# Методы восточной телесно-ориентированной терапии

Другие

Акупрессура

В Китае более 6000 лет назад была создана система избавления от недугов, которая состоит из двух дополнявших друг друга методов: аккупунктуры и акупрессуры. Ни один другой метод не имеет столь длительной истории, нет ему равных и по эффективности. Акупунктура (иглоукалывание) является одной из самых эффективных методик исцеления, которой пользуются во всех странах мира.

Акупрессура или точечный массаж - это надавливание на акупункткурные точки пальцами. Цель акупрессуры- поддерживать ровны ток жизненной энергии и возобновлять ее естественное течение при каком-то нарушении. Важнейшие биологически активные точки, на которые воздействуют во время акупрессуры, располагаются на 12 главных меридианах и двух сосудах. Некоторые особые точки находятся и на иных, вторичных меридианах. Акупунктуру (иглоукалывание) ни в коем случае нельзя использовать самостоятельно. Неправильное применение игл может привести к опасным заболеваниям. Акупрессуру, напротив, легко освоить любому человеку. Для этого не требуется особое медицинское образование, кроме того, при самолечении необходимо сосредоточиться на очень небольшом количестве точек. Акупрессуру можно проводить без каких-либо вспомогательных средств, почти в любой ситуации и в любое время. Данный метод лечения лишен вредных побочных воздействий. В 70-х годах на Западе начались интенсивные исследования этого метода, завоевавшего огромную популярность. Большое количество этих исследований было посвящено проблеме снятия боли. Согласно одной из теорий, стимулирование активных точек вносит помехи в работу центральной нервной системы, и болевые сигналы не могут достичь мозга. Другая теория предполагает, что надавливание на акупунктурные точки стимулирует выработку эндорфинов - естественных анальгетиков, образующихся в мозге.

Сеанс точечного массажа должен занимать максимум час. При первых сеансах надавливание на точки производится в течение 2-3 минут. Давление на точки должно оказываться медленно и ритмично, чтобы слои ткани и внутренние органы могли нормально реагировать на массаж. Нельзя надавливать резко или с усилием. Особенно осторожным следует быть с активными точками брюшной полости. Нельзя применять точечный массаж в области паха и подмышек, на молочных железах, в местах расположения крупных сосудов, лимфатических узлов. После сеанса акупрессуры понижается сопротивляемость организма холоду, так как жизненная энергия тела концентрируется на исцелении. Организм в это время более уязвим, поэтому после процедуры одевайтесь теплее и сохраняйте тепло.

Шиацу

"Шиатсу" в переводе буквально означает "давление пальцами" (палец - shi и atsu - давление). Этот вид массажа в первую очередь направлен на восстановление и поддержание энергетики человека. Особенно эффективен при лечении бессонницы, а также нервных расстройств.

Шиатсу базируется на китайской теории циркуляции тонкой энергии. Это - отчасти, более тонкая форма массажа, поскольку имеется дело с высшим уровнем механизма тела - или энергией, а не именно воздействием на кости, мускулы, и т.п...

Мастера шиатсу воздействуют на энергитические потоки человека, надавливая на определенные точки, расположенные в углублениях тела и определяемые чаще интуитивно. Воздействовать на нужные точки можно не только пальцами, но специальными массажными шарами "ки-гонг", прижимая их и слегка вращая по часовой стрелке. Массаж шиатсу может быть использован для усиления сексуальной энергии. Он настолько прост и эффективен, что его можно использовать для эротического массажа. Например мужчине следует массировать в течении трех секунд активные точки, расположеные в крестцово- поясничной области. Женщинам - в области щитовидной железы и между грудей. Это естественная профилактика сексуальной активности.

Шиатсу может быть использован в качестве полной системы профилактики здоровья, или просто для уменьшения напряжения, релаксации и общего улучшения состояния человека.

Тайский массаж

Традиционный Тайский массаж (или Nuad in Thai) имеет длинную историю лечебного воздействия на организм человека. Он, как и китайская народная медицина, и индийская йога, основан на учении о невидимых энергетических линиях, пронизывающих все тело. Воздействие на акупрессурные точки, находящиеся на этих линиях, способно избавить от многих страданий... Тайский массаж - очень широко распространенная форма лечения в Тайланде. Он занимает ведущее место в системе здравоохранения и считается удобным и эффективным методом лечения всеми слоями населения.

Этот вид массажа основан приблизительно 2500 лет назад доктором из Северной Индии по имени Jivaka Kumar Bhaccha, современником Будды и личным доктором Magadha, Короля Бимбисары. Jivaka Kumar Bhaccha, как известно, был другом Будды и доктором для монахов Буддистов. Тайский массаж упомянут в Pali Kanon, старых текстах Буддизма Южной школы Theravada (найденных сегодня главным образом в Шри-Ланке, Birma/Myanmar, Лаосе, Кампучии и Таиланде). Один французский дипломат, посланный в тайский суд в 1690 г. писал "Если кто-нибудь заболевал в Сиаме, его топтали ногами опытные массажисты, пока он не выздоравливал". Тайский массаж передавался только устно от учителя к студенту и очень часто только внутри семьи.

В отличие от классических западных форм массажа, Тайский массаж меньше обращается к механическому воздействию на мышцы человека, но более к так называемым линиям и областям энергии, которые считаются основными меридианам в Китайской медицине. Традиционный Тайский массаж использует определенные участки тела, чтобы оказать положительное влияние на другие (внутренние) части организма, с помощью чего достигается приятное состояние расслабления.

Тайские массажисты верят в длительный сеанс. Они говорят "один час хорошо, два часа лучше, три часа будет наилучший эффект". Время уходит быстро в течение трех часов, но даже при коротком сеансе можно добиться прекрасных результатов.

Выполнение массажа на мате в удобной одежде, дает массажисту возможность использовать эффективно длинный рычаг рук и всего тела в отличие от работы на столе. Массажист должен уметь дифференцировать гибкость суставов у спортсменов и пациентов и растягивать их до физиологического предела.

В тайском массаже насчитывается 4 позиции: спереди, сзади, боковая и сидя. Большое количество времени уходит на работу спереди, особенно на ногах. Работая на ногах, увеличиваем объем движений, обрабатывая энергетический линии успешно леча поясничные радикулиты и остеохондрозы. Спина, шея и плечи особенно у людей работающих на компьютерах могут обрабатываться во всех позициях.

Для массажа не используются никакие масла и кремы. Лишь иногда специальные травяные экстракты, усиливающие эффект массажа. Главные результаты традиционного Тайского массажа чувствуются пациентом на духовном уровне (восстановление внутреннего баланса, гармонизация нервной системы). Тесно связанный с акопрессурой и рефлоксологией, вследствие уникальной техники (экзотичной, как все восточное), Тайский массаж в некоторых случаях имеет гораздо лучшие результаты оздоровления, чем обычные формы массажа. (Вспомните, как долго не старятся китаянки и японки: до весьма зрелого возраста они выглядят, как юные девушки).

Цигун

Цигун является древней китайской системой созданной более 6 тысяч лет назад и направленной на укрепление здоровья и лечение заболеваний.

 Первый китайский правитель - император Фу Си был большим мастером цигуна. Именно он создал известные всему миру "8 триграмм" (багун) и написал первую в Китае книгу - "И Цзин". После императора Фу Си император Вэнь Ван во время династии Чжоу (3-76) продолжал изучать цигун и работать над каноном "И Цзин".

 В настоящее время "И Цзин" и "8 триграмм" составляют главную основу цигун. В течение тысячи лет многие системы и школы из других стран попадали в Китай, где на них оказывалось влияние со стороны местных школ. Ныне в Китае цигун подразделяется на даосский, буддийский, конфуцианский, медицинский, воинский, тибетский, шаолиньский, уданский и другие.

 В каждой системе работают выдающиеся представители - врачи, философы, спортсмены, воины, учёные, долгожители. В их числе - знаменитый физик Цянь Сюэсэнь, а также известный мастер Янь Синь.

 В настоящее время в Китае более 60 млн. человек занимаются цигун, многие из которых на личном опыте убедились в его эффективности и действенности.

 Мастера цигуна считают, что он есть соединение работы сердца и тела. Работа с сердцем означает работу со всем духом и мыслью человека. Работа с телом - это работа с энергией при помощи мысли. Внутренняя работа с духом, мыслью и энергией означает работу со светом, теплотой и силой.

 Энергия человека состоит из трёх элементов. До появления на свет человек живёт в утробе матери и впитывает энергию родителей. После рождения он начинает извлекать энергию "ци" из пищи. Достигнув зрелого возраста, человек растрачивает свою начальную жизненную энергию, а после того, как она исчерпывается совсем, он умирает.

 Занимаясь цигун, человек впитывает энергию неба, земли и соединяет их в себе в области нижний даньтянь. Тем самым, согласно даосской концепции, он взращивает в себе пилюли долголетия и бессмертия.

 Начальная энергия у человека возникает из "цзин", который приобретается из семени отца и яйцеклетки матери. Поэтому начальная энергия человека приобретена и превращена из половой системы матери и называется энергией "юань-шэнь". Она наполняет всё тело человека и представляет врождённую, невидимую материю, играющую чрезвычайно важную роль в жизнедеятельности человека. В процессе занятий цигун "цзин" превращается в энергию "ци", энергия "ци" превращается в "шэнь" (дух), а шэнь возвращается к пустоте. Таким образом, регулируется равновесие между мужским и женским началами "Ян" и "Инь" в организме человека и соответственно между организмом и природой.

Даосские лечебные жесты

Мало кто осведомлен о силе, значении и роли собственных рук. Древние даосы умели управлять энергией рук и добиваться поразительных результатов.

Тайцзи-цюань

Тайцзи-цюань- сложное внутреннее искусство, практикуемое каждое утро тысячами людей по всему Китаю. Цель этого- улучшить здоровье и продлить жизнь.

Созданное даосским монахом Чжан Саньфэном более 500 лет назад, тайцзи-цюань содержит в себе полный набор упражнений для тела и ума, стимулирующие ток крови, освобождающие малоподвижные суставы и увеличивающие внутреннюю энергию тела. Эти упражнения лишены всякого вредного влияния, свойственного другим физическим системам.

Как воинское искусство, тайцзи-цюань основывается на гибкости, уступчивости, проворстве, восприимчивости и расслабленном состоянии тела и ума. Эти качества могут быть развиты до высочайшей степени с помощью туй-шоу (букв. "толкающие руки") - воплощение принципов тайцзи в упражнениях для двоих, а также через практику формы с традиционным оружием.

АММА

Из экзотических видов массажа у нас наиболее распространены шиатсу и амма. "Амма" означает "успокоение рукой". Эта необычная методика была изобретена слепыми, для которых массаж был способом заработать себе на жизнь. За несколько тысячелетий лет амма трансформировалась в особую философию исцеления методом акупрессуры и акупунктуры, то есть надавливанием на определенные точки или области тела. Амма, как восточный вид массажа, основан на учении о потоках энергии, циркулирующей в организме. Представители восточной медицины уверены в том, что массаж самостоятельно способен избавить человека если не от всех, то от очень большого количества заболеваний. В большинстве случаев диагностика проводится мастером восточного массажа самостоятельно и сразу же определяется лечебный курс. В амма используются поглаживание, разминание, растяжение и поколачивание тела в местах расположения акупрессурных точек. Противопоказаний к применению амма значительно меньше, чем к европейскому массажу.

ТУИ-НА

Другой вид восточного массажа, направленный на лечение специфических расстройств - от неподвижности суставов и мигреней до серьезных болезней. Мастера туи-на перекатывают энергию непрерывным потоком по активным меридианам тела человека. Считается, что эти энергетические меридианы соответствуют различным органам. Движения сильные и быстрые, весь сеанс занимает не больше получаса. Это довольно болезненная, но эффективная процедура.

РЕФЛЕКСОЛОГИЯ ЦУ

Мастера рефлексологии цу утверждают что у них в руках постоянно находится средство мгновенного избавления от головной боли.. Точкам на стопах и кистях рук также соответствуют органы и группы мышц нашего тела - на них можно воздействовать, делая точечный массаж ног или рук. Врачи пока не нашли этому объяснения, но применяют этот метод в лечении нервных расстройств, мигреней и других неспецифических болей.

ЛОМИ-ЛОМИ (гавайский массаж)

Это современная интерпретация древнего ритуала "инициирования", который проходили все гавайские девушки, достигшие зрелости. Элементы массажа когда-то были движениями шамана, манипулирующего с девичьим телом, и имели символический смысл. Некоторые традиции сохранились. Вокруг кушетки ставятся две чашки (с водой и с землей) и маленькая свечка, что должно помочь единению сил природы на время сеанса массажа. Благовония, ароматические масла, этнические ритмы и движения - энергичные, плавные, интенсивные - в сочетании с техникой "циркулирующего" дыхания наполняют тело силой и энергией.

Аюрведический массаж

Согласно индийской философии где-то в районе темечка находится Сахасрара, высшая энергетическая чакра. "Воздействие на эту зону не только расслабляет, но и улучшает память, активизирует восприятие и открывает пути обмена энергиями", - объясняют практики индийской техники. Массаж головы мягкими поглаживаниями и приятными вибрациями с расслабляющими маслами трав - это индийский метод, уходящий корнями в древнее учение Аюрведы. Эта техника уравновешивает нервную систему, снимает эмоциональный стресс и головную боль, а в конце сеанса от макушки до кончиков пальцев разливается тепло, исчезает напряженное выражение лица, кожа разглаживается, уменьшаются круги под глазами, и появляется румянец.

При подготовке этой работы были использованы материалы с сайта http://www.studentu.ru