

МАССАЖ КАК ПОВСЕДНЕВНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ

АЮРВЕДИЧЕСКИЙ МОДЕЛИРУЮЩИЙ МАССАЖ СПОСОБЕН ПРИОСТАНОВИТЬ ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЕ СТАРЕНИЕ

В условиях все большего загрязнения окружающей нас воздушной, водной и звуковой среды наши нервы постоянно взвинчены. Лимфатические железы преждевременно изнашиваются из-за регулярного употребления пищи, содержащей различные консерванты. С резким увеличением в нашем рационе консервированных продуктов и полуфабрикатов организм все более пропитывается на клеточном уровне различными химикатами. **Чтобы сохранить здоровье, нам не остается ничего иного, как научиться методам скорейшего вывода всех этих токсинов из организма с той же регулярностью, с какой они в него поступают.** Одним из таких методов является массаж.

Регулярный аюрведический массаж в сочетании с употреблением в пищу природных продуктов и чистой, живой воды, а также физические упражнения на свежем воздухе приносят организму огромную пользу. Собственно массаж помогает телу расти и обновляться. Кроме того, массаж дает человеку расслабление и отдых, а также играет важную роль в процессе очищения и оздоровления человеческого тела. Поэтому массаж должен быть для человека такой же повседневной потребностью, как сон и еда.

Именно эта очищающая роль делает аюрведический массаж чрезвычайно благотворным методом обретения вдохновения и радости жизни. Массаж пробуждает внутренние ресурсы организма, стимулируя процессы переработки белков, преобразования различных форм сахара в глюкозу и выработки различных химических ферментов.

При ежедневной практике аюрведический массаж способствует омоложению организма для людей любого возраста и состояния: детей, взрослых, престарелых, инвалидов, больных или тех, кто занимается бодибилдингом. Для тех, кто не имеет возможности заниматься физическими упражнениями, это превосходная альтернатива. Что касается молодых энергичных людей, активно занимающихся боевыми искусствами, то для них массаж просто обязателен. Мышечный стресс, полу-

чаемый в процессе тренировок, можно снять только с помощью массажа.

Аюрведический массаж помогает сохранить баланс между тремя телесными флюидами, известными в аюрведе как доши. В санскритском слове «аюрведа» первая часть слова «аю» означает «жизнь», а «веда» — «знание». Дословно аюрведа есть «наука о жизни» или «правильная жизнь». Ее принципы универсальны: всякий, кто желает жить счастливой, здоровой и полной вдохновения жизнью, может почерпнуть из премудростей аюрведы много полезного.

Аюрведические массажи имеют различную направленность и решают множество проблем.

Терапевтический массаж как лечебное средство применяется при невралгии, мигренях, бессоннице, подагре, полиомиелите, ожирении, артрите, нарушениях кровяного давления, астме и психических расстройствах. Регулярный терапевтический аюрведический массаж один или два раза в неделю предупреждает развитие многих кожных заболеваний: экземы, герпеса, себореи, псориаза и т. д.

Эстетический массаж направлен на повышение общей сопротивляемости организма, возвращая человеку терпеливость, уверенность в своих силах, выдержку, сообразительность, сексуальную активность и физическую красоту.

Одним из важнейших эстетических массажей является **моделирующий** массаж тела. В аюрведе он применяется как **метод замедления старения**, подпитывает семь главных компонентов человеческого тела, стимулирует кровообращение, движение лимфы и гормонов, что, в свою очередь, укрепляет нервную и иммунную системы, вынуждая старость отступать.

В этой технике мы работаем с определенными мышцами или с группой мышц, снимая физическое и умственное переутомление, накопившееся в теле. Особое внимание уделяется позвоночнику, бедрам, стопам, голове, лицу, что способствует укреплению мужского начала, а женщину делает особенно прекрасной и желанной. После такого массажа значительно легче принимать и дарить любовь.

Ничего на свете так страстно не желает человек, как здоровой, счастливой и полной вдохновения жизни. Из трех этих желаний на первом месте стоит здоровье, ибо без него нет ни счастья, ни вдохновения. Одним из важнейших залогов здоровья является тело, способное правильно распоряжаться питательными веществами и эффективно выводить из себя токсины.



Евгения Радионова, директор и преподаватель «Международной школы массажа» (Киев)



Половина как женских, так и мужских проблем сидит в голове, а вторая — в области таза. Чтобы решить такие проблемы, как миомы, кисты, больные придатки, молочница, мигрень, геморрой, а также депрессии, боли в шее, спине и суставах, в области почек, беспокойный сон, хронические вывихи и пр., нужно всего лишь «пробудить» таз, поскольку он является базисом, фундаментом, на котором строится тело, стоит позвоночник. Именно в тазу располагаются органы размножения, которые нужны нам для радости и удовлетворенности жизнью. Если таз зажат — все спазмировано, и это переходит на бедра. Поэтому моделирующий массаж проводим по зонам.

Зоны 1. Бедра, поясница.

Проводим похлопывания двумя руками (фото 1). Такой прием усиливает кровообращение подкожных капилляров и всей сосудистой системы.

Зона 2. Ягодицы.

1) Делаем разминания одновременно двумя руками (фото 2);

2) разминания пальцами с компрессией (фото 3), которые активизируют кровеносную систему в данной области, способствуют выводу токсинов;

3) волнообразные встряхивания с перекатом ягодичных мышц (фото 4), которые позволяют расслабить и размягчить ткани.

Зона 3. Копчик.

Проводим круговые движения большими пальцами с двух сторон у окончания копчика (фото 5).

Зона 4. Бедро (задняя поверхность).

1) Делаем разминания двумя руками, встречные;

2) большими пальцами точно круговыми движениями массируем две мармы (точки): тыльную урви и тыльную ани. Поскольку мармы расположены в местах соединения мышц, костей, связок, артерий и нервов, в этих точках можно нащупать и пульс.

Зона 5. Подколенная область.

Здесь расположена тончайшая сеть лимфатических узлов. Проводим:

1) круговые движения тремя пальцами;

2) мягкое растирание подушечками пальцев (для стимуляции лимфатических узлов).

Зона 6. Голень.

Прорабатываем ее также с учетом марм.

Зона 7. Стопы.

Принято считать, что на поверхности стоп расположены рефлекторные точки всех органов и частей тела. Согласно древним индийским текстам, как змеи держатся подальше от орлов, так и болезни обходят стороной тех, кто перед сном регулярно массирует стопы и ноги от колен до пальцев.

Зона 8. Спина.

По обе стороны позвоночного столба расположены симпатические ганглии — их можно назвать крупными ретранслирующими станциями, передающими нервные импульсы по симпатической нервной системе. Массаж спины не только расправляет позво-

ночник, но и укрепляет нервную систему. Он также усиливает циркуляцию цереброспинальной жидкости и повышает степень разрядки нейронов. **Если массаж ног воздействует на лимфатическую систему, то массаж позвоночника затрагивает вегетативную (симпатическую и парасимпатическую) нервную систему.**

Правильный массаж позвоночника способен исцелить нервные и психические расстройства. В минуты печали и уныния позвоночник расслабляется и сгибается. Когда человек бодр, весел и полон вдохновения, его позвоночник автоматически распрямляется.

При массаже позвоночника необходимо соизмерять силу массажных движений: они не должны быть слишком слабыми или сильными. Слабый массаж пробуждает поток всевозможных фантазий, сильный массаж, с трудом переносимый человеком, негативно воздействует на нервы и головной мозг.

Спинальный массаж без масла вообще не приносит никакой пользы. Применяя ежедневно или, по меньшей мере, трижды в неделю массаж спины, можно до конца жизни предотвратить не только окостенение позвоночника, но и любые расстройства почек, печени, желудка, легких и головного мозга. Массаж может вызвать изменения в химии организма и полностью снять любое напряжение.

Проводим в следующем порядке:

1) двухсторонняя фрикция большими пальцами вдоль позвоночника;



2) круговые движения большими пальцами с двух сторон от позвоночника (фото 6);

3) похлопывание в области копчика и поясницы (фото 7);

4) разминание (фото 8);

5) круговыми движениями заглаживаем лопатки;

6) разминание шейно-затылочной зоны (фото 9, 10);

7) оттягивание кожи по обе стороны позвоночника большим и указательным пальцами (фото 11).

Кожа здорового человека приподнимается легко. Плотное прилегание кожи к позвоночнику — признак расстройства органа, который соотносится с данным участком позвоночного столба.

Зона 9. Живот.

1) Массаж начинается с пупка, где находится центр тяжести всего тела (фото 12). И тантра, и аюрведа считают пупок весьма важной точкой тела. Именно в нем сходятся семьдесят две тысячи тончайших нервов, или нади. Через пупок дитя до появления

на свет соединено с материнским организмом.

2) Круговыми движениями по часовой стрелке от пупка растираем поверхность живота (фото 13). Этим приемом стимулируем многочисленные расположенные здесь лимфатические узлы, а также циркуляцию пищеварительных соков.

Зона 10. Грудная клетка.

Прорабатываем:

1) точку под грудиной пальцами обеих рук и продвигаемся к внешнему краю грудной клетки мягкими надавливающими движениями;

2) точку на верхушке мечевидного отростка — двумя большими пальцами массируем небольшими круговыми движениями. Воздействуя на эту точку, снимаем депрессию;

3) проводим разминание с приподнятием мышцы вдоль грудины и боковых частей (фото 14, 15).

Зона 11. Грудь.

1) Подушечками всех пальцев спиральными движениями с одновременным растиранием и придавливанием

мышц вокруг соска со всех сторон выполняем массаж до тех пор, пока пальцы не окажутся на сосках. Повторяем процедуру несколько раз. Это движение придает грудным железам правильную форму.

2) Большим и указательным пальцами берем соски и легонько тянем их, но с достаточной силой, чтобы стимулировать капилляры и нервные окончания. Этот прием усиливает циркуляцию лимфы.

Массаж головы, шеи, лица — это отдельная, большая тема.

Итак, аюрведический моделирующий массаж способен приостановить преждевременное старение, разгладить морщины, тонизировать мышцы и вернуть подвижность суставам. Он разглаживает кожу, укрепляет нервы и иммунную систему, а также помогает телу сохранить надлежащую форму и гибкость.

Ключевым условием максимальной эффективности массажа является его регулярность.