

Содержание



2.1 Показания

2.2 Противопоказания

2.3 Принципы работы специалиста по тайскому массажу

Техника тайского массажа ног и стоп

Тайский подготовительный массаж ног и стоп

Разминание стоп

Выравнивание стоп

Разминание голеней и коленей

Массаж правой ноги

Проработка нижней части правой ноги

Массаж пальцев ног по одному с вытягиванием их на себя (рис. 5.1, 5.2). Выполняется повтор для другой ноги. Красным цветом на рис. 5 обозначена вся массируемая область.

Разведение стоп наружу

Лодыжка

Нижняя часть голени

Колени

Верхняя часть ноги

Открытие позиции для левой ноги

Открытие позиции для правой ноги

Тайский массаж ног и стоп

Глава 1. История

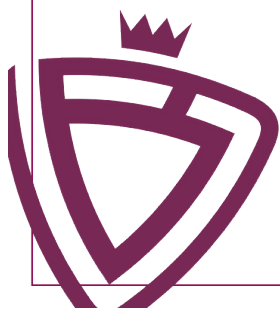


Рис. 1

Основой тайского массажа стали практики западной Индии. Официально основателем тайского массажа считается Дживака Кумар Бхаши, личный врач Будды и индийского царя Бимбисары, правившего более двух тысяч лет назад. При этом массаж был распространен среди всех жителей страны, они практиковали различные приемы, чтобы справиться с заболеваниями.

Самые ранние записи о традиционном тайском массаже появились в эпоху правления короля Рамкхамхаенга Великого, в 1292 году. Постепенно появлялись мастера тайского массажа, которые накапливали знания, и передавали их следующим поколениям. Многие из них изготавливали уникальные инструменты для массажа и создавали техники работы с ними, например, знаменитый ударный массаж Ток-Сен, тайская палочка для массажа стоп, травяные мешочки для массажа с целебными

сборами трав.

Золотой эпохой развития тайского массажа считают период с 1351-го по 1767-й, это время развития государства Аютия, предшественника современного Таиланда. Все знания о массаже собирались у отдельных мастеров в деревнях, структурированные, записывались в учебные пособия и преподавались новым ученикам. В записях от 1455 говорится, что тайский массаж активно использовался для лечения недугов королевской семьи.

В 1655 году появились записи о том, что массажисты и хиропрактики ценились на уровне врачей других специальностей и обладали высокими должностями в государственных структурах здравоохранения того времени.

После установления дипломатических отношений между Аютией и Францией с Португалией первые европейские исследователи узнали о практиках традиционного тайского массажа.



Рис. 2

После войны с Бирмой Аютия утратила многие ценные знания. После окончания войны в 1782 году по приказу короля Рамы I исследователи стали возрождать утраченные знания о техниках тайского массажа, собирая записи в деревнях по всей стране. Король продвигал идею об улучшении здоровья тайцев, в том числе простых граждан и способствовал сохранению накопленных знаний и развитию медицинской практики. Он перестроил старый храм в Бангкоке, создав хранилище знаний, на основании спасенных записей и документов, первые медицинские тексты были высечены на стенах храма.

Записи также были отлиты на оловянных табличках, которые сохранились и по сегодняшний день и являются собственностью Королевской семьи.

Упадок интереса к тайскому массажу случился во время правления короля Рамы IV. В

стране начала развиваться европейская доказательная медицина, и население страны впервые узнало о лечении при помощи фармацевтических лекарств. Король издал указ, требующий лицензирования профессиональной деятельности, при этом сначала тайский массаж был включен в список, а потом исключен из него.



Рис. 3

Пока среди горожан распространялись знания о доказательной медицине, жители деревень продолжали соблюдать древние традиции и практиковать тайский массаж для исцеления от заболеваний.

Знания о функциях различных точек и линий на теле человека, собранные мастерами массажа, использовались и в развитии тайского бокса муай тай.

В период Вьетнамской войны с 1957 по 1964 годы репутация и имидж настоящего

тайского массажа пострадали. Вьетнам стал местом отдыха американских солдат, а массаж стал ассоциироваться с сексуальными услугами.

Сегодня тайский массаж распространен по всему миру, а современные тайцы гордятся своим национальным достоянием и стараются сохранить традиции предков.

В современном мире тайский массаж — это не просто процедура, а настоящее путешествие в мир гармонии и релаксации, внутреннего покоя. Мастер может помочь клиентам забыть о стрессе, снять мышечное напряжение, глубоко проработать мышечные волокна и сухожилия, а также выполнить пассивную растяжку.

1.1 Обучение тайскому массажу в Тайланде

Аюрведический колледж, основанный профессором доктором Уэ Кет Сингингом, объединяет знания тайской традиционной медицины и современной доказательной медицины. Для поступления ученикам необходимо сдать письменный тест и пройти собеседование. Преподаватели обучают “королевскому массажу”, который можно делать только членам королевской семьи, обычный массаж для них неопустим по религиозным соображениям.



Рис. 4

Традиционное обучение тайскому массажу происходит в храмах, например, в Храме Ват Пхо или Пхра Четуфон Вимолмангкаларам, район Пхра Накхон. Здесь собраны знания о тайской традиционной медицине и массаже. Ежегодно жители разных стран приезжают в храмы, чтобы обучиться техникам тайского массажа, благодаря этому знания распространяются по миру.

В Паттайе есть “туристические” школы тайского массажа, в которых дают только основы и самые примитивные техники, которыми сложно причинить вред при неправильном выполнении. Многие тайские массажистки, окончившие подобные экспресс-курсы, работают для туристов, такой массаж не сможет причинить вред, но и полезным его назвать нельзя.

Наличие разных школ и техник неофициального направления создаёт некоторые риски

для пациентов. Понимая это, Министерство здравоохранения Таиланда, совместно с Фондом развития традиционной медицины и Министерством труда и социального обеспечения разработали стандарты навыков тайского массажа. Им должен соответствовать каждый мастер, оказывающий эту услугу пациентам. Для школ, преподающих тайский массаж, разработана программа обучения на 800 часов, после прохождения которой мастер может лечить заболевания пациента без приема лекарственных препаратов.

После обучения в школе тайского массажа можно повышать свой уровень на индивидуальных практиках у выдающихся мастеров тайского массажа.

Глава 2. Тайский массаж

Тайский массаж сочетает в себе элементы йоги и рефлексотерапии, акупунктурного воздействия, растяжения мышц и связок. Перерыв после принятия пищи должен быть как минимум 30 минут.

2.1 Показания

Стресс, раздражительность, повышенная возбудимость.

Физическое, умственное и эмоциональное истощение.

Лишний вес.

Недостаточная гибкость позвоночника и суставов.

Мышечные спазмы и зажимы;

Боль в голове или затылке.

Бессонница, тревожное и беспокойное состояние.

Болевые и дискомфортные ощущения в области спины.

Общая слабость, апатия, вялость, хроническая усталость, плохое настроение.

2.2 Противопоказания

Общие:

Острая сердечная недостаточность.

Туберкулез в активной форме.

Артериальные заболевания

Обострения хронических болезней

Спортивные и бытовые травмы, период после хирургического вмешательства, родов.

Воспалительные процессы в организме, инфекции.

Лихорадка и повышенная температура.

Онкология.

Заболевание артерий, сердца и почек.

ВИЧ.

Беременность, особенно на ранних сроках.

Аллергия, дерматит, кожные заболевания.

Местные:

Доброкачественные новообразования и выступающие родинки и бородавки.

Нельзя массировать живот женщины во время менструации.

Нельзя массировать живот при заболеваниях желудка и мочеполовых органов.

С осторожностью массаж выполняется пожилым людям при гипертонии. При грыже позвоночника все действия массажиста должны быть плавными, исключены сильные надавливания и массажирование участка грыжи.



Рис. 5

2.3 Принципы работы специалиста по тайскому массажу

Массажист должен заботиться о своем физическом и психическом здоровье.

Массажист должен постоянно обучаться и самосовершенствоваться.

В случае плохого самочувствия массажист должен отказаться от выполнения массажных процедур.

Массажист должен беречь репутацию, создать для клиента комфортные условия для обретения спокойствия и расслабления.

Табу на прием алкоголя, курения, употребления психоактивных веществ до, во время и

после проведения массажа.

Табу на сексуальные услуги для клиентов.

Учитывать индивидуальные особенности здоровья пациентов, ставить достижимые цели, не обещать невозможного.

2.4 Индивидуальная практика массажиста после массажа

Массажист должен заботиться не только о здоровье клиента, но и себе.

При болях в пальцах рекомендуются ванночки с теплой водой, горячие компрессы, регулярный массаж кистей рук с тайскими лечебными бальзамами. Хорошо помогает скребковый массаж ладоней.

Рекомендуется придерживаться правильного и разнообразного питания.

Рекомендуется регулярно проходить медицинское обследование для выявления проблем со здоровьем на ранних стадиях.

Глава 3. Этапы проведения процедур (ы)

Техника тайского массажа ног и стоп



Рис. 6

Техники массажа переведены из методического пособия, которое можно приобрести в тайских учебных центрах, преподающих традиционный тайский массаж.

Осмотр пациента перед сеансом. Прежде чем приступить к массажу, необходимо сделать осмотр пациента и провести небольшой опрос по самочувствию, выявить противопоказания. При возникновении сомнений можно отказать клиенту в проведении массажа и рекомендовать ему посещение врача.

Специальная одежда. Как правило, при выполнении тайского массажа пациент и массажист одеты в свободную одежду, не сковывающую движения. Если же предполагается, что пациент будет находится на массажном столе без одежды, потребуется покрывало, которое будет не давать переохладиться телу.

Тайский подготовительный массаж ног и стоп

Подготовительный этап. Комплекс приемов снимает зажимы и улучшает лимфоток в нижней половине тела. Основные движения, которые используются на этой стадии, это различные продавливания массажных линий и активных точек. При этом используется не сила рук, давление происходит за счет перемещения центра тяжести тела массажиста на руки. Так получается более мягкое, но при этом глубокое воздействие на точки, массажист меньше устает и может качественно выполнить 2-3 часовой сеанс массажа.

Разминание стоп

Положение клиента — лежа на спине. Клиент накрыт покрывалом. Стопы освобождаются от покрывала. Массажист держит руками пальцы ног массируемого, скрещивает стопы таким образом, чтобы пальцы левой стопы лежали на пальцах правой. Выполняет лёгкое нажатие на пальцы, вытягивая стопы вперед (рис. 1.1).

Массажист меняет местами стопы — теперь правая лежит поверх левой. Выполняется такое же плавное нажатие (рис. 1.2). Важно! Держать стопы обеими руками во время этого упражнения, вытягивая их к себе. Надавливание осуществляется таким образом, чтобы обе стопы испытывали его одновременно.

Выравнивание стоп

Массажист обхватывает ладонями пальцы ног, упирается в стопы и одновременным нажатием на обе ступни надавливает их по направлению от себя (рис. 1.3).

Надавливания к себе и от себя повторяются несколько раз (рис. 1.4).



Рис. 7

Разминание голеней и коленей

Массажист разводит ноги массируемого, поворачивает их носками внутрь и слегка массирует их, чтобы разогреть. (рис. 2.1, 2.2).



Рис. 8

Массаж правой ноги

Массажист левой рукой надавливает на внутренние мышцы голени так, чтобы икроножная мышца смещалась вовнутрь. Большим пальцем правой руки нажимает на канавку по внешней стороне голени в направлении к ступне, перемещая палец сверху вниз. Выполняются три подхода массирующих движений от участка под коленом до этой впадинки по внешней стороне голени, именно там находится передняя большеберцовая мышца.

Массажист находится в положении сидя.левой рукой фиксирует правую ногу массируемого носком внутрь, а правой выполняет массирующие движения от голеностопного сустава к колену (по линии, показанной на рисунке 2).



Рис. 9

Проработка нижней части правой ноги

Используются пальцы правой руки, чтобы массировать ступни, пятки и пальцы ног клиента. При массаже нажатия выполняются большим пальцем, делаются круговые (полукруг) движения с нажатием на внешнюю сторону стопы. Пальцы ног массируются по одному, начиная с большого и заканчивая мизинцем (рис. 3.1, 3.2, 3.3). Красным цветом на рис. 3 обозначена вся массируемая область. Повтор действий для левой ноги.

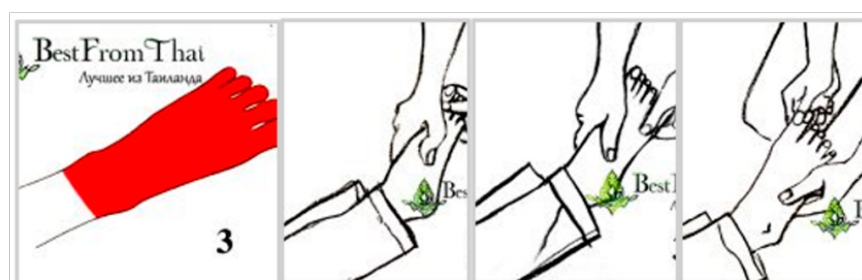


Рис. 10

Голень

Также массажист выполняет три подхода разминаний большим пальцем по внешней стороне голени по направлению к ступне. (рис. 4.1, 4.2, 4.3). Красным цветом на рис. 4 обозначено направление и вся массируемая область. Повтор для другой ноги.



Рис. 11

Массаж пальцев ног по одному с вытягиванием их на себя (рис. 5.1, 5.2). Выполняется повтор для другой ноги. Красным цветом на рис. 5 обозначена вся массируемая область.

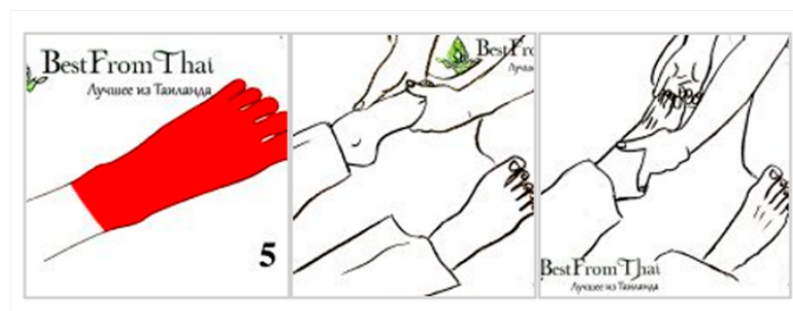


Рис. 12

Разведение стоп наружу

Массажист разводит стопы наружу и прорабатывает большими пальцами руки массажные линии на ступнях (рис. 6, 6.1, 6.2):

линию от большого пальца ноги по направлению к пятке;

линию от среднего пальца по направлению к пятке;

линию от мизинца по направлению к пятке.



Рис. 13

Лодыжка

Массаж выполняется обеими руками, ноги клиента находятся в развернутом положении. Пальцами большой руки массажист нажимает на точку (рис. 7, 7.1) и держит нажатие на два счета.



Рис. 14

Нижняя частью голени

Массажист сидит между разведенных в стороны ног массируемого. Массажист прорабатывает массирующими движениями вверх-вниз каждую массажную линию по три цикла (на рис. 8, 8.1, 8.2, 8.3). **Важно!** Чтобы изменить степень нажатия на массажные линии, массажист использует вес своего тела и покачивания при движении по линиям.



Рис. 15

Колени

Массажист выполняет движения вокруг коленной чашечки, используя все пять пальцев руки. Двумя руками выполняются круговые массирующие движения поверхности колена с растиранием (рис. 9, 9.1, 9.2)



Рис. 16

Верхняя часть ноги

Массажист находится в положении сидя на коленях, ноги массируемого разведены. Используются обе руки, делаются массирующие движения верхней части ноги от коленного сустава по направлению к паху и обратно. Выполняются три цикла разминания внутренних и наружных мышц (рис. 10, 10.1, 10.2, 10.3).

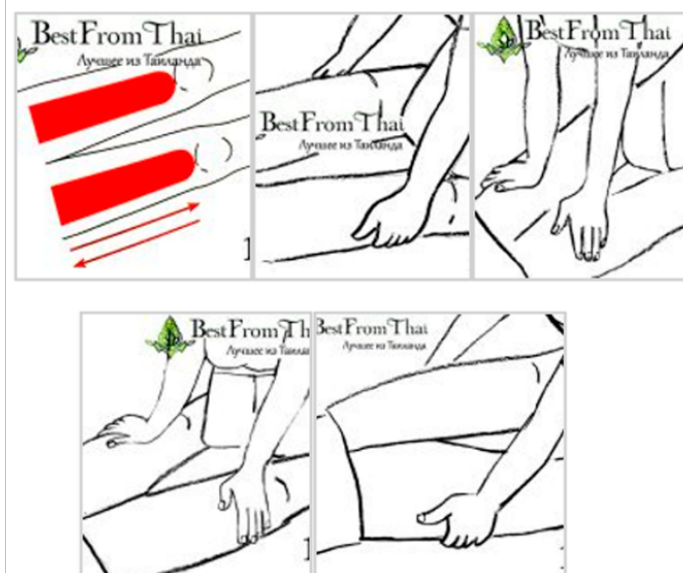


Рис. 17

Открытие позиции для левой ноги

Массажист слегка сгибает в колене ногу клиента и кладет на внешнюю поверхность бедра. Массажист кладет ладонь левой руки на внутреннюю поверхность бедра, ниже паха (рис. 11, 11.1), накрывает левую руку правой рукой, и, используя вес своего тела, с усилием надавливает до 10 секунд, после ощущения пульсации медленно уменьшает нажим и отпускает. После выпрямляет ногу клиента.

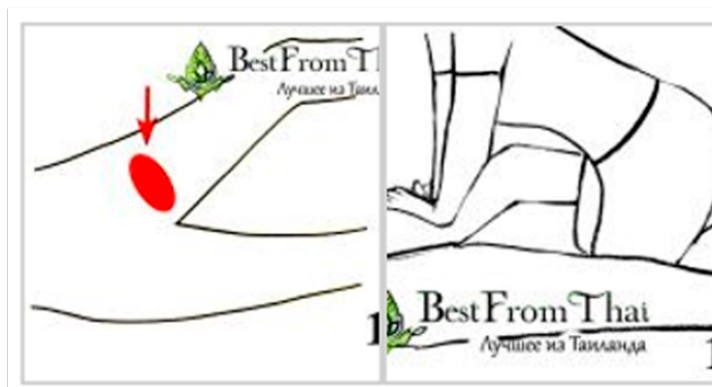


Рис. 18

Открытие позиции для правой ноги

Повтор движения, при этом кладется левая ладонь и накрывается правой (рис. 12, 12.1)

.

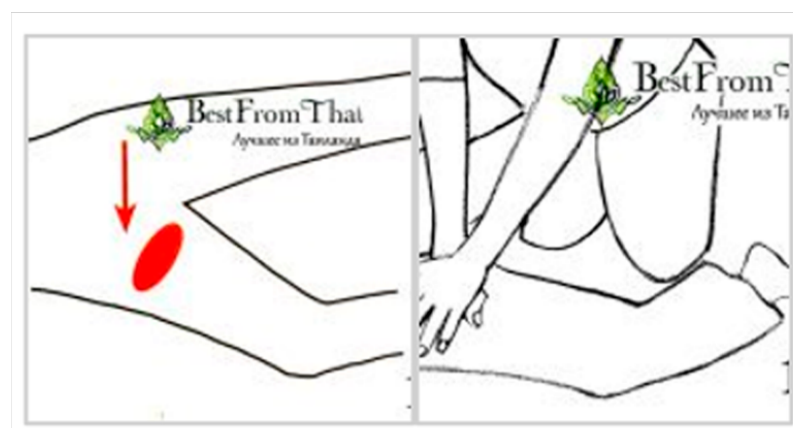


Рис. 19