



## ДОТРОНЬСЯ ДО МЕНЯ! УСПОКОЙ МЕНЯ!

**КОРНИ ТАЙСКОГО МАССАЖА СВЯЗАНЫ С БУДДИЙСКОЙ ФИЛОСОФИЕЙ, ПОЭТОМУ ИСТОРИЧЕСКИ ЕГО РАССМАТРИВАЛИ КАК РЕЛИГИОЗНЫЙ РИТУАЛ**

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

Путь к здоровью можно начать с попытки достижения гармонии во всех областях жизни. Покой и отдых восстанавливают психическое и физическое равновесие — а значит, здоровье. В повседневной жизни можно найти немало способов обеспечить такое равновесие. Один из них — **тайский массаж**.

Когда говорят о Таиланде, перед глазами сразу всплывают картинки царящей здесь роскоши и экзотики. Танцующие девушки, цветные одежды, ночной Бангкок захватывают воображение западного человека гораздо больше, чем вопрос: «Неужели это родина настолько уникальной и мощной техники исцеления как тайский массаж, которая на протяжении столь долгого времени оставалась практически неизвестной на Западе?».

**Тайское слово Nuad обычно переводится на русский язык как «массаж»**, но эта техника очень отличается от массажа в традиционном понимании этого слова. Более точно тайский массаж можно описать как вид манипуляций с телом, подобный акупунктуре, хиропрактике и шиацу. Тайский массаж «Нуад Бо-Рарн» — это отдельная уникальная техника (северный стиль).

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

**Народная традиция называет основателем тайского массажа Дживаку Кумара Бхаччху**, который также известен под именем Шиваго Комарпаи. Его имя упоминается в текстах второго тысячелетия до нашей эры, его называют отцом тайской медицины. Согласно легенде, он был другом Будды. Эти тексты, написанные языком пали, считались священными и содержались вместе со священными буддийскими писаниями. Монахи практиковали данный вид массажа в храмах, откуда он и получил свое дальнейшее распространение.

Изначально никаких процедур массажа не проводилось. Вся информация передавалась устно, из поколения в поколение. Со временем ее стали записывать на языке пали, используя, главным образом, пальмовые листья. Тексты медицинского содержания почитались так же как и религиозные, они бережно хранились в древнем столичном городе Аюття.

К несчастью, Таиланд подвергся бирманским набегам в 1776-м, и столица Аюття была уничтожена. Большая часть древних текстов, связанных с тайским массажем «Нуад Бо-Рарн», была уничтожена и утеряна. В 1832 году король Рама III собрал самую большую коллекцию сохранившихся текстов и запечатлел ее в камне. Эти каменные таблички были вставлены в стены храма Фра Сетхакорн, также известного под названием святилище По, здесь они сохранились по сегодняшний день.

Помимо этой информации есть еще несколько версий происхождения тайского массажа. Существует мнение, что массаж «Нуад Бо-Рарн» уходит корнями в древнеиндийские





аюрведические медицинские практики. Кроме того, позиции и растягивающие движения тайского массажа свидетельствуют о влиянии йоги. По некоторым сведениям, традиционная китайская медицина имеет схожее происхождение.

**Тайская система исцеления полностью удовлетворяет потребность тела в движении и растяжении; кроме того, она способствует всесторонней релаксации, так необходимой всем нам.**

Энергетические линии тайского массажа называются сен, они совпадают с линиями китайской акупунктуры, в их основе лежит общая концепция. Но, в отличие от меридианов, повторяющих движение связанного с определенными органами потока энергии в теле, линии сен следуют за формой тела. Таким образом, линии сен могут переходить от меридиана к меридиану. В тайской традиции около 72.000 сен, но на практике используются 10 основных. Воздействие на линии сен и их точки оказывается ладонями, большими пальцами руки и стопами. В некоторых случаях используют локти.

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

Кому необходим традиционный тайский массаж? Вам, если ваше тело кричит: «Дотронься до меня!», «Растяни меня!», «Сожми меня!», «Пойми меня!», «Прислушайся ко мне!», «Успокой меня!», «Исцели меня!». Мы часто не слышим этих призывов и потому не отвечаем на них. Тайская система исцеления подразумевает тесное межличностное общение и обмен положительной энергией.

**Следует отметить, что традиционный тайский массаж не имеет ничего общего с массажем, который предлагают как популярное развлечение в туристических центрах Таиланда.**

У европейцев первое упоминание о тайской медицине датируется 1690 годом. Французский дипломат Симон де ла Лубер написал: «Когда в Сиаме кто-то заболевает, он обра-

щается к человеку, который мастерски воздействует на его тело своими руками; бывает также, что он встает на больные ноги и топчет его».

Тайский массаж «Нуад Бо-Рарн» не основывается на западном подходе к анатомии. До прихода западной медицины вскрытие было запрещено и знания о структуре человеческого тела основывались только на внешнем наблюдении. Но это не свидетельствует о том, что знания были только поверхностными — наоборот, они были более глубокими, основанными на опыте многих поколений.

С приходом западной медицины в Таиланд тайский массаж «Нуад Бо-Рарн» пришел в упадок. Храмы перестали быть центрами обучения, исцеления и культурной жизни. Сейчас из-за постоянно растущих цен и сложностей западной медицины эта традиция вновь обрела популярность. «Нуад Бо-Рарн» используется не только для поддержания здорового состояния организма, но и для помощи и лечения при различных заболеваниях.

**Так в чем же секрет тайской системы исцеления?** Ответ таков: она позволяет мышцам поддерживать правильное распределение энергии в организме, поддерживать эластичность мышц, что способствует их гармоничному функционированию. Работоспособность мышцы того или иного сустава определяется разностью ее длины в расслабленном состоянии и в состоянии рабочем. Когда мышца напрягается, она всегда становится короче. Если вы чрезмерно перетрудили мышцу или, наоборот, совсем не тренируете ее, то есть по той или иной причине ограничиваете ее движение, она утрачивает эластичность; со временем, напрягая эту мышцу, вы будете испытывать боль — характерный признак процесса старения.

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

Тайскую систему нельзя рассматривать просто как комплекс физических упражнений, в этом случае вы не раскроете



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

**Многие методы, используемые в тайской системе, предназначены для освобождения потока внутренней энергии и для его стимуляции** — иными словами, для устранения преград, которые мешают достижению общей гармонии, столь необходимой для здоровья — как физического, так и душевного.

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

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

Прикосновение — одно из величайших лечебных средств. Оно успокаивает, расслабляет, облегчает боль. Частое и регулярное применение этого средства буквально возрождает нашу целостность. В данном контексте понятие «целостность» включает физиологический, духовный и эмоциональный аспекты. С точки зрения западной медицины массаж стимулирует приток крови и лимфы к тканям, улучшает гибкость и облегчает боль. Все это — физиологические проявления.

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

В тайской системе исцеления используются, в основном, такие методы прикосновения, как надавливание, растягивание и скручивание. В течение столетий они были доведены

до совершенства. Их регулярное воздействие дарит человеку здоровье, оптимизм, молодость.

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

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

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

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

Перед началом массажа тайские специалисты возносят молитву Отцу медицины, прося его помочь освободить пациента от физических и душевных недугов.

Сеанс тайского массажа в полном объеме занимает от двух до двух с половиной часов. Но это не означает, что за более короткий срок эффективный массаж провести невозможно. Если время ограничено, лучше сосредоточиться на каких-либо отдельных частях тела и максимально воздействовать на них, чем пытаться проделать полный комплекс.

Слова «мягкость» и «ритмичность» как нельзя лучше отражают суть тайской системы массажа, для которой характерны плавные надавливания, растягивания и скручивания. Смена темпа и силы нажатия кажется незаметной, одно движение плавно переходит в другое, один способ массажа пос-



тепленно сменяется другим, и все это происходит мягко и гармонично.

Инструмент специалиста по тайскому массажу — ступни, ладони, большие пальцы на руках, локти и колени. Спокойный темп и плавные движения, характерные для тайского массажа, исключают резкие нажатия и слишком сильные растягивания.

Тайский массаж «Нуад Бо-Рарн» идеально подходит для тех, кто хочет расслабиться, избавиться от стресса и увеличить свою гибкость, состояние здоровья, самочувствие и жизненный тонус. Он успокаивает ум. Массаж оказывает прекрасный терапевтический эффект как на молодых людей так и на пожилых, воздействует на организм как на единое целое. Правильно выполненный массаж:

- расслабляет и омолаживает тело и разум;
- увеличиваем подвижность тела;
- снимает стресс;
- способствует хорошему сну;
- ускоряет процесс восстановления после травм;

- снимает усталость;
- развивает способность доверять;
- улучшает физические данные, подготавливает к физическим нагрузкам (соревнованиям и пр.);
- поддерживает во время болезни;
- увеличивает самооценку;
- улучшает обмен веществ.

Секрет обучения тайскому массажу «Нуад Бо-Рарн» — это хороший учитель и практика. Учеба у опытного мастера — это кратчайший и наиболее эффективный путь изучить в деталях все движения и приемы.

Тайская система массажа «Нуад Бо-Рарн» похожа на прекрасный хореографический дуэт: основная тема повторяется вновь и вновь, но с некоторыми вариациями для каждой части тела.

**Материал подготовлен  
Международной школой массажа  
Евгении Радионовой**