



Б.В. КИРЖНЕР

ТИБЕТСКИЙ ГЛУБОКОТКАННЫЙ МАССАЖ

Наука и Техника

2011

Киржнер Б.В. — Тибетский глубокотканый массаж. — СПб: Наука и Техника, 2011. — 320 с., ил.
ISBN 978-5-94387-702-5

Автор выражает благодарность д-ру Ниде Ченагцангу, возродившему тибетский массаж Ку-нье, а также Арту Риггсу, Иде Рольф, Михаилу Еремушкину, Ариэлю Пелевину, развивающим и пропагандирующим теорию и практику различных восточных и западных техник массажа, и Алексею Зотикову за помощь в работе над этой книгой.

Эта книга — результат многолетней работы автора в восточных и западных мануальных техниках. Тибетский глубокотканый массаж представляет собой органичное соединение тибетской массажной системы Ку-нье и техники глубокой проработки мягких тканей (Deep Tissue Massage). В методике используются массажные приемы, позволяющие эффективно и в то же время безболезненно воздействовать на глубоко лежащие ткани. Дополнительный расслабляющий эффект создают индивидуально подобранные масла. Уникальной особенностью системы является создание состояния «глубокой релаксации» и открытие доступа к «ресурсному состоянию» организма.

В этой книге приводятся базовые понятия тибетской медицинской системы о трех системах регуляции состояния организма, описываются первичная диагностика и подготовка к массажу, раскрываются техника послойного мануального воздействия и специальные приемы работы с мышцами и суставами. Детально рассматриваются три этапа тибетского глубокотканного массажа:

1. Тибетский базовый массаж;
2. Тибетский послойный массаж тканей;
3. Очистка тела от масла по окончании массажа.

Материал богато иллюстрирован; описано пошаговое выполнение каждого приема, что позволит быстро и правильно освоить основы тибетского глубокотканного массажа.

Данное руководство станет прекрасным помощником для массажистов, физиотерапевтов, мануальных терапевтов, инструкторов ЛФК.



© Наука и Техника, 2010

© Киржнер Б.В., 2010

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ОСНОВЫ ТИБЕТСКОГО ГЛУБОКОТКАННОГО МАССАЖА.....	25
ПЕРВИЧНАЯ ДИАГНОСТИКА И ПОДГОТОВКА К МАССАЖУ	45
Основные моменты подготовки к работе в ТГМ	48
Биомеханика суставов.....	50
Анатомические области, требующие внимания и осторожной работы	60
Типы воздействия в тибетском глубокотканном массаже	65
Принципы послойного мануального воздействия	66
Этапы тибетского глубокотканного массажа	68
Фрагментарный подход в ТГМ в соответствии с типом конституции	68
БАЗОВЫЙ ЭТАП ТИБЕТСКОГО ГЛУБОКОТКАННОГО МАССАЖА.....	71
Основные масла, используемые в ТГМ.....	73
Основные приемы, используемые для нанесения масла.....	75
Техника тибетского базового массажа	77
СОГРЕВАНИЕ.....	125
ТИБЕТСКИЙ ПОСЛОЙНЫЙ МАССАЖ ТКАНЕЙ	149

РАСТИРАНИЕ	152
НАДАВЛИВАНИЕ	154
РАЗМИНАНИЕ	155
РАСТЯЖЕНИЕ.....	165
Вибрация.....	168

РАБОТА С СУСТАВАМИ	171
--------------------------	-----

ПОСЛОЙНАЯ ПРОРАБОТКА ОТДЕЛЬНЫХ АНАТОМИЧЕСКИХ ОБЛАСТЕЙ.....	175
---------------------------------------------------------------	-----

ТГМ мышц головы и шеи	177
ТГМ мышц спины	182
ТГМ позвоночника.....	185
ТГМ мышц ягодиц.....	226
ТГМ мышц нижних конечностей в положении пациента лежа на животе	234
ТГМ мышц шеи и головы в положении пациента лежа на спине.....	248
ТГМ мышц груди.....	260
ТГМ мышц живота	264
ТГМ мышц верхних конечностей	273
ТГМ мышц нижних конечностей в положении пациента лежа на спине	286

ОЧИЩЕНИЕ ТЕЛА ПАЦИЕНТА ОТ МАСЛА.....	301
--------------------------------------	-----

ЛИТЕРАТУРА	308
------------------	-----

«...Опытность тысячелетий дает неограни-
ченное поле для полезных изысканий».

Н.К. Рерих, 1874–1947

ВВЕДЕНИЕ

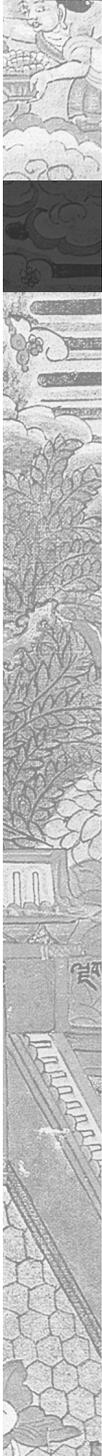
Массаж — один из древнейших методов целительства. На Востоке он всегда был частью культуры, проповедующей взаимосвязь мышления, тела и духа.

Сейчас на гребне популярности различные восточные техники массажа, и это неслучайно. В Азии абсолютно другое представление о человеке. Если в основе всей западной медицины лежат анатомия и физиология (еще алхимики «потрошили» человека, пытаясь узнать, как он устроен внутри), то на Востоке человек рассматривается как неделимое целое. Мысли, тело, чувства — все взаимосвязано и зависит одно от другого. И еще от космической энергии, проходящей через определенные каналы в организме человека, так называемые меридианы. Словом, во главу угла ставится не анатомия, а энергия. На этом построены древнее индийское учение аюрведа и вообще все восточные методики.

Основополагающей концепцией восточного подхода к пониманию здоровья человека является идея целостности. Вселенная представляет собой единое энергетическое поле. Все, что есть в ней, в том числе и человек, — это различные формы проявления энергии. Во Вселенной все взаимосвязано. Организм человека — неотъемлемая часть общего эне-



ТИБЕТСКИЙ ГЛУБОКОТКАННЫЙ МАССАЖ



гетического поля Вселенной, находится под его постоянным влиянием и сам влияет на это поле. Энергия, протекая через тело человека, образует своеобразную матрицу (энерго-меридианную систему), связывающую жизненно важные органы и части тела между собой и с внешним миром. Любое явление во Вселенной характеризуется «внутренним» и «внешним» аспектами. «Внешнее» находится в тесной взаимосвязи и неотделимо от «внутреннего».



Здоровье можно охарактеризовать как состояние внутреннего равновесия и гармонии. Причина нарушения здоровья — совокупность внешних и внутренних негативных факторов (погодные условия, физические и эмоциональные перегрузки, некачественная пища, инфекции, возрастные изменения в организме и т.п.). Для поддержания состояния внутреннего равновесия и гармонии организм человека должен постоянно приспосабливаться к происходящим изменениям (как внутри себя, так и вовне). Это происходит благодаря механизмам саморегуляции, которые основаны на внутренних (между различными органами и системами организма) и внешних (между организмом и окружающей средой) взаимосвязях, в основе которых лежат энергетические потоки. Когда взаимосвязи нарушены, механизмы саморегуляции дают сбой, адаптации не происходит, и возникает опасность заболевания, связанного с определенным дисбалансом потоков энергии.

В определенном смысле все восточные методы лечения являются энергетическими, так как, согласно принципам китайской медицины, они построены на представлении о человеческом организме как об энергетической системе. Однако существуют и другие энергетические методы, не основанные на китайских принципах. Наиболее известным из них является полярная терапия (Therapy Polarity). Создатель этого метода — австрийский врач Рэндолф Стоун (1890–1981 гг.), физиотерапевт, невролог,



ВВЕДЕНИЕ



ортопед, мануальный терапевт. Он стремился выявить глубинные причины заболеваний своих пациентов. Стоун заметил, что после традиционного лечения 80% пациентов возвращаются к исходному болезненному состоянию. Это наблюдение привело его во Францию, где он изучал траволечение. Позже, в 30-е годы, Стоун отправился в Китай, затем — в Индию, где вплоть до 50-х годов он продолжал работать над своим методом. Стоун считал, что жизнь — это форма движения энергии, управляемой теми же законами, которые действуют в космосе. Соответственно, жизненные проблемы проистекают из искажения энергетической матрицы человека и возникновения блокад на пути движения энергии. Теория полярной терапии основана на древних идеях о природе космической энергии, утверждающих, что все во Вселенной состоит из энергии, у которой может быть разная частота: малая — у твердых структур и сверхвысокая — у световых лучей. Согласно теории полярностей, при столкновении потока жизненной энергии с препятствием возникает недомогание.



Энергия течет вдоль тела, она имеет положительный и отрицательный полюса. Цель полярной терапии — снятие блокад и уравнивание всех элементов энергии, что ведет к балансу физического, эмоционального и умственного здоровья человека. Последователи доктора Стоуна, специалисты по полярной терапии, охотно применяют стимулирующие прикосновения, приемы глубокотканного воздействия на органы и ткани, вибрацию.



Тибетская медицина также исходит из того, что человек является частью Вселенной и его организм функционирует в соответствии с законами, действующими в ней. К факторам среды, влияющим на организм человека, относятся время, которое определяет возрастные изменения, время года, время суток, климат и рельеф региона проживания, характер питания, образ жизни человека и т.д.

ТИБЕТСКИЙ ГЛУБОКОТКАННЫЙ МАССАЖ

Однако информация, раскрывающая суть этой системы, в тибетских медицинских трактатах представлена в необычной, малопонятной для современных специалистов форме. Для адекватного восприятия она нуждается в подробных комментариях.

Автор, понимая сложность основ тибетской медицины для восприятия, постарался максимально адаптировать эту составляющую техники тибетского глубокотканного массажа.

Давно замечено, что определенные мысли и чувства влияют на самочувствие. Нередко человек загоняет негативные эмоции (например, злость) глубоко внутрь себя. В результате снижается его жизнеспособность, замедляются реакции на внешние раздражители и притупляются чувства. В стремлении защитить себя человек закрывается от внешнего мира, надеясь, что это не принесет ему новых проблем. Вильгельм Райх, основоположник телесно-ориентированной терапии, рассматривал осанку как важный показатель внутреннего напряжения. Райх анализировал позы пациента и его физические привычки, накапливая сведения о том, как подавляются жизненные чувства в различных частях тела. Плодом многолетних наблюдений стала теория, что причина усиления мышечного напряжения у взрослых — следствие постоянного умственного и эмоционального напряжения. В результате долгой клинической работы и наблюдений Райх пришел к выводу, что в человеке существует некая биопсихическая энергия (аналог жизненной энергии Ла в тибетской медицине), которая объединяет психику и тело человека. Райх говорил об оргонической, или органной, жизненной энергии, которая присуща всем живым организмам. «Космическая оргоническая энергия, — писал Райх, — функционирует в живых организмах как специфическая биологическая энергия. В этом своем качестве она управляет всем организмом и выражается в эмоциях, так же как и в чисто биофизических



ВВЕДЕНИЕ

движениях органов». Больше всего подвергалась критике ортодоксальной медицины именно оргонная теория Райха. Однако, как справедливо подчеркивает Kelley (1979), в науке нет ни одной серьезной работы, опровергающей эту теорию. В дальнейшем учение Райха об оргонной энергии нашло свое развитие в работах Александра Лоуэна, им же предложен и термин «биоэнергетика».

На основании своей теории он сделал вывод, что общее здоровье зависит от того, насколько свободно и без препятствий в виде мышечных рестрикций эта энергия распространяется по телу. Когда психика блокирует эмоцию, то образуется ее физический аналог — застой вегетативной энергии в мышечном панцире. Мышечные блоки, по наблюдению Вильгельма Райха, блокируют три основных подавленных сознанием эмоции — гнев, тревогу и сексуальное возбуждение. Если массажист сможет давать им посредством определенных приемов адекватный выход, психика пациента оздоровится.

Соккрытие эмоций в период стрессов или реальной опасности во многом полезно, но по своим отдаленным результатам приносит больше вреда, чем пользы. Тело сжимается, чтобы избежать боли, но одновременно исключаются возможности испытывать удовольствия. Отсюда мышечные блоки → спазм кровеносных сосудов → гипертония, остеохондроз, язвенная болезнь и т.д. Все остальное — вторичные причины. «Любой серьезный конфликт оставляет свои следы в теле в форме ригидности». Функция мышечного панциря — защита от неудовольствия. Однако организм платит за эту защиту уменьшением своей способности к получению удовольствия.

Мышечный панцирь образуется из семи основных сегментов, состоящих из мышц и органов. Эти сегменты располагаются в области глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, живота и таза. По Райху, оргонная энергия естественно течет вверх и вниз по телу параллельно позвоночнику.

ТИБЕТСКИЙ ГЛУБОКОТКАННЫЙ МАССАЖ

панциря формируются под прямым углом к этим потокам и препятствуют им. Райх указывает, что неслучайно в западной культуре сформировалось утвердительное движение головы вверх-вниз, в направлении потока энергии по телу; отрицательное же движение головы из стороны в сторону — это пересекающее поток движение образования панциря, защиты.

Семь сегментов райховского панциря ассоциируются с семью чакрами по индийской аюрведе или «дверями» по тибетской терминологии.

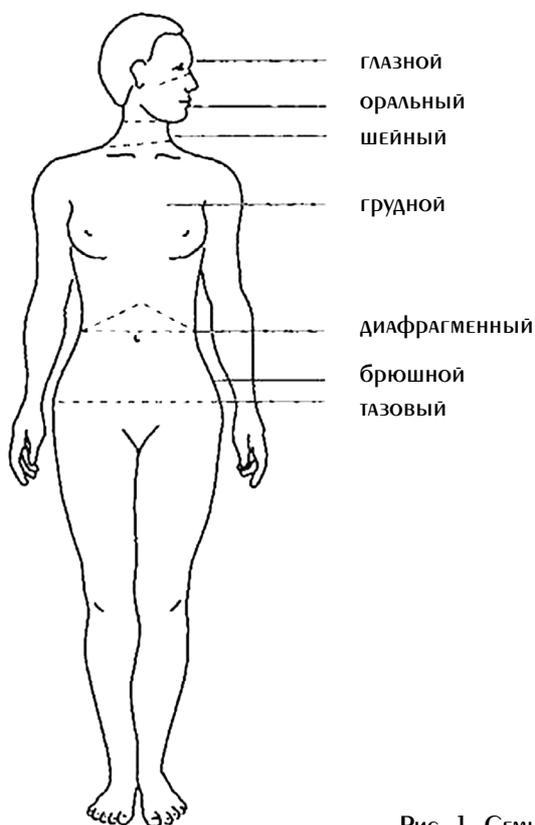


Рис. 1. Семь сегментов райховского панциря

ВВЕДЕНИЕ

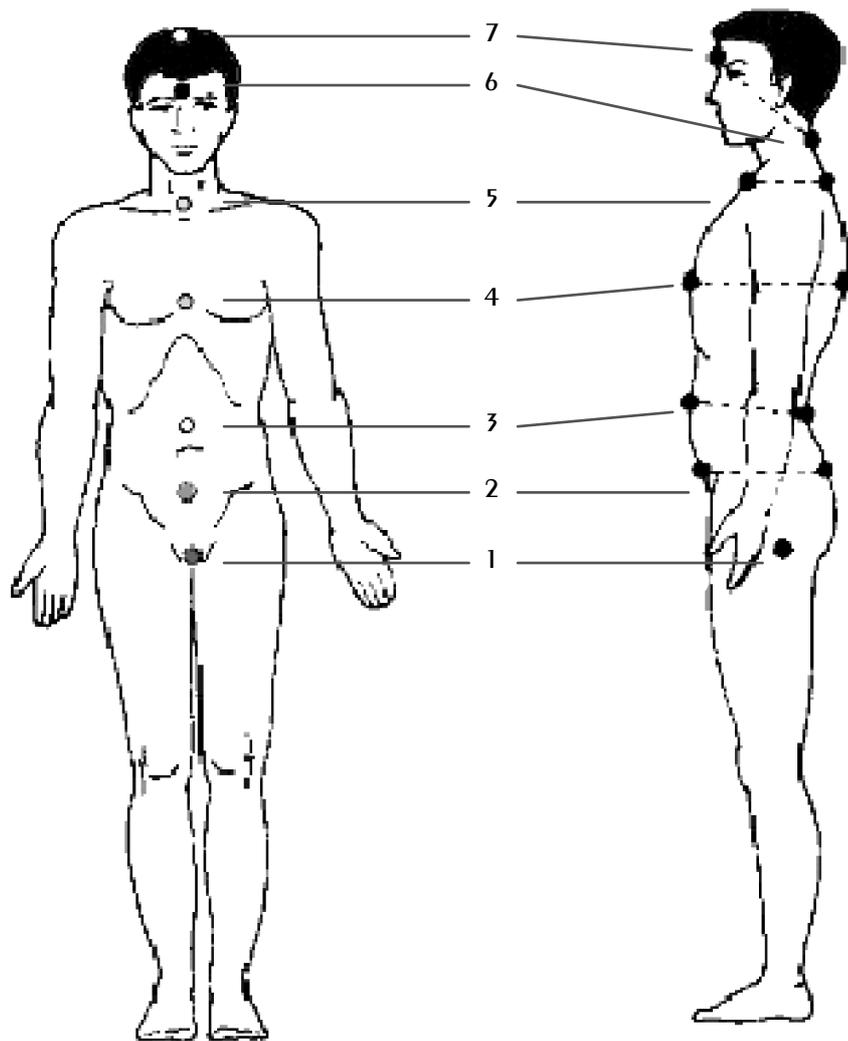


Рис. 2. Проекция чакр на переднюю и заднюю поверхности тела

ТИБЕТСКИЙ ГЛУБОКОТКАННЫЙ МАССАЖ

«Чакра» на санскрите означает «колесо». Это слово, как и его английские (русские) эквиваленты, часто используется в переносном, отвлеченном или символическом смысле: например, как мы говорим «колесо судьбы», так и буддисты говорят о «колесе жизни и смерти». Чакрам уделяли внимание и некоторые европейские мистики. Доказательством этого служит книга «Практическая теософия» (*Theosophia Practica*) известного немецкого мистика Иоганна Георга Гихтеля, ученика Якоба Бёме, по всей вероятности принадлежавшего к тайному обществу розенкрейцеров. Впервые эта книга была издана в 1696 году, а при ее переиздании в 1736 году сказано, что описанные в книге картинки напечатаны только через несколько десятилетий после смерти автора (в 1710 году).

Физиология чакр и энергетических меридианов и потоков энергии является неотъемлемой частью тибетской медицины. С ее точки зрения чакры — невидимые глазу энергетические центры. Они способны вбирать жизненную силу из окружающего мира и распределять ее внутри человека, направляя по десяткам тысяч энергетических каналов. Больше всего известны семь центральных чакр, расположенных по линии позвоночника от промежности до макушки.

Согласно древним текстам, чакры похожи на вихревые воронки; вершинами они упираются в позвоночник — главный энергетический канал, а широкими круглыми основаниями выходят на поверхность тела. У каждой чакры своя зона влияния, то есть каждая отвечает за душевное состояние и работу определенных органов человека. Так за 3000 лет до европейцев тибетские врачи представляли себе рефлекторную и сегментарную иннервацию тела.

Жизненная сила по часовой стрелке движется вдоль семи заветных чакр вверх и обратно. При этом важно, чтобы ее ровному, размеренному течению не препятствовали никакие энергетические водопады, пло-



ВВЕДЕНИЕ

тины или омуты. Но спутники цивилизации — стресс, нездоровый образ жизни — и здесь суют палки в колеса (в буквальном смысле выражения); в результате чакры могут оказаться заблокированными и свободный поток энергии нарушается.

Хотя в официальной медицине лишь с большими оговорками признаются (или же не признаются вовсе) понятия «чакра», «акупунктурная точка», «меридиан», современные исследования показали, что во многих случаях данные образования имеют под собой совершенно конкретные анатомические привязки: например, проекция большинства чакр совпадает с нервными сплетениями и стволами, акупунктурные точки — с триггерными, меридианы — с сосудисто-нервными пучками и миофасциальными образованиями. Так, японский физиолог Хидеаки Мотояма (Hideaki Motoyama) замерил с помощью приборов электромагнитное излучение в зонах чакр и основных акупунктурных точек и подтвердил, что чакры излучают волны различной длины и связаны с внутренними органами человека.

Чакры располагаются по переднесрединному и заднесрединному меридианам.

- 1 чакра (она одна) имеет три проекции: передняя проекция — три-четыре пальца ниже пупка, нижняя проекция — в центре промежности, задняя проекция — в области копчика.
- 2 чакра. Задняя проекция — соединение крестца и позвоночника, передняя проекция — 2 пальца ниже пупка.
- 3 чакра. Задняя проекция — спина (начало грудного отдела позвоночника), передняя проекция — солнечное сплетение.
- 4 чакра. Задняя проекция — спина (6–7-й грудной позвонки), передняя проекция — область сердца.

ТИБЕТСКИЙ ГЛУБОКОТКАННЫЙ МАССАЖ

- 5 чакра. Задняя проекция — спина (7-й шейный позвонок), передняя проекция — яремная впадина.
- 6 чакра. Задняя проекция — основание черепа, передняя проекция — межбровье.
- 7 чакра (одна) — теменная область.

Следующие анатомические образования совпадают с большими и малыми чакрами (упрощенно энергетическими центрами) в тибетском массаже (табл. 1).

Таблица 1. Чакры и сплетения

Наименование чакры	Расположение на поверхности	Примерное положение спинальной чакры	Симпатическое сплетение	Основные дополнительные сплетения
Корневая	Основание позвоночника	4-й крестцовый	Копчиковое	–
Селезеночная	Над селезенкой	1-й поясничный	Селезеночное	–
Пупочная	Над пупком	8-й грудной	Брюшное или солнечное	Печеночное, пилорическое желудочное, брыжеечное и т.д.
Сердечная	Над сердцем	8-й шейный	Сердечное	Легочное, венечное и т.д.
Горловая	У горла	3-й шейный	Глоточное	–
Лобная	Между бровями	1-й шейный	Каротидное	Кавернозное и вообще все головные узлы



ВВЕДЕНИЕ

Райховская концепция мышечного панциря была расширена американским врачом Луизой Хей. Исходя из опыта работы с пациентами она определила, как эмоции влияют на отдельные части тела.

Эмоциональные причины физических болезней (по Л. Хей):

- Голова — наша самооценка. Когда в данной области что-то не в порядке, это обычно свидетельствует о чрезмерной самокритике.
- Шея символизирует гибкость мышления. Напряжение в этой области может быть проявлением упрямства в своем видении ситуации.
- Горло — способность высказаться и выразить мнение. Проблемы с горлом обычно означают, что мы не можем постоять за себя.
- Руки — жизненный опыт. Суставы — наши эмоции, а локти — способность менять ориентиры.
- Кисти рук — хватка, власть, способность к быстрому восприятию. Сжатые кисти рук говорят о боязни потери или неудовлетворенности тем, что имеем. Сжатыми кулаками невозможно ничего взять.
- Спина — наша система опоры. Верхняя часть спины отвечает за эмоциональную поддержку. Средняя часть связана с комплексом вины. Нижняя — с материальным благополучием.
- Желудок усваивает наши новые идеи и опыт. Проблемы с желудком свидетельствуют о том, что мы боимся.
- Ноги — наш путь по жизни. Проблемы с ногами указывают на боязнь или нежелание двигаться в определенном направлении.
- Колени — наша гибкость. Нередко, двигаясь вперед, мы боимся изменений и стараемся их избегать. Этим обусловлены боли в суставах.

ТИБЕТСКИЙ ГЛУБОКОТКАННЫЙ МАССАЖ

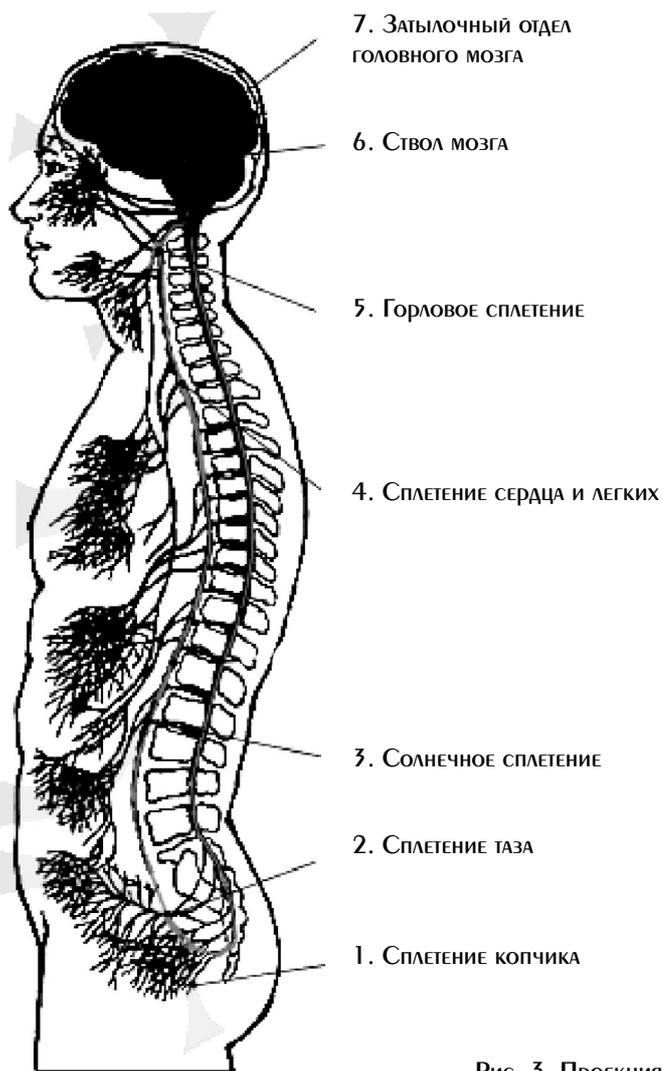


Рис. 3. Проекция чакр совпадает с нервными сплетениями и стволами

ВВЕДЕНИЕ

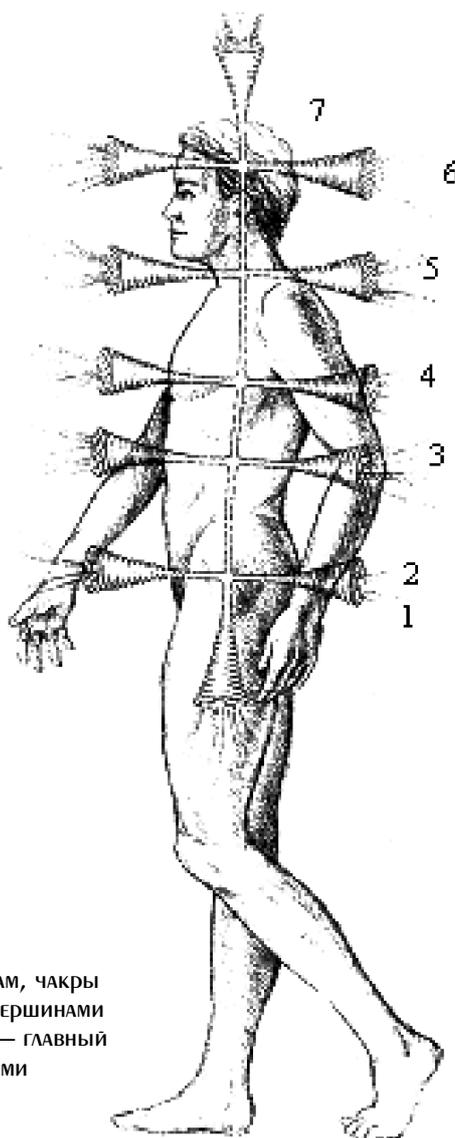


Рис. 4. Согласно древним текстам, чакры похожи на вихревые воронки; вершинами они упираются в позвоночник — главный энергетический канал, а широкими круглыми основаниями выходят на поверхность тела

ТИБЕТСКИЙ ГЛУБОКОТКАННЫЙ МАССАЖ

Массаж снимает физическое напряжение и блокировки на теле, что в свою очередь способствует исчезновению страхов и беспокойства, которые явились причиной возникновения «брони».

Лизбет Марчер, датская последовательница Вильгельма Райха, разрабатывая его идею о мышечной броне как о защитном механизме, сумела доказать, что нарушения в развитии определенных групп мышц соответствуют не менее определенным схемам поведения человека. Известно, что по мере роста и развития ребенок научается управлять все более широким диапазоном мускулатуры. *Поскольку определить тонус мышечной реакции не составляет труда, то благодаря этому можно обнаружить источник и время возникновения той или иной проблемы, а воздействие на определенные участки тела позволит их решить.* Но и в случае отсутствия видимой проблематики «бодинамический» анализ можно использовать для расширения возможностей личности.

Таблица 2. Метафорические психологические функции мышц по Л. Марчер

Группы мышц	Психологические функции мышц
Голова, шея	
Мимические мышцы в целом	Выражение чувств, социальные контакты
Мышцы вокруг глаз	Направленность внимания и краткосрочное планирование
Мышцы области рта и язык	Эмоциональное принятие
Мышцы передней поверхности шеи	Речевое самовыражение
Мышцы задней поверхности шеи	Сила воли, гордость, ориентация в обстоятельствах

ВВЕДЕНИЕ

Плечевой пояс и руки	
Разгибатели и сгибатели плеча, а также мышцы, приводящие и отводящие плечо	Личное пространство в отношениях
Мышцы, поднимающие плечо	Способность нести психологическую «ношу»
Ротаторы плеча	Самозащита и способность принимать поддержку от других
Разгибатели предплечья	Отталкивание, удерживание на дистанции
Сгибатели предплечья	Привлечение и удержание
Ротаторы предплечья	Брать и отдавать
Сгибатели и разгибатели запястья	Позиционирование или социальный контроль поведения
Мышцы, противопоставляющие большой палец и мизинец	Обострение восприятия, письменная речь
Разгибатели пальцев	Тонкое приспособление (изменение границ), умение «отпускать от себя»
Сгибатели пальцев	Прикосновение, изучение и удержание; способность брать и отдавать
Туловище	
Мышцы передней области грудной клетки (большая и малая грудные и передняя зубчатая мышцы)	Ощущение собственной ценности и личной силы (как в поверхностных, так и в глубинных контактах)
Межреберные мышцы (первичные дыхательные мышцы)	Ощущение полноты бытия, «пространство дыхания»
Диафрагма (вторичная дыхательная мышца), поверхностные мышцы живота	Эмоциональный самоконтроль, удержание и «переваривание» эмоций

ТИБЕТСКИЙ ГЛУБОКОТКАННЫЙ МАССАЖ

Большая и малая поясничные мышцы	Интимная привязанность
Разгибатели туловища (позвоночника)	Способность противостоять эмоциональным и физическим стрессорам
Квадратная мышца поясницы	Баланс между ориентацией на собственные чувства или на эмоции окружающих
Мышцы тазового дна	Сексуальные чувства
Ноги	
Сгибатели бедра	Инициация движения вперед и психологического контакта
Разгибатели бедра	Самоутверждение, способность «стоять на своем»
Ротаторы бедра	Сексуально-чувственное самоосознание
Мышцы, приводящие бедро	Интимные и чувственные контакты
Разгибатели голени	Персональные границы во взаимоотношениях
Сгибатели голени	Выбор направления и контроль движения вперед
Малоберцовая мышца	Персональный баланс в групповом взаимодействии
Разгибатели стопы и пальцев	Контакт с реальностью
Сгибатели стопы	Самоутверждение, способность «крепко стоять на ногах»
Сгибатели пальцев	Ощущение контакта с землей



ВВЕДЕНИЕ

По образному выражению специалистов по телесно-ориентированной терапии, в мышцах сохраняется вся информация о пережитых человеком стрессах.

Вследствие того, что в мышцах остаются участки остаточного хронического напряжения, происходит сбой циклического чередования периодов их напряжения и расслабления, природного физиологического «маятника». В результате при движении некоторым мышцам приходится выполнять двойную работу. Они должны преодолевать не только силу тяжести, но еще и сопротивление противостоящих им напряженных мышц-антагонистов. Со временем у человека формируется нарушенный двигательный стереотип, расстраиваются тонкие механизмы согласования деятельности отдельных мышц во время движения. Мозг привыкает к постоянно напряженному состоянию мышц и как бы забывает естественные навыки ненапряженных, раскованных, пластичных движений, усвоенные в детстве.

Нужно сказать о важности и широкой распространенности психосоматических проблем позвоночника, являющихся символическим выражением того, что человек своим телом ощущает физическую тяжесть жизненных трудностей. Именно из-за подобных расстройств столь популярна так называемая мануальная терапия. *Мануальная медицина в основном представляет собой не что иное, как необъявленную телесно-ориентированную психотерапию.*

Западные специалисты, такие как Райх, Марчер, Далтон, Риггс и др., использовали в своих теориях, по сути дела, основы древневосточных теорий о энергетических основах строения и функционирования человеческого тела (учение о чакрах, меридианах, инь — ян, о так называемых пяти первоэлементах и т.д.), но несмотря на это до сих пор западная и восточная медицина продолжали существовать совершенно автономно. Сказался европейский подход к изучению человека: занимаясь пробле-

ТИБЕТСКИЙ ГЛУБОКОТКАННЫЙ МАССАЖ

мами миофасциального аппарата, специалисты часто упускали связь этого аппарата с другими органами и системами, а также энергетическую составляющую функционирования организма. Постепенно задача коррекции психоэмоционального состояния путем манипулирования и расслабления фасции с тем, чтобы окружающая ткань могла перестроиться в правильное положение, свелась к устранению мышечных рестрикций и других проблем миофасциального аппарата.

Между тем, как неоднократно подчеркивала Ида Рольф (разработчик техники рольфинга, или структурной интеграции; именно понимание Идой Рольф роли соединительной ткани в структурном балансе тела стало фундаментом для дальнейшего развития глубокотканного массажа) речь идет о комплексном подходе, направленном на осознание тела посредством работы с осанкой, походкой, манерой сидеть, стилем общения, на выявление рассогласованности в телесной структуре и стрессовых причин их появления.

По мнению Рольф, «человек — это энергетическое поле, точно так же, как и земля с ее внешней силовой оболочкой тоже является энергетическим полем. Жить полной, глубокой и насыщенной жизнью человек способен настолько, насколько благотворно или, наоборот, пагубно на него, как на поле, как на психофизическую индивидуальность воздействует поле земли», поэтому задача структурной интеграции заключается в восстановлении мышечного баланса и исправлении осанки с тем, чтобы оптимально справляться с гравитационной нагрузкой. Но почему же в попытках объединить физическую и энергетическую составляющую функционирования человеческого организма не был использован богатейший опыт восточной медицины, тысячелетиями изучающей эту проблему?

В настоящее время самым результативным признаны интегративные (от лат. *Integritas* — «неразрывно связанный, цельный, единый») техники массажа — Джед-массаж, Триар-массаж, Ай-Хо («метод объе-



ВВЕДЕНИЕ

динения) — методика, разработанная Юкио Накамура и др. Эти объединенные общей концепцией методики имеют строго определенную физиологическую направленность и включают в себя разнообразные европейские и восточные массажные техники, а также приемы мягкотканной мануальной терапии. Такой, с одной стороны, физиологически специализированный и, с другой, «географически» обобщающий подход способствует более глубокому пониманию действия массажных приемов на организм пациента. Выполняя массаж, специалист должен осознавать, что это не просто набор красивых «экзотических» приемов. Он должен четко знать, какое физиологическое и рефлекторное действие (с точки зрения как современной западной, так и древней восточной медицины) оказывает каждый прием и каждая техника.

Современный тибетский глубокотканый массаж (ТГМ), представленный в этой книге, стал системой, вобравшей в себя множество знаний о теле и даже о душе. Такой подход, когда во внимание принимается не только «телесная оболочка», но человек в целом, его духовная, эмоциональная сферы, называется холистическим (от греч. *Holos* — «весь, целый»). Это позволяет значительно повысить эффективность не только массажа, но и любых восстановительных процедур. Тибетский глубокотканый массаж отличается гармоничным сочетанием восточного и западного подхода, современным взглядом на техники массажа, научной базой. Он основан на принципах древнего тибетского массажа Ку-нье, полярной терапии и технике массажа глубоких тканей, наиболее распространенным вариантом которой является рольфинг.

Итак, ТГМ представляет собой органичное соединение тибетской системы массажа и западной техники глубокой проработки мягких тканей. В результате такого воздействия происходит восстановление как физического, так и психического равновесия человеческого организма. И это неслучайно, ведь медицинское учение Тибета базируется на тесной взаи-

ТИБЕТСКИЙ ГЛУБОКОТКАННЫЙ МАССАЖ

мосвязи разума и тела, их единения и неразрывности. В настоящее время ТГМ получает все большую известность в России и за рубежом благодаря быстрому эффекту и широкому спектру показаний к применению.

В методике используются массажные приемы, позволяющие эффективно и в то же время безболезненно воздействовать на глубоко расположенные мышцы. Дополнительный «расслабляющий» эффект создают индивидуально подобранные масла и, по желанию, музыкальное сопровождение. Уникальной особенностью системы является достижение пациентом состояния глубокой релаксации и открытие доступа к «ресурсному состоянию» организма. При этом:

- Активизируются защитные силы организма;
- Ускоряется регенерация тканей;
- Улучшается иммунный статус;
- Возрастает способность организма справляться с различными проблемами и стрессами;
- Снижается активность симпатoadреналовой системы и увеличивается секреция эндорфинов.

Эндорфины уменьшают болевые ощущения, нивелируют последствия стресса, состояние тревоги и неуверенности и повышают уровень мотивации на достижение поставленных целей. Эндорфины играют большую роль в установлении естественного энергетического баланса организма. Они продуцируются при ярких положительных эмоциях, занятиях творчеством и спортом, при кратковременном стрессе (от обливания холодной водой до прыжка с парашютом), а также при глубоком расслаблении. Кроме того, как показали исследования, в состоянии глубокой релаксации электрическая мозга активность происходит в альфа-ритме, что позволяет быстро восстанавливать силы (30–40 минут работы мозга в альфа-ритме можно приравнять к хорошему ночному сну).