

18+

Андрей Андреевич
Комашинский

Аюрведический массаж и процедуры

Практическое пособие

Anandam Ayurvedic Center

A Unit of Joy's - the Beach Resort

The Travancore Heritage, Chowara, Trivandrum, Kerala, India.
Rg. No. 3014/01



Course Certificate

to certify that Mr. / Mrs. / Ms. ANDREI KOMASHINSKI was a student of this institution for Ayurveda Therapy and Panchakarma and has successfully completed the course period of Six months (6 months) from 15th November 2015 to 15th November 2016

For Anandam Ayurvedic Center

15/05/2016



Андрей Комашинский

**Аюрведический массаж и
процедуры. Практическое пособие**

«Издательские решения»

Комашинский А. А.

Аюрведический массаж и процедуры. Практическое пособие /
А. А. Комашинский — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-937175-1

Данное пособие предназначено в первую очередь для специалистов, производящих массаж и другие оздоровительные процедуры. Подробное описание алгоритмов, а также тщательное иллюстрирование всех действий позволит самостоятельно обогатить свои умения новым разделом, основанном на древнейшей науке о здоровье — Аюрведе. Книга составлена с использованием оригинальных источников, практического обучения из первых рук у специалистов в Индии, а также с учётом собственной практики в российских реалиях.

ISBN 978-5-44-937175-1

© Комашинский А. А.
© Издательские решения

Содержание

Благодарности	6
Обращение к читателю	7
Вступление	8
1. Самвахана	24
2. Профилактический аюрведический самомассаж	26
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Аюрведический массаж и процедуры

Практическое пособие

Андрей Андреевич Комашинский

© Андрей Андреевич Комашинский, 2019

ISBN 978-5-4493-7175-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Благодарности

С глубокой сердечной благодарностью хочу я обратиться мистеру Чако Полу (), владельцу сети отелей Траванкор Херитейдж (), благородство которого позволило мне погрузиться в чарующий мир индийской культуры и приобщиться к древнему знанию Аюрведы. Нахожусь у него в неоплатном долгу, но надеюсь если даже я не смогу ему отплатить, то боги оценят его благородный поступок, улучшив ему карму. **Mr Chacko Paul Travancore Heritage**

Так же я хочу поблагодарить главного врача Траванкор Херитейдж, доктора Бинод () и докторов Джил Джьоти (), доктора Нилам (), докторов Суфину и Суджина (), () за их терпение и мудрость в передаче мне знаний Аюрведы, а так же терапевтов отеля за практические умения. **Dr Binod Sydney Dr. Gill Jyothy Dr. Nilam Dr. Sufina Sudhakumar Dr.Sujin Solomon**

Всех их могу порекомендовать не только как прекрасных специалистов, но просто как хороших, душевных людей.

Траванкор Херитейдж (**Travancore Heritage**)

<http://www.thetravancoreheritage.com>

info@travancoreheritage.com

Так же я хочу поблагодарить человека, ставшего мне другом и наставником на далёкой земле, за всё что он для меня сделал. Ставшего для меня образцом мудрости и успешного стремления к своей мечте. , владельца клиники И конечно же его главного врача, лекаря и друга живой символ искреннего служения Аюрведе, не только в отношении пациентов но и по отношению к самому себе, стремлению добиваться максимального результата, стремления помочь каждому пациенту через тщательное и скрупулёзное изучение его проблем. На мой взгляд он воплощает древний принцип, провозглашённый ещё Гиппократом «Лечить больного а не болезнь» **Романа Копытина Бхела (Bhela). Кавираджана (Dr. Kavirajan B.L.),**

Бхела (Bhela)

<http://bhelaayurveda.com>

Обращение к читателю

Аюрведа сама по себе огромная наука о здоровье. Естественно в ней существует множество практик связанных с телом человека. Кроме массажей разного плана это и множество других процедур. Стоит сказать, что и сами процедуры, если углубляться в суть могут быть использованы различными способами и с применением различных масел, препаратов и медикаментов. Так же часть из них, всё-таки, требует специального образования, в том числе установка клизм, очистка крови и прочее. Часть из них делается с помощью выжимок, отваров и прочего использования свежих растений, что вряд ли доступно в наших широтах. Поэтому моей целью было создание достаточно простого, понятого курса и пособия к нему, что бы любой интересующийся массажами и другими процедурами оздоровления смог бы расширить свои практические знания и приступить непосредственно к практике, уже в дальнейшем расширяя свои познания этой великой и древней науки дальше. Я же со своей стороны постараюсь расширять и углублять свой курс обучения и прилагающееся к нему методическое пособие, основываясь на запросах обучающихся, так же на своём сайте я буду выкладывать видео инструкции, которые упростят понимание изложенных техник

Первое издание содержит техники, которые являются базовыми и самыми востребованными на рынке, по опыту моему и коллег. Однако, как я уже сказал, я планирую добавлять в неё и другие процедуры. Эти обновления для купивших первый вариант моей книги будут предоставляться по запросу бесплатно.

В случае возникновения, каких-то вопросов, возникших при прочтении данного пособия, прошу смело обращаться ко мне за разъяснениями. Так же мне просто будут приятны отзывы и рассказы о результатах, достигнутые при применении пособия

В случае пожеланий сотрудничества со мной, как то привлечения меня ведущим семинаров по любому виду практических процедур, индивидуального обучения, либо просто обратиться ко мне за курсом массажа, либо других вариантов, так же прошу обращаться ко мне по указанным адресам.

www.facebook.com/Komanc4 psysilver@mail.ru

vk.com/akomashinsky www.anakom.org

Вступление

В данном вступлении я постараюсь дать только квинтэссенцию знаний об Аюрведе, достаточную, чтобы понять последующую терминологию практики массажа. Для более глубокого погружения в знания аюрведы советую обратиться к другим источникам, например к трудам моего земляка профессора Суботялова М. А.

Веды (знание) – древнейшая философская система мира, холистическая (то есть целостная). Содержит в себе полные знания о мире включая религиозную составляющую. По мнению некоторых исследователей, была дана как «божественное, нерукотворное знание».

Аюрведа (знание жизни) – полное представление о жизни человека, данное так же по преданию богами, в том числе легендарным богом Дхавантари. Так же отличается цельностью представлений о здоровье человека.

Так в систему Аюрведы кроме системы лечения и оздоровления входит Джьотиш – ведическая астрология, которая может применяться врачом Аюрведы для дополнительной информации при постановке диагноза, так же входит система Сваставритта, которая прописывает уход за телом и разумом, содержание их в надлежащих условиях для обеспечения здоровья и долголетия. К примеру в этом разделе описаны ежедневный распорядок дня, отличающийся для каждого сезона года, питание, и даже правильное строительство домов, их вентиляция, обеспечение домов водой и прочее.

Многие исследователи считают, что именно Аюрведа, являясь древнейшей системой знаний о теле и здоровье заложила основы всех других направлений медицины. Пройдя через Тибет вместе с буддизмом она стала основой медицины китайской, хотя и была ими усовершенствована, углублена, оптимизирована. Нечто подобное произошло с боевыми искусствами, которые придя из Индии породили основы китайских боевых искусств, в том числе знаменитый Шао-Линь, выйдя на новый уровень.

Систему знаний Аюрведы мы прослеживаем в трудах великих медиков Запада и Ближнего Востока, таких как Гиппократ и Авиценна.

Представление о теле в Аюрведе это скорее представление об энергиях, праэлементах и их сочетаниях. Различается пять основных элементов. Воздух, вода, земля, огонь, эфир. Они не принимаются буквально, а широко, по основным качествам, в символическом значении. Так водой может быть не только вода а любая жидкость. Тогда воздухом может быть пар.

Считается, что в живой природе эти пять элементов могут создавать три сочетания, три доши, которые лежат в основе Аюрведического лечения и оздоровления. Доши это силы или энергии, которые можно ощутить только по их внешним качествам.

Вата (смесь воздуха и пространства) – лёгкая, холодная, сухая, грубая, тонкая, подвижная, прозрачная, рассеивающаяся.

Для людей с преобладающей, или, другими словами, имеющих расстройство в сторону её повышенного волнения, зачастую характерны недостаточное питание, запоры, бессонница, импотенция, отсутствующие или нерегулярные месячные, уменьшенная мускульная масса, головные боли, неврозы, сухая кожа, ревматизм, артрит, метеоризм (скопление газов в желудке и кишечнике), судороги и колики, преждевременное старение, а также большое количество других симптомов и расстройств. *дошей ваты ваты*

Физически такие люди или очень высокие, или очень низкие, не мускулистые, с худыми и поджарыми конечностями; у них быстрая походка, которой свойственны короткие быстрые шаги. Кожа в целом тонкая, темноватая и прохладная. Волосы тонкие, тёмные, грубые, будучи или курчавыми, или вьющимися. Лицо обычно длинное и угловатое, часто со слаборазвитым подбородком.

При переизбытке этой доши основная проблема – высыхание. Кожи, суставов и прочее. Этому типу рекомендуется постоянное промасливание как изнутри так и снаружи. В том числе масляные массажи с большим количеством масла.

Питта (смесь огня и воды) – лёгкая, горячая, маслянистая, острая, жидкая, кислая, острая, колеблющаяся.

Для людей с преобладающей или, другими словами, имеющих расстройство в сторону её повышенного волнения, характерны большинство инфекционных болезней, воспаления, болезни кожи, печени, повышенная кислотность желудка, диарея, высокое кровяное давление, язва и другие расстройства. У людей с очень хорошей пищеварительной системой, которая легко абсорбирует самую разную пищу и хорошо усваивает пищевые комбинации с низкой питательной ценностью или нездоровую пищу. Однако образующиеся при этом токсины блуждают по кровотоку, вызывая экземы, абсцессы, прыщи и другие болезни, обусловленные загрязнением кожи.. *дошей , **питты** питты дошей питты*

У людей с темпераментом умеренно развитое телосложение с мускулистыми конечностями и целеустремлённой, устойчивой походкой средней скорости. У них громкий, сильный голос и точная, убедительная речь. Их кожа яркая, мягкая, блестящая, тёплая и имеет тенденцию легко обгорать на солнце; ей свойственно покрываться веснушками, на ней много родинок, она склонна к высыпанию. Их тело горячее и потное. Для людей с темпераментом характерны красивые и мягкие волосы светлого или рыжеватого цвета, которые имеют тенденцию к быстрому поседению *питты питты*

Пита это горячий знак, поэтому людям этого типа не рекомендуются сильно прогревающие процедуры, к примеру масло при массаже не должно быть сильно горячим, пропаривание столь долгим и высокотемпературным. В летний сезон могут даже понадобиться охлаждающие процедуры.

Капха (смесь воды и земли) – тяжёлый, холодный, маслянистый, медленный, слизистая, потная, мягкая, вязущая.

Для людей с преобладающей , или, другими словами, имеющих расстройство в сторону её повышенного волнения, характерны ожирение, высокий уровень холестерина, водянка, болезни респираторной системы и пазухи, диабет, жёлчные и почечные камни, низкое кровяное давление и другие расстройства. Накопление в теле слизи всегда является признаком слишком большого потребления такой пищи, которая увеличивает элементы . Людям с преобладающей необходимо строго следовать нижеприведённой диете. Если же имеют место только отдельные расстройства , но сама конституция () иная, то необходимо следовать нижеприведённой диете только до тех пор, пока эти расстройства не исчезнут. *дошей **капхи** капхи капхи дошей капхи капхи доша*

Крупные, полные, с хорошо развитым телосложением и большими длинными конечностями люди с темпераментом обладают приятным, глубоким и звучным низким голосом с медленной и ритмичной речью. Их кожа обычно толстая, лоснящаяся, бледная или белая и холодная. У них густые, толстые, волнистые, блестящие и обычно каштановые волосы и большое, округлое и полное лицо. *капхи*

При дисбалансе этой доши прописываются массажи без масла или с малыми их количеством, парение в бочке – сведана, специальный массаж с убитаном – удвертана, снижающий эту дошу.

Может быть одна ведущая доша в конституции, могут две. Идеалом считается когда все три находятся в балансе

То есть принцип лечения аллопатический. Проблема лечится противоположным. Причём, как уже говорилось, может использоваться множество подходов вместе или в совокупности. Физические упражнения, диета, лекарства, массажи и многое другое.

Предположим, что клиент с аггравитацией (излишком) Вата доши. То есть у него излишняя сухость и подвижность. То есть полезным ему будет больше отдыха, спокойствия, жирная еда и промасливание внутри и снаружи. А так-же лекарства уменьшающие Вата дошу. В противоположность Капа это тяжесть и неподвижность, зачастую выражающаяся в излишнем весе и лени. И пациенту с увеличенной Капа дошей будет прописано больше физических упражнений, сухая лёгкая пища, массажи без масла или с убитаном, и лекарства, понижающие эту дошу.

. Различают два состояния конституции. Викрити – врождённая конституция и Пракрити – приобретённая в процессе жизни на момент обследования. К примеру человек изначально склонен к полноте, но постоянно выполняя физические упражнения он достаточно худой. Вы можете встретить в разных источниках различный взгляд на оптимизацию баланса дош в организме, это вопрос достаточно сложный. Поэтому предлагаю вам упрощённое воззрение, что баланс нужно оптимизировать до одинакового состояния дош. Говоря проще, худой клиент и сухой, больше масла. Клиент полный и масляный, меньше. **Викрити и Пракрити**

Стоит сказать, что воззрения Аюрведы на лекарства совпадают с известным высказыванием Гиппократов «всё есть яд и всё лекарство, зависит от дозы». Растения и травы, масла, металлы, в том числе ртуть, еда и питьё. То есть практически всё что окружает нас при соответствующей обработке может таковым лекарством послужить. Главное знать внутренние качества применяемого материала, то есть как он влияет на баланс дош человека.

Таким образом аюрведический массаж, это не простая одиночная процедура, а часть комплекса, который в свою очередь часть огромного пласта знаний и воззрений на мир. И, в отличие от обычного массажа даёт ещё несколько сильных положительных моментов, будучи использован правильно и полноценно. Но даже сам массаж уже даёт большую пользу организму.

Польза от аюрведического масляного массажа

- Плюсы от самого массажа, ток крови, лимфы, влияние на мышцы и кожу.
- Плюсы от горячего масла проникающего вглубь тканей, расслабляя и питая их.
- Плюсы от горячего масла, которое собирает шлаки из организма, так называемую Аму, которую иначе никак очистить нельзя. (при этом речь идёт скорее об энергии чем о материи).
- После массажа рекомендуется парение в бочке, которое позволяет маслу проникать глубже, собирать Аму эффективнее, и выводить её через желудок естественным путём.
- Плюсы от медикаментированного масла, которое эффективно влияют на баланс дош, особенно правильно подобранные. Потому что настоящие индийские массажные масла включают до 30 компонентов и получаются путём сложного приготовления. В данном случае мы можем уже говорить не только о массаже но об очень эффективном приёме лекарств напрямую в ткани и жидкости тела.

– Так же огромным дополнительным плюсом будет знание массажистом Марма (энергетических) точек тела и использование этого знания в процессе процедуры. Таким образом мы можем достичь ещё и активизации энергии клиента, и улучшение работы его внутренних органов. Марма массаж может быть выделен в дополнительную процедуру и выполняться множеством способов. Эфирными маслами, магнитами, драгоценными и полудрагоценными камнями, поющей чашей и прочее.

В Аюрведе исконно различают два вида специалистов. Это физишн или врач, (более классическое название Вайдью), который назначает лечение, следит за ходом и прочее, то есть мозг лечения. В Индии он приравнен к обычному врачу, просто в его наименовании есть буквы АYU, проходит такое же по длительности обучение и интернатуру. Система его обучения включает в себя и курс современной медицины, поэтому он может учитывать в лечении результаты аппаратных анализов. Существуют целые аюрведические большие клиники, где лечат серьёзные болезни. И существует второй вид, это терапевсты. То есть руки лечения. На них лежит вся

физическая работа. Массаж и процедуры, приготовление препаратов для процедур, а в старые времена на них лежал так же сбор ингредиентов, в том числе трав и растений.

Конечно Аюрведа уступила пальму первенства современной медицине в плане экстренной помощи, как лекарственной, так и хирургической, но только потому что по силе воздействия полностью натуральные препараты не могут тягаться с современной химией. Однако они не несут побочных эффектов, поэтому Аюрведа более привлекательна в вопросах оздоровления, предупреждения болезней а так же реабилитации.

Начиная знакомиться с практической Аюрведой следует начинать с Абъенги – общего массажа. Потому что перед практически любой последующей процедурой делается именно он. Для повышения кровотока и лимфотока, для создания расслабления клиента и так далее. Он может использоваться в сокращённом разогревающем виде, перед процедурами долгими и сложными, но тем не менее это та база, на которой надо строить что то дальше.

Хочется сказать несколько слов из личного опыта о самом процессе и его тонкостях в процессе проведения Абъенги в наших условиях.

Плюсом для самого массажиста в данном виде массажа является то что он во многом построен на длинных скользящих движениях, что позволяет как распределять нагрузку с рук на спину и ноги, что уменьшает усталость массажиста. Поэтому желательно приучить себя сразу делать движения «от ног», как это происходит во многих видах спорта.

Желательно сильно прогревать помещение и не допускать сквозняков. Помните, что этот массаж предназначен для юга Индии, где достаточно жарко. Конечно, можно делать массаж по зонам, закрывая другие для сохранения тепла, но плюсом именно этого массажа являются длинные скользящие движения, которые разгоняют кровь и лимфу по всему телу, в том числе между его левой и правой половинами.

Во многих движениях, особенно когда нужно использовать точечное давление, в массаже используются большие пальцы. В том числе при марма массаже. Из опыта общения с терапевтами я слышал, что впоследствии они начинают болеть. По возможности советую использовать тибетскую технику, когда надавливание происходит средним пальцем при поддержке двух близстоящих.

Панчакарма

Не могу умолчать в данном пособии и об очень эффективном комплексе процедур для полного очищения организма, именуемом Панчакармой (Панча – пять, карма – действия)

В данном пособии это описание носит скорее информативный характер, однако я даю подробное описание самого простого в выполнении, однако очень эффективного действия – Насья, полная очистка головного отдела, которое проясняет разум, убирает стресс, успешно борется с ЛОР проблемами а так же помогает при проблемах с волосами и кожей головы.

Наш организм обладает уникальным свойством – способностью к самоочищению и самоисцелению.

Но неправильный образ жизни, плохое питание, стрессы, вызывают накопление в организме токсинов и шлаков которые блокируют сосуды и клетки организма, что вызывает повышенную утомляемость, дефицит энергии и низкий жизненный тонус. В предельных случаях зашлакованности, наш организм вообще теряет свойство самооздоровления и самоочищения.

– ежесезонная «генеральная уборка» организма. Это одна их техник омоложения и очищения энергетических каналов, которая полностью сформировалась к 300 г. н. э. Традиционно панчакарму использовали для того, чтобы подготовить тело к внутренним изменениям, которые неизбежно наступают вслед за сменой времен года. **Панчакарма**

Процедуры панчакармы прочищают закупоренные каналы и способствуют восстановлению осознания неразрывной связи с окружающими людьми и всей природой.

Целью Аюрведической программы Очищения (или Панчакарма) является выведение из организма токсинов и отходов, мешающих его нормальной жизнедеятельности. При этом токсины и шлаки удаляются из организма даже на клеточном уровне, что способствует восстановлению баланса в организме.

Классическая Панчакарма включает в себя пять действий, при очистке организма он условно делится на пять отделов, и каждый отдел очищается соответствующей процедурой.

(Можно различить северную и южную школы панчакармы. На Юге панчакарма тоже включает пять действий но рактамокшам обычно не производится. Вастхи разделяются на малые и большие. Большие относятся к кишечнику а малые к отделу нижних конечностей.)

Эти пять процедур совместно называются «Панча Карма» что в переводе с санскрита означают «Пять процедур очищения».

Данные процедуры прописываются далеко не всем пациентам, и это во многом зависит от физического состояния и потребностей конкретного человека.

Перед проведением Панчакармы организм должен быть подготовлен к выводу токсинов. Отложения токсичных продуктов необходимо отделить от клеток и тканей и переместить во внешний канал для вывода. Для этого проводят две основные Аюрведические процедуры:

- Снехана карма (маслотерапия) в ходе которой лекарственные травы, смешанные с растительными маслами принимаются вовнутрь или наружно. В состав этой терапии входят такие процедуры как Снеха панам, абхьянгам, массаж, широдхара.

- Сведхана карма (паротерапия). Процесс потения с использованием паровой бани и горячей травяной бани, а также таких процедур как наваракижи, пажичил, элакижи.

Ключевые Аюрведические процедуры Панчакармы:

снехапанам, ужичил, широдхара, шировасты, подикижи, элакижи, дханьякижи, ньяваракижи, пижичил, нарангакижи, дасамулакшира дхара, кативасты, уровасты, насыам, ваманам, виречанам, кашьявасты, кширавасты, снехавасты и пр.

Большинство из нас имеют многослойные отложения токсинов, накопленные за многие годы. Вывести их из организма одним махом и нежелательно, и вряд ли возможно, так как в том случае они переполнят и заблокируют собой выделительную систему и повредят ум. И тело, и ум привыкают к ядам, поскольку эти яды становятся заметными величинами в уравнении метаболического равновесия.

Единомоментное их устранение вывело бы из равновесия тело и ум, так что человек перестал бы чувствовать себя «самим собой». На попытку ускорить процесс организм отвечает сопротивлением. Нужно уважать мудрость тела и позволять ему освобождаться от ядов с той скоростью, какая ему подходит.

Очищение организма – это долгий процесс, требующий не одного цикла для удаления многих слоев грязи. Нужно быть терпеливым как в отношении этого процесса, так и в отношении заново рождающегося себя. Это терпение подобно терпению при выращивании дерева. И если на этом пути время от времени случаются откаты к старой нездоровой жизни, надо учиться вновь собираться с силами, подобно тому как ребенок, учащийся ходить, падает, встает и снова идёт вперед.

В Аюрведе предпочтение отдается не быстрому, а постепенному излечению, которое предохраняет от ослабления единство личности, заведующее иммунитетом.

Всегда, когда это возможно, постепенное избавление от пристрастий лучше для иммунной системы, чем моментальная «шоковая терапия». При постепенном избавлении от пристрастий самые вредные из них сначала замещаются менее вредными, а затем уже менее вредные постепенно сводятся на нет.

составляет от 14 до 51 дней (для максимальной эффективности, длительность курса должна составлять не менее 21 дня) **Длительность курса Очищения организма**

Для того, чтобы Очищающая программа (Панчакарма) принесла хороший результат и глубокое очищение организма – , которое могут обеспечить только высококвалифицированные Аюрведические врачи в специализированных клиниках. **необходимо правильное диагностирование и контроль терапии**

Марма точки и нади

В нетрадиционной медицине немалой популярностью пользуется метод воздействия на определенные точки (биологически активные зоны): точечный массаж, акупунктура (к которой относятся иглоукалывание, игнипунктура). В аюрведе тоже упоминаются подобные точки. Их название «мармы» в переводе означает «скрытые», «чувствительные», «уязвимые».

Мармы представляют собой некие энергетические центры, точки пересечения материи и сознания. Все они связаны друг с другом тонкими энергетическими каналами-потоками «нади», которыми пронизано все тело, и по которым циркулирует прана (жизненный ветер).

Теория марм (мармавидья) существенно повлияла на развитие варма-ати (индийских боевых искусств), йоги, аюрведы, астрологии. Всего выделяют две основные ветви науки о мармах:

- Тамильская, основателем которой считается сиддха Агастьяра.
- Керальская – более известная, изначально отраженная в работах Сушруты. Она письменно зафиксирована в таких аюрведических трактатах, как «Сушрута-самхита», «Марманиданам» и «Мармарахасьянгал».

Эти точки занимают важное место в аюрведической медицине. Ежедневное воздействие на некоторые из них рекомендуется проводить посредством полного масляного самомассажа «абхьянга». Применяемые в таком массаже мармы, улучшают общее состояние человека, способствуют долголетию и восстановлению.

Также некоторые точки могут использоваться в качестве специфического способа диагностики заболеваний или их лечения. Так, иногда некоторые из них начинают болезненно реагировать на пальпацию. Это случается из-за поражения органа, связанного с мармой, или наличия травмы в месте прохождения канала. Такая боль называется «отраженной», она может помочь диагностировать проблему в организме.

Классификация марм и их значение

Аюрведическая медицина выделяет 107 марм (согласно классификации у Сушруты), наиболее важных из которых – 64. Эти 64 мармы делятся на три группы:

- Самые важные – кула мармы. При их повреждении могут быть очень серьезные последствия, вплоть до смерти. Знание о них было важно для воинов, чтобы защищать эти места, врачам для хирургического вмешательства или оказания помощи при травме. Методы нанесения ударов по данным точкам и их местонахождение в Индии строго охранялось. Это знание передавалось лишь проверенным ученикам, так как считалось опасным.

- Останавливающие – колу мармы. Воздействие на эти точки способно вызывать очень сильную, острую боль.

- Абхьяса мармы – наиболее часто применяемые, их повреждение не вызывает серьезных последствий.

Семь из 107 соответствуют семи чакрам (махамармы).

Мармы также делят по тому, на какую из дош они больше воздействуют, то есть на какой из пяти элементов: огонь, воду, землю, ветер или эфир. Точки пяти элементов называются ” панча бхутик мармас». Перечислим основные из них:

- **Вата-мармы:**
- **Капха-мармы:**
- **Питта-мармы:**



Первозлементы — бхуты	Свойства
Акаш (пространство)	Всенаправленное расширение, всепроникновение
Вайю (ветер)	Направленное движение
Агни (огонь)	Трансформация
Ап (вода)	Соединение, склеивание частиц, текучесть
Притхви (земля)	Плотность, твёрдость, структура







ФУНКЦИИ ТРИДОША

БАТА (Эфир + Воздух)	ПИТТА (Огонь + Вода)	КАПХА (Вода + Земля)
Движение	Телесное тепло	Стабильность
Дыхание	Температура	Энергия
Естественные нужды	Пищеварение	Смазка
Трансформация тканей	Восприятие	Маслянистость
Моторные функции	Понимание	Прощение
Сенсорные функции	Голод	Жадность
Беспочвенность	Жажда	Привязанность
Выделения	Интеллект	Накопление
Выведение	Гнев	Владение
Страх	Ненависть	Обладание
Пустота	Зависть	



Вата доша

Движение
Дыхание
Трансформация
тканей
Моторные функции
Выделения
Страх
Пустота
Беспокойство



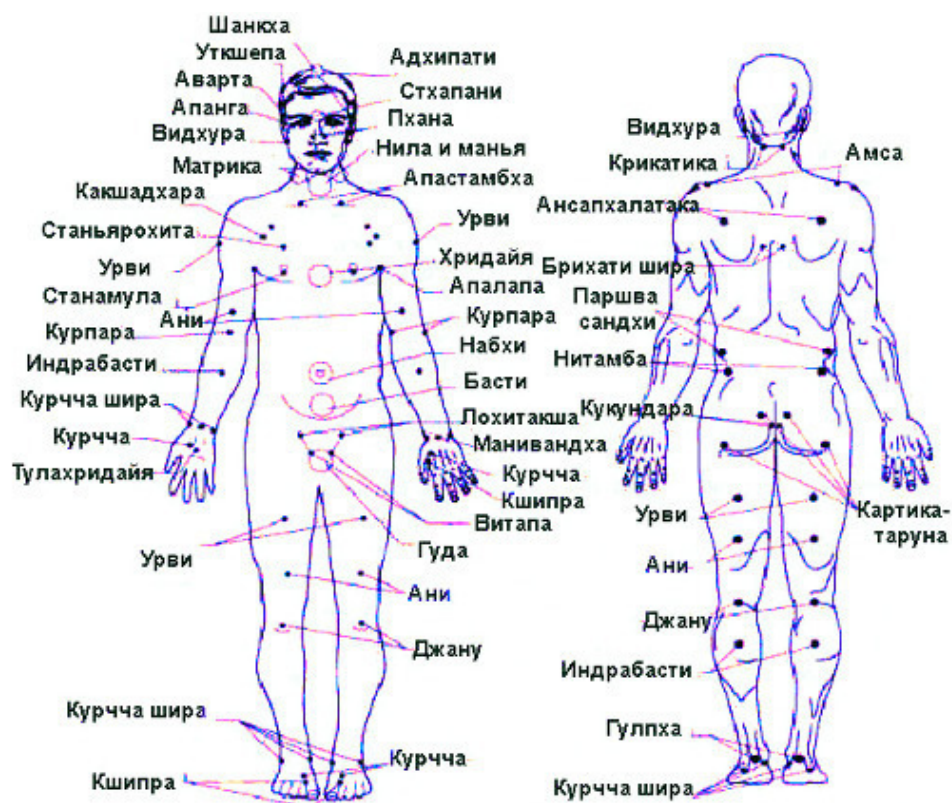
Питта доша

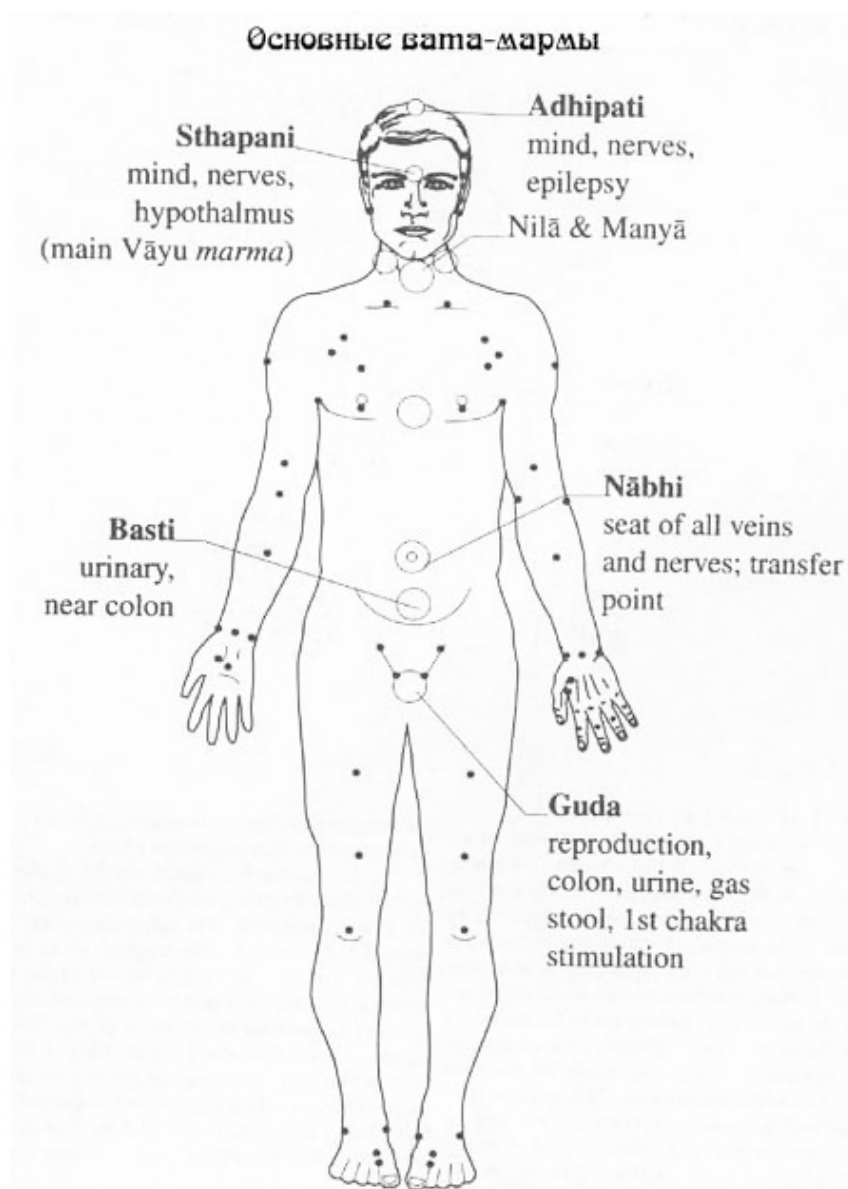
Телесное тепло
Температура
Пищеварение
Восприятие
Понимание
Гнев
Голод
Жажда
Ненависть
Зависть



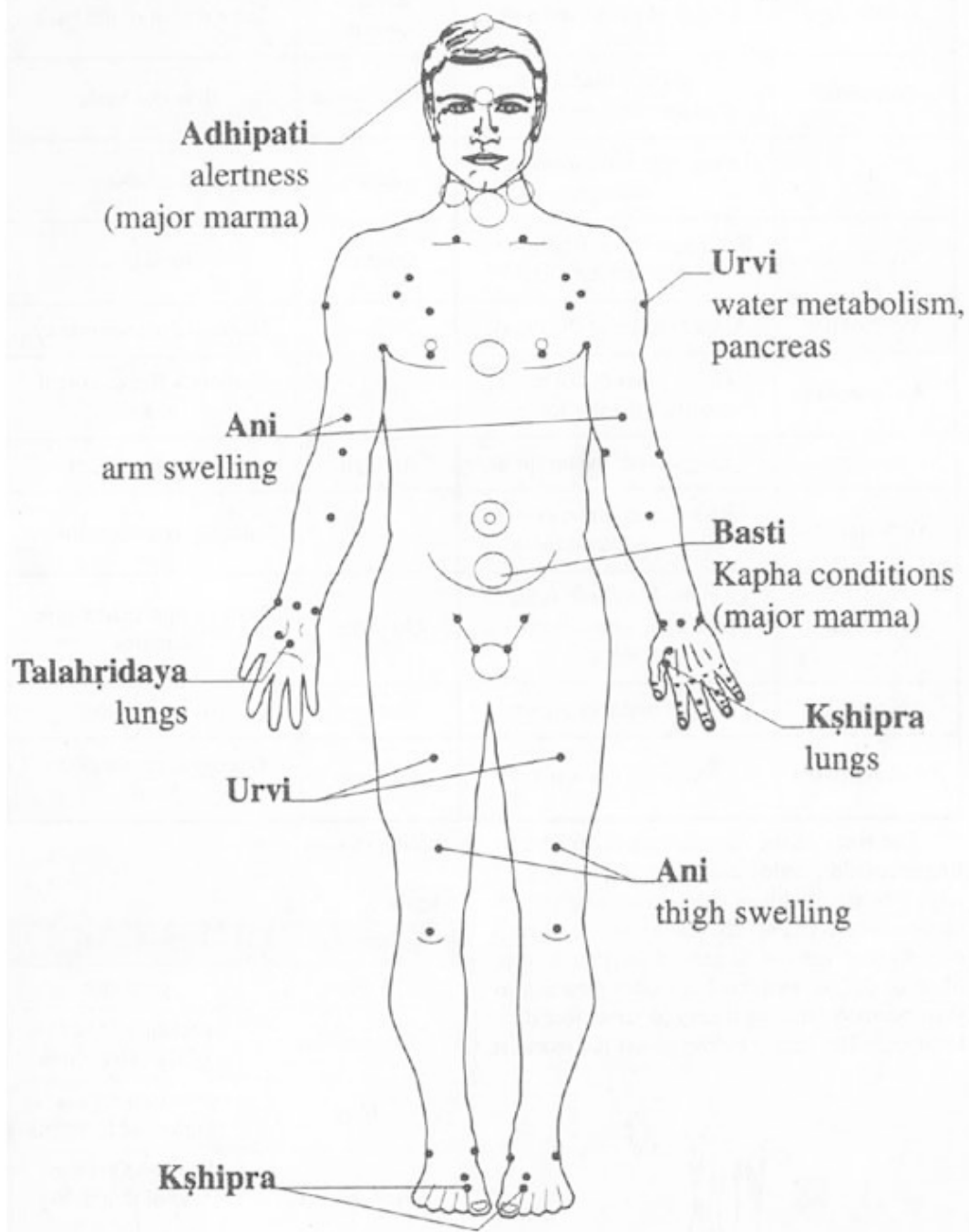
Капха доша

Стабильность
Маслянистость
Прощение
Жадность
Привязанность
Накопление
Обладание

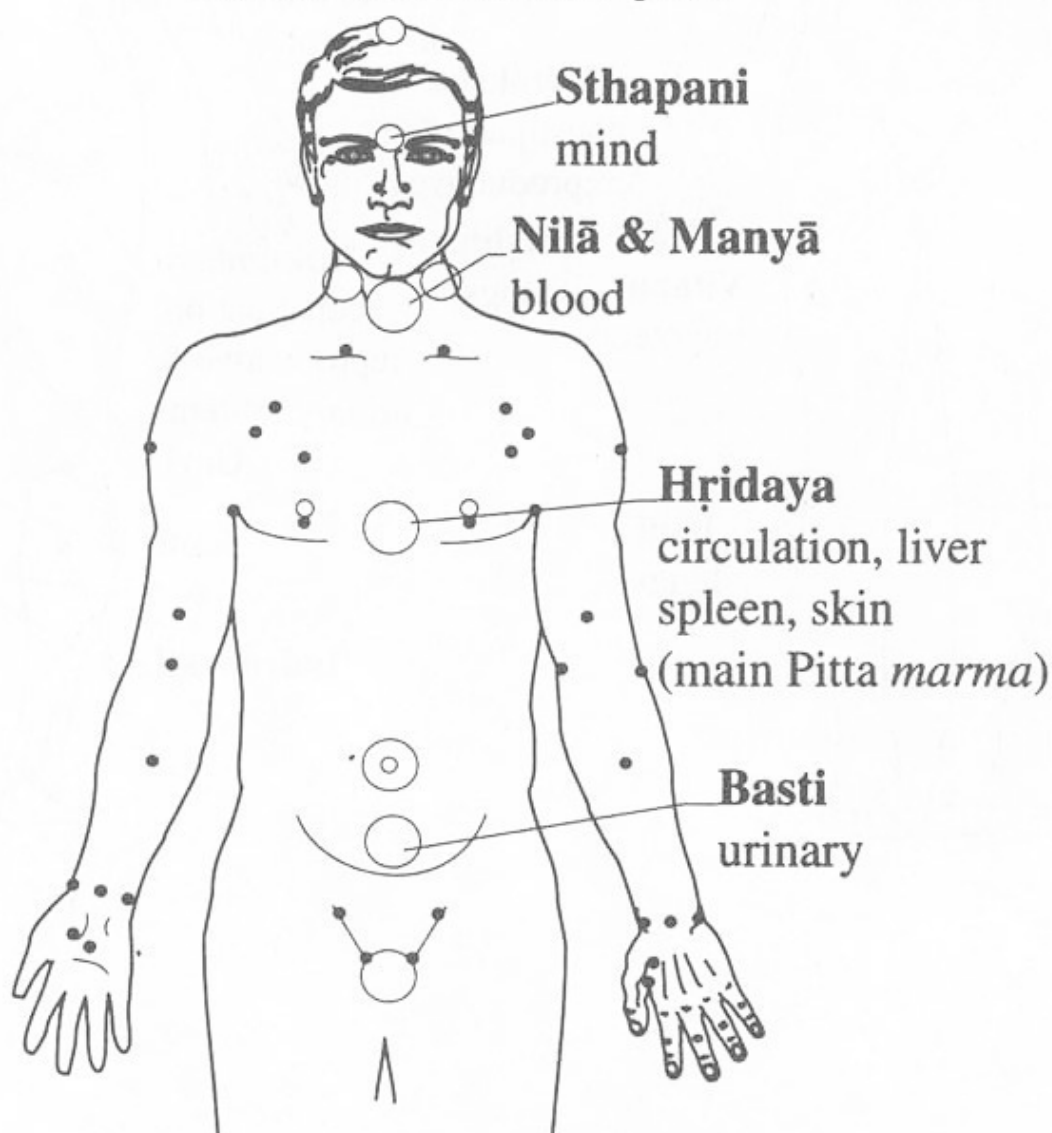




Основные капха-мармы



Основные pitta-мармы



– (клизмы из отваров лекарственных трав смешанных с маслом)

васти

– (очищение через принятие рвотных препаратов) **вамана**

– (прием слабительных препаратов), **виречана**

– (очищение носовой полости) лекарственные травы, смешанные с маслом, вводятся через нос. **насыам**

– (кровопускание) В этой процедуре загрязненная кровь выводится из тела при помощи иглы или медицинских пиявок. **рактамокшам**

– адхипати (находится на макушке);

– стхупани (так называемый «третий глаз»);

– нила и манья (спереди на ее под ушами и сбоку от щитовидки);

– набхи (сантиметров на пять ниже пупка);

– басты (еще на 5 см ниже);

- гуда (в самом низу копчика).
- кшипра (основание мизинца и большого пальца рук);
- ани (точки над коленной чашечкой и над внутренней стороной локтевого сустава).

- адхипати;
- урви (средины бедер и плеч);
- басти;
- талахридайя (центр ладони с тыльной стороны);

- стхапани;
- нила и манья;
- хридайя (внизу грудины, под сердцем);
- басти.

1. Самвахана (Массаж в домашних условиях)

(Термин Самвахана может употребляться в разных значениях. Так, в нашей стране, иногда он может обозначать полный масляный массаж тела, включая энергетическую составляющую. Не буду вдаваться в причины появления разных трактовок. Я даю этот вид массажа по книге, являющейся настольной для всех центров аюрведы в Керале. Panchakarma Illustrated (полная ссылка есть в списке литературы в конце данной книги)

это приносящая удовольствие форма массажа путём сжимания и сдавливания мышц нижних конечностей. Этот массаж делается без нанесения масла. Эта уникальная процедура увеличивает циркуляцию крови, помогает быстрейшему выводу токсинов из мышечных тканей и снижению веса. Он идеален для регулярной практики особенно в конце дня наполненного тяжёлыми физическими нагрузками. Процедура настолько проста что не требует особых навыков или обучения и каждый из членов семьи в состоянии практиковать эту процедуру самостоятельно. **Самвахана**

Положительные эффекты

Создаёт положительные эмоции
Помогает засыпанию и хорошему сну
Увеличивает сексуальные силы
Смягчает нездоровую капя дошу
Успокаивает нездоровое влияние вата доши
Убирает усталость
Улучшает состояние мышц ног
Улучшает качество крови
Улучшает внешний вид и качества кожи
Необходимое для процедуры
Стол для массажа

Процедура

Клиент ложится в удобную расслабленную позицию и движения по сжиманию и сдавливанию мышц производятся от поясницы до ступней. Это краткое описание самваханы которое будет подробнее пояснено ниже.

Приготовление клиента

Никаких особых приготовлений перед данной процедурой не требуется. Так как эта процедура особенно эффективна по отношению к человеку который устал после дня тяжёлых физических нагрузок, то она рекомендована вечером перед отходом ко сну.

Расположение клиента

Данный массаж выполняется в трёх позициях. В позиции на спине у человека массируются внутренняя сторона ног, в положении на животе передняя сторона. В позиции на боку боковые.

Массаж

Сжимание или осторожное сдавливание мышц ног с помощью обеих рук прилагая среднее давление это процедура массажа. Ягодицы, бёдра и икры проходятся в осторожном сдавливании в позициях на спине, на животе, на боку. Давление, применяемое в процессе массажа должно быть приятным и ни в коем случае не причинять дискомфорт или боль.

Продолжительность

Массаж продолжается от получаса до часа. Он может быть и продлён в зависимости от состояния и усталости человека.

После процедуры

Нет специальных предписаний или режима после самваханы. Человек может отдохнуть после неё или заниматься своими повседневными делами.

2. Профилактический аюрведический самомассаж

(Как практикующий специалист по массажу и процедурам, могу сказать что наше тело, как и тело наших клиентов, нуждается в постоянном уходе, тем более что в некоторых случаях «наплыва» работы, оно подвергается сильному напряжению. Данный вид самомассажа отлично позволяет избавиться от напряжения как физического, так и морального)

Почти каждый может ежедневно делать себе массаж, поддерживая крепкое здоровье и предотвращая болезни. При массаже лучше всего использовать специально подобранные масла подходящие к индивидуальной конституции. Однако, в случае недоступности специальных масел, лучшим выбором будет масло кунжутное, улучшающее баланс всех дош. Если же недоступно и оно, можно воспользоваться любым, при этом обязательным условием будет его нагревание.

Преимущества самостоятельного массажа

– (пуштикара). **Питает тело**

Массаж повышает мышечный тонус, делая тело более выносливым и энергичным. Кроме того он активизирует пищеварение и выводит из тела токсины и отходы.

– (аю-кара) **Способствует долгожительству**

Улучшается работа важнейших органов и тканей, что продлевает жизнь.

– (анидра-хара) **Обеспечивает крепкий сон**

Физическое и психическое самочувствие, питание, сила, половые способности и способность воспринимать новые знания зависят от крепкого сна. Массаж – мощное средство, обеспечивающее хороший сон.

– (клеша-сахатва) **Укрепляет кожу**

Массаж повышает сопротивляемость физическому и психическому давлению, стрессу и напряжению, невзгодам и тревогам. Повышает общую терпимость и терпеливость.

– (шрама-хара). **Снимает усталость**

Регулярный массаж снимает утомление вызванное рутинной работой, психическим стрессом, напряжением.

Последовательность самостоятельного выполнения аюрведического массажа:

В аюрведическом профилактическом самомассаже основную роль играет последовательность. Последовательность настраивает внутреннюю энергетику тела, включает ее. Если последовательность правильная, то не особо важно даже то, насколько правильно проведен сам массаж.

Процедура

– Подогрейте масло примерно до 39 С в горячей воде. Сядьте на табурет или стул в тёплой ванной или в любой уютной комнате. Стоит помнить о возможности попадания масла на поверхности вокруг и использовать либо специальную моющуюся мебель или какого то рода подстилку.

– Обычно для головы и тела используют разные масла. Охлаждающие масла следует использовать для головы, согревающие для тела.

– Массаж следует делать нежными поглаживаниями пальцев и ладоней. В данном случае умение важнее силы. Используйте похлопывание, нежное растирание, мягкое сжимание и вибрации.

Прежде всего:

– Следует массировать все активные точки на ладонях и запястьях, тут есть связь со всеми органами тела. Массаж рук нужно выполнять достаточно долго. Поэтому если вы хорошо массируете свои руки, зачастую этого достаточно, чтобы была хорошая самотерапия.

– Сначала масло наносится на пупок, и втирается 21 раз по часовой стрелке, и 21 раз против часовой стрелки. Через пупок мы были связаны с матерью, пупок связан энергетически со всеми внутренними органами, он также связан с огнем пищеварения.

– Затем массируется макушка головы, это место, которое связывает человека со Сверх-Сознанием, оно называется Брахма-Рандаха. На этом месте есть небольшое отверстие, которое затягивается с возрастом, но все равно остается, и масло может проникать через это отверстие, внутрь тела, в мозг. Затем масло втирается во всю голову. Втирать следует быстро и аккуратно, нанося масло на кончики пальцев.

– Затем массируются ногти на руках и ногах. Это поддерживает баланс кальция и предотвращает болезни ногтей. Ногти связаны с энергией процветания. От качества ногтей жены связано финансовое процветание мужа. При массаже ногтей важно втирать масло в корень и к кончики ногтя, тогда ногти будут очень здоровыми.

– Затем смазывается внутренняя сторона ноздрей, и втягивается воздух внутрь – это элементы пранаямы. Ухаживая за ноздрями, мы заботимся о своем мозге, так как ноздрями связаны потоки праны в теле. также от состояния носа зависит способность запоминать и ощущать эмоции, мыслить. От дыхания зависит все в организме. Это также помогает при головных болях.

– Затем масло наносится в уши. Это также избавляет от проблем в старости, когда способность слышать может ухудшаться. Регулярный самомассаж ушей с маслом – хорошая профилактика проблем со слухом. Если мы не заботимся о ушах, то психологически это связано с неповиновением. Возьмите подходящее для тела масло и переходите к массажу внешнего уха, зажав мочку правого уха между большим и указательным пальцами. Кончиком указательного пальца помассируйте внутреннюю часть уха. То же самое повторите с другим ухом.

– Затем массируется лицо – лоб, щеки, нос. Это профилактика простудных заболеваний. Обычно человек заболевает простудными заболеваниями, когда ему что-то очень долго не нравится делать – при этом падает его иммунитет и приводит к простудам. Это можно восстановить, массируя лоб, щеки и нос.

– Затем массируется спина: начиная с шеи, затем плечи, подмышки, спина на уровне подмышек, затем почки – т.е. спина сверху вниз. Шея массируется в противотакт – рука в одну сторону, голова в другую. Болезни спины говорят о том, что человек не хочет отказываться от своих глупостей, так как спина символизирует то, от чего мы отвернулись.

– Затем массируются грудь и живот – по часовой.

– Затем помассируйте руки движениями взад-вперед (суставы круговыми движениями)

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.