

СОЛ ДЭВИД РЭЙ

Тайский массаж



«Йога №15»: 2007

Аннотация

Древнее искусство тайского массажа это совместная духовная практика, во время которой оба партнера погружаются в состояние медитации.

Двойное удовольствие

Представьте, что ваш позвоночник удлиняется, таз и плечи раскрываются - и все это без единого усилия с вашей стороны. Вы лишь расслабляетесь и испытываете истинное блаженство. Именно такое воздействие оказывает тайский йога-массаж — древнейшее искусство исцеления, появившееся еще во времена Будды. Его можно смело назвать практикой йоги без усилий. Во время сеанса партнер помогает вашему телу принять то или иное положение, разминает и мягко вытягивает мышцы. В результате ум

постепенно успокаивается, и вы погружаетесь в состояние глубокой релаксации.

Согласно легенде, эта практика возникла в Индии более двух тысячелетий назад, а затем распространилась дальше, в Таиланд, где ее применяли в храмах и относились к ней как к духовной дисциплине.

Считается, что, делая массаж, практикующий развивает в себе четыре божественных состояния Будды - брахма вихары: метта (милосердие), каруна (сострадание), мудита (радость за другого) и уппекша (уравновешенность). Таким образом, тайский массаж — это одновременно и медитация, и высочайшее проявление доброты. Помните об этом во время сеанса, и духовная составляющая сделает его поистине исцеляющим для обоих партнеров.

Массаж воздействует на энергетические каналы, стимулируя и балансируя потоки энергии, что приводит к глубокому расслаблению во время сеанса. А после него вы почувствуете себя обновленным и полным сил.

Описанная последовательность поможет получить представление об искусстве тайского массажа. Она подойдет для практики с другом или подругой, любимым человеком или членом семьи. Оба партнера должны быть в хорошей физической форме, не иметь травм или серьезных заболеваний.

Попросите вашего партнера рассказывать о своих ощущениях во время массажа. При необходимости корректируйте степень давления на те или иные участки тела и, если вдруг какие-то действия доставляют дискомфорт, немедленно прекращайте. Будьте открыты и наслаждайтесь процессом независимо от того, являетесь вы отдающей стороной или принимающей. Чувствуйте, как вас наполняет целительная энергия древней практики.

1. Намаскар (приветствие)

Сядьте друг напротив друга, перекрестив ноги. Возьмитесь за руки или сложите ладони в Анджали-мудру (жест приветствия). Осознайте свое тело и наблюдайте за дыханием. Пребывайте в настоящем мгновении - это поможет установить глубокую связь с партнером. Если хотите, создайте намерение: сосредоточьтесь на том, что вы хотите передать партнеру в процессе массажа. По традиции, специалисты тайского массажа обращаются с молитвой к отцу тайской медицины Дживака Кумар Бхакка, просят благословить и направить их, помочь принести здоровье и счастье партнеру. Вы можете подобрать свои собственные слова.



2. Стопа к стопе (акупрессура стоп)

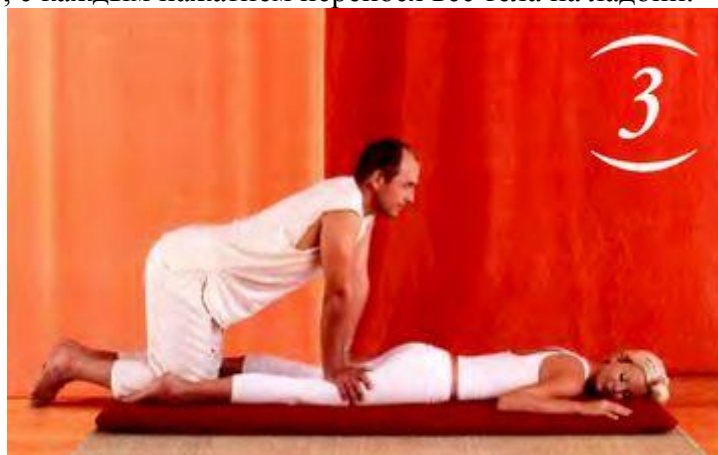
Попросите партнера лечь на живот, опустить руки вдоль корпуса и повернуть голову набок. Поза должна быть комфортной. Встаньте сзади и мягко надавите подушечкой под большим пальцем стопы на стопу партнера. Затем нажмите другой ногой на его вторую стопу. Плавно перемещайте вес тела с одной ноги на другую, так, словно выполняете медитацию при ходьбе в замедленном ритме. Продолжайте массаж несколько минут, при необходимости корректируя силу давления. Затем повернитесь спиной к партнеру, надавите на его стопы пятками и снова "шагайте", перемещая вес тела с ноги на ногу.

В этом варианте давление сильнее, чем в предыдущем, и, если у партнера очень чувствительные стопы, вторую часть упражнения можно пропустить.



3. Раскрытие энергетических каналов ног(массаж задней поверхности бедер)

Партнер по-прежнему лежит на животе. Попросите его немного развести ноги и опуститесь на колени между его стоп. Мягко надавите ладонями на заднюю поверхность ног партнера, чуть выше лодыжек, а затем ритмичными движениями продвигайтесь вверх, к ягодицам. **Не нажимайте на область под коленями.** Несколько раз пройдитеесь вверх и вниз по всей длине ног, с каждым нажатием перенося вес тела на ладони.



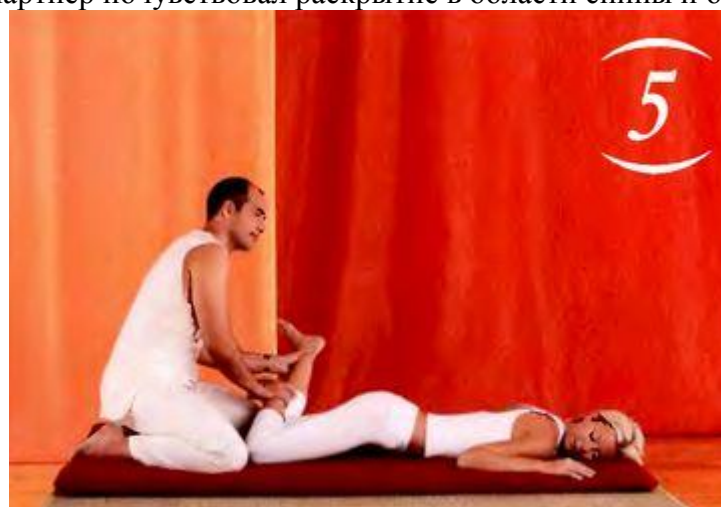
4. Вытяжение героя (вытяжение нижней части тела)

Встаньте на одно или оба колена, так чтобы положение было устойчивым и удобным. Захватите стопы партнера обеими руками. Отводите их от себя, приближая пятки к ягодицам. Убедитесь, что ваши действия не вызывают у партнера боли или напряжения. Повторите 2-3 раза, задерживаясь в конечном положении на 10 секунд. В этой позе хорошо вытягиваются стопы, лодыжки, бедра и нижняя часть спины.



5. Вытяжение из стороны в сторону (раскрытие бедер, крестца и нижней части спины)

Теперь сядьте позади партнера, захватите руками стопы и согните ноги в коленях до прямого угла. Мягко направьте стопы вправо, до тех пор, пока левое бедро не начнет отрываться от пола. Затем наклоните их влево. **Не давите!** Движения ног в этом упражнении напоминают работу дворников на лобовом стекле автомобиля. Повторите несколько раз, чтобы партнер почувствовал раскрытие в области спины и бедер.



6. "Энергетический коктейль" для органов (раскрытие энергетических каналов спины)

Поместите ладони на крестец, развернув их пальцами наружу. Нажимайте на спину по обеим сторонам от позвоночника (но не на него), перенося вес тела на руки, а затем отпускайте. Перемещайте ладони от крестца к верхним частям плеч. Синхронизируйте свои движения с дыханием партнера, надавливая на выдохе. Попросите партнера вдыхать через нос, а выдох делать через рот, чтобы ослабить напряжение.



7. Вытяжение кобры (мягкий прогиб назад)

Опуститесь на колени на бедра партнера, максимально близко к седалищным костям. Захватите его запястья, медленно выпрямитесь, а затем отклоняйтесь назад до тех пор, пока партнер не почувствует приятное раскрытие. Задержитесь в этом положении на 5-10 секунд, дышите глубоко. При желании можно усилить прогиб, сместившись немного назад - вниз по бедрам, но не слишком близко к коленям. Если вы существенно тяжелее партнера и описанное положение вызывает у него чувство дискомфорта, попробуйте сесть коленями на ягодицы.

Пропустите позу, если у партнера проблемы с крестцом или нижней частью спины.



8. Балаеана (поза Ребенка)

Пусть партнер сядет на пятки и вытянется вперед. Стопы вместе, колени разведены. Если ягодицы не касаются пяток, поместите одеяло между бедрами и голеньями. Прижмите ладони к крестцу и давите на него, смещая кожу вниз к стопам, чтобы мягко вытянуть нижнюю часть спины.

Пропустите позу, если у партнера были травмы позвоночника или он испытывает боль в этом положении.



9. Барабан для сердца и крестца (открытие нижних энергетических центров)

Попросите партнера снова лечь на живот, повернув голову набок. Мягко сожмите кулаки и расслабьте запястья. Начните медленно и ритмично барабанить по крестцу (не по позвоночнику!). Спустя 20 секунд постепенно увеличьте скорость и стучите еще 20 секунд. Следите за тем, чтобы ваши плечи, руки и запястья оставались расслабленными все это время. В противном случае напряжение передастся партнеру.

Это упражнение оказывает очень мощное воздействие: стимулирует и открывает энергетические и нервные центры нижней части тела, помогает при ишиасе, плохом кровообращении и слабости в нижних конечностях.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: упражнение высвобождает большое количество энергии. Пропустите его в случае болезни, слабости или травмы.

Переместите кулаки на верхнюю часть спины в область сердца и продолжайте мягко постукивать по обеим сторонам позвоночника в медленном ритме в течение 30 секунд - минуты. Упражнение снимает напряжение в области сердца и легких, а также стимулирует движение энергии сердца.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: эта техника противопоказана людям с заболеваниями сердца.

В завершение упражнения положите одну ладонь на крестец, другую на область сердца и держите минуту или две, чтобы уравновесить движение энергии между двумя зонами. Такое положение является мощнейшей исцеляющей мудрой, или энергетическим замком.



10. Подтягивание со скрещенными ногами (переход в положение сидя)

Попросите партнера перевернуться на спину и перекрестить ноги. Возьмите его за руки и, согнув ноги в коленях, на выдохе потяните вверх. Задержитесь в позе на 10 секунд. Выполните два раза, а в третий медленно отойдите назад, чтобы поднять партнера и привести в положение сидя.



11. Разминка для плеч (массаж плечевого пояса)

Напряжение в области плеч может блокировать циркуляцию энергии между головой и торсом, стать причиной головных болей, боли в шее, онемения и множества других недомоганий. Работайте с этой зоной очень деликатно. Наблюдайте за реакцией партнера или просите его рассказывать о своих ощущениях во время массажа.

Попросите партнера сесть в Сукхасану, а сами сядьте или встаньте на колени позади него. Ваше положение должно быть устойчивым и удобным. Медленно и ритмично массируйте обеими руками верхнюю часть спины и плечи.



12. Окончательное расслабление (массаж лица в Шавасане)

Попросите партнера лечь на спину и полностью расслабиться в Шавасане (позе Мертвеца). Если он испытывает неприятные ощущения в области поясницы, сверните валик из одеяла и положите его под колени - так нижняя часть спины лучше расслабится. Убедитесь, что партнеру не холодно, ведь во время расслабления температура тела понижается.

Пусть он некоторое время спокойно полежит, чтобы потоки энергии, активизированные во время сеанса, сбалансировались. Затем сядьте у изголовья и приступите к массажу лица. Скользите большими пальцами от центра лба (Аджна-чакры) к вискам, разглаживая и расслабляя кожу. Дойдя до висков, помассируйте их круговыми движениями, слегка надавливая. Массируйте нос и пазухи, затем боковые стороны лица, виски и подбородок. Надавливая и растирая, пройдите по линии нижней челюсти, помассируйте мочки ушей и сами уши. Затем закройте уши ладонями и задержитесь в этом положении на некоторое время.

Следуйте этим рекомендациям, а также прислушивайтесь к своей интуиции.



13. Завершите практику

Пусть партнер останется лежать в Шавасане. Мысленно вернитесь к намерению, созданному вами перед началом массажа. Затем соедините большие и указательные пальцы, образуя треугольник, и позвольте рукам зависнуть над лбом партнера, чтобы передать исцеляющую энергию.

Медитируйте в течение 10 минут или больше.

Чтобы вывести партнера из Шавасаны, можно аккуратно захватить его лодыжки и мягким голосом или с помощью колокольчика помочь ему "всплыть" на поверхность сознания.

