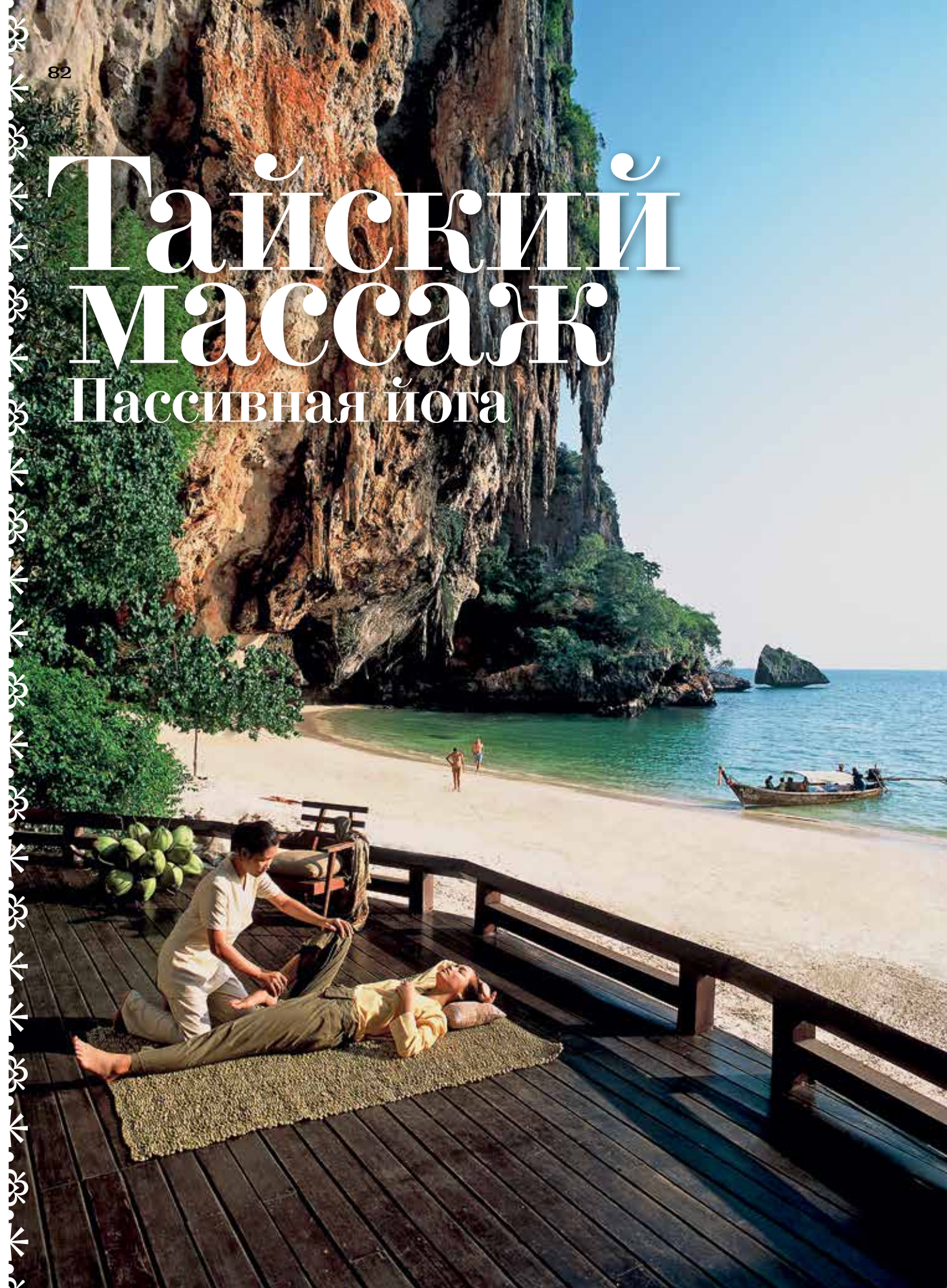
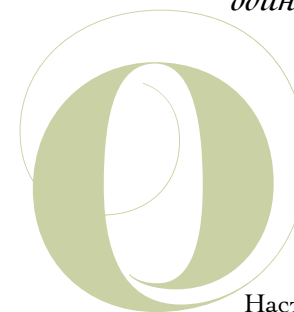


Тайский массаж

Пассивная йога



Тайский массаж — это не элемент спа-индустрии, как может показаться на первый взгляд, а сложная и многогранная система гармонизации человека, один из мощных инструментов йогатерапии. ❖ ТЕКСТ: Иван Смирнов



О тайском массаже рассказывается много мифов. Например, многие ассоциируют его с эротическим или даже с расслабляющим массажами — со всем тем, что так любят туристы в Таиланде.

Настоящий тайский массаж не имеет ничего общего ни с эротикой, ни с салоном красоты. Нужно понимать, что в упаковку тайского массажа в спа-индустрии сегодня могут завернуть все что угодно. Не верьте, потому что в первую очередь тайский массаж — это глубокая телесная терапия.



ИВАН СМИРНОВ
ИНСТРУКТОР ШКОЛЫ
ТАЙСКОГО МАССАЖА
TMC (THAI MASSAGE
SCHOOL OF CHIANG
MAU), СПЕЦИАЛИСТ
ПО ТАЙСКОЙ
АКУПРЕССУРЕ.
ЖИВЕТ
В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ

*

Йога как массаж. Начнем с того, что тайский массаж — это даже не массаж, а вид работы с телом, просто к нему приросло именно это слово. Тайские методики очень глубоки и сочетают работу на уровне всех оболочек тела — физической, энергетической, эмоциональной и духовной. Мастер тайского массажа старается побудить тело того, с кем он работает, к самовосстановлению и саморегенерации. В разных областях Таиланда это достигается с помощью различных техник. Как и в любой восточной системе, появляется разнообразие направлений и школ, и крылатая фраза из азиатских боевиков «Мое кунг-фу сильнее твоего кунг-фу» приобретает здесь свой «массажный» аналог. Но в целом разделение очень простое — все массажные школы Таиланда делятся на южное и северное направления.

Юг. На юге Таиланда передача знаний происходит через монастыри. Главным образовательным центром является монастырь Ват По. После того как столица Таиланда была разрушена нашествием бирманцев, король Рама III приказал в 1831 г. высечь на камне все знания о национальной гордости тайцев — тайском массаже. С тех пор Ват Пхо стал

центром изучения тайского массажа, а затем и первым народным университетом.

В южном крыле тайского массажа терапия осуществляется в основном через акупрессурное (*точечное*) воздействие. Известно много терапевтических последовательностей для тех или иных проблем со здоровьем. Для проблем только ортопедического характера существует более 500 точек, нажатие на которые оказывает терапевтический эффект. Обучение на юге Таиланда догматично, стандарты не меняются уже много лет.

Север. На севере тайский массаж носит характер целительства. Большинство местных школ передает знания по линии семейной преемственности. Те школы, в которых проводится публичное преподавание, являются либо семейными, либо объединяют несколько семейных стилей. У каждой школы своя последовательность движений, работа с телом носит более интуитивный характер, в практике больше упражнений на растяжку, часто характеризующихся как пассивная йога. Также применяются особые целительские техники, такие как ток сен (работа деревянной палочкой и деревянным молоточком по телу того, кто принимает массаж).

В обычном тайском массаже на уровне физического тела есть, помимо непосредственно массажных техник — воздействия на мышечную ткань путем нажатия — еще и техники, более напоминающие работу в йоге. Это такие аналоги сукшма-вьяям: воздействие, направленное на раскрытие суставов, растяжение, традиционные техники. Есть и энергетическая работа: в тайской системе известна теория меридианов — энергетических каналов, по которым происходит циркуляция жизненной энергии в теле человека; есть и акупрессурное воздействие, когда терапевтическая работа производится по точкам; имеются последовательности работы по точкам для различного рода заболеваний.



СТАТЬИ О ДРУГИХ МЕТОДАХ ТЕРАПИИ
В РУБРИКЕ ЗДОРОВЬЕ НА САЙТЕ:
WWW.YOGAJOURNAL.RU



Разделение на южный и северный стили придумали фаранги — иностранцы, приезжающие в Таиланд. Сами тайцы делают тайский массаж, вне зависимости от стороны света, на обычный и королевский. Обычный массаж делают в народе по всей стране, а королевский, элитный — только членам королевской семьи. Королевский тайский массаж представляет собой набор техник, приспособленных для массажа королю. Считается, что короля неприлично скручивать или воздействовать на него ногой. Также неприлично класть его головой вниз, в позу побежденного. К тому же подобное воздействие делает короля очень уязвимым к нападению, он не сможет видеть, кто к нему приближается. Поэтому массажист должен делать массаж королю, сохраняя так мало физического контакта, как это возможно. Воздействовать можно только большим пальцем или ладонью и находиться на расстоянии длины руки от короля.

Несравненный доктор. Попытка сравнить массаж классический или шведский с тайским заранее обречена на неудачу. Классический и шведский массаж существуют в своей системе, и работа ведется, исходя из анатомического и физиологического строения тела, и осуществляется по ходу венозного и лимфатического тока.

Настоящий тайский массаж — это удовольствие на грани боли.

Тайский массаж существует в принципиально иной системе — энергетической. Часто работа, связанная с энергетической структурой, идет вразрез с пониманием классического массажа, ориентированного только на анатомию.

Западные виды массажа более поверхностны, они работают только с физической оболочкой тела и как бы закапываются в нее. Работа идет внутрь, в тело, в мышцы. В тайском же массаже воздействие очень глубокое, оно вытаскивает наружу проблемы и блоки, то есть направленность его — обратная. Перед сеансом тайского массажа дающий массаж произносит мантру доктору Шивако — родоначальнику традиционной



Основатель тайского массажа Шивако Компарадж жил около 2500 лет назад, был лекарем, другом Будды. Его почитают как отца тайской медицины. Изначально никаких процедур массажа не проводилось. Вся информация передавалась устно, из поколения в поколение. Со временем ее стали записывать на языке пали, используя главным образом пальмовые листья. Тексты медицинского содержания почитались наравне с религиозными. Списки хранились в древнем столичном городе Аютая. В XVIII веке в результате войн многие материалы были уничтожены. В 1832 году король Рама III распорядился высечь сохранившиеся тексты на камне на территории монастыря Ват Пхо, крупнейшего в Бангкоке.

тайской медицины. Шивако был выдающимся лекарем и целителем своего времени, врачом Будды Шакьямуни. Эта молитва — своего рода подключение к традиции.

Как попасть в поток? Энергетической составляющей в тайском массаже, как и во многих других восточных системах, уделяется много внимания. Движению энергии в теле массажиста не должно мешать ничего — ни сгорбленная спина, ни рука, вывернутая под неестественным углом. Каждое движение, каждый прием должны осуществляться с выдохом. В идеале это взаимный выдох дающего и принимающего массаж, и это именно то, что позволяет двум телам находиться в одном потоке, энергетически быть единым целым на время массажа. Именно тогда и происходит волшебство тайского массажа.

Тот, кто делает массаж, работает всегда весом своего тела, работа идет из центра тела. Это позволяет не тратить энергию на лишние движения и лишние напряжения тела. Через руки массажист передает состояние, а если он будет напряжен, то ничего, кроме напряжения, передать не сможет.

В тайской медицине и тайском массаже считается, что жизненная энергия циркулирует по специальным каналам в теле. В тайском массаже жизненная энергия называется лом, и циркулирует она по каналам, именуемым сен. Если есть какое-то препятствие на пути движения лом, то это приводит к заболеваниям на уровне различных оболочек тела.

Главная задача того, кто делает массаж, — почувствовать энергетические блоки и знать, как эти блоки снять. Поэтому массажист должен развивать собственную чувствительность и увеличивать арсенал техник, применимых к той или иной проблеме. И, конечно, надо понимать и чувствовать, когда ту или иную технику нужно применять.

ФОТО: ROBERT HARDING PICTURE LIBRARY LTD/ALAMY/TACC



10 каналов. Всего энергетических каналов в тайском массаже десять, их называют сен-сиб. Считается, что по ним циркулирует энергия, причем в обе стороны. На этих каналах расположены все акупунктурные точки.

При работе с каналами часто происходят интересные вещи. При решении проблемы на физическом уровне наблюдается также выход блоков на других уровнях. Или просто наступает глобальное улучшение состояния. Например, были случаи, когда при работе с каналом, который заканчивается в глазу, у принимающего массаж проходила тик-глазная мышца, а при воздействии на другой канал происходило улучшение дыхания хронически заложенной ноздри.

Названия каналов говорят очень много о происхождении тайского массажа. Центральный канал, от пупка до основания языка, называется сумана, канал, который идет по левой стороне тела, называется итха (начинается на один палец левее пупка и идет по левому бедру, затем поднимается вверх по левой стороне позвоночника, проходит по голове и выходит в левой ноздре), симметричный ему на правой стороне — пинкла. Очень напоминает названия каналов в индийской медицинской системе, не так ли?

Болевой порог. Тайский массаж обычно не делается симметрично, он будет разным для двух сторон тела. И это естественно, ведь тело

человека несимметрично, более того, карта его напряженных и расслабленных участков очень индивидуальна. Тот, кто делает массаж, обычно работает с блоками, поэтому массаж очень глубокий. Настоящий тайский массаж — это удовольствие на грани боли. Пожалуй, наиболее точно его можно описать следующим образом — до боли остается совсем чуть-чуть, но настоящий мастер это «еще чуть-чуть» никогда не сделает.

Энергетический эффект тайского массажа на тело различный. Это может быть сильный энергетический подъем, когда тебя буквально распирает изнутри, и есть ощущение активизации движения энергии (лам) по телу. Может быть наоборот, определенный упадок, который проходит спустя какое-то время и в итоге очень балансирует тело. Возможны промежуточные варианты и, конечно, определенные терапевтические эффекты. Так, после одного из массажей, сделанных

Для тайской системы массажа характерны плавные надавливания, растягивания и скручивания. Сеанс тайского массажа обычно занимает от двух до двух с половиной часов.

Для проблем только ортопедического характера существует более 500 точек, нажатие на которые оказывает терапевтический эффект.



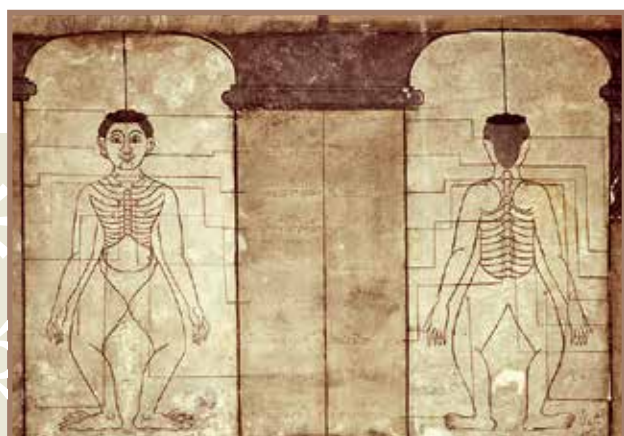
мне настоящим мастером, я три дня не носил очки, так как без них я видел намного лучше. Было ощущение, что мне сильно подкрутили яркость картинки.

Иногда массажное воздействие вызывает выход эмоций — принимающий массаж неожиданно заливается слезами или начинает смеяться, или же спонтанно возникают приступы говорливости. Это все является следствием воздействия на энергетическую структуру тела. Что происходит, когда мы огорчаемся? Мы опускаем плечи, горбимся. А когда получаем какое-то радостное известие? Мы прыгаем. Вот так и с массажем. Все это тоже последствия изменений нашей энергетической структуры.

Тайский массаж часто называют пассивной йогой. И действительно, если посмотреть, то растяжки, являясь важной составляющей тайского массажа, имеют отчетливые йогические корни. Причем отличительной особенностью является то, что они применяются в пассивном варианте. На принимающем массаже нет никакой нагрузки, всю работу осуществляет оператор — человек, делающий массаж.

Йога для двоих. В идеале, тайский массаж — это медитативная практика, парная йога. Практика тайского массажа действительно очень напоминает йогу, она сложна и интересна, требует осознанного дыхания, осознанного прикосновения и осознания своего тела и тела принимающего массаж. Тот, кто делает массаж, в процессе практики достигает медитативного состояния (с фокусом внимания, вынесенным наружу и остающимся на принимающем).

Каждая школа в Таиланде учит своей последовательности, но с практикой приходит понимание того, что каждое тело требует индивидуального подхода. То, что будет терапией для одного человека, принесет вред другому. Я за свою жизнь ни разу не видел и не делал двух одинаковых массажей. При этом в своей практике я активно применяю готовые последовательности для определенных проблем из южного направления тайского массажа.



Тайский массаж является сложной, многосоставной системой, он испытал влияние как китайских систем, так и индийских. Существует несколько точек зрения на его происхождение. Большинство тайцев патриотично считают, что тайский массаж уникальным образом сформировался уже в Таиланде и благодаря тайцам. Тем не менее сильное влияние йоги и аюрведы видны невооруженным взглядом. Тайскому массажу в его современном виде не менее тысячи лет. Это одна из восточных систем исцеления, которые основаны на представлении жизненной энергии, циркулирующей в организме по особым каналам. У европейцев первое упоминание о тайской медицине датируется 1690 годом. Французский дипломат Симон де ла Лубер написал: «Когда в Сиаме кто-то заболевает, он обращается к человеку, который мастерски воздействует на его тело своими руками; бывает также, что он встает на больного ногами и топчет его».

Как понимать это противоречие? Для человека последовательностей нет, но для состояний и заболеваний они есть. Диагностировать состояние и выбрать правильную последовательность или ее отсутствие в каждом конкретном случае — это искусство. И таких последовательностей много. В общем, проводя аналогию, можно сказать, что если отойти подальше и позволить краскам слегка слиться, может показаться, что дом не из кирпичей, а из панелей, а издалека он вообще кажется единым целым. А мастерство заключается как раз в том, чтобы из маленьких кирпичиков получилось красивое и уникальное строение.

Тайский массаж может быть превосходным инструментом для терапии и одним из составляющих йогатерапии. Не зря на всех существующих курсах йогатерапии преподается и тайский массаж. Отчетливое индийское влияние и терапевтическая направленность делают его незаменимым практически при любом виде индивидуальной терапевтической работы. ☸



Вай Тай ТАЙСКИЙ СПА



ОТДЫХА, ЗДОРОВЬЯ И НАСЛАЖДЕНИЯ



**ПОДАРОЧНЫЕ
СЕРТИФИКАТЫ
на любой вкус!**

(495) 645*09*45



WWW.WAITHAISPA.RU

