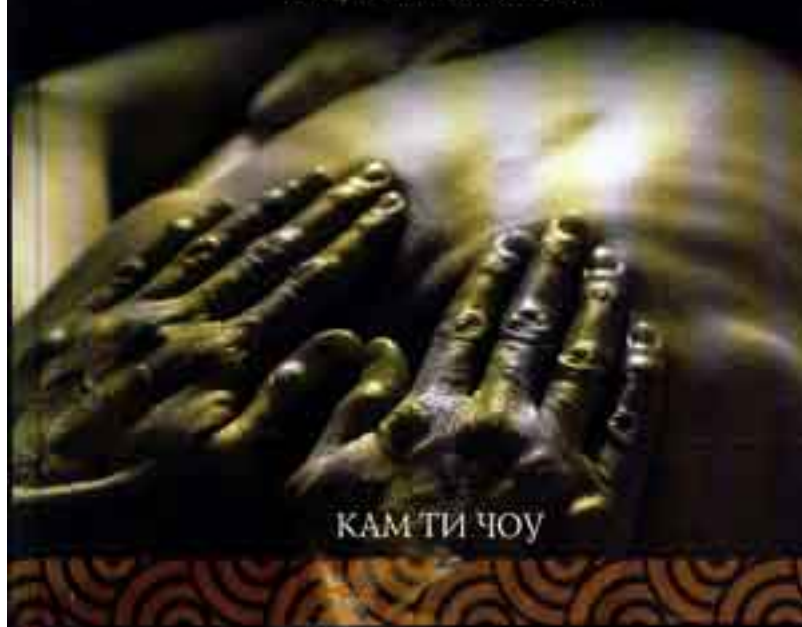


ТАЙСКИЙ МАССАЖ

ИММУНИТЕТНЫЙ ПОДЪЕМ • ЭФФЕКТ ПОХУДЕНИЯ
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕЛАКСАЦИЯ
ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РАЗГРУЗКА



КАМТИЧОУ

КАМ ТИ ЧОУ

ТАЙСКИЙ МАССАЖ

ИММУННЫЙ ПОДЪЕМ • ЭФФЕКТ ПОХУДЕНИЯ
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕЛАКСАЦИЯ
ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РАЗГРУЗКА



Содержание

Предисловие 6

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ФИЛОСОФИЯ

1. От храмового искусства до искусства целительства 10
2. Теоретические основы. Линии сэн, доши и принципы восточной медицины 14
3. Танец-медитация тайского йога-массажа 34
4. Отношения между массажистом и партнером 51

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ПРАКТИКА

5. Введение 64
6. Позы, которые выполняют сидя 66
7. Массаж ног 80
8. Работа с линиями сэн на ногах 91
9. Упражнения, предназначенные отдельно для каждой ноги 95
10. Лежа на боку 107
11. Массаж спины 114
12. Работаем одновременно с обеими ногами 124
- 13- Массаж живота, груди, рук и кистей 132
14. Завершение сеанса 142

3. Танец-медитация тайского йога-массажа

Многие элементы тайского йога-массажа могут казаться не столь важными для получения должного результата, на самом деле они имеют огромное значение. Хороший специалист должен знать не просто техники воздействия позы, но и приемы плавного перехода от одной к другой. Этот танец мягкого, спокойного чередования динамичных движений не освоить разом, но со временем вы будете совершенствовать свой стиль и навык.

Важно только непременно помнить, что мастерству надо учиться внимательно, неторопливо. Поспешность в постижении секретов может обернуться скованностью. Да и важнее механического выполнения движений их смысл. Оставайтесь открытым и расслабленным и учитесь с любовью к самому себе. Медитация, которой придают большое значение в изучении тайского йога-массажа, поможет вам легче усвоить материал, изложенный в этой главе.

МЕДИТАЦИЯ В ТАЙСКОМ ЙОГА-МАССАЖЕ

Назначение медитации — способствовать совершенствованию искусства массажиста слушать, чутко ощущать потребности партнера. Когда оба настроены на одну волну, между ними создается целительная атмосфера духовного взаимопроникновения. В этом разделе мы поговорим о том, как достичь этого.

Тайский массаж возник в буддийских храмах. Овладевший им подходил к своей работе как продолжению духовной практики, направляя энергию любящей доброты своему подопечному. И это становилось физическим воплощением метта. В современном Таиланде многие знатоки древнего искусства также являются великими духовными настав-

никами. Посвятившие себя этому делу до тонкостей знают его, они ответственные и чутки, внимательны к своим обязанностям, ежедневно медитируют.

Пожалуй, наиболее важным элементом в практике тайского йога-массажа является метта, безоговорочная любовь и сострадание. Понятие «метта» не ограничено рамками буддизма; это универсальный принцип, применимый к любой культурной традиции или религии. Моя цель не в том, чтобы сделать свою школу самой популярной, а выполнять дхарму, долг абсолютной любви и сочувствия. Всегда будет кто-то, чей опыт в этом целительстве имеет свои особенности, кто практикует тайский массаж по-другому, и возможно, кто-то будет известен больше, чем вы. Реальное удовлетворение в вашей практике приходит изнутри.

Без некоторой формы духовного понимания тайский йога-массаж может стать пустым, потерять большую часть своей врачующей силы. Каждый свой день и каждый урок со своими учениками я начинаю с пения мантры «Ом мани падме хум», пожелания счастья всем сущим.

Каждое слово этой мантры имеет особую значимость. «Ом» — звуковая вибрация, свойственная всей Вселенной. «Мани» переводится как «драгоценный камень»; в более широком смысле это означает использовать остроту драгоценного камня, чтобы с помощью мудрости победить невежество. «Падме» — «лотос», символ красоты, чистоты и сострадания, который растет и цветет в грязных водоемах. «Хум» — открытое сердце, щедро дарящее всему вокруг доброту и любовь. В целом вся мантра означает: «Пусть драгоценный камень в лотосе сияет светом любви и сострадания, чтобы объединить всех сущих в единое целое». Когда мы дарим доброту другим, учит нас эта мантра, мы получаем ее сами.



Тибетская мантра «Ом мани падме хум».

Впервые я убедился в силе этой мантры во время путешествия от подножья Гималаев в город Лех на севере Индии. Оно заняло три дня. Грязная узкая дорога вилась вверх и вниз между гор и была довольно опасной. Каждый раз, когда водитель делал резкий поворот, разворачивая автобус на 180 градусов, несколько пассажиров в унисон восклицали: «Ом мани падме хум». Прибыв в Лех, я обнаружил, что эта магическая мантра не сходилась с уст очень многих людей, занимались ли они приготовлением пищи, ремонтировали машину, укачивали ребенка или просто ничего не делали. Здесь царила очень приятная, спокойная атмосфера, как мне

кажется, благодаря силе и смыслу этой мантры. Точно так и те, кто занимается тайским йога-массажем, начиная день с этой мантры, создают мирную, гармоничную, внушающую покой и доверие обстановку там, где они работают.

На Востоке говорят: «Нельзя дважды ступить в одну и ту же реку». Вода, что течет, вроде одна и та же, но, присмотревшись, каждый понимает, что она непрерывно меняется. Так и жизнь умирает одно мгновение — тотчас рождается следующее. В этом постоянном потоке жизни ни один миг, ничто случившееся не похоже на предыдущее.

Медитация помогает врачу-терапевту непрестанно вслушиваться в самые тонкие механизмы жизнедеятельности организма своего и того, с кем он работает. Медитация включает наблюдение за потоком мыслей, возникающих в сознании. Они следуют одна за другой, порой уводя его из основного русла, направляя наше внимание в притоки, текущие в разные стороны. Это продолжается до тех пор, пока мы не перестанем двигаться по кругу. А между тем жизнь проходит. Цепляясь за прошлое или фантазируя о будущем, мы перестаем жить настоящим.

Медитировать — значит быть полностью поглощенным теперешним моментом бытия, единственной действительностью, которую нам позволено знать. Это требует сосредоточенности, уравновешенности, умения не обращать внимания на то, без чего можно обойтись. Мы постигаем природу продолжительности бытия и учимся мудрости жить полной жизнью.

Думать только о том, что происходит сейчас, важно для создания атмосферы духовного исцеления, гармонии при массаже. Профессионалу требуется всего несколько мгновений, чтобы освободить свое сознание и сконцентрироваться в начале и в конце каждого сеанса. Дыхание — якорь, который помогает остановить поток мыслей, блуждающих в реке жизни.

Лучший способ овладеть искусством медитации — научиться правильно дышать. При вдохе последите, как прохладный воздух проходит через ноздри, касается задней стенки горла, как наполняет живот. Выдыхая, обратите внимание на ощущения, возникающие в животе, легких, горле, и тепло у кромки ноздрей, когда воздух выходит из них наружу.

Эта форма медитации требует концентрации на дыхании. Мысли о прошлом и картины будущего перестают отвлекать вас. Если ум начинает блуждать, сделайте мягкое усилие и снова сосредоточьтесь на дыхании.

Многие полагают, что медитировать могут только мудрецы, удалившись в гималайскую пещеру, наедине с самим собой. Некоторые используют медитацию для совершения каких-то сверхъестественных подвигов, но дух медитации в тайском йога-массаже не имеет с этим ничего общего — это просто осознание нынешнего момента. Существует огромная разница между медитативным массажем и тем, который выполняется механически. Медитируя, массажисту легче сосредоточиться

на том, кто обратится к нему за помощью. Ему легче осознать пределы работы с позами йоги, контролировать силу надавливания на определенные точки. Только через медитацию он может научиться слушать энергию, текущую сквозь тело, чувствовать линии сэн.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ДВИЖЕНИЙ В ТАЙСКОМ ЙОГА-МАССАЖЕ

Тайский йога-массаж — это медитативный танец, способствующий исцелению. Основное различие между хорошим и плохим массажем — в движениях того, кто его выполняет. Когда он использует вес своего тела, а не грубую силу, которая может причинить неудобство партнеру и вызвать усталость у него самого, — ритмичное давление оказывает глубокий расслабляющий эффект. Те, кто проводит сеансы, не усвоив подходящих навыков движений, со временем начинают испытывать боли в спине, у них воспаляются сухожилия, «цепенеет» шея, возникают другие болезни, что в конечном счете заставляет их отказаться от практики.

Свои первые уроки за пределами Таиланда я провел в Эденкобене, маленьком городке на юго-западе Германии. Меня пригласили показать искусство тайского йога-массажа в школе традиционного восточного лечебного массажа. На ее руководителей, познакомившихся с ним ранее, произвела большое впечатление завораживающая красота этого процесса. Однако меня предупредили, что слушатели могут скептически относиться к восточным методам лечения, основанным на концепции праны, жизненной энергии.

Когда я пришел в комнату для занятий, там было около 40 человек. Разделившись на небольшие группы, они изучали анатомию на схемах и скелетах. Ведущий указывал на определенное место на схеме, другие слушали и хором повторяли за ним названия разных частей тела. Я понял, что каждый из них знал анатомию лучше, чем большинство мастеров массажа на Востоке, современные знания которых об организме, его структурах и их физиологических функциях недостаточны.

Я начал с введения в историю, теорию и духовные аспекты тайского йога-массажа. Затем провел небольшой сеанс и, наконец, рассказал и показал техники, которыми мы пользуемся.

Тут я понял, что слушатели могли бы извлечь кое-что ценное из восточных методов. Они прекрасно знали анатомию, но их никогда не учили эффективно использовать собственное тело. Это были самые неподготовленные в этом смысле массажисты, с которыми я когда-либо сталкивался. Во время сеанса их сознание блуждало, движения были весьма далеки от того, чтобы их можно было назвать изящными.

Между тем наши мастера славятся именно массажным танцем. Принципы плавного движения и правильной постановки тела являются ключевыми. Я разработал стиль, основанный на движениях, присущих китайскому боевому искусству тай ци чуань, которые использую для перехода от одной позы к другой. Умение слушать всем своим существом во время энергичного движения рук является отличительным признаком тай ци чуань. Чтобы практиковать тайский йога-массаж, человек должен развить в себе такую же степень сосредоточенности. Так боевое искусство превращается в искусство исцеления.

Моя презентация в Эденкобене, начавшаяся не очень гладко, в результате прошла с большим успехом. Слушателей вдохновили продемонстрированные приемы. Они поняли, как важен в такой форме медитативный танец, что эффективность сеанса начинается с подготовки собственного тела.

РИТМИЧНОЕ ПОКАЧИВАНИЕ

Обязательное движение в тайском йога-массаже — ритмичное, словно в танце, покачивание. Это позволяет практикующему равномерно оказывать воздействие при манипуляции всем своим весом. Держа руки прямо, не сгибая спины, он покачивается взад и вперед, подобно стеблям бамбука. Движения повторяющиеся, но не механические. В них должна быть кошачья плавность и грация. С их помощью он мягко раскачивает тело партнера, будто убаюкивает ребенка. Этот успокаивающий танец задает темп всего сеанса.

Эти ритмичные покачивания схожи с движениями при медитации тай ци. Вы учитесь сотрудничать с циркулирующей энергией ци, чтобы при минимуме усилий достигать максимального результата.

Размять мышцы руками — так обычно понимают массаж. Но если вы знаете, как при этом работать всем телом, можете сохранить энергию и избежать усталости, предотвратить развитие синдрома хронического напряжения в руках и плечах.

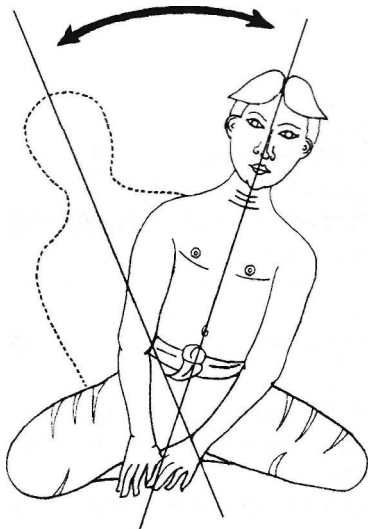
Во время ритмичного покачивания вы не перегружаете мышцы, но увеличиваете свою энергию, позволяя ей спуститься вниз по позвоночнику. Она сосредотачивается во второй чакре — свадхистане, расположенной на три пальца ниже пупка, — и перетекает в ваши руки и ладони.

Правильно исполняя этот танец, вы фактически выкачиваете энергию из земли. И потому даже активная работа руками к концу сеанса не приводит к усталости.

Три техники, выполняемые на полу, базируются на ритмичном танце с покачиванием из стороны в сторону, с наклоном вперед и круговым покачиванием.

Покачивание из стороны в сторону

В этой позе массажист устойчиво сидит на полу, поджав под себя ноги, расставив или соединив колени. Втяните немного подбородок, чтобы спина от макушки до копчика выпрямилась, но оставалась расслабленной. Выпрямите руки и покачивайте корпусом из стороны в сторону, как бамбук на ветру.



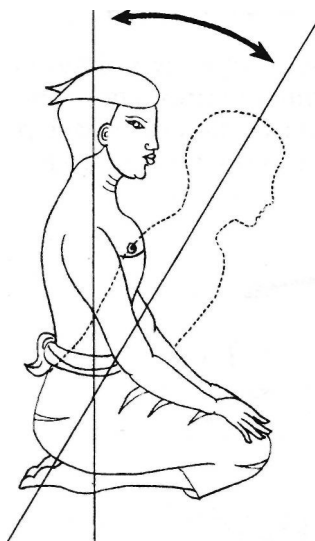
Покачивание из стороны в сторону

Покачивание с наклоном вперед

В этой позе массажист снова становится на колени, затем устойчиво садится, поджав под себя ноги, расставив или соединив колени. Слегка втяните подбородок, чтобы спина выпрямилась, но оставалась расслабленной. Не сгибая позвоночника, покачивайте корпус вперед и назад, будто качаетесь на стуле.

Круговое покачивание

И в этой позе массажист, как и в предыдущих, устойчиво садится, поджав под себя ноги, расставив или соединив колени. Слегка втяните подбородок, чтобы спина выпрямилась, но оставалась расслабленной.



Покачивание с наклоном вперед



Круговое покачивание

Не сгибая позвоночника, совершайте корпусом круговые движения по или против часовой стрелки, копчик — точка опоры. Убедитесь, что покачиваетесь всем торсом.

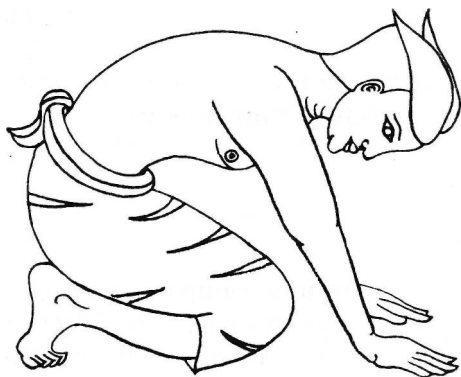
Во время сеанса массажист попеременно применяет эти техники покачивания.

Покачивание, подобно музыкальным произведениям, имеет определенный темп, он определяет ход всего сеанса. Во многих отношениях его успех, одинаково и для выполняющего, и получающего, зависит от того, насколько правильно применяют эти три вида движений.

В описании поз, представленных во второй части книги, говорится, какой вид покачивания лучше всего использовать в каждой из них. Попрактиковавшись некоторое время, позвольте интуиции руководить вашими движениями во время ритмичного танца.

РАБОЧИЕ ПОЗИЦИИ

Тайский йога-массаж — это красивый танец, требующий от выполняющего его непрерывного движения, благодаря которому сеанс проходит спокойно, мягко, плавно. Чрезвычайно важно, чтобы он хорошо владел своим телом, работая легко, изящно, без чрезмерных усилий. Рабочие позиции, о которых здесь идет речь, основаны на гармоничных жестах, заимствованных из древних традиций йоги и тай ци.



Занимая рабочую позицию при выполнении тайского йога-массажа, самое важное — сохранять спину ровной, так, чтобы чакры располагались по прямой линии вдоль позвоночника. Скругляя плечи, наклоняясь над человеком, которому хотите помочь, вы готовите себе боль в спине, и сеанс будет неудовлетворительным.

Прежде чем занять рабочую позицию, вообразите себя деревом с сильными, гибкими ветвями. Его ствол прямой и крепкий — ваш позвоночник, ветви — руки. Позвоночник передает вес вашего тела ногам, это корни, прочно сидящие в земле. Держа голову и спину прямо, расположите семь энергетических чакр на одной линии вдоль позвоночника. Соединяя энергию земли и небес, подобно дереву, с энергией вашего тела, вы придаете ему устойчивую, но гибкую, эластичную позу, что сказывается на каждой детали движения.

Очень распространенная ошибка — сгибать позвоночник во время сеанса, нарушая прямую линию между макушкой и копчиком. Ссутулившись, работают плечами, вместо того чтобы поддерживать связь тела с землей. В результате возникает боль в спине, эффективность массажа значительно снижается. Практикуя, постоянно помните о своем теле — дереве.

Три техники покачивания — из стороны в сторону, с наклоном вперед и круговую — можно применять в любой из предлагаемых позиций. Попеременно надавливая то на одну половину тела партнера, то на другую, используйте покачивание из стороны в сторону. При движениях, направленных вперед, — покачивание с наклоном вперед, для любых круговых методов — вращение.

Алмаз

Сядьте на ноги, колени соедините вместе, ягодицы опираются на пятки, тыльная сторона стоп вытянута.

Открытый Алмаз

Сядьте на ноги, колени разведите врозь, ягодицы опираются на пятки, тыльная сторона стоп вытянута.

Алмаз на коленях

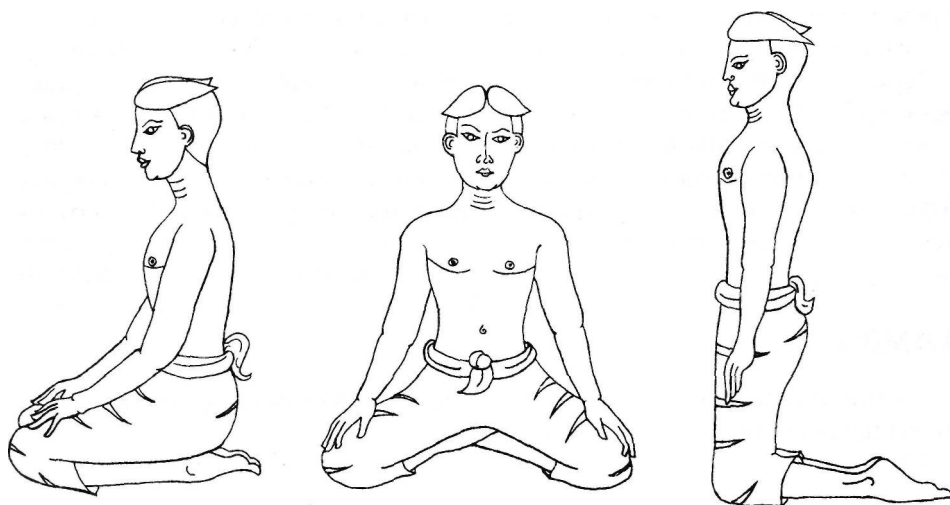
Встаньте на колени, тело вытянуто по прямой линии от коленей до макушки. Слегка втяните подбородок, держите спину прямо.

Кот 1

Встаньте на разведенные врозь колени, ягодицы опираются на пятки, тыльная сторона стоп вытянута. Слегка наклонитесь вперед от бедер, положите ладони на коврик. Руки и спину держите прямыми. Покачайтесь из стороны в сторону, двигайтесь от второй чакры, попеременно надавливайте ладонями на пол.

Кот 2

Встаньте на разведенные врозь колени, ягодицы опираются на пятки, стопы опираются на пальцы ног так, чтобы ягодицы немного приподнялись. Слегка наклонитесь вперед от бедер, ладони положите на пол, руки и спина прямые. Покачайтесь из стороны в сторону, двигаясь от второй чакры, попеременно надавливая ладонями на пол.



Алмаз

Открытый Алмаз

Алмаз на коленях

Кот3

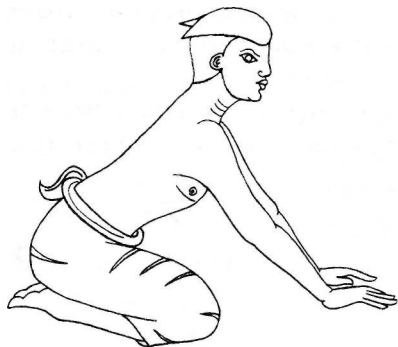
Встаньте на четвереньки. В йоге эту позу иногда называют столешница. Держите спину и руки прямо. Покачайтесь из стороны в сторону, двигаясь от второй чакры, попеременно надавливая ладонями на пол.

Воин

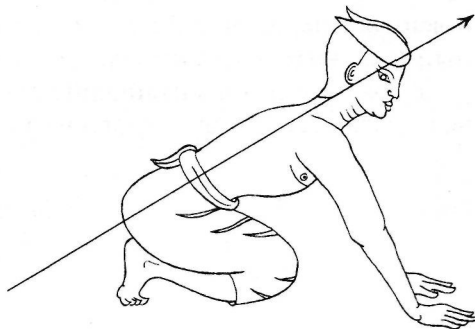
Из позы Алмаз на коленях (см. ранее) встаньте на одно колено. Держите руки и спину прямо. Работая, двигайтесь от второй чакры. Следите, чтобы выставленное вперед колено не выходило за границу пальцев ног. Эта позиция чаще всего используется во время сеанса тайского йога-массажа.

Стрелок

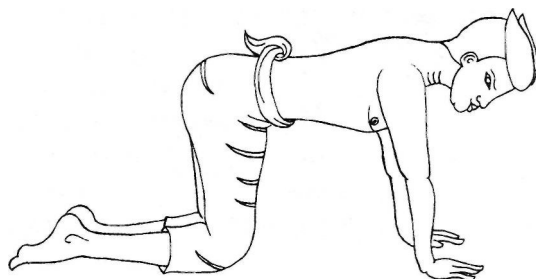
Сядьте на корточки, опираясь на пальцы ног. Одно колено опустите на землю. Спину держите прямо. Это замысловатая поза, требующая силы и равновесия. Практика, практика, практика.



Кот 1



Кот 2



Кот 3

Тай Ци

Встаньте, расставив ноги на ширину плеч; ноги выпрямлены, колени расслаблены. Сделайте шаг вперед на удобное расстояние, слегка согните эту ногу в колене. Другая остается прямой. Следите, чтобы согнутое колено не выступало за границу пальцев ноги, эта стопа стоит ровно, вторая слегка повернута наружу. Сохраняйте устойчивое равновесие, при этом 70 процентов вашего веса должно приходиться на ту ногу, что впереди, 30 — на ту, что сзади.

Тайский йога-массаж — это вид терапии, предполагающий физическое воздействие в течение приблизительно двух часов. Для того, кто его выполняет, сеанс можно уподобить спортивной тренировке. Памятуя об этом, массажистам следует пользоваться весом своего тела, а не подмывать его силой мышц, особенно рук и плечевого пояса. Но они часто злоупотребляют ими. Среди других ошибок — согнутые руки, спина, наклон головы вперед. Хотя такие позы могут ощущаться как более естественные, чем те, о которых говорилось ранее, фактически они разделяют верхнюю и нижнюю части тела, за счет чего ослабляется связь с вашим подопечным. Неправильная поза массажиста может вывести его из состояния медитативной сосредоточенности, вызвать усталость. Надлежащее использование веса тела обеспечивает постоянное давление, что успокаивает нервную систему того, с кем вы работаете, это дополнительный положительный импульс для сеанса терапии.

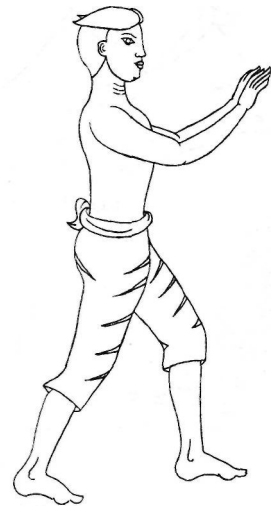
В традиционной китайской медицине три энергии Земли, Небес и тела называются тремя сокровищами. В организме человека они проявля-



Воин



Стрелок



Тай Ци

ются как цин — энергия, с которой он рождается; ци — энергия силы жизни; и шэнь — энергия внутреннего сердца, или духа. Держа тело прямо, как в представленных здесь рабочих позициях, мы позволяем этим трем сокровищам объединиться. Это единство дает силу для выполнения массажа.

ПРИЕМЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ

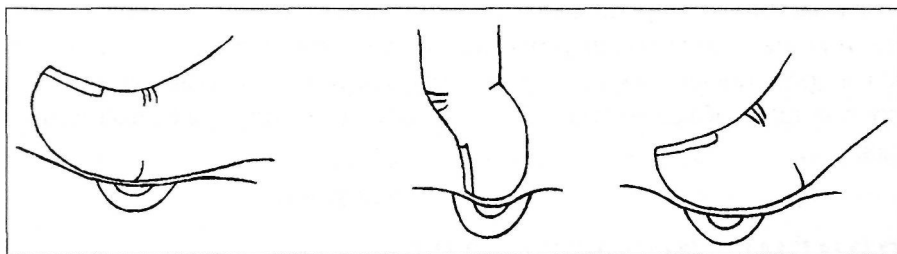
Манипуляции, которые чаще всего используются в тайском йога-массаже, — надавливание ладонями и большими пальцами. Надавливание ладонями в основном применяется, чтобы раскрыть и разогреть тело, стимулировать энергетические каналы перед тем, как начать работу большими пальцами.

Надавливание ладонями

При надавливании ладонями для воздействия на энергетические линии пользуются той их частью, что ближе к основанию. Не следует прибегать к помощи основания ладони, это все равно что тыкать в тело человека палкой. При надавливании пальцы должны быть немного раздвинуты, словно вы держите баскетбольный мяч. Следите, чтобы запястье не сгибалось слишком сильно, позже это может привести к травме. Держите руки и спину прямыми, но не жесткими; голова должна быть на одной линии с позвоночником. Из этой позиции «навалитесь» всем своим весом на тело вашего визави, используя раскачивание из стороны в сторону или с наклоном вперед.

Надавливание большими пальцами

Надавливание большими пальцами — прием, который можно лучше всего описать как «один большой палец преследует другой». Используя вес своего тела, массажист нажимает ими, одновременно раскачиваясь из стороны в сторону или вперед. Как и при надавливании ладонями, он держит руки и спину прямо. Такая позиция обязательна при этой работе. Она помогает избежать перенапряжения, этот напор ощущается более комфортно. Правильный — подушечка большого пальца. Распространенная ошибка — воздействия слишком широким его участком или исключительно его концом.



Неправильно (слева): Надавливание слишком широким участком большого пальца может привести к его травме.

Неправильно (в центре): Надавливание концом большого пальца может быть неприятно человеку.

Правильно (справа): В этом приеме работает подушечка большого пальца.

В тайском йога-массаже работают не только руки, но и предплечья, локти, колени и стопы.

Предплечья

Предплечьями разглаживают мышцы, подготавливая их к глубокому надавливанию. Делается это с перекатом, некоторым нажимом собственным весом массажиста. Следите, чтобы костистая часть предплечья, та, что ближе к локтю, не участвовала в процедуре; локтевая кость может быть острой, это будет неприятно человеку.

Локти

Локти — очень эффективные инструменты, если человек просит, чтобы массаж был более глубоким. Ими можно надавливать на нужный участок тела. Поставив локоть на месте, расслабьте плечо и верхнюю часть своего торса, постепенно налегайте на него всем весом. Следите, чтобы локоть не соскальзывал. Зафиксируйте его, окружив большим и указательным пальцами другой руки.

Колени

Массаж коленями более глубокий, чем локтями. Но это требует хорошего равновесия и проворства со стороны массажиста.

Опираясь руками на принимающего процедуру, встаньте коленями на нужный участок. Надавливайте постепенно, осторожно, поскольку вам будет трудно адекватно оценить силу нагрузки.

Стопы

Стопы имеют много нервных окончаний и потому чутко реагируют на получаемую информацию. Они хороши для процедуры надавливания, а также для фиксирования позы. Есть множество способов работы всеми ее составляющими — пальцами, пяткой, подъемом, внешним и внутренним краями. Стопа — такой же универсальный инструмент массажа, как и рука, о чем не стоит забывать. Подробнее об этом во второй части книги.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ В ТАЙСКОМ ЙОГА-МАССАЖЕ

Дыхание и движение — синонимы. Тайский йога-массаж — динамичная форма работы с телом, включающая воздействия с помощью, например, ладоней и всевозможных поз. В рамках метода «Ладонь Лотоса» мы учим четырем способам дыхания, преимущества которых очевидны и для того, кто практикует, и для того, с кем он работает.

Вдумчивое дыхание

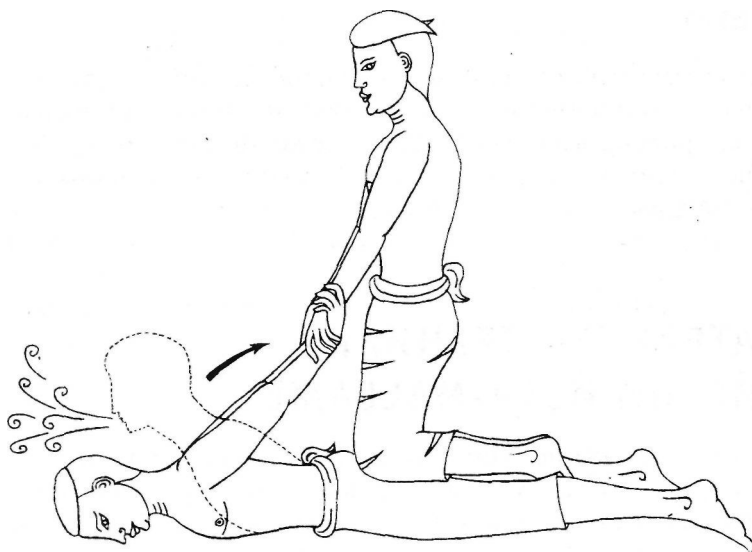
Вдумчивое дыхание тесно связано с медитацией в тайском йога-массаже. Это медитация в движении, когда практикующий время от времени контролирует свое дыхание в процессе танца-массажа, будучи полностью сосредоточен на работе с человеком, заботящимся о своем здоровье. Во время сеансов такая техника применяется чаще других.

Синхронное дыхание

При синхронном дыхании массажист прислушивается к дыханию своего подопечного и подражает его ритму. Эта техника используется главным образом при воздействии на брюшную область. В этой нежной части тела расположены многие жизненно важные органы. Синхронное дыхание отличает исключительный успокаивающий эффект.

Направленное дыхание

Направленное дыхание предполагает своего рода руководство дыханием во время выполнения поз или растяжке. Например, приступая к Кобре (см. далее), массажист просит его сначала вдохнуть, а потом на



Во всех позах тайского йога-массажа для снятия физического и умственного напряжения обязательно правильное дыхание. На этом рисунке, иллюстрирующем направленное дыхание, массажист просит человека выдохнуть, когда вводит его в позу Кобры, как показано на рисунке пунктиром.

выдохе начинает отводить его в эту позу. Эта техника полезна тем, что позволяет сильнее растянуть тело и тем самым лучше снять напряжение.

Принудительное дыхание

Цель этой техники — заставить принимающего процедуру полностью выдохнуть. На выдохе массажист постепенно надавливает на него, вынуждая делать это. Такой способ используется главным образом при работе со спиной, на которую приходится большое напряжение. При этом не всегда видно, когда подопечный вдыхает и выдыхает. Благодаря насильственному выдоху, на вдохе можно полностью сосредоточиться на той части спины, где требуется воздействие. Это способствует снятию напряжения, полному расслаблению.

Есть несколько аспектов, о которых нужно помнить, применяя разные дыхательные техники. Следует избегать соблазна слишком настойчиво манипулировать дыханием человека, прибегнувшего к вашей помо-

щи. Если массажист дышит слишком громко, это может вывести его из состояния расслабления. В этой ситуации он может ошибочно подумать, что должен дышать синхронно с ним, тогда как в данный момент в этом нет необходимости. Помните, что во время сеанса принимающий его находится в пассивном состоянии, а проводящий в активном, ритмы дыхания у них разные. Кроме того, неодинаков объем легких. Вы не должны во что бы то ни стало насильственно приспосабливать одно к другому. Все надо делать разумно, и постепенно у вас наладится общий ритм дыхания.

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ВНУТРЕННИЙ КОНТАКТ С ТЕМ, С КЕМ РАБОТАЕТЕ

Следуя метта, любящей доброте, вы сможете установить мысленный контакт с человеком, с которым работаете, и будете постепенно чувствовать его реакцию на все ваши действия. Студенты часто спрашивают меня о силе такого, например, приема, как надавливание. Лучше всего начать с постепенного воздействия весом своего тела, а затем спросить, что чувствует ваш подопечный.

Во время сеанса танец ритмичного покачивания позволяет равномерно высвобождать энергию, образующуюся в теле массажиста, при работе ладонями, большими пальцами рук, предплечьями или стопами. Конечно, самопознание, углубленность практикующего в себя, свои движения, — неотъемлемая часть успеха, но он не должен забывать и о важности внимания к тому, кто верил себя ему. Сохраняйте внутренний контакт с ним в течение всего сеанса, постоянно наблюдая за изменениями напряженности его мышц и выражением лица. Часто человек не скажет вам, что давление слишком сильное, но ощущения тела всегда отражаются на лице. И если он морщится, уменьшите давление или степень растяжения.

Вот четыре пункта, которые помогут вам постоянно помнить о потребностях человека, которому вы делаете массаж:

— сохраняйте медитативную открытость сознания в каждый момент сеанса;

— поддерживайте внутренний контакт с человеком, с которым работаете, «слушая» его руками и телом, не забывайте смотреть ему в глаза, будьте внимательны к своей интуиции;

— уважайте физические, эмоциональные и сексуальные границы пациента. Синхронизируйте ваше дыхание с вашими действиями, анализируйте его дыхание;

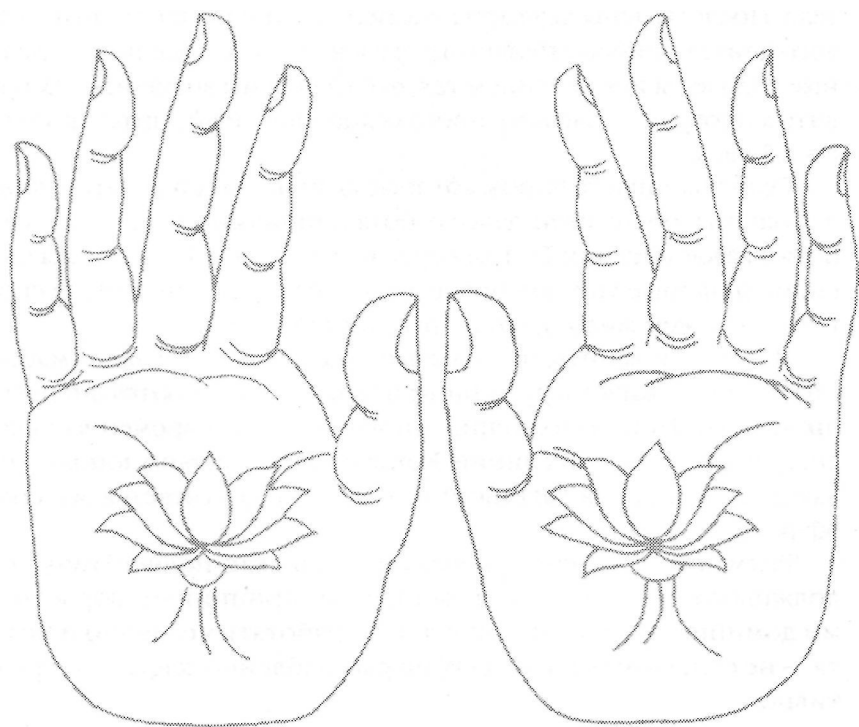
— сохраняйте традицию тайского йога-массажа, основывая практику на любящей доброте и сострадании.

Важный элемент Аюрведы в тайском йога-массаже — философия ухода за собой. Массажист, хорошо изучивший ее, должен после окончания каждого сеанса порекомендовать своему посетителю диету, упражнения, позы йоги, способы медитации, которым он должен следовать. Я советую разрабатывать подобные перспективные планы по результатам каждого сеанса. Кроме лечебного эффекта, это будет способствовать укреплению отношений между обоими участниками процедуры. По ее окончании всегда хорошо спросить, какие элементы массажа понравились, какие нет, чтобы учесть это в следующий раз. Можно посоветовать приходить к вам каждые две недели, чтобы поддерживать эффект терапии.

В традициях целительства, принятых на Востоке, врачующий несет ответственность за здоровье партнера. Вам не заплатят за работу, если он продолжает болеть. Итак, удачи вам!

ЧАСТЬ 2

ПРАКТИКА

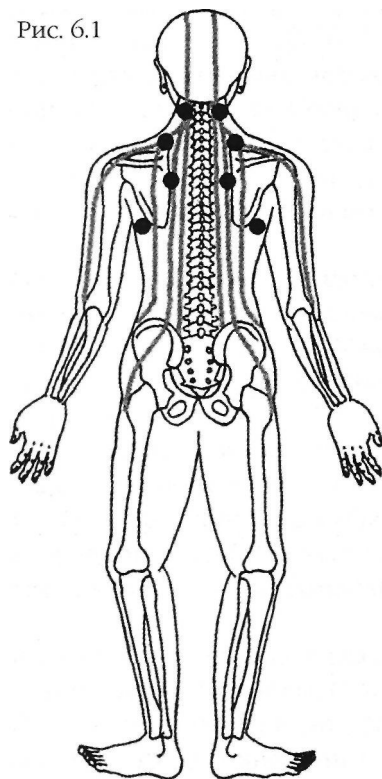


б. Позы, которые выполняют сидя

Поскольку мы на Западе проводим много времени, сидя на стульях в офисах, физическое напряжение аккумулируется преимущественно в верхней части тела и в области шеи. Если можно так сказать, все тяготы мира лежат на наших плечах, и груз этот бывает весьма нелегок. Именно поэтому метод «Ладонь Лотоса» предлагает прежде всего заниматься плечами, «расковать» верхнюю часть, что лучше всего делать в положении сидя.

На рисунке 6.1 показаны точки напряжения и жизненно важные точки, мармы, нажимая на которые можно снять стресс в плечах и лопатках. Выполняйте массаж вдоль указанных линий сэн и слушайте свои руки (линии сэн показаны серым цветом; смотрите также рисунки, где они представлены более подробно). Растирайте, сжимайте, поглаживайте любые участки напряжения, которые обнаруживаете во время сеанса. Не делайте судорожных движений, особенно избегайте таких, словно собираетесь сломать человеку шею.

Рис. 6.1



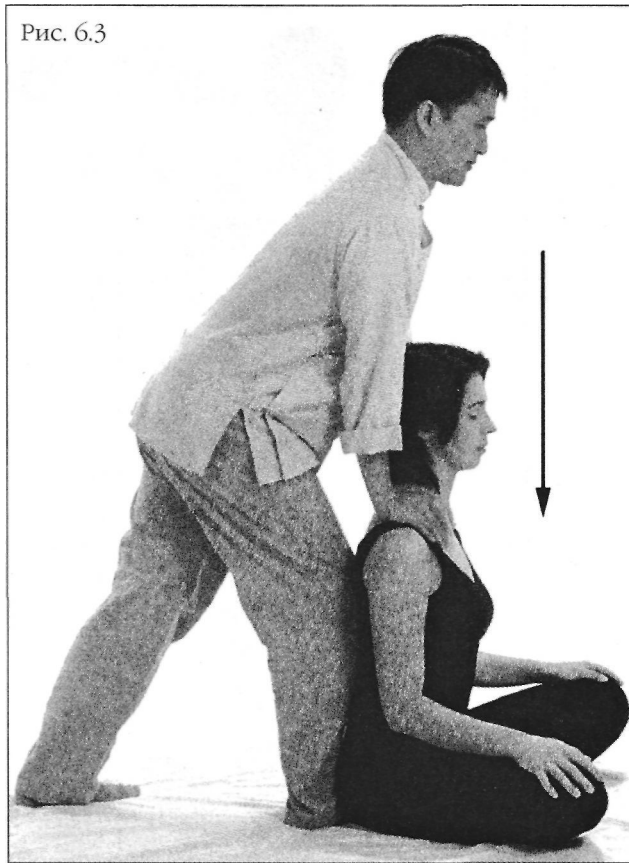


Намаскар

Сеанс тайского йога-массажа начинается с концентрации — сосредоточенности мыслями и духом на настоящем моменте, создании особой сокровенной атмосферы. Практикующий, соединив ладони в молитвенном жесте, встает позади человека, с которым будет работать. Он удобно сидит, скрестив или вытянув ноги, руками опирается на колени. У обоих закрыты глаза (фото 6.2). Цель — достигнуть полного внимания к тому, что происходит сейчас. Любые отвлекающие и отрицательные мысли рассеиваются.

С чувством доброты и заботы массажист стремится установить контакт с обратившимся к нему за помощью и духом тайского йога-массажа. Здесь очень важна практика метта, любящего сочувствия. Весь сеанс проходит под знаком чуткости и метта. Эти два элемента характеризуют тайский йога-массаж как глубокий, полный любви медитативный и духовный опыт.

Советы: если пациенту неудобно сидеть на полу, предложите ему подушку.



Массаж плеч ладонями

Находясь в позиции Тай Ци, поддерживайте спину партнера (теперь вы оба участники этого действия) боковой стороной правой голени. Обратите внимание, носок правой ноги должен быть немного повернут внутрь, пятка наружу, тогда спины касаются мясистая часть ноги. Убедитесь, что подопечный полностью «укреплен», спина выпрямлена.

Положите руки на его плечи (не сгибайте свою спину и руки!) и нажимайте на них собственным весом. Точка контакта находится на трапе-

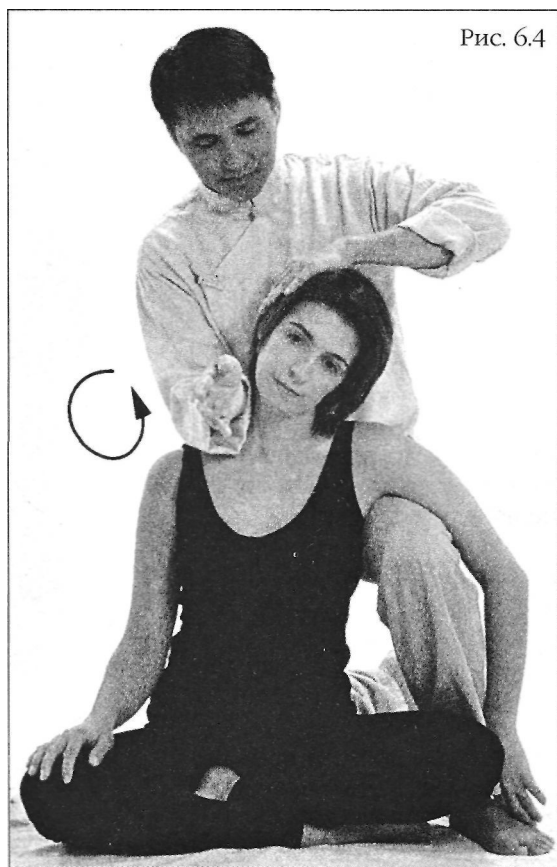
циевидной мышце, а не на ключице. При работе используйте прием покачивания с наклоном вперед. Направление давления — вертикально вниз (фото 6.3).

Советы: для удобства между ногой и спиной можно положить подушку.

Эффект: снимает напряжение в трапециевидных мышцах, увеличивает подвижность плеч и шеи.

Предостережение: не нажимайте на кости (ключицу и плечевую кость), это может быть болезненно.

Рекомендуется: ватта и питта.



Скалка

Из позиции Тай Ци переходите в Алмаз на коленях, продолжая поддерживать спину руками, затем в Воина, и одновременно подвигая левую ногу под левую руку вашего подопечного.

Левой рукой мягко наклоните его голову к левому плечу, так, чтобы выделилась трапецевидная мышца, и также плавно растягивайте ее. Покачиваясь с наклоном вперед, «катайте» ваше правое предплечье вдоль правой трапецевидной мышцы, от основания шеи к плечу (фото 6.4).

Переходите к Морде коровы 1.

Советы: для удобства положите между бедром и спиной подушку.

Эффект: снимает напряжение в трапецевидной мышце, расслабляет плечи.

Предостережение: избегайте «катать» предплечьем по костям (ключица или плечевая кость).

Рекомендуется: ватта и питта.

Морда коровы 1

Оставаясь в позиции Воина, правой рукой крепко держите правый локоть партнера, левой — его правую кисть. Поднимите руку и вращайте ее, чтобы разогреть плечо (фото 6.5).

Поднимите локоть выше головы, позволив кисти свободно свеситься сзади. Обеими руками постепенно подтягивайте его к центру вашего торса, чтобы растянуть мышцы трицепса (фото 6.6).левой рукой прижмите локоть к туловищу. Правой рукой сожмите трицепс и продвигайтесь от локтя до подмышки (фото 6.7). Медленно ослабьте захват и помогите не спеша вернуть руку на колени.

Если у человека гибкое тело и он хорошо реагирует на эту позу, сеанс хорошо продолжить Водяным насосом и Мордой коровы 2. Если нет, повторите Скалку и Морда коровы 1 с другой стороны, прежде чем переходить к позе Массаж шеи. Помните, что вы должны принять зеркальную позицию относительно той, в которой находитесь сейчас, чтобы работать на другой стороне тела.

Эффект: делает подвижными лопатки и плечи; растягивает и расслабляет трицепс.

Типичная ошибка: массажист путает колено, вставая в позицию Воина. Убедитесь, что ваше поднятое колено поддерживает сторону тела пациента, противоположную той, на которой вы занимаетесь с его рукой. Это удержит пациента от падения на бок.

Предостережение: будьте внимательны, чтобы не растянуть мышцы спины партнера, слишком активно работая с его руками. Старайтесь не давить на подмышку, чтобы не зажать лимфоузлы (кстати, это может быть шею). Смотрите также, чтобы случайно не травмировать его кожу ногтями.

Рекомендуется: ватта и питта.

Рис. 6.5

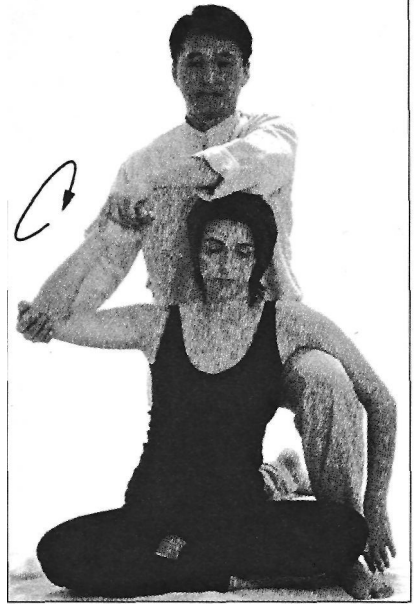


Рис. 6.6

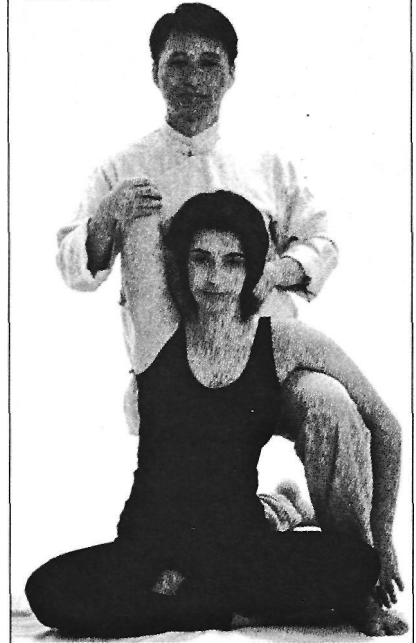


Рис. 6.7

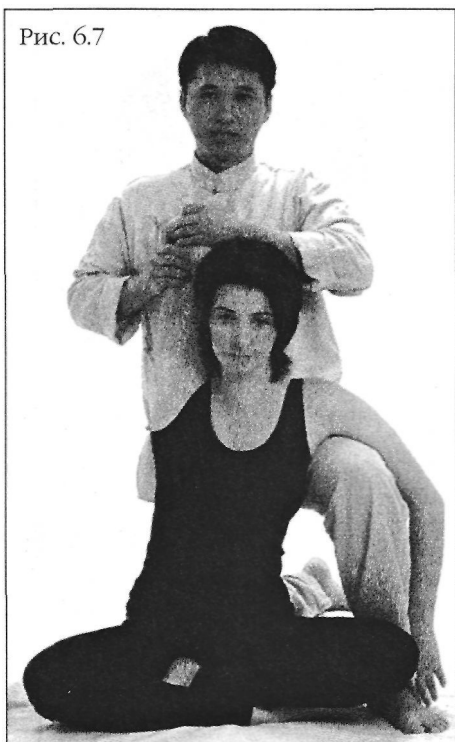
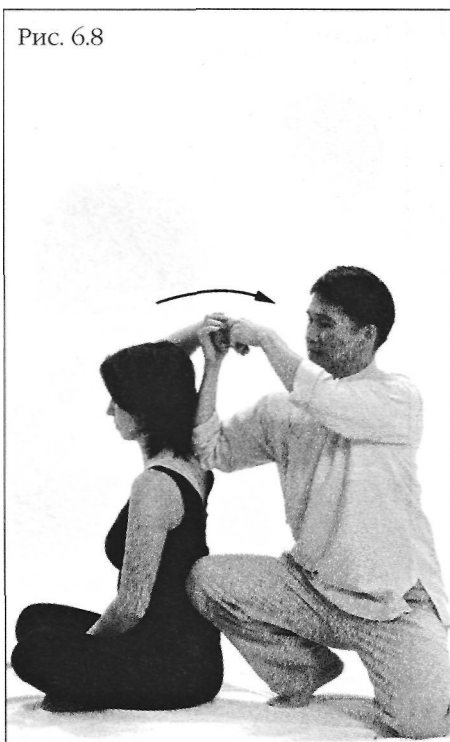


Рис. 6.8



- Водяной насос

Водяной насос воздействует на область между лопаткой и позвоночником. Обычно, когда я работаю с ней, слышу восклицания «Ох... Великолепно!» Эта поза — усиленный вариант Морды коровы 1.

Удерживая правую руку партнера поднятой, встаньте в позицию Стрелка. Ваше правое колено поддерживает его спину с левой стороны. Положите свой правый локоть на правую трапециевидную мышцу, около шеи. Правой рукой возьмитесь за правое запястье, левой — за кисть.

Нажимайте между лопаткой и позвоночником, одновременно тяните руку к себе, будто качаете воду

(фото 6.8). Нажимайте локтем на область от верхушки до низа лопатки. Переходите к Морде коровы 2.

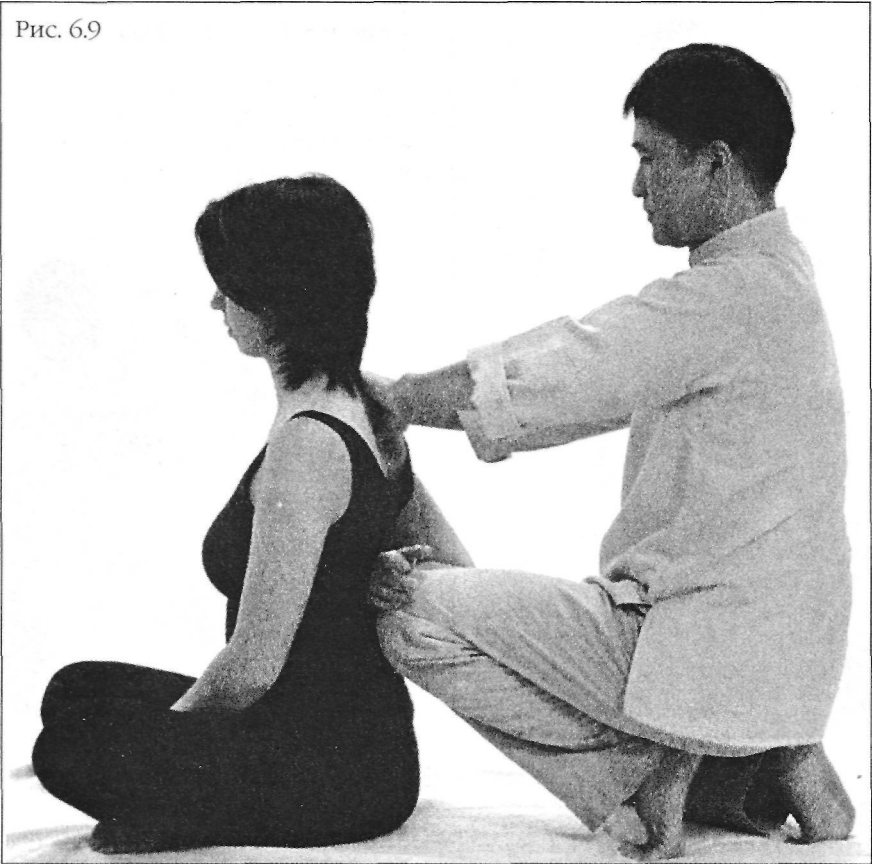
Советы: подушка поможет смягчить ощущение от колена, упирающегося в спину.

Эффект: обеспечивает подвижность плечевой кости, растягивая мышцы трицепса; разрабатывает мышцы около лопатки.

Предостережение: эта поза обеспечивает сильное растягивание, ее нужно использовать, только если человек реагирует на Морду коровы 1 без особого сопротивления. Будьте внимательны, не нажимайте коленом на позвоночник.

Рекомендуется: кафа.

Рис. 6.9



† Морда коровы 2

Оставаясь в позиции Стрелка, перемените ногу и встаньте на другое колено. Положите руку партнера за спину, заведя ее назад и положив на ваше левое колено, которое упирается в спину.

Захватите правое плечо правой рукой и нажимайте между лопаткой и позвоночником большим пальцем левой руки (фото 6.9). (В этот момент обычно раздается возглас: «Ох... Замечательно!») Постепенно двигайтесь от верха к низу лопатки.

Повторите все позы от Скалки до Морды Коровы 2 на противоположной стороне.

Эффект: обеспечивает глубокий массаж подлопаточной и ромбоидной мышц, где часто накапливается напряжение; увеличивает диапазон движения плеч и рук.

Рекомендуется: ватта, питта и кафа.

Рис. 6.10

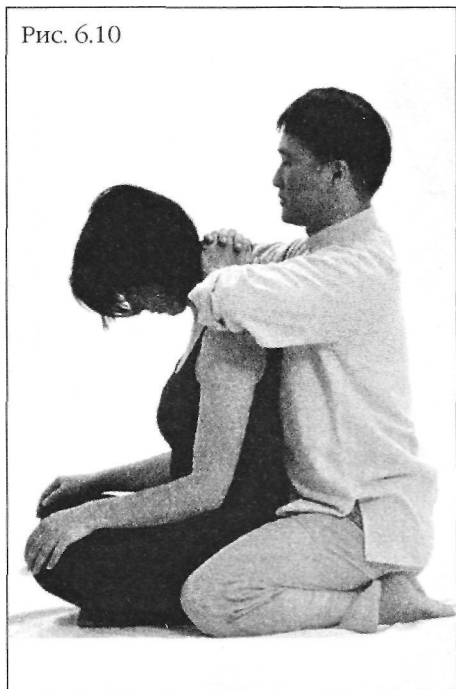
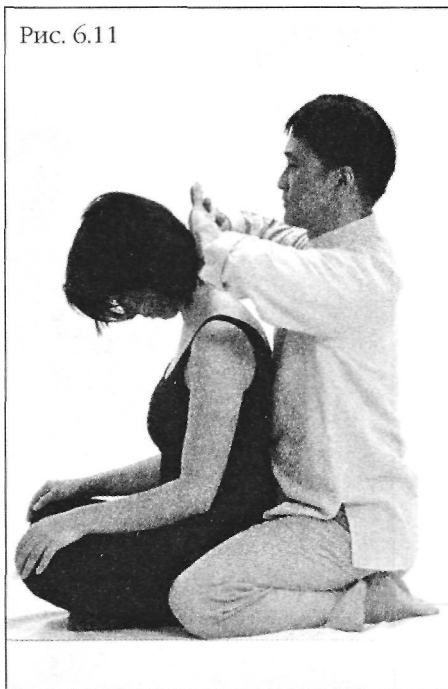


Рис. 6.11



Массаж шеи

Перейдите в позицию Открытый Алмаз. Сядьте так, чтобы корпус принимающего процедуру полностью опирался на ваш.

Чуть наклоните его голову, открыв и немного вытянув шею. Переплетите пальцы и массируйте ее, мягко сжимая основания ладоней (фото 6.10).

Держа пальцы переплетенными, раскачиваясь взад и вперед, надавливайте большими пальцами, массируя мышцы шеи вдоль шейного отдела позвоночника (фото 6.11).

Далее переходите к Нефритовой подушке, если выполняете расширенный вариант массажа; если нет — к Шампуню.

Совет: для удобства можете положить подушку между торами.

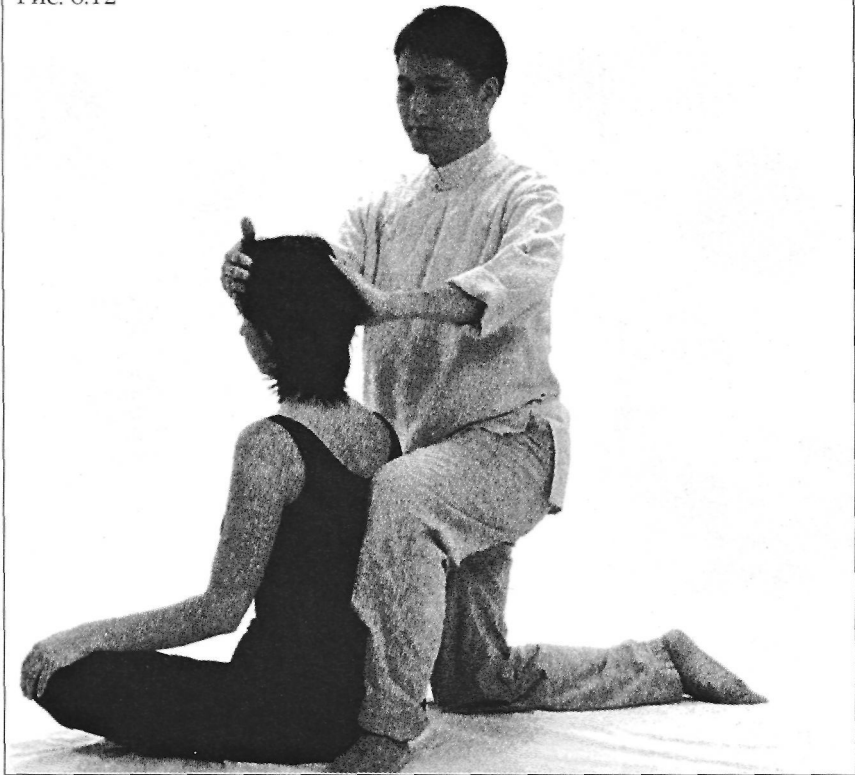
Это обеспечит должное расстояние между вами, и может быть важно для того, кто в прошлом пережил сексуальное насилие.

Эффект: тонизирует мышцы задней части шеи и плеч, где расположены нервы, идущие к шее, снижает напряжение в шее, плечах и верхней части спины; уменьшает головные боли и тошноту.

Предостережение: не сжимайте шею с боков. Сдавливание грудинно-ключично-сосцевидной мышцы может быть очень некомфортно. Следите, чтобы не стискивать шейный отдел позвоночника.

Рекомендуется: ватта и питта.

Рис. 6.12



† Нефритовая подушка

Переходя из позиции Открытый Алмаз в Воина, встаньте справа от партнера, ваше левое колено поднято. Подоприте его спину средней частью левой голени. Ваши торсы перпендикулярны друг другу.

Поддерживая лоб правой рукой, большим пальцем левой несильно надавливайте на основание черепа (фото 6.12).

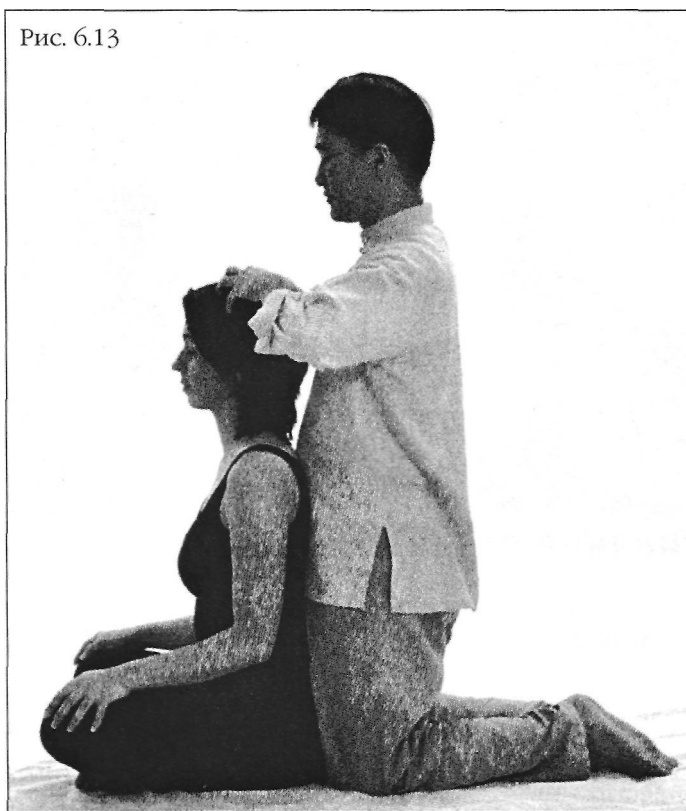
Одним плавным движением встаньте слева, подняв правое колено. (Это потребует практики!) Повторите массаж Нефритовая подушка на другой стороне, затем переходите к Шампуню.

Эффект: стимулирует затылочные нервы в основании черепа, расслабляет мышцы черепа и лба, массирует артерии и лимфоузлы, обеспечивающие кровообращение на всех участках головы. Это хорошо для облегчения головных болей и тяжести в голове.

Предостережение: не давите слишком сильно. Избегайте давления на сонную артерию, расположенную позади уха.

Рекомендуется: ватта, питта и кафа.

Рис. 6.13



Шампунь

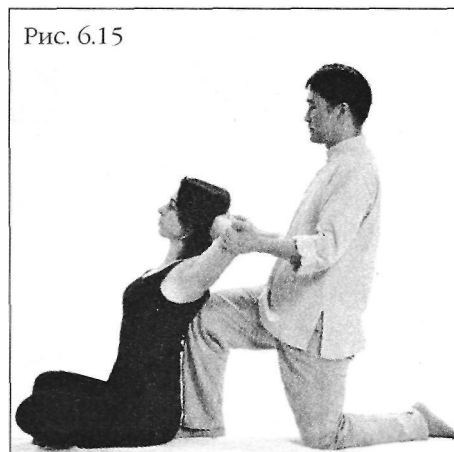
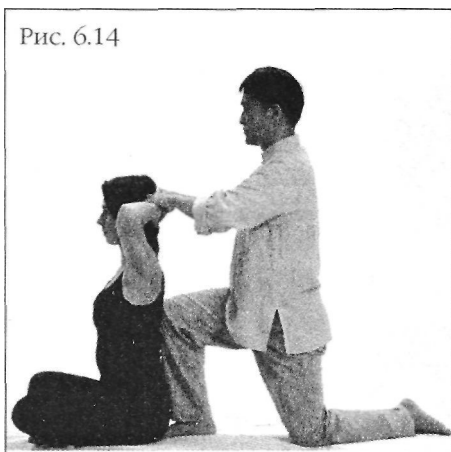
Перейдите в позицию Алмаз на коленях.

Поддерживая партнера своим торсом, массируйте кожу головы кончиками пальцев, будто моете волосы (фото 6.13).

Совет: для удобства можете положить подушку между вами.

Эффект: усиливает кровообращение в коже головы, способствует улучшению роста волос; снимает напряжение в мышцах черепа.

Рекомендуется: ватта, питта и кафа.



Растягивание грудных мышц

Держа руки партнера за локти поднимите их, переплетите пальцы за головой. Не отпуская рук, перейдите в позицию Воина, правое колено поднято (фото 6.14). Голень служит опорой для позвоночника вашего подопечного.

Ухватитесь за локти чуть ниже, предложите ему сделать вдох, одновременно постепенно разгибайте его и наклоняйте спину к вашему колену (фото 6.15). Он остается в этой позе столько времени, сколько понадобится, чтобы сделать два вдоха и выдоха, затем медленно верните спину в прежнее положение,

расцепите руки и мягко опустите. Переходите к Гребной шлюпке, если выполняете расширенный вариант массажа, или к Молящемуся, при базовом.

Совет: чтобы спине было удобнее, можете положить подушку между ней и вашей ногой.

Эффект: растягивает грудные мышцы, снимая чувство тяжести, заложенности и напряжения в груди; увеличивает подвижность плеч и лопаток; уменьшает напряжение в мышцах груди и трицепсе.

Рекомендуется: кафа.

- Гребная шлюпка

Из Воина переходите в позу Алмаз на коленях. Возьмите партнера за локти и позвольте рукам свободно располагаться по бокам. Поддерживайте его за плечи.

Скрестите ноги позади себя, перекатитесь через них и сядьте, не размыкая их (фото 6.16).

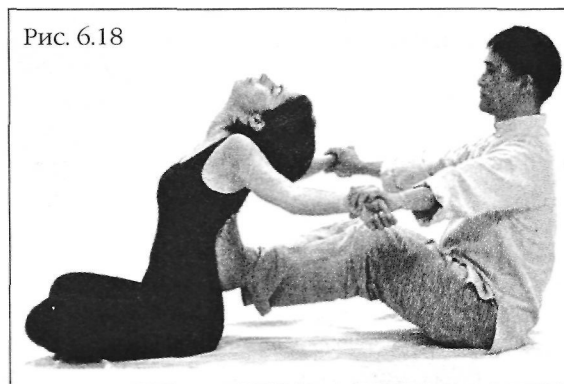
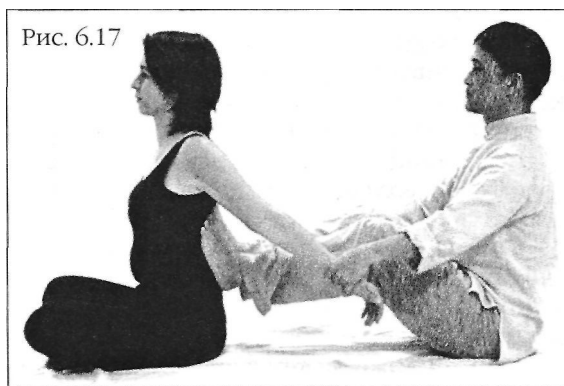
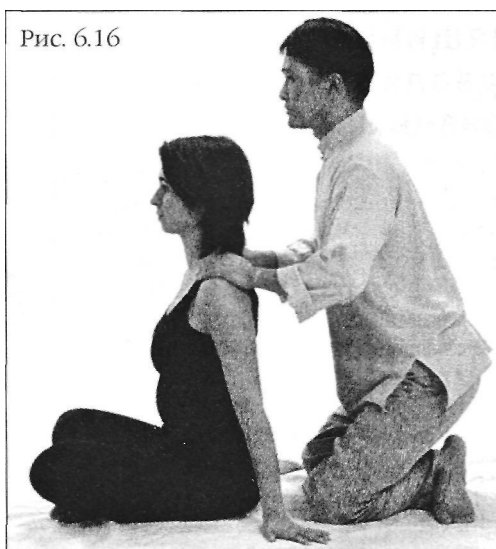
Упритесь стопами в верхнюю часть спины партнера, пальцы ног на его лопатках. Ухватившись за запястья, мягко приподнимите его руки и разведите в стороны, будто дирижируете оркестром (фото 6.17). Согните ваши ноги в коленях, позволяя пациенту откинуться назад (фото 6.18), выпрямите, чтобы мягко подтолкнуть его в вертикальное положение.

Повторите это движение еще дважды, каждый раз перемещая ноги на 2 — 3 см вниз по спине.

Эффект: способствует расслаблению мышц спины после долгого сидения; укрепляет их.

Предостережение: не тяните руки в разные стороны слишком сильно, это может вызвать дискомфорт в плечах и грудных мышцах.

Рекомендуется: кафа и ватта, если выполнять эту позу осторожно.



Молящийся (надавливание ладонями на спину)

В позу Молящийся из Гребной шлюпки нужен специальный переход. Продолжая удерживать партнера за запястья, снимите ноги с его спины и скрестите перед собой, будто собираетесь медитировать (фото 6.19). Теперь займите позицию Воина, подняв правое колено и одновременно скользя руками вверх, к локтям (фото 6.20).

Используя инерцию, полученную вами при входе в Воина, качните вашего визави вперед, чтобы он согнулся в талии, руки вытянуты (фото 6.21). Этот переход делается одним плавным движением. Практикуйтесь, и успех обеспечен!

При входе в позу Молящийся после Растягивания грудных мышц, так же мягко согните его в талии, руки вытянуты вперед (фото 6.21).

Надавливайте ладонями на спину, пройдясь по всей ее поверхности, покачивайтесь с наклоном вперед (фото 6.22).

Совет: если человек негибкий или ему неудобно сидеть со скрещенными ногами, перед наклоном вперед он может вытянуть их. Ему также хорошо положить подушку между ногами и животом.

Эффект: расслабляет и уменьшает напряжение в спине; растягивает мышцы, противоположные тем, что работали в Гребной шлюпке.

Рекомендуется: ватта.

Рис. 6.19

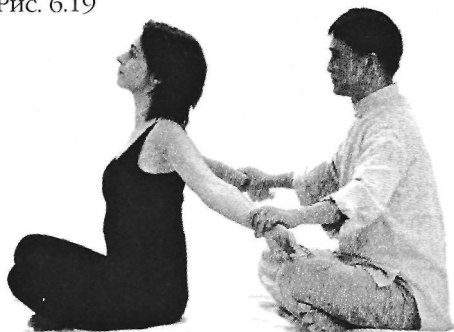


Рис. 6.20

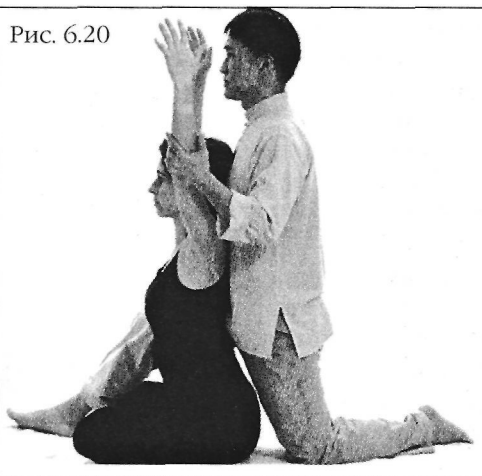


Рис. 6.22

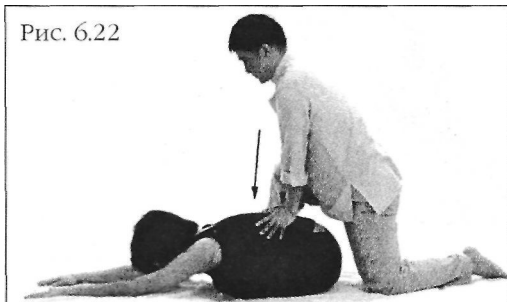
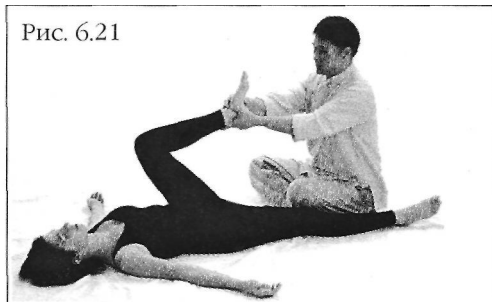


Рис. 6.21



Рубка

Оставайтесь Воином, партнер — Молящимся.

Соедините ладони вместе и ударяйте ими по его спине. При этом должен получаться «хлопающий» звук (фото 6.23).

Это не очень простой прием, руки и пальцы могут легко соскользнуть с нужного положения. Не слишком сильно и не чересчур слабо прижимайте ладони друг к другу. На первых порах звук может быть слабым и невыразительным. Прodelав это несколько сотен раз, вы обязательно добьетесь желаемого результата!

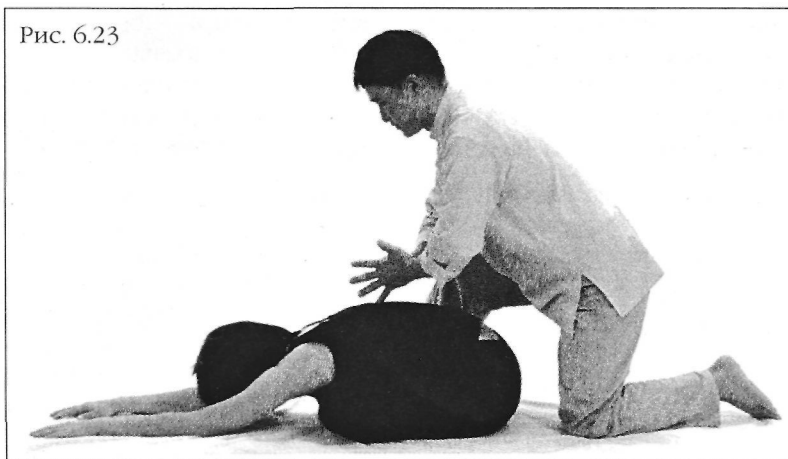
Эффект: снимает напряжение со спины.

Рекомендуется: ватта.

Плавный переход

Плавный переход, завершающий работу с сидячими позами. Оставаясь Воином,, возьмите обеими руками за плечи партнера — Молящегося и приведите его в сидячее положение. Встаньте в позицию Алмаз на коленях и немного отодвиньтесь от него, поддерживая шею и верхнюю часть спины. Мягко уложите его, одновременно меняя свою позицию на Алмаз. Пока он отдыхает, лежа на спине, приготовьтесь к работе с ногами. Делайте это в позиции Кот 1.

Рис. 6.23



7. Массаж ног

Согласно рефлексологии разные зоны стопы соответствуют тем или иным областям тела. На подошве ноги пальцы представляют голову, средняя часть созвучна внутренним органам, пятка связана с областью таза. Когда массажисты-целители работают с ногами, они фактически воздействуют на весь организм. Например, при вращении лодыжки стимулируется также позвоночник, при воздействии на среднюю часть стопы — пищеварительный тракт.

Рефлексогенные зоны на стопах показаны на рисунке 7.1. Их возбуждение еще больше раскрывает, «размыкает» весь организм, подготавливая его к последнему этапу сеанса тайского йога-массажа.

В первых пяти движениях в этой части сеанса практикующий работает сразу с обеими стопами. После Вращения стопы и лодыжки все остальные позы выполняйте сначала на одной стопе, затем на другой.

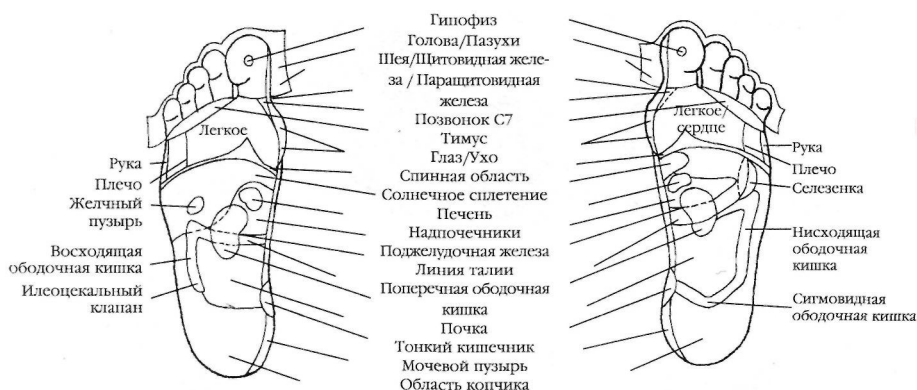
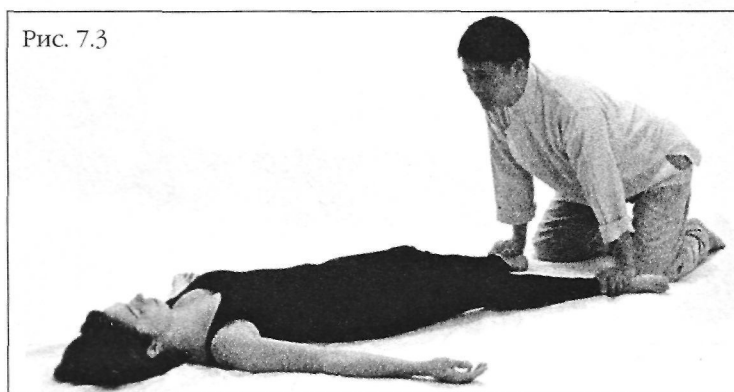
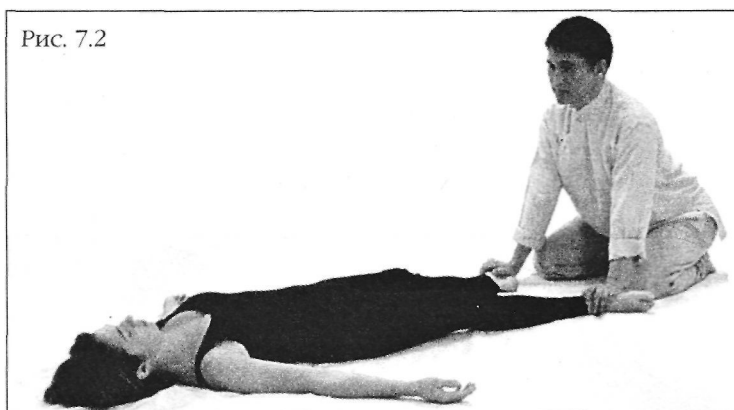


Рис. 7.1



Массаж стопы

Сидя в позиции Кот 1, разведите ноги партнера на ширину плеч. Положите выпрямленные руки на подъем, не сгибайте спину (фото 7.2).

Покачиваясь с наклоном вперед, надавливайте своим весом, чтобы раскрыть и растянуть стопы (фото 7.3). Начинайте ближе к пятке и постепенно продвигайтесь к пальцам.

Повторите три раза.

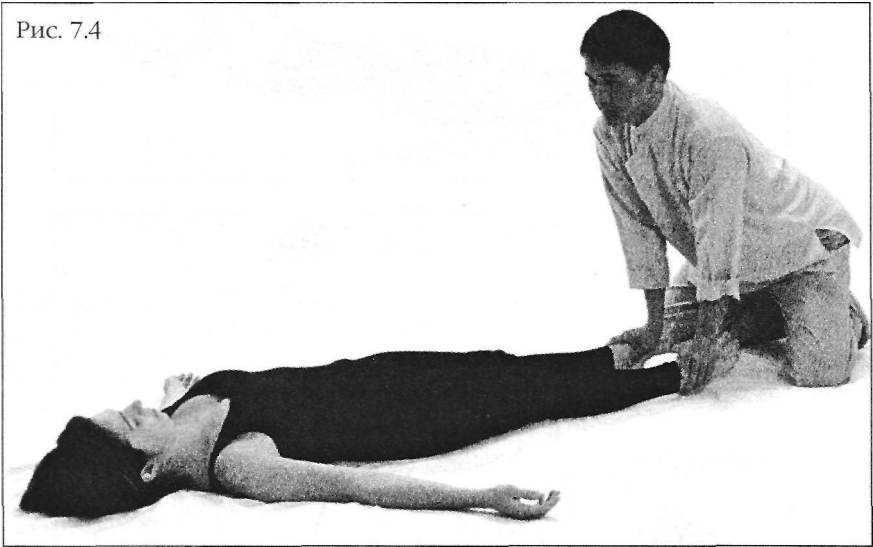
Эффект: растягивает и раскрывает стопы и камбаловидные мышцы; тонизирует желудок, желчный пузырь, поджелудочную железу и почки; снимает усталость в ногах и стопах.

Предостережение: при проблемах с коленями действуйте мягко.

Типичные ошибки: массажист сгибает спину и наклоняет голову вниз. Важно держать голову вверх, спину прямо, наблюдать за лицом того, с кем работаете, чтобы вовремя заметить признаки дискомфорта. Другая ошибка — разведение ног больше, чем на ширину плеч, это может вызвать ненужное напряжение в коленях.

Рекомендуется: ватта, питта и кафа.

Рис. 7.4



і Массаж стопы сверху

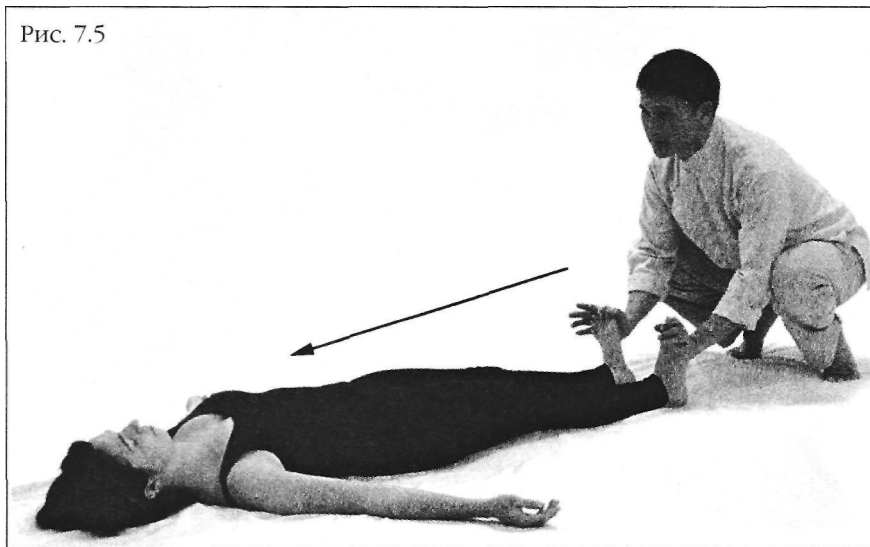
Находясь в позиции Кот 1, выпрямите ноги партнера, прижмите пятки так, чтобы пальцы были направлены к вам. Положите руки на верхнюю часть стоп, ближе к лодыжкам. Покачиваясь с наклоном вперед в позиции Кот 3, надавливайте своим весом на стопы (фото 7.4).

Повторите три раза.

Эффект: активизирует желудочно-кишечный тракт; растягивает мышцы с внутренней стороны бедра; снимает усталость в ногах и стопах; облегчает боль при артрозе; скованности в лодыжках, коленных суставах и онемении ног.

Рекомендуется: ватта, питта и кафа.

Рис. 7.5



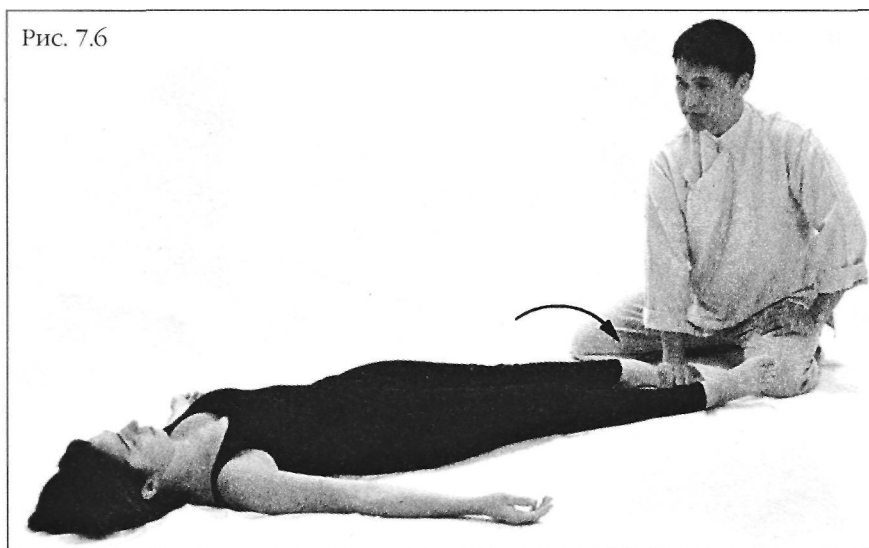
- Подталкивание стопы с упором на возвышение большого пальца

Сидя на корточках, положите ноги партнера так, чтобы пальцы были направлены вверх.

Крепко сожмите за возвышение большого пальца. Зафиксируйте свои локти на внутренней стороне коленей, чтобы использовать их как рычаги. Сгибайте лодыжки, надавливая на верхнюю часть подошв (фото 7.5). Удерживайте позу в течение десяти секунд, затем мягко отпустите.

Эффект: растягивает ахиллесово сухожилие и мышцы поясницы, снимает усталость в ногах и стопах; облегчает боль при артрите и ишиасе; делает лодыжки более гибкими.

Рекомендуется: ватта и питта.



Поворот лодыжек внутрь

Сидя в позиции Открытый Алмаз, разведите ноги партнера на ширину плеч. Поочередно поворачивайте стопы внутрь, так, чтобы они коснулись коврика. Делайте это мягко (фото 7.6). Повторите три раза с каждой ногой.

Эффект: растягивает мышцы, относящиеся к малоберцовой кости; стимулирует пищеварение за счет воздействия на рефлексогенные зо-

ны; уменьшает усталость в ногах и стопах; облегчает боль при артрозе, делает гибкими лодыжки.

Предостережение: при проблемах с коленями работайте мягко.

Также обратите внимание, что у людей с жесткими лодыжками не хватит гибкости, чтобы стопы полностью легли на коврик.

Рекомендуется: ватта, питта и кафа.

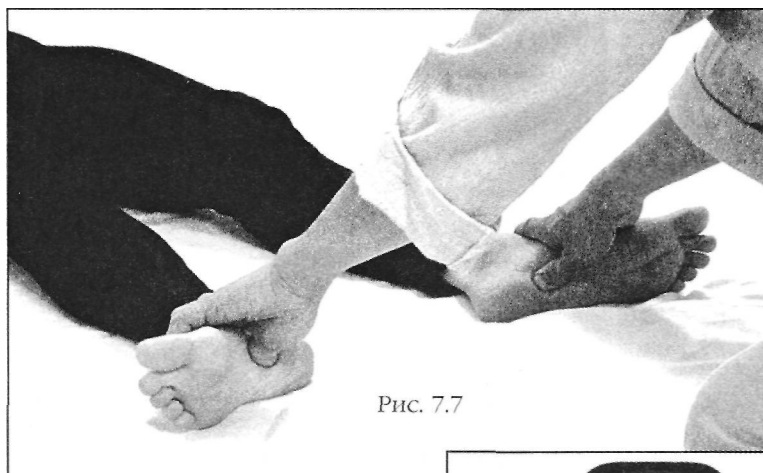
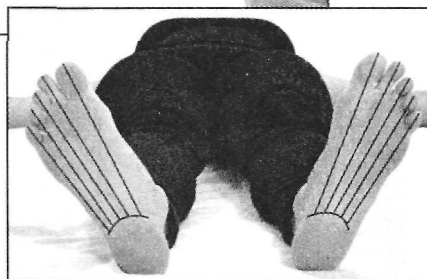


Рис. 7.7



Массаж линий сэн на подошве стопы

Подобно солнечным лучам, энергетические линии на подошве стопы расходятся от пятки к кончику каждого пальца.

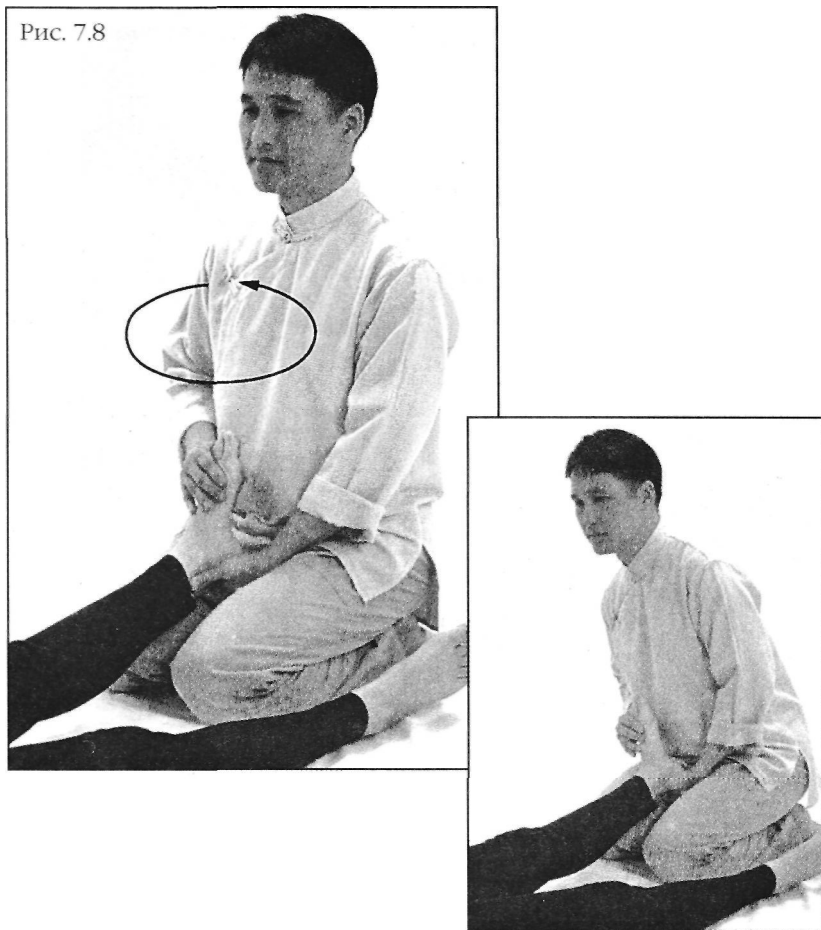
Сидя в позиции Кот 1 с прямыми спиной и руками, положите большие пальцы на подошвы стоп (фото 7.7). Покачиваясь с наклоном вперед, нажимайте на каждую энергетическую линию, начиная с линии, идущей к большому пальцу, и заканчивая той, что направлена к мизинцу. Не удивляйтесь, если услышите храп!

Эффект: стимулирует мышцы и нервы самой подошвы; способствует гармонизации функций главных органов, желез и систем организма, благодаря воздействию на рефлексогенные зоны; избавляет от бессонницы.

Предостережение: избегайте сильного давления на энергетические линии у беременных.

Рекомендуется: ватта, питта и кафа.

Рис. 7.8



Вращение стопы и лодыжки

Сядьте в позиции Алмаз. Положите ногу партнера между вашими бедрами, ближе к животу. Возьмите одной рукой за пятку, другой — ту часть стопы, что ближе к пальцам. Вращая круговыми движениями торс, вертите лодыжку по кругу (фото 7.8). Повторите три раза с каждой ногой.

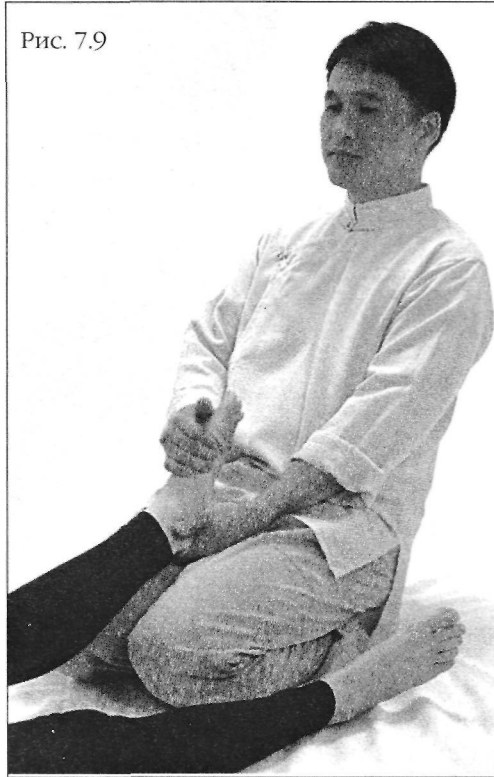
Эффект: мобилизует суставы между предплюсневыми и плюс-

невыми костями стопы, расслабляя связки на этом (обычно очень напряженном) участке; разминает лодыжку и стопы, расслабляет позвоночник.

Типичная ошибка: нога, с которой манипулирует массажист, находится слишком далеко от него.

Рекомендуется: ватта и питта.

Рис. 7.9



Повороты стопы

Займите позицию Алмаз. Ногy, с которой будете работать, положите себе на бедро, ближе к животу. Одной рукой держите пятку, другой обхватите среднюю часть стопы перпендикулярно пальцам.

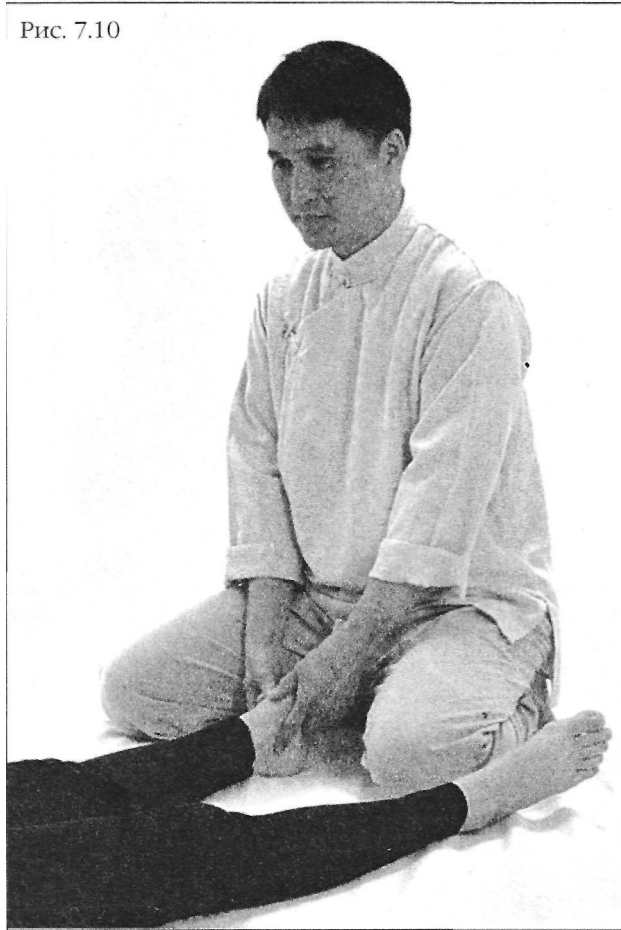
Отклонившись назад, позвольте стопе выгнуться (фото 7.9). Используйте вес своего тела, чтобы усилить растяжку. Повторите с противоположной стороны стопы.

Эффект: при выгибании с одной стороны растягивается передняя большеберцовая мышца, другой — длинная и короткая малоберцовые; делает спину и лодыжки более гибкими, облегчает боль при артрозе, избавляет от бессонницы.

Типичная ошибка: нога не опирается на колени массажиста.

Рекомендуется: ватта и питта.

Рис. 7.10



Массаж линий сэн на подъеме стопы

Положите стопу на коврик между вашими коленями.

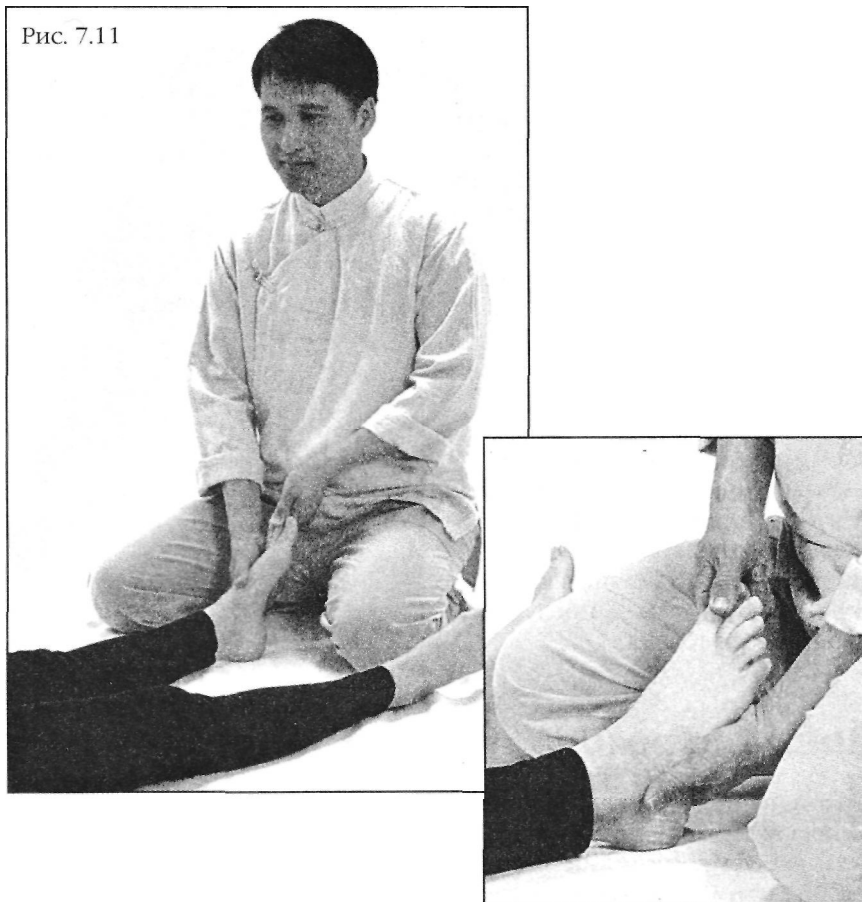
Сидя в позиции Открытый Алмаз, покачивайтесь с наклоном вперед, и своим весом надавливайте большими пальцами на энергетические линии, расположенные на подъеме стопы (фото 7.10). Массируйте каждую линию, начиная от лодыжки до пальцев, осторожно сжимайте каждый палец.

Эффект: массирует участки между костями, там, где проходят нервы и вены.

Типичная ошибка: практикующий поднимает плечи, потому что нога находится слишком далеко. Расслабьте плечи!

Рекомендуется: ватта, питта и кафа.

Рис. 7.11



- До хруста в пальцах

Это любимый прием тайских массажистов, но он не каждому нравится; прежде чем приступать, спросите партнера, не возражает ли он.

Вы все еще в позиции Открытый Алмаз. Стопа на коврик между вашими коленями. Одной рукой возьмитесь за подошву, другой работайте поочередно с каждым пальцем.

Начните с мизинца. Быстро, уверенно потяните его к себе, чтобы раскрыть сустав в основании пальца (фото 7.11). В этот момент может раздаться щелкающий звук.

Эффект: расслабляет пальцы ноги, выводит из суставов молочную кислоту.

Предостережение: если не слышите хруст, не тяните сильнее!

Рекомендуется: ватта.

Дойка коровы

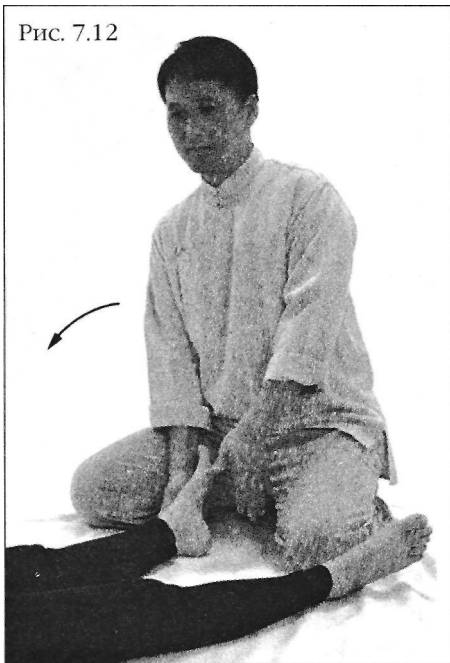
Оставаясь в позиции Открытый Алмаз, положите ногу, с которой работаете, на коврик между коленями. Покачиваясь из стороны в сторону, руками мягко сжимайте и ласкайте стопу (фото 7.12 и 7.13).

Эффект: добавляет последний расслабляющий штрих к массажу стоп.

Рекомендуется: ватта, питта и кафа.

Вернитесь к Вращению стопы и лодыжки и выполните все описанные после этого упражнения с другой стопой. Завершите массаж каждой стопы нежными движениями: погладьте все пальчики и косточки и послушайте охи и ахи ее владельца.

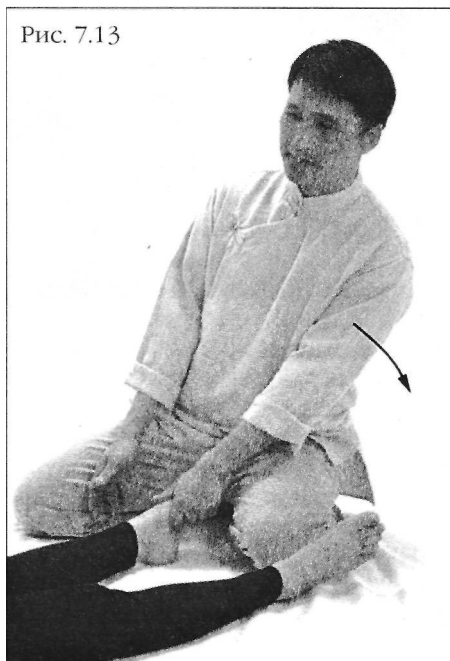
Рис. 7.12



Плавный переход

Подойдите к партнеру с левой стороны тела и займите позицию Кот 1. На этом работа со стопами заканчивается. Мы готовы заняться линиями сэн на ногах и перейти к позам, в которых работаем поочередно с каждой ногой.

Рис. 7.13



8. Работа с линиями сэн на ногах

Три линии сэн проходят по внутренней стороне ноги, три — по внешней (рис. 8.1). Чтобы тонизировать эти энергетические линии, в тайском йога-массаже используют технику надавливания ладонями и большими пальцами.

Практикующий должен хорошо разбираться в механизме движений тела, уметь хорошо «слушать» руками и наблюдать за выражением лица своего подопечного, чтобы вовремя заметить признаки дискомфорта. Как правило, верхняя часть ноги с обеих сторон бедра более чувствительна, чем нижняя, к надавливанию ладонями и большими пальцами. К этому различию можно приспособиться, воздействуя на нее с меньшим усердием. Однако силу давления, которую человек может выдерживать, не выказывая неудовольствия, определить довольно трудно; чтобы выяснить диапазон комфортности, требуется все ваше внимание.

Некоторые из моих учеников жалуются, что работа с линиями

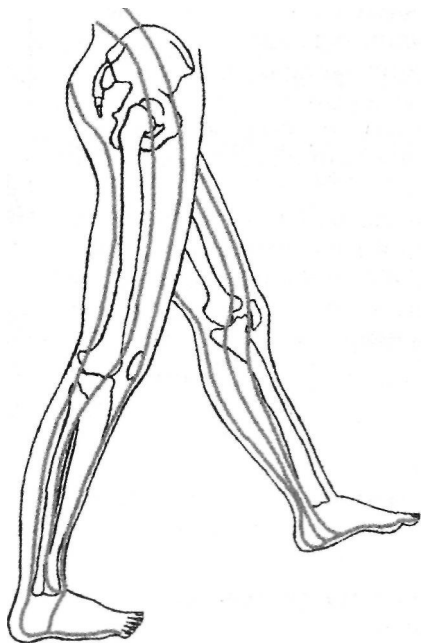


Рис. 8.1

сэн на ногах — самая скучная часть массажа. На это я отвечаю, что выполнять ее надо в состоянии более глубокой медитации. По сравнению с медитацией, работа ладонями и большими пальцами — то же самое, что занятия аэробикой.

Работая с линиями сэн на ногах, массажист сначала обрабатывает внутреннюю сторону той, что расположена дальше от него, затем внешнюю сторону ближней. После этого он перемещается на другую сторону и все повторяет.

Массаж линий сэн ладонями

Сядьте в позицию Кот 1 возле принимающего сеанс, на уровне его колена. Положите одну руку на внутреннюю сторону лодыжки, другую — выше колена с внутренней стороны бедра (фото 8.2).

Покачиваясь из стороны в сторону и надавливая ладонями, передвигайтесь от лодыжки до колена и от колена к верхней части бедра (фото 8.3 и 8.4).

Эффект: действует как вспомогательный насос для сердца, в которое из-за дополнительного напряжения поступает кровь. Способствует удалению шлаков через венозную и лимфатическую системы.

Рекомендуется: ватта, питта и кафа.

Рис. 8.2

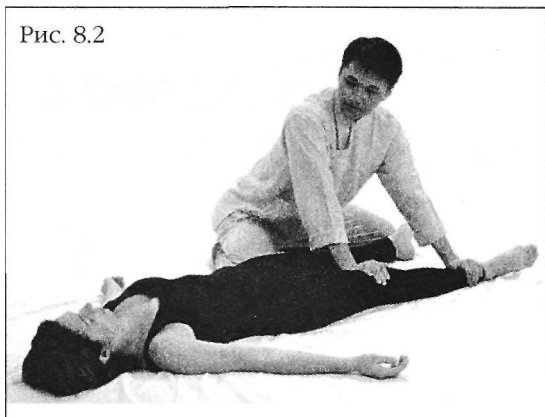


Рис. 8.3

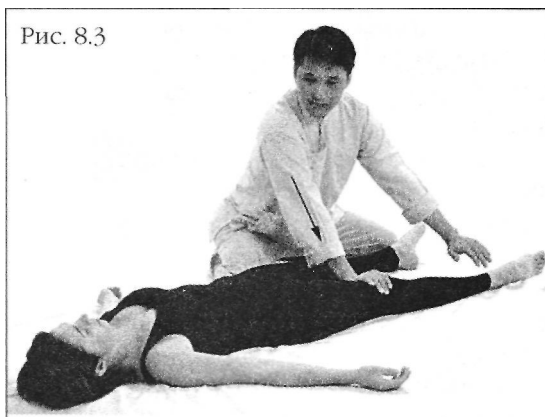
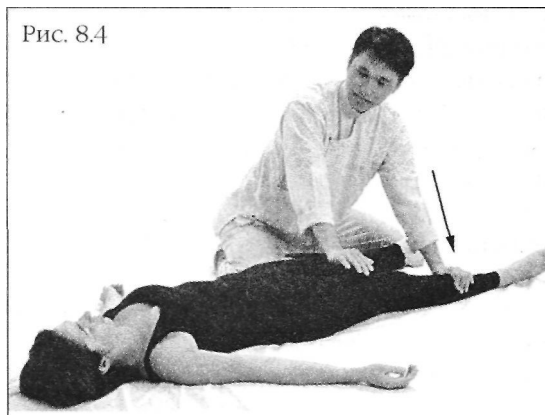
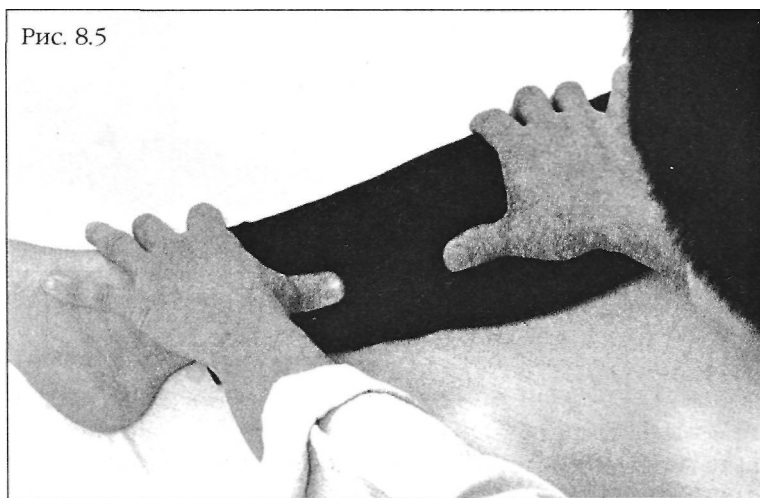


Рис. 8.4





Массаж линий сэн большими пальцами

Сидя в позиции Кот 1, вы продолжаете массаж ноги, которую только что обрабатывали ладонями, покачиваясь из стороны в сторону. Теперь по методу «один большой палец преследует другой» займитесь линиями сэн на голени (фото 8.5).

Пройдитесь большими пальцами вверх и вниз по внутренней части голени между лодыжкой и коленом, затем по внутренней части бедра от колена до верха ноги.

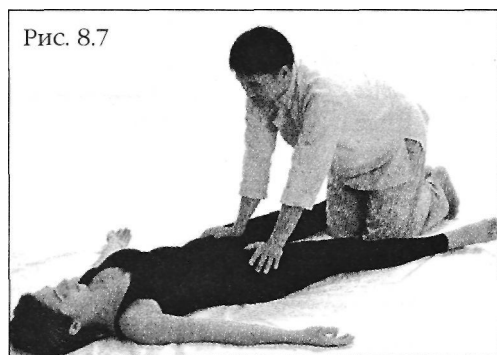
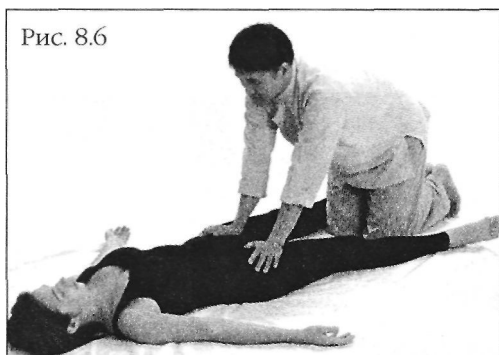
Закончите еще одним раундом стимулирования ноги ладонями. Повторите с другой стороны на другой ноге.

Эффект: стимулирует кровообращение в главных артериях, снимает застой и усталость в ногах.

Типичная ошибка: массажист располагается недостаточно близко к ноге и вынужден наклоняться слишком далеко вперед.

Предостережение: не давите на колени, применяйте лишь очень легкий нажим на участки, пораженные целлюлитом, и варикозные вены. Некоторые пораженные вены очень болезненны, в этом случае вообще нужно избегать давления.

Рекомендуется: ватта, питта и кафа.



Остановка кровообращения на ноге

Разведите ноги на ширину двух стоп и встаньте между ними на колени в позиции Кот 3- Пройдитесь ладонями вверх по ногам до участка, расположенного под пахом. Мягко надавливая, найдите пульсацию бедренных артерий. Обнаружив, переместите руки вниз примерно на 5 см (фото 8.6).

Поднимите свой таз и выпрямите ноги. Это увеличивает давление на верхнюю часть бедер и останавливает приток крови к ногам (фото 8.7).

Удерживайте эту позу в течение 60 секунд. Партнер должен почувствовать теплое покалывание, перемещающееся вниз от бедер к пальцам.

Эффект: очищает кровеносные сосуды и способствует кровообращению.

Типичная ошибка: массажист напрягается, чтобы сохранить неустойчивую позу. Выйдите из нее,

если почувствуете, что теряете равновесие или мышцы начинают дрожать.

Предостережение: не выполняйте это упражнение, делая массаж беременным или людям, имеющим проблемы с сердцем, варикозные вены или высокое кровяное давление. Избегайте нажима на лимфатические узлы, расположенные в области паха. Она может быть очень чувствительна.

Рекомендуется: кафа.

Плавный переход

Опуститесь в позицию Кот 1 и передвиньтесь к партнеру с левой стороны.

Теперь мы готовы переходить к выполнению поз, где работает одна его нога.

9. Упражнения, предназначенные отдельно для каждой ноги

Для большинства моих учеников упражнения, предназначенные для одной ноги, — самая приятная, но и самая трудная часть сеанса тайского йога-массажа. Выполнение переходов от одной позы к другой требует хороших навыков тай ци и умения держать равновесие.

Чем изящнее здесь ваш танец, тем полезнее массаж. Мастерство, с каким вы будете выполнять переходы, позволит вселить в партнера чувство уверенности, поможет ему расслабиться. Перемещения из одной позы в другую должны ощущаться так, словно человек плывет в воде. Если вы начнете спотыкаться или пропустите шаг, ему будет трудно освободиться от напряжения.

Я часто прошу учеников сначала практиковать эти позы самостоятельно, без партнера, эдакий танец с тенью. В результате получается красивое исполнение в стиле тай ци. Когда будете тренироваться, не торопитесь: сначала хорошенько овладейте одним движением и только потом подключайте следующее. Я всегда советую повторять серию движений до тех пор, пока они не станут получаться плавно, естественно. Мой опыт показывает, что, если вы сможете непринужденно выполнять упражнения с одной ногой, вам будет под силу достигнуть вершин мастерства в тайском йога-массаже.

Делая такие упражнения, выполните сначала все позы с одной ногой, затем начинайте работать с другой. Для наглядности в этой главе на фотографиях представлены разные варианты. Не перепутайте! Начните с одной стороны тела, выполните всю последовательность упражнений с одной ногой, затем переходите к упражнениям с другой.

Дерево

Сидя в позиции Алмаз, возьмитесь за голень партнера. Вращайте всю ногу, разогревая тазобедренный сустав (фото 9-1).

Переходите в позицию Воин. Убедитесь, что ваши ноги расставлены достаточно широко, вы сохраняете устойчивое равновесие. Мягко положите ногу, с которой работаете, в позу йоги Дерево, то есть согните ее и приложите стопой к внутренней стороне бедра другой ноги (фото 9.2). Мягко прижмите колено к коврику одной рукой; ладонью другой пройдите вверх и вниз, массируя внутреннюю сторону бедра (фото 9-3). Часто вам удастся почувствовать жесткость в приводящих мышцах на внутренней стороне ноги.

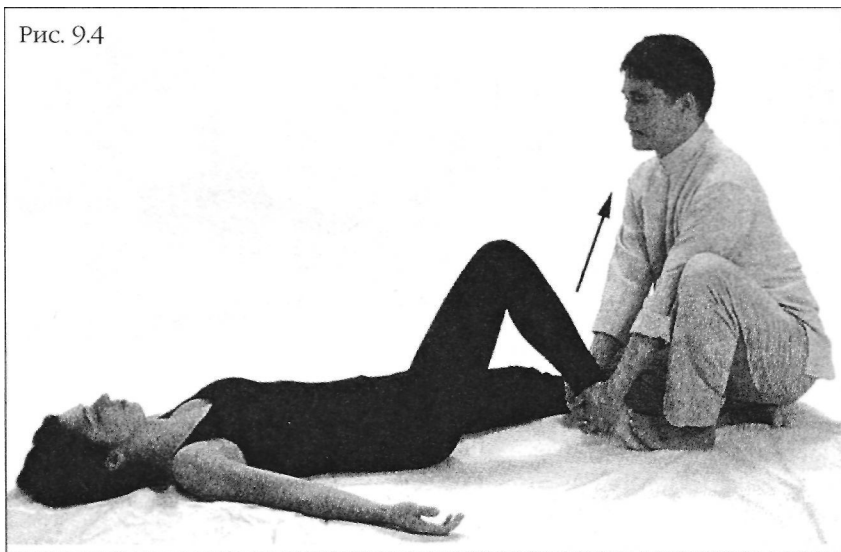
Если вы выполняете расширенный вариант сеанса тайского йога-массажа, после этого переходите к позе Высокий каблук, если основной, то, оставаясь в позиции Воина, — к Ангельскому скручиванию.

Совет: при необходимости подложите под колено ноги, с которой работаете, подушку, чтобы ослабить напряжение в пояснице.

Эффект: растягивает приводящие мышцы и открывает тазобедренные суставы; увеличивает подвижность бедра; сокращает отводящие мышцы, снимая тем самым напряжение в мышцах с внешней стороны ноги.

Рекомендуется: питта.

Рис. 9.4



• Высокий каблук

Из позы Дерево поднимите и согните ногу, с которой работаете, в колене, так, чтобы стопа плоско лежала на коврике. Сядьте на пятку, стопу другой своей ноги мягко поставьте на верхнюю сторону стопы партнера. Переплетите пальцы ваших рук и обхватите ее под пяткой.

Отклоняясь назад, приподнимите пятку, растягивая мышцы подошвы (фото 9.4).

Эффект: сокращает камбаловидную мышцу в нижней части икры; разминает лодыжку; снимает усталость в стопах, облегчает боль при артрите.

Типичная ошибка: массажист слишком сильно давит на стопу, с которой работает, собственной.

Рекомендуется: ватта и кафа.

Ангельское скручивание

Если вы собираетесь выполнять Ангельское скручивание из позы Дерево, убедитесь, что будете делать это на той же самой стороне, с какой приводили в нее. Вы должны выполнить все позы, где работает одна нога, сначала на одной стороне и только потом переходить к другой. На фотографиях выполнение поз показано то с одной стороны, то с другой, но только для наглядности.

Находясь в позиции Воина, подтолкните колено партнера к другому его бедру (фото 9-5). Зафиксируйте колено рукой, ближней к нему, ладонью другой выполняйте массаж подвздошно-большеберцового тракта (фото 9-6). Рука вытянута, нажимайте весом своего тела.

Если вы выполняете массаж по основному варианту сеанса, переходите к Боковому удару, или Колену ко лбу.

Совет: положите подушку между бедрами, чтобы избежать дискомфорта в коленях и области паха.

Эффект: мягко разминает и лелеет межпозвоночные диски; ослабляет напряжение в подвздошно-большеберцовом тракте; усиливает подвижность и гибкость поясницы; облегчает состояние при ишиасе; снимает напряжение с мышц верхней части бедер.

Рекомендуется: ватта и питта.

Рис. 9.5

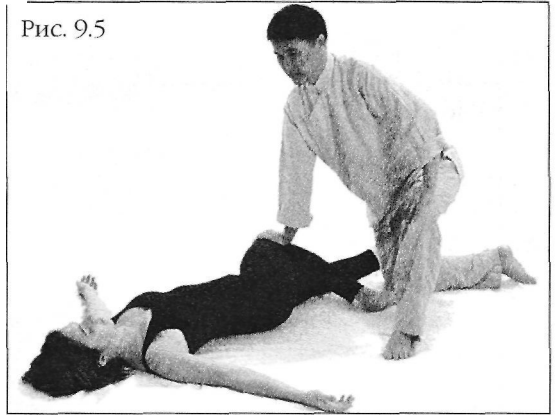
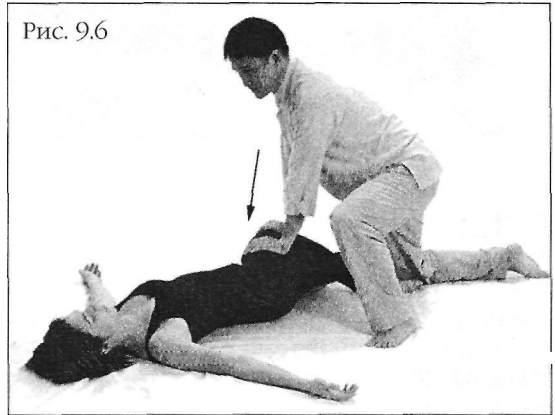


Рис. 9.6



Боковой удар

Находясь в позиции Воина, выпрямите ногу партнера (фото 9.7). Вращайте ее, разогревая тазобедренный сустав (фото 9.8).

Потихоньку двигайте ногу кнаружи на уровне пола, пока не почувствуете сопротивление. Своей лодыжкой зафиксируйте лодыжку.

Положите одну руку на колено, ладонью другой массируйте внутреннюю сторону бедра (фото 9-9).

Мастера боевых искусств любят это движение, оно помогает им развить более эффективный боковой удар!

Эффект: растягивает приводящую мышцу и подколенные сухожилия; увеличивает подвижность тазобедренного сустава; снимает напряжение в мышцах с внутренней стороны бедра (эта область часто бывает очень напряжена).

Рекомендуется: питта и кафа.

Рис. 9.7

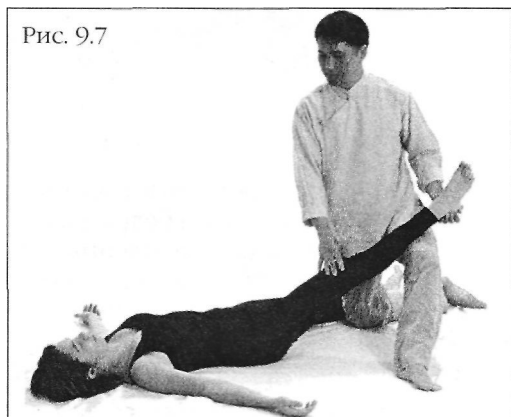


Рис. 9.8

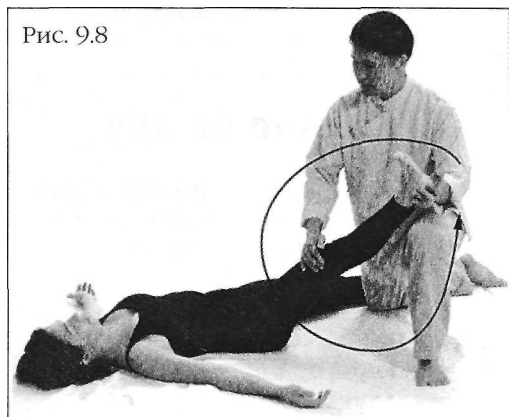
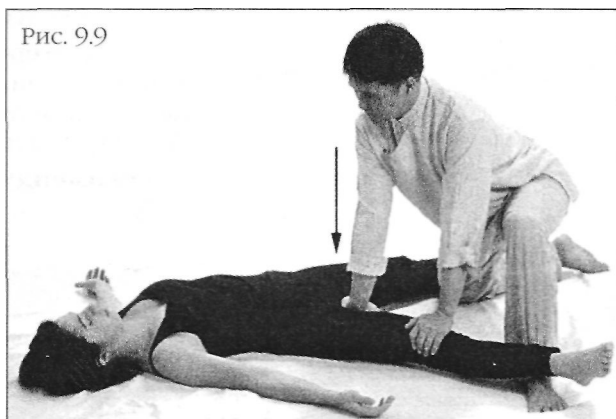
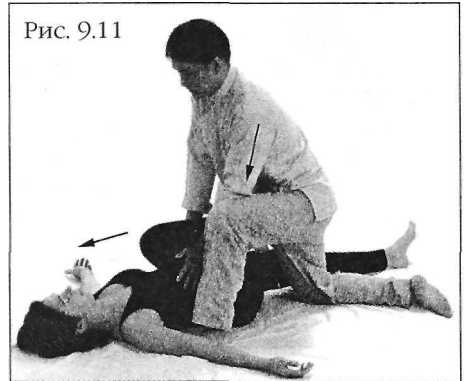
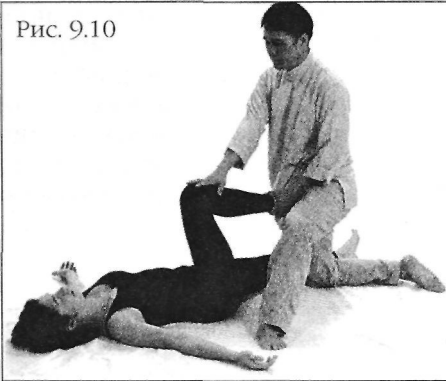


Рис. 9.9





Колено ко лбу

Находясь в позиции Воина, поднимите ногу партнера так, чтобы она опиралась на ваш тазобедренный сустав (фото 9-10).

Держа ладони на подколенных сухожилиях, покачивайтесь с наклоном вперед, заставляя колено двигаться по направлению ко лбу. Одновременно нажмите ладонями на подколенные сухожилия три раза (фото 9-11). Траектория движения колена направлена к голове, сила вашего давления — к животу вертикально вниз.

Эффект: растягивает сгибающие мышцы колена и бедра; разминает и массирует подколенные сухожилия; увеличивает подвижность бедра; уменьшает скопление газов в кишечнике.

Типичная ошибка: согнутое колено массажиста выходит за линию пальцев ног, из-за чего создается неустойчивая позиция при покачивании с наклоном вперед.

Предостережение, избегайте этой позы, если работаете с беременной женщиной или человеком, у которого грыжа либо болезнь сердца.

Рекомендуется: ватта.

Ураганный удар

Находясь в позиции Воина, «вельните хвостом», сделайте поворот на колене, на котором стоите, и подвиньте ногу внутрь приблизительно на 40 градусов. Сядьте на нее, отклонитесь назад, удерживая ногу партнера перед собой (фото 9.12).

Выпрямите другую свою ногу и приложите внешнюю сторону стопы к внутренней стороне его колена (фото 9-13). С помощью своейложите его ногу на коврик и подтолкните стопу под свое колено (фото 9-14). Она у вас словно на крючке.

Руками удерживая лодыжку, мягко подталкивайте другую вашу пятку к области подколенных сухожилий (фото 9-15). Пройдитесь ею по всей их длине.

Эффект: разминает сгибающие мышцы колена; массирует мышцы и ослабляет напряжение в верхней части ноги.

Типичная ошибка: в начале этого движения следите, чтобы не опустить стопу партнера, когда вы, сидя, отклоняетесь назад, это нарушит плавность движения.

Рекомендуется: кафа и ватта, если делать мягко.

Рис. 9.12

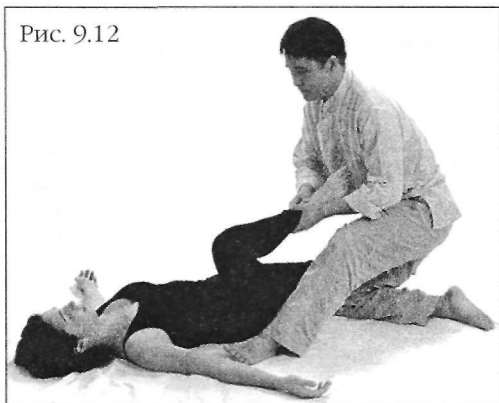


Рис. 9.13

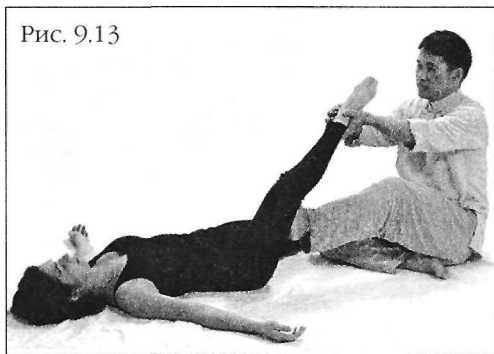


Рис. 9.14

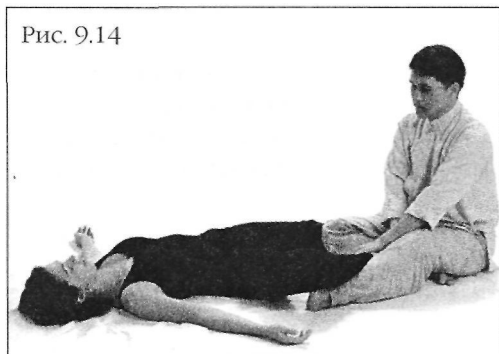
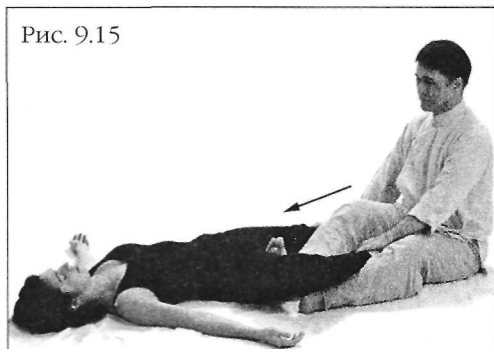


Рис. 9.15



Растягивание колена

Сохраняя позу Ураганный удар, придвиньтесь ближе к вытянутой ноге партнера. Положите свою ногу, которой массировали подколенные сухожилия, на его свободную ногу. Снимите «с крючка» другую и поставьте стопу под колено (фото 9-16).

Поднимите свою рабочую ногу, сгибая его колено на 90 градусов.

Установите поудобнее стопу; пальцы ваших ног указывают наружу. Обхватите лодыжку и всем весом откиньтесь назад, чтобы заставить колено растянуться (фото 9.17).

Переходите к Урану, если проводите сеанс по расширенному варианту, или к позе Змея ползет вниз.

Совет: оберните полотенцем ногу, с которой работаете, чтобы избежать зажима и дискомфорта.

Эффект: раскрывает подколенную область; создает пространство для коленного сустава.

Типичная ошибка: массажист не следит за надлежащим положением тела. Убедитесь, что наклонились прямо назад, когда вытягиваете колено, оно не должно поворачиваться. Не зажимайте лодыжку и пятку.

Предостережение: выполняйте эту позу мягко при проблемах с коленом.

Рекомендуется: ватта и кафа.

Рис. 9.16

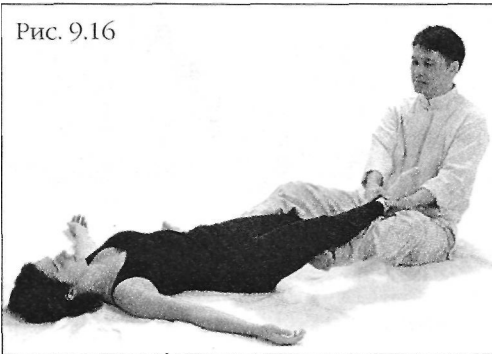


Рис. 9.17

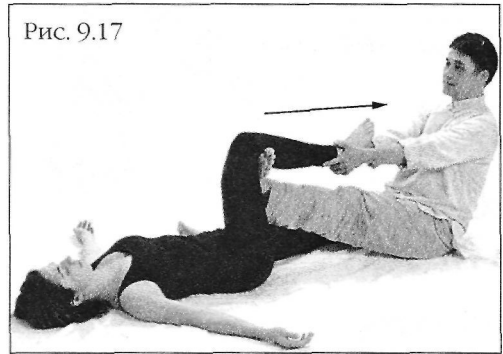


Рис. 9.18

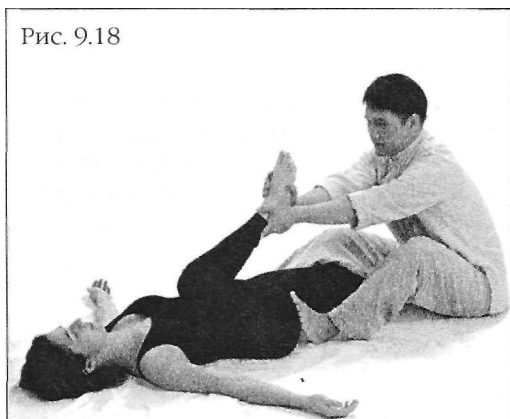


Рис. 9.19

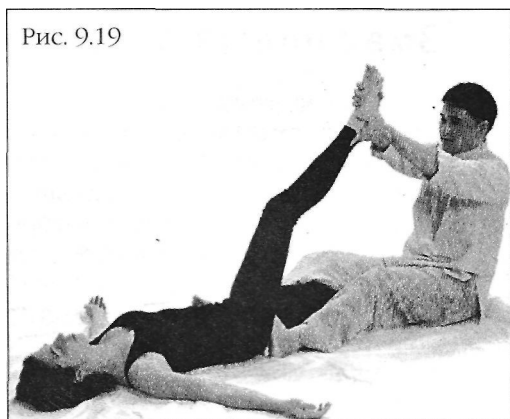
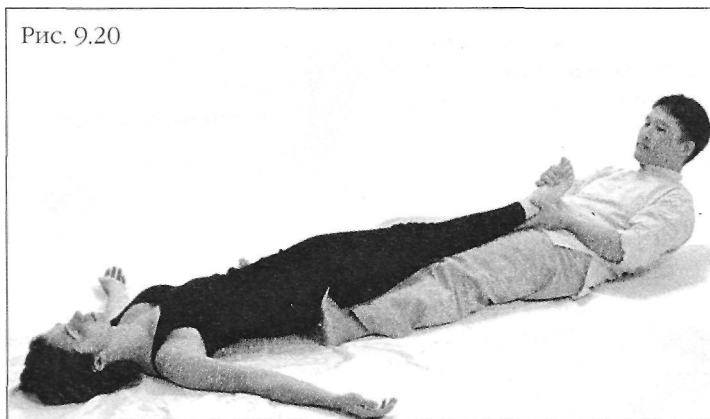


Рис. 9.20



Уран

Эта поза — более сложная, требующая умения держать равновесие, чтобы избежать неприятностей. Находясь в позе Растягивание колена и удерживая ногу партнера за лодыжку, двигайте свою до его ягодицы. Мягко подтолкните колено ко лбу и устойчиво поставьте свою пятку на седалищную кость (фото 9-18).

Тяните ногу к себе, скользя своей пяткой вниз по ягодице, поднимая его бедро (фото 9.19). Мягко отклонитесь назад, вытяните ногу во всю длину (фото 9-20). Пальцы ва-

шей должны нажимать вверх под седалищной костью.

Эффект: стимулирует и ослабляет напряженность в седалищных нервах; расслабляет поясницу, сгибает бедра.

Типичная ошибка: пальцы вашей ноги располагаются слишком близко к анусу. Если ваша стопа находится не точно под седалищной костью, это вызовет большое напряжение в ней и пальцах.

Рекомендуется: питта и кафа.

Змея ползет вниз

И снова входя в позу, убедитесь, что работаете с той же стороной тела.

Скрестите ноги и перекатитесь назад, в позицию Воина, сгибая колено той ноги партнера, с которой работаете. Держа ее за лодыжку двумя руками (фото 9.21), качнитесь вперед, занимая позицию Алмаз на коленях (фото 9-22), и переместитесь так, чтобы оказаться сбоку (фото 9.23).

Зафиксируйте одну руку над коленом, другой ухватитесь за пятку (фото 9-24). Распрямляйте ногу, постепенно разгибая руку, которой держите пятку.

Эффект: разрабатывает мышцы **НОГИ И ЛОДЫЖКИ**; **МЫШЦЫ**,гибающие подошву, и мышцы, разгибающие бедро; растягивает мышцы задней части ноги и поясницы.

Типичная ошибка: эта растяжка эффективна, только если массажист использует в качестве рычага область выше локтя. Напряженное плечо уменьшает эффективность растягивания.

Предостережение: Избегайте давления на колено. Ваша рука находится на бедре только для поддержки.

Рекомендуется: ватта и кафа.

Рис. 9.21

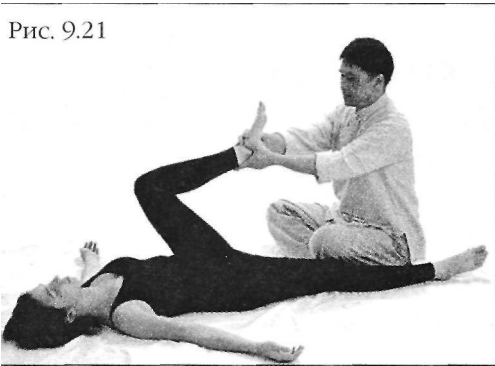


Рис. 9.22

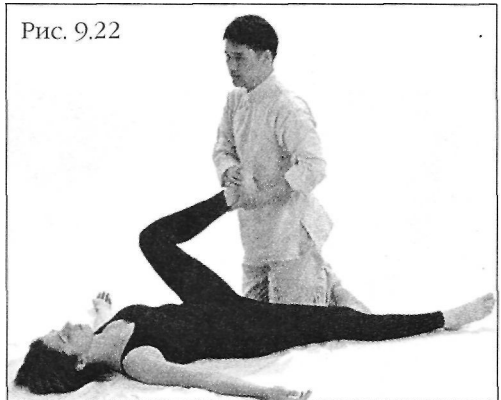


Рис. 9.23

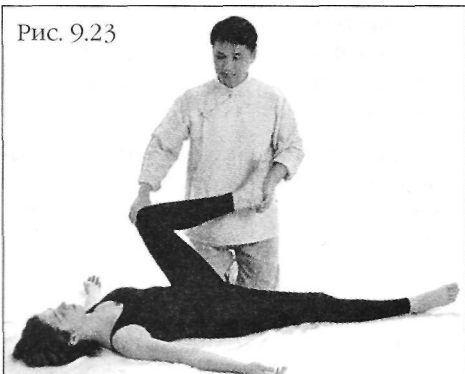
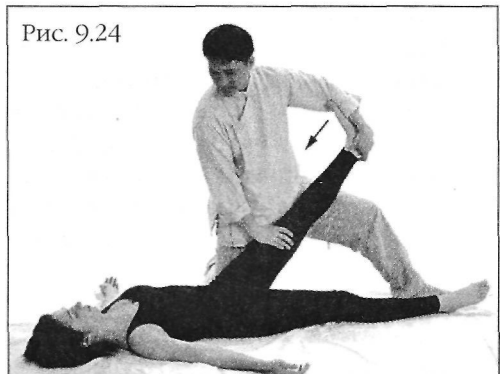
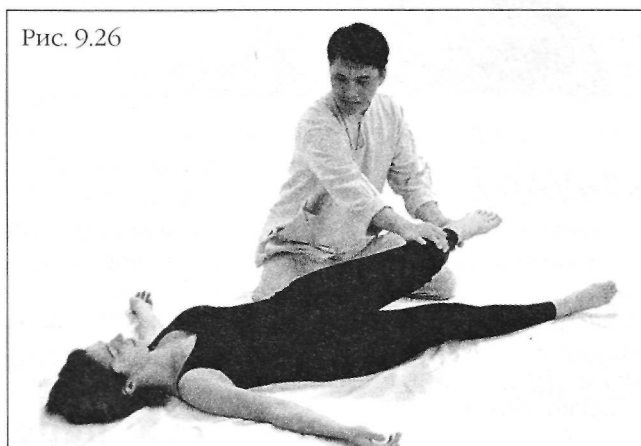
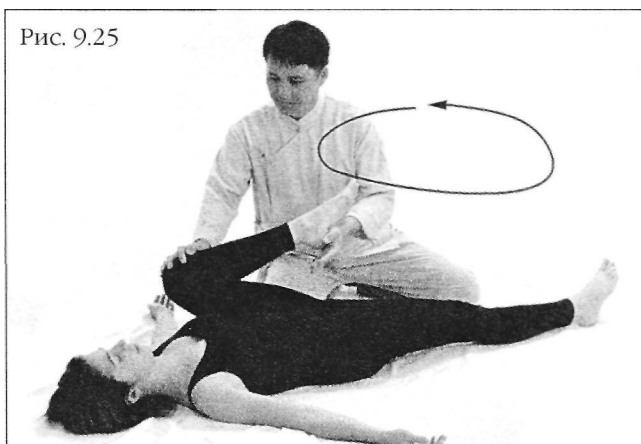


Рис. 9.24





Вертолет (вращение колена и бедра)

Ваши руки по-прежнему на колене и пятке партнера. Займите позицию Открытый Алмаз и позвольте его ноге опереться на ваше бедро.

При круговом покачивании вращайте колено и бедро (фото 9.25 и 9-26).

Если вы выполняете расширенный вариант сеанса, переходите к позе Скручивание Дивы, которая хороша для людей гибких, не очень

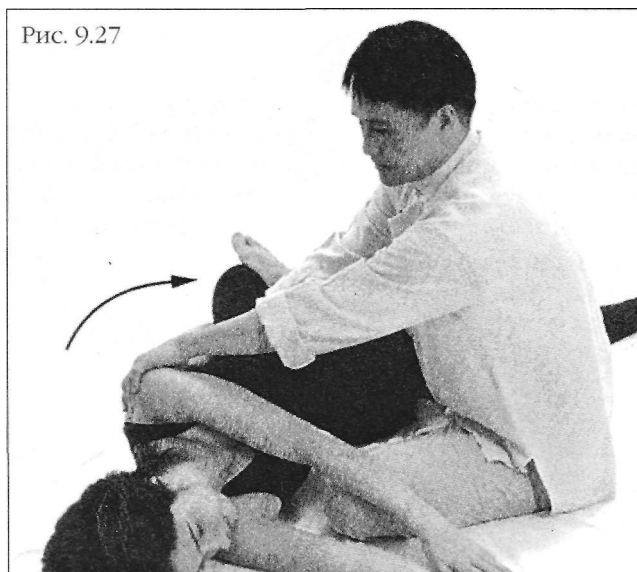
полных. Если делаете основной, выполните с другой ногой все позы, о которых шла речь,

Эффект: мобилизует и разминает тазобедренный сустав; уменьшает напряжение в бедре и ноге; обеспечивает больший диапазон движения в бедрах

Типичная ошибка: массажист не покачивается всем телом.

Рекомендуется: ватта, питта и кафа.

Рис. 9.27



f Скручивание Дивы

Мягко положите ногу партнера в позу Дерево. Подойдите к нему с другой стороны.

Сядьте рядом, положите свою ногу на его, зафиксировав стопу на согнутом колене. Тяните Диву за плечо к себе, легко скручивая позвоночник (фото 9-27).

Если вы закончили упражнения для одной ноги на одной стороне, осторожно опустите своего подопечного на спину и переходите к их выполнению на другой стороне.

Эффект: вращает грудной отдел позвоночника, мягко сжимая межпозвоночные диски; растягивает лопатки; делает верхнюю часть тела более подвижной; массирует мышцы около позвоночника.

Типичная ошибка: согнутое колено массажиста давит на ребра. Можно избежать этого, подложив подушку.

Предостережение: выполняйте скручивание, не слишком усерд-

ствуя, оно может быть болезненно, а массажисту порой трудно рассчитать свою силу.

Рекомендуется: ватта, питта и кафа.

Плавный переход

При выполнении основного варианта сеанса после Вертолета (фото 9-25 и 9-26) попросите партнера поднять руки над головой. Сохраняя инерцию кругового покачивания, перейдите в позицию Воина. Ваша согнутая в колене и выдвинутая вперед нога должна оказаться над его нерабочей ногой. Мягко перекатите ее на живот.

Переход для расширенного варианта осуществляется из Скручивания Дивы. Просто снимите ногу с колена партнера и мягко перекатите его на бок Позы, которые выполняют в таком положении, представляя-ют продвинутый уровень практики.

10. Лежа на боку

Всем обычно очень нравятся упражнения лежа на боку, особенно хороши они для полных людей, тех, кто страдает от болей в желудке, или беременных, поскольку в этом положении не создается давления на брюшную область, тело может полностью расслабиться. Они могут стать действенным компромиссом для тех, кому из-за проблем со спиной неудобно долго лежать плашмя. Важно также, что при этом появляется удобный доступ к линиям сэн, расположенным на боковой стороне рук, ягодиц и ног. В Таиланде их часто используют как основные при выполнении полного массажа.

Массажист должен обратить особое внимание на то, чтобы тело человека, с которым он работает, сохраняло равновесие, не перекашивалось ни на спину, ни на живот. Укрепить его можно опорами. Голову поддерживать подушкой, чтобы позвоночник оставался прямым, подушка под согнутой ногой поможет держать прямо позвоночник в области поясницы.

Другой ключевой фактор — устойчивость массажиста. Каждый раз, когда вы начинаете отрабатывать боковую позу, проверяйте свое положение.

Выполняя массаж в боковых позах, отработайте сначала все на одной стороне, затем повторите с другой.

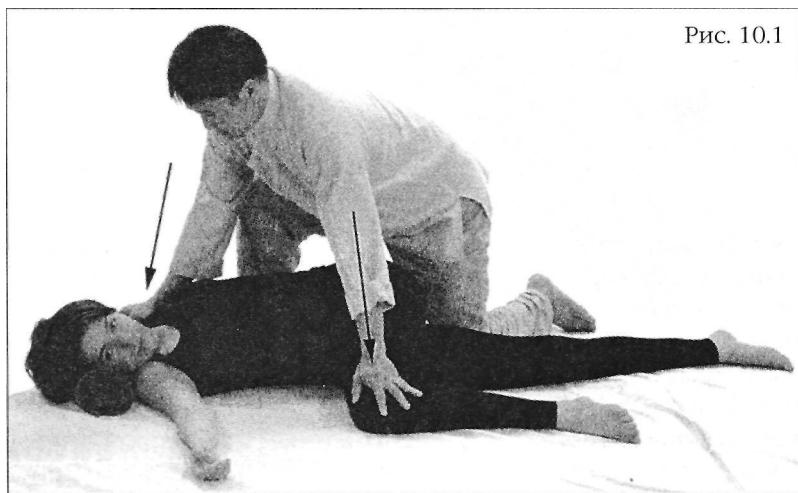


Рис. 10.1

t Скручивание дракона

Находясь в позиции Воина, положите правую руку на левое плечо партнера, левую — на левое колено.

Осторожно склонитесь, надавливая на них весом своего тела, чтобы добиться хорошего скручивания позвоночника (фото 10.1).

Эффект: растягивает и удлиняет цепь симпатических нервов, способствует пищеварению.

Предостережение: не делайте судорожных движений. Избегайте этого положения при остеопорозе или проблемах со спиной.

Рекомендуется: ватта, питта и кафа.

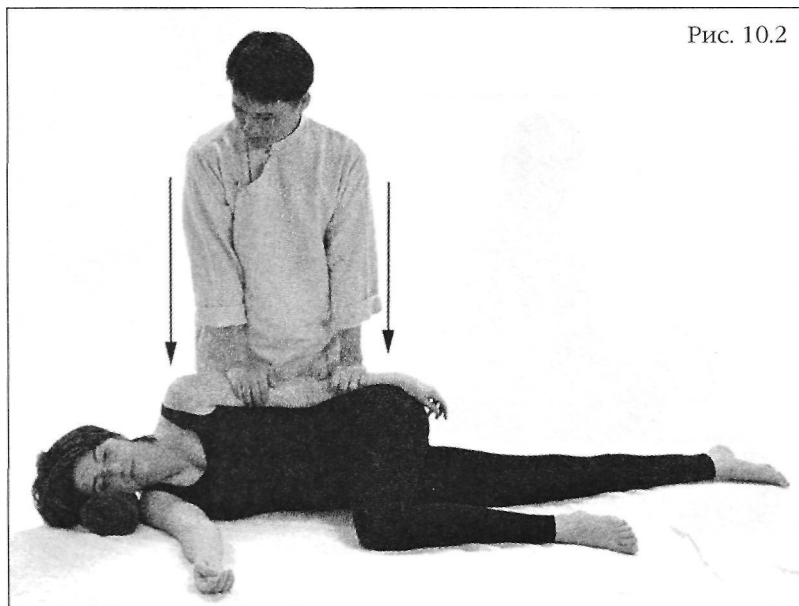


Рис. 10.2

Массаж руки

Выпрямите левую руку партнера и положите на бок. Займите позицию Алмаз на коленях, бедрами поддерживайте его спину. Обеими ладонями нажимайте на боковую сторону руки своим весом, покачиваясь с наклоном вперед (фото 10.2). Начните с локтя, продвигайтесь, нажимая одной ладонью по направлению к запястью, другой — к плечу. Дойдя до конца, потяните в разные стороны, чтобы «удлинить» руку.

Эффект: разминает мышцы, обеспечивающие работу плечевого сустава, разгибающие запястье и пальцы рук; снимает напряжение, особенно в верхней части руки (оно всегда связано с напряжением в задней части плеча); увеличивает подвижность в запястье, руке и пальцах.

Типичная ошибка: массажист не поддерживает бедрами тело партнера. Не стесняйтесь прислониться к его спине.

Рекомендуется: ватта.

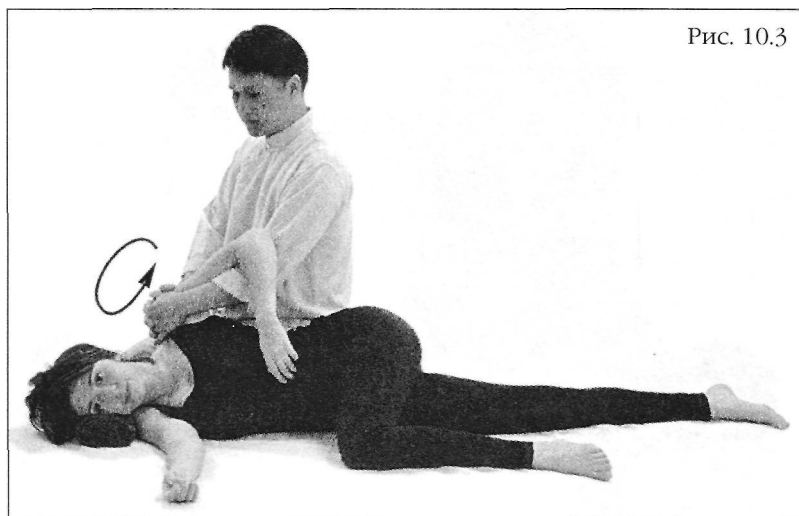


Рис. 10.3

f Вращение плеча

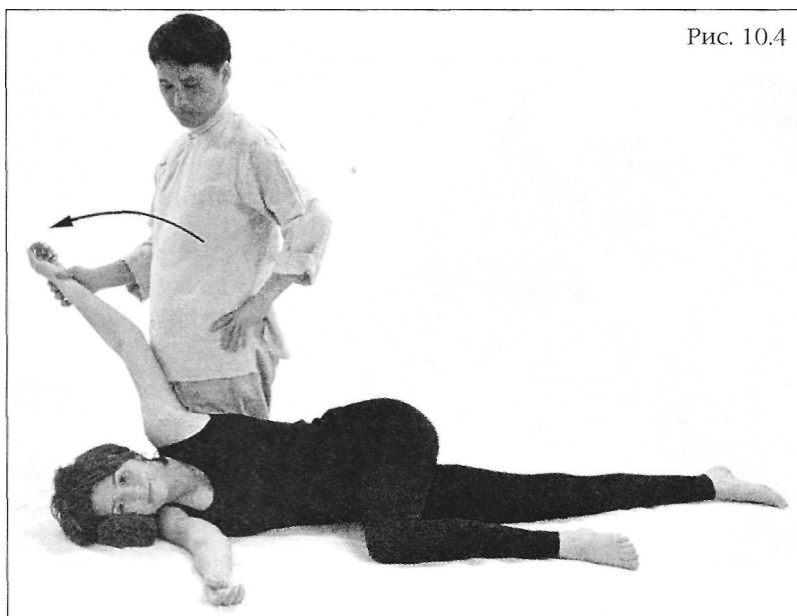
В позиции Алмаз сядьте как можно ближе к лопатке пациента. Переплетите пальцы и оберните ими плечо.

Вращайте его, «покачиваясь кругами» (фото 10.3).

Эффект: уменьшает напряженность, увеличивает диапазон движения в лопатке и плече.

Типичная ошибка: рука того, с кем вы работаете, не расслаблена. Следите, чтобы не ударить его по лицу при вращении.

Рекомендуется: кафа и ватта, если выполняется мягко.



Растягивание дьявола

Займите позицию Алмаз на коленях. Бедра прижаты к верхней части лопатки. За запястье поднимите руку партнера. Полегоньку двигайте ее вдоль вашего торса (фото 10.4). Хитрость в том, чтобы найти верный угол и положение, при котором грудные мышцы хорошо растянутся. Эта поза называется Растягивание дьявола, потому что очень действенна, поэтому будьте осторожны, не прилагайте чрезмерное усилие.

Совет: для большего эффекта наклонитесь над подопечным, когда будете тянуть его руку.

Эффект: увеличивается диапазон движения в лопатке и плече; растягивается грудная мышца.

Типичная ошибка: массажист не может найти правильный угол, чтобы усилить растягивание. Но этого нужно обязательно добиться, чтобы обеспечить максимальный эффект.

Рекомендуется: кафа.

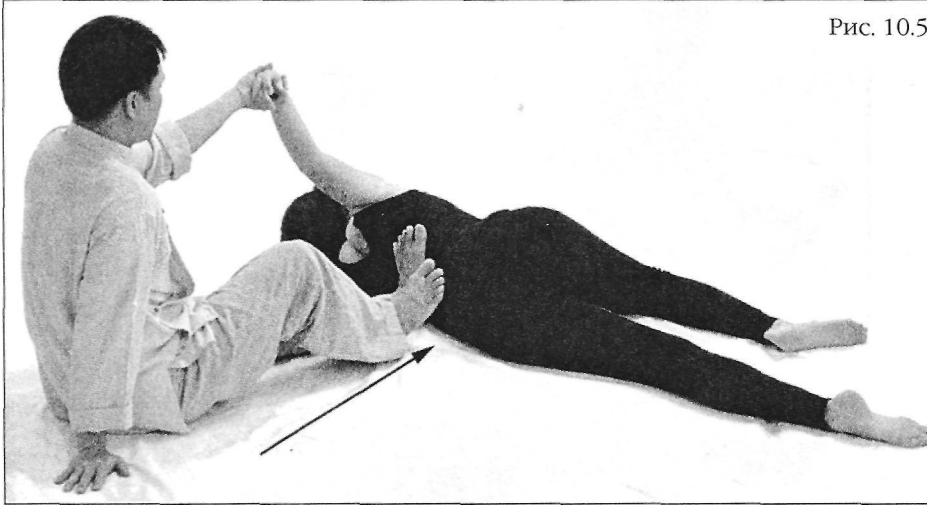


Рис. 10.5

t Жмем на педали

Удерживая партнера за запястье, сядьте, согнув ноги, приложите подошвы стоп к его спине. Свободной рукой опирайтесь на коврик.

Массируйте спину стопами, будто нажимаете на педали велосипеда, перемещаясь снизу вверх (фото 10.5).

Эффект: массирует околопозвоночные мышцы. Это движение особенно полезно для беременных.

Предостережение: не тяните руку партнера, не давите прямо на позвоночник.

Рекомендуется: ватта и питта.

f Боковая дуга

Возьмите партнера за запястье и лодыжку и встаньте (фото 10.6). Отступайте назад, осторожно растягивая бедро (фото 10.7).

Когда почувствуете сопротивление, остановитесь и поставьте ногу на ягодицу. Зафиксируйте позицию. Тяните ногу, отклоняясь назад. При этом позвоночник человека изогнется, бедро будет растягиваться (фото 10.8). Чем более красивой, округлой получится арка, тем эффективнее будет растягивание.

Осторожно отпустите руку и ногу и перекатите подопечно на другой бок.

Эффект: хорошо растягивает тело; особенно полезно для группы подвздошных мышц, глубоких мышц, которые соединяют позвоночник с тазом и бедрами; делает более гибкой среднюю часть торса; тонизирует внутренние органы, способствует пищеварению.

Предостережение: прочно зафиксируйте свою ногу на ягодицах, но не давите на них!

Рекомендуется: кафа.

Новый переход

Завершив с обеих сторон цикл поз, которые делают на бок, положите руки партнера выше головы и подойдите к стопам. Находясь в позиции Стрелок, вытяните его согнутую ногу и мягко поверните на живот.

Теперь мы готовы перейти к позам, когда которые выполняют лежа на животе.

Рис. 10.6

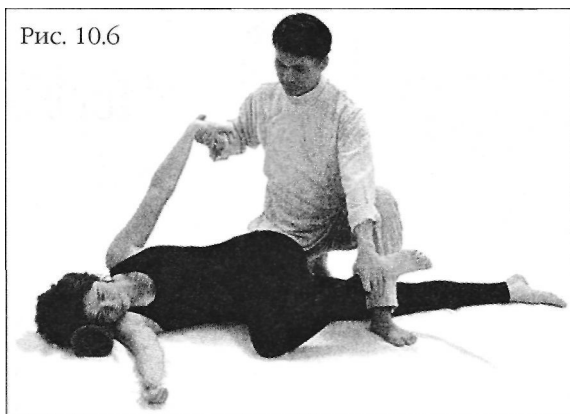


Рис. 10.7

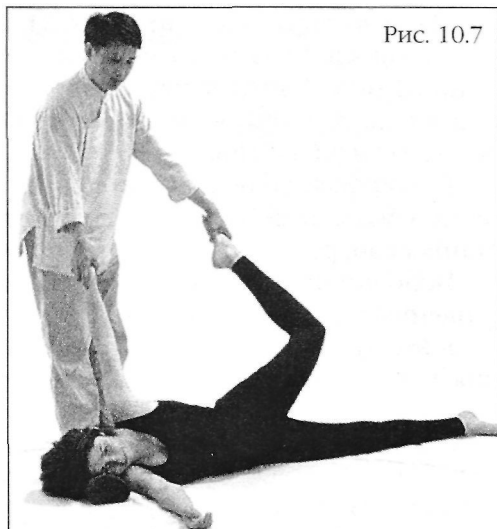
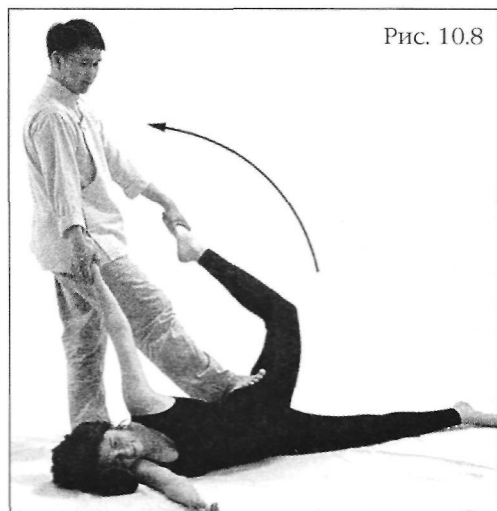


Рис. 10.8



11. Массаж спины

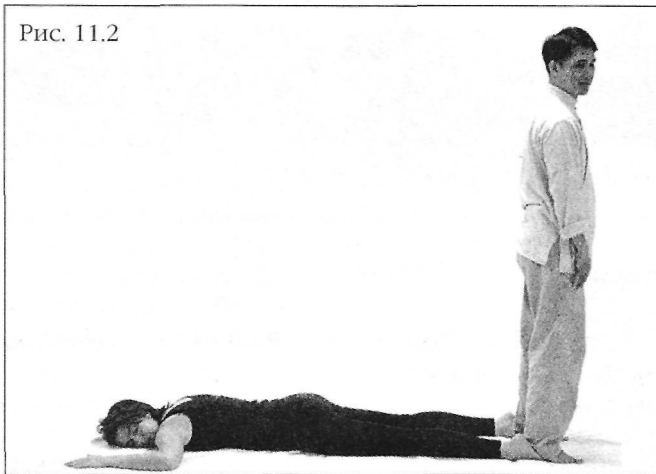
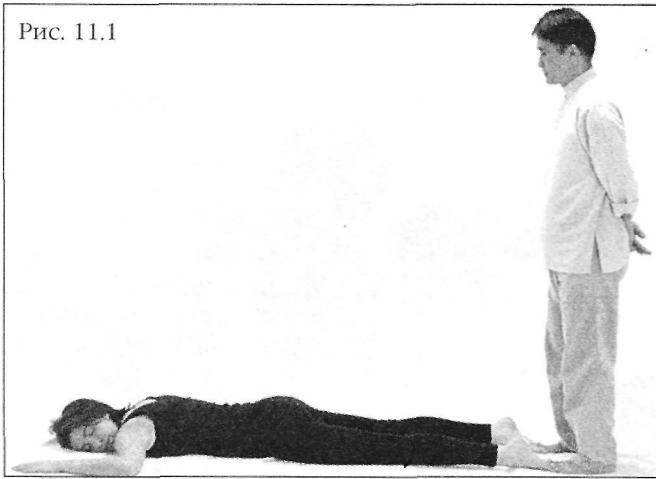
Массаж спины очень приятен и наиболее полезен. Кажется, он никогда не надоедает, так что вам, возможно, придется потратить больше времени на него. Часто, когда во время сеанса я приступаю к нему, слышу вздох облегчения, словно говорящий: «Наконец-то мне помогут избавиться от напряжения!».

В этой главе вы познакомитесь с различными приемами работы ладонями и большими пальцами, стимулирующими энергетический поток в линиях сэн, расположенных на спине.

Используйте технику принудительного дыхания; это обеспечивает усиленные поступления праны.

К этому этапу массажа уже наступает состояние полного расслабления, некоторые почти спят. Вам нужно иметь под рукой полотенца или маленькие подушечки, чтобы при необходимости положить под лодыжки, верхнюю часть груди и низ живота для расслабления поясницы. Нужна подушечка под лоб — чтобы человек не утыкался носом в пол. Если голова повернута в сторону, попросите периодически поворачивать ее в другую, чтобы не затекала шея.

За исключением поз Санук и Саранча, все остальные выполняются с обеих сторон.



Одинокая прогулка

Медленно «прогуляйтесь» по стопам партнера, лежащим подошвами вверх, носки чуть повернуты внутрь. «Шагайте» от мизинца вверх и снова вниз к пальцам (фото 11.1 и 11.2).

Совет: если у вас проблемы с равновесием, пройдите сначала по одной стопе, потом по другой. С практикой это делать будет проще.

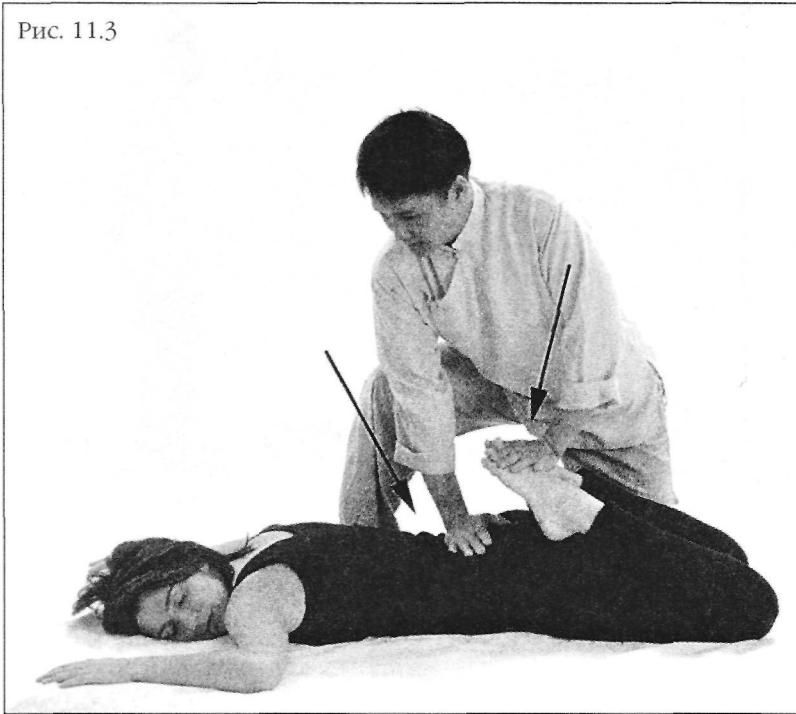
Эффект: разминает мышцы стопы; сгибает ахиллесово сухожилие;

обеспечивает массаж рефлексогенных точек стопы, уменьшая напряжение и неподвижность, стимулируя органы и системы всего организма.

Предостережение: не «ходите» по пятке. Будьте осторожны, чтобы не сломать пальцы. При судороге в стопе вращайте ее, пока не пройдет, и продолжайте массаж.

Рекомендуется: ватта, питта и кафа.

Рис. 11.3



Удар молнии

Перейдите в позицию Воина сбоку от партнера. Держа левой рукой стопы за тыльную сторону, пригните ноги к ягодицам.

Когда голени составят со спиной угол в 90 градусов, положите правую руку на поясницу, чуть выше крестца. Постепенно, но твердо надавливайте вниз и немного в сторону стоп. Продолжайте наклонять ноги к ягодицам, надавливая вниз и чуть к голове (фото 11.3). Своим весом регулируйте давление.

Совет: если у вас маленькие руки или у того, с кем вы работаете, большие стопы, положите одну его ногу поверх другой, чтобы вам было легче сохранять контроль над обеими.

Эффект: обеспечивает растягивание пояснично-крестцовой области; снимает напряжение с поясницы и устраняет запор; тонизирует почки; растягивает квадрицепсы и подвздошные мышцы.

Типичная ошибка: рука не фиксируется на крестце достаточно твердо, вызывая зажим в пояснице. Убедитесь, что своим весом обеспечиваете прочность захвата крестца.

Предостережение: выполняйте позу осторожно при проблемах со спиной или поясницей.

Рекомендуется: ватта.

Санук

Эта превосходная поза для работы на ягодицах — беспорный фаворит у массажистов, специализирующихся в *области*, традиционного тайского массажа. Переход к ней несколько сложен — практикуйтесь, практикуйтесь, практикуйтесь. (В Таиланде часто встречаются несерьезные массажисты, которые, выполняя Санук, курят, пьют виски и болтают с коллегами.) С этим может столкнуться тот, кто отправился в страну, чтобы попрактиковаться в тайском йога-массаже, но важно получить знания в хорошей школе.

Обхватите колено партнера левой рукой, сгибая ногу на 90 градусов и входя в позицию Стрелка около его коленей (фото 11.4). Свободную руку положите около его правого бедра для устойчивости. Одним плавным движением поднимите ногу и скользните правым бедром вниз (фото 11.5). Не ударьте подопечного коленом в пах, когда будете это делать.

Сядьте удобно. Нога лежит поперек ваших бедер. Покачиваясь с наклоном вперед, катайтесь предплечьем по спине, ягодицам и ногам (фото 11.6). Локти годятся для более глубокого массажа ягодиц. Осторожно положите его ногу на коврик, одновременно высвободите из-под нее свою. Переходите к выполнению Саранчи или повторите Санук.

Эффект: катание предплечья по большой и средней яго-

Рис. 11.4

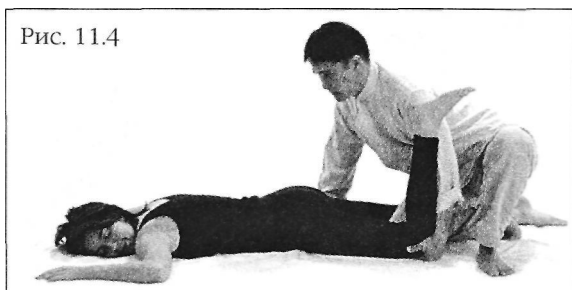


Рис. 11.5

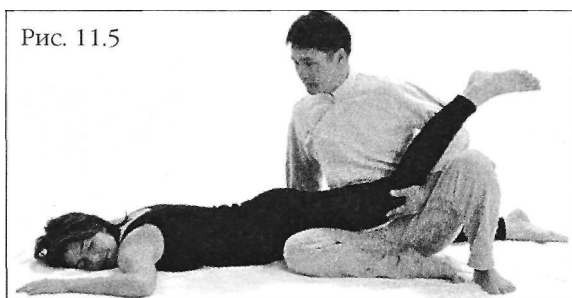
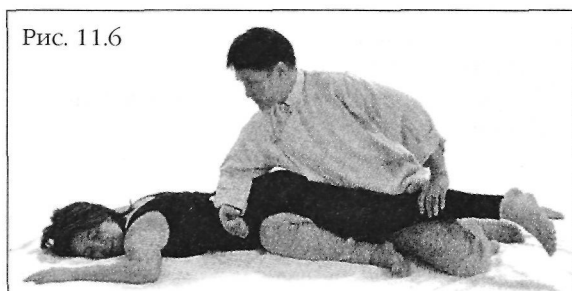


Рис. 11.6

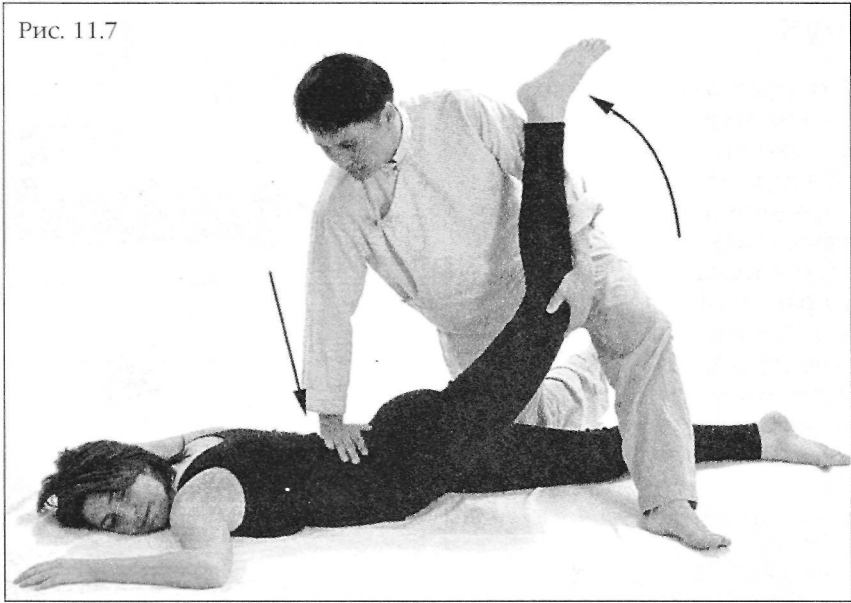


дичной мышцам ослабляет боль в области седалища; снимает напряжение в седалищных мышцах; снимает усталость в ногах и напряженность в ягодицах.

Типичная ошибка: скользя вниз правым бедром, массажист делает это недостаточно близко к бедру того, с кем работает.

Рекомендуется для: ватта и питта.

Рис. 11.7



| Саранча

Эта поза лучше всего подходит людям с гибким телом. Не нужно выполнять ее при проблемах с поясницей.

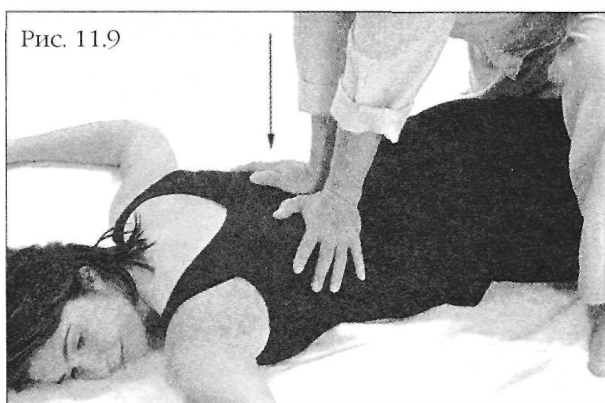
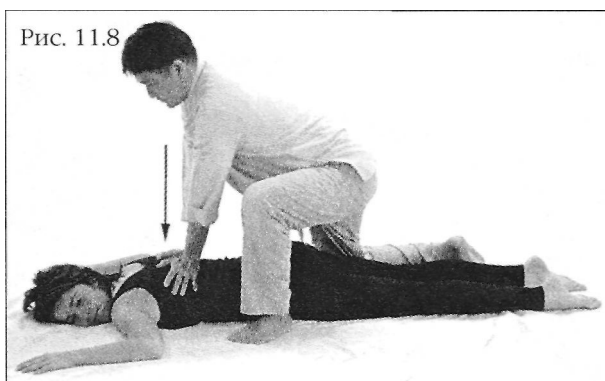
Находясь в позиции Воин, поднимите левую ногу партнера, поддерживая ее за колено левой рукой. Другую руку положите на поясницу, чуть выше крестца. Мягко надавливайте в направлении пола.

Пользуясь всем своим весом, наклонитесь (фото 11.7). Тазобедренный сустав и мышцы с передней стороны бедра хорошо растянутся. Мягко опустите ногу. Повторите Санук и Саранчу с другой стороны.

Эффект: растягивает квадрицепсы, подвздошные и брюшные мышцы; предотвращает образование грыжи; укрепляет мышцы живота, массирует внутренние органы.

Типичная ошибка: массажист не подпирал своей ногой руку, которой держит колено. Это гарантия на тот случай, если рука соскользнет.

Рекомендуется: кафа и ватта, если выполняется мягко.



Массаж линий сэн на спине ладонью

В позиции Воина встаньте над партнером. Держа руки и спину прямо, промассируйте спину, надавливая ладонью с обеих сторон от позвоночника (фото 11.8).

Покачивайтесь с наклоном вперед, надавливая всем своим весом (фото 11.9). Синхронизируйте дыхание с наклонами, постарайтесь, чтобы возник танец тайского йога-массажа.

Попросите принимающего сеанс каждые несколько минут поворачивать голову в другую сторону, чтобы шея не затекла. Всего эта манипуляция должна продолжаться приблизительно пять-десять минут

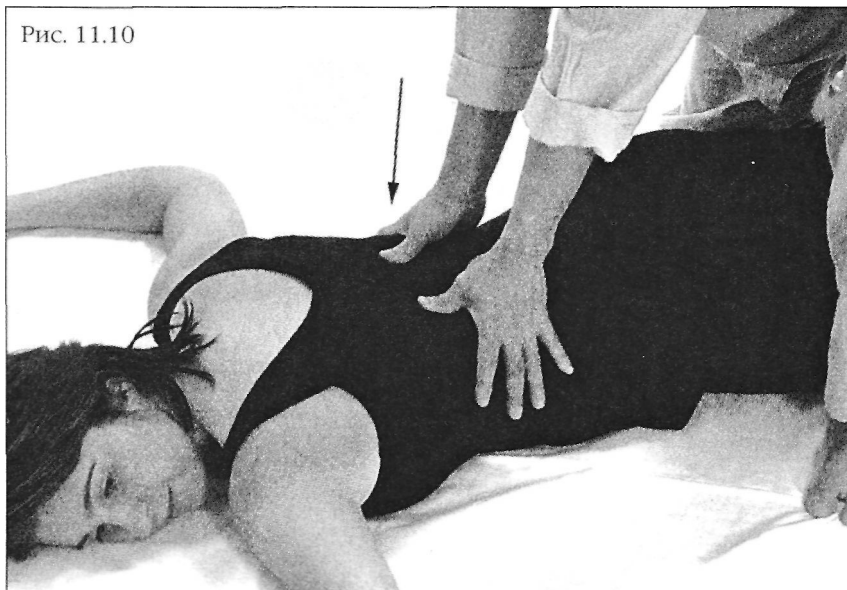
при основном варианте, десять-двадцать — при расширенном.

Эффект: разминает мышцы около позвоночника, улучшает функционирование вспомогательной нервной системы; уменьшает напряжение в спине, снимает мышечные спазмы; стимулирует внутренние органы; выравнивает позвоночник

Предостережение: не давите непосредственно на позвоночник. Оптимальная позиция для беременных при таком массаже — сидя или лежа на боку.

Рекомендуется: ватта, питта и кафа.

Рис. 11.10



Массаж линий сэн на спине большими пальцами рук

Оставаясь в позиции Воина, промассируйте спину, надавливая большими пальцами с обеих сторон от позвоночника (фото 11.10). Держите руки и спину прямо. Покачиваясь с наклоном вперед, надавливайте всем своим весом.

Синхронизируйте дыхание с наклонами, постарайтесь, чтобы получился танец тайского йога-массажа.

Как и тогда, когда вы массирували спину ладонями, не давите непосредственно на позвоночник. Попросите принимающего процедуру каждые несколько минут поворачивать голову в другую сторону, чтобы шея не затекала.

Эффект: разминает мышцы вокруг позвоночника, улучшает функционирование вегетативной нервной системы; уменьшает напряжение в спине, снимает мышечные спазмы; стимулирует внутренние органы; выравнивает позвоночник.

Предостережение: не давите непосредственно на позвоночник. Оптимальная позиция для беременных при этом массаже — сидя или лежа на боку.

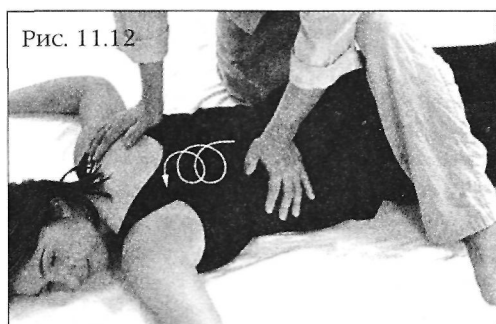
Рекомендуется: ватта, питта и кафа.

† Массаж линий сэн на спине ладонями и большими пальцами рук

Вот несколько других вариантов массажа ладонями и большими пальцами.

Крутящаяся ладонь

Находясь в позиции Воина, положите одну ладонь на спину партнера и накройте сверху другой. Нажимайте всем своим весом, одновременно поворачивайте ладони на мышцах (фото 11.11). Направление поворота — внутрь, к позвоночнику; только не давите непосредственно на него.



Круговые движения ладонью

Находясь в позиции Воина, делайте круговые движения ладонью вверх и вниз вдоль мышц около позвоночника (фото 11.12).

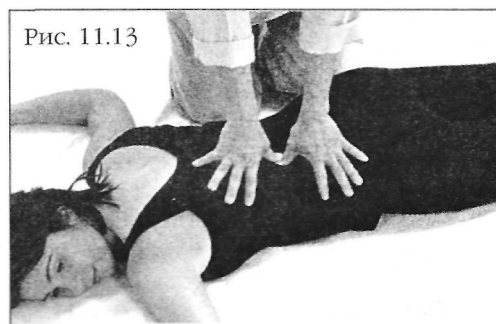
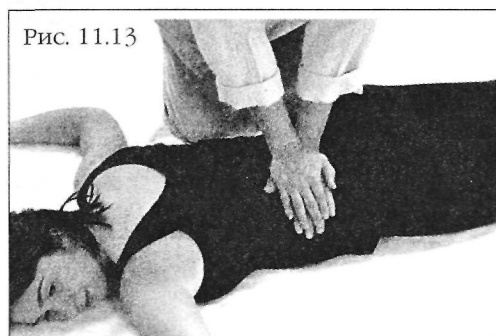
Надавливание двумя ладонями

Находясь в позиции Алмаз на коленях, положите основания ладоней на выступающей части спинных мышц. Держа руки и спину прямыми и надавливая всем своим весом, пройдите вверх и вниз (фото 11.13).

Это один из наиболее действенных приемов массажа ладонями.

Надавливание двумя большими пальцами

Находясь в позиции Алмаз на коленях, уткнитесь в спину своей боль-



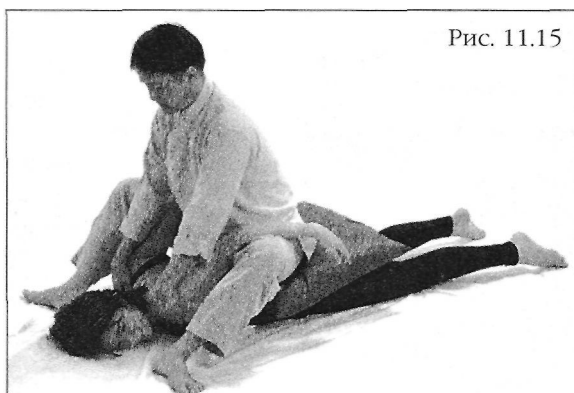


Рис. 11.15

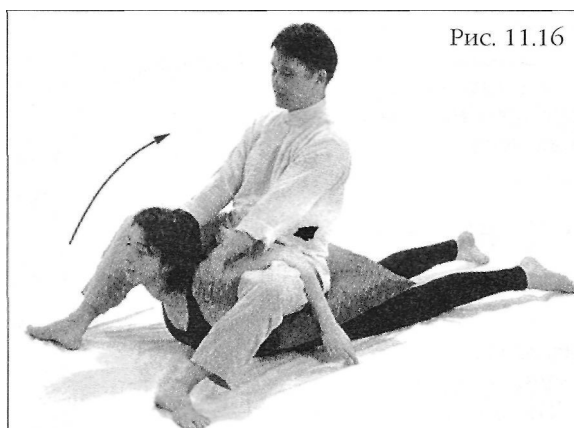


Рис. 11.16

шими пальцами, положенными один на другой. Держа руки и спину прямыми, надавливайте всем своим весом на линии сэн, чтобы активизировать их (фото 11.14).

Это мощная техника массажа большими пальцами.

Кобра под подушкой

После выполнения предыдущей серии упражнений положите подушку на поясницу партнера. Мягко сядьте на крестец, стопы прижаты к полу. перебросьте его руки через ваши бедра, чтобы кисти свободно свисали с боков. Обхватите плечи сверху (фото 11.15).

Используя направленное дыхание, попросите своего подопечного глубоко вдохнуть, затем выдохнуть. На выдохе отклонитесь назад, своим весом помогая ему выгнуться (фото 11.16).

Мягко освободите захват, возвращая его в прежнюю позу. Попросите при этом повернуть голову в сторону.

Эффект: сгибает позвоночник; открывает грудь; уменьшает боль в пояснице и неподвижность в спине.

Типичная ошибка: ноги массажиста расположены слишком близко друг к другу, такая поза неустойчива.

Предостережение: избегайте судорожных движений.

Рекомендуется: ватта и питта.

t Классическая Кобра

После Кобры под подушкой вернитесь в позицию Алмаз на коленях. Колени встаньте на ягодицы партнера. Он держится за ваши запястья или предплечья (фото 11.17).

Используя направленное дыхание, попросите его глубоко вдохнуть, затем выдохнуть. На выдохе отклонитесь назад и, потянув за руки, помогите ему выгнуться (фото 11.18).

Мягко верните в прежнее положение.

Эффект: сгибает позвоночник; обеспечивает растягивание мышц плечевого пояса; растягивает дельтовидные мышцы; открывает грудь; стимулирует внутренние органы; способствует пищеварению; улучшает гибкость позвоночника; уменьшает боль в пояснице и жесткость спины; уменьшает заложенность в носу.

Типичная ошибка: массажист слабо обхватывает запястья или предплечья. Колени непрочны стоят на ягодицах. Убедитесь, что заняли надежную, устойчивую позу, прежде чем выполнять это движение.

Предостережение: не выполняйте эту позу с теми, кто в прошлом перенес вывих плеча.

Рекомендуется: кафа.

Плавный переход

Положите руки выше головы, ладонями вниз. Находясь в позиции Алмаз на коленях, потяните ногу к себе. Вместе с ногой мягко поворачивайте торс.

Всего сделанного достаточно для спины. Переходим к позам, где массажист работает одновременно с обеими ногами.

Рис. 11.17

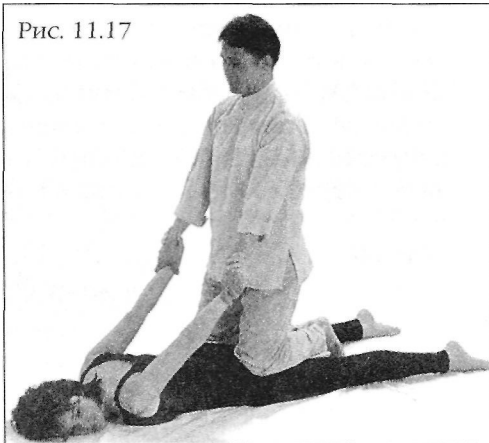
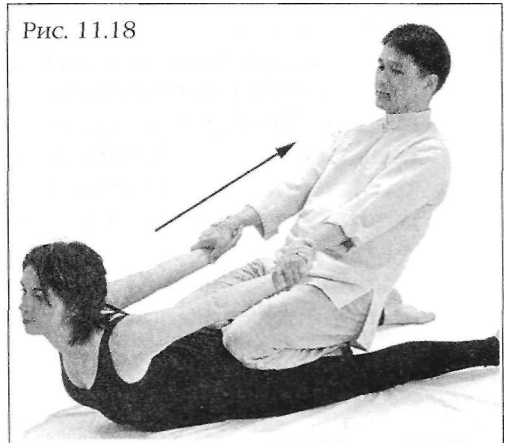


Рис. 11.18



12. Работаем одновременно с обеими ногами

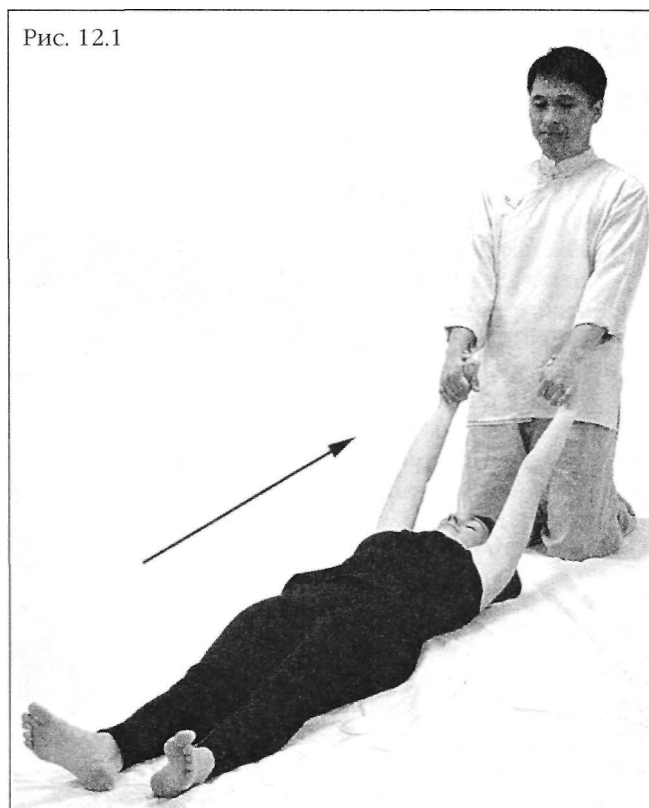
Само собой разумеется, что при работе с обеими ногами сразу нагрузка увеличивается вдвое, значит, массажисту надо позаботиться о собственном здоровье и благоразумном распределении дополнительной тяжести. Прежде всего следует очень осмотрительно перемещаться из положения сидя, в котором вы до сих пор работали, в положение стоя, чтобы не повредить поясницу. Сначала разумнее всего занять позицию Алмаз, затем Воина, и из нее встать в Тай Ци.

Другой важный принцип движений при выполнении тайского йога-массажа — никогда не сгибаться набок, поднимая ногу или руку партнера. Как бы следуя механике тела, вы постепенно вставали, так, руководствуясь ею, работаете с обеими ногами одновременно. После того как вы проведете сотню сеансов, ваша спина будет вам за это весьма благодарна.

После выполнения каждого такого упражнения, отступите на шаг, поддерживая пятки, чтобы выпрямить ноги. Как только почувствуете, что они полностью вытянулись, мягко потрясите их, покачайте из стороны в сторону. Это помогает снять любое остаточное напряжение (всем очень нравится, о чем свидетельствуют неизменные охи и ахи). Завершив работу, сядьте на корточки или опуститесь на пол через позицию Воина и положите ноги партнера на коврик.

Все позы, где задействованы обе ноги, выполняются с двух сторон. Поскольку во многих из них ноги нужно поднимать выше головы, следует помнить о предостережениях (см. главу 4).

Рис. 12.1



Длинное растягивание

Заведите руки партнера за голову. Возьмите его за запястья и займите позицию Алмаз на коленях (фото 12.1). Отклонитесь назад, позволяя растянуться рукам, торсу, тазобедренным суставам и ногам человека с которым вы работаете.

Эффект: обеспечивает растягивание плечевого пояса, бицепсов, трицепсов и лопаток; увеличивает подвижность плеча; уменьшает напряжение в плечах и руках.

Предостережение: учитывайте даже прежний вывих плеча, тяните не слишком сильно, есть риск повторного. Такую же осторожность соблюдайте при жестких плечах.

Рекомендуется: питта.

Полуплуг

Перейдите к ногам партнера и займите позицию Алмаз. Держите его за пятки (фото 12.2).

Одним плавным движением трансформируйтесь в Воина, одновременно толкая ноги вверх (фото 12.3). Ваши ладони на пятках, руки и спина прямые.

Встаньте в позицию Тай Ци. Качните ноги вперед три раза (фото 12.4). Затем сделайте шаг назад, мягко встряхните их, покачайте из стороны в сторону.

Если вы выполняете сеанс по расширенному варианту, переходите к Хомуту. Он особенно хорош для тех, у кого жесткая спина, кто негибок. Если выполняете основной вариант — на очереди Бабочка.

Эффект: разминает мышцы около позвоночника; тонизирует щитовидную железу; растягивает связки шеи; уменьшает напряжение в позвоночнике, пояснице и шее; оказывает благотворное воздействие на внутренние органы; нормализует кровяное давление.

Предостережение: никогда не выполняйте полную позу Плуг. Не делайте Полуплуга при болезнях сердца, гипертонии, женщинам это противопоказано в период беременности или при менст-
руации.

Рекомендуется: кафа.

Рис. 12.2

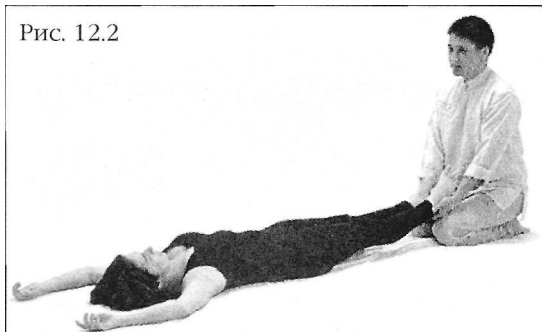


Рис. 12.3

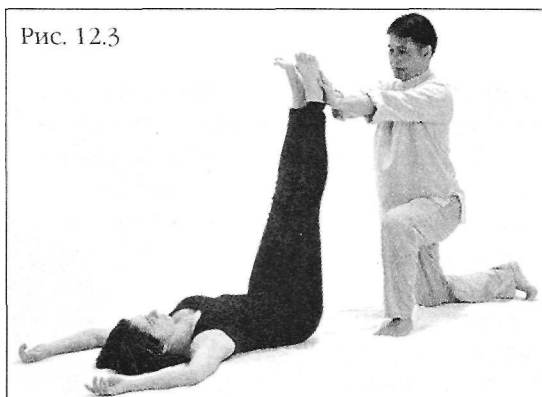
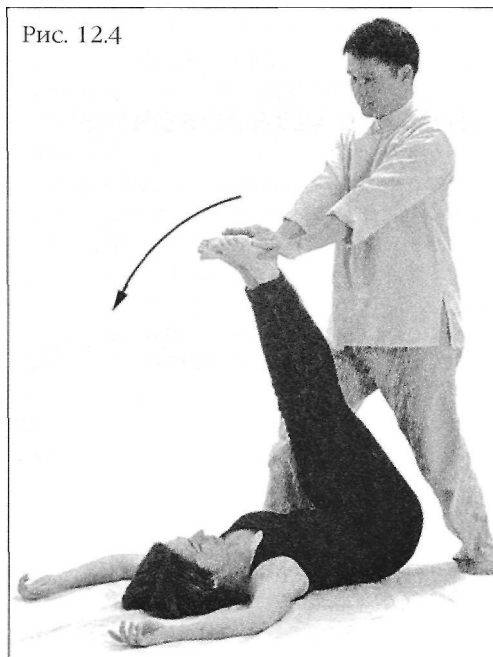


Рис. 12.4



Хомут

Стоя в позиции Тай Ци, согните левую ногу партнера (фото 12.5). Положите левую лодыжку на его правое колено, правую — на свое левое плечо (фото 12.6).

Держа за левую лодыжку, свободной рукой, наклонившись вперед, массируйте ладонью сухожилия согнутой левой ноги (фото 12.7). Направление надавливания — к центру тела. Закончив массаж, медленно разъедините ноги и отступите назад, держа их за стопы. Мягко потрясите, покачайте из стороны в сторону. Повторите с другой стороны.

Совет: если вы значительно выше ростом, чем тот, с кем вы работаете, займите позицию Воина после того, как положите его ноги в положение, нужное для массажа.

Эффект: разминает сухожилия; придает гибкость тазобедренным суставам; стимулирует почки и кишечник; растягивает мышцы поясницы; способствует избавлению от запора.

Предостережение: не делайте упражнения при болезнях сердца, грыже, а также беременным.

Рекомендуется: ватта и питта.

Рис. 12.5

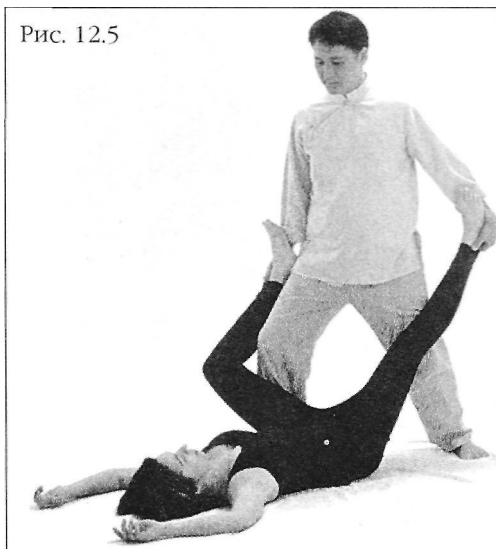


Рис. 12.6

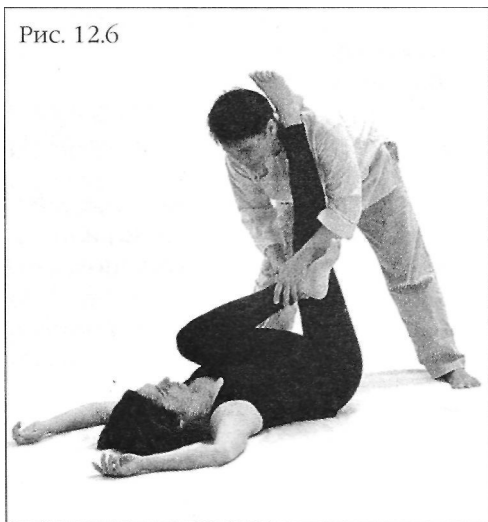


Рис. 12.7

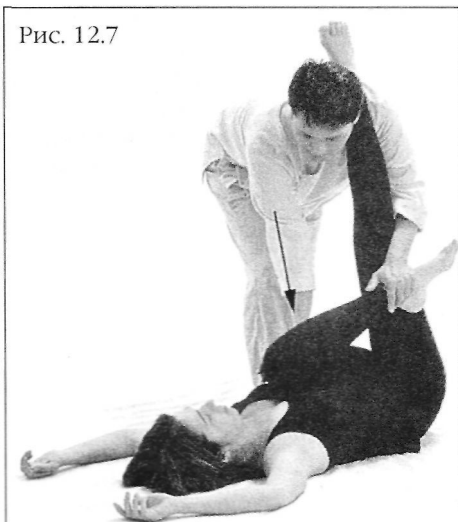


Рис. 12.8

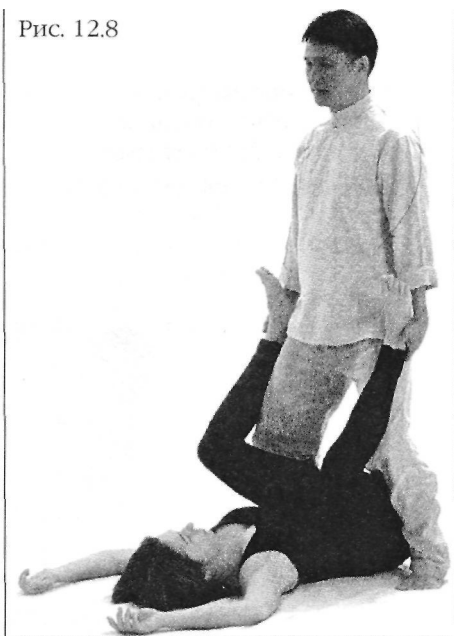
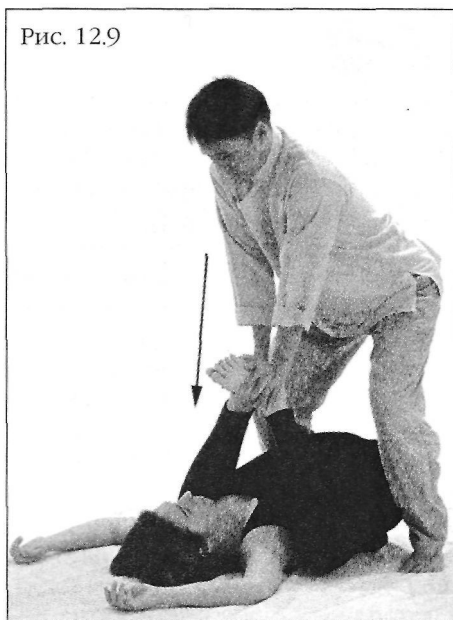


Рис. 12.9



Бабочка

Согните ноги партнера, разведите колени в стороны (фото 12.8). Сложив подошвы вместе, позвольте коленям раздвинуться шире.

Толкайте стопы вниз, к носу (фото 12.9). Надавливайте вертикально своим весом. Делайте это плавно. Затем отступите назад, удерживая стопы. Мягко потрясите ноги, покачайте из стороны в сторону.

Эффект: растягивает приводящую мышцу, большую ягодичную мышцу и сухожилия; открывает тазобедренные суставы; способствует ловкости, если необходимо садиться на корточки и выполнять какие-либо действия на полу, стимулирует работу внутренних органов, улучшает пищеварение.

Предостережение: не делайте этой позы при гипертонии или болезни сердца, она противопоказана беременным.

Рекомендуется: питта и кафа.

1 Перевернутая поза, расслабляющая спину

Согните ноги партнера, колени вместе. Подошвы поставьте на свои колени. Они соединены, хотя ноги разведены на ширину плеч. Наклонитесь вперед, сплетите пальцы над его коленями (фото 12.10). Держите крепко!

Сильно тяните ноги к себе (фото 12.11). Уверенно приподнимая своего визави и одновременно приседая, приведите его в перевернутую позу (фото 12.12).

Затем, встав, верните его в первоначальную позицию. Медленно отступите назад, не отпуская стопы. Мягко потрясите ноги, покачайте из стороны в сторону.

Совет: если у вас острые колени, положите на них свернутое полотенце. Чтобы надежнее удерживать партнера, используйте шарф или ремень, применяемый в йоге.

Эффект: эта перевернутая поза расслабляет поясницу, увеличивает промежутки между позвонками, растягивает позвоночник; ее любят очень многие приходящие на массаж

Типичная ошибка: у массажиста не сведены вместе колени, и или он стоит слишком далеко от человека, с которым работает, чтобы выполнить позу эффективно. Чем ближе вы находитесь к нему, тем легче ее выполнять, но труднее держать равновесие. Не бойтесь этой позы; она легче, чем кажется. Просто держите колени одно к другому, не удаляйтесь от прибегнувшего к вашей помощи, не забывайте дышать и — независимо от того, что вы делаете, — не отпускайте его!

Рис. 12.10

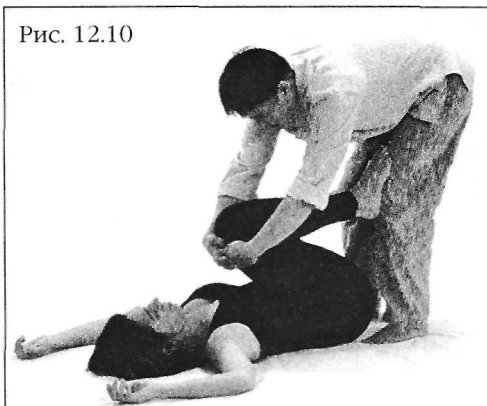


Рис. 12.11

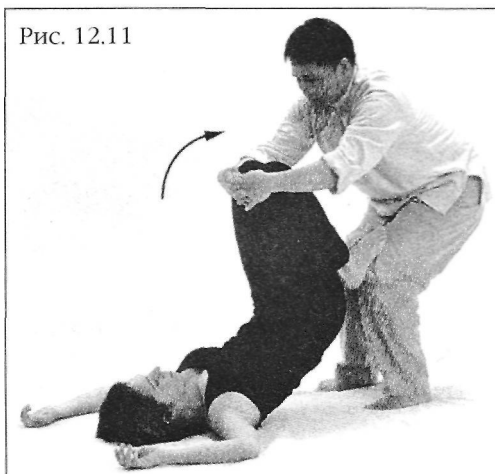


Рис. 12.12

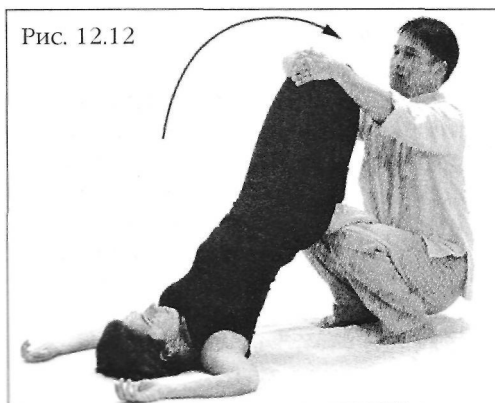
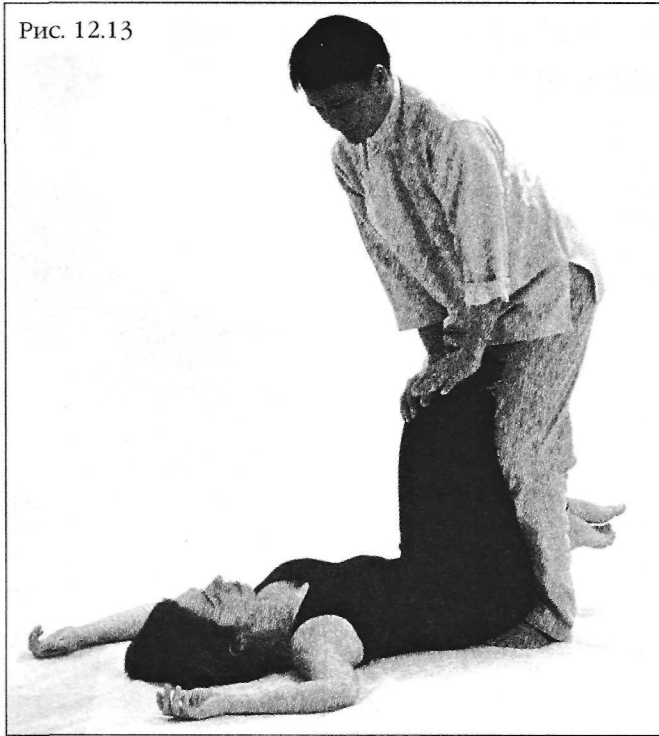


Рис. 12.13



Предостережение: не поднимайте шею подопечного с коврика. На всякий случай посоветуйте ему прижать подбородок к груди, когда будете выводить из позы.

Рекомендуется: питта и кафа.

Хип-хоп

Согните ноги партнера, соединив колени и зажмите их между ваших ног. Стопы подсуньте под его ягодицы. Держа спину и руки прямо и покачиваясь из стороны в сторону, поочередно надавливайте ладонью то на одно, то на другое колено, прижимая поясницу и крестец к коврику (фото 12.13).

Для выхода из позы подтолкните колени к груди, подошвы на ваших

коленях. Отступите назад, удерживая стопы. Мягко потрясите ноги, покачайте из стороны в сторону.

Эффект: массирует тазобедренные суставы и крестец; уменьшает напряжение в пояснице; тонизирует почки. Эту позу обычно все очень любят.

Рекомендуется: ватта.

Йога мудра

Согните ноги партнера, скрестив их в лодыжках, и положите ниже своих коленей (фото 12.14). Направьте стопы к полу и выровняйте ваши голени с его бедрами. Попросите, чтобы он держался за ваши запястья или предплечья (фото 12.15).

Выпрямляя свои ноги, тяните

вашего визави от пола. Всем своим весом упирайтесь в него коленями (фото 12.16), его ноги прижимаются к торсу. Выполняя эту позу, убедитесь, что пользуетесь своим весом, а не силой рук.

Выходите из позы, позволив компаньону мягко упасть назад на коврик. Разомкните лодыжки, поддерживая его за стопы. Мягко потрясите ноги, покачайте из стороны в сторону.

Совет: если необходимо, положите подушку между вашими ногами, чтобы кости голеней не терлись друг о друга, это может быть болезненно.

Эффект: растягивает мышцы плечевого пояса; делает более гибкими приводящие мышцы бедер. Это упражнение — хорошее дополнение к любой позе, где нужно прогнуться назад.

Предостережение: выполняйте с осторожностью при больных коленях или недавней их травме.

Рекомендуется: питта.

Плавный переход

Опустите партнера на спину, руки по бокам. Держа его за пятки, отступите назад, выпрямив ноги. Мягко опустите их на пол.

Возможен и такой вариант. Соедините ноги вместе и, поддерживая их одной рукой за пятки, встаньте в позицию Воина. Свободной рукой возьмите подушку, положите ему под колени и мягко опустите ноги. Колени приподнимутся, позвоночник расслабится; у женщин это позволит уменьшить давление на яичники.

На этом позы, где работают одновременно обе ноги, заканчиваются. Мы готовы перейти к тем, в которых основной акцент делается на живот, грудь, руки и кисти.

Рис. 12.14

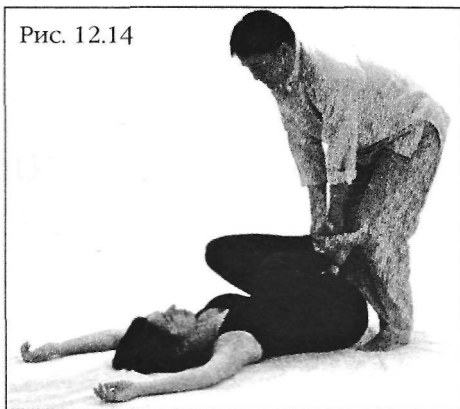


Рис. 12.15

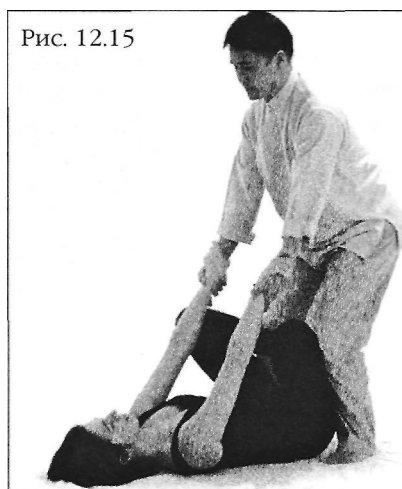
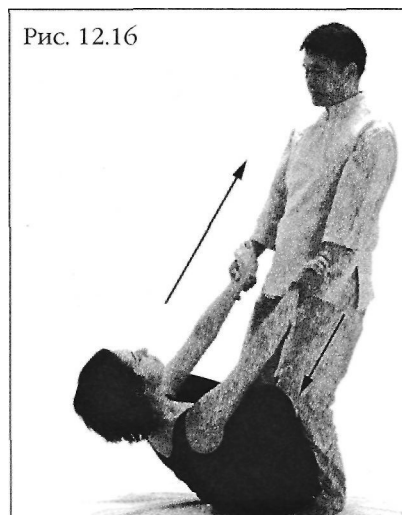


Рис. 12.16



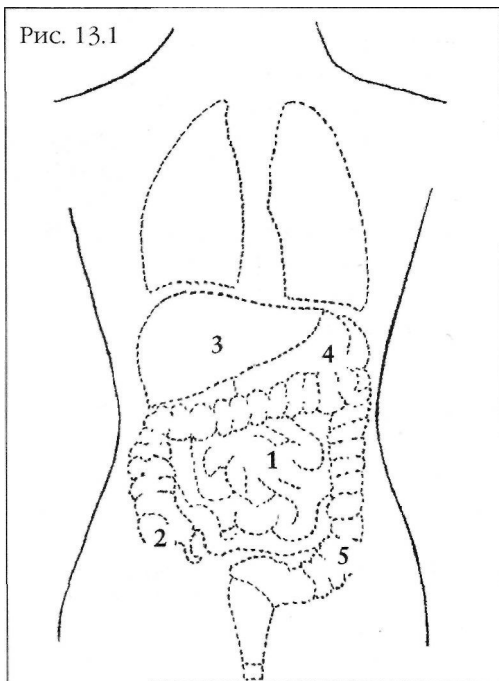
13. Массаж живота, груди, рук и кистей

В полости живота находятся органы пищеварения и удаления продуктов жизнедеятельности, это очень чувствительная часть тела. Некоторые люди могут стесняться прикосновений к этой области, поэтому сначала спросите пришедшего на массаж, хочет ли он, чтобы воздействовали и на нее.

Начните с мягкого поглаживания живота. Следуйте за дыханием партнера и приспособьте свои движения к его ритму. Когда почувствуете, что он расслабился, начинайте слегка нажимать на пять рефлексогенных точек на животе (фото 13-1). Не массируйте и не касайтесь груди. Если человек перед сеансом принимал пищу, оставьте работу с животом на конец и выполните ее перед массажем лица. Не массируйте живот беременным и тем, у кого сильные боли в желудке. Вместо этого уделяйте больше внимания спине, выполнению поз в положении сидя или на боку.

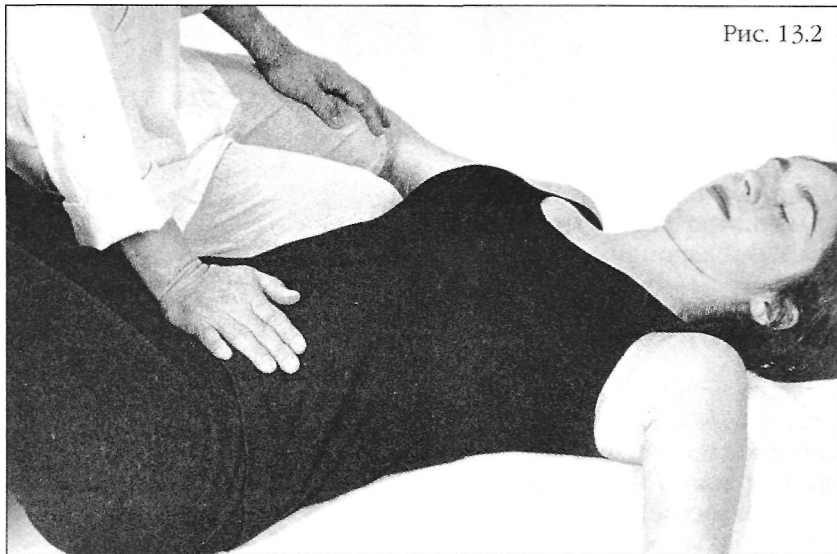
В основной вариант сеанса входят позы, приведенные ниже под общим названием Массаж живота 1. В расширенный — те, что включены в Массаж живота 2. Вы можете сидеть возле партнера с любой стороны.

Рис. 13.1



Рефлексогенные точки
для Массажа живота 1

- 1 = Тонкий кишечник
- 2 = Восходящая ободочная кишка
- 3 = Печень
- 4 = Селезенка и желудок



Массаж живота 1

Положи кирпич

Когда я был маленьким мальчиком, мать клала мне на живот кирпич, чтобы унять мой слишком активный нрав. Давление на брюшную область способствует глубокому дыханию, действует успокаивающе.

Сядьте в позицию Алмаз рядом с принимающим процедуру. Поло-

жите руку ему на живот ниже пупка и синхронизируйте ваше и его дыхание (фото 13.2).

Держа руку прямой, мягко наклоняйтесь вперед своим весом, надавливайте на выдохе, прекращайте — на вдохе.

Солнечно-лунное поглаживание

Сидя в позиции Алмаз, одной рукой водите по периметру живота в направлении часовой стрелки. Это поглаживание символизирует Солнце.

Другой водите в том же направлении и в таком же темпе, но на время прерывайтесь, продолжая другой круговые движения (фото 13.3). Поглаживание, описывающее на животе полукруг, символизирует Луну.

Этот прием оказывает весьма успокаивающий эффект и готовит к массажу живота ладонями.

Массаж ладонями

Находясь в позиции Алмаз, положите ладонь на живот в области рефлексогенной точки 1 (фото 13.4). После выдоха мягко наклонитесь, нажимая своим весом. Делайте это в течение одного полного вдоха и выдоха, на следующем вдохе прекратите надавливание. Повторите на точках 2, 3, 4 и 5.

Надавливание пальцем

Находясь в позиции Алмаз, положите пальцы обеих рук на рефлексогенную точку 1 (фото 13-5). После выдоха мягко наклонитесь, нажимая своим весом. Не нужно резко давить кончиками пальцев; просто усиливайте напряжение в них и ослабляйте на вдохе. Повторите на точках 2, 3, 4 и 5.

Повторите солнечно-лунное поглаживание, чтобы закончить эту часть сеанса.

Эффект Массаж живота 1: снимает напряжение в области жи-

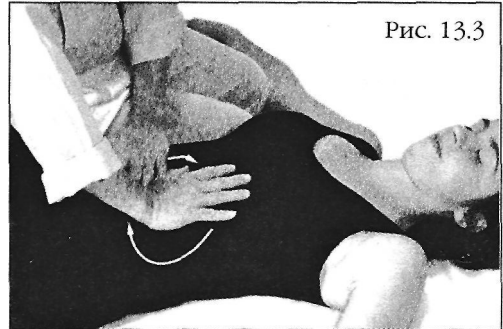


Рис. 13.3

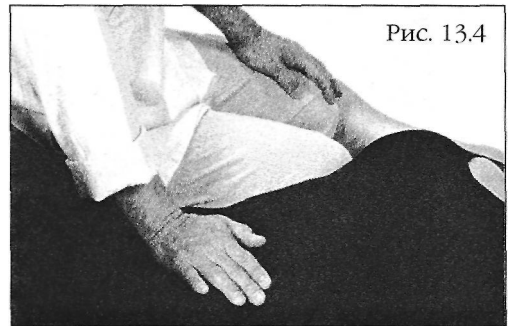


Рис. 13.4

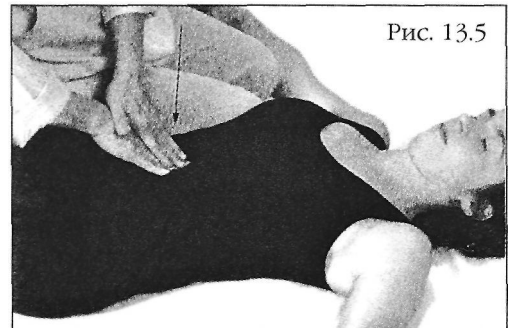


Рис. 13.5

вота; помогает избавиться от запора, поскольку воздействие в направлении часовой стрелки способствует перистальтике кишечника.

Предостережение: не нажимайте сильно на живот при болезнях сердца.

Рекомендуется: ватта, питта и кафа.

t Массаж живота 2

Для большего эффекта продолжайте массаж живота, используя следующие движения. Не нужно выполнять их беременным и тем, у кого острая боль в желудке.

Круговое надавливание на рефлексогенные точки

Сядьте в позицию Алмаз рядом с партнером, положите пальцы на рефлексогенную точку 1. На выдохе наклонитесь и, своим весом, надавливайте пальцами, продвигаясь по часовой стрелке (фото 13.6). Не нужно резко давить кончиками пальцев; просто усиливайте напряжение в них и ослабляйте на вдохе.

Повторите на всех одиннадцати рефлексогенных точках живота (фото 13.7).

Энергетический шар

Находясь в позиции Алмаз, подложите одну руку под спину, другую — на живот.

Представьте, что между вашими руками образовался энергетический шар. Массируйте, подталкивая, вытягивая, вращая и играя с ним (фото 13.8).

Эффект Массаж живота 2: снимает напряжение в области живота; стимулирует работу кишечника. Если у пациента запор, поработайте подольше с левой стороной живота, вокруг области нисходящей ободочной кишки.

Предостережение: не нажимайте сильно на живот при болезнях сердца.

Рекомендуется: ватта, питта и кафа.



Рис. 13.6

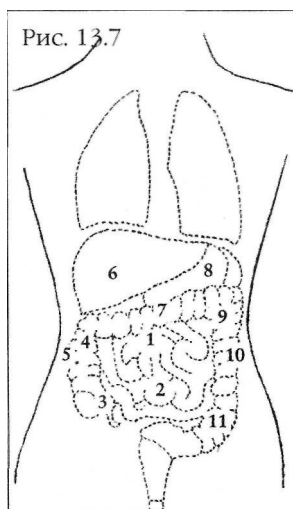


Рис. 13.7

Рефлексогенные точки для Массаж живота 2

- 1,2 = Пупок и тонкий кишечник
- 3,4 = Восходящая ободочная кишка
- 5 = Почки
- 6 = Печень
- 7 = Поперечная ободочная кишка
- 8 = Селезенка и желудок
- 9 = Нисходящая ободочная кишка
- 10 = Почки
- 11 = Нисходящая ободочная кишка

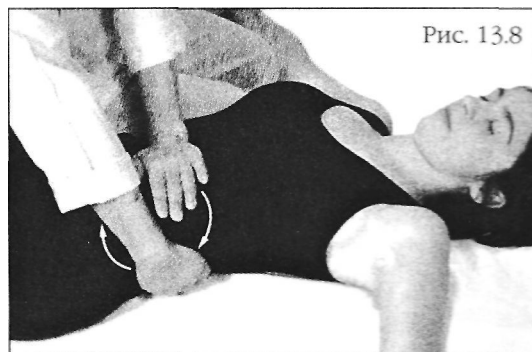


Рис. 13.8

Массаж живота (альтернативная позиция)

В качестве альтернативы позиции Алмаз я рекомендую следующую. Она очень эффективна для выполнения массажа живота, но и очень интимна. Поэтому речь может идти только о работе с тем, кого вы хорошо знаете.

Сядьте в позицию Алмаз в ногах партнера и подложите руки под стопы. Одним плавным движением займите в позицию Алмаз на коленях, одновременно толкая ноги вверх (фото 13.9). Держите руки и спину прямо, ладони на пятках.

Продолжайте поднимать ноги, сами на коленях подходите ближе к принимающему процедуру, до тех пор пока не упретесь в нижнюю часть спины (фото 13.10).

Позвольте его ногам свеситься у вас по бокам, ваши бедра поддерживают его поясницу. Теперь живот прямо перед вами и очень доступен для ваших рук (фото 13.11).

Катание предплечья и два вида массажа ладонями особенно эффективны, если их делать в этой позиции.

Рис. 13.9

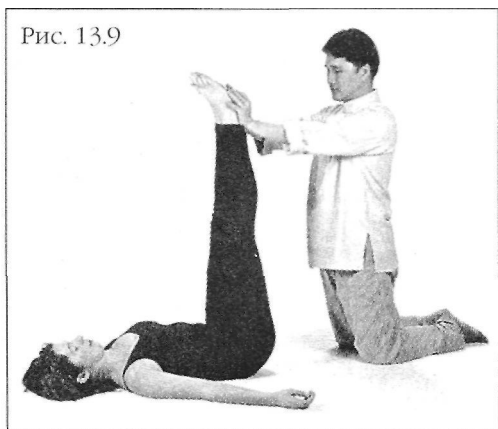


Рис. 13.10

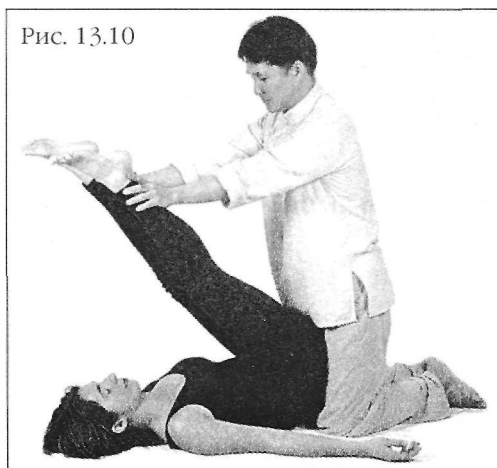


Рис. 13.11



Рис. 13.12

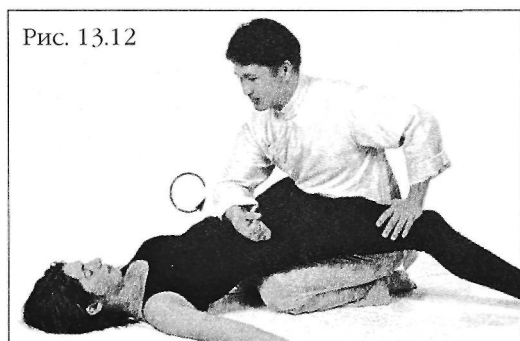


Рис. 13.13

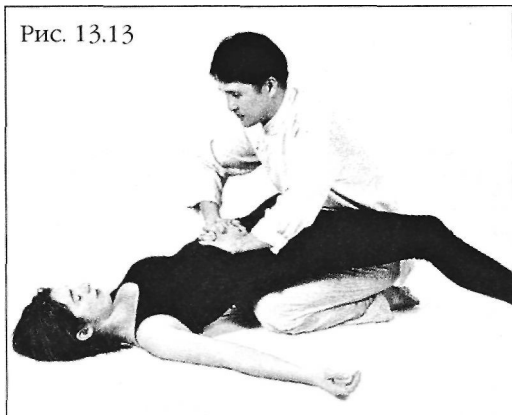
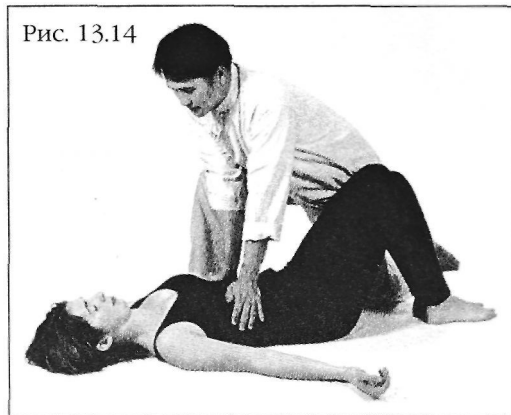


Рис. 13.14



Катание предплечья

Положите предплечье на живот. Покачиваясь с наклоном вперед, катайте предплечье вверх и вниз по животу (фото 13.12).

Волны

Переплетите пальцы, положите обе руки на живот ладонями вниз. Нажимайте то одной, то другой, подобно волнам в океане (фото 13-13).

Раскрываем грудь

Займите позицию Воина. Положите руки на ребра, основания ладоней обращены к середине груди. Пальцы следуют направлению ребер по бокам грудной клетки (фото 13.14).

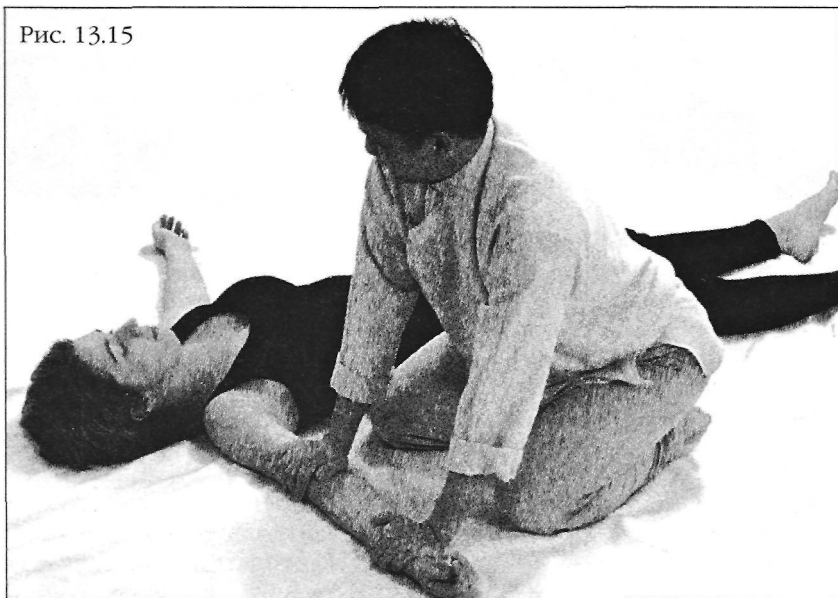
Начиная сразу над ложными ребрами, нажимайте своим весом на грудь, на выдохе. На следующем вдохе ослабьте давление. Передвиньтесь чуть выше по грудной клетке и повторите. Переместитесь к верхней части груди, под плечи, и проделайте в третий раз.

Эффект: расширение пространства груди и массаж реберных хрящей способствует увеличению гибкости грудной клетки; уменьшает напряжение в груди.

Предостережение: равномерно распределяйте свой вес между ладонями. Не нажимайте на молочные железы. Не выполняйте эту позу при остеопорозе.

Рекомендуется: кафа.

Рис. 13.15



Массаж ладонями линий сэн на руках

Сядя рядом с партнером в позиции Открытый Алмаз, отведите его руку в сторону на 90 градусов. Положите ладони на запястье и выше локтевого сгиба (фото 13.15).

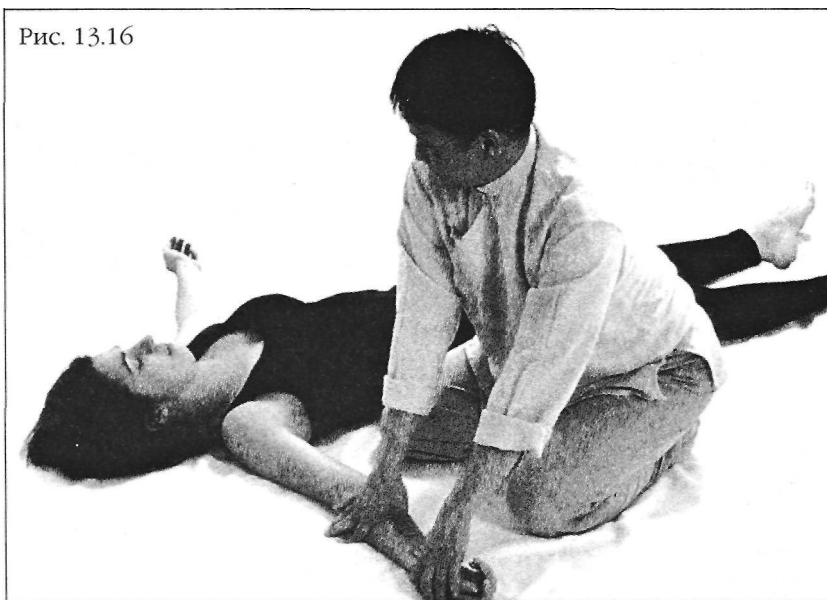
Покачиваясь с наклоном вперед, массируйте ими руку — одна передвигается от запястья до локтя, другая — от локтя до подмышки. Переходите к массажу линий сэн большими пальцами на этой руке.

Эффект: тонизирует брахиальную, локтевую и лучевую артерии; массирует внутрикостный апоневроз предплечья; выводит молочную кислоту, уменьшает усталость и оцепенение в руках.

Предостережение: не нажимайте на кости и подмышки.

Рекомендуется: ватта, питта и кафа.

Рис. 13.16



Массаж большими пальцами линий сэн на руках

Оставаясь в позиции Открытый Алмаз, методом «один большой палец преследует другой» массируйте линии сэн от запястья до локтя и назад (фото 13.16), затем от локтя до подмышки и обратно. Делайте это лучше всего, покачиваясь из стороны в сторону.

Если вы выполняете сеанс по основному варианту, повторите Массаж ладонями линий сэн на этой руке, затем сделайте Массаж кисти, после чего перейдите к другому боку и повторите всю последовательность движений для Массажа руки, начиная с Массажа ладонями линий сэн.

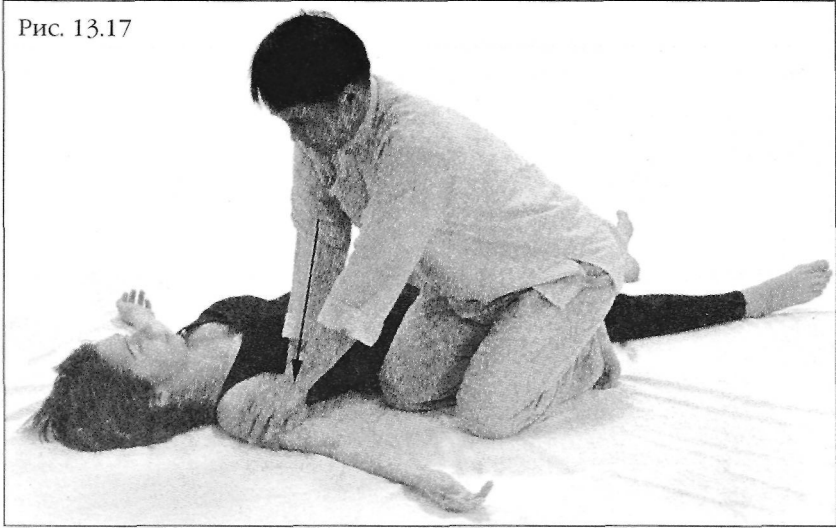
Если вы работаете по расширенному варианту, повторите Массаж ладонями линий сэн на этой руке, затем переходите к Остановке кровотока и Массажу кисти, затем выполните всю последовательность движений с другой стороны.

Эффект: стимулирует линии сэн; уменьшает жесткость и скованность в руках и кистях.

Предостережение: не нажимайте на кости и подмышки.

Рекомендуется: ватта, питта и кафа.

Рис. 13.17



• Остановка кровотока на руках

Занимайте позицию Кот 3. Положите руки на бицепс близко к подмышке и прямо надавливайте (фото 13.17). Это сожмет брахиальную артерию и ограничит приток крови к руке.

Удерживайте давление в течение 25 секунд и отпустите. Манипуляция должна вызвать покалывание, пробегающее через руку к пальцам.

Эффект: сжимает брахиальные артерии, главные артерии, по которым к рукам поступает кровь. Внезапный поток крови очищает кровеносные сосуды от мертвых клеток и улучшает кровообращение.

Предостережение: эта практика противопоказана страдающим гипертонией или болезнями сердца, а также чрезмерной полнотой.

Рекомендуется: кафа.

Массаж кисти

Другой неизменный фаворит среди приемов тайского массажа — тот, что заботится о кистях рук. Многие работают руками — на компьютере, занимаются плотницким делом, готовят пищу, пишут, выполняют массаж и так далее.

Начните этот замечательный массаж с запястья. Рука удобно лежит в ваших ладонях, массируйте запястье большими пальцами (фото 13.18). Затем переплетите ваши пальцы, растягивая в длину и ширину ладонь (фото 13.19). Массируйте ее большими пальцами.

Затем мягко сжимайте и тяните пальцы один за другим (фото 13.20). После этого сожмите и тяните всю кисть (фото 13.21).

Под конец мягко погладьте ее, осторожно положив на вашу ладонь (фото 13.22).

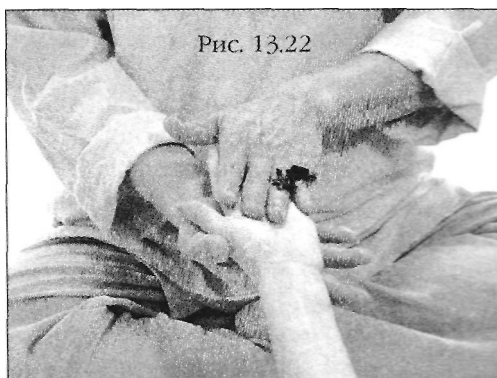
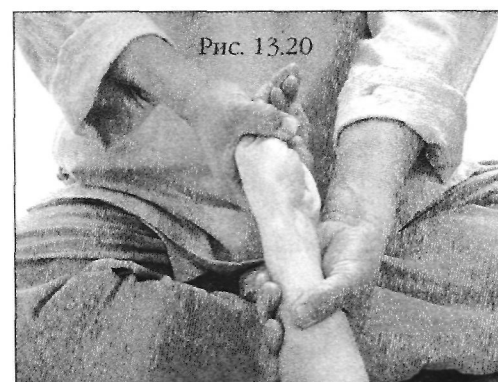
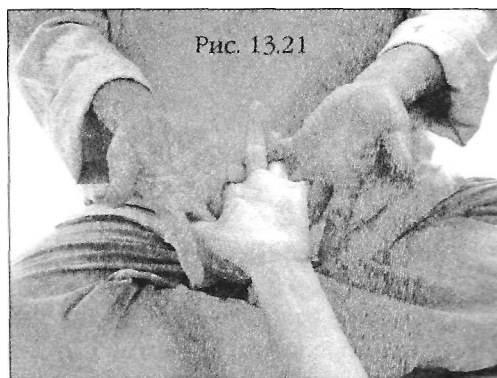
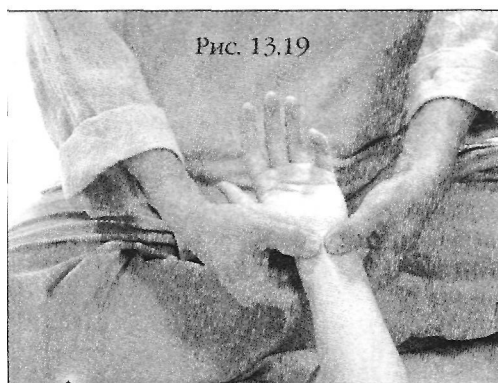


Эффект: уменьшает напряжение и **облегчает боль при** артрите суставов кисти; увеличивает ее подвижность; стимулирует многочисленные точки акупунктуры, расположенные на ней.

Рекомендуется: ватга, питта и кафа.

Переходное движение

Готовясь к массажу лица, удобно сидеть, скрестив ноги, примерно в 20 см позади головы партнера. Теперь мы готовы перейти к завершающему этапу нашего сеанса.

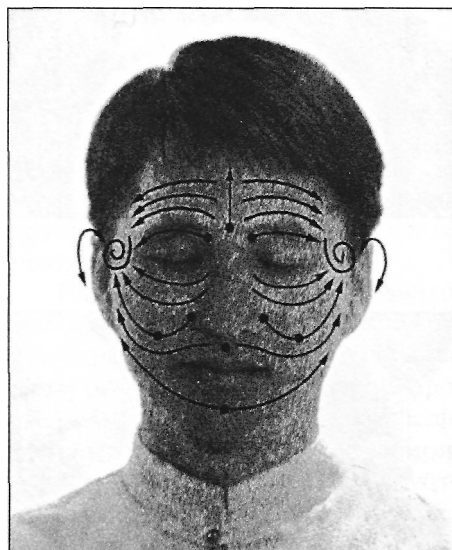


14 . Завершение сеанса

Раз вы добрались до конца сеанса, значит, «станцевали» красивый массаж. Однако лучшее все же только предстоит: массаж лица. Какие бы ошибки вы ни совершили во время работы, получите прощение, если сделаете его хорошо.

Традиционные техники здесь — пощипывание и похлопывание. Но заканчивать ими сеанс не следует, учитывая их раздражающий эффект для тела и ума большинства западных пациентов, да и расслаблению это не способствует. «Ладонь Лотоса» предпочитает метод, отличный от резкого воздействия, принятого в Таиланде при завершении сеанса. Напоследок мы предлагаем нежное поглаживание мышц лица. Сохраняя традиции работы с точками акупунктуры, все же включаем легкие круговые движения пальцами в области рефлексогенных точек. После массажа лица закончите так же, как начинали: моментом молчания в позе Намаскар.

Начиная массаж, работайте руками медленно, мягко, чтобы не беспокоить доверившегося вам человека. В конце «уходите» с его лица так же постепенно и осторожно.



Выполняя массаж лица, следуйте направлениям, указанным стрелками.



Рис. 14.1

Массаж лица

Сядьте поближе к голове. Легко, нежно погладьте лицо. Большими пальцами массируйте лоб от бровей до линии волос (фото 14.1). Не спеша перемещайтесь от середины лба к вискам. Каждый прием заканчивайте ласковыми круговыми движениями на них. Подобно этому, массируйте область под глазами и ниже до подбородка.

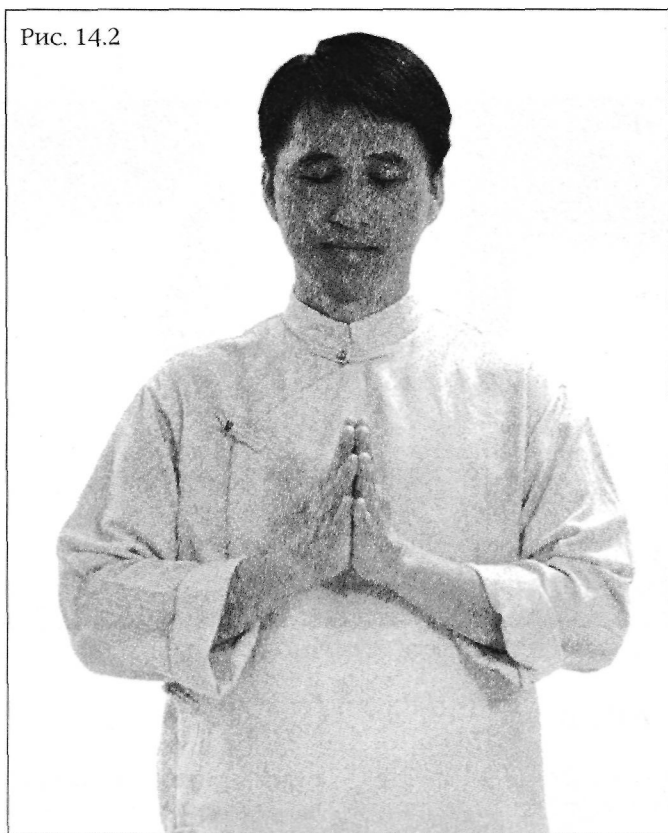
Не забудьте уши, где находится множество точек акупунктуры. Трите и сжимайте ушную раковину, обратите особое внимание на мочки. Все обычно любят эту процедуру. Заканчивайте, снова поглаживая по краям лицо.

Совет: перед тем как делать массаж лица, нанесите на запястья капельку ароматического масла. Это

будет приятно человеку, с которым вы работаете. При конституции ватта рекомендуется более длительная процедура.

Предостережение: убедитесь, что ваши руки не пахнут сигаретами, чесноком и не имеют никакого другого специфического аромата. Неплохо перед началом массажа их вымыть. Некоторые из моих учеников протирают руки смесью воды и масла чайного дерева, нанесенной на полотенце, которое держат поблизости. Если у вас потные руки, нанесите на них тальк. Очень выручают детские салфетки, не имеющие запаха. Не применяйте ароматические масла, если партнер принимает, например, гомеопатические лекарства или цветочные доктора Бака.

Рис. 14.2



Намаскар

Закончите сеанс так же, как начали, молитвенно сложив руки в молчании.

Поза Намаскар успокаивает ум и душу, способствует духовному просветлению (фото 14.2). Создается священное пространство. Оно позволяет массажисту настроиться на благожелательность и культивировать метта, любящую доброту.

В заключение я хотел бы сказать, что мне доставило большое удовольствие представить вам драгоценное древнее искусство тай-

ского йога-массажа. Как человек, практикующий его, вы являетесь частью богатого культурного наследия Таиланда, чей возраст определяется веками. Великие мастера, владеющие этим умением, наделены даром сочувственного восприятия всего мира. Если бы каждый мог делать это с истинной добротой и любовью, овладел этим, на земле воцарился бы мир. Ом мани падме хум! Желаю вам успешной практики!