

Танцы с массажем | Danses avec le massage

Auteur: Ольга Юркина, [Виллар-сюр-Оллон](#) , 09.04.2010.



[www.visit-chiang-mai-online.com]

С горных вершин на севере Таиланда древнейший ритуал буддийской медицины добрался и до швейцарских Альп: несколько секретов тайского массажа.

Des sommets enneigés au Nord du Thaïlande ce rituel miraculeux de la médecine bouddhiste est venu jusqu'aux Alpes suisses: quelques secrets du massage thaï.

Danses avec le massage

Его называют тайским, или «йога-массажем», он напоминает завораживающий ритуальный танец, которому хочется отдаться всем телом и душой, а после него чувствуешь согревающую изнутри легкость бытия, вероятно, - ту самую, которую мудрые буддийские монахи называли «нирваной».

Ведь история тайского массажа начинается в самом сердце буддийской культуры. Основатель целительного метода, врач Дживака Кумар Бхаши, известный под именем Шиуаго Компарадж, был близким другом Будды. Собственно историческая родина тайского массажа – Индия, откуда он распространился по всей Юго-Восточной Азии вместе с буддийским учением. Сначала массаж, успокаивающий и приводивший в равновесие и тело, и душу, получил распространение в буддийских монастырях, а затем это учение слилось с традициями народной медицины Востока.

Но именно Таиланд стал второй родиной массажа буддийских монахов, обогатив метод доктора Дживака новыми техниками и чертами. На самом деле, в тайском массаже можно заметить влияние Аюрведы и китайской медицины, но то, что делает «Нуад-Бо Рарн», как его называют на Востоке, особенным – так это манера воздействовать на тело и заключенные в нем энергии, сложившаяся под воздействием народной тайской медицины и сиамской культуры.

Целительные ритуалы поддерживались и правителями Сиама: так, большим покровителем массажа был монарх Рама III (1787-1851). Именно при нем было закончено возведение 80 знаменитых статуй, иногда называемых «отшельниками», которые сохранились в храме Ват По, где до сих пор не только делают, но и преподают тайский массаж. Позы этих статуй воспроизводят те, что принимали в лечебных целях буддийские отшельники, уединяющиеся в леса для медитации. Большинство этих позиций послужили основой для тайского массажа. Раме Третьему обязаны мы и сохранившимися до сих пор в пагоде Chetuphon фресками, изображающими в схематичном виде энергетические линии тела человека.

Тайский массаж сначала удивит, у некоторых особо скептически настроенных людей, вероятно, вызовет подозрения, но очень скоро даже самые недоверчивые убедятся в его целительной силе, благоденственной и для тела, и для души. Главное: расслабиться и – дышать. К сожалению, в истинном своем свете тайский массаж только становится известным в Европе и часто вызывает неправильные двусмысленные ассоциации. А настоящих профессионалов в западных странах не так много. Зато если Вам повезет столкнуться с экспертом по тайскому массажу, ощущение будет сходно озарению: Вы никогда не забудете доставленное массажем блаженство и чувство гармонии, растекающееся по каждой клеточке тела.

Впрочем, как в любом искусстве, а тайский массаж – не что иное, как искусство восточной медицины, для достижения истинного совершенства понадобится приложить немало усилий. Особенно, если Вы выбрали роль массажиста. Однако и пациент не должен забывать свою партию: тайский массаж – танец, который исполняется вдвоем.

Именно так воспринимает этот чудодейственный массаж Эммануэль Буан (Emmanuelle Boine), которая познакомилась с «Нуад-Бо Рарн» во время своего путешествия в Таиланд и уже не смогла с ним расстаться. После обучения в одной из массажных школ Таиланда она продолжила передавать искусство врачевания восточных мудрецов в родной Швейцарии: естественно, самым убедительным способом – через прикосновение. Эммануэль поделилась с «Нашей Газетой.ch» своими наблюдениями о восприятии массажа в Таиланде и рассказала, как правильно вести себя во время сеанса, чтобы он пошел на пользу.

НГ: Какие советы Вы могли бы дать пассивным участникам массажа?

Эммануэль Буан: Во-первых, прийти на массаж с желанием пережить нечто из ряда вон выходящее. Естественно, состояния полной расслабленности, идеального для принятия массажа, трудно достичь в нашей современной жизни, когда мозг постоянно перенапряжен. Но постепенно, благодаря правильному дыханию и расслабляющему действию массажа, тело и нервы успокоятся. Второй совет: делать массаж у настоящего профессионала, и душой и телом отдающегося своему делу и не отвлекающегося на посторонние мысли. В-третьих, очень практичный совет:

приходите на массаж с... пустым желудком. Пищеварение отнимает у нашего организма много энергии – ровно столько же мы экономим, если не нагружаем тело перед массажем. И, конечно, - дышите глубже!

Все-таки, что общего у тайского массажа с йогой?

Тайский массаж – танец, в котором два тела – массажиста и принимающего – движутся вместе, одно направляя, другое расслабляясь и поддаваясь, для достижения лучшего эффекта. В этом танце массажист оказывает давление на точки, расположенные вдоль энергетических меридианов тела, эта часть - акупрессура - собственно «массажная». В то же время, массажист укладывает пациента в позы, близкие йоге, то есть способствующие растяжению суставов и мышц, и указывает, как правильно дышать. Дыхание – основное в этом процессе, как для массажиста, так и для принимающего. Если хотите, ритм дыхания объединяет, задает ритм движения. После массажа энергия, задействованная при акупрессуре и освобожденная во время растяжек, способствует глубокому мышечному расслаблению и питает весь организм. А дыхательные упражнения помогают снять напряжение нервной системы.

Как относятся к этому массажу на его родине, в Таиланде?

Там это умение передается из поколения в поколение. Дети ходят по спине родителей, массируя спинные мышцы. Это популярное времяпрепровождение, ну как готовить, работать в саду или шить. В Таиланде такое же отношение и к массажу. Те, кто хочет получить профессиональное образование, могут пройти курс в одной из школ, в каждой из которых – своя специфика обучения. Желающим я могу порекомендовать Школу при Массажном госпитале «Общества Шиуаго Компаратдж» в городе Чиангмай, на севере Таиланда, или школу при храме Ват По в Бангкоке. Я училась в первой, где теоретический подход, освоение баз анатомии и медицины, совмещен с обучением основам китайской медицины. Плюс – 70 часов практики: чтобы «вжиться» в методику, мы массируем с утра до вечера. Но, конечно, для достижения совершенства этого не достаточно. Нужно постоянно практиковать, лучше – с теми, для кого этот массаж – культура сердца...

Какими путями Вы пришли к тайскому массажу?

Во время моего путешествия по Таиланду я сделала несколько массажей, которые изменили мою жизнь... Я испытала такое блаженство от терапевтического сеанса, доверившись рукам экспертов, что мне самой захотелось постигнуть этот метод, чтобы передать подобные ощущения другим, как в непрерывной благотворно действующей цепочке! Сначала я практиковала массаж с одной моей подругой-тайтянкой, профессиональным массажистом, а когда освоила базовые умения, то отправилась в Чиангмай, где находится множество школ, в том числе, и тайского массажа.

А что больше всего поразило воображение в этой экзотической для европейцев культуре?

Я думаю, «Страна Улыбки» Таиланд могла бы многому научить нас в искусстве хорошего настроения. Тайцы часто задумчивы, но созерцание для них – не наука и не досуг, а естественное состояние, которое было бы полезно принимать иногда и нам, нервным западным людям, мыслящим одновременно во всех направлениях. Жизнь в

Таиланде меня радовала и успокаивала. Образ мышления этих людей проявляется во всех жизненных сферах: в человеческих отношениях, в восприятии действительности, даже в привычках питания: они все едят одни и те же продукты, одних и тех же марок, из одних и тех же тарелок. Вычурность – не для них, даже если они очень тонкие и творческие люди.

Не перечисляя всех целебных свойств и благотворных воздействий тайского массажа, заверим читателей, что хорошее настроение и улыбка, не сходящая с лица, после сеанса гарантированы.

Замечательный тайский массаж в окружении швейцарских гор рекомендуем сделать в Вилларе-сюр-Оллон, в очаровательном месте [Les Mazots du Clos](#).

[швейцарская культура](#)

Source URL: <http://www.nashagazeta.ch/news/sante/tancy-s-massazhem>