1. ОСНОВНІ ЕЛЕМЕНТИ ТАЙСЬКОГО МАСАЖУ

***План***

* + *Історія розвитку тайського масажу.*
  + *Суть методу.*
  + *Техніка проведення тайського масажу.*
  + *Значення тайського масажу.*
  + *Протипоказання щодо проведення тайського масажу.*

Тайський масаж - це серйозна і дуже відповідальна лікувальна процедура. Його завдання полягає в тому, щоб позбавити тіло людини від різних болів, сприяти зняттю м'язового напруження та розслабити організм. Коли кожна ділянка тіла отримує необхідну кількість енергії, людина відчуває приплив сил. За допомогою тайського масажу можуть бути зняті дратівливість, депресія, зниження працездатності, поява різних болів або загострення деяких захворювань (Т. Д. Б^лова, 1994 р.).

Його слід довіряти лише професіоналам. Такий масаж необхідно проводити обережно, а в деяких випадках він просто заборонений. Адже виконаний не за правилами масаж може позначитися на здоров’ї людини.

Масаж як складова загальної реабілітації після захворювань просто необхідний. Як правило, до нього вдаються при реабілітації хворих після хронічних і гострих захворювань. Масаж призначає закріплений лікар.

1. ***Історія розвитку тайського масажу.***

Тайський масаж - це особливий напрям масажу, що робить акцент на точковий вплив. Він отримав свою назву тому, що основний свій розвиток одержав у Таїланді, де виник. Тайський масаж - це мистецтво встановлення містичного зв'язку між тим, хто його отримує, і тим, хто його здійснює. Використання масажу разом з молитвами і фізичними вправами має на меті досягти очищення організму й гармонізації внутрішньої енергії.

Тайський масаж бере свій початок із китайської медицини, яка є найстарішою з наявних у світі, і з давньоіндійської цілительської системи аюрведа. Історія тайського масажу нараховує майже 2500 тисяч років. Сьогодні, як і сотні років тому, він користується широкою популярністю як у Таїланді, так і за його межами (А. Кунктатор, 2004 р.).

Засновником тайського масажу вважають Джівака Кумара, який був особистим лікарем одного із індійських царів. Тайський масаж завжди використовувався з терапевтичною метою, спільно з тайською традиційною медициною. Античні знання передавалися з покоління в покоління.

1. ***Суть методу.***

Тайський масаж, або ж як його ще називають «йога-масаж», є цілісною системою оздоровлення, яка містить цілу низку способів впливу, а саме:

пасивні вправи, що нагадують пози йоги;

глибокі натискання на м'язову тканину;

розтяг (рефлексологія) - розкриття суглобів;

акупресура (активізація в тілі людини потоку енергії).

Отже, тайський масаж об'єднує в одне єдине ціле техніки трьох терапій: лінійного масажу, глибокого масажу м'язово-сухожильних меридіанів і мануальної терапії з елементами йоги, за допомогою яких розкривається енергетична система людини.

Тайський масаж поряд із траволікуванням і медитацією - це найдавніший метод традиційної тайської медицини. Насправді це частина релігійних, філософських і медичних навчань, що прийшли з глибини тисячоліть. Єдиним місцем, де навчали масажу, був храм (Б. Бергер, 2007 р.).

Справжні майстри залишаються глибоко релігійними людьми, котрі віддають майже весь вільний час медитації. Вони тонко відчувають індивідуальні особливості енергетичних ліній кожної людини. До речі, особливо в цьому досягають успіху саме жінки. Розкриваючи й наповнюючи пацієнтів енергією космосу, вони втрачають дуже багато власних сил, і тому самі повинні бути надзвичайно міцними та витривалими.

Мета практики традиційного тайського масажу полягає в тому, щоб привести організм до гармонійного стану, швидко домігшись як глибокого розслаблення, так і інтенсивного припливу життєвих сил. Крім того, значно підвищується тонус кровоносних судин і збільшується рухливість суглобів.

Тайські масажисти вірять у тривалий сеанс. Вони кажуть, що "одна година добре, дві години краще, три години - буде найкращий ефект" (Л. А. Куничев, 1985 р.).

Тайський масаж ґрунтується на теорії, що через тіло людини проходять невидимі енергетичні лінії, які утворюють так звану "другу шкіру" людини, яка складається з 7200 енергетичних ліній. Тайський масаж вибирає з цих ліній 10 головних, на яких розміщені найважливіші акупунктурні точки. Через них, як через своєрідні "вікна", в людину вливається з космосу життєва енергія - прана. Закупорка цих точок призводить до енергетичної блокади - порушення рівноваги й різних захворювань. Майстерний масажист, впливаючи на енергетичні точки й лінії, відновлює потоки прани і сприяє лікуванню (А. Фю Вербова, 1999 р.; С. В. Кругляков, 1994 р.).

1. ***Техніка проведення тайського масажу.***

Дотримуватися техніки проведення масажу потрібно обов'язково, адже необережними та неправильними рухами можна завдати шкоди здоров’ю людини. Професійно виконаний тайський масаж з боку виглядає як танець: масажист рухається ритмічно, плавно, практично непомітно переходить від одного руху до іншого. Все тіло глибоко розтягується, поступово розслабляється і повертається до нормального стану.

Оскільки в тайському масажі опрацьовується повністю все тіло, від п'ят до маківки, об'єктом ретельної роботи стають навіть найглибше заховані м'язові ущільнення. Масажист у таких місцях затримується, розминаючи напружене місце. Додатковий оздоровчий ефект досягається за рахунок натискання на особливі рефлексогенні точки, які відповідають за роботу систем організму і його органів.

Перед масажем завжди виконується мантра (молитва). Добре, якщо в молитві духовно бере участь як масажист, так і пацієнт, від якого потрібне певне налаштування - довіра, відкритість. Тайська система вимагає щирих і добрих стосунків між масажистом і пацієнтом, а також спокійної обстановки (Б. Бергер, 2007 р.).

Тайський масаж проводиться найчастіше на підлозі, на яку кладеться матрац. Масажист одягнутий у тонкий бавовняний костюм. Руки, стопи та шия масажиста й пацієнта залишаються відкритими. Зазвичай тайський масаж роблять жінки.

Щоб натискання дало бажаний ефект, масажист повинен прикладати певну силу. Тайська система масажу передбачає маніпуляції і масаж м'яких тканин.

Практично завжди при масажі м'яких тканин застосовується натискання. Насамперед традиційна тайська система зцілення відома великою різноманітністю позицій як масажиста, так пацієнта.

Натискання є основним елементом усіх прийомів масажу м'яких тканин (М. Фролов, 2007 р.). Кваліфіковане натискання стимулює потік енергії і впливає на тканини на різному рівні. Додаткову силу натиску можна отримати впливаючи широкою поверхнею - долонею або стопою (тиск поширюється в сторони і не проникає дуже глибоко). Якщо з тією самою силою впливати ліктем або великим пальцем на меншу площу, то тиск буде сфокусованішим і розповсюджуватиметься вглибину. Починати в будь-якому випадку слід із легкого натискання і поступово його посилювати. При цьому необхідно стежити за реакцією пацієнта: для деяких людей глибоке натискання може бути дуже болючим.

Нижче описано основні види натискання.

Натискання великим пальцем. Виконується завжди тільки пучкою пальця. Методика тайського масажу є унікальною щодо цього, оскільки здійснювати натискання великим пальцем можна одночасно з розтягуванням. Тканини в результаті цього подвійного впливу стають піддатливішими і реагують на приплив енергії та лімфи.

"Кроки" великими пальцями. Цей метод застосовується для стимуляції потоку енергії в різних частинах тіла. Великі пальці ставлять майже впритул один до одного і в подальшому ними по черзі виконують натискання з переміщенням по напрямку руху енергетичного потоку. Якщо переміщення здійснюється справа наліво, то піднімають спочатку лівий палець, переставляють його вліво на два-три сантиметри і виробляють натискання. Далі підтягують до лівого пальця правий і роблять натискання. Ця послідовність повторюється в міру просування пальців уздовж усього енергетичного каналу. Звичайно ж, і зліва направо можна здійснювати такі "кроки".

Натискання долонею. Натискання за допомогою долоні здійснюється на велику ділянку тіла, якщо порівнювати з натисканням великим пальцем. Тривалість такого впливу різна - від кількох секунд до кількох хвилин. Натискання долонею іноді супроводжується коливальним рухом руки. За допомогою рук і ваги всієї верхньої частини тіла регулюють ступінь натиску. Масажист, щоб не втомлюватися, повинен тримати руки прямими. Існує три різновиди цього натискання: однією долонею, двома долонями, натискання "метелик".

Натискання однією долонею. На основу долоні робиться основний упор. Ця техніка використовується для здійснення сильного натискання на м'язи спини, стегон і сідниць.

Натискання двома долонями. Ступінь натискання при цьому регулюється рукою, яка знаходиться зверху.

Натискання "метелик". Таке натискання виконують двома руками, але основи долонь повинні стикатися. Цей спосіб дозволяє збільшувати площу силового впливу.

Натискання ліктем. Таке натискання масажиста дозволяє зробити глибший вплив порівняно з натисканням долонею. Застосовується воно при масажі плечей, сідниць і стегон, де м'язи досить товсті. Якщо пацієнтові це завдає білю, то можна замість ліктя використовувати верхню частину передпліччя - прикладена сила таким чином розподіляється на більшу ділянку і тиск зменшується.

Натискання коліном. Такий вид натискання звільняє руки, а отже, можна виконувати одночасно розтягування. Вплив коліном стає в результаті цього глибшим. В основному метод використовується при масажі задньої частини ніг і сідниць.

Натискання стопою. Тиск при впливі стоп розподіляється по найбільшій площі. Середина стопи використовується при масажі стегон, а масаж товстих м'язів роблять за допомогою передньої частини стопи або п'яти, завдяки чому здійснюється найглибше натискання.

Натискання сідницями. Ця техніка натискання полягає в тому, що основну частину своєї ваги масажист розподіляє по ногах. Особливо корисно таке натискання для фіксації певних частин тулуба при проведенні маніпуляцій.

Натискання в положенні стоячи. На певній частині тіла при використанні цього методу створюється дуже високий тиск, і тому його потрібно застосовувати з великою обережністю. Метод ефективний при масажі ніг, рук, спини й сідниць.

*Оздоровчий ефект від натискання.*

Тривалі натискання на великі ділянки тіла викликають приємні відчуття. Однак, якщо таке натискання занадто тривале, з'являється біль або відчуття дискомфорту. Точкове натискання на енергетичні канали оживляє потік енергії, а глибоке натискання - розминає, роблячи при цьому еластичнішою сполучну тканину (фасцію), яка оточує м'язи. Також за допомогою натискання можна поліпшити циркуляцію крові та лімфи в поверхневих капілярах.

Натискання на м'які тканини служить їх підготовкою до необхідних маніпуляцій, посилюючи їх дію. Техніка натискання ефективніша при стимуляції енергетичних потоків і при усуненні болю.

Прийоми маніпуляцій.

Маніпуляція - це рух, який надається будь-якій частині тіла для досягнення ефекту скручування або розтягування.

Маніпуляції вимагають певного зусилля. Правильно вибрати ступінь максимального скручування та розтягування повинен масажист. Відсутність почуття міри може спричинити отримання травми. Щоб їй запобігти, також необхідно пацієнтові діяти грамотно: він повинен знати, як треба себе поводити і яке вибрати положення під час виконання різного роду прийомів.

Практично будь-яка частина тулуба може стати об'єктом тайського масажу. Масажист у разі потреби може за неї тягнути, штовхати її, трясти, обертати й піднімати.

Розтягування кінцівок.

Дуже важливим прийомом є розтягування ніг. Він вимагає великого зусилля й почуття міри. За відсутності відповідного досвіду можна занадто розтягнути сідничні м'язи, м'язи ноги й навіть спини пацієнта. Щоб уникнути цього, масажистам необхідно завжди бути уважними, - оскільки надмірне розтягування провокує миттєву реакцію пацієнта.

Підйом.

Більшість прийомів пов'язані з підйомом частин тіла пацієнта. Піднесення є одним із найпростіших методів маніпуляції, тільки його потрібно виконувати плавно й уникати поштовхів.

Струшування.

Цей метод застосовується для масажу кінцівок і характеризується виконанням ритмічних рухів вгору-вниз. Якщо тягнути тулуб пацієнта при цьому злегка на себе, тоді створена напруга додасть більше ефективності дії масажиста.

Обертання.

По суті при обертанні тканини навколо суглоба рівномірно розтягуються, що матиме позитивний ефект. Шляхом регулярного обертання можна навіть вилікувати артроз.

Витягування зі штовханням.

При проведенні прийому витягування однієї частини тулуба його інші частини повинні бути зафіксовані. Для цього іноді виявляється досить лише ваги пацієнта. Сильне витягування, як правило, проводять за допомогою використання ніг та штовхання відповідної ділянки тіла в протилежному напрямку. Коли масажист застосовує вагу всього свого тіла, він досягає найсильнішого витягування.

*Оздоровчий ефект від маніпуляцій.*

Позитивного ефекту можна досягти тільки в тому випадку, якщо рух здійснювати з трохи більшою амплітудою, ніж це можливо без сторонньої допомоги. Спеціаліст з тайського масажу завжди знає, до якої міри можна розтягнути певну частину тіла без ризику її пошкодити або завдати болю. При регулярному масажі за тайською системою гнучкість відновлюється до такого ступеня, що багато пацієнтів вважають це дивом. Під час виконання маніпуляцій необхідний тісний взаємозв'язок пацієнта й масажиста. Завдяки цьому з'являється можливість впливу на такі ділянки тіла, які при використанні інших систем масажу недоступні.

1. ***Значення тайського масажу.***

Справжній тайський масаж відновлює нормальну роботу органів, зміцнює й омолоджує тіло, а масаж ніг і рук є профілактикою й лікуванням багатьох хворіб. Також застосування цього нетрадиційного методу розслаблює, має тонізувальний, трофічний і енерготропний ефекти, а також гармонізує роботу всіх систем організму. Зокрема, за рахунок активізації енергетичних каналів, одночасно з цим змінюється і якість роботи серцево- судинної та нервової систем, в роботу включаються колатералі - необхідні пасивні гілки кровоносних судин. М'язи розслаблюються ще глибше за рахунок посилення кровотоку. Результати одного оздоровчого сеансу тайського масажу можна порівняти з триденним відпочинком на природі чи курорті. Зазвичай після сеансу людина розслабляється і наповнюється свіжою енергією.

За допомогою тайсього масажу суглоби, що розтягуються плавним і природнім чином, зберігають свою еластичність. Також існує тенденція до поліпшення здатності кісток засвоювати кальцій. Уже після декількох процедур масажу пацієн помітить, що його стан поліпшився, постава виправилася і що він здатний виконувати такі рухи, які раніше виконував важко (М. Фролов, 2007 р.).

Нормалізація функцій організму під дією тайського масажу виражається переважно в регуляції динаміки нервових процесів у корі великих півкуль головного мозку. Це має величезне значення, коли процеси збудження нервової системи занадто переважають над процесами гальмування або навпаки. Наслідком заспокійливої дії тайського масажу є гальмування всіх процесів діяльності центральної нервової системи. Воно викликане тим, що екстеро- і пропріорецептори ритмічно і тривало подразнюються. Такі прийоми як ритмічне погладжування й натискання, що проводяться повільно і досить довго, мають гарний заспокійливий ефект.

Проте залежно від поставлених завдань, можна змінювати стан кори головного мозку, викликаючи не тільки зниження, але і підвищення збудливості; впливати на діяльність окремих органів і тканин, поліпшуючи їх функції, харчування. Це залежить від тривалості, сили дії масажу, використовуваних прийомів. Глибокий масаж сприяє появі гальмівних процесів, поверхневий навпаки - збудливий (А. Ф. Вербова, 1999 р.).

Залежно від темпу, масаж може бути швидким, середнім і повільним. Чим швидше темп, тим більша збудливість. При середньому темпі вона нейтральна. Грає роль і тривалість проведення масажу. Так, глибокий масаж, що проводиться довго і в повільному темпі, знижує збудливість нервової системи, викликаючи гальмування, а протилежний - поверхневий, виконаний швидко і впродовж короткого часу, порушуватиме, тобто тонізуватиме нервові процеси.

Трофічна дія тайського масажу, в результаті якої підвищується швидкість потоку крові і лімфи судинами, спрямована на поліпшення надходження кисню й поживних речовин до клітин тканин. Таким чином тайський масаж усуває набряки. Для відновлення працездатності м'язів трофічна дія має особливо важливе значення. Проте масажні рухи повинні проводитися чітко по ходу лімфатичного потоку, у напрямку до лімфатичних вузлів. Це обумовлено тим, що лімфа рухається в одному напрямку - від тканин до серця, а масаж полегшує відтік лімфи від органів і тканин.

Метою енерготропної дії масажу є насамперед підвищення працездатності нервово-м'язового апарату. Це проявляється в активізації біоенергетики м'язів, поліпшенні обмінного процесу в м'язах, прискоренні ферментативних процесів, а також у підвищенні швидкості скорочення м'язів.

Підсумовуючи подані дані, можна виокремити такі види впливу тайського масажу:

зняття стресу;

глибока релаксація;

збільшення гнучкості та розкриття суглобів;

розслаблення м'язів та дихання;

поліпшення циркуляції;

стимуляція всіх систем організму;

зменшення болю в м'язах.

***Протипоказання щодо проведення тайського масажу.***

Існують також і протипоказання щодо проведення тайського масажу:

лихоманка;

пошкодження або запалення м'язів (необхідно зробити гарячий компрес, якщо пошкодження давнє і немає почервоніння, робити масаж слід дуже обережно);

при недавньому пошкодженні м'язів за наявності почервоніння й гарячої на дотик ділянки тіла слід зробити холодний компрес, пошкоджену ділянку не масажують;

не масажують ділянку недавнього перелому кістки або при пошкодженні суглобів;

варикозне розширення вен;

заразна хвороба шкіри (можна робити масаж при неінфекційному ураженні шкіри, уникаючи ділянки висипки);

інтоксикація алкоголем або ліками;

при неважких хворобах серця, діабеті повинні використовуватися спеціальні запобіжні заходи. Якщо людина голодна, то їй слід запропонувати легку їжу; якщо занадто сита - варто уникати певних положень (наприклад, позиції лежачи на животі) і впливу на черевну ділянку;

не впливати під час масажу на пацієнта дуже сильно, щоб не створювати йому дискомфорт;

Отже, тайський масаж - це один із способів оздоровлення та реабілітації різноманітних захворювань. Він діє рефлекторно, тобто впливає на всі системи й органи людського тіла, їх функціональну діяльність. Таким чином відбувається активізація діяльності гладких м'язових волокон, стимуляція тих функцій, які контролюються вегетативною нервовою системою: дихальної, травної, кровообігу, секреторної функції залоз внутрішньої секреції.

Контрольні запитання й завдання

1. Що таке тайський масаж?
2. Які способи впливу передбачає тайський масаж?
3. Яка мета практики тайського масажу?
4. На якій теорії ґрунтується тайський масаж?
5. Назвіть основний елемент усіх прийомів масажу м'яких тканин?
6. Які застосовуються методи натискання при проведенні тайського масажу?
7. Чим точкове натискання відрізняється від глибокого?
8. Які методи маніпуляцій при проведені тайського масажу Вам відомі?
9. Як за допомогою тайського масажу можна вплинути на нервову

систему пацієнта і від чого залежить характер цього впливу?

1. Які види впливу тайського масажу Ви знаєте?
2. Які існують протипоказання щодо проведення тайського масажу?

Обов'язкова література

1. Б^лова Т. Д. Техника тайского массажа. - М. :Луч, 1994. - 250 с.
2. Вербова А. Ф Лечебньїй массаж. - М. : Терра-Пресс, 1999. - 230 с.
3. Кругляков С. В. 100 прийомов мануальной терапии. - М. : Сов. спорт, 1994. - 208 с.
4. Куничев Л. А. Лечебньїй массаж: справочник для сред. мед. роботников. - Л. : Медицина, 1985. - 216 с.

Додаткова література

1. Бергер Б. Анатомия души и тела. Большая книга целительства. Тело как ^нергетическое поле и как сознание./ Брюс Бергер, пер. с англ. Я. В. Тимковой. - М. : АСТ, Астраль, 2007. - 383 с., ил. - ISBN 978-5-17-043563-0.
2. Знциклопедия: Системи оздоровления Востока и Запада. - СПб. : Прайм-ЄВРОЗНАК, 2004. - 608 с.
3. Кунктатор А. Тайни восточной медицини. Путь к здоровью, красоте и долголетию. - М. : РИПОЛ Классик, 2004. - 192 с. - (Восток - дело тонкое) - ISBN 5-7905-2836-8.
4. Фролов М. Здоровье вашего позвоночника и суставов: рецепти и рекомендации / Фролов Митрофан, Логинова-Фролова Л. - Донецк : Агенство Мультипресс, 2007. - 288 с. - ISBN 978-966-519-067-7.