

Школа мастеров массажа

Индийский масляный массаж

Выпускник: Ананьева Д. В.

Преподаватель: Первухин С.И.

Санкт-Петербург
декабрь 2020

Оглавление

Введение.....	3
Основные понятия.....	4
Физические признаки дош.....	5
Выбор масел.....	6
Противопоказания.....	7
Техника исполнения.....	8
Эффект от массажа.....	10
Источники.....	12

Введение.

Древняя индийская нетрадиционная медицина Аюрведа разработана, чтобы обрести гармонию души, ума и тела. Одной из главных составляющих этой науки считается массаж.

Массаж абхьянга или масляный массаж – это классическая и очень древняя процедура Аюрведы. Санскритское «абхьянга» состоит из двух слов – «abhy» («тереть») и «anga» («конечность»), что и подразумевает сам смысл техники.

Масляный массаж отличается мягким воздействием на тело и отсутствием силовых и болевых приемов. Особенность массажа заключается в уникальном воздействии на организм посредством растительных эфирных масел. Во время сеанса масло специальными движениями наносится на поверхность кожи, гармонизируя и глубоко расслабляя тело и ум. Важную роль при этом играет правильный подбор масел и техника его нанесения на тело.

Лечебные масла растений впитываются в кожный покров, открывая поры. Они насыщают ткани жирорастворимыми витаминами, кислотами. Происходит восстановление защитных барьеров и кожного дыхания – организм способен противостоять вредным веществам из окружающей его среды.

Эта процедура оздоравливает все системы органов, прорабатывает разные группы мышц, расслабляет тело, избавляет разум от навязчивых мыслей и суеты, помогает избавиться от психоэмоционального напряжения. Также аюрведический массаж благотворно влияет на ЖКТ и зрение.

Основные понятия.

Аюрведа – старейшая система ведической медицины, которая появилась в Индии более трёх тысяч лет назад. Сегодня она стала одной из самых эффективных и доступных методов альтернативного лечения, независимо от страны проживания человека, его вероисповедания и жизненных взглядов. В переводе с санскрита «аюрведа» означает «науку о жизни», но в первую очередь это философское течение, целостная система питания, мыслей и образ жизни.

Основная цель аюрведы заключается в том, чтобы предотвратить развитие болезней еще до их появления, научить поддерживать свое здоровье изнутри, правильно питаться, соблюдать гармонию с окружающей средой, позитивно мыслить и стремиться к постоянному развитию души.

Все знания этой древнейшей индийской медицины основываются на фундаменте – концепции пяти первоэлементов: земли, воды, огня, воздуха и эфира. Поскольку в первоначальном виде их практически невозможно встретить в этом мире, поэтому в большей степени они обнаруживаются в виде различных сочетаний, дающих при этом разные качества и оказывающих разный характер влияния. Поэтому создатели учения аюрведы предложили концепцию дош, которая дает возможность рассмотреть и описать эти сочетания.

Доша - это первичные жизненные силы, которые создаются в результате взаимодействия пяти первоэлементов и проявляются в человеческом теле. При этом в каждой из них присутствуют все пять элементов, но по количеству преобладают только два из них:

- Вата-доша (эфир и воздух) руководит двигательными процессами – движение крови, воздуха, нервных импульсов в теле.
- Питта-доша (огонь и вода) отвечает за обменные процессы – пищеварение, метаболизм.

- Капха-доша (вода и земля) поддерживает баланс жидкости в теле и структурных компонентах – мышцах, костях, сухожилиях.

Физические признаки дош.

Вата-доша:

- Тонкокость и худоба
- Слабо развитая мускулатура и отсутствие жирового слоя
- Кожа сухая
- Грудь плоская, лодыжки узкие

Пита-доша:

- Спортивная комплекция
- Развитая мускулатура
- Большое количество родинок
- Острые черты лица, лицо – сердцеобразное
- Не переносят жару
- Кожа не сухая, чаще проблемная

Капха-доша:

- Коренастые, крупные
- Обладают медленным метаболизмом, поэтому им свойствен избыточный вес
- Губы полные, черты лица крупные
- Густые и волнистые волосы, пушистые ресницы
- Хорошо переносят жару
- Кожа увлажненная и гладкая

Каждая доша выполняет определенные функции, а основная цель аюрведы — соблюдать все доши в балансе. В теле человека обычно

преобладают одна или две доши, реже — три. Для эффективного лечения в аюрведе очень важен индивидуальный подход: для каждого типа доши существуют специальные рекомендации по питанию, распорядку дня, определенные аюрведические процедуры с использованием различных масел, трав, порошков.

Массаж не является исключением из этого правила.

Выбор масел.

Самое главное в этом процессе определиться с выбором правильного масла, подходящего именно вашей ведущей доше. Если же у вас смешанный тип, то ориентироваться следует на время года – зимой Вата, осенью и весной – Капха, летом – Пита, так как в холодный сезон нельзя злоупотреблять эффектом охлаждения, а в жаркую погоду – разогревающими. При необходимости, в основу добавляют натуральные эфирные масла.

- Вата-конституция требует расслабляющее или согревающее масло (кунжутное, льняное или миндальное). Они отлично сочетаются с эфирными маслами, помогающими найти баланс и пробудить творческое начало – геранью, бергамотом, апельсином и жасмином.
- Питта-конституция нуждается в охлаждающем или согревающем масле (подсолнечное, кокосовое, масло гхи). Отличным дополнением станут эфирные масла мяты, ветивера, лаванды или кориандра, которые обладают успокаивающим эффектом.
- Для капха-конституции подходит согревающее легкое масло (кукурузное, кунжутное или горчичное масло). Можно использовать как в чистом виде, так и с добавлением пары капель масла базилика, шалфея, розмарина, имбиря или пажитника, оказывающих бодрящий эффект.

Те, кто не определился с индивидуальной конституцией, начинают с кунжутного масла.

При использовании эфирного масла лаванды уходит стресс и напряжение, мята и эвкалипт повышают внимательность, благодаря цитрусовым поднимается настроение, а с ванилью пробуждается чувственность. Для оздоровления кожи и суставов, в масляную основу иногда добавляют травы.

Но важно также помнить, что преимущество отдается составу, аромат которого приятен клиенту. Если человек не переносит запах предложенного средства, он не сможет расслабиться, и сеанс не принесет ожидаемой пользы.

Противопоказания.

- опухоли, болезненность или новообразования на теле без консультации врача;
- заражение или повреждения кожи;
- интоксикация, сильный физический дискомфорт или обострение болезни. В подобных случаях лучше сначала посоветоваться с врачом;
- высокая температура, простуда, грипп;
- расстройство желудка, или сразу после принятия рвотных или слабительных средств;
- аллергия на масла и лекарственные растения;
- месячные. Если вы не хотите прерывать абхьянгу на это время, выполняйте ее очень мягкими движениями и не более 5 минут
- беременность.

Техника исполнения.

Традиционно аюрведический массаж проводят в утренние или вечерние часы. Пациент должен приходить на сеанс с пустым желудком, чтобы внутренние органы не «отвлекались» на переваривание пищи.

В технике применяют подогретые, но не слишком горячие масла (до 40 градусов по Цельсию.) В комнате должно быть тепло, чтобы средства имели возможность глубокого проникновения в кожу. В обратном случае масла закупоривают поры.

Также можно развести водой специальный порошок – убтан – из муки, специй и трав, предназначенный для смывания масел и действующий как скраб.

Надо заметить, что аюрведа рекомендует использовать убтан не только для очищения кожи, но и для питания из-за множества полезных микро- и макроэлементов. Вам понадобится только 1 столовая ложка на все про все.

Далее можно приступать к массажу. Теплое масло следует распределить легкими движениями тонким слоем по всему телу и подождать несколько минут, чтобы часть масла успела впитаться.

В абхьянге массаж выполняется подушечками пальцев, «ножницами», т.е. указательным и средним пальцами, очень часто в четыре руки. Большое внимание уделяется голове, шее, стопам. На чувствительные зоны давление минимизируют. Основные движения — это поглаживание, растирание и выжимание.

Втирание масла всегда начинается с головы, с корней волос, движения должны быть круговыми. Просто представьте, что моете голову. При этом наносить масло на волосы не обязательно. Важно помнить, что попадать маслом в глаза нельзя.

Потом приступаем к лицу, масло распределяется по массажным линиям. По часовой стрелке обводим каждый висок, смазываем ужи,

растирая раковины и мочки, потом уделяем внимание шее. По шее очень осторожно проходят легкими движениями всей ладонью, так как здесь много крупных кровеносных сосудов. Масло наносится и спереди, и сзади, от подбородка до самой груди. Медленно массируем каждую руку от плеча до пальцев, тщательно прорабатываем и тыльную, и внутреннюю стороны ладони.

Выполняются растирающие движения с небольшим надавливанием по направлению от сердца (это необходимо для того, чтобы артериальная кровь усиленно устремилась к внутренним органам и мышцам). По суставам совершаются специальные движения, по груди и животу – спиралевидные, рукам и ногам – прямолинейные. В области сердца, живота, а также других чувствительных участках тела давление пальцами должно быть немного меньшим.

Массаж груди, живота и ягодиц всегда происходит по часовой стрелке. Ноги всегда разминают от паха к коленям и от коленей к стопам. Стопы массируют последними, разминая также пальцы ног, уделяя больше времени наиболее болезненным местам.

Области в районе паха и молочных желез массировать нельзя. Проработка воротниковой зоны может повысить давление. В районе сердца нажим всегда заметно слабее.

В абхьянге могут использоваться следующие техники втирания масла:

- **«Лист кувшинки».** Данную технику применяют для того, чтобы распределить масло по массируемому участку тела. Выполняются слегка хаотичные, но осторожные круговые поглаживания, например, по ягодицам, спине или по груди.
- **«Волна».** Используют для области туловища и спины. Представляет собой длинное поглаживание, что напоминает движение волны. Сила нажатия должна быть достаточная, но не интенсивная. Движения – преимущественно зигзагообразные, которые могут быть как продольными, так и поперечными.

- **«Полумесяц».** Пальцы, смоченные в масле, ведут по спине, ягодицам и животу, создавая форму полукруга.
- **«Павлин».** При выполнении этой техники пальцы держатся широко расставленными, движения совершаются веерообразно преимущественно по области суставов, живота, ягодиц.

Как только закончили, нужно будет оставить масло на теле на 15 минут, а после смыть теплой водой и убтаном, оставляя на коже небольшой масляный слой. Если масло полностью впиталось в кожу, то даже в убтане не будет необходимости.

Помните, если вы промаслили и волосы, разведенный порошок лучше не использовать, так как он плохо вымывается – возьмите шампунь.

Эффект от массажа.

Во время индийского массажа глубоко прорабатываются кожа, подкожная клетчатка, мышцы и даже ткани внутренних органов, в результате чего достигаются следующие благоприятные эффекты:

- замедляются процессы старения;
- растворяются и выводятся шлаки;
- происходит оптимизация циркуляции в тканях и коже крови и лимфы;
- укрепляются ткани тела, улучшается их питание;
- устраняются мышечные спазмы и боли;
- улучшается состояние суставов и сухожилий, устраняются боли различного характера;
- улучшается сон;
- устраняются проявления стресса, нервного истощения и напряжения;
- телу и психике придаётся гибкость
- кожа омолаживается, становится гладкой и упругой.

Следует знать, что в процессе массажа будут активно выводиться токсины, загрязнения, шлаки. Из-за этого могут появиться высыпания на коже, а также возможны некоторые реакции со стороны ЖКТ. Если они не причиняют сильного дискомфорта, то все в порядке.

Многие проблемы со здоровьем можно объяснить дисбалансом физического, ментального и психологического. Во время сеанса индийского масляного массажа происходит не только проработка мышц, в работу вовлечены все органы и системы, включая психологическую составляющую. Курс процедур помогает буквально «родиться заново», очистится от негатива.

Обычные медицинские средства и методы не направлены на устранение «неполадок» на всех этих трех уровнях, а вот аюрведические практики – да. Они работают именно с причинами разлада, что и объясняет эффективность индийской техники абхьянга.

Источники

<https://mymind.yoga/ayurveda/ayurvedicheskiy-massazh/abhyanga.html>

<https://indiada.ru/ayurveda/abhyanga.html>

<https://www.spa-oteli.ru/blog/ayurveda-3-glavnie-tipy-dosh/>

<https://indiastyle.ru/blog/zdorove/abhyanga-indijskij-massazh>

<https://www.ayurtour.ru/articles/india/ayurveda/abkhyanga-maslyanyy-massazh-dlya-borby-so-stressom/>

<http://yogastudio.by/ajurveda/abhyanga>

<https://panchakarma.club/ayurvedicheskiy-massazh/>