

УРОКИ ВЕЛНЕСА

ВОСТОЧНЫЙ
МАССАЖ
как фактор удовольствия



Юта Рутгер



Юта Рутгер

Восточный массаж как фактор удовольствия

Текст предоставлен изд-вом

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182627

*Восточный массаж как фактор удовольствия : Феникс; Ростов н/Д;
2006*

ISBN 5-222-10159-2

Аннотация

Нам с самого рождения известно, что прикосновение рук может исцелять и дарить ощущение защищенности, утешение и новую жизненную энергию. Массаж относится к самым древним формам врачевания, и до сего дня не утратил своего особого воздействия. Напротив: в лихорадочном ритме и бешеных скоростях наших будней, когда остается очень мало возможностей для того, чтобы остановиться, прийти в себя, расслабиться и восстановить силы, возрастает потребность в хорошем самочувствии и здоровье. Массаж приносит радость и телу, и душе. Он околдовывает своей необычной техникой. Проявив немного терпения и внимания, вы научитесь эффективным приемам этого древнего восточного метода лечения и сможете вполне естественным путем ощутить новую радость жизни.

Содержание

ТАЙСКИЙ МАССАЖ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И РАССЛАБЛЕНИЯ	4
ОСНОВЫ ТАЙСКОГО МАССАЖА	4
ТЕХНИКА И ПРИЕМЫ	16
Надавливание поверхностью ладоней	16
Круговые движения поверхностью ладони	16
Давление большими пальцами	17
Давление большим пальцем	17
Круговые движения большими пальцами	17
Двойное массирование	18
Поглаживание ладонями	18
Техника локтями	19
Техника предплечьем	19
Техника коленями	19
Техника стопами	20
Акупрессура	20
Техника кончиками пальцев	21
Постукивание	21
Встряхивание	21
Финальный удар	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Юта Рутгер

**Восточный массаж как
фактор удовольствия**

**ТАЙСКИЙ МАССАЖ ДЛЯ
ЗДОРОВЬЯ И РАССЛАБЛЕНИЯ**

ОСНОВЫ ТАЙСКОГО МАССАЖА

Тайский массаж – что это такое?

Тайский массаж – это столетиями передаваемое из поколения в поколение дальневосточное искусство врачевания. Тайский массаж – единственный в своем роде метод врачевания тела, который основывается на учениях древнеиндийской аюрведы и йоги и включает в себя элементы древней китайской меридианальной системы. Он является частью целостной системы лечения, к которой относятся также фитотерапия, дыхательные упражнения и травяные паровые бани. В Таиланде он до сих пор составляет важную часть на-

циональной культуры и традиционной медицины и успешно применяется людьми любого возраста. Люди, которые заботятся о своем здоровье, сумеют оценить этот исключительно благотворный и расслабляющий массаж. По желанию можно добавить тихую, спокойную мелодичную музыку и эфирные масла для создания расслабляющей обстановки. Пациент моментально окунается в атмосферу хорошего самочувствия и отрешается от всех своих проблем. Воздействие полутора-двухчасового массажа точнее всего можно сравнить с приятным и освобождающим ощущением своего тела после интенсивных занятий йогой с заключительным (душевным) массажем.

Обстановка

Для успешного массажа вам необходимы четыре вещи: внутренний покой, время, расслабляющая обстановка и момент личной подготовки. Проявив некоторую сноровку и творческий подход, вы можете создать для себя небольшой оазис покоя – даже в суеде большого города или в своей квартире, независимо от ее размера.

Обычно тайский массаж практикуют там, где никто не помешает. Создайте себе пространство для размышления, расслабления и отдыха. Может, вам повезло и у вас будет специальное помещение для массажа, медитации и расслабления. В противном случае вы можете, проявив немного фантазии,

превратить на время любое место в «зону спокойствия».

В конце концов, это совершенно личное дело и зависит от вашего индивидуального вкуса. Важно только, чтобы вы чувствовали себя так же комфортно, как и человек, который будет производить массаж. Воспользуйтесь следующими советами и просто попробуйте как-нибудь то или иное.

Оформление помещения

- Просто оформленное помещение действует успокаивающе и дает простор для собственных идей.
- Избегайте слишком перегруженной обстановки.
- Удалите или накройте слишком резкие и агрессивные предметы.
- Хорошо проветрите помещение до и после массажа.
- Поставьте перед собой картину или фотографию, которые вызывают у вас положительные ассоциации и являются для вас источником силы.
- Изображения текущей воды, цветов и гармоничных ландшафтов создают простор для мыслей.
- Акцентируйте мотивы или символы, которые излучают надежду и доверие.
- Используйте цвета, которые вызывают прилив энергии или оказывают очищающее и успокаивающее воздействие.
- Пусть в помещении будет «кусочек природы»: красивое растение или зеркало, отражающее через окно зелень в саду,

усиливают энергию.

- Наслаждайтесь видом свежего цветка!

- Во время массажа вам не нужны большие настенные или громко тикающие часы. Они в любом случае будут мешать. Ведь вы хотите вызвать у своего партнера ощущение «вечности», отсутствия времени, и взгляд на часы только помешает вам. Если вы хотите следить за временем, то положите поблизости небольшие часы.

- Затемните помещение, если вид не слишком красив или если вы предпочитаете сумрак. Свечи или приглушенный свет создадут особенно теплый настрой.

- Позаботьтесь о том, чтобы вашему партнеру не было холодно. Помните, что иногда, когда вы сами вспотеете, ваш партнер вполне может замерзнуть.

- Держите наготове достаточно покрывал или одеял и при необходимости включите отопление. Грелка или теплая подушечка на ногах или животе могут быть очень приятными.

- Постарайтесь, чтобы вам не мешали внешние шумы. Для этого отключите телефон и мобильник. Убедитесь, что во время массажа вам ничто не мешает.

Цвет

Цвета могут оказывать на нас давящее или, наоборот, бодрящее воздействие. Стоит только вспомнить вечно пасмурное небо или сияющую зелень свежего весеннего луга. Цвета

очень сильно влияют на нашу жизнь – ведь мы везде и повсюду видим их. Каждый цвет имеет свои собственные колебания и длину волны с совершенно особым воздействием на наш организм и психику. Если вы как следует проанализируете воздействие отдельных цветов, то сможете целенаправленно использовать их для массажа – будь то цвет стен комнаты, в которой проводится массаж, или цветовая терапия разноцветными источниками света.

Цвета и краски обогащают нашу жизнь, делают серые будни приветливее и укрепляют наши чувства.

Цвет: Красный

Символ: Жизненная сила, энергия и теплота

Воздействие: Возбуждает чувства и нервную систему

Терапевтическое применение: Пониженное кровяное давление, состояние сильной усталости

Цвет: Красно-розовый/ розовый

Символ: Уверенность и защита

Воздействие: Успокаивает нервы, снимает физическое и душевное давление

Терапевтическое применение: Состояния страха, головная боль вазомоторного характера, заболевания сердца, легких и органов дыхания

Цвет: Оранжевый

Символ: Энергия и жизненная сила

Воздействие: Укрепляет уверенность в себе

Терапевтическое применение: Депрессии, восстановление

жизненных соков

Цвет: Желтый

Символ: Свет и счастье в жизни

Воздействие: Вдохновляет, будит творческие силы

Терапевтическое применение: Блокада солнечного сплетения, негативные чувства

Цвет: Зеленый

Символ: Земля и природа

Воздействие: Дарит внутренний мир и стойкость, успокаивает глаза

Терапевтическое применение: Стресс, беспокойство и нервозность, для людей, которые много читают

Цвет: Синий /голубой

Символ: Небо и море, безграничная даль и глубина

Воздействие: Охлаждает и успокаивает боли, снимает напряжение с души и нервов

Терапевтическое применение: Нарушения сна, физическое и душевное изнеможение

Цвет: Фиолетовый

Символ: Объединяет дух и тело, умеренность

Воздействие: Исключительная очищающая сила

Терапевтическое применение: Мигрени и неврозы. Соблюдать осторожность в применении!

Цвет: Белый

Символ: Ясность, чистота и новое начало

Воздействие: Отражает все, не имеет собственного излучения, освобождает от влияния красок и окружающего мира

Терапевтическое применение: Одежда для медицинского персонала, «защитная одежда», одежда для массажа

Цвет: Черный

Символ: Траур, элегантность

Воздействие: Включает все влияния

Терапевтическое применение: В сфере массажа лучше избегать!

Ароматы

Запахи способны пробудить в нас воспоминания, тоску, страстное влечение и представления. Как и музыка, они таят в себе странную силу, способную увести нас далеко в мир фантазий и мечтаний – или же сознательно привести к самим себе. И то, и другое происходит во время тайского массажа. Мы вступаем в не осознаваемый нами мир потаенных желаний.

ний и собственных творческих сил и направляем все свое внимание и концентрацию на то, что происходит в данный момент в нашем теле. В смоле, коре, листьях, цветах и корнях деревьев и растений содержатся мельчайшие ароматические молекулы, которые возбуждают обонятельные клетки слизистой оболочки нашего носа и таким путем воздействуют на головной мозг. Их воздействие распространяется и на гормональную, нервную систему, а также на наши эмоции. Люди издавна научились ценить целебную силу запахов. Во многих культурах ароматические церемонии являются неотъемлемой составной частью как религиозный обычай, как дар богам, они служат для вызывания добрых духов в целях защиты, а также для медицинских целей.

Запахи пробуждают наше сознание, снимают внутреннее напряжение, помогают преодолеть плохое настроение и освободить помещение от отрицательной энергии. Их очищающему и восстанавливающему воздействию в тайском массаже придается особое значение. Обратите внимание на то, чтобы у вашего партнера не было аллергии или отвращения к используемым благовониям, в случае сомнения выясните это заранее. Но в любом случае используйте только высококачественные продукты, будь то курительные палочки, курения или ароматические эфирные масла для ароматической лампы. В дешевой продукции часто содержатся химикаты, которые могут вызвать раздражение слизистой оболочки, головную боль или аллергию. Не забудьте о необходимости

сти хорошо проветрить помещение до и после массажа.

В число десяти наиболее часто используемых растений входят алоэ, бензой, эвкалипт, имбирь, камфара, мускатный орех, пачули, сандаловое дерево, ладан и корица. Ниже указаны наиболее частые области их применения. Разумеется, вы можете для определенных целей комбинировать эфирные масла, но осторожно выбирайте дозировку, потому что некоторые масла в высоких концентрациях могут быть ядовиты. Для одного раза используйте только по две капли каждой эссенции!

Алоэ

Удушье, астма, заболевания кишечника и желудка, ревматизм, лечение ран

Бензой

Бронхит, депрессии, расслабление, ангина, кожные заболевания, бессонница, скорбь

Эвкалипт

Удушье, астма, воспаление мочевого пузыря, бронхит, простуда, мышечные боли, заболевания почек, ревматизм, лечение ран, очищение атмосферы,

Имбирь

Метеоризм, состояние изнеможения, мышечные боли, ревматизм

Камфара

Состояние изнеможения, сердечная слабость, нервоз-

ность, ревматизм, очищение атмосферы

Мускатный орех

Метеоризм, поносы

Пачули

Обезвоживание, простуда, эротика, лечение ран

Сандаловое дерево

Страх, воспаление мочевого пузыря, бронхит, расслабление, простуда, нервозность, нарушения сна, стресс

Ладан

Страх, удушье, астма, бронхит, заболевания кишечника, воспаления, простуда, духовное просветление, кожные заболевания, усиление концентрации, заболевания печени, заболевания желудка, болезненные менструации, ревматизм, скорбь, лечение ран, очищение атмосферы

Корица

Страх, метеоризм, понос, чувство холода, заболевания желудка, ущемление мышц, слабость нервной системы, стресс, скорбь

Масла

Для самого тайского массажа масла не нужны. Наоборот: очень жирные лосьоны для тела и массажные масла на коже затрудняют выполнение многих упражнений, поскольку массажист теряет опору.

Но сразу же после тайского массажа можно воспользо-

ваться специальными массажными масляными смесями для усиления кровотока в сильно расслабленных участках тела или для расслабления. Вы можете сами составить такую ароматическую массажную смесь из масел кунжута, миндаля или жожоба и соответствующих натуральных эфирных эссенций.

Именно в растительных маслах с ненасыщенными жирными кислотами содержится больше всего целебных веществ и витаминов, которые благотворно влияют на функции кожи, дыхания и терморегуляцию. По возможности не пользуйтесь минеральными маслами, поскольку они суживают кожные поры и препятствуют нормальному дыханию. Вполне достаточно двух-трех самостоятельно приготовленных массажных масел, чтобы справиться с любой случайностью:

Масло для мышц. В 50 мл миндального масла добавить по 3–4 капли эвкалипта, имбиря и камфары.

Масло для релаксации. В 50 мл масла жожоба добавить по 2–3 капли бензоя, камфары и сандалового дерева.

Масло для ухода за кожей. В 50 мл кунжутного масла добавить по 2–3 капли пачули, сандалового дерева и корицы.

Самостоятельно приготовленные массажные масла могут храниться около года.

При их приготовлении дайте волю своей фантазии и попробуйте еще другие эфирные масла, которые здесь не упоминались: мед, апельсины, жасмин, розу, розмарин, лимон или можжевельник. Разумеется, вы можете воспользоваться

и готовыми, но обязательно проследите за тем, чтобы они были высокого качества.

ТЕХНИКА И ПРИЕМЫ

Надавливание поверхностью ладоней

Разогреть и расслаблять!

Вытянув руки, вы переносите вес своего тела на ладони и водите ими по рукам, животу и спине. Каждый раз, когда вы обрабатываете энергетические линии, надавливая большими пальцами, вы до и после этого должны разогреть или расслабить мускулатуру, разминая ее ладонями.

Круговые движения поверхностью ладони

Круговые движения поверхностью ладони согревают, усиливают кровоток, расслабляют и снимают боль.

Поверхностью ладони по часовой стрелке легкими круговыми движениями слегка надавливаете на обрабатываемую часть тела.

Это очень хорошо способствует расслаблению бедренных, коленных и плечевых суставов или до и после обработки акупрессурных точек для расслабления после глубоко действующего давления большими пальцами.

Давление большими пальцами

Эту технику нужно изучить!

Наклоните большой палец плашмя, чтобы давление исходило с основания, а не с кончика пальца. Сустав пальца нельзя сгибать полностью.

Проводите попеременно правым и левым большим пальцем вдоль соответствующих энергетических линий на спине или руке. В то время как один большой палец совершает надавливающее движение, другой отнимают.

Давление большим пальцем

Эта техника раскрепощает блокированную энергию!

Вы можете донести живительную силу до самых глубоких слоев!

Положите один большой палец на другой и одновременно давите с нарастающей интенсивностью. Затем медленно уменьшите давление и совершите легкие круговые движения на этом же месте.

Круговые движения большими пальцами

Техника для всего тела!

Делайте круговые движения большими пальцами на лице, на голове, на руках или ступнях и около позвоночника.

Двойное массажирование

«Клещевой» захват растягивает и расслабляет мускулатуру, действует укрепляюще и способствует кровотоку.

Скрещенными ладонями возьмите «в клещи» мышцы бедра, малой берцовой кости и затылка.

Слегка сдавите ладони и при этом потяните мышцы логонько вверх.

Поглаживание ладонями

Это нежное поглаживающее движение действует исключительно приятно и расслабляюще!

Положите поверхность ладоней на спину и талию или на бедра. Одна ладонь начинает поглаживание, другая следует за ней. Постоянно поддерживайте физический контакт и совершайте поглаживающие движения в направлении сердца. Эта техника очень благотворно действует на кожу и подкожную соединительную ткань. Она способствует выведению шлаков, успокаивает и одновременно разглаживает.

Техника локтями

Изысканная техника!

Локтями можно обрабатывать подошвы ног, бедра, спинные мышцы и область крестца / копчика. Поставьте локоть в такое положение, будто хотите напрячь бицепс. Вертикально давя вниз, медленно расправляйте предплечье.

Техника предплечьем

Расслабляет и подготавливает к давлению большими пальцами.

Ваш партнер вряд ли догадается, чем вы на него надавливаете: вращая локтевым суставом, совершайте надавливающие движения на ягодицы, бедра, спину или плечевые мышцы.

Техника коленями

Для этой техники вы должны стоять.

Обхватите пятки партнера, надавливайте коленом на заднюю сторону бедер и ягодицы и при этом перемещайте вес своего тела.

Техника стопами

Ваши стопы должны быть такими же ухоженными, как и руки! Если вы делаете массаж, то обратите особое внимание на гигиенический уход за стопами.

Либо вашим рукам необходим кратковременный отдых, либо вы хотите совершать особенно сильные нажатия. Это, пожалуй, самый необычный вариант техники тайского массажа. Вы можете надавливать стопами сидя или стоя. Однако в последнем случае вам нужно особенно следить за своим равновесием и стоять устойчиво. Переместите вес тела на стопу, чтобы подошва прилегала равномерно. Оказывайте равномерное давление и подушечками стопы, и пятками либо только частично (подушечки, пальцы, пятки). Если вы работаете сидя, то передавайте давление на ноги. Таким образом можно обрабатывать живот и спину, не оказывая при этом прямого давления на позвоночник. Учитывайте при этом конституцию тела партнера.

Акупрессура

Вариант акупрессуры.

Четырьмя пальцами совершайте надавливающие и круговые движения по костям, груди, промежуткам между ребрами или по бокам грудной клетки.

Техника кончиками пальцев

Снимается напряжение и улучшается кровоток.

Проводя массаж головы и слегка похлопывая кончиками пальцев по лбу, подражайте дождевым каплям или клюву дятла (но не с такой силой!). Движение должно свободно исходить из запястья. Или сожмите вместе указательный и средний палец и простукивайте, как дятел, мышцы около позвоночника или плечевую мускулатуру.

Постукивание

Повышает мышечный тонус, активизирует нервные клетки мускулатуры, способствует их оживлению.

При использовании этой техники возникает специфический звук шлепка – знак того, что вы все делаете правильно. При этой технике вы работаете согнутой ладонью кончиками пальцев (поверхностное воздействие) или ребром ладони (более интенсивное воздействие) свободно, от запястья. «Простучите» спину после массажа в положении сидя или ноги и спину в положении лежа на животе.

Встряхивание

Эта техника затрагивает глубоко расположенные тка-

ни.

Если вы хотите в промежутках и после напряженных упражнений расслабить мышцы партнера, то легкими ритмичными движениями проведите встряхивание его рук или ног. Для этого обхватите ступню выше голеностопного сустава или руку выше и ниже запястья. Слегка встряхивайте их, направляя свою силу от плеча. Чтобы не повредить коленный сустав, встряхивайте ногу только сбоку. Обратите внимание на движение, которое возникает вследствие встряхивания. Это очень интенсивное движение, которое доходит даже до глубоко расположенных тканей.

Финальный удар

Специфическая техника тайского массажа

«Финальный удар» – это специфическая техника тайского массажа, которая требует определенного навыка и сноровки. Поэтому сначала хорошо овладейте основными приемами, прежде чем решиться на «финальный удар». С его помощью вы усилите воздействие акупрессуры или растягивающих упражнений. Совершая движение, действуйте в полную силу и на долю секунды – перед завершением – усильте напряжение. При этом учитывайте свободное пространство для движений партнера, его чувствительность к боли, а также его вдох и выдох. «Финальный удар» не должен нарушать ни естественного хода движений при тайском массаже,

ни гармоничного ритма дыхания.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.