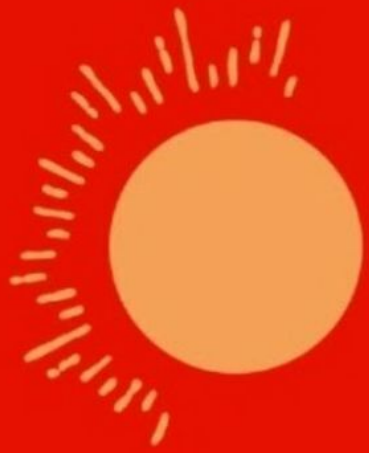


Анастасия Гималайская

MASSAM

ПРАКТИКА ВОССТАНОВЛЕНИЯ
И СОХРАНЕНИЯ ЦЕЛОСТНОГО ЗДОРОВЬЯ
ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Анастасия Гималайская

MASSAM. Практика восстановления и сохранения целостного здоровья для всей семьи

«Издательские решения»

Гималайская А.

MASSAM. Практика восстановления и сохранения целостного здоровья для всей семьи / А. Гималайская — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-500283-9

Практическое руководство от основателя MASSAM.Автор в наглядной и доступной форме открывает все секреты и нюансы практики для лёгкого освоения и приятного применения базового уровня MASSAM.Полезно заниматься детям и взрослым, беременным и кормящим женщинам, абсолютно здоровым людям, а также тем, у кого есть ограничения по нагрузкам.MASSAM для красоты, стройности, молодости, гармонии и целостного здоровья! Интересно читать реальные результаты и истории учеников с 2007 по 2019 гг.

ISBN 978-5-00-500283-9

© Гималайская А.
© Издательские решения

Содержание

МОЯ ИСТОРИЯ 7
MASSAM. Что это? Для кого? Зачем заниматься регулярно? 11
ДЛЯ КОГО? 12
ЗАЧЕМ ЗАНИМАТЬСЯ MASSAM? 13
БАЗОВЫЕ АСПЕКТЫ massam 14
СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ 14
ДЫХАНИЕ MASSAM 15
СИЛА ВНИМАНИЯ 16
ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ первого элемента MASSAM (стойки) 17
Конец ознакомительного фрагмента. 18

MASSAM
Практика восстановления и сохранения целостного здоровья для всей семьи

Анастасия Гималайская

Приветственное слово от автора

Иллюстратор Светлана Виноградова

© Анастасия Гималайская, 2021
© Светлана Виноградова, иллюстрации, 2021

ISBN 978-5-0050-0283-9
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Здравствуйте, дорогие читатели! Мне всегда интересно, как Жизнь разворачивает красоту своего художества, рисуя Любовью события, встречи. Встреча – самое ценное, что есть. Сегодня счастливый день, ведь Мы с Вами встретились сейчас через эту книгу, которая написана из любви моего сердца. Я обнимаю Вас каждой буквой! Моё сердце распахнуто настежь и безусловно принимает Вас, вне зависимости от поражений или побед, умений, достижений, статуса, количества денег, внешнего вида, возраста, мировоззрения!

Мы с Вами живём на одной планете – это наш общий дом. Для меня каждый человек Драгоценный (не лучше и не хуже, а просто Драгоценный). В каждом человеке много талантов, даров, мастерства и здорово, когда человек выбирает проявлять их свободно, красиво, гармонично, из сердца, из любви в единстве с самой жизнью!

Главная задача книги – вдохновить Вас заниматься MASSAM всей семьей всю жизнь. Чтобы MASSAM, как беззаботное дыхание естественное и приятное, как Ваш любимый аромат, всегда присутствовал и наполнял приятными ощущениями, состояниями, мыслями, действиями, событиями каждый день.

MASSAM – вишенка на торте сегодняшнего дня.

MASSAM – образ жизни. Когда происходит Выбор жить в целостном здоровье здесь, сейчас и всегда.

MASSAM – это сокровище.

MASSAM – чистая безусловная любовь к себе настоящему.

MASSAM – радость, целостность и всегда Лёгкость.

MASSAM – это Дар от Жизни для меня, а через меня всем людям.

Я бесконечно Благодарю Жизнь за MASSAM.

Щедро делюсь с Вами, искренне раскрываю все секреты MASSAM в этой тёплой книге.

Приятного освоения и применения MASSAM
всей семьёй, каждый день приумножая лёгкость,
радость и любовь в своей счастливой жизни.

Анастасия Гималайская.

МОЯ ИСТОРИЯ

Любовь Сильнее Всего! Тысячу раз я готова подтвердить это.

Вся моя Жизнь доказательство того, что Любовь, чистая и безусловная, только она важнее, сильнее всего. Когда очень тяжело, отчаяние, безвыходность, бессилие, безысходность – нырять с головой в безусловную Любовь Самой Жизни – верное решение.

В 20 лет моё тело «развалилось». Произошло это не на ровном месте, а после резкого завершения спортивной карьеры.

Пять лет подряд, несколько раз в год я становилась чемпионкой России по Шотокан каратэ-до. Конечно же, такие результаты могут быть только благодаря ежедневному труду, часто на износ. Всего я занималась 7 лет. Через 4 года мой гениальный тренер, который был президентом Ставропольской федерации боевых искусств, уже более 15 лет успешно тренировал много групп, имел стабильно самые сильные команды на соревнованиях, сказал: «Всё, чему я мог, я тебя обучил. Чтобы двигаться дальше, веди группу». Так я стала тренировать 35 детей в возрасте от 7 до 12 лет. Этот опыт настолько для меня ценный, он всю жизнь приносит мне огромную пользу в работе. Почему?

Тренировать детей такого возраста, мягко говоря, не просто. А достичь того, чтобы вся группа занималась без пропусков три раза в неделю по 2 часа, чтобы каждый ребёнок выполнял не удобные стойки, много раз повторял одно и тоже, в то время, когда мультики показывают по телевизору (интернета и мобильных телефонов тогда ещё не было). Статистика у тренеров была такая: набирается 30—35 человек, через пару месяцев отсеивается часть детей, через 4—5 месяцев остаётся 18—20 человек. Из этих 18—20 человек, всего 3—5 более или менее способные и у них получается, остальные ходят для физкультуры, чтобы просто быть в секции каратэ.

Мне было интересно: «Как сделать так, чтобы все 35 человек с удовольствием ходили на занятия и у каждого получалось?»

Благодаря тому, что мне ни слова никто не сказал: как вести тренировки, с чего начать; как строить весь тренировочный процесс; как объяснять, чтобы было понятно; как поступать, если дети не хотят делать, болтают, отвлекаются – я могла вести занятия из мудрости сердца, интуитивно, глубоко чувствуя каждого ребёнка в моей группе, бесконечно веря в его потенциал и очень сильно любя каждого. Этот подход со мной всю жизнь. Дети искренние создания, они, чувствуя мою любовь, расцветали каждую тренировку. Они приходили раньше времени, чтобы встретить меня и побежать ко мне навстречу. Девочки обнимались, а мальчишки стеснялись, позволяя себе только прикасаться к сумке, в которой я несла кимоно. Но их глаза, полные радости, уважения, любви говорили обо всём. Уже через четыре месяца абсолютно вся группа (35 человек) успешно прошли аттестацию. Все смогли сдать на пояса, несколько человек делали на голову выше уровня и им разрешили перепрыгнуть через пояс, что редкость. В завершении учебного года, снова вся группа аттестовалась на следующих уровнях, уверенно выступили дети на соревнованиях. От таких невероятных результатов у меня забрали группу и отдали другому тренеру. Мне набрали новую группу и всё повторилось.

Любовь сильнее всего. Я люблю каждого ученика, ребёнка и взрослого, которые приходят ко мне на разные занятия с 1998 года и эта сила Любви делает чудеса.

Жизнь прекрасна свежестью.

Настало время новому этапу жизни – созданию семьи. Выбрав Любовь, я резко оставила всё, в том числе каратэ, вернулась туда, где родилась – в Санкт-Петербург и начала с нуля.

В 20 лет – от пяток до макушки тело болело, ничего не помогало, тяжело было ходить, вообще жить. Слишком сильно люблю я своего великолепного мужа, эта любовь давала силы продолжать искать способы восстановить и сохранить хорошее самочувствие. У меня был чёткий запрос найти такой способ восстановления и сохранения здоровья, который:

1. Безопасный и естественный.
2. Занимает мало времени.
3. Можно делать в любом возрасте, а также во время беременности.

В итоге, теперь есть MASSAM.
Жизнь всегда выполняет запрос!

Конечно же, путь к MASSAM занял какое-то время. Как я уже писала, я продолжала искать новые способы восстановиться, перепробовала многое. Мой прекрасный муж однажды пришёл и сказал: «Я нашёл твоего тренера, это тебе поможет». Действительно, для меня очень важно быть созвучной с тренером, мастером, который ведёт обучение. Галина, замечательная, с искренней улыбкой, прекрасно выглядела, гораздо моложе своего возраста в паспорте. Она вела уже много лет несколько групп в Санкт-Петербурге старокитайскую оздоровительную гимнастику, близкую к не боевому Кунг-Фу. Занятия состояли из двух частей: час мы выполняли стойки, час танцевальные движения в стиле латино. Когда я пришла на первое занятие, внутри появилось чёткое знание: «Я пришла обучиться, чтобы вести группы». Галина открыла для меня натяжение; дыхание, которое сохраняет силы; расположение тела в объёме. Танцевальные движения нужно было делать, сохранив натяжение. Ни у кого в группе это не получалось. Мне было не привычно выполнять стойки. Несмотря на то, что я была очень молодая, спортивная, умела управлять телом, быстро запоминала – у меня не получалось. Я стала задавать вопросы Галине, она чаще всего отвечала. Благодаря этому, у меня наметился прогресс. Мне было легче в плане здоровья. Моё восстановление началось! Ура! Через несколько месяцев, многие боли ушли из тела. НО, меня очень сильно интересовало: «Почему люди ходят годами на занятия и у них не получается сохранить натяжение? Почему болит поясница во время и после занятий? Почему круг вокруг пупка висит даже у тренера, которую я обожаю и уважаю? Что нужно сделать, чтобы поясница чувствовала себя комфортно, круг на животике исчез?» На эти вопросы ответов не было даже у Галины. Интуитивно я чувствовала, что натяжение является самым главным, и что-то необходимо улучшить именно в этом аспекте. Как это сделать я не знала, и никто из моего окружения на тот момент, тоже не знал.

Когда никто не может помочь —
направить чёткий запрос
в безусловную любовь самой Жизни
– верное решение!

И… случилась такая история.

Мы с мужем мечтали когда-нибудь поехать в Индию. Это казалось таким далёким, из разряда волшебства. Муж очень хотел в Ашрам Сатья Саи Бабы. В 2007 году неожиданно, спонтанно, чудесно всё так сложилось, что мы оказались в Индии, в Путтапарти, в Ашраме Саи Бабы Прашанти Нилаям. Несмотря на то, что был не сезон, мы были всего 8 дней (обычно туда едут минимум на месяц), не зная языка, без сопровождения и группы, с множеством технических вопросов, которые чудом в потоке решались. Со всех сторон была помощь. Эта поездка разделила нашу с мужем жизнь на «ДО» и «ПОСЛЕ». Именно в Ашраме, ночью у меня случился приступ резкой боли. А мы без лекарств, языка не знаем, обратиться ни к кому по этой

причине не можем, русскоговорящих в тот период в Ашраме мы не встретили. Что делать? Я сделала один элемент из старокитайской оздоровительной гимнастики. Через несколько минут боль прошла. Внутри чётко прозвучало: «Открывать группу, чтобы люди максимально быстро и легко освоили эту гимнастику и применяли в своей жизни без необходимости ходить на занятия годами». Это пронеслось за долю мгновения. Тут же, критический голос в голове возразил: «Ещё рано, нужно лучше подготовиться, возможно откроешь через год».

Мы вернулись через несколько дней в Санкт-Петербург, на работе у меня случился еще один приступ резкой боли. Я пошла к врачу, который был в офисе. Она осмотрела меня, дала обезболивающее. Держа таблетку в руке, я решила её не пить, а сделать один элемент из старокитайской гимнастики. Через пару минут боль ушла. Снова внутренний голос: «Открывать группу сейчас». Третьего раза я не стала ждать. Очень быстро мы с мужем нашли помещение и я начала вести группу.

Здесь важно признаться откровенно, что во время путешествия в Индию произошло мощное преображение внутри и много озарений, открытий, инсайтов, которые естественным образом отразились на всей жизни и ведении группы в частности.

Благодаря этому, люди в моих группах всего за 12 занятий могли освоить базовый уровень старокитайской гимнастики. Один вопрос решён. Но, оставались ещё два (про боль в пояснице и рыхлый круг вокруг пупка), которые настойчиво присутствовали в моём внимании. Благодаря тому, что люди быстро обучались и могли самостоятельно продолжать заниматься, на освободившиеся места приходили новые ученики. Каждый человек устроен по-своему и необходимо найти такие слова и сравнения, чтобы стало понятно и получилось сделать.

Забегая вперёд, хочу рассказать случай, когда у молодого спортсмена, который ходил ко мне в группу, никак не получалось вращать бедром. Я с разных сторон показываю, рассказываю… Никак не вращается. А мне интересно найти ключик! Я снова и снова объясняю, привожу разные аналогии, метафоры, примеры – парень понимает, но бедро не слушается. И тут, я неожиданно для себя говорю: «Как коленвал».

– Парень: «А, понятно!» И мгновенно бедро заработало! Вращение стало получаться! Самое интересное, что я не знала на тот момент, что такое коленвал.

Каждое занятие, настраиваясь на группу, я интуитивно продолжала искать ответ на два вопроса (поясница и живот). И нашла! Я называю это «третья ось» (подробно о ней в продолжении книги).

«***Третья ось» – жемчужина MASSAM***.

Итак, в 2007 году я начала вести группы по старокитайской оздоровительной гимнастике. Очень быстро занятия сильно преобразились и не вмещались в «старокитайскую оздоровительную гимнастику».

У меня возник Новый запрос к Жизни:
«Как назвать занятия, которые я веду?»

– MASSAM (Мастер Сам) практика восстановления и сохранения целостного здоровья для всей семьи
– таков был ответ.

Вот уже много лет, в конце первого занятия MASSAM, чаще всего я слышу:

«Это то, что я искал (а)! Это моё! Буду ходить! Мне легче уже после первого занятия! Удивительно, мы не бегали, не прыгали, всё делали плавно, спокойно, приятно, а тело хорошенечко позанималось от пяток до макушки! Почему мы просто стоим в базовой стойке и потеем? MASSAM не описать словами, нужно позаниматься и почувствовать на себе! Ушла тяжесть, грусть, которая годами сидела внутри».

Сегодня 2019 год, уже 12 лет я веду группы. Реальные истории моих учеников будут в этой книге.

MASSAM преображается с каждым годом, становится глубже, многомернее, легче и приятнее. Огромное влияние на это оказывают путешествия по Индии, которые мы сами составляем с мужем. Особенно мы любим не туристические места. Каждый раз, во время путешествий происходят неожиданные инициации, обучения, передача глубоких знаний и практик.

MASSAM. Что это? Для кого? Зачем заниматься регулярно?

MASSAM СОСТОИТ ИЗ ПЯТИ РАВНОЗНАЧНО ВАЖНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ:

1. Определённые стойки и дыхание. В статике (базовый уровень), в движении (продвинутый уровень).

2. Звучание – самоисцеление звуком и вибрацией, высвобождение всего того, что не высказано и не реализовано.

3. Прикосновение – утоление «сенсорного голода», благодарность телу, принятие своего тела таким, какое оно есть.

4. Свободное движение – безопасное высвобождение блоков, отработанных энергий, переживаний, мыслей. Освобождение от гиперконтроля, гиперответственности и от всего, что мешает реализоваться самому важному в жизни (взаимной любви, счастью, радости, процветанию, здоровью, красоте, лёгкости, богатству, успеху, удаче).

5. Солнечная медитация – баланс, гармония и синхронизация внутреннего и внешнего, духовного и материального, мужского и женского, неба и земли внутри человека.

MASSAM – практика восстановления и сохранения целостного здоровья (здоровое функционирование всех систем организма и стройность, уровень энергии, эмоции, чувства, мысли, состояние души и сила духа). Всё что с нами произошло в жизни, «плохое» или «хорошее», записывается многомерно. Очень важно регулярно прочищать информацию, чувства, отпечатки событий, реакций, память о боли и т. п. Этому служат пять главных элементов MASSAM, которые безопасные, природные, естественные, легко освоить и применять каждый день.

ДЛЯ КОГО?

MASSAM полезно заниматься детям и взрослым, в том числе беременным и кормящим женщинам, а так же тем людям, у кого ограничения по нагрузкам. Абсолютно здоровым людям тоже полезно и приятно заниматься MASSAM.

ЗАЧЕМ ЗАНИМАТЬСЯ MASSAM?

В результате регулярных занятий:

Восстанавливаются все системы организма.
Укрепляются мелкие мышцы, сухожилия, связки.
Подтягиваются мышцы лица, груди, рук, внутреннего бедра, ягодиц и животика.
Укрепляется позвоночник.
Улучшается зрение.
Нормализуется давление, работа сердца.
Укрепляется иммунитет.
Решаются гормональные вопросы.
Мощный Антистресс.
Приток жизненных сил.
Бодрость, свежесть, тонус, радостное настроение.
Принятие, чувствование и управление своим телом.
Глубокий релакс.
Восстанавливается естественная стройность.
Происходит освобождение от напряжения, раздражительности, недовольства, бурчания, накопившейся эмоциональной усталости.
Восстанавливается гармония души и тела.
Активируется способность самовосстановления здоровья на всех уровнях.
Происходит раскрытие творческого потенциала, талантов, даров, мастерства.
Улучшаются отношения и взаимоотношения во всех сферах жизни.
Исчезают страхи, фобии, ограничения, депрессии, назойливые мысли, боль в душе, слабость духа.
В голове ясность, в сердце спокойствие, в теле лёгкость и гибкость.
Возвращается сила духа и 100% целостность!

БАЗОВЫЕ АСПЕКТЫ massam

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

Разминка, стойки (в статике – базовый уровень, в движении – продвинутый уровень).
Звучание.
Прикосновение.
Свободное движение.
Солнечная медитация.

ДЫХАНИЕ MASSAM

В MASSAM дыхание такое: вдох свободный носом, выдох через расслабленные губы спокойный, неторопливый. Одновременно визуальный образ и ощущения того, что вдох через середину стоп до макушки головы, выдох от макушки головы вниз через середину стоп. Благодаря такому дыханию, уходит всё не нужное, ложное, сложное, всё, что из страха и ограничений, при этом остаётся естественное и гармоничное. Такой способ дышать не привычный, зато даёт много сил.

Насладитесь дыханием MASSAM прямо сейчас!

Это легко и у Вас точно получится! Свободный вдох носом – беззаботный, неторопливый выдох через расслабленные губы.

Отлично! Поблагодарите себя.
Начать легко, когда сразу!

СИЛА ВНИМАНИЯ

В MASSAM внимание всегда только на ощущениях в теле. Тело здесь. Внимание здесь, в моменте. Внимание – это волшебная палочка. Представьте всадника на прекрасном коне. Конь – внимание. Всадник – каждый из нас. Где конь, там и всадник. Куда всадник направляет коня, туда и перемещает конь всадника. Проведя тысячи часов коуч сессий, консультаций, курсов, программ, тренингов с людьми из разных стран, кардинально разного мировоззрения, традиций, вероисповедания, возраста, социального положения, я вижу, что зачастую внимание:

1. Рассеивается. Человек говорит: «Мне не собраться». Даже школьники младших классов встречаются с таким явлением.
2. Скачет хаотично. Человек говорит, перескакивая с темы на тему, забывая с чего начал и к чему вёл разговор.
3. Как пластинка. Зажато в несколько мыслей и крутит их в течение дня, месяца, жизни.
4. Перепутывается с контролем.

Как отличить, где чистое внимание, а где контроль?

Контроль всегда содержит в себе напряжение. Например, вы смотрите красивый фильм. Вам очень нравится и вы получаете удовольствие. Вы погружаетесь в магию кино и чувствуете на себе то, что видите на экране. Внимание естественным образом в моменте. На следующий день вы рассказываете друзьям об этом прекрасном фильме. Вам легко воспроизвести сюжет, описать хитросплетения событий, главных героев.

Теперь представьте, что вы смотрите фильм, стараясь всё запомнить. Возникает напряжение, вы становитесь сжатым и не получаете никакого удовольствия от просмотра фильма. Это контроль. Таким же образом перепутываются забота и контроль в отношениях. Слова, взгляд, действия когда из ума – это контроль и вызывает протест, желание закрыться; когда из сердца (из любви) – это забота и принимается с благодарностью.

MASSAM начинается с возвращения 100% внимания в сейчас, в момент.

На протяжении всего занятия плавно возвращаем внимание в момент, если оно убегает, уплывает или превращается в контроль.

Благодаря регулярным занятиям MASSAM, ваше внимание естественным образом будет оставаться в моменте. Жизнь свежая, щедрая, изобильная, красивая, гармоничная, счастливая, радостная всегда в «СЕЙЧАС».

Предлагаю заметить, где Ваше внимание сейчас. Как опытный и мудрый всадник, направьте его на ощущения в теле. Загляните внутренним вниманием, и заметьте, как чувствуют себя стопы, голени, колени, бёдра, спина, животик, грудь, правая рука, левая рука, шея, плечи, лицо, голова, кожа, всё тело одновременно внутри и снаружи.

Великолепно! Я уверена, что у Вас всё получилось очень хорошо! Поблагодарите себя!

Благодарность себе лишней не бывает…

ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ первого элемента MASSAM (стойки)

В теле человека от образа жизни и мышления накапливаются последствия стрессов, усталость, напряжение, переживания, психоэмоциональные состояния. Из-за этого есть перенапряжение одних мышц, и перерасслабление других. Зачастую, в области поясницы прогиб, одновременно с напряжёнными шеей и воротниковыми мышцами. От этого возникают боли в области шеи, поясницы, обвисает живот, грудь, сдавливаются внутренние органы, пережимаются сосуды, нарушается кровоснабжение головного мозга, ухудшается зрение и так далее.

Важно всё вернуть на свои места – расправить тело.

Как?

Представьте, музыкант настраивает гитару. Когда струны сильно перетянуты – звук не красивый и струна может порваться. Тождественно тому, когда мы с вами в сильном стрессе, контроле, ожиданиях, напряжении, тревоге.

Когда струны слишком «вялые» – красивую музыку не сыграть. Подобно тому, когда мы с вами в апатии, лени, отрицании счастья, унынии, бессилии, депрессии.

Музыкант настраивает струны и достигает «золотой середины» между перенапряжением и перерасслаблением. Для этого струна натягивается плавно и мягко между двумя точками.

Перенесём это на своё тело. Когда у нас с Вами хорошее настроение, как выглядит тело? Согласитесь, что плечи сами расправляются, голова поднята, походка лёгкая, движения свободные.

Главный секрет в MASSAM – это «третья ось». Именно она обеспечивает наилучшее натяжение. Всё тело, от пяточек до макушки натягивается, расправляется, всё становится на свои места, возвращается целостность. Благодаря этому, включается естественное восстановление и сохранение здорового функционирования всех систем организма.

Обратите внимание, что натяжение – это «золотая середина» между напряжением и расслаблением. *Когда две «точки» одновременно тянутся в противоположном направлении, при этом между ними всё расслаблено.*

В MASSAM мы «настраиваем струны»:

1. Стопы/макушка. Стопами нажимаем на пол, как будто удерживаем тугую пружину, одновременно направляем плавно макушку вверх, шея прямая.
2. Стопы/колени. Стопы всегда параллельны друг другу, а колени слегка согнуты и разведены наружу так, чтобы мягко натянулись внутренние мышцы ног от стоп до паха. В таком положении укрепляется голеностоп.
3. Пальцы рук/лопатки. Пальцы рук плавно тянутся куда направлены, лопатки по диагонали к позвоночнику в точку и эту точку вниз. Между лопатками и пальцами плавно натягиваются руки. Важно, чтобы плечи и шея оставались расслабленными.
4. **Открытие! «Третья ось»**

Поясница/тимус (центр груди).

Тимус – это вилочковая железа, отвечающая за иммунитет, находится в центре груди. Также, тимус называют духовным сердцем, центром безусловной любви и исцеляющего света. Когда этот центр открыт, очищен, исцелён – восстанавливается и сохраняется целостное здоровье, все сферы жизни гармонично расцветают и процветают.

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.