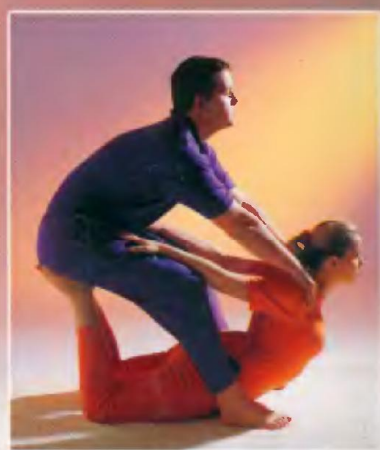
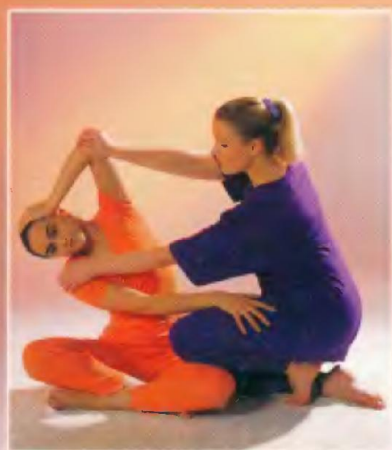
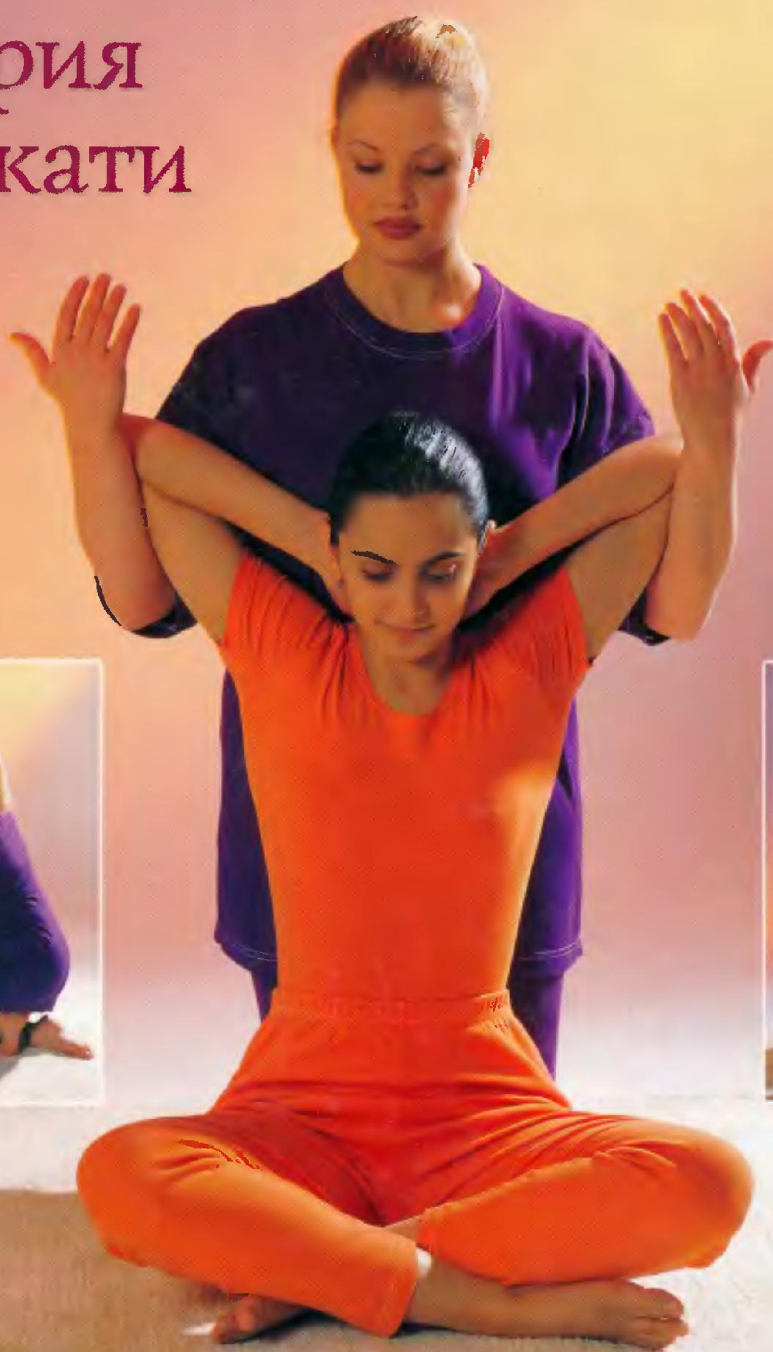


# ТАЙСКИЙ МАССАЖ

Мария  
Меркати



Шаг за шагом по пути к исцелению

МАРИЯ МЕРКАТИ

# ТАЙСКИЙ МАССАЖ

**Шаг за шагом по пути к исцелению**

Фотографии Сью Эткинсона

Москва  
2002

ИЗДАТЕЛЬСКО  
ТОРГОВЫЙ ДОМ  
**ГРАНД**  
Фант  
пресс

УДК 615.89  
ББК 53.54 (4Вел)  
М52

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Данная книга не является учебным пособием по диагностике и лечению серьезных заболеваний. В случае сомнения по поводу состояния здоровья, пожалуйста, обратитесь к профессионалам.

Женщинам в период беременности тайский массаж противопоказан. Автор и издатель не несут ответственности за возможные негативные последствия от практического использования информации, представленной в данной книге.

**Меркати М.**

М52 Тайский массаж: Шаг за шагом по пути к исцелению / Мария Меркати. — Пер. с англ. О. Перфильева. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. — 176 с.: ил.

ISBN 5-8183-0499-X (рус.)

ISBN 1-84028-072-7 (англ.)

Автор этой книги Мария Меркати — специалист в области традиционной восточной медицины. Освоив различные системы исцеления, она тем не менее отдает предпочтение тайскому массажу, утверждая, что по глубине и эффективности воздействия на организм человека ему нет равных.

Руководствуясь богатым опытом лечения по этой системе, она создала собственную программу, включив в нее приемы различных школ, собранные по принципу наибольшей мягкости и гармоничности воздействия. Эта программа представлена в данной книге в виде 8 уроков, содержащих более 150 приемов массажа. Уроки предваряют исторические сведения о тайской системе исцеления, описание эффекта от ее воздействия на мышцы и суставы, а также знакомство с базовой техникой массажа.

На основе своей общеоздоровительной программы автор разработала комплексы приемов против различных заболеваний: головных болей, ишиаса и других.

Начинающим предложена особая, упрощенная программа освоения тайского массажа.

Краткость, простота изложения, богатый иллюстративный материал делают книгу привлекательной и доступной самому широкому кругу читателей.

УДК 615.89  
ББК 53.54 (4Вел)

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 5-8183-0499-X (рус.)

ISBN 1-84028-072-7 (англ.)

Text copyright © Maria Mercati 1998  
Photography copyright © Sue Atkinson 1998  
Illustrations copyright © Joanna Cameron 1998  
This edition copyright © Eddison Sadd Editions 1998  
First published in the UK in 1998 by Marshall Publishing Ltd.  
© Издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление. ФАИР-ПРЕСС, 2002

# СОДЕРЖАНИЕ



*От автора 7*

## **Часть первая ВВОДНЫЕ СВЕДЕНИЯ**

*Глава первая. МЫШЦЫ 17*

*Глава вторая. ТЕХНИКА ТАЙСКОГО МАССАЖА 34*

## **Часть вторая ПРОГРАММА ТАЙСКОГО МАССАЖА**

*Урок первый. СТОПЫ 46*

*Урок второй. НОГИ 58*

*Урок третий. НОГИ И СПИНА 86*

*Урок четвертый. ГРУДЬ И ЖИВОТ 98*

*Урок пятый. РУКИ, ШЕЯ И ЛИЦО 102*

*Урок шестой. ПОЛОЖЕНИЕ ЛЕЖА НА БОКУ 112*

*Урок седьмой. ПОЛОЖЕНИЕ ЛЕЖА ЛИЦОМ ВНИЗ 128*

*Урок восьмой. ПОЛОЖЕНИЕ СИДЯ 146*

## **Часть третья КОМПЛЕКСЫ ПРИЕМОВ**

**Комплексы приемов для облегчения хронических болей 162**

**Программа для начинающих 169**

**Указатель 171**





*Эти причудливые пагоды — характерная особенность храма Уат Пхо, в котором я познакомилась с тайским массажем*

Посвящается моей семье: Тревору, Джизеле, Джине, Грэхему и Данелле

## ОТ АВТОРА

**Я** открыла для себя лечебный массаж в начале 80-х годов в Индонезии, где жила с семьей четыре года. Затем продолжительные странствия по Юго-Восточной Азии привели меня в Таиланд, где мне пришлось впервые испытать на себе действие традиционного тайского массажа. Дело в том, что я с детства страдала хроническим прогрессирующим заболеванием тазобедренных суставов — болезнью Пертеса. Когда мне провели курс массажа по тайской системе, эффект оказался поистине чудесным: подвижность в области пораженных суставов стала быстро восстанавливаться. Тайский массаж и сейчас продолжает поддерживать гибкость и подвижность моего тела. А еще он подарил мне чувство уверенности и оптимизма.

В результате меня увлекла восточная медицина. Несколько раз я посещала Китай, обучаясь там



китайскому массажу туй-на и акупунктуре. Однако тайский массаж заинтересовал меня больше всего, и я решила освоить его по-настоящему. Мое обучение проходило в Таиланде, у монахов священного храма Уат Пхо в Бангкоке и в медицинском центре в Чиангмае. Кроме того, я посещала частные уроки Чаютха Прияситха, одного из самых авторитетных мастеров тайского массажа.

Вернувшись в Англию, я основала в городе Челтенхеме центр «Bodyharmonics» («Гармоничное тело»). Здесь все желающие имеют возможность обучиться традиционному индонезийскому и тайскому массажу, китайс-

кому массажу туй-на и акупунктуре.

Убеждена, что по глубине воздействия на организм человека тайскому массажу нет равных. Надеюсь, что, прочитав эту книгу, вы разделите со мной приверженность этому древнему методу лечения.

*M. B. Mergalli.*



*Автор этой книги Мария Меркати выполняет растягивание плеч (прием «Бабочка»); в роли пациента — ее сын Грэхем*

# ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

## ВВОДНЫЕ СВЕДЕНИЯ

**Т**айский массаж, наряду с траволечением и медитацией, — это древнейший метод традиционной тайской медицины. Он существенно отличается от массажа, привычного европейцам. Все его приемы, даже самые простые, представляют собой сочетание надавливания, растягивания и скручивания — то есть сложную систему воздействия на тело. Поэтому автор данной книги нередко вместо слова «массаж» использует выражение «тайская система исцеления».

Эта система развивалась и совершенствовалась на протяжении более чем тысячи лет, так что не удивительно, что сегодня у разных мастеров наблюдаются некоторые различия в технике. Даже в самом Таиланде система, сформировавшаяся на юге страны, существенно отличается от практикующейся на севере — можно даже говорить о двух разных стилях. В этой книге вниманию читателей предлагаются приемы различных школ, собранные по принципу наибольшей мягкости и гармоничности воздействия.

### ТРАДИЦИОННЫЙ ТАЙСКИЙ МАССАЖ

**Т**айскому массажу в его современном виде не менее тысячи лет. Это одна из восточных систем исцеления, которые основаны на представлении о жизненной энергии, циркулирующей в организме по особым каналам. Среди подобных систем можно назвать китайский массаж туй-на,

аюрведический индийский массаж и японский массаж шиацу. Туй-на и аюрведический массаж, возникшие приблизительно 4000 лет назад, заложили основу тайского массажа. Влияние на последний индийской йоги также совершенно очевидно. Менее очевидна связь между йогой и

ชวดไทยโบราณ

Так на тайском языке выглядит надпись «Древний массаж»

тщательно разработанным представлением об энергетических капалах (см. с. 11). В этом отношении тайский массаж более напоминает массаж туй-на, который практиковали, согласно найденным документальным свидетельствам, по крайней мере, 2300 лет назад. У европейцев первое упоминание о тайской медицине датируется 1690 годом. Французский дипломат Симон де ла Лубер написал: «Когда в Сиаме кто-то заболевает, он обращается к человеку, который мастерски воздействует на его тело своими руками; бывает также, что он встает на больного погами и топчет его».

### Роль тайского массажа

Кому необходим традиционный тайский массаж? Вам, если ваше тело кричит: «Дотронься до меня!», «Растяни меня!», «Сожми меня!», «Пойми меня!», «Прислушайся ко мне!», «Успокой меня!», «Исцели меня!». Мы часто не слышим этих призывов и потому не отвечаем на них. Данная книга поможет узнать, как тайская система целительства отвечает на жалобы тела, она станет вашим первым шагом на пути к здоровью.

Для современного образа жизни характерно стремление достичь независимости и добиться желаемого с помощью новых технологий. Мы хотим, чтобы наша жизнь была комфортной, хотим больше свободного времени, хотим быть здоровыми, молодыми и никогда не испытывать боли. И в то же время нам присуща склонность к излишествам, к чрезмерно снисходительному отношению к своему телу. Мы становимся чересчур ленивыми, эгоистичными и, как следствие, мало внимания уделяем физической активности и душевным контактам. Между тем тайская система исцеления подразумевает тесное межличностное общение и обмен положительной энергией. Лечение посредством энергетического взаимодействия было основным элементом большинства культур Востока на протяжении тысячелетий, но продолжает оставаться чуждым для большинства европейцев.

Следует отметить, что традиционный тайский массаж не имеет ничего общего с массажем, который предлагают как популярное развлечение в туристических центрах Таиланда. Тайский массаж нельзя считать и только средством сек-

суального удовлетворения; в действительности это целая система воздействия на организм, ведущая к внутренней гармонии, а значит, к здоровью и счастью. Этот массаж подразумевает контакт на энергетическом уровне, а это больше, чем сексуальная близость. Такой контакт — важнейшая составляющая счастливой, гармоничной жизни, которой так сложно достичь в современном мире.

### Истоки традиционного тайского массажа

Происхождение тайского массажа, как и происхождение самих тайцев, скрыто тысячелетиями. Таиланд, находясь на перекрестке древних путей, был свидетелем многочисленных миграций и впитал элементы различных культур, особенно буддийских. Наиболее способствовали этому близость к Китаю и местонахождение на основном торговом пути из Индии.

Народная традиция называет основателем тайского массажа Дживаку Кумара Бхачху, который также известен под именем Шиуаго Компарадж. Он жил около 2500 лет назад, был лекарем, другом Будды. До сих пор его почитают как «отца тайской медицины». Изначально никаких процедур массажа не проводилось. Вся информация передавалась устно, из поколения в поколение. Со временем ее стали записывать на языке пали, используя главным образом пальмовые листья. Тексты медицинского содержания почитались так же, как религиозные. Они бережно хранились в древнем столичном городе Аютия. В XVIII веке бирманские завоеватели захватили Аютию, и многие бесценные материалы были уничтожены. В 1832 году король Рама III распорядился высечь сохранившиеся тексты в камне на территории монастыря Уат Пхо, крупнейшего в Бангкоке.

### Храм Уат Пхо

«Уат» значит «храм» или «монастырь». Вообще, уат — это не только место для молитв, здесь также оказывают медицинские услуги всем нуждающимся. Уат Пхо (основан в XVI веке) — самый известный из подобных комплексов. В нем хранится крупнейшая в Таиланде

коллекция изображений Будды, в том числе знаменитая статуя лежащего Будды (46 метров в длину и 15 метров в высоту). Там же находятся и шестьдесят «каменных страниц», высеченных на стенах и представляющих собой описание энергетических каналов в теле человека. На этих страницах — все, что осталось от палийских текстов ко времени правления Рамы III. Вне храма находятся каменные скульптурные изображения различных приемов классического тайского массажа.

Уат Пхо — государственный центр обучения и сохранения традиций тайской медицины. Большинство тайцев — буддисты и придерживаются принципов ненасилия, любви, доброты и сострадания. Монахам прихожане дают пищу, дарят подарки, в храмы приносят подношения, что считается проявлением добродетели. В стране по-прежнему правит монархия, основанная на буддийских принципах и имеющая большую поддержку населения.

Поскольку корни тайского массажа неразрывно связаны с буддийской философией, не удивительно, что исторически его рассматривали как религиозный ритуал. До недавних пор тайским массажем официально занимались лишь монахи, которые старались не допускать к нему женщин. Параллельно существовали (и до сих пор существуют) различные виды бытового массажа, когда члены семьи массируют друг друга.

## Энергетические каналы

Согласно теории тайской медицины, в теле человека циркулирует так называемая жизненная, или внутренняя, энергия. Она движется по специальным энергетическим каналам, связанным со всеми тканями и органами. Китайцы называют эту энергию «ци», а индийцы — «праной». Человек здоров только тогда, когда эта энергия течет беспрепятственно, гармонично распределяясь по всему телу. Нормальное физическое состояние вызывает ощущение бодрости, уверенности в себе, оптимистичный настрой. Любое препятствие на пути энергетического потока приводит к болезни.

Тайский массаж уделяет внимание основным энергетическим каналам. Оказав на них надлежащее воздействие, можно устранить преграды на пути потока жизненной энергии и предотвра-

тить ее застои. Надавливанием на определенные мышцы и их растягиванием можно восстановить нарушенный поток. Во второй части этой книги каждый урок массажа начинается с описания энергетических каналов в соответствующих частях тела. Кроме того, на фотографиях, иллюстрирующих приемы массажа, проставлены точки и стрелки, дающие представление о месте воздействия, а также о направлении и амплитуде движений массажиста.

## Чем тайская система может оказаться полезной для вас

Среди европейцев принято считать, что единственное эффективное средство оставаться здоровым и гибким — это йога. Однако тайский массаж — наиболее простой способ достижения такого же и даже большего эффекта, причем для этого с вашей стороны почти не требуется усилий. Данная книга поможет овладеть богатым набором приемов тайского массажа и научит последовательности их выполнения, что поможет вам поддерживать свое тело в оптимальном состоянии. Некоторые методы можно использовать в качестве лечебных процедур (см. часть третью).

Неизбежное следствие старения тела — утрата подвижности и гибкости. Конечно, молодость души гораздо важнее, чем возраст физический, однако то и другое взаимосвязаны, так что последнее также весьма немаловажно. Тайская система массажа уникальна в том отношении, что надолго сохраняет молодость организма.

## Секрет тайской системы

Так в чем же секрет тайской системы исцеления? Ответ таков: она позволяет мышцам поддерживать правильное распределение энергии в организме; она поддерживает эластичность мышц, что способствует их гармоничному функционированию. Работоспособность мышцы того или иного сустава определяется разностью ее длины в расслабленном состоянии и в состоянии рабочем. Когда мышца напрягается, она всегда становится короче. Если вы чрезмерно перетрудили мышцу или, наоборот, совсем не тренируете ее, то есть по той или иной причине ограни-



Две «каменные страницы» из монастыря Уат Пхо. По приказу короля Рамы III было высечено в камне шестьдесят таких страниц; в них собрано все о тайской традиционной медицине, что содержалось в сохранившихся древних текстах

чиваете ее движение, она утрачивает эластичность; со временем, напрягая эту мышцу, вы будете испытывать боль — характерный признак процесса старения.

Ослабление мышц может привести к неравномерной нагрузке на позвоночник — очень важной части организма. Как следствие — боли в спине, пояснице, шее, головные боли, которые быстро становятся хроническими. С помощью тайской системы исцеления можно растянуть любую мышцу, причем положительных результатов вы достигнете гораздо быстрее, чем применяя другие системы массажа.

Тайскую систему нельзя рассматривать просто как комплекс физических упражнений, в этом слу-

чае вы не раскроете всего заложенного в ней потенциала. Необходимо учитывать и важность обмена внутренней энергией между участниками процедуры. Это всегда *двусторонний* процесс, и результат во многом зависит от того, насколько сильна психологическая связь между массажистом и его пациентом. Если два человека желают достичь гармоничного обмена жизненной силой, то идеальное средство для этого — тайский массаж.

### Тайская система на практике

Многие методы, используемые в тайской системе, предназначены для освобождения потока

внутренней энергии и для его стимуляции — иными словами, для устранения преград, которые мешают достижению общей гармонии, столь необходимой для здоровья — как физического, так и душевного.

В этой книге вы найдете более 150 приемов массажа. На энергетические каналы можно нажимать ступнями, ладонями, пальцами, локтями и коленями. Кроме того, можно растягивать и скручивать мышцы, что напоминает некоторые упражнения йоги. От одного метода к другому нужно переходить плавно и не спеша, движения должны быть ритмичными, мягкими и слаженными.

Массаж по-тайски всегда начинается с положения пациента лежа на спине; затем воздействуют на боковые области туловища; после этого переходят к положению лежа лицом вниз и заканчивают положением сидя. Обычный комплекс приемов начинается со стоп: на них надавливают, их растягивают и вращают. Ноги систематически переводят в различные положения, что позволяет наилучшим образом воздействовать на энергетические каналы.

Однако прежде всего тайский массаж направлен на растягивание: каждую мышцу необходимо растянуть *как можно больше*. В результате значительно улучшается подвижность суставов.

## Прикосновение

Прикосновение — одно из величайших лечебных средств. Оно успокаивает, расслабляет, облегчает боль. Частое и регулярное применение этого средства буквально возрождает нашу целостность.

В данном контексте понятие «целостность» включает физиологический, духовный и эмоциональный аспекты. С точки зрения западной медицины массаж стимулирует приток крови и лимфы к тканям, улучшает гибкость и облегчает боль — все это физиологические проявления.

Однако доказано и то, что прикосновение может способствовать выделению организмом особых веществ, которые борются с болью и наделяют человека ощущением здоровья.

В тайской системе исцеления используются в основном такие методы прикосновения, как на-

давливание, растягивание и скручивание. В течение столетий они были доведены до совершенства. Их регулярное воздействие дарит человеку здоровье, оптимизм, молодость.

## Лечение

Общепринятому понятию «лечение» в этой книге придается более широкое значение. Здоровье — это не только физическое благополучие, простое отсутствие болезни; оно подразумевает равновесие, существующее между всеми факторами, которые входят в понятие «целостность». Трудно дать точное, всеохватывающее определение здоровья, но можно сказать, что оно характеризуется ощущением жизненной силы, гибкости, свободы от боли, чувством комфорта.

Помимо этого, для здорового человека характерна гармония с окружающим миром. Одно из следствий старения — нарушение этой гармонии. Когда такое происходит, не стоит отчаиваться. Никогда не поздно восстановить прежнее состояние. И один из самых эффективных способов вернуть утраченную гармонию — заняться тайской системой исцеления — либо самостоятельно, либо с помощью квалифицированного специалиста.

## Оставайтесь молодыми и здоровыми

Боль — это следствие аномального воздействия на организм. Она появляется, например, от переудавления или от физического перенапряжения. И наоборот, причинами боли могут стать недостаточное питание и отсутствие физической активности. Словом, боль возникает в том случае, если мы пренебрежительно относимся к своему здоровью, абсолютно не учитывая потребности своего организма.

Путь к здоровью можно начать с попытки достижения гармонии во всех областях жизни. Покой и отдых восстанавливают психическое и физическое равновесие — а значит, здоровье. В повседневной жизни можно найти немало способов обеспечить такое равновесие. Один из них — тайский массаж. Тайская система исцеления полностью удовлетворяет потребность тела в движении

и растяжении; кроме того, она способствует все-сторонней релаксации, так необходимой всем нам.

### «Четыре божественных состояния сознания»

Как уже говорилось, традиционный тайский массаж изначально был распространен в буддийских храмах и имел религиозную подоплеку. Он считался одним из способов достижения «четырех божественных состояний сознания» — того, что для буддистов всегда было непременным условием полного счастья. Вот эти четыре состояния:

- **Метта:** стремление сделать счастливыми других и способность к деятельной любви, к доброделанию.
- **Каруна:** сострадание ко всем страждущим и стремление облегчить их страдания.
- **Мудита:** радость за тех, кому повезло, отсутствие зависти.
- **Упекха:** принятие людей такими, какие они есть, без предрассудков и предубеждений.

С буддийской точки зрения тот, кто делает массаж, должен руководствоваться исключительно искренней добротой, максимально проникаясь физическим и душевным состоянием пациента. Только в этом случае массаж становится целебным для обоих участников этой процедуры, обеспечивая гармоничный обмен энергией между ними.

### Принципы тайской системы исцеления

Для занятия тайским массажем вам потребуется партнер (в дальнейшем, при описании приемов, он условно назван пациентом. — *Пер.*). Причем очень важно, чтобы он не был намного тяжелее вас, особенно при выполнении приемов с подъемом или стоя на партнере. Но прежде всего тайская система требует искренних и добрых отношений между массажистом и пациентом, а также спокойной обстановки, способствующей проявлению таких чувств. Теплое, хорошо проветренное помещение, мягкий, неяркий свет

более всего подходят для сосредоточения массажиста и расслабления пациента. Важно, чтобы не было никаких звуковых помех, хотя некоторые предпочитают, чтобы во время массажа играла тихая музыка. Поскольку приемы выполняются на полу, то вам потребуются мягкий, но достаточно упругий мат или коврик, а также подушка под голову пациента. Чтобы действовать уверенно, массажисту необходимо довольно много пространства.

Пациент во время массажа не раздевается, обнажаются только стопы. Одежда его должна быть свободной, из тонкого натурального материала. Это относится и к одежде массажиста, который также остается босиком.

Перед тем как массировать в первый раз, важно изучить медицинскую карту пациента и обсудить с ним текущие проблемы со здоровьем (см. с. 16). Непосредственно перед физическим контактом вы должны освободить свое сознание от всех посторонних мыслей и полностью сосредоточиться на потребностях пациента, чтобы воспринимать их спокойно и сочувственно. Расслабиться и успокоиться вам помогут несколько глубоких вдохов.

Перед началом массажа тайские специалисты возносят молитву Отцу медицины, прося его помочь освободить пациента от физических и душевных недугов. Вы тоже при желании можете произнести такую молитву.

Во время массажа пациент должен дышать произвольно, за исключением приемов «Кобра» (см. с. 140—142, 145) и подъема со скрученной спиной (см. с. 127). Глубокий вдох перед началом подъема и выдох в процессе подъема улучшают приток энергии к внутренним органам. Как и при других видах массажа, ритм и давление должны тщательно контролироваться; вы должны плавно переходить от одного движения к другому и ощущать поток энергии между вами и вашим пациентом.

Первое слово в названии большинства приемов, представленных в этой книге, означает метод массажа, а далее указывается часть тела пациента, на которую оказывается воздействие.

### Продолжительность массажа

Сеанс тайского массажа в полном объеме занимает от двух до двух с половиной часов. Но это

не означает, что за более короткий срок эффективный массаж провести невозможно. Если время ограничено, лучше сосредоточиться на каких-либо отдельных частях тела и максимально воздействовать на них, чем пытаться проделать полный комплекс. В части третьей этой книги указаны приемы, которые стоит выполнять в том или ином конкретном случае. Кроме того, в конце книги приведен список приемов для начинающих (см. с. 169—170). Если вы незнакомы с тайской системой, не старайтесь выполнять сложные приемы до тех пор, пока не освоите базовые.

### **Избегайте чрезмерного растягивания**

Чрезмерное растягивание мышц может привести к их повреждению. После определенной практики становится ясно, что у каждого человека свой болевой порог, своя чувствительность и гибкость. У одних людей глубокое нажатие вызывает лишь ощущение легкого давления, тогда как другие при этом испытывают невыносимую боль. То же касается гибкости и способности мышц растягиваться. Важно сразу понять, до какой степени можно растягивать мышцы того или иного пациента и надавливать на его тело. Слишком резкое нажатие всегда вызывает боль, поэтому обязательно начинайте с легкого надавливания и постепенно усиливайте его. Следите за состоянием своего пациента, и вы непременно поймете, когда следует прекратить силовое воздействие.

Нужно, чтобы пациент сам говорил вам, не слишком ли сильным кажется ему растяжение. От возраста не зависит степень гибкости и болевого порога. Люди, которые всю жизнь заботились о своем теле, могут быть поразительно гибкими и в глубокой старости.

### **Забота о себе**

Массажисту необходимо следить за положением своего тела, чтобы его вес был распре-

делен равномерно, иначе можно повредить собственные мышцы. При надавливании и растягивании следует задействовать вес всего тела, а не использовать лишь мышцы рук. Массажист должен испытывать такой же комфорт, как и пациент, поскольку чувство неудобства помешает ему сконцентрироваться и нарушит гармонию движений, необходимую при тайском массаже.

### **Форма и движение: полный синтез**

Слова «мягкость» и «ритмичность» как нельзя лучше отражают суть тайской системы массажа, для которой характерны плавные надавливания, растягивания и скручивания. Смена темпа и силы нажатия кажется незаметной, одно движение плавно переходит в другое, один способ массажа постепенно сменяется другим, и все это происходит мягко и гармонично. Ни в коем случае нельзя торопиться. Пациенту должно казаться, что время остановилось. При выполнении любого приема положение и движения массажиста так же важны, как и сами манипуляции.

Тайская система массажа — это комплекс самой разнообразной техники, и каждый метод обладает специфическими эффектами. Некоторые из них включают надавливание на энергетические каналы, другие — скручивание и растягивание, что иногда напоминает йогу. Надавливание — это средство стимуляции энергетических каналов, а скручивание и растягивание стимулируют мышцы. Инструмент специалиста по тайскому массажу — ступни, ладони, большие пальцы на руках, локти и колени. Спокойный темп и плавные движения, характерные для тайского массажа, исключают резкие нажатия и слишком сильные растягивания. Тайская система похожа на прекрасный хореографический дуэт: основная тема повторяется вновь и вновь, но с некоторыми вариациями для каждой части тела.

## ПРОТИВПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ ТАЙСКОГО МАССАЖА

Имейте в виду, что сложные позы и движения, которые свойственны тайскому массажу, могут представлять потенциальную опасность как для массажиста, так и для пациента. Чтобы правильно выполнять подобные приемы, требуется немалое умение, которое достигается с опытом. Даже здоровые и гибкие люди могут получить повреждения, если растягивания и нажатия будут выполнены неверно, например с излишним усилием. Кроме того, существуют обычные противопоказания к тайскому массажу, общие и для многих других форм массажной терапии.

### Массаж противопоказан:

- при серьезных сердечно-сосудистых заболеваниях и повышенном артериальном давлении;
- при онкологических заболеваниях;
- при остеопорозе;
- при наличии протезов (например, тазобедренного или коленного сустава);
- при кожных заболеваниях: экземе, псориазе, опоясывающем лишае (не следует массировать в пораженной области);
- в период беременности;
- не следует слишком увлекаться массажем при варикозном расширении вен;
- в любом случае необходимо проявить осторожность и посоветовать пациенту предварительно обратиться к врачу для выявления возможных противопоказаний.

## ГЛАВА ПЕРВАЯ

# МЫШЦЫ

## Основной объект массажа

*Двигательные процессы в организме человека обеспечиваются опорно-двигательным аппаратом. Его составляют пассивная часть — кости, связки, суставы — и активная — мышцы, состоящие преимущественно из мышечной ткани. Обе эти части связаны между собой по развитию, анатомически и функционально.*

*Различают гладкую и поперечнополосатую мышечные ткани. Из гладкой мышечной ткани образуются мышечные оболочки стенок внутренних органов, сосудов, а также мышцы кожи. Сокращение гладкой мускулатуры не подчинено воле, поэтому ее называют непроизвольной.*

*Поперечнополосатые мышцы образуют ткань, в основном прикрепляющуюся к различным частям скелета, поэтому их называют также скелетными мышцами. Поперечнополосатая мышечная ткань является произвольной мускулатурой, так как ее сокращения поддаются воле человека. Именно эти мышцы являются объектом тайского массажа.*

### ПОВЕРХНОСТНЫЕ МЫШЦЫ

Поверхностные мышцы (см. рис. на с. 18) составляют самый верхний мышечный слой. Они соответствуют тем или иным изгибам поверхности тела и находятся непосредственно под

кожей и слоем подкожного жира. Под поверхностными мышцами на рисунке видны некоторые глубокие мышцы (отмечены оранжевым цветом).

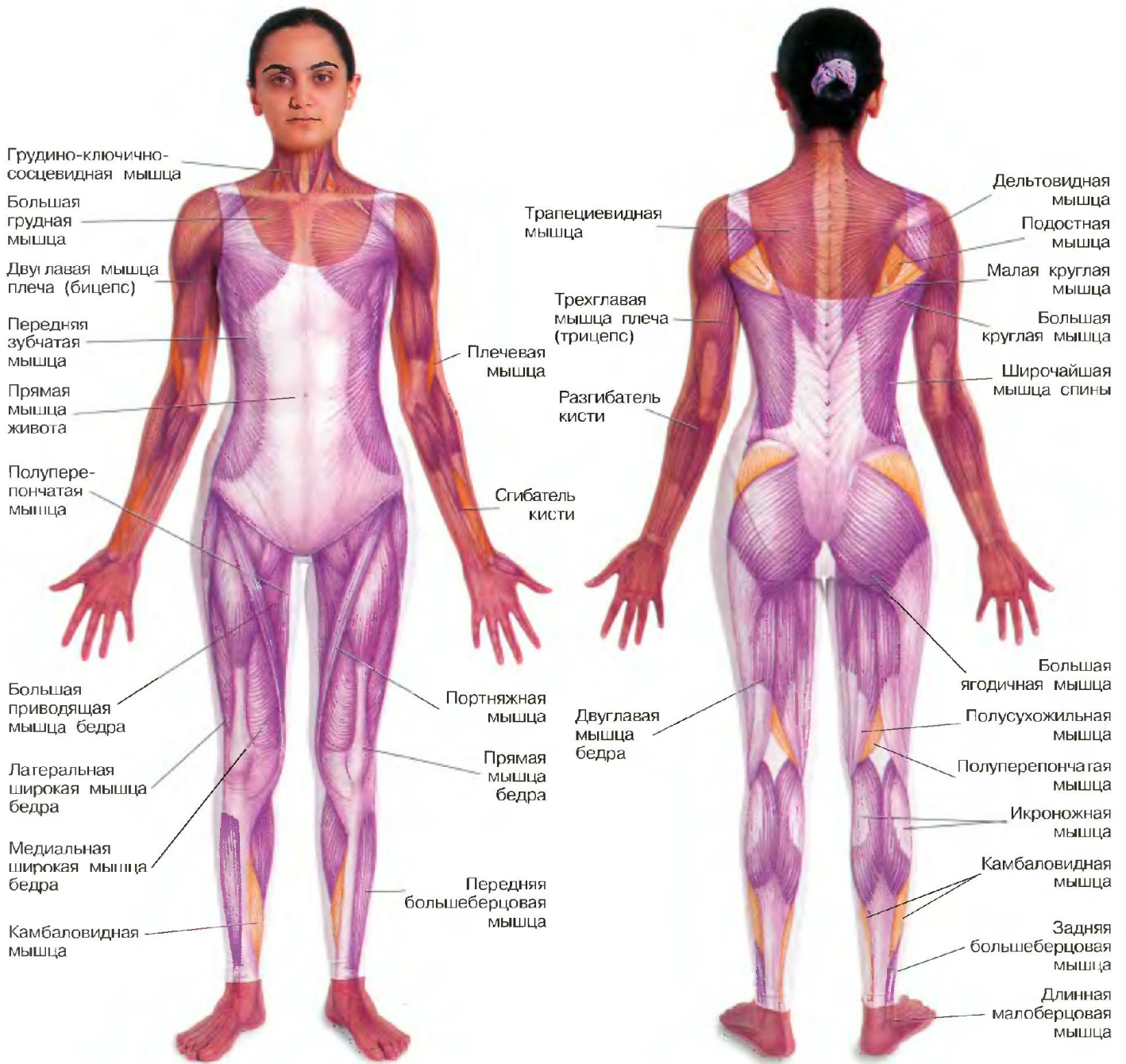
### КАК РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Скелетные мышцы, за небольшим исключением, приводят в движение кости в суставах по законам рычагов. Начало мышцы находится на одной кости, а место ее прикрепления (периферический конец) — на другой.

Фиксированная точка, или место начала мышцы, и ее подвижная точка, или место ее прикрепления, могут взаимно меняться, в зависимости от того, какая часть тела в данном случае более подвижна.

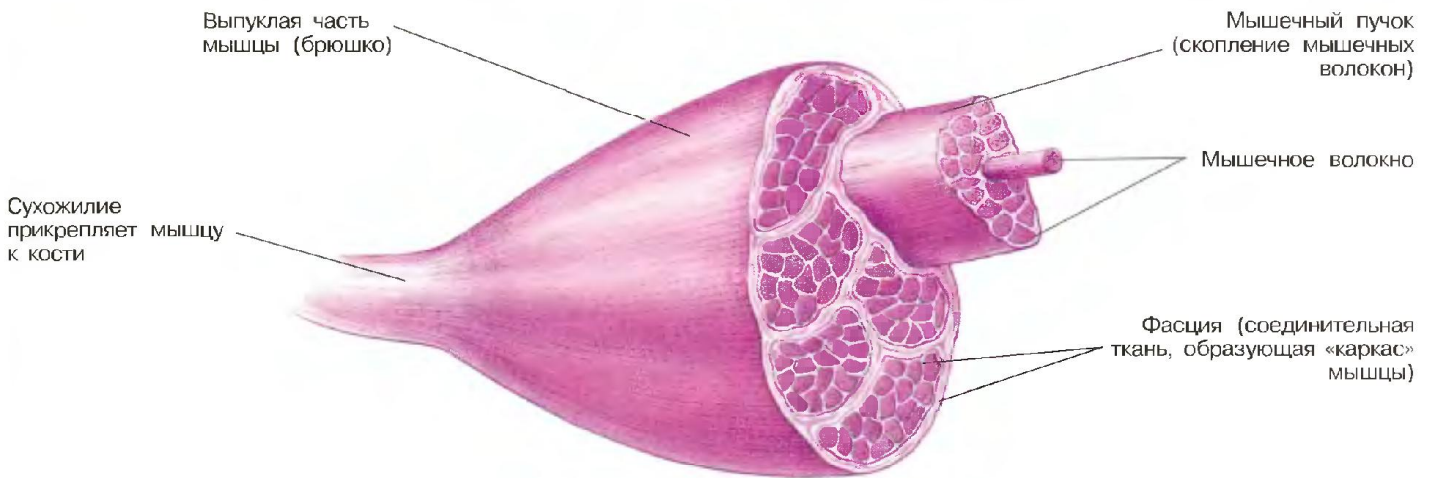
Во всяком движении принимает участие не одна, а целый ряд мышц, при этом их действия могут быть даже взаимно противоположными. В результате сложного комплекса мышечных сокращений все части тела двигаются плавно и слаженно.

Мышцы, сокращающиеся в одном направлении, называются синергистами, а мышцы, выполняющие противоположные движения, — антагонистами. Действие любой мышцы может происходить



Глубокие мышцы

Поверхностные мышцы



*Мышца в разрезе.*

На рисунке видно расположение тканей, которые образуют структуру мышцы и позволяют ей сокращаться

только при одновременном расслаблении мышцы-антагониста. Такая согласованность носит название мышечной координации.

Мышцы имеют вспомогательный аппарат. К нему относятся фасции, фиброзно-костные капалы, синовиальные влагалища и сумки.

Благодаря большому количеству кровеносных сосудов мышцы обильно снабжены кровью, они также имеют хорошо развитые лимфатические сосуды.

### Центральная нервная система

Центральную нервную систему (ЦНС) составляют головной и спинной мозг. ЦНС осуществляет контроль над всеми частями тела; этот контроль может быть как неосознанным (например, при дыхании), так и осознанным (например, при сокращении скелетных мышц). К каждой мышце подходят двигательные и чувствительные нервные волокна, через которые осуществляется связь с центральной нервной системой.

*Двигательные нервные волокна* передают нервные импульсы от ЦНС и заставляют мышцы сокращаться.

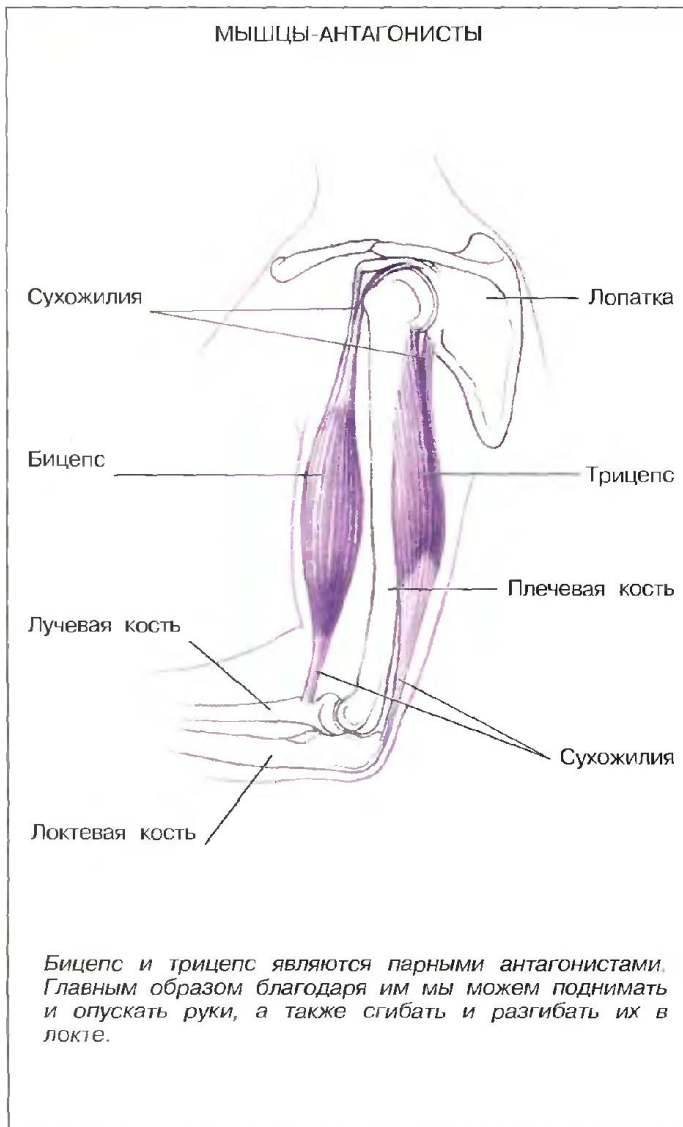
*Чувствительные нервные волокна* передают нервные импульсы от особых клеток — так называемых мышечных веретенцев — к ЦНС.

Мышечные веретенца — это своеобразные органы чувств в мышцах, названные так по их форме. Они постоянно предоставляют мозгу информацию о состоянии мышцы и о происходящих в ней изменениях. В сухожилиях также имеются «органы чувств», которые сообщают мозгу, какой нагрузке они были подвержены при сокращении мышц.

### Что такое мышца

Мышца — это скопление большого числа мышечных волокон, вытянутых параллельно друг другу. Мышечные волокна являются основными сокращающимися элементами мышц. Все они способны сокращаться, причем обязательно полностью. То есть для мышечного волокна характерны лишь два состояния: либо полное сокращение, либо полное расслабление.

Разные мышечные волокна по-разному отвечают на импульсы, которые приходят по двигательным нервам. Некоторые волокна имеют так называемый низкий порог реакции. Это значит, что они сокращаются от очень слабой частоты нервной стимуляции. Другие не столь чувствительны, и им требуется более высокая частота стимуляции. О таких мышцах говорится, что у них высокий порог реакции. В любой мышце



имеются мышечные волокна с разными порогами реакции — от самых высоких до самых низких. Это позволяет мышце сокращаться плавно, постепенно, по мере того как все больше мышечных волокон реагирует на усиливающуюся двигательную стимуляцию.

## Функциональные группы мышц

Различные плавные и согласованные движения возможны благодаря работе групп мышц. Например, группа мышц, сгибающих сустав, работает в паре с группой мышц, разгибающих сустав. Такие группы мышц, совершающие противоположные движения, называют антагонистами. Бицепсы и трицепсы — основные мышцы из группы антагонистов, которые, соответственно, сгибают и разгибают руку в локте. Среди других основных функциональных групп мышц можно назвать четырехглавую мышцу бедра (каждая из четырех ее составляющих действует специфически, что позволяет разгибать ногу в колене и сгибать в бедре) и подколенные мышцы (сгибают ногу в колене и разгибают в бедре).

## Мышцы в покое

Мышца может только сокращаться. Из сокращенного состояния в исходное, расслабленное, ее можно вернуть только при помощи сокращения мышцы-антагониста. Но даже в расслабленной мышце есть небольшое количество волокон в сокращенном состоянии. Они обеспечивают мышце так называемый *тонус*. Мышечный тонус зависит от постоянной низкочастотной двигательной стимуляции, исходящей из мозга. Ее достаточно, чтобы волокна с низким порогом сокращались. Любое нарушение нормального тонуса может оказать негативное воздействие на функцию мышц. Недостаточный тонус делает мышцы вялыми и дряблыми, при их сокращении часть усилия тратится на то, чтобы преодолеть эту вялость, вместо того чтобы совершать полезное движение. Слишком высокий тонус «вводит в заблуждение» мозг: воспринимая эти мышцы как сокращенные, он, чтобы снова расслабить их, подает команду на сокращение мышц-антагонистов, и те в результате постепенно слабеют.

*Тайская система массажа основана на учете сложного взаимодействия мышц. Благодаря этому с ее помощью можно максимально эффективно воздействовать на любую, даже самую труднодоступную, мышцу.*

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ ТАЙСКОГО МАССАЖА

Надавливание и растягивание — вот основные способы тайского массажа. Давайте рассмотрим, что происходит с нашими мышцами при надавливании на них и при их растягивании и какую пользу можно извлечь из этого. Часто случается так, что длина мышцы в ее естественном, расслабленном состоянии постепенно уменьшается. Тому могут быть разные причины. У людей, которые слишком часто занимаются тяжелым, монотонным физическим трудом или чересчур усердствуют в спортзале, тонус мышц излишне повышается; систематическое перенапряжение приводит к тому, что при полном расслаблении мышц большее число волокон в них остается в сокращенном состоянии. Среди других причин можно назвать травмы.

Непосредственный результат такого укорачивания мышцы — ограничение движения связанных с ней суставов, поскольку разница в длине мышцы в ее расслабленном и напряженном состояниях меньше, чем следует.

Может развиваться и другое нарушение функции мышц. Когда мышца излишне напрягается и укорачивается, ее веретенца посылают в мозг соответствующие импульсы. Мозг в ответ дает команду сокращаться мышце-антагонисту. Перенапряженная мышца постепенно теряет тонус и, при условии большой продолжительности такого состояния, постепенно слабеет. Вскоре ее сила становится меньше силы мышцы-антагониста, она не может ей противодействовать и становится еще короче. Развивается диспропорция размеров мышц, которая в некоторых случаях выражается в нарушении осанки.

Но это еще не все. Дело в том, что часть мышечных волокон эластичные, а часть нет. Неэластичные волокна служат для укрепления ткани. Когда мышца укорачивается, фасция сокращается вместе с ней. Если она не растягивается до необходимой длины в расслабленном состоянии, то постепенно теряет эластичность. Эластичные волокна в ней заменяются неэластичными, и она немного сжигивается. Это приводит к аномалии функций соседних тканей. По мере того как фасция сжигивается от недостатка движения, она уплотняется, становится волокнистой, что еще более затрудняет растяжение мышцы в расслабленном состоянии и сокращает подвижность суставов. Все это приводит к

боли, к чувству онемения, создает предрасположенность к травмам и снижает показатели у спортсменов.

### Преимущества надавливания и растягивания

Глубокое надавливание по тайской системе разминает мышцы и растягивает фасции. Оно помогает размягчить волокнистые ткани и стимулирует развитие эластичных волокон. Усиливаются кровяной поток в капиллярах фасций и поток энергии в энергетических каналах. Это приводит к ослаблению боли. Мышцы становятся податливыми, способными воспринять положительные воздействия.

Широкие и продолжительные растягивания, характерные для тайской системы, выполняются в различных направлениях. Благодаря этой процедуре мышцы вытягиваются на несколько большую длину, чем в обычном расслабленном состоянии. Мышечные веретенца реагируют на это сообщением мозгу о расслаблении мышц. Мозг прекращает подавать сигналы мышцам-антагонистам, и вскоре аномальные мышцы обретают естественный тонус. Регулярный массаж по тайской системе восстанавливает общее равновесие мышечных групп, снимает боль, повышает подвижность суставов и улучшает осанку.

### Улучшение и сохранение гибкости

Если не заниматься регулярно физическими упражнениями, то суставы постепенно потеряют первоначальную гибкость. Улучшения их подвижности можно добиться, занимаясь йогой, но при этом необходимы дисциплина и значительные усилия. Тайский же массаж не требует почти ничего — достаточно только довериться рукам опытного специалиста. За два — два с половиной часа ваши мышцы и суставы получают такую разминку, что вы сразу же заметите улучшение их подвижности. Самостоятельно этого достичь нельзя. Только грамотные действия другого участника процедуры могут сразу растянуть мышцы на столь большую длину.

## УКОРОЧЕННЫЕ МЫШЦЫ



*Икроножные мышцы могут настолько укоротиться в результате частого ношения обуви на высоком каблуке, что ходить босиком станет очень больно. Тайский массаж легко исправляет это нарушение.*

### Лечение многих расстройств

Тайская система массажа не подходит для людей с серьезными сердечно-сосудистыми заболеваниями и с искусственными суставами. В то же время она может оказаться чудодейственным средством против расстройств, возникших в результате физических перегрузок и нервного стресса. Физические расстройства — это следствие перенапряжения, усталости, травм. О том, что с организмом творится что-то неладное, свидетельствуют онемение, слабость и боли, потеря подвижности. Симптомы нервного расстройства многочисленнее и сложнее. Они могут прояв-

ляться через эмоции: беспокойство, тревогу, раздражение; через аномальное поведение: переедание, злоупотребление алкоголем, курением и наркотиками; наблюдаются также невозможность расслабиться, бессонница и общая вялость. В конечном итоге нервный стресс негативно сказывается и на физическом состоянии организма: он может вызвать, например, головные боли, несварение, запор, боли в спине, кожные заболевания.

### Улучшение спортивных показателей

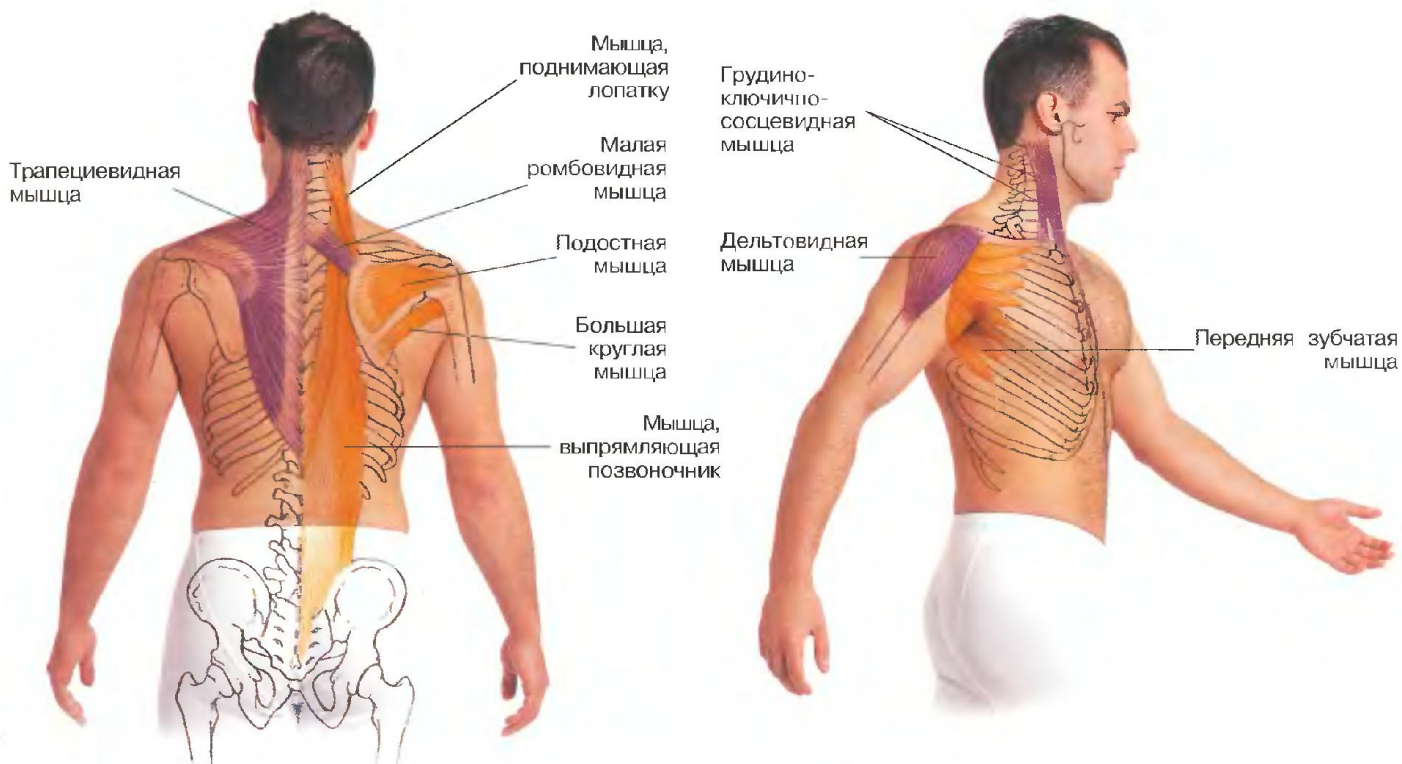
Гибкое тело — одно из необходимых условий спортивных успехов. В числе других условий можно назвать гармонично развитую мускулатуру с идеальным соотношением мышц-антагонистов, которое позволяет каждой мышце в расслабленном состоянии иметь длину, свойственную ей от природы. Однако такого соотношения, пожалуй, не могут достичь даже самые тренированные спортсмены. Включение тайской системы в программу тренировок поможет им обрести форму, близкую к идеальной. Она позволит усложнить тренировочный процесс без страха получить травму, а это приведет к улучшению показателей без лишнего риска.

### Лечение спортивных травм

Повреждение мышечных волокон, фасций и сухожилий — наиболее распространенные спортивные травмы. Обычно их причиной является чрезмерная нагрузка на мышцы, у которых недостаточно гармоничное соотношение с другими мышцами группы и с мышцами-антагонистами. Здоровая мышца может на удивление долго без риска травмы выдерживать систематические нагрузки. Постоянное выполнение приемов тайского массажа обеспечивает мышцам необходимую тренировку. Если же все-таки возникнет травма, то тайская система исцеления предельно быстро восстановит нормальную функцию мышц.

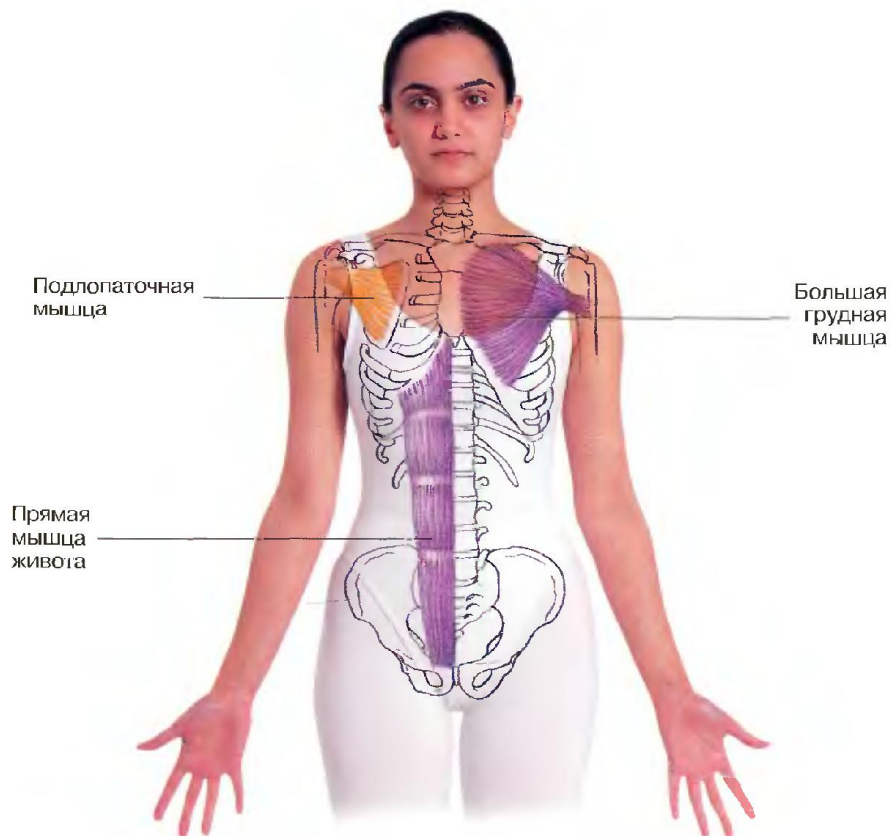
## МЫШЦЫ И ИХ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА РАЗЛИЧНЫЕ ЧАСТИ ТУЛОВИЩА

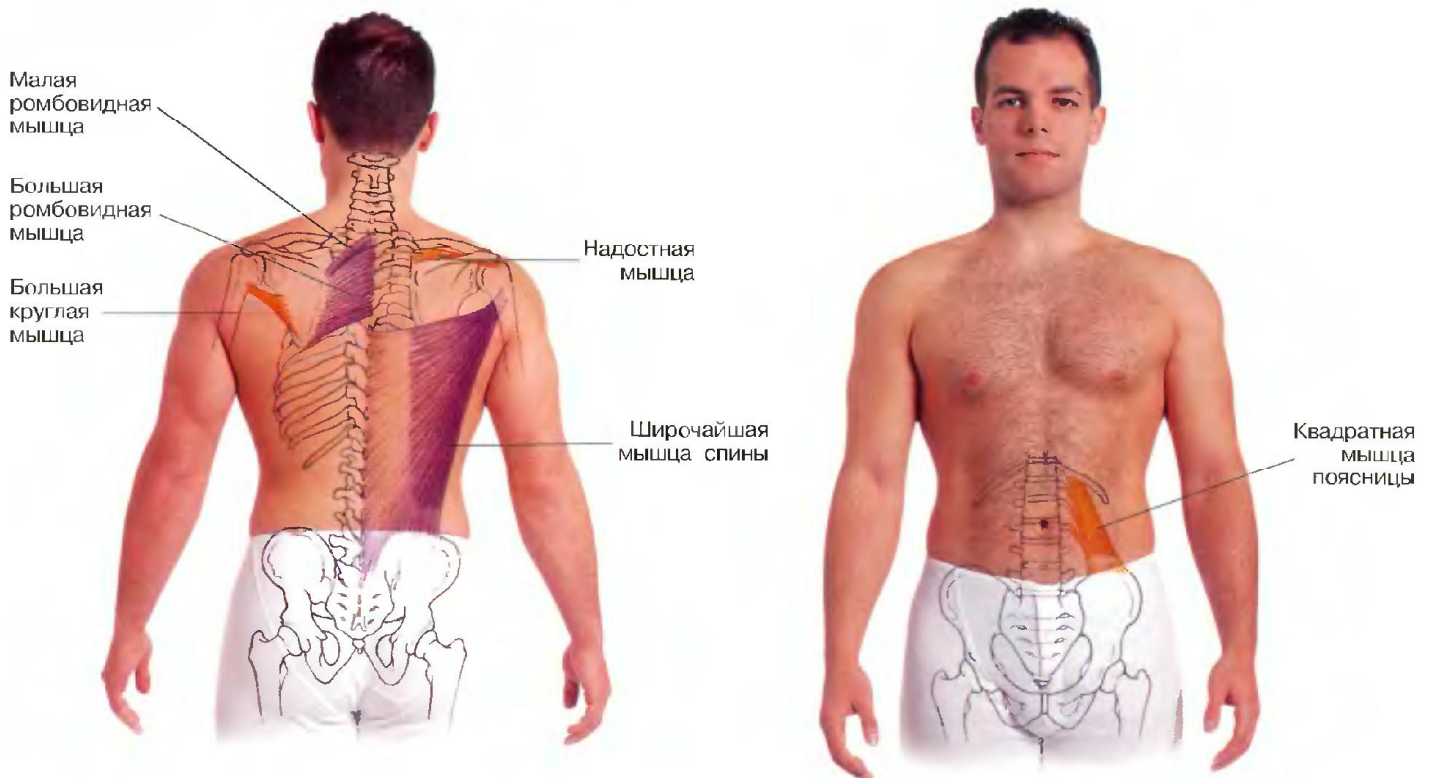
Мышца	Область воздействия Урок	Расположение (откуда начинается и где прикрепляется)	Функция	Ключевые приемы тайского массажа
<b>Голова и шея</b>				
Выпрямляющая позвоночник (см. также с. 27)	Голова и шея Уроки 3, 5 и 8	Начинается: нижняя часть шеи (шейные позвонки), верхние позвонки грудной клетки Прикрепляется: верхние шейные позвонки, основание черепа и ребер	Удерживает голову прямо и наклоняет ее назад и в стороны	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Скручивание спины «Лук и стрела» (с. 88)</li> <li>• Растягивание шеи в положении с повернутой головой (с. 110)</li> <li>• Надавливание на шею большими пальцами (с. 149)</li> <li>• Боковой подъем руки в положении сидя (с. 153)</li> <li>• Растягивание плеч «Бабочка» (с. 155)</li> <li>• «Бабочка» с наклоном (с. 156)</li> </ul>
Грудно-ключично-сосцевидная	Голова и шея Уроки 5 и 8	Начинается: грудина, ключица Прикрепляется: сосцевидный отросток и верхняя выйная линия	Поднимает подбородок и вращает его в сторону, противоположную сокращению	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Растягивание шеи в положении с повернутой головой (с. 110)</li> <li>• Растягивание шеи и плеч (с. 149)</li> <li>• Боковой подъем руки в положении сидя (с. 153)</li> </ul>
Поднимающая лопатку	Голова и шея Уроки 3, 5 и 8	Начинается: первые четыре шейные позвонки Прикрепляется: верхний угол лопатки	Поднимает лопатку и наклоняет шейную часть позвоночника в сторону сокращения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Скручивание спины «Лук и стрела» (с. 88)</li> <li>• Растягивание шеи в положении с повернутой головой (с. 110)</li> <li>• Надавливание на шею большими пальцами (с. 149)</li> <li>• Боковой подъем руки в положении сидя (с. 153)</li> </ul>



Мышца	Область воздействия Урок	Расположение (откуда начинается и где прикрепляется)	Функция	Ключевые приемы тайского массажа
Трапециевидная	Голова и шея Уроки 3, 5, 7 и 8	Начинается: наружный затылочный выступ, шейные позвонки от второго до шестого через затылочную связку, последний шейный позвонок и все грудные позвонки Прикрепляется: ость лопатки, ключица	Вращает, поднимает лопатку; поворачивает голову	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Скручивание спины «Лук и стрела» (с. 88)</li> <li>• Подъем с выпрямленными ногами (с. 96)</li> <li>• Подъем с согнутыми ногами (с. 97)</li> <li>• Вытягивание руки (с. 105)</li> <li>• Вытягивание обеих рук одновременно (с. 109)</li> <li>• Надавливание на шею (с. 110)</li> <li>• Вращение плеча (с. 118)</li> <li>• Подъем со скрученной спиной (с. 127)</li> <li>• «Кобра» в положении стоя (с. 142)</li> <li>• Боковой подъем руки в положении сидя (с. 153)</li> </ul>
<b>Плечи</b>				
Малая круглая	Плечи Уроки 3, 5 и 8	Начинается: внешний край лопатки позади подостной мышцы Прикрепляется: большой бугорок плечевой кости	Вращает плечо наружу и участвует в приведении руки	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подъем с выпрямленными ногами (с. 96)</li> <li>• Подъем с согнутыми ногами (с. 97)</li> <li>• Вытягивание обеих рук одновременно (с. 109)</li> <li>• Подъем руки назад (с. 150)</li> <li>• Подъем руки с опорой на локоть (с. 151)</li> <li>• Растягивание руки, согнутой треугольником (с. 105)</li> <li>• Боковой подъем руки в положении сидя (с. 153)</li> <li>• Растягивание плеч «Бабочка» (с. 155)</li> </ul>
Большая круглая	Плечи Уроки 3, 6 и 8	Начинается: нижняя половина внешнего края лопатки Прикрепляется: гребень малого бугорка плечевой кости	Отводит руку назад и вращает ее кнутри	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подъем с выпрямленными ногами (с. 96)</li> <li>• Подъем с согнутыми ногами (с. 97)</li> <li>• Вытягивание руки (с. 105)</li> <li>• Растягивание руки, согнутой треугольником (с. 105)</li> <li>• Подъем руки назад (с. 150)</li> <li>• Подъем руки с опорой на локоть (с. 151)</li> <li>• Боковой подъем руки в положении сидя (с. 153)</li> <li>• Растягивание плеч «Бабочка» (с. 155)</li> </ul>
Надостная	Плечи Уроки 5, 6, 7 и 8	Начинается: надостная ямка Прикрепляется: большой бугорок плечевой кости	Отводит плечо, вращает его наружу	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вытягивание руки (с. 105)</li> <li>• Подъем со скрученной спиной (с. 127)</li> <li>• Приемы «Кобра» (с. 140–142, 145)</li> <li>• Подъем руки с опорой на локоть (с. 151)</li> <li>• Растягивание плеч «Бабочка» (с. 155)</li> </ul>
Подостная	Плечи Уроки 5, 6, 7 и 8	Начинается: подостная ямка Прикрепляется: большой бугорок плечевой кости	Вращает плечо наружу	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Те же, что и для надостной мышцы</li> <li>• Вращение плеча (с. 118)</li> <li>• Подъем со скрученной спиной (с. 127)</li> </ul>
Подлопаточная	Плечи Уроки 3, 5, 6 и 8	Начинается: подлопаточная ямка Прикрепляется: малый бугорок плечевой кости	Вращает руку кнутри	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Те же, что и для малой круглой мышцы</li> <li>• Подъем со скрученной спиной (с. 127)</li> </ul>
Дельтовидная	Плечи Уроки 5, 6, 7 и 8	Начинается: ключица и внешний край лопатки Прикрепляется: дельтовидный участок плечевой кости	Отводит, сгибает и разгибает плечо, поворачивает его кнутри и наружу, а также опускает поднятую руку	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Те же, что и для надостной мышцы</li> </ul>

Мышца	Область воздействия Урок	Расположение (откуда начинается и где прикрепляется)	Функция	Ключевые приемы тайского массажа
Передняя зубчатая	Плечи Уроки 7 и 8	Начинается: ребра 1—9 Прикрепляется: внутренний край лопатки	Фиксирует и опускает лопатку; участвует в поднимании руки выше горизонтального уровня	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Приемы «Кобра» (с. 140—142, 145)</li> <li>• Растягивание с надавливанием ногами на спину (с. 157)</li> </ul>
<b>Грудь и живот</b>				
Большая грудная	Грудь Уроки 5, 6, 7 и 8	Начинается: ключица, грудина Прикрепляется: гребень большого бугорка плечевой кости	Приводит руку и вращает ее кнутри	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вытягивание руки (с. 105)</li> <li>• Вращение плеча (с. 118)</li> <li>• Растягивание за плечо и колено (с. 122)</li> <li>• Боковой «лук» назад (с. 124)</li> <li>• Боковые и перекрестные «Ножницы» (с. 125, 126, 144)</li> <li>• Приемы «Кобра» (с. 140—142, 145)</li> <li>• Подъем руки назад (с. 150)</li> <li>• Растягивание руки, согнутой треугольником (с. 105)</li> <li>• Подъем руки с опорой на локоть (с. 151)</li> <li>• Растягивание плеч «Бабочка» (с. 155)</li> <li>• Растягивание с надавливанием ногами на спину (с. 157)</li> </ul>



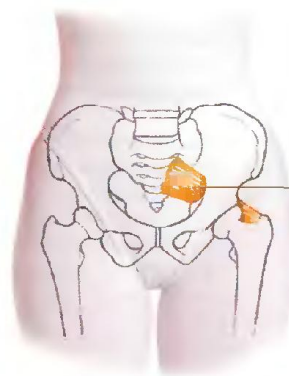


Мышца	Область воздействия Урок	Расположение (откуда начинается и где прикрепляется)	Функция	Ключевые приемы тайского массажа
Прямая мышца живота	Брюшная полость Уроки 3, 6, 7 и 8	Начинается: хрящи 5, 6 и 7-го ребер Прикрепляется: верхняя часть лобковой кости	Сгибает туловище, опускает ребра, поднимает таз	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Полумост» (с. 94)</li> <li>• Боковой «друк» назад (с. 124)</li> <li>• Боковые и перекрестные «Ножницы» (с. 125, 126, 144)</li> <li>• Приемы «Кобра» (с. 140—142, 145)</li> <li>• Растягивание с надавливанием ногами на спину (с. 157)</li> </ul>
<b>Спина</b>				
Выпрямляющая позвоночник	Спина Уроки 2, 3, 5 и 8	Начинается: нижняя часть шеи (шейные позвонки), верхние грудные позвонки Прикрепляется: верхние шейные позвонки, основание черепа и ребер	(Обе стороны) Наклоняет туловище назад (Одна сторона) Вращает туловище и наклоняет его в стороны	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Надавливание грудью на ступню (с. 68)</li> <li>• «Богомол» (с. 69)</li> <li>• Вращение бедер (с. 89)</li> <li>• Покачивание ног (с. 90)</li> <li>• «Плуг» (с. 91)</li> <li>• Надавливание коленями на ягодицы (с. 92)</li> <li>• Надавливание голенью на бедро (с. 93)</li> <li>• «Полумост» (с. 94)</li> <li>• Подъем с выпрямленными ногами (с. 96)</li> <li>• Подъем с согнутыми ногами (с. 97)</li> <li>• Подъем со скрученной спиной (с. 127)</li> <li>• Надавливание на спину из положения стоя на колене (с. 139)</li> <li>• «Бабочка» с наклоном (с. 156)</li> </ul>

Мышца	Область воздействия Урок	Расположение (откуда начинается и где прикрепляется)	Функция	Ключевые приемы тайского массажа
Широчайшая спины	Спина Уроки 3, 5, 6 и 8	Начинается: шесть нижних грудных позвонков, поясничные позвонки, подвздошный гребень Прикрепляется: гребень малого бугорка плечевой кости	Приводит и разгибает плечо, а также вращает его кнутри	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подъем с согнутыми ногами (с. 97)</li> <li>• Подъем со скрученной спиной (с. 127)</li> <li>• Растягивание руки, согнутой треугольником (с. 105, 121)</li> <li>• Вытягивание руки (с. 105)</li> <li>• Подъем руки назад (с. 150)</li> <li>• Подъем руки с опорой на локоть (с. 151)</li> <li>• Боковой подъем руки в положении сидя (с. 153)</li> <li>• Растягивание плеч «Бабочка» (с. 155)</li> </ul>
Ромбовидные малая и большая	Спина Уроки 3, 5 и 6	Начинаются: последний шейный и первые пять грудных позвонков Прикрепляются: медиальный край лопатки	Поднимают лопатки и приближают их к позвоночнику	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Скручивание спины «Лук и стрела» (с. 88)</li> <li>• Подъем с выпрямленными ногами (с. 96)</li> <li>• Подъем с согнутыми ногами (с. 97)</li> <li>• Вытягивание руки (с. 105)</li> <li>• Подъем со скрученной спиной (с. 127)</li> </ul>
Квадратная поясницы	Спина Уроки 3, 6, 7 и 8	Начинается: верх подвздошного гребня и поперечные отростки нижних поясничных позвонков Прикрепляется: поясничные позвонки и 12-е ребро	Опускает ребра, наклоняет туловище в сторону	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Скручивание спины «Лук и стрела» (с. 88)</li> <li>• Растягивание руки, согнутой треугольником (с. 105)</li> <li>• Подъем со скрученной спиной (с. 127)</li> <li>• Подъем ноги с упором колена в ягодичу (с. 134)</li> <li>• Боковой подъем руки в положении сидя (с. 153)</li> </ul>



Большая ягодичная мышца



Грушевидная мышца

Мышца	Область воздействия Урок	Расположение (откуда начинается и где прикрепляется)	Функция	Ключевые приемы тайского массажа
<b>Бедро и ягодицы</b>				
Большая ягодичная	Ягодицы Уроки 2, 3 и 6	Начинается: крестцово-подвздошный сустав, задняя часть подвздошной кости Прикрепляется: под головкой бедренной кости, на ее задней поверхности	Разгибает, отводит и вращает бедро наружу	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Надавливание грудью на ступню (с. 68)</li> <li>• «Богомол» (с. 69)</li> <li>• Вращение бедра (с. 70)</li> <li>• «Плуг» (с. 91)</li> <li>• Надавливание коленями на заднюю сторону бедер (с. 92)</li> <li>• Надавливание голенью на бедро (с. 93)</li> <li>• Надавливание коленями на ягодицы (с. 92)</li> <li>• Подъем с согнутыми ногами (с. 97)</li> <li>• Растягивание за плечо и колено (в положении лежа на боку) (с. 122)</li> </ul>
Грушевидная	Бедро Уроки 2 и 6	Начинается: тазовая поверхность крестца Прикрепляется: верх бедренной кости (большой вертел)	Отводит, разгибает и вращает бедро наружу	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Богомол» (с. 69)</li> <li>• Покачивание бедра (с. 76)</li> <li>• Растягивание за плечо и колено (с. 77)</li> <li>• Растягивание ноги отведением ее вперед (с. 77 и 123)</li> </ul>
<b>Ноги</b>				
Большая поясничная	Ноги Уроки 6 и 7	Начинается: отростки всех поясничных позвонков и последних грудных позвонков Прикрепляется: бедренная кость под тазобедренным суставом (малый вертел)	Сгибает ногу в тазобедренном суставе по направлению к животу; сгибает туловище вперед	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Встряхивание ног (с. 89)</li> <li>• Растягивание бедра с помощью вращения (с. 124)</li> <li>• Подъем ноги назад через стопу (с. 134)</li> <li>• Подъем ноги с упором колена в ягодицу (с. 134)</li> <li>• Обратное растягивание ноги «Качели» (с. 137)</li> <li>• Сгибание ноги назад (с. 131)</li> <li>• Приемы «Кобра» (с. 140—142, 145)</li> <li>• Боковые и перекрестные «Пожницы» (с. 125, 126)</li> <li>• Приемы в положении лежа на боку и лежа лицом вниз (с. 112—123)</li> <li>• «Гачка» (с. 143)</li> <li>• Растягивание прижимая колени к икрам (с. 144)</li> </ul>
Подвздошная	Ноги Уроки 6 и 7	Начинается: передняя часть подвздошной кости, верх крестца Прикрепляется: вместе с большой поясничной	Сгибает бедро к животу	Как и для большой поясничной мышцы
Подколенные мышцы: двуглавая бедренная, полусухожильная, полуперепончатая	Ноги Уроки 2, 3 и 6	Начинаются: двуглавая бедренная: двумя головками от таза и бедренной кости; полусухожильная и полуперепончатая: седалищный бугор Прикрепляются: двуглавая бедренная: головка малоберцовой кости; полусухожильная: бугристость большеберцовой кости; полуперепончатая: внутренний мыщелок большеберцовой кости	Сгибают колено, поднимают голень, вращают бедро внутрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Надавливание грудью на ступню (с. 68)</li> <li>• «Богомол» (с. 69)</li> <li>• «Перетягивание каната» (с. 74)</li> <li>• Надавливание на ноги в разведенном положении (с. 78)</li> <li>• Раскачивание туловища вперед-назад (с. 81)</li> <li>• Надавливание на внешнюю сторону ноги в позе полупотоса (с. 81)</li> <li>• Растягивание поднятой стопы (с. 83)</li> <li>• «Плуг» (с. 91)</li> <li>• Подъем с выпрямленными ногами (с. 96)</li> <li>• Сгибание ноги через колено (с. 123)</li> <li>• Растягивание ноги отведением ее вперед (с. 123)</li> </ul>

Мышца	Область воздействия Урок	Расположение (откуда начинается и где прикрепляется)	Функция	Ключевые приемы гайского массажа
Тонкая	Ноги Уроки 2 и 6	Начинается: нижний край лобковой кости Прикрепляется: внутренняя сторона бугристости большеберцовой кости	Сгибает голень и вращает ее кнутри; отводит бедро	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Перетягивание каната» (с. 74)</li> <li>• Надавливание на ноги в разведенном положении (с. 78)</li> <li>• Надавливание на внутреннюю сторону ноги в позе полулотоса (с. 79)</li> <li>• Раскачивание туловища вперед-назад (с. 81)</li> <li>• «Штопор» (с согнутой ногой) (с. 82)</li> <li>• Встряхивание ног (с. 89)</li> <li>• Надавливания на заднюю сторону бедра в разных положениях (с. 115)</li> <li>• Растягивание бедра с помощью вращения (с. 124)</li> <li>• Подъем ноги с упором колена в ягодицу (с. 135)</li> </ul>
Портняжная	Ноги Уроки 2 и 7	Начинается: верхняя передняя подвздошная ость Прикрепляется: бугристая часть большеберцовой кости	Сгибает, отводит и вращает бедро наружи, а также сгибает голень и вращает ее кнутри	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Надавливание на боковые стороны бедра согнутой ноги (с. 75)</li> <li>• Боковые и перекрестные «Пожницы» (с. 125, 126, 144)</li> <li>• Подъем ноги с упором колена в ягодицу (с. 135)</li> <li>• Подъем ноги назад и вбок (с. 136)</li> <li>• Обратное растягивание ноги «Качели» (с. 137)</li> <li>• «Тачка» (с. 143)</li> </ul>
Четырехглавая бедра: прямая, медиальная широкая, промежуточная широкая, латеральная широкая	Ноги Уроки 2, 3, 6 и 7	Начинаются: прямая: нижняя передняя подвздошная ость и верхний край вертлужной впадины; широкие: бедренная кость Прикрепляются: через связки коленной чашечки к большеберцовой кости	Прямая: сгибает бедро, разгибает голень Широкие: разгибают голень	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Богомол» (с. 69)</li> <li>• Надавливание на боковые стороны бедра согнутой ноги (с. 75)</li> <li>• «Штопор» (с. 82)</li> <li>• «Полумост» (с. 94)</li> <li>• Надавливание на внутреннюю сторону выпрямленной ноги (с. 113)</li> <li>• Надавливание на внешнюю сторону согнутой ноги (с. 114)</li> <li>• Растягивание за плечо и колено (с. 122)</li> <li>• Растягивание бедра с помощью вращения (с. 124)</li> <li>• Боковой «дуг» назад (с. 124)</li> <li>• Сгибание ноги через стопу (с. 112)</li> <li>• Надавливание пяткой на ягодицы (с. 113)</li> <li>• Сгибание ноги назад (с. 131)</li> <li>• Надавливание сзади на обе ноги, согнутые в коленях (с. 133)</li> <li>• Подъем ноги назад через стопу (с. 134)</li> <li>• Подъем ноги с упором колена в ягодицу (с. 135)</li> <li>• Обратное растягивание ноги «Качели» (с. 137)</li> <li>• «Тачка» (с. 143)</li> <li>• Боковые и перекрестные «Ножницы» (с. 125, 126, 144)</li> <li>• Растягивание прижимая колени к икрам (с. 144)</li> </ul>





Мышца	Область воздействия Урок	Расположение (откуда начинается и где прикрепляется)	Функция	Ключевые приемы тайского массажа
Приводящие	Ноги Уроки 2, 3 и 6	Начинаются: лобковая кость и седалищная кость Прикрепляются: внутренний край верхней части бедренной кости	Приводят, сгибают бедро, вращают его наружу	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Надавливание ладонью на ногу в позе дерева (с. 62)</li> <li>• Надавливание на внутреннюю сторону ноги в позе полулотоса (с. 79)</li> <li>• Раскачивание туловища вперед-назад (с. 81)</li> <li>• «Штопор» (с. 82)</li> <li>• Надавливание на ноги в разведенном положении (с. 78)</li> <li>• Встряхивание ног (с. 89)</li> <li>• «Плуг» (с. 91)</li> <li>• Подъем с согнутыми ногами (с. 97)</li> <li>• Надавливания на заднюю сторону бедра в разных положениях (с. 115)</li> <li>• Растягивание бедра с помощью вращения (с. 124)</li> <li>• Боковые и перекрестные «Ножницы» (с. 125, 126, 144)</li> </ul>
Длинная малоберцовая	Ноги Урок 1	Начинается: малоберцовая кость, фасция голени Прикрепляется: основание первой кости плюсны	Сгибает стопу вверх и вращает ее наружу	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Надавливание на внутренний край стоп (с. 47)</li> <li>• Надавливание на скрещенные стопы (с. 48)</li> <li>• Надавливание на пальцы снизу и сверху (с. 50)</li> </ul>
Передняя большеберцовая	Ноги Уроки 1 и 7	Начинается: внешний край большеберцовой кости Прикрепляется: медиальная клиновидная и 1-я плосневая кости	Разгибает стопу, поднимает ее медиальный край	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Надавливание на внутренний край стоп (с. 47)</li> <li>• Надавливание на внешнюю сторону стопы (с. 47)</li> <li>• Надавливание на пальцы снизу и сверху (с. 50)</li> <li>• Растягивание свода стопы (с. 55)</li> <li>• Надавливание бедром на икроножную мышцу (с. 71)</li> <li>• Надавливание пяткой на ягодицу (с. 130)</li> <li>• Надавливание на бедро и вытягивание стопы (с. 130)</li> <li>• Сгибание ноги через стопу (с. 131)</li> <li>• Надавливание сзади на обе ноги, согнутые в коленях (с. 133)</li> </ul>
Задняя большеберцовая	Ноги Урок 1	Начинается: задняя часть большеберцовой кости и верхняя часть малоберцовой кости Прикрепляется: 2–4-я кости плюсны	Сгибает и супинирует стопу	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Надавливание на внешнюю сторону стоп (с. 47)</li> <li>• Надавливание на пальцы снизу и сверху (с. 50)</li> <li>• Отгибание стопы вверх (с. 51)</li> </ul>
Икроножная	Ноги Уроки 2, 3, 6 и 7	Начинается: внутренняя и внешняя поверхность нижней части бедренной кости Прикрепляется: пяточное сухожилие	Сгибает голень и стопу	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сгибание и растягивание ноги (с. 72)</li> <li>• Надавливание на ноги в разведенном положении (с. 78)</li> <li>• Покачивание ног (с. 90)</li> <li>• Подъем с выпрямленными ногами (с. 96)</li> <li>• Растягивание ноги, поднятой вертикально (с. 84)</li> <li>• Растягивание ноги отведением ее вперед (с. 77 и 123)</li> <li>• Растягивание прижимая колени к икрам (с. 144)</li> </ul>
Камбаловидная	Ноги Уроки 1, 2, 3, 6 и 7	Начинается: проксимальные концы большеберцовой и малоберцовой костей Прикрепляется: пяточное сухожилие	Сгибает стопу	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Как и для икроножной мышцы</li> <li>• Надавливание на пальцы снизу и сверху (с. 50)</li> <li>• Отгибание стопы вверх (с. 51)</li> </ul>

Мышца	Область воздействия Урок	Расположение (откуда начинается и где прикрепляется)	Функция	Ключевые приемы тайского массажа
<b>Руки</b>				
Бицепс (двуглавая плеча)	Руки Уроки 3, 5 и 8	Начинается: лопатка (две головки) Прикрепляется: лучевая кость	Сгибает предплечье	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подъем с выпрямленными ногами (с. 96)</li> <li>• Вытягивание руки (с. 105)</li> <li>• Растягивание плеч с надавливанием ногами на спину (с. 157)</li> </ul>
Трицепс (трехглавая плеча)	Руки Уроки 5, 6 и 8	Начинается: плечевая кость, лопатка Прикрепляется: локтевая кость	Разгибает предплечье	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Растягивание руки, согнутой треугольником (с. 105, 121)</li> <li>• Подъем руки назад (с. 150)</li> <li>• Подъем руки с опорой на локоть (с. 151)</li> <li>• Растягивание плеч «Бабочка» (с. 155)</li> </ul>
Разгибатели запястья и пальцев	Руки Урок 5	Начинаются: плечевая, лучевая и локтевая кости Прикрепляются: кости запястья, пясти, пальцев	Разгибают предплечье	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вращение кисти (с. 108)</li> </ul>
Сгибатели запястья и пальцев	Руки Уроки 5 и 6	Начинаются: плечевая, лучевая и локтевая кости Прикрепляются: кости запястья, пясти, пальцев	Сгибают кисть и пальцы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Растягивание руки, согнутой треугольником (с. 105, 121)</li> <li>• Надавливание на кисть большими пальцами (с. 107)</li> <li>• Вращение кисти (с. 108)</li> </ul>



## ТЕХНИКА ТАЙСКОГО МАССАЖА

**Ч**тобы надавливание оказало желаемое воздействие, массажист должен прикладывать строго определенную силу. Тайская система включает в себя массаж мягких тканей и манипуляции.

При массаже мягких тканей практически всегда применяется надавливание. Традиционная тайская система исцеления прежде всего примечательна большим разнообразием позиций — как пациента, подвергающегося массажу, так и самого массажиста.

Многие манипуляции в тайском массаже также требуют приложения силы — иногда значительной, а в некоторых случаях бывает достаточно легкого надавливания. Силовое воздействие может быть чрезвычайно эффективным — конечно, при условии соблюдения осторожности.

### МЕТОДЫ НАДАВЛИВАНИЯ НА МЯГКИЕ ТКАНИ

Надавливание — основной элемент всех приемов массажа мягких тканей. Умелое надавливание оказывает воздействие на разные уровни тканей и стимулирует поток энергии. Прикладывание силы широкой поверхностью — такой, например, как ладонь или ступня, — создает давление, распространяющееся в стороны и не проникающее слишком глубоко. Если ту же силу прило-

жить большим пальцем или локтем, воздействующими и на меньшую площадь, давление будет более сфокусированным, распространяющимся вглубь. В любом случае следует начинать с легкого нажатия и усиливать его постепенно. Необходимо при этом следить за реакцией пациента: так, глубокое надавливание для некоторых людей может быть весьма болезненным.

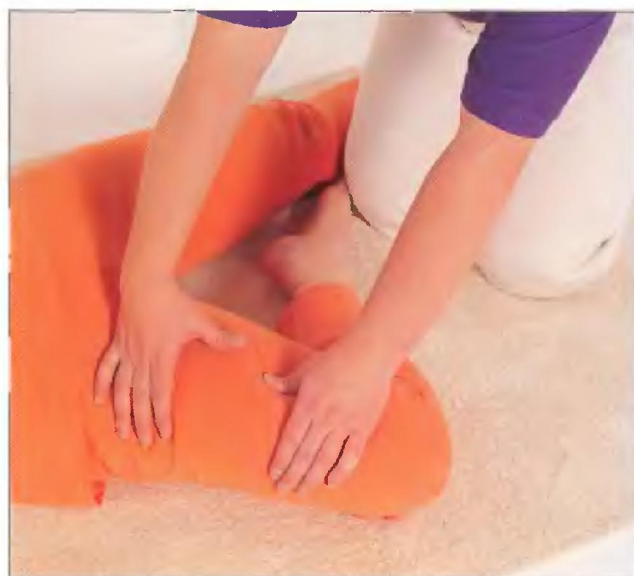
### Надавливание большим пальцем

Производится всегда только подушечкой пальца, и никак иначе. Методика тайского массажа уникальна в том отношении, что надавливание большим пальцем можно осуществлять одновременно с растягиванием. В результате этого двойного воздействия ткани становятся более податливыми, реагирующими на приток лимфы и энергии.



### «Шаги» большими пальцами

Этот метод используется для стимуляции потока энергии в той или иной части тела. Большие пальцы ставятся почти вплотную друг к другу, а затем ими поочередно производятся нажатия с перемещением в направлении движения энергетического потока. Если это перемещение осуществляется справа налево, то сначала поднимают левый палец, переставляют на два-три сантиметра влево и производят надавливание. Затем к левому пальцу подтягивают правый и также делают нажатие. Данная последовательность повторяется по мере движения пальцев вдоль всего энергетического канала. Такие «шаги», конечно же, можно осуществлять и слева направо.



## Надавливание ладонью

С помощью ладони осуществляется надавливание на более обширную область тела по сравнению с надавливанием большим пальцем. Продолжительность силового воздействия различна — от нескольких секунд до нескольких минут. Иногда надавливание ладонью сопровождается колебательным

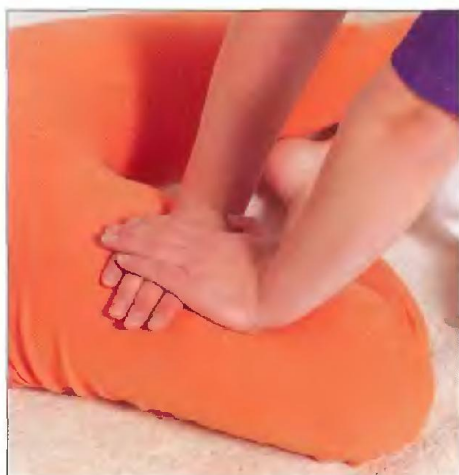
движением руки. Степень нажатия регулируют при помощи рук и всей верхней части тела. Чтобы не устать, массажист должен держать руки прямыми. Существует три разновидности такого надавливания: одной ладонью, двумя ладонями и надавливание «Бабочка».

### ОСТОРОЖНО!

При выполнении любого надавливания начинайте с легкого нажатия и увеличивайте его силу постепенно.

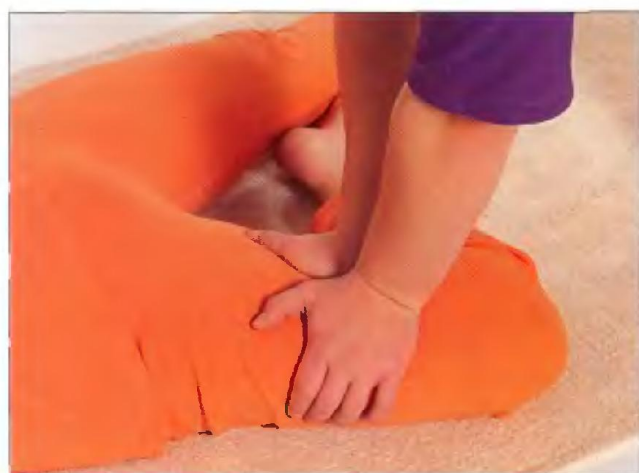
#### *Надавливание одной ладонью.*

Основной упор делается на основание ладони. Эта техника применяется для осуществления сильного нажатия на наиболее обширные мягкие ткани тела, такие, как мышцы спины, ягодиц и бедер.



#### *Надавливание двумя ладонями.*

В данном случае степень надавливания регулируется рукой, находящейся сверху.



#### *Надавливание «Бабочка».*

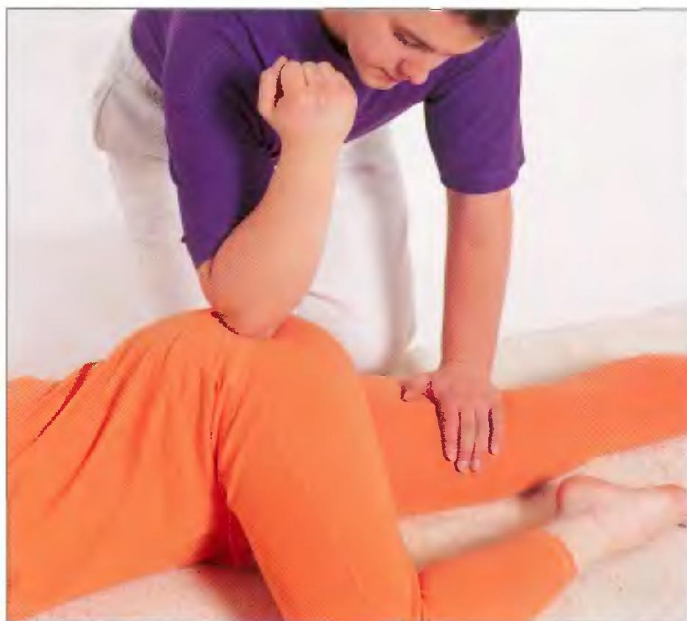
Осуществляется двумя руками, причем основания ладоней должны соприкасаться. Этот способ позволяет увеличить площадь силового воздействия.

### Надавливание локтем

Надавливание локтем позволяет массажисту добиться более глубокого воздействия по сравнению с надавливанием ладонью. Оно применяется при массаже бедер, ягодиц и плеч, где мышцы довольно толстые. Если это причиняет пациенту боль, то вместо локтя можно использовать верхнюю часть предплечья — таким образом прикладываясь сила распределяется на более обширную область тела и давление уменьшается.

#### ОСТОРОЖНО!

При выполнении любого надавливания начинайте с легкого нажатия и увеличивайте его силу постепенно.

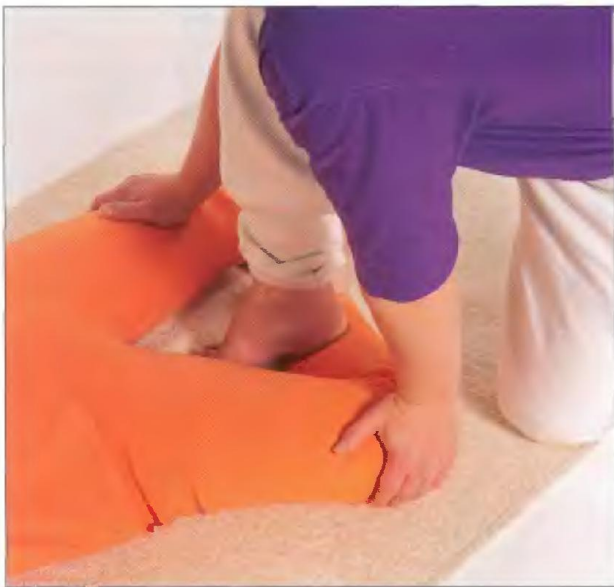


### Надавливание коленом

Надавливание коленом освобождает руки, а значит, можно одновременно выполнять растягивание. В результате воздействие коленом становится более глубоким. Метод используется в основном при массаже ягодиц и задней части ног.



### Надавливание ступней



При воздействии ступней давление распределяется по наибольшей площади. При массаже бедер используется середина ступни, а массаж толстых мышц, например ягодичных, делают с помощью пятки или передней части ступни, благодаря чему осуществляется наиболее глубокое нажатие.

#### ОСТОРОЖНО!

При выполнении любого надавливания начинайте с легкого нажатия и увеличивайте его силу постепенно.

### Надавливание ягодицами

Техника надавливания ягодицами заключается в том, что большую часть своего веса массажист распределяет по ногам. Такое надавливание особенно полезно для фиксации определенных частей туловища при выполнении манипуляций.



## Надавливание в положении стоя

При использовании этого метода на воздействуемую область оказывается очень высокое давление, поэтому его следует применять с величайшей осторожностью. Метод эффективен при массаже спины, ягодиц, ног и рук.

### ОСТОРОЖНО!

При выполнении любого надавливания начинайте с легкого нажатия и увеличивайте его силу постепенно.



### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ ОТ НАДАВЛИВАНИЯ

Продолжительное надавливание на обширные участки тела вызывает приятное ощущение. Однако если такое надавливание становится слишком длительным, появляется чувство дискомфорта или боль. Точечное надавливание на энергетические каналы стимулирует поток энергии, а глубокое надавливание разминает, делая более эластичной, соединительную ткань (фасцию), окружающую мышцы. С помощью надавливания можно также улучшить циркуляцию лимфы и крови в поверхностных капиллярах.

## МЕТОДЫ МАНИПУЛЯЦИЙ

Манипуляция — это движение, придаваемое какой-либо части тела с целью достижения эффекта растягивания или скручивания.

Манипуляции всегда требуют определенного усилия. Массажист должен правильно выбрать степень максимального растягивания и скручивания. Отсутствие чувства меры может привести к травме. Чтобы предотвратить ее, пациенту также необходимо действовать грамотно: он должен знать, как следует себя вести и какое положение принять во время выполнения того или иного приема.

Объектом тайского массажа может стать практически любая часть туловища. При необходимости массажист может тянуть за нее, толкать ее, поднимать, трясти и вращать.

Ни в коем случае не следует увлекаться манипуляциями в ущерб надавливанию. Это серьезная ошибка. Надавливание на мягкие ткани подготавливает их к необходимым манипуляциям, усиливая их действенность.

При устранении болей и при стимуляции энергетических потоков более эффективна именно техника надавливания.

## Растягивание конечностей

Очень важный прием — растягивание ног. Он требует немалого усилия и в то же время чувства меры. При отсутствии надлежащего опыта можно слишком растянуть мышцы ноги, ягодичные мышцы и даже мышцы спины пациента. Чтобы избежать этого, массажисту нужно всегда внимательно наблюдать за ним: как правило, на чрезмерное растягивание следует мгновенная реакция.

### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ ОТ МАНИПУЛЯЦИЙ

Система тайского массажа исходит из того, что добиться положительного эффекта можно лишь в том случае, если движения осуществляются с несколько большей амплитудой, чем это возможно без посторонней помощи. Хороший специалист по тайскому массажу всегда знает, до какого предела можно растянуть ту или иную часть тела без риска повредить ее или причинить боль. Регулярный массаж по тайской системе до такой степени восстанавливает гибкость, что многие пациенты называют это чудом. При выполнении манипуляций требуется тесная взаимосвязь массажиста и пациента. Благодаря этому становится возможным воздействие на такие участки тела, которые недоступны при использовании других систем массажа.



## Подъем

Большинство присмов связано с подъемом какой-нибудь части туловища пациента. Подъем — это один из самых простых методов манипуляции, пужно только выполнять его плавно, избегая толчков.



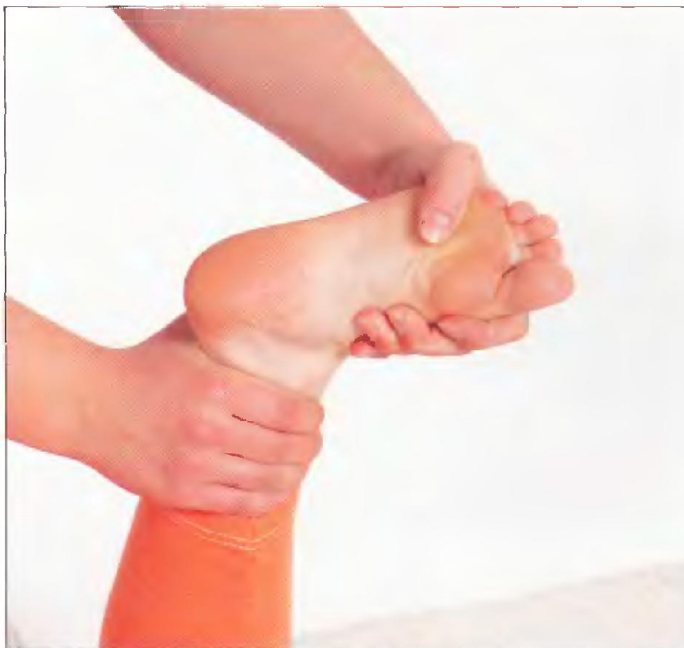
## Встряхивание

Этот метод используется для массажа конечностей и выражается в ритмичных движениях вверх-вниз. Если туловище пациента при этом слегка тянуть на себя, то создавшееся напряжение придаст действию массажиста больше эффективности.



## Вращение

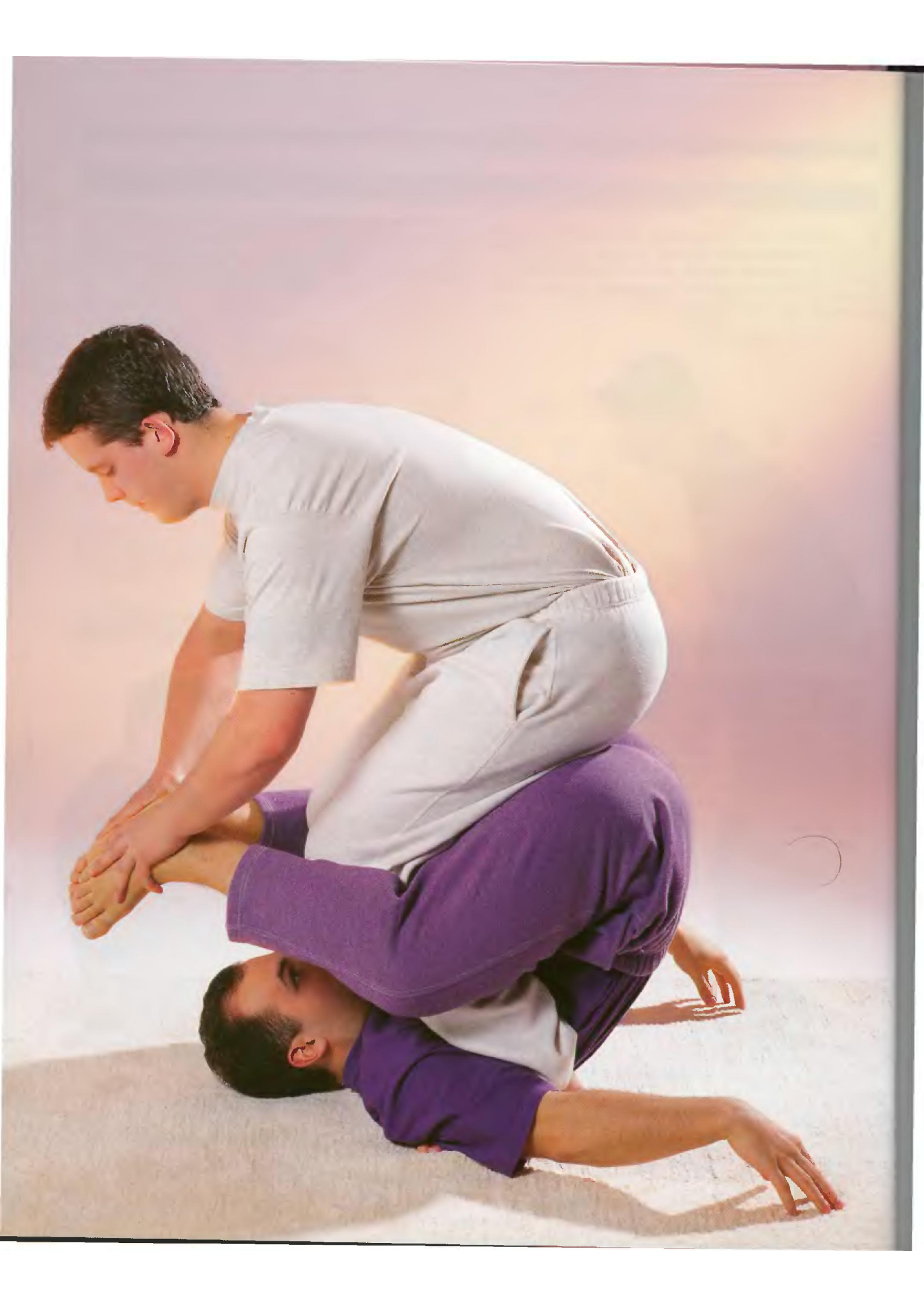
В сущности, при вращении происходит равномерное растягивание тканей вокруг сустава, что может произвести весьма впечатляющий эффект. Посредством регулярного вращения можно даже излечить артроз.



## Вытягивание с толканием

При вытягивании одной части туловища остальные его части должны быть зафиксированы. Иногда для этого оказывается достаточно только веса пациента. Но при сильном вытягивании применяется толкание в противоположном направлении, как правило, с помощью ног. Наиболее сильного вытягивания массажист добивается, когда использует вес всего своего тела, отклоняясь для этого назад.





## ЧАСТЬ ВТОРАЯ

# ПРОГРАММА ТАЙСКОГО МАССАЖА

**К**омплексы приемов массажа, представленные в данной книге, — это уникальная программа исцеления организма, разработанная на основе синтеза техник Северного и Южного Таиланда. В Таиланде применяется множество вариаций как в технике массажа, так и в последовательности приемов.

Описание каждого приема сопровождается фотографией; на некоторых из них стрелками показано направление, в котором следует осуществлять рекомендуемую манипуляцию. Приводятся также перечень мышц, подвергающихся воздействию при выполнении приема, и описание вызываемого им целебного эффекта. Под заголовком «Осторожно!» изложены меры предосторожности, которые необходимо соблюдать массажисту в том или ином конкретном случае. И еще раз повторю: тайский массаж противопоказан женщинам в период беременности.

### ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБЩЕОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТАЙСКОГО МАССАЖА

Урок	Положение пациента	Массируемая часть туловища
Первый	Лежа на спине	Обе стопы одновременно Каждая стопа по отдельности
Второй	Лежа на спине	Обе ноги одновременно, включая стопы Левая нога Правая нога
Третий	Лежа на спине	Обе ноги одновременно и спина
Четвертый	Лежа на спине	Живот Грудь
Пятый	Лежа на спине	Каждая рука по отдельности Лицо, шея, плечи и голова
Шестой	Лежа на левом или на правом боку	Все части тела, доступные для массажа в положении лежа на боку
Седьмой	Лежа лицом вниз	Ноги Спина Руки
Восьмой	Сидя	Плечи и шея Лицо Голова

## УРОК ПЕРВЫЙ

# СТОПЫ

**А** теперь приступим непосредственно к приемам тайского массажа. Прежде всего, следует тщательно подготовить место, где он будет проводиться (см. с. 14). Пациент должен занять удобное положение лежа на спине, расслабить руки и вытянуть их вдоль тела, раздвинуть ноги на ширину плеч.

Цель данного урока — стимулировать поток энергии по энергетическим каналам, проходящим на ступнях. Следуйте технике массажа, описанной на с. 34—43.

### ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ КАНАЛЫ СТОПЫ



Выделяют пять энергетических каналов стопы. Все они проходят в области ступни, начинаясь в точке, расположенной на внутреннем крае пятки, на ее срединной линии. Из этой точки каналы устремляются к пальцам.

Обхватите руками стопу, как показано на фотографии. Затем большим пальцем нажмите на исходную точку пяти каналов и с силой проведите им поочередно вдоль каждого. Повторяйте это движение на обеих ступнях столько раз, сколько позволит сила ваших пальцев. Стопы постоянно принимают на себя вес нашего тела, напрягаются при ходьбе и беге, поэтому они должны быть сильными и гибкими. Приемы данного урока помогут достичь этого и, таким образом, избежать травм.

*Пять энергетических каналов стопы. Давящее воздействие на них — необходимая разминка перед работой по восстановлению энергетического баланса всего организма*

## МАССАЖ ОБЕИХ СТОП ОДНОВРЕМЕННО

### 1. Надавливание на внутренний край стоп

Опуститесь на колени между ног пациента и положите ладони на внутренний край его стоп. Обопритесь на вытянутые руки, равномерно распределив по ним вес своего тела. Раскачивайтесь вперед-назад или из стороны в сторону, периодически усиливая давление на стопы. Повторите движение, передвинув ладони ближе к пальцам.

#### ЦЕЛЕВНЫЙ ЭФФЕКТ

- Разогревает и расслабляет стопы; успокаивает пациента.
- Растягивает мышцы бедер, улучшая их эластичность.



### 2. Надавливание на внешнюю сторону стоп

Максимально поверните стопы пациента пальцами внутрь и несколько секунд удерживайте их в таком положении. Затем пригните их к полу. Повторите этот прием один-два раза.

#### ЦЕЛЕВНЫЙ ЭФФЕКТ

- Улучшает подвижность суставов стопы.



### 3. Надавливание на скрещенные стопы



Скрестите стопы пациента. Слегка нажмите на них обеими руками, затем скрестите их наоборот и снова произведите надавливание.

#### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Улучшает подвижность суставов стопы.

#### МЫШЦЫ, ПОДВЕРГАЮЩИЕСЯ ВОЗДЕЙСТВИЮ

1. НАДАВЛИВАНИЕ НА ВНУТРЕННИЙ КРАЙ СТОП  
Растягивается *передняя большеберцовая мышца (наружу)*.
2. НАДАВЛИВАНИЕ НА ВНЕШНЮЮ СТОРОНУ СТОП  
Растягиваются: *передняя большеберцовая мышца (наружу)*, а также *задняя большеберцовая (внутри)* и *длинная малоберцовая (внутри)*.
3. НАДАВЛИВАНИЕ НА СКРЕЩЕННЫЕ СТОПЫ  
Растягиваются: *длинная малоберцовая, задняя большеберцовая мышца*.

### 4. Сжимание стоп



Обхватите стопы пациента сверху и сжимайте их, постепенно увеличивая прилагаемую силу и смещая ее по направлению к пальцам. Повторите несколько раз.

#### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Улучшает подвижность суставов стопы.

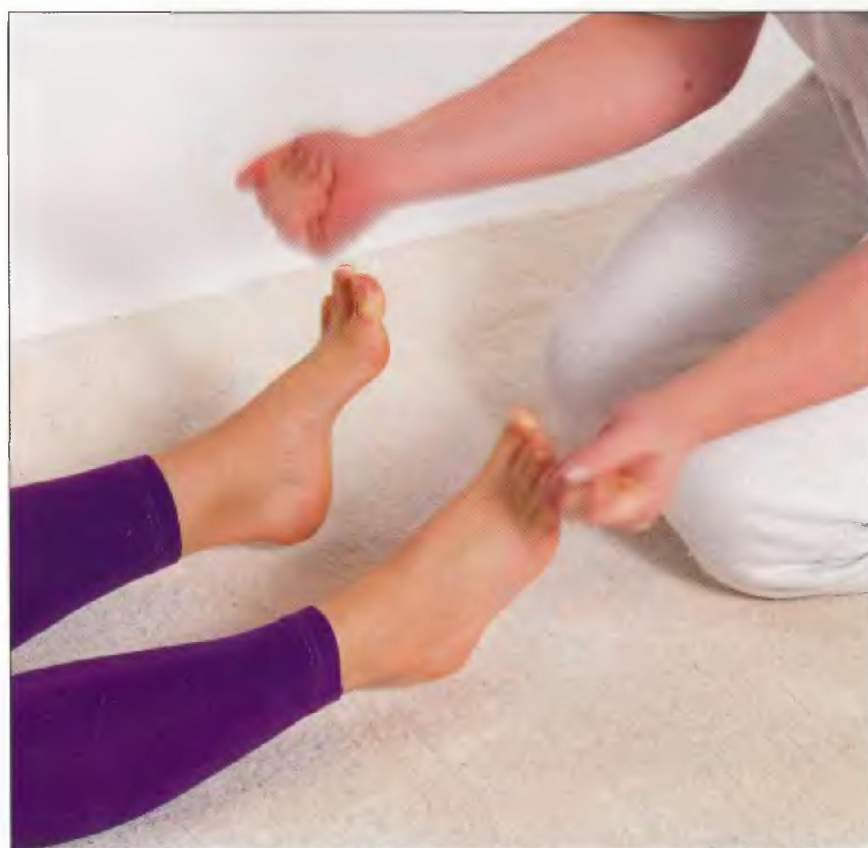
## 5. Вытягивание пальцев

Сожмите пальцы ног пациента, как показано на фотографии, и тяните их максимально вверх. Затем повторите прием 1.



### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Создает у пациента приятное ощущение расслабленности.



## 6. Надавливание на пальцы снизу и сверху



Основанием ладоней надавите на пальцы ног пациента, максимально выгибая их. Затем ладонями нажмите на них сверху.

### ЦЕЛЕВНЫЙ ЭФФЕКТ

Улучшает подвижность голеностопных суставов.



## 7. Надавливание на три точки стоп

Большими пальцами сильно нажмите на точки, отмеченные на фотографии справа. После этого давящими движениями большого пальца пройдитесь по внутреннему краю стопы, а затем по энергетическим линиям на ступне (см. с. 46).

### МЫШЦЫ, ПОДВЕРГАЮЩИЕСЯ ВОЗДЕЙСТВИЮ

**6. НАДАВЛИВАНИЕ НА ПАЛЬЦЫ СНИЗУ И СВЕРХУ**  
Растягиваются: *длинная малоберцовая (вверх), задняя большеберцовая (вверх), камбаловидная (вверх), передняя большеберцовая (вниз) мышцы.*

### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

Выравнивает потоки энергии в репродуктивной системе и в органах нижней части туловища.



## МАССАЖ КАЖДОЙ СТОПЫ

### 1. Отгибание стопы вверх

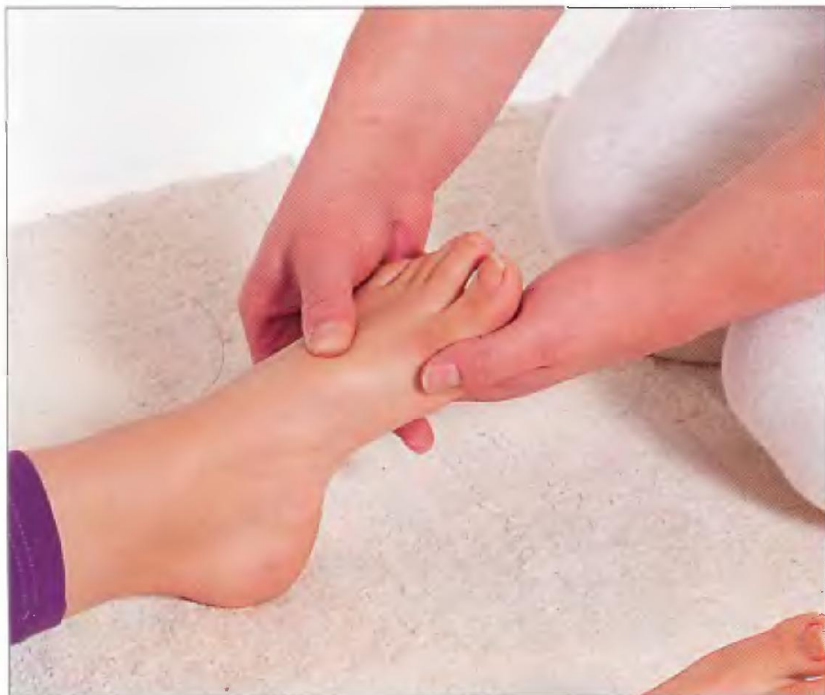
Обхватите стопу пациента обеими руками и надавите большими пальцами на центр лодыжечной складки. Затем подайтесь вперед и остальными пальцами надавите на ступню.

### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Улучшает подвижность голеностопного сустава.
- Помогает облегчить головную боль.



## 2. Надавливание на межсуставные области стопы

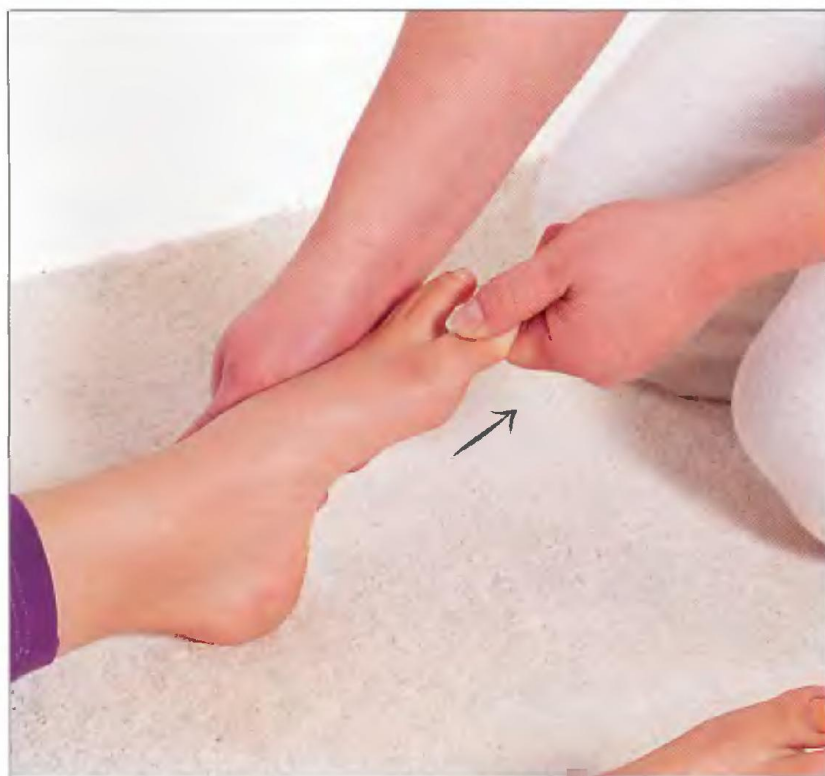


Круговыми движениями нажимайте поочередно на области между суставами пальцев. Начинайте с центральной верхней области, ближайшей к лодыжке, и спускайтесь к пальцам.

### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Восстанавливает силы пациента.
- Улучшает кровообращение вокруг пальцев, что помогает поддерживать стопы в здоровом состоянии.

## 3. Вытягивание каждого пальца



Отклоняясь назад, тяните на себя каждый палец на ноге пациента. При этом нередко можно слышать, как щелкают суставы.

### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Расслабляет суставы и улучшает кровообращение в пальцах.

#### 4. Скручивание стопы

Одной рукой обхватите внешний край стопы пациента, а другой воздействуйте на ее внутренний край, выполняя скручивающее движение по направлению вверх-вниз. Затем повторите прием, так же воздействуя на внешний край стопы.

##### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Стимулирует кровообращение в области стопы и улучшает подвижность ее суставов.
- Мышцы стопы становятся эластичнее.



## 5. Массаж пальцев

### *Метод 1. Резкое вытягивание пальцев*

Зажимайте каждый палец в кулак и воздействуйте на него легкими рывками.

### *Метод 2. Вращение и сжатие*

Вращайте каждый палец в обоих направлениях. После этого сожмите у основания и скользите вверх, постепенно ослабляя захват.

### *Метод 3. Массаж кончиков пальцев*

Производится круговыми движениями большого пальца, а указательным и средним необходимо предварительно зафиксировать массируемый палец (см. фото).

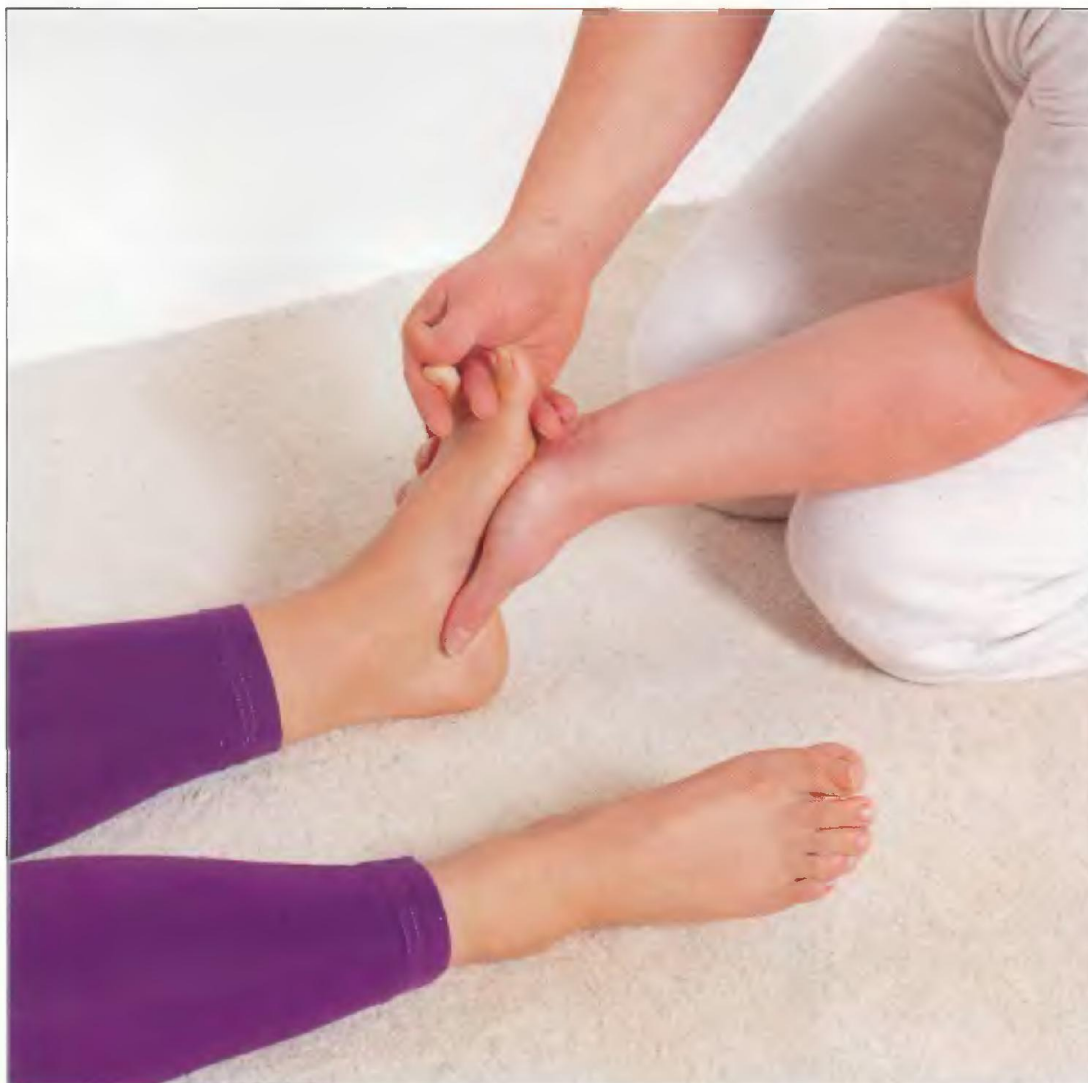
#### МЫШЦЫ, ПОДВЕРГАЮЩИЕСЯ ВОЗДЕЙСТВИЮ

##### 1. ОТГИБАНИЕ СТОПЫ ВВЕРХ

Растягиваются: длинная малоберцовая (вверх), задняя большеберцовая (вверх), камбаловидная мышцы.

#### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Оказывает одновременно стимулирующее и расслабляющее воздействие.
- Массируются начальные точки энергетических каналов, что благотворно влияет на баланс энергии в ногах.



## 6. Растягивание свода стопы

Обхватите стопу пациента обеими руками, при этом ваши большие пальцы должны располагаться сверху. Отклонитесь назад и потяните стопу, мягко сгибая ее книзу. Повторите прием, обхватив стопу ближе к пальцам и сгибая ее вместе с ними.

### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Улучшает боковую подвижность стопы и укрепляет ее свод.



## 7. Вращение стопы

Зафиксируйте ногу пациента, обхватив ее выше лодыжки; другой рукой возьмитесь за пальцы, как показано на фотографии, и вращайте стопу по нескольку раз в обоих направлениях.

### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Улучшает подвижность голеностопного сустава.



## 8. Вращение пятки



Обхватите пятку, как показано на фотографии, и, сжимая ее, вращайте в указанных направлениях.

### МЫШЦЫ, ПОДВЕРГАЮЩИЕСЯ ВОЗДЕЙСТВИЮ

#### 6. РАСТЯГИВАНИЕ СВОДА СТОПЫ

Растягиваются: *сгибатели стопы, передняя большеберцовая мышца.*

#### 7. ВРАЩЕНИЕ СТОПЫ

Растягиваются: *камбаловидная мышца, разгибатели и сгибатели стопы.*

## 9. Надавливание на энергетические каналы стопы



Обхватите стопу пациента обеими руками так, чтобы кончики вапих пальцев расположились вдоль энергетических каналов стопы (см. с. 46). Одновременно всеми пальцами обеих рук сильно нажмите сначала на центральный канал, а затем на два боковых. После этого давящим движением большого пальца пройдитесь вдоль всех пяти каналов.

### ЦЕЛЕВНЫЙ ЭФФЕКТ

- Улучшает гибкость стопы и стимулирует поток энергии по ее каналам.

## 10. Постукивание по пятке

Отгибая пальцы на ноге пациента, постукивайте кулаком по его пятке.

Повторите приемы 1—10, воздействуя на другую стопу.



### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Стимулирует поток энергии в стопе, улучшая ощущения при ходьбе.

## УРОК ВТОРОЙ

# НОГИ

**П**ервая часть этого урока — прелюдия к более сложным приемам воздействия на ноги. Предварительно необходимо освоить методы и технику массажа (см. с. 34—43). Исходное положение пациента — лежа на спине. Массаж производится ладонями и большими пальцами. Не забывайте при этом в равной степени стимулировать все энергетические каналы ноги.

Во второй части урока показано воздействие на ноги, находящиеся в различных положениях — таких, при которых обеспечивается наилучший доступ к энергетическим каналам (см. рис. на с. 59). Сначала следует выполнить полный массаж одной ноги и лишь затем приступать к другой.

### ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ КАНАЛЫ НОГ

Равномерное распределение энергии в ногах необходимо для ее баланса в позвоночнике. Выполняя массаж, тайцы большое внимание уделяют именно ногам, так как энергетические точки, проходящие по ним, очень сильно влияют на состояние всей верхней половины тела. По поводу расположения этих каналов и даже их числа не сложилось единого мнения. Большинство экспертов склоняются к тому, что с внутренней и внешней стороны ног проходят по три энергетических канала. Они соотносятся с энергетическими меридианами, выделяемыми китайской медициной, точное расположение которых было подтверждено российскими учеными.

#### Внутренние энергетические каналы

Внутренние энергетические каналы ноги располагаются следующим образом:

*Канал 1. Меридиан селезенки.* Начинается от внутренней лодыжки и идет вдоль внутренней стороны большой берцовой кости, достигая точки под коленом. Затем возобновляется на бедре и кончается у паховой складки.

*Канал 2. Меридиан печени.* Начинается перед внутренней лодыжкой и идет посередине задней стороны икроножной мышцы до точки под коленом. Далее он прерывается, затем вновь начинается над коленом и тянется почти параллельно каналу 1 до паховой складки.

*Канал 3. Меридиан почек.* Начинается между ахилловым сухожилием и внутренней лодыжкой и идет вдоль икры до точки на коленной складке. Продолжается из точки под коленом до паховой складки.

#### Внешние энергетические каналы

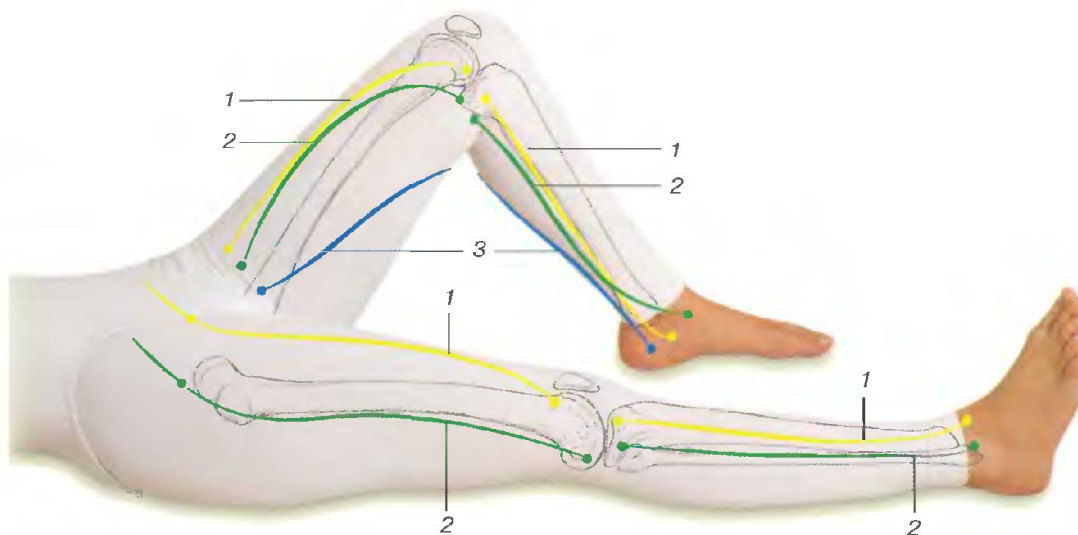
Расположение внешних энергетических каналов ноги таково:

*Канал 1. Меридиан желудка.* Начинается над сводом стопы и идет параллельно внешней стороне большой берцовой кости до точки под коленом. Здесь он прерывается, затем возобновляется в точке, расположенной выше, на бедре, и достигает тазобедренного сустава.

*Канал 2. Меридиан желчного пузыря.* Начинается у внешнего края стопы и идет вверх, к боко-

вой стороне колена, слегка отходя от канала 1. Здесь он прерывается, а затем вновь начинается в точке, расположенной выше, на боковой стороне бедра, приблизительно на расстоянии большого пальца от канала 1, и идет примерно параллельно ему до тазобедренного сустава.

*Канал 3. Меридиан мочевого пузыря.* Начинается между ахилловым сухожилием и внешней лодыжкой. Идет по срединной линии задней поверхности икроножной мышцы, а затем по задней срединной линии бедра до ягодицы.



Три внутренних и два внешних энергетических канала ноги.  
Третий внешний канал на выпрямленной ноге в данном положении не виден

## НАДАВЛИВАНИЕ НА ОБЕ НОГИ

### 1. Надавливание на внутреннюю сторону обеих ног одновременно

Обеими ладонями одновременно нажмите на стопы пациента и покачивайте их из стороны в сторону. Также воздействуйте на лодыжки и всю внутреннюю сторону ног до паха и обратно. На колени сильно не нажимайте, а лишь слегка растирайте их. Повторите прием несколько раз. Следите за ритмом: слишком резкая смена темпа движений не способствует расслаблению пациента.

#### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Расслабляет тазобедренные суставы и открывает энергетические каналы в обеих ногах.
- Легкое покачивающее движение успокаивает пациента, доставляет ему удовольствие.



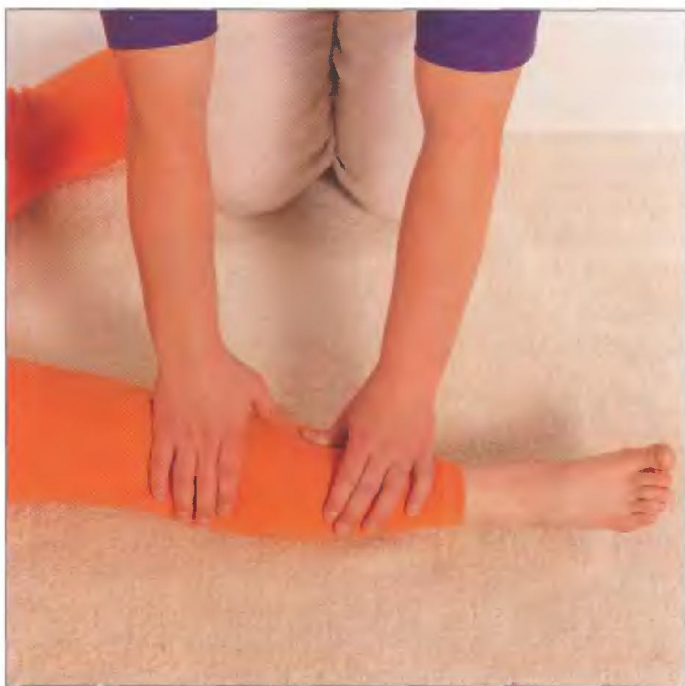
## 2. Надавливание на внутреннюю сторону правой ноги

### *Метод первый. Надавливание ладонями*

Опуститесь на колени между ног пациента, лицом к внутренней стороне правой ноги. Одновременно одной ладонью нажмите на бедро, а другой на икру, затем отпустите. Можно вначале расположить руки на стопе и постепенно передвигаться вверх по ноге и обратно. Повторите прием, воздействуя на каждый энергетический канал.

### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Помогает расслабиться фасциям и стимулирует поток энергии по энергетическим каналам ноги.



*Метод второй. Надавливание большими пальцами*  
Пройдитесь большими пальцами вдоль энергетического канала 1 по направлению к колену пациента, затем вдоль канала 2 до стопы, после этого вверх по каналу 3 до колена и снова вниз по каналу 2. Повторите эту последовательность несколько раз. Закончив массировать нижнюю часть ноги, перейдите к области от колена до паха. В заключение пройдитесь по всей ноге пациента, надавливая на нее ладонями.

### 3. Надавливание на внешнюю сторону правой ноги

Теперь поменяйте положение, сев лицом к внешней стороне правой ноги. Надавливайте ладонями и пальцами вдоль внешних энергетических каналов.

Повторите приемы 2 и 3, воздействуя на левую ногу.

#### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Усиливает поток энергии в ногах и может облегчить боль при ишиасе.



#### МЫШЦЫ, ПОДВЕРГАЮЩИЕСЯ ВОЗДЕЙСТВИЮ

##### 1. НАДАВЛИВАНИЕ НА ВНУТРЕННЮЮ СТОРОНУ ОБЕИХ НОГ ОДНОВРЕМЕННО

Растягиваются: камбаловидная, икроножная и приводящие мышцы бедра.

##### 2. НАДАВЛИВАНИЕ НА ВНУТРЕННЮЮ СТОРОНУ ПРАВОЙ НОГИ

Растягиваются: камбаловидная, икроножная и приводящие мышцы бедра.

##### 3. НАДАВЛИВАНИЕ НА ВНЕШНЮЮ СТОРОНУ ПРАВОЙ НОГИ

Растягиваются: длинная малоберцовая, икроножная мышцы, двуглавая мышца бедра, латеральная широкая мышца.

## МАССАЖ ПРАВОЙ НОГИ

### 1. Надавливание ладонью на ногу в позе дерева

*Метод первый.* Правая нога пациента согнута в колене, ступня примыкает к бедру вытянутой левой ноги (как в позе дерева из йоги). Правой рукой упритесь в левое бедро пациента, а ладонью другой руки надавливайте на внутренние энергетические каналы согнутой ноги; пройдите по ним вверх-вниз — от колена до паха. Не торопитесь — надавливание должно быть глубоким.



*Метод второй.* После надавливания ладонью перейдите к надавливанию большими пальцами (см. об этом на с. 35).

#### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Снимает напряжение в мышцах бедер и улучшает подвижность коленного и тазобедренного суставов.
- Усиливает поток энергии по каналам, воздействующим на мочеполовую систему.

### 2. Надавливание «Бабочка» на ногу в позе дерева



Правая нога пациента — как в позе дерева. Обopитесь обеими руками на ее колено. Начиная с этой точки, осуществляйте надавливание «Бабочка» по энергетические каналы бедренной части согнутой ноги.

#### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Улучшает подвижность тазобедренного и коленного суставов.
- Оказывает особенно благотворное воздействие на страдающих спазмами приводящих мышц бедра.

### 3. Надавливание ступней на ногу в позе дерева

*Метод первый.* Стоя на одном колене, наступите на бедро согнутой ноги пациента и помассируйте эту область. Воздействуйте поочередно пяткой и пальцами. Надавливайте осторожно и глубоко по всей длине бедра; чтобы достичь необходимого нажима, сопровождайте давление легким покачиванием ноги.

#### ЦЕЛЕВНЫЙ ЭФФЕКТ

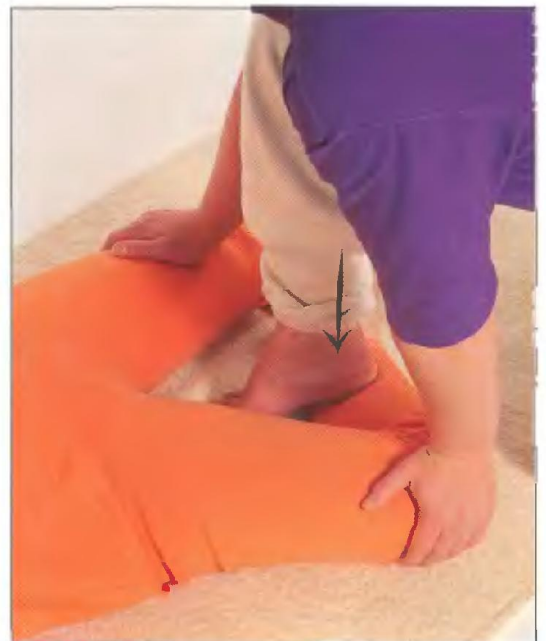
- Этот прием хорошо воздействует на сокращенные и подверженные спазмам приводящие мышцы бедра.



*Метод второй.* Слегка изменив положение, надавливайте пяткой на икру пациента. Контролируйте силу нажима.

#### ЦЕЛЕВНЫЙ ЭФФЕКТ

- Этот прием хорошо воздействует на сокращенные и подверженные спазмам икроножные мышцы, стимулирует циркуляцию крови и лимфы.
- Облегчает боль при спортивных травмах.



#### МЫШЦЫ, ПОДВЕРГАЮЩИЕСЯ ВОЗДЕЙСТВИЮ

1. НАДАВЛИВАНИЕ ЛАДОНЬЮ НА НОГУ В ПОЗЕ ДЕРЕВА
  2. НАДАВЛИВАНИЕ «БАБОЧКА» НА НОГУ В ПОЗЕ ДЕРЕВА
  3. НАДАВЛИВАНИЕ СТУПНЕЙ НА НОГУ В ПОЗЕ ДЕРЕВА
- Растягиваются: портняжная и приводящие мышцы бедра.  
Надавливаются: приводящие мышцы бедра, а также камбаловидная, тонкая, полуперепончатая, полусухожильная, икроножная мышцы.

#### 4. Надавливание ступней на заднюю сторону бедра

Приложите левую ступню к задней поверхности правого бедра пациента, немного выше колена. Возьмитесь руками за его стопы и отклонитесь назад, нажимая ногой на бедро, затем вернитесь в исходное положение.

##### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Расслабляет внутренние подколенные мышцы, улучшает подвижность колена и усиливает поток энергии в этой области.
- Облегчает боли при ишиасе.
- Прием полезен при лечении подколенных мышц после спортивных травм.



#### 5. «Шаги» по задней стороне бедра

Теперь поместите левую стопу прямо под колено пациента. Его голень положите поверх своей ноги так, чтобы пальцы находились на вашем колене. Придерживая пятку рукой, правой ногой слегка приподнимите бедро пациента и надавливайте по направлению к паху и обратно под колено. Выполняйте движения ритмично, с уверенным нажимом. Повторите прием несколько раз.



## 6. Надавливание на заднюю сторону бедра обеими ступнями

Снимите голень пациента со своей ноги, продолжая держать его стопы. Теперь надавливайте на заднюю поверхность бедра попеременно обеими ступнями. Повторите прием несколько раз.

### МЫШЦЫ, ПОДВЕРГАЮЩИЕСЯ ВОЗДЕЙСТВИЮ

#### 4. НАДАВЛИВАНИЕ СТУПНЕЙ НА ЗАДНЮЮ СТОРОНУ БЕДРА

Растягиваются: *приводящие мышцы, портняжная и тонкая.*

Надавливаются: *приводящие и подколенные мышцы.*

#### 5. «ШАГИ» ПО ЗАДНЕЙ СТОРОНЕ БЕДРА

Растягиваются: *приводящие мышцы, портняжная и тонкая.*

Надавливаются: *приводящие мышцы бедра и подколенные мышцы.*

#### 6. НАДАВЛИВАНИЕ НА ЗАДНЮЮ СТОРОНУ БЕДРА ОБЕИМИ СТУПНЯМИ

Растягиваются: *приводящие мышцы бедра, портняжная и тонкая мышцы.*

Надавливаются: *приводящие мышцы бедра и подколенные мышцы.*

#### 7. СКРУЧИВАНИЕ МЫШЦ БЕДРА

Растягиваются: *приводящие мышцы бедра, портняжная и тонкая мышцы.*

Надавливаются: *приводящие мышцы бедра и подколенные мышцы.*



## 7. Скручивание мышц бедра

Упритесь правой стопой в заднюю поверхность бедра пациента, а его ногу положите на свою, придерживая бедро левой стопой. Теперь одновременно надавите на его ногу правой стопой — в направлении от себя, а левой — в направлении к себе. Начните с колена, затем двигайтесь к тазу и обратно. При каждом надавливании отклоняйтесь назад, усиливая таким образом воздействие на мышцы.



## 8. Поза «Z»

Расположите свои стопы под коленом пациента, а его голень — у себя на ногах. В результате массируемая нога окажется согнутой под острым углом (поза напоминает букву Z). Обхватите ее бедро, верхнюю часть, и надавливайте по направлению к себе (см. фото внизу). Затем, нажимая поочередно то левой, то правой рукой, двигайтесь вдоль всего бедра.



### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Расслабляет мышцы ног, улучшает подвижность коленного и тазобедренного суставов.
- Стимулирует потоки энергии в ногах.



## 9. Надавливание рукой на икроножную мышцу

*Метод первый.* Согнутую в колене ногу пациента поместите между своими коленями. Обхватите ее обеими руками в области икроножной мышцы и потяните к себе, сопровождая давление легким колебательным движением. Повторите прием, воздействуя на другой участок икроножной мышцы.

*Метод второй.* Поместите левую руку в верхней части икроножной мышцы, под коленом. Сожмите и потяните мышцу влево. Поменяйте руку и повторите прием, воздействуя в противоположном направлении.

### ЦЕЛЕВНЫЙ ЭФФЕКТ

- Стимулирует поток энергии в центральном энергетическом канале, растягивает волокна соединительной ткани.
- Полезный прием для футболистов и регбистов.



## 10. Надавливание на переднюю сторону бедра

*Метод первый.* Переплетите пальцы рук и поместите ладони на бедро пациента, над его коленом. Надавливайте всей поверхностью ладоней скользящим движением сверху вниз. Повторите несколько раз.

*Метод второй.* Воздействуйте на бедро не скользящим движением, а интенсивным похлопыванием. Повторите несколько раз.

### МЫШЦЫ, ПОДВЕРГАЮЩИЕСЯ ВОЗДЕЙСТВИЮ

#### 8. ПОЗА «Z»

Растягиваются: *четырёхглавая и приводящие мышцы.*

Надавливаются: *подколенные мышцы, четырёхглавая и приводящие мышцы бедра.*

#### 9. НАДАВЛИВАНИЕ РУКОЙ НА ИКРОНОЖНУЮ МЫШЦУ

Надавливаются: *икроножная, камбаловидная мышцы.*

#### 10. НАДАВЛИВАНИЕ НА ПЕРЕДНЮЮ СТОРОНУ БЕДРА

Надавливаются: *четырёхглавая, портняжная, тонкая, полуперепончатая мышцы.*

#### 11. НАДАВЛИВАНИЕ ГРУДЬЮ НА СТУПНЮ

Растягиваются: *большая ягодичная, четырёхглавая мышцы и мышца, выпрямляющая позвоночник.*

Надавливаются *подколенные мышцы.*



### ЦЕЛЕВНЫЙ ЭФФЕКТ

- Хорошо расслабляет мышцы; устраняет препятствия, мешающие распространению потока энергии в основных каналах.
- Облегчает боль при ишиасе.

## 11. Надавливание грудью на ступню

Приклоните правую ступню пациента к своей груди. Правой рукой поддерживайте его колено, а левой пружижающими движениями сильно надавливайте на мышцы бедра, синхронизируя это воздействие надавливанием грудью на ступню.

### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Расслабляет подколенные мышцы.
- Ослабляет боли в тазобедренном суставе и боль при ишиасе.



## 12. «Богомол»

*Метод первый.* Прислоните правую ступню пациента к своему тазу. Лево́й рукой поддерживайте колено массируемой ноги, а ладонью правой руки с силой проведите по внутренней поверхности бедра от колена до паха. Повторите несколько раз.



*Метод второй.* Наклоните правое колено пациента в сторону его левой ноги. Правой рукой удерживайте массируемую ногу за колено, а левой несколько раз с силой проведите по внешней поверхности бедра сверху вниз.

*Примечание.* И в том и в другом случае надавливание должно быть ритмичным и усиливающимся постепенно. Массажист должен плавно покачиваться вперед-назад (совершая движения, похожие на движения насекомого богомола).



### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Улучшает подвижность тазобедренного сустава.
- Растягивает ягодичные мышцы и мышцы бедра.
- Может использоваться для снятия боли в пояснице.

### 13. Вращение бедра

Правой рукой возьмитесь за стопу пациента, а левой — за его колено. Наклонитесь вперед и мягко вращайте бедро. Начните с легкого вращения и постепенно увеличивайте радиус описываемой окружности (но не допускайте боли!).

#### МЫШЦЫ, ПОДВЕРГАЮЩИЕСЯ ВОЗДЕЙСТВИЮ

##### 12. «БОГОМОЛ»

Растягиваются: *приводящие, ягодичные мышцы, мышца, выпрямляющая позвоночник, и четырехглавая мышца бедра.*  
Надавливаются: *полуперепончатая, полусухожильная, двуглавая мышца бедра, латеральная широкая мышца.*

##### 13. ВРАЩЕНИЕ БЕДРА

Растягиваются: *большая ягодичная, выпрямляющая позвоночник и четырехглавая мышцы.*

##### 14. НАДАВЛИВАНИЕ КОЛЕНОМ НА БЕДРО

Растягиваются *подколенные мышцы.*



#### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Прием улучшает подвижность тазобедренных суставов; эффективен при артрозе и ишиасе.

### 14. Надавливание коленом на бедро

Надавите коленом на правое бедро пациента, одновременно притягивая к себе массируемую ногу. Ослабьте нажим, переместите колено пониже и повторите прием. Таким образом воздействуйте коленом на всю заднюю сторону бедра.

#### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Расслабляет подколенные мышцы (в том числе снимает спазмы как следствие спортивных травм). Ослабляет боль в спине, в том числе при ишиасе.



### 15. Надавливание бедром на икроножную мышцу

Приподнимите ногу пациента и положите ее икрой на свое бедро. Затем надавите одновременно на колено и стопу. Слегка перемещайте массируемую ногу, чтобы воздействовать на всю икроножную мышцу.



#### ЦЕЛЕВНЫЙ ЭФФЕКТ

- Снимает напряжение и спазмы икроножной мышцы, в том числе вызванные спортивными травмами.

### 16. Сгибание ноги через руку

Поместите свое левое предплечье под колено пациента. Затем надавите вниз на его стопу (не допускайте боли!). Повторите два-три раза.



#### ЦЕЛЕВНЫЙ ЭФФЕКТ

- Уменьшает боли в колене; снимает спазмы в мышцах нижней части ноги.

## 17. Сгибание и растягивание ноги

Возьмитесь одной рукой за пятку пациента, а другую положите ему на колено. Сгибайте ногу, нажимая па колено, а затем резко выпрямите ее, потянув за пятку (колено слегка придерживайте). Повторите движение несколько раз.

### МЫШЦЫ, ПОДВЕРГАЮЩИЕСЯ ВОЗДЕЙСТВИЮ

#### 15. НАДАВЛИВАНИЕ БЕДРОМ НА ИКРОНОЖНУЮ МЫШЦУ

Растягивается *передняя большеберцовая мышца*.  
Надавливаются: *икроножная, камбаловидная, задняя большеберцовая мышцы*.

#### 16. СГИБАНИЕ НОГИ ЧЕРЕЗ РУКУ

Растягивается *передняя большеберцовая мышца*.  
Надавливаются: *подколенная и икроножная мышцы*.

#### 17. СГИБАНИЕ И РАСТЯГИВАНИЕ НОГИ

Растягиваются: *икроножная, камбаловидная (при растянутой ноге), ягодичная (при согнутой ноге) и подколенные мышцы*.



### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Хорошо растягивает и укрепляет коленный сустав.

### ОСТОРОЖНО!

Этот прием нельзя выполнять, если у пациента повреждены или оперированы коленный и тазобедренный суставы.



## 18. Надавливание ступней на бедро

Возьмитесь обеими руками за правую стопу пациента, правой ногой упритесь в заднюю поверхность его бедра (прикладывайте ступню по диагонали — так, как показано на фотографии) и отклоняйтесь назад, медленно и плавно притягивая к себе массируемую ногу. Затем ослабьте нажим на бедро, передвиньте свою ступню чуть пониже и снова потяните ногу. Таким образом проработайте всю заднюю область бедра.

### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Прием эффективен при травмах подколенных мышц и сухожилий. Снимает боли в спине и пояснице, в том числе при ишиасе.



## 19. «Перетягивание каната»

Находясь в той же позиции, что и при выполнении предыдущего приема, толкните ногу пациента вперед, сгибая ее в колене, одновременно переместите пальцы своей ноги к нижнему краю ягодицы пациента. Надавливайте на это место, сильно отклоняясь назад, распрямляя ногу пациента и пальцами своей ноги приподнимая его бедро.



### МЫШЦЫ, ПОДВЕРГАЮЩИЕСЯ ВОЗДЕЙСТВИЮ

#### 18. НАДАВЛИВАНИЕ СТУПНЕЙ НА БЕДРО

Надавливаются *подколенные мышцы*.

#### 19. «ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА»

Надавливаются *подколенные и тонкая мышцы*.

Растягиваются: *передняя большеберцовая, четырехглавая мышцы*.

#### 20. НАДАВЛИВАНИЕ НА БОКОВЫЕ СТОРОНЫ БЕДРА СОГНУТОЙ НОГИ

Растягиваются: *четырёхглавая, портняжная мышцы*.

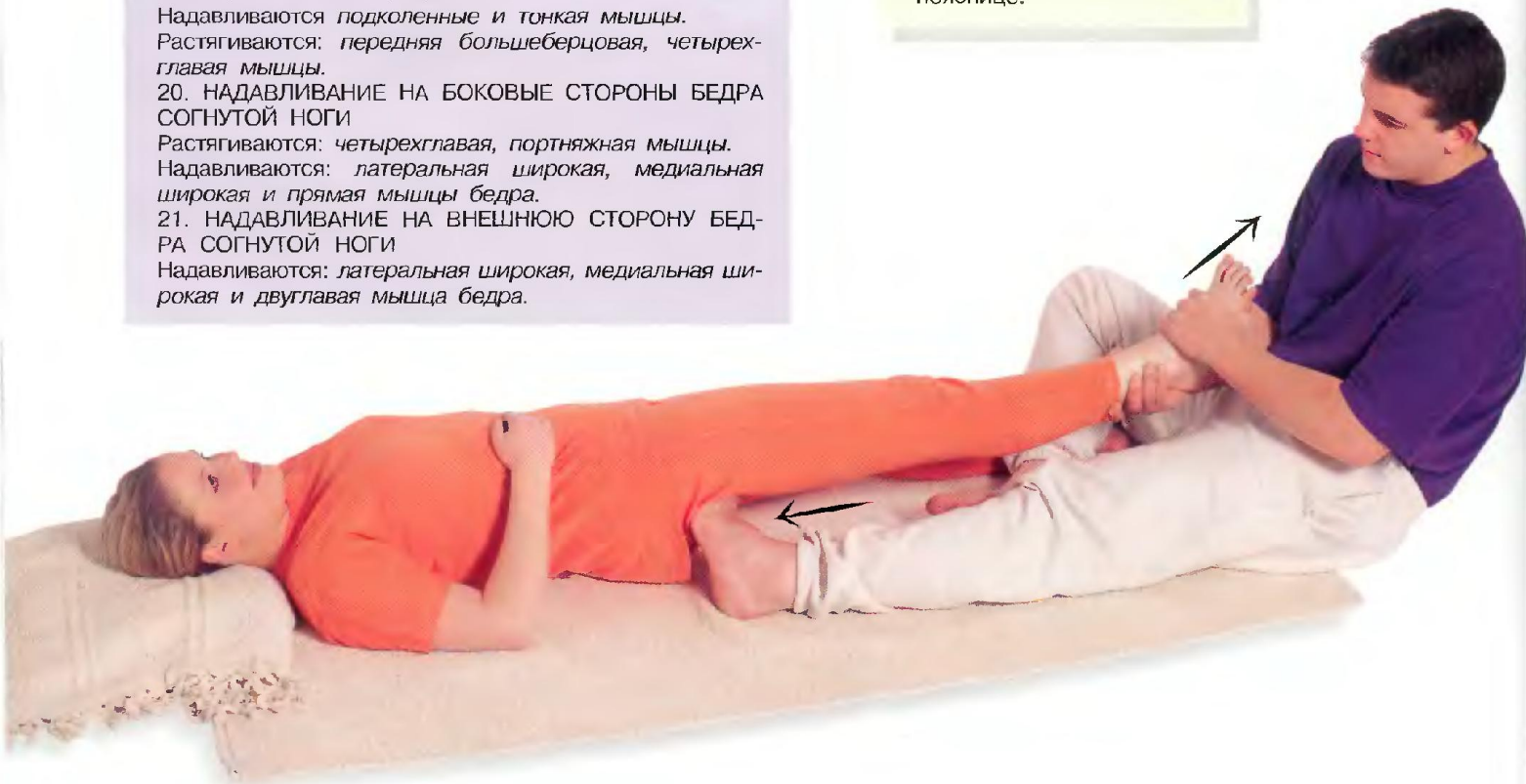
Надавливаются: *латеральная широкая, медиальная широкая и прямая мышцы бедра*.

#### 21. НАДАВЛИВАНИЕ НА ВНЕШНЮЮ СТОРОНУ БЕДРА СОГНУТОЙ НОГИ

Надавливаются: *латеральная широкая, медиальная широкая и двуглавая мышца бедра*.

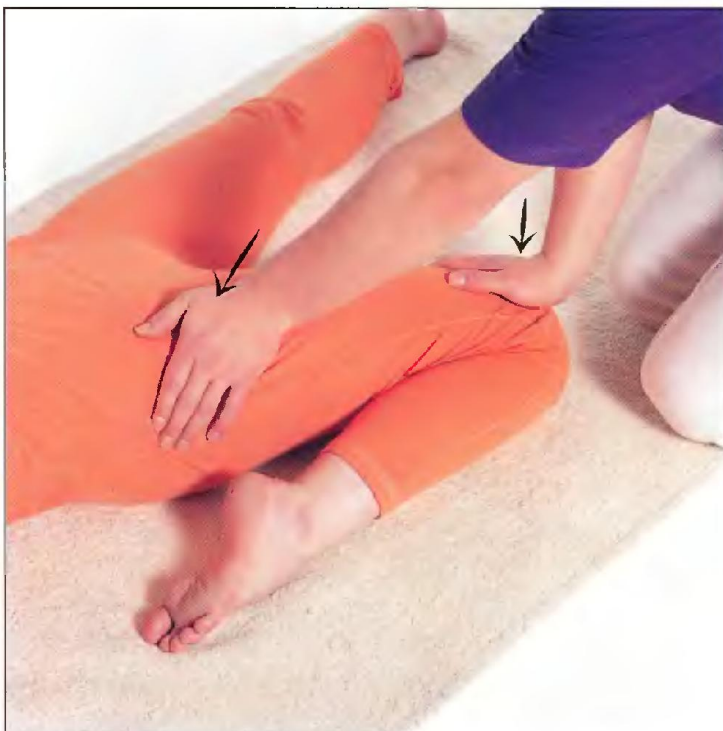
### ЦЕЛЕВЫЙ ЭФФЕКТ

- Очень помогает при болях в пояснице.



## 20. Надавливание на боковые стороны бедра согнутой ноги

Если ваш пациент достаточно гибкий, то попробуйте положить его согнутую в колене ногу так, чтобы бедро было повернуто внутрь, а голень выступала наружу. В ином случае поддерживайте его колено своим коленом. Нажимайте обеими ладонями (прием «Бабочка»), одновременно или поочередно, на внешнюю и внутреннюю стороны бедра.

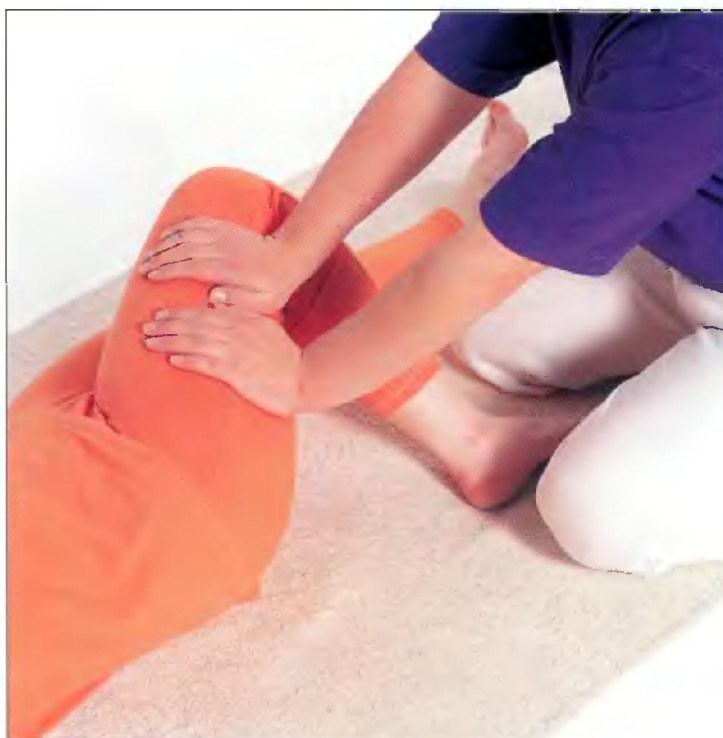


### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Прием очень эффективен при лечении ишиаса, а также улучшает подвижность коленного сустава.

## 21. Надавливание на внешнюю сторону бедра согнутой ноги

Согните в колене ногу пациента, пригните ее к выпрямленной ноге и несколько раз нажмите ладонями на внешнюю сторону бедра. Закончите сильным надавливанием одной рукой на таз, а другой на колено в течение по меньшей мере 10 секунд.



### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Разрабатывает тазобедренный сустав, улучшая его подвижность, и стимулирует поток энергии по внешним каналам ноги.
- Улучшает гибкость позвоночника и помогает при боли в пояснице.

## 22. Покачивание бедра

Переставьте правую ногу пациента через его левую ногу и придержите ее своей стопой, слегка наступив ею на пальцы. Левую ладонь приложите к внешней стороне бедра массируемой ноги, ближе к пояснице, а правую на колено. Нажимайте на согнутую ногу обеими руками. С каждым надавливанием усиливайте нажим, наклоняя ногу ближе к полу.



### ЦЕЛЕВЫЙ ЭФФЕКТ

- Улучшает подвижность тазобедренного сустава и нижнего отдела позвоночника, а также помогает при болях в этой области.

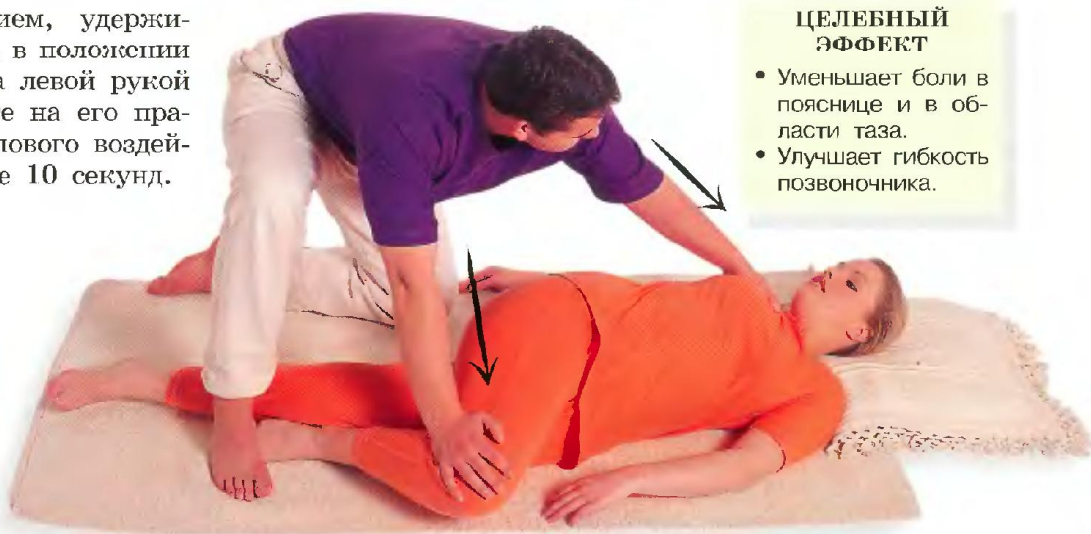


### 23. Растягивание за плечо и колено

Завершив предыдущий прием, удерживайте правую ногу пациента в положении как можно ближе к полу, а левой рукой мягко, но уверенно нажмите на его правое плечо. Длительность силового воздействия должна быть не менее 10 секунд.

#### ОСТОРОЖНО!

Надавливать на плечо следует с осторожностью, внимательно наблюдая за реакцией пациента.



#### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Уменьшает боли в пояснице и в области таза.
- Улучшает гибкость позвоночника.

### 24. Растягивание ноги отведением ее вперед

Переместитесь в другую сторону от пациента и поднимите его правую ногу над левой, поддерживая стопу в области лодыжки и нажимая на бедро. Усилиями своего колена растягивайте ногу, медленно двигая ее по направлению к голове пациента. Нога должна быть выпрямленной; воздействуйте на нее максимально, но не доводя до появления у пациента неприятных ощущений.

#### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Улучшает подвижность тазобедренного сустава; уменьшает напряжение в ягодицах и в подколенных мышцах.
- Снимает боль в нижнем отделе позвоночника.



#### МЫШЦЫ, ПОДВЕРГАЮЩИЕСЯ ВОЗДЕЙСТВИЮ

##### 22. ПОКАЧИВАНИЕ БЕДРА

Растягиваются: *квадратная мышца поясницы и грушевидная.*

Надавливаются: *латеральная широкая и двуглавая мышца бедра.*

##### 23. РАСТЯГИВАНИЕ ЗА ПЛЕЧО И КОЛЕНО

Растягиваются: *квадратная мышца поясницы и грушевидная мышца.*

Надавливаются: *латеральная широкая, прямая и двуглавая мышцы бедра.*

##### 24. РАСТЯГИВАНИЕ НОГИ ОТВЕДЕНИЕМ ЕЕ ВПЕРЕД

Растягиваются: *икроножная, двуглавая бедра, грушевидная, большая ягодичная, камбаловидная мышцы.*

Надавливается *большая ягодичная мышца.*

## 25. Надавливание на ноги в разведенном положении

Максимально разведите ноги пациента, избегая появления у него болевых ощущений, и своими стопами удерживайте их в этом положении. Нажимайте ладонями и большими пальцами на внутренние энергетические каналы в нижней части ноги и в области бедра.

### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Уменьшает боль в области паха и лечит травмы приводящих мышц бедра.
- Способствует циркуляции лимфы в нижней части ноги.



## 26. Вращение ног в разведенном положении

Правой ладонью упритесь в правое бедро пациента, другой рукой обхватите его правую пятку и вращайте ногу, но так, чтобы это не вызывало боли у пациента. Повторите вращение несколько раз в обоих направлениях.

### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Облегчает боль в приводящих мышцах бедра.
- Улучшает подвижность тазобедренного сустава.

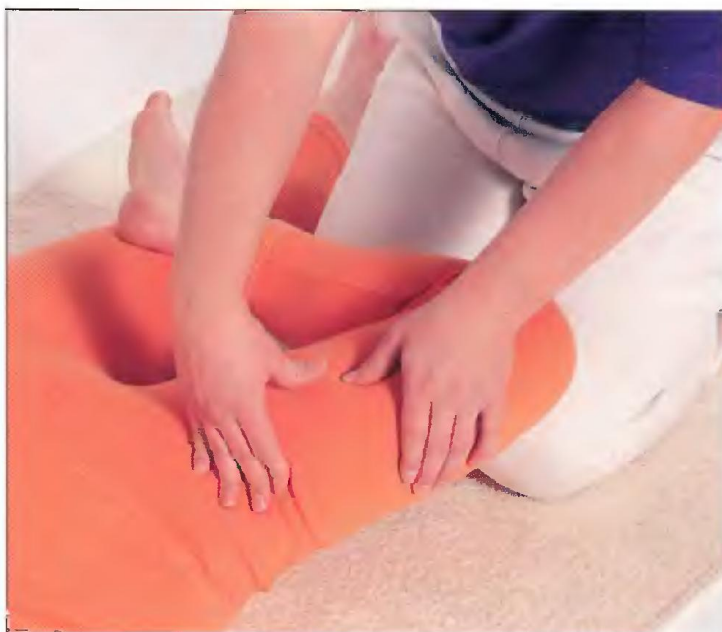


## 27. Надавливание на внутреннюю сторону ноги в позе полулотоса

*Метод первый.* Положите правую ногу пациента лодыжкой на колено его левой ноги. Опираясь правой рукой на его таз, левой пружиющими движениями нажимайте на внутренние энергетические каналы согнутой ноги.



*Метод второй.* Повторите то же самое, производя надавливание большими пальцами.



### ЦЕЛЕВЫЙ ЭФФЕКТ

- Способствует увеличению подвижности голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.
- Благоприятно влияет на внутренние энергетические каналы, помогая потоку энергии двигаться максимально свободно.

## 28. Боковое покачивание ноги в позе полулотоса

Придайте правой ноге пациента то же исходное положение, что и для предыдущего приема. Затем приподнимите его левую ногу и положите на свое правое бедро. Покачивайте согнутую ногу вправо и влево, держа ее за стопу и колено.

### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Улучшает подвижность коленного и тазобедренного суставов, ослабляет боли в нижних отделах позвоночника, в том числе при ишиасе.

### МЫШЦЫ, ПОДВЕРГАЮЩИЕСЯ ВОЗДЕЙСТВИЮ

#### 25. НАДАВЛИВАНИЕ НА НОГИ В РАЗВЕДЕННОМ ПОЛОЖЕНИИ

Растягиваются: приводящие мышцы бедра, тонкая, икроножная и подколенные мышцы.

#### 26. ВРАЩЕНИЕ НОГ В РАЗВЕДЕННОМ ПОЛОЖЕНИИ

Растягиваются: приводящие мышцы бедра, тонкая, икроножная и подколенные мышцы.

Надавливаются все растягиваемые мышцы.

#### 27. НАДАВЛИВАНИЕ ВНУТРЕННЮЮ СТОРОНУ НОГИ В ПОЗЕ ПОЛУЛОТОСА

Растягиваются: приводящие мышцы бедра и тонкая мышца.

Надавливаются: приводящие мышцы бедра и тонкая мышца.

#### 28. БОКОВОЕ ПОКАЧИВАНИЕ НОГИ В ПОЗЕ ПОЛУЛОТОСА

Растягиваются: подколенные мышцы (выпрямленной ноги), большая ягодичная мышца (согнутой ноги).



## 29. Раскачивание туловища вперед-назад

Не меняя исходного положения правой ноги пациента (см. приемы 27—28), поднимите его левую ногу, правой рукой воздействуя на пятку, а левой на ягодицы. Ритмично надавливая на поднятую ногу, раскачивайте туловище пациента вперед-назад.

### ОСТОРОЖНО!

Не воздействуйте слишком интенсивно на пациентов пожилого возраста, а также на тех, у кого хрупкие кости или плохая гибкость.

### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Улучшает подвижность позвоночника и тазобедренного сустава, а также ослабляет боль в них.



## 30. Надавливание на внешнюю сторону ноги в позе полулотоса

Придав правой ноге то же исходное положение, что и для выполнения трех предыдущих приемов, поднимите выпрямленную левую ногу пациента вертикально, поддерживая ее за стопу правым плечом и подбородком. Теперь воздействуйте на согнутую ногу: правой рукой придерживайте ее за лодыжку, а левой надавливайте на бедро — от колена до ягодиц. Руку, которой производите нажатие, держите выпрямленной и для усиления давления покачивайте ею при каждом воздействии.

### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Облегчает боли в нижних отделах позвоночника, в том числе при ишиасе. Улучшает подвижность тазобедренного и коленного суставов.



### 31. «Штопор»

Правая нога пациента по-прежнему в исходном положении как для четырех предыдущих приемов. Левая нога вертикально поднята. Подвиньтесь вперед и левой ногой перешагните через согнутую ногу пациента. Пальцы вашей левой ноги, чуть согнутой в колене, должны находиться у него под мышкой. Правую ногу, также согнутую в колене, подставьте под вертикально поднятую ногу пациента, таким образом поддерживая ее. Постепенно распрямляя свою левую ногу, вы будете надавливать на выпрямленную ногу пациента; нижняя часть его туловища будет при этом закручиваться. Разомните локтем левую ступню пациента.

#### ОСТОРОЖНО!

Не переусердствуйте. Если ваш пациент недостаточно гибкий, отодвиньте свою правую ногу назад, а на выпрямленную ногу пациента воздействуйте только до такой степени, чтобы не закручивать его бедра. Этот прием не рекомендуется для пожилых людей.



#### МЫШЦЫ, ПОДВЕРГАЮЩИЕСЯ ВОЗДЕЙСТВИЮ

##### 29. РАСКАЧИВАНИЕ ТУЛОВИЩА ВПЕРЕД-НАЗАД

Растягиваются: подколенные мышцы выпрямленной ноги, приводящие мышцы бедра и тонкая мышца согнутой ноги.

##### 30. НАДАВЛИВАНИЕ НА ВНЕШНЮЮ СТОРОНУ НОГИ В ПОЗЕ ПОЛУЛОТОСА

Растягиваются: большая ягодичная мышца согнутой ноги, камбаловидная и икроножная мышцы выпрямленной ноги.

##### 31. «ШТОПОР»

Растягиваются: приводящие мышцы бедра, медиальная широкая и тонкая мышцы согнутой ноги; икроножная, камбаловидная и подколенные мышцы выпрямленной ноги.

#### ЦЕЛЕВЫЙ ЭФФЕКТ

- Лечит ишиас.
- Улучшает подвижность тазобедренного сустава и нижнего отдела позвоночника.

## 32. Растягивание поднятой стопы

Одной рукой поднимайте за пятку ногу пациента, одновременно надавливая предплечьем на ее ступню; другой рукой при этом нажимайте на бедро.

### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Уменьшает боль и напряжение в икроножной мышце.



### 33. Растягивание ноги, поднятой вертикально

Поднимите вертикально правую ногу пациента, следя за тем, чтобы у него не появилось неприятных ощущений; обоприте ее пяткой или лодыжкой о свое плечо и выпрямите, правой рукой нажав на колено. Свое правое колено расположите на левом бедре пациента, прижимая его к полу. Одновременно несколько раз слегка толкните вперед поднятую ногу, при каждом воздействии усиливая нажим.



#### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Снимает напряжение и спазмы икроножной мышцы и мышц подколенной области, вызванные травмами, а также боль при ишиасе.

Для того чтобы еще лучше выпрямить ногу, мягкими пружинящими движениями нажмите несколько раз на ступню, ближе к пальцам, а затем слегка поверните ногу в тазобедренном суставе.

#### ОСТОРОЖНО!

Будьте особенно осторожны, нажимая коленом на верхнюю область бедра пациента.



#### МЫШЦЫ, ПОДВЕРГАЮЩИЕСЯ ВОЗДЕЙСТВИЮ

##### 32. РАСТЯГИВАНИЕ ПОДНЯТОЙ СТОПЫ

Растягиваются: *подколенные мышцы, а также длинная малоберцовая, икроножная и камбаловидная.*

##### 33. РАСТЯГИВАНИЕ НОГИ, ПОДНЯТОЙ ВЕРТИКАЛЬНО

Растягиваются: *подколенные, икроножная, камбаловидная мышцы; длинная малоберцовая (лежащей ноги).*

##### 34. РАСТЯГИВАНИЕ НОГИ «КАЧЕЛИ»

Растягиваются: *икроножная и подколенные мышцы.*  
Надавливается *четырёхглавая мышца бедра.*

### 34. Растягивание ноги «Качели»

Осторожно присядьте на правую ногу пациента, у тазобедренного сустава, лицом к стопам. Обхватите обеими руками правую стопу и поднимайте за нее ногу по направлению к себе.

#### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Облегчает боль в связках колена, снимает спазмы и лечит травмированные мышцы спины и подколенной области.

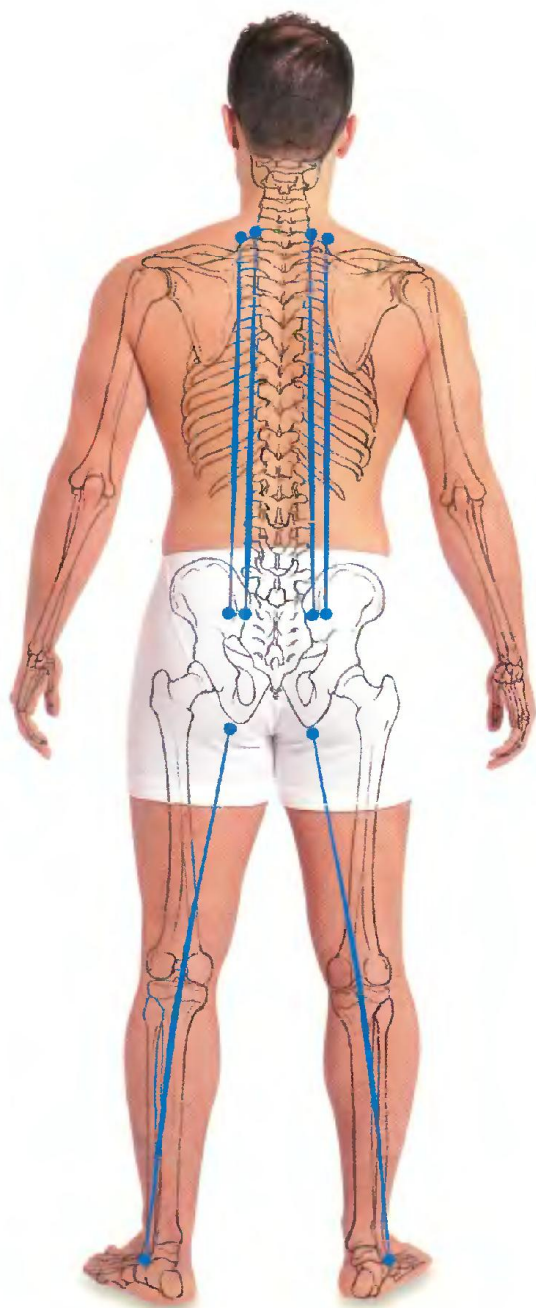
#### ОСТОРОЖНО!

Если ваш пациент не гибкий, то не следует поднимать его ногу слишком высоко. Этот прием противопоказан людям пожилого возраста.



## УРОК ТРЕТИЙ

# НОГИ И СПИНА



На фотографии отмечены третий внешний энергетический канал на каждой ноге и по два канала справа и слева от позвоночника, состояние которого зависит от того, насколько свободно по ним проходит поток энергии

**Ц**ель этого урока — стимулировать поток энергии от туловища к ногам. Здоровый позвоночник должен беспрепятственно сгибаться и вращаться. Боль в области поясницы может быть вызвана не только травмами, но и неправильной осанкой, а также резким поворотом или поднятием тяжелого груза. Приемы, описанные здесь, хорошо растягивают мышцы, корректируют осанку и устраняют мышечные спазмы, снимая боль в спине.

### ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ КАНАЛЫ НОГ И СПИНЫ

Согласно тайской системе исцеления, наиболее эффективно воздействие на следующие каналы:

*Меридиан мочевого пузыря* (третий внешний канал ноги; см. с. 59). Начинается между ахилловым сухожилием и наружной лодыжкой, проходит по задней стороне ноги, приблизительно по срединной линии, до края ягодицы.

*Энергетические каналы* вдоль меридиана мочевого пузыря, располагающиеся попарно справа и слева от позвоночника: два — на расстоянии примерно двух пальцев, а два других удалены от него приблизительно на четыре пальца.

## 1. Надавливание на внутреннюю сторону обеих ног одновременно

Начните с повторения первого приема урока первого (см. с. 47). Повторный контакт со стопами заставляет пациента иначе почувствовать свое тело. Поскольку внутренние энергетические каналы начинаются у стоп и идут вдоль ног к тазовищу, то надавливание на них стимулирует циркуляцию энергии во всем организме.

### МЫШЦЫ, ПОДВЕРГАЮЩИЕСЯ ВОЗДЕЙСТВИЮ

#### 1. НАДАВЛИВАНИЕ НА ВНУТРЕННЮЮ СТОРОНУ ОБЕИХ НОГ ОДНОВРЕМЕННО

Растягиваются: камбаловидная, икроножная мышцы и приводящие мышцы бедра.

#### 2. НАДАВЛИВАНИЕ НА БЕДРЕННЫЕ АРТЕРИИ

Надавливаются приводящие мышцы бедер.

## 2. Надавливание на бедренные артерии

Ваш пациент должен лежать на спине в полностью расслабленном состоянии, слегка раздвинув ноги. Встаньте на колени и разминая ладонями его бедра, продвигаясь к области паха. Здесь нажимайте сильнее до тех пор, пока не почувствуете, как в бедренных артериях пульсирует кровь. Теперь поднимитесь на руках, по возможности выпрямив ноги. Вес вашего тела перейдет на ладони, и давление на артерии увеличится, ограничивая кровоток по ним. Продержитесь в таком положении 30—50 секунд.

### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Улучшается циркуляция крови и лимфы. После такого приема пациент ощущает тепло, распространяющееся сверху вниз, к ступням, а также необычайную легкость в ногах.

### ОСТОРОЖНО!

Прием противопоказан людям с варикозным расширением вен и с болезнями сердечно-сосудистой системы.



### 3. Скручивание спины «Лук и стрела»

Приставьте свою правую пятку к коленной впадине согнутой левой ноги пациента. Потяните его к себе за левое предплечье, следя за тем, чтобы левая нога оставалась прижатой к коврику.

#### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Уменьшает боли в пояснице, улучшает подвижность позвоночника и устраняет его искривление.



Затем переместите ладони на левый бок пациента и, надавливая на него поочередно то левой, то правой рукой, продолжайте поворачивать к себе его туловище (см. фото слева). Движения должны быть медленными и ритмичными.

#### ОСТОРОЖНО!

Прием противопоказан тем, кто перенес операцию на нижней части туловища.

#### 4. Вращение бедер

Обхватив согнутые ноги пациента чуть ниже колен, поднимите их так, чтобы колени находились точно над животом. Ваши ноги должны быть расставлены. Вращайте бедра пациента, постепенно увеличивая радиус описываемой окружности; его колени держите сомкнутыми. Выполняйте вращение по 15 раз в каждую сторону.



##### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Расслабляет мышцы таза и бедер.
- Улучшает подвижность тазобедренного сустава обеих ног.
- Ослабляет боль в поясничном отделе позвоночника, в том числе при ишиасе.

#### 5. Встряхивание ног

Возьмитесь за стопы пациента, слегка подымитесь назад, вытягивая его ноги, и встряхните их быстрыми движениями с небольшой амплитудой. Повторите 10—20 раз.



##### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ (ПРИЕМЫ 5 И 6)

- Ослабляют боль в пояснице, в том числе при ишиасе.
- Полезны для тех, кто страдает варикозным расширением вен.

## 6. Скручивание ног



Держа ноги пациента за стопы, поворачивайте их из стороны в сторону (как минимум 15 раз). Начинайте осторожно, постепенно увеличивая угол поворота и силу воздействия.

### МЫШЦЫ, ПОДВЕРГАЮЩИЕСЯ ВОЗДЕЙСТВИЮ

#### 3. СКРУЧИВАНИЕ СПИНЫ «ЛУК И СТРЕЛА»

Растягиваются: *квадратная мышца поясницы, малая и большая ромбовидные мышцы, мышца, поднимающая лопатку, мышца, выпрямляющая позвоночник, трапециевидная, подвздошная и большая поясничная мышцы.*

#### 4. ВРАЩЕНИЕ БЕДЕР

Растягиваются: *большая ягодичная мышца, четырехглавая мышца бедра (слегка) и квадратная мышца поясницы.*

## 7. Покачивание ног

Поднимайте выпрямленные ноги пациента, придерживая их правой рукой за пятки, а левой под коленями. Определите, насколько высоко можно их поднять, чтобы не вызвать у пациента неприятных ощущений. Покачивайте ноги вверх-вниз, доходя до болевого порога, но ни в коем случае не переступая его. Ваши движения должны быть медленными и плавными.



### ОСТОРОЖНО!

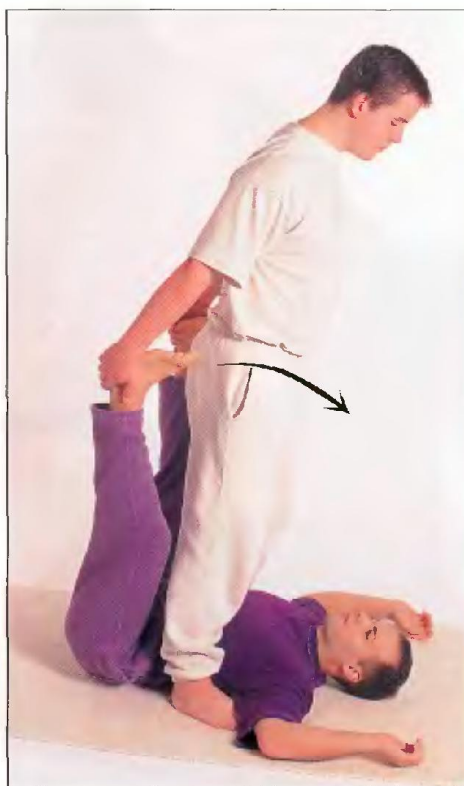
Проводя массаж в первый раз, не старайтесь максимально растягивать мышцы пациента.

### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Помогает ослабить боли в средних и верхних отделах позвоночника.

## 8. «Плуг»

Раздвиньте V-образно ноги пациента и, перешагнув через них, встаньте так, чтобы ваши стопы располагались у него под мышками. Слегка согните свои колени и подтяните к ним ноги пациента. Затем нажмите на обе его стопы одновременно по направлению к полу. Несколько секунд оставайтесь в такой позиции, затем снова раздвиньте его ноги, подтяните их к своим коленям и опять нажмите на стопы, на этот раз немного сильнее. Повторяйте прием до тех пор, пока не определите положение, предельно допустимое для вашего пациента. Если пациент очень гибкий, то пальцами ног сможет достать до пола. Задерживайтесь в каждой позиции как минимум 10 секунд.



### ОСТОРОЖНО!

- Этот прием противопоказан людям пожилого возраста. Выполнять его следует спустя не менее двух часов после принятия пациентом пищи.

### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Улучшает подвижность тазобедренных суставов и облегчает боль в области таза и в нижних отделах позвоночника.



### МЫШЦЫ, ПОДВЕРГАЮЩИЕСЯ ВОЗДЕЙСТВИЮ

7. ПОКАЧИВАНИЕ НОГ  
Растягиваются: мышца, выпрямляющая позвоночник, и икроножная мышца.

8. «ПЛУГ»  
Растягиваются: приводящие мышцы бедра, камбаловидная, подколенные, большая ягодичная мышца и мышца, выпрямляющая позвоночник.

9. НАДАВЛИВАНИЕ КОЛЕНЯМИ НА ЗАДНЮЮ СТОРОНУ БЕДЕР

Растягиваются: мышца, выпрямляющая позвоночник, и большая ягодичная мышца.  
Надавливаются: подколенные мышцы и нижняя часть большой ягодичной мышцы.

## 9. Надавливание коленями на заднюю сторону бедер

После выполнения предыдущего приема продолжайте держать пациента за стопы и шагните назад через его ноги — они должны быть чуть согнуты. Прислонитесь коленями к его ягодицам и всем своим весом надавите одновременно на них и на стопы. Перемещайте колени по всей задней стороне бедер.

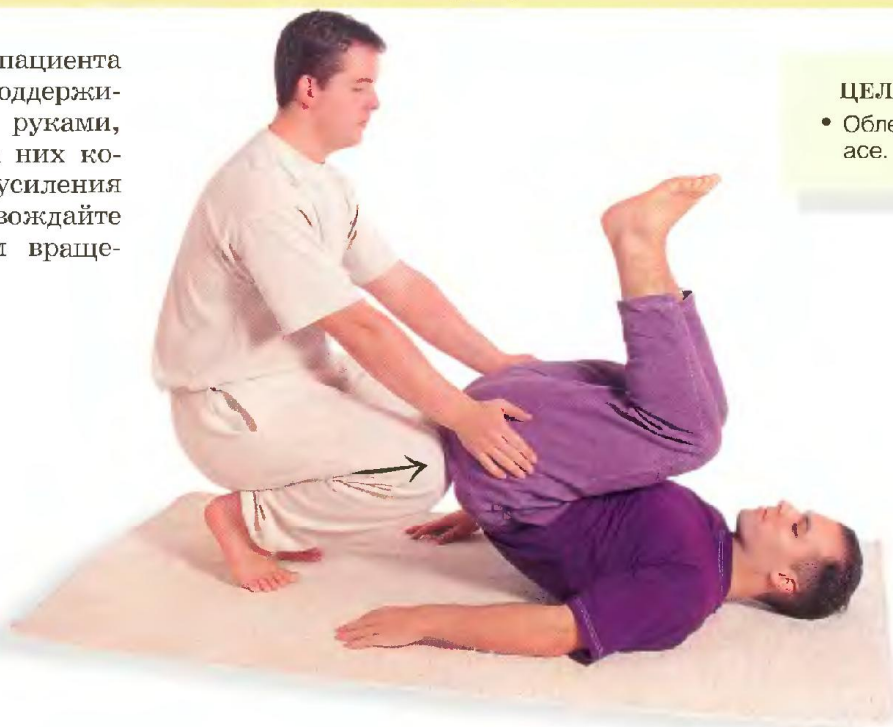


### ЦЕЛЕВЫЙ ЭФФЕКТ

- Облегчает боль при ишиасе и в подколенных мышцах.

## 10. Надавливание коленями на ягодицы

Приподнимите пациента за ягодицы и, поддерживая их обеими руками, надавливайте на них коленями. Для усиления эффекта сопроводите нажатие легким вращением коленей.



### ЦЕЛЕВЫЙ ЭФФЕКТ

- Облегчает боль при ишиасе.

## 11. Надавливание голенью на бедро

Для правильного выполнения этого приема необходимо хорошее чувство равновесия. Согните правую ногу пациента под прямым углом так, чтобы его бедро было прижато к животу. Другую ногу отведите в сторону. Надавливайте рукой на стопу согнутой ноги и одновременно голенью на заднюю сторону бедра. Пройдитесь от коленного сгиба до ягодицы. Между нажатиями слегка покачивайте ногу вперед-назад.

### ЦЕЛЕВНЫЙ ЭФФЕКТ

- Еще один хороший прием для страдающих ишиасом; хорошо помогает расслабить фасции подколенных мышц, особенно тем, кто много занимается спортом.



## 12. «Полумост»

Надавите согнутыми в коленях ногами пациента ему на живот и, слегка расставив свои ноги, прислонитесь коленями к его ступням. Обхватите его колени руками с переплетенными пальцами. Подойдите назад всем телом, постепенно приседая. Ягодицы вашего пациента поднимутся над ковриком; в наивысшей точке (см. внизу) касаться коврика будут только его голова, плечи и руки. Зафиксируйте эту позицию минимум на 15 секунд.

### ОСТОРОЖНО!

Этот прием противопоказан людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями и повышенным артериальным давлением.



### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Улучшает кровообращение в области головы и шеи; придает ощущение бодрости.
- Облегчает боли в нижних отделах позвоночника.

### МЫШЦЫ, ПОДВЕРГАЮЩИЕСЯ ВОЗДЕЙСТВИЮ

#### 10. НАДАВЛИВАНИЕ КОЛЕНЯМИ НА ЯГОДИЦЫ

Растягиваются: *мышца, выпрямляющая позвоночник, большая ягодичная мышца.*  
Надавливается *большая ягодичная мышца.*

11. НАДАВЛИВАНИЕ ГОЛЕНЬЮ НА БЕДРО  
Растягивается *большая ягодичная мышца.*  
Надавливаются *подколенные мышцы.*

#### 12. «ПОЛУМОСТ»

Растягиваются: *четырёхглавая мышца, прямая мышца живота и мышца, выпрямляющая позвоночник.*



### 13. Растягивание спины при близком контакте

Сидя на коленях, наклоните ноги пациента вперед, приподнимите его ягодицы и подставьте под них свои колени (фото справа). Обхватите руками его ноги над коленями и, отклоняясь назад, потяните на себя (фото внизу). По сравнению с приемом «Полумост» это более простой и безопасный способ растягивания спины.



#### ЦЕЛЕВНЫЙ ЭФФЕКТ

- Лечит растяжение и облегчает боли в нижней области спины.

## 14. Подъем с выпрямленными ногами

Расположите выпрямленные ноги пациента вдоль своих ног, ухватите его за запястья и тяните на себя, всем своим весом подаваясь назад. Удерживайте крайнее положение до 10 секунд, затем плавно возвратите пациента в исходную позицию. Повторите этот прием два раза; движения выполняйте медленно и плавно.

### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Улучшает подвижность плечевого и тазобедренного суставов. Расслабляет все растягиваемые мышцы.
- Облегчает боль при ишиасе.



### МЫШЦЫ, ПОДВЕРГАЮЩИЕСЯ ВОЗДЕЙСТВИЮ

#### 13. РАСТЯГИВАНИЕ СПИНЫ ПРИ БЛИЗКОМ КОНТАКТЕ

Растягиваются: *мышца, выпрямляющая позвоночник (в нижней части), и подколенные мышцы.*

#### 14. ПОДЪЕМ С ВЫПРЯМЛЕННЫМИ НОГАМИ

Растягиваются: *большая и малая круглые мышцы, бицепс, широчайшая мышца спины, трапециевидная, большая и малая ромбовидные, подколенные мышцы и мышца, выпрямляющая позвоночник.*

#### 15. ПОДЪЕМ С СОГНУТЫМИ НОГАМИ

Растягиваются: *большая и малая круглые, большая и малая ромбовидные мышцы, трапециевидная мышца, большая ягодичная, бицепс, мышца, выпрямляющая позвоночник, и широчайшая мышца спины.*

## 15. Подъем с согнутыми ногами

Примите такое же исходное положение, как и для предыдущего приема. Затем согните ноги пациента в коленях и, скрестив, плотно прислоните к своим ногам. Притягивайте его к себе за запястья. Крайнее положение следует удерживать не менее 10 секунд. Повторите прием.



### ОСТОРОЖНО!

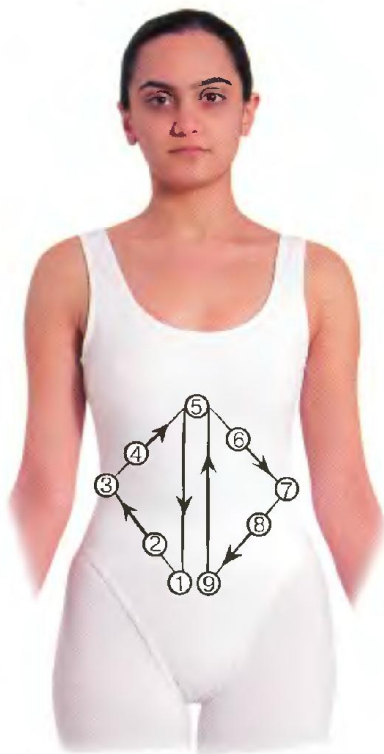
Если у вашего пациента хватило гибкости для выполнения подъема с выпрямленными ногами, то это не значит, что так же будет и при выполнении данного приема. У некоторых людей боковая подвижность бедер весьма ограничена, спина же при этом может очень хорошо сгибаться вперед.

## УРОК ЧЕТВЕРТЫЙ

# ГРУДЬ И ЖИВОТ

**П**риемы, предложенные в данном уроке, стимулируют работу внутренних органов. Глубокий и тщательный массаж области живота укрепляет иммунную систему.

Степень воздействия должна определяться физическим состоянием пациента. Необходимо, например, учитывать его гибкость и болевой порог. В западной практике не принято интенсивно массировать живот. В тайской же системе используются весьма сильные нажатия на эту область. Внимательно следите за лицом пациента и за реакцией его тела; вы должны быть уверены, что он может выносить предлагаемую вами нагрузку. И еще: все приемы, связанные с воздействием на живот, следует выполнять спустя не менее трех часов после приема пациентом пищи.



### ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ КАНАЛЫ ЖИВОТА

В области живота выделяют девять зон надавливания с центром около пупка. Начинайте с нижней правой зоны и всегда перемещайтесь по часовой стрелке.

Есть два основных способа массажа. Первый — пройтись большими пальцами по линиям, изображенным на фотографии слева. Начните с зоны 1 и дойдите по кругу до зоны 9. Можно изменить направление следующим образом: 1—5—1—5—9—5—9 и затем 1—9.

Второй способ — нажимать обеими ладонями на зоны 1—5 с правой стороны, после чего перейти на левую сторону и воздействовать на зоны 6—9.

*Девять точек в области живота, на которые осуществляется надавливание с целью гармонизировать поток энергии во внутренних органах*

## 1. Надавливание на грудь, плечи и руки

Выпрямив руки, нажмите на верхнюю часть грудной клетки пациента, слегка покачиваясь всем телом, чтобы усилить давление. Однако не следует слишком интенсивно воздействовать на эту зону. Если ваш пациент мужчина, то можно помассировать ладонями всю область груди. После этого помассируйте руки, двигаясь с непрерывным нажимом сначала от плеч к ладоням, затем в обратном направлении, после чего еще раз помассируйте грудь.

### ЦЕЛЕВЫЙ ЭФФЕКТ

- Приемы 1, 2 и 3 улучшают работу внутренних органов, особенно легких, а также облегчают симптомы астмы и бронхита.
- Массаж рук ладонями способствует гармоничному распределению энергии в организме.



## 2. Надавливание на грудь

Не меняя своего положения, обеими руками — как показано на фотографии — воздействуйте на грудную клетку пациента, нажав сначала на самый низ передней части грудины, а затем несколько раз передвигаясь по срединной линии вверх и обратно, до исходной точки. Если ваш пациент женщина, не нажимайте на эту область слишком сильно.

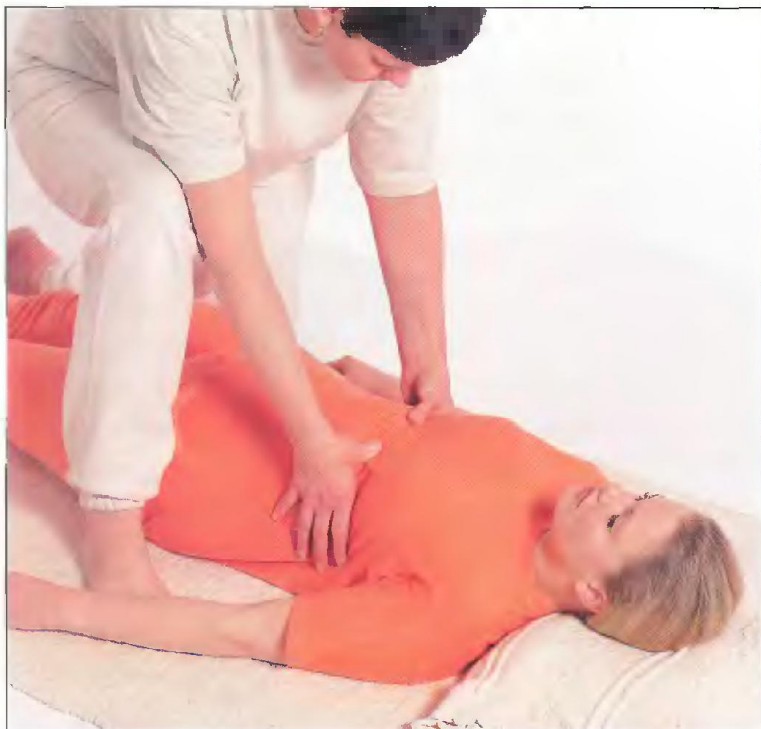
### МЫШЦЫ, ПОДВЕРГАЮЩИЕСЯ ВОЗДЕЙСТВИЮ

#### 1. НАДАВЛИВАНИЕ НА ГРУДЬ, ПЛЕЧИ И РУКИ

Надавливаются: *мышцы груди, дельтовидные мышцы, бицепсы и разгибатели пальцев.*



### 3. Надавливание между ребрами



*Метод первый.* Надавливайте большими пальцами на межреберный промежуток, двигаясь от начала ребер вправо и влево. Начинайте непосредственно под ключицей и постепенно двигайтесь вниз. Если ваш пациент женщина, то надавливайте только на участки в нижней части грудной клетки. Помните, что для некоторых людей прикосновение в этой области может быть весьма чувствительным.

*Метод второй.* Тремя средними пальцами обеих рук массируйте небольшими круговыми движениями область ребер. Двигайтесь сверху вниз, соблюдая те же предосторожности.

### 4. «Хожжение» пальцами по животу



Сядьте на колени сбоку от пациента и «шагайте» большими пальцами, начиная с правой стороны от паха (зона 1). Перемещайте пальцы не торопясь, ритмично; нажатие должно быть глубоким, но не болезненным. Достигнув ребер, перейдите на левую сторону и спускайтесь до точки между зонами 1 и 9. Повторите эту последовательность несколько раз, затем немного «попугайте» пальцами по срединной линии. Можно менять направление и идти против часовой стрелки по двум треугольным областям, изображенным на странице 98.

#### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Усиливает поток энергии в области живота; помогает расслабить мышцы живота.

## 5. Надавливание ладонями на живот

Выделите на животе пациента зону 1 (см. с. 98) и, когда пациент делает выдох, надавливайте нижним краем ладони на эту область; помогайте себе другой рукой. Двигайтесь в направлении к пупку, постепенно усиливая нажим. В крайней точке удерживайте давление около двух минут. Попросите пациента сделать глубокий выдох и ослабьте нажим. Повторите то же для зон 2—5. Потом сядьте слева от пациента и так же воздействуйте на зоны 6—9.



### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Регулярное выполнение приемов 5 и 6 улучшает пищеварение, устраняет изжогу и запор, а также ощущение тяжести в нижней части живота в предменструальный период.

## 6. Надавливание ногами на живот

Сидя между ног пациента и притягивая его за руки, мягко пажимайте пальцами своих ног на его живот. Воздействуйте ногами поочередно. Начните с верхней области и перемещайтесь по часовой стрелке.

### МЫШЦЫ, ПОДВЕРГАЮЩИЕСЯ ВОЗДЕЙСТВИЮ

3. НАДАВЛИВАНИЕ МЕЖДУ РЕБРАМИ  
Надавливаются *межреберные мышцы*.
4. «ХОЖДЕНИЕ» ПАЛЬЦАМИ ПО ЖИВОТУ  
Надавливаются *все мышцы живота*.
5. НАДАВЛИВАНИЕ ЛАДОНЯМИ НА ЖИВОТ  
Надавливаются *все мышцы живота*.
6. НАДАВЛИВАНИЕ НОГАМИ НА ЖИВОТ  
Надавливаются *все мышцы живота*.



## РУКИ, ШЕЯ И ЛИЦО

**В** области рук располагаются энергетические каналы, связанные со многими органами, поэтому руки нужно тщательно массировать, чтобы обеспечить беспрепятственный поток энергии. В плечах может накапливаться напряжение, которое приводит к головным болям и болям в области шеи. Растягивание плеч и шеи снимает это напряжение, а надавливание на голову способно успокаивать и даже придавать бодрость.

### ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ КАНАЛЫ РУК



Энергетические каналы рук

А. Внутренние энергетические каналы: 1 — меридиан легких; 2 — меридиан перикарда; 3 — меридиан сердца  
 Б. Внешние энергетические каналы: 1 — меридиан толстой кишки; 2 — меридиан трех обогревателей; 3 — меридиан тонкой кишки

#### Внутренние энергетические каналы

*Канал 1.* Начинается за большим пальцем, над запястьем, оканчивается на дельтовидной мышце.

*Канал 2.* Начинается в области запястья, на срединной линии, проходит между лучевой и локтевой костями и оканчивается под мышкой.

*Канал 3.* Начинается за мизинцем, над запястьем, оканчивается под мышкой.

#### Внешние энергетические каналы

*Канал 1.* Начинается на запястье, за большим пальцем, и тянется вдоль лучевой кости до локтя и далее вверх до плеча.

*Канал 2.* Начинается на срединной линии руки, на запястье, и проходит между лучевой и локтевой костями, а затем вдоль плечевой кости до дельтовидной мышцы.

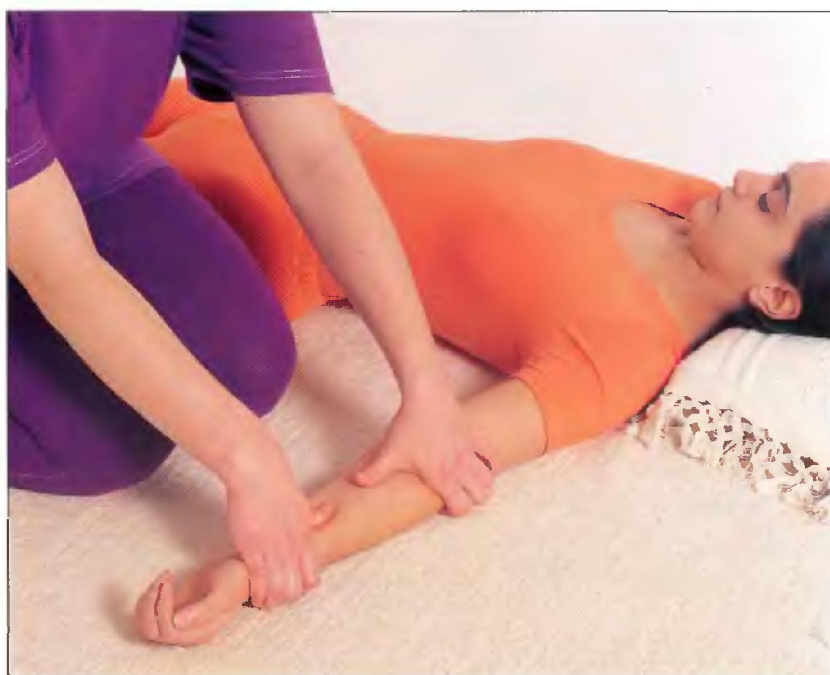
*Канал 3.* Начинается на запястье, за мизинцем, и проходит до задней кожной складки подмышечной впадины.

## 1. Надавливание на внутреннюю сторону руки

*Метод первый.* Расположите руку пациента под прямым углом к его туловищу, ладонью вверх. Выпрямив свои руки, нажимайте ладонями на ее внутренние энергетические каналы; надавливайте равномерно и глубоко, всем своим весом. Повторите несколько раз, продвигаясь по каналам вверх и вниз.



*Метод второй.* Помассируйте все три энергетических канала, используя технику «хождения» большими пальцами (см. с. 35). Соблюдайте медленный ритм. Пройдитесь по каналам как минимум три раза.



## 2. Надавливание на внешнюю сторону руки



*Метод первый.* Положите руку пациента ему на грудь ладонью вниз. Сядьте к нему лицом, как показано на фотографии слева. Воздействуйте на внешние энергетические каналы его руки, используя те же методы, что и при выполнении предыдущего присма.

### ЦЕЛЕВЫЙ ЭФФЕКТ

- Облегчает боль и снимает онемение в мышцах руки. Выравнивает энергетические потоки.



*Метод второй.* Положите руку пациента на коврик ладонью вниз. Пересядьте лицом к его ногам и снова надавливайте ладонями и большими пальцами на внешние энергетические каналы руки.

### МЫШЦЫ, ПОДВЕРГАЮЩИЕСЯ ВОЗДЕЙСТВИЮ

1. НАДАВЛИВАНИЕ НА ВНУТРЕНнюю СТОРОну РУКИ

Надавливаются: *бицепс, сгибатели запястья.*

2. НАДАВЛИВАНИЕ НА ВНЕШнюю СТОРОну РУКИ

Надавливаются: *дельтовидная мышца и разгибатели запястья.*

### 3. Вытягивание руки

Возьмите пациента за левую руку и упритесь ступней ему под мышку. Отклонитесь назад, распрямив свою погу. Удерживайте это положение 10 секунд.

#### ОСТОРОЖНО!

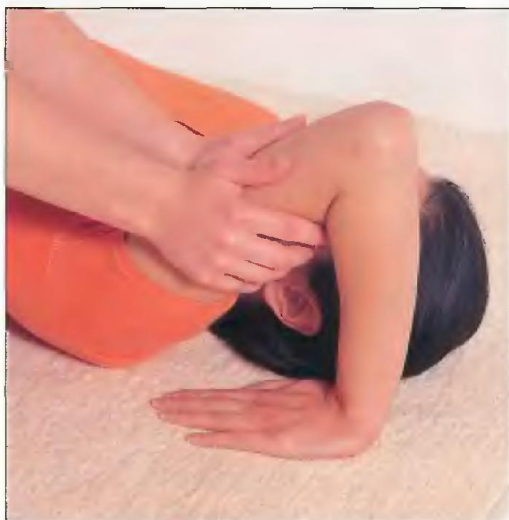
Следите за тем, чтобы ваша ступня располагалась непосредственно в подмышечной впадине, не нажимайте слишком сильно на лимфатические узлы.

#### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Растягивает мышцы плеча, снимает напряжение в них.



### 4. Растягивание руки, согнутой треугольником



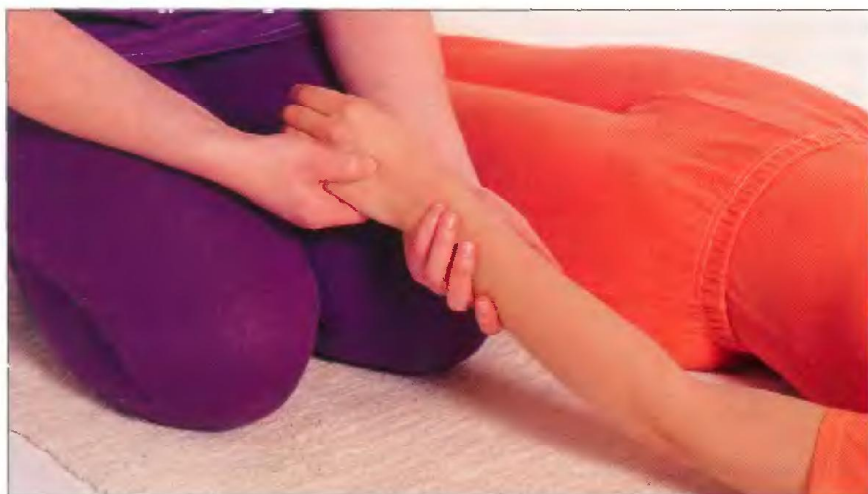
Согните руку пациента, как изображено на фотографии слева. Помассируйте ладонями ее наружную область от локтя к подмышке и обратно.

Теперь положите свою левую ладонь на верхнюю область бедра пациента, а правую — на его локоть. Нажимая одновременно обеими руками, растягивайте боковую часть туловища.

#### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Хорошо разминает трицепсы.
- Облегчает боль в области плеча и улучшает подвижность плечевого сустава.

## 5. Надавливание на сухожилия кисти



Начиная от запястья массируйте большим пальцем каждое сухожилие кисти.

### ЦЕЛЕВНЫЙ ЭФФЕКТ

- Снимает онемение в мышцах руки и укрепляет их.

## 6. Вращение, надавливание и вытягивание пальцев



*Метод первый.* Держа каждый палец за кончик, вращайте его несколько раз в обоих направлениях.



*Метод второй.* Сжимайте и вытягивайте пальцы. Сначала беритесь за верхнюю фалангу, затем за нижнюю, а потом сжимайте с боков.



*Метод третий.* Плавными движениями вытягивайте поочередно каждый палец. Если услышите пощелкивание суставов — не удивляйтесь, в данном случае это нормально.

### ЦЕЛЕВНЫЙ ЭФФЕКТ

- Укрепляет суставы пальцев, предотвращает артроз.

### МЫШЦЫ, ПОДВЕРГАЮЩИЕСЯ ВОЗДЕЙСТВИЮ

#### 3. ВЫТЯГИВАНИЕ РУКИ

Растягиваются: дельтовидная, большая и малая ромбовидные, трапецевидная, подостная и надостная мышцы.

#### 4. РАСТЯГИВАНИЕ РУКИ, СОГНУТОЙ ТРЕУГОЛЬНИКОМ

Растягиваются: трицепс, широчайшая мышца спины, большая грудная мышца и сгибатели запястья.

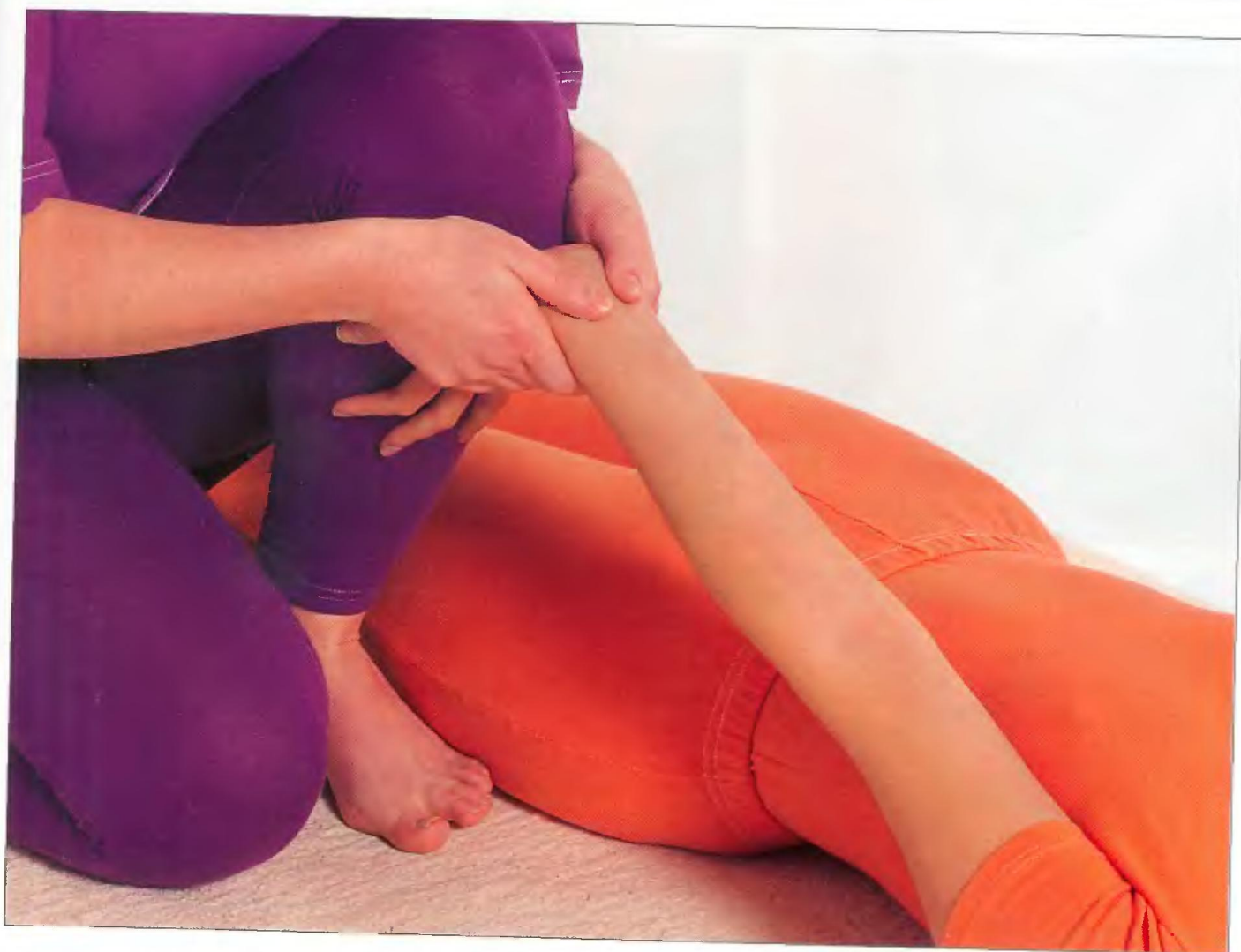
Надавливается трицепс.

## 7. Надавливание на кисть большими пальцами

Приложите левую ладонь пациента к свосму колену или к верхней части голени, как показано на фотографии. Надавливайте большими пальцами на край ладони и запястье.

### ЦЕЛЕВНЫЙ ЭФФЕКТ

- Снимает онемение и напряжение кисти.



## 8. Надавливание на кисть с переплетенными пальцами

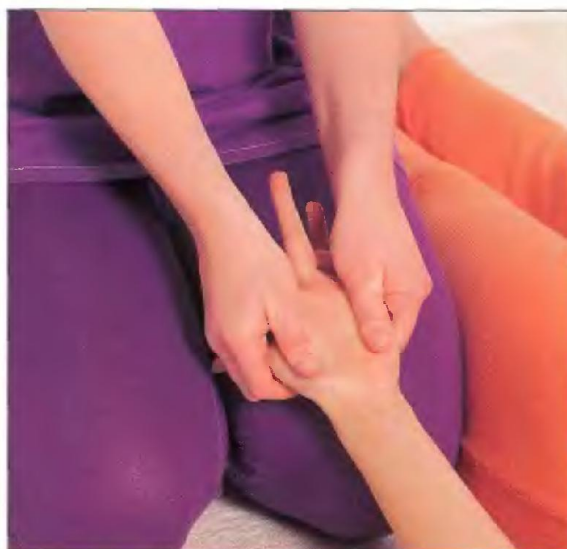
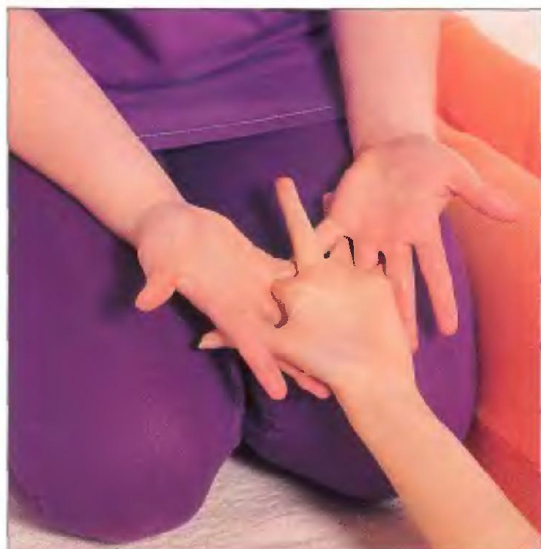
Держа руку пациента ладонью вверх, переплетите свои и его пальцы следующим образом:

- свой левый безымянный палец между его мизинцем и безымянным;
- свой левый мизинец между его безымянным и средним пальцами;
- свой правый мизинец между его средним и указательным пальцами;
- свои правые указательный и безымянный пальцы между его указательным и большим пальцами.

Распрямите свои пальцы под его ладонью; большие пальцы должны оставаться свободными. Немного выпните ладонь пациента и большими пальцами массируйте ее и зажмите, нажимая на них как можно сильнее.

### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Хорошо разрабатывает руку и пальцы; снимает онемение и усталость.



## 9. Вращение кисти



Одной рукой обхватив руку пациента у запястья, переплетите его пальцы с пальцами своей другой руки. Уверенно вращайте его кисть сначала в одну сторону, затем в другую.

### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Улучшает подвижность кисти и снимает онемение в этой области.

## 10. Вытягивание обеих рук одновременно

*Метод первый. Вертикальное вытягивание.* Стоя за плечами пациента, возьмитесь за его руки и тяните их вверх, поднимая поочередно то одно, то другое плечо.



### МЫШЦЫ, ПОДВЕРГАЮЩИЕСЯ ВОЗДЕЙСТВИЮ

7. НАДАВЛИВАНИЕ НА КИСТЬ БОЛЬШИМИ ПАЛЬЦАМИ

Растягиваются *сгибатели запястья*.

8. НАДАВЛИВАНИЕ НА КИСТЬ С ПЕРПЛЕТЕННЫМИ ПАЛЬЦАМИ

Растягиваются *сгибатели запястья*.

9. ВРАЩЕНИЕ КИСТИ

Растягиваются *сгибатели и разгибатели запястья и пальцев*.

10. ВЫТЯГИВАНИЕ ОБЕИХ РУК ОДНОВРЕМЕННО

Растягиваются: *трапециевидные, дельтовидные, подостные, ромбовидные мышцы, бицепсы, большие грудные мышцы*.

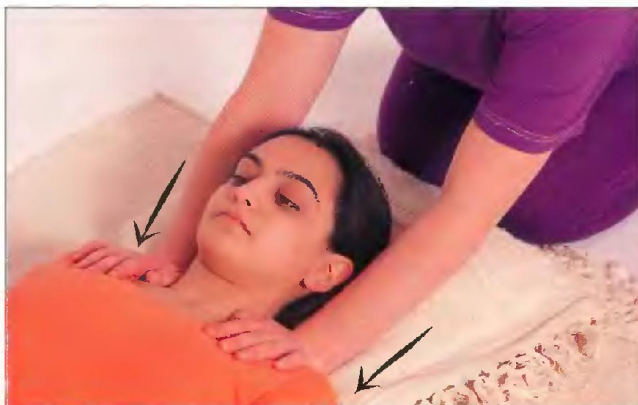
*Метод второй. Вытягивание назад.* Сделайте шаг назад и потяните обе руки на себя, максимально используя вес своего тела.



### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Снимает напряжение в плечах и улучшает подвижность плечевых суставов.

### 11. Надавливание на плечи



Встаньте на колени за головой пациента. Нажимайте обеими руками на его плечи. Сначала зафиксируйте давление ладоней на 10 секунд. Затем интенсивно толкайте плечи. После этого пройдите большими пальцами по ключице и прилегающим к ней грудным мышцам.

#### ЦЕЛЕВНЫЙ ЭФФЕКТ

- Помогает снять напряжение в области шеи и плеч, улучшает подвижность плечевых суставов.

### 12. Надавливание на шею



Одной рукой приподнимите голову пациента так, чтобы другой рукой можно было нажимать на мышцы шеи сбоку. Поменяйте руки и проработайте мышцы шеи с другой стороны.

ны. Поверните голову пациента вправо, чтобы она опиралась на висок. Большим пальцем левой руки помассируйте по всей длине грудино-ключично-сосцевидную мышцу.

### 13. Растягивание шеи



Обхватите обеими руками голову пациента в области затылка и слегка потяните на себя. Повторите несколько раз. Продолжая растягивать шею, нажмите пальца-

ми на мягкие ткани у основания черепа. Зафиксируйте это воздействие на одну минуту. Необходимое давление возникнет за счет веса головы.

### 14. Растягивание шеи в положении с повернутой головой

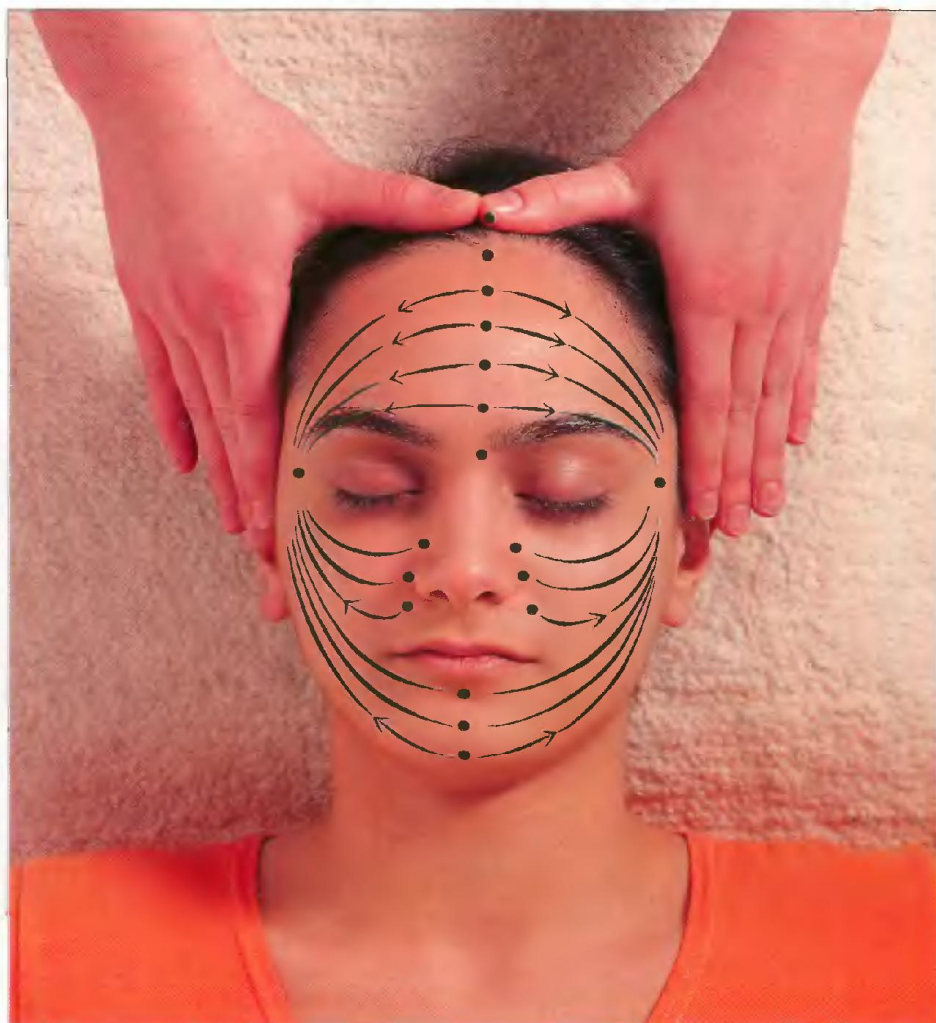


Поместите правую руку под подбородок пациента, а левую под основание черепа. Мягко потяните обеими руками за голову (давление на руки распределите равномерно). Максимальное воздействие удерживайте не менее 10 секунд.

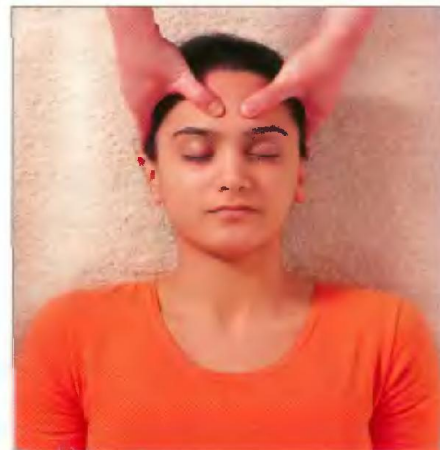
#### ЦЕЛЕВНЫЙ ЭФФЕКТ

- Расслабляет мышцы шеи, облегчает головную боль и улучшает подвижность шейных позвонков.

## 15. Массаж лица и головы



Сев над головой пациента, положите большие пальцы на его лоб у границы волосяного покрова. Равномерно надавливайте ими, двигаясь вдоль линий, показанных на фотографии.

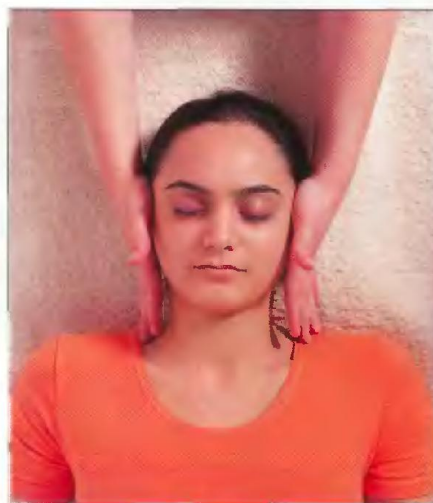


### ЦЕЛЕВНЫЙ ЭФФЕКТ

- Расслабляет мышцы лица, снимает головную боль, успокаивает, облегчает дыхание через нос, улучшает цвет лица и массирует десны.

## 16. Массаж ушей

Плотно прижмите ладони к ушам пациента. Через 30 секунд отпустите.



### ЦЕЛЕВНЫЙ ЭФФЕКТ

- Очищает слуховые каналы.

### МЫШЦЫ, ПОДВЕРГАЮЩИЕСЯ ВОЗДЕЙСТВИЮ

11. НАДАВЛИВАНИЕ НА ПЛЕЧИ  
Надавливаются *трапецевидные мышцы*.

12. НАДАВЛИВАНИЕ НА ШЕЮ  
Надавливаются: *грудино-ключично-сосцевидная мышца* и *мышца, поднимающая лопатку*.

14. РАСТЯГИВАНИЕ ШЕИ В ПОЛОЖЕНИИ С ПОВЕРНУТОЙ ГОЛОВОЙ

Растягиваются: *грудино-ключично-сосцевидная* и *трапецевидная* мышцы и *мышца, поднимающая лопатку*.

## УРОК ШЕСТОЙ

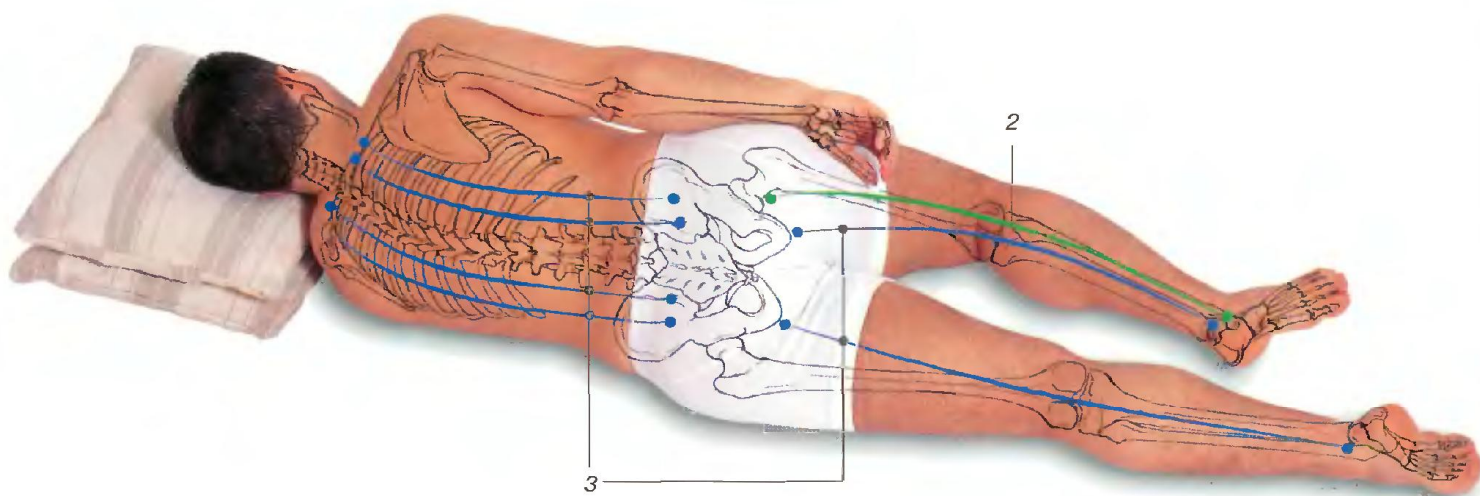
# ПОЛОЖЕНИЕ ЛЕЖА НА БОКУ

**П**риемы, предложенные в этом уроке, позволяют воздействовать на энергетические каналы и помассировать мышцы, недоступные в другом положении туловища. Сначала выполните приемы 1—23 на правом боку пациента, затем на левом. Если будете использовать лишь отдельные приемы из описанных здесь, не забывайте повторять их на другой стороне туловища. (Об основных методах и технике массажа см. на с. 34—43.)

### ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ КАНАЛЫ, ДОСТУПНЫЕ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА БОКУ

Энергетические каналы ног и спины описаны и проиллюстрированы в материалах второго, третьего и седьмого уроков (см. с. 58—59, 86 и 128). В положении лежа на боку с задней стороны выпрямленной ноги доступны для воздействия внутренний канал 3 — китайский меридиан почек (на фотографии не виден) — и внешний канал 3 — китайский меридиан мочевого пузыря,

они контролируют баланс жидкости в организме. Энергия почек и мочевого пузыря облегчает боль в нижней части спины. В согнутой ноге проявляются внешний канал 2 — меридиан желчного пузыря — и внешний канал 3 — меридиан мочевого пузыря. Энергия меридиана желчного пузыря облегчает боль и снимает онемение при ишиасе.



Энергетические каналы, доступные для воздействия из положения лежа на боку.  
Каналы спины «заведуют» всеми внутренними органами

## 1. Надавливание на внутреннюю сторону выпрямленной ноги

*Метод первый. Надавливание ладонями.* Правую ногу пациента согните в колене под углом 90 градусов. Выпрямите свои руки и нажимайте обеими ладонями на внутренние энергетические каналы выпрямленной ноги, создавая необходимое давление всем своим весом. Массируйте ногу от колена к концам и обратно. Сохраняйте устойчивый ритм, для усиления давления сопровождайте его вибрацией рук вперед-назад. Затем помассируйте ногу приемом «Бабочка».

### МЫШЦЫ, ПОДВЕРГАЮЩИЕСЯ ВОЗДЕЙСТВИЮ

#### 1. НАДАВЛИВАНИЕ НА ВНУТРЕНнюю СТОРОну ВЫПРЯМленной НОГИ

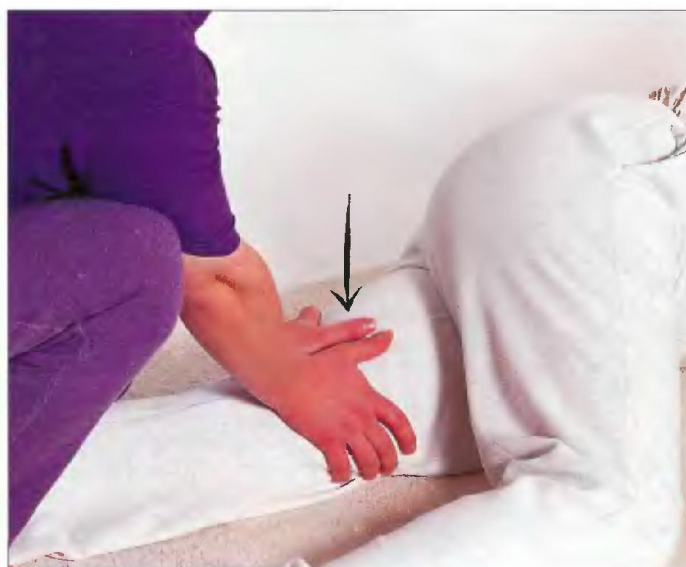
Надавливаются: камбаловидная, икроножная, подколенная и приводящие мышцы.

#### 2. НАДАВЛИВАНИЕ НА ВНЕШНЮЮ СТОРОну СОГНУТОЙ НОГИ

Надавливаются: большая ягодичная мышца, двуглавая мышца бедра, напрягатель широкой фасции бедра, латеральная широкая мышца.



*Метод второй. «Хожение» пальцами.* Начиная от самого верха ноги глубоко помассируйте большими пальцами ее внутренние энергетические каналы.



### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Давление на внутренние энергетические каналы ноги усиливает циркуляцию энергии в животе, помогает при предменструальном синдроме и других расстройствах половой системы.

## 2. Надавливание на внешнюю сторону согнутой ноги

Сначала «пройдитесь» ладонями вдоль всех внешних энергетических каналов согнутой ноги пациента. Затем «походите» большими пальцами по энергетическим каналам сначала нижней, потом верхней части ноги.



### ЦЕЛЕВЫЙ ЭФФЕКТ

- Стимулирует поток внутренней энергии и помогает удалить преграды на его пути, которые вызывают боль и онемение в ногах.

## 3. Надавливание на тазобедренный сустав



Правая нога пациента по-прежнему в согнутом положении. Сильно надавливайте ладонями и пальцами на область тазобедренного сустава. Затем нажмите на это место локтем. Постепенно увеличивайте давление, используя вес своего тела.

### ЦЕЛЕВЫЙ ЭФФЕКТ

- Очень хорошо помогает при ишиасе.

#### 4. Одиночное надавливание ступней на заднюю сторону бедра

Ухватитесь руками за стопы пациента. Отклоняясь назад, тяните на себя его ноги, правой ногой упираясь ему в бедро у коленного сгиба.



##### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Облегчает боль в бедре.
- Помогает расслабиться подколенным мышцам.

#### 5. «Шаги» по задней стороне бедра

Закончив предыдущий прием, подоткните поглубже правую стопу под колено пациента и перекрестите его правую голень и голень своей ноги. Его пальцы должны находиться под вашим коленом, пятку придерживайте правой рукой. В этом положении левой ногой производите надавливания по всему бедру.



## 6. Боковая поза «Z»

Придав пациенту положение лежа на боку, выполните прием, описанный на с. 66.

### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Очень хорошо помогает расслабить и вылечить подколенные мышцы, а также облегчить глубокую боль в ноге.
- Дает ощущение теплоты и легкости в ногах.



## 7. Надавливание на бедра и икры

Воспользовавшись стулом для поддержания равновесия, очень осторожно наступите на ноги пациента, как показано на фотографии. Не меняя положения ступней, перемещайте вес своего тела с одной ноги на другую. После этого чуть передвиньте ступни книзу и повторите давление.

### ОСТОРОЖНО!

Не выполняйте этот прием, если вы тяжелее пациента.

### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Расслабляет напряженные, уставшие и онемевшие мышцы и сухожилия; облегчает боль при ишиасе.



### МЫШЦЫ, ПОДВЕРГАЮЩИЕСЯ ВОЗДЕЙСТВИЮ

#### 3. НАДАВЛИВАНИЕ НА ТАЗОБЕДРЕННЫЙ СУСТАВ

Надавливаются: большая ягодичная мышца, двуглавая и прямая мышцы бедра, напрягатель широкой фасции бедра.

#### 4. ОДИНОЧНОЕ НАДАВЛИВАНИЕ СТУПНЕЙ НА ЗАДНЮЮ СТОРОНУ БЕДРА

Надавливаются: подколенные, большая ягодичная, приводящая, тонкая мышцы.

#### 5. «ШАГИ» ПО ЗАДНЕЙ СТОРОНЕ БЕДРА

Надавливаются: подколенные, большая ягодичная, приводящая, тонкая мышцы.

#### 6. БОКОВАЯ ПОЗА «Z»

Растягивается четырехглавая мышца бедра.

Надавливаются: подколенные мышцы и четырехглавая мышца бедра.

#### 7. НАДАВЛИВАНИЕ НА БЕДРА И ИКРЫ

Надавливаются: икроножная, камбаловидная, подколенные мышцы.

## 8. Надавливание на спину

*Метод первый. Надавливание ладонями.* Встаньте на колени за спиной пациента, он должен согнуть левую ногу перед собой на коврик. Раскачивающими движениями помассируйте ладонями два энергетических канала с левой стороны от позвоночника.



*Метод второй. Надавливание пальцами.* Теперь вдоль тех же энергетических каналов на спине пройдитесь большими пальцами.



### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Облегчает боль и напряжение в спине; стимулирует поток энергии по энергетическим каналам, улучшая работу внутренних органов.

## 9. Вращение плеча

Крепко обхватите обеими руками правое плечо пациента и вращайте, насколько позволяет его гибкость.



### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Восстанавливает подвижность плечевого сустава.

## 10. Вращение плеча с опорой на локоть

Находясь в том же положении, опустите предплечье на бок пациента и вращайте его плечо, используя локоть в качестве опоры.



### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Облегчает боль в плечевом суставе и улучшает его подвижность.
- Облегчает боль и снимает напряжение мышц между лопатками.

## 11. Надавливание на руку с использованием колена

Вытяните правую руку пациента, положите ее на свое левое колено и помассируйте ладонями, несколько раз медленно передвигаясь вверх-вниз. В заключение правой рукой нажмите на подмышечную впадину, а левой при этом потяните руку пациента.

### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Растягивает мышцы груди и помогает расслабить фасции дельтовидной мышцы и двуглавой мышцы плеча.

### МЫШЦЫ, ПОДВЕРГАЮЩИЕСЯ ВОЗДЕЙСТВИЮ

#### 8. НАДАВЛИВАНИЕ НА СПИНУ

Надавливаются: *мышца, выпрямляющая позвоночник, широчайшая мышца спины, большая ягодичная, квадратная мышца поясницы, трапециевидная, подостная, малая и большая ромбовидные мышцы.*

#### 9. ВРАЩЕНИЕ ПЛЕЧА

Растягиваются: *верхняя часть трапециевидной мышцы, большая грудная, подостная, малая и большая ромбовидные мышцы.*

#### 10. ВРАЩЕНИЕ ПЛЕЧА С ОПОРОЙ НА ЛОКОТЬ

Растягиваются: *большая грудная, трапециевидная, грудино-ключично-сосцевидная мышцы и мышца, поднимающая лопатку.*

#### 11. НАДАВЛИВАНИЕ НА РУКУ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОЛЕНА

Надавливаются: *бицепс, дельтовидная мышца, сгибатели запястья и пальцев.*



## 12. Растягивание руки, поднятой перпендикулярно к полу

Держа правую руку пациента за ладонь и запястье, прислоните правую голень к его плечу и лопатке. Тяните его руку вверх и назад, вдоль своей ноги. Удерживайте максимальное воздействие около 10 секунд, затем расслабьтесь. Повторите прием несколько раз.

### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Улучшает подвижность плечевого сустава.
- Ослабляет напряжение и облегчает боль в области локтя.



## 13. Растягивание руки, поднятой за голову



Смените позицию так, чтобы тянуть руку пациента в направлении, указанном на фотографии слева. Повторите движение два-три раза, удерживая максимальное воздействие несколько секунд, а затем расслабляясь.

### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Стимулирует циркуляцию крови и лимфы.
- Способствует поддержанию подвижности плечевого и локтевого суставов.

### 14. Надавливание на руку, вытянутую вдоль туловища

Вытяните правую руку пациента вдоль его туловища и надавливайте обеими ладонями на внешние энергетические каналы (см. с. 102). Затем воздействуйте на них большими пальцами. В заключение нажмите одновременно на запястье и плечо, делая растягивающее движение.

#### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Стимулирует поток энергии в каналах руки, что способствует улучшению общего энергетического баланса в организме.



### 15. Растягивание руки, согнутой треугольником

Согните руку пациента, как изображено на фотографии внизу, — его пальцы должны быть направлены к плечу. Помассируйте ладонью наружную область руки и далее весь бок вплоть до бедра. В заключение надавите одновременно на локоть и таз, делая растягивающее движение.

#### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Оптимальная поза для растягивания боковых мышц туловища.



## 16. Растягивание за плечо и колено

Положите свою левую руку на правое плечо пациента, а правую руку — на колено его согнутой ноги. Нажмите на эти точки и сделайте растягивающее движение. Удерживайте максимальное воздействие в течение нескольких секунд.



### МЫШЦЫ, ПОДВЕРГАЮЩИЕСЯ ВОЗДЕЙСТВИЮ

12. РАСТЯГИВАНИЕ РУКИ, ПОДНЯТОЙ ПЕРПЕНДИКУЛЯРНО К ПОЛУ

Растягиваются: *большая грудная, трапецевидная, ромбовидные, большая круглая и подостная мышцы.*

13. РАСТЯГИВАНИЕ РУКИ, ПОДНЯТОЙ ЗА ГОЛОВУ

Растягиваются: *широчайшая мышца спины, большая круглая и подлопаточная мышцы.*

14. НАДАВЛИВАНИЕ НА РУКУ, ВЫЯНУТУЮ ВДОЛЬ ТУЛОВИЩА

Надавливаются: *дельтовидная мышца, бицепс, трицепс и разгибатели запястья и пальцев.*

15. РАСТЯГИВАНИЕ РУКИ, СОГНУТОЙ ТРЕУГОЛЬНИКОМ

Растягиваются: *широчайшая мышца спины, трицепс, большая грудная мышца, разгибатели запястья и пальцев, косые мышцы живота, квадратная мышца поясницы, большая круглая мышца.*

16. РАСТЯГИВАНИЕ ЗА ПЛЕЧО И КОЛЕНО

Растягиваются: *косые мышцы живота, квадратная мышца поясницы, большая ягодичная и большая грудная мышцы.*

Надавливаются: *большая грудная, латеральная широкая мышцы и четырехглавая мышца бедра.*

### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Улучшает гибкость позвоночника и ослабляет боли в области спины.

## 17. Сгибание ноги через колено

Займите удобное положение, плотно прижав левую ногу к вытянутой ноге пациента. Свое правое колено подоткните под его колено, придерживая ногу за лодыжку и нажимая на таз. Затем наклонитесь вперед и, помогая себе пружинящими движениями, несколько раз потяните ногу пациента через свое колено.



### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Улучшает подвижность тазобедренного сустава и облегчает боли в нижней части спины, в том числе при ишиасе.

## 18. Растягивание ноги отведением ее вперед

Выпрямите правую ногу пациента и, одной рукой придерживая ее за лодыжку, другой нажмите на таз. Растягивайте ногу, двигая ее по направлению к голове пациента; используйте для этого свое колено. Помните, что ваши действия не должны быть болезненными.



### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Улучшает подвижность тазобедренного сустава; облегчает боль при ишиасе и снимает напряжение в ягодицах, в нижней части спины и в подколенных мышцах.

## 19. Растягивание бедра с помощью вращения

Упритесь левым коленом в центр правой ягодицы пациента. Потяните на себя его правую ногу, используя свое колено в качестве опоры. Удерживайте максимальное воздействие в течение нескольких секунд, затем постепенно расслабьтесь. Повторите прием один-два раза.



### МЫШЦЫ, ПОДВЕРГАЮЩИЕСЯ ВОЗДЕЙСТВИЮ

#### 17. СГИБАНИЕ НОГИ ЧЕРЕЗ КОЛЕНО

Растягиваются: большая ягодичная мышца и прямая мышца бедра.

#### 18. РАСТЯГИВАНИЕ НОГИ ОТВЕДЕНИЕМ ЕЕ ВПЕРЕД

Растягиваются: большая ягодичная, грушевидная, подколенные, икроножная, камбаловидная мышцы. Надавливаются: большая ягодичная мышца, напрягатель широкой фасции бедра.

#### 19. РАСТЯГИВАНИЕ БЕДРА С ПОМОЩЬЮ ВРАЩЕНИЯ

Растягиваются: четырехглавая, тонкая, портняжная, приводящие, подвздошная, большая поясничная мышцы.

Надавливается большая ягодичная мышца.

#### 20. БОКОВОЙ «ЛУК» НАЗАД

Растягиваются: четырехглавая, большая поясничная, подвздошная мышцы, прямая мышца живота и большая грудная мышца.

Надавливается: мышца, выпрямляющая позвоночник, большая ягодичная мышца.

### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Облегчает боль в области бедра и боль при ишиасе.

## 20. Боковой «лук» назад

Сядьте за спиной пациента, вытянув ноги. При этом ваша правая нога должна упираться в верхнюю часть таза, а левая в поясницу пациента. Потяните на себя его руку и ногу, отклоняясь назад для приложения необходимой силы. В результате поза пациента должна напоминать форму лука. Удерживайте такое положение в течение как минимум одной минуты.



### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Улучшает гибкость позвоночника и облегчает боль в нижней части спины.

## 21. Растягивание «Боковые ножницы»

Встаньте за спиной пациента и возьмите его за ногу и за руку, как показано на фотографии. Левую ступню прижмите к его правой ягодице. Тяните его за руку, но не слишком сильно; одновременно поднимайте ногу, уравновешивая ее движение давлением на ягодицу, которое не должно быть чрезмерным. Достигнув максимальной для данного пациента степени растяжения, удерживайте это положение в течение 10 секунд.

### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Облегчает боль в ногах, а также в нижних отделах позвоночника.
- Улучшает подвижность позвоночника.

### ОСТОРОЖНО!

Иногда для растяжения мышцы достаточно поднять ногу и руку, без нажатия на ягодицу, особенно при первом массаже. В любом случае постарайтесь сразу максимально воздействовать на мышцы.



## 22. Растягивание «Перекрестные ножницы»

Возьмите пациента за правую руку и левую ногу.левой ступней нажимайте на поясницу. Действуйте так же, как и при выполнении предыдущего приема.

### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

Тот же, что и при растягивании «Боковые ножницы» (см. с. 125).



## 23. Растягивание со скрученной спиной

Упритесь правым коленом в правую ягодицу пациента, взявшись обеими руками за его левую руку. Подайтесь назад всем весом своего тела, растягивая руку. Зафиксируйте максимальное воздействие на несколько секунд и медленно вернитесь в исходное положение. Повторите прием один-два раза.



### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Приемы 23 и 24 растягивают мышцы плеч и помогают снять в них онемение.

### МЫШЦЫ, ПОДВЕРГАЮЩИЕСЯ ВОЗДЕЙСТВИЮ

21. РАСТЯГИВАНИЕ «БОКОВЫЕ НОЖНИЦЫ»  
Растягиваются: *прямая мышца живота, подвздошная, большая поясничная, приводящие, большая грудная и портняжная мышцы.*  
Надавливается *латеральная широкая мышца.*
22. РАСТЯГИВАНИЕ «ПЕРЕКРЕСТНЫЕ НОЖНИЦЫ»  
Растягиваются: *те же мышцы, что и при выполнении приема 21.*  
Надавливается *латеральная широкая мышца.*
23. РАСТЯГИВАНИЕ СО СКРУЧЕННОЙ СПИНОЙ  
Растягиваются: *квадратная мышца поясницы, трапецевидная, большая круглая, выпрямляющая позвоночник, дельтовидная, большая и малая ромбовидные, подостная, подлопаточная мышцы.*  
Надавливается *большая ягодичная мышца.*
24. ПОДЪЕМ СО СКРУЧЕННОЙ СПИНОЙ  
Растягиваются: *те же мышцы, что и при выполнении приема 23.*

## 24. Подъем со скрученной спиной

Согните правую ногу пациента так, чтобы она оказалась под прямым углом к его туловищу. Поставьте свою правую ногу под колено его согнутой ноги, а левую — ему за спину, плотно прижав голень к пояснице. Взяв пациента за левую руку, как показано на фотографии, и работая всем телом, поднимайте его. Перед тем как вернуться в исходное положение, задержитесь на несколько секунд. Повторите прием два раза.

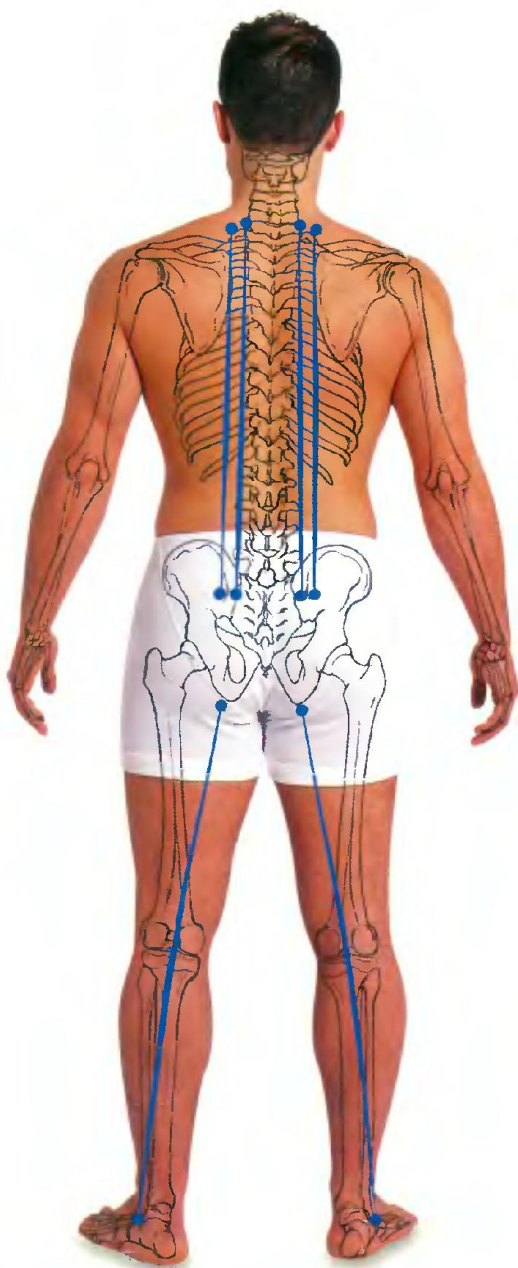


### ОСТОРОЖНО!

Этот прием противопоказан людям, перенесшим операцию на позвоночнике. Не рекомендуется он и в том случае, если пациент гораздо тяжелее вас.

## УРОК СЕДЬМОЙ

# ПОЛОЖЕНИЕ ЛЕЖА ЛИЦОМ ВНИЗ



Энергетические каналы, проходящие вдоль всей спины с обеих сторон от позвоночника, оказывают необычайно мощное воздействие на его гибкость и на общее состояние организма

*Д*остичь полного энергетического равновесия во всем теле можно только путем массажа спины с обеих сторон от позвоночника. Энергетический поток в этой области воздействует на все органы, непосредственно влияя на общее состояние организма. Эффективные приемы, описанные в данном уроке, укрепят ваш позвоночник и помогут избавиться от болезненных процессов в спине.

Основные методы и техника массажа, которые необходимо использовать, описаны в части первой этой книги (см. с. 34—43). Энергетические потоки, проходящие в ногах, расслабляют мышцы и улучшают подвижность нижней части туловища.

### ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ КАНАЛЫ СПИНЫ

По обе стороны от позвоночника проходит по два энергетических канала. Внутренние отстоят от его срединной линии приблизительно на два пальца, внешние — на четыре. Это каналы 3, соответствующие китайскому меридиану мочевого пузыря.

Согласно традиционной китайской медицине, меридиан мочевого пузыря начинается у глаза и кончается на мизинце ноги, представляя собой один непрерывный энергетический канал. В тайской системе нажатия на него производятся от стопы до ягодиц. Канал 3 начинается между внешней лодыжкой и ахилловым сухожилием, затем поднимается по задней срединной линии ноги до ягодицы.

## 1. Надавливание ступнями на ступни

Стоя на пальцах, опустите пятки на ступни пациента и постепенно перенесите на них весь свой вес. Усильте давление легкой вибрацией пяток.

*Примечание.* Поверхность под стопами пациента должна быть достаточно мягкой.

### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Способствует улучшению гибкости стопы и притоку крови к ней.

### МЫШЦЫ, ПОДВЕРГАЮЩИЕСЯ ВОЗДЕЙСТВИЮ

1. НАДАВЛИВАНИЕ СТУПНЯМИ НА СТУПНИ  
Надавливаются все мышцы стопы.
2. НАДАВЛИВАНИЕ НА ЗАДНИЮ СТОРОНУ НОГ  
Надавливаются: икроножная, камбаловидная, подколенные мышцы.



## 2. Надавливание на заднюю сторону ног

*Метод первый.* Надавливание ладонями и пальцами. Встаньте на колени и нажимайте ладонями одновременно на обе ноги пациента — пройдите несколько раз от лодыжек до ягодиц. После этого нажимайте большими пальцами на энергетические каналы ног (см. с. 58—59). Повторите прием один-два раза.

*Метод второй.* Надавливание «Бабочка». Нажимайте на каждую ногу поочередно, используя метод «Бабочка» (см. с. 36).

### ОСТОРОЖНО!

Не надавливайте и не массируйте слишком интенсивно области с заметно увеличенными венами.

### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Улучшает кровообращение и циркуляцию лимфы.



### 3. Надавливание пяткой на ягодицу



Максимально согните в колене правую ногу пациента, не вызывая у него неприятных ощущений (в идеале пяткой нужно надавить на ягодицу). Одновременно правой ладонью нажимайте на энергетический канал, который проходит вдоль внешней стороны большой берцовой кости (см. с. 58—59).

#### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Облегчает боли, снимает спазмы и напряжение в четырехглавой мышце бедра; улучшает подвижность голеностопного и коленного суставов.

### 4. Надавливание на бедро и вытягивание стопы

Обхватите обеими руками правую стопу пациента и потяните ее вверх. Чтобы при этом бедро массируемой ноги не отрывалось от пола, упритесь в него ногой, в место у коленной впадины. Максимальное воздействие удерживайте несколько секунд. Затем чуть передвиньте свою ногу вдоль бедра и повторите вытягивание стопы.



#### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Уменьшает боль при ишиасе и напряжение в подколенных мышцах; развивает подвижность голеностопного сустава и стимулирует поток энергии в ногах.

## 5. Сгибание ноги через стопу

Согните правую ногу пациента, подставив ему под колено свою стопу. Нажимайте на согнутую ногу, стараясь максимально приблизить ее пятку к ягодице.



### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Улучшает подвижность голеностопного и коленного суставов; уменьшает напряжение и спазмы в подколенных мышцах.

## 6. Сгибание ноги назад

Возьмитесь за правую стопу пациента и, стоя лицом к его пятке, поднимайте ногу, притягивая ее к себе. Следите за тем, чтобы у пациента не появились болевые ощущения.

Повторите приемы 3—6, воздействуя на другую ногу.



### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Облегчает боль в тазобедренном суставе и в нижних отделах позвоночника, в том числе при ишиасе.

### МЫШЦЫ, ПОДВЕРГАЮЩИЕСЯ ВОЗДЕЙСТВИЮ

#### 3. НАДАВЛИВАНИЕ ПЯТКОЙ НА ЯГОДИЦУ

Растягиваются: *передняя большеберцовая, четырехглавая мышца бедра и сгибатели стопы.*

#### 4. НАДАВЛИВАНИЕ НА БЕДРО И ВЫТЯГИВАНИЕ СТОПЫ

Растягиваются: *передняя большеберцовая мышца, сгибатели стопы.*

Надавливаются *подколенные мышцы.*

#### 5. СГИБАНИЕ НОГИ ЧЕРЕЗ СТОПУ

Растягиваются: *передняя большеберцовая, четырехглавая мышцы, сгибатели стопы.*

Надавливаются *подколенные мышцы.*

#### 6. СГИБАНИЕ НОГИ НАЗАД

Растягиваются: *подвздошная, большая поясничная, четырехглавая, портняжная мышцы.*

#### 7. НАДАВЛИВАНИЕ НА СТОПЫ

Растягиваются: *передняя большеберцовая мышца, четырехглавая мышца бедра, сгибатели стопы, камбаловидная мышца.*

## 7. Надавливание на стопы



*Метод первый.* Сгибайте ноги пациента к ягодицам, надавливая на подушечки пальцев.

### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Улучшает гибкость стопы, а также голеностопного и коленного суставов.



*Метод второй.* Скрестите ноги пациента и нажмите на обе стопы в направлении к ягодицам. Затем скрестите ноги наоборот и повторите надавливание.

## 8. Надавливание сзади на ногу, согнутую в колене

Согните правую ногу пациента так, чтобы свод ее стопы располагался на коленной впадине левой ноги. Массируйте ладонями и большими пальцами внешние энергетические каналы согнутой ноги (см. с. 58—59).

### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Стимулирует поток энергии в ногах.



## 9. Надавливание сзади на обе ноги, согнутые в коленях

Приняв то же исходное положение, что и для предыдущего приема, сгибайте левую ногу пациента, надавливая на стопу пружинящими движениями. Одновременно нажимайте на бедро другой ноги.

### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Прием стимулирует циркуляцию крови и лимфы; облегчает боль и уменьшает напряжение в подколенных мышцах; эффективен при ишиасе.



## 10. Подъем ноги назад через стопу

Исходное положение пациента то же, что и для приемов 8—9. Поставьте свою правую ногу ему на поясницу и осторожно поднимайте его левую ногу, обеими руками обхватив ее за стопу. Ни в коем случае не опирайтесь на пациента всем своим весом!

### ОСТОРОЖНО!

Поднять ногу в строго вертикальное положение можно, только если пациент очень гибкий.



### ЦЕЛЕВЫЙ ЭФФЕКТ

- Улучшает подвижность тазобедренного и коленного суставов. Устраняет хронические боли в подвздошно-крестцовой области.

### МЫШЦЫ. ПОДВЕРГАЮЩИЕСЯ ВОЗДЕЙСТВИЮ

#### 8. НАДАВЛИВАНИЕ СЗАДИ НА НОГУ, СОГНУТУЮ В КОЛЕНЕ

Надавливаются: *подколенные мышцы, а также латеральная широкая, икроножная, длинная малоберцовая мышцы.*

#### 9. НАДАВЛИВАНИЕ СЗАДИ НА ОБЕ НОГИ, СОГНУТЫЕ В КОЛЕНЯХ

Растягиваются: *передняя большеберцовая, четырехглавая бедра, большая поясничная, приводящие и портняжная мышцы.*

Надавливаются: *латеральная широкая и подколенные мышцы.*

#### 10. ПОДЪЕМ НОГИ НАЗАД ЧЕРЕЗ СТОПУ

Растягиваются: *большая поясничная, четырехглавая мышца бедра и подвздошная мышца.*

Надавливается *мышца, выпрямляющая позвоночник.*

#### 11. ПОДЪЕМ НОГИ С УПОРОМ КОЛЕНА В ЯГОДИЦУ

Растягиваются: *тонкая мышца и четырехглавая мышца бедра.*

Надавливается *большая ягодичная мышца.*

## 11. Подъем ноги с упором колена в ягодицу

*Метод первый.* Упритесь правым коленом в правую ягодицу пациента и поднимайте его ногу, нажимая рукой на область чуть выше колена.



*Метод второй.* Надавливая правой рукой на поясницу пациента, поднимайте за колено его согнутую правую ногу.



### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Прием помогает страдающим от болей в пояснице и в тазобедренном суставе; эффективен при ишиасе.

## 12. Подъем ноги назад и вбок

Встав задом к пациенту, обхватите обеими руками его правую ногу за стопу и поднимите вверх. Затем поставьте свою левую ногу ему на поясницу и, отклоняясь назад, тяните поднятую ногу на себя.



### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ (ПРИЕМЫ 12 И 13)

- Снимают напряжение и боль в области бедра; облегчают боль в нижней части спины, в том числе при ишиасе.

### 13. Обратное растягивание ноги «Качели»

Осторожно присядьте на ягодицы пациента, перенеся большую часть своего веса на ступни. Обеими руками обхватите его правую ногу за колено и тяните на себя, не допуская появления у него болевых ощущений. Максимальное воздействие удерживайте как минимум 10 секунд.



## 14. Плотное надавливание на икру и бедро

Сев между бедрами пациента, положите его правую ногу на свои ноги и нажимайте на нее предплечьями — одновременно на бедро и икру по всей их длине. Повторите надавливание.



### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Снимает боль в нижней части спины, в том числе при ишиасе; расслабляет мышцы ноги.

Затем наклонитесь и локтем помассируйте всю область ягодицы.

Повторите приемы 8—14, воздействуя на другую ногу.



### МЫШЦЫ, ПОДВЕРГАЮЩИЕСЯ ВОЗДЕЙСТВИЮ

#### 12. ПОДЪЕМ НОГИ НАЗАД И ВБОК

Растягиваются: *подвздошная, большая поясничная мышца и четырехглавая мышца бедра.*

Надавливаются: *большая ягодичная мышца и мышца, выпрямляющая позвоночник.*

#### 13. ОБРАТНОЕ РАСТЯГИВАНИЕ НОГИ «КАЧЕЛИ»

Растягиваются: *большая ягодичная, подвздошная, четырехглавая бедра и портняжная мышцы.*

Надавливается *большая ягодичная мышца.*

#### 14. ПЛОТНОЕ НАДАВЛИВАНИЕ НА ИКРУ И БЕДРО

Растягиваются: *ягодичные, двуглавая бедра, латеральная широкая мышцы.*

Надавливаются: *ягодичные, двуглавая бедра, латеральная широкая мышцы.*

## 15. Надавливание на спину из положения стоя на колене

*Метод первый. Надавливание ладонями.* Поставьте колено сбоку от пациента, другую ногу перенесите через него. Основанием ладоней массируйте энергетические каналы спины по обе стороны от позвоночника. Ваши руки должны быть прямыми, необходимое давление создается весом тела. Закончите прием массажем рук.



### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Стимулирует поток энергии в области спины. Снимает напряжение и расслабляет фасции в мышцах спины; облегчает боль при ишиасе.

*Метод второй. Надавливание пальцами.* Большими пальцами обеих рук одновременно нажимайте на энергетические каналы спины пациента, расположенные приблизительно в 2 см по обе стороны от позвоночника.



*Метод третий.* Вариант первого метода. Встаньте коленями на бедра пациента (колени придвиньте вплотную к ягодицам) и массируйте ладонями или большими пальцами всю спину.

## 16. «Кобра» на коленях

Встаньте коленями на бедра пациента. Обхватите друг друга за запястья. Отклоняйтесь назад, используя весь свой вес для того, чтобы приподнять верхнюю половину его туловища (оно должно напоминать позу кобры из йоги). Удерживайте максимальное воздействие не менее 10 секунд.

Современный образ жизни дает нам мало возможностей выгибать позвоночник назад — а между тем это одно из необходимых условий поддержания его здоровья.

### ОСТОРОЖНО!

Выполняйте прием «Кобра» с большой осторожностью. Ни в коем случае не действуйте резко. Все движения должны быть медленными, плавными и ритмичными. У некоторых людей могут возникнуть болевые ощущения, едва вы приподнимете их плечи. Данный прием можно выполнять, только если пациент очень гибкий. Он также противопоказан, если пациент тяжелее вас, если он пожилого возраста или страдает от повреждения межпозвоночных дисков.

### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ (ПРИЕМЫ 16—18)

- Сильное и продолжительное растягивание назад упражняет суставы и мышцы между позвонками, особенно поясничными. Улучшается гибкость позвоночника, уменьшаются боль и напряжение в нижней части спины и между лопатками, повышается подвижность лопаток. Усиливается поток энергии в области спины.

### МЫШЦЫ, ПОДВЕРГАЮЩИЕСЯ ВОЗДЕЙСТВИЮ

#### 15. НАДАВЛИВАНИЕ НА СПИНУ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА КОЛЕНЕ

Надавливаются: *мышца, выпрямляющая позвоночник, а также трапециевидная, малая и большая ромбовидные мышцы и квадратная мышца поясницы.*

#### 16. «КОБРА» НА КОЛЕНЯХ

Растягиваются: *большая грудная, дельтовидная мышцы, прямая мышца живота, поясничная, подвздошная, передняя зубчатая мышцы.*

Надавливаются *подколенные мышцы.*



## 17. «Кобра» сидя на пятках пациента

*Метод первый.* Согните ноги пациента в коленях под углом 90 градусов, так, чтобы ступни были направлены вверх. Осторожно присядьте ему на пятки, перенеся основной вес тела на свои стопы. Помассируйте ладонями спину (см. прием 15), затем выгните ее — для этого приложите руки пациента запястьями к своим бедрам. Наклонитесь вперед и приподнимите его плечи, отклоняясь назад и используя вес своего тела. Максимальное воздействие удерживайте в течение 30 секунд. Повторите прием два раза.



*Метод второй.* Пациент должен переплести пальцы рук на затылке. Повторите подъем, воздействуя на плечи, как в методе первом, или на область подмышек.



## 18. «Кобра» в положении стоя



Для правильного выполнения этого приема необходимо хорошее чувство равновесия. Встаньте на бедра пациента. Ваши стопы должны быть повернуты пальцами наружу и внутренним краем накрывать нижнюю часть его ягодиц. Возьмите друг друга за запястья. Выпрямите руки и отклоняйтесь назад, поднимая верхнюю часть туловища пациента. Не допускайте появления у него болевых ощущений. Максимальное воздействие следует удерживать до 30 секунд. Повторите прием два раза.

### ОСТОРОЖНО!

У некоторых людей могут возникнуть болевые ощущения, едва вы приподнимете их плечи. Данный прием можно выполнять, только если пациент очень гибкий. Он также противопоказан, если пациент тяжелее вас, если он пожилого возраста или страдает от повреждения межпозвоночных дисков.

### МЫШЦЫ, ПОДВЕРГАЮЩИЕСЯ ВОЗДЕЙСТВИЮ (ПРИЕМЫ 16—18)

Надавливаются *подколенные мышцы*.

Растягиваются: *большая грудная, дельтовидные, большие круглые, прямые живота, большие поясничные, подвздошная, трапециевидные, подостные, надостные, передние зубчатые мышцы*.



## 19. «Тачка»

Поднимите ноги пациента за лодыжки; одновременно поставьте свою ногу ему на крестец, пальцами касаясь поясницы, и производите ею легкое надавливание. Постарайтесь максимально поднять ноги пациента, включая бедра (но не допускайте появления у него болевых ощущений). Удерживайте это положение в течение 30 секунд.

### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Прием улучшает подвижность тазобедренных суставов и помогает облегчить боль при ишиасе.



## 20. Растягивание «Перекрестные боковые ножницы»

Техника выполнения этого приема приблизительно та же, что и приемов «Боковые ножницы» и «Перекрестные ножницы» в положении лежа на боку (см. с. 125, 126). Разница лишь в том, что вам нужно поставить свою ногу на поясницу пациента. Повторите прием зеркально.



### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

Тот же, что и от приемов «Ножницы» в положении лежа на боку (см. с. 125, 126).

## 21. Растягивание прижимая колени к икрам



Сядьте на крестец или на поясницу пациента, плотно соприкасаясь коленями с его икрами. Взявшись за лодыжки, поднимайте его ноги по направлению к себе так, чтобы ваши колени надавливали на икры.

### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Ослабляет спазмы в икроножных мышцах и улучшает поток энергии в нижней части ног.

## 22. «Кобра» при тесном контакте

Сядьте на колени между ног пациента, расположив его бедра на своих. Возьмитесь за его руки повыше локтей, а он должен взяться за ваши предплечья. Отклоняйтесь назад всем телом, поднимая пациента в позу кобры. Максимальное воздействие удерживайте не менее 10 секунд.

### МЫШЦЫ, ПОДВЕРГАЮЩИЕСЯ ВОЗДЕЙСТВИЮ

#### 19. «ТАЧКА»

Растягиваются: *поясничная, подвздошная, портняжная мышцы и прямая мышца бедра.*

#### 20. РАСТЯГИВАНИЕ «ПЕРЕКРЕСТНЫЕ БОКОВЫЕ НОЖНИЦЫ»

Растягиваются: *большая грудная, портняжная, большая поясничная, подвздошная мышцы.*

Надавливается *мышца, выпрямляющая позвоночник.*

#### 21. РАСТЯГИВАНИЕ ПРИЖИМАЯ КОЛЕНИ К ИКРАМ

Растягиваются: *четырёхглавая мышца бедра и поясничная мышца.*

Надавливаются: *икроножная, камбаловидная мышцы.*

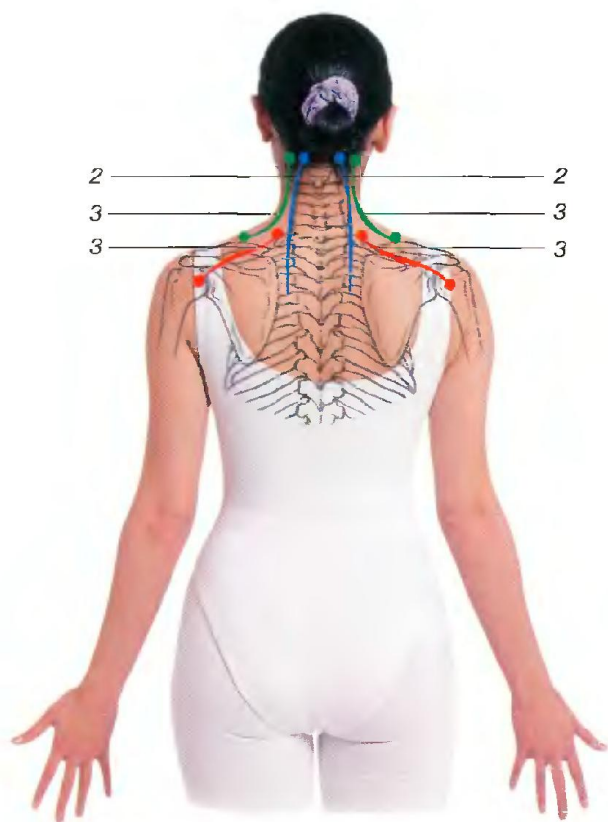
#### 22. «КОБРА» ПРИ ТЕСНОМ КОНТАКТЕ

Растягиваются: *поясничная, подвздошная, надостная, подостная, передняя зубчатая, большая грудная, дельтовидная мышцы и прямая мышца живота.*



## ПОЛОЖЕНИЕ СИДЯ

**Ц**ель предлагаемого здесь комплекса приемов — устранить препятствия на пути потока энергии от туловища к голове, которые часто вызывают головные боли. С помощью этих приемов снимают также онемение шеи и плеч, расслабляют перенапряженные мышцы; некоторые из них хорошо подходят для укрепления позвоночника. Основные методы и техника массажа описаны в части первой этой книги (см. с. 34—43). Указанные на фотографии внизу энергетические каналы соответствуют верхним отрезкам китайских меридианов мочевого пузыря и желчного пузыря. Их следует массировать именно в положении сидя.



### ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ КАНАЛЫ ШЕИ И ПЛЕЧ

*Канал 2.* Начинается непосредственно под основанием черепа, на расстоянии одного пальца от позвоночника, и проходит по обе стороны от него между лопатками.

*Канал 3.* Начинается в подзатылочной ямке и проходит по обе стороны от позвоночника, по боковой стороне шеи, до верхней части лопатки.

*Канал 3.* Начинается в подзатылочной ямке и проходит по области подмышки, под плечевым суставом, затем поверх лопатки до точки между остистыми отростками 7-го шейного позвонка и 1-го грудного.

Энергетические каналы шеи и плеч:  
2 — меридиан мочевого пузыря;  
3 — меридиан желчного пузыря

## 1. Надавливание на плечи

*Метод первый. Надавливание ладонями.* Медленно надавливайте на плечи пациента основанием ладоней. Прикладываемую силу увеличивайте, постепенно наклоняясь вперед. При каждом нажатии удерживайте давление до 30 секунд.



### ЦЕЛЕВЫЙ ЭФФЕКТ

- Стимулирует поток энергии в области плеч, расслабляет шею. Может облегчить головные боли и боли в области плеча, а также предменструальное напряжение.

*Метод второй. Надавливание пальцами.* Надавливайте большими пальцами на плечи пациента вдоль верхнего края лопаток и на мягкие ткани по обе стороны от позвоночника. При надавливании нащупывайте области с узловыми тканями.



## 2. Массаж плеч предплечьями

Поместите свои предплечья на плечи пациента, ближе к шее. Перенесите на них вес своего тела, толкайте их вперед, по направлению к груди пациента.

### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

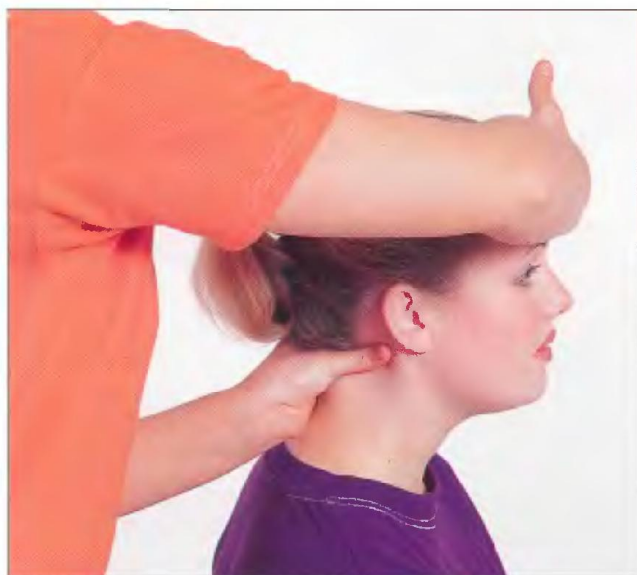
- Усиливает эффект от предыдущего приема.



### МЫШЦЫ, ПОДВЕРГАЮЩИЕСЯ ВОЗДЕЙСТВИЮ

1. НАДАВЛИВАНИЕ НА ПЛЕЧИ  
Надавливаются: трапециевидные, поднимающие лопатку, выпрямляющие позвоночник, большая и малая ромбовидные мышцы.
2. МАССАЖ ПЛЕЧ ПРЕДПЛЕЧЬЯМИ  
Надавливаются: трапециевидные, поднимающие лопатку мышцы и мышцы, выпрямляющие позвоночник.

## 3. Надавливание на шею всеми пальцами руки



Одной рукой слегка поддерживайте лоб пациента, а другой обхватите его шею и нажимайте пальцами на мышцы с обеих сторон от позвоночника. Передвигайтесь от основания шеи до основания черепа. Поменяйте руки. Повторите прием как минимум четыре раза.

### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Стимулирует поток энергии в области шеи, хорошо помогает при спондилезе, напряженных мышцах шеи, головных болях и мигрени.

#### 4. Надавливание на шею большими пальцами

Наклоните голову пациента вперед и синхронно, как пинцетом, нажимайте на его шею большими пальцами, двигаясь вверх-вниз. Остальные ваши пальцы должны быть переплетены. Постепенно удаляйтесь от позвоночника, расширяя область воздействия.



##### ЦЕЛЕВНЫЙ ЭФФЕКТ

- Длительное глубокое надавливание расслабляет напряженные мышцы, облегчает боли в шее и головные боли.

#### 5. Растягивание шеи и плеч

Сцепите свои пальцы и прислоните одно предплечье к плечу пациента, ближе к шее, а другое к его голове, чуть выше уха. Одновременно плавно нажмите на эти точки обеими руками, причем той, что прислонена к голове, — слегка, а той, что прислонена к плечу, — сильнее. Повторите прием, воздействуя на другую сторону.



##### ЦЕЛЕВНЫЙ ЭФФЕКТ

- Растягивает грудино-ключично-сосцевидные мышцы, облегчая напряжение в плечах и шее.

##### ОСТОРОЖНО!

Не пытайтесь слишком растягивать мышцы шеи. Этот прием противопоказан людям пожилого возраста, а также тем, кто страдает остеопорозом.

## 6. Подъем руки назад

Встав позади пациента, согните его левую руку в локте и поднимайте, отводя назад. При этом ладонью другой руки удерживайте его шею в исходном положении. Когда почувствуете сопротивление поднимаемой руки, остановитесь и задержитесь в таком положении на несколько минут, затем опустите руку. Повторите то же с другой рукой.

### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Разминает область между лопаткой и ключицей. Хорошо помогает при онемении мышц плеча.

### МЫШЦЫ, ПОДВЕРГАЮЩИЕСЯ ВОЗДЕЙСТВИЮ

#### 3. НАДАВЛИВАНИЕ НА ШЕЮ ВСЕМИ ПАЛЬЦАМИ РУКИ

Надавливаются: *трапециевидная мышца и пластырные мышцы головы.*

#### 4. НАДАВЛИВАНИЕ НА ШЕЮ БОЛЬШИМИ ПАЛЬЦАМИ

Надавливаются: *мышцы, выпрямляющие позвоночник, поднимающие лопатку и пластырные мышцы головы.*

#### 5. РАСТЯГИВАНИЕ ШЕИ И ПЛЕЧ

Растягивается *грудино-ключично-сосцевидная мышца.*

#### 6. ПОДЪЕМ РУКИ НАЗАД

Растягиваются: *большая грудная, трицепс, широчайшая спины, подлопаточная, большая и малая круглые мышцы.*



## 7. Подъем руки с опорой на локоть

Поднимите левую руку пациента и переплетите ее пальцы с пальцами своей правой руки. Локтем правой руки осторожно упритесь в трапециевидную мышцу. Используйте его как опору, поднимая и двигая назад локоть пациента другой своей рукой. Максимальное отклонение удерживайте в течение 10 секунд. Повторите прием, воздействуя на другую руку.

### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Способствует улучшению подвижности плеча и облегчает боли в шее.

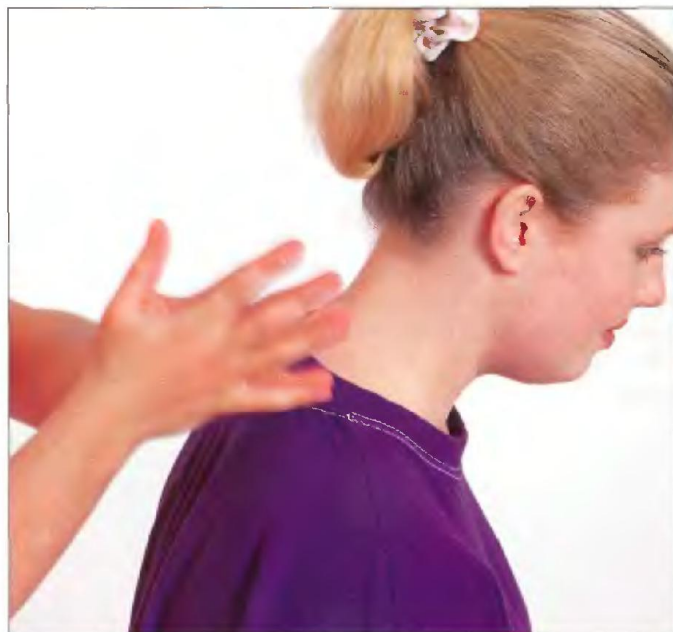
### ОСТОРОЖНО!

Этот прием не подходит для слишком худых людей.



## 8. Постукивание по плечам обеими руками

Сведите свои ладони, распрямив пальцы и соединив их кончики. Постукивайте ребрами ладоней по плечам пациента и между лопатками.



### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Производит успокаивающий эффект, расслабляет плечи и верхнюю часть спины.

## 9. Массаж плеча с отведением назад



Отведите левую руку пациента за спину и придерживайте ее своим правым коленом. Нажимайте большим пальцем правой руки на мышцы вдоль бокового края лопатки. С каждым надавливанием левой рукой отводите плечо пациента назад. Повторите прием, воздействуя на другое плечо.

### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Облегчает боли в шее и плече; снимает онемение в этой области.

## 10. Боковой подъем руки в положении сидя

Сядьте так, чтобы ваше правое колено было на полу, а левое слегка упиралось в бедро пациента. Прислоните его левую ладонь к голове сбоку и возьмитесь за левый локоть. Другая рука пациента должна лежать на вашем бедре; при этом вам нужно поддерживать его за правое плечо. Теперь нажимайте на локоть и плечо пациента в направлении, указанном стрелками. Удерживайте максимальное воздействие в течение нескольких секунд, затем зеркально повторите прием.

### ЦЕЛЕВЫЙ ЭФФЕКТ

- Улучшает гибкость позвоночника и облегчает боли в шее, снимая напряжение. Эффективно растягивает боковые мышцы туловища.

### МЫШЦЫ, ПОДВЕРГАЮЩИЕСЯ ВОЗДЕЙСТВИЮ

#### 7. ПОДЪЕМ РУКИ С ОПОРОЙ НА ЛОКОТЬ

Растягиваются: большая грудная мышца, широчайшая мышца спины, подлопаточная, большая и малая круглые, дельтовидная, трицепс, подостная, надостная мышцы.

Надавливаются трапециевидные мышцы.

#### 8. ПОСТУКИВАНИЕ ПО ПЛЕЧАМ ОБЕИМИ РУКАМИ

Надавливаются трапециевидные мышцы.

#### 9. МАССАЖ ПЛЕЧА С ОТВЕДЕНИЕМ НАЗАД

Растягивается большая грудная мышца.

Надавливаются: подостная и надостная мышцы.

#### 10. БОКОВОЙ ПОДЪЕМ РУКИ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

Растягиваются: грудино-ключично-сосцевидная, трапециевидная мышцы, мышца, поднимающая лопатку, большая и малая круглые мышцы, мышца, выпрямляющая позвоночник, подлопаточная, квадратная мышца поясницы, широчайшая мышца спины.



## 11. Скручивание спины в положении сидя



Пациент сидит, опираясь левой рукой о пол и переступив левой ногой через правую. Своей левой стопой слегка удерживая левую стопу пациента, одновременно тяните на себя его правую руку и толкайте его левое колено. Зеркально повторите прием.

### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Улучшает подвижность позвоночника и облегчает боль в нижней области спины.

## 12. Надавливание на спину

Пружинящими движениями толкайте пациента в спину, с каждым толчком все сильнее, пока не почувствуете сопротивления. Гибкий человек может коснуться головой коленей. Достигнув максимального наклона, массируйте спину по обе стороны от позвоночника. Этот прием можно повторить со скрещенными ногами пациента.

### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Улучшает гибкость позвоночника, укрепляет внутренние органы.



### 13. Растягивание плеч «Бабочка»

Попросите пациента сцепить пальцы за шей. Своими предплечьями прижмите его локти к себе и слегка потяните их назад и вверх, создавая умеренное растяжение, не вызывающее у пациента болевых ощущений. Удерживайте такое положение в течение нескольких секунд.

#### ЦЕЛЕВЫЙ ЭФФЕКТ

- Снимает напряжение в мышцах плеч и слегка растягивает верхнюю часть позвоночника. Ключичные суставы (между ключицей и грудиной, а также между ключицей и лопаткой) также растягиваются, благодаря чему улучшается подвижность плеч.



## 14. «Бабочка» с наклоном

*Метод первый.* Пальцы пациента продолжают оставаться сцепленными за шеей. Просуньте свои руки под его руки, сцепите пальцы и накройте ладонями его кисти. Максимально наклоните пациента вперед. Удерживайте такое положение в течение нескольких секунд. Повторите прием несколько раз.

*Метод второй.* Повторите то же самое, только на этот раз наклоняйте голову пациента по направлению к одному из коленей, сгибая спину вбок.

### ОСТОРОЖНО!

Не наклоняйте пациента дальше положения, в котором ощущается сильное сопротивление. Некоторые люди с неразработанными мышцами не могут сильно нагибаться. В этом случае ограничьтесь легким наклоном.

### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Улучшает гибкость позвоночника; облегчает боли в нижней части спины и в шее, снимает напряжение в этой области.

### МЫШЦЫ, ПОДВЕРГАЮЩИЕСЯ ВОЗДЕЙСТВИЮ

#### 11. СКРУЧИВАНИЕ СПИНЫ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

Растягиваются: бицепс, широчайшая мышца спины, трапецевидная, большая и малая ромбовидные, грушевидная мышцы.

#### 12. НАДАВЛИВАНИЕ НА СПИНУ

Растягивается мышца, выпрямляющая позвоночник. Надавливается мышца, выпрямляющая позвоночник.

#### 13. РАСТЯГИВАНИЕ ПЛЕЧ «БАБОЧКА»

Растягиваются: большая грудная мышца, широчайшая мышца спины, большая и малая круглые, надостная, подостная, трицепс, дельтовидная, подлопаточная мышцы.

#### 14. «БАБОЧКА» С НАКЛОНОМ

Растягиваются: мышца, выпрямляющая позвоночник (в области шеи и спины), квадратная мышца поясницы.

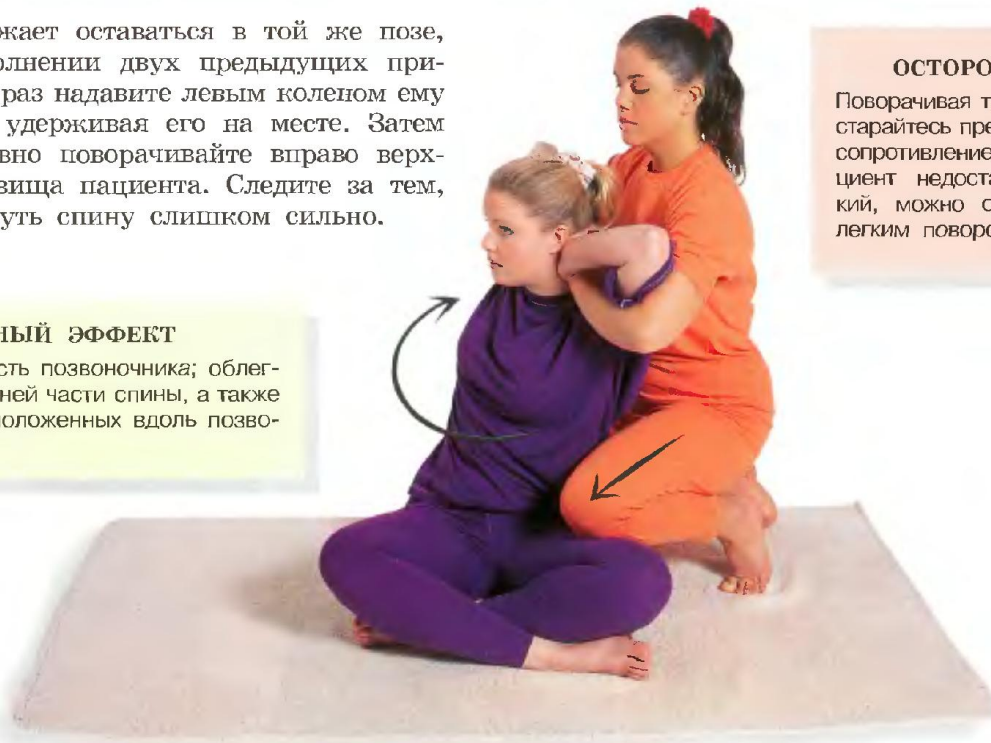


### 15. «Бабочка» с поворотом

Пациент продолжает оставаться в той же позе, что и при выполнении двух предыдущих приемов, но на этот раз надавите левым коленом ему на левое бедро, удерживая его на месте. Затем медленно и плавно поворачивайте вправо верхнюю часть туловища пациента. Следите за тем, чтобы не растянуть спину слишком сильно.

#### ЦЕЛЕВНЫЙ ЭФФЕКТ

- Улучшает гибкость позвоночника; облегчает боли в нижней части спины, а также в мышцах, расположенных вдоль позвоночника.



#### ОСТОРОЖНО!

Поворачивая туловище, не старайтесь преодолеть его сопротивление. Если пациент недостаточно гибкий, можно ограничиться легким поворотом.

### 16. Растягивание плеч с надавливанием ногами на спину

Сядьте за спиной пациента, взяв его за запястья. Свои ступни приставьте к его спине, по обе стороны от позвоночника, пальцы должны касаться нижнего края лопаток. Потяните пациента за руки, нажимая ногами на его спину. Допускаются небольшие шаги ступнями по направлению к пояснице.

#### ЦЕЛЕВНЫЙ ЭФФЕКТ

- Разминает область между ключицей и лопаткой, а также между ключицей и грудиной. Стимулирует поток энергии по каналам, расположенным вдоль позвоночника, снимая онемение и облегчая боли в нижней части спины.



## 17. «Бабочка» с воздействием на спину

Пальцы пациента должны быть сцеплены за шей. Возьмитесь за его предплечья, как показано на фотографии. Свои колени прислоните к его спине, к области под лопатками, и нажимайте на них, в то же время слегка потягивая руки пациента на себя и вниз. Повторите несколько раз, нажимая коленями все сильнее и сильнее.

### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Облегчает боли в верхней части спины, улучшает подвижность суставов, снимает напряжение в плечах.



## 18. Растягивание назад скрещенных рук

Скрестите руки пациента впереди; ухватите его правый локоть своей левой рукой, а его левый локоть правой рукой. Колени прислоните к спине, приблизительно посредине, по обе стороны от позвоночника. Потяните локти пациента на себя, чтобы его руки плотно прижались к груди. Сильно надавите коленями на его спину. Может раздаваться легкий хруст. Повторите прием, нажимая коленями на разных уровнях.

### ЦЕЛЕБНЫЙ ЭФФЕКТ

- Вправляет позвонки и снимает напряжение в плечах.

### ОСТОРОЖНО!

Этот прием противопоказан пожилым людям, а также тем, кто страдает остеопорозом.

### МЫШЦЫ, ПОДВЕРГАЮЩИЕСЯ ВОЗДЕЙСТВИЮ

15. «БАБОЧКА» С ПОВОРОТОМ  
Растягиваются: мышца, выпрямляющая позвоночник (шея и спина), квадратная мышца поясницы, широчайшая мышца спины, большая грудная мышца.

16. РАСТЯГИВАНИЕ ПЛЕЧ С НАДАВЛИВАНИЕМ НОГАМИ НА СПИНУ

Растягиваются: большая грудная, передняя зубчатая мышцы, прямая мышца живота, бицепс.

Надавливается мышца, выпрямляющая позвоночник.

17. «БАБОЧКА» С ВОЗДЕЙСТВИЕМ НА СПИНУ

Растягиваются: большая грудная мышца, широчайшая мышца спины, большая круглая, надостная мышцы и прямая мышца живота.

18. РАСТЯГИВАНИЕ НАЗАД СКРЕЩЕННЫХ РУК

Растягиваются: трицепс, трапецевидная, большая и малая ромбовидные мышцы, частично мышца, выпрямляющая позвоночник.

Надавливается мышца, выпрямляющая позвоночник.





## ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

# КОМПЛЕКСЫ ПРИЕМОВ

*Тайская система применяется скорее как средство предупреждения болей, а не как способ их устранения. Один из основных объектов тайской системы — позвоночник, поскольку здоровый, гибкий позвоночник помогает предотвращать развитие разнообразных хронических болей. У многих людей, страдающих болями в спине, нет никаких существенных повреждений и нарушений. Их проблема заключается лишь в том, что мышцы, окружающие и поддерживающие позвоночник, развиты неравномерно или же по энергетическим каналам проходит недостаточное количество энергии. Когда тонус мышц с одной стороны от позвоночника понижается, то позвоночник не может уравновесить напряжение мышц с другой стороны, и происходит нарушение осанки. Вскоре это воздействует и на другие части тела, например на плечи и бедра; через некоторое время появляются головные боли, боли в коленях, ишиас, немеют руки.*

*Специалисты по тайскому массажу могут излечивать любые хронические боли. Для того чтобы овладеть этим искусством, желательно посещать специальные курсы. Но те, кто знакомится с тайской системой по данной книге, могут воспользоваться приведенными здесь полезными рекомендациями, которые помогут облегчить состояние человека, страдающего от того или иного вида хронической боли. В частности, предлагаются комплексы приемов против болей в спине, в том числе при ишиасе, болей в области шеи и плеч, головных болей и болей в подколенной области. Сопровождающие их иллюстрации показывают, в каких точках тела полезен дополнительный массаж.*

## КОМПЛЕКСЫ ПРИЕМОВ ДЛЯ ОБЛЕГЧЕНИЯ ХРОНИЧЕСКИХ БОЛЕЙ

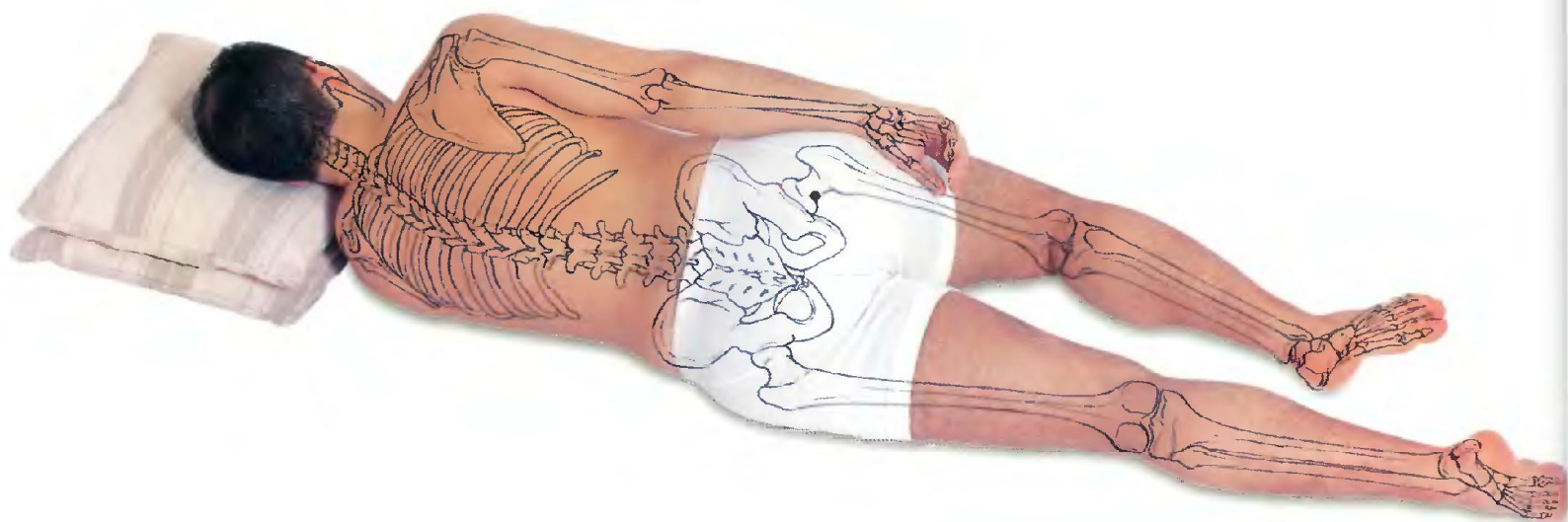
Симптомы	Положение туловища пациента	Приемы массажа
<p><i>Боли в верхней части спины</i></p> <p>Это, как правило, боли между лопатками. Перечисленные здесь приемы помогут избавиться от этих симптомов.</p>	1. Положение лежа лицом вниз	<p>В течение пяти минут производите надавливания по всей спине, уделяя особое внимание области над поясницей. После этого сосредоточьтесь на точках, указанных внизу, сильно нажимая на них в течение пяти минут.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Все приемы «Кобра» (с. 140—142 и 145)</li> </ul>
	2. Положение лежа на спине	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подъем с выпрямленными ногами (с. 96)</li> </ul>
	3. Положение лежа на боку	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вращение плеча (с. 118)</li> <li>• Вращение плеча с опорой на локоть (с. 118)</li> <li>• Растягивание руки, поднятой перпендикулярно к нему (с. 120)</li> <li>• Растягивание руки, поднятой за голову (с. 121)</li> <li>• Подъем со скрученной спиной (с. 127)</li> </ul> <p>Зеркально повторите каждый из этих приемов.</p>
	4. Положение сидя	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подъем руки назад (с. 150)</li> <li>• Подъем руки с опорой на локоть (с. 151)</li> <li>• Растягивание плеч «Бабочка» (с. 155)</li> <li>• Растягивание с надавливанием ногами на спину (с. 157)</li> <li>• «Бабочка» с наклоном (с. 156)</li> <li>• Растягивание назад скрещенных рук (с. 159)</li> </ul>
	5. Положение лежа лицом вниз	<p>В течение пяти минут повторите все приемы, указанные в п. 1—4.</p>



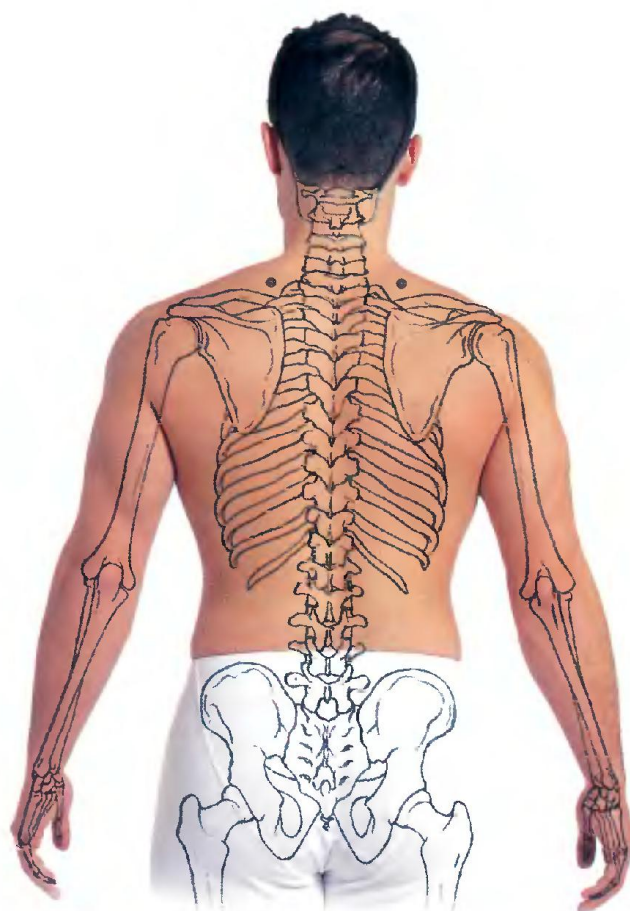
Симптомы	Положение туловища пациента	Приемы массажа
<p><i>Боли в нижней части спины</i> Следующая последовательность приемов поможет вам облегчить боли в этой области.</p>	<p>1. Положение лежа лицом вниз</p>	<p>Нажимайте на область поясницы с обеих сторон от позвоночника в течение не менее пяти минут. Особое внимание уделяйте точкам, указанным на иллюстрации внизу.</p>
	<p>2. Положение лежа на спине</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вращение бедер (с. 89)</li> <li>• Встряхивание ног (с. 89)</li> <li>• Покачивание ног (с. 90)</li> <li>• «Плут» (с. 91)</li> <li>• Покачивание бедра (с. 76)</li> <li>• Растягивание за плечо и колено (с. 77)</li> <li>• Растягивание ноги отведением ее вперед (с. 77)</li> <li>• Раскачивание туловища вперед-назад (с. 81)</li> <li>• Надавливание на внешнюю сторону ноги в позе полулотоса (с. 81)</li> <li>• Растягивание ноги, поднятой вертикально (с. 84)</li> <li>• Скручивание спины «Лук и стрела» (с. 88)</li> </ul> <p>Зеркально повторите каждый прием.</p>
	<p>3. Положение лежа лицом вниз</p>	<p>В течение пяти минут производите надавливания по всей спине.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Кобра» на коленях (с. 140)</li> <li>• Сгибание ноги назад (с. 131)</li> <li>• Боковые и перекрестные «Ножницы» (с. 125, 126)</li> </ul> <p>Каждый из этих приемов выполняйте в течение пяти минут.</p>
	<p>4. Положение лежа на спине</p>	<p>Повторите все приемы, указанные в п. 2.</p>



Симптомы	Положение туловища пациента	Приемы массажа
<p><i>Ишиас</i></p> <p>Данный комплекс приемов поможет вам в лечении ишиаса (воспаления большого седалищного нерва, проходящего по задней стороне бедра).</p>	1. Положение лежа лицом вниз	В течение пяти минут нажимайте на ту же область, что и при болях в нижней части спины (см. ранее).
	2. Положение лежа на боку	<p>Нажимайте на всю внешнюю сторону согнутой ноги, вплоть до ягодиц. Тщательно помассируйте область тазобедренного сустава, затем надавите на точку, отмеченную на иллюстрации внизу. Каждый из перечисленных ниже приемов выполняйте от пяти до десяти минут, затем повторите, воздействуя на другой бок.</p> <p>Для обеих сторон туловища:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Надавливания ступней на заднюю сторону бедра (с. 115)</li> <li>• Растягивание за плечо и колено (с. 122)</li> <li>• Сгибание ноги через колено (с. 123)</li> <li>• Растягивание ноги отведением ее вперед (с. 123)</li> <li>• Растягивание бедра с помощью вращения (с. 124)</li> </ul>
	3. Положение лежа на спине	<p>Для обеих ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Надавливание грудью на ступню (с. 68)</li> <li>• Надавливание ступней на бедро (с. 73)</li> <li>• «Перетягивание каната» (с. 74)</li> <li>• Растягивание ноги, поднятой вертикально (с. 84)</li> <li>• Раскачивание туловища вперед-назад (с. 81)</li> <li>• Надавливание на внешнюю сторону ноги в позе полулотоса (с. 81)</li> <li>• Вращение бедер (с. 89)</li> <li>• «Плуг» (с. 91)</li> </ul>



Симптомы	Положение туловища пациента	Приемы массажа
<p><i>Боли в области шеи и плеч</i> Боли в этой области часто случаются от перенапряжения мышц. Избавиться от них помогут перечисленные здесь приемы.</p>	<p>1. Положение сидя</p>	<p>Интенсивно массируйте верхнюю часть плеч. Затем в течение пяти минут нажимайте на точки, обозначенные на иллюстрации внизу, постепенно усиливая давление. После этого воздействуйте на обе стороны шеи до основания черепа.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подъем руки назад (с. 150)</li> <li>• Подъем руки с опорой на локоть (с. 151)</li> <li>• Боковой подъем руки в положении сидя (с. 153)</li> <li>• Растягивание плеч с надавливанием ногами на спину (с. 157)</li> <li>• Растягивание плеч «Бабочка» (с. 155)</li> <li>• «Бабочка» с наклоном (с. 156)</li> <li>• «Бабочка» с воздействием на спину (с. 158)</li> </ul>
	<p>2. Положение лежа на спине</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Надавливание на плечи (с. 110)</li> <li>• Растягивание шеи (с. 110)</li> <li>• Растягивание шеи в положении с повернутой головой (с. 110)</li> <li>• Покачивание ног (с. 90)</li> <li>• «Плуг» (с. 91)</li> </ul>
	<p>3. Положение сидя</p>	<p>В течение десяти минут повторите все приемы, указанные в п. 1.</p>





Симптомы	Положение туловища пациента	Приемы массажа
<p><i>Головные боли</i>    Головные боли вызываются закупоркой энергетических каналов у основания черепа, а также у лба и висков.</p>	1. Положение сидя	В течение десяти минут выполните все приемы, рекомендуемые при болях в области шеи и плеч (см. ранее).
	2. Положение лежа на спине	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Растягивание шеи (с. 110)</li> <li>• Растягивание шеи в положении с повернутой головой (с. 110)</li> <li>• Массаж лица и головы (с особым вниманием на выделенные точки) (с. 111)</li> </ul> <p>Выполните любой прием для стоп из описанных в соответствующем уроке (см. с. 46–56), чтобы стимулировать поток энергии.</p>
<p><i>Боли в подколенной области</i>    В этой области часты спортивные травмы. В их лечении вам поможет предложенный здесь комплекс приемов</p>	1. Положение лежа на спине, на боку или лицом вниз	<p>Для обеих ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Надавливание ладонью (с. 36)</li> <li>• «Шаги» большими пальцами (с. 35; с особым вниманием на выделенные точки — см. иллюстрацию на с. 167)</li> </ul>
	2. Положение лежа на спине	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Надавливания ступней на заднюю сторону бедра (с. 64, 65)</li> <li>• Надавливание грудью на ступню (с. 68)</li> <li>• «Богомол» (с. 69)</li> <li>• Надавливание ступней на бедро (с. 73)</li> <li>• «Перетягивание каната» (с. 74)</li> <li>• Раскачивание туловища вперед-назад (с. 81)</li> <li>• «Штопор» (с. 82)</li> <li>• Надавливание на внешнюю сторону ноги в позе полулотоса (с. 81)</li> <li>• Растягивание поднятой стопы (с. 83)</li> <li>• Растягивание ноги, поднятой вертикально (с. 84)</li> </ul>
	3. Положение лежа лицом вниз	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Надавливание на бедро и вытягивание стопы (с. 130)</li> <li>• Надавливание сзади на обе ноги, согнутые в коленях (с. 133)</li> <li>• Плотное надавливание на икру и бедро (с. 138)</li> <li>• «Кобра» в положении стоя (с. 142)</li> </ul>
	4. Положение лежа на боку	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Надавливание на бедра и икры (с. 116)</li> </ul>



**Р**егулярное выполнение приемов тайского массажа быстро восстановит тонус мышц и равновесие между мышцами-антагонистами. Вы сможете поддерживать свое тело в здоровом состоянии, достичь которого удастся разве что наиболее усердным приверженцам йоги. Главное достоинство

тайской системы исцеления в том, что с ее помощью можно воздействовать практически на любую мышцу, даже самую труднодоступную. Но должный эффект достигается только при условии, что выполняется весь комплекс приемов для соответствующей области тела.



Монах в традиционном оранжевом одеянии у входа в монастырь Уат Пхо — национальный центр хранения и передачи знаний о тайской системе исцеления.

## ПРОГРАММА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

**А**бсолютным новичкам весьма затруднительно сразу выполнять все приемы, описанные в данной книге. В связи с этим специально для них разработана упрощенная программа освоения тайского массажа. Она содержит базовые приемы, которыми необходимо овладеть, прежде чем двигаться дальше.

### СТОПЫ

Все приемы урока первого (с. 46—57)

### ОБЕ НОГИ

1. Надавливание на внутреннюю сторону обеих ног одновременно (с. 59)
2. Надавливание на внутреннюю сторону правой ноги (с. 60)
3. Надавливание на внешнюю сторону правой ноги (с. 61)
4. Надавливание на внутреннюю сторону левой ноги (с. 60)
5. Надавливание на внешнюю сторону левой ноги (с. 61)

### ПРАВАЯ НОГА

1. Надавливание ладонью на ногу в позе дерева (с. 62)
2. Надавливание «Бабочка» на ногу в позе дерева (с. 62)
3. Надавливание ступней на заднюю сторону бедра (с. 64)
4. «Шаги» по задней стороне бедра (с. 64)
5. Надавливание на заднюю сторону бедра обеими ступнями (с. 65)
6. Надавливание рукой на икроножную мышцу (с. 67)
7. Надавливание на переднюю сторону бедра (с. 67)
8. «Богомол» (с. 69)
9. Вращение бедра (с. 70)
10. Сгибание и растягивание ноги (с. 72)
11. Надавливание на боковые стороны бедра согнутой ноги (с. 75)
12. Покачивание бедра (с. 76)
13. Растягивание за плечо и колено (с. 77)
14. Надавливание на внутреннюю сторону ноги в позе полулотоса (с. 79)
15. Надавливание на внешнюю сторону ноги в позе полулотоса (с. 81)

16. Растягивание поднятой стопы (с. 83)

17. Растягивание ноги, поднятой вертикально (с. 84)

### НОГИ И СПИНА

1. Надавливание на внутреннюю сторону обеих ног одновременно (с. 87)
2. Надавливание на бедренные артерии (с. 87)
3. Вращение бедер (с. 89)
4. Встряхивание ног (с. 89)
5. Скручивание ног (с. 90)
6. Покачивание ног (с. 90)
7. «Плуг» (с. 91)

### ГРУДЬ И ЖИВОТ

1. Надавливание на грудь, плечи и руки (с. 99)
2. Надавливание на грудь (с. 99)
3. Надавливание между ребрами (с. 100)
4. «Хождение» пальцами по животу (с. 100)
5. Надавливание ладонями на живот (с. 101)

### РУКИ, ШЕЯ И ЛИЦО

1. Надавливание на внутреннюю сторону руки (с. 103)
2. Надавливание на внешнюю сторону руки (с. 104)
3. Растягивание руки, согнутой треугольником (с. 105)
4. Надавливание на сухожилия кисти (с. 106)
5. Вращение, надавливание и вытягивание пальцев (с. 106)
6. Надавливание на кисть с переплетенными пальцами (с. 108)
7. Вращение кисти (с. 108)
8. Вытягивание обеих рук одновременно (с. 109)
9. Надавливание на плечи (с. 110)
10. Надавливание на шею (с. 110)
11. Растягивание шеи (с. 110)
12. Массаж лица и головы (с. 111)

### ПОЛОЖЕНИЕ ЛЕЖА НА БОКУ

1. Надавливание на внутреннюю сторону выпрямленной ноги (с. 113)
2. Надавливание на внешнюю сторону согнутой ноги (с. 114)
3. Надавливание на тазобедренный сустав (с. 114)
4. Одиночное надавливание ступней на заднюю сторону бедра (с. 115)

5. «Шаги» по задней стороне бедра (с. 115)
6. Надавливание на спину (с. 117)
7. Вращение плеча (с. 118)
8. Вращение плеча с опорой на локоть (с. 118)
9. Растягивание руки, поднятой перпендикулярно к полу (с. 120)
10. Растягивание руки, поднятой за голову (с. 120)
11. Надавливание на руку, вытянутую вдоль туловища (с. 121)
12. Растягивание руки, согнутой треугольником (с. 121)
13. Растягивание за плечо и колено (с. 122)
14. Растягивание со скрученной спиной (с. 127)

#### ПОЛОЖЕНИЕ ЛЕЖА ЛИЦОМ ВНИЗ

1. Надавливание ступнями на ступни (с. 129)
2. Надавливание на заднюю сторону ног (с. 129)
3. Надавливание пяткой на ягодицу (с. 130)
4. Надавливание на бедро и вытягивание стопы (с. 130)
5. Сгибание ноги назад (с. 131)  
Повторите приемы 1—5 для другой ноги.
6. Надавливание на стопы (с. 132)

7. Надавливание сзади на ногу, согнутую в колене (повторите для другой ноги) (с. 133)
8. Плотное надавливание на икру и бедро (с. 138)
9. Надавливание на спину из положения стоя на колене (методы 1 и 2) (с. 139)
10. «Кобра» на коленях (с. 140)
11. «Кобра» сидя на пятках пациента (с. 141)

#### ПОЛОЖЕНИЕ СИДЯ

1. Надавливание на плечи (с. 147)
2. Массаж плеч предплечьями (с. 148)
3. Надавливание на шею всеми пальцами руки (с. 148)
4. Надавливание на шею большими пальцами (с. 149)
5. Подъем руки назад (с. 150)
6. Подъем руки с опорой на локоть (с. 151)
7. Постукивание по плечам обеими руками (с. 152)
8. Массаж плеча с отведением назад (с. 152)
9. Надавливание на спину (с. 154)
10. Растягивание плеч «Бабочка» (с. 155)
11. Растягивание плеч с надавливанием ногами на спину (с. 157)
12. Массаж лица и головы (с. 111)

# УКАЗАТЕЛЬ

Помера страниц, выделенные курсивом, указывают на иллюстрации.

## А

Аюрведический индийский массаж 9

## Б

«Бабочка» с воздействием на спину 158, 158, 159  
«Бабочка» с наклоном 156, 156  
«Бабочка» с поворотом 157, 157, 159  
«Бабочка», метод надавливания 36, 36  
Бицепс (двуглавая мышца плеча) 18, 18, 33, 33  
«Богомол» 69, 69, 70  
Боковая поза «Z» 116, 116  
Боковое покачивание ноги в позе полулотоса 80, 80  
Боковой «лук» пазад 124, 124  
Боковой подъем руки в положении сидя 153, 153  
Боли в подколенной области 166—167  
Боли, хронические 13, 161  
    процедуры массажа 162—167  
Большая грудная мышца 18, 25, 25  
Большая поясничная мышца 28, 30  
Большая ромбовидная мышца 26, 27  
Большая ягодичная мышца 18, 27, 28  
Будда 10, 11

## В

Веретенца, мышечные 19, 21  
Вращение бедер 89, 89, 90  
Вращение бедра 70, 70  
Вращение кисти 108, 108, 109  
Вращение ног в разведенном положении 78, 78, 80  
Вращение плеча 118, 118, 119  
Вращение плеча с опорой на локоть 118, 118, 119  
Вращение пятки 56, 56  
Вращение стопы 55, 55, 56  
Вращение, метод массажа 43, 43  
Вращение, надавливание и вытягивание пальцев 106, 106  
Встряхивание ног 89, 89  
Встряхивание, метод массажа 42, 42  
Вытягивание каждого пальца, массаж ног 52, 52  
Вытягивание обеих рук одновременно 109, 109  
Вытягивание пальцев, массаж ног 49, 49  
Вытягивание руки 105, 105, 106  
Вытягивание с толканием, метод массажа 43, 43

## Г

Головные боли 166  
    процедуры массажа 166  
Грудино-ключично-сосцевидная мышца 18, 23, 23  
Группевидная мышца 27, 28

## Д

Двуглавая мышца бедра 18, 28, 30, 31  
Дельтовидная мышца 23, 24  
Длинная малоберцовая мышца 18, 30, 31, 32

## И

Икроножная мышца 18, 22, 30, 32  
Ишиас 164  
    процедуры массажа 164

## Й

Йога 9, 11, 21

## К

Камбаловидная мышца 18, 29, 31  
Квадратная мышца поясницы 26, 27  
«Кобра» в положении стоя 142, 142  
«Кобра» на коленях 140, 140  
«Кобра» при тесном контакте 145, 145  
«Кобра» сидя на пятках пациента 141, 141

## Л

Ла Лубер, Симон де 10  
Латеральная широкая мышца 18, 29, 30  
Лопатка 20

## М

Малая круглая мышца 24  
Манипуляции 15  
    целебный эффект 40  
    методы 39—43  
Массаж лица и головы 111, 111  
Массаж пальцев 54, 54  
Массаж плеч предплечьями 148, 148  
Массаж плеча с отведением назад 152, 152, 153  
Массаж ушей 111, 111  
Медиальная широкая мышца 29, 30  
Медитация 9  
Меридианы 58, 86, 112, 128, 146  
Методы надавливания на мягкие ткани 34—39, 35—39

- Монахи 11, 168  
 Мышца, выпрямляющая позвоночник 23, 23, 26  
 Мышца, поднимающая лопатку 23, 23  
 Мышцы 17—33  
   анатомия мышц 19, 19  
   антагонисты 17, 19, 20, 20  
   глубокие 17, 18  
   поверхностные 17, 18  
   порог реакции 19—20  
   связь с центральной нервной системой 19  
   тонус 20  
   функциональные группы 20
- Н**
- Надавливание 13, 15  
   методы 34—39  
   целебный эффект 21, 39
- Надавливание «Бабочка» на ногу в позе дерева 62, 62  
 Надавливание бедром на икроножную мышцу 71, 71  
 Надавливание большими пальцами, метод массажа 35, 35  
 Надавливание в положении стоя, метод массажа 39, 39  
 Надавливание голенью на бедро 93, 93, 94  
 Надавливание грудью на ступню 68, 68  
 Надавливание коленом на бедро 70, 70  
 Надавливание коленом, метод массажа 37, 37  
 Надавливание коленями на заднюю сторону бедер 91, 92, 92  
 Надавливание коленями на ягодицы 92, 92, 94  
 Надавливание ладонью на ногу в позе дерева 62, 62  
 Надавливание ладонью, метод массажа 36, 36  
 Надавливание ладонями на живот 101, 101  
 Надавливание локтем, метод массажа 37, 37  
 Надавливание между ребрами 100, 100, 101  
 Надавливание на бедра и икры 116, 116  
 Надавливание на бедренные артерии 87, 87  
 Надавливание на бедро и вытягивание стопы 130, 130, 131  
 Надавливание на боковые стороны бедра согнутой ноги 74, 75, 75  
 Надавливание на внешнюю сторону бедра согнутой ноги 75, 75  
 Надавливание на внешнюю сторону ноги в позе полулотоса 81, 81  
 Надавливание на внешнюю сторону правой ноги 61, 61  
 Надавливание на внешнюю сторону руки 104, 104  
 Надавливание на внешнюю сторону согнутой ноги 114, 114  
 Надавливание на внешнюю сторону стоп 47, 47  
 Надавливание на внутренний край стоп 47, 47  
 Надавливание на внутреннюю сторону выпрямленной ноги (в положении лежа на боку) 113, 113  
 Надавливание на внутреннюю сторону ноги в позе полулотоса 79, 79
- Надавливание на внутреннюю сторону обеих ног одновременно 59, 59, 87, 87  
 Надавливание на внутреннюю сторону правой ноги 60, 60  
 Надавливание на внутреннюю сторону руки 103, 103, 104  
 Надавливание на грудь 99, 99  
 Надавливание на грудь, плечи и руки 99, 99  
 Надавливание на заднюю сторону бедра обеими ступнями 65, 65  
 Надавливание на заднюю сторону ног 129, 129  
 Надавливание на кисть большими пальцами 107, 107, 109  
 Надавливание на кисть с переплетенными пальцами 108, 108, 109  
 Надавливание на межсуставные области стопы 52, 52  
 Надавливание на ноги в разведенном положении 78, 78  
 Надавливание на пальцы снизу и сверху 50, 50  
 Надавливание на переднюю сторону бедра 67, 67  
 Надавливание на плечи  
   в положении лежа на спине 110, 110, 111  
   в положении сидя 147, 147, 148  
 Надавливание на руку, вытянутую вдоль туловища 121, 121, 122  
 Надавливание на руку с использованием колена 119, 119  
 Надавливание на скрещенные стопы 48, 48  
 Надавливание на спину из положения стоя на колене 139, 139, 140  
 Надавливание на спину  
   в положении лежа на боку 117, 117, 119  
   в положении сидя 154, 154, 156  
 Надавливание на стопы 131, 132, 132  
 Надавливание на сухожилия кисти 106, 106  
 Надавливание на тазобедренный сустав 114, 114, 116  
 Надавливание на три точки стоп 51, 51  
 Надавливание на шею 110, 110, 111  
 Надавливание на шею большими пальцами 149, 149, 150  
 Надавливание на шею всеми пальцами руки 148, 148, 150  
 Надавливание на энергетические каналы стопы 56, 56  
 Надавливание ногами на живот 101, 101  
 Надавливание пяткой на ягодицу 130, 130, 131  
 Надавливание рукой на икроножную мышцу 67, 67  
 Надавливание сзади на ногу, согнутую в колене 133, 133, 134  
 Надавливание сзади на обе ноги, согнутые в коленях 133, 133, 134  
 Надавливание ступней, метод массажа 38, 38  
 Надавливание ступней на бедро 73, 73  
 Надавливание ступней на заднюю сторону бедра 64, 64, 65  
 Надавливание ступней на ногу в позе дерева 63, 63  
 Надавливание ступнями на ступни 129, 129  
 Надавливание ягодицами, метод массажа 38, 38
- Нервные волокна 20—21  
 Нервный стресс 23

**О**

- Обратное растягивание ноги «Качели» 137, 137, 138  
 Одиночное надавливание ступней на заднюю сторону бедра 115, 115, 116  
 Осанка 21, 135  
 Отгибание стопы вверх 51, 51, 54

**П**

- Передняя большеберцовая мышца 18, 30, 32  
 Передняя зубчатая мышца 23, 25  
 «Перетягивание каната» 74, 74  
 Плотное надавливание на икру и бедро 138, 138  
 «Плуг» 91, 91  
 Подвздошная мышца 28, 30  
 Подколенные мышцы 18, 20, 28  
 Подлопаточная мышца 24, 25  
 Подостная мышца 18, 23, 24  
 Подъем ноги назад и вбок 136, 136, 138  
 Подъем ноги назад через стопу 134, 134  
 Подъем ноги с упором колена в ягодицу 134, 135, 135  
 Подъем руки назад 150, 150  
 Подъем руки с опорой на локоть 151, 151, 153  
 Подъем с выпрямленными ногами 96, 96  
 Подъем с согнутыми ногами 96, 97, 97  
 Подъем со скрученной спиной 127, 127  
 Подъем, метод массажа 41, 41  
 Поза «Z» 66, 66, 67  
 Покачивание бедра 76, 76, 77  
 Покачивание ног 90, 90, 91  
 Положение лежа лицом вниз, программа массажа 128—145  
 Положение лежа на боку, программа массажа 112—127  
 Положение сидя, программа массажа 146—159  
 «Полумост» 94, 94  
 Полуперепончатая мышца 18, 28, 30  
 Полусухожильная мышца 18, 28, 30  
 Портняжная мышца 18, 29, 30  
 Постукивание по плечам обеими руками 152, 152, 153  
 Постукивание по пятке 57, 57  
 Прана 11  
 Приводящие мышцы бедра 30, 32  
 Прикосновение 13  
 Программа для начинающих 169—170  
 Промежуточная широкая мышца бедра 29, 30  
 Прямая мышца бедра 18, 29, 30  
 Прямая мышца живота 18, 25, 26

**Р**

- Равновесие 13, 93  
 Разгибатель 18, 33, 33  
 Рама III, король 10, 11, 12

- Раскачивание туловища вперед-назад 81, 81, 82  
 Растягивание «Боковые ножницы» 125, 125, 127  
 Растягивание «Перекрестные боковые ножницы» 144, 144, 145  
 Растягивание «Перекрестные ножницы» 126, 126, 127  
 Растягивание бедра с помощью вращения 124, 124  
 Растягивание в положении с повернутой головой 110, 110, 111  
 Растягивание за плечо и колено  
   в положении лежа на боку 122, 122  
   в положении лежа на спине 77, 77  
 Растягивание конечностей, метод массажа 40, 40  
 Растягивание назад скрещенных рук 159, 159  
 Растягивание ноги «Качели» 84, 85, 85  
 Растягивание ноги отведением ее вперед  
   в положении лежа на боку 123, 123, 124  
   в положении лежа на спине 77, 77  
 Растягивание ноги, поднятой вертикально 84, 84  
 Растягивание плеч «Бабочка» 155, 155, 156  
 Растягивание плеч с надавливанием ногами на спину 157, 157, 159  
 Растягивание поднятой стопы 83, 83, 84  
 Растягивание прижимая колени к икрам 144, 144, 145  
 Растягивание руки, поднятой за голову 120, 120, 122  
 Растягивание руки, поднятой перпендикулярно к полу 120, 120, 122  
 Растягивание руки, согнутой треугольником  
   в положении лежа на боку 121, 121, 122  
   в положении лежа на спине 105, 105, 106  
 Растягивание свода стопы 55, 55, 56  
 Растягивание со скрученной спиной 127, 127  
 Растягивание спины при близком контакте 95, 95, 96  
 Растягивание шеи 110, 110  
 Растягивание шеи и плеч 149, 149, 150

**С**

- Сгибание и растягивание ноги 72, 72  
 Сгибание ноги назад 131, 131  
 Сгибание ноги через колено 123, 123, 124  
 Сгибание ноги через руку 71, 71, 72  
 Сгибание ноги через стопу 131, 131  
 Сгибатель 18, 33, 33  
 Сжатие стоп 48, 48  
 Скручивание 13, 39  
 Скручивание мышц бедра 65, 65  
 Скручивание ног 90, 90  
 Скручивание спины  
   в положении сидя 154, 154, 156  
   «Лук и стрела» 88, 88, 90  
 Скручивание стопы 53, 53  
 Сохранение молодости 13—14  
 Спортивные травмы 22

Старение 13

Сухожилие 19, 19, 20

## Т

Таиланд 6, 10, 45

«Тачка» 143, 143, 145

Тонкая мышца 2, 21, 29, 30

Траволечение 9

Трапециевидная мышца 18, 23, 24

Трицепс (трехглавая мышца плеча) 21, 21, 33, 33

Туй-на, китайский массаж 7, 9, 10

## У

Уат Пхо, храм 6, 6, 7, 10, 11, 12, 168

Улучшение спортивных показателей 22

## Ф

Фасции 19, 19, 21, 39

## Х

«Хожденис» пальцами по животу 100, 100, 101

## Ц

Центральная нервная система (ЦНС) 19

Ци 11

## Ч

«Четыре божественных состояния сознания» 14

Четырехглавая мышца бедра 20, 29

## Ш

«Шаги» большими пальцами, метод массажа 35, 35

«Шаги» по задней стороне бедра

в положении лежа на боку 115, 115, 116

в положении лежа на спине 64, 64, 65

Шиацу, японский массаж 9

Широчайшая мышца спины 26, 27

«Штопор» 82, 82

## Э

Энергетические каналы 9, 11, 13

в положении лежа на боку 112, 112

живота 98, 98

ног 58—59, 59

ног и спины 86, 86, 128, 128

рук 102, 102

спины 86, 86

стоп 46, 46

шеи и плеч 146, 146



**Издательская группа «ГРАНД-ФАИР»**

приглашает к сотрудничеству авторов  
и книготорговые организации

тел./факс:

**(095) 170 - 93 - 67**

**(095) 170 - 96 - 45**

Почтовый адрес:

*109428, Москва, ул. Зарайская, д. 47, корп. 2*

e-mail: *office@grand-fair.ru*

Интернет: *http://www.grand-fair.ru*

**Мария Меркати**

**ТАЙСКИЙ МАССАЖ**

*Шаг за шагом по пути к исцелению*

Редактор О. Иванова

Оригинал-макет и верстка И. Колгарёва

Дизайн обложки А. Матросова

ЛР 065864 от 30 апреля 1998 г.

Подписано в печать 20.08.2002.

Формат 60 × 90 1/8. Бумага мелованная.

Гарнитура «Школьная». Печать офсетная.

Усл. печ. л. 22,0. Тираж 5000 экз.

Заказ 6913.

Издательство «ФАИР-ПРЕСС»

109428, Москва, ул. Зарайская, д. 47, корп. 2

Отпечатано в полном соответствии

с качеством предоставленных диапозитивов

в ОАО «Можайский полиграфический комбинат».

143200, г. Можайск, ул. Мира, 93



Тайский массаж — лучшее средство оставаться здоровым и гибким, надолго сохранить молодость!

Тайский массаж гармонизирует энергию тела и духа. Задействованные в нем приемы, основанные на сочетании надавливания и растягивания, обладают мощной целебной силой: облегчают

боли, снимают стресс, улучшают гибкость тела. Это великолепно иллюстрированное пособие поможет освоить методику массажа и эффективно применять ее.

### В книгу вошли:

- описание 150 приемов массажа, сопровождаемое красочными фотографиями;
- таблицы расположения и функций мышц, а также методов воздействия на них для восстановления их нормальной работы;
- комплексы приемов для облегчения болей разной локализации;
- программа обучения для начинающих.

Мария Меркати — специалист в области традиционной восточной медицины. Тайскому массажу она обучалась в Таиланде — у монахов священного храма Уат Пхо в Бангкоке, в медицинском центре в Чиангмае, посещала частные уроки Чаяуха Прияситха, одного из самых авторитетных мастеров массажа. Она овладела также китайским массажем туй-на и акупунктурой. В Англии в городе Челтнем Мария Меркати основала центр «Bodyharmonics» («Гармоничное тело»), где все желающие имеют возможность обучиться методам традиционной восточной медицины.

ISBN 5-8183-0499-X



9 785818 304991