманию читателя предлагается серия рисунков, на которых указано анатомическое расположение тех биологически активных точек на коже человеческого тела, которые используются в тайском массаже при терапии различных нарушений и заболеваний. Как правило, их достаточно легко найти — очень хороший способ, как показывает практика, прежде всего, попрактиковаться на себе самом. Тут следует отметить, что, в отличие от китайской системы, рассчитанной на высокую точность в связи с сочетанным использованием акупрессуры и акупунктуры (игл), для целей тайского массажа подобной точности не требуется. Это не значит, разумеется, что массажист может испытывать хоть какие-то затруднения с поиском любой из точек. Поэтому практика на собственном теле столь важна. В большинстве случаев Вы легко определите положение точки, сделав несколько круговых дви-

жений подушечкой большого пальца на соответствующем ей участке кожи.

Фактически все точки, которые используются в тайской традиции, описаны также в атласах акупрессуры, составленных на базе аюрведической медицины или китайской системы, используемой как при акупрессуре, так и (в большей степени) при терапии иглоукалыванием.

Таким образом, несмотря на то, что на всех рисунках, предоставленных вниманию читателя ниже, точки указаны исключительно в согласии с тайской системой акупрессуры, многочисленные параллели просто неизбежны. В частности, биологически активные точки, расположенные на кистях рук, стопах, лице - считаются влияющими на все тело и организм человека в общем, что полностью соответствует положению классической китайской рефлексологии.



Поэтому тем из читателей, кто хотел бы получить более подробную информацию по каким-либо точкам, можно рекомендовать прекрасные и очень подробные атласы китайского или аюрведического точечного массажа, которых в продаже имеется множество.

Все точки перечислены и пронумерованы в произвольном порядке, так, как это представляется наиболее логичным, удобным для понимания и запоминания. Это связано с тем, что на сегодняшний день единой международной системы для нумерации либо обозначения биологически активных точек не существует — вместо этого каждая школа традиционно использует свою собственную систему (как правило, довольно сложную). Таким образом, нет смысла искать соответствующие точки в других источниках, исходя из их номера.

Обратите также внимание, что некоторые точки показаны сразу на нескольких рисунках — чтобы точнее описать их расположение на теле (рис. 37—44).



**Важное замечание.** Симметричные точки на противоположной стороне тела отдельно не указаны.

В заключение хотелось бы отметить: при воздействии массажем с лечебной целью на специфические для какой-то данной патологии точки, не следует ограничивать себя лишь теми, что внесены в справочник, который приведен в конце раздела.

Например, указаны несколько биологически активных точек на голове для лечения головной боли (или заболеваний печени, и т.д.). Это просто *наиболее эффективные* из них — но правильная стимуляция множества других точек создаст дополнительный терапевтический эффект.

Это ясно, если исходить их концепции меридианов *сен* и знать их свойства. Так, меридианы *сен* Ита и Пингала считаются связанными с возникновением головной боли — и по этой причине все точки акупрессуры, лежащие на их линиях, могут быть с успехом использованы опытным массажистом.

Можно также с полной уверенностью говорить и о том, что массаж биологически активных точек на коже при лечении любого заболевания отражается не только на симптомах болезни, но на состоянии всего организма в целом.

## Биологически активные точки на стопах ног

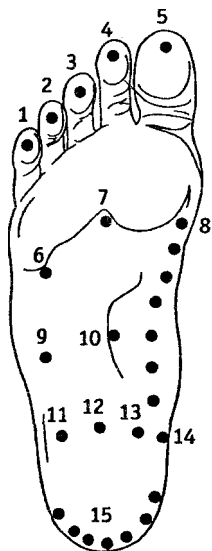


Рис. 37

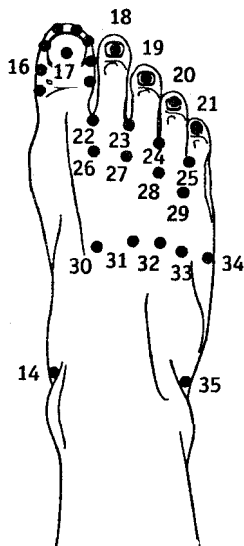


Рис. 38

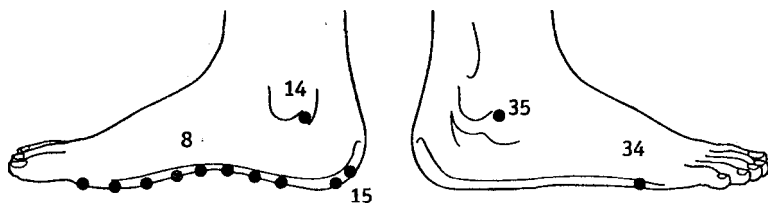


Рис. 39

### Точки акупрессуры на стопе

Примечания:

8. По своду стопы.

15. По периметру пятки

Биологически активные точки на кистях рук

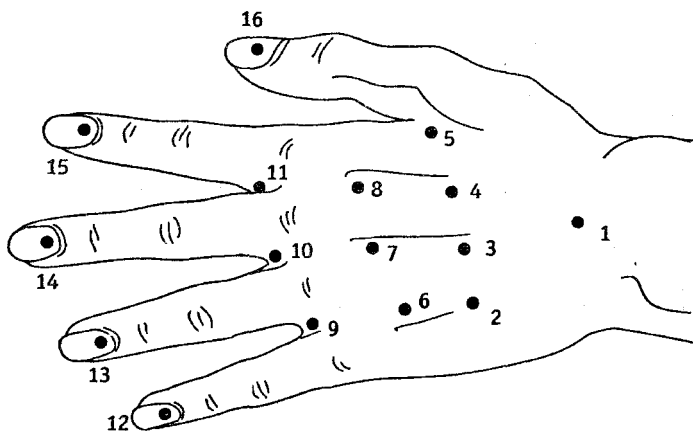


Рис. 40. Тыльная поверхность

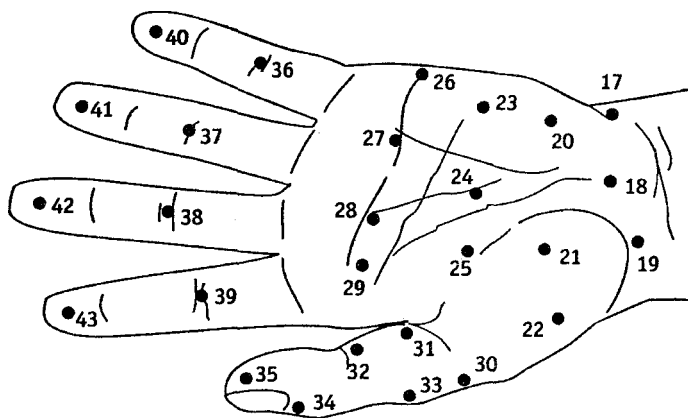
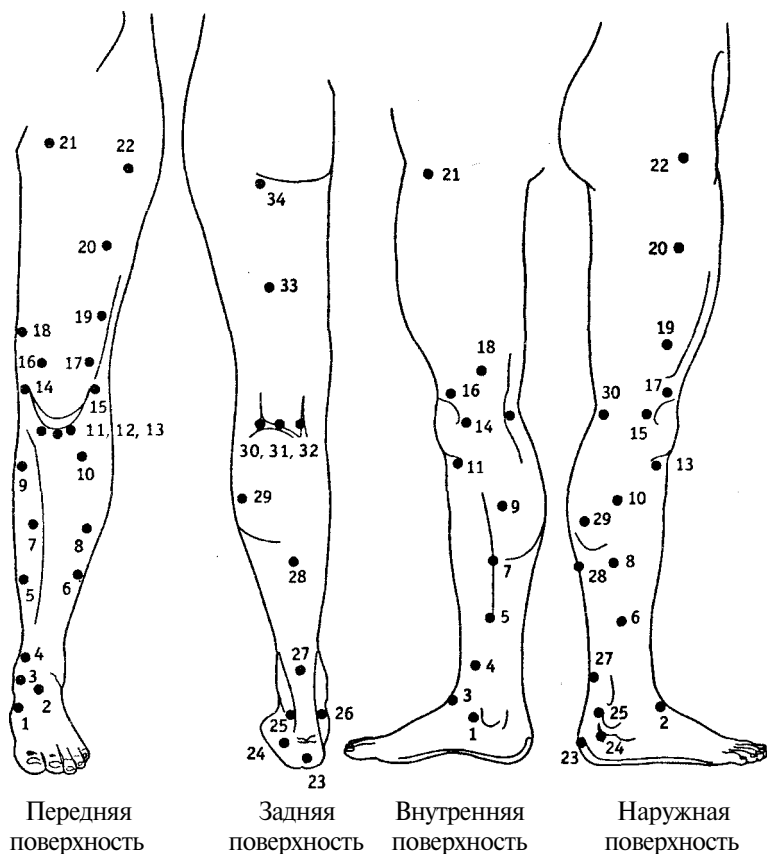


Рис. 41. Ладонь

## Биологически активные точки на ногах

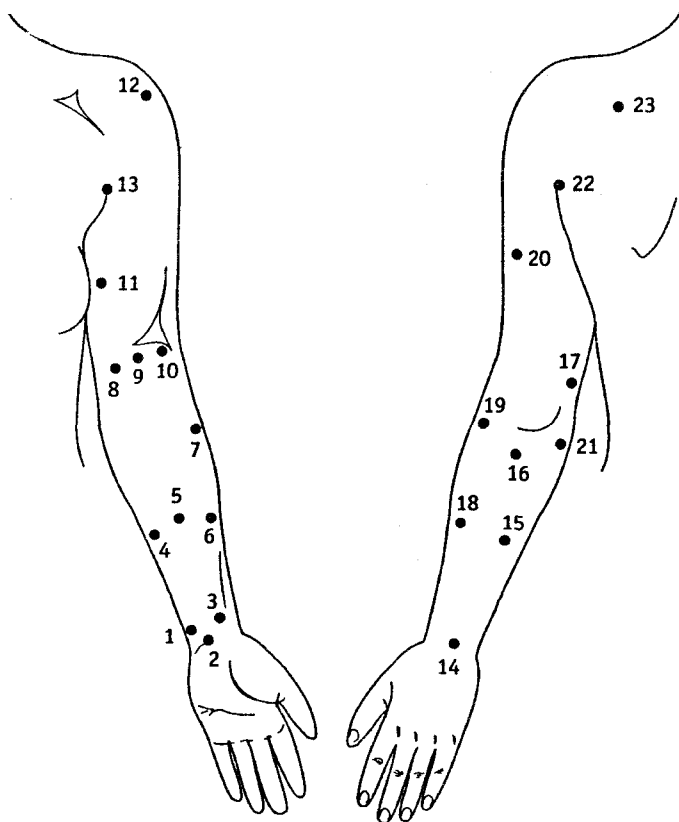


**Рис. 42. Точки акупресуры на ногах**

*Примечания:*

- 21. Точка прижатия бедренной артерии при кровотечении.
- 11-16. Окружность колена.

## Биологически активные точки на руках



На внутренней  
поверхности

На наружной  
поверхности

Рис. 43. Точки акупрессуры на руках

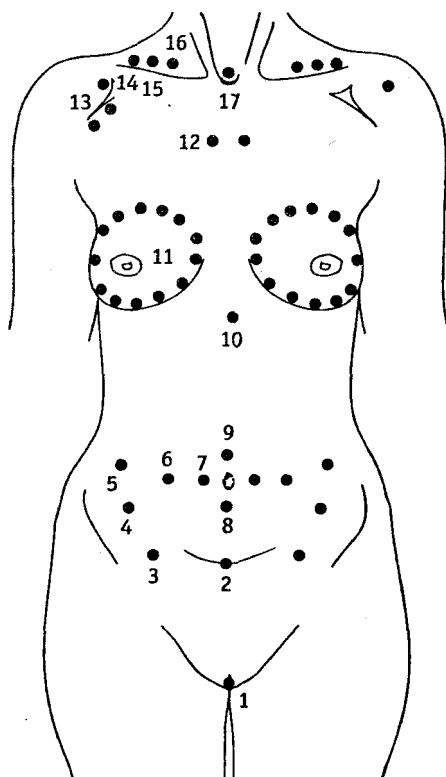
*Примечания:*

8-10. В сгибе локтя.

11. Плечевое нервное сплетение.

13. Подмышка.

Биологически активные точки  
на передней стороне туловища



**Рис. 44. Точки акупрессуры на животе и груди**

*Примечания:*

I. Промежность.

10. Солнечное сплетение.

11. По периметру грудных мышц.

13. По краю дельтовидной мышцы.

17. Точки между грудино-ключичными сочленениями.

## Биологически активные точки на спине

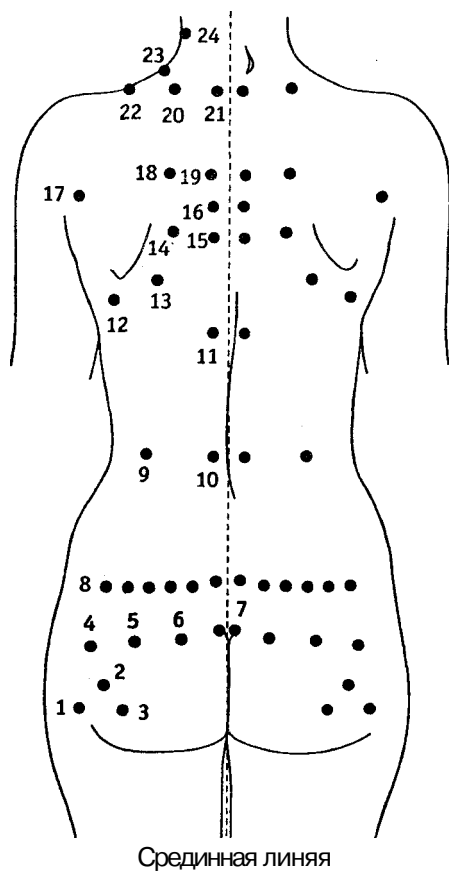


Рис. 45. Точки акупресуры на спине

*Примечания:*

1-3. Окружность шейки бедра.

7. Крестец.

8. Вдоль верхнего края крестца.

## Биологически активные точки на голове

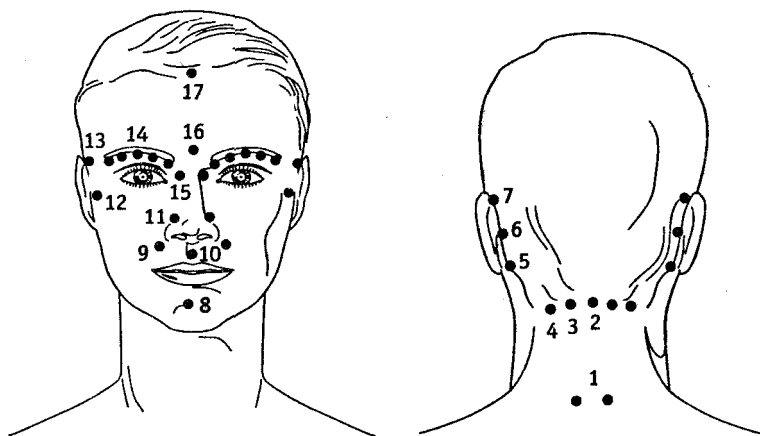


Рис. 46

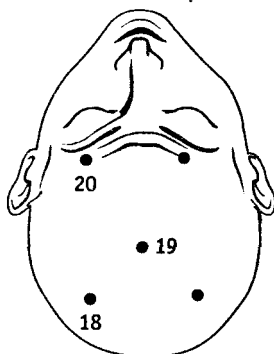


Рис. 47

## Точки акупрессуры на голове и лице

*Примечания;*

- I. Седьмой шейный позвонок.
- 2-5. Основание черепа.
- II. Крылья носа.
- 12. Висок.
- 14. Вокруг орбиты глаза.

## Раздел третий

### О ЛЕЧЕБНЫХ ТРАВАХ. КОМПРЕССЫ, БАНИ, ИНГАЛЯЦИИ. МАСЛЯНЫЙ БАЛЬЗАМ



Говоря о составных частях тайской народной медицины, невозможно не упомянуть все те методы, которые связаны с применением целебных растений. Нужно сказать, что в Таиланде растения и их соки либо масляные вытяжки применяются чрезвычайно широко и являются неотъемлемой частью любого метода лечения, в том числе и традиционного массажа.

При этом здесь практически не признают чисто «водные» процедуры — будь то согревающий компресс, паровая ингаляция либо ванна или сауна. Во всех перечисленных случаях неизменным считается использование соответствующих растительных компонентов.

Нужно отметить и такой момент, как присутствие элемента ароматерапии в столь широком использовании растений и трав — позитивный эффект, производимый ими на больного, нередко в значительной степени обусловлен наличием терпкого, пряного — или, напротив, успокаивающего запаха.

### *Компрессы*

Компрессы из целебных трав, растений, соков, плодов, а также некоторых минеральных (морская соль) и ароматических (камфара) веществ, очень часто применяются в Таиланде как комплексная составляющая оз-

доровления либо лечения, в соединении с традиционным массажем.

Такие компрессы делятся на две больших группы: горячие и холодные. Холодный компресс, чаще всего, используют для скорого облегчения болей (например, при травме). Горячие компрессы чаще используются при лечении хронических заболеваний.

Травы, наиболее часто используемые для приготовления компрессов, перечислены ниже.

*Ароматические компрессы:*

- жасмин;
- корица;
- камфара.
- эвкалипт;
- мята;

*Согревающие компрессы:*

- имбирный корень;
- красный стручковый перец (как правило, в форме масляной вытяжки).

*Очищающие компрессы:*

- тамаринд;
- мандарин;
- лимон.
- лайм;
- апельсин;

Как можно видеть, все растения относятся к трем условным категориям — «согревающие», «очищающие» и «ароматические», или стимулирующие. Для тайской традиции очень характерно, что каждый компресс должен содержать хотя бы по одной составляющей от каждой из этих категорий. В дополнение могут применяться и другие растения, с выраженным терапевтическим эффектом, как правило — специфическим. Как пример, можно назвать травы, обладающие противогрибковым действием.

Такие добавки, разумеется, нужны лишь при лечении определенных болезней.

В данной книге не представляется возможным уделить достаточно внимания использованию конкретных трав или растений в тайской традиции в связи с тем, что это целая отдельная наука.

Тем из читателей, кого данный вопрос интересует, можно рекомендовать книгу П. Сальгуеро «Традиционные тайские рецепты здоровья и гармонии» (*C. Pierce Salguero. Thai Herbal. Traditional Recipes for Health and Harmony. Findhorn Press. Scotland, 2003*).

### Холодный компресс

Применяется, по большей части, при травмах и прочих острых состояниях — например, растяжении связок, ушибах кости или тканей; кроме того, нередко холодные компрессы применяются для лечения головной боли или при повышенной температуре. Согласно традиционной тайской медицине, холод препятствует притоку поток энергии к поврежденной области; холодные компрессы сужают просвет кровеносных сосудов, снижая кровообращение и тем самым уменьшая отеки и боль. Наконец, они могут в отдельных острых состояниях служить и вспомогательным средством для остановки кровотечений - в особенности капиллярных.

В Таиланде под холодным компрессом чаще всего понимают лед из настоя или отвара целебных растений, завернутый в ткань и приложенный к пораженному участку.

Чаще всего холодные компрессы используются в течение суток после получения травмы - затем переходят к применению горячих. Исключение составляют случаи с интенсивной болью и выраженным отеком тканей.

## Горячий компресс

Согласно взглядам традиционной тайской медицины на энергетику человеческого организма, такие компрессы улучшают кровообращение, расслабляют мышечную, но стимулируют нервную ткань. Приложенный к суставу либо крупной мышце горячий компресс может одновременно и снять болезненные местные проявления, и стимулировать работу внутренних органов. Горячие компрессы могут применяться как в форме распаренного растительного сырья, завернутого в ткань либо несколько слоев марли, либо ту же ткань, пропитанную масляными вытяжками из нужных растений. Как правило, температура компресса должна быть как можно более высокой, но такой чтобы не причинять пациенту дискомфорта или боли.

Помимо указанных выше, из растений, применяемых в виде горячих компрессов, можно назвать следующие: Аир (*Acorus calamus*); Гвоздика (*Sizygium aromaticum*); Чеснок (*Allium sativum*); Soap Nut (*Sapindus rarak*); Индийский финик (*Tamarindus indica*); Куркума (*Curcuma longa*).

Нередко также используются, как добавки, морская соль, хлорид натрия.

## Сауны, паровые бани

Сауны и паровые бани играют важную роль в традиционной тайской медицине. Общеизвестно многообразие тех целительных и оздоравливающих свойств, которыми обладают подобные процедуры: это и закаливание, и очищение кожи и ее пор, и вывод с потом большого количества токсинов.

В Таиланде с древнейших времен считается, что многократно усилить все перечисленные выше полезные эффекты, а также добавить к ним новые, может использование растений и трав. Практически все, кто практикует здесь лечебный массаж — будь то крупная клиника или поселковый местный целитель — имеют в своем распоряжении сауну либо баню для пациентов. Конечно, это не столь роскошные помещения, к каким привыкли жители развитых стран Запада, но как вспомогательный и дополняющий лечение атрибут массажа они вполне действенны.

Сауны и ингаляции очень часто используются при лечении инфекционных и воспалительных заболеваний органов дыхания, нарушений кровообращения, кожных и глазных болезней. Паровые бани, т.е. с использованием трав и растений — при простуде, воспалении суставов, головной боли; а также для снятия стресса и как успокаивающее нервную систему средство. В Таиланде считается, что регулярное проведение подобных процедур, при правильном подборе трав, активно способствует всестороннему укреплению здоровья и долголетию.

При использовании трав для сауны или паровой ванны их предварительно распаривают в течение 10—15 минут, за исключение цветов (жасмин и др.), которые слишком нежны.

На всякий случай не помешает лишний раз напомнить читателю о тех противопоказаниях, которые имеются для такого вида лечения, как сауны или бани. Это:

- беременность;
- высокая температура (высока вероятность теплового удара);

- гипертония;
- сердечные и коронарно-сосудистые заболевания.

Кроме того, при использовании некоторых трав возможны и побочные явления в виде тошноты, головной боли, головокружения. Чтобы избежать их появления, рекомендуется избегать слишком продолжительного воздействия высокой температуры. Можно делать перерывы каждые 10—15 минут, принимая душ. При появлении любого рода неприятных ощущений процедуру следует немедленно прекратить.

### *Ингаляции*

Ингаляции проводятся, как правило, без каких-либо вспомогательных приборов — просто вдыханием паров; нужно только следить, чтобы не обжечься и быть осторожным с глазами, которые могут воспалиться от слишком терпкого аромата отдельных трав.

### *Бальзам*

Если раньше мы говорили о том, что при тайском массаже не используются какие-либо масла и отмечали этот момент в качестве одной из его отличительных особенностей, то теперь настал черед рассказать о масляных бальзамах на основе различных растений, который используют в Таиланде *для расслабления мышц после массажа*.

Эти бальзамы имеют свойство не только согревать ткани и стимулировать кровообращение в них, но специфически воздействуют на натруженные после интенсивной работы мышцы, позволяя им полностью расслабиться после сеанса массажа. В какой-то степени

им присущ также противовоспалительный эффект.

Конечно, в самом Таиланде есть множество экзотических трав, которые редкость в европейских странах или в США. Здесь очень часто можно встретить в разных клиниках и салонах «фирменные» бальзамы, изготовленные по сохраняемому в секрете рецепту.

Тем не менее, и в наших условиях вполне может быть самостоятельно изготовлен вполне эффективный бальзам: все ингредиенты для него легко приобрести в аптеке. Такой бальзам рекомендуется применять после каждого полного сеанса тайского классического массажа, особое внимание уделяя тем тканям, которые в наибольшей степени подвергались нагрузке — растяжению и давлению. Ниже приведена рецептура и способ приготовления:

- масла мяты перечной - 10 капель;
- масла эвкалиптового — 10 капель;
- коричневого масла — 5 капель;
- гвоздичного масла — 5 капель;
- очищенного оливкового масла (можно заменить кокосовым) — 60 мл;
- пчелиного воска — 15 грамм.

Оливковое либо кокосовое масло нагреть на медленном огне, добавить воск и помешивать до полного растворения, после чего снять с огня. Добавить остальные компоненты и тщательно размешать до получения однородной субстанции. Затем разлить в стеклянные емкости подходящего объема и охладить до комнатной температуры.

## Раздел четвертый

### ПИТАНИЕ, ДИЕТА



Ранее много было сказано о тех параллелях, которые прослеживаются во всех традициях Востока, неоднократно упоминалась связь тайской системы с индийскими Аюрведой и Йогой. Теперь же нужно отметить, что в плане взглядов на питание и его роль для здоровья человека традиционная тайская медицина имеет очень много общего с китайской. Это и понятно: пища рассматривается в обоих случаях с позиций теории о вечном и строго упорядоченном круговороте энергии в человеческом организме. Китайцы называют ее «ци» и полагают, что одним из путей сбалансировать эту жизненную силу, укрепляя при этом здоровье и побеждая болезни, является правильное отношение к пище, диета.

Если рассмотреть подход к питанию, устоявшийся на сегодняшний день в развитых странах Запада (это относится как к науке, так и к широко распространенным житейским представлениям), то пища воспринимается как сумма химических составляющих, в большей или меньшей степени необходимых для нормальной жизнедеятельности, не более того. Хотя и признается огромное значение питания для здоровья, пища рассматривается попросту как «витамины, минералы, белки, жиры и углеводы».

Не секрет, что можно съесть все эти составляющие в строго отмеренных, «правильных» количествах — и

заболеть. Не секрет и то, что при помощи научно разработанных диет нам довольно редко удастся даже элементарно сбросить лишний вес, не говоря уж о лечении каких-то серьезных недугов.

На Востоке подход совсем иной, и Таиланд здесь не исключение. Пища рассматривается, как источник поступления энергии в организм человека — а человеческое тело имеет *энергетическую* по самой сути своей природу. Поэтому большое внимание уделяется тому, какая именно пища (то есть энергетическая составляющая) нужна и подходит каждому данному человеку, в зависимости от его индивидуальных особенностей. Ведь любая пища производит определенное влияние на состояние как нашего тела, так и ума, или духа. Становится понятным, почему на Востоке практически всякий медицинский вопрос начинают обсуждать сначала с точки зрения необходимых изменений в диете или рационе питания, и лишь затем - в плане лекарств и методов лечения.

Рассмотрим особенности питания, присущие «энергетическому» подходу к пище. В Китае основным принципом питания является «фэн-тсай». Это сбалансированный рацион, состоящий из двух основных компонентов — «фэн» и «тсай». Компонент «фэн» — зерновые продукты: рис, пшеница, просо. Он является доминирующим по энергетике (в нашем понимании — калорийности) компонентом питания. Компонент «тсай» — это главным образом овощи, сырые или тушеные с небольшим количеством растительного масла, а также фрукты. Мясные и рыбные блюда также относятся к «тсай», но составляют небольшую часть рациона — их едят далеко не каждый день и чаще всего в виде соуса. Компонент «тсай» является в большой мере не

энергетической, а эстетической частью рациона — как бы украшением еды, возбуждающим аппетит и придающим привлекательность блюду.

В Японии, как и в Китае, основной продукт питания — рис. В среднем японец съедает 200 г риса в день. Помимо риса, японцы едят овощи, сою, морепродукты. Все это малокалорийная пища. Мясо, молочные продукты, в том числе сливочное масло, — редкие гости на столе у японцев. Жиры в рационе японцев по калорийности составляют меньшую часть, чем в рационе китайцев, и существенно меньшую, чем в западных странах. При этом не надо забывать, что на Востоке под жиром чаще понимается растительное масло, а не животные жиры, как в Европе и США.

Все, связанное с проблемой рационального питания и его влияния на здоровье, как это принято в тайской традиции, не изложить в нескольких словах; однако основополагающими моментами являются умеренность во всем и полный отказ от продуктов с повышенной калорийностью и тем более суррогатных — в качестве примеров можно привести рафинированное масло или жир, белый сахар, а также муку и молоко фабричного производства с добавлением множества искусственных веществ (в первую очередь — консервантов).

Это кажется таким простым, но если мы приглядимся внимательнее к тому, что едим каждый день, то увидим: наш рацион в значительной своей части состоит как раз из этих продуктов.



Довольно многое в тайской системе питания определяется и основополагающими принципами индийской Аюрведы - в частности, здесь весьма распространен подход к пище с позиции «четырех элементов» (вода, огонь, земля, воздух).

Данная теория в последнее время вызывает все больший интерес на Западе, и сегодня публикуется довольно много книг, посвященных различным аспектам аюрведической медицины.

В Таиланде питанию отводится большое значение не только в медицине, но и в повседневной жизни — как залогом духовного и физического благополучия всякого человека. Народная мудрость определила группы продуктов, предпочтительные для того или иного возраста, пола, при различных жизненных условиях и роде деятельности. Что же касается употребления в пищу различных трав и растений, обладающих целебными и профилактическими свойствами, то об этом нужно писать отдельную большую книгу.

## ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ



# ПОЛНЫЙ СЕАНС КЛАССИЧЕСКОГО ТАЙСКОГО МАСАЖА

### *Небольшое вступление*

В этой части читателю предстоит ознакомиться с основными шагами классического сеанса тайского массажа и применяемыми при этом техниками; кроме того, здесь приводятся варианты выполнения отдельных приемов, а также противопоказания для их использования — в тех случаях, когда таковые имеются. Термин «классический» в данном контексте является условным. Как уже упоминалось, в Таиланде существуют Северная и Южная школы массажа, и по отдельным позициям их трактовки могут существенно отличаться, не говоря уже о многочисленных специфических разновидностях и вариантах. Можно сказать, что в основу данного раздела положены методы Северной школы тайского массажа.

Практически все наиболее полные работы по тайскому массажу, изданные до сегодняшнего дня на Западе (к которым, в первую очередь, следует отнести такие книги, как *C. Pierce Salguero. The Encyclopedia of Thai Massage: A Complete Guide to Traditional Thai Massage Therapy and Acupressure. Findhorn press, 2004; Apfelbaum, Ananda. Thai Massage: Sacred Bodywork. New York: Avery, 2004; Thai Massage: A Traditional Medical Technique; Richard M. Gold. Churchill Livingstone Edi-*

tions, 1998) также по большей части ориентированы на методики данной школы, центр которой находится в Чанг Май. О некоторых отличиях, свойственных Южной школе (центр — монастырь Уат По) еще будет сказано далее.

Тем не менее, ниже приводятся именно те приемы и техники, которые признаны повсеместно; потому и можно говорить о «классическом» варианте.

Еще одно замечание. Последовательность шагов при выполнении полного сеанса тайского массажа может существенно варьировать в трактовке различных школ, однако в каждом случае она неизменно строится на концептуальном учении об энергетических меридианах сен, и моменты работы с линиями меридианов являются непременным атрибутом для тайского массажа — по какой бы схеме не строился сеанс. Принципы распределения энергии в человеческом теле являются базовыми для всей традиционно тайской медицины.

Начинающему практику в любом случае рекомендуется соблюдать последовательность выполнения шагов и начинать с базовых техник. Лишь с приобретением практического опыта становятся возможными эксперименты с альтернативными либо расширенными методиками.

Приведенный комплекс рассчитан таким образом, чтобы оказать благоприятное воздействие на основную массу пациентов — но всегда нужно быть очень внимательным в плане выяснения и учета индивидуальных особенностей каждого человека. В особенности это относится к тем людям, которые имеют ограничения по здоровью — чаще всего это связано с наличием хронических заболеваний.

И, наконец, последнее: в предыдущих разделах книги содержится много важной информации общего рода -

о правильном использовании механики человеческого тела, о меридианах сен, и так далее — поэтому весьма желательно хорошо усвоить ее прежде, чем переходить к изучению конкретных техник полного сеанса классического тайского массажа.

### *Дань традиции*

В Таиланде традиционно принято начинать каждый сеанс массажа с обращения к доктору-отцу Дживаго, но западные традиции и верования существенно отличаются от тех, что приняты на Востоке. Тем не менее, думается, это мудрый обычай и хорошее начало — обратиться к высшим силам, чтобы они помогли цели-



Рис. 48. Традиционная поза для сосредоточения перед началом сеанса тайского массажа

тельной энергии вселенной, проходя через руки целителя, облегчить страдания и укрепить здоровье страждущего.

Кроме того, эти несколько минут молчаливого самоуглубления — хороший способ настроиться должным образом, сосредоточиться на предстоящей работе, а также установить определенный духовный контакт с пациентом. Желательно установить правильный ритм дыхания, и вызвать в себе то состояние, которое тайцы называют «метта» (см. об этом выше).

## Раздел первый

### СТОПЫ И НОГИ



#### *(1). Массаж подошв пальцами*

Классический сеанс массажа, в соответствии с представлениями традиционной тайской медицины о циркуляции энергетических потоков в человеческом теле, должен начинаться с нижних частей тела и продвигаться вверх. Последним этапом производятся акупрессура и массаж шеи, головы и лица.

Итак, начинаем с массажа ног. Первый прием - акупрессура точек на подошвах. Однако перед этим мастера тайского массажа рекомендуют несколько «разогреть» пациента, что достигается давлением при помощи пальцев (рука массажиста в виде «кошачьей лапы»), которое следует последовательно выполнить на всей поверхности подошв.

Необходимо пройти по подошвам пациента несколько раз — от кончиков пальцев до пяток и обратно; сила давления не должна быть излишней, так как это — подготовительный этап.

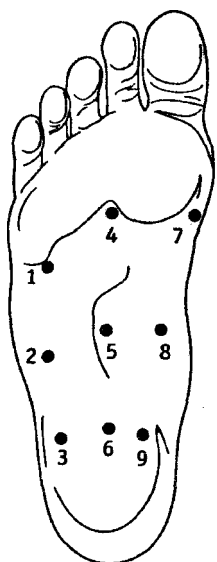
#### *(2). Акупрессура точек на подошве и стопе*

На подошве находится девять важных точек акупрессуры; еще две расположены на своде стопы (ближе к пальцам ног) — они схематично показаны на рис. 49. Начинать следует с боков, и двигаться к центру; пос-

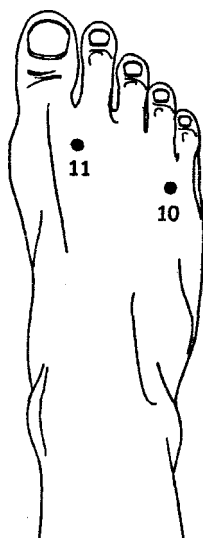
ледовательность показана на рисунке цифрами. На каждую точку осуществляется давление подушечкой большого пальца, которое продолжается до десяти секунд.

Если Вам так удобнее, в данном случае вполне допустимо обрабатывать точки одновременно на обеих ногах, но можно проводить акупрессуру и поочередно на каждой.

Далее ногу пациента поворачивают так, чтобы произвести акупрессуру двух точек на своде стопы. Эти две точки (смотри рис. 50) обрабатываются несколько иначе: давление здесь слабее, чем на подошве, длится одну две секунды, а не десять. Но при этом надавливать каждую точку следует несколько (до пяти раз).



**Рис. 49.**  
Точки акупрессуры  
на подошве



**Рис. 50.**  
Точки акупрессуры  
на своде стопы

В случае повышенной чувствительности пациента, что иногда встречается, давление на эти точки можно заменить легким круговым массажем их.

### **(3). Круговой массаж стопы большими пальцами**

Начинать следует с левой ноги для женщин, и с правой — для мужчин. Массаж производится подушечкой большого пальца, движения круговые, направление — от пальцев к пятке. Прежде всего, осуществляется нажатие на точки, которые расположены на подушечках пальцев ноги пациента, затем производится

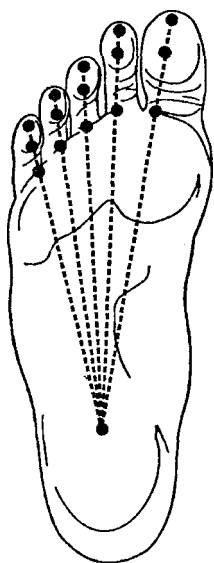


Рис. 51. Линии массажа  
на подошве

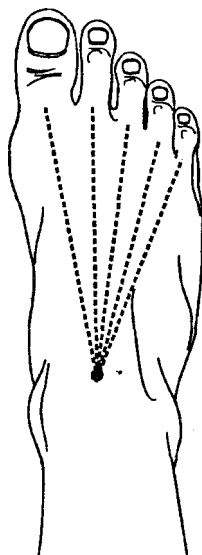


Рис. 52. Линии массажа  
на стопе

круговой массаж, по линиям, как показано на рис. 51. Массировать можно обе ноги одновременно.

Далее переходим к верхней поверхности стопы. Здесь начинать следует от точки в области лодыжки, и продвигаться по направлению к пальцам — по линиям, соответствующим расположению сухожилий, как показано на рис. 52.

Массаж по линиям на своде стопы производится для каждого пальца отдельно; начинается он с мизинца, а заканчивается большим пальцем (рис. 53).



Рис. 53. Техника массажа стопы

Тайский массаж

#### (4). *Вытяжение пальцев на ногах*

Мастера массажа в Таиланде считают важным вытянуть каждый палец на ноге таким образом, чтобы раздался щелчок. Однако по сути своей этот момент не является принципиально важным.

Выполнение приема начинается с мягкого вращения каждого пальца (пять раз по часовой стрелке, и пять — против нее). Это выполняется как подготовительный и разогревающий шаг. Далее, применяя умеренную силу, потяните каждый палец на себя, задержав на пару секунд прежде, чем отпустить (рис. 54).



Рис. 54. Вытяжение пальцев

Резкие, дергающие движения при выполнении приема недопустимы; вытяжение должно быть постепенным и плавным.



**Противопоказания:** любые болевые ощущения в области стоп или лодыжек, связанные с заболеванием (артрит) либо травмой.

### (5). *Скручивание стопы*

Направление приложения силы и движений массажиста при выполнении данного приема показаны на рисунке. Сначала, поддерживая пятку одной рукой, охватите стопу пациента кистью другой руки так, чтобы Ваши пальцы лежали на подошве. Теперь, отклоняя свой корпус назад, Вы осуществляете поворот, слегка выкручивая ногу к наружной стороне (рис. 55) (не



Рис. 55. Скручивание стопы наружу

забывайте, что в тайском массаже практически всегда используется не сила мышц, а вес тела).

Затем положение рук меняется, как это показано на рисунке ниже. Теперь при наклоне назад Вы будете скручивать стопу пациента уже в обратном, то есть внутреннем направлении (рис. 56).

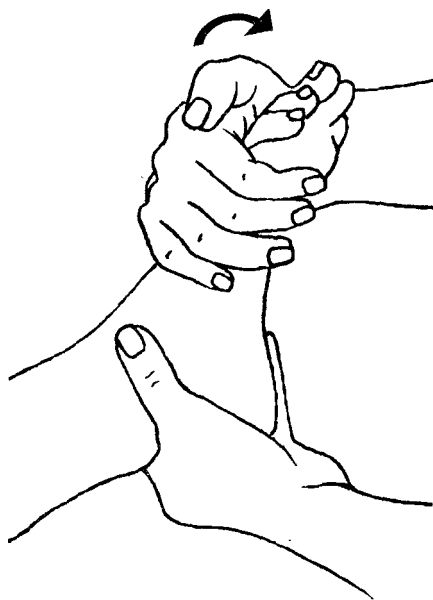


Рис 56. Скручивание стопы внутрь

### **(б). Вращение лодыжки**

Вращение лодыжки осуществляется пять раз по часовой стрелке и пять раз — против нее. Техника и положение рук массажиста показаны на рис. 57. Прием выполняется, начиная с левой ноги для женщин и с правой — для мужчин.



Рис. 57. Техника вращения лодыжки

### **(7). Вытяжение ног давлением на стопы**

Ноги пациента должны быть свободно вытянуты и слегка раскинуты; массажист располагается на коленях между пятками пациента. Вытяжение выполняется последовательно, в три приема.

1. Прием первый заключается в давлении ладонями на верхние поверхности стоп (рис. 58). Давление должно возрастать плавно, подошва приводится к полу. Повторить три раза.

2. Второй прием — давление осуществляется в обратном направлении. Нажмите ладонью на стопу с подошвенной стороны, в области основания пальцев — приводя их, таким образом, к верхней поверхности голени.

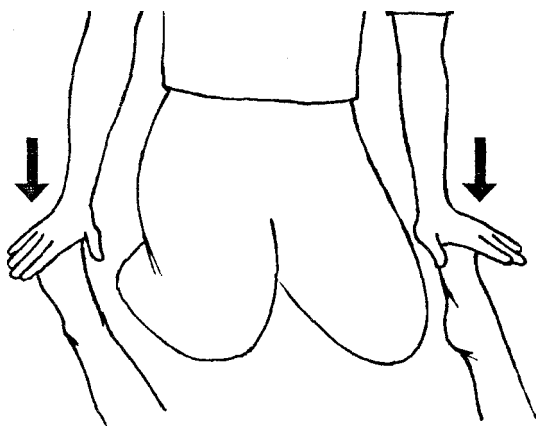


Рис. 58. Давление на стопы сверху

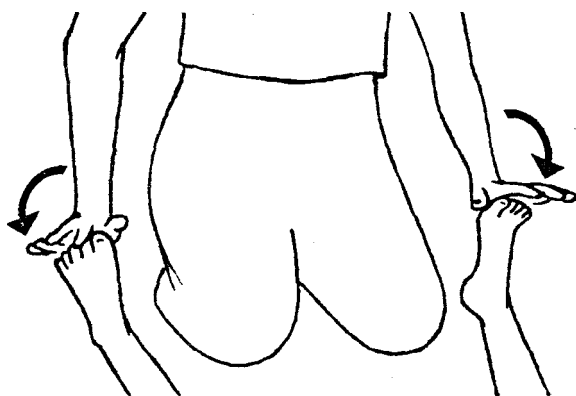


Рис. 59. Давление на пальцы ног

Сила должна быть направлена таким образом, чтобы максимально вытянуть мышцы на подошве и стопе, а не сгибать собственно пальцы ног. Повторить три раза.

3. Наконец, последний прием — давление на боковые поверхности стоп (пальцы ног при этом должны быть повернуты внутрь). Желательно, чтобы внутренняя поверхность стопы коснулась пола. Также повторяется троекратно.

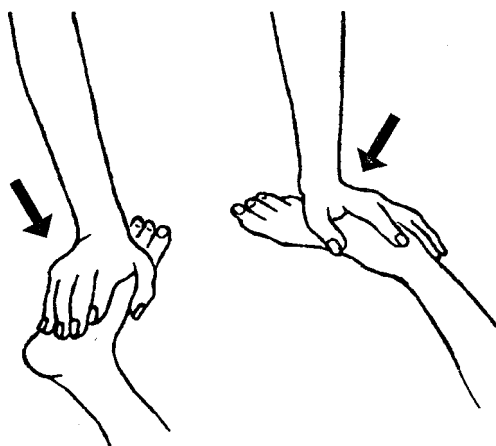


Рис. 60. Давление на боковые поверхности стоп

Не забывайте контролировать ощущения пациента при выполнении данной техники, и следите за тем, чтобы он не испытывал болевых ощущений.

### **(8). Давление ладонями на обе ноги**

Выполняется обеими ладонями. Начните с нажима на стопы, при этом слегка покачайте их из стороны в сторону. Затем руки перемещаются на лодыжки, и так далее, вплоть до паховой складки показано на рис. 61).

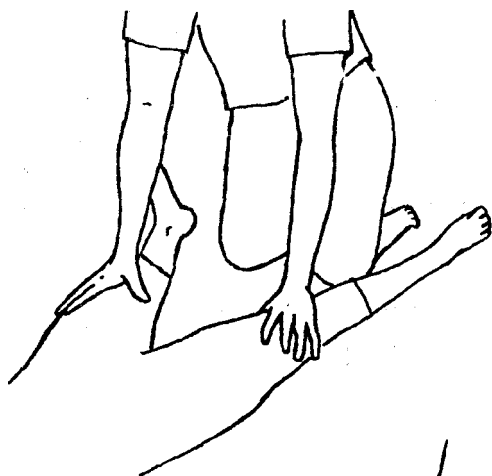


Рис. 61.  
Давление на ноги (А)

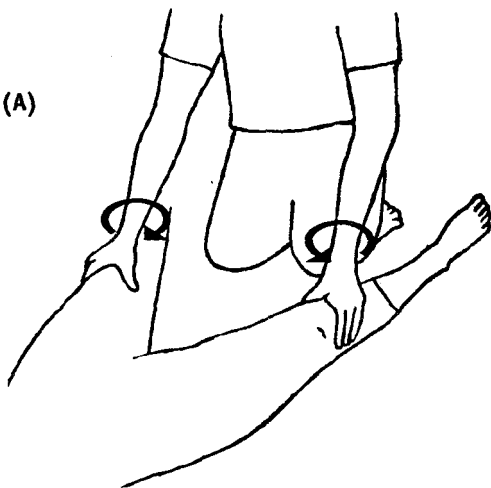


Рис. 62. Давление на ноги (Б).  
Массаж области коленного сустава

Исключение представляют только области коленных суставов, которые необходимо не надавливать, а слегка помассировать круговыми движениями (рис. 62).

### **(9). *Массаж ладонями по внутренним линиям меридианов сен***

Наиболее удобное положение массажиста при выполнении данного приема — стоя на коленях между разведенными ногами пациента, лицом к внутренней поверхности соответствующей ноги. Начинать следует от стопы, передвигаясь вверх в соответствии с расположением линий. В заключение осуществляется одновременный нажим ладонями на бедро и икроножные мышцы, что способствует вытяжению мускулатуры ног, что показано на рис. 63.

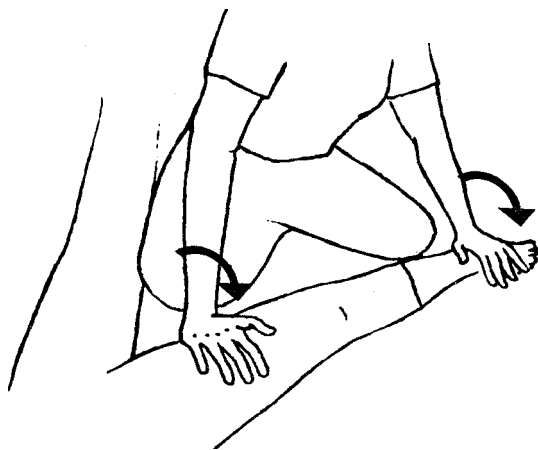
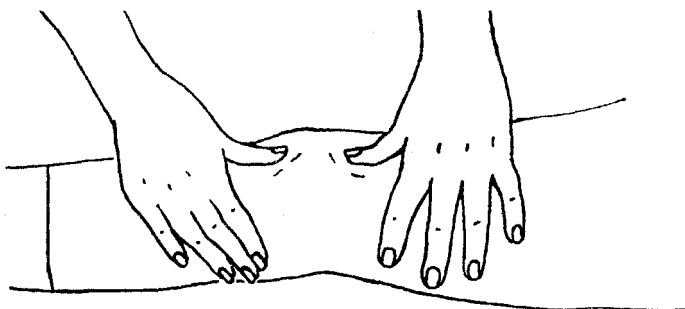


Рис. 63. Давление на бедро и икроножную мышцу

### **(10). *Массаж большими пальцами по внутренним линиям меридианов сен***

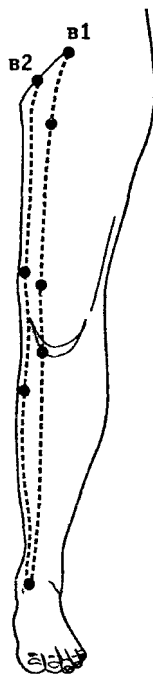
Последовательность выполнения данного шага такова: сначала пройдите большими пальцами по внутренним линиям энергетических меридианов, начиная



**Рис. 64. Массаж большими пальцами**

от стопы и вплоть до паховой складки, а затем в обратном направлении. Повторить прием следует несколько раз, применяя умеренную степень давления. В области коленного сустава давление не осуществляется (рис. 64).

В заключение еще раз пройдитесь вдоль всех линий (рис. 65) в обоих направлениях, используя на этот раз легкий нажим ладонями.



**Рис. 65. Внутренние линии меридианов сен на ноге**

### **(11). Массаж по наружным линиям меридианов на ногах**

На следующем этапе аналогичным образом обрабатываются наружные линии меридианов; их расположение показано на рис. 66.

Сначала воздействие оказывается ладонями, затем — пальцами, и в заключение — снова легкий массаж ладонями. Не забудьте о том, что направление движения — от стопы к паховой складке, и обратно. Движение повторяется несколько раз в обе стороны, над областью коленного сустава давление прекращается.

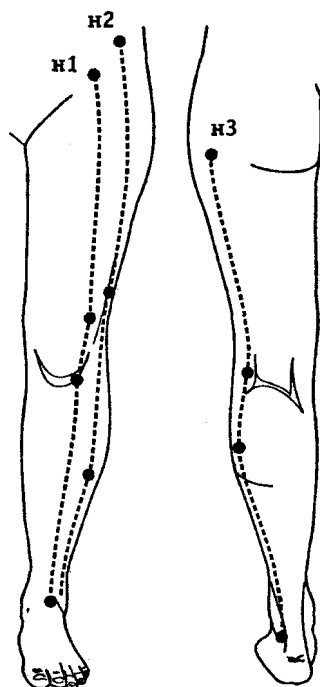


Рис. 66. Наружные линии меридианов *сен* на ноге

## (12). *Завершение работы с меридианами ног - прижатие бедренной артерии*

Начать выполнение данного шага следует с легкого массажа мускулатуры ног на всем их протяжении обеими ладонями. Начните с нажима на стопы, затем переместите руки на лодыжки, и так далее, вплоть до паховой складки (не забудьте, что в области коленных суставов давление должно быть минимальным). Не забывайте также о правильном использовании механики тела: регулируйте свое положение по отношению к пациенту таким образом, чтобы центр тяжести находился над массируемой областью и передавался к точке приложения через прямые руки (рис. 67).

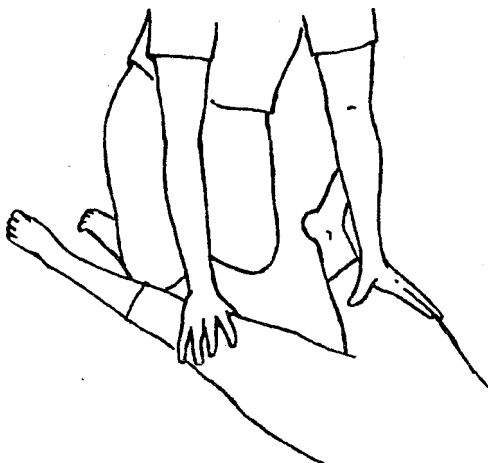


Рис. 67. Массаж ног ладонями

Затем, когда Вы достигнете верхней части бедер, руки следует расположить в тех точках паховой области, где при нажиме ощущается пульс бедренной арте-

рии (данные точки расположены по внутренним линиям ног в 2; смотри в разделе о сегментах меридианов *сен* на конечностях).

Техника показана на рис. 68: руки массажиста расположены в позиции «бабочки» на обоих бедрах пациента; пальцы широко расставлены.

Перенесите свой вес через вытянутые руки на ладони — таким образом, Вы пережмете бедренные артерии, а кровоснабжение ног при этом существенно снизится.

В тайской традиции рекомендуется удерживать давление до тех пор, пока, в связи со снижением тока крови, пальцы ног не начнут покалывать — однако очень многое зависит от индивидуальных особенностей пациента. В среднем, давление следует удерживать в течение десяти секунд, а затем ослабить. Вы ощутите, как кровь устремилась в сосуды. Передвигайте руку

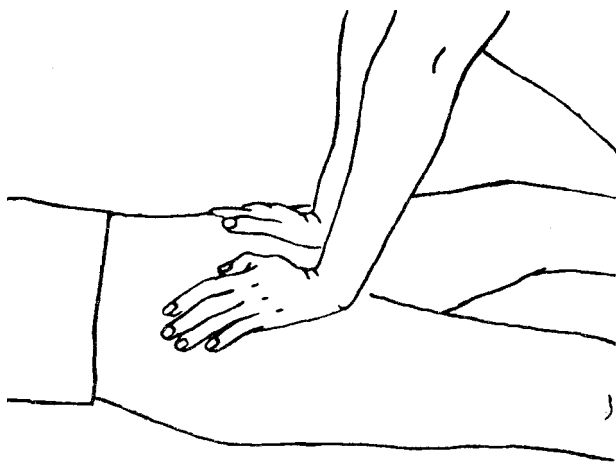


Рис. 68. Нажим на бедренные артерии

вслед за током крови, постепенно уменьшая давление вплоть до полного его прекращения.

Как правило, пациент в эти моменты ощущает, как по ногам разливается приятное тепло.



**Противопоказания:** заболевания сосудов с циркуляторной дисфункцией, болезни сердца, гипертония, варикозная болезнь вен нижних конечностей.

### (13). Массаж ладонью в позе дерева

*«Позой дерева» в йоге называется такое положение, когда одна нога согнута в колене, и ступня ее прилегает к бедру второй, вытянутой ноги.*

Начинать выполнение приема следует с левой ноги для женщин и правой для мужчин.

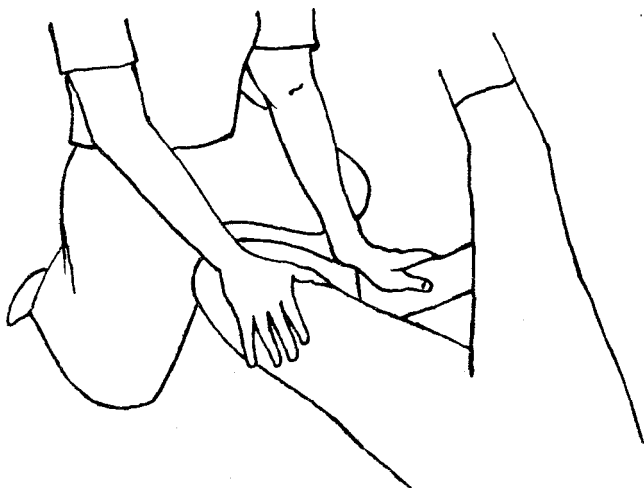


Рис. 69. Массаж ладонями в позе дерева

Руки массажиста — в положении «бабочки», пальцы на них широко расставлены (рис. 69). Выполняется пошаговый массаж с применением средней степени давления — при этом массируются только мышцы на внутренней поверхности бедра и голени. Не забывайте, что всякое давление на кости недопустимо.

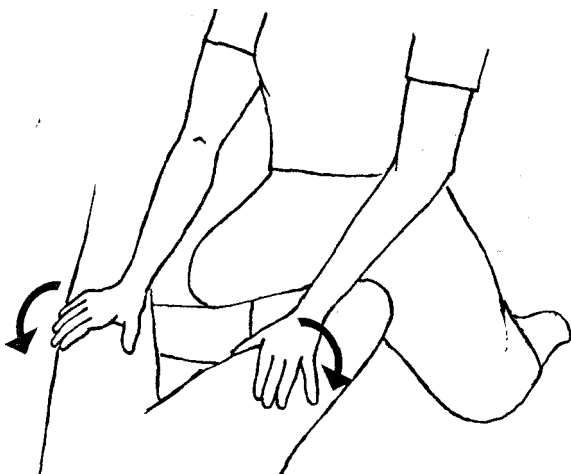
Направление движения — сначала от колена в стороны: к бедру и лодыжке, затем в обратном порядке.

Рекомендуется усиливать давление постепенно, начиная с минимального, и ориентируясь на ощущения пациента.

#### (14). *Вытяжение в позе дерева*

*С переходом к выполнению данной техники следует обращать постоянное внимание на дыхание пациента, так как оно приобретает большое значение для эффективности массажа. О дыхании уже рассказывалось более подробно в предыдущих разделах; здесь лишь заметим, что как от частоты и глубины дыхательных движений, так и от фазы дыхательного цикла (вдох или выдох) в значительной степени зависит степень мышечной релаксации, что особенно заметно при вытяжении любого рода.*

Осуществляется одновременное давление на бедра пациента (рис. 70). Нужно стремиться привести колено согнутой ноги к полу — но это достижимо не для всех пациентов. Но, в любом случае, важно не это, а достаточные интенсивность и длительность (десять секунд) растяжения. Если пациент не слишком гибок — можно подложить под согнутое колено подушку, чтобы ему было удобнее. Главное, чтобы ноги оставались



**Рис. 70. Вытяжение в позе дерева**

в правильном положении при выполнении манипуляции.

Если же пациент, напротив, отличается гибкостью — можно расположить его ногу так, чтобы пятка ее находилась в паховой складке (поза полулотоса, в терминологии йоги). Однако в этом случае осуществлять давление нужно с большой осторожностью, лишь очень постепенно и плавно доводя его до максимума.



Следите за дыханием! Максимум приложения силы должен приходиться на выдох, и минимум на вдох.

**Противопоказания:** головная боль, мигрень, пониженное кровяное давление.

### (15). Техника «Тайский кулак» на внутренних линиях ног

Данный этап рекомендуется закончить выполнением техники «тайский кулак» по линиям меридианов в 1 и в 2 с целью расслабления мышц и подготовки их к дальнейшим манипуляциям.

### (16). Вытяжение ног

Из того же положения («поза дерева»)-приведите ногу в пациента в позицию, которая показана на **рис. 71**.

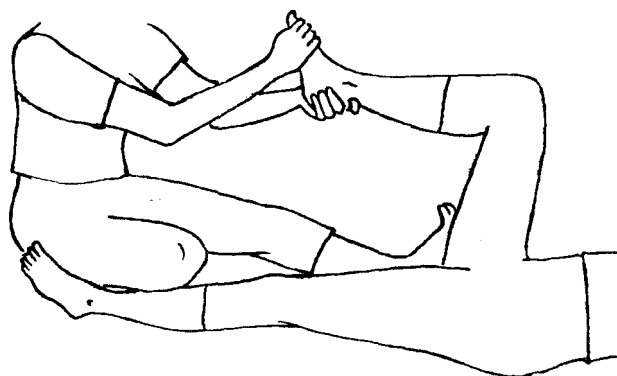


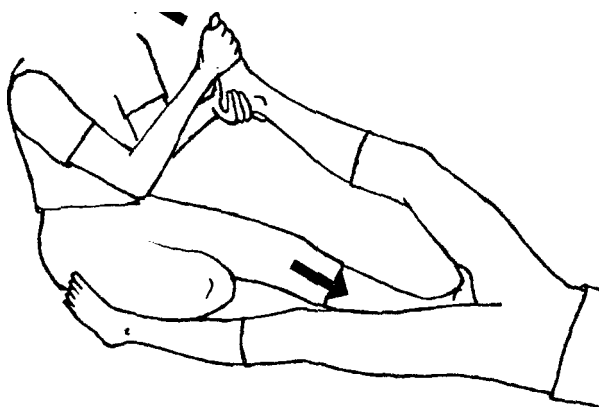
Рис. 71. Правильное положение ног при вытяжении

Нога должна быть согнута в коленном суставе под углом  $90^\circ$ , при этом голень расположена параллельно поверхности пола, а бедро — перпендикулярно к ней. Далее Вам следует, согнув одну свою ногу в колене, полностью выпрямить и вытянуть другую так, чтобы подошвой упереться в бедро пациента.

Для большей устойчивости можно слегка отодвинуть колено пациента к его груди; подошва Вашей ноги

должна быть расположена всей площадью на мышцах бедра пациента, как видно из рис. 72.

Теперь, удерживая ногу пациента за ступню обеими руками, отклоните свой корпус назад. По мере вытяжения Ваша нога будет фиксировать туловище пациента, а мышцы его бедра, голени и стопы растягиваются.



**Рис. 72. Техника вытяжения**

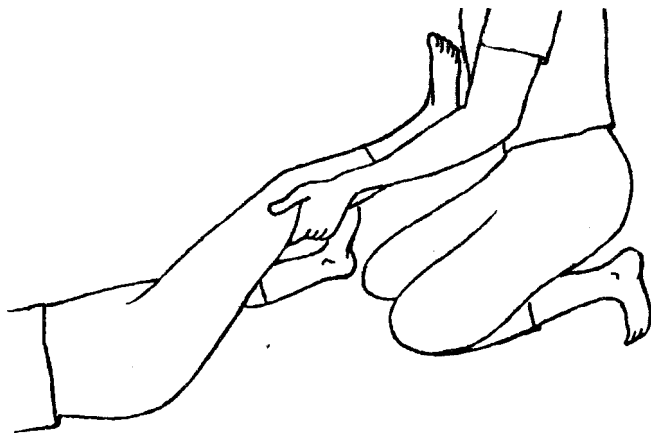
Из этого положения произведите теперь скручивание ноги за ступню, как это было описано ранее: сначала наружу, а затем, поменяв положение рук — вовнутрь. Повторите этот прием два-три раза.

Затем верните ногу пациента в прежнее положение, с коленом, согнутым под прямым углом.

### **(17). Расслабление мышц**

Несколько раз легко встряхните вытянутую ногу пациента, чтобы дать возможность мышцам расслабиться.

ся. Тем самым Вы подготовитесь к выполнению следующего приема (рис. 73).

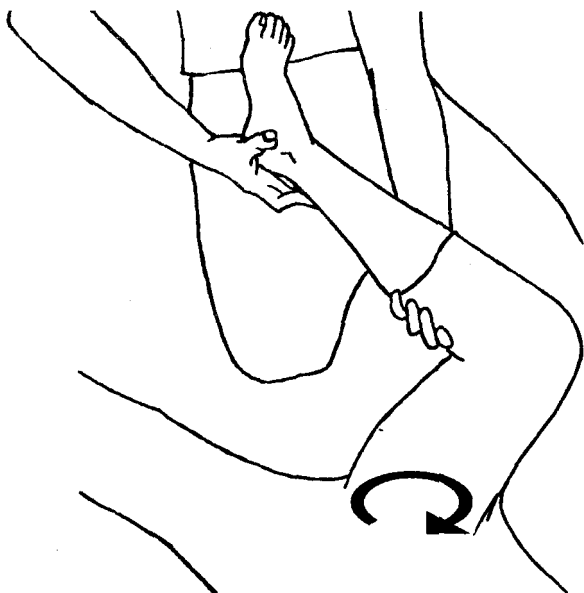


**Рис. 73. Встряхивание ноги для расслабления**

### *(18). Вращение бедра*

Согните колено пациента под углом  $90^\circ$ ; голень должна быть расположена параллельно поверхности пола. Вращение следует выполнять именно из этой позиции (рис. 74) пять раз по часовой стрелке и пять раз против нее; при этом радиус вращения должен постепенно увеличиваться при вращении в каждую сторону, достигая максимума на пятый раз.

Помните о том, что эта манипуляция довольно трудно дается некоторым людям, которые боятся полностью расслабить мышцы, остерегаясь вывиха. В этих случаях рекомендуется слегка встряхнуть ногу и вместе с тем успокоить пациента, попросить его расслабиться. Также может способствовать расслаблению глубокое дыхание с участием мускулатуры живота.

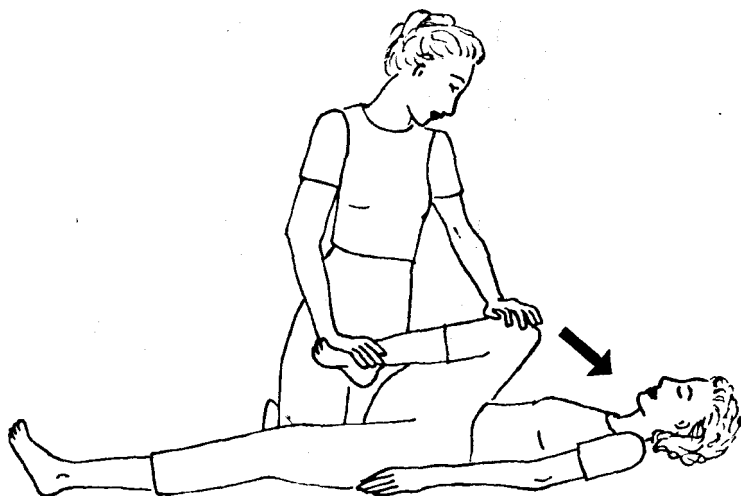


**Рис. 74. Техника вращения бедра**

### **(19). Вытяжение мышц бедра**

Приведите ногу пациента в ту же позицию, что и для вращения бедра (с коленом, согнутым под прямым углом). Но на этот раз Ваши руки расположатся иначе: одна находится на передней поверхности голени, а вторая — на своде стопы (рис. 75). Рука, лежащая на голени, не должна давить на кость — только на мышечную ткань.

Наклоняясь вперед при выпрямленной спине — сгибаться следует в пояснице — медленно приведите колено пациента к груди. В этом положении отведите стопу вниз по направлению к полу, насколько это возможно.



**Рис. 75. Техника вытяжения мышц бедра**



**Важно!** При выполнении данной техники давление непосредственно на колено ни в коем случае недопустимо!

Данная техника позволяет добиться хорошего вытяжения подвздошно-поясничной, или сгибающей мышцы бедра. Помните о том, что прилагаемая сила должна подбираться индивидуально, а также о том, что максимум ее всегда приходится на выдох.

Весьма вероятно, что дыхание большинства пациентов Вам придется постоянно контролировать и подстраиваться под него. Задержки дыхания недопустимы — при них напряжены мышцы живота, и расслабление становится практически невозможным.



**Противопоказания:** беременность, хронические заболевания желудка и (или) кишечника, грыжа белой линии живота или паховая.

### Дополнительный метод. Поза голубя

Эта вариация техники отличается тем, что бедро приводится не к груди, а вниз и на бок, к внешней стороне. Это показано на рис. 76. Если Вы пользуетесь данной модификацией, следует помнить, что нужно проявлять повышенное внимание к тому, чтобы нога была выпрямлена в лодыжке.

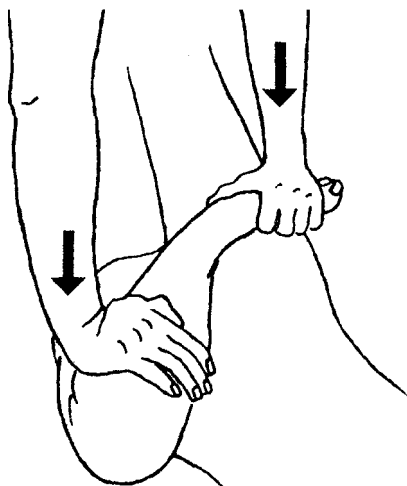


Рис. 76. Поза голубя

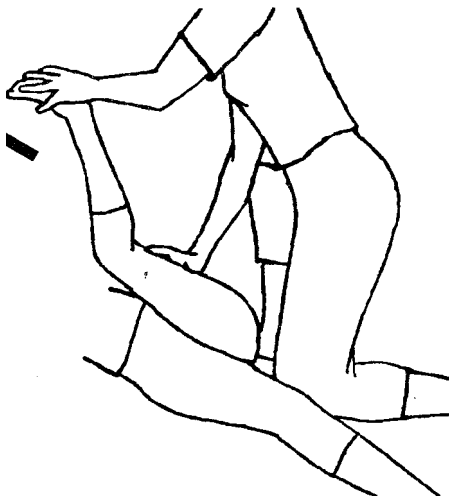


**Противопоказания:** хронические заболевания с болевым синдромом в поясничной области, заболевания (артрит) или травмы коленного сустава, травма лодыжки.

### (20). Вытяжение подколенных сухожилий

Для выполнения приема следует привести согнутую в колене ногу к груди (рис. 77). Суть данной техники заключается в том, чтобы выпрямить ногу пациента настолько, насколько это возможно для него

при приведенном к груди коленном суставе. Методика дает прекрасный результат, на протяжении нескольких сеансов может заметно вырасти не только эластичность тканей, но и объем движений в суставе.



**Рис. 77. Вытяжение подколенных связок**

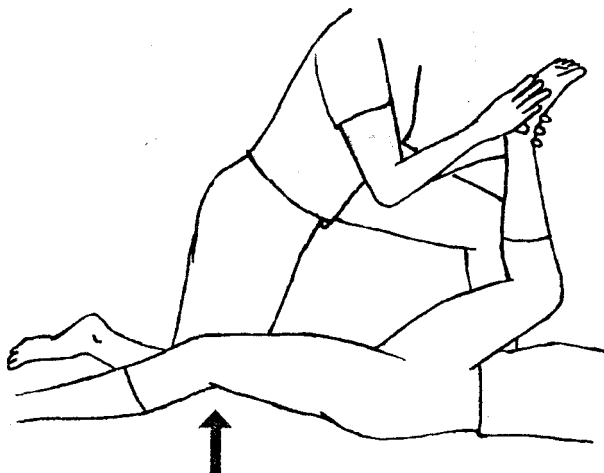
Но следует помнить, что все это справедливо лишь при условии отсутствия прямых противопоказаний к выполнению приема, а равно и надлежащей технике его выполнения. Чрезмерное и резкое давление недопустимо; моменты растяжения должны строго увязываться с дыханием пациента; прием не должен вызывать болевых ощущений, наконец, по окончании данного шага необходимо дать сухожилиям и мышцам расслабиться в достаточной степени.



**Противопоказания:** повышенное кровяное давление, частые головные боли расстройство пищеварения и болезни кишечника.

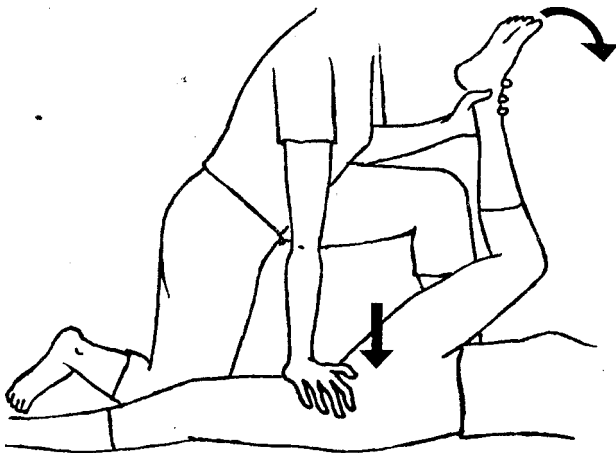


Наиболее типичная ошибка при выполнении данного приема показана на рис. 78. Она заключается в том, что, осуществляя вытяжение, массажист нередко упускает из внимания вторую ногу пациента, которая должна оставаться прямой. Следует контролировать не только дыхание пациента, но и правильное расположение обеих ног.



**Рис. 78. Неправильное положение (нога согнута в колене)**

Наиболее простой метод осуществления такого контроля представлен на следующем<sup>41</sup> рис. 79. Как можно видеть, массажист удерживает ногу в правильном положении, прижимая ее ладонью к полу. Здесь важно научиться правильно использовать собственный вес — тогда одновременное давление обеими руками не потребует от Вас излишних усилий. Центр тяжести для этого нужно разместить над бедром пациента (чтобы Ваш вес через прямую руку фиксировал бедро), а сам момент вытяжения создается при помощи наклона корпуса.



**Рис. 79. Фиксация ноги в правильном положении**

### **Дополнительные методы вытяжения**

Существует два таких метода: первый предназначен для наименее гибких пациентов или тех, у кого возможность растяжения ограничена по той или иной причине (например, возраст). В этом случае колено не приводится к бедру. Одной рукой удерживайте ногу пациента в прямом положении за нижнюю треть бедра, а пальцами второй обхватите пятку (рис. 80).

Вытяжение происходит при наклоне корпуса вперед. Для данного варианта важен очень чуткий контроль над прилагаемой силой.

Второй метод можно применять лишь в тех случаях, когда пациент отличается повышенной гибкостью. Он сводится к тому, что массажист располагается (сидя на коленях или на корточках) за головой пациента, а вытяжение осуществляется, соответственно, на себя,

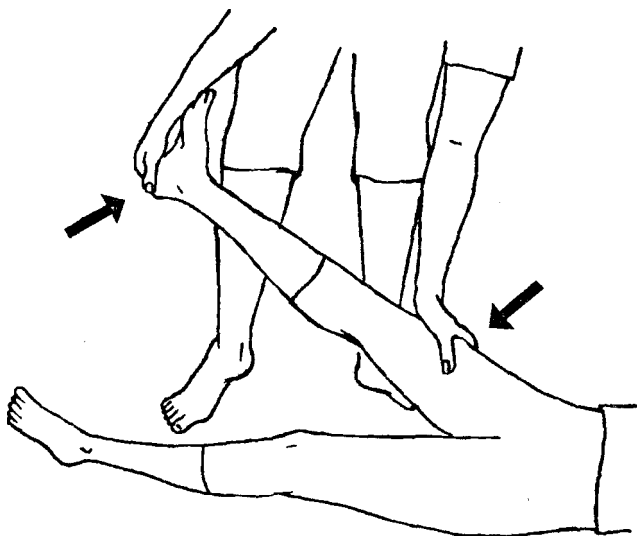


Рис. 80. Метод первый

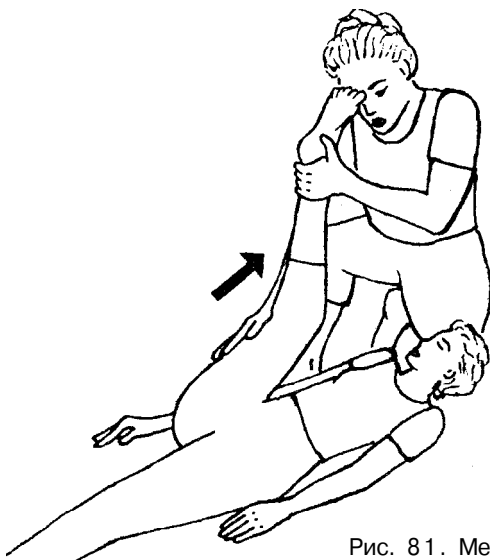


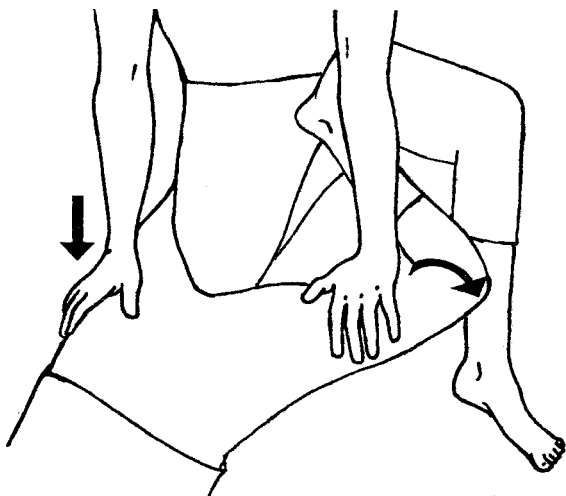
Рис. 81. Метод второй

при наклоне корпуса назад. Обратите внимание, что при этом второй рукой можно корректировать положение бедра (рис. 81).

Недостаток данной разновидности приема заключается в том, что при данной технике выполнения Вы не можете контролировать правильное положение второй, вытянутой ноги пациента.

### **(21). Боковое вращение в бедренном суставе**

Поместите пятку согнутой в коленном суставе ноги пациента в область собственной паховой складки (стопа лежит на передней поверхности Вашего бедра, как показано на рис. 82). Теперь, из этой позиции, с применением умеренного давления ладонью, приведите бедро к поверхности пола.



**Рис. 82. Боковое вращение бедренного сустава.  
Метод первый**

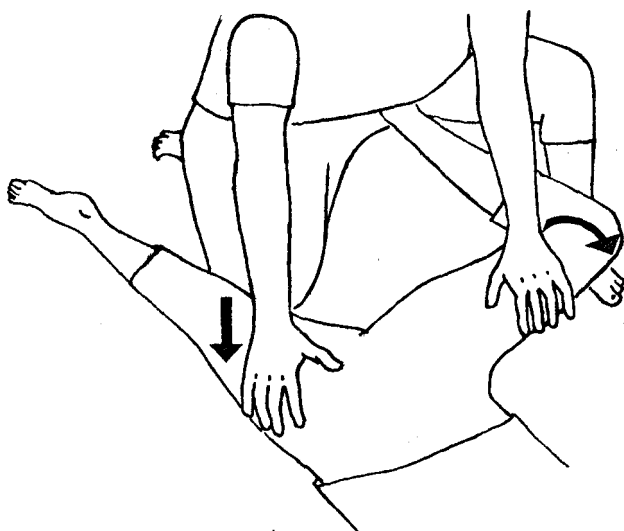
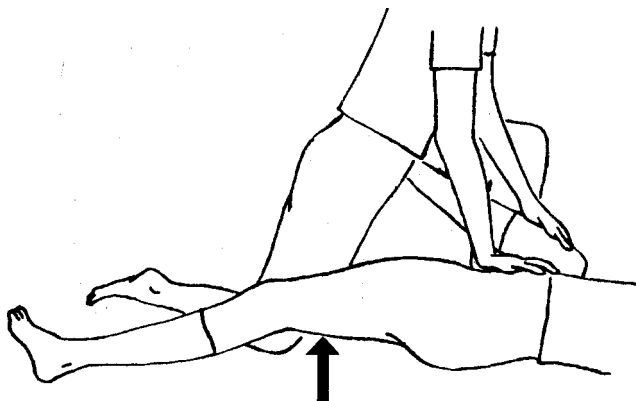


Рис. 83. Боковое вращение бедренного сустава.  
Метод второй

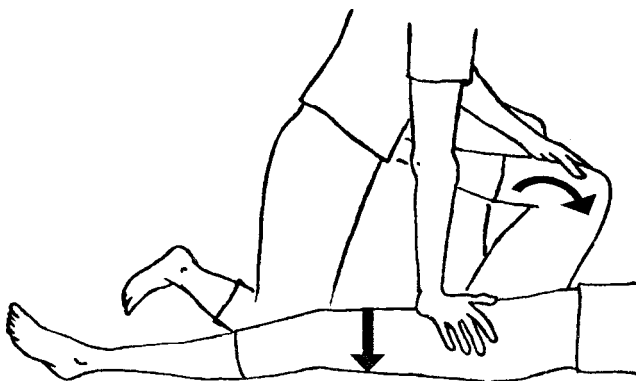
Существует и еще одна техника бокового вращения для бедра; она представлена на следующем рис. 83. В данном случае пятка пациента помещается не в паховой складке, а на нижней внутренней трети голени массажиста.

Второй вариант можно считать облегченным, и начинать следует именно с него, а не с классической техники. Далее, изучив возможности пациента, можно выбрать оптимальный метод.

Одной ладонью осуществляется приведение к полу, другая удерживает вторую ногу пациента за бедро в правильном положении, не позволяя ей сгибаться в колене (рис. 85).



**Рис. 84. Неправильное положение  
нога пациента согнута**



**Рис. 85. Правильное положение -  
нога выпрямлена и прижата к полу**

Не забывайте о том, что правильное взаиморасположение ног — это очень важный момент, как и при выполнении вытяжения. Обратите внимание, что при неправильном положении (рис. 84) нога легко приводит-

ся к полу, но это не должно являться критерием для оценки.



**Противопоказания:** заболевания сердца, повышенное кровяное давление, стойкая гипертония.

### *(22). Вращение в поясничном отделе позвоночника*

Для выполнения данного шага следует установить ноги пациента в правильное положение, которое показано на рис. 86. Стопа одной ноги (в данном случае левой) помещается с внешней стороны коленного сустава другой (на рисунке — правой).

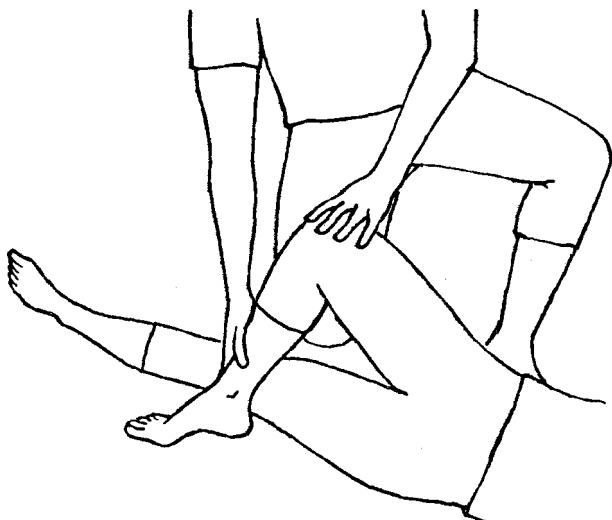


Рис. 86. Исходная позиция ног при вращении в поясничном отделе позвоночника

Теперь, применяя постепенно возрастающее давление ладонью, приведите согнутое колено вбок (в идеале — пока оно не коснется пола). При этом плечо пациента удерживается в правильной позиции посредством давления на подмышечную область. Помните, что моменты максимального и минимального давления должны соответствовать фазам дыхательного цикла.

Сохранять давление следует на протяжении пяти полных дыхательных циклов (вдох-выдох), постоянно корректируя его в соответствии с дыханием пациента.

На рис. 87 и 88 показано два варианта фиксации плеча — ладонью и стопой. Но и в том, и в другом случае цель одна и та же: удерживать плечевой сустав и плечо прижатыми к поверхности пола. При этом следует постоянно помнить, что давление осуществляется только на мягкие ткани; удостоверьтесь, что Ваша кисть или подошва не оказывает давления на кость.

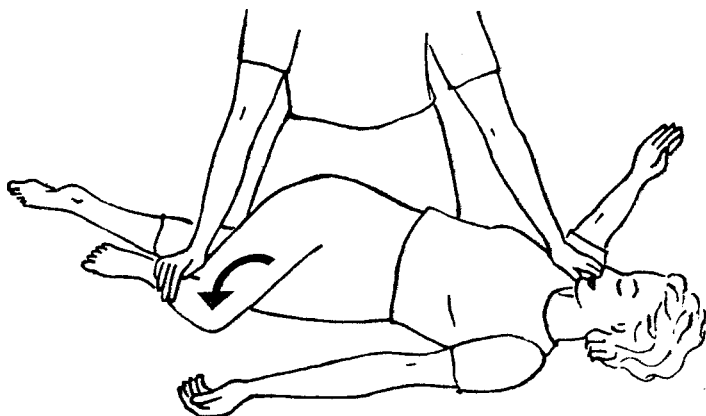
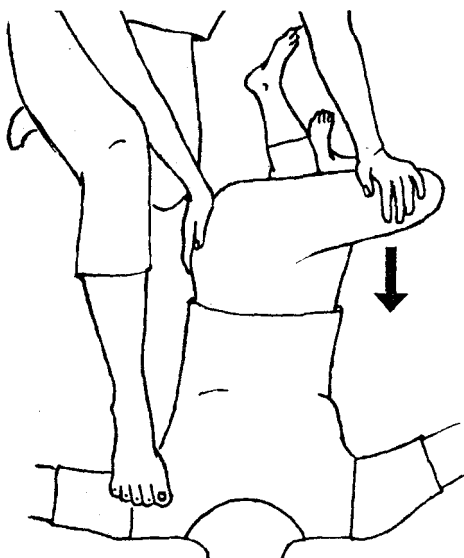


Рис. 87. Фиксация плеча в подмышке ладонью



**Рис. 88. Фиксация плеча в подмышке стопы**



**Противопоказания:** хронические заболевания любого генеза с выраженной болью в спине или пояснице, травмы позвоночника.

### **(23). Вытяжение четырехглавой мышцы бедра (квадрицепса)**

По завершении приема вращения, находясь в той же позиции, возьмите согнутую ногу пациента за лодыжку и приведите ее пятку к ягодице, как показано на рис. 89.

Удерживая одной рукой стопу, при помощи другой руки мягко перекатите корпус пациента на спину. После этого пятка должна оставаться рядом с областью ягодиц (рис. 90).

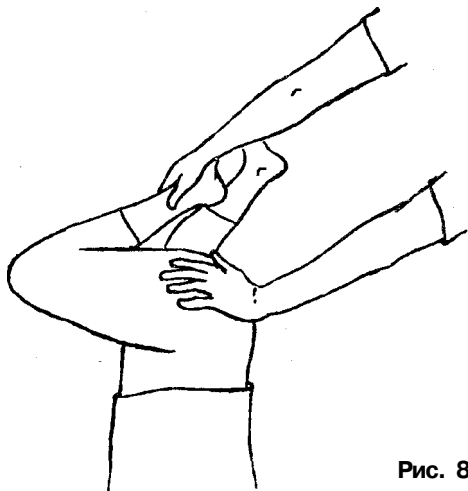
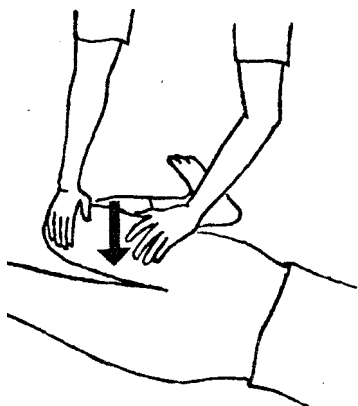


Рис. 89. Исходная позиция



Рис. 90. Перекат на спину

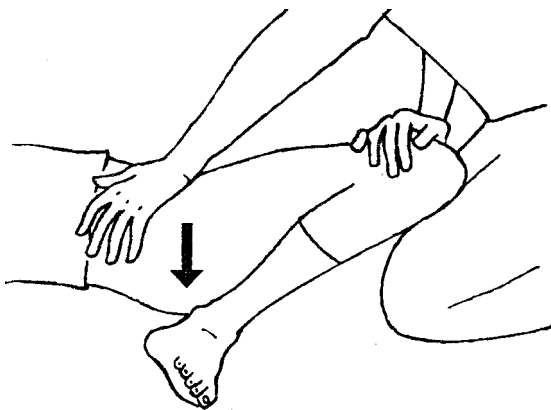


**Рис. 91. Техника  
вытяжения мышц**

пациента — тогда растяжение не будет столь сильным, как в классическом варианте.

Теперь Вам следует осуществить давление ладонями на согнутую ногу, стараясь прижать ее к полу (рис. 91).

В связи с тем, что для большинства пациентов данная позиция представляет значительные трудности, можно использовать несколько облегченный вариант данной техники. Для этого просто подставьте свое колено под согнутую ногу па-



**Рис. 92. Облегченный вариант**



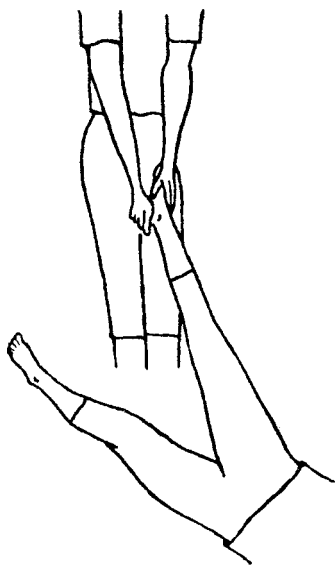
**Противопоказания:** хронические заболевания с болями в колене, лодыжке, гипертония.

### **(24). Встряхивание вытянутой ноги**

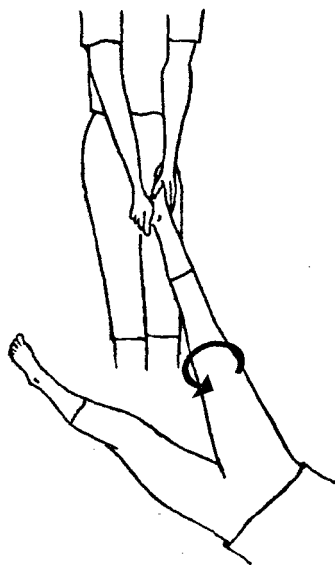
Выполняется из положения массажиста стоя. Возьмите обеими руками вытянутую ногу пациента и несколько раз слегка встряхните ее, чтобы мышцы получили возможность расслабиться (рис. 93).

### **(25). Круговое вращение бедра**

Далее, из той же позиции, осуществляется вращение бедра: пять раз по часовой стрелке, и пять раз — против нее (рис. 94).



**Рис. 93.**  
**Встряхивание ноги**



**Рис. 94.**  
**Техника вращения бедра**

## (26). Вытяжение мышц голени и давление локтем на подошву

Поднимите ногу вверх за нижнюю треть голени — в идеале под углом  $90^\circ$  к поверхности пола. Вытяжение мышц голени включает в себя применение двух приемов одновременно. Первый из них — давление; оно осуществляется наклоном корпуса вперед (следите за тем, чтобы нога пациента оставалась при этом прямой и не сгибалась в коленном суставе).

Второй прием — давление локтем на акупрессурные точки подошвы (рис. 95). Осуществляется в том же порядке, который описан в самом начале данного раздела при описании методики массажа этих точек пальцами.

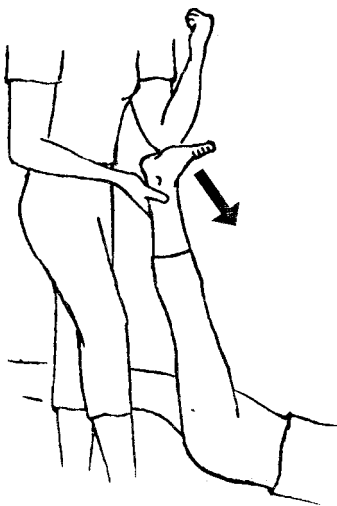


Рис. 95.  
Давление локтем  
на подошву



Противопоказания: гипертоническая болезнь, головные боли, расстройства пищеварения (понос).

## (27). Отведение бедра

Опустите ногу пациента, чтобы она лежала свободно. Теперь медленно и без толчков, плавным движением отводите ногу в сторону, насколько это возможно. Пациент не должен испытывать болевых ощущений. В точке максимального отведения ноги следует зафиксировать при помощи собственных стоп, как это показано на рис. 96, на протяжении нескольких секунд.

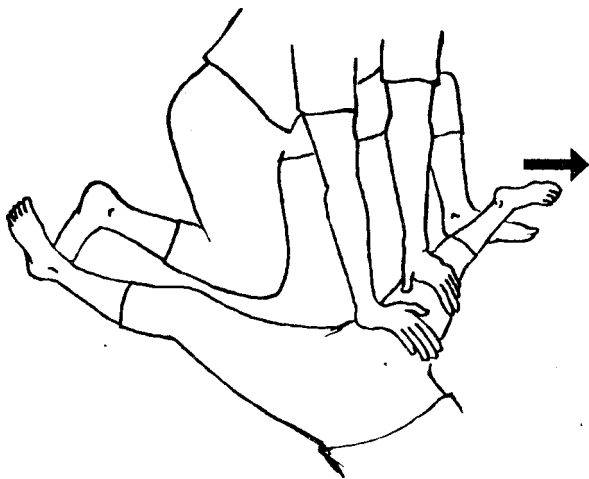


Рис. 96. Отведение бедра



**Противопоказания:** хронические заболевания сердца, гипертония или пониженное кровяное давление, диарея, остеохондроз, травмы шейного отдела позвоночника.

## (28). Приведение бедра

Встаньте, поднимите выпрямленную ногу пациента вверх (в идеале — под углом  $90^\circ$ ), а затем, присев на корточки, опустите ее вниз на противоположную сторону. Нога должна оставаться прямой. В этом положении ее следует удерживать в течение нескольких секунд (можно зафиксировать коленом одной ноги и лодыжкой второй, как видно на рис. 97).

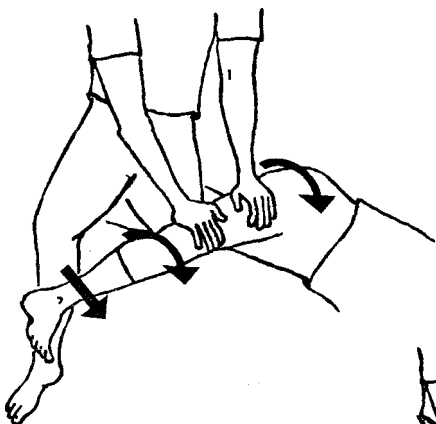


Рис. 97. Приведение бедра

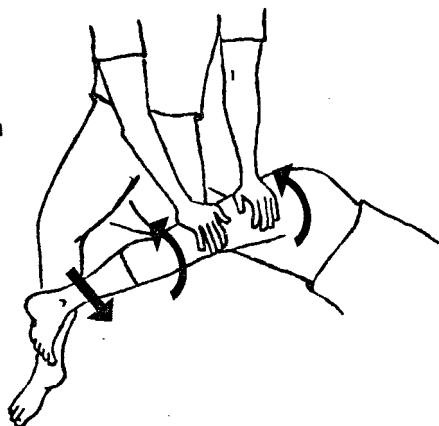


Рис. 98. Вытяжение мышц бедра приведенной ноги

В этом положении рекомендуется произвести легкий массаж мышц ладонями в направлении к передней поверхности бедра и голени.

Затем, для большего вытяжения мышц бедра, рекомендуется несколько оттянуть бедро в противоположном направлении — на себя (рис. 98).



Противопоказания: заболевания (остеохондроз) или травмы позвоночника, гипертония или пониженное кровяное давление, головная боль (мигрень).

### (29). Расслабление мышц

Как и в других подобных случаях, это достигается легким встряхиванием вытянутой ноги (несколько раз — от трех до пяти). Техника выполнения показана на рис. 99.

*Расслабление в тайском массаже является типичным завершающим приемом для каждой серии активных манипуляций.*

Поэтому рекомендуется после встряхивания выполнить легкий круговой массаж мышц ладонями.

*Все шаги, описанные выше, выполняются последовательно с каждой ногой пациента.*

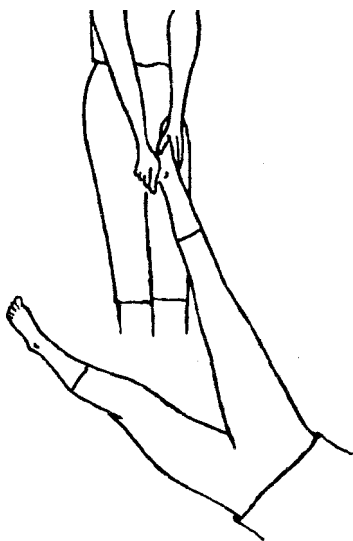


Рис. 99. Техника расслабления мышц

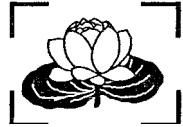
## *Кратное резюме*

Основные положительные моменты воздействия тайского массажа, выполненного на стопах и ногах:

- разогреваются и расслабляются стопы;
- улучшается подвижность суставов стопы;
- улучшается подвижность голеностопных суставов;
- улучшается кровообращение в стопах;
- расслабляются суставы пальцев ног, и улучшается кровообращение в них;
- улучшается подвижность всех суставов стопы;
- увеличивается эластичность мышц;
- укрепляется свод стопы;
- снимается напряжение с мышц бедер и голеней;
- снимается напряжение с отводящих и приводящих мышц бедра;
- увеличивается подвижность в коленных суставах;
- укрепляется связочный аппарат коленных суставов;
- стимулируется капиллярное кровоснабжение;
- растягиваются волокна соединительной ткани сухожилий и связок, что делает их более эластичными;
- снимаются боль и спазмы уставших мышц;
- растягиваются мышцы бедер, повышается их эластичность;
- нормализуется кровообращение в органах таза и нижней части туловища;
- расслабляются тазобедренные суставы;
- растягиваются ягодичные мышцы;
- увеличивается подвижность в тазобедренных суставах;
- снимаются боли в пояснице;
- уменьшается напряжение и боль в крестце и нижней трети позвоночника;
- увеличивается гибкость поясничного отдела позвоночника.

## Раздел второй

### КИСТИ И РУКИ



#### (30). *Массаж акупрессурных точек на кисти*

Займите позицию сбоку от пациента (рекомендуется начинать выполнение данного шага с правой руки для мужчин, и с левой - для женщин).

Изолируйте средний палец пациента, используя для этого два пальца на каждой из своих рук, как это показано на рис. 100.

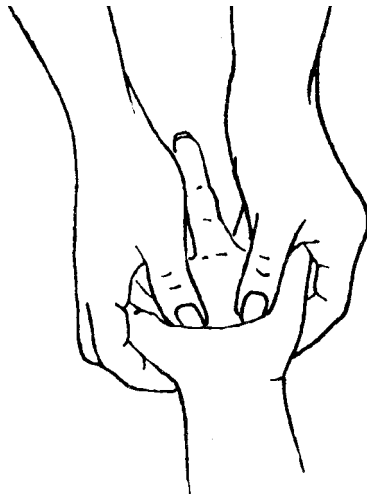


Рис. 100. Выделение среднего пальца

Положите кисть пациента свободно тыльной стороной на плоскость пола. Прежде, чем выполнять при-

### Тайский массаж

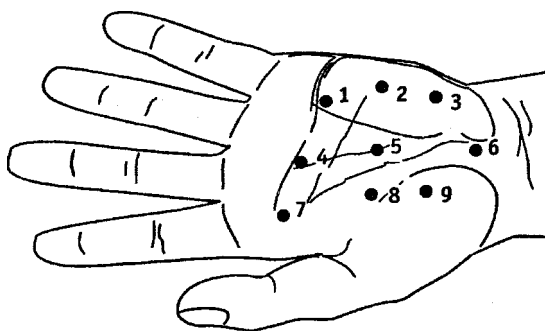
ем, убедитесь, что находитесь в правильном положении: центр тяжести Вашего тела должен находиться над рукой; спина прямая, руки вытянуты вниз и не согнуты в локтевых суставах.

Давление подушечкой большого пальца осуществляется одновременно с легким выворачиванием поверхности ладони наружу.



**Рис. 101. Техника акупрессуры точек на ладони**

Существует девять основных точек на ладони (рисунки 102), которые следует стимулировать путем давления на них (по одной или попарно). Начинать нужно с точек, которые расположены прямо под суставами пальцев; далее переходят к средним, в центральной части ладони, и, наконец, к оставшимся — которые лежат на ее основании.



**Рис. 102. Точки акупрессуры на ладони**

После того, как это сделано, переверните руку пациента тыльной стороной кверху.



**Рис. 103. Положение руки при массаже точек на тыльной стороне кисти**

Произведите подушечкой большого пальца (рисунок 103) легкий массаж двух точек на тыльной стороне кисти (они довольно чувствительны, и оказывать на них значительное давление не рекомендуется). Первая из этих точек расположена между большим и указательным пальцем, в месте соединения костей; вторая точка — несколько ниже межсуставного промежутка безымянного пальца и мизинца (рис. 104).

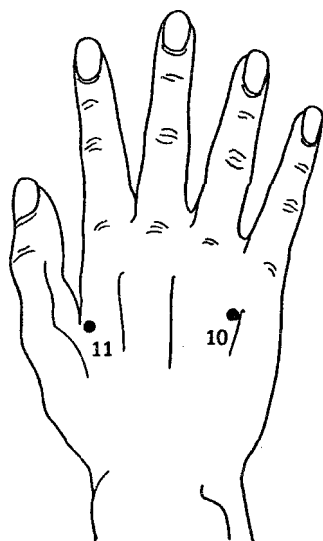


Рис. 104. Точки акупрессуры на тыльной стороне кисти

### ***(31). Круговой массаж сухожилий на тыльной стороне кисти***

Производится круговыми движениями большого пальца, при незначительной степени прилагаемого давления. Массаж следует проводить последовательно — по условным линиям, как показано на рис. 105.

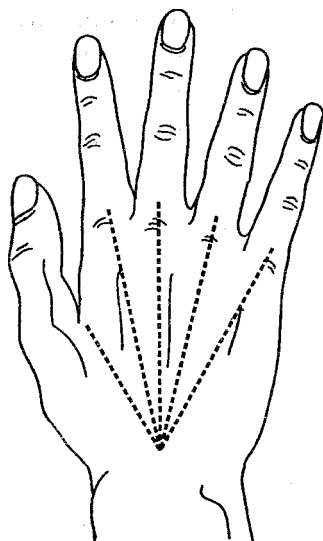


Рис. 105. Линии для массажа сухожилий на тыльной стороне кисти



Рис. 106. Правильное положение руки при массаже сухожилий

### (32). *Вытяжение кисти и пальцев*

Производится в соответствии с линиями, показанными на рис. 107. Начинать следует с «массажа разглаживающими движениями в направлении от запястья к концам пальцев. Следует прогладить каждую из линий, заканчивая движение легким тянущим движением за кончик пальца.

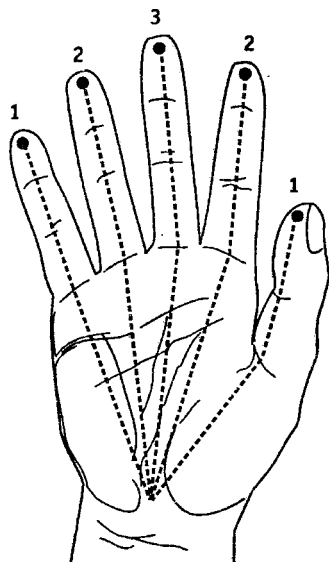


Рис. 107. Линии вытяжения кисти и пальцев

Сначала одновременно вытягиваются мизинец и большой палец (рис. 108), что дает вытяжение всей кисти. Затем тот же прием выполняется с указательным и средним пальцами, и, наконец, по центру ладони — безымянный палец.



Рис. 108. Вытяжение кисти и пальце

### **(33). Вытяжение пальцев в суставах**

Начинать выполнение этого приема следует с легкого согревающего массажа каждого сустава поочередно. Затем возьмите каждый палец и покрутите немного в обоих направлениях, — при этом рекомендуется мягко потягивать его на себя. Начинайте с мизинца и последовательно обрабатывайте каждый палец по отдельности вплоть до большого.

Для того, чтобы вытяжение было более эффективным, следует держать палец не за боковые поверхности, а за верхнюю и нижнюю поверхность — в основании и на кончике (рис. 109). Важно, что при этом Вы можете довольно сильно сжать палец, не опасаясь причинить пациенту боль.



Рис. 109. Вытяжение пальцев в суставах

### **(34). Вращение запястья**

Круговые вращательные движения запястья производятся сначала по часовой стрелке, а затем — против

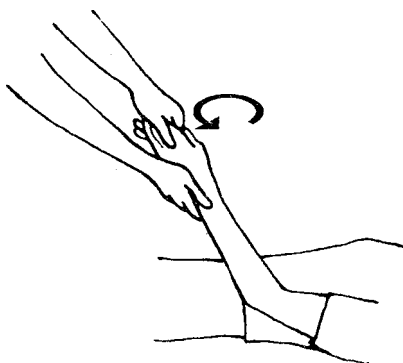


Рис 110. Вращение запястья

нее. Держите пациента за запястье одной рукой, а за пальцы — другой (рис. 110).

Этот прием можно также выполнять, переплетая и сцепив свои пальцы с пальцами пациента.

### **(35). Вращение в локтевом суставе**

При вращении в локтевом суставе необходимо придерживать руку пациента на запястье или кисть (рис. 111) — таким образом Вы одновременно и фиксируете, и поддерживаете ее в нужном положении.

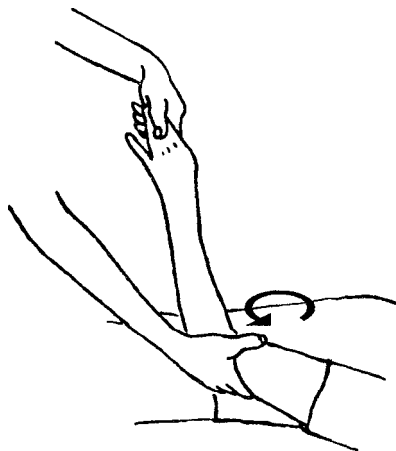


Рис. 111. Правильное расположение руки при вращении в локтевом суставе

### **(36). Вращение в плечевом суставе**

Удерживая руку пациента за кисть или запястье, вращайте ее в плечевом суставе. Как и во всех подобных описанных ранее техниках вращение производится

сначала по часовой стрелке, а затем против нее, несколько раз в каждом направлении (рис. 112).

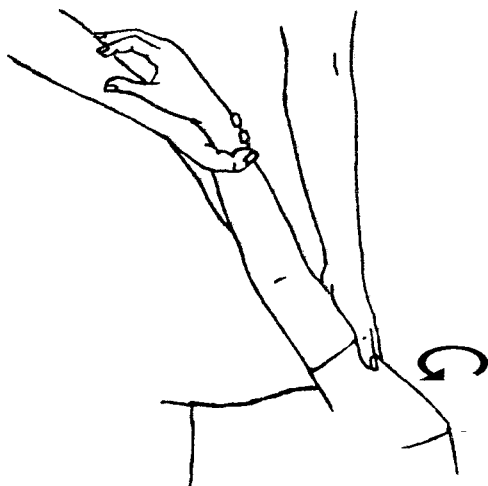


Рис. 112. Вращение в плечевом суставе

В заключение нужно слегка потянуть руку на себя, а затем встряхнуть ее два-три раза, что даст хорошее расслабление мышц.

### **(37). *Массаж руки по линии меридиана сен***

Наиболее удобное положение для массажиста — стоя на коленях; руку пациента следует выпрямить вдоль корпуса.

Начинать работу рекомендуется с наружных линий меридианов на руке (рис. 113).

Работу с линией меридиана сен следует выполнять пошаговым образом, в следующем порядке:

- вытяжение (рис. 114);
- массаж ладонями (рис. 115);

- массаж большим пальцем (с использованием средней силы давления) (рис. 116).

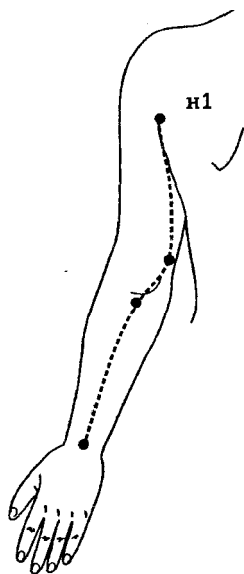


Рис. 113.  
Расположение линии  
меридиана сен  
на внешней  
поверхности руки

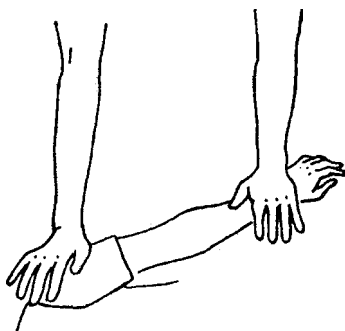


Рис. 114. Вытяжение

Техника вытяжения мышц: производится ладонями. Осуществляется одновременное умеренной силы давление на плечо и нижнюю треть предплечья (рис. 114).

Далее следует массаж давлением ладонями по всему протяжению сегментов линий *сен* на руке. Направление движения — сначала снизу вверх, затем в обратном порядке. Давление при этом сильнее, но пациент

не должен испытывать боли. Данный прием рекомендуется повторить несколько раз.

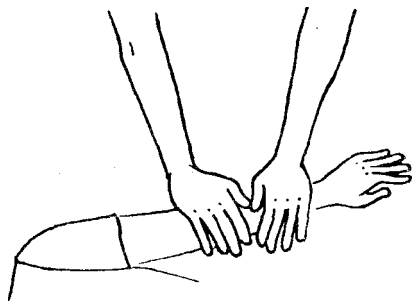


Рис. 115. Давящий массаж ладонями

Затем массаж повторяется в том же порядке, но с использованием давления большими пальцами.

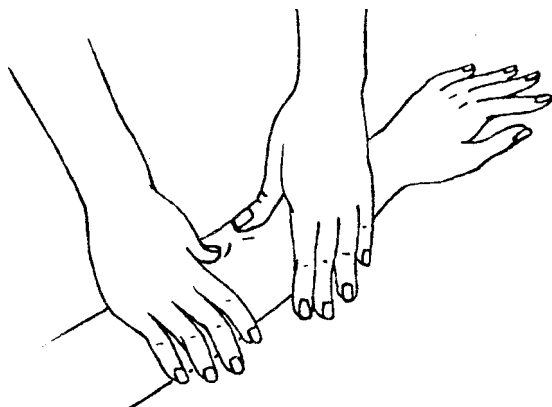
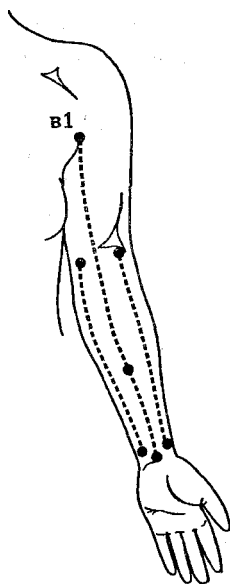


Рис. 116. Массаж пальцами

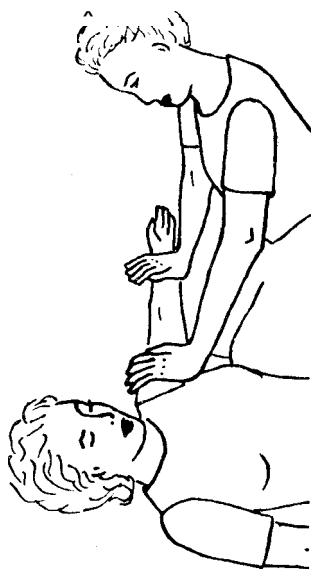
Наконец, в заключение данного шага рекомендуется легкий круговой массаж ладонями, с целью расслабить мышцы.

Далее все описанные шаги необходимо повторить на внутренних линиях сегментов руки (рис. 117).

Затем массаж повторяется в том же порядке, но с использованием давления большими пальцами (см. рис. 118-120).



**Рис. 117. Линии меридианов сен на внутренней поверхности руки**



**Рис. 118**



Рис. 119

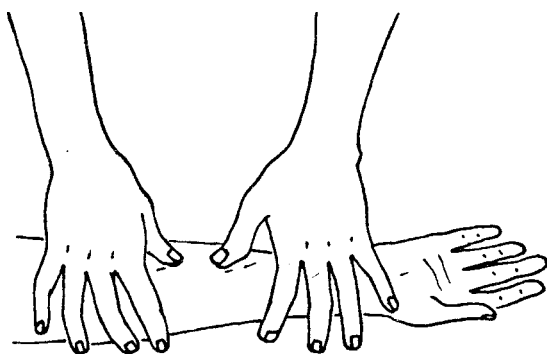


Рис. 120.

Работа с внутренними линиями на руке

### **(38). Давление ладонью в подмышечной области**

Данная техника подразумевает давление на область плечевого сосудистого сплетения с целью временной задержки кровотока для стимуляции и последующего усиления кровоснабжения.

Ладонь массажиста помещается по месту верхнего крепления бицепса к плечевому суставу. Затем осуществляется давление таким образом, чтобы максимум его приходился на основание ладони — и, соответственно, на подмышечную область. Вы должны ощутить пульсацию плечевой артерии и осуществлять возрастающее давление на эту точку, используя вес собственного тела. Одновременно второй рукой следует удерживать руку пациента вотведенном положении (см. рис. 121).



**Рис. 121. Давление в подмышечной области**

"Удерживайте давление на протяжении не менее десяти секунд, затем плавно ослабьте его и передвиньте руку несколько ниже. Кровь устремится в сосуды; здесь следует вновь применить давление. Перемещайтесь постепенно в соответствии с наполнением сосудов кровью в направлении кисти.

### **(39). Вытяжение руки в плечевом и локтевом суставах**

Положение массажиста — стоя с соответствующей стороны рядом с лежащим на полу пациентом.

Вытяжение производят, удерживая кисть пациента обеими руками, последовательно во всех возможных направлениях (показано на рис. 122-124). Это позволяет воздействовать в равной степени как на плечевой, так и на локтевой суставы.



Чтобы правильно соизмерять свою силу при выполнении данного приема - следите за тем, чтобы плечевой пояс пациента не отрывался от пола.

В тех случаях, когда вес пациента достаточно невелик, можно слегка придержать его при выполнении вытяжения за плечевой сустав (в классическом тайском массаже это всегда осуществляется при помощи ноги — однако можно использовать и руку, так как в подобных случаях силы одной руки для вытяжения обычно вполне достаточно).

Рисунки ниже иллюстрируют основные направления, по которым производится вытяжение.

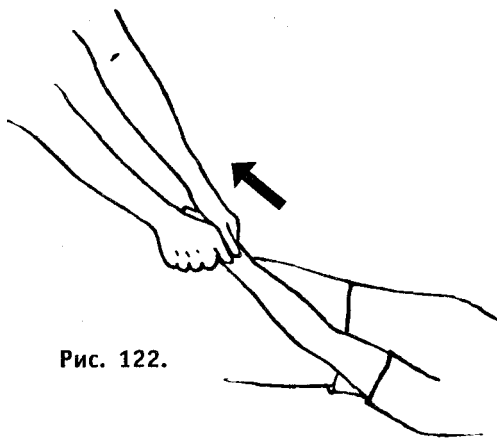


Рис. 122.

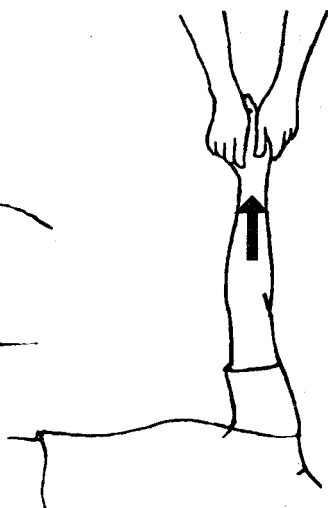


Рис. 123.

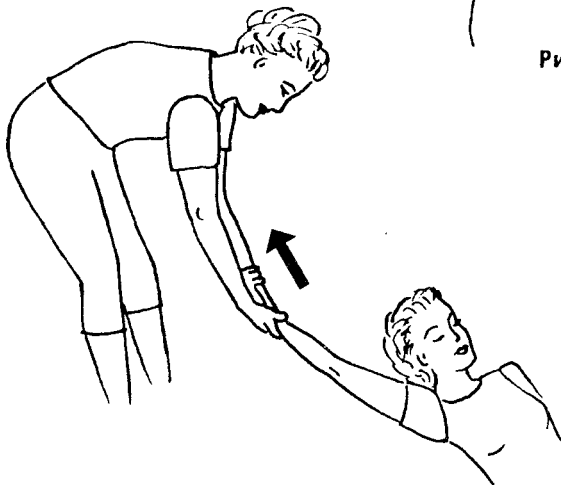


Рис. 124.

Вытяжение руки за кисть в различных направлениях  
(из положения массажиста стоя)

#### (40). Боковое вытяжение руки

Удерживая одной рукой плечо пациента, массажист вытягивает отведенную в сторону руку за кисть или запястье (рис. 125).

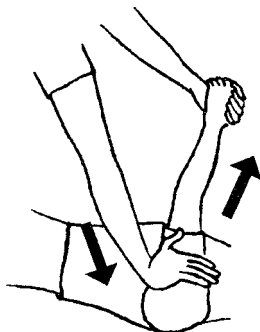


Рис. 125.  
Техника бокового вытяжения руки

При вытяжении следует оказывать умеренной силы давление на область плечевого сустава.

#### (41). Массаж трицепса

Приведите руку пациента в положение, показанное на рис. 126. Удерживая локоть, расположите кисть пациента так, чтобы пальцы были вытянуты в направлении плечевого сустава. В этом положении при давлении на локоть запястье не сгибается, а выпрямляется, и пациент не испытывает в нем дискомфорта или болевых ощущений.

После того, как рука установлена надлежащим образом, выполняется массаж трицепса ладонью с применением средней силы давления (рис. 127).

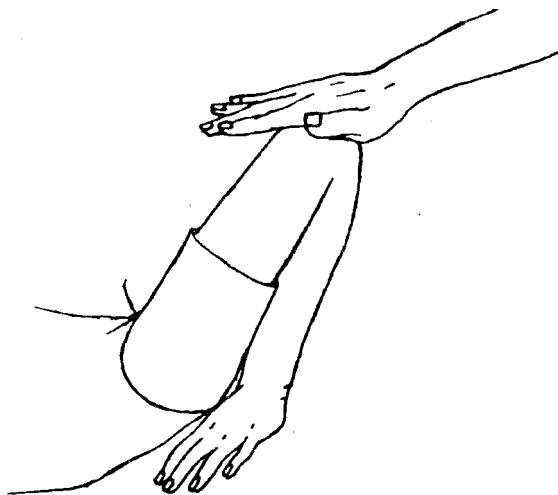


Рис. 126. Правильное положение руки

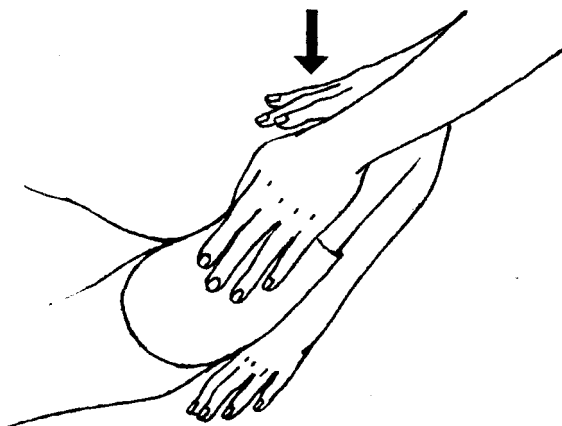


Рис. 127. Направление давления при массаже трицепса

В заключение, прежде чем отпустить руку, следует размять мышечную ткань пальцами, как показано на рис. 128.



**Рис. 128. Заключительный этап массажа трицепса**



**Противопоказания:** хронические воспалительные заболевания (артрит) плечевого сустава; посттравматические повреждения связочного аппарата лучезапястного, локтевого, плечевого суставов. Выраженный остеохондроз шейного отдела позвоночника с болевым синдромом.

#### **Альтернативный метод**

Существует также *альтернативный метод* выполнения данного приема. Он предназначен для пациентов с ограничением подвижности в суставах, которые не в состоянии согнуть руку в запястье надлежащим образом.

В этом случае пациент просто заводит запястье согнутой в локте руки за голову (рис. 129). В остальном массаж выполняется аналогичным образом.

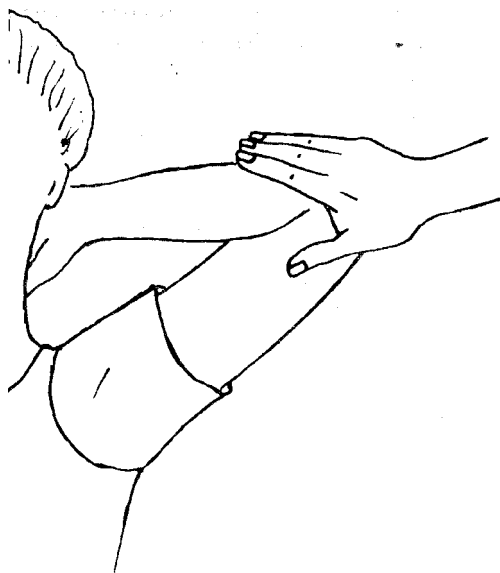


Рис. 129. Вариант расположения руки при массаже трицепса

*Однако такое положение руки не позволяет провести настолько же эффективный массаж, как классическая позиция.*

### **(42). Массаж руки с отведением ее вверх**

После интенсивного массажа трицепса, руку пациента, полусогнутую в локтевом суставе, отводят за голову и свободно кладут на поверхность пола (рис. 130).

Выполняется легкий круговой массаж ладонью всей мускулатуры от запястья до плечевого сустава, и затем — в обратном направлении. Данная техника используется для эффективного расслабления трицепса и мускулатуры плеча.

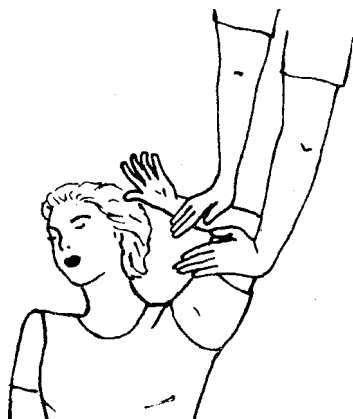


Рис. 130. Правильное положение руки

### **(43). Расслабление мышц**

Из положения стоя вытяните руку пациента вверх и несколько раз легко встряхните для расслабления всех мышц (рис. 131).

Следующим этапом повторите все описанные выше шаги для другой руки пациента.

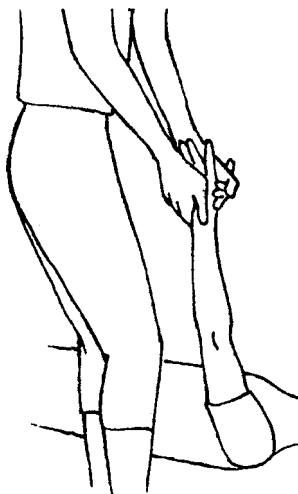


Рис. 131.  
Положение при  
расслаблении мышц руки

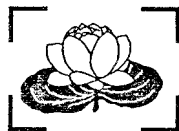
## *Краткое резюме*

Основные положительные моменты воздействия тайского массажа, выполненного на кистях и руках:

- снимается онемение и напряжение кистей;
- укрепляются мышцы пальцев, и улучшается их кровоснабжение;
- укрепляются суставы пальцев и увеличивается их подвижность;
- разрабатывается рука и пальцы;
- расслабляются мышцы рук и кистей;
- улучшается общее кровообращение;
- увеличивается подвижность в локтевом суставе;
- растягиваются мышцы плеча, снимается напряжение с шеи;
- хорошо разминаются трицепсы;
- улучшается подвижность в плечевом суставе;
- растягиваются мышцы и сухожилия плеча;
- увеличивается гибкость шейного отдела позвоночника.

## Раздел третий

### КОРПУС: ГРУДЬ И ЖИВОТ



#### *(44). Давление пальцами в подключичной области*

Положение пациента - на спине, руки свободно лежат вдоль тела ладонями вверх. Перед началом выполнения приема удостоверьтесь в том, что руки полностью расслаблены.

Положение массажиста: расположиться лучше непосредственно над телом пациента — это создаст дополнительное механическое преимущество, увеличивая силу давления за счет массы тела. Запястья и пальцы — прямые; руки вытянуты вперед и вниз (рис. 132). Нажим осуществляется контролируемым переносом веса тела через выпрямленные руки и пальцы и производится одновременно с двух сторон на области, расположенные непосредственно под ключицами: кончики пальцев лежат выше грудных мышц.

Это довольно чувствительные биологически активные точки; воздействие на них, произведенное должным образом, оказывает стимулирующее воздействие на верхние дыхательные пути респираторного тракта. Сначала давление производится ближе к плечам, и далее постепенно перемещается в сторону грудины, после продолжается в обратной последовательности смещения: от грудины к плечевым суставам.



Помните, что давить на грудину ни в коем случае не следует.

В заключение рекомендуется произвести троекратный нажим на всю подключичную область с каждой стороны раскрытой ладонью.

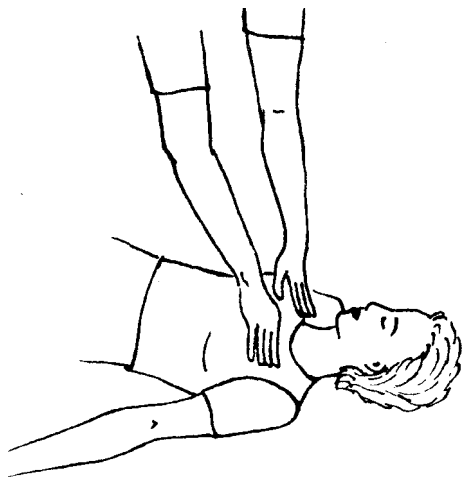


Рис. 132. Давление пальцами в подключичных областях

### *(45). Круговой массаж грудной клетки пальцами*

Данный прием обеспечивает прекрасный общий массаж всех межреберных мышц. При круговом массаже пальцами Вы имеете возможность тщательно помассировать каждую из этих мышц.

Следует помнить, что массируется только грудная клетка и межреберные промежутки: начните под ключицами, и продвигайтесь вниз к животу.

Направление массажных кругов пальцами — от сторон к центру; старайтесь пройти целиком контур каждого ребра (рис. 133).



Помните о том, что в сердечной области сильное давление недопустимо!

При выполнении данного приема тайские мастера массажа рекомендуют визуально представлять себе, как энергия, вместе с током лимфы, направляется к центру грудной клетки.

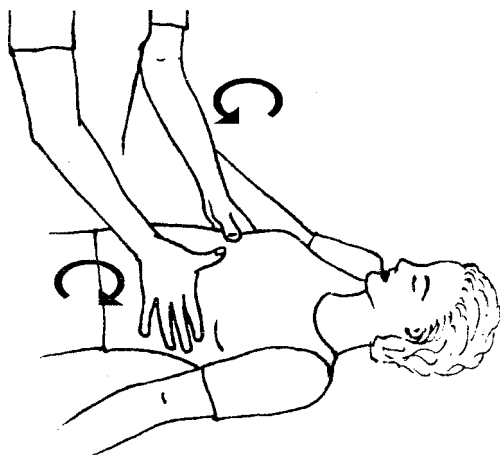


Рис. 133. Круговой массаж грудной клетки пальцами

#### ***(46). Давление большими пальцами на межреберные промежутки***

Начинать следует от верхнего конца грудины, и двигаться в направлении солнечного сплетения. Для начала производится небольшое круговое движение по-

душечкой большого пальца — с целью найти межреберный промежуток, после чего осуществляется легкое надавливание (выполняется синхронно, с обеих сторон грудной клетки) (рис. 134).

Следует заметить, что данный прием далеко не все пациенты воспринимают легко, в связи с повышенной чувствительностью межреберных областей (щекотка, дискомфорт). Нужно быть осторожным и «чувствовать» пациента.



**Важно!** Недопустимо давление на ткани молочной железы у лиц женского пола.

В заключение следует применить небольшой нажим подушечками обоих больших пальцев на область солнечного сплетения (с осторожностью).

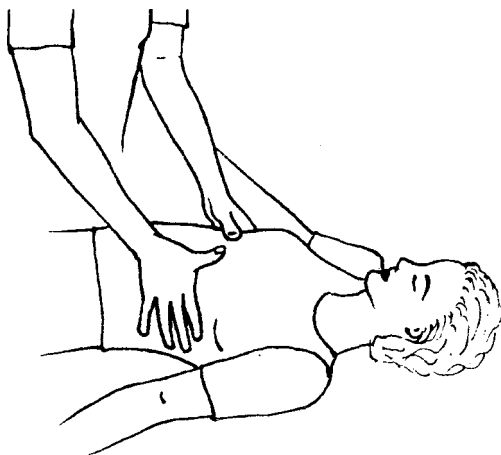


Рис. 134. Давление на межреберные промежутки

### *(47). Круговой массаж грудины ладонями*

Можно использовать как обе ладони, так и одну. Для массажа используются круговые движения, с лишь незначительным нажимом вниз (рис. 135). Этот момент очень важен: давление необходимо минимальное, грудная клетка не должна сдавливаться.

В связи с тем, что грудина является местом крепления для ребер, данная техника производит хороший эффект на их подвижность и общую гибкость грудной клетки, что важно для нормального дыхания.



Рис. 135. Массаж грудины ладонями

### *(48). Массаж живота ладонью*

При выполнении данной техники используются легкие круговые движения ладони, без осязаемого давления на живот. Эти движения начинаются от правого бедра, и далее перемещаются по всему животу (по часовой стрелке) (рис. 136). Как правило, выполняется

два полных круга; каждый из них следует завершать легким нажимом ладони на область пупка.

Выполняя прием, нужно помнить о том, что в трактовке традиционной тайской медицины считается нецелесообразным активное воздействие на живот, в связи с его повышенной чувствительностью и уязвимостью для механических повреждений. Поэтому цель должна состоять в том, чтобы, используя самый легкий контакт, стимулировать мышцы передней брюшной стенки.

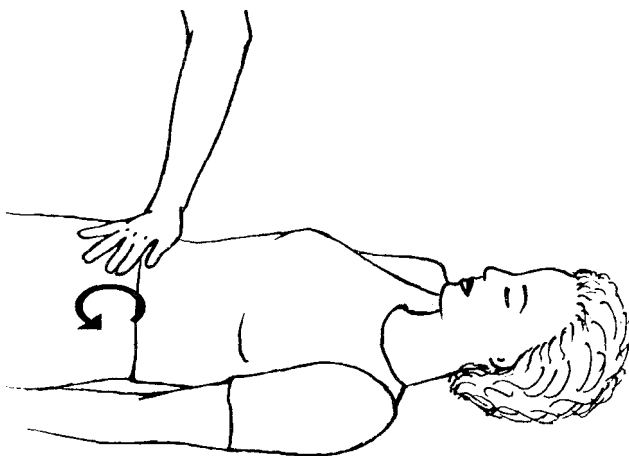


Рис. 136. Круговой массаж живота

**(49). Акупрессура биологически активных точек кожи на животе (вокруг пупка и на мышцах брюшного пресса)**

Для давления используется подушечка большого пальца. На рис. 137 показаны восемь точек, которые необходимо обработать на данном этапе массажа.

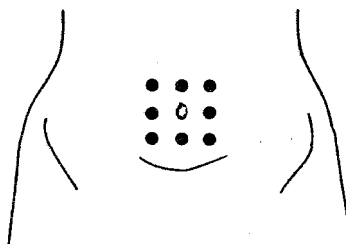


Рис. 137. Точки акупрессуры вокруг пупка

Осуществлять давление на точки можно как по одной, так и попарно. Важно подобрать нужную силу давления, так как живот — весьма чувствительная часть тела: оно должно быть достаточным, но не избыточным.

Есть способ, позволяющий легче определить, что приложена надлежащая сила: Вы должны ощущать пальцем пульс на брюшной аорте, но пациент не должен ощущать при этом боли.

Каждую точку необходимо прижать и удерживать давление на протяжении десяти секунд.

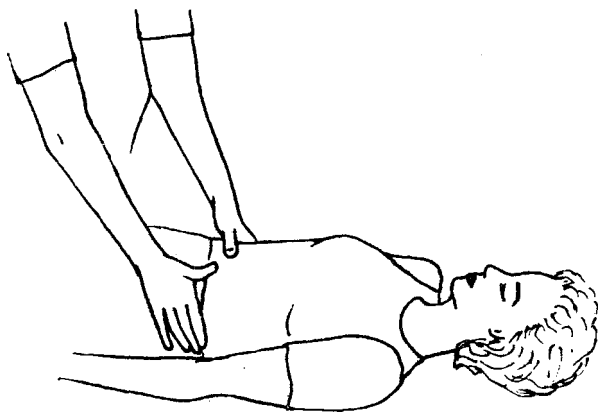


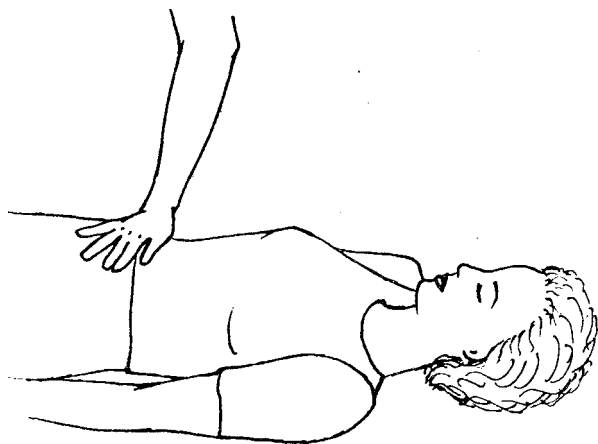
Рис. 138. Акупрессура большим пальцем точек на животе



**Важное примечание.** Данный прием вызывает временные нарушения кровообращения в брюшной полости, так как происходит сдавливание кровеносных сосудов. В норме это быстро преходящее явление, однако при некоторых хронических заболеваниях данный прием может нанести ущерб здоровью пациента. Поэтому всякий раз заблаговременно удостоверьтесь в отсутствии каких-либо противопоказаний.

### **(50) . *Массаж живота ладонью с применением давления***

Данную технику можно разделить на три последовательных шага. Если позволяет время, оптимальным считается последовательное выполнение всех трех, однако в соответствии с пожеланиями пациента можно ограничиться двумя либо даже одним из этих шагов.



**Рис. 139. Массаж живота ладонью**

*Первый шаг* — легкое надавливание ладонью поочередно на восемь биологически активных кожных то-

чек, показанных на рис. 140. Каждый раз пациент должен сделать глубокий вдох; давление осуществляется с возрастающей силой на выдохе. Максимум приходится на конец выдоха, а с началом вдоха давление следует немедленно прекратить.

Так обрабатываются последовательно все восемь точек — при этом последовательность должна соответствовать ходу толстого кишечника; весь цикл можно повторить до трех раз, если пациент не ощущает никакого дискомфорта.

Этот метод воздействия помогает работе кишечника и усиливает его перистальтику, что способствует удалению вредных веществ и токсинов.

Согласно тайским концептуальным понятиям, вместе с ними тело покидает и негативная, «отработанная» энергия.

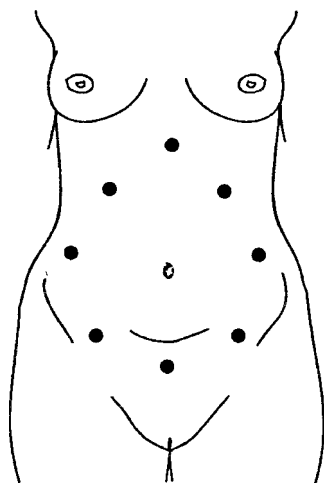


Рис. 140. Шаг 1. Расположение и последовательность точек

*Второй шаг* заключается в круговом массаже живота одновременно с двух сторон (обеими ладонями). Направление движений показано на рисунке; давление при этом осуществляется минимальное.

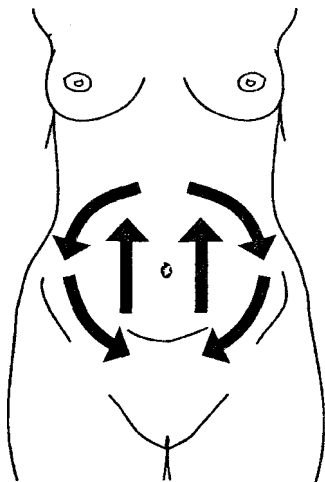


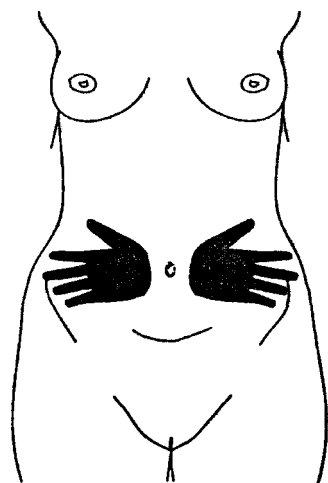
Рис. 141.

Шаг 2. Направление массирующих движений ладонями

Весь ход массажа должен строго соответствовать дыхательным движениям пациента, чтобы не причинять ему дискомфорта.

*Третий шаг:* массажист размещает ладони на животе клиента по обе стороны пупка в положении «бабочки» (показано на рис. 142).

Нажим в этом случае производится поочередно — справа, затем слева. Важно помнить, что давление ладонью производится очень плавное и его необходимо регулировать в соответствии с дыханием пациента (максимум прилагаемой силы должен приходиться на выдох, а минимум — на вдох).



**Рис. 142.**

### **Шаг 3. Правильное расположение ладоней**

Выполняется прием как минимум по десять раз с каждой стороны.



**Важно!** Такой массаж живота можно производить лишь в том случае, когда Вы уверены в полном отсутствии противопоказаний (попросите пациента проконсультироваться с его лечащим врачом).



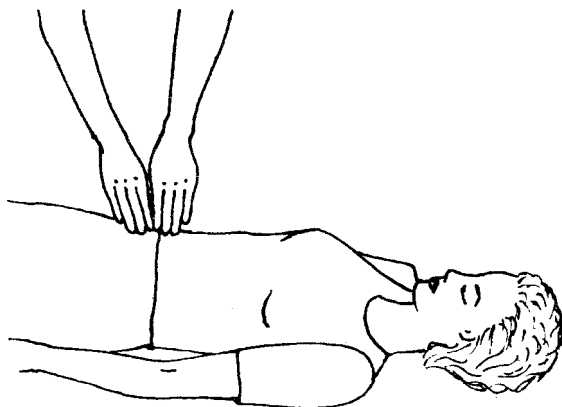
**Противопоказания:** хронические заболевания сердца, гипертония, грыжа (белой линии живота или паховая) язва желудка (и) или двенадцатиперстной кишки, беременность.

## **(51). Массаж мышц низа живота**

Массаж производится пальцами, по внутренней стороне тазобедренного сустава (рис. 143). Давление при этом массажист осуществляет вниз и к себе; важно

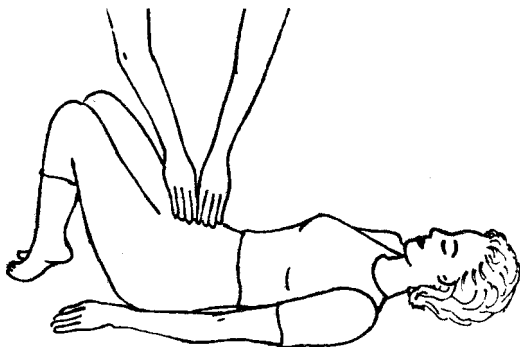
убедиться, что Вы не захватили участок толстого кишечника — так как при этом возможны болевые ощущения.

Закончить выполнение данного приема следует легким нажимом ладони, чтобы расслабить мышцы.



**Рис. 143. Массаж мышц низа живота (ноги выпрямлены)**

Возможно, пациенту будет более удобным согнуть ноги в коленях — это снимет напряжение мышц (рис. 144).



**Рис. 144. Массаж мышц низа живота (ноги согнуты в коленях)**

### (52), *Подъем поясницы из положения лежа*

Подведите руки с обеих сторон под спину лежащего пациента в поясничной области (примерно в месте анатомической проекции почек) (рис. 145). Мягко потяните тело пациента вверх (рис. 146), через некоторое время плавно отпустите.

В тех случаях, когда вес пациента сравнительно невелик, можно слегка оторвать его тело от пола; в других случаях достаточно и тянущего движения вверх.



Помните о правильном использовании механики тела: поднимать тяжесть должны мышцы ног, но не спины!

Данный прием оказывает стимулирующее воздействие на почки и толстый кишечник.



**Важно!** При выполнении данной техники голова пациента ни в коем случае не должна отрываться от пола.

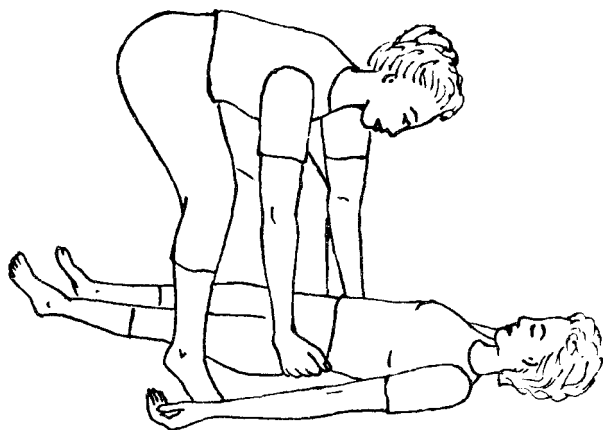
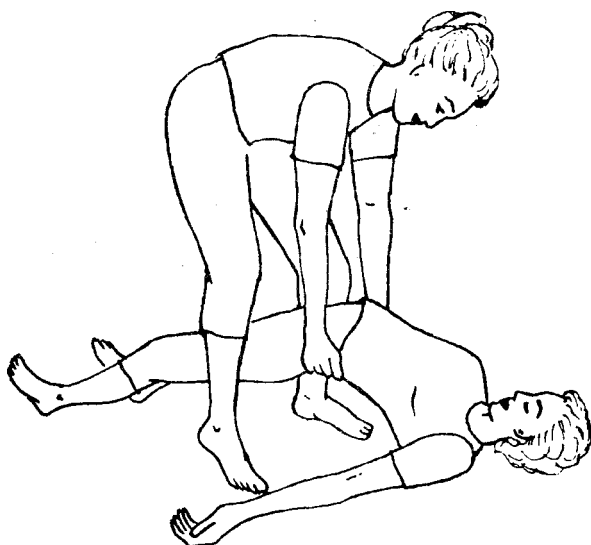


Рис. 145. Правильное положение рук



**Рис. 146. Подъем поясницы**



**Противопоказания:** посттравматические (тем более недавние!) повреждения мышц спины или шеи - в том числе растяжение их и миозит (воспаление). Повышенное или пониженное кровяное давление. Частые или упорные головные боли (мигрень).

### *(53). Покачивание бедер*

Следующим шагом должно быть легкое покачивание бедер пациента (рис. 147). Целью является расслабление: мышц низа живота, таза, а также связок и мышц в пояснично-крестцовом сочленении и тазобедренных суставах.

Продолжайте покачивание бедер, пока не почувствуете, что мышцы расслабились — после чего несколько раз нажмите ладонями на передние поверхности бедер.

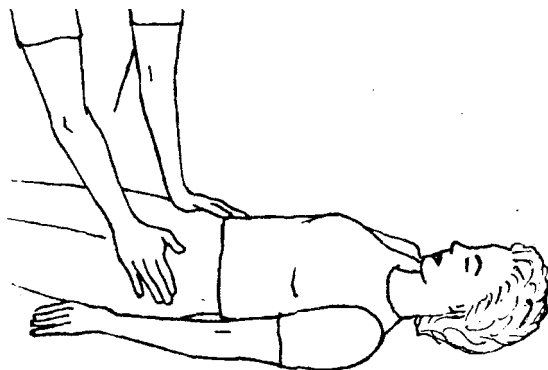


Рис. 147. Покачивание бедер для релаксации

### *Краткое резюме*

Основные положительные моменты воздействия тайского массажа, выполненного на животе и груди:

- улучшается работа внутренних органов живота;
- улучшается работа внутренних органов грудной клетки;
- расслабляются мышцы живота и передней брюшной стенки;
- стимулируется и расслабляется дыхательная мускулатура;
- снимается напряжение с мышц плечевого пояса;
- улучшается общее кровообращение и ток лимфы;
- стимулируется капиллярное кровообращение;
- растягиваются волокна соединительной ткани сухожилий и связок, что делает их более эластичными;
- укрепляются мышцы шеи;
- улучшается кровоснабжение большинства внутренних органов;
- стимулируются и улучшаются процессы дыхания и пищеварения.



**(54). Вытяжение спины назад**

Техника проводится в положении пациента сидя, а массажиста — стоя позади него. Первоначально пациент должен сам максимально выпрямить спину: для этого он должен вытянуть руки с переплетенными пальцами над головой. Массажист помогает вытянуть руки как можно выше, удерживая пациента за предплечья (рис. 148). Затем следует установить свои колени в область под нижним краем лопаток. Теперь одновременно тяните руки пациента за предплечья еще выше вверх, и сгибайте при этом колени, упираясь ими в его спину — несколько выгибая ее дугой назад, насколько это возможно без ощущений дискомфорта или боли.



Рис. 148. Техника вытяжения

Данный прием не только прекрасно распрямляет позвоночный столб, стимулируя эластичность связочного и мышечного аппарата позвоночника, но и полностью снимает с них всякое напряжение.

### **(55). Техника «Тайская отбивная» на мускулатуре спины**

Следующим шагом, чтобы еще сильнее расслабить спинные мышцы, используется техника «тайская отбивная» (рис. 149), которая подробно описывалась в разделе базовых техник тайского массажа. Прием выполняется по всему протяжению спины вдоль позвоночника — поочередно с каждой стороны.



Рис. 149. Выполнение техники «Тайская отбивная»

Начинать рекомендуется с поясничной области, и продвигаться в направлении шеи.



Помните, что в данном случае область анатомической проекции почек требует особенно щадящего отношения!

Данный прием вообще не следует выполнять слишком интенсивно: цель состоит в том, чтобы расслабить мышцы, а не стимулировать их.

### (56). *Массаж ступней*

Пациент должен лечь на живот. При этом желательно подложить ему под грудь подушку так, чтобы голова лежала удобно (ее можно повернуть в любую сторону), но в то же самое время шея все время оставалась прямой.

В то же время ноги пациента должны быть разведены достаточно широко, чтобы массажист мог стать на

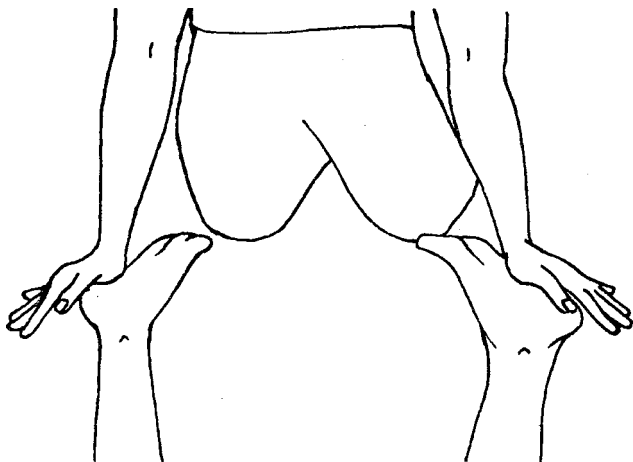


Рис. 150. Массаж стопы ладонями

колени между ними. Возможно, потребуется несколько подушек, чтобы лежать было удобнее. Это важно, так как лежать придется довольно долго: массаж начинается со ступней и последовательно охватывает заднюю поверхность ног, рук, и, разумеется, спину. Направление движения - вверх, от ступней к голове.

Начнем же с массажа ступни ладонями. При этом необходимо применять давление, используя свой вес тела; массаж производится от пальцев ноги до пяток, затем - в обратном направлении (рис. 150). Повторить его следует несколько раз.

### *(57). Акупрессура биологически активных точек на ступне*

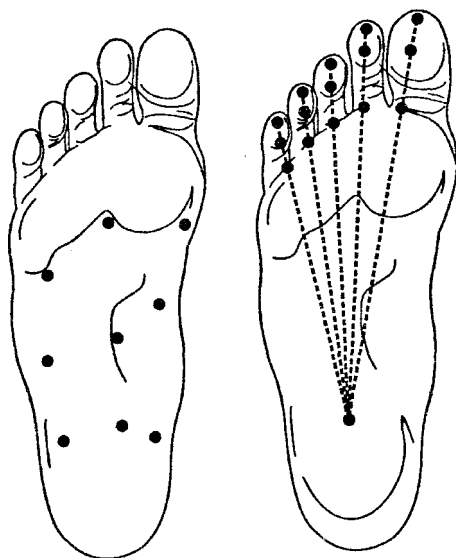


Рис. 151. Расположение точек акупрессуры на подошве

Выполняется подушечкой большого пальца. Техника и продолжительность акупрессуры стандартная (как было описано в соответствующем разделе). Девять точек, которые необходимо обработать, расположены на подошве и на своде стопы; их расположение схематично представлено на рис. 151.

Иногда при акупрессуре подошв или стопы могут возникать дискомфортные ощущения, напоминающие судороги. В случае их появления, уменьшите силу давления (но не продолжительность!) и несколько приподнимите ноги пациента, положив их себе на колени.

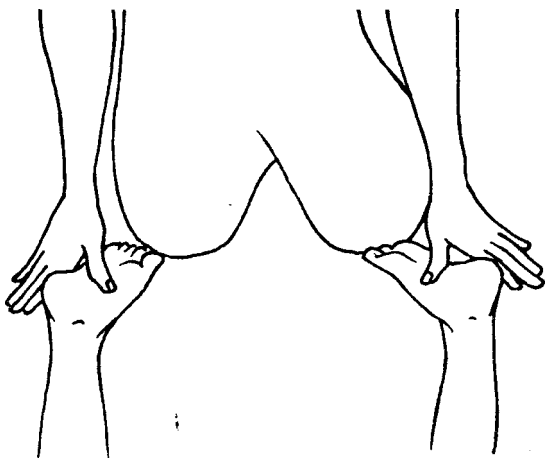


Рис. 152. Акупрессура точек на подошвах

#### Дополнительный метод

Дополнительный метод: глубокий массаж пятками.

Для отдельных пациентов, которые хорошо переносят сильное давление и которым нравится интенсивный, глубокий массаж, возможно использование массажистом собственной стопы и пятки вместо ладоней. По-

дошва используется при этом для массажа, а пятка — для давления на точки акупунктуры. С одной стороны, пяткой невозможно столь же точно осуществлять давление на нужные точки — но в то же время пятка охватывает сразу несколько точек, а сила давления значительно возрастает. К тому же у большинства людей даже интенсивное давление на данные точки не вызывает болевых ощущений. Тем не менее, при использовании данной техники в первый раз следует быть внимательным и чутко отслеживать реакции пациента. Методика выполнения показана на рис. 153.

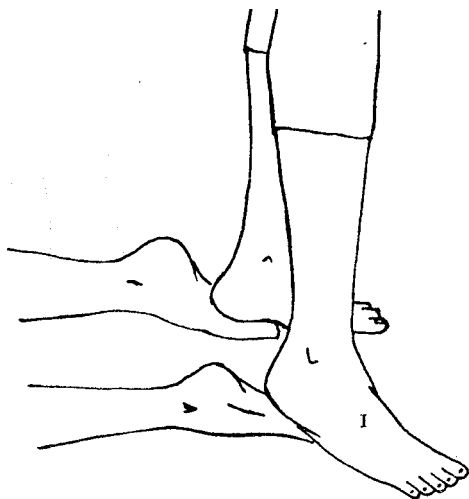


Рис. 153. Массаж при помощи подошвы и пяток

### ***(58). Вытяжение ног давлением на пятки***

Осуществляется путем одновременного давления на пятки пациента ладонями, с приложением значительной силы. Помните о том, что необходимо правильно

использовать механику тела: сила давления на нужную область регулируется перенесением массы Вашего тела через прямые руки к точке приложения. Давление должно быть равномерным и достаточно продолжительным; ладони при этом расположены в виде «бабочки» (рис. 154).

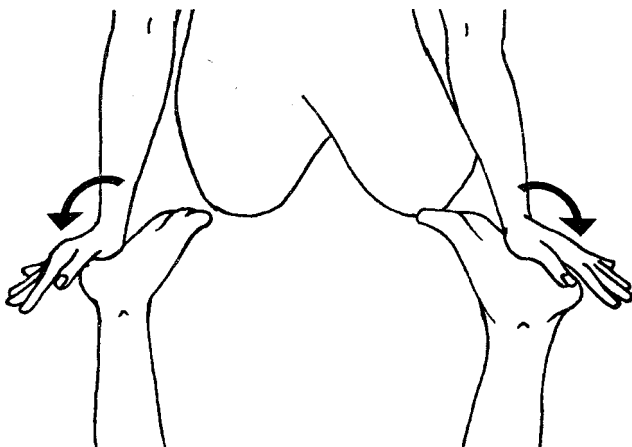


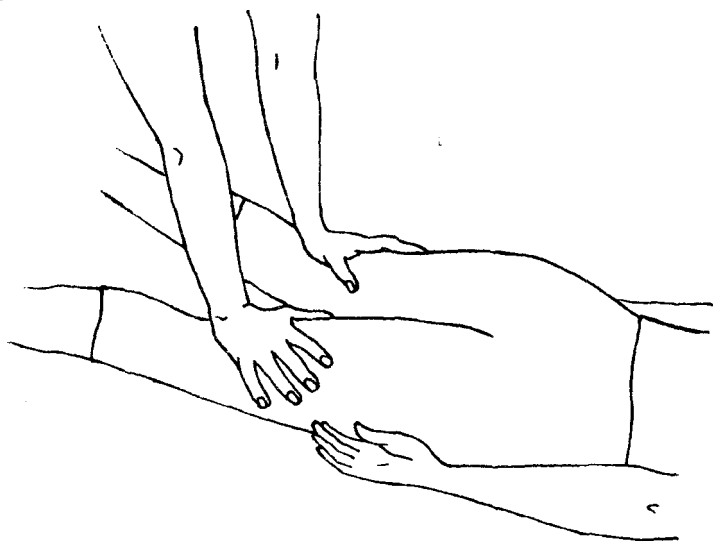
Рис. 154. Техника вытяжения давлением на пятки

Направление давления — перпендикулярно поверхности пола; пальцы ног пациента при этом должны быть направлены внутрь, как показано на рисунке.

### (59). *Массаж мускулатуры ног*

Осуществляется ладонями и пальцами (кисть массажиста в виде «кошачьей лапы»). При массаже мускулатуры ног необходимо применять значительное давление (используйте вес своего тела), так как мышцы здесь достаточно массивны, и без этого массаж не бу-

дет достаточно глубоким. Направление движения — от стопы к ягодичным мышцам; дойдите до тазобедренных суставов и двигайтесь в обратном направлении (рис. 155). Обратная сторона (сгиб) коленного сустава не обладает повышенной чувствительностью у большинства людей, так как кости в этой области (при положении лежа на животе) лежат достаточно глубоко. Тем не менее, будьте внимательны.



**Рис. 155. Массаж мускулатуры ног**

Для правильного выполнения данной техники существенными являются следующие моменты:

- расположение пальцев — они широко разведены и несколько согнуты («кошачья лапа»);
- полностью выпрямленные руки (при согнутых локтевых суставах труднее перенести вес тела через руки к точке приложения);

- перемещение центра тяжести Вашего тела в соответствии с продвижением массажа вверх, а затем — вниз.

### (60). Пальцевой массаж вдоль линии меридиана сен в3

Выполняя данный прием, Вы можете работать с обеими ногами пациента, либо поочередно с каждой.

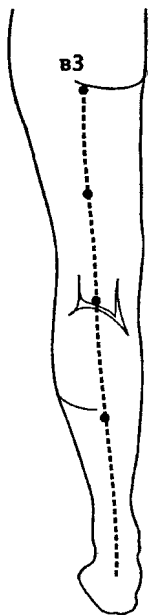


Рис. 156. Массаж вдоль линии меридиана сен в3

Меридиан проходит' ровной линией через заднюю поверхность голени, центр задней поверхности коленного сустава, и далее по средней линии бедра до ягодичных мышц.

Направление: начинать следует с ахиллесовой связки, продвигаясь к тазобедренным суставам, и затем — в обратном порядке (рис. 157).



Рис. 157. Массаж линий меридиана

Закончить данный шаг рекомендуется последовательным повторением двух предыдущих приемов:

А.

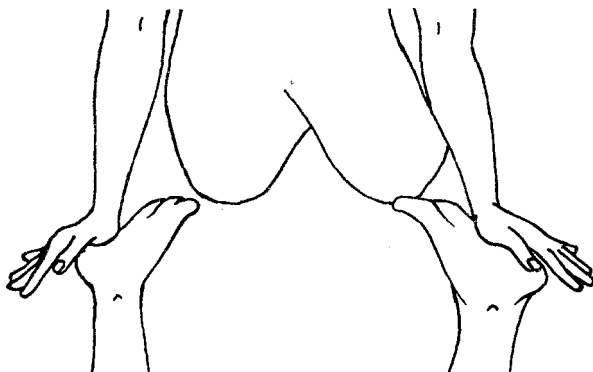


Рис. 158. Давление на пятки

Б.

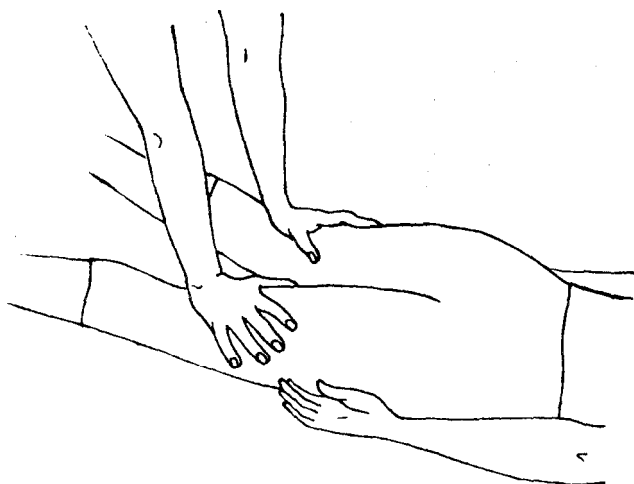


Рис. 159. Массаж ног ладонями

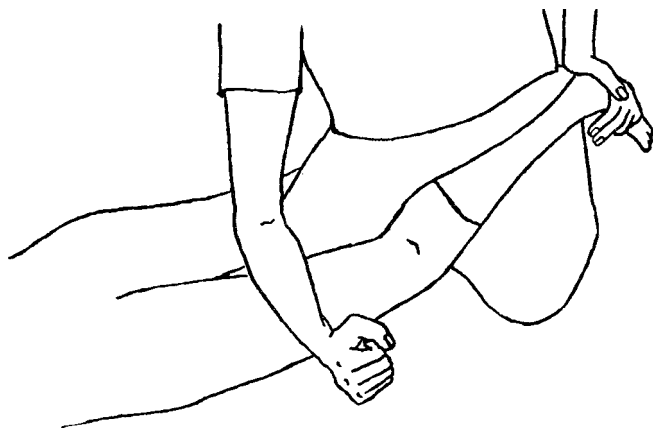
## (61). *Круговой массаж верхней части бедра*

Выполняется предплечьем. Начинать следует с левой ноги для женщин и правой — для мужчин.



**Важно!** При выполнении данной техники голень клиента следует разместить на своем бедре, чтобы полностью исключить возможность давления на коленный сустав и его связочный аппарат.

При массаже следует использовать вес собственного тела, что лучше всего обеспечивается, когда рука массажиста согнута в локтевом суставе под прямым углом. Предплечье двигается круговыми или перекатывающими движениями, которое начинаются от коленного сустава ноги пациента и продвигаются в направлении поясницы (рис. 160). Желательно, чтобы массаж охватил ягодичные мышцы и нижнюю часть поясничной области (но не область анатомической проекции почек!).



**Рис. 160. Массаж ноги предплечьем**

После этого движение повторяется в обратном направлении — и так несколько раз, при постепенно и плавно увеличивающейся интенсивности давления.

### ***(62). Локтевой массаж вдоль линии меридиана сен в 3***

Этот прием выполняется лишь в тех случаях, когда пациент не проявляет повышенной чувствительности к давлению. Локоть используется для давящего массажа вдоль всей линии сегмента меридиана. Техника выполнения: локоть массажиста сгибается в момент максимального давления и распрямляется по мере уменьшения его (рис. 161).

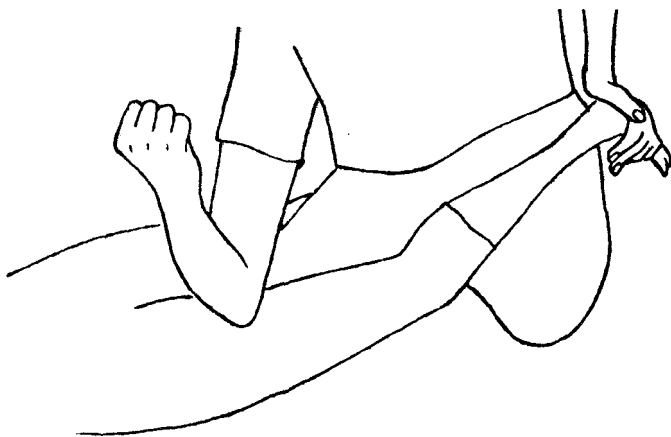


Рис. 161. Локтевой массаж по линии меридиана сен

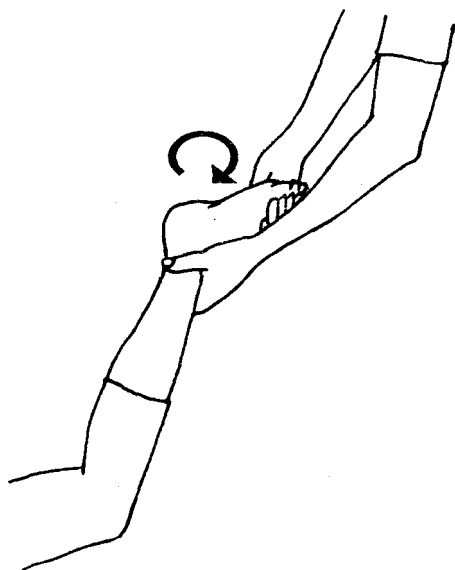
После того, как линия меридиана обработана описанным образом на всем ее протяжении, следует завершить данный шаг легким, расслабляющим мыш-

цы массажем всей данной области при помощи предплечья.

Повторить оба приведенных выше приема на другой ноге пациента.

### **(63). Вращение лодыжки**

Начинать выполнение данного приема следует с левой ноги для женщин и с правой — для мужчин. Положение рук массажиста показано на рис. 162. Вращение производится пять раз по часовой стрелке и пять раз — против нее.



**Рис. 162. Вращение лодыжки**

### (64). *Массаж голени*

Согните колено пациента под углом 90 градусов. Мышцы голени следует массировать предплечьем (см. раздел «Базовые техники тайского массажа»). Массаж должен быть достаточно интенсивным; необходимо задействовать всю массу мышечных волокон, а также стимулировать ток крови и лимфы в глубоких сосудах.

Затем очередной раз осуществляется акупрессура биологически активных точек, расположенных на подошве, только в данном случае ее проводят локтем (показано на рис. 163). В заключение повторяется глубокий массаж мышц голени, как описано ранее.



Рис. 163. Техника акупрессуры локтем точек на подошве

### **(65). Сгибание колена с приведением пятки к ягодичным мышцам**

Выполнение данного приема может потребовать от массажиста применения значительной силы, особенно в тех случаях, когда пациент обладает хорошо развитой мускулатурой либо значительной массой. Поэтому не забывайте правильно использовать свой собственный вес, перемещая центр тяжести тела в соответствии с направлением приложения силы вместо того, чтобы использовать мускулатуру рук.

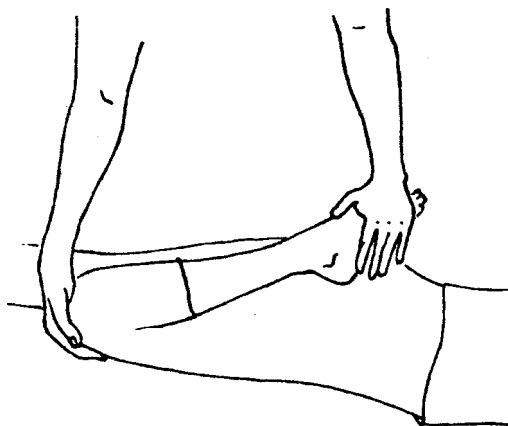
Одна из рук размещается на голени, вторая — на верхнем своде стопы. Сгибая ногу в коленном суставе, следует привести пятку к тазобедренному суставу (область больших ягодичных мышц), как показано на рис. 164.

Вытяжение по этой методике производится троекратно, при этом моменты вытяжения должны соответствовать выдоху; на вдохе сила давления должна быть минимальной.



Рис. 164. Приведение пятки к тазобедренному суставу

Затем положение рук меняется: одна по-прежнему остается на своде стопы, а другая — подводится под согнутое колено пациента снизу (рис. 165). Теперь, прилагая давление, необходимо всякий раз слегка приподнимать колено пациента вверх. В данной позиции вытяжение производится также три раза, в соответствии с дыхательными движениями пациента (на выдохе).



**Рис. 165. Вытяжение с подъемом колена**



*Не забывайте о том, что все описанные здесь и далее шаги следует затем повторить и с другой ногой пациента.*



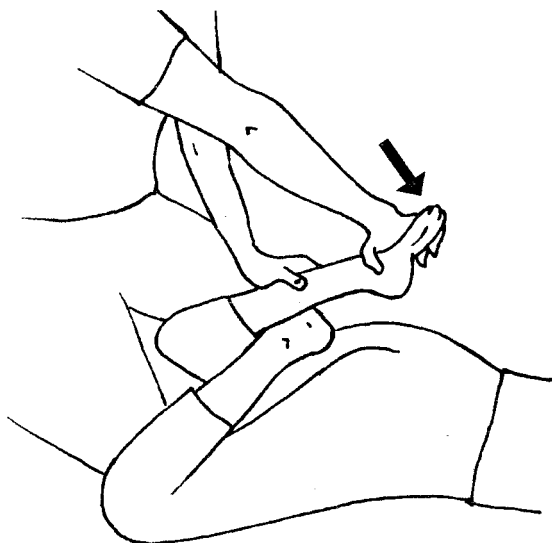
**Противопоказания:** беременность, воспалительные заболевания мышц или костно-связочного аппарата спины и шеи (остеохондроз и особенно остеопороз!); гипертоническая болезнь или пониженное кровяное давление; головные боли (мигрень).

### **Дополнительные методы**

Существуют и другие приемы для выполнения этого шага. В зависимости от индивидуальных особенностей пациента Вы можете опробовать их все, чтобы подобрать наилучший.

Первый из вариантов практически аналогичен базовой технике, но при нем лодыжка второй ноги пациента подводится снизу под коленный сустав ноги, на которой выполняется прием. Этот вариант является щадящим, облегченным для коленного сустава, и его можно использовать при повышенной чувствительности либо некотором ограничении движений в суставе.

При выполнении одна рука массажиста размещается на своде стопы, а другая — на внешней стороне голени, как показано на рис. 166.



**Рис. 166. Лодыжка второй ноги подведена под коленный сустав**

Второй вариант облегченным не является. При нем вытяжение производится одновременно на обеих ногах. Пятки пациента приводятся к крестцовой области, при этом ступни ног перекрещиваются.

Выполнение данной разновидности вытяжения требует от пациента даже большей гибкости, чем при базовой технике.

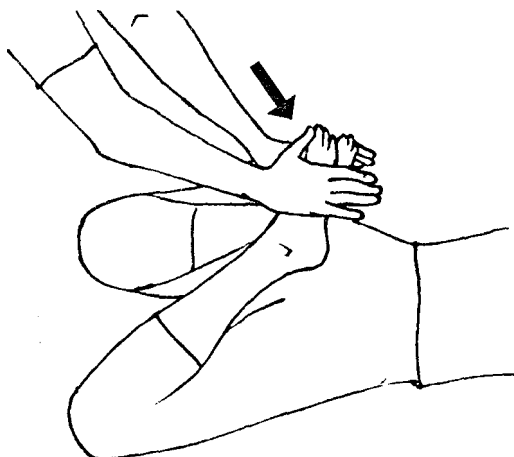
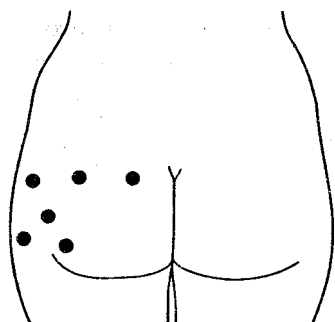


Рис. 167. Техника одновременного приведения пяток к крестцовой области

### **(бб). Акупрессура точек на верхней части бедра**

Производится большим пальцем по уже описанной ранее методике. Степень давления должна быть незначительной, в связи с высокой чувствительностью данной группы точек. По этой же причине можно использовать различную технику — прямое давление или давящий массаж круговыми движениями. Расположение точек схематично указано на рис. 168.



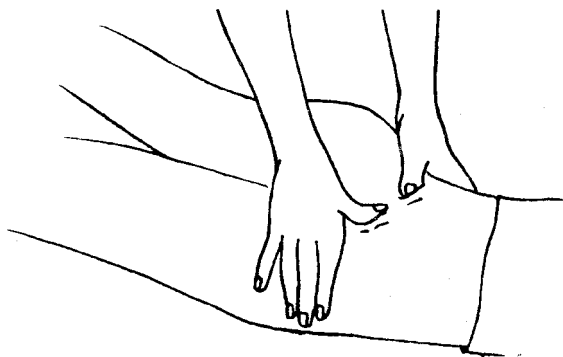
**Рис. 168. Точки акупрессуры в верхней части бедра**

Как можно видеть, три из них расположены вокруг головки бедра, а оставшиеся три — по линии ниже крестцовой кости.

Начинать всегда следует с первой (бедренной) группы, и затем двигаться выше. В обоих случаях направление обработки точек должно быть от внешней стороны к средней линии тела.



**Важно!** При акупрессуре давление должно быть направлено вдоль кости, но никогда - непосредственно на кость!



**Рис. 169. Акупрессура точек с одной стороны тела**



**Рис. 170. Акупрессура симметричных точек**

Выполнять акупрессуру можно одновременно (симметричные точки с обеих сторон тела) либо поочередно на каждой стороне, как это показано на рис. 169, 170.

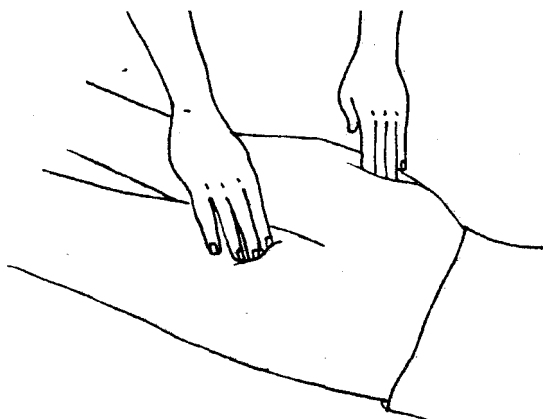
### **(67). Пальцевой или локтевой массаж больших ягодичных мышц**

Для выполнения данного приема рекомендуется встать на ноги либо опуститься на колени — в зависимости от избранной техники. Выбор зависит от индивидуальной чувствительности клиента, однако начинать всегда рекомендуется с применения пальцев, а не локтя (рис. 171).



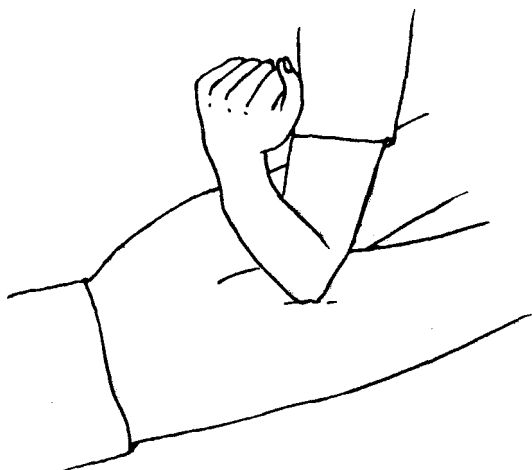
**Важно!** Применять давление можно только на мягкие ткани, но никогда - на кость!

Если чувствительность пациента не повышена, используйте для массажа локоть: ягодичные мышцы, как правило, массивны и требуют значительной интенсив-



**Рис. 171. Массаж ягодиц пальцами (из положения стоя)**

ности воздействия при массаже. Не забывайте, что давление осуществляется переносом центра тяжести Вашего тела, а регулируется углом, под которым согнут локоть (рис. 172).



**Рис. 172. Техника массажа локтем**

В заключение следует дать мышцам расслабиться, осуществив их легкий массаж при помощи предплечья.

### (68). Массаж крестца

Данный прием осуществляется с применением техники, практически аналогичной той, которая применяется при массаже грудины (см. выше). Крестец, как и грудина, состоит из нескольких сросшихся костей и отличается при этом некоторой чувствительностью. Таким образом, необходимо использовать легкий, поверхностный массаж ладонью (рис. 173). Направление движений - круговое; массируется вся крестцовая область.



**Важно!** При массаже крестца применять сильное давление с использованием веса собственного тела категорически не рекомендуется.

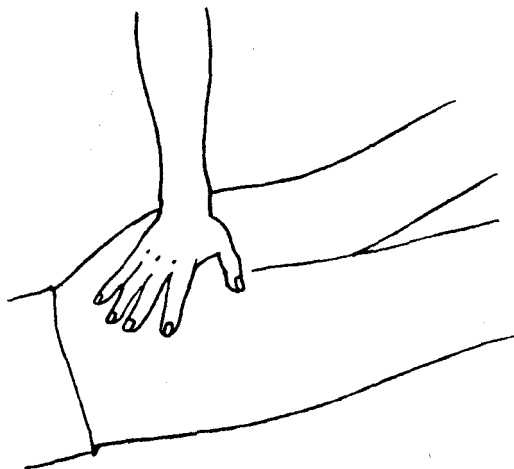


Рис. 173. Массаж крестца

Прямое постоянное давление не рекомендуется также: используйте непрерывные кругообразные движения. Помимо ладони, для массажа в данном случае можно использовать также пальцы, так как давление при этом слабее.

### (69). *Вытяжение мышц спины*

Прежде чем начинать выполнение этого приема, удостоверьтесь, что пациент находится в правильном положении: руки свободно лежат по бокам ладонями вверх, а шея выпрямлена.

Данная техника относится к перекрестному способу вытяжения и отличается как легкостью выполнения, так и высокой эффективностью. Поместите одну руку на лопатку, а другую — на поясничную область с противоположной стороны (рис. 174). Теперь приложите

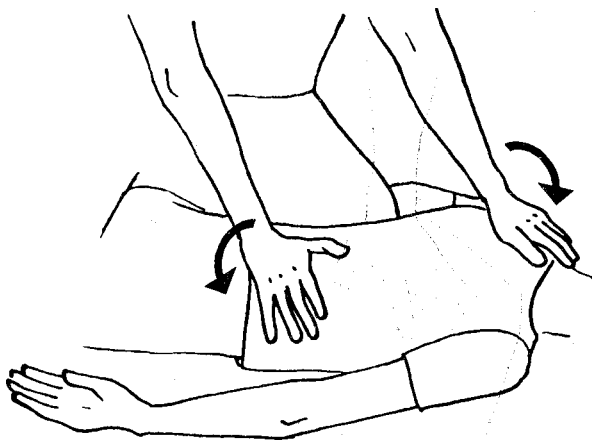


Рис. 174. Техника вытяжения мышц спины

давление, но таким образом, чтобы оно приходилось исключительно на мышечные — и ни в коем случае не на костные! — ткани. Понятно, что сила давления должна быть умеренной.

Далее поменяйте положение рук и повторите прием для другой стороны тела.

### (70). *Массаж спины ладонями*

Выполняется с применением прямого давления. Руки массажиста располагаются на спине пациента в положении «бабочки» и последовательно передвигаются в процессе выполнения массажа от крестца до лопаток, а затем в обратном направлении.



Важно! Расстояние между ладонями при этом должно быть достаточным, чтобы исключить всякую возможность давления непосредственно на позвоночник!

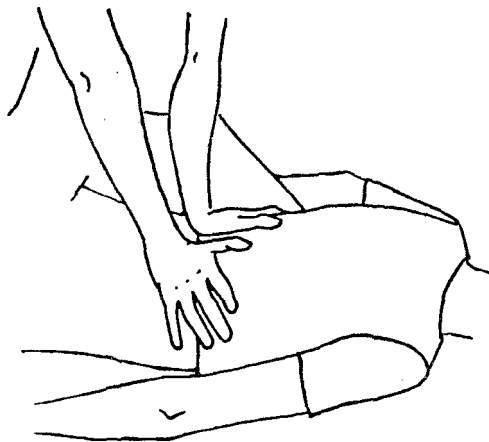
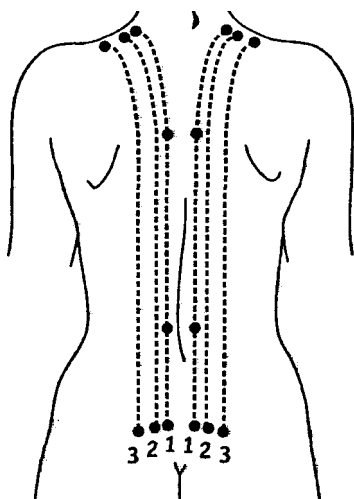


Рис. 175. Массаж спины

Давление должно быть умеренным; кроме того, нельзя применять давление в непосредственной близости от шеи — необходимо останавливаться значительно ниже остистого отростка седьмого шейного позвонка.

### **(71). *Массаж по линиям меридианов сен на спине***

Как уже неоднократно было описано ранее, массаж по линиям энергетических меридианов сен (рис. 176) осуществляется, как правило, подушечкой большого пальца с применением умеренного давления. Давление при этом осуществляется прямое и точечное, пос-



**Рис. 176.**

**Схема расположения меридианов сен на спине**

ле чего пальцы передвигаются по линии меридиана — таким образом, массаж является пошаговым (рис. 177).

Порядок массажа следующий: линии массируются попарно (сначала линии 1 с обеих сторон, затем линии 2, линии 3); направление движения — от крестца до трапециевидных мышц шеи; затем в обратном направлении.



**Рис. 177. Массаж по линиям меридианов на спине**

По окончании массажа следует завершить шаг последовательным выполнением двух предыдущих приемов.

А.

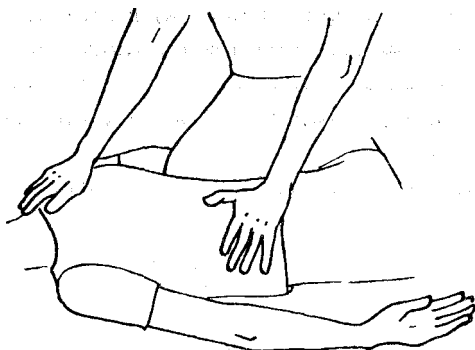


Рис. 178. Легкое вытяжение мышц спины

Б.



Рис. 179. Расслабляющий мышцы массаж ладонями

## **(72). Массаж грудной клетки ладонями**

Данный прием обеспечивает прекрасный общий массаж всех межреберных мышц. При круговом массаже пальцами Вы имеете возможность тщательно помассировать каждую из этих мышц.

Массируются как ребра, так и межреберные промежутки. Направление массажных кругов пальцами — от сторон к центру; старайтесь пройти целиком контур каждого ребра (рис. 180).



Помните о том, что в сердечной области сильное давление недопустимо!

При выполнении данного приема желательно визуально представлять себе, как «застойная» энергия, вместе с током лимфы и крови, направляется к центру грудной клетки.

Рекомендуется использовать широкие, легкие круговые движения при массаже лопаточной области и плечевого пояса.

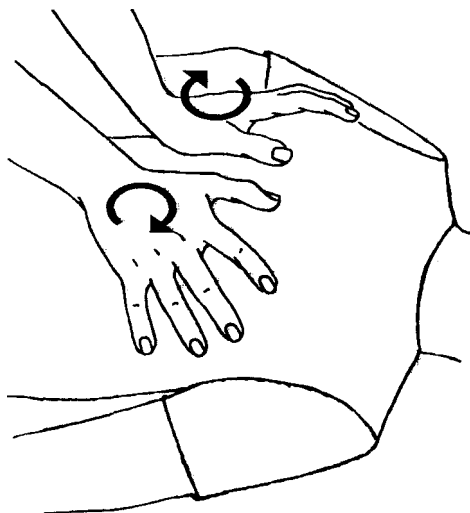
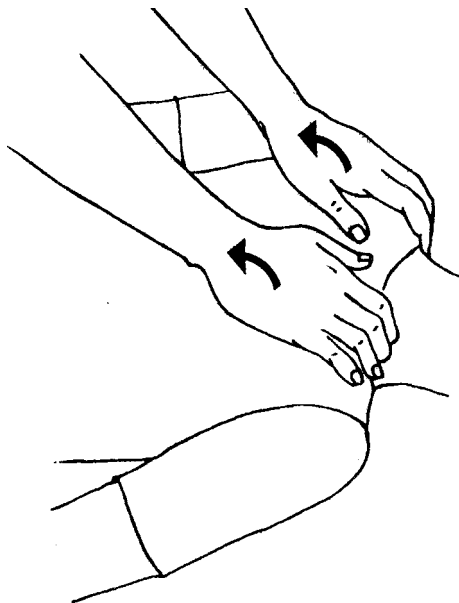


Рис. 180. Массаж области лопаток

### **(73). Вытяжение трапецевидных мышц**

Чтобы правильно выполнить этот прием, следует захватить пальцами мышцы с обеих сторон, а затем потянуть их на себя, отклоняясь корпусом назад (рис. 181).

Начинайте со стороны дельтовидных мышц, последовательно приближаясь к основанию шеи.



**Рис. 181. Методика вытяжения трапецевидных мышц**

### **(74). Вращение в плечевом суставе**

Начинать выполнение данного приема следует с левой рукой для женщин и правой — для мужчин.

Попросите пациента повернуть голову в ту сторону, на которой выполняется прием. Согните руку пациен-

та в локте и заведите предплечье за спину. В этом положении вращайте плечо сначала по направлению к себе, а затем — от себя (рис. 182). Вращение необходимо выполнить по пять раз в каждом направлении.



Рис. 182. Вращение плеча

Затем, поместите свою ладонь под лопаткой и потяните плечо вверх, к себе — при одновременном легком нажиме ладонью под лопаткой (рис. 183). Смысл данной манипуляции состоит в вытяжении дельтовидных и грудных мышц.

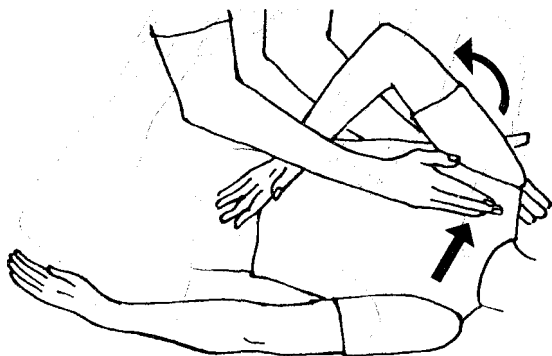


Рис. 183. Техника вытяжения дельтовидных и грудных мышц



**Противопоказания:** хронические либо посттравматические заболевания костно-связочного аппарата плеча, остеохондроз шейного отдела позвоночника, остеопороз.

### (75). *Массаж подлопаточной области*

Удерживая одной рукой руку пациента в области поясницы для облегчения доступа к лопатке, подушечкой большого пальца другой руки выполняется массаж с применением умеренного давления по краю лопаточной кости (рис. 184). Массаж должен проводиться тщательно, на протяжении нескольких минут. Эта область спины нередко оказывается наиболее напряженной, в особенности у людей, работающих сидя за столом.

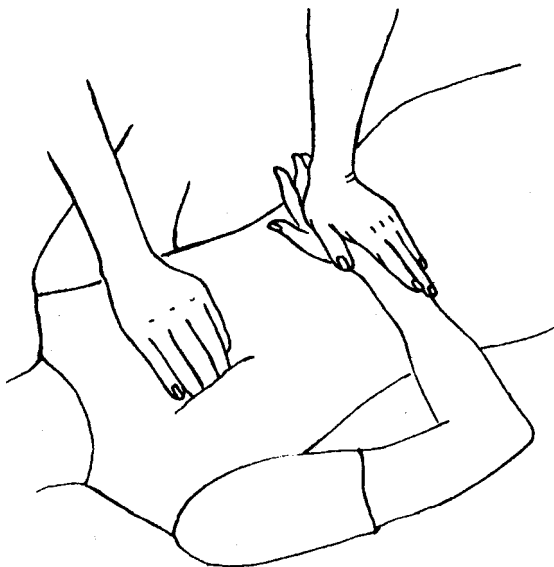
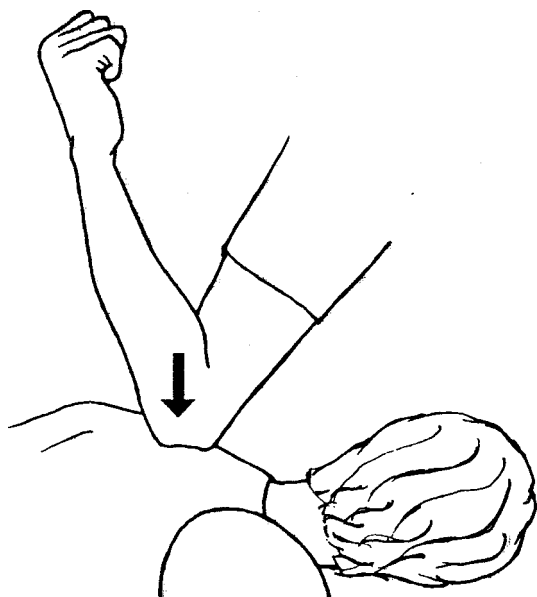


Рис. 184. Массаж по краю лопатки

### Дополнительный метод

Для тех пациентов, чьи мышцы наиболее напряжены, прекрасный эффект дает локтевой массаж трапециевидных и ромбовидных мышц (рис. 185).



**Рис. 185. Техника массажа**

Давление локтем осуществляется на точки, расположение которых показано на рис. 186. Порядок движения — от нижних точек к верхним, в направлении к шее.

Если Вы используете данный прием, то начинать его выполнение следует с согревающего массажа большим пальцем, а заканчивать — легким массажем ладонью для расслабления мышц.

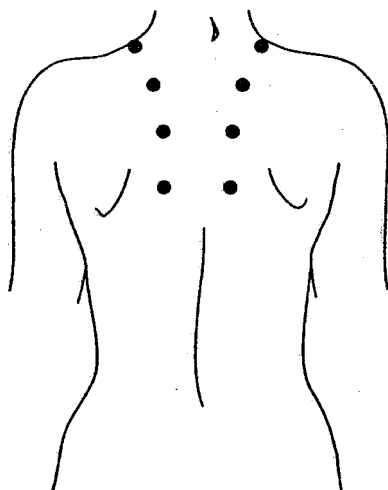


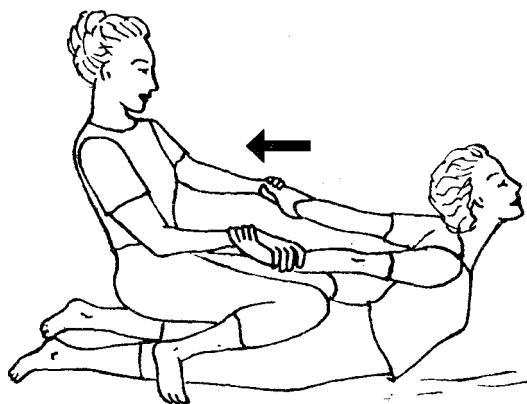
Рис. 186. Точки для массажа локтем

### (76). Техника «Кобра»

Пациент должен свести ноги вместе. Массажист занимает позицию стоя на коленях, которые упираются в область верхнего края ягодичных мышц и по нижнему краю крестца (но не на кость). Осуществляя давление собственным весом на ягодицы пациента, следует взять его за обе руки (запястья или локти), после чего оттянуть плечи к себе, назад (рис. 187).



Для правильного выполнения данной техники крайне важно правильное положение массажиста. Колени должны располагаться таким образом, чтобы препятствовать чрезмерному выгибанию позвоночника назад в поясничном отделе.

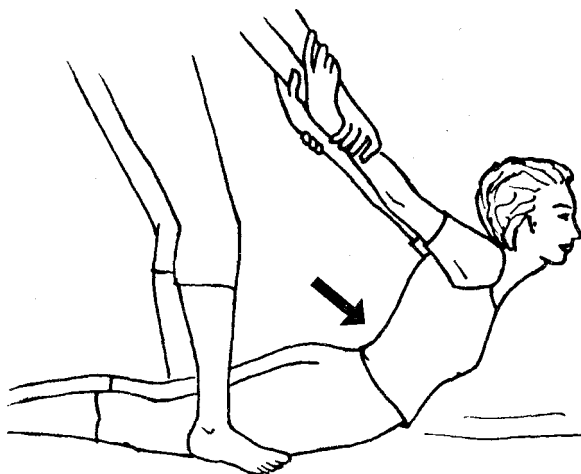


**Рис. 187. Техника «Кобра»**

Само вытяжение выполняется посредством мягкого наклона назад, за счет одного только веса Вашего корпуса. Никогда не следует прилагать дополнительные усилия и тянуть с напряжением мускулатуры рук.

Когда Вы достигли надлежащей степени вытяжения, попросите пациента поднять подбородок; в этом положении следует оставаться на протяжении как минимум пяти дыхательных циклов — при этом вдох должен быть как можно глубже.

Несмотря на то, что данная техника является одним из наиболее широко известных приемов тайского массажа, выполняют его очень часто неправильно, что может принести пациенту вред. Наиболее опасным моментом является здесь чрезмерное напряжение позвоночника в поясничном отделе. На рисунке ниже показано неправильная позиция при выполнении «кобры» (рис. 188).



**Рис. 188. Неправильное положение при выполнении техники «Кобра»**

Важно помнить, что выполнение техники «кобра» имеет своей целью вытяжение исключительно грудного отдела позвоночника, плечевого пояса и грудных мышц. Массажист должен расположить свой центр тяжести на ягодицах пациента, но, чтобы фиксировать поясничную область позвоночника при вытяжении, колени при этом должны быть расположены выше подвздошного гребня, и не давать поясничной области отрываться от пола.

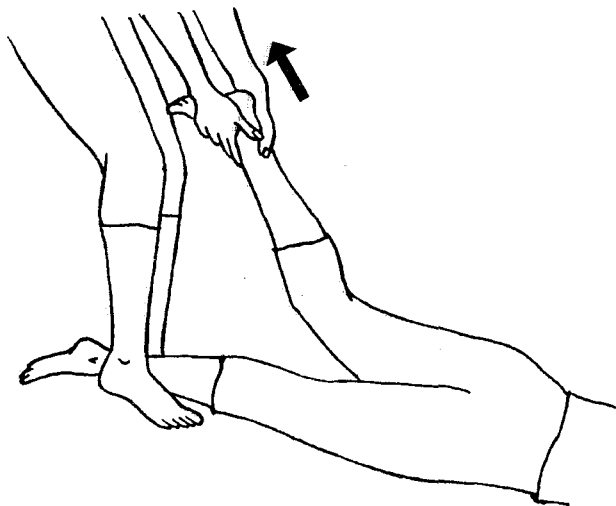
При вытяжении спина и грудь пациента должны образовать плавную дугу (рис. 187).



**Противопоказания:** повреждения или посттравматический синдром в области запястья, остеохондроз грудного и шейного отделов позвоночника, беременность, частые головные боли (мигрень).

### **(77). Вытяжение ноги**

Захватив лодыжку пациента, потяните его ногу на себя и вверх, отклоняя собственный корпус назад. Цель приема — вытяжение мышц ноги, сгибателей и разгибателей. При выполнении следите за тем, чтобы тело пациента (ягодицы либо поясничная область) не отрывались от поверхности пола (рис. 189).

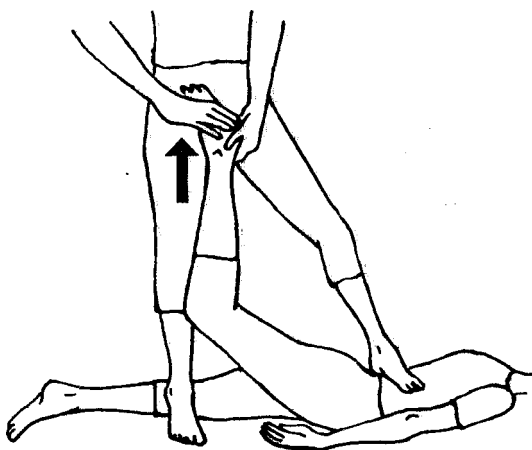


**Рис. 189. Положение при вытяжении ноги**

Если пациент отличается достаточной гибкостью, можно попробовать такой вариант выполнения данной техники, при котором массажист слегка прижимает ногой поясничную область - но при этом помните, что давление на позвоночник, кости таза или область проекции почек недопустимо (рис. 190)!



Для отдельных пациентов может оказаться приемлемым и выполнение такой разновидности приема при одновременном подъеме обеих ног.



**Рис. 190. Давление ногой на поясничную область**

Далее прием выполняется с другой ногой пациента.

### ***Краткое резюме***

Основные положительные моменты воздействия тайского массажа, выполненного на спине:

- улучшается циркуляция крови и лимфы;
- уменьшаются боли в пояснице;
- увеличивается гибкость позвоночника во всех отделах;
- улучшается подвижность позвонков во всех отделах позвоночника;
- уменьшается искривление позвоночника;
- расслабляется вся мускулатура спины;
- повышается эластичность мышечных фасций;
- расслабляются тазовые мышцы;
- улучшается подвижность в тазобедренном суставе;

снимается напряжение в грудном и шейном отделах позвоночника;

улучшается кровоснабжение всего плечевого пояса;

стимулируется капиллярное кровоснабжение;

растягиваются волокна соединительной ткани сухожилий и связок, что делает их более эластичными;

снимается боль и спазмы с уставших мышц;

растягиваются мышцы бедер, повышается их эластичность;

снимаются головные и мышечные боли, вызванные спазмами;

за счет активной стимуляции мышц оказывается успокаивающее и тонизирующее воздействие на центральную нервную систему.

## Раздел пятый

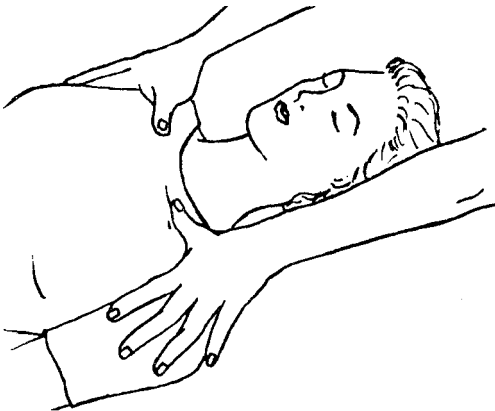
### ГОЛОВА И ШЕЯ. ЛИЦО



Работа с головой, лицом и шеей пациента является завершающим этапом полного сеанса классического тайского массажа.

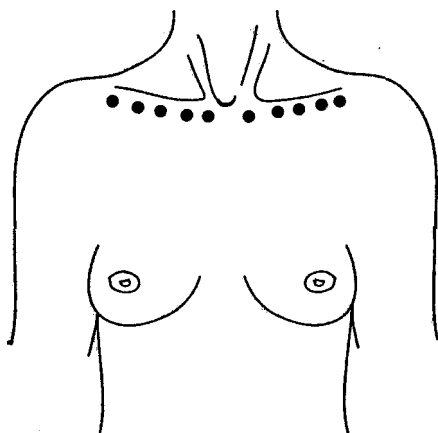
#### *(78). Акупрессура точек в подключичной области*

Положение пациента — на спине, голова откинута назад без подушки под ней. Положение массажиста — сидя со скрещенными ногами, позади головы пациента: это позволяет использовать оптимальную механику тела при выполнении массажных техник на голове, лице и шее (рис. 191).



**Рис. 191. Акупрессура в подключичной области**

Весь этап массажного сеанса, на котором производится массаж головы, шеи и лица начинается с давления подушечкой большого пальца на биологически активные точки, расположенные в подключичной области по верхнему краю грудных мышц (рис. 192). Порядок массажа точек — от плечевых суставов к груди (по линии ключицы); затем — в обратном направлении.



**Рис. 192.** Расположение биологически активных точек под ключицами

### **(79). Вытяжение шеи давлением на плечи**

Голову пациента мягко поворачивают на бок, при этом шея должна оставаться прямой. Массажист кладет руку на голову — легко, не применяя ни малейшего давления (рис. 193). Процесс вытяжения происходит исключительно за счет давления на плечо; мускулатура руки в этом не участвует — Вы лишь слегка удерживаете голову пациента в правильном положении.

Давление на плечо производится не слишком сильное, плавное, направлено оно вниз — плечо прижима-

ется к полу. При этом и происходит вытяжение шеи по линии от уха до плечевого сустава.

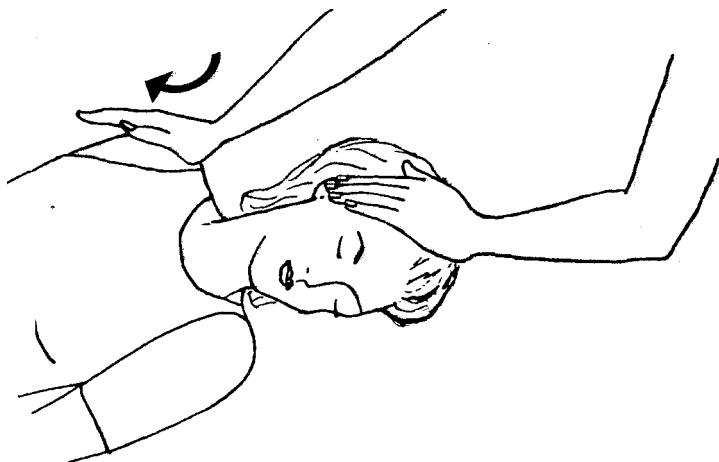


Рис. 193. Давление на плечо

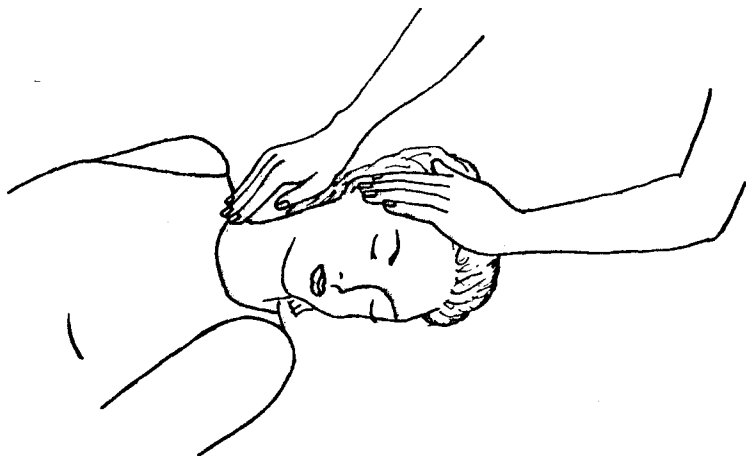


Рис. 194. Массаж надключичной области

Далее плечо следует отпустить, продолжая удерживать голову в прежнем положении. Производится легкое давление пальцами выше ключицы, по основанию шейных мышц; оно перемещается по направлению от плеча к груди (рис. 194). Когда Вы достигаете срединной линии, производится легкий нажим подушечкой большого пальца в грудино-ключичной ямке — после чего движение идет в обратном направлении.

Когда цикл окончен, завершающим моментом служит легкий массаж шеи круговыми движениями подушечки большого пальца. Направление движения — от ключиц до мочки уха.

### (80). *Массаж ушной раковины*

Массаж производится путем перекатывания ушной раковины между большим пальцем руки с одной стороны, и остальными пальцами — с другой (рис. 195).



Рис. 195. Массаж уха

При этом рекомендуется использовать также легкие движения разминающего характера. В процессе массажа периодически потягивайте ушную раковину во всех направлениях поочередно.

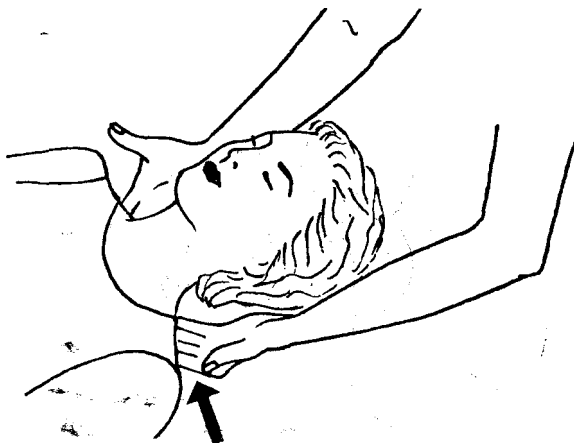
На ухе, как известно, расположено очень большое количество биологически активных точек — таким образом, целесообразно при массаже стимулировать их все. Поэтому производите массаж, не торопясь, со всей возможной тщательностью.

Теперь мягко поверните голову пациента на другую сторону, следя за тем, чтобы шея оставалась прямой.

Повторите оба описанных выше приема на другой стороне — сначала с шеей, затем, с ухом.

### **(81). Массаж трапецевидных мышц**

Голову пациента плавным и легким движением возвращают в исходное (лицом вверх) положение.



**Рис. \$96. Массаж трапецевидных мышц**

### Тайский массаж

Массаж трапециевидных мышц выполняется пальцами. Движение идет первоначально от верхнего края лопатки к позвоночнику, затем в обратном направлении. При этом рекомендуется периодически приподнимать большими пальцами плечевой пояс снизу вверх, слегка отрывая его от поверхности пола (рис. 194). Если пациенту нравится активный массаж шейно-плечевой области, можно применять разминающие движения пальцами в области основания шеи по обе стороны от позвоночного столба — одновременно или поочередно.

Затем массаж продолжается по линиям, показанным на рис. 197. При этом особое внимание следует уделить тому, чтобы мягко придавить каждый из промежутков между остистыми отростками шейных позвонков (начиная с шестого). Всякий раз, осуществляя такое давление, стремитесь мягко приподнять шею пациента, вновь опуская ее в моменты смены позиции пальцев (рис. 198). Направление движения — вверх, к основанию черепа; затем в обратном направлении.

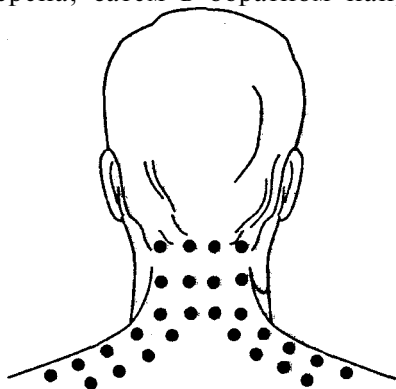
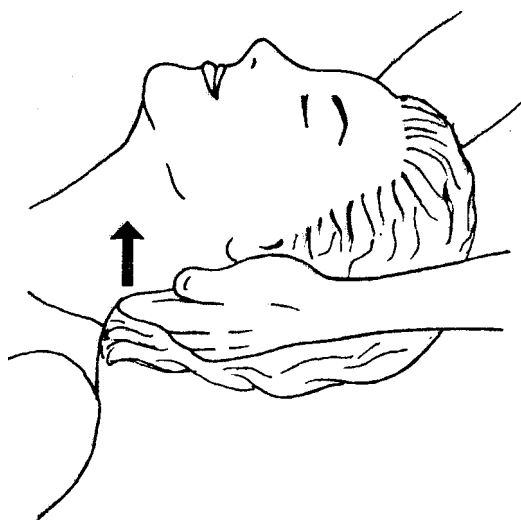


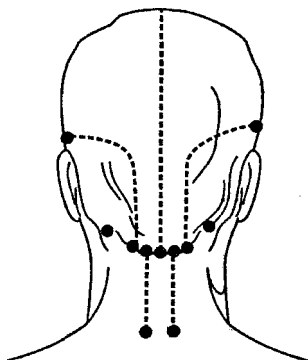
Рис. 197. Линии массажа на задней поверхности шеи



**Рис. 198. Массаж межпозвонковых промежутков**

### **(82). Затылок и основание черепа**

Массаж производится пальцами; их, прежде всего, следует расположить в точках на основании черепа, которые указаны на рис. 199.



**Рис. 199.  
Точки в основании  
черепа**

Начните с периферических точек и продвигайтесь к центральной. Затем, расположив пальцы в соответствии с точками, добавьте немного больше давления на основание черепа — слегка подтягивая при этом голову пациента к себе. Не забывайте о правильной механике движений — тянущее движение создается не руками, а напряжением мышц Ваших бедер.

Описанный прием хорош тем, что обеспечивает одновременно и некоторое вытяжение, и хорошую стимуляцию биологически активных точек на основании черепа.

Затем следует произвести легкий массаж круговыми движениями пальцев в направлении от основания черепа к вискам, как показано на рис. 200. Заканчивают легким массажем височных областей — без применения всякого давления, с наименьшей степенью контакта; это дает общий расслабляющий эффект.

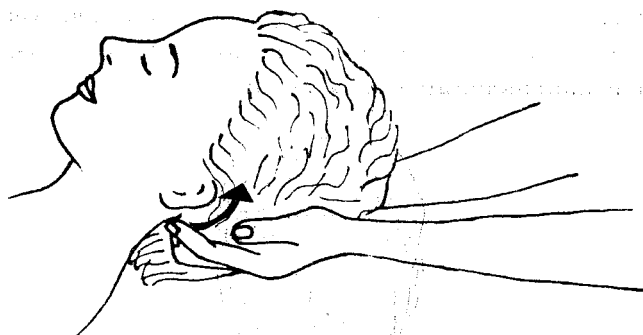
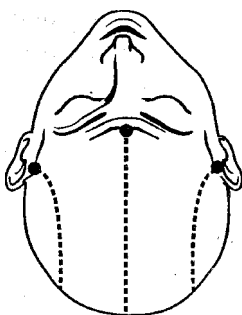


Рис. 200. Массаж по направлению к вискам

В заключение производится массаж подушечкой большого пальца средней линии черепа по направлению от основания к точке между бровями (рис. 201).

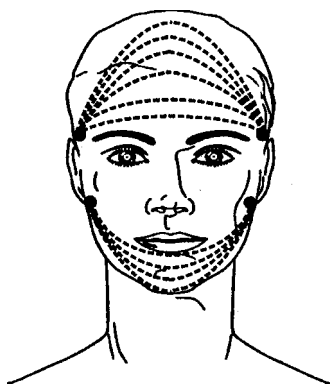


**Рис. 201. Средняя линия черепа**

Последний шаг — легкий массаж этой точки (также круговыми движениями).

### **(83). Массаж лба и подбородка**

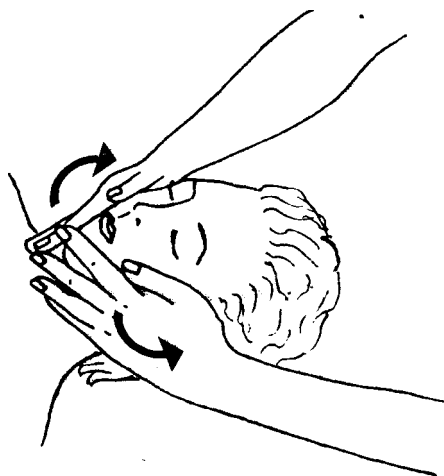
Массаж выполняется пальцами и ладонью. Следуйте по линиям, обозначенным на рис. 202, двигаясь при этом в направлении снизу вверх.



**Рис. 202. Линии массажа на лбу и подбородке**

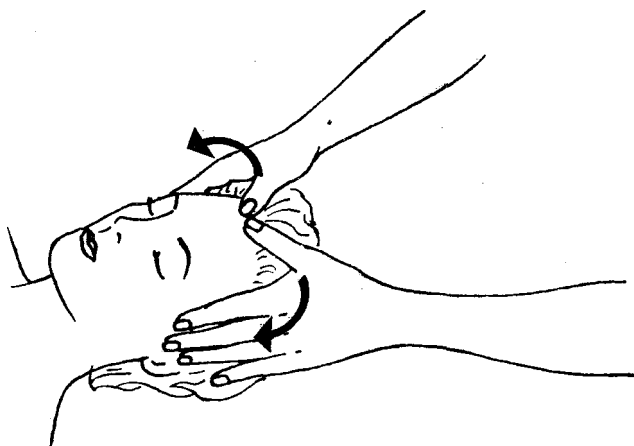
Начните с центра подбородка, и скользящими движениями продвигайтесь по направлению к ушам, заканчивая всякий раз легкими круговыми движениями подушечками пальцев в областях под мочками ушей.

Выполняя массаж, постепенно поднимайтесь выше, стараясь при этом охватить всю область — от шеи и нижней поверхности челюсти до линии нижней губы (рис. 203).



**Рис. 203. Массаж подбородка и шеи**

Затем пройдите большими пальцами по линиям на лбу. Начните с точки между бровями, и легкими скользящими движениями двигайтесь вдоль бровей к вискам, оканчивая нежными круговыми движениями в височной области. Продвиньтесь немного выше, и, снова начиная в центре, продолжайте массаж, пока в итоге не дойдете до линии волос.



**Рис. 204. Заключительный момент массажа лба**

Последняя линия массажа проходит вдоль самой линии волос от средней линии до висков.

### **(84). *Массаж волосистой части головы***

В тайской традиции самая высокая точка человеческого тела, область макушки, рассматривается как наиболее священная часть его. Это связано с представлением о чакрах: через теменную чакру осуществляется связь человека Космосом, с духовной энергией всей Вселенной.

При массаже этой области (как и всей волосистой части головы) используют «промывающие» или «очищающие» движения пальцами (рис. 205). Мастера массажа в Таиланде полагают, что в этот момент необходима высокая степень концентрации на ощущении «метта» вкупе с образной визуализацией: негативная

энергия, которая на протяжении всего сеанса массажа высвобождалась и продвигалась по меридианам сен, выводится через верхнюю чакру и бесследно рассеивается.

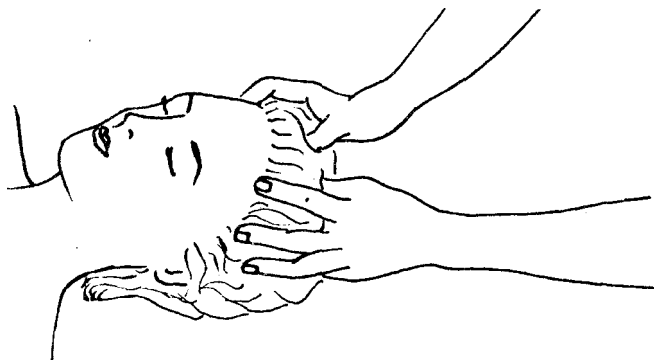


Рис. 205. Техника массажа волосистой части головы

### **(85). Создание вакуума в наружном слуховом проходе**

Положите Ваши ладони, сложенные «чашечками», на уши пациента (рис. 206). Затем создайте вакуум в слуховых проходах путем двух последовательных нажимов, в результате которых образуется область разряженного воздуха (у пациента при этом будет ощущение, которое в быту называют «заложило уши»).

Рекомендуется удерживать вакуум на протяжении как минимум пяти дыхательных циклов: в эти минуты пациент отключен от всяких внешних раздражений: глаза его закрыты, он ничего не слышит, и может побыть наедине с собой.

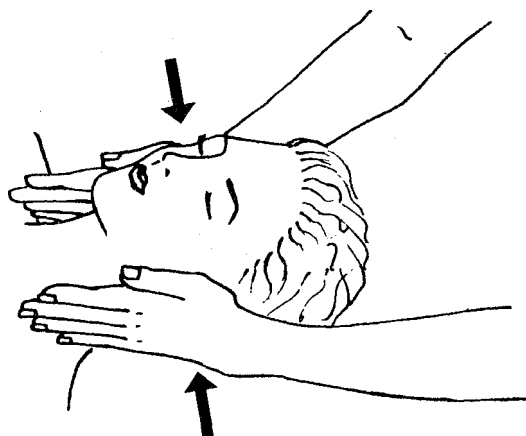


Рис. 206. Техника создания вакуума

### (86). *Завершение сеанса*

В заключение позвольте пациенту какое-то время (несколько минут) оставаться в состоянии покоя и в тишине. В Таиланде эти минуты традиционно используются для того, чтобы вознести благодарность Отцу Медицины Дшиваго и высшим силам за помощь на протяжении сеанса.

Далее, по мере того, как Ваш пациент выходит из полностью расслабленного состояния, ему, возможно, потребуется определенная помощь с Вашей стороны — в первую очередь, для того, чтобы принять сидячее положение, а затем и встать на ноги (рис. 207, 208).

Вы можете помочь пациенту сесть, используя подъем за руки в один или два приема. Затем хороший эффект может дать применение техники «тайская отбивная» на спине (рис. 209). После этого, как правило, пациент уже готов самостоятельно подняться на ноги.

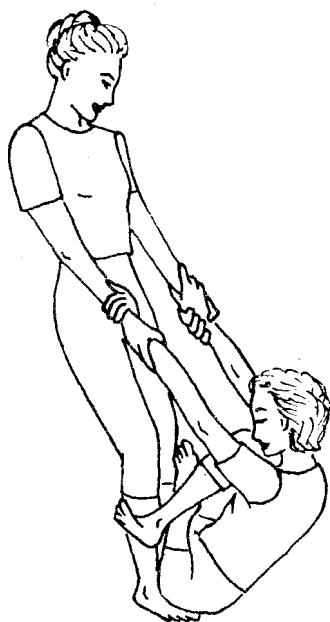


Рис. 207. Переход  
в положение сидя (1)

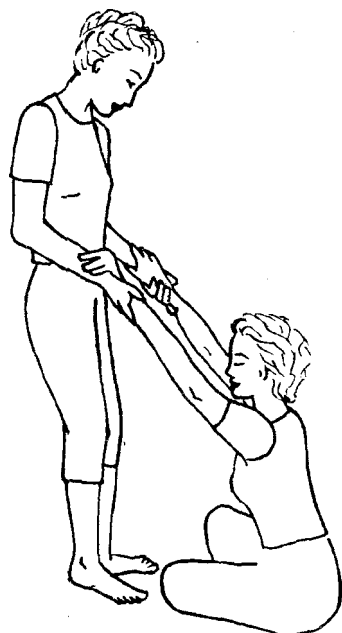


Рис. 208. Переход  
в положение сидя (2)

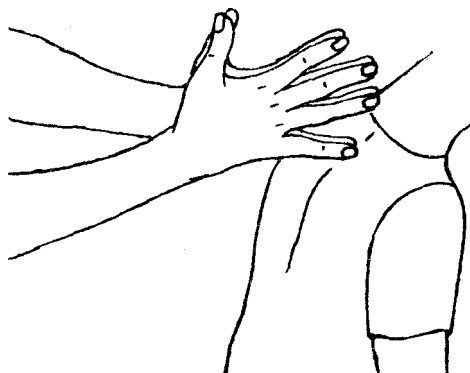


Рис. 209. Применение техники «Тайская отбивная» на спине

## ***Краткое резюме***

Основные положительные моменты воздействия тайского массажа, выполненного на голове, лице и шее:

- снимается напряжение в области шеи;
- расслабляются шейные мышцы и фасции;
- увеличивается гибкость в шейном отделе позвоночника;
- увеличивается подвижность шейных позвонков;
- расслабляются мышцы лица;
- улучшается кровоснабжение волосистой части головы;
- очищаются слуховые проходы;
- снимается головная боль;
- оказывается общее успокаивающее воздействие на нервную систему;
- улучшается дыхание через нос;
- улучшается цвет лица.

## ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ



### **РАСШИРЕННЫЕ ТЕХНИКИ И ЭЛЕМЕНТЫ ЙОГИ В ТАЙСКОМ МАССАЖЕ**

Теперь, после описания 86 шагов классического тайского массажа (плюс варианты и дополнительные методы), предлагаем читателю ознакомиться еще с пятнадцатью приемами и техниками, которые следует отнести уже к расширенным, или интенсивным. Это не значит, что полный сеанс тайского массажа состоит лишь из описанных выше манипуляций, и, тем более — что число их каким-то образом строго определено. Как будет видно из дальнейшего, все в основном зависит от индивидуальных особенностей пациента, и любые техники могут применяться, становясь частью сеанса, если они никак не вредят здоровью пациента и с легкостью им переносятся.

Поэтому и нумерация приемов будет продолжена, а не начата заново.

## Раздел первый

### ТЕХНИКИ ИНТЕНСИВНОГО ДАВЛЕНИЯ И ВЫТЯЖЕНИЯ



#### *Необходимые предварительные замечания*

Здесь Вашему вниманию предлагается несколько методов массажа, при которых интенсивность воздействия на ткани весьма высока. Эти приемы подходят далеко не для всех пациентов. Очень часто гораздо важнее, чтобы массаж был не столько интенсивным, сколько ориентированным в каком-либо направлении - это может быть как в случае повседневного, тонизирующего и расслабляющего массажа, так и при использовании отдельных терапевтических комплексов.

Однако некоторые из пациентов желают как можно большего увеличения гибкости и вполне готовы к интенсивному, глубокому массажу с элементами йоги (например, спортсмены или молодые, физически здоровые люди). Именно для таких случаев используются техники и методы, представленные в данной части книги.

Большинство из них требует предварительной подготовки: необходимо «разогреть» те группы мышц, которые Вы намерены задействовать, используя классические приемы тайского массажа, описанные в предыдущей части (практически всегда методом выбора является круговой или давящий массаж ладонями и пальцами).

*Очень большое значение при выполнении расширенных методик имеют квалификация и опыт массажиста. Начинающим либо не имеющим достаточно-*

*го практического опыта данные приемы выполнять не рекомендуется: это может причинить вред пациенту. И еще одно замечание: если консультация лечащего врача желательна в любом случае, то здесь она просто необходима. Наконец, последнее. Всегда нужно помнить общие противопоказания для интенсивного массажа по тайской системе и полностью исключать их возможность в каждом случае.*

### ***Общие противопоказания***

Достаточно интенсивное воздействие, а также весьма сложные положения и позы, которые свойственны для тайского массажа, могут представлять потенциальную опасность — кстати, не только для пациента, но и для самого массажиста, в случае, если он недостаточно опытен. И вытяжение, и давление могут вести к повреждениям различного рода, если они выполняются неверно — например, с приложением излишней силы.

Ниже изложены общие противопоказания для применения тайского массажа; как можно видеть, часть из них относится к любой форме массажа, а не только тайской системы. Таким образом, наличие противопоказаний необходимо исключить с самого начала, уже при первой встрече с потенциальным пациентом. Итак, тайский массаж противопоказан:

«^ при онкологических заболеваниях;

i/ при выраженном остеопорозе;

i/ в период беременности;

\*S при сердечных и сердечно-сосудистых заболеваниях с явлениями декомпенсации;

«^ при варикозной болезни вен;

t/ при некоторых болезнях кожи (экзема, псориаз, опоясывающий лишай, и т.д.).

- при травме позвоночника, суставов, а также в тех случаях, когда имеются костные протезы либо штифты после перенесенных переломов.

Как уже неоднократно упоминалось, только консультация врача может полностью гарантировать отсутствие противопоказаний в каждом конкретном случае.

Специальные противопоказания для выполнения каждого конкретного приема будут, как и прежде, указываться сразу после его описания.

## **ТЕХНИКА ИНТЕНСИВНОГО ДАВЛЕНИЯ**

Прежде всего, следует отметить, что во всех случаях, когда пациенту нравится глубокий, интенсивный массаж — Вы можете использовать при выполнении давящих приемов не пальцы или ладони, а предплечья, локти или пятки. Часть таких методик уже была представлена ранее в разделе классического тайского массажа.

### **(87) . Давление ладонями из положения стоя**



**Важно!** Общее правила для выполнения всех техник, описанных ниже: никогда не осуществляйте давления на кости и суставы; в особенности это относится к позвоночнику!

Исходное положение для пациента — лежа на животе, руки свободно лежат вдоль тела. Для массажиста — стоя обеими ногами на задней поверхности бедер пациента (в их верхней трети, см. рис. 210). Как правило, даже сильное давление в этих местах переносится большинством людей хорошо.

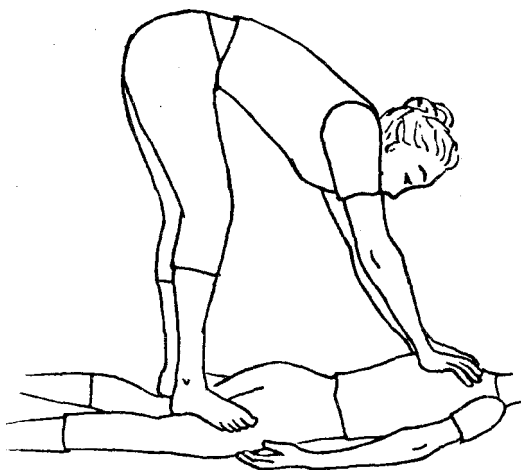


Рис. 210. Правильное положение

Если пациент не чувствует боли — приступайте к массажу спины обеими ладонями. Руки при этом рекомендуется расположить «бабочкой» по обе стороны от позвоночного столба, пальцы широко расставлены. Массаж осуществляется пошагово, каждый раз давление продолжается от пяти до десяти секунд. Направление движения — снизу вверх. Места приложения давления схематично показаны на рисун. 211.

- Дойдя до верхнего края лопаточной кости, следует повторить массаж в обратном направлении — от шеи к ягодицам.

Всегда помните о том, при выполнении данной техники недопустимо резкое давление — его сила каждый раз должна возрастать плавно; постоянно следите за тем, чтобы пациент не ощущал дискомфорта или боли

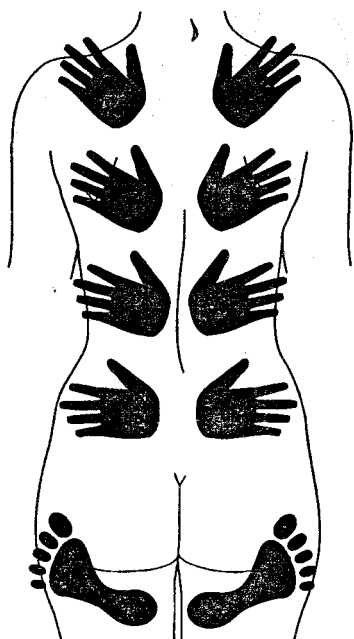


Рис. 211. Давящий массаж спины ладонями

### (88). Массаж подошвами ног

Далее мы рассмотрим одну из техник тайского массажа, которая довольно широко известна, в связи со своей некоторой экзотичностью, особенно для европейца.

Это так называемый «шагающий массаж», который осуществляется подошвами ног массажиста. Как правило, данная техника используется только на крупных мышцах, чаще всего — на спине. В Таиланде общепринятой принадлежностью любого массажного салона является прикрепленная к потолку веревка — она предназначена как раз для выполнения данной техни-

ки. Держась за веревку, мастер не только лучше сохраняет собственный баланс, но и легко регулирует степень давления. Вместо такой веревки практически всегда можно использовать другой вид опоры — например, перекладину или спинку стула.

Следует также отметить, что именно данная методика тайского массажа позволяет осуществить максимальную степень давления.

### **А. Массаж одной ногой**

Стоя одной ногой на верхней трети задней поверхности бедра пациента, вторую ногу поставьте ему на ягодицу. Постепенно и плавно перенесите вес на эту ногу (рис. 212) (максимум давления должен приходиться на выдох — не забывайте контролировать дыхание!).

Затем переместите ногу чуть выше — на поясничную область, и снова примените давление. Далее продвигайтесь тем же порядком **вдоль** позвоночника (следите за тем, чтобы давление приходилось исключительно на мышечную, но не на костную ткань!).

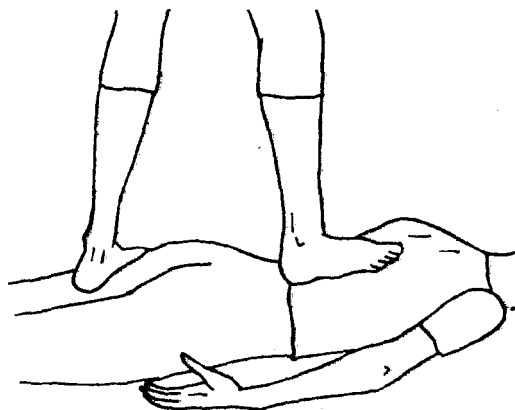
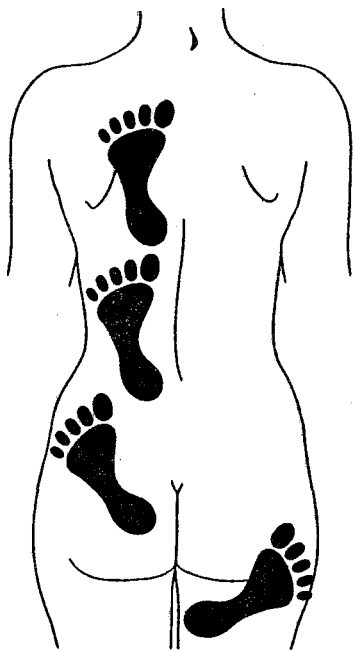


Рис. 212. Техника массажа одной ногой

Нельзя осуществлять давление выше края лопаточной кости, в связи с опасностью травмировать шею. Кроме того, обратите внимание на следующий рисунок: здесь показано правильное положение стопы массажиста в зависимости от области на спине. При массаже ягодичных мышц носок Вашей ноги направлен в сторону — чтобы захватить всю площадь мышц. Однако при продвижении выше ногу необходимо ориентировать иначе — вдоль позвоночника (рис. 213). Это связано с тем, что только так можно избежать излишнего давления на ребра. При указанном положении стопы вес распределяется по грудной клетке пациента равномерно.



**Рис. 213. Правильное положение стопы**

## Б. Массаж двумя ногами

Если пациент хорошо переносит массаж одной ногой, можно попробовать использовать максимальную степень давления, что достигается при массаже обеими ногами. Шаги производятся при этом по обе стороны от позвоночника параллельно, как показано на рис. 214. При смене положения ног и на вдохе пациента сила давления должна быть минимальной, достигая каждый раз своего максимума на выдохе.

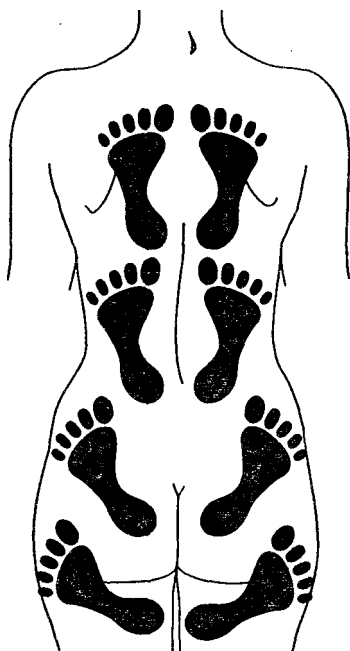


Рис. 214. Расположение стоп при массаже двумя ногами



**Противопоказания:** Выраженный остеохондроз грудного и поясничного отдела позвоночника или его травма; беременность.



**Важно!** Еще раз напоминаем о том, что давление на позвоночник или выше края лопаточной кости при выполнении данной техники совершенно недопустимо!

## ТЕХНИКИ ИНТЕНСИВНОГО ВЫТЯЖЕНИЯ

### (89). Усиленное вытяжение спины

Данная техника выполняется поэтапно, что отображено на рис. 215–219.

Сначала примите исходное положение на коленях позади пациента. Затем установите Ваши колени в области ниже лопаток (в данном случае рекомендуется использовать подушку в качестве мягкой прокладки).

Пациент должен скрестить руки на груди; возьмитесь за его запястья, как это показано на рис. 215.



Рис. 215

Затем плавным, тянущим движением, отклоните корпус назад так, чтобы сесть вначале на собственные пятки, а затем на пол. Таз пациента при этом должен оторваться от поверхности пола (см. рис. 216).

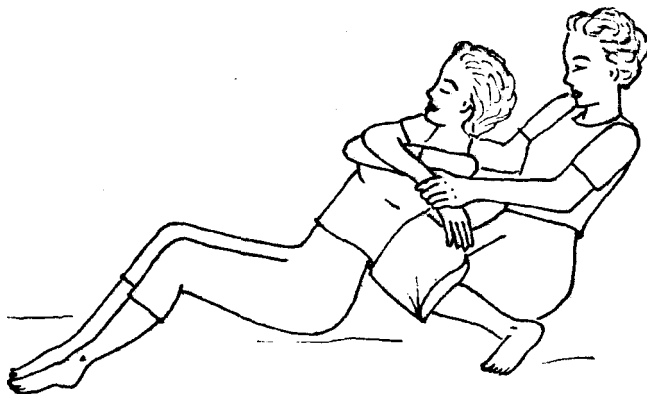


Рис. 216

Используя вес своего тела, продолжайте тянуть пациента назад, выгибая его спину наружу при помощи сведенных вместе коленей. В конечной точке Вы должны полностью лечь на спину. Теперь отпустите руки пациента и вытяните их назад (рис. 217). Из этой позиции Вы можете регулировать интенсивность вытяжения, поднимая или опуская колени. На протяже-

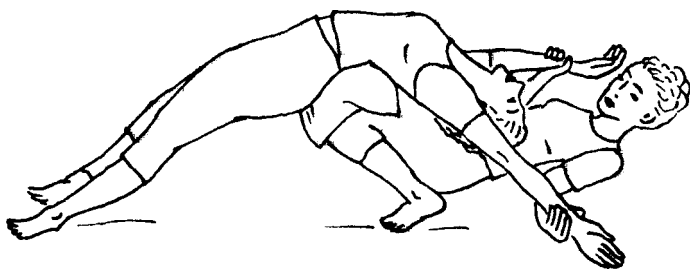


Рис. 217

нии пяти полных дыхательных циклов пациента оставайтесь в данном положении.

Затем, поддерживая пациента подмышками, разведите колени в стороны так, чтобы тело пациента плавно опустилось между ними (рис. 218). Теперь помогите ему сесть — таким образом, вы вернетесь в исходное положение (рис. 219).

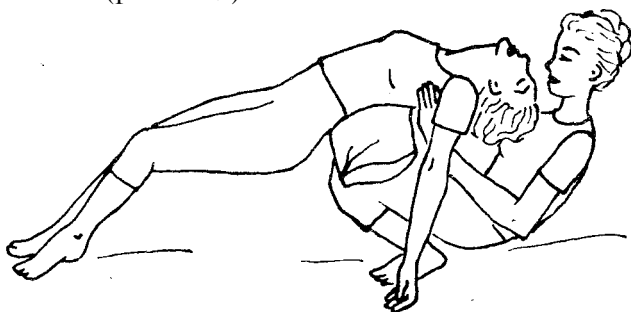


Рис. 218



Рис. 219. Возврат в исходное положение



**Противопоказания:** любые травмы спины или шеи, гипертония или пониженное кровяное давление.

### (90). «Мост»

Поместите свои колени на верхней трети задней поверхности бедер пациента (рис. 220).

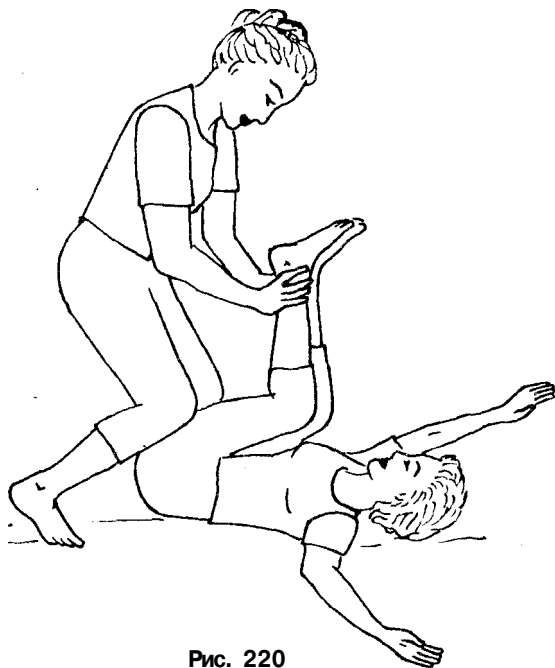


Рис. 220

Потяните ноги пациента за колени на себя, чтобы его ступни опирались на Ваши бедра, одновременно плавным движением опускаясь на пол (рис. 221). Усевшись, продолжайте вытяжение; при этом бедра пациента должны оторваться от поверхности пола. На про-

тяжении пяти полных дыхательных циклов пациента  
оставайтесь в этом положении.

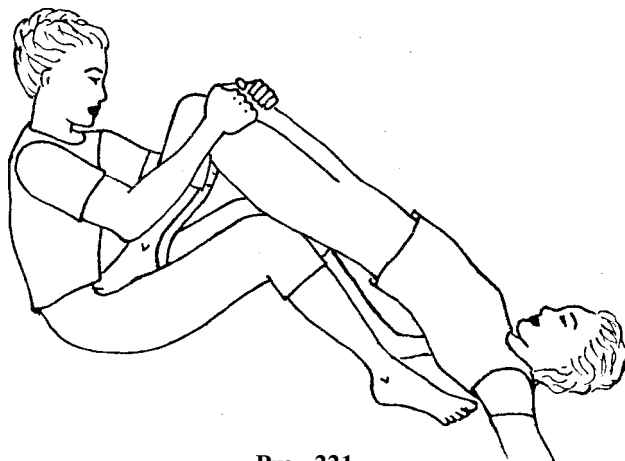


Рис. 221

Теперь, разгибая свои ноги в коленях, плавно умень-  
шайте вытяжение, пока спина пациента не выпрямится  
полностью (рис. 222).

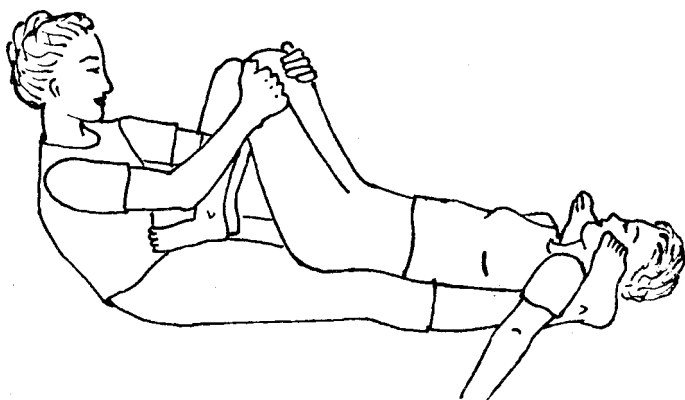


Рис. 222



**Противопоказания:** Выраженный остеохондроз позвоночника; травмы спины и шеи.

### (91). *Стойка на плечах*

Техника выполнения последовательно показана на рис. 223-226. Согнув ноги пациента в коленях, упритесь коленями в его подошвы (рис. 223).

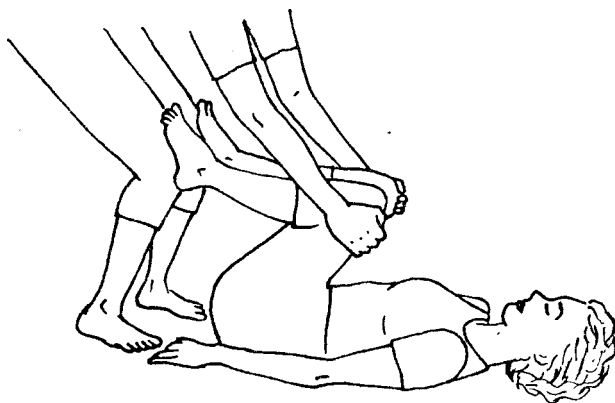


Рис. 223

Присядьте на корточки, удерживая руками колени пациента сведенными вместе, и тянушим плавным движением на себя приподнимите его таз над поверхностью пола (рис. 224).

Теперь, продолжая тянуть за колени, поднимите его корпус так, чтобы он опирался только на плечи. На протяжении пяти полных дыхательных циклов удерживайте пациента в этом положении. Дыхание должно быть ровным и глубоким (рис. 225).

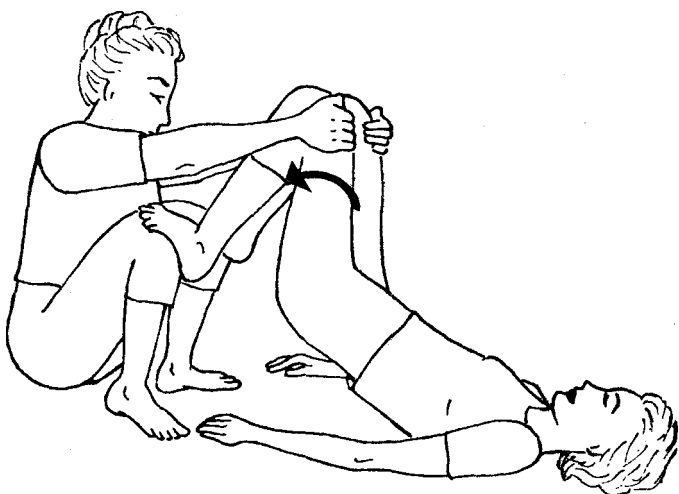


Рис. 224

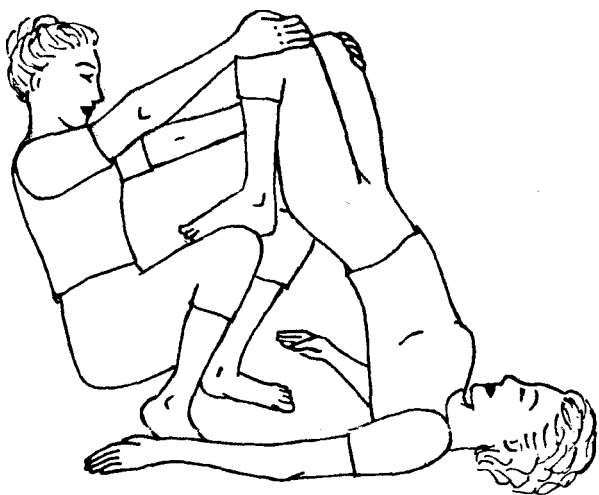


Рис. 225



## Раздел второй

### ЭЛЕМЕНТЫ ЙОГИ



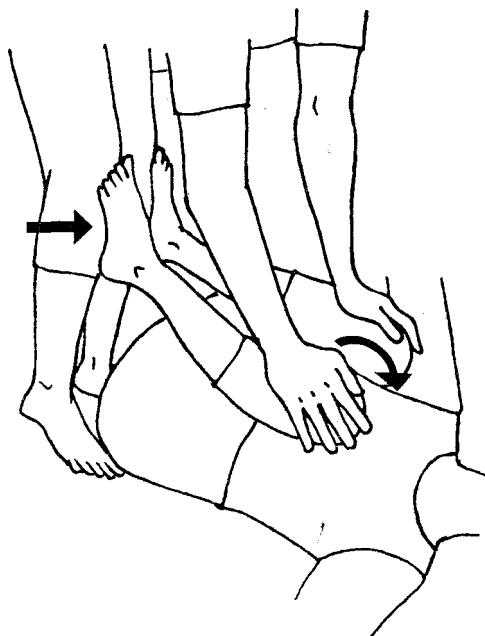
Данный раздел охватывает элементы тайского массажа, которые непосредственно связаны с упражнениями или асанами (позами) хатха-йоги, либо несут в себе какой-то элемент этой древнейшей индийской системы оздоровления. Одновременно эти приемы являются весьма интенсивными по своему воздействию, потому они и представлены отдельно. Прежде, чем применять их на практике, необходимо тщательно и всесторонне ознакомиться с индивидуальными особенностями пациента, дабы полностью исключить возможность противопоказаний. Обратите еще раз внимание на то, что после описания каждого приема приводятся наиболее важные из противопоказаний к его выполнению.

Кроме того, нужно помнить, что подобные приемы строго рекомендуется проводить лишь после того, как закончена работа с меридианами и выполнены все базовые комплексы — иными словами, тело пациента уже вполне подготовлено к дополнительной нагрузке.

#### **(92). Вытяжение спины**

Это довольно легкий в плане интенсивности воздействия прием; он хорош для подготовки мышц к дальнейшим нагрузкам.

Колени массажиста упираются в подошвы пациента; руки лежат на передней поверхности голени, чуть ниже коленных суставов (рис. 227). Теперь, сгибая колени, Вы тем самым приводите ноги пациента к груди. Нужно следить за тем, чтобы таз и бедра при этом не отрывались от поверхности пола — тогда максимальное вытяжение придется на мышцы спины в ее поясничном отделе.



. 227. Правильное направление движений массажиста при вытяжении



**Противопоказания:** заболевания органов брюшной полости, грыжа (мышц живота и паховая), беременность.

### (93). «Плуг»

Перед началом выполнения приема удостоверьтесь, что пациент находится в надлежащей исходной позиции: лежа на спине, ноги вместе и подняты под прямым углом к поверхности пола; спина прямая. Для того, чтобы исключить непроизвольное сгибание ног в коленных суставах, лучше, чтобы пациент положил свои ладони на переднюю поверхность бедер, чуть выше коленных чашечек.

Прием выполняется из положения массажиста стоя несколько сбоку: начните с приведения прямых ног к голове под углом примерно  $45^\circ$  (рис. 228).

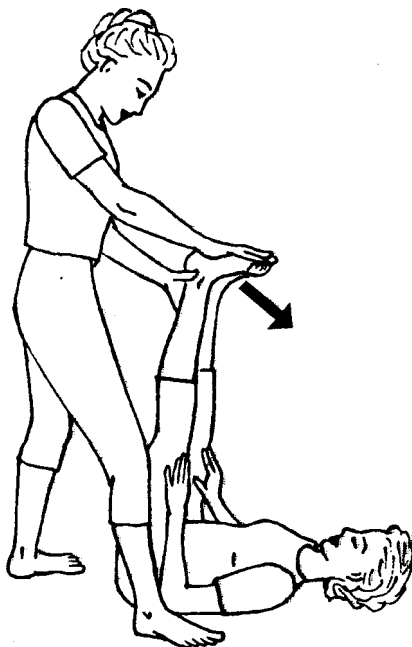


Рис. 228. «Плуг» (А)

Затем, когда поясница оторвется от пола, переместите одну руку под крестец, поддерживая его (рис. 229).



Рис. 229. «Плуг» (Б)

Далее продолжайте приведение ног; в идеале они должны коснуться пола над головой пациента (рис. 230).

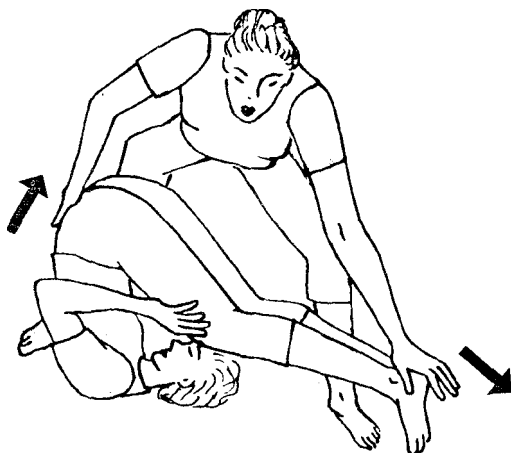


Рис. 230. «Плуг» (В)

Конечно, это достижимо далеко не для всех — поэтому при выполнении приема крайне важно обеспечивать постоянную поддержку — одной рукой ног, а другой, поддерживающей крестец — • спины.

Удерживайте пациента в крайней возможной для него позиции на протяжении пяти полных дыхательных циклов. Затем вернитесь в исходное положение, выполняя все описанные шаги в обратном порядке.



**Противопоказания:** Заболевания органов брюшной полости, беременность, заболевания или травмы шеи либо позвоночника в любом отделе; гипертоническая болезнь.

#### (94). «Бабочка»

Исходное положение пациента: лежа на спине, руки раскинуты в стороны под углом  $90^\circ$  к корпусу; ноги прямые, подняты вверх и разведены под углом примерно  $30^\circ$  (рис. 231).

Из этого положения, слегка сгибая ноги пациента в коленях, переступите вперед таким образом, чтобы Ваши стопы располагались сразу же под подмышечными впадинами пациента (рис. 232).

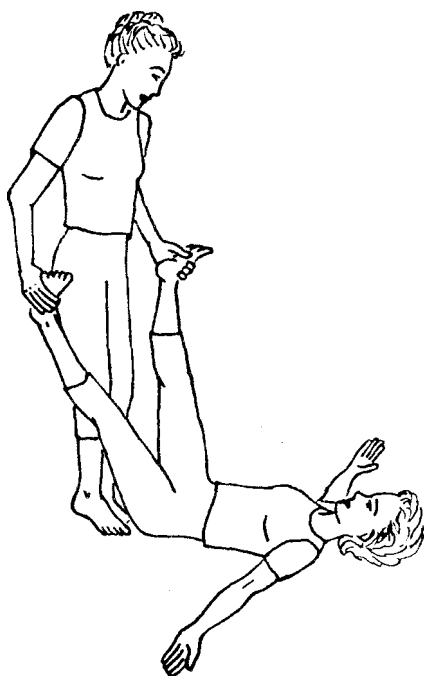


Рис. 231. «Бабочка» (А)

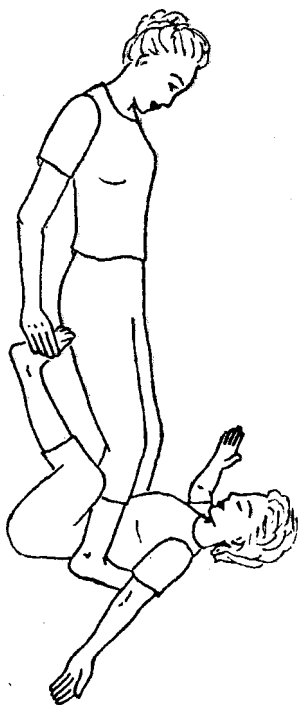


Рис. 232. «Бабочка» (Б)

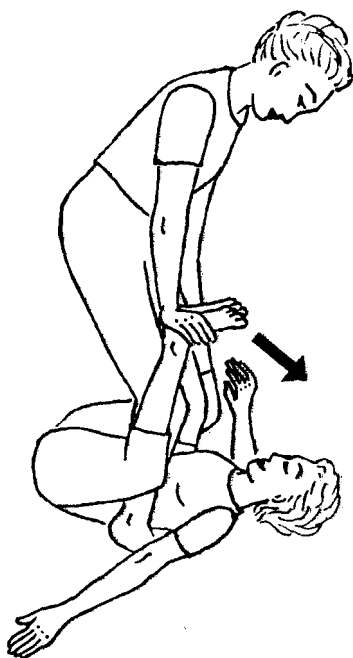


Рис. 233. «Бабочка» (В)

Теперь сведите пятки пациента вместе, и, слегка приседая, приводите их вниз. Направление давления — вперед и вниз, как показано на рис. 233. Силу давления строго рекомендуется увеличивать понемногу и плавно, без резких движений; чтобы правильно регулировать ее, используйте свой вес, слегка перемещая центр тяжести собственного тела.

Важно также осуществлять давление таким образом, чтобы оно полностью приходилось на ноги пациента, и ни в коем случае — на поясничную область спины. Далее, после того, как пятки достигли крайнего возможного положения, слегка распрямите свои ноги в коленях: это усилит вытяжение за счет того, что крестец будет опускаться вниз (показано на рис. 234).

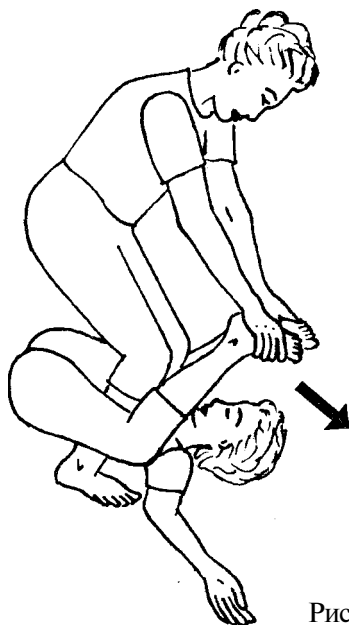


Рис. 234. «Бабочка» (Г)

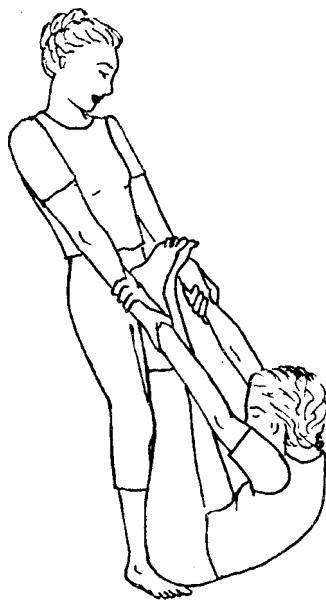
Как и в предыдущих случаях, удерживайте пациента в данной позиции на протяжении пяти полных дыхательных циклов. Затем, последовательным выполнением всех шагов в обратном порядке, вернитесь в исходное положение.



**Противопоказания:** повышенное (гипертония) или пониженное кровяное давление, болезни сердца, травма или боль в области бедра, беременность.

### (95). *Подъем с прямыми ногами*

Из положения стоя, расположите выпрямленные ноги пациента вдоль своих ног; возьмите его за запястья. Теперь, отклоняя свой корпус назад, тяните пациента за руки на себя (рис. 235).



**Рис. 235. Подъем с прямыми ногами**

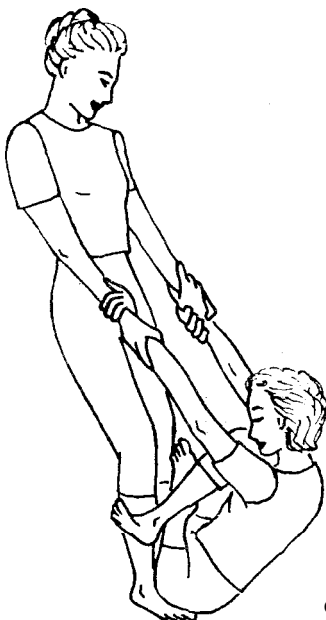
Достигнув крайнего возможного положения, удерживайте его в течение десяти секунд, затем мягко отпустите. Все движения должны быть мягкими и плавными; постоянно контролируйте ощущения пациента. Прием выполняется два-три раза.



**Противопоказания:** повышение кровяного давления или стабильная гипертония, заболевания сердечно-сосудистой системы в фазе обострения или декомпенсации.

### (96). *Подъем со скрещенными ногами*

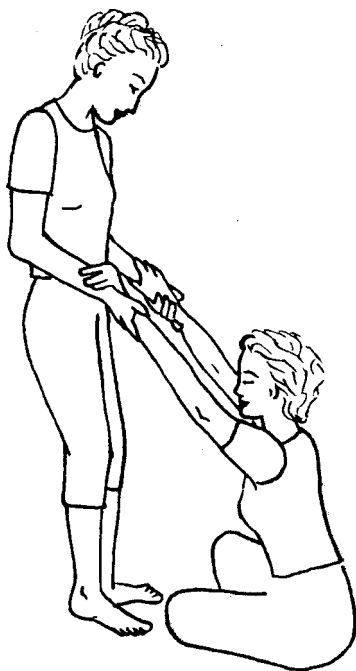
Исходное положение — такое же, как и для выполнения предыдущего приема. Но на этот раз пациент должен согнуть свои ноги в коленях и скрестить их.



**Рис. 236. Подъем со скрещенными ногами**

После этого массажист должен плотно прислонить их к своим голням, как показано на рис. 236.

Из данного положения опять же тяните вверх; выполните прием трижды, каждый раз задерживаясь в крайней возможной позиции на десять секунд. После третьего вытяжения начинайте медленно отступать назад — пока пациент не вернется в сидячее положение (рис. 237).



**Рис. 237. Возврат в положение сидя**

### (97). Наклон вперед с прямыми ногами

Исходное положение пациента — сидя; ноги прямые, вместе, вытянуты вперед. Расположив свои ладони в виде «бабочки» (пальцы широко расставлены), плавным увеличением давления толкайте спину пациента вперед от себя (рис. 238). В идеале при достижении крайней позиции он должен коснуться головой коленей, но это возможно не всегда. Продолжайте давление до тех пор, пока не ощутите сопротивления — пациент не должен испытывать боли.

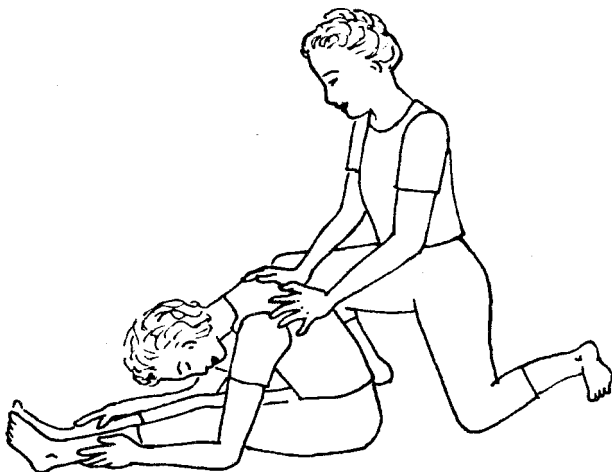


Рис. 238. Наклон вперед с прямыми ногами

При выполнении данного приема важно следить за тем, чтобы ноги пациента оставались прямыми, не сгибаясь в коленных суставах. Повторить прием следует трижды.



**Противопоказания:** травмы спины и позвоночника, травмы шеи, беременность.

### (98). Наклон вперед со скрещенными ногами

Исходное положение пациента — сидя, с согнутыми в коленях и скрещенными ногами. Давление на спину, как и в предыдущем случае, осуществляется плавно, ладонями рук в положении «бабочки» по обе стороны от позвоночника. Стремиться, чтобы Ваш корпус находился выше пациента — таким образом, чтобы вес передавался через прямые руки (рис. 239).

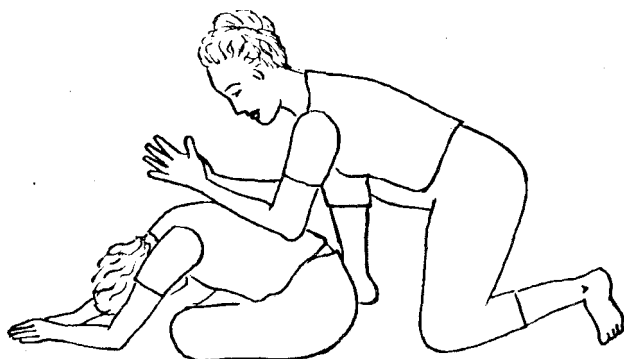


**Важно!** При выполнении техник с наклоном вперед недопустимо оказывать давление непосредственно на позвоночный столб! Не следует также давить выше края лопатки чтобы исключить случайную травму шеи.



**Рис. 239. Наклон вперед со скрещенными ногами**

Когда достигнута крайняя возможная позиция, можно использовать давление локтем или предплечьями (рис. 240), чтобы увеличить степень вытяжения мышц — но только в том случае, если пациент не испытывает боли.



**Рис. 240. Давление предплечьями при наклоне вперед**



**Противопоказания:** травмы спины и позвоночника, травмы шеи, беременность.

### **(99). Вытяжение за плечи назад с упором в спину**

Исходное положение — сидя на полу. Расположившись за спиной пациента, возьмите его за запястья. Вытянув ноги, установите свои ступни на его спине параллельно позвоночнику с обеих сторон; при этом пальцы каждой из Ваших ног должны находиться под нижним краем лопатки. Теперь следует плавно потянуть пациента за руки на себя (отклоняясь корпусом назад) (рис. 241).

Когда будет достигнуто крайнее возможное положение, пациент должен поднять подбородок вверх — это усилит вытяжение, распространив его на мышцы шеи. После этого можно проделать небольшие попеременные шаги в направлении поясницы. Крайняя позиция должна удерживаться не менее десяти секунд.

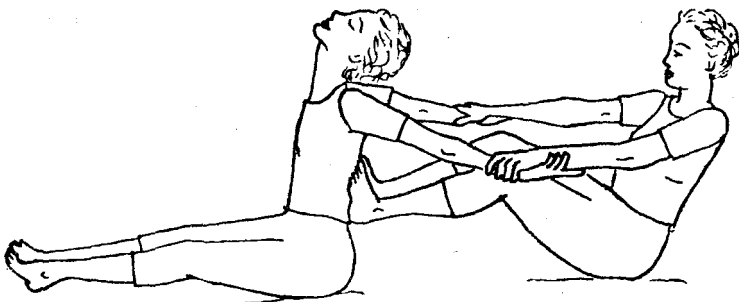


Рис. 241. Вытяжение с упором в спину



**Противопоказания:** травма или боль в области шеи, повышенное или пониженное кровяное давление, головные боли, беременность.

### (100). «Рыба»

К выполнению данной техники удобно приступить сразу же после того, как закончен предыдущий прием. Чтобы принять исходное положение, опустите свои ноги таким образом, чтобы они полностью лежали на поверхности пола (рис. 242).

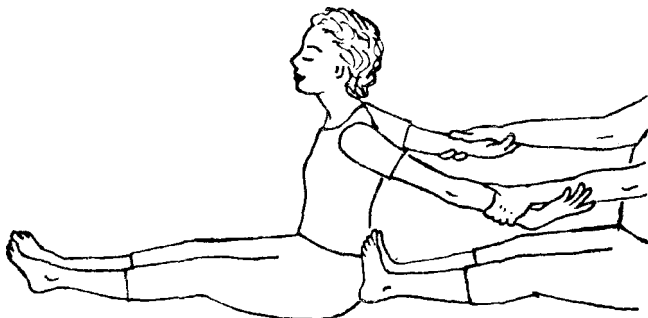
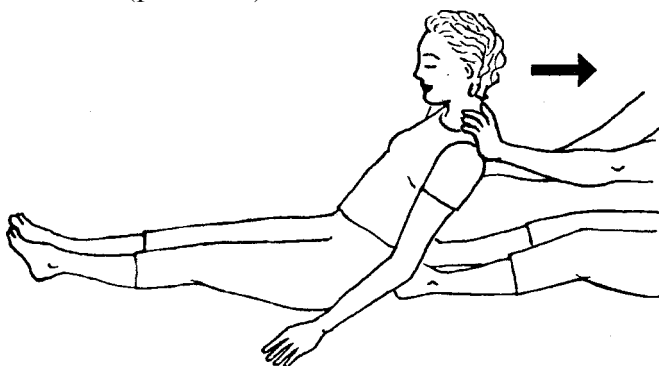


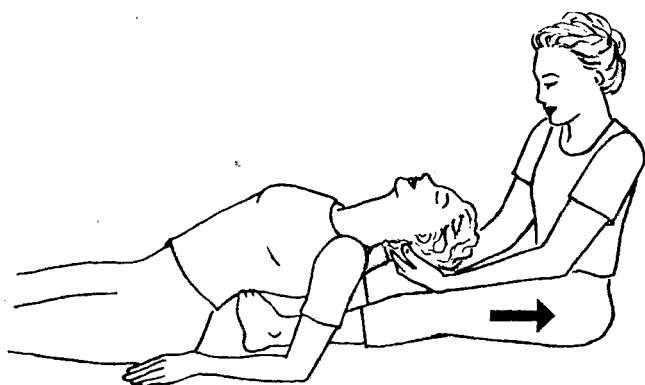
Рис. 242. «Рыба» (А)

Теперь отпустите запястья пациента, и, поддерживая под лопатками, помогите ему мягко опуститься на Ваши ноги (рис. 243).



**Рис. 243. «Рыба» (Б)**

В этом положении пальцы Ваших ног обеспечивают упор, чтобы спина пациента прогнулась вперед; одновременно, расположив пальцы рук в затылочной области откинутой назад головы пациента, мягко потя-

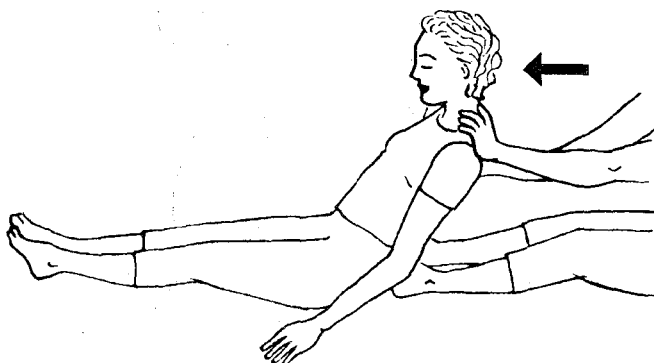


**Рис. 244. «Рыба» (В)**

ните на себя, чтобы обеспечить вытяжение также и для шейных мышц (рис. 244).

В этой позиции следует оставаться на протяжении пяти дыхательных циклов. Следите за тем, чтобы дыхание пациента оставалось глубоким и ровным.

Затем вернитесь в исходное положение; при этом также необходимо поддерживать спину пациента под лопатками, помогая ему выпрямиться (рис. 245).



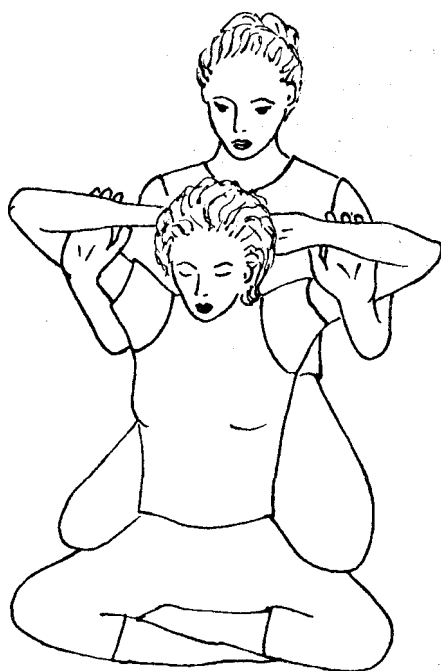
**Рис. 245. Возврат в исходное положение**



**Противопоказания:** Травма или боль в области шеи, повышенное или пониженное кровяное давление, головные боли, бессонница, беременность.

### (101). *Вращение спины*

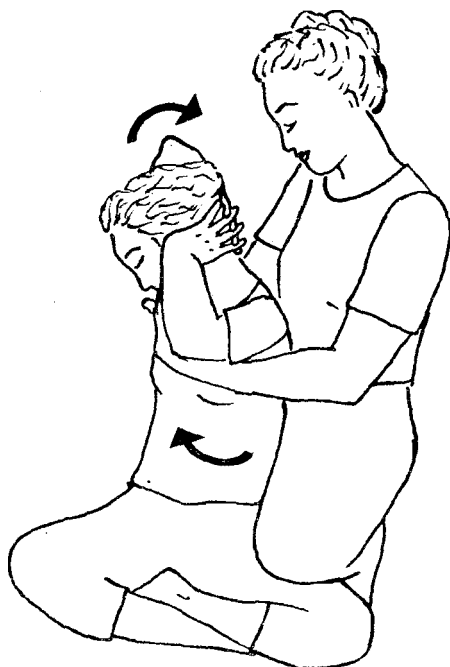
Исходное положение пациента - сидя со скрещенными ногами; руки заведены за голову, их пальцы сцеплены «замком» на затылке. Массажист располагается позади, стоя на коленях, проводит свои руки под руками пациента в подмышках, и берется за его предплечья, как показано на рис. 246.



**Рис. 246. Исходное положение**

После этого одним следует одним коленом прижать бедро пациента, чтобы фиксировать его таз при выполнении вращения. Теперь медленно и плавно поворачивайте верхнюю часть туловища пациента в сторону (рис. 247).

Такие повороты необходимо выполнить по три раза в каждую сторону (не забывайте о том, что все движения должны выполняться в соответствии с дыхательными движениями пациента!). При этом меняется положение Вашего фиксирующего колена — в зависимости от стороны, в которую осуществляется вращение.



**Рис. 247. Вращение спины**



**Противопоказания:** травма или боль в области шеи либо позвоночника в любом его отделе, беременность.

## ЧАСТЬ ПЯТАЯ



### ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ТАЙСКИЙ МАССАЖ

#### Раздел первый

### НЕСКОЛЬКО СЛОВ $\Gamma \sim \backslash \wedge \sim 1$ О ВОЗДЕЙСТВИИ ТАЙСКОГО $\wedge G S f c$ МАССАЖА НА МЫШЕЧНУЮ ТКАНЬ $j \wedge \wedge \wedge J$

Пожалуй, одним из главных достоинств тайской системы массажа является то, что его приемы позволяют достаточно интенсивно воздействовать не только на все без исключения группы мышц, но и на отдельно взятые, причем нередко труднодоступные мышцы — как крупные, так и небольшие.

Практика показывает, что регулярное проведение сеансов оздоровительного тайского массажа очень быстро восстанавливает и повышает нарушенную эластичность мышц, что благотворно сказывается не только на них, но и на всем организме. Однако одной из наиболее ярких отличительных черт тайской системы является ее комплексность и гармоничность подхода. Тайский массаж — это детально продуманная, на протяжении веков выверенная *система*, и поэтому эффекта нужно ждать только при надлежащем выполнении всего комплекса приемов и техник для каждой части тела.

Но почему воздействие на мышцы дает столь чудесный эффект именно при тайском массаже?

Прежде, чем ответить на этот вопрос, следует немного ближе познакомиться с тем, что представляет собой мышечная ткань, и какова ее роль в жизнедеятельности человеческого организма.

Прежде всего, мышцы делятся по своему расположению — на поверхностные и глубокие. Различают также поперечно-полосатые и гладкие мышцы, в зависимости от типа мышечных волокон, которым они представлены.

Скелетные мышцы, в основном, поперечно-полосатые, а мышцы сосудов и других внутренних органов — гладкие.

Основная функция скелетной мускулатуры — движение. Скелетные мышцы приводят в движение кости в суставах, образуя, вкпе с сухожилиями и связками, опорно-двигательный аппарат нашего тела. При этом, как правило, в осуществлении того или иного движения принимает участие не одна, а целая группа мышц. Существуют так называемые мышечные антагонисты, то есть выполняющие прямо противоположную функцию - например, сгибатели и разгибатели. Для того, чтобы все части тела двигались слаженно, необходим довольно сложный комплекс из отдельных мышечных сокращений.

Когда одни мышцы напрягаются, другие должны расслабляться - без этого невозможна так называемая мышечная координация.

За счет того, что при работе мышц расходуется значительное количество энергии, они богато снабжены сосудами — кровеносными (питание) и лимфатическими (отток шлаков, дренаж). И это первый очень важный момент.

Второй такой момент — в связи с тем, что двигательные функции требуют постоянной регуляции со стороны центральной нервной системы, мышечная ткань, помимо развитой сосудистой сети, имеет мощную иннервацию. Речь идет о мышечных веретенцах, структурном элементе мышечной ткани. Связь мышечных веретенцев с центральной нервной системой осуществляется двумя типами нервных волокон — чувствительными и двигательными. Первые передают «информационные» импульсы центральной нервной системе; вторые — получают от нее «командные» импульсы. Подобным же образом связаны с ЦНС и сухожилия.

Координировать работу мышц при выполнении сложных движений возможно только при постоянном контроле со стороны нервной системы — это позволяет как отдельным мышечным волокнам, так и мышцам и их функциональным группам действовать согласованно. Однако обильная иннервация мышечной ткани приводит к тому, что даже в расслабленном состоянии отдыхает не вся мышца: часть ее волокон всегда остается напряженной (научно это явление называется «сохранением мышечного тонуса»). Постоянное напряжение сказывается отрицательно: через какое-то время значительно снижается эластичность, вплоть до укорочения мышечных волокон и частичкой деформации всей мышцы.

И тут мы вплотную подходим к вопросу о терапевтическом воздействии тайского массажа, осуществляемом через мышечную ткань. В самом деле — наивно было бы полагать, что все сводится лишь к улучшению эластичности тканей и подвижности суставов.

Дело в том, что науке давно уже известен тот поистине чудесный эффект, который полное мышечное рас-

слабление, релаксация оказывает на центральную нервную систему. Напряжение мышц вызывает и психоэмоциональное напряжение; расслабление их такое напряжение снимает. Данный эффект используется во многих системах исцеления и оздоровления (в первую очередь следует сказать о том, что именно он является главным при медитации). Но, пожалуй, ни одна из известных сегодня систем не работает с мышцами столь грамотно и всесторонне, как тайская.

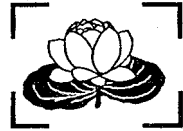
В результате происходит не только разработка и расслабление мышц, суставов, связок — налицо мощное позитивное воздействие на нервную систему. А ведь именно она, в конечном счете, определяет здоровье человека. Для полноты картины следует сказать, что тайский массаж существенно увеличивает кровоснабжение мышц (следовательно и нервных волокон, которыми они пронизаны) и нормализует отток лимфы, с которой выводятся различные токсины. А ведь наиболее чувствительны к любого рода интоксикации именно нервные клетки — это общеизвестно.

Таким образом, можно утверждать: при тайском массаже позитивное воздействие на нервную систему осуществляется сразу на двух уровнях: периферическом (нервные волокна) и центральном (общий психологический статус).

Отсюда понятным становится очень многое — и, прежде всего, то, почему столь многие люди, испытавшие на себе действие тайского массажа, в один голос говорят о его способности снимать не только боль или усталость, но и стресс.

## Раздел второй

# **КОМПЛЕКСНЫЙ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ МАССАЖ ПРИ БОЛЯХ РАЗЛИЧНОЙ ЛОКАЛИЗАЦИИ**



О мастерах тайского массажа идет молва, что они способны избавить человека практически от всех болей — и это лишь отчасти преувеличение. Во многих случаях тайский массаж действительно способен оказать поистине чудотворное действие на человека, страдающего хроническими болями той или иной локализации. И существуют разработанные комплексы приемов тайского массажа для лечения таких болей. Но, прежде всего, необходимо помнить, что вся система тайского массажа в гораздо большей степени является средством профилактики болезней, нежели их лечения. Это понятно, так как тайский массаж оказывает значительное оздоровительное действие на организм — как тонизирующее (общее), так и релаксирующее (местное). Причем это последнее в основном относится к мышечной ткани. Таким образом, предлагаемые ниже несколько комплексов являются не в полном смысле этого слова терапевтическими: они рассчитаны, скорее, на устранение определенной симптоматики.

Однако одним из наиболее фундаментальных принципов современной научной медицины является установка как раз не на симптоматическое лечение, а на устранение самой причины, вызвавшей заболевание. На первый взгляд, здесь можно усмотреть прямое противоречие — но это совсем не так.

Дело в том, что очень часто при хронических болях какое-либо конкретное заболевание (остеохондроз и т.д.) у человека отсутствует, есть лишь болезненные проявления, из которых главное — боль.

С позиций тайской традиционной медицины это объясняется неправильным либо неравномерным или затрудненным перераспределением энергии по меридианам *сен*. Но, даже если подходить к такой трактовке с известной долей скептицизма, существуют и строго научные тому объяснения. В частности, наш современный образ жизни таков, что на позвоночник очень часто приходится поистине неимоверная нагрузка за счет «сидячей» или «стоячей» работы; при этом общие физические нагрузки недостаточны, если не отсутствуют напрочь. К чему это ведет?

Прежде всего, к неравномерному развитию мышц, поддерживающих позвоночный столб — например, при сколиозе (искривлении позвоночника) они могут быть более развиты с одной стороны, чем с другой. И это относится не только к мускулатуре спины, но и межпозвонковым мышцам. А когда тонус мышц снижен с одной стороны тела, становится затруднительным уравновесить напряжение мышц на другой стороне. Сначала это проявляется только нарушением осанки, но в дальнейшем приводит к более серьезным проявлениям — сначала возникают боли в мышцах спины, затем могут развиваться такие состояния, как хронические боли в плечевом поясе, -в коленных суставах, пояснице, бедре. Нередко также люди жалуются на онемение пальцев рук, упорные головные боли.

А ведь именно позвоночник является одним из основных объектов воздействия в тайской системе массажа. Поэтому приведенные ниже комплексы и ока-

зываются на практике весьма действенными в большом проценте случаев.

Не нужно только забывать о том, что тайский массаж — не панацея от всех болезней; применение массажа предполагает и консультации врача, и проведение необходимого лечения. Кроме того, любой комплекс может включать в себя приемы, по тем или иным причинам противопоказанные конкретному пациенту. Поэтому сеансы терапевтического тайского массажа должны быть строго согласованы с лечащим врачом, который постоянно наблюдает и лечит данного больного.

Итак, Вашему вниманию предлагаются комплексы приемов тайского массажа, предназначенные для устранения хронических болей. Они объединяются по логическому принципу — в зависимости от локализации болезненных проявлений.

### ***Верхняя часть спины***

Прежде всего, рекомендуется произвести сначала согревающий (круговой), а затем и давящий массаж ладонями всей спины, с акцентом на поясничную область. Продолжительность — от пяти до десяти минут.

Далее перечислены отдельные приемы и техники, входящие в комплекс (из числа описанных в книге) — в порядке очередности. Приводится название приема с указанием его порядкового номера в *Части третьей*, где описан сеанс классического тайского массажа:

У<sup>1</sup> вращение плеча (36);

- боковое вытяжение руки (40);
- массаж руки с отведением ее вверх (42);
- вытяжение руки в плечевом и локтевом суставах (39);

- акупрессура точек в подключичной области (78);
- вытяжение шеи давлением на плечи (79);
- массаж подлопаточной области (75);
- вращение в поясничном отделе позвоночника (22);
- техника «Кобра» (76).

### ***Нижняя часть спины***

Рекомендуется согревающий массаж ладонями в поясничной области в течение пяти минут, затем — давление большими пальцами еще в течение пяти минут. Далее — давящий массаж ладонями, и следующие приемы:

- пальцевой или локтевой массаж больших ягодичных мышц (67);
- массаж крестца (68);
- вытяжение мышц спины (69);
- массаж спины ладонями (70);
- массаж по линиям меридианов сен на спине (71);
- вытяжение спины назад (54);
- вращение в поясничном отделе позвоночника (22);
- техника «тайская отбивная» на мускулатуре спины (55);
- вращение бедра (18);
- подъем поясницы из положения лежа (52);
- покачивание бедер (53);
- расслабление мышц (17).

### ***Боли в ягодичной области, тазобедренном суставе и бедре***

Для тех случаев, когда боли локализуются в области тазобедренного сустава, крайне важно полностью

удостовериться в отсутствии заболеваний, которые являются противопоказаниями для проведения тайского массажа (артрит, травмы, и т.д.).

В основном же начинать рекомендуется с выполнения тех же самых манипуляций, что и при болях в пояснице. И далее:

- давление ладонями на обе ноги (8);
- массаж ладонями по внутренним линиям меридианов сен (9);
- массаж ладонью в позе дерева (13);
- встряхивание вытянутой ноги (24);
- вытяжение ног (16);
- вытяжение мышц бедра (19);
- боковое вращение в бедренном суставе (21);
- подъем поясницы из положения лежа (52);
- покачивание бедер (53);
- вытяжение спины назад (54);
- пальцевой или локтевой массаж больших ягодичных мышц (67);
- массаж крестца (68);
- вытяжение мышц спины (69);
- массаж по линиям меридианов сен на спине (71);
- техника «кобра» (76);
- расслабление мышц (29).

### ***Боли в коленях***

Здесь также следует быть очень внимательным в отношении противопоказаний (артрит и др.). Если таковых нет, то боли в этой области, как правило, связаны с непривычной, излишне длительной либо чрезмерной физической нагрузкой. Поэтому начинать следует с выполнения согревающих и расслабляющих

мышцы техник: круговой массаж ладонями, «тайская отбивная». Далее акцент нужно сделать на работе с линиями энергетических меридианов.

Рекомендуемые приемы:

- давление ладонями на обе ноги (8);
- массаж по наружным линиям меридианов на ногах **(И)**;
- массаж ладонью в позе дерева (13);
- техника «тайский кулак»<sup>1</sup> на внутренних линиях ног (15);
- пальцевой массаж вдоль линии меридиана сен в3 (60);
- локтевой массаж вдоль линии меридиана сен в3 (62);
- сгибание колена с приведением пятки к ягодичным мышцам (65);
- вытяжение ног давлением на пятки (58);
- массаж мускулатуры ног (59);
- встряхивание вытянутой ноги (24);
- расслабление мышц (29).

### ***Боли в шее и плечевом поясе***

Будьте внимательны всякий раз, когда имеете дело с шеей. В данном случае наиболее грозным из возможных противопоказаний является остеопороз, но наличие любых других заболеваний также следует принять во внимание.

Рекомендуемые приемы массажа:

- вращение в плечевом суставе (36);
- давление ладонью в подмышечной области (38);
- давление пальцами в подключичной области (44);
- массаж спины ладонями (70);
- массаж трапецевидных мышц (81);

вытяжение трапециевидных мышц (73);  
акупрессура точек на затылке и основании черепа (82);  
акупрессура точек в подключичной области (78);  
вытяжение шеи давлением на плечи (79);  
массаж по линиям меридианов сен на спине (71);  
массаж руки с отведением ее вверх (42);  
расслабление мышц (43).

### ***Головная боль***

В данном случае рекомендуются следующие приемы и техники:

вытяжение шеи давлением на плечи (79);  
массаж ушной раковины (80);  
массаж трапециевидных мышц (81);  
акупрессура точек на затылке и основании черепа (82);  
массаж лба и подбородка (83);  
массаж волосистой части головы (84);  
массаж акупрессурных точек на кисти (30);  
вытяжение руки в плечевом и локтевом суставах (39);  
боковое вытяжение руки (40);  
массаж руки с отведением ее вверх (42);  
расслабление мышц (43).

## Раздел третий

### АКУПРЕССУРА



Анатомическое расположение биологически активных точек кожи показано на рисунках, которые иллюстрируют Часть вторую данной книги — раздел «Тайская система акупрессуры как составная часть лечебного массажа».

Здесь же читателю предлагается список точек, которым следует уделить особое внимание — как при лечении отдельных заболеваний (А), так и с позиций теории энергетических меридианов сен (Б). Напоминаем: нумерация точек не является международным стандартом, и приведена здесь в полном соответствии той, что представлена на рисунках в Части второй.

#### ***(А). Массаж биологически активных точек кожи при различных симптомах и болезненных проявлениях***

АППЕНДИЦИТ: стопа - 12.

АРТРИТЫ, БОЛИ В ПОЯСНИЦЕ:

- нога — 22;
- рука - 4, 22, 26, 30, 32;
- стопа - 8, 28, 30, 31, 32, 33, 34;
- спина - 1, 2, 3, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19.

**БЕССОНИЦА:**

нога — 10, 21;

кисть — 17;

голова — 16.

**БОЛЕЗНИ ГЛАЗ:**

Стопа — 3, 4;

Кисть - 38, 39, 42, 43;

Нога - 7;

Голова — 18.

**БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ:**

туловище — 11;

спина — 15, 16, 19, 21.

**БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ:** стопа - 6.

**БОЛЕЗНИ УХА:**

кисть - 36, 37, 40, 41;

стопа — 1,2;

туловище 12;

голова — 5, 6, 7,13.

**БОЛЕЗНИ РЕПРОДУКТИВНОЙ СИСТЕМЫ:**

нога - 1, 3, 4, 5, 6,10, 25;

туловище - 6, 7, 8, 9, 20;

спина - 8, 10, 15, 16, 19;

голова — 19.

**БОЛЕЗНЕННОСТЬ ИКРОНОЖНЫХ МЫШЦ:**

кисть — 24, 19;

рука — 3.

**БОЛЬ..В БЕДРЕ (АРТРИТ):**

нога - 33;  
кисть - 20, 26;  
рука - 14;  
туловище - 2, 3;  
спина - 8, 9, 10, 11.

**БОЛЬ В КОЛЕНЕ (АРТРИТ):** нога - 2, 6, 7, 8, 11,  
12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 30, 31, 32.

**БОЛЬ В ГОРЛЕ, АНГИНА:**

кисть — 34;  
туловище - 10, 13.

**БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ:**

стопа - 7;  
кисть — 28;  
рука - 5, 11;  
туловище - 10, 13, 14, 15, 16, 17;  
спина - 11, 15, 16, 19.

**БОЛИ В ШЕЕ (АРТРИТ, ОСТЕОХОНДРОЗ):**

нога — 6;  
кисть - 2, 4, 5, 24, 32, 34;  
рука - 5;  
туловище - 13;  
спина - 20, 21, 22, 23, 24;  
голова - 1, 2, 3, 4.

**БОЛИ В СТУПНЯХ (АРТРИТ):**

нога - 3, 4, 5, 6, 8, 19, 20, 22, 23, 25, 26, 28, 29, 30,  
**31, 32;**  
рука - 12,15,16, 23.

### **БОЛЬ В ПОЯСНИЦЕ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ:**

нога — 33;  
кисть — 20, 26;  
туловище — 2, 3;  
спина — 8, 9, 10, 11;  
голова — 1, 2, 3, 4.

### **БОЛЬ В ЖИВОТЕ:**

кисть — 4, 5, 8;  
нога — 8, 10;  
туловище — 7, 8, 9, 10;  
спина - 9, 10, 11, 15, 16, 19.

### **БЕСПЛОДИЕ:**

нога - 1, 3, 4, 5, 7, 26;  
рука - 7;  
туловище — 2;  
спина — 9, 10;  
голова — 19.

### **БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА:**

кисть - 19, 22;  
рука - 5, 11;  
туловище - 10, 13, 14, 15, 16, 17;  
спина - 11, 15, 16, 19.

### **ГИПЕРТОНИЯ, ПОВЫШЕНИЕ КРОВЯНОГО ДАВЛЕНИЯ**

стопа - 7, 16;  
кисть — 1, 5, 10;  
рука - 23;  
спина - 10, 11, 17, 20, 21;  
голова - 2, 3, 4, 19.

#### ГОЛОВНАЯ БОЛЬ:

стопа — 7;

нога — 2;

кисть - 4, 5, 6, 9, 10, 11, 17, 20, 26;

голова - 2, 3, 4, 5, 6, 7, 12, 13, 17, 16, 19.

ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ: Голова - 10, 16.

#### ДИАРЕЯ:

стопа - 8;

кисть - 4, 5, 8;

нога - 8, 10;

туловище — 7, 8, 9, 10;

спина - 9, 10, 11, 15, 16, 19.

#### ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

кисть — 4, 5, 8;

нога - 8, 10;

туловище - 7, 8, 9, 10;

спина - 9, 10, 11, 15, 16, 19;

голова — 14.

#### ЗАБОЛЕВАНИЯ ЛЕГКИХ:

кисть — 19, 22;

рука - 5, 11;

туловище - 10, 13, 14, 15, 16, 17;

спина — 11, 15, 16, 19.

#### ЗАБОЛЕВАНИЯ ПРИДАТОЧНЫХ ПАЗУХ НОСА:

голова - 3, 4, 9, 14.

#### ЗАТРУДНЕННОЕ ДЫХАНИЕ:

кисть - 19, 22;

рука - 5, 11;  
туловище - 10, 13, 14, 15, 16, 17;  
спина — 11, 15, 16, 19.

**ЗАПОР:**

стопа - 9, 10, 11, 12;  
туловище - 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9;  
голова — 9, 8.

**ЗУБНАЯ БОЛЬ:**

голова — 12;  
кисть — 5, 7.

**ИКОТА:** туловище - 17.

**КАШЕЛЬ:**

кисть - 22, 36, 37, 38, 39;  
рука - 5, 11;  
туловище — 10, 13;  
спина - 11, 15, 16, 19.

**ЛИХОРАДКА, ПОВЫШЕННАЯ ТЕМПЕРАТУРА:**

кисть — 34;  
спина — 4.

**НАРУШЕНИЯ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА:**

нога - 1, 3, 4, 5, 6, 10, 25;  
туловище - 6, 7, 8, 9, 20;  
спина - 8, 10, 15, 16, 19;  
голова — 19.

**НЕВРИТЫ И ПАРАЛИЧИ  
ТРОЙНИЧНОГО НЕРВА:**

кисть — 5;  
голова — 5, 8, 9, 20.

**ОБЩАЯ СЛАБОСТЬ, ИСТОЩЕНИЕ:** голова - 10, 16.

**ПСИХИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ:** голова - 16, 17.

**ПОЯСНИЧНО-КРЕСТЦОВЫЙ РАДИКУЛИТ**

стопа — 15;  
кисть - 6;  
нога - 3, 4, 5, 6, 8, 19, 20, 22, 23, 25, 26, 28, 29, 30,  
31, 32;  
рука - 12,15,16, 22, 23.

**ПОЧЕЧНЫЕ БОЛЕЗНИ:** туловище - 6.

**ПЯТОЧНАЯ ШПОРА:** нога - 25, 27, 28.

**РВОТА:**

кисть - 24, 19;  
рука - 3;  
голова — 8.

**СЕРДЕЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ:**

стопа - 7;  
кисть — 17.

**СИЛЬНЫЙ СТРЕСС:**

стопа — 7, 16;  
кисть — 1, 5, 10;  
рука - 23;

спина \*• 10, 11, 17, 20; 21;  
голова — 2, 3, 4, 19.

#### СНИЖЕНИЕ ЛИБИДО:

нога - 1, 3, 4, 5, 7, 26;  
кисть — 7;  
туловище— 2;  
спина ^-9, 10;  
голова — 19.

#### ТОШНОТА:

кисть — 24, 19;  
рука - 3;  
голова — 8.

#### УСТАЛОСТЬ (ОБЫЧНАЯ И ХРОНИЧЕСКАЯ):

нога - 26;  
туловище — 5;  
голова - 10, 16, 17, 19.

### *(Б). Основные точки при терапии по меридианам сен (при нарушении их функции)*

#### Сен Ита и Пингала

Все точки на животе.

Ноги - 11, 12, 13, 16, 17, 31.

Спина: 8, 10, 11, 15, 16, 19, 21.

Голова: 1, 2, 3, 10, 11, 16, 17, 20.

#### Сен Калатари

Все точки на животе.

Нога - 1, 3, 5, 9, 8, 18, 19, 20, 22.

Туловище — 13.

Рука - 2, 5, 9, 11, 13, 14, 15,16,17, 22, 23.

Спина - 13, 14, 18, 20, 23.

### **Сен Сахатсаранжи и Тавари**

*Все точки на животе.*

Нога - 3, 29.

Туловище — 12.

### **Сен Сумана**

Туловище - 10,16,17.

На животе вокруг пупка.

Голова - 8,16,17,19.

### **Сен Лоусан и Сен Уланга**

Живот - 1,2, 3, 4, 5, 6, 7.

Туловище - 11, 12, 14, 15, 16.

Голова - 5,12,13.

### **Сен Нантакават**

Точки вокруг пупка.

### **Сен Китша**

Все точки на животе.

Спина - 8, 9, 10, 11.

## Раздел четвертый

### **ПРИМЕРЫ СООТВЕТСТВИЯ ОТДЕЛЬНЫХ СИМПТОМОВ И ЗАБОЛЕВАНИЙ МЕРИДИАНАМ СЕН**



Ангина: Ита-Пингала, Сахатсаранжи-Тавари, Сумана, Калатари.

Артриты (в т.ч. ревматоидные): Калатари.

Бесплодие: Китша.

Болезненные менструации: Нантакават.

Болезни (в том числе аденома) простаты: Китша.

Болезни желчных путей, камни в желчном пузыре: Ита-Пингала.

Болезни легких: Сумана, Лоусан-Уланга.

Болезни нервной системы: Нантакават.

Болезни печени: Ита-Пингала.

Болезни почек, мочевого пузыря: Ита-Пингала, Нантакават.

Болезни репродуктивной системы: Китша.

Болезни яичников, придатков матки: Китша.

Боль в спине (остеохондроз), сколиоз: Ита-Пингала.

Бронхиальная астма: Сумана.

Бронхит: Сумана.

Влагалищная инфекция: Китша.

Воспаление придаточных пазух (синусит, фронтит, и т.д.): Ита-Пингала.

Воспалительные заболевания респираторного тракта: Ита-Пингала, Сумана, Сахатсаранжи-Тавари, Лоусан-Уланга.

Гастрит с повышенной кислотностью (гиперацидный): Сумана.

Геморрой: Китша.

Гипертоническая болезнь, повышение кровяного давления: Ита-Пингала.

Глаз, инфекция: Сахатсаранжи-Тавари.

Глаукома: Ита-Пингала, Сахатсаранжи-Тавари.

Головная боль, мигрени: Ита-Пингала.

Головокружение: Ита-Пингала.

Головокружение: Ита-Пингала.

Грыжа: паховая, средней линии живота: Калатари, Сахатсаранжи-Тавари, Китша.

Депрессия: Калатари.

Диарея, понос: Нантакават.

Желтуха (механическая или печеночная): Калатари.

Заболевания кишечника и желудочно-кишечного тракта: Ита-Пингала, Калатари, Сахатсаранжи-Тавари.

Заболевания матки: Нантакават, Китша.

Заболевания органов грудной клетки: Лоусан-Уланга.

Заболевания сердца: Калатари.

Запор: Нантакават.

Зубная боль: Сахатсаранжи-Тавари, Лоусан-Уланга.

Инсульт: Калатари.

Инфекционные заболевания верхних дыхательных путей: Ита-Пингала, Сахатсаранжи-Тавари, Сумана, Лоусан-Уланга.

Инфекционные и воспалительные заболевания уха: Лоусан-Уланга.

Истощение, общая слабость: Ита-Пингала, Сахатсаранжи-Тавари.

Катаракта: Сахатсаранжи-Тавари.

Кашель: Ита-Пингала, Калатари, Сумана.

Коклюш: Калатари.

Коленный сустав — боль, травма, артрит: Ита-Пингала, Калатари, Сахатсаранжи-Тавари.

Мочеполовая инфекция: Ита-Пингала, Сахатсаранжи-Тавари.

Нарушения лактации (отсутствие молока при кормлении грудью): Лоусан-Уланга.

Нарушения менструального цикла: Нантакават.

Нарушения сна, бессонница: Сахатсаранжи-Тавари.

Насморк: Ита-Пингала.

Одышка, затрудненное дыхание: Сумана.

Орхит (воспаление яичка): Китша.

Паралич лицевого (тройничного) нерва: Сахатсаранжи-Тавари, Лоусан-Уланга.

Плечевой сустав - травмы, ограничение подвижности: Ита-Пингала.

Повышенная температура (лихорадка): Ита-Пингала, Сахатсаранжи-Тавари.

Простуда: Ита-Пингала, Сумана.

Психические расстройства: Калатари.

Расстройство желудка: Сумана.

Рвота: Сумана.

Ревматизм (в том числе с поражением сердечной мышцы): Калатари.

Респираторные инфекции: Сумана.

Сексуальные дисфункции (импотенция, фригидность): Китша.

- Сердечная Аритмия: Калатари.
- Сердечная астма: Калатари, Сумана.
- Снижение сексуального влечения: Китша.
- Спинального паралич: Ита-Пингала.
- Стресс: Калатари.
- Тошнота: Сумана.
- Трофические язвы: Сумана.
- Тугоухость, снижение слуха: Лоусан-Уланга.
- Ухудшение зрения: Ита-Пингала, Сахатсаранжи-Тавари.
- Хроническая усталость, истощение: Ита-Пингала, Сахатсаранжи-Тавари.
- Эпилепсия: Калатари.
- Язва желудка: Сумана.

Из приведенного выше перечня можно составить таблицу в любой удобной для Вас форме, и в дальнейшем дополнять ее собственными примечаниями — например, сгруппировать болезни по группам либо пойти от обратного — расписать всю симптоматику, связанную с каждым из меридианов. Но, так или иначе, в практической работе подобная систематизация может оказать существенную помощь — особенно, если иметь подобную справочную таблицу и для акупрессурных точек, которые указаны в предыдущем разделе.



Оптимальный подход неизменно состоит в том, чтобы определить меридиан сен, воздействие на который способно оказать терапевтический эффект при данной патологии, и работать с ним, применяя соответствующие техники - в том числе и акупрессуру.

## Раздел пятый

### МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ



#### *Противопоказания*

*Еще раз напоминаем общие противопоказания для применения тайского массажа (часть из них относится к любой форме массажа). Тайский массаж противопоказан:*

- *при онкологических заболеваниях;*
- *при выраженном остеопорозе;*
- *в период беременности;*
- *при сердечных и сердечно-сосудистых заболеваниях с явлениями декомпенсации;*
- *при варикозной болезни вен;*
- *при некоторых болезнях кожи (экзема, псориаз, опоясывающий лишай, и т.д.)*
- *при травме позвоночника, суставов, а также в тех случаях, когда имеются костные протезы либо штифты после перенесенных переломов.*

#### *Некоторые особенности работы с пациентами, имеющими ограничения или хронические заболевания*

При выполнении терапевтического тайского массажа неизбежно возникновение ситуаций, когда объем и метод воздействия определяется либо в какой-то сте-

пени ограничивается определенными особенностями состояния пациента. Здесь, разумеется, невозможно перечислить все возможные варианты, и поэтому мы приведем лишь несколько примеров, относительно наиболее характерных.

*Но общим правилом должно быть постоянное внимание к особенностям каждого пациента и обдуманное использование именно тех приемов тайского массажа, которые могут принести ему максимальную пользу.*

Очень часто правильный подход имеет следствием значительное улучшение состояния клиента и исчезновение целого ряда симптомов - что позволяет планомерно продвигаться дальше по пути к полному излечению.

Наконец, прежде чем переходить уже к конкретным примерам, следует заметить, что именно при терапевтическом массаже существенно увеличивается значение дополнительных методов - таких, как холодные или горячие компрессы с целебными травами, и т.д.

### Примеры

- *Артриты (и другие хронические болезни, уменьшающие подвижность в суставах).* В таких случаях необходима предельная осторожность при выполнении большинства классических приемов. Элементы йоги (вытяжение) могут оказаться чрезвычайно эффективными для таких пациентов - но применять их следует, начиная с минимальной интенсивности, и очень постепенно ее увеличивая. Если пациент испытывает боль, следует немедленно уменьшить силу растяжения.

*Болезни кишечника, расстройства пищеварения.* Положительного эффекта можно ожидать от техник с наклоном туловища и вращением его вокруг позвоночной оси. Это, как правило, способствует выведению газов, усилению перистальтики кишечника и нормализует стул. Однако консультация специалиста необходима: очень многие приемы массажа противопоказаны, например, при язве желудка и (или) двенадцатиперстной кишки, а достоверную и конкретную информацию может дать в этом случае только врач.

*Болезни органов дыхания (либо дыхательная недостаточность, связанная с заболеванием сердца).* Как правило, массаж возможен только в ограниченном объеме; кроме того, предпочтительнее в данном случае использовать те методики, которые можно осуществлять при положении пациента сидя. Однако в целом тайский массаж сказывается на дыхательной системе положительно; это следует учитывать в отдельных случаях.

*Менструации.* В этот период нельзя применять любые техники, так или иначе подразумевающие давление на живот либо опосредованное растяжение мышц тазового дна (как при вытяжках мышц на ногах и выполнении многих техник из арсенала йоги).

*Радикулиты, остеохондроз с выраженными болями в пояснице, бедре или крестцовой области.* Максимальную пользу принесут в данном случае только те техники, которые направлены на расслабление, а также глубокий массаж соответствующих мышц с целью стимулировать их кровоснабжение.

- ' *Хроническая мышечная боль (фибромиалгия)*. Для данной патологии применение большинства интенсивных методик (в том числе связанных с йогой) противопоказано, что каждый раз будет указано далее в тексте при описании каждой из них. Использовать вытяжение можно лишь в пределах допустимого, после консультации врача.
- ' *Хронические болезни почек (пиелонефрит и другие)*. Недопустимо применение методик, при которых возникает напряжение или растяжение мышц спины и особенно поясницы. Категорически противопоказано любое давление на область анатомического расположения почек.



## ПРИЛОЖЕНИЯ

### *(1). Вкратце об истории развития традиционной тайской медицины*

#### Две традиции

Многочисленные исследователи считают, что происхождение традиционной (народной) Тайской медицины так и останется загадкой навсегда. Это связано с тем, что данная традиция столетиями передавалась от поколения к поколению изустно, при этом считаясь великим таинством, которое тщательно оберегали от непосвященных и чужаков.

Тем не менее, многие видные историки, анализируя концепции традиционной Тайской медицины, пришли к уверенному заключению, что в пределах Таиланда параллельно существуют и развиваются две значительно отличающиеся друг от друга медицинские системы, которые получили условное название «Деревенская» и «Королевская» традиции.

Согласно данной теории, «деревенская» традиция вообще не представляет из себя сколько-нибудь стройного академического учения. Это в значительной степени связано с тем, что наука врачевания и в наши дни считается «тайным знанием», передаваясь изустно из поколения в поколение. А потому и сами методики, и теоретические предпосылки значительно варьируют в различных местностях и даже отдельно взя-

тых селениях. Кроме того передаются знания, в основном, в пределах узкой «касты» местных врачей-леков или хилеров — традиционно, исключительно мужчин. Эти, нередко полуграмотные лекари, гораздо ближе стоят в своих взглядах к шаманам, астрологам, либо даже просто чародеям-фокусникам, нежели к врачам. Помимо устной традиции, существуют в небольшом количестве и тайные рукописи, сделанные на коре или дереве и также передающихся от одного поколения к другому, но их очень строго берегут от всякого непосвященного. В особенности же это относится к европейцам - независимо от того, будь это ученые — антропологи или просто люди, которые хотели бы узнать секреты мастерства народных врачей-леков и понять их верования.

Таким образом, «деревенская» традиционная медицина (к сожалению, остающаяся практически недоступной для научного изучения), представляет собой действительно местную, Тайскую медицинскую традицию — то есть ту, которая существовала здесь еще задолго до того, как вместе с идеями раннего Буддизма из Индии пришли и медицинские знания. Базируется «деревенская медицина практически полностью на исконных народных верованиях, существовавших в Таиланде еще до распространения здесь буддизма.

«Королевская» медицинская традиция, напротив, изначально формировалась при королевском дворе и в высших кругах знати под прямым влиянием тех знаний и взглядов, которые пришли из внешнего мира. Эта часть Тайской медицины представляет собой, по сути, систему, в которой тесно и причудливо переплетаются очень многие культурные влияния, пришедшие из Индии, Китая мусульманского мира, и даже.

в какой-то мере, с Запада. Тем не менее, основополагающим, бесспорно, является учение Аюрведы, то есть, древнейшей индийской медицины, впервые организованной в единую систему представлений и взглядов.

Элементы индийской медицины с очевидностью прослеживаются уже в самых ранних, известных науке, Тайских текстах, посвященных искусству врачевания — но все эти свидетельства, конечно же, датируются временем много более поздним, чем само возникновение буддизма на территории Таиланда. На их основании, поэтому, нельзя судить и о соотношении местной первоосновы с привнесенными из Индии знаниями.

Сами тайцы считают датой утверждения буддизма в Таиланде правление короля Асоки (третий век до нашей эры). Но письменных источников, подтверждавших или опровергавших это, не сохранилось: они безвозвратно утеряны после разрушения древней столицы, Аютты, бирманскими захватчиками в 1767 году. Таким образом, на сегодняшний день мы располагаем лишь разрозненными отрывками текстов этого периода, сохранившихся, в частности, как надписи на стенах храмов, и т.д.

### Храм Уат По.

#### Уникальность тайской системы исцеления

Наиболее значительными из них являются священные медицинские писания храма Уат По (Бангкок), построенного в правление короля Рамы Третьего: фрагменты древних писаний по приказу короля были собраны и вырезаны на камнях, украшающих стены храма (1823). На них, наряду с текстом, представлены и многочисленные диаграммы.

«Каменные страницы» храм Уат По — это высеченные в камне тексты и изображения, на которых запечатлены основы древнего знания, которое и стало источником для развития в дальнейшем уникальной тайской системы врачевания. Они и теперь представляют собой немалый научный интерес: в частности, именно на этих «страницах» подробно показано^ расположение линий энергетических меридианов так, как они издревле понимались в Таиланде. Всего здесь находится шестьдесят фигур: на тридцати из них изображено человеческое тело спереди, и на остальных тридцати — сзади. Примечательно, что показаны не только линии меридианов, но и расположенные на них биологически активные точки, в соответствии с древними тайскими представлениями. Учение об энергетических меридианах — это та база, на которой стоит вся теоретическая основа лечебного тайского массажа. С точки зрения современной медицины и анатомии, трактовка меридианов может показаться странной. Тем не менее, данные схемы показывают взаимосвязь между меридианами, внутренними органами и биологически активными точками на коже таким образом, что это вырастает во вполне стройную систему.

Однако каменные письма храма Уат По в Бангкоке — это не только бесспорное свидетельство высокого уровня развития медицинской науки в Таиланде девятнадцатого столетия. Важнейшее значение состоит в том, что они говорят об уникальности традиционной тайской медицины, ее преемственности на протяжении многих веков. Как массаж, так и лечение целебными травами в Таиланде издревле связывалось с базовыми понятиями аюрведической индийской медицины, а также йоги.

Пусть открытым пока остается вопрос, когда именно идеи Аюрведы проникли в Таиланд, но ясно, что после этого они были лишь частично ассимилированы в неизменном виде, но большей частью — видоизменены согласно местной традиции. Как пример, можно привести практически полную интеграцию принципов хатха-йоги в методы и приемы Тайского массажа, что, собственно, и привело к возникновению уникальной медицинской школы — объединившей основы йоги с аюрведической медициной на базе веками наработанных в народе методик.

Не подлежит сомнению, что индийская система медицинских взглядов оказывала влияние на формирование тайского массажа в течение, по крайней мере, пяти столетий. Но при этом основные принципы тайской и индийской школ врачевания совпадают, а вот конкретные методики и способы лечебного воздействия — нет. Индийская модель исторически служила теоретическим обоснованием, вокруг которого объединились и были организованы в систему тайские местные, уникальные медицинские методы. Поэтому, хотя параллели с индийской традицией при подробном рассмотрении тайского массажа совершенно неизбежны — тем не менее, ни аюрведа, ни йога никак не могут рассматриваться в качестве полноценной альтернативы этому методу. Тайские верования, трактовка меридианов, способы воздействия на них и на активные точки — все это заметно отличается от индийских схем и не имеет аналогов. Таким образом, сравнение индийской и тайской систем ясно говорит о том, что их никак нельзя рассматривать, как взаимозаменяемые, и тем более — идентичные.

## О роли буддизма. Духовная основа традиционной медицины и система верований

Читателю нужно знать о том, что Таиланд — это чрезвычайно набожная страна. Любой, самый непредвзятый наблюдатель может легко видеть, что глубокая, повсеместно распространенная традиция буддистских взглядов на мир и этические принципы этого верования оказывают огромное влияние не только исключительно на духовную, но и на вполне повседневную жизнь всего общества, отражаясь на всех без исключения сторонах его жизни. В стране сохраняется власть монархия, и это во многом определено как раз тем, что система правления строго придерживается принципов буддийской религии, что вызывает благосклонное отношение к ней со стороны всего населения.

Почему это столь важно, что выделено отдельным разделом? Все очень просто: Буддизм и медицина испокон веков считались в Таиланде глубоко и неразрывно связанными. Практически невозможно действительно проникнуться духом тайской традиции, не ознакомившись предварительно с этой стороной вопроса и не разобравшись в этой взаимосвязи. Как уже говорилось ранее, фактически именно буддийские монастыри и их монахи изначально хранили и несли через века и поколения все знания о медицине — массаже, травах, принципах индийского учения Аюрведы, о хатха-йоге.

И сегодня буддийские монастыри по всему Таиланду продолжают быть важнейшими средоточиями знаний и, по сути, медицинскими центрами. В больших же городах именно монашеские школы продолжают выпускать большинство из наиболее образованных и профессионально подготовленных специалистов — прак-

тиков. Среди самих монахов здесь множество таких, кто обладает учеными медицинскими степенями, вплоть до профессоров и докторов наук.

Что же касается сельских районов страны, где формальное образование намного более трудно достижимо, харизматическая фигура буддийского монаха остается центральной и главной для любой области медицины. Да, это в какой-то степени относится и к суевериям - практике деревенских шаманов, «изгнанию злых духов», заколдованным амулетам, волшебным талисманам для исцеления — но, тем не менее, и истинное искусство врачевания неразрывно связано с буддизмом. Это и прообразы обрядов, и фразы из священных книг или молитв, которые рассматриваются тайцами как совершенно неотъемлемая часть лечения. Это и сам тот факт, что лечение, как правило, проводится ели не в храмах, то в местах, связанных с религиозной традицией и почитающихся как священные.

#### Отец медицины - Дживаго

Основным предметом почитания для каждого тайского целителя служит образ Дживака Комара Бхакчча (Jivaka Komarabaccha), который больше известен в самом Таиланде под именем Дживаго Комарпадж (Shivago Komaraj). Именно он практически официально считается прародителем и основателем всей традиционной тайской медицины, как таковой. Кстати говоря, Дживаго - отнюдь не вымышленный религиозный персонаж; в настоящее время больше нет никаких сомнений, что это историческая личность — реальный человек, образ которого, бесспорно, приобрел с веками мистический ореол и фантастические черты и способности.

Первоначальные сведения исходят из священных текстов Пали Салавати, написанных на санскрите. По преданию, которому теперь найдены и определенные научные подтверждения, Дживаго был рожден в правление короля Абхая и происходил из простой семьи. Достигнув совершеннолетия, когда должен был уже искать собственные средства для существования, решил изучать медицинское ремесло. Обучался у великого врача тех времен, проживавшего в городе Таксила. После семи лет ученичества окончил обучение, как лучший из лучших. С блеском прошел все, принятые в ту пору, испытания, положенные для будущего лекаря, и занялся, с благословения учителя, медицинской практикой. Фигура Дживаго не относится к первостепенным в буддийской мифологии - однако упоминания о нем в священных текстах, и не только индийских, довольно многочисленны. Они встречаются и в китайских, и бирманских, и тибетских священных текстах древнейшего времени. При этом все версии священных писаний соглашаются в том, что Дживаго позже стал новообращенным приверженцем Будды, поселился в монастыре, а по некоторым источникам и принимал участие в самом создании аюрведической медицины, как таковой.

Тем не менее, практически нигде в буддийском мире эта фигура не пользуется особой популярностью и уж во всяком случае, не почитается столь страстно, как в Таиланде. Здесь его практически возвели в ранг божества, и он считается изобретателем всех методов — как тайского массажа, так и массажа биологически активных точек на коже по тайской меридианам, и создателем первых руководств по применению лечебных трав (читатель уже знает о том, какое важное место отво-

дится этой науке в тайской медицинской части традиции).

И простые жители Таиланда, и целители, и монахи буддийских монастырей, практикующие медицину, обращаясь к Дшиваго, почитают его как Отца Медицины или Доктора-отца.

*Каждый без исключения целитель имеет в своем доме, а также месте, где лечит людей, статую Отца Медицины рядом с алтарем, где помещается фигура Будды. Что особенно интересно — это относится в равной степени к представителям северной и южной школ, «королевской» и «деревенской» традиций, дипломированным профессионалам, окончившим школу или колледж крупном городе, и к деревенским полуграмотным знахарям либо даже шаманам. Статую Дшиваго также можно видеть в большинстве монастырей и храмов, включая крупнейший — Уот Фру Каюу, что в Бангкоке. Таким образом, почитание всеобщее и всенародное.*

Как правило, целитель в своей молитве — обращении к Дшиваго просит его о помощи в лечении, и нередко пациент молится вместе с целителем, также прося Дшиваго о выздоровлении. Таиландское предание гласит, что Отец Медицины приходит на помощь и передает свою Силу через руки лекаря — последний же служит как бы своего рода проводником для исцеляющей энергии. Кстати, очень многие практики традиционного лечебного массажа в Таиланде искренне считают, что их собственной заслуги в выздоровлении пациента нет: они лишь были инструментом, каналом, открытым для живительной мощи энергии Доктора-отца, а без нее ничего бы не произошло. Более того, для каждого истинного тайского мастера каждое дви-

жение массажа есть акт причастия к божественной энергии Дживаго.

Множество школ традиционного массажа на первом же уроке, прежде всего, обучают студентов, как нужно обращаться к Отцу Медицины, чтобы тот услышал. Церемония проводится ежедневно перед началом занятий в форме хорового песнопения. Обычай этот неукоснительно соблюдается везде, даже в самых престижных школах, где обучаются и иностранные студенты.

Для выпускников школ массажа традиционно проводятся обряды посвящения — перед началом занятий, а затем перед выпуском. Во время этого действия каждый из участников приносит по девять живых цветков лотоса и девять палочек ладана к алтарю Будды и стоящего рядом Дживаго - Отца Медицины. Студенты — выпускники также связывают запястья священной нитью, которая должна символизировать их единство в причастии к древнему таинству.

## *(2). Еще о Северной и Южной школах тайского массажа*

Фактически, существует довольно много различных школ традиционного тайского массажа. Их статус варьирует от крупных учреждений по типу университетов, которые получают финансовую поддержку от правительства и располагаются в крупнейших городах, в том числе и столице страны - Бангкоке, до совсем небольших, локального значения, «семейных» школ в деревнях и селениях. Здесь по-прежнему очень сильна устная традиция; особенно много таких школ на севере и в горных районах, где проживают отдельные

этнические группы. Из наиболее значительных можно назвать «Старую школу» в Бунтаутуке (The Buntautuk Northern Hill Tribes Medical Hospital), которой руководит известный по всей стране Мастер Аджан Скнторн (Aajan Sintorn).

Тем не менее, можно говорить о том, что основных направлений два: Северная и Южная школы массажа, которые упоминались в тексте данной книги многократно.

Также можно назвать и самое основное отличие между ними. Оно прослеживается наилучшим образом в том, как производится воздействие на линии энергетических меридианов. Так, на юге Таиланда (где школы массажа группируются вокруг храма Уат По) массаж этих линий практически всегда выполняется, начиная от пупка, продолжаясь далее к периферийным областям тела. На Севере же Таиланда (школа массажа Чанг Май) классический сеанс массажа всегда проводится в неизменном порядке: начиная с ног и заканчивая шеей, головой и лицом.

Еще одно отличие — техника давления, то есть порядок и способ воздействия на ткань. Для Северной школы характерно начинать массаж точек или линий меридианов с мягкого, несильного давления подушечками больших пальцев; сила давления постепенно возрастает до максимума, но затем считается обязательным так же плавно уменьшить ее, заканчивая легкими, согревающими и расслабляющими мышцы движениями.

Южная школа практикует значительно более интенсивную технику воздействия. Здесь давление большим пальцем (перпендикулярно поверхности кожи) предпочитают заканчивать интенсивным массажем вдоль

линий соответствующих данной области тела сегментов энергетических меридианов.

В отдельных случаях такая методика не слишком легко воспринимается в плане ощущений пациента: он может испытывать определенный дискомфорт и даже боль. Кроме того, при активном массаже линий с применением значительного давления могут возникать и такие явления, как непроизвольное подергивание пальцев конечностей.

Так или иначе, для классического сеанса тайского массажа применять «южный стиль» не рекомендуется. Усиленное воздействие на линии меридианов, скорее, можно использовать при целенаправленной работе с каким-либо из меридианов при проведении терапевтического сеанса. Но в любом случае это требует от мастера массажа высокого профессионализма и основательного практического опыта — в противном случае польза от подобных манипуляций может оказаться сомнительной.



## ЛИТЕРАТУРА

Apfelbaum, Ananda. Thai Massage: Sacred Bodywork. NY, Avery, 2004.

Brust, Harald (Asokananda). The Art of Thai Traditional Massage. Editions Duang Kamol, 1990.

Gold, Richard M. A Traditional Medical Technique; Churchill Livingstone Editions, 1998.

Brust, Harald (Asokananda). Thai Traditional Massage for Advanced Practitioners. Bangkok, 1996.

Mercati, M. «Thai Massage — A step-by-step guide to traditional healing techniques», Marshall Publishing, London, 1998).

Salguero, C. Pierce. A Thai Herbal: Recipes for Health and Harmony, Forres, Scotland: Findhorn Press, 2003.

Salguero, C. Pierce. The Encyclopedia of Thai Massage: A Complete Guide to Traditional Thai Massage Therapy and Acupressure; Findhorn press; 2004.

### **E-BOOKS (DOWNLOAD VERSIONS)**

The Chakra Poster (available via [thaimassage.com](http://thaimassage.com)).

Ayurveda, The Mantra Of Niramaya (available via [thaimassage.com](http://thaimassage.com)).

Dr. Anthony B. James; Nuat Thai, Traditional Thai Medical Massage.

Dr. Anthony B. James; LMT, ND, MDAM; Thai massage for multiple therapists (available via [www.thaitherapy-book.com](http://www.thaitherapy-book.com)).

## **INTERNET**

[www.thaimassageeschool.ac.th](http://www.thaimassageeschool.ac.th) (Shivagakomarpaj Institute Traditional Medicine Hospital)

[www.NerveTouch.com](http://www.NerveTouch.com) (Lek Chaiya's Nerve Touch Massage)

[www.watpo.com](http://www.watpo.com) (Wat Po Thai Traditional Medicine Center)

[www.asokananda.com](http://www.asokananda.com)

[www.itluiniiffsage.com](http://www.itluiniiffsage.com)

[www itta.com](http://www.itta.com)

[www messageBz.com](http://www.messageBz.com)

[www taomountain.org](http://www.taomountain.org)

[www thaimassage.com](http://www.thaimassage.com)

[www thaimassagetherapy.com](http://www.thaimassagetherapy.com)

[www thaitherapybook.com](http://www.thaitherapybook.com)

[www thaistuytours.com](http://www.thaistuytours.com)

[www omnamoshivago.com](http://www.omnamoshivago.com)

Примечание переводчика. Из перечисленных книг на русском языке выходили две:

*Асокананда, Гаральд.* «Искусство традиционного тайского массажа», М.: Крон-Пресс, 1999.

*Мария Меркати.* Тайский массаж: шаг за шагом по пути к исцелению, М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002.



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Предисловие</b> .....	<b>3</b>
<b>Введение</b> .....	<b>6</b>
<b>Часть первая</b>	
<b>ЗНАКОМСТВО С ТАЙСКОЙ</b>	
<b>ТРАДИЦИОННОЙ МЕДИЦИНОЙ</b> .....	<b>12</b>
Несколько слов о разновидностях и школах древнего искусства в современном Таиланде.....	12
<i><b>Раздел первый</b></i>	
<b>Общие сведения</b> .....	<b>16</b>
Что необходимо знать об этических принципах тайского массажа — и почему это необходимо.....	16
О вопросах внешней атрибутики.....	21
Что такое «Метта» (Metta).....	25
Начальное понятие о меридианах сен.....	29
Неразрывная связь с йогой. О важности правильного дыхания при тайском массаже.....	31
Важная дополнительная информация.....	37
<i><b>Раздел второй</b></i>	
<b>Краткий обзор базовых приемов     и техник тайского массажа</b> .....	<b>41</b>
Четыре базовых принципа тайского массажа.....	44
О правильном использовании механики человеческого тела.....	46
Основные методы и техники.....	47
Давление ладонями.....	48
Круговые массирующие движения ладонями.....	49
Давление большим пальцем.....	50

Давление кончиками пальцев.....	53
Круговой массаж пальцами.....	54
Массаж поверхностью предплечья.....	55
Массаж и давление локтем.....	56
Техники усиленного давления.....	57
Техника «Тайский кулак».....	60
Техника «Тайская отбивная».....	61
Важная дополнительная информация.....	63
1. О значении болевого порога в тайском массаже.....	63
2. Сила давления при массаже.....	64
В заключение раздела: о частоте проведения сеансов тайского массажа.....	65
1. Длительность отдельного сеанса тайского массажа.....	65
2. Рекомендуемая частота сеансов тайского массажа.....	67

## **Часть вторая**

### **СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЧАСТИ**

### **ТРАДИЦИОННОЙ ТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ..... 68**

#### ***Раздел первый***

#### **Учение об энергетических меридианах сен..... 68**

#### Линии меридианов сен..... 68

#### О принятой системе обозначений..... 75

#### Сен Ита и Сен Пингала..... 76

#### Сен Калатари..... 78

#### Сен Сахатсаранжи и Сен Тавари..... 81

#### Сен Сумана..... 82

#### Сен Лоусан и Сен Уланга..... 83

#### Сен Нантакават и Сен Китша..... 84

#### Сегменты меридианов Сен..... 85

#### Сегменты Сен на голове и шее..... 86

#### Сегменты Сен на ногах..... 87

#### Сегменты Сен на руках..... 90

#### Сегменты Сен на спине..... 91

## *Раздел второй*

Тайская система акупрессуры как составная часть тайского лечебного массажа.....	93
Общие понятия и правила.....	93
Виды воздействия (давления) на точку в тайской традиции: «горячее» и «холодное».....	97
Разрыв меридиана сен.....	98
Блокировка меридиана сен.....	99
Анатомическое расположение точек акупрессуры, используемых в тайском массаже.....	101
Биологически активные точки на стопах ног.....	104
Биологически активные точки на кистях рук.....	105
Биологически активные точки на ногах.....	1 (Mi
Биологически активные точки на руках.....	107
Биологически активные точки на передней стороне туловища.....	ЮН
Биологически активные точки на спине.....	100
Биологически активные точки на голове.....	110

## *Раздел третий*

О лечебных травах. Компрессы, бани, ингаляции. Масляный бальзам.....	111
Компрессы.....	111
Холодный компресс.....	11.1
Горячий компресс.....	114
Сауны, паровые бани.....	114
Ингаляции.....	110
Бальзам.....	116

## **Раздел четвертый**

<b>Питание, диета</b> .....	<b>118</b>
-----------------------------	------------

### **Часть третья**

#### **ПОЛНЫЙ СЕАНС**

<b>КЛАССИЧЕСКОГО ТАЙСКОГО МАСАЖА</b> .....	<b>122</b>
--	------------

Небольшое вступление.....	122
---------------------------	-----

Дань традиции.....	124
--------------------	-----

### **Раздел первый**

<b>Стопы и ноги</b> .....	<b>126</b>
---------------------------	------------

(1). Массаж подошв пальцами.....	126
----------------------------------	-----

(2). Акупрессура точек на подошве и стопе.....	126
--	-----

(3). Круговой массаж стопы	
----------------------------	--

большими пальцами.....	128
------------------------	-----

(4). Вытяжение пальцев на ногах.....	130
--------------------------------------	-----

(5). Скручивание стопы.....	131
-----------------------------	-----

(6). Вращение лодыжки.....	132
----------------------------	-----

(7). Вытяжение ног давлением на стопы.....	133
--	-----

(8). Давление ладонями на обе ноги.....	135
---	-----

(9). Массаж ладонями по внутренним линиям	
---	--

меридианов сен.....	137
---------------------	-----

(10). Массаж большими пальцами	
--------------------------------	--

по внутренним линиям меридианов сен.....	137
--	-----

(11). Массаж по наружным линиям	
---------------------------------	--

меридианов на ногах.....	139
--------------------------	-----

(12). Завершение работы с меридианами ног -	
---	--

прижатие бедренной артерии.....	140
---------------------------------	-----

(13). Массаж ладонью в позе дерева.....	142
---	-----

(14). Вытяжение в позе дерева.....	143
------------------------------------	-----

(15). Техника «Тайский кулак»	
-------------------------------	--

на внутренних линиях ног.....	145
-------------------------------	-----

(16). Вытяжение ног.....	145
--------------------------	-----

(17). Расслабление мышц.....	146
------------------------------	-----

(18). Вращение бедра.....	147
---------------------------	-----

(19). Вытяжение мышц бедра.....	148
---------------------------------	-----

(20). Вытяжение подколенных сухожилий . . . . .	161
(21). Боковое вращение в бедренном суставе . . . . .	162
(22). Вращение в поясничном отделе позвоночника . . . . .	163
(23). Вытяжение четырехглавой мышцы бедра (квадрицепса) . . . . .	164
(24). Встряхивание вытянутой ноги . . . . .	165
(25). Круговое вращение бедра . . . . .	166
(26). Вытяжение мышц голени и давление локтем на подошву . . . . .	167
(27). Отведение бедра . . . . .	168
(28). Приведение бедра . . . . .	169
(29). Расслабление мышц . . . . .	170
<i>Краткое резюме</i> . . . . .	171

## **Раздел второй**

<b>Кисти и руки</b> . . . . .	<b>172</b>
(30). Массаж акупунктурных точек на кисти . . . . .	173
(31). Круговой массаж сухожилий на тыльной стороне кисти . . . . .	174
(32). Вытяжение кисти и пальцев . . . . .	175
(33). Вытяжение пальцев в суставах . . . . .	176
(34). Вращение запястья . . . . .	177
(35). Вращение в локтевом суставе . . . . .	178
(36). Вращение в плечевом суставе . . . . .	179
(37). Массаж руки по линии меридиана сен . . . . .	180
(38). Давление ладонью в подмышечной области . . . . .	181
(39). Вытяжение руки в плечевом и локтевом суставах . . . . .	182
(40). Боковое вытяжение руки . . . . .	183
(41). Массаж трицепса . . . . .	184
(42). Массаж руки с отведением ее вверх . . . . .	185
(43). Расслабление мышц . . . . .	186
<i>Краткое резюме</i> . . . . .	187

### *Раздел третий*

<b>Корпус: грудь и живот</b> .....	<b>192</b>
(44). Давление пальцами в подключичной области.....	192
(45). Круговой массаж грудной клетки пальцами.....	193
(46). Давление большими пальцами на межреберные промежутки.....	194
(47). Круговой массаж грудины ладонями.....	196
(48). Массаж живота ладонью.....	196
(49). Акупрессура биологически активных точек кожи на животе (вокруг пупка и на мышцах брюшного пресса).....	197
(50). Массаж живота ладонью с применением давления.....	199
(51). Массаж мышц низа живота.....	202
(52). Подъем поясницы из положения лежа.....	204
(53). Покачивание бедер.....	205
<i>Краткое резюме</i> .....	206

### *Раздел четвертый*

<b>Корпус: спина</b> .....	<b>207</b>
(54). Вытяжение спины назад.....	207
(55). Техника «Тайская отбивная» на мускулатуре спины.....	208
(56). Массаж ступней.....	209
(57). Акупрессура биологически активных точек на ступне.....	210
(58). Вытяжение ног давлением на пятки.....	212
(59). Массаж мускулатуры ног.....	213
(60). Пальцевой массаж вдоль линии меридиана сен в3.....	215
(61). Круговой массаж верхней части бедра.....	217
(62). Локтевой массаж вдоль линии меридиана сен в3.....	218
(63). Вращение лодыжки.....	219

(64). Массаж голени .....	— 220
(65). Сгибание колена с приведением пятки к ягодичным мышцам.....	221
(66). Акупрессура точек на верхней части бедра .....	224
(67). Пальцевой или локтевой массаж больших ягодичных мышц .....	226
(68). Массаж крестца .....	228
(69). Вытяжение мышц спины .....	229
(70). Массаж спины ладонями .....	230
(71). Массаж по линиям меридианов сен на спине .....	231
(72). Массаж грудной клетки ладонями .....	233
(73). Вытяжение трапецевидных мышц .....	235
(74). Вращение в плечевом суставе .....	235
(75). Массаж подлопаточной области .....	237
(76). Техника «Кобра» .....	239
(77). Вытяжение ноги .....	242
<i>Краткое резюме</i> .....	243

## ***Раздел пятый***

<b>Голова и шея. Лицо</b> .....	<b>245</b>
(78). Акупрессура точек в подключичной области .....	245
(79). Вытяжение шеи давлением на плечи .....	246
(80). Массаж ушной раковины .....	248
(81). Массаж трапецевидных мышц .....	249
(82). Затылок и основание черепа .....	251
(83). Массаж лба и подбородка .....	253
(84). Массаж волосистой части головы .....	255
(85). Создание вакуума в наружном слуховом проходе .....	256
(86). Завершение сеанса .....	257
<i>Краткое резюме</i> .....	259

**Часть четвертая**  
**РАСПИРЕННЫЕ ТЕХНИКИ И ЭЛЕМЕНТЫ**  
**ЙОГИ В ТАЙСКОМ МАССАЖЕ.....260**

***Раздел первый***

<b>Техники интенсивного давления и вытяжения ....</b>	<b>261</b>
Необходимые предварительные замечания. ....	261
Общие противопоказания. ....	262
Техника интенсивного давления. ....	263
(87). Давление ладонями из положения стоя. ....	263
(88). Массаж подошвами ног. ....	265
А. Массаж одной ногой. ....	266
Б. Массаж двумя ногами. ....	268
Техники интенсивного вытяжения. ....	269
(89). Усиленное вытяжение спины. ....	269
(90). «Мост». ....	272
(91). Стойка на плечах. ....	274

***Раздел второй***

<b>Элементы йоги. ....</b>	<b>277</b>
(92). Вытяжение спины. ....	277
(93). «Плуг». ....	<b>279</b>
(94). «Бабочка». ....	<b>281</b>
(95). Подъем с прямыми ногами. ....	284
(96). Подъем со скрещенными ногами. ....	<b>285</b>
(97). Наклон вперед с прямыми ногами. ....	287
(98). Наклон вперед со скрещенными ногами. ....	288
(99). Вытяжение за плечи назад с упором в спину. ....	289
(100). «Рыба». ....	290
(101). Вращение спины. ....	<b>292</b>

**Часть пятая**  
**ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ТАЙСКИЙ МАССАЖ ..... 295**

***Раздел первый***

<b>Несколько слов о воздействии</b> <b>тайского массажа на мышечную ткань. ....</b>	<b>295</b>
--	------------

## **Раздел второй**

<b>Комплексный терапевтический массаж при болях различной локализации</b> .....	<b>299</b>
Верхняя часть спины.....	301
Нижняя часть спины.....	302
Боли в ягодичной области, тазобедренном суставе и бедре.....	302
Боли в коленях.....	303
Боли в шее и плечевом поясе.....	304
Головная боль.....	305

## **Раздел третий**

<b>Акупрессура</b> .....	<b>306</b>
(А). Массаж биологически активных точек кожи при различных симптомах и болезненных проявлениях.....	306
(Б). Основные точки при терапии по меридианам сен по меридианам сен (при нарушении их функции).....	313
Сен Ита и Пингала.....	313
Сен Калатари.....	313
Сен Сахатсаранжи и Тавари.....	314
Сен Сумана.....	314
Сен Лоусан и Сен Уланга.....	314
Сен Нантакават.....	314
Сен Китша.....	314

## **Раздел четвертый**

<b>Примеры соответствия отдельных симптомов и заболеваний меридианам сен</b> .....	<b>315</b>
--	------------

## **Раздел пятый**

<b>Меры предосторожности</b> .....	<b>319</b>
Противопоказания.....	319
Некоторые особенности работы с пациентами, имеющими ограничения или хронические заболевания.....	319
Примеры.....	320

<b>Приложения</b> .....	<b>323</b>
<b>(1). Вкратце об истории развития</b>	
традиционной тайской медицины.....	323
Две традиции.....	323
Храм Уат По. Уникальность тайской	
системы исцеления.....	325
О роли буддизма. Духовная основа	
традиционной медицины	
и система верований.....	328
Отец медицины — Дживаго.....	329
<b>(2). Еще о Северной и Южной школах</b>	
тайского массажа.....	332
Литература.....	335