

ЭЗОТЕРИЧЕСКИЙ МАССАЖ

Художник Елена Каменская

Введение

Глава 1 Целительство и массаж: общая философия.

Глава 2 Массажная техника: основные приемы.

Глава 3 Спина: зеркало души и главный массажный полигон.

Глава 4 Руки: божественные инструменты.

Глава 5 Ноги: сила и слабость.

Глава 6 Шея: наслаждение и страдание.

Заключение

Введение

В этой книге вниманию читателя предлагаются некоторые концепции и приемы массажа, не предполагающие подробного знакомства с анатомией. Говоря о теле, автор, конечно, будет упоминать различные анатомические подробности - руки, ноги, суставы, фаланги и т.п., - однако главным образом лишь те, которые можно встретить в неспециальной литературе.

Основными для всей концепции целительства, описываемой ниже, являются два принципа. Первый из них можно назвать **принципом сотрудничества**: целитель и его клиент **вместе** работают над той или иной проблемой последнего и делят между собой труд и ответственность за ее решение. Другими словами, встречаясь с позицией клиента, считающего себя пациентом, больным: "Вот вам моя болезнь, займитесь-ка ею вплотную, а я пока покурю в сторонке", - целитель не должен предпринимать никаких усилий, пока не договорится с клиентом о характере сотрудничества, взаимных обязательствах и взаимной ответственности. Это может оказаться непростой задачей, но иначе, по мнению автора, говорить об эффективном целительстве не приходится.

Второй принцип целительства заключается в том, что оно всегда производится **силой мысли**. Какими бы приемами целитель ни пользовался, главную роль играют его мыслеобразы: **то**, как он воспринимает клиента, и **то**, что он клиенту посылает. Это относится и к работе целителя-массажиста: любое соприкосновение с физическим телом клиента должно сопровождаться вполне определенными мысленными образами массажиста, а движения его рук по существу лишь конкретизируют эти образы. Информация от тела клиента, поступающая через тактильные (осязательные) ощущения массажиста, является очень важной для исцеления, хотя осознается им далеко не полностью, но чем лучше и богаче это осознание, тем точнее его действия.

Нередко, глубоко массируя клиента, массажист включается в его проблемы: эмоциональные, ментальные, жизненные, даже мировоззренческие. Это может происходить в различных формах, и порой массажист не сразу понимает, что с ним происходит: например, неизвестно откуда возникают чувства обиды, тоски, уныния или агрессии, иногда перед мысленным взором всплывают определенные образы, жизненные ситуации и т.п. (это, кстати говоря, может происходить и после целительского сеанса и даже до него). Такого рода влияния могут быть довольно сильными, и целитель должен уметь с ними справляться - в первую очередь с помощью внутренней работы и различных методов очищения собственных тонких тел (от голодания до покаяния). Однако, такие "наведенные" мысли и переживания целителя могут быть очень важны для клиента, и какую-то часть их следует с ним обсудить - в конечном счете корни любой сколько-нибудь серьезной физической и эфирной проблемы связаны с явными или скрытыми противоречиями в убеждениях и ценностях человека.

* * *

На кого рассчитана эта книга? Автор стремился сделать изложение возможно более популярным, чтобы пользу от него мог получить любой, у кого возникают импульсы как-то помочь другому (или самому себе), воздействуя на его физическое тело. Главное качество, необходимое каждому массажисту, даже сугубому дилетанту, по мнению автора, заключается в способности ведения диалог с телом клиента как с живым и отчасти сознательным существом - конечно, сознающим мир и себя не как человек, но, скажем, как кошка или собака.

Существуют умения, дающиеся только массажной практикой, - например, способность различать "спящие", "бодрствующие" и "обморочные" мышцы, "открытые" и "закрытые" руки и суставы и т.д., и начинающий массажист-целитель может порой не ощутить разницы между "открытым" и "закрытым" телом клиента - но у него обязательно должно быть внутреннее стремление войти с этим телом в неформальный контакт, услышать его поначалу невнятный голос, смутные жалобы, мелкие и крупные обиды на жизнь и своего хозяина, и помочь телу в том, в чем оно действительно в первую очередь нуждается. Способность к подобному контакту определяется не чувствительностью рук человека (она легко развивается), а его глубоким искренним желанием вступить в диалог с телом, и именно такому читателю адресована эта книга.

В предлагаемой автором концепции противопоставлением к целительству является внутреннее состояние клиента, которое он сам характеризует как **болезнь**. Тогда он - пациент, больной, и ему лучше обратиться к врачу-специалисту, который полностью возьмет на себя ответственность за течение его болезни. Описываемый массаж или, говоря более широко, целительская концепция, вообще не предусматривает понятий "болезнь", "патология" или "нарушение функции" в медицинском смысле этих слов, то есть чего-то антагонистического нормальной природе человека.

Ключевым понятием, оценивающим состояние организма, является **уровень его (динамического) равновесия**, и то, что человек воспринимает как болезненность, недомогание, недостаток здоровья и т.п., в предлагаемой терминологии можно назвать низким (по сравнению с желаемым) уровнем равновесия. Так, гимнаст на турнике находится на более высоком уровне равновесия, чем бегун; еще ниже располагается идущий человек, затем стоящий, сидящий, спящий и лежащий с высокой температурой и в бреду.

Таким образом, предлагаемая целительская концепция рассматривает клиента как человека в принципе здорового, но своим здоровьем (уровнем равновесия) не удовлетворенного и желающего определенной помощи от целителя. При этом отрицательная с точки зрения клиента симптоматика может оказаться любой тяжести - у него могут быть какие угодно "болезни" с точки зрения официальной медицины, - но его внутренняя установка должна быть, так сказать, оздоровительной: "У меня есть какое-то здоровье, и я хочу его улучшить; если при этом отрицательные симптомы уйдут, я буду рад, но я не ставлю это в качестве главной цели: меня устроит их ослабление или замена на менее противные".

Предлагаемые массажные приемы и непременно сопровождающие их мысленные образы автор не считает ни образцовыми, ни единственно правильными, ни самыми эффективными. Более того, по мнению автора, любой серьезный массажист должен хотя бы поверхностно ознакомиться со всеми доступными ему массажными системами (а с некоторыми из них - глубоко) и в ходе своей практики постепенно составить, так сказать, личный арсенал диагностических и манипулятивных приемов и средств, который постороннему наблюдателю может показаться несколько эклектичным, но главное здесь - это внутренняя оценка самим массажистом качества его работы и, конечно, целительский эффект - в частности, с точки зрения клиента.

Однако, каждая массажная система имеет свою внутреннюю логику и энергетические возможности, и постигать то и другое лучше всего целиком, методом "погружения", а не выхватывая отдельные симпатичные приемы. К предлагаемой ниже массажной системе сказанное относится вдвойне, так как она довольно сильно отличается от распространенных в настоящее время. Обширный обзор современных по большей части нетрадиционных массажных методик представлен в книге "Исцеляющие руки. Практическая энциклопедия массажа", перевод с английского ("Пластик-информ", 1992); основные приемы традиционного массажа хорошо описаны в книге А.А. Бирюкова "Баня и массаж" (Минск, "Полымя", 1989).

Глава 1

Целительство и массаж: общая философия

Массажист и клиент. Массаж лучше всего воспринимать как танец - причем не только и не столько как танец массажиста вокруг клиента, но как парный танец, своеобразное па-де-де, где иногда ведущая роль отводится массажисту, иногда - клиенту, а иногда это такое взаимодействие, в фигурах которого участники равноправны и определить ведущую роль практически невозможно.

Поэтому начало массажа можно воспринимать как ритуал приглашения на танец, где мужскую роль исполняет массажист, а женскую - физическое, эфирное и в какой-то мере астральное тела клиента. Однако прежде нужно сказать несколько слов о психологической подготовке клиента и массажиста.

В идеале вход в массажный кабинет для клиента означает перемену реальности - он входит в мир, за границами которого остаются все его житейские и мировоззренческие проблемы, эмоциональные стрессы и не разрешимые умом загадки. Здесь он будет отдавать свои долги физическому и эфирному телам, радоваться их радостям и помогать в их трудностях. Все сколько-нибудь серьезные, а особенно вызывающие эмоциональное напряжение разговоры во время массажа противопоказаны!

И хотя и у массажиста, и у клиента может возникнуть большое желание обсудить психологические и жизненные обстоятельства клиента, связанные с напряжениями и другими неполадками в теле последнего, от этого следует воздерживаться до окончания сеанса; лучше проводить их в другое время и в другом месте - во всяком случае, не на массажном столе или ковре.

В основе массажа лежит физическое расслабление, которое прямо связано с психологическим, поэтому в массажном кабинете уместны рассеянный свет, спокойный интерьер, ковры, приглушенная мелодичная музыка, а главное - спокойное и приветливое лицо массажиста. Хорошо, если массажист одет в специальный костюм, не сковывающий движений и не облегающий тело слишком плотно.

Перед тем как начать сеанс, массажист должен убедиться в том, что клиент соответственно настроен, и установить с ним психологический контакт. Для успеха массажного сеанса необходимо, чтобы у клиента был определенный уровень эмоционального равновесия и внутренняя настройка на предстоящий сеанс и лично на массажиста.

Если же клиент приходит крайне взволнованным и интенсивно думает о чем угодно, кроме проблем своего собственного физического тела, массажист должен постараться его успокоить и настроить на сеанс, не входя, однако, в обсуждение существа взволновавшей клиента ситуации или проблемы. Нередко глубокая эмоциональная релаксация достигается только в результате массажа, но тем не менее класть на массажный ковер сильно возбужденного и не настроенного на сеанс человека не стоит.

Бывают такие ситуации, когда на массаж приходит человек, настроенный активно против сеанса или против данного массажиста, или относящийся к перспективе сеанса скептически-нейтрально (позиция: "Может, что-то из этого и выйдет хорошее, но я лично очень в этом сомневаюсь"). Ментальное сопротивление влечет за собой эмоциональное, которое массажист ощущает на себе довольно сильно: например, у него возникает отчуждение, пропадает всякое желание делать массаж, он чувствует беспричинное раздражение, резкую усталость, гнев, обиду или иные неприятные эмоции. Подобные ощущения могут возникнуть у массажиста и во время массажа клиента, настроенного весьма положительно - так проявляются, уходя из различных частей его тела, негативные энергии.

Но в любом случае массажист может приступать к сеансу, лишь если он сумеет преодолеть сознательное и подсознательное сопротивление клиента и отдельных частей его тела, сохранив к нему и к ним устойчивое положительное эмоциональное отношение. Если массажиста во время сеанса охватывают и подчиняют себе сильные отрицательные - а также сильные положительные! - чувства, его массаж будет непрофессиональным и может принести клиенту и ему самому отчетливый вред.

Таким образом, клиент в целом как самосознающий и ответственный за свои решения человек должен быть ментально и эмоционально настроен на массаж, и массажист легко считает эту информацию с его лица, на котором будет написано примерно следующее: "Как давно я мечтал к вам попасть, и теперь - ура! - наконец-то добрался. Займитесь же мною поскорее, вот мое физическое тело, все в вашем распоряжении". Однако, тонкие сущности хищно-паразитического свойства, обосновавшиеся и прижившиеся в эфирном, астральном и более тонких телах вследствие несовершенства физического, будут вовсе не в восторге от сеанса, выводящего физическое тело на более высокий уровень равновесия и тем самым вытесняющего их из основательно освоенных жилищ и лишающего их привычных источников энергии.

Эти вытесняемые в ходе массажа сущности тем более могущественны и тем глубже представлены в психике клиента, чем выше уровень целителя, поэтому подсознательное сопротивление сколько-нибудь серьезному массажу весьма велико, и его должны почувствовать, хотя и по-разному, и клиент, и массажист. Например, клиенту может оказаться очень трудно добраться до массажного кабинета: то ему некогда, то нет денег, то одолевают сомнения в необходимости массажа как такового, а непосредственно перед визитом приходит беспричинное глубокое уныние, когда вообще не хочется делать ничего, а уж меньше всего - заниматься своим телом.

Все эти моменты сопротивления могут вызываться как раз теми тонкими сущностями, которые в результате массажа будут лишены капитально освоенных мест проживания и энергетических источников, или же человеку действительно не следует идти на массаж вообще или к данному массажисту в частности - и сопротивление свидетельствует именно об этом. Здесь важно, чтобы клиент заранее сам осуществил выбор, а не перекладывал его на целителя: "Вы знаете, о вас рассказывают много хорошего, и многим вы, наверное, действительно помогли, но у меня случай особый, и я вообще-то не знаю, стоит ли мне лечиться, и тем более массажем, и в особенности у вас..." Далее глаза клиента останавливаются на массажисте с немым, несколько хищным ожиданием, смысл которого можно выразить так: "Ты меня убеди в том, что мне нужно лечиться, и гарантируй излечение, а там уж я посмотрю, как дело пойдет и что дальше будет".

Ничего хорошего целителю подобное начало не сулит, обещая в будущем со стороны клиента жесткие психологические игры - в первую очередь потому, что он в данной ситуации не берет на себя ответственности ни за что, полностью перекладывая ее на целителя.

Однако, любой серьезный симптом или дисбаланс - например, многолетние хронические ощущения боли, тяжести и т.п. - при эффективном целительстве обязательно манифестируют себя чувствами безнадежности, вековой усталости, тяжелой обиды, глухой тоски и т.п., но это эмоции не самого человека, а органа (мышцы, сустава, связки и т.п.), наиболее страдающего от общего дисбаланса организма, чьи страдания человек воспринимает как боль, тяжесть или неудобство, а к массажисту они приходят в собранном за всю историю недомогания виде и потому гораздо более отчетливо и эмоционально.

Итак, массажист должен, с одной стороны, ждать от клиента общего согласия и настроенности на сеанс, а с другой - быть готовым к сопротивлению, коренящемуся в наиболее уязвимом участке тела и посылающему откровенно негативные чувства и энергии как массажисту, так и клиенту - последнему чаще всего в форме боли, но иногда в виде неприятных воспоминаний, тягостных картин, возникающих словно ниоткуда, мыслей о собственном несовершенстве и т.д.

Риск целителя. У читателя может возникнуть вопрос: насколько клиент опасен для массажиста или вообще для целителя? В частности, насколько "кусачими" оказываются изгоняемые из тонких тел клиента паразитические сущности и какой вред они могут принести целителю?

Ответ в общем виде звучит достаточно определенно: любая болезнь заразна, любой клиент потенциально и актуально опасен для целителя, и чем глубже целительский эффект, тем большим деформациям подвергаются в ходе целительства тонкие (и плотное) тела целителя. Любой сколько-нибудь систематически практикующий целитель нуждается в не менее систематической, направленной

на нужды собственного оккультного организма деятельности: очищающей, поддерживающей, латающей дыры и балансирующей его организм.

Иногда говорят, что целительский дар (канал), истинная вера, любовь к страждущим полностью защищают целителя, но это не так. **Частичную** защиту целительский канал безусловно дает, но выходящие из организма клиента негативные и для него, и для целителя энергии (оформленные в виде различных сущностей) проходят в целительский эгрегор через организм целителя и в какой-то мере там застревают - чем чище целитель, тем меньше; однако идеально чистые души на Земле не воплощаются или по крайней мере встречаются чрезвычайно редко.

Поэтому практически любой целитель нуждается в защите и поддержке, которые должны подбираться очень тщательно и с учетом индивидуальных особенностей как его самого, так и его целительского дара и применяемых техник. Однако главные составляющие защиты суть истинность призвания и высокая техника целителя, с одной стороны, и искреннее стремление клиента поднять уровень своего здоровья и его ответственное отношение к целительству - с другой. А если позиция клиента, даже невысказанная и неосознанная, по сути паразитическая: "Вот вам, доктор, моя головная боль - я ее вам принес в целостности и сохранности, и теперь заберите ее, пожалуйста, поскорее", - то целитель, если он эффективен, возьмет-таки эту боль на себя, но она останется при нем и защититься от нее будет очень трудно.

Разговор с телом. Массаж - принципиально контактный метод взаимодействия с телом клиента; однако контактный не значит насильственный, и с самых первых шагов массажист должен учиться ощущать грань, отделяющую приятный визит желанного гостя от насильственного вторжения наглого оккупанта.

Именно поэтому в самом начале сеанса необходимо установить положительный психологический и эмоциональный контакт между массажистом и клиентом - если их нет, то даже простое поглаживание, не говоря о проникновении под кожу, будет воспринято подсознанием клиента и его телом как совершенно необоснованная и неуместная интимность и клиент инстинктивно "закроется", то есть все его мышцы придут в некоторое напряжение (тонус), а эфирное тело образует по своей поверхности плотную оболочку, непроницаемую для эфирной энергии массажиста, что резко сокращает возможность целительного воздействия.

Массажист должен постоянно помнить, что под его руками находится нечто живое и наделенное сознанием, причем вовсе не совпадающим с сознанием своего хозяина, то есть самого клиента. Хороший массажист разговаривает с телом напрямую, то есть помимо сознания клиента, но в некоторых, особенно острых, случаях должен перевести телесные жалобы и просьбы на язык, понятный последнему.

Например, части тела, которые не устраивают человека по эстетическим соображениям и даже кажутся ему просто безобразными (кривые ноги, якобы толстый живот, недостаточно упругая или не там расположенная грудь), получают постоянные астральные удары от своего хозяина и увядают эфирно, поэтому массировать их нелегко, а эффект массажа будет крайне незначительным, если клиент не изменит к ним своего отношения - для начала хотя бы на смиренное ("Ну, наказал меня Бог идиотским задом - куда мне теперь от него деваться? Буду терпеть") и в чем-то благодарное ("Зубы у меня, конечно, кривоваты - но зато я могу ими есть и кусаться!").

Целительский канал, архетип и жизнь в среде. Рассматриваемая в этой книге концепция массажа, которую автор условно называет эзотерической, основана на идее информационно-энергетического диалога между массажистом и телом клиента. Кроме массажиста и клиента в ходе массажа возникает еще и третий участник, которого автор в дальнейшем именуется целительским каналом.

Последний выполняет две основные функции: с одной стороны, он снабжает массажиста необходимой информацией и энергией, а с другой - забирает и ассимилирует в себе грязные, отработанные энергии из тела клиента.

В принципе в Космосе утилизируется вся энергия и информация, и то, что является отходом жизнедеятельности одного существа (и, скапливаясь, его отравляет), становится основой жизни (воздухом, почвой, питанием) для других - важно лишь точно отрегулировать и правильно распределить различные виды энергии; последнее и составляет суть целительства и основную функцию Универсального Целительского Эгрегора, с которым связывает массажиста его целительский канал (рис. 1.1).

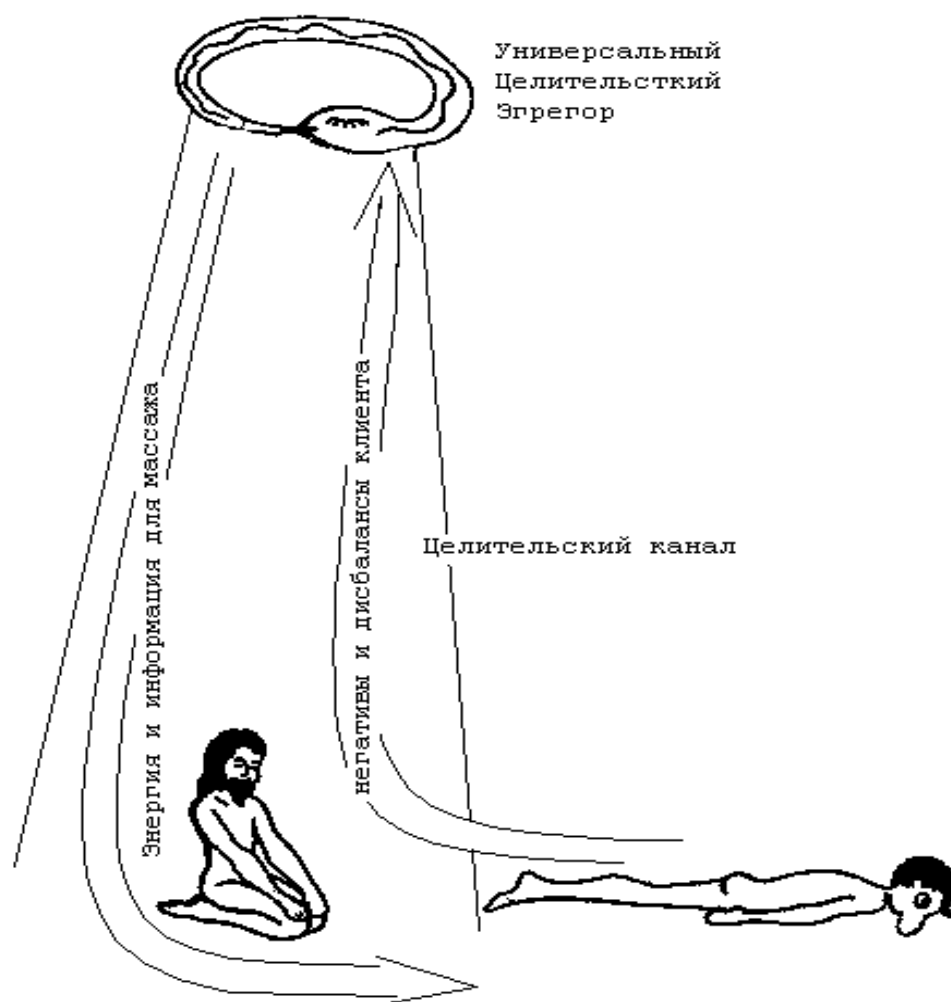


Рис. 1.1. Схема информационно-энергетических обменов между Универсальным Целительским Эгрегором, массажистом и клиентом.

Каждое живое существо живет в определенной среде, являясь в то же время от нее отделенным. При этом среда всегда является в какой-то мере агрессивной, то есть без специальных мер защиты способна разрушить это существо; с другой стороны, среда необходима для его нормальной жизни, так как

приносит питание и уносит шлаки и отходы, и при нормальном балансе для среды так же необходимы отходы жизнедеятельности существа, как для него - получаемые из нее питательные вещества. То, что мы называем болезнью (в широком смысле слова), как правило, является следствием нарушения баланса между существом и средой или же нарушением обмена между одной из частей этого существа и им в целом - это по сути та же ситуация, но проявленная на микроуровне.

Кроме среды, жизнь любого существа поддерживает его архетипическое Существо - определенный тонкий прототип, по образу которого созданы данное существо и ему подобные. Связь с архетипом не прерывается в момент создания существа - она осуществляется постоянно, то есть в принципе архетипическое Существо информационно и энергетически помогает всем порожденным им существам - их совокупность называется видом. Эта "помощь" носит общий для всех существ данного вида характер и не всегда безусловно положительна - в частности, все они обременяются видовой кармой, выходить за рамки которой приходится (если этого требует программа индивидуального развития данного существа) с большим трудом и издержками.

Связь с архетипом, так же, как и связь со средой, является двусторонней: не только архетип влияет на существо, подчиняя его видовой карме, но и существо информирует архетип о своем состоянии, вызывая как обратную реакцию, так и некоторые изменения в самом архетипе. Например, создавая себе искусственную техногенную среду обитания и тем самым во многом нарушая естественные биологические законы, люди в массовом порядке начинают болеть специфическими болезнями, вследствие чего ими постепенно искажается и человеческий архетип - в каббалистической традиции он называется **Адам Кадмон**.

Таким образом, действия целителя могут быть двоякого рода: он может нормализовать баланс существа в окружающей среде и он может совершенствовать связь существа с его архетипом - в том случае, когда это требуется. Какие же типичные нарушения, или дисбалансы, требуют лечения, или, другими словами, вмешательства целителя? Ниже схематично описаны некоторые характерные примеры таких нарушений.

Несовершенство защитной оболочки. Информационно-энергетический поток, поступающий из окружающей среды к существу, содержит как вибрации, необходимые для его жизни и развития, так и агрессивные, разрушающие и т.п. Защитная оболочка должна быть такой, чтобы первые к нему попадали, а вторые - нет или, по крайней мере, просачивались лишь в незначительном количестве. Если окружающая среда повышает свою агрессивность, существо часто отвечает на это утолщением защитной оболочки - но она хуже пропускает и питательные вещества, и начинается вынужденный пост - **болезнь эгоизма**.

Наоборот, слишком тонкая и недостаточно эластичная защитная оболочка часто под воздействием окружающей среды то и дело рвется, образуя **открытую рану**, через которую легко проникают хищники и паразиты. Более тонкий вариант нарушения работы входных фильтров, то есть защитной оболочки - неполадки в предварительном анализаторе, в результате чего некоторые нужные существу энергии отвергаются, а ядовитые для него - наоборот, пропускаются внутрь: такова, например, **болезнь жадности**, или обжорство.)

Несовершенство систем очищения и выходных фильтров. Если выходные фильтры открыты слишком широко, существо отдает в окружающую среду как не нужное себе то, что ему на самом деле

необходимо, и в действительности отравляет эту среду или нарушает ее собственный баланс - болезнь **неуместного альтруизма**, или, проще говоря, понос. Если же системы очищения работают плохо - в частности, сужены выходные фильтры - то существо накапливает и отравляется не нужными себе, но в то же время жизненно необходимыми среде энергиями - что, кстати говоря, может увеличить ее агрессивность к нему (возможны воровство или откровенный грабеж). В порядке балансировки на этих энергиях начинают кормиться в общем-то совершенно посторонние другие существа, которых наше существо вовсе не воспринимает как благодетелей - в частности, потому, что оно сильно отравляется отходами их жизнедеятельности.

Здесь также возможно нарушение в работе анализатора систем очищения, когда часть шлаков удерживается как необходимые существу, а нужная энергия, наоборот, воспринимается как уже отработанная и выводится вовне. Так, например, бывает, когда человек долго не находит своего призвания и места в мире и по большому счету постоянно занимается ерундой (серьезная болезнь атманического тела).

Теперь рассмотрим некоторые эффекты и нарушения, специфические для неадекватных обменов существа со своим архетипом.

Слабое влияние архетипа на существо может означать особость его индивидуальной кармы, ее резкое отличие от видовой, но гораздо чаще эта слабость связана с плохим состоянием, засоренность канала, по которому архетип транслирует ему свою энергию и информацию. Это вариант болезни, которую можно назвать **ложным космополитизмом**, или волюнтаризмом в религиозном понимании этого слова, крайнее значение которого - **атеизм**.

Особенно ярко дисбалансы, связанные с ложным космополитизмом, проявляются в развитии существа: главные фазы этого развития в большой степени определяются архетипом, и если пытаться их игнорировать, то возникают пороки развития, связанные с инфантилизмом, или, попросту говоря, нежеланием вовремя расти, взрослеть и брать на себя трудные и ответственные функции.

Обратным, но ничуть не менее опасным для существа обстоятельством будет сужение (например, вследствие засорения) канала передачи информации от него к архетипу: тогда архетипическое Существо не может должным образом его "пасти", то есть своевременно реагировать на чересчур резкие отклонения жизни существа от его видовой кармы. Эта болезнь может сравниться с разновидностью атеизма, когда человек не верит в то, что Бог нуждается в его исповеди перед Ним.

Вертикальные и горизонтальные потоки и каналы. Можно выделить четыре основных информационно-энергетических потока, связанных с каждым существом: два горизонтальных и два вертикальных. Горизонтальные потоки представляют собой обмен существа со средой: входящий в него из среды и, наоборот, выходящий из него в среду; вертикальные же потоки представляют собой связь существа с его архетипом: нисходящий приносит энергию и информацию от архетипа, восходящий, наоборот, относит ее туда (рис. 1.2). Эти четыре потока идут по соответствующим каналам, и задачу целителя можно понимать как ремонт и очищение этих каналов.

Это, однако, вторая задача целителя, и, может быть, не самая трудная. Первая же заключается в том, чтобы точно найти существо, нуждающееся в целительстве - например, больной орган, участок ткани и т.п. И мы подходим к чрезвычайно важной теме, а именно - символизму, используемому целителем и, в частности, массажистом.



Рис. 1.2 Клиент, его архетип (Адам Кадмон) и вертикальные информационно-энергетические каналы и потоки.

Символизм и диагностика. В конечном счете проблема исцеления является энергетической: чем выше энергетика целителя, тем более он эффективен, но нужно еще, чтобы клиент смог воспринять его энергию и адекватно ее ассимилировать. Целители высочайшего уровня обладают даром духовного исцеления, когда от их легкого прикосновения или просто внимательного взгляда моментально излечиваются тяжело больные люди, но такие способности и обеспечивающая их личная энергетика чаще всего даются от рождения или как прямой Божий дар. А целителю чуть более низкого уровня необходимо как-то локализовать дисбаланс клиента, то есть найти слабое звено в его теле и направить свою энергию именно туда, а иначе эффективность целительства будет существенно ниже. В принципе каждый человек способен к целительству, например, он может посылать своему ближнему общие охраняющие и поддерживающие мысли и энергии, но целительство сколько-нибудь серьезное, исключая

упоминавшееся выше чисто духовное, обязательно включает в себя элемент диагностики, то есть определенного уточнения, локализации слабого звена, или, другими словами, больного места в организме. Это связано не с силой, а, наоборот, со слабостью целителя, его неспособностью вылечить клиента сразу и целиком: его целительская сила при нелокализованном, то есть общем воздействии на тело как-то делится по всем его частям, и на долю слабого звена достается лишь незначительное количество энергии, не способное его исцелить, особенно если оно невелико по размерам и замаскировано. Таким образом, стремление к возможно более точной диагностике является не чем иным, как компенсацией слабости целительского канала; приятной неожиданностью для целителя является то, что по мере овладения диагностическим искусством (и, в частности, в результате изучения устройства и функций тела) личная энергия целителя возрастает; фактически укрепляется и расширяется его целительский канал.

И здесь возникает очень серьезный вопрос: какой символической системой, описывающей тело, целителю лучше пользоваться? Таких систем существует много и их выбор может зависеть от клиента: например, оккультиста, исповедующего энергетический взгляд на мир, естественно целить, исправляя его чакры, а материалиста физиологического направления хочется рассматривать с точки зрения его желудочно-кишечного тракта и прописывать ему клистиры. Однако истинный целительский подход, по мнению автора, определяется вовсе не символической системой, которой пользуется целитель, а его отношением к любой системе и части тела как к независимому и самостоятельно мыслящему **живому существу**, с которым можно взаимодействовать лишь путем корректного диалога:

- А хорошо ли тебе живется, длинная головка трицепса?

- Хорошо, служивый, хорошо, только вот к лопатке неудобно прикрепляюсь...

Символическую систему, через призму которой целитель воспринимает тело, формирует он сам, и ее силу и разрешающую способность (размер наименьших деталей) определяет он же - в первую очередь количеством усилий, потраченных на изучение тела в теории и на практике.

Эти усилия бывают двух видов: изучение номенклатуры, то есть отдельных символов (например, кости, мышцы, внутренние органы) - так, как они изображены в учебниках или на наглядных пособиях, и освоение непосредственной энергетики соответствующих частей тела как самостоятельных живых и мыслящих существ - своего рода крупных клеток организма. Ибо любой массажист знает: кость или мышца на рисунке или муляже это одно, а на клиенте - совсем другое.

Однако подробная анатомия, все эти бесчисленные мелкие мышцы и фасции, кости с их бугристостями и отростками, не говоря о сердце, кишках, брыжейках и прочих премудростях, требует для своего полного изучения и освоения огромного количества времени, сил и тонкости восприятия - кто из оккультных целителей может с уверенностью различить вибрации клиновидных костей, скажем, медиальной и латеральной? Однако, знание анатомических основ и простейшие навыки в топографической анатомии, например, умение отличить на теле клиента одну большую поверхностную мышцу от другой или прощупать общие контуры костей и определить границы между данной костью и соседней, открывают целителю возможность разговаривать с телом на очень интимные темы, фигурально говоря, перейти с ним на "ты".

Теме освоения анатомических основ посвящена следующая книга целительской серии, а здесь автор рассматривает простую до наивности, но в то же время довольно эффективную символическую систему, подразделяющую тело на части, знакомые каждому с детства и не составляющие труда в идентификации: руки, ноги, пальцы, суставы и т.д. Незначительное количество анатомических сведений, касающихся костей, приводится лишь в отдельных местах и носит самый общий характер; зато автор предлагает систему разнообразных упражнений и манипуляций с упомянутыми частями, имеющую целью активизировать их сознание и дать массажисту возможность вступить с ними в контакт, в результате чего целительские усилия становятся значительно эффективнее. Но, конечно, контакт с телом, так же, как и контакт с другим человеком, - обстоятельство не формальное, и самый лучший инструктаж не поможет юноше успешно сделать брачное предложение, если у него и его избранницы нет должного к этому стремления.

Целительство терапевтическое и хирургическое. В соответствии с описанными выше типами информационно-энергетических потоков, связывающих любое существо с архетипом и средой, можно различать два вида целительства, которые автор далее будет называть терапевтическим и хирургическим.

Терапевтическое целительство, в рамках которого в основном находится описываемый в этой книге массаж, занимается очищением и совершенствованием вертикальных каналов связи существа с его архетипом. Это наиболее естественный способ целительства и, вероятно, наименее болезненный для существа; смысл действий целителя заключается здесь в том, что он, если воспользоваться религиозным сравнением, учит существо жить под Богом, налаживая с Ним двустороннюю связь.

Казалось бы, ничего другого и не нужно; однако это не совсем так. Сильные и продолжительные дисбалансы в жизни существа, вызванные особенностями его индивидуальной программы развития или резким и не предусмотренным его архетипом изменением свойств окружающей среды, могут вызвать его качественные изменения, справиться с которыми архетипу довольно сложно, и тогда возникает необходимость в **хирургическом**, или горизонтальном, целительстве; типичный пример - это ранение.

Небольшая царапина не принесет человеку вреда - кровь быстро остановится, затем появится корочка, которая через несколько дней отпадет, обнаружив на месте бывшей ранки свежую неповрежденную кожу, - такова эффективная работа архетипа. Однако большая рана может сопровождаться разрывами крупных кровеносных сосудов, которые быстро не закроются, и человек умрет от потери крови или же в рану проникнет такое количество инфекции, что организм с ней не справится и погибнет от сепсиса - заражения крови. Вероятно, сильный целитель может, используя лишь терапевтические методы, то есть мощно подключая архетип, быстро остановить кровотечение и срастить края большой раны, но это, если и окажется возможным, потребует от него больших энергетических затрат. В этом случае гораздо проще и экономнее воспользоваться хирургическим, то есть горизонтальным целительским приемом, скорректировав чрезмерно расширившийся канал связи существа (в данном случае - тела человека) с окружающей средой, а именно, зашивая рану и накладывая на нее повязку.

Другой типичный пример, когда плохо работают методы терапевтического целительства и предпочтительнее хирургические - внутреннее нагноение, возникающее при плохой работе горизонтального канала вывода шлаков и отходов жизнедеятельности существа во внешнюю среду. В этом случае иногда эффективно на время искусственно расширить выводной канал, производя

аккуратный разрез гнойника и выведя гной через специальный зонд наружу. Мощное включение вертикального канала может помочь и здесь - сильная трансляция энергии архетипа выведет гной наружу, не разлив его внутри существа, но опять-таки может потребовать энергетических затрат, не доступных целителю.

Эти хирургические приемы можно воспринимать как символическое описание действий целителя, работающего на тонких телах (эфирном, астральном и даже более высоких). Хорошо известно, что дисбалансы спускаются по телам сверху вниз и, например, образованию физического гнойника или повреждения предшествуют аналогичные эфирные явления, так что если с ними вовремя справиться и восстановить эфирный баланс, то физическое тело останется неповрежденным и необходимости в хирургических приемах на физическом теле не возникнет - к большой радости клиента и его ближайших родственников.

Говоря о манифестациях дисбаланса на различных тонких телах, следует иметь в виду следующее важное обстоятельство. С одной стороны, дисбалансы со временем опускаются вниз; например, физическому фурункулу или невралгии предшествуют соответствующие эфирные и астральные дисбалансы, но, с другой стороны, эти последние как-то, пусть не очень заметно, но манифестируют себя на физическом теле сразу, то есть практически в момент своего возникновения. При этом астральное или эфирное нарушение, требующее хирургического вмешательства, вначале, как правило, сопровождается незначительным физическим дисбалансом (например, легкой болезненностью при надавливании), легко устранимым терапевтическим целительством. Поскольку человек един, то целительский процесс идет одновременно на всех телах (хотя и по-разному), и потому, занимаясь вроде бы элементарным и не слишком ответственным терапевтическим целительством на физическом теле, целитель на тонких телах клиента осуществляет, иногда не осознавая этого ясно, откровенную хирургию, причем клиент это прекрасно чувствует - он сильно устает (типичный отзыв: "Как будто целый день копал и колол дрова"), испытывает глубокие энергетические и эмоциональные переживания, а иногда и прямо говорит: "Вы меня словно внутри перекраивали". При этом качество эфирных, астральных и более тонких операций (вплоть до буддхиальных и даже атмических) напрямую зависит от терапевтического совершенства целителя на физическом теле, в частности, от уровня его подключения к архетипу целимого существа (например, мышцы, сустава и т.д.) и умения найти адекватный язык взаимодействия с ним.

Далее тема хирургического целительства не обсуждается и рассматривается исключительно терапевтический подход. Это значит, что массируемая область физического тела предполагается не имеющей органических изменений типа острых воспалений, опухолей, экзем и т.д., но в то же время в ней могут ощущаться довольно серьезные эфирные нарушения, выражающиеся (пока!) на физическом теле в некоторой болезненности соответствующей области, мышечных зажимах, малоподвижности суставов, низкой эластичности связок и других, на врачебный взгляд, малозначительных симптомах, создающих, однако, клиенту большие ограничения и резко снижающих его энергетический потенциал (иногда он осознает это лишь после массажа). Говоря врачебным языком, рассматриваемые массажные приемы показаны для здоровых людей, то есть имеют общеукрепляющий и профилактический эффект, а также при легких функциональных нарушениях мышечной и суставной систем - легких с точки зрения медицины, но не самого клиента!

Факторы эффективности целительства. Основным инструментом терапевтического целительства является энергетически насыщенная мысль целителя, соединяющая существо и его архетип. Другими словами, у целителя должно быть некоторое - чем более подробное, объемное, осязаемое, тем лучше - представление об архетипе, и это представление он мысленно накладывает на целимое существо, преодолевая при этом известное сопротивление. Это сопротивление, которое, вообще говоря, может манифестироваться на любом тонком теле - а чаще идет на всех сразу - есть не что иное, как нежелание вертикальных каналов (как восходящего, идущего от существа к архетипу, так и нисходящего, противоположного направления) изменять свое привычное состояние, например, очищаться, оформляться, структурироваться и т.п. Эффект целительства определяется при этом следующими факторами. Во-первых, это ясность представления целителя об архетипе, или, другими словами, сила данного архетипа в личном целительском канале. Во-вторых, это ясность представления целителя о целимом существе. В-третьих, это сила целительского канала, то есть непосредственная энергия, направляемая мыслью, которую целитель может направить на совершенствование и коррекцию вертикальных каналов связи существа с архетипом. И в четвертых, это способность целителя выдержать напряжение, возникающее в процессе целительства, то есть собственно работу целительского канала, ибо преодолеваемое им сопротивление, упомянутое выше, может быть очень значительным - вообще говоря, оно равно тяжести, испытываемой клиентом от своего дисбаланса.

Из указанных четырех факторов, определяющих в конечном счете эффективность целительства, на протяжении следующих глав книги обсуждается в основном третий, то есть способы направления энергии архетипа к существу и обратно. Однако следует сказать несколько слов и об остальных факторах.

Представление об архетипе существа складывается у целителя на основе длительной практики взаимодействия с существами того же вида. По ее ходу у целителя постепенно формируется представление о некоем идеальном Существе, по образу которого, с различными индивидуальными вариациями, были созданы все существа данного вида. Формирование этого образа идет довольно медленно и требует больших затрат энергии целителя, так как индивидуальные различия весьма велики и уловить общую для всех существ вида информационно-энергетическую матрицу удается в основном подсознательно, и хотя для целителя со стажем приобретенный опыт весьма ясен и определен, выразить его в словах или иных общепринятых символах ему чрезвычайно трудно.

Ясность представления о целимом существе это вопрос первичной диагностики. Когда массажист манипулирует с какой-то частью тела клиента, то ему следует помыслить, с чем, собственно, он имеет дело, то есть вести с этой частью диалог (не столько словами, сколько специальными жестами и мыслеформами, о которых речь впереди) как с определенным образом локализованным и желательно обозначенным, то есть как бы названным по имени, живым сознательным существом. При этом способом локализации может служить анатомическое понятие (например, указательный палец правой руки, локтевой сустав, трапецевидная мышца) или просто мысленное или физическое (пальцем) очерчивание целителем на теле клиента определенной области, которую он собирается целить, и в первую очередь - вызывать в своем воображении ее архетип.

И, конечно, важным элементом целительского искусства является способность выдерживать нагрузки интенсивно работающего целительского канала, который нередко склонен подключать к своей работе личную энергетику целителя (причем всех его тел без исключения), а также отдавать ему те негативные

для клиента энергии, которые этот канал не способен оттранслировать через себя вверх, в Универсальный Целительский Эгрегор. Целителю следует с большим вниманием относиться к балансу собственного оккультного организма и обязательно проводить регулярные его чистки и тщательную балансировку; впрочем, тема оздоровления целителей требует особой разработки.

Работа с вертикальными каналами. Итак, целимое существо определено и локализовано на теле, целитель вызвал в своем воображении его архетип и теперь пытается связать его с существом, так сказать, напрямую. Какие же инструменты и методы имеются в его распоряжении? Главнейший из них - это энергичный мысленный образ, заключающийся в отождествлении существа и архетипа, а точнее, наложении архетипа на существо, а затем подъема существа до архетипа. При этом для усиления указанного ментального образа возможна и даже желательна его поддержка энергиями трех нижележащих тел, то есть астральной, эфирной и физической. Другими словами, упомянутые действия - наложение и подъем - целитель не только представляет себе ментально, но также переживает их эмоционально, биоэнергетически и, наконец, дополняет определенным физическим жестом - массажным движением. При этом очень важным инструментом - обладающим, кстати говоря, собственным мышлением, эмоциями и биоэнергией, является та часть тела массажиста, которой он производит прикосновение к телу клиента, то есть массаж в физическом смысле этого слова. Другими словами, основную эмоциональную и биоэнергетическую работу, не говоря о физической, необходимую для создания сильных каналов связи между существом и его архетипом, берет на себя массирующая часть тела целителя, сохраняя его общий эмоциональный и биоэнергетический баланс - кроме особо трудных случаев, когда целитель включается в процесс целительства практически всей своей энергетикой - но это ему обычно дорого обходится.

Если целитель-массажист ни о чем особенном не думает и спокоен эмоционально и биоэнергетически, то это значит, что он поручил ментальную, астральную и эфирную работу своим рукам, производящим массаж, - конечно, это возможно, если они соответствующим образом обучены. Например, простейшее целительское действие - наложение рук на больное место - есть не что иное, как установление связи между этим местом, то есть страдающей частью тела клиента, и ее (части) архетипом, и эта связь устанавливается в первую очередь с помощью энергии рук целителя, то есть их физической, эфирной, астральной и ментальной (а также более тонкой) работой, и после сеанса руки целителя устают - не только физической, но и более тонкой усталостью.

У читателя может возникнуть вопрос: а зачем вообще нужен восходящий канал, транслирующий энергетическую информацию от существа к архетипу? Одной из причин его существования является то, что архетип в каждый момент времени должен посылать существом вполне определенную информацию и энергию - именно те, которые нужны ему для текущих изменений: отдыха, оздоровления или перехода на следующую фазу развития, и понятно, что без восходящего канала обратной связи, то есть без знания того, в каком состоянии сейчас находится существо, архетипу не обойтись.

Субъективно резкий сигнал тревоги от существа, скажем, мышцы или сустава, к архетипу переживается как боль, средний - как состояние неуютности, дискомфорта, скованности, зажатости и т.п. Более слабые сигналы сознанием человека обычно не регистрируются, что, однако, вовсе не означает, что они не доходят. Наоборот, нормальная двусторонняя связь между существом и архетипом регулируется

полностью бессознательно, а сознательно воспринимаемые боль или дискомфорт означают, что адекватной двусторонней связи с архетипом не возникает: либо в архетип поступает недостаточно информации от существа, либо оно получает от него неадекватную поддержку; понятно, что в первом случае плохо работает восходящий канал, во втором - нисходящий.

Не следует думать, что вполне, казалось бы, мирная и благотворительная терапевтическая процедура расширения и чистки вертикальных каналов вызывает у клиента только положительные переживания. Как тело в целом, так и его отдельные части могут быть более или менее открытыми, то есть готовыми к взаимодействию с массажистом, и, как правило, закрытое тело или его часть имеют слабый восходящий канал, то есть информация о состоянии существа поступает к его архетипу лишь в незначительной степени. Что же произойдет, если попытаться начать с таким существом, скажем, участком кожи или мышцей, какие-либо массажные манипуляции? Прежде всего, массажисту окажется довольно сложно просто взяться за тело: контакта с ним практически не произойдет, оно покажется неживым или как бы оттолкнет прикоснувшуюся к нему руку, пусть даже исполненную лучших намерений.

Клиент, если его спросить об ощущениях, скорее всего, скажет, что не чувствует практически ничего. Если же целителю удастся расширить восходящий канал, то первое, что почувствует клиент, это сильный дискомфорт или даже острую боль в соответствующем участке - так существо, пробудившееся от летаргического сна, просигналист сознанию клиента о своем бедственном состоянии, и одновременно через восходящий канал пойдет сильный информационно-энергетический поток. Основное переживание клиента при подобном включении - тревога: что-то с ним не так, чувствует он, и неизвестно, чем это грозит. Зато когда импульс по восходящему каналу доходит до архетипа и тот посылает телу в ответ адекватный целительный квант, клиент успокаивается, чувствуя, что с ним все в основном в порядке и через некоторое время баланс восстановится, и, как правило, спокойно и чаще всего благожелательно переносит дискомфорт и даже боль, сопутствующие нисходящей трансляции: здесь боль субъективно переживается как "сладкая", "необходимая", "полезная", "целительная" - словом, как фактор, прямо связанный с оздоровлением неблагополучного участка тела.

Симптоматическое и магическое целительство. В заключение следует упомянуть еще о двух видах целительства, которые автор условно называет симптоматическим и магическим.

При симптоматическом целительстве идет взаимодействие целителя непосредственно с целимым существом, а не с вертикальными каналами, связывающими последнее с архетипом. Это означает, что целитель как бы берет роль архетипа на себя, то есть устанавливает искусственные каналы связи с существом, имитирующие естественные нисходящий и восходящий, и далее на свой страх и риск ведет взаимодействие с существом, как бы "от имени и по поручению" его архетипа. Другой вопрос, насколько успешно целитель справляется с этой ролью; понятно, что его грубые ошибки могут нанести существу сильный вред, то есть усугубить его дисбаланс, но в некоторых случаях (например, вариант астральной или эфирной скорой помощи) симптоматическое целительство бывает необходимо - важно лишь понимать, что оно не может заменить терапевтическое.

Смысл **магического** целительства заключается в замене архетипа существа, и духовное исцеление, упоминавшееся выше, осуществляется в первую очередь именно этим приемом. Основная идея здесь заключается в том, что архетип, ведущий данное существо, то есть связанный с ним вертикальными

каналами, может в некоторых пределах меняться - как по воле самого существа, так и целителя. Типичный пример - это переход острой болезни (дисбаланса) в хроническую фазу.

Острое состояние человека - сильная боль, плохое самочувствие, высокая температура, измененное сознание - есть признак сильного включения вертикальных каналов связи с архетипом - ситуации, естественно возникающей, когда существо значительно отклоняется от предполагаемого архетипом состояния, и необходимы большие усилия для того, чтобы его к этому состоянию вернуть. Вот как раз этот, часто неприятный, болезненный процесс интенсивного возвращения существа к архетипическому состоянию и называется в медицине острой фазой течения болезни.

Однако не всегда усилия архетипа увенчиваются успехом - иногда, несмотря на все его старания, существо не возвращается к нормальному (с точки зрения данного архетипа) балансу, и его общее состояние может, наоборот, начать даже ухудшаться. Тогда обычная схема восстановления баланса почему-либо не срабатывает (например, потому, что данный архетип не учитывает изменений в окружающей существа среде), и поскольку находиться в остром состоянии существо уже не может, оно (само или с посторонней помощью) перестраивается на другой, низший тип баланса, и соответствующий ему менее энергичный и требовательный, но зато реальный для него в данный период архетип. Если речь идет о человеке в целом, мы скажем, что он вышел из архетипа здорового человека и подчинился архетипу хронически больного, то есть попал в категорию людей, уже притерпевшихся к определенному дисбалансу и встроивших его в свой биологический, социальный и душевный ритм. Поэтому исцеление хронических больных не может идти чисто терапевтическими целительскими приемами, ибо текущий архетип уже подразумевает определенный дисбаланс тела и старательно его поддерживает - здесь потребуются магическая операция замены архетипа, что как целительская процедура гораздо сложнее и ответственнее, и это знает каждый врач: сравнительно легко можно вылечить или, если не повезет, превратить в хроника острого больного, но радикально вылечить хронического больного - это уже подвиг!

Ниже автор не рассматривает в явном виде ни симптоматического, ни магического целительства, но читатель должен иметь в виду, что в действительности все эти четыре вида целительства (хирургическое, терапевтическое, симптоматическое и магическое) существуют неразрывно, и не всегда можно сказать, чем именно занимается целитель в данный момент. Более того, любой сколько-нибудь серьезный цикл сеансов потребует в разные моменты целительства всех этих видов, и целитель должен быть к этому готов.

Подключение к архетипу. В какой-то мере, интуитивно, этим обладает каждый человек, но, конечно, у целителя данное от рождения чувство архетипа должно быть гораздо сильнее. Впрочем, каково бы оно ни было, его можно усилить, и не только в ходе массажной практики.

Изучение анатомического атласа, изображающего (и расчленяющего) архетип человеческого тела - занятие в этом отношении одновременно эффективное и опасное. Это связано с тем, что атлас дает сравнительно хорошо структурированный, но чисто ментальный образ тела, к тому же мертвого, то есть трупа, а архетип есть в первую очередь нечто живое. Поэтому наряду с созерцанием, внимательным и детальным рассматриванием и зарисовыванием атласа, а также различных муляжей, заспиртованных образцов мышц и натуральных, но, увы, мертвых костей (их, в порядке подключения к архетипу, полезно также вылепить из пластилина, глины и т.п.), ученик-целитель обязательно должен различными

способами оживлять полученные из "мертвых" пособий сведения (к этим сведениям относятся и латинские анатомические названия, которыми пользуются все анатомы и врачи западной культуры).

Анатомический символизм, используемый в этой книге, рассматривает тело как бы извне, деля его на общеизвестные части: руки, ноги, видимые или легко прощупываемые суставы и т.п., поэтому подключение к соответствующим архетипам (например, архетипическая кисть, архетипическая шея и т.д.) можно производить, внимательно наблюдая в жизни и, конечно, в движении самые разные кисти, шеи и т.д. и стараясь уловить ту общую идею, которая их породила. Когда-нибудь вы встретите колено, которое привлечет ваше внимание, показавшись чрезвычайно типичным, образцовым, замечательным и достойным подражания; весьма возможно, что таким образом архетипическое Колено предлагает вам возможность связаться с ним, представая в образе конкретной коленки вашего клиента или просто случайного знакомого. Не упускайте случая, постарайтесь рассмотреть, а если представляется такая возможность, то и со всех сторон погладить и ощупать его, стараясь максимально полно его воспринять и запомнить свои ощущения - они еще не раз всплывут в вашей памяти, вызывая образ архетипа.

Для подключения к архетипу важно наблюдение тел в динамике, особенно в медленных движениях, когда есть возможность следить за подробностями - игрой мышц, движениями суставов, напряжением и расслаблением вен и сухожилий и т.д. При этом первостепенное значение имеет внутренний опыт массажиста, то есть его переживание **собственного** тела - понятно, что связь с архетипом устанавливается в первую очередь через него. Другими словами, это значит, что массажист-целитель должен осваивать архетип, осознавая жизнь собственного тела, постоянно работая с ним - например, занимаясь различными гимнастками и подвергаясь массажу, в том числе и самомассажу.

Работа целительского канала. Итак, основную целительскую работу осуществляет архетип; роль терапевтического целителя заключается в том, чтобы активизировать и, если нужно, скорректировать вертикальные каналы связи тела с архетипом. Эту работу выполняет личный **целительский канал** массажиста, который в каком-то виде существует у него, как и у любого человека и вообще живого существа, от рождения, но может быть усилен целенаправленными занятиями. Целительский канал связывает целителя с Универсальным Целительским Эгрегором - высшей инстанцией в тонком мире, занимающейся целительством; в античности она символизировалась богом Асклепием. Сильный целительский канал дает целителю очень многое, и, не в последнюю очередь, большую психологическую власть над клиентом, но главное - определенное интуитивное представление о своих возможностях и намерениях.

Дело в том, что человеческое тело, глазами массажиста, это громадная неохватная вселенная, по которой можно, конечно, проскакать галопом (точнее - пролететь мимо нее на ракете), но при этом невозможно ни увидеть, ни сделать что-либо существенное. Каждое мышечное волокно (а их миллионы) будет радо вниманию массажиста и захочет с ним о чем-то своем поговорить и настроиться на соответствующую индивидуальную волну. Найти общий язык и провести удовлетворительный разговор в принципе можно - но это занимает определенное время - например, несколько минут, а в распоряжении массажиста и клиента лишь время сеанса - это в лучшем случае полтора-два часа, и понятно, что за это время большая часть тела может быть охвачена лишь самым поверхностным вниманием целителя-массажиста. Поэтому сразу возникает очень острый вопрос: чем именно целитель должен заниматься? Целительский канал оказывает здесь большую помощь, сразу указывая целителю на определенно нуждающиеся в его внимании участки, а также на подозрительные области, которые стоит внимательно

осмотреть, прощупать, подвигать и т.п., пытаюсь обнаружить в них источник дисбаланса - например, хронически напряженные мышечные волокна, заблокированные или ограниченные в своих движениях суставы и т.д. Кроме того, целительский канал дает массажисту определенную энергию на сам процесс целительства, и когда соответствующий поток ослабевает - это может происходить постепенно, а может и внезапно, - целитель понимает: сеанс окончен. Кроме того, к нему по тому же целительскому каналу приходит дополнительная информация: насколько правилен и эффективен был текущий сеанс, нужны ли еще сеансы и приблизительно сколько, а также какова должна быть величина гонорара за целительские услуги. Если канал и целитель работают хорошо, в голове у клиента обозначается примерно та же сумма.

Личный целительский канал можно представлять себе как суммарные наработки целителя плюс его исходный талант, то есть как интуицию и мастерство, обретенные им в течение предшествующего визиту данного клиента периода жизни. Однако каждый клиент несет с собой нечто новое как в диагностическом, так и в балансирующем аспектах целительского дела, и это новое нередко ставит целителя в тупик или слишком неопределенное состояние: он не знает, что конкретно ему нужно делать, и, более того, чувствует, что наличного у него опыта и интуиции в данном случае недостаточно. Где же можно найти помощь?

За ней всегда, а тем более если проблема связана с индивидуальными особенностями клиента, можно обратиться к его личному **ангелу-целителю**, который даст целителю в человеческом облике большую поддержку, если тот научится с ним сотрудничать, а для начала просто слышать его голос.

Ангел-целитель. Личного ангела-целителя можно представлять себе как определенную данную от рождения тонкую сущность, охраняющую и поддерживающую здоровье человека **в рамках его индивидуальной кармы** и с учетом ее особенностей. При этом ангел-целитель может действовать как сам по себе, так и через сознание человека (нашептывая ему, скажем, в таком стиле: "Тебе сейчас плохо? Пойди и прими двести граммов беленькой - ну, может быть, двести пятьдесят - и хватит, в самый раз будет: ложись спать, а завтра, глядишь, и полегчает"). Когда здоровье начинает портиться всерьез, ангел-целитель может уговорить (а когда и заставить) человека бросить пить, курить, есть мясо, вести более здоровый образ жизни - а может быть, просто поведет к хорошему врачу или массажисту и прошепчет тихонько изнутри: "Шутки кончились. Слушай, что тебе здесь говорят, и выполняй неукоснительно".

Если целитель чувствует, что к нему пришел **его** клиент, то есть предполагается серьезная целительская программа действий, то это значит, что ангел-целитель клиента сам не справляется с возложенными на него функциями и просит помощи у целителя и его канала, но работать будет в первую очередь он сам, привлекая целителя и его канал по мере необходимости.

При этом важно понимать следующее: ангел-целитель может поставить на пути любого не согласованного с ним воздействия мощный заслон, работать сквозь который практически невозможно. Субъективно такая ситуация переживается клиентом, например, как необъяснимый дискомфорт, который он ощущает в присутствии массажиста или в ходе его работы; клиенту кажется, что тот делает что-то не то или не так, и тело, вместо того чтобы расслабиться и воспринять идущую к нему энергию как целительную, наоборот, зажимается и блокируется, как бы предчувствуя недоброе.

Чем сильнее целительский канал массажиста, тем острее может проявиться такая ситуация. Мощные наработки, искусные умения, богатый практический опыт создают сильное искушение: ему может казаться, что он практически все знает, умеет, видит и способен сам разобраться, что и как нужно клиенту.

Действительно, хорошо проработанный целительский канал видит и может многое, но, если он своей энергетикой грубо оттолкнет ангела-целителя, массажный сеанс будет сорван. Чтобы этого не случилось, массажисту вначале лучше всего, не демонстрируя своих сил, с максимальной чуткостью и вниманием настроиться на ангела-целителя клиента и постараться услышать его пусть не очень внятные, но тем не менее довольно определенные пожелания. Их основную канву может определить сам клиент, жалуясь, например, на тяжесть или скованность в каких-то местах своего тела - но за его словами целитель должен услышать нечто существенно более определенное.

Ангел-целитель определяет весьма важный и тонкий момент: необходимое индивидуальное отклонение тела клиента от архетипа, обусловленное особенностями личной кармы. В действительности именно ангел-целитель определяет желаемый уровень глубины контакта клиента и целителя и характер участия последнего в проблемах первого. Однако, ангел-целитель может обладать куда меньшими целительскими возможностями, чем канал целителя-профессионала - и тем труднее для целителя подчинить свои действия его тихому голосу - но без этого целительство превращается из тонкого искусства в грубое ремесло, способное нанести клиенту существенный вред. Это возможно даже при чисто терапевтическом подходе, когда в результате чересчур сильного вмешательства целителя, не санкционированного ангелом-целителем, искусственно создается слишком сильное влияние архетипа, вступающее в противоречие с индивидуальным, настроенным на исполнение жизненной миссии данного человека устройством его организма.

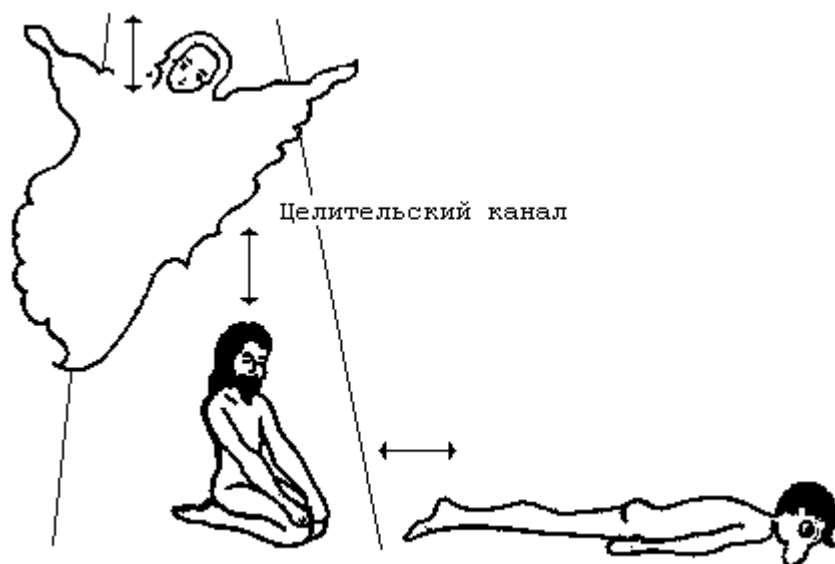



Рис. 1.3. Настройка на массаж. Информационно-энергетические обмены, обозначенные стрелками, происходят в течение всего сеанса.

Конечно, подчинение ангелу-целителю в целом не означает, что массажист должен ограничиваться, скажем, симптоматическим целительством - хороший целительский канал может подсказать, где лежат истинные корни дисбаланса, даже если они абсолютно закрыты для ангела-целителя; автор утверждает

лишь необходимость постоянного **диалога** между ангелом-целителем клиента и целительским каналом массажиста и в идеале достижение такого уровня взаимопонимания между ними, что становится возможной их совместная работа по балансировке организма клиента (рис. 1.3).

Глава 2

Массажная техника: основные приемы

Условные обозначения

Начало работы. Итак, первичная тонкая настройка совершена: установлен психологический контакт с клиентом, массажист призвал к себе на помощь свой целительский канал, помыслил архетип человеческого тела в целом и ощутил присутствие ангела-целителя клиента. Ангела-целителя массажист может представлять находящимся за своей спиной и пригласить его как бы вселиться в свои руки - и действовать ими.

Эфирные перчатки. Руки массажиста не должны быть "голыми" в энергетическом смысле, то есть их должно окружать достаточно мощное биополе, которое можно сравнить со своего рода эфирными перчатками; если массажист работает локтями, то "перчатки" должны полностью покрывать предплечья и локтевые суставы.

Для того, чтобы создать эти перчатки, сведем вместе перед собой чистые и сухие ладони и слегка потрем их одна о другую до возникновения легкого тепла, после чего немного раздвинем ладони. В них возникнет некое образование, похожее на упругий шар - теплый, покалывающий и т.п. - который своим давлением раздвинет руки в стороны на определенное расстояние. Если это расстояние меньше, чем ширина плеч целителя, ему лучше не заниматься массажем, а отдохнуть и восстановить свои силы. Если же руки раздвинулись шире плеч, то энергетический шар между ними следует мысленно разделить на две половины - правую и левую (рис. 2.1), и дать энергии полушарий растечься по кистям, образовав вокруг них подобие толстых перчаток с дополнительным шариком, лежащим на ладонях (рис. 2.2). Это - "рабочая одежда" кистей массажиста-целителя.

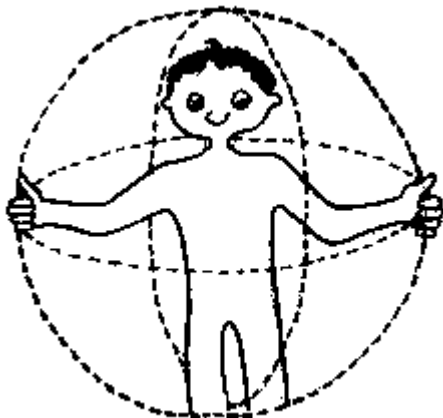


Рис. 2.1. Энергетический шар между ладонями целителя, разделенный вертикальной плоскостью на правое и левое полушария, энергию которых целитель затем распределяет вокруг своих кистей.



Рис. 2.2. Эфирная перчатка на кисти с дополнительным утолщением в центре ладони.

Для того, чтобы "одеть" предплечья и локти, нужно совершить аналогичное действие, но вначале соединить не только ладони, но и внутренние, ладонные поверхности предплечий и, потерев одно о другое, слегка развести ладони и локти в стороны, вообразив и затем ощутив энергетическое поле между предплечьями, - оно раздвинет их в стороны, после чего образовавшийся шар (рис. 2.3) следует тоже разделить сагиттальной (вертикальной) плоскостью на два и энергию полушарий распределить вокруг ладоней, предплечий и локтей, сделав вокруг локтевых суставов утолщения в виде шаров (рис. 2.4).



Рис. 2.3. Энергетический шар между предплечьями.



Рис. 2.4. Эфирная перчатка вокруг руки.

Первое прикосновение. Как слова в поэтической речи или художественной прозе имеют совсем другую нагрузку, нежели в обыденных разговорах, так и прикосновение массажиста к телу клиента совершенно не похоже на обычные телесные контакты между людьми, и основная разница заключается в особых,

вполне определенных мысленных образах, сопровождающих массирующие движения целителя. Если эти образы достаточно четки и эффективно управляют действиями массажиста, у клиента возникает (как правило, приятное) впечатление, что с ним работают чуткие, "умные" руки, знающие, что они делают, а его тело отзывается на их движения и открывается им навстречу. Наоборот, отсутствие ясных образов или неумение массажиста подчинить им свои физические действия создает у клиента дискомфортное ощущение, что его грубо мнут, жмут, обращаются с его телом, как с безликим и бесчувственным куском мяса; при этом оно зажимается, закрывается и вообще всячески сопротивляется массажному воздействию, даже если сознание клиента призывает его к расслаблению и сотрудничеству с массажистом.

Образы, сопутствующие массажным воздействиям, многообразны, и у каждого массажиста имеется их целый набор; однако важно понимать, к целительству какого рода относится каждый конкретный образ, чтобы не использовать горизонтальные и вертикальные каналы вперемешку.

Массажный клиент не так прост, каким кажется на первый взгляд. Он чем-то похож на циркового зрителя, совершенно не умеющего жонглировать и дрессировать тигров, но по каким-то неуловимым для себя самым признакам прекрасно способного отличить хорошую работу артиста от посредственной или вовсе халтурной. Даже если ваш клиент совсем не понимает в энергетике, целительстве и массаже, маловероятно, что вы первый в его жизни целитель и массажист. Но даже если это и так, все равно интуитивное знание о качестве вашего целительства к нему приходит очень быстро - нередко в момент первого прикосновения ваших рук к его телу. Поэтому, и не только поэтому, оно чрезвычайно ответственно.

Итак, первое прикосновение. Прежде всего, оно должно быть подготовлено эфирно. Пусть клиент лежит на животе на массажном ковре (в зависимости от условий и предпочтений массажиста это может быть луговая трава, кушетка, специальный стол и т.д., но в дальнейшем автор будет описывать массаж на ковре). Массажист садится рядом, расположившись в удобной для себя позе, и настраивается и готовит руки, как описано выше, после чего начинает водить одной из них ладонью вниз над спиной клиента, стараясь воспринять идущий от нее информационно-энергетический поток. Ладонь должна располагаться так, чтобы биоэнергетический шарик, составляющий часть эфирной перчатки, касался спины, а сама рука находилась над ней на расстоянии 20 - 30 см, а затем постепенно опускать руку. При этом рукой считывается большая информация, по которой опытный экстрасенс может подробно рассказать о слабых местах клиента; однако наша цель в данном случае несколько иная, а именно, массажист должен по возможности отключить свое обычное сознание и как бы довериться собственной руке, которая сама ляжет на нужное место спины. Если рука, поблуждав над спиной клиента, так и не находит для себя подходящего положения, то контакт не состоялся и массаж лучше не проводить - по крайней мере, сейчас. Если же рука, как бы получив окончательное приглашение со стороны спины, находит на ней для себя место, то класть ее следует легко, но в то же время достаточно определенно, прижимая ее к телу всей ладонью и пальцами (они могут быть слегка раздвинуты) так, чтобы у клиента не появлялось ощущения щекотки.

Очень важен мысленный образ, сопровождающий первое прикосновение руки массажиста к клиенту. Разумеется, массажист выбирает его сам, ориентируясь на свой опыт и особенности данного клиента, но, как правило, автор рекомендует в качестве исходного **глобальное наложение руки**, которая

кладется ладонью на тело клиента так, как будто массажист захватывает и прижимает к полу его целиком. Подобного рода глобальное наложение руки на объект характерно в ситуации, когда человек собирается его поднять, - так, например, мы захватываем горлышко графина, намереваясь налить из него воды: при этом мысль - ментальное тело - руки охватывает сосуд целиком, и подобное прикосновение резко отличается от ощупывания его поверхности - в последнем случае мысль руки распространяется лишь на тот участок поверхности, которого касаются пальцы.

Глобальное наложение руки можно сопровождать мысленным образом увеличивающейся в размерах ладони и соответственно удлиняющихся пальцев - до такой степени, чтобы тело клиента полностью разместилось под кистью массажиста (рис. 2.5). При правильном исполнении этого приема клиент чувствует энергию, идущую через руку массажиста, всеми клеточками тела, расслабляется и раскрывается навстречу ей, а массажист ощущает через свою руку энергетику тела клиента в целом и у него возникает ощущение интенсивного информационно-энергетического обмена, а лучше сказать, живого заинтересованного диалога, между рукой и телом, расшифровать который он может лишь в небольшой степени.



Рис. 2.5. Глобальное наложение руки.

Первое прикосновение дает настройку на весь сеанс массажа и существенно влияет на его качество, поэтому важно его вовремя закончить - не слишком рано, но и не слишком поздно. Главный критерий здесь это существенное снижение информационно-энергетического обмена между рукой и телом и одновременно ощущение достигнутого раппорта (тонкой связи) между ними: когда эта связь налажена, любое прикосновение массажиста воспринимается клиентом как волшебное или магическое: он чувствует, что рука массажиста делает с его телом что-то необыкновенное, то, что у него самого никогда бы не получилось. Тело оживает, просыпается от долгого сна или тяжелого обморока и начинает разговаривать сначала с руками массажиста, а потом и с собственным хозяином.

Итак, первый контакт состоялся: рука массажиста легла на тело, не будучи им сразу отвергнута, и между ней и телом клиента состоялся первичный контакт. При этом очень многое чувствуется, но лишь малая часть ощущаемого осознается и может быть выражена как клиентом, так и массажистом в словах, но любое точно найденное слово или образ имеют в целительстве большой эффект, поэтому усилия, потраченные на их отыскание, не пропадают зря.

Поглаживания открывающие и закрывающие. Есть прием, которым принято начинать и завершать любой массажный сеанс - это поглаживание, и автор с этим мнением согласен; однако поглаживания бывают разными, и они могут сопровождаться разными мысленными образами.

Поглаживание существенно выделяется среди всех рассматриваемых в этой книге массажных приемов.

С оккультной точки зрения оно относится скорее к хирургическому, чем к терапевтическому целительству, а с точки зрения предполагаемой техники оно - единственный прием, при котором происходит скольжение руки массажиста по коже клиента: во всех остальных описываемых приемах рука, локоть и колено не скользят по коже, а двигаются вместе с ней или прокатываются по ней, но опять-таки без скольжения.

Открывающие и закрывающие поглаживания различаются как по сопровождающим их мыслеобразам, так и по самим движениям. Однако они прежде всего различны по функциям, то есть по своему воздействию на тело клиента.

Чего же ждет от массажиста лежащее перед ним тело?

Очень многое скажет опытному мастеру даже первый беглый взгляд; но и начинающему целителю нужно стараться угадывать характер слабых и сильных мест энергетики клиента по его внешнему виду. Однако в начале сеанса важны не столько подробности, сколько общая оценка состояния энергетики тела, и здесь возможны различные варианты, наиболее распространенные из которых описаны ниже. Для того, чтобы изложение не показалось читателю чересчур абстрактным, далее рассмотрены некоторые типичные виды спин и соответствующие им способы поглаживания.

Разновидности спин.

Могучая спина бывает у клиентов с сильным, но грязноватым эфирным телом, что часто встречается у спортсменов (в том числе бывших) и вообще у людей тяжелого физического труда. Здесь эфирное тело совершенно здорово и хорошо развито, но нуждается в чистке, которая может потребовать от массажиста существенных силовых затрат, когда в течение сеанса в ход идут не только пальцы, но и кулаки и локти, а также колени и ступни массажиста. Могучая спина нуждается в первую очередь в **открывающих** поглаживаниях, при которых ладонь не слишком плотно прижата к спине и движется в направлении, перпендикулярном пальцам (они должны быть сведены вместе, исключая большой, который, наоборот, отводится в сторону, то есть располагается по направлению движения руки или же против него).

Мысленный образ, соответствующий открывающему поглаживанию, заключается в чистке границы эфирного тела (которая на физическом теле символизируется кожей): эфирная рука массажиста как бы собирает всю отработанную и негативную энергию, скопившуюся на границе эфирного тела клиента.

Эта энергия выходит через другую руку массажиста, направленную вниз, и через целительский канал направляется существам (не обязательно человеческим), которые в ней нуждаются - это могут быть животные, растения или вообще существа тонкого мира, но заботу о правильном распределении лишней и

грязной для данного клиента, но необходимой и живительной для кого-то еще энергии берет на себя упоминавшийся выше Универсальный Целительский Эгрегор, и массажист может об этом не думать.

Если открывающее поглаживание выполняется сразу двумя руками, отработанная энергия выходит через стопы массажиста.

Простое открывающее поглаживание (рис. 2.6) заключается в попеременном движении ладони в направлении отведенного большого пальца и обратно, **зигзагообразное** открывающее поглаживание (рис. 2.7) выполняется так же, но с небольшим дополнительным движением руки против направления сомкнутых пальцев.

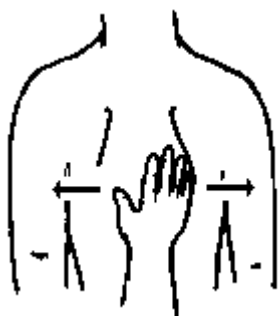


Рис. 2.6. Простое открывающее поглаживание.

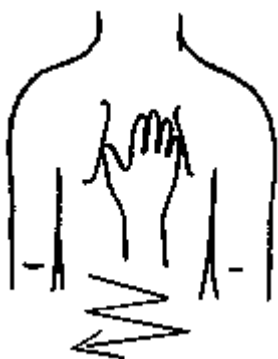


Рис. 2.7. Зигзагообразное открывающее поглаживание.

Хилая спина во многих отношениях противоположна могучей, и в первую очередь ее отличает недостаточная эфирная энергетика: ее эфирное тело на границе очень слабо и еле-еле выступает за пределы физического, что часто сопровождается бледным, анемичным видом кожи и вызывает у постороннего, но доброго человека чувство острой жалости: хозяина хилой спины хочется накормить, приласкать, одеть потеплее, дать возможность отдохнуть и т.д.

Хилая спина нуждается в уплотнении границы эфирного тела, что и достигается приемом **закрывающего поглаживания**.

Оно производится расслабленной ладонью с (неплотно) сомкнутыми пальцами, включая и большой; ладонь движется в направлении от кончиков пальцев руки к ее запястью (рис. 2.8).

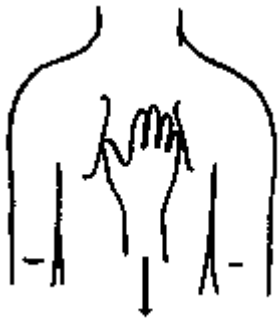


Рис. 2.8. Закрывающее поглаживание.

Наиболее эффективно **эскалаторное закрывающее поглаживание** (в традиционном массаже оно называется **попеременным**), производимое поочередно обеими руками: когда правая рука массажиста заканчивает свой путь, его левая рука начинает движение по тому же отрезку тела (рис. 2.9). Мысленный образ при закрывающем поглаживании заключается в том, что руки массажиста как бы выстилают поверхность тела клиента дополнительной эфирной пленкой, играющей защитную роль.

Соответствующая энергия идет через руки массажиста, а к ним - через его целительский канал; конкретные особенности необходимого телу клиента слоя эфирной защиты подсказывает ангел-целитель клиента. Закрывающее поглаживание производится до тех пор, пока соответствующий участок тела не покроется минимальным защитным эфирным слоем.

У клиента при этом возникает приятное чувство защищенности, как будто на его кожу положили мягкую теплую подушку, у него пропадает страх прикосновения к этому месту и появляется несколько неопределенное желание более глубокого проникновения энергии массажиста внутрь тела (вообще для хилой спины характерна нелюбовь к любым прикосновениям). У массажиста возникает чувство, что соответствующий участок тела ожил, слабо улыбнулся и не просит более милостыни, вызывая к жалостливому сердцу случайных прохожих: "Подайте бывшему члену Государственной Думы!"



Рис. 2.9. Эскалаторное закрывающее поглаживание.

Спина, далеко не благополучная с точки зрения массажиста, может не причинять клиенту особых болей и неудобств; насколько тяжело ему было с ней жить, он иногда понимает лишь после цикла массажей. Это связано с тем, что подсознание обладает богатой системой компенсаторных приемов, защит и блокировок, при определенных условиях не допускающих до сознания сигналов тела о его бедственном

положении. Ниже описаны две типичные больные спины, строго говоря, нуждающиеся в услугах массажиста-профессионала, а не любителя, на которого рассчитана эта книга. Однако и в практике любителя могут встретиться подобные случаи, и тогда ему следует быть очень осторожным и ограничиться в массаже простейшими поверхностными приемами или вовсе отказаться от него, переадресовав клиента более опытному коллеге или врачу.

Спина-недотрога отвечает резкой болью на сколько-нибудь существенное давление почти в любом своем месте. Чаще всего от нее идет чувство острой обиды на мир, столь безжалостный к ней, и эта эмоция распространяется также и на ее хозяина. В данном случае массажисту лучше всего начать с закрывающего эскалаторного поглаживания по направлению от головы к ногам, причем нажим должен быть таким, чтобы не причинять клиенту боли, - пусть вначале руки еле касаются кожи. Если контакт рук со спиной состоялся, то, вероятнее всего, ладони сильно разогреются и массажист почувствует, что через них идет сильная успокаивающая энергия, как бы утешающая спину и смазывающая целебным бальзамом ее эфирные и астральные раны.

Поглаживание может продолжаться довольно долго (5 - 10 минут), и лишь постепенно у массажиста будет появляться ощущение, что негативные эмоции спины-недотроги ослабевают, она смягчается и начинает пускать эфирное поле ладоней массажиста вглубь; тогда нажим рук можно очень постепенно усиливать, внимательно следя за тем, чтобы не причинить клиенту существенной боли. Критерии прекращения приема здесь примерно те же, что и в случае хилой спины, за исключением отдельных мест, где поставить эфирную защиту не удастся, и они в дальнейшем массаже потребуют особого внимания, либо массажист поймет, что ему пока лучше их вовсе не касаться.

Обморочная спина может поставить начинающего массажиста в тупик, поскольку наладить с ней первоначальный контакт довольно трудно. На первый взгляд она может выглядеть и как могучая, и как хилая (или как-то еще), но все они довольно быстро дают живой отклик на прикосновение, в то время как обморочная словно отделена от мира невидимой стеной и при прикосновении и поглаживании не подает признаков жизни, решительно отказываясь вступать с рукой массажиста в диалог. Для обморочной спины характерно, что даже при существенном нажиме на нее ладонью клиент не испытывает ни боли, ни какого-либо приятного ощущения: ему кажется, что между рукой массажиста и его телом находится плотная, почти непроницаемая преграда.

В таком случае можно попробовать провести плотно прижатой к спине рукой **простое** или **зигзагообразное открывающее поглаживание**, мысленно стараясь размягчить непроницаемый и как бы омертвевший эфирный слой, покрывающий спину. В результате успешно проведенного **открывающего поглаживания** поверхностный слой спины размягчится и в нем обнаружится болевая чувствительность - такая, что спина может стать похожей на спину-недотрогу. Это, однако, следует считать успехом, так как обморочная спина ощущается клиентом как большая тяжесть и скованность, а при появлении болевой чувствительности, даже гипертрофированной, эти ощущения существенно слабеют.

Разумеется, приведенная выше классификация спин не является полной, и более того, каждое встреченное массажистом тело будет уникальным. Цель автора заключается скорее в том, чтобы показать, насколько разными, в зависимости от конкретного случая, могут быть приемы налаживания первичного контакта с телом клиента. Прежде всего массажист должен настроиться на его, тела, нужды и потребности и с самого начала продемонстрировать не только понимание его проблем, но и способность хотя бы частично их смягчить. Когда тело это чувствует, оно гораздо охотнее раскрывается и идет на контакт с массажистом - а без этого сколько-нибудь эффективное целительство невозможно.

В ходе поглаживания спины массажист должен успеть (лучше всего - почти незаметно для клиента) заметить ее наиболее уязвимые и нуждающиеся в специальном внимании места - они как бы сами притянут его руки и попросят на себе задержаться; кроме того, следует, конечно, спросить хозяина спины, какие ее места его беспокоят, бывают болезненными, тяжелыми, скованными и т.п. Если никаких специальных просьб нет, можно сделать общеоздоровительный (общеукрепляющий) массаж, отмечая болезненные места, но особо на них не задерживаясь. Им лучше отвести следующие сеансы, когда спина в целом хотя бы один раз промассирована и отчасти привыкла к массажисту.

Разгрузка мышц. Этот прием следует выполнять сразу после поглаживания, предваряя им массаж в узком смысле слова, то есть непосредственное погружение рук массажиста в тело клиента и их движение в нем. Разгрузка способствует снятию напряжения с мышц, то есть ослабляет их тонус и благотворно сказывается на мышечных сухожилиях, но требует от массажиста значительной концентрации внимания и умения настроиться на клиента, прочувствовать работу его мышц и жизнь суставов.

Прием **мышечной разгрузки** выполняется в два этапа. Вначале (первый этап) клиент совершает некоторое медленное движение своим телом, а массажист препятствует выполнению этого движения, нагружая тем самым определенные мышцы, связки и суставы клиента. При этом массажист активизирует восходящий канал от мышцы к ее архетипу, то есть архетип получает информацию о том, как именно работает данная мышца (сустав, сухожилие): где лучше, где хуже, где возникают сбои в ее работе и т.п. Задача массажиста на этом этапе - настроиться на восходящий канал к архетипу и быть максимально внимательным к работе мышц - даже если он не очень точно представляет себе их названия, расположение в теле и уровень сокращения в данный момент. В идеале массажист своим вниманием мысленно, а также астрально и эфирно, полностью входит в работающие мышцы клиента и как бы идентифицируется с ними.

На втором этапе массажист настраивается на нисходящий канал, транслирующий лечебный и балансирующий информационно-энергетический поток от архетипа к данной мышце; при этом он существенно уменьшает свое противодействие движению клиента или вовсе сводит его к нулю: в последнем случае клиент расслабляется, а массажист держит свои руки на нагружаемых на первом этапе мышцах, представляя себе, как в них поступают от архетипа необходимая энергия и информация.

Естественным для тела представляется такое чередование первого и второго этапов: при сокращении мышц клиента массажист усиливает свое сопротивление движению, включая восходящий поток, при удлинении, наоборот, несколько ослабляет сопротивление движению и включает нисходящий поток.

Пример. Клиент сидит на полу, скрестив ноги перед собой, или, если это положение для него неудобно, вытянув их вперед. Массажист стоит на коленях или обычным образом за его спиной, положив руки на

плечевые суставы, и нажимает на них в направлении к полу. Клиент медленно поднимает плечи вверх, стараясь коснуться ими своих ушей, а затем так же медленно опускает их вниз (рис. 2.10). При подъеме плеч массажист нажимает на плечевые суставы сильнее и мыслит восходящий поток, при спуске плеч нажим вниз ослабляется, но не до нуля, а массажист сосредотачивается на трансляции нисходящего потока. В заключение клиент опускает плечи и расслабляется, а массажист кладет свои руки на надплечья клиента, примерно посередине между его шеей и плечевыми суставами, и снова сосредотачивается на нисходящем потоке.

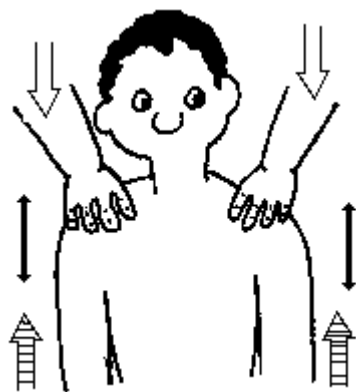


Рис. 2.10. Разгрузка надплечий.

Уровень нагрузки, создаваемой массажистом при активизации восходящего потока, должен быть таким, чтобы клиент воспринимал ее как "существенную" или "тяжеловатую", но не "тяжелую", то есть заставляющую его выбиваться из сил. При активизации нисходящего потока нагрузка должна падать до уровня незначительной, но все же ощутимой для клиента. Правильное выполнение приема создает у клиента очень приятные ощущения расслабления и интенсивного разогрева в соответствующих мышцах - они словно загораются.

Схема движений должна быть достаточно разнообразной, чтобы клиенту не приходилось совершать одно и то же движение более 4-5 раз подряд. Например, описанный выше прием разгрузки надплечий можно разнообразить, предлагая клиенту разворачивать ладони вперед-внутри-назад, сдвигать плечи несколько вперед и назад и т.п. - при всех этих модификациях разгружаются различные группы мышечных волокон, то есть разгрузка в итоге оказывается более полной.

Массаж: главные инструменты и приемы

Существенную роль в массаже играют инструменты, к числу которых относятся в первую очередь различные как будто самим Богом предназначенные для этой части тела массажиста. Опытный массажист хорошо знает, что каждая часть его тела может пропускать совершенно определенный спектр энергетических потоков и с тем, что не смогут сделать пальцы, вполне справятся локти - и наоборот. Начинающему массажисту автор рекомендует каждый раз, приступая к массажу конкретного участка тела, подумать: какие части его собственного тела откликаются и спешат на помощь? Конечно, пальцы более чувствительны, чем локти или пятки, но во многих случаях - например, массаж мочуей спины -

локоть оказывается гораздо более эффективным средством. Понятно, что выучиться работать лопатой гораздо легче, нежели управлять бульдозером, но усилия, потраченные на последнее, окупаются с лихвой!

Автор не предлагает полного набора массажных инструментов; более того, по его мнению, каждая часть тела массажиста может, при определенных условиях, оказаться таким инструментом - но некоторые оказываются особенно удобными.

Массаж пальцем

Стрела (рис. 2.11): совершенно прямой палец руки, направленный чаще всего перпендикулярно поверхности тела клиента.



Рис. 2.11. Стрела

Бумеранг (рис. 2.12): прямой палец с разогнутым до предела дальним суставом, расположенный так, что его подушечка (ладонная поверхность ногтевой фаланги) лежит на поверхности тела клиента; кроме этой фаланги, сам палец перпендикулярен поверхности тела.



Рис. 2.12. Бумеранг

Отягощенный бумеранг (рис. 2.13): на ноготь пальца в позиции **Бумеранг** навстречу или под углом 90° накладывается (с нажимом вниз) палец другой руки.

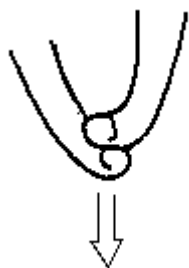


Рис. 2.13. Отягощенный бумеранг.

Массаж несколькими пальцами

Клюв орла (рис. 2.14): все пять пальцев руки собраны в щепоть так, чтобы ни один не выступал ни вперед, ни назад. Большой палец прямой, остальные полусогнуты.



Рис. 2.14. Клюв орла.

Клюв голубя (рис. 2.15): то же, но в щепоть собираются лишь три пальца - большой, указательный и средний. Безымянный и мизинец тоже полусогнуты, но не касаются ладони.

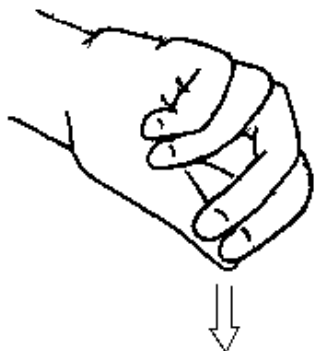


Рис. 2.15. Клюв голубя.

Ковшик (рис. 2.16): указательный, средний и безымянный пальцы ставятся рядом, слегка сгибаются и соединяются ногтевыми фалангами (средний палец, как более длинный, сгибается больше).

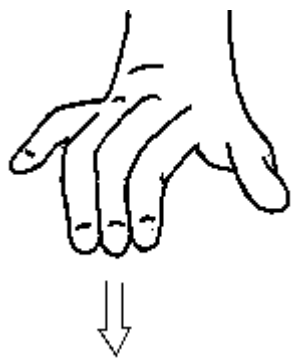


Рис. 2.16. Ковшик.

Массаж ребром ладони

Серп (рис. 2.17): ладонь с неплотно сомкнутыми, выпрямленными или немного согнутыми пальцами перпендикулярна поверхности тела и прижата к нему ребром ладони и мизинцем.

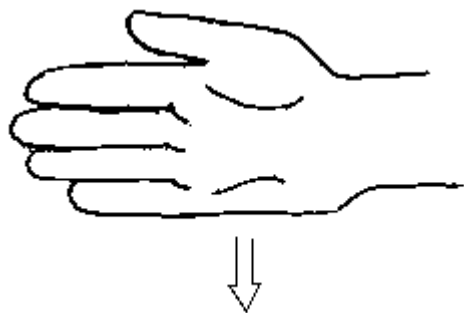


Рис. 2.17. Серп.

Массаж кулаком

Массажный кулак (рис. 2.18): отличается от обычного тем, что дальние суставы всех пальцев разогнуты.



Рис. 2.18. Массажный кулак.

Гребень (рис. 2.19 а и 2.19 б): позиция **Массажный кулак**, при которой массаж производится ближними суставами пальцев, которыми массажист нажимает на тело.



Рис. 2.19а. Гребень. Вид с тыльной стороны ладони.



Рис. 2.19б. Гребень. Вид со стороны большого пальца.

Шпалы (рис. 2.20): **Массажный кулак** прижимается к телу примыкающими к ладони фалангами пальцев.



Рис. 2.20. Шпалы.

Вилы (рис. 2.21): массаж производится суставами, соединяющими указательный и средний пальцы с ладонью (в анатомии они называются пястно-фаланговыми).

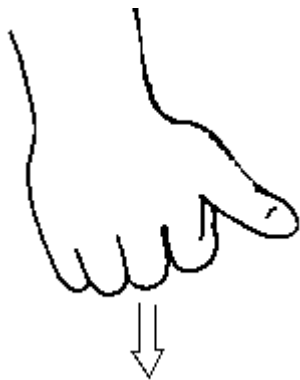


Рис. 2.21. Вилы.

Массаж полусогнутым коленом

Молот (рис. 2.22): строго говоря, массажной поверхностью в данном случае является передняя поверхность верхней части голени (бугристость большеберцовой кости), располагающаяся по ноге чуть ниже коленной чашечки. Массажист встает на четвереньки так, что его голень параллельна поверхности массируемого участка тела, и нажимает коленом вниз.



Рис. 2.22. Молот.

Массаж предплечьем

Томагавк (рис. 2.23): кисть массажиста располагается в вертикальной плоскости мизинцем вниз, а большим пальцем вверх; массажным инструментом при этом служит нижняя часть предплечья, которая опускается сверху на выпуклую часть тела клиента, например, надплечье, бедро и т.п.

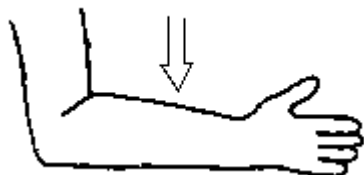


Рис. 2.23. Томагавк.

Массаж полусогнутым локтем

Копье (рис. 2.24): рука массажиста согнута в локтевом суставе на 90° , так что плечо (плечевая кость) перпендикулярно телу клиента, а предплечье почти параллельно ему. Нажим осуществляется локтевым суставом и прилегающей к нему частью предплечья.



Рис. 2.24. Копье.

Массаж острым (согнутым до предела) локтем

Бур (рис. 2.25): локоть отводится несколько в сторону от туловища массажиста, а кисть соответствующей руки находится на уровне его груди. При этом наиболее острая часть локтя направлена вниз и опускается на тело клиента.



Рис. 2.25. Бур.

Клин (рис. 2.26 и 2.27): локоть приближается к боку массажиста, а кисть отводится в сторону и ладонью вверх. При этом нижняя часть локтя, опускающаяся на тело клиента, имеет форму не очень острого клина.

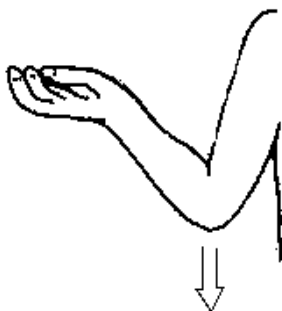


Рис. 2.26. Клин. Вид спереди.



Рис. 2.27. Клин. Вид сбоку.

Утюг (рис. 2.28 и 2.29): локоть выдвинут вперед, ладонь находится над плечевым суставом и обращена назад-вверх. Нажим осуществляется вниз; при этом с телом клиента соприкасается сравнительно ровная площадка. Ее легко ощутить, сев за стол и облокотив голову на руки, выдвинутые локтями вперед.



Рис. 2.28.



Рис. 2.29. Утюг. Вид сбоку.

Суставный массаж

Притирание (рис. 2.30): прием заключается в том, что массажист прижимает поверхности костей, образующих данный сустав, одну к другой, после чего в медленном темпе производит движения, свойственные суставу: сгибание, разгибание, вращение и т.п. в пределах подвижности сустава, то есть без напряжения суставной сумки; клиент расслаблен. При правильном выполнении приема внутри сустава появляется чувство тепла, свободы, энергетизации и т.п.



Рис. 2.30. Притирание в плечевом суставе.

Критический конус (рис. 2.31): движение в суставе по предельно допустимой для него амплитуде - но без причинения клиенту существенной боли. Этот прием выглядит по-разному в различных суставах, и соответствующие описания приведены при описании массажа рук и ног.

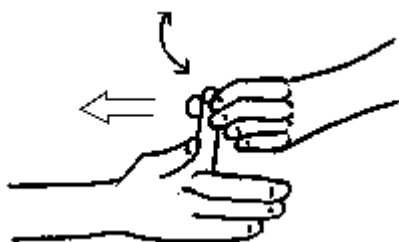


Рис. 2.31. Фрагмент критического конуса в пястно-фаланговом суставе указательного пальца.

Поперечное растяжение (рис. 2.32): прием заключается в том, что кости, соединенные данным суставом, растягиваются массажистом в разные стороны так, что суставные поверхности максимально отходят одна от другой, не причиняя при этом клиенту сколько-нибудь существенной боли. После этого массажист фиксирует положение одной из костей, а вторую, не ослабляя растяжения, смещает в направлении, перпендикулярном оси растяжения. Если, например, левой рукой массажист вытягивает левую кость влево, а правой - вправо и фиксирует левую руку, то поперечное движение правой руки идет в направлении вверх-вниз. При этом нужно чередовать включение восходящего и нисходящего потоков, например, так: при движении правой руки снизу вверх массажист несколько увеличивает ее усилие вправо, то есть растяжение в суставе, и активизирует восходящий поток, а при движении правой руки в

противоположном направлении, то есть сверху вниз, массажист ослабляет ее усилие вправо и сосредотачивает свое внимание на нисходящем потоке.

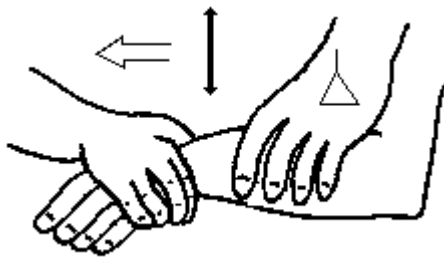


Рис. 2.32. Поперечное растяжение в запястье.

Погружение в тело

Это очень важный, даже принципиальный момент. Глубина проникновения массажиста в тело клиента в конечном счете определяет эффективность массажа и долговременный его эффект; однако возможность глубоко проникнуть в тело появляется лишь при условии, что оно доверяет массажисту, расслабляется под его руками, раскрывается им навстречу, словно приглашая войти внутрь. Конечно, для этого необходим определенный уровень психологического контакта между массажистом и клиентом, но ничуть не менее важную роль играет способ взаимодействия массажиста с телом, в частности, используемые им приемы погружения в плоть и его способ реагирования на жалобы (стоны, крики, вопли) клиента.

В предлагаемой читателю массажно-целительской концепции никакие резкие воздействия на клиента не предусматриваются, а если и происходят, то расцениваются как небрежность массажиста. Все виды манипуляции с телом не должны причинять клиенту сильной боли - такой, которую ему приходится "терпеть", то есть переживать со значительным усилием воли. Причиняемая клиенту боль должна восприниматься им как "сладкая" или "необходимая", то есть на вопрос массажиста, стоит ли уменьшить нажим на тело, клиент должен отвечать в таком роде: "Нет, мне не больно" или "Нет, мне больно, но я чувствую, что эта боль не очень существенна и сопутствует выздоровлению".

Другими словами, правильные движения массажиста не причиняют клиенту боли или вызывают такие ощущения, против которых он в целом не возражает. Однако, тело должно чувствовать, что с ним работают, как говорится, существенно; для включения восходящего канала ощущение в данном участке тела должно быть достаточно сильным, то есть приближающимся снизу к болевому порогу - и квалификация массажиста в большой мере зависит от его умения ощутить этот порог и держаться около него.

Проблема возможно более глубокого и при этом не слишком болезненного проникновения в тело является одной из основных для массажиста; поэтому автор придает ей существенное значение и предлагает несколько мягких способов погружения в плоть. Может быть, их освоение окажется не таким быстрым, как хотелось бы читателю, но оно принесет значительные плоды: ваш контакт с телом и умение понимать его язык и договариваться с ним возрастут.

В основе почти всех предлагаемых приемов лежит принцип, введенный в первой части серии "Целительство" (книга "О, Текучая!"):

Принцип Капли: направление усилия должно быть перпендикулярно (или почти перпендикулярно) направлению движения.

Применительно к теме погружения в тело это, в частности, означает, что обычное надавливание пальцем на тело (прямой спуск) как прием отпадает, так как при этом направление усилия и направление движения пальца массажиста совпадают (рис. 2.32 а). Поэтому автор предлагает технически чуть более сложные, но, по его мнению, более деликатные способы проникновения и углубления в тело, в основе которых лежит вышеупомянутый принцип Капли.



Рис. 2.32а. Прямой спуск (в предлагаемой массажной методике не используется).

Зигзагообразный спуск (рис. 2.33) сочетает постепенно усиливающийся нажим на тело с движением пальца (локтя) массажиста вдоль поверхности тела - сначала в одном направлении (вперед), а затем в противоположном (назад). При этом фактическая траектория пальца будет напоминать пологий зигзаг.



Рис. 2.33. Зигзагообразный спуск.

И в этом, и в следующих приемах скольжение пальца (локтя) массажиста по коже клиента не допускается.

При выполнении этого приема массажисту следует следить за тем, чтобы спуск в тело был достаточно пологим, в частности, увеличивать нажим очень постепенно - и, если клиент пожалуется на неприятное возрастание боли, прекратить спуск, но ни в коем случае не вынимать палец из тела прямым резким движением!

Спиральный спуск (рис. 2.34) отличается от зигзагообразного тем, что движение пальцем (локтем) вдоль поверхности тела производится по окружности, сочетаясь, как и при **зигзагообразном спуске**, с постепенным увеличением давления пальца (локтя) в глубину тела. При этом палец движется по винтовой линии, постепенно углубляясь в тело. Массажист должен следить за тем, чтобы спуск не происходил слишком круто вниз, а палец (локоть) не скользил по коже клиента, а двигался вместе с ней.



Рис. 2.34. Спиральный спуск.

Конический спуск (рис. 2.35) используется, например, при массаже кончиком пальца или локтем, согнутым до отказа. Если прием осуществляется пальцем, то его кончик находится приблизительно на одном и том же месте тела клиента, как бы слегка катаясь по нему, а основание пальца вместе с кистью движется по окружности в горизонтальной плоскости, причем постепенно увеличивающийся нажим осуществляется вдоль пальца, который по ходу своего движения описывает круговой конус с вертикальной осью.

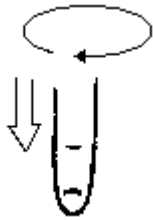


Рис. 2.35. Конический спуск Стрелой.

При **коническом спуске** острого локтя можно осуществлять вращение в горизонтальной плоскости или плечом, или предплечьем (рис. 2.36), постепенно увеличивая нажим вниз.

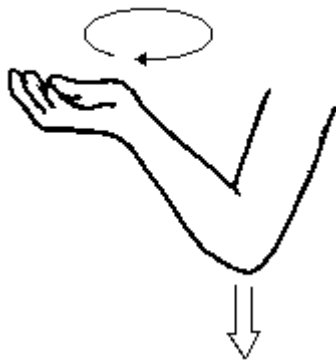


Рис. 2.36. Конический спуск Буром (вращение предплечьем).

Качельный спуск (рис. 2.37) применяется, когда в качестве массажного инструмента используется ребро ладони (**Серп**) или предплечье (**Томагавк**), которые на манер качелей как бы катаются вперед-назад по округлой поверхности тела клиента (надплечье, рука, нога). При каждом следующем перекате усилие **Серпа** и **Томагавка** следуют слегка увеличивать.

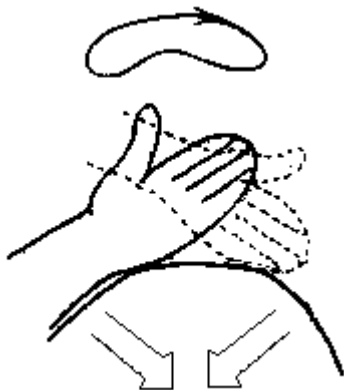


Рис. 2.37. Качельный спуск и Двойной пережат Серпом.

Массаж в глубине тела

Итак, инструмент массажиста проник в тело на достаточную глубину. Как же производится сам массаж?

В основе всех предлагаемых приемов лежит, с одной стороны, представление о восходящем и нисходящем каналах, а с другой - принцип Капли.

Эллиптический массаж (рис. 2.38) является естественным продолжением зигзагообразного спуска и производится, когда этот спуск закончен, то есть на такой глубине проникновения в тело клиента, когда в нем возникает существенное сопротивление или начинает ощущаться боль. В этом случае массажист, сохраняя достигнутый уровень нажима в глубину тела, совершает пальцем (локтем) небольшое движение параллельно его поверхности, вызывая в своем воображении восходящий поток, затем несколько уменьшает нажим и двигает палец в противоположном направлении, активизируя нисходящий канал, после чего снова увеличивает давление, возвращая палец в исходное положение, и повторяет цикл. Строго говоря, кончик пальца при этом движется по прямоугольной траектории (вперед-вверх-назад-вниз и т. д.), но ее следует несколько сглаживать по углам, так что в результате получается нечто вроде эллипса, расположенного в вертикальной плоскости.

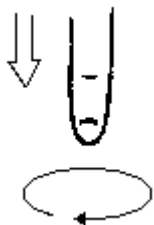


Рис. 2.38. Эллиптический массаж (эллипс на рисунке изображен в вертикальной плоскости, как и палец массажиста).

Массаж "восьмеркой" (рис. 2.39) является естественным продолжением спирального спуска. Когда спуск закончен, палец (локоть) массажиста совершает движение по кругу с постоянной силой нажима, активизируя восходящий поток, затем сила нажима уменьшается, так что палец отчасти поднимается к поверхности тела и совершает второй круг, активизируя нисходящий поток, после чего сила давления

снова увеличивается и цикл движений повторяется. Таким образом массирующий кончик пальца совершает движения по двум горизонтальным окружностям, расположенным одна под другой. Общее движение, с учетом по возможности плавного перехода с одной окружности на другую, отчасти напоминает восьмерку.



Рис. 2.39. Массаж Восьмерка.

Массаж "двойной перекат" (рис. 2.37) завершает качельный спуск, когда в качестве массажного инструмента используется ребро ладони (**Серп**) или предплечье (**Томагавк**), а массируемая поверхность выпукла. Идея приема заключается в том, что сначала совершается перекат в одном направлении - например, вперед - с большей силой нажима на тело и при этом активизируется восходящий поток, а затем сила нажима уменьшается и совершается перекат в противоположном направлении и при этом включается нисходящий поток.

Массаж "двойной конус" (рис. 2.40) является естественным продолжением конического спуска. Исполнение "двойного конуса" предполагает два движения пальцем (локтем): первое, активизирующее восходящий поток, состоит в движении основания пальца по окружности в горизонтальной плоскости с **большим** нажимом и **меньшим** углом конуса, то есть палец меньше отклоняется в сторону от вертикального положения; второе движение, активизирующее нисходящий поток, похоже на первое, но сопровождается **меньшим** нажимом в глубину и **большим** отклонением пальца от вертикали.



Рис. 2.40. Массаж Двойной конус.

При массаже острым локтем **Двойной конус** может исполняться двояко: в **плечевом** варианте по горизонтальной окружности двигается плечевой сустав массажиста, захватывая в это движение весь его торс, в **кистевом** варианте торс и плечевой сустав массажиста неподвижны, а в горизонтальной плоскости движется лишь его кисть. Обязательно следует чередовать более сильный нажим и меньшую амплитуду движения, активизирующие восходящий поток, с меньшим нажимом и большей амплитудой движения, активизирующей при этом нисходящий поток.

Выход из тела

Приемы спуска и массажа в глубине можно чередовать: когда в результате массажа плоть расслабляется, можно попытаться проникнуть в нее несколько глубже. Однако когда массаж на данном участке закончен, ни в коем случае нельзя просто вынуть руку из тела: это было бы большой грубостью и бестактностью по отношению к нему. В идеале в процессе выхода нужно повторить в обратном порядке все приемы и движения: после спирального спуска необходим **спиральный подъем**. (рис. 2.41), зигзагообразный спуск следует завершать **зигзагообразным подъемом** (хотя, возможно, и с меньшим количеством зигзагов) и т.д.



Рис. 2.41. Спиральный подъем Стрелой.

Неаккуратный, слишком быстрый и неосторожный выход может привести к травме тонких тел, а у клиента создаст ощущение грубости массажа. В любом случае, особенно если массажист сомневается, достаточно ли аккуратно он провел массаж и выход из тела, следует положить на отмассированную область руки и сосредоточиться на нисходящем потоке; когда он ослабеет, их можно аккуратно снять с поверхности тела движением, подобным тому, которым вы вынимаете руки из полного таза с водой, стараясь ее не расплескать.

Глава 3

Спина: зеркало души и главный массажный полигон

Условные обозначения

Мы выделяем в спине следующие основные области для массажа (рис. 3.1): **надплечье, лопатка, подлопаточная область, околпозвоночная область, поясничная область** и **крестец**.

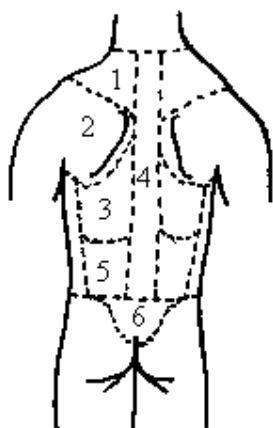


Рис. 3.1. Основные массажные области спины: 1 - надплечье; 2 - лопаточная область; 3 - подлопаточная область; 4 - околпозвоночная область; 5 - поясничная область; 6 - крестцовая область.

Массаж спины мы начинаем с закрывающего поглаживания (спину в начале и конце сеанса гладим целиком, независимо от того, какими ее областями занимаемся на этот раз) - и, выбрав область для массажа, занимаемся ею далее по схеме: **открывающее поглаживание - разгрузка - массаж - закрывающее поглаживание**.

Надплечье. Надплечье - это область справа и слева от шеи - пространство между ней и плечевыми суставами, ограниченное сзади и сбоку лопаткой (точнее - ее плечевым отростком), а спереди - ключицей. На надплечья ложится значительная часть усталости от чувства ответственности и разнообразных забот, поэтому очень важно их тщательно разгрузить - ни массажист, ни клиент не пожалеют времени и усилий, потраченных на упражнения из следующего пункта, особенно если надплечья клиента напряжены ("каменные") и он не в состоянии их расслабить.

Разгрузка надплечий.

Медведь. а) Клиент садится на ковер, скрестив ноги перед собой, или, если ему так удобнее, вытянув их вперед. Массажист стоит на коленях сзади клиента, положив ему руки на плечевые суставы (рис. 3.2 а). Клиент медленно поднимает плечевые суставы вверх, стараясь достать ими до своих ушей, а затем столь же медленно опускает их до предела вниз и на секунду расслабляется, после чего снова поднимает их вверх и т. д. Массажист все это время нажимает на плечи клиента вниз: при подъеме, активизируя при этом восходящий поток, чуть сильнее, чем при спуске, когда, наоборот, активизируется нисходящий поток. Силу давления следует отрегулировать так, чтобы клиент воспринимал ее как существенную, но не чрезмерную.

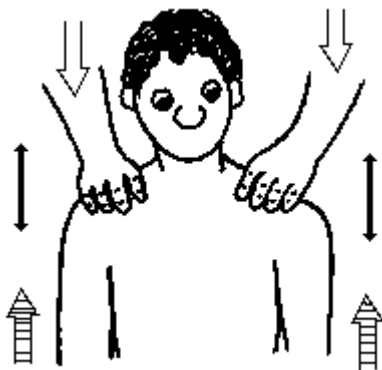


Рис. 3.2 а. Медведь, вариант А.

б) Клиент максимально выдвигает плечи вперед, то есть ссутуливается, но головы не опускает (рис. 3.2 б). Далее упражнение выполняется, как в а), но плечи постоянно выдвинуты вперед.

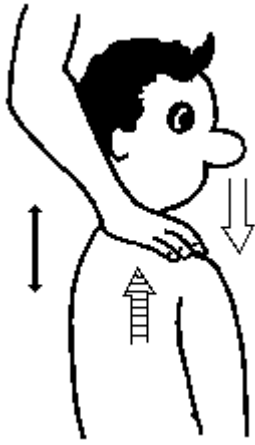


Рис. 3.2 б. Медведь, вариант Б.

в) Теперь клиент отводит плечи максимально назад (рис. 3.2 в) и, сохраняя эту осанку, совершает движения, как в а).

Упражнения а)-в) носят вспомогательный характер, основным же является г), то есть собственно **Медведь**, и ему следует уделить максимальное время.



Рис. 3.2 в. Медведь, вариант В.

г) Клиент поднимает плечевые суставы максимально вверх (рис. 3.2 г) и в этом положении двигает ими до отказа вперед-назад несколько раз. Затем он чуть опускает плечи и опять несколько раз двигает ими вперед-назад, снова чуть-чуть опускает плечи и т.д., пока плечи не опустятся вниз; после этого можно повторить упражнение в обратном порядке, то есть постепенно поднимая плечи. В течение всего упражнения руки массажиста лежат на плечевых суставах клиента и нажимают на них вниз: при движении вперед с большей силой (активизация восходящего потока), при движении назад - с меньшей (нисходящий поток).

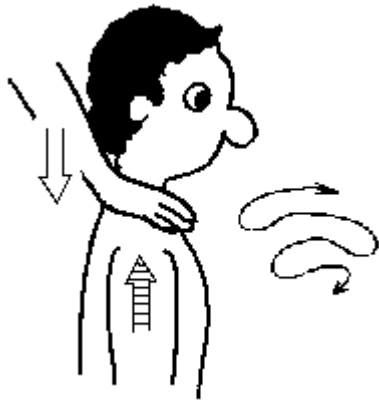


Рис. 3.2 г. Медведь, вариант Г.

Жираф. Клиент сидит в том же положении, что и при исполнении **Медведя**, массажист стоит на коленях сбоку. Одна рука массажиста лежит на груди клиента, чуть ниже горла, другая - на затылке (рис. 3.3 а). Клиент с усилием пытается отклонить голову вместе с шеей назад, но массажист силой своих рук удерживает голову клиента на месте. Поддерживая усилие головой назад, клиент начинает покачивать ею вправо-влево, то есть как бы укладывать ее то на правое, то на левое плечо, и последнему движению массажист не препятствует, то есть его рука движется вместе с головой клиента, постоянно нажимая на нее с затылка. Силу нажима назад в данном случае определяет клиент, который не должен выбиваться из сил, но все же работать с ощутимой для себя нагрузкой, чтобы в конце упражнения почувствовать в задней части шеи и плеч некоторое утомление, приятное тепло и расслабление.

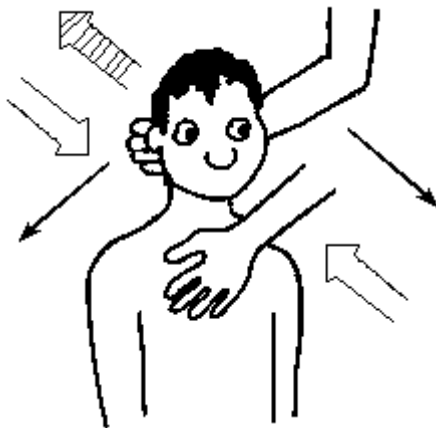


Рис. 3.3 а. Жираф.

Если у массажиста не хватает сил сопротивляться нажиму головы клиента, упражнение можно модифицировать: клиент садится, скрестив ноги, лицом к стене и упирается в нее вытянутыми руками (рис. 3.3 б). Массажист на коленях стоит сзади клиента и упирается обеими своими руками в его затылок, нажимая на него вперед; далее движения клиента, как описано выше.



Рис. 3.3 б. Жираф (с упором на стену).

Завершив разгрузку надплечий - она может занять до пяти минут, а если плечи мощные и находятся при этом в сильном тоне, то и дольше, - переходим к массажу. Применяемые инструменты во многом зависят от соотношения весовых категорий клиента и массажиста: если клиент невелик и щупл, а массажист крупен и силен, то массаж производится кистями; если же весовые категории примерно равны, то его естественно производить локтями и предплечьями, и мы рассмотрим последний вариант.

Перекаты по надплечью. Клиент сидит на полу, скрестив ноги перед собой или вытянув их вперед, или же сидит на своих пятках, несколько расставив колени в стороны, массажист стоит на коленях сзади. Позиция выбирается так, чтобы при выполнении следующих приемов было удобно обоим.

а) **Двойной перекал** по надплечью (рис. 3.4 а). Массажист кладет середину своего правого предплечья сверху на правое предплечье клиента - приблизительно на середине расстояния от основания шеи до твердой косточки на краю надплечья (**акромиальный**, или **плечевой**, отросток лопатки). При этом предплечье располагается в горизонтальной плоскости, а по направлению несколько в сторону, то есть локоть находится приблизительно на уровне позвоночника, а кисть - на уровне плечевого сустава клиента.



Рис. 3.4 а. Двойной перекал по надплечью Томагавком.

Установив предплечье, массажист начинает погружение в тело - **качельный спуск**, покачивая предплечьем в вертикальной плоскости и постепенно увеличивая силу нажима на надплечье вниз.

Закончив спуск, он массирует надплечье приемом **двойной пережат**, причем больший нажим (активизация восходящего потока) чаще всего лучше производить при пережатке вперед, когда локоть движется вверх, а кисть вниз, а меньший (активизация нисходящего потока) - при пережатке назад.

В случае необходимости массажист может выполнять этот прием с **отягощением** (рис. 3.4 б), нажимая сверху на запястье массирующей руки другой рукой.



Рис. 3.4 б. Двойной пережат с отягощением по надплечью Томагавком.

б) **Двойной пережат с поддержкой** (рис. 3.5). Этот прием обеспечивает более глубокий массаж надплечья, поскольку клиент может полностью расслабить свою мускулатуру. Исходное положение, как в а). Массажист просит клиента отвести правый локоть в сторону, кладет свою правую ладонь, обращенную вверх, на подмышечную впадину, под плечевой сустав, просит клиента полностью расслабить правое надплечье и слегка приподнимает свою правую ладонь вверх, как бы взвешивая на ней его плечо. После этого массаж надплечья производится, как в а), с той лишь разницей, что вместо своего правого предплечья массажист работает левым.

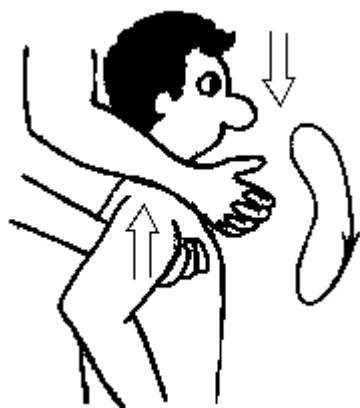


Рис. 3.5. Двойной пережат по надплечью Томагавком с поддержкой.

в) **Синхронные двойные пережатки по двум надплечьям** (рис. 3.6) выполняются, как в а), но двумя руками одновременно.

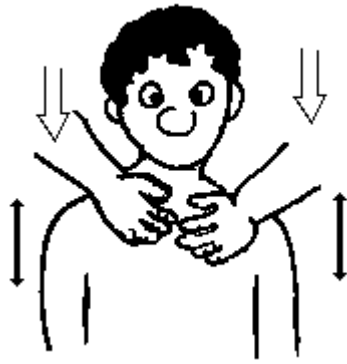


Рис. 3.6. Синхронные двойные перекаты по обоим надплечьям..

г) **Двойные перекаты по надплечьям в противофазе** (рис. 3.7) выполняются двумя руками, причем каждая осуществляет движение, как в а), но предплечья массажиста работают в противофазе, то есть в то время, когда опускается правый локоть, левый поднимается - и наоборот. Сложность этого варианта для массажиста заключается в контроле за активизацией вертикальных потоков: в то время как одна рука включает нисходящий, другая должна включать восходящий.



Рис. 3.7. Двойные перекаты по обоим надплечьям в противофазе.

Глубокое бурение. Как правило, мышцы надплечий образуют довольно толстый слой, который требует глубокого проникновения, и с этой целью применяется массаж большим пальцем или острым локтем **Бура** или **Клина**.

При массаже **верхней части надплечья** клиент сидит на ковре, а массажист стоит сзади него на коленях. Найдя наиболее зажатое или болезненное место, массажист ставит на него согнутый до отказа локоть (плечо массажиста располагается вертикально) и, постепенно увеличивая нажим, входит в надплечье **спиральным спуском**, после чего массирует двойным конусом (рис. 3.8). Этот прием можно исполнять двумя локтями, массируя сразу оба надплечья клиента. При работе одним локтем хорошо другой рукой поддержать плечо клиента снизу, как в **перекате с поддержкой**.



Рис. 3.8. Массаж верхней части надплечья Буром Двойным конусом.

При массаже **задней части надплечья** (рис. 3.9) клиент лежит на ковре на животе, отвернув голову от массируемого надплечья; его руки вытянуты вдоль туловища и расслаблены. Массажист сидит на ковре перед плечом клиента, обращен лицом к его ногам. Локоть массажиста упирается в нужное место надплечья клиента, так что плечо (точнее, плечевая кость) массажиста перпендикулярно поверхности тела клиента, то есть локоть направлен не строго вниз к полу, а еще и несколько назад, к ногам клиента. Рекомендуемые массажные приемы: **Двойной конус** при положении локтя **Бур** и **эллиптический массаж** при положении **Клин**.

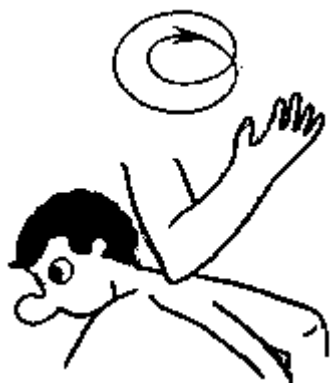


Рис. 3.9. Массаж задней части надплечья Двойным конусом.

Предостережение: не ставьте локоть непосредственно на позвоночник!

Сделав несколько глубоких "бурений" и основательно расслабив надплечье, можно в заключение сделать эллиптический массаж **Копьем** в направлении от плечевого сустава к шее (рис. 3.10). Клиент при этом сидит, массажист стоит на коленях сзади него, поставив сверху на надплечье полусогнутый локоть; плечо массажиста вертикально, предплечье горизонтально. Локоть движется с нажимом в направлении от плечевого сустава к шее (активизация восходящего потока) и с меньшим нажимом - в противоположном направлении.



Рис. 3.10. Эллиптический массаж верхней части надплечий Копьем..

Массажисту не следует забывать об аккуратном выходе из тела - чем глубже он в него входит, тем дольше должен происходить процесс выхода, повторяя в обратном порядке ту же схему движений, которая была использована при входе. В заключение массажа предплечий следует некоторое время поддержать на них руки, иницируя нисходящий поток; когда же он ослабеет, а у клиента возникнет ощущение тепла или энергетического наполнения, нужно погладить надплечья и шею закрывающим поглаживанием в направлении сверху вниз от шеи к плечам.

Лопатки. Подвижность лопаток необходима для нормального энергетического обеспечения рук, и поскольку лопатка прикрепляется к туловищу лишь с помощью мышц и связок, то по идее должна двигаться относительно него в любом направлении; на практике это, увы, далеко не всегда так, и предлагаемый массаж направлен в первую очередь на освобождение лопаток, что может оказаться непростой задачей и потребовать иногда нескольких сеансов. Вначале, как обычно, делаем поглаживание (не только лопаток, но и всей спины) и разгрузку.

Разгрузка лопаток включает в себя упражнения, описанные в разгрузке надплечий (**Медведь, Жираф**) и следующие.

Ящерица. Клиент ложится на живот, руки согнуты в локтях, ладони у подбородка.

а) Клиент медленно поднимает плечевые суставы вверх (к потолку), затем с той же скоростью опускает их вниз. Массажист все это время нажимает на лопатки клиента, прижимая их к полу с такой силой, чтобы нагрузка была для клиента приятной, но ощутимой и не слишком легкой (рис. 3.11). Здесь и далее активизация восходящих и нисходящих потоков ведется по той же схеме, что и при разгрузке надплечий (см. описание упражнения **Медведь**).



Рис. 3.11. Ящерица, подготовительный вариант А.

б) Клиент перемещает плечевые суставы вперед, приближая их к своим ушам, и, сохраняя это положение, поднимает их вверх и опускает вниз, как в а); действия массажиста такие же (рис. 3.12), как в а).



Рис. 3.12. Ящерица, подготовительный вариант Б.

Упражнения а)-б) суть подготовительные для следующего, собственно **Ящерицы**.

в) Клиент поднимает плечевые суставы, максимально сближая лопатки, и в этом положении двигает ими вперед-назад, то есть в направлении от ног к голове и обратно. Массажист нажимает на лопатки, прижимая их к полу: при движении вперед - с большей силой, инициируя восходящий поток, при движении назад - с меньшей, инициируя нисходящий поток (рис. 3.13). Затем клиент чуть-чуть опускает плечевые суставы вниз и снова делает ряд движений вперед-назад, затем опускает плечевые суставы еще чуть ниже и т.д., пока они не коснутся пола. После этого клиент расслабляется, а массажист гладит его лопатки и плечи закрывающими поглаживаниями.



Рис. 3.13. Ящерица.

Массаж. Клиент лежит на животе, вытянув руки вдоль туловища. В этом положении внутренний край лопатки выступает особенно рельефно. Массажист заводит руку клиента со стороны массируемой лопатки за его спину, сгибая ее в локте, - при этом четко выступает внутренний край лопатки - и кладет ее опять вдоль туловища, предлагая клиенту расслабиться. Далее массажист осторожно прощупывает внутренний край лопатки и массирует спину вдоль него сверху вниз, то есть от ее верхнего угла до нижнего, загибая наружу, то есть в боковую сторону, как сверху, так и снизу (рис. 3.14). При этом нужно иметь в виду, что слой мышц, прикрывающих верхний угол лопатки, существенно толще слоя, прикрывающего нижний угол, так что если в начале маршрута (участок вокруг верхнего угла лопатки) при массаже локтем чаще всего применяется **Бур**, то к середине оно сменяется на **Клин** и даже **Утюг** - впрочем, здесь все зависит от уровня развития и болезненности мускулатуры вокруг лопатки.



Рис. 3.14. Маршрут массажа вокруг внутреннего края лопатки..

Поверхность лопатки массируем **Утюгом** или **Гребнем** (рис. 3.15), а непосредственно внутренний край, если его удастся освободить, - **Клювом голубя** (рис. 3.16), вставляя этот край в щель, образованную большим пальцем с одной стороны и указательным и средним - с другой. Основной прием массажа - **эллиптический**, в районе верхнего угла возможен **Двойной конус**.

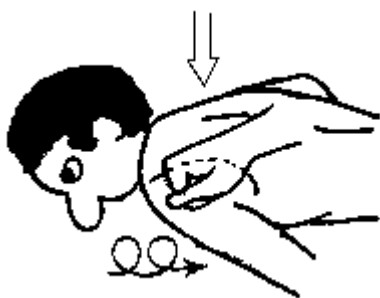


Рис. 3.15. Эллиптический массаж Гребнем задней поверхности лопатки.



Рис. 3.16. Эллиптический массаж Клювом голубя внутреннего края лопатки.

Качество массажа лопатки проверяется следующим приемом, который нужно проводить, не причиняя клиенту не только боли, но даже неудобства - если этого не получается, значит, мышцы лопатки находятся в тонусе, то есть не расслаблены.

Освобождение лопатки. Освобождение внутреннего края (рис. 3.17а), с левой действия аналогичны, клиент лежит на животе, заложив правую руку за спину ладонью вверх. Массажист кладет свою левую руку на спину клиента ладонью вниз рядом с внутренним краем лопатки и слегка нажимает вниз; своей правой рукой он обхватывает правый плечевой сустав клиента и медленно тянет его вверх (к потолку), одновременно несколько смещая влево. При этом правая лопатка клиента начинает перемещаться влево, надвигаясь своим внутренним краем на левую ладонь массажиста и частично ее накрывая. Затем массажист медленно отпускает плечо, и лопатка как бы "съезжает" с его левой руки. Этот прием массажисту следует повторить несколько раз, меняя положение левой руки и проследив за тем, чтобы освободилась вся линия внутреннего края лопатки от ее верхнего угла до нижнего (верхний

освобождается в меньшей степени, чем нижний, но все же, если мышцы расслаблены, рука массажиста может подойти под него на 2-3 см).

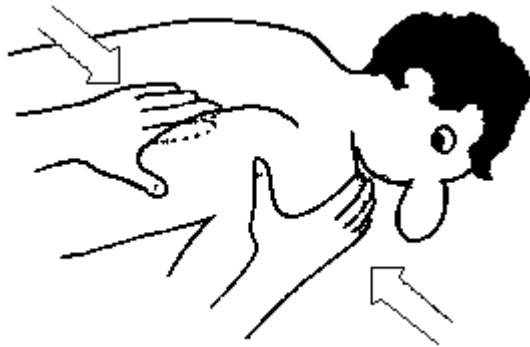


Рис. 3.17а. Освобождение внутреннего края лопатки.

Когда освобожден внутренний край, можно попытаться подвигать и освободить лопатку в целом. Для этого массажист кладет свою левую руку на спину клиента ладонью вверх так, что мизинец лежит вдоль внутреннего края лопатки чуть слева от него и направлен к голове клиента, а правой обхватывает плечевой сустав и начинает тянуть его вверх и несколько влево (рис. 3.17 б). В это же время он, прилагая левой рукой усилие вниз и вправо, вводит ее под лопатку и начинает обеими руками тянуть вверх; оттянув плечевой сустав вместе с лопаткой от туловища вверх, он совершает своими руками небольшие вращения в горизонтальной плоскости, после чего медленно опускает плечевой сустав и лопатку, а затем не торопясь расслабляет руки; при последнем движении лопатка и плечевой сустав клиента уходят вправо, освобождая левую руку массажиста.

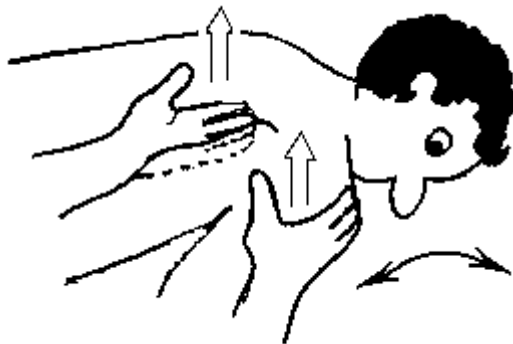


Рис. 3.17 б. Освобождение лопатки.

В заключение массажа лопатку следует погладить сверху вниз закрывающим поглаживанием и, возможно, поддержать на ней руки, инициируя нисходящий поток.

Околопозвоночная область представляет собой полосу, распространяющуюся по обе стороны от позвоночника на 2-3 см, сверху ее ограничивает основание шеи, снизу - крестец (рис. 3.18).

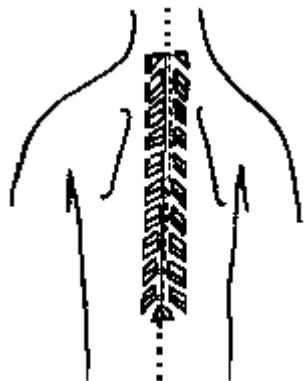


Рис. 3.18. Околопозвоночная область.

Разгрузка мышц околопозвоночной области не производится или осуществляется в рамках общей программы разгрузки спины (см. разгрузку подлопаточной и поясничной областей).

Массаж околопозвоночной области проводим в направлении от шеи к крестцу, работая сгибами пальцев (рис. 3.19), пальцем или локтем (Клин, Томагавк, Бур см. рис. 3.20), и при этом избегая сколько-нибудь сильного давления на остистые отростки позвонков. Основной прием - эллиптический массаж с движением вдоль позвоночника. При массаже локтем массажист сидит рядом с клиентом, вытянув ноги вдоль его туловища, при массаже пальцем можно (с согласия клиента) сесть "верхом" на его бедра.



Рис. 3.19. Эллиптический массаж Гребнем вдоль позвоночника.

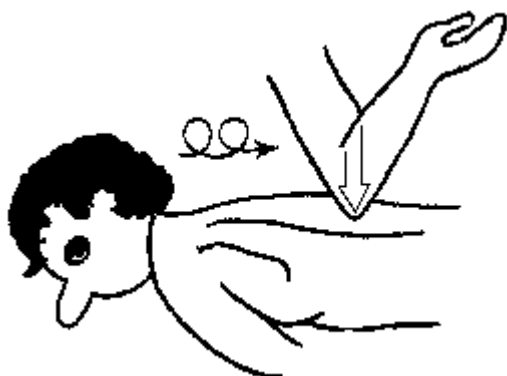


Рис. 3.20. Эллиптический массаж Клином околопозвоночной области.

При некотором навыке можно проводить массаж околопозвоночной области сразу двумя локтями (рис. 3.21), встав на колени и развернувшись по отношению к клиенту на 90°.



Рис. 3.21. Эллиптический массаж околопозвоночной области двумя Клиньями.

Подлопаточная и поясничная области в совокупности представляют собой часть спины, расположенную ниже лопатки, но выше крестца и гребней подвздошных костей и в сторону от околопозвоночной области (рис. 3.22). При этом подлопаточная область приходится на ребра, а поясничная занимает пространство от нижнего, двенадцатого ребра до гребня подвздошной кости - последний легко прощупывается через кожу у подавляющего большинства клиентов.

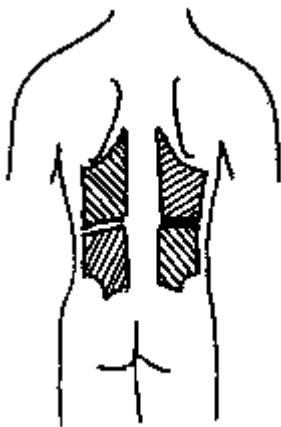


Рис. 3.22. Подлопаточная и поясничная области.

Разгрузка этих областей - упражнения [Полет над Сахарой](#), [Шелкопряд](#), [Качающийся скорпион](#) из книги ["О, Текучая"](#).

Массаж полос подлопаточной и поясничной областей, примыкающих к околопозвоночной области, то есть участков, расположенных вдоль позвоночника на расстоянии приблизительно от 3 до 10 см от него хорошо производить (рис. 3.23) полусогнутым локтем (**Копье**), причем предплечье находится в плоскости спины и перпендикулярно позвоночнику (эллиптический массаж вдоль позвоночника мышцы, разгибающей туловище, - на ней часто бывают сильные гипертонусы групп волокон).

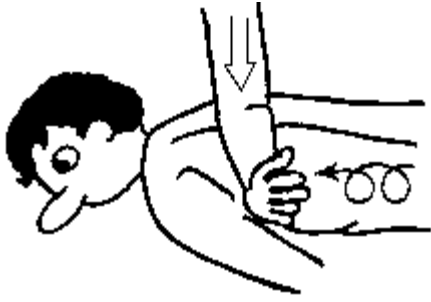


Рис. 3.23. Эллиптический массаж Копьем внутренних частей подлопаточной и поясничной областей.

Если массажист не справляется локтем, он может использовать полусогнутое колено (**Молот**), также делая им эллиптический массаж вдоль позвоночника (рис. 3.24).



Рис. 3.24. Эллиптический массаж Молотом подлопаточной и поясничной областей.

Массаж части подлопаточной области, отстоящей от позвоночника еще дальше, там, где ребра отчетливо прощупываются через кожу, проводится вдоль межреберных промежутков одним или сразу несколькими пальцами (рис. 3.25), которые движутся в направлении от позвоночника к груди (эллиптический массаж).



Рис. 3.25. Эллиптический массаж подушечками пальцев межреберных промежутков.

Боковую область ниже ребер и выше подвздошной кости мы пока не массируем. Зато сам верхний край -гребень подвздошной кости - очень полезно промассировать эллиптическим массажем (**Ковшик** или **Копье**), немного введя руку внутрь туловища и прижимая ее к подвздошной кости в направлении к пяткам (рис. 3.26).



Рис. 3.26. Эллиптический массаж Клином задней части верхнего края (ребня) подвздошной кости.

Крестцовая область представляет собой нечто вроде треугольника, обращенного вершиной к пяткам, а по бокам от него располагаются выпуклые ягодицы (рис. 3.27).



Рис. 3.27. Крестцовая область.

Нередко эта область болезненна, и потому массируем ее очень аккуратно - пальцами (**Бумеранг**, **Ковшик**, **Гребень**), или локтем (**Утюг**), избегая сильного нажима на центральную, то есть расположенную в сагиттальной плоскости, линию крестца, изобилующую неровностями (рис. 3.28).

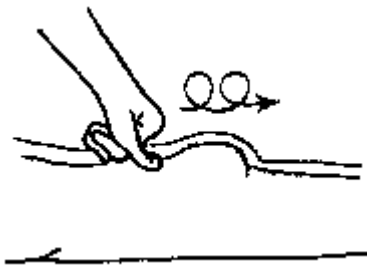


Рис. 3.28. Эллиптический массаж Гребнем крестцовой области.

Основное направление массажа - вдоль туловища, то есть от головы к пяткам и обратно.

Глава 4

Условные обозначения

Руки: Божественные инструменты

При массаже кистей рук, а особенно пальцев, важнейшее место занимает работа с суставами - в частности, потому, что большая часть мышц, сгибающих и разгибающих пальцы и кисть в целом,

расположена на предплечье. Здесь массажист может также попрактиковаться в диалоге с костями, ибо в пределах кисти, особенно ее тыльной стороны, они расположены прямо под кожей. Впрочем, здесь автор предлагает читателю лишь первое и, как автор надеется, не лишнее взаимной приятности знакомство с ними (рис. 4.1). На рисунке изображены кости кисти: пальцев, пясти и запястья. Массажисту важно иметь в виду, что их довольно много, что и дает кисти возможность сгибаться в любом направлении.

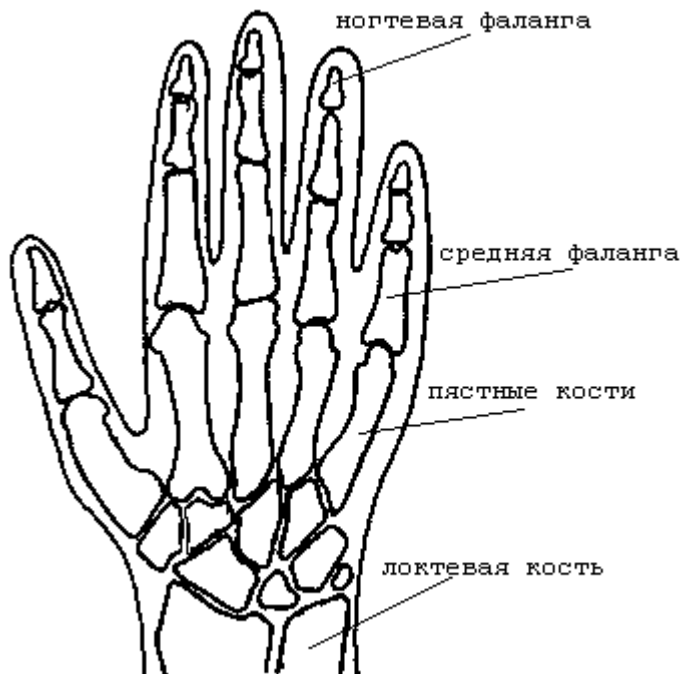


Рис. 4.1. Кости правой кисти. Вид с тыльной стороны ладони.

При массаже костей особенно употребительны **двойной пережат** и **эллиптический массаж**; при этом важно представлять себе кость не твердокаменной, а живой, упругой и отзывчивой на контакт; по ходу массажа массажисту (и клиенту) быстро начинает казаться, что кость смягчается, начинает пружинить и гнуться во все стороны.

Клиент лежит на полу или удобно сидит на диване - в последнем случае массажист сидит рядом, а между ним и клиентом лежит подушка, на которой располагается соответствующее предплечье клиента. Прежде всего, массажист берет кисть клиента, располагает ее между своими ладонями и слегка их сжимает, а затем медленно разжимает - и так несколько раз, пока не почувствует, что рука клиента хотя бы немного согрелась, ожила и, главное, дала некоторый сигнал положительной обратной связи, который можно проинтерпретировать как согласие на массаж (как правило, в этот момент лицо клиента несколько расслабляется, а его выражение смягчается). Обычно массаж руки производится в следующей последовательности: пальцы (начиная с дальних, то есть ногтевых фаланг), пясть, запястье, предплечье, локтевой сустав, плечо, плечевой сустав; массажист может при желании массировать части руки и в другой последовательности, но желательно, взявшись за руку, хотя бы бегло промассировать ее всю - и, конечно, не забыть после этого о второй.

Пальцы. Фаланги пальцев массируем большим пальцем (прием двойной пережат) в направлении, перпендикулярном направлению пальца, то есть подушечка большого пальца массажиста катается туда-сюда поперек фаланги клиента (рис. 4.2). Ногтевые фаланги прокатываем еще и по их самому переднему краю, то есть вдоль линии конца ногтя (рис. 4.3).



Рис. 4.2. Двойной пережат поперек ногтевой фаланги пальца.



Рис. 4.3. Двойной пережат по переднему краю ногтевой фаланги пальца (на рисунке изображен вертикально).

Притирание выглядит в данном случае так: массажист зажимает между пальцами одной руки одну из фаланг сустава, а между пальцами второй руки - другую фалангу и прижимает одну фалангу к другой (палец в данном суставе выпрямлен), после чего, сохраняя это усилие, слегка сгибает и разгибает сустав. На рис. 4.4 средняя фаланга удерживается неподвижно, а дальняя слегка поворачивается вверх-вниз.

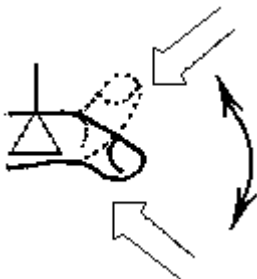


Рис. 4.4. Притирание в дальнем суставе пальца.

Поперечное растяжение на пальцевых суставах (рис. 4.5) выполняется так: ладонь клиента находится в горизонтальной плоскости и обращена вниз. Массажист держит своими пальцами две соседние фаланги (палец выпрямлен) и растягивает их в противоположные стороны вдоль направления пальца, после чего, удерживая одну из них неподвижно и сохраняя усилие натяжения, двигает другой вверх-вниз. При

этом активизация восходящего и нисходящего потоков производится в соответствии с описанием приема поперечного растяжения в [гл. 2](#).

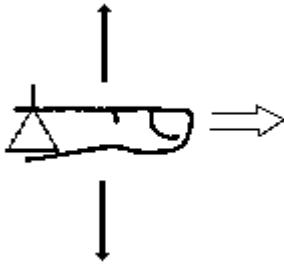


Рис. 4.5. Поперечное растяжение на дальнем суставе пальца.

Критический конус на пальцевом суставе можно вначале, пока массажист не освоил этот прием, выполнять в четыре этапа. Рассмотрим в качестве примера этот массаж на дальнем суставе пальца.

1. Клиент держит руку ладонью вниз. Массажист берет пальцами одной руки среднюю фалангу пальца клиента и удерживает ее неподвижно. Пальцами другой руки он берет ногтевую фалангу того же пальца и, поднимая кончик пальца вверх, разгибает сустав до болевого предела, после чего, удерживая это усилие, слегка двигает кончиком пальца клиента в горизонтальной плоскости, в направлении от мизинца к большому пальцу и обратно (рис. 4.6). Активизация восходящего и нисходящего потоков производится по обычной схеме.



Рис. 4.6. Критический конус на пальцевом суставе. Этап 1.

2. Удерживая левой рукой среднюю фалангу пальца клиента, массажист берет своей правой дальнюю фалангу этого же пальца (рис. 4.7) и с некоторым усилием отгибает ее в сторону мизинца до границы боли, после чего, сохраняя это усилие, сгибает и разгибает сустав.

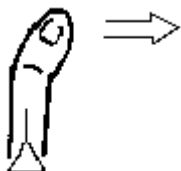


Рис. 4.7. Критический конус на пальцевом суставе. Этап 2.

3. Массажист одной рукой удерживает среднюю фалангу и, взявшись другой рукой за ногтевую (рис. 4.8), сгибает сустав до болевого предела, после чего покачивает кончиком пальца в направлении от мизинца к большому пальцу и обратно.

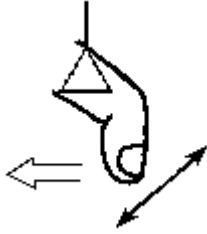


Рис. 4.8. Критический конус на пальцевом суставе. Этап 3.

4. Этот этап выполняется аналогично этапу 2, но ногтевая фаланга отгибается в сторону большого пальца (рис. 4.9).

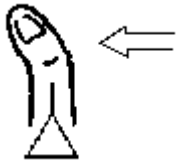


Рис. 4.9. Критический конус на пальцевом суставе. Этап 4.

Немного попрактиковавшись, массажист может объединить этапы 1 - 4 в единое кругообразное движение ногтевой фаланги вокруг средней. Для правильного выполнения приема важно научиться сгибать, отгибать и разгибать сустав с такой силой, чтобы нагрузка на него была существенной, но не чрезмерной, то есть не причиняя клиенту сколько-нибудь значительной боли.

Предупреждение: При воспалениях и болях в суставах воздействовать на них указанными приемами опасно!

Пястно-фаланговые суставы, то есть суставы у основания пальцев, массируются примерно так же, как и пальцевые, то есть межфаланговые, с той лишь разницей, что прием **притирания** (рис. 4.10) можно делать, двигая ближней фалангой не только вверх-вниз, но и вправо-влево, то есть в плоскости ладони, а также по небольшому кругу (вверх-вправо-вниз-влево-вверх и т. д.). Выполняя критический конус, следует быть очень осторожным, особенно отводя в сторону от ладони мизинец клиента, чтобы не причинить ему боли.

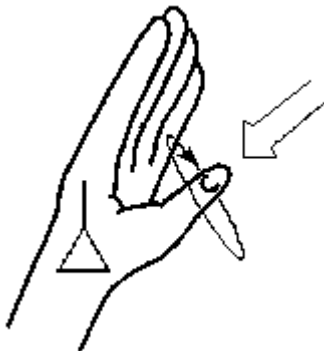


Рис. 4.10. Притирание в пястно-фаланговом суставе.

Пясть - часть кисти, расположенную между пальцами и запястьем, - следует массировать очень тщательно, так как в ней нередко собирается большое количество негативной для клиента энергии и информации.

Головки пястных костей, то есть их наиболее удаленные от запястья участки имеют шаровидную форму и хорошо видны, когда рука сжата в кулак; они не образуют друг с другом суставов и по идее должны сравнительно свободно двигаться каждая относительно соседних. На практике это часто не так, и тогда полезно применить **поперечное растяжение**, взявшись двумя руками за соседние головки и растянув их в стороны (одну - к мизинцу, другую - к большому пальцу), после чего, удерживая на месте одну из головок, перемещать другую в направлении, перпендикулярном ладони (рис. 4.11).



Рис. 4.11. Поперечное растяжение головок соседних пястных костей.

Промежутки между пястными костями, кроме пястной кости большого пальца, массируются с тыльной стороны ладони следующим образом: массажист садится и кладет ладонь клиента себе на верхнюю поверхность бедра, свои безымянный, средний и указательный пальцы он ставит в промежутки между пястными костями клиента и делает эллиптический массаж в направлении от пальцев к запястью (рис. 4.12). При этом массируются как ткани в промежутках между пястными костями, так и в некоторой мере сами эти кости. Ближе к запястью пястные кости сходятся вплотную, и на этом уровне следует остановиться.

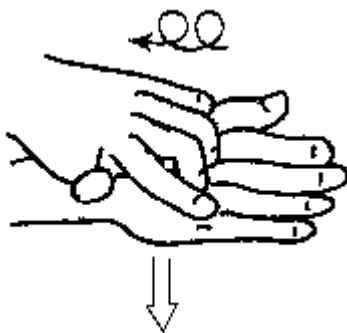


Рис. 4.12. Эллиптический массаж промежутков между пястными костями.

Между пястными костями указательного и большого пальцев имеется мышечное пространство (зачастую болезненное), которое массируется **эллиптически** или **восьмеркой** с тыльной стороны (рис. 4.13) большим пальцем массажиста (**Бумеранг** или **Стрела**) или даже локтем (**Бур**); ладонь клиента лежит на верхней поверхности бедра массажиста.



Рис. 4.13. Массаж Восьмеркой и Бумерангом пространства между пястными костями указательного и большого пальцев.

Кроме того, очень полезно промассировать обращенную к большому пальцу боковую поверхность пястной кости указательного пальца (рис. 4.14), а также обращенную к указательному пальцу боковую поверхность пястной кости большого пальца (рис. 4.15) - та и другая часто болезненны и, следовательно, нуждаются в массаже.

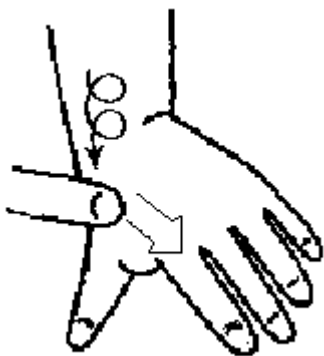


Рис. 4.14. Эллиптический массаж Стрелой боковой поверхности пястной кости указательного пальца.

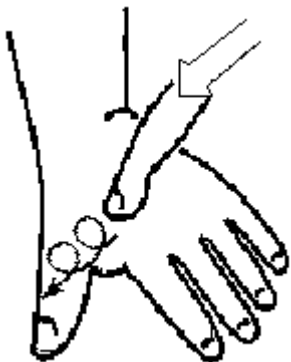


Рис. 4.15. Эллиптический массаж Стрелой боковой поверхности пястной кости большого пальца.

Верхние (тыльные) поверхности пястных костей можно массировать эллиптическим массажем вдоль кости тремя пальцами руки (**Клюв голубя**): большой палец массажиста находится по одну сторону пястной кости, а средний и указательный - по другую (рис. 4.16).



Рис. 4.16. Эллиптический массаж Клювом голубя тыльной поверхности пястной кости среднего пальца руки.

Ладонную сторону пясти, говоря попросту - ладонь, можно массировать, положив кисть клиента тыльной стороной вниз на бедро массажиста или другую не очень твердую, но и не слишком мягкую поверхность. Чаще всего ладонь удобно массировать локтем (**Утюг**, или, если кость очень плотная, **Клин**) или кулаком (**Гребень**)(рис. 4.17).

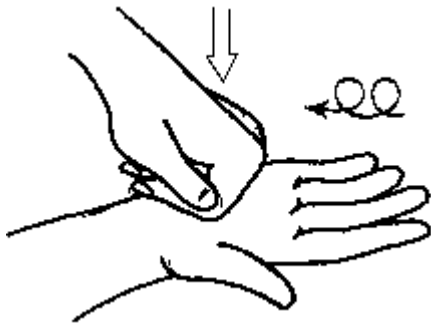


Рис. 4.17. Эллиптический массаж ладони Гребнем.

Ребро ладони массируем вдоль пястной кости **Бумерангом** или **Клювом голубя** (рис. 4.18).

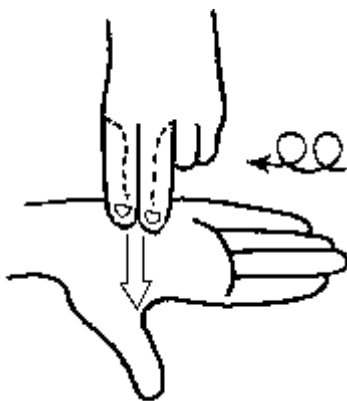


Рис. 4.18. Эллиптический массаж ребра ладони Клювом голубя (невидимый в данном ракурсе большой палец руки массажиста изображен пунктиром).

Запястье представляет собой мягкие ткани, в глубине которых спрятаны расположенные в два ряда восемь мелких косточек, которые мы пока не идентифицируем.

Массаж запястья. В направлении поперек предплечья (рис. 4.19) пальцем (**Бумеранг** или **Отягощенный бумеранг**) осторожно совершаем **эллиптический массаж** или **Двойной пережат**. Линия массажа, обходя запястье со всех сторон, образует в итоге нечто вроде браслета шириной 2 - 3 см.



Рис. 4.19. Двойной пережат Стрелой (большого пальца) вдоль запястья.

Поперечное растяжение в запястье (рис. 4.20) выполняется так: клиент держит предплечье и кисть горизонтально перед массажистом. Массажист обхватывает одной рукой предплечье клиента чуть выше его запястья; другой своей рукой массажист обхватывает пясть клиента чуть ниже запястья, после чего растягивает предплечье и пясть в противоположные стороны (рука клиента в запястье прямая). Затем, сохраняя растяжение запястья в горизонтальном направлении, массажист удерживает предплечье клиента на месте, а его кисть немного сдвигает в направлении вверх-вниз, а затем, с еще меньшей амплитудой, в направлении к себе - от себя.

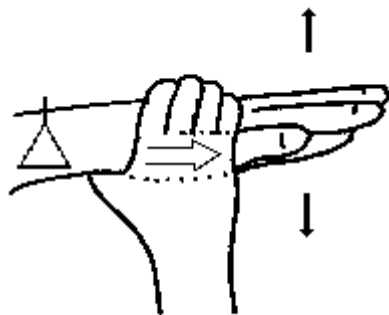


Рис. 4.20. Поперечное растяжение в запястье.

Критический конус в запястье вначале, как и в суставах пальца, осваивается как состоящий из четырех этапов, и лишь затем исполняется одним круговым движением, когда кисть, вращаясь вокруг предплечья, отгибается все время на максимально возможный, без существенной боли, для данного клиента угол (рис. 4.21).

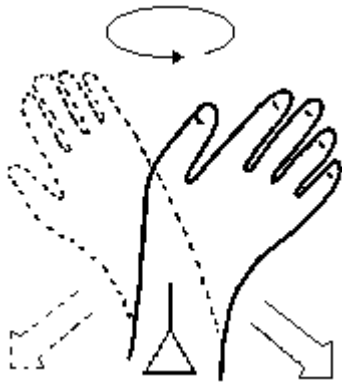


Рис. 4.21. Критический конус в запястье.

В заключение массажа кисти, как и руки в целом, ее следует со всех сторон погладить **закрывающим поглаживанием** в направлении от предплечья к пальцам.

Предплечье. Массаж предплечья очень важен для активизации энергетики кистей; практически у всех людей возникают болезненные ощущения при надавливании на верхнюю часть предплечья - так дают знать о себе гипертонусы сгибателей и особенно разгибателей кисти и пальцев. Поэтому вначале, как обычно, проводим разгрузку, не жалея на нее сил - ни клиента, ни своих собственных.

Разгрузка предплечья

Дятел.

а) Рука клиента сложена в массажный кулак и повернута так, что тыльная сторона ладони направлена вверх (рис. 4.22), предплечье можно положить на бедро массажиста или на скамеечку горизонтально.

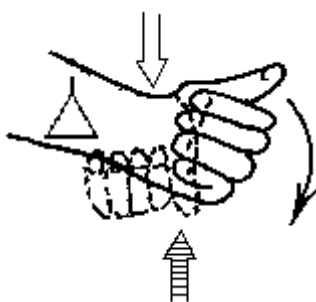


Рис. 4.22. Дятел. Вариант А (вид сверху).

Массажист одной рукой фиксирует предплечье чуть выше запястья, а другой нажимает на неплотно сжатый кулак клиента в направлении вниз. Задача клиента - усилием мышц предплечья удержать свой кулак и, не опуская вниз, медленно двигать им вправо-влево. При движении кулака клиента вправо массажист несколько усиливает нажим вниз, активизируя восходящий поток, при движении кулака влево массажист ослабляет нажим, активизируя нисходящий поток.

б) Прием выполняется так же, как и выше, но предплечье клиента укладывается на скамеечку так, что тыльная сторона ладони направлена вниз, кисть по-прежнему сложена в **массажный кулак** (рис. 4.23).

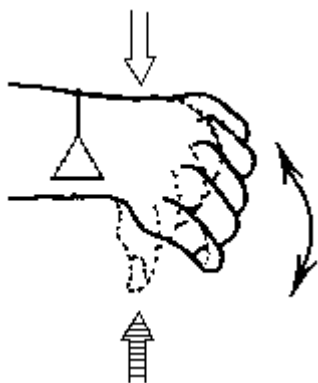


Рис. 4.23. Дятел. Вариант Б.

в) Прием выполняется так же, как и в а), но предплечье развернуто так, что тыльная сторона ладони находится в вертикальной плоскости - большой палец сверху, мизинец снизу (рис. 4.24).

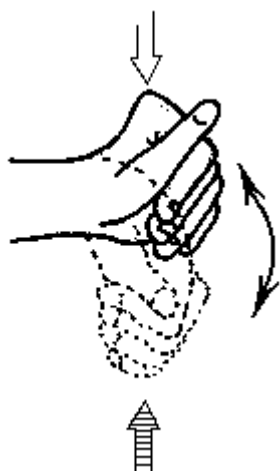


Рис. 4.24. Дятел. Вариант В (вид сверху).

Массаж предплечья. В предплечье находятся две кости - лучевая и локтевая, - которые в своих примыкающих к запястью участках хорошо прощупываются через кожу: лучевая кость находится со стороны большого пальца, локтевая - со стороны мизинца. Поэтому, массируя нижнюю половину предплечья, хорошо промассировать лучевую и локтевую кости (они достижимы с боковых сторон предплечья), например, **эллиптическим массажем, Клювом голубя** или **Орла** (рис. 4.25).

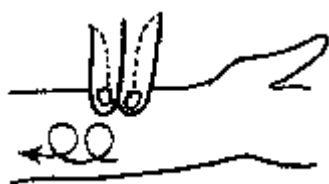


Рис. 4.25. Эллиптический массаж Клювом голубя лучевой кости в районе запястья.

Ладонную и тыльную стороны предплечья осторожно массируем локтем (**Утюг**, **Клин**, **Копье**) или кулаком (**Гребень**) в направлении от запястья к локтю (рис. 4.26), иногда бывает эффективен **Двойной пережат** поперек предплечья, выполняемый **Серпом** или **Томагавком** (рис. 4.27).

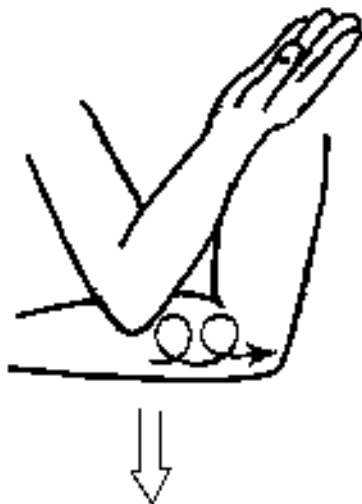


Рис. 4.26. Эллиптический массаж Клином ладонной стороны предплечья.



Рис. 4.27. Двойной пережат Серпом поперек предплечья.

Локтевой сустав.

Притирание в локтевом суставе проводится отдельно для локтевой и лучевой костей.

Клиент сидит, его плечо направлено вперед-вниз, а предплечье расположено горизонтально и направлено вперед (ладонь направлена вверх), так что угол в локте тупой. Одной своей рукой массажист обхватывает сзади локтевой сустав клиента, а другой - его запястье. Далее массажист поворачивает кисть клиента в сторону мизинца, оставляя ладонь в горизонтальной плоскости, и, прижимая запястье в направлении к локтю, слегка сгибает и разгибает локтевой сустав - так выглядит притирание локтевой кости к плечевой (рис. 4.28).

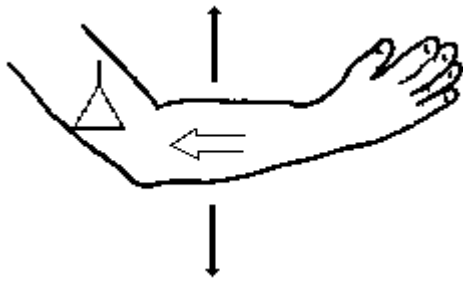


Рис. 4.28. Притирание в локтевом суставе: локтевой кости к плечевой.

Лучевая кость притирается к плечевой аналогичным образом, но кисть разворачивается в сторону большого пальца (рис. 4.29).

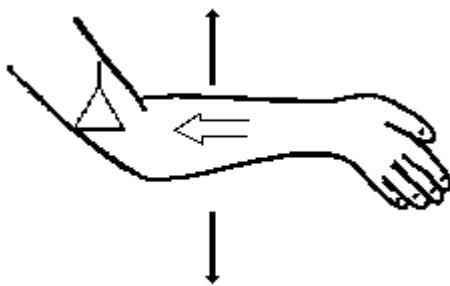


Рис. 4.29. Притирание в локтевом суставе лучевой кости к плечевой.

Поперечное растяжение в локтевом суставе - не очень простой прием, так как этот сустав довольно тугой, но тем важнее его освоить. Один из вариантов его исполнения выглядит так: клиент сидит, вытянув прямую руку горизонтально вперед. Массажист сидит перед ним и ногой упирается в грудь и плечевой сустав клиента, а рукой обхватив запястье клиента, тянет его к себе, таким образом растягивая локтевой сустав. Другой рукой массажист обхватывает локтевой сустав клиента изнутри, то есть со стороны локтевой ямки, и слегка перемещает этот сустав в направлении вверх-вниз, то есть перпендикулярно направлению руки (рис. 4.30).

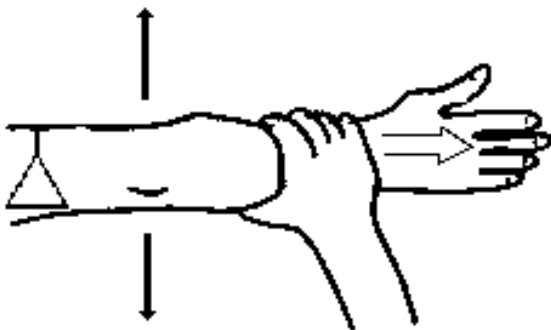


Рис. 4.30. Поперечное растяжение в локтевом суставе.

Плечо.

Разгрузка плеч.

Горилла. а) Клиент сидит, согнув руку в локте под углом около 90° , кисть сжата в массажный кулак, тыльная сторона ладони направлена вниз (рис. 4.31). Клиент пытается согнуть руку в локте, а массажист противостоит этому усилию; кроме того, клиент медленно покачивает локтем вправо-влево. Восходящий и нисходящий потоки активизируются, как обычно.

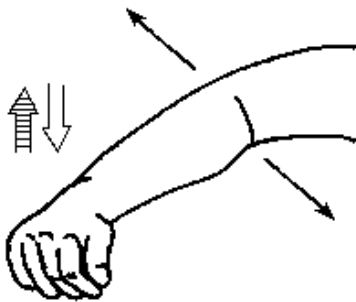


Рис. 4.31. Горилла. Вариант А.

б) Исполняется, как а), но кулак клиента развернут большим пальцем вверх (рис. 4.32).

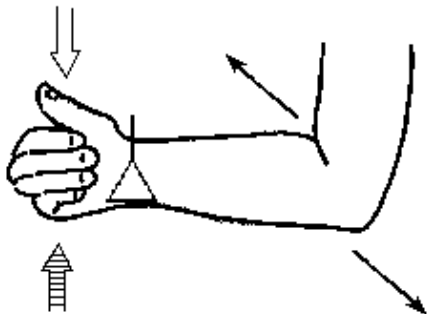


Рис. 4.32. Горилла. Вариант Б.

в) Клиент сидит, как в а), но пытается разогнуть руку в локте. Массажист стоит за его спиной, упираясь в плечо коленями или бедрами, и, удерживая кулак клиента, не дает ему разогнуть локоть; клиент двигает локтем влево-вправо (рис. 4.33).

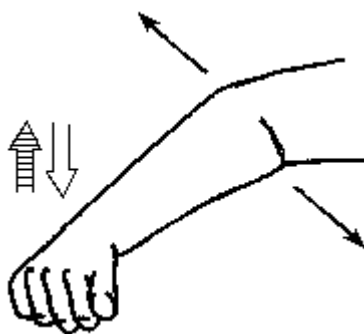


Рис. 4.33. Горилла. Вариант В.

г) Исполняется, как в), но кулак клиента развернут большим пальцем вверх (рис. 4.34).

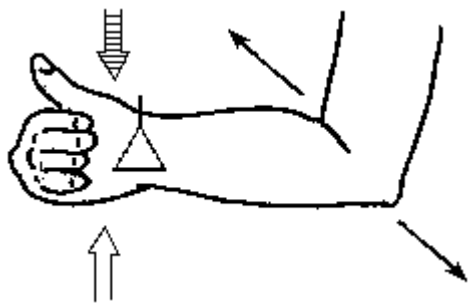


Рис. 4.34. Горилла. Вариант Г.

д) Клиент сидит, направив локти горизонтально в стороны и согнув их так, что его кисти находятся около груди, предплечья горизонтальны. Массажист нажимает своими руками сверху на локти клиента; клиент, сопротивляясь этому нажиму и не опуская локтей вниз, двигает ими вперед-назад (рис. 4.35).

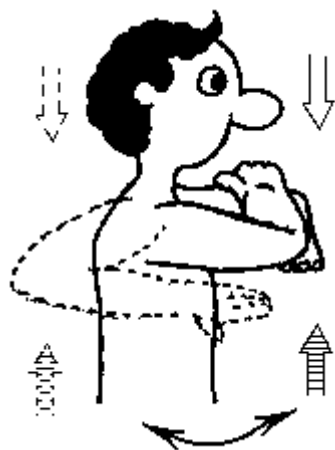


Рис. 4.35. Горилла. Вариант Д.

е) Исполняется, как д), но предплечья опущены вниз (рис. 4.36).

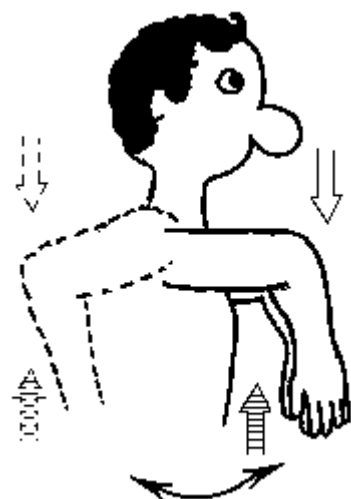


Рис. 4.36. Горилла. Вариант Е.

Массаж плеча. Плечевая кость, будучи круглой на уровне середины своей длины, расширяется в стороны, вправо и влево, ближе к своему дальнему от туловища концу (рис. 4.37), и эти расширения - надмыщелки - легко прощупать, если обхватить пальцами плечо чуть выше локтевого сустава.



Рис. 4.37. Кости локтевого сустава (вид со стороны локтевой ямки). Надмыщелки плечевой кости заштрихованы.

Эти места часто болезненны, здесь прикрепляются многие мышцы предплечья, поэтому их стоит промассировать **перекатом** или **эллиптическим массажем** пальцами (рис. 4.38) до исчезновения боли и появления чувства тепла.



Рис. 4.38. Эллиптический массаж надмыщелков плечевой кости подушечками указательного и большого пальцев.

Само плечо массируем, в зависимости от обстоятельств, **Серпом**, **Ковшиком** (рис. 4.39), **Гребнем**, **Томагавком** или **Копьем**, чаще всего эллиптическим массажем в направлении от локтя к шее; возможны также двойные перекаты в направлении, перпендикулярном плечу (рис. 4.40). **Массируя внутреннюю сторону плеча, следует быть осторожным, так как там тело довольно нежно и легко уязвимо;** подмышечную впадину почти не трогаем, ограничиваясь лишь поглаживанием.

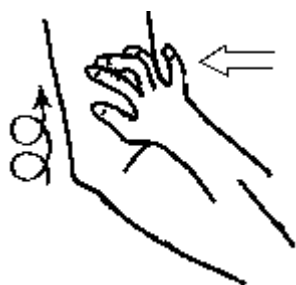


Рис. 4.39. Эллиптический массаж плеча Ковшиком.

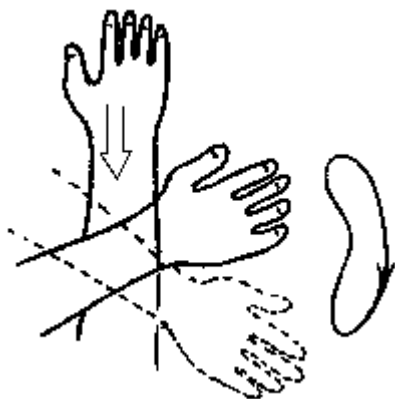


Рис. 4.40. Двойной пережат поперек плеча Томагавком.

Плечевой сустав. Притирание и критический конус для этого сустава в различных вариантах приведены в книге ["О, Текучая!"](#) в главе ["С плеч долой"](#).

Поперечное растяжение в плечевом суставе можно выполнять, например, так: массажист находится за спиной клиента, который отводит плечо несколько в сторону, так что локоть направлен вниз и вбок. Одной рукой массажист обхватывает плечо вблизи сустава изнутри, то есть со стороны подмышки, и оттягивает его вверх и в сторону, а другой обхватывает локтевой сустав сверху и снаружи и нажимает на него в противоположном направлении, то есть вниз и к туловищу; при этом суставная капсула растягивается, как будто головка плечевой кости хочет выйти из сустава вбок и вверх (рис. 4.41). В этом положении массажист двигает вперед-назад своей рукой, расположенной у подмышки клиента, инициируя восходящий и нисходящий поток обычным образом.

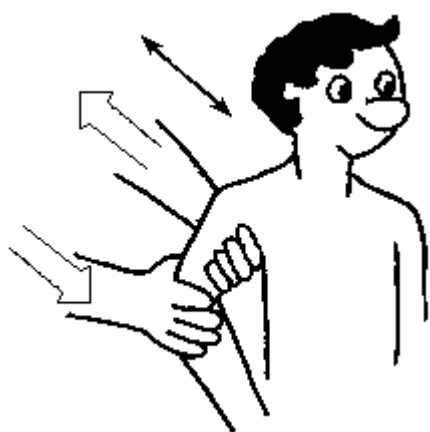


Рис. 4.41. Поперечное растяжение в плечевом суставе.

Глава 5

Ноги: сила и слабость

Условные обозначения

Если руки, особенно кисти, имеют прямое отношение к высшим телам человека, то ноги связаны с его плотными телами - астральным, эфирным и физическим. Поэтому не следует пренебрегать тщательным массажем ног, а особенно стоп - от их состояния во многом зависят общее самочувствие и жизненный

тонус клиента. Можно сказать так: тяжесть ложится на плечи, но уходит через ноги, а если последние открыты, то через них к человеку приходит сила от Земли, которую в древности совсем не случайно называли матерью.

Стопа.

Пальцы и плюсневые кости. Кости стопы (рис. 5.1) по своему устройству напоминают руку, по крайней мере в дальней части стопы, включающей пальцы и плюсневые кости - аналог пястных на руке. Поэтому массаж здесь проводим по той же схеме, что и массаж пальцев и пясти руки.

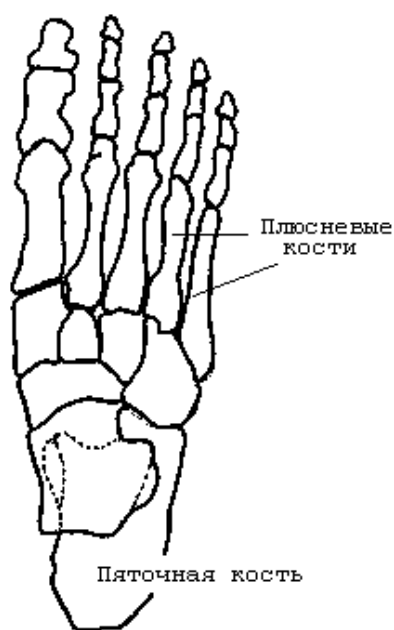


Рис. 5.1. Кости стопы (вид сверху).

Тыльная поверхность стопы - то, что обычно называют подъемом, часто довольно болезненна, поэтому вначале массируем ее **эллиптическим массажем Серпом** или **Ковшиком** вдоль стопы (рис. 5.2) и, если она хорошо расслабляется, так что кости предплюсны, составляющей подъем стопы, перестают казаться единым целым, можно попробовать применить **поперечное растяжение** в следующем варианте (рис. 5.3): массажист, находясь перед клиентом, плотно обхватывает своими руками его стопу с боков справа и слева, то есть со стороны мизинца и большого пальца, и, зафиксировав одну из своих рук, двигает другой вверх-вниз.

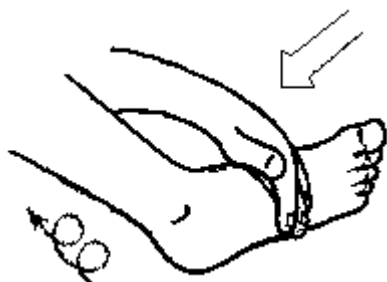


Рис. 5.2. Эллиптический массаж тыльной поверхности стопы Серпом.

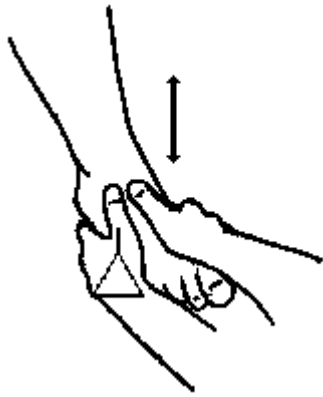


Рис. 5.3. Поперечное растяжение в стопе.

Подошвенная поверхность стопы массируется медленным, глубоко проникающим массажем, чаще всего кулаком (**Гребень**) (рис. 5.4) или локтем (**Клин**) в направлении от оснований пальцев к пятке, которая обязательно включается в массаж. Массаж стопы удобно проводить, положив клиента на живот и уложив его стопу на невысокую табуретку или скамейку, на которой лежит небольшая, но достаточно плотная подушечка.

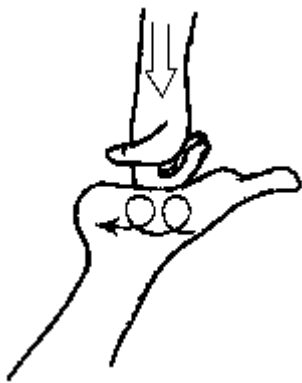


Рис. 5.4. Эллиптический массаж Гребнем подошвенной поверхности стопы.

Боковые поверхности стопы массируются, например, **Ковшиком** в направлении от основания пальцев к пятке (рис. 5.5).

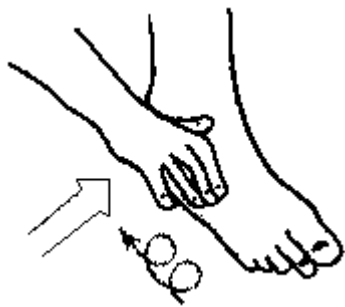


Рис. 5.5. Эллиптический массаж Ковшиком внешней боковой поверхности стопы.

Заднюю и боковые поверхности пятки, точнее, пяточной кости, массируем **Клювом орла** (рис. 5.6) или **голубя** (**восьмерка** или **эллипс**), всюду стараясь ощутить упругость надкостницы.

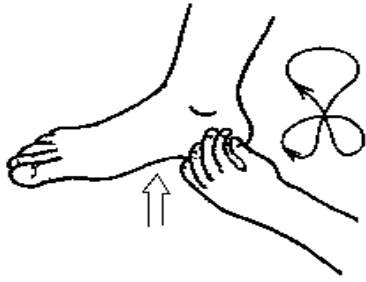


Рис. 5.6. Массаж Восьмеркой и Клювом орла боковой поверхности пяточной кости.

Голеностопный сустав.

Притирание. Массажист одной рукой обхватывает голень клиента чуть выше лодыжек, а другой рукой обхватывает его стопу ближе к пятке с подошвенной стороны (рис. 5.7), после чего, с усилием сдвигая свои руки, то есть как бы вдавливая стопу клиента в голень, совершает кругообразные движения стопой, поворачивая ее относительно голени вправо, затем влево, вверх, вниз и т.д.

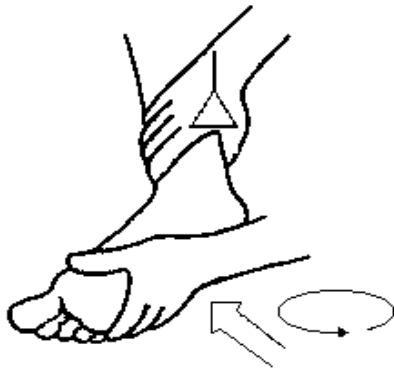


Рис. 5.7. Притирание в голеностопном суставе.

Поперечное растяжение выполняется из той же позиции (рис. 5.8), но массажист, наоборот, медленно растягивает свои руки в стороны, словно пытаясь оторвать стопу от голени, после чего, фиксируя голень, сдвигает стопу параллельно самой себе в направлении, перпендикулярном голени (направлено влево и вперед-назад).

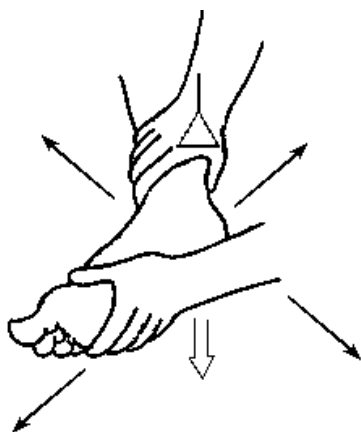


Рис. 5.8. Поперечное растяжение в голеностопном суставе.

Критический конус выполняется из той же позиции, что и два предшествующих приема (рис. 5.9), но само движение выглядит иначе: массажист до отказа сгибает стопу, то есть максимально (в пределах границы боли) приближает ее пальцы к колену, после чего, сохраняя это усилие, вращает ее до отказа вправо, затем в предельном правом развороте до отказа разгибает, вращает влево, сгибает и т.д.

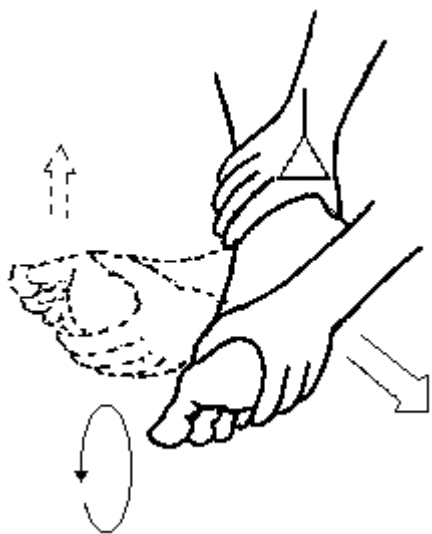


Рис. 5.9. Критический конус в голеностопном суставе.

В заключение массажа стопы ее нужно со всех сторон погладить закрывающим поглаживанием в направлении от голени к пальцам.

Голень. Если, массируя стопу, мы занимались в основном костями и суставами, то голень предоставляет в наше распоряжение и кости, и мышцы - сгибающие, разгибающие и отводящие в стороны стопу в целом и ее пальцы. В пределах голени (рис. 5.10) находятся большеберцовая и малоберцовая кости, представленные у голеностопного сустава лодыжками: большеберцовая - внутренней, малоберцовая - внешней.

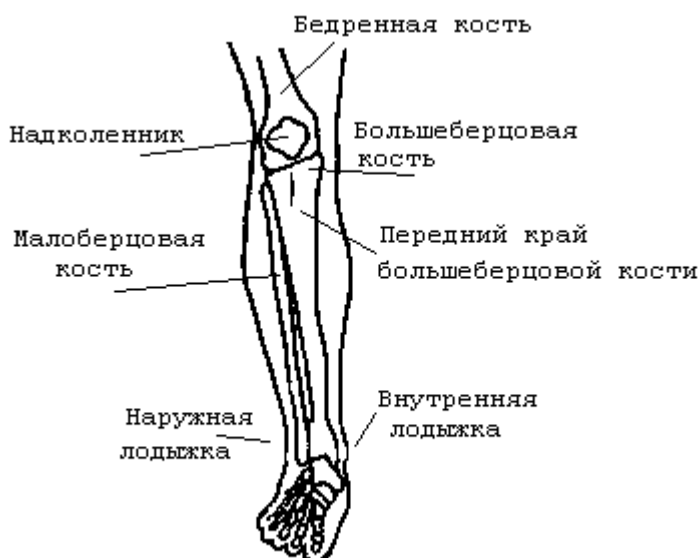


Рис. 5.10. Кости стопы, голени и коленного сустава (вид спереди).

В своей средней части малоберцовая кость прощупывается с трудом, зато у большеберцовой на всем протяжении непосредственно под кожей располагается обширная плоская внутренняя поверхность с острым передним краем, переходящим в своей верхней части, ближе к колену, в неровную поверхность (так называемую бугристость большеберцовой кости), расположенную чуть ниже коленной чашечки - ею производится массаж в приеме **Молот**. В верхней части голени, сзади и снаружи, чуть ниже подколенной ямки, легко можно прощупать округлую головку малоберцовой кости - ее верхний конец, весьма важный в массажном отношении, так как к нему прикрепляются ответственные мышцы и связки. Сустав между этой головкой и большеберцовой костью массируем **поперечным растяжением** (рис. 5.11), слегка оттянув головку назад и в сторону и после этого сдвигая ее вправо-влево; наоборот, прижимая ее сзади к большеберцовой кости, осуществляем **притирание**, так же двигая головкой вправо-влево (рис. 5.12).



Рис. 5.11. Поперечное растяжение в суставе между малоберцовой и большеберцовой костями (вид на колено сзади).

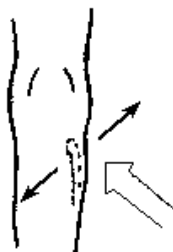


Рис. 5.12. Притирание в суставе между малоберцовой и большеберцовой костями.

Лодыжки массируем **Клювом орла (восьмеркой)** (рис. 5.13), располагая кончики пальцев по кругу в пределах лодыжки, стараясь добиться ощутимого и для клиента, и для массажиста потепления, оживления и смягчения надкостницы.

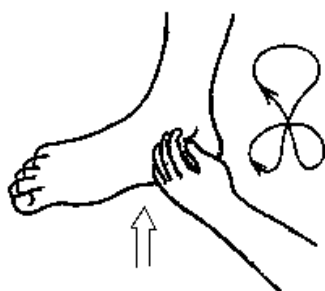


Рис. 5.13. Массаж Восьмеркой (Клювом орла) внутренней лодыжки.

Промассировав наружную лодыжку, постепенно поднимаемся по ней вверх **Клювом голубя** (эллиптический массаж), пока малоберцовая кость не перестанет прощупываться под слоем мышц.

Большеберцовая кость массируется начиная с внутренней лодыжки по всей своей внутренней поверхности эллиптическим массажем **Ковшиком**, **Утюгом** или **Клином** (рис. 5.14), острый передний край массируем также снизу вверх **эллиптическим массажем подушечками пальцев** (рис. 5.15): пальцы массажиста располагаются перпендикулярно голени и прижимаются к переднему краю большеберцовой кости подушечками, можно массировать двумя руками сразу. Как всегда, в процессе массажа следует добиваться ощутимого разогрева и некоторого смягчения надкостницы (из "твердокаменной" она становится упругой и живой).

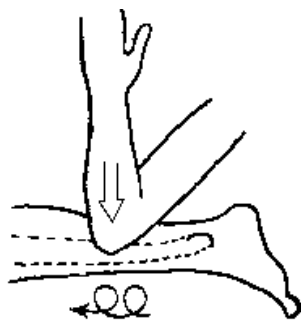


Рис. 5.14. Эллиптический массаж Клином внутренней стороны большеберцовой кости (пунктиром обозначены ее границы).

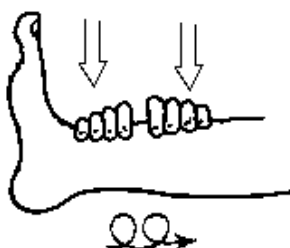


Рис. 5.15. Эллиптический массаж переднего края большеберцовой кости подушечками пальцев.

Верхние передние и боковые части голени массируем снизу вверх **Ковшиком** одной или двумя руками сразу (рис. 5.16).

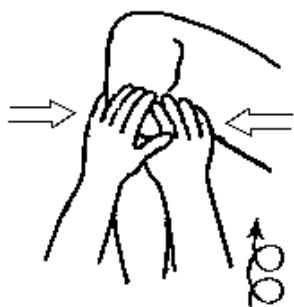


Рис. 5.16. Эллиптический массаж верхней передней и боковой частей голени двумя Ковшиками.

Разгрузка мышц голени.

Заячья лапа. Клиент лежит на спине, вытянув ноги, стопы развернуты пальцами вверх, к потолку (рис. 5.17). Массажист сидит около его стоп, обхватив одной своей рукой пятку клиента со стороны подошвы, а другую положив на подъем той же стопы ближе к пальцам. Второй рукой массажист нажимает на стопу, пытаясь оттянуть ее горизонтально в направлении от головы клиента и в то же время нажимая на пятку в сторону его головы. Клиент противостоит давлению массажиста, притягивая стопу, точнее, ее верхнюю часть, к себе, и совершает стопой небольшие вращательные движения вокруг вертикальной оси, приближая к своей голове то большой палец ноги, то мизинец.

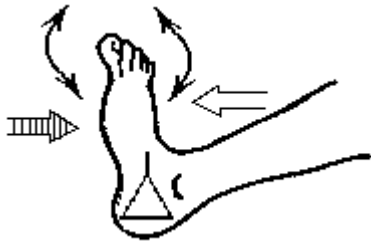


Рис. 5.17. Заячья лапа.

Богомол. Клиент, расставив ноги на ширину плеч, встает на цыпочки (рис. 5.18). Массажист, стоя точно сзади и положив руки клиенту на бедра чуть ниже талии или на плечи, прижимает его к полу, в то же время поддерживая его равновесие, и покачивает клиента вправо-влево, при этом задача клиента - противостоять силе тяжести собственного тела и нажиму массажиста и не опускать свои пятки на пол.

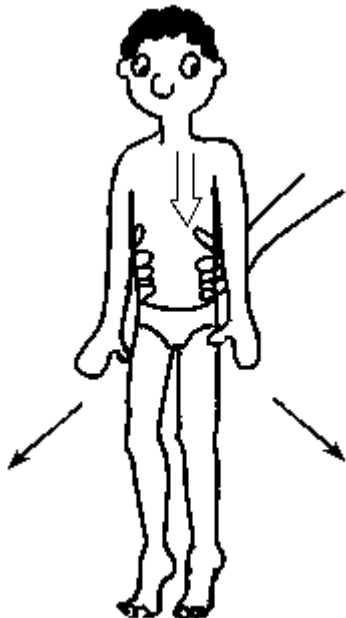


Рис. 5.18. Богомол.

Задняя и наружная стороны голени представлены в основном мышечно. Уложив клиента на живот и подложив под голень мягкую подушку, массаж начинаем снизу, с толстого ахиллова сухожилия, растающего сзади в пяточную кость. Сначала массируем ее **Стрелой** или **Ковшиком** чуть ниже нижнего

конца сухожилия, после чего **эллиптическим массажем** проходим сухожилие снизу вверх **Клювом голубя** или **Копьем** (рис. 5.19) и **Двойным перекатом** (поперек сухожилия) **Томагавком** (рис. 5.20).

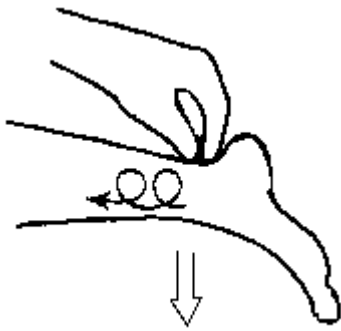


Рис. 5.19. Эллиптический массаж ахиллова сухожилия Клювом голубя.

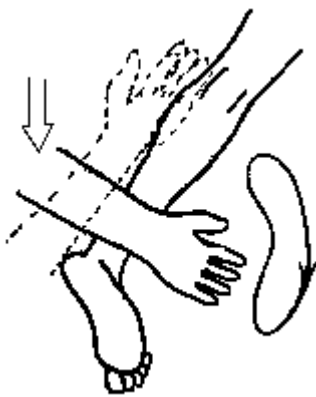


Рис. 5.20. Двойной перекаат Томагавком поперек ахилова сухожилия.

Поднимаясь вверх к колену, ахиллово сухожилие быстро переходит в трехглавую мышцу голени, которую массируем глубоким эллиптическим массажем в направлении от пятки к колену **Серпом**, **Копьем** (рис. 5.21) или **Ковшиком** (последний прием лучше исполнять двумя руками сразу, располагая кончики всех пальцев в плоскости, перпендикулярной голени (рис. 5.22). Дойдя до головки малоберцовой кости, ее нужно тщательно промассировать, стараясь разогреть и оживить надкостницу и примыкающие к ней сухожилия.

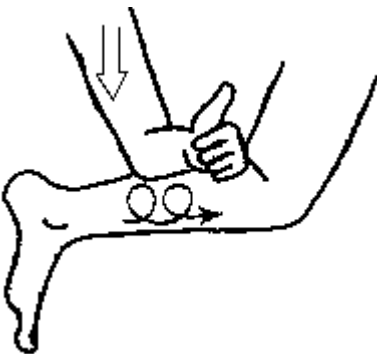


Рис. 5.21. Эллиптический массаж задней части голени Копьем.

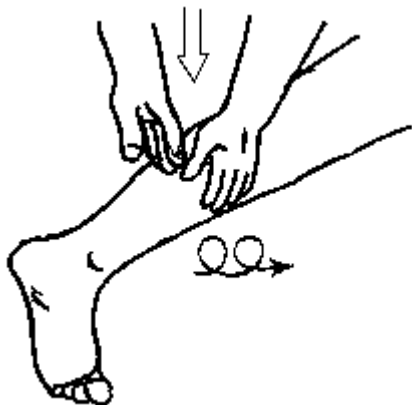


Рис. 5.22. Эллиптический массаж задней части голени двумя Ковшиками.

Коленный сустав и надколенник.

Надколенник. Строго говоря, эта кость, в разговорной речи именуемая коленной чашечкой, не относится к коленному суставу (последний образуют бедренная и большеберцовая кости), прикрепляясь особым суставом к нижнему концу бедренной кости. Этот сустав мы массируем притиранием (рис. 5.23), мягко вжимая надколенник в глубину ноги и двигая его вверх-вниз, то есть вдоль бедра; колено во время исполнения этого приема выпрямлено.

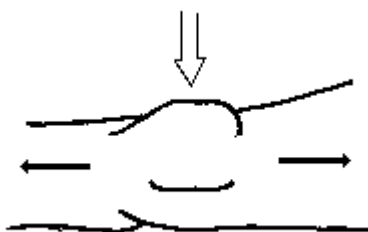


Рис. 5.23. Притирание надколенника к бедренной кости.

Поперечное растяжение на суставе надколенника выполняется так: клиент лежит на спине, полусогнутые пальцы рук массажиста проникают под боковые края надколенника (рис. 5.24), слегка оттягивая его от бедра вверх, после чего немного сдвигают оттянутый надколенник вправо-влево.

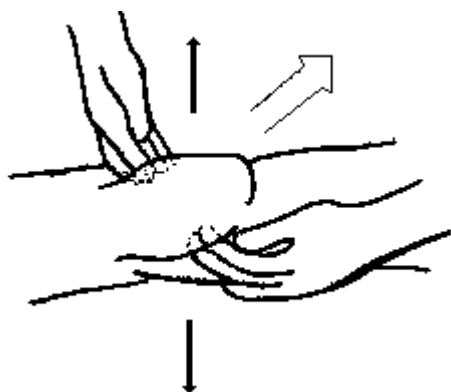


Рис. 5.24. Поперечное растяжение в суставе надколенника.

Кроме того, поверхность надколенника хорошо промассировать **эллиптическим** массажем **Ковшиком** (рис. 5.25), а его боковые края - подушечками пальцев, тоже **эллипсом** (рис. 5.26).

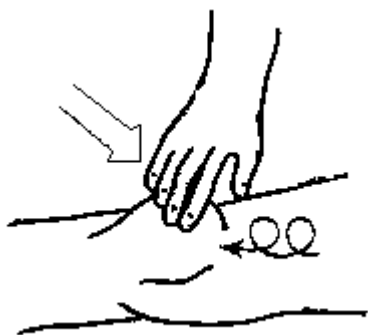


Рис. 5.25. Эллиптический массаж поверхности надколенника Ковшиком.

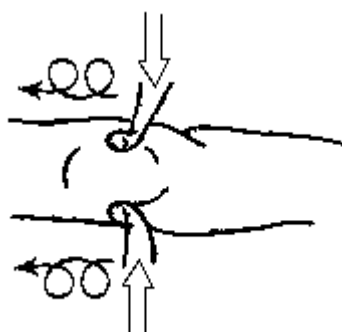


Рис. 5.26. Эллиптический массаж боковых поверхностей надколенника двумя Бумерангами.

Притирание в коленном суставе можно исполнять, например, так: клиент лежит на спине, массажист садится рядом с ним лицом в сторону его стоп, слегка приподнимает бедро клиента и фиксирует его одной рукой (рис. 5.27), прижимая ее к своему боку. Другой рукой он обхватывает стопу той же ноги клиента с подошвенной стороны и нажимает на эту стопу в направлении к колену. Сохраняя этот нажим, он слегка сгибает и разгибает коленный сустав.

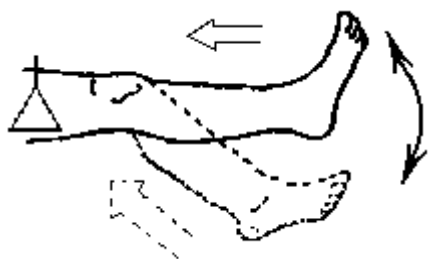


Рис. 5.27. Притирание в коленном суставе.

Поперечное растяжение в коленном суставе можно делать без специального его растягивания, так как сумка сустава и так натянута довольно сильно. Прием может исполняться в нескольких вариантах, клиент во всех случаях лежит на спине, слегка расставив ноги в стороны.

а) Массажист обхватывает одной своей ладонью ногу клиента с внутренней стороны чуть ниже коленного сустава, а другой рукой - ту же ногу, но чуть выше коленного сустава и с наружной стороны этой ноги (рис. 5.28); после этого массажист нажимает обеими руками на ногу клиента в противоположных направлениях: рука, расположенная с внутренней стороны, надавливает в направлении наружу, а внешняя рука - внутрь (оба усилия перпендикулярны бедру). Сначала массажист постепенно увеличивает силу своего нажима, активизируя восходящий поток, а затем столь же постепенно ее уменьшает, активизируя нисходящий, затем снова увеличивает и т.д.

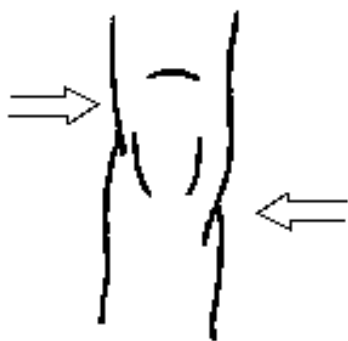


Рис. 5.28. Поперечное растяжение в коленном суставе. Вариант А, первый способ.

Закончив прием, массажист повторяет его, с той разницей, что его рука с внутренней стороны бедра располагается выше коленного сустава, а рука с внешней - ниже (рис. 5.29).

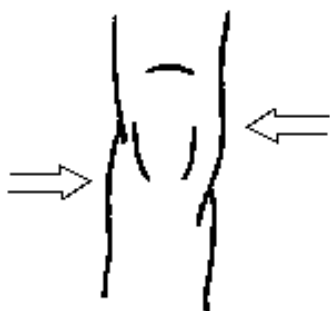


Рис. 5.29. Поперечное растяжение в коленном суставе. Вариант А, второй способ.

б) Клиент поднимает колено одной ноги, сгибая ее под углом 90° ; стопа находится на полу (рис. 5.30). Массажист встает на колени, развернувшись лицом к приподнятому колену, и придерживает одной рукой бедро клиента чуть выше коленного сустава. Другой рукой он обхватывает верхнюю часть голени и нажимает на нее в направлении к ягодице, то есть вдоль бедра. Далее схема работы, в том числе активизации восходящего и нисходящего потоков, та же, что и в а).

Массажист может при желании не придерживать бедро одной рукой, а расположиться перед клиентом, встать на колени и нажимать на верхнюю часть голени сразу двумя руками - так массируют мощные коленные суставы.

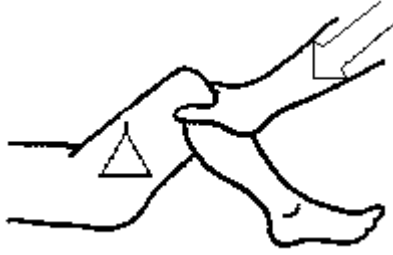


Рис. 5.30. Поперечное растяжение в коленном суставе. Вариант Б.

Критический конус - очень важная растяжка, так как коленные суставы редко бывают достаточно энергетичны и подвижны, особенно у клиентов после 30 - 40 лет. Многие упражнения "Капли" (см. книгу "О, Текучая!") относятся к коленному критическому конусу: это **Склоняющаяся ромашка**, **Яхта**, **Усаживающаяся** и **Озирающаяся лягушка** во всех вариантах, **Лягушка на траве**, **Поглаживание собаки** и в какой-то мере **Вращающийся лук**, **Крутящийся бумеранг** и **Качающийся лотос**, **Кокетничающая цапля** и **Пингвин**. Дополнительно к этим упражнениям массажист может использовать следующие: клиент лежит на спине, вытянув одну ногу и приподняв колено другой так, чтобы угол в коленном суставе был приблизительно 90°, стопа находится на полу. Массажист встает на колени рядом с клиентом со стороны его поднятого колена лицом к нему, упирается в колено одной рукой, а другой обхватывает стопу или нижнюю часть голени и тянет ее (рис. 5.31). Создав достаточное (на грани боли) напряжение в коленном суставе, он слегка сгибает и разгибает в нем ногу.

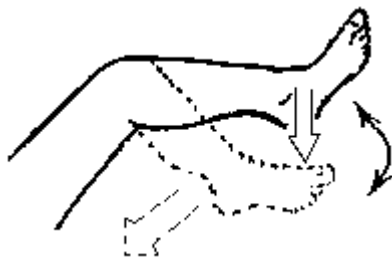


Рис. 5.31. Критический конус в коленном суставе. Вариант А.

После этого прием повторяется с той разницей, что массажист располагается с другой стороны от клиента и отгибает его ногу в противоположную сторону (рис. 5.32).

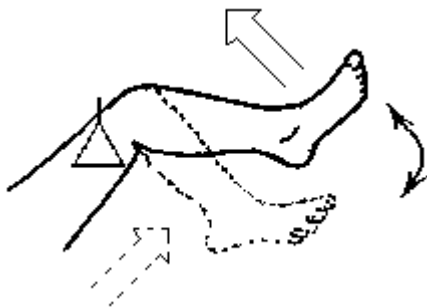


Рис. 5.32. Критический конус в коленном суставе. Вариант Б.

В заключение массажа коленного сустава его следует со всех сторон погладить в направлении от бедра к голени.

Бедро.

Разгрузка. Мышцы бедра весьма различаются по своей силе: мышцы, сгибающие колено и приводящие бедро из отведенного в сторону состояния к середине, то есть расположенные на задней и внутренней поверхностях бедра, сравнительно слабы и мягки на ощупь, в то время как мышцы, разгибающие колено и отводящие бедро в сторону, то есть расположенные на передней и наружной сторонах бедра, существенно сильнее и тверже; соответственно при их разгрузке массажист прилагает различные по величине усилия.

Слон. а) Клиент лежит на спине, выпрямив одну ногу, а другую согнув так, что бедро направлено вертикально вверх, а голень горизонтальна (рис. 5.33). Массажист нажимает на колено, отжимая его горизонтально в сторону от головы клиента, как бы стараясь выпрямить ногу в тазобедренном суставе. Клиент, подтягивая колено к себе, противостоит этому нажиму, но двигает коленом вправо-влево; при этом рука массажиста перемещается вместе с коленом клиента, не ослабляя нажима в сторону его пятки.

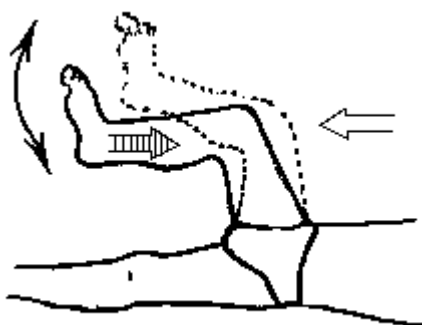


Рис. 5.33. Слон. Вариант А.

То же упражнение можно исполнять и при других углах бедра по отношению к туловищу, например, когда бедро направлено не точно вверх, а вверх-назад, то есть частично к голове клиента.

б) Клиент лежит на животе, одна нога прямая, другая согнута в колене на 90° так, что голень направлена вверх и чуть поднята так, что колено оторвано от пола (рис. 5.34). Массажист кладет руку на подколенную ямку и нажимает вниз, клиент противостоит этому нажиму и, не опуская колена вниз, двигает им вправо-влево.

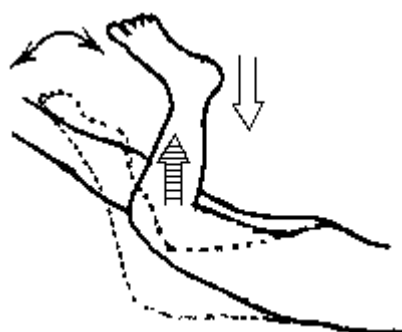


Рис. 5.34. Слон. Вариант Б.

в) Это упражнение выполняется в той же позиции, как а), с той разницей, что массажист кладет свою руку на подколенную ямку и нажимает на бедро клиента в направлении к голове, а тот, сопротивляясь этому нажиму и не приближая колена к голове, вращает бедром вправо-влево (рис. 5.35).

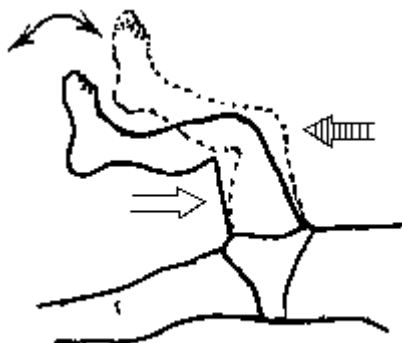


Рис. 5.35. Слон. Вариант В.

г) Клиент лежит на боку, слегка согнув для устойчивости нижнюю ногу в колене. Верхняя нога согнута в колене на 90°, причем колено слегка поднято вверх, а голень параллельна полу (рис. 5.36). Массажист нажимает на колено и пятку сверху вниз; клиент, сопротивляясь этому усилию, то есть не опуская голени, вращает ногой в тазобедренном суставе, двигая коленом вперед-назад от живота к спине и обратно.

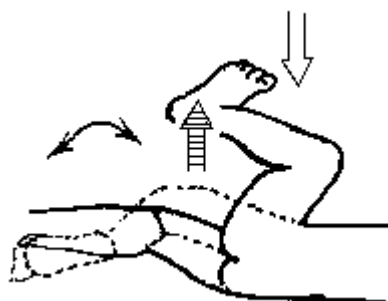


Рис. 5.36. Слон. Вариант Г.

д) Выполняется, как г), но массажист, наоборот, старается приподнять голень вверх, а клиент сопротивляется этому усилию, двигая ногой вперед-назад (рис. 5.37).

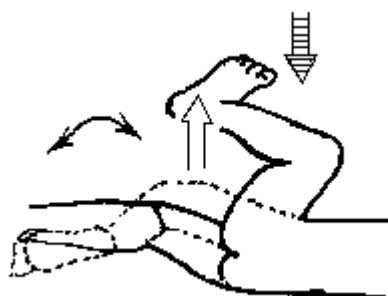


Рис. 5.37. Слон. Вариант Д.

Кузнечик. Клиент стоит на полной стопе, расставив ноги на ширине плеч и несколько согнув колени, туловище прямое, руки опущены вниз (рис. 5.38). Массажист, стоя сзади, кладет руки сверху на бедра или плечи клиента, прижимает его к полу и перемещает вправо-влево. Задача клиента - не опускаться под нажимом массажиста. Это упражнение можно разнообразить, изменяя степень сгибания коленей клиента, ширину расстановки его стоп и величину угла между ними. Если массажист легкий, а клиент силен, он может посадить массажиста себе на плечи, присесть и перемещаться вправо-влево самостоятельно.

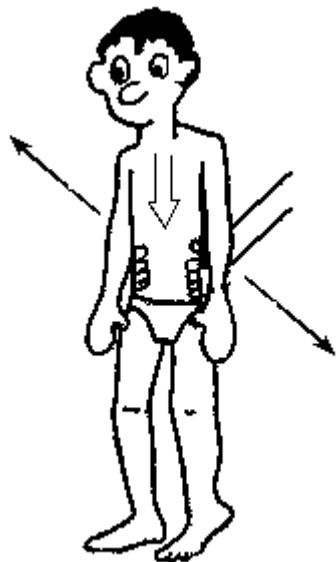


Рис. 5.38. Кузнечик.

Массаж бедра. Нижняя часть бедренной кости хорошо прощупывается через кожу по бокам от надколенника - здесь проводим эллиптический массаж **Ковшиком** снизу вверх (рис. 5.39) до уровня, когда кость перестает прощупываться. Поверхность бедренной кости, расположенную под надколенником, можно промассировать им самим, плотно прижав его к бедру и двигая вдоль бедренной кости к животу и обратно.

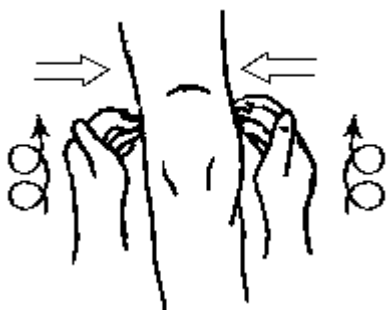


Рис. 5.39. Эллиптический массаж двумя Ковшиками нижней части бедренной кости (вид со стороны надколенника).

Чуть выше колена бедренная кость окружена со всех сторон толстым слоем мышц, который массируем не торопясь и как можно глубже проникая внутрь ноги, двигаясь вверх от колена к паху буквально по сантиметру (рис. 5.40). Часто массажисту удобно соединить массирующие руки (в приемах **Гребень** или

Ковшик) вместе: тогда можно за один проход вдоль бедра промассировать всю переднюю (боковую, заднюю) поверхность бедра.



Рис. 5.40. Эллиптический массаж Гребнем передней части бедра.

Если бедро, особенно его передняя или наружная боковая поверхности, плотное, можно попробовать эллиптический массаж **Копьем** или **Клином** (рис. 5.41) снизу вверх или **двойные перекаты** поперек бедра (**Томагавк**) (рис. 5.42).

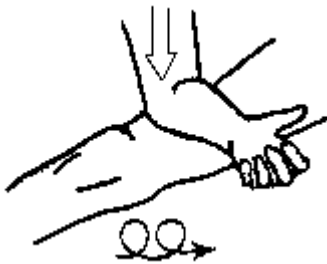


Рис. 5.41. Эллиптический массаж Копьем передней части бедра.

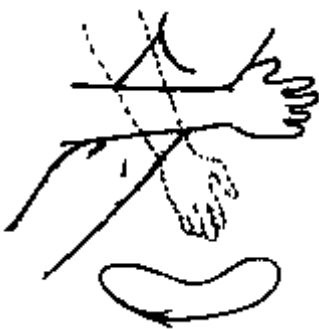


Рис. 5.42. Двойной перекат Томагавком поперек бедра (задняя поверхность).

На подходе к промежности и нижней части живота (на передней поверхности бедра) мы останавливаемся. Большую ягодичную мышцу (она располагается выше характерной горизонтальной складки) тоже массируем **Гребнем** (рис. 5.43) или двумя рядом поставленными кулаками, но в направлении ее волокон, то есть отчасти косо: снизу и снаружи вверх-внутри до боковой границы крестца.

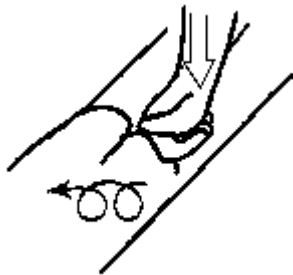


Рис. 5.43. Эллиптический массаж Гребнем большой ягодичной мышцы.

На боковой поверхности бедра, в его верхней части, можно прощупать округлой формы косточку - это **большой вертел** бедренной кости, который очень важно промассировать, обходя вокруг него по периметру сзади, сверху и спереди (рис. 5.44), здесь можно работать локтем: **Бур** или, если область сильно болезненная, **Утюг** (рис. 5.45).



Рис. 5.44. Большой вертел бедренной кости (обозначен пунктиром). Заштрихована область массажа.

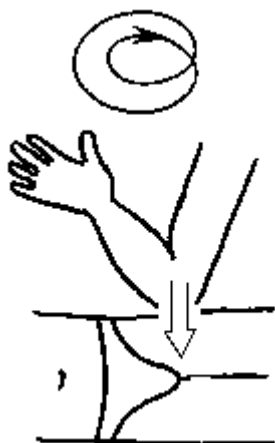


Рис. 5.45. Массаж окрестности большого вертела бедра Двойным конусом.

Тазобедренный сустав.

Притирание. Клиент лежит на боку, слегка согнув нижнюю ногу. Массажист одной рукой нажимает на большой вертел верхней ноги клиента, а другой рукой обхватывает колено той же ноги и двигает им

относительно туловища клиента вперед-назад, вращая таким образом бедро в горизонтальной плоскости (рис. 5.46).

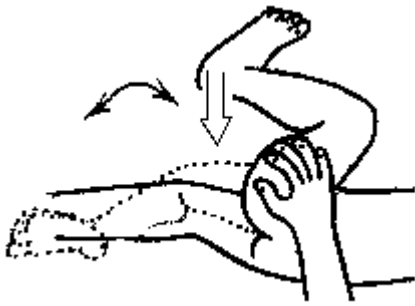


Рис. 5.46. Притирание в тазобедренном суставе.

Критический конус. Здесь можно порекомендовать следующие упражнения гимнастики (см. "О, Текучая!"): **Яхта, Танцующий журавль, Поперечный мост, Склоняющаяся ромашка, Лягушка на животе, Камбала на дне.** Критический конус выполняется по-разному.

а) Клиент лежит на спине, одна нога вытянута, другая согнута в колене и поджата к животу (рис. 5.47). Массажист кладет руки на заднюю сторону бедра согнутой ноги рядом с подколенной ямкой и прижимает это бедро к животу клиента, после чего, сохраняя усилие, двигает бедро вправо-влево, то есть покачивает им в горизонтальной плоскости.

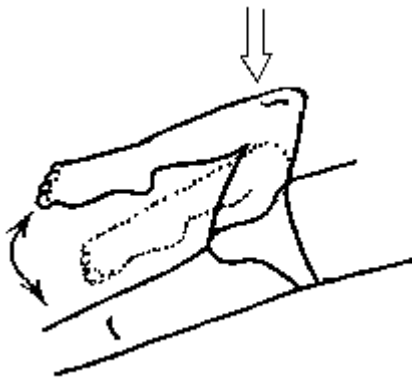


Рис. 5.47. Критический конус в тазобедренном суставе. Вариант А.

б) Клиент лежит на животе, вытянув одну ногу и согнув другую в колене так, что пятка направлена вверх (рис. 5.48). Массажист, стоя рядом с согнутой ногой клиента лицом к его стопам, слегка наступает одной ногой на ягодицу согнутой ноги клиента, наклоняется и, захватив двумя руками бедро согнутой ноги клиента, тянет его вверх, прижимая своей ногой ягодицу клиента к полу так, чтобы таз не отрывался от пола.

Сохраняя усилие руками вверх, массажист покачивает бедро клиента вправо-влево.

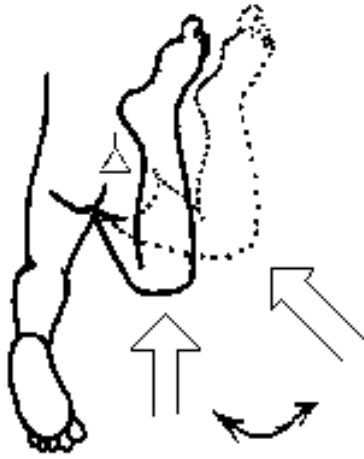


Рис. 5.48. Критический конус в тазобедренном суставе. Вариант Б.

в) Клиент лежит на боку, верхняя нога согнута в колене под углом 90° (рис. 5.49). Массажист встает над клиентом лицом к его стопам так, что одна его нога находится со стороны спины, а другая - со стороны груди клиента. Далее массажист наклоняется, берет голень клиента, одной рукой обхватывая колено, а другой - стопу, и оттягивает ее вверх и к голове клиента так, чтобы голень оставалась параллельной полу. Сохраняя это усилие, вверх и к себе, массажист медленно поворачивает голень направо и налево, то есть поочередно в сторону спины и живота клиента, не опуская ее вниз.

Это упражнение следует выполнять осторожно, так как при резких движениях оно может причинить клиенту сильную боль.

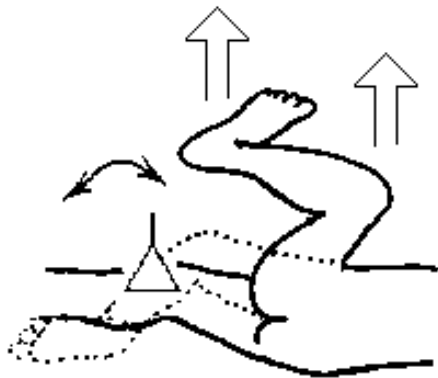


Рис. 5.49. Критический конус в тазобедренном суставе. Вариант В.

г) Клиент лежит на боку, согнув верхнюю ногу в колене, а колено максимально подтянув к животу, стопа лежит на полу (рис. 5.50). Нижняя нога согнута в колене под углом 90° , но разогнута в тазобедренном суставе. Массажист стоит над клиентом, как в приеме в), слегка наступив своей ногой на колено верхней ноги клиента. Массажист наклоняется, берет нижнюю ногу клиента за колено и стопу и оттягивает голень, оставляя ее параллельной полу, вверх.

Сохраняя это усилие, он двигает ею вправо-влево.

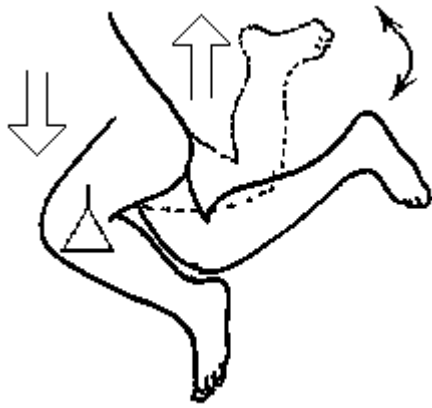


Рис. 5.50. Критический конус в тазобедренном суставе. Вариант Г.

Поперечное растяжение. а) Клиент лежит на боку, по возможности расслабившись, ноги слегка согнуты (рис. 5.51), под стопы хорошо подложить подушечку. Массажист встает над клиентом лицом к его голове, ноги массажиста располагаются на уровне середины бедер клиента: одна нога со стороны спины, другая - со стороны живота клиента.

Массажист просит клиента слегка приподнять верхнее бедро и, обхватив его снизу около паха, сцепляет там свои руки в замок. Затем массажист, слегка выпрямляясь, оттягивает верхнюю ногу клиента вверх и, сохраняя это усилие, покачивает ее относительно себя вправо-влево. Это упражнение будет эффективным, лишь если клиент сможет в достаточной мере расслабить мышцы, окружающие тазобедренный сустав.

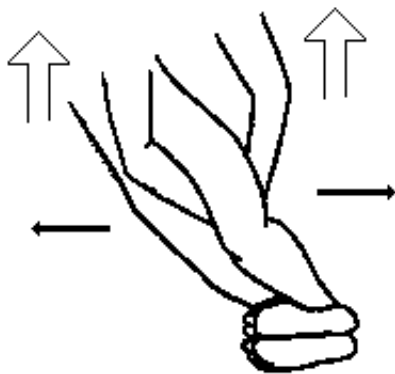


Рис. 5.51. Поперечное растяжение в тазобедренном суставе. Вариант А.

б) Клиент лежит на спине, вытянув ноги (рис. 5.52). Массажист стоит над ним на коленях лицом к его голове, положив ладони на большие вертелы сбоку и сверху (обучение этому приему лучше начинать на худых клиентах с отчетливо выдающимися в стороны от туловища вертелами) И нажимает на вертелы клиента, смещая их к полу, после чего, сохраняя это усилие, немного двигает их вперед-назад, то есть в направлении от головы клиента к его ногам и обратно.

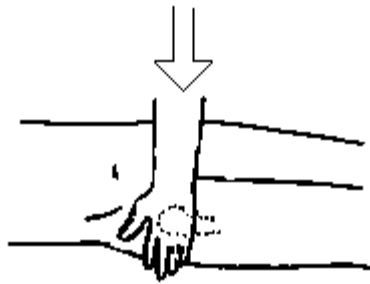


Рис. 5.52. Поперечное растяжение в тазобедренном суставе. Вариант Б.

Глава 6

Шея: наслаждение и страдание

Автор не случайно разместил эту главу в конце книги: массаж шеи гораздо тоньше и ответственнее, чем все описанные выше виды массажа. Поэтому браться за его освоение лучше не сразу, а поработав предварительно с другими частями тела и научившись слышать "голос" мышц, связок и суставов спины и конечностей. Однако, именно шея является источником большого дискомфорта, а затем и откровенных страданий человека, ведущего напряженную жизнь; недаром, говоря о людях и обстоятельствах, лежащих на нем особенно тяжким грузом, клиент нередко скажет, что они **висят у него на шее**. В этом случае задача массажиста - распределить указанный вес равномерно по телу клиента (но не перевешивать его на собственную шею!).

Перед началом массажа шеи следует попросить клиента наклонить голову вправо, влево, запрокинуть назад и наклонить вперед, повернуть ее максимально вправо, влево. Даже небольшой опыт работы с шеями дает при этом массажисту возможность оценить состояние шеи данного клиента: ее гибкость, тонус мышц и т.д.

Предупреждение: Если шея клиента сильно болит, плохо и несимметрично гнется, была существенно травмирована или просто вызывает у массажиста чувство тревоги, массаж лучше не производить, ограничившись лишь легкими закрывающими поглаживаниями сверху вниз, то есть от головы к туловищу.

Разгрузка. Как обычно, в начале массажа производим разгрузку мышц шеи, причем делаем ее очень тщательно и не жалея ни своего времени, ни сил клиента: чем больше он устанет и самовыразится во время разгрузки, тем послушнее, спокойнее и расслабленнее будет во время последующего массажа. Массажисту следует также иметь в виду, что мышцы шеи гораздо сильнее, чем можно предположить по ее виду, и нередко должное сопротивление при ее разгрузке можно оказать, упираясь не только руками, но также туловищем и ногами.

Жираф. При этих упражнениях шея отклоняется как единое целое, то есть сгибается лишь в своем основании, но не в середине или вверху.

а) Это упражнение описано в главе ["Спина"](#), пункт **разгрузка надплечий** (рис.3.3 а и 3.3 б).

б) Клиент сидит, обхватив руками голени или бедра массажиста, стоящего обычным образом или на коленях сзади. Клиент пытается склонить голову в сторону, то есть положить ее на свое плечо; массажист удерживает его голову на месте, то есть в сагиттальной плоскости, нажимая на нее сбоку с равной силой. Сохраняя усилие в сторону, клиент покачивает своей головой вперед-назад; массажист не препятствует этому движению и водит своей рукой (руками), удерживающей голову от наклона в сторону, вместе с ней, вперед-назад (рис. 6.1).



Рис. 6.1. Жираф. вариант б.

в) Расположение клиента и массажиста то же, что и в б), но пальцы рук массажиста переплетены и расположены на лбу клиента. Клиент пытается наклонить свою голову вместе с шеей вперед-вниз, но массажист, прилагая руками усилие назад и чуть вверх, не дает голове опуститься. Сохраняя свое усилие вперед, клиент покачивает головой вправо-влево, а массажист, не препятствуя клиенту в этом движении, двигает свои руки вправо-влево вместе с его головой, постоянно поддерживая, однако, усилие назад, то есть не давая голове клиента уйти вперед-вниз (рис. 6.2).

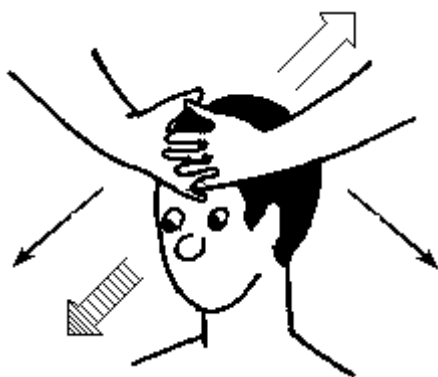


Рис. 6.2. Жираф. Вариант в.

Гусь. Цель этого упражнения - разгрузка подзатылочных мышц, запрокидывающих голову назад, то есть поворачивающих ее относительно шеи. Поэтому, выполняя это упражнение, клиент должен стараться двигать не шеей, а только головой (рис. 6.3).

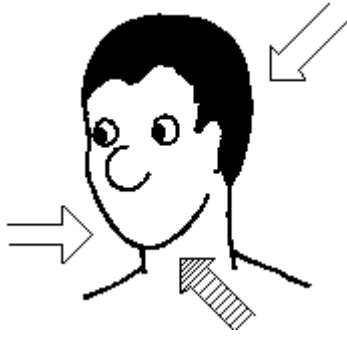


Рис. 6.3. Гусь.

Клиент сидит; массажист стоит на коленях сбоку от него, положив одну руку указательным пальцем на подбородок, а другой обхватив сзади-снизу затылок у основания черепа, то есть около верхней задней части шеи. Клиент прилагает усилие, пытаясь запрокинуть лицо вверх; массажист препятствует этому, нажимая своими руками на подбородок вниз (клиент держит челюсти сомкнутыми), а на затылок - вверх. Сохраняя свое запрокидывающее усилие, клиент медленно поднимает вверх одно ухо и опускает другое, затем делает противоположное движение и т.д.; массажист не препятствует этим поворотам головы клиента, но, поддерживая свои усилия, следит за тем, чтобы лицо клиента не запрокидывалось вверх.

Массаж шеи. В описываемых ниже приемах мы массируем лишь задне-боковую сторону шеи и основания черепа. Здесь важную роль играет положение клиента, шея которого должна быть максимально расслаблена. Для этого его следует уложить на ковер, подложив под грудь и шею подушку; кисти клиента лежат под его лбом, голова слегка свисает с подушки вниз. Лицо клиента смотрит либо вниз, либо в сторону (тогда на руках лежит щека), либо находится в промежуточном между этими двумя позициями положении.

Проведем мысленно вдоль шеи две линии: одну сзади точно посередине и другую сбоку, начинающуюся под самой задней точкой линии прикрепления уха к черепу. Массаж мы проводим строго **между** этими линиями, не выходя на них, то есть в задне-боковой области шеи (рис. 6.4).



Рис. 6.4. Область массажа шеи (заштрихована).

Массируем в направлении от спины к голове сначала одним пальцем (**Бумеранг**), затем несколькими (**Клюв голубя** или **орла**) **Двойным конусом** (рис. 6.5) или **восьмеркой** и лишь затем применяем (очень аккуратно!) массаж локтем: **Бур, Клин**: вначале **восьмерка** или **Двойной конус**, а в заключение, если шея достаточно размягчится - глубокий **эллиптический** массаж в направлении к голове.

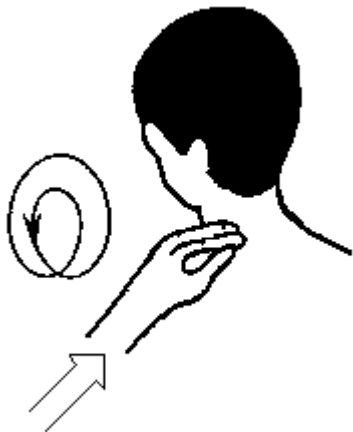


Рис. 6.5. Массаж шеи Двойным конусом и Клювом орла.

Подойдя вплотную к черепу, тщательно массируем линию (рис. 6.6), где он уже отчетливо прощупывается сквозь кожу шеи, - от характерной ямки в середине самой верхней части шеи до бугорков сзади мочек (это сосцевидные отростки височной кости).



Рис. 6.6. Линия массажа вдоль основания черепа (сосцевидный отросток за левым ухом обозначен пунктиром).

Массаж ведем от середины шеи к ушам, работая **Ковшиком** или **Клювом голубя эллиптическим массажем** или **восьмеркой** (рис. 6.7).



Рис. 6.7. Эллиптический массаж верхней линии шеи Стрелой.

Растяжки суставов шеи представлены в книге "О, Текучая!" (см. [Глава 4](#)); это упражнения **Шея гуся**, **лебедя**, **жирафа**, **гусеницы**, **индюка** и **верблюда**, а также **Винная пробка**.

В заключение массажа шеи гладим ее со всех сторон, включая и горло, сверху вниз закрывающим поглаживанием.

Заключение

Массаж, как и любой другой способ общения и взаимодействия с человеком, это всегда больше искусство, чем наука. Поэтому автор надеется в первую очередь на здравый смысл и интуицию своего читателя и лишь во вторую - на его точное следование описанным приемам. В частности, все указания, касающиеся приемов и направления массажа, а также синхронизации массажных движений с работой вертикальных потоков (восходящего и нисходящего) даны автором как **возможные**, а не **обязательные** - массажист может действовать и по своему усмотрению и вдохновению. Однако не следует слишком быстро разочаровываться в приемах, а также в самом себе: главное качество - после любви к телу клиента - которое, по мнению автора, нужно воспитывать в себе массажисту, это **терпение**: если какая-то часть тела или прием сейчас вам не даются, это не значит, что так будет всегда, - дело в том, что личные каналы к архетипу и Универсальному Целительскому Эгрегору прорабатываются медленно и требуют больших затрат времени и душевных сил будущего целителя.

Москва, 1994 г.