

Хариш Джохари

аюрведический МАССАЖ

традиционные индийские
методы уравнивания
тела и разума

УДК 615.82
ББК 53.59
Д42

Перевод с английского Н. Шнет

Д42 Джохари Хариш
Аюрведический массаж. Традиционные индийские
методы уравнивания тела и разума / Пер. с англ. —
М.: ООО Издательство «София», 2008. — 192 с.

ISBN 978-5-91250-680-2

Аюрведа, одна из древнейших в мире медицинских систем, знаменита своим *масляным массажем*. В этой книге подробно описываются чувствительные точки, техники массажа, состав массажных масел и косметических масок. Особые главы посвящены массажу для беременных и новорожденных и косметическому омоложению. Аюрведический массаж действует не только на физическом, но и на душевном уровне, повышает общий тонус организма, возвращает подвижность уставшим суставам, избавляет от морщин и мышечных болей и отдалляет старение.

УДК 615.82
ББК 53.59

© Harish Johari, 1996
Публикуется по соглашению с Inner Traditions International (США)
и Агентства Александра Корженевского (Россия)

ISBN 978-5-91250-680-2

© «София», 2008
© ООО Издательство «София», 2008

Содержание

Предупреждение	7
Предисловие	8
Введение	10
Глава первая	
<i>Введение в науку массажа</i>	13
Глава вторая	
<i>Аюрведические принципы массажа</i>	17
Глава третья	
<i>Массажные масла</i>	37
Глава четвертая	
<i>Подготовка к массажу</i>	57
Глава пятая	
<i>Полный массаж тела</i>	75
Глава шестая	
<i>Терапевтический массаж</i>	131
Глава седьмая	
<i>Массаж в период беременности</i>	147
Глава восьмая	
<i>Массаж грудных младенцев</i>	155

Глава девятая	
<i>Косметический массаж</i>	161
Приложение	
<i>Мармы и их местонахождение</i>	176
Глоссарий	181
Что еще прочитать	186

Предупреждение

Описанные в этой книге оздоровительные средства и методы должны служить дополнением к профессиональной медицинской помощи, а не ее заменой. Не рекомендуется самостоятельно применять эти средства и методы для лечения серьезных заболеваний без предварительной консультации с дипломированным врачом.

Предисловие

Моя аюрведическая подготовка началась в раннем детстве. Еще восьми или десяти лет от роду я помогал матери готовить порошки из лекарственных растений, целебные припарки, маски для лица и отвары из трав. Несколько позднее я стал помогать деду и его брату в приготовлении глазных мазей, окислов* и паст из драгоценных камней и омолаживающих тоников (*расаян*).

С 1955 по 1968 год я служил постоянным помощником у аюрведического врача (*вайды*) по имени Рамешвар Прасад Панде. Весь этот период был посвящен изучению целебной энергии различных пищевых продуктов, трав, растений и драгоценных камней; *дош*, или телесных «флюидов» человека; роли астрологии в постижении характера недуга (как физического, так и психического), а также методов выявления болезни путем обследования различных частей тела. Интерес к тантра-йоге и алхимии вел меня от одного целителя к другому, и каждый делился со мной ценными познаниями о жизни.

С тринадцати лет я начал регулярно заниматься борьбой. В *акхаре*, или школе боевых искусств, города Джаунпура (штат Уттар-Прадеш) я познакомился с многими *вайдыями*, которые также занимались борьбой для поддержания физической и психической формы. Индийских борцов поистине можно назвать художниками-конструкторами тела — они работают с *праной*, то есть тонкой энергией, занимаются дыхательными** и прочими упражнениями, призванными укреплять физическую силу, повышать сопротивляемость и бодрость организма. Неотъемлемой составной частью борцовских тренировок был массаж.

В древние времена массаж в аюрведических лечебницах регулярно не практиковался, ибо его умел делать каждый. Только когда пациентам требовался некий особый вид лечения, врачи-*вайды* направляли их к профессио-

* *Окислы драгоценных камней*: так в аюрведе называют смеси толченых камней, серы, сокот различных растений и других компонентов, высушенные на солнце. — *Прим. ред.*

** Это не то же, что *пранаяма*, практикуемая в йоге. — *Здесь и далее прим. автора, если не указано иначе.*

нальным массажистам. Эти мастера, зачастую бывшие борцами, пользовались специальными маслами, втирая их в пораженные участки тела согласно указаниям аюрведического врача. В сегодняшней Индии профессиональные, хорошо подготовленные массажисты встречаются чуть ли не на каждом углу, выполняя массаж головы и тела всего за несколько рупий. Далеко не всегда будучи знатоками аюрведы, они тем не менее отлично знают, что делать с мышцами, суставами и костями. Одним из моих учителей был знаменитый борец Сиддик Хан из Рампура. Это был непревзойденный мастер массажа, умевший исцелять и укреплять любые части тела, ткани или мышцы.

Некоторые борцы-массажисты и сами были аюрведическими врачами или *хакимами*. *Хаким* — это врач, практикующий *унани* — греческую медицинскую систему. Со временем они разработали свою особую систему, основанную на теории и методах аюрведической и греческой медицины. Описанные в этой книге приемы массажа базируются на методике таких врачей-борцов. Я называю такой массаж традиционным индийским, поскольку он использует такие аюрведические понятия, как *доши* и *мармы* (точки воздействия). За минувшие годы я прошел обучение в двух ведущих школах наставников, — индусской и мусульманской. От учителей-индусов я узнал о *мармах* и *дошах*; от мусульман — о точках воздействия, именуемых *мукаме макхсу*. В большинстве случаев *мармы* и *мукаме макхсу* совпадают, но не всегда. Отдельные точки воздействия (в частности, на стопах) совпадают с теми, которые широко используются рефлексологами на Западе.

Представленный в этой книге массаж носит по преимуществу профилактический характер и должен практиковаться регулярно. За исключением некоторых легких недомоганий, этот вид массажа как метод лечения не применяется. Он, к примеру, отнюдь не одно и то же, что массаж, практикуемый перед процедурой *паньчакармы* (очищения). Многие аюрведические методы лечения предписывают использование особых масел и приемов для конкретных заболеваний. Подобные приемы применяются только под наблюдением аюрведического врача, или *вайды*, и в этой книге не описываются.

Приношу глубокую благодарность моим наставникам, учителям и ученикам, которые помогали мне в создании этой книги. Надеюсь, она принесет практическую пользу тем, кто стремится укрепить свое психическое и физическое здоровье.

Введение

Ничего на свете так страстно не желает человек, как здоровой, счастливой и полной вдохновения жизни. Из трех этих желаний на первом месте стоит здоровье, ибо без него нет ни счастья, ни вдохновения. Одним из важнейших залогов здоровья является тело, способное правильно распоряжаться питательными веществами и эффективно выводить из себя токсины. Питательные вещества поступают в организм с пищей, физические упражнения и массаж способствуют их правильной переработке, а собственно массаж помогает телу расти и обновляться. Кроме того, массаж дает человеку расслабление и отдых. Стимулируя циркуляцию питательных веществ в организме и помогая ему выводить токсины, массаж играет весьма важную роль в процессе очищения и оздоровления человеческого тела. Именно эта очищающая роль делает массаж чрезвычайно благотворным методом обретения вдохновения и радости жизни. Массаж пробуждает внутренние ресурсы организма, стимулируя процессы переработки белков, преобразования различных форм сахара в глюкозу и выработки различных химических ферментов. При ежедневной практике массаж способствует омоложению организма.

В Индии человек начинает получать массаж буквально с момента появления на свет. Грудных малышей регулярно массируют с маслом, невзирая на их плач. Любая мать хорошо знает, что массаж стимулирует обменные процессы в организме ребенка, который, несмотря на всю свойственную его возрасту подвижность, не может самостоятельно выполнять физические упражнения. До трех лет малышей массируют ежедневно. Затем порядок меняется, и массаж выполняют один-два раза в неделю, пока ребенку не исполнится шесть лет. С этого времени он становится достаточно взрослым, чтобы массировать себя и других.

Восемьдесят процентов индийского населения живет в деревнях, где очень сильна описанная выше традиция. В сельской местности еженедельный массаж — обычное семейное дело, и его умеют делать все. Однако в бешеном ритме городской жизни сохранять и поддерживать эту традицию

становится все труднее. Тем не менее даже в таких крупных городах, как Дели, Бомбей и Калькутта, нередко можно увидеть на пляже или в парке профессионального массажиста с ковриком и корзинкой, полной пузырьков с различными маслами. Индийцы испытывают истинное удовольствие от массажа, считая, что сеанс массажа, как встреча с лучшим другом, приносит облегчение и радость.

В Индии храмовые скульптуры, календари и иллюстрированные духовные книги нередко изображают Бога-Хранителя Вишну возлежащим на змее, а его супругу Лакшми — массирующей ему стопы. Итак, массаж является излюбленным видом досуга даже для самого Вишну.

В жизни индийской семьи массаж помогает супругам надолго сохранить любовную привязанность друг к другу. После массажа, приносящего покой и расслабление, значительно легче принимать и дарить любовь. Жена нередко встречает супруга, вернувшегося домой после долгого рабочего дня, нежным любовным массажем. Эта его разновидность, как правило, выполняется без масла — ограничиваются легкими сжатиями и растиранием мышц.

В Индии практикуется и ритуальный массаж. Так, массаж перед бракосочетанием относится к числу обязательных индусских традиций, которые неукоснительно соблюдаются по сей день. Он придает коже здоровый блеск, а новобрачным — свежий вид. Жениху массаж укрепляет мужское начало и духовную силу. Что до невесты, то массаж с ароматными травами и маслами делает ее особенно прекрасной и благоуханной.

Еще одним обязательным видом традиционного массажа является ежедневный массаж молодой матери в течение сорока дней после рождения ребенка. Этот срок традиционно отводится для полного очищения женщины, после чего она может возобновить ежедневные религиозные обряды и приступить к обычным домашним делам.

Древнюю науку индийского массажа описал еще первый санскритский стихотворец Вальмики в своей эпической поэме «*Рамаяна*». Персидская и греческая (*унани*) системы оказали существенное влияние на основные формы массажа, разработанные на Западе. В приемах персидского, греческого и аюрведического массажа можно найти немало сходных элементов. Массаж *унани* не только учитывает те же три циркулирующих в организме флюида, но и пользуется теми же лечебными травами, специями, травяными смесями и маслами. У всех трех культур — общие принципы счастливой и здоровой жизни, поэтому неудивительно, что так похожи их боевые искусства и приемы массажа.

Стрессы и перегрузки современного мира алчности и конкуренции способствуют неуклонному росту популярности массажа на Западе. В условиях все большего загрязнения окружающей нас воздушной, водной и звуковой среды наши нервы постоянно взвинчены. Наши лимфатические железы преждевременно изнашиваются из-за регулярного употребления пищи, содержащей различные консерванты. С резким увеличением в нашем рационе доли консервированных продуктов и полуфабрикатов наш организм все более пропитывается на клеточном уровне различными химикатами. Свежее парное молоко в больших городах стало несбыточной мечтой, пастеризованное же молоко напичкано химией. Зерно и овощи без синтетических удобрений практически не выращиваются. Чтобы сохранить здоровье, нам не остается ничего иного, как научиться методам скорейшего вывода всех этих токсинов из организма с той же регулярностью, с какой они в него поступают. Одним из таких методов является массаж. Регулярный массаж в сочетании с употреблением в пищу природных продуктов и чистой воды, а также физические упражнения под ярким солнцем на свежем воздухе приносят организму огромную пользу.

Воздействие массажа проявляется как на физическом, так и на психическом уровнях. В физическом плане он помогает жизнедеятельности всех систем организма — иммунной, дыхательной, нервной, эндокринной, сосудистой, мышечной, скелетной, пищеварительной и лимфатической. В плане психическом массаж приносит разуму покой и отдохновение, особенно в тех случаях, когда реципиент проникается симпатией к массажисту. Одним словом, массаж содействует процессу самоисцеления. Легко и естественно концентрируя внимание на массируемом участке тела, реципиент может в нужный момент направлять позитивную жизненную энергию туда, где она необходима. Массаж, если только он не причиняет боли, заставляет разум прекратить бесцельные блуждания и приносит полную релаксацию. Само-массаж дает человеку все перечисленные выше блага, за исключением успокаивающего прикосновения чужой руки, которое само по себе способно творить чудеса.

Глава первая

Введение в науку массажа

Массаж как ежедневная практика

Ежедневное массирование тела перед купанием в течение тридцати — сорока пяти минут способно значительно улучшить общее состояние здоровья и придать организму заряд бодрости. От интенсивного растирания кожи тело разогревается, что, в свою очередь, разжижает кровь и ускоряет ее циркуляцию в организме. Поскольку от тепла раскрываются и поры, весьма важно не приступать к купанию прежде, чем кожа впитает массажные масла и тело не остынет до нормальной комнатной температуры. После завершения массажа на это обычно уходит от тридцати минут до одного часа.

Массаж имеет огромное значение для людей любого возраста и состояния — детей, взрослых, престарелых, инвалидов, больных или тех, кто занимается бодибилдингом (культуризмом). Для тех, кто не имеет возможности заниматься физическими упражнениями, это превосходная альтернатива, позволяющая ускорять рост и развитие организма. Что до молодых энергичных людей, активно занимающихся боевыми искусствами, то для них массаж просто обязателен. Мышечный стресс, получаемый в процессе тренировок, можно снять только с помощью массажа.

Массаж или даже самомассаж чрезвычайно полезен и тем, кто страдает бессонницей или нарушениями сна. Массаж стоп, благотворно воздействующий на весь организм, особенно рекомендуется при переутомлении. По мнению Чараки, автора известного аюрведического трактата «*Чарака-самхита*», людям, страдающим бессонницей, следует перед отходом ко сну делать массаж головы. Для достижения еще большего эффекта он рекомендует сочетание массажа стоп, позвоночника и головы.

Массаж как физическое упражнение

Массаж — это интенсивное физическое упражнение для массажиста. Хороший массаж требует значительной отдачи жизненной энергии или пранической силы, поэтому массажист должен дышать глубоко и размеренно. Необходимо особенно следить за тем, чтобы дыхание не сбивалось, ибо в противном случае на сердце ложится излишняя нагрузка и сердечные мышцы расширяются. Массажист обязан уметь контролировать свое дыхание, расслабляясь и делая глубокие вдохи между ритмичными движениями рук. Хороший массаж должен вгонять массажиста в пот, что в целом полезно и для него самого.

Если массаж дается как форма физического упражнения, то все движения выполняются со значительным усилием. Интенсивно разминая и растирая реципиента на пределе его переносимости, массажист укрепляет и свою собственную праническую и физическую силу.

Массаж для расслабления

Массаж, выполняемый в мягкой манере, является замечательным средством релаксации. Перед началом процедуры массажист должен согреть ладони, потерев их одна о другую, после чего смазать их ароматическим маслом, чтобы избежать стирания или раздражения кожи и иных неприятных ощущений. Массаж позвоночника, стоп и рук, плечевого пояса и головы может кому угодно доставить огромное удовольствие. Массаж точек воздействия мгновенно расслабляет все тело. Однако если не расслабит сам массажист, то о полной релаксации реципиента не может быть и речи. Расслабляющий массаж должен привести к замедлению дыхания и течения мыслей у обоих его участников.

С возрастом человек постепенно утрачивает быстроту реакции и подвижность. Накапливающийся изо дня в день физический и ментальный стресс, порожденный несвойственными человеку от природы видами деятельности, ослабляет нервную систему и наносит вред циркуляции важнейших жизненных флюидов. Напряжение, постоянное ощущение тревоги, чувство неудовлетворенности, алчность и беспокойство не могут не оказывать на организм негативного воздействия. Все эти злейшие враги человека приводят его к преждевременному старению. Чтобы ослабить их влияние и уменьшить физические и ментальные перегрузки, без массажа вам просто не обойтись. Позы классической йоги и дыхательные упражнения приносят определенное расслабление, но массаж дает еще больший эффект. Дело в

том, что массаж не только стимулирует мышцы, но и активно пользуется чудотворными ароматическими маслами, приготовленными на основе омолаживающих трав. В итоге массаж способен приостановить преждевременное старение, разгладить морщины, тонизировать мышцы и вернуть подвижность суставам. Он разглаживает кожу, укрепляет нервы и иммунную систему, а также помогает телу сохранять надлежащую форму и гибкость. Ключевым условием максимальной эффективности массажа является его регулярность.

Целительные свойства массажа

Технический прогресс слишком благоприятствует лени. Большинство жителей больших и малых городов крайне мало занимается физическим трудом. Характер выполняемой ими работы зачастую не требует, а то и не допускает каких-либо мышечных усилий. В сочетании с нехваткой свежего воздуха, экологически чистых продуктов или солнечного света это неизбежно приводит к возникновению дисбаланса. Постоянные тревоги и стрессы способствуют накоплению в организме ядовитых веществ. Наилучшим, простейшим и наиболее естественным средством от всех этих проблем является массаж.

Если нет возможности массировать все тело, то каждый вечер перед отходом ко сну необходимо, как минимум, массировать стопы. Массаж головы выполняется один-два раза в неделю или каждые три дня.

Регулярный массаж один или два раза в неделю предупреждает развитие многих кожных заболеваний, — таких, как экзема, герпес, чесотка и себорея. Кроме того, массаж повышает общую сопротивляемость организма, наделяя человека терпеливостью, уверенностью в своих силах, выдержкой, сообразительностью и интеллектом, сексуальной активностью и физической красотой.

Как лечебное средство, массаж применяется при неврастении, мигренях, бессоннице, подагре, полиомиелите, ожирении, артрите, нарушениях кровяного давления, астме и психических расстройствах. Массаж увеличивает выработку белых кровяных телец и антител, повышая тем самым способность организма к борьбе с вирусными и прочими инфекциями. Он стоит на страже жизнедеятельности организма и укрепляет иммунную систему. Кроме того, благодаря массажу, человек легче адаптируется к внезапным перепадам температуры и атмосферного давления, а также к прочим неблагоприятным переменам в окружающей среде.

Регулярный массаж помогает сохранять баланс между тремя телесными флюидами, известными в аюрведе как *доши*. Это *вата* (ветер), *питта* (желчь) и *капха* (слизь). Он также поддерживает в равновесии три основополагающих начала — *саттву*, *раджас* и *тамас*, о которых речь пойдет чуть позже.

Ежедневный массаж оказывает поистине благотворное воздействие на весь организм. Он усиливает приток в организм свежего кислорода и жизненной энергии в форме питательных веществ, благодаря чему все тело получает дополнительное тепло и заряд бодрости. Одновременно с этим из организма выводятся вредные газы и ядовитые вещества.

Глава вторая

Аюрведические принципы массажа

В санскритском слове *аюрведа* первая часть, *аю*, означает «жизнь», а *веда* — «знание». Итак, дословно *аюрведа* есть «наука о жизни» или «правильная жизнь». Ее принципы универсальны. Всякий, кто желает жить счастливой, здоровой и полной вдохновения жизнью, может почерпнуть из премудростей аюрведы немало полезного.

Аюрведическое знание основано на ведических писаниях, датируемых 3000 г. до н. э. Веды рассматривают жизнь как эволюцию созидательного начала Пракрити и лишённого формы, качеств и собственно существования Пуруши. Если Пракрити есть Шакти, или Божественная Матерь, то Пуруша — это вечно неизменное Отцовское начало. Пракрити создает все сущие во вселенной формы бытия. В своем первичном состоянии все формы содержат в себе три *гуны*, или первоначала: *саттву*, *раджас* и *тамас*, пребывающие в совершенном равновесии. Едва *гуны* начинают взаимодействовать между собой, это равновесие нарушается. Для восстановления равновесия требуется действие. Действие создает потоки энергии, и таким образом зарождается пространство, или *акаша*. Из *акаши* рождается воздух, из воздуха — огонь, затем появляются вода и земля. Одновременно с этим процессом творения зарождаются три поля: ментальное (поле сознания), созданное *саттвой*; поле силы, созданное *раджасом*; и поле материальности, созданное *тамасом*. Пять элементов, являющихся строительным материалом человеческого тела, принадлежат полю материальности.

Три доши и пять элементов

Теория трех *дош* (санскр. *тридоша*) — *ваты* (ветра), *питты* (желчи) и *капхи* (слизи) — уникальная особенность аюрведы. Три *доши* составляют вещественную природу всякого живого организма и формируются из пяти элемен-

тов следующим образом. Элементы эфир и воздух (*акаша* и *вайю*) образуют темперамент *вата*; огонь и вода (*агни* и *апас*) образуют темперамент *питта*; вода же и земля (*апас* и *притхви*) — темперамент *капха*. В теле человека кости, плоть, кожа, нервы и волосы принадлежат к элементу земли. Семенная жидкость, кровь, жир, моча, слизь, слюна и лимфа принадлежат к элементу воды. Голод, жажда, температура тела, сон, летаргия, интеллект, гнев, ненависть, ревность и лучезарность принадлежат к элементу огня. А все виды движения — дыхание, отправление естественных нужд, сенсорная и моторная функции, внутренняя секреция и экскреция, а также трансформация тканей — принадлежат к элементу воздуха. Любовь, враждебность, робость, страх и привязанность соотносятся с элементом *акашей*, или эфиром.

Темперамент, или *пракрити*, каждого человека предопределяется в момент зачатия и остается неизменным в течение всей его жизни. Химическая среда, в которой происходит оплодотворение яйца, играет важную роль в формировании психосоматической природы человека. Взаимодействие человека с его окружением порождает дисбалансы в его *пракрити*. Эти дисбалансы называются *викрити*.

Типы темпераментов

Согласно учению аюрведы, каждому живому существу присущ один (нередко и два) из приведенных ниже семи темпераментов:

1. *Вата* (с преобладанием ветра)
2. *Питта* (с преобладанием желчи)
3. *Капха* (с преобладанием слизи)
4. *Вата-питта* (с преобладанием ветра и желчи)
5. *Питта-капха* (с преобладанием желчи и слизи)
6. *Вата-капха* (с преобладанием ветра и слизи)
7. *Вата-питта-капха* (с преобладанием всех трех дош в равной степени)

Разнообразные сочетания *ваты*, *питты* и *капхи* образуют бесчисленные оттенки различных темпераментов.

Через *доши* человеческий организм воспринимает изменения, происходящие в окружающей среде, и извлекает энергию из пищи. Область действия *дош* находится главным образом между сердцем и пупком. Именно здесь *доши* непрерывно взаимодействуют между собой, выполняя извечную задачу всякого живого существа — самосохранение и рост. Любое наруше-

ние в одной из *дош* тотчас порождает дисбаланс в организме и препятствует выводу из него отходов жизнедеятельности.

Психическое и физическое здоровье человека немислимо без гармоничного равновесия между всеми тремя *дошами*. Нарушения, возникшие в какой-либо *доше*, порождают болезни и расстройства во всем организме. Поскольку система трех *дош* играет жизненно важную роль в регулировании, сохранении в добром здоровье и росте нашего тела, ее непременно обязан изучить всякий массажист, практикующий по системе аюрведы. Исследование радиального пульса необходимо для определения *викрити* того или иного человека, и этой методикой также должен хорошо овладеть массажист (см. стр. 29). Чтобы правильно выбрать масло для массажа, следует точно знать, в какой именно *доше* возникли нарушения. (См. главу 3, где рассматривается взаимосвязь между *дошами* и различными маслами.)

Биохимическое состояние организма изменяется в зависимости от таких факторов, как местопребывание, климат и структура питания. Однако в основе всех этих факторов, каковые могут видоизменяться изо дня в день, лежит *пракрити* человека, то есть фундаментальная химическая схема, по которой строится весь организм. Этот генетический код предопределяет многие аспекты человеческой личности — ее симпатии и антипатии, излюбленные блюда, вкусовые, ароматические и температурные предпочтения. Если типам *ваты* и *питты* приносит огромную пользу массаж с ароматическим маслом, то типу *капхи* лучше сосредоточиться на сухом массаже либо массаже с лечебным маслом, приготовленным специально для людей этого типа.

Вата

Люди темперамента *вата* — то есть те, в ком преобладает элемент *вайю** (ветер), — мало спят, быстро ходят и не в меру говорливы. Их тела сухи, волосы тонки, редки и ломки. Их разум не ведает покоя, а чувства почти беспрерывно кочуют от одного объекта к другому. Они не любят холода и холодных предметов, отличаются слабой памятью и часто бросают на полуслове начатую было фразу, ибо их разум внезапно перескакивает с одной мысли на другую. Они любят сексуальные и прочие чувственные наслаждения, а также сладкие, кислые, острые и пряные блюда. Они не знают меры в еде, питаются или обильно, или совсем скудно, и пьют воду с громкой отрыжкой. В большинстве своем люди *ваты* непредсказуемы и ненадежны. Они не знают счета деньгам и обычно живут в бедности. Живут люди *ваты*, как

* В дальнейшем автор употребляет слова *вайю* и *вата* как синонимы. — Прим. ред.

правило, недолго. Во сне они видят себя живущими высоко в горах, на ветвях деревьев или летающими по воздуху без каких-либо приспособлений. Человек *ваты* высок и худощав, со слабыми узловатыми коленями. Пульс его слаб и змееподобен.

Разбалансирование *ваты* сопровождается следующими состояниями: непомерная жажда, дрожь, сухость, шероховатость и покраснение кожи, боли, одышка, кашель, болезни ушей, носа и горла, нарушения в системе кровообращения и запоры.

Чрезмерное усиление *ваты* сопровождается хрипотой, ознобом, желанием согреться; цвет лица темнеет, нарастает общая слабость. При ослаблении элемента *вайю* человек бывает подвержен приступам дурноты и обморокам.

Питта

Люди темперамента *питты* — те, в ком преобладает желчь, — обычно гневливы и склонны к повышенной потливости. Они также отличаются образованностью, храбростью и гордостью. У них светлые, мягкие, жирные волосы, которые довольно рано седеют. Они обожают цветы и цветочные ароматы. Отличаясь добрым нравом и высокой духовностью, они добры, отважны и готовы прийти на выручку даже злейшему врагу. Религиозные убеждения людей *питты* не являются данью моде, а их привязанность к противоположному полу минимальна. Они любят сладкие, горькие и терпкие блюда, питая особую слабость к холодным напиткам. По характеру они ревнивы; любят частые купания. Они светлокожи, температура их тела довольно высока. Их суставы и мышцы расслаблены, а половое начало и сексуальное вождение не слишком сильно. Их глаза красны, а в гневе, опьянении или при солнечном перегреве наливаются кровью. Продолжительность их жизни средняя. У людей *питты* мягкая, маслянистая и теплая кожа. Будучи по натуре агрессивными, они осознанно избегают волнений и стараются не бывать там, где может вспыхнуть ссора. Во сне они видят огонь, падающие звезды, вспышки молнии, солнце, луну, блестящие предметы и ядовитые растения. Они легко тратят деньги на предметы роскоши и изобретательны в способах зарабатывать на жизнь.

Разбалансирование *питты* сопровождается чувством жжения, изжоги, жажды, раздражительностью, покраснением глаз, несварением желудка, жаром в груди и в области живота, кожными заболеваниями, нарушениями зрения, потливостью и истерией.

Увеличение *питты* усиливает чувство жжения, пристрастие к холодной или охлаждающей пище, пожелтение склеры глаз и кожных покровов, жел-

тый стул и мочу, бессонницу, обмороки, ухудшение функций всех органов физических чувств. При снижении *питты* цвет кожи темнеет, а температура тела понижается.

Капха

Люди темперамента *капхи* — те, в ком преобладает слизь, — как правило, снисходительны и мужественны. Они хорошо сложены и мускулисты, иногда с избытком жировых отложений. Разум *капхи* отличается постоянством. По натуре такие люди — трезвенники. Они круглолицы, их суставы хорошо сформированы, крепки и подвижны. Тело у них цвета бронзы, золота или цветка лотоса, с длинными ладонями и широкой крепкой грудной клеткой. Они весьма привлекательны внешне, имеют широкий лоб и изящное тело. У людей *капхи* густые, волнистые жирные волосы. Им не докучает ни голод, ни жажда, ни боль, ни внешние помехи, ни посторонний шум. Отличаясь мудростью и любовью к порядку, люди *капхи* твердо держат данное слово. Они неуклонно следуют принципам здорового образа жизни; мягки в обращении, но подолгу сохраняют враждебность к своим неприятелям. Люди *капхи* обожают сексуальные наслаждения. Они изобретательны, скромны и неторопливы, любят горькие, терпкие, острые и резкопахнущие блюда и не прочь подолгу поспать. Во сне им видятся реки, пруды, океаны, озера, водоплавающие птицы и лотосы.

Разбалансирование *капхи* сопровождается тяжестью в голове, сонливостью, отупением, зудом, тошнотой, отсутствием аппетита, диспепсией, утратой памяти, посветлением мочи и стула, тяжестью или скованностью в суставах, а также ощущением старения. Нередко во рту появляется сладковатый привкус.

Дальнейшее увеличение *капхи* влечет за собой отяжеление конечностей, озноб, сонливость, ослабление суставов и бледность кожных покровов. Ослабление *капхи* сопровождается сухостью во рту, изжогой, ощущением пустоты в желудке и кишечнике, жаждой, слабостью в суставах, общей слабостью и бессонницей.

Преимущества аюрведического массажа

Аюрведа чрезвычайно высоко ценит массаж и настоятельно рекомендует практиковать его ежедневно. Массаж, как эффективное средство вывода из

организма вредных веществ, должен быть для человека такой же повседневной потребностью, как сон и еда.

Согласно аюрведе, всевозможные боли и недомогания обусловлены возникновением препятствий на пути циркуляции *вайю* в особых сосудах *вайю*, или *сирах*. Интенсивное растирание порождает тепло, которое расширяет и приводит в движение присутствующие в организме газы. Циркуляция *вайю* в *сирах* снимает напряжение и облегчает боль. Кроме того, массаж содействует более глубокому и естественному ритму дыхания.

Регулярный массаж расслабляет мышцы, нервы, кости и все тело. Он оказывает помощь пищеварительной системе, поддерживая надлежащее равновесие и циркуляцию газов внутри организма; он улучшает сон, аппетит, да и вообще, придает жизни радость.

В терапевтическом массаже тип выполняемых процедур и масла зависит от состояния пациента. Согласно Вагбхате, автору известного аюрведического трактата «*Аштанга Хридайя*», те, кто стремится сохранить здоровье и жизнерадостность, должны применять методы массажа и масла, отвечающие тому или иному времени года. Лучше всего пользоваться ароматическими оздоровительными органическими маслами.

Согласно другому важнейшему аюрведическому трактату «*Сушрутасамхита*», массаж следует выполнять с растительным маслом, *гхи** или другой смазкой — в зависимости от типа тела, состояния атмосферы и времени года. Для тех, кто страдает расстройствами элемента ветра (*ваты*), массаж вообще является единственным лекарством. Вообще говоря, массаж особо напряженных участков тела нельзя выполнять без надлежащей смазки. Болезненные участки массируются до тех пор, пока боль не утихнет.

На важную роль массажа в сексе указывает Ватсьяяна, автор широко известного трактата «*Кама-сутра*». В «*Бхавишья-пуране*» подробно описываются методы массажа, выполняемого супругами. При этом подчеркивается, что жена обязана искусно владеть навыками массажа. Эта книга рекомендует массировать талию легкими замедленными движениями, а лицо и шею — с усилием на грани переносимости. Интенсивнее и дольше всего массируют голову и стопы. Те части тела, где меньше мышечной ткани и более тонкий слой мускулатуры (например, область пупка), а также определенные точки воздействия ниже пупка, вокруг сердца, на лице и щеках массируются легкими поглаживаниями. Если же муж впадает в дремоту,

* В Индии *гхи* традиционно получают путем сбивания йогурта в масло, которое затем перетапливается. Для массажа вполне подходят и обычное очищенное (топленое) сливочное масло, и *гхи*.

можно прибегнуть к растиранию и похлопыванию. Как только он уснет, массаж следует прекратить. Части тела, покрытые волосами, массируются в направлении их роста.

В «Аштанга Хридайе» Вагбхаты перечисляются следующие полезные качества массажа:

Отдаляет старость

В аюрведе массаж описывается как метод замедления старения, ибо он подпитывает семь главных компонентов, или *дхату*, человеческого тела. К ним относятся:

1. *Раса* (жидкости, гормоны, лимфа)
2. *Ракта* (кровь)
3. *Манса* (плоть, мышцы и эпидермис)
4. *Медха* (жир)
5. *Астхи* (кости и зубы)
6. *Маджжа* (костный мозг)
7. *Шукра* (семенная жидкость, сперма)

Растирание, сжимание и придавливание мускулатуры, равно как и манипулирование точками воздействия, стимулирует кровообращение, движение лимфы и гормонов, что, в свою очередь, укрепляет нервную и иммунную системы, вынуждая старость к отступлению. Использование масла при массаже позвоночника, стоп, ладоней и головы укрепляет мужское начало и жизненные силы организма.

Снимает усталость

Переутомление вызывается либо физическими, либо умственными нагрузками, либо и тем, и другим. Может оно наступить и вследствие перегрузки определенной мышцы или группы мышц, либо выполнения непривычной для человека работы. Если человек не испытывает эмоционального интереса к работе или она ему не по душе, то его тело быстро охватывает усталость. Переутомление может также породиться накоплением в организме вредных веществ. Тип предписываемого массажа зависит от типа переутомления.

При переутомлении, вызванном умственными нагрузками, идеален массаж головы с применением ароматического масла. Несколько капель сандалового масла, добавленные в основное масло для массажа, помогают осла-

бить ментальное напряжение. Чтобы снять жар с головы, воспользуйтесь смесью из 10 капель кориандрового и 2 столовых ложек миндального или кунжутного масла.

При переутомлении, вызванном физическим перенапряжением мышцы или конечности, добавьте щепотку соли в таз с теплой водой и погрузите конечность в полученный раствор, после чего промассируйте ее легкими сжатиями. Если погружение в воду затруднительно, смочите полотенце горячей соленой водой и приложите его к болезненному участку. Этот метод применяется к плечевому поясу и талии. (С не меньшим успехом можно чередовать холодные и горячие компрессы.) Легкие сжатия, растирание и похлопывание полностью снимают мышечную усталость. После водной процедуры можно перейти к втиранию масла до тех пор, пока не наступит облегчение. Полчашки горчичного, миндального, кокосового или кунжутного масла с несколькими каплями масла лаванды, гаультерии либо камфарного спирта помогают снять напряжение с уставших мышц*.

Чтобы снять усталость, вызванную накоплением вредных веществ, можно прибегнуть к согревающему маслу, которое при втирании вызывает чувство легкого жжения. Этим способом стимулируются потовые железы, и вместе с потом из организма выводятся токсины. Среди согревающих масел можно назвать масло гаультерии, мяты, горчицы, эвкалипта, а также масла, приготовленные из чеснока, асафетиды или семян пажитника греческого.

Выводит избыточные газы

Перечисленные ниже действия, эмоции или чрезмерно потребляемые продукты питания приводят к усилению *доши* ветра (*ваты*) и могут вызвать боль в мышцах и суставах: постоянное перенапряжение нервной системы, состояние тревоги, секс после еды, прием пищи спустя восемь и более часов после ее приготовления, дневной сон, подавление чувства голода, голодание, осознанное подавление естественных потребностей организма, похрустывание суставами, секс в период менструации, оральный секс, навязчивые страхи, нервозность, болтливость, неумеренное потребление пряных, терпких или очень горьких блюд. Такие продукты, как бобы, чечевица, соя, брокколи, листовая и цветная капуста, при их чрезмерном потреблении образуют большое количество газов и порождают боли вследствие их скопления.

* Людям с чувствительной кожей этой микстурой пользоваться нельзя. Вместо этого следует смешать несколько капель сандалового масла с любой другой масляной основой, соответствующей их *доше*.

К наиболее распространенным недугам, вызванным расстройствами элемента ветра, относятся ревматизм и ишиас.

Источник недугов *ваты* гнездится в толстом кишечнике. Единственным эффективным способом избавления от них является лечение толстой кишки или ее водное-очищение, выполняемое при малейшем проявлении недуга, а также регулярный массаж с маслом. Настоятельно рекомендует масляный массаж для лечения расстройств *ваты* трактат «*Сушрута-самхита*». В аюрведе для лечения ревматических болей и ишиаса часто рекомендуется лечебное масло *маханарайяна*, извлекаемое из различных растений.

При расстройствах *ваты* рекомендуется кунжутное масло *тил*, приготовленное из перечисленных ниже трав и специй. Прокипятите дольку чеснока в разогретом масле, пока он не почернеет. Добавьте 1 чайную ложку семян пажитника греческого и кипятите в течение 2 минут. Добавьте щепотку асафетиды и прогревайте при помешивании еще 3 минуты. Наконец добавьте и размешайте 1 чайную ложку семян орегана и кипятите масло, пока они не станут коричневыми. Процедите масло и храните его в сосуде с плотно пригнанной крышкой*. Чтобы придать маслу приятный запах, можно добавить несколько капель масла лаванды, мяты или гаультерии (либо всех трех ароматизаторов).

Улучшает зрение

Согласно учению аюрведы, массаж способен улучшить зрение. Свою основную энергию глаза получают от элемента огня. Расстройства желудочно-кишечного тракта, где жарко горит пищеварительное пламя, служат причиной большинства глазных болезней, хотя едва тлеющий огонь тоже может вызвать ряд расстройств. Зрение ослабляют постоянные запоры (из-за недостатка огня), несварение и повышенная кислотность желудка, а также расстройство *питты* (желчи). Укрепляет зрение массаж области пупка по часовой стрелке с кокосовым или кунжутным маслом (в зависимости от конституции человека) перед отходом ко сну. Люди со слабым зрением или страдающие глазными болезнями должны регулярно массировать стопы, особенно между большим и вторым пальцем. Им также следует систематически делать масляный массаж позвоночника, шеи и головы (см. «Масла для массажа головы», стр. 119).

Из пяти разновидностей *питты* одна находится в глазах и называется *алочака-питта*. Она укрепляет зрение, поддерживает тепловой баланс в

* Добавление в пищу семян горчицы или пажитника греческого либо его зеленых листьев также помогает при расстройствах *ваты*.

глазных тканях и мышцах и регулирует входящий поток света. Массаж головы и больших пальцев стоп помогает управлять этим огненным элементом. Глаза обладают собственным лекарством — химическими соединениями, содержащимися в слезах. Слезы, вызванные такими глазными недобъями, как *сурьма* и *каджал* (см. стр. 175), *гхи*, мед или луковый сок, очищают, омолаживают и оздоравливают глаза. Слезы печали, гнева, отвращения и боли кислы и могут лишь навредить глазам. Весьма полезным упражнением для глаз является *тратак* (созерцание пламени, пока глаза не начнут слезиться).

Массаж висков с растительным маслом или *гхи* также способен улучшить зрение. Ощутимую пользу приносит также практика *джала-нетти* (втягивание воды через нос) и глубокий осторожный массаж внутренних стенок ноздрей топленным маслом *гхи*.

Укрепляет тело

Втирание массажного масла и придавливание, с применением масла или без него, приносят всему телу огромную пользу. Такой массаж стимулирует движение важнейших жизненных флюидов, одновременно содействуя усилению и циркуляции пранической энергии. Разминание и придавливание мышц вынуждает вредные вещества покинуть организм. Вместо них клетки заполняются питательными веществами и праной. В результате укрепляется все тело и его иммунная система, повышается сопротивляемость и жизнеспособность организма, а также мужская сила.

Продлевает жизнь

Массаж создает и поддерживает в теле электрохимический баланс. Укрепление иммунной системы и вывод из организма токсичных веществ способствует продлению человеческой жизни. Поскольку повышенная кислотность сокращает жизнь, наша кровь по химическому составу всегда должна быть более щелочной, нежели кислотной. Тревоги и стрессы изнашивают организм и повышают его кислотность. Равновесное состояние всех трех *дош* увеличивает продолжительность жизни. Применение омолаживающих масел, приготовленных на основе лекарственных трав и специй, повышает жизненную силу организма. Эти масла впитываются кожей при помощи той разновидности *питты*, которая именуется *бхраджака-питта*. Впитываемое масло защищает кожу от пересыхания и помогает ей сохранять необходимое количество поверхностной влаги. Влага способствует тому, чтобы электро-

магнитная энергия земли вступала в реакцию с электромагнитным полем тела. В старости количество этой влаги уменьшается, кожа пересыхает, и в результате тело не получает достаточного количества энергии из окружающей среды. С помощью массажа можно поддерживать электрохимическое равновесие, укрепляя тем самым здоровье и продлевая жизнь.

Улучшает сон и сновидения

Массаж всего тела и, в частности, головы является эффективным средством улучшения сна. Легкое растирание, похлопывание и придавливание всего тела, в особенности стоп, помогает унять сумятицу в мыслях и несет успокоение. Люди, страдающие бессонницей или нарушениями сна, должны каждый вечер массировать тело перед отходом ко сну. (Само собой, лучше, если массаж выполняете не вы сами, а кто-то другой.) Для массажа тела и стоп применяется кокосовое или кунжутное масло, а для массажа головы — масло *кадду*, извлекаемое из тыквенных семян.

Укрепляет кожу

Масляный массаж придает коже гладкость и здоровый блеск. Регулярные сеансы укрепляют кожу и избавляют ее от сухости — первого признака разбалансирования элемента ветра (*ваты*). У тех, чья *пракрити*, или конституция, относится к типу *ваты*, кожа сухая и шероховатая, и масляный массаж для них просто жизненно необходим. Для тех, чья *пракрити* относится к типу *питты* или *капхи* и у кого от природы жирная кожа, масляный массаж остается лечебным средством лишь в случаях расстройств в элементе ветра и появления сухости. Причиной пересыхания кожи может быть и медитация, напряженный умственный труд, тревожные состояния и заботы, а также жизнь в домах с центральным отоплением. Центральное отопление существенно осложняет проблемы тех людей, чья кожа пересыхает под воздействием холода.

Если огонь по природе жарок, то ветер по природе прохладен и сух. И поскольку у людей темперамента *ваты* волосяные мешочки (фолликулы) в коже, как правило, закрыты, то им полезнее втирать масло *против* направления роста волос, что помогает раскрыть фолликулы. После втирания масла массажист может перейти к массажу в направлении роста волос. Кожа людей с преобладанием *ваты* впитывает больше масла, чем кожа других типов, отражая, подобно зеркалу, общее состояние человеческого тела. Особенно полезно для укрепления кожи масло из ростков пшеницы в смеси с

миндальным. В целом, масла дают коже естественную подпитку, которая затем поглощается с помощью *бхраджака-питты*.

Повышает сопротивляемость заболеваниям

Интенсивное растирание тела содействует повышению его сопротивляемости различным недугам. Массаж стимулирует выработку антител и укрепляет семь жизненно важных компонентов организма, или *дхату* (см. стр. 23). Исходящая от *дхату* сила наделяет человека такими качествами, как терпимость, снисходительность и упорство. Все эти качества помогают преодолеть различные горести и тревоги. Антитела укрепляют иммунную систему, а массажные масла укрепляют нервы.

Облегчает недуги, вызванные элементами ветра и слизи

Согласно трактату «*Сушрута-самхита*», масляный массаж является единственным эффективным средством облегчения недугов, вызванных расстройствами элемента ветра (*ваты*). Не меньший эффект он дает и при недугах, вызванных расстройством слизи (*капхи*).

При болезнях *ваты* особенно рекомендуется массаж с кунжутным маслом, хотя предписываются также оливковое, горчичное и миндальное масла. Для облегчения расстройств элемента слизи, при застойных явлениях в легких или затрудненном дыхании рекомендуется массаж грудной клетки и ребер с маслом гаультерии, эвкалипта, горчицы, миндаля или мяты; можно применять и смесь из названных выше масел. В случае расстройства обоих элементов — ветра (*ваты*) и слизи (*капхи*) — ощутимый лечебный эффект дает специальная смесь из горчичного и чесночного масел. Разогрейте на сильном огне 1/4 чашки горчичного масла. Едва оно закипит, добавьте 2 средние по величине дольки чеснока (очищенные) и продолжайте кипятить на малом огне, пока они не приобретут темно-коричневый цвет. Процедите и слейте в сосуд для хранения. Еще одна хорошая смесь для недугов *ваты* и *капхи* готовится следующим образом. Добавьте по 5 капель масла гаультерии, мяты и эвкалипта в полчашки миндального или горчичного масла. Для снятия одышки, вызванной расстройствами *ваты* и *капхи*, весьма полезной может оказаться смесь из миндального и лавандового масел. Кроме того, после массажа реципиент может сделать ингаляцию над паром с несколькими каплями эвкалиптового масла, стараясь не вдыхать холодный воздух.

Улучшает цвет и структуру кожи

Втирание масла в кожу улучшает ее структуру, придавая ей здоровый блеск и упругость. Для подпитки кожи и предотвращения многочисленных кожных заболеваний добавьте 1 чайную ложку порошка куркумы в 1/4 чашки смеси из равных частей миндального, кунжутного, кокосового масел и масла из ростков пшеницы, процедите и накройте крышкой. Чтобы после массажа кожа не оставляла на одежде масляных пятен, добавьте в полученную смесь такой же объем кунжутного или кокосового масла, а после массажа примите ванну (но не раньше, чем через полчаса-час).

Аюрведисты считают массаж благодатью, дарованной человеку. Он питает все семь *дхату*, поддерживает в равновесии три *доши*, исцеляет недуги, вызванные расстройством или дисбалансом дош, омолаживает организм, увеличивает его физическую и мужскую силу, а также снимает стрессовые состояния и перегрузки. Аюрведа подчеркивает необходимость правильного применения различных массажных масел. Применять их следует в соответствии со временем года и нуждами конкретного пациента на основе диагностики по пульсу.

Диагностика по пульсу

Диагностика по пульсу считается в аюрведе чрезвычайно важным методом. Получаемая с ее помощью информация очень полезна для правильного подбора массажного масла. Нельзя исследовать пульс тотчас после приема пищи, купания, физических упражнений, солнечных ванн или долгого пребывания рядом с источником тепла. Нельзя исследовать пульс и непосредственно после массажа, полового акта, либо в том случае, если пациент испытывает чувство голода. Все эти виды деятельности или состояния могут исказить результаты. Перед исследованием пульса пациент должен некоторое время побыть в состоянии покоя.

Массажисту-практику нет нужды ни изучать все детали обследования пульса, которые обязан знать аюрведический врач, ни даже уметь определять по пульсу химическую природу или конституцию человека, получаемую им при рождении (*пракрити*). Необходимо лишь научиться определять, какая именно *доша* преобладает в человеке в данный момент (*викрити*). В идеале исследование пульса производится утром, после отправления естественных потребностей и до завтрака.

При обследовании пульса реципиент садится лицом к массажисту. Локоть и кисть руки реципиента должны быть слегка согнуты. Массажист кладет указательный, средний и безымянный пальцы на запястье реципиента чуть ниже основы большого пальца (см. рис. 1). Пальцы массажиста должны лежать достаточно свободно, чтобы одновременно ощущать толчки пульса реципиента во всем их разнообразии. Обследование пульса требует полной сосредоточенности и внимания.



Если самая сильная пульсация ощущается под указательным пальцем, тогда в человеке преобладает пульс *ваты* (ветра). Частота этого пульса составляет от 80 до 100 ударов в минуту. *Питта* (желчь) доминирует, если пульсация сильнее всего ощущается под средним пальцем. Частота этого пульса составляет от 70 до 80 ударов в минуту. *Капха* (слизь) преобладает в человеке, если пульсация сильнее всего ощущается под безымянным пальцем. Этот пульс самый медленный и не превышает 60–70 ударов в минуту. Хотя частоту пульса можно проверить еще в шести различных точках тела, однако массажист должен сосредоточить внимание только на радиальном пульсе. Диагностика по пульсу применяется всеми массажистами-практиками независимо от того, какой вид массажа они выполняют — расслабляющий, тонизирующий или лечебный.

Доши и времена года

Как было сказано выше, разбалансирование *доши* порождается внешними факторами. Со сменой времен года и в разное время дня в *дошах* (ветре, желчи и слизи) отмечаются существенные изменения.

- Весной (март, апрель, май) в организме преобладают *капха* (слизь) и *питта* (желчь).
- Летом (июнь, июль, август) преобладает *питта* (желчь).

* Пульс можно измерить на следующих артериях: височной (над висками), сонной (по внутреннему краю грудинно-ключично-сосцевидной мышцы, под челюстью), плечевой (на внутренней поверхности плеча над локтем), бедренной (на внутренней поверхности бедра в месте соединения ноги и таза), подколенной артерии и тыльной артерии стопы.

- Осенью (сентябрь, октябрь, ноябрь) преобладает *вата* (ветер).
- Зимой (декабрь, январь, февраль) преобладают *капха* (слизь) и *вата* (ветер).

Время суток

В ранние утренние часы тотчас после восхода солнца преобладает *капха* (слизь), в полуденное время — *питта* (желчь), а вечером — *вата* (ветер).

Весь цикл повторяется в такой последовательности: после захода солнца преобладает *капха*, в полночь — *питта*, а после полуночи — *вата*. В циклах человеческой жизни *капха* (слизь) преобладает в детстве, *питта* (желчь) — в зрелом возрасте и *вата* (ветер) — в старости.

Мармы

Согласно трактату «Сушрута-самхита», в теле человека имеется 107 *марм*. *Мармами* называются сочленения, или точки контакта, пяти органических начал, к каковым относятся: *манса* (мышцы), *сира* (сосуды), *снайю* (связки), *астхи* (кости) и *сандхи* (суставы). Эти сочленения образуют «опорные точки» жизненной силы, или *праны*. Через *мармы* проходят четыре разновидности *сир* (сосудов) — нервы, артерии, вены и лимфатические сосуды, — которые пронизывают весь организм, разнося питательные вещества и влагу. В аюрведе считается, что через эти четыре вида сосудов распространяются *вайю*, *питта* и *капха*. И на эти элементы можно воздействовать в узловых точках сосудов, то есть в *мармах*.

«Сушрута-самхита» классифицирует *мармы* по типу их взаимосвязи с жизненной силой. Если потеря руки или ноги не обязательно влечет за собой смерть человека, то поражение *мармы*, расположенной в руке или ноге, может оказаться губительным*. Впрочем, массажисту нет нужды вникать во все подробности этого учения. Ему довольно знать, что *мармы* поддерживают жизнедеятельность всего организма, образуя главные опорные точки для:

1. *Вайю* (элемента ветра).
2. *Сомы* (лунного начала в организме).
3. *Теджаса* (огненного начала в организме).
4. *Гун: саттвы* (сущности), *раджаса* (действия) и *тамаса* (инерции).

* Более подробные сведения о *мармах* см. в книге Джона Мамфорда «Чакры и кундалини: практическое руководство», К.: «София», 1998. — Прим. ред.

Повреждение любой *мармы* может повлечь за собой деформацию, боль, горячку, галлюцинации, ступор, кому или смерть. Повреждение *мармы* способно также спровоцировать психическое расстройство, и даже потерю одной или нескольких *дхату*, поддерживающих функции различных органов, систем и жизненно важных частей тела. Если массаж в целом подпитывает *дхату*, то массаж *марм* приносит особую пользу *дхату*, а стало быть, и всему организму.

Передача энергии и вибрации

Массаж — это взаимодействие энергий двух тел. И эти тела — не просто человеческие существа, но и две электромагнитные силы. Принимая или делая массаж, мы не только разминаем мышцы, кожу и кости, но и имеем дело с физическими и ментальными энергиями. Между психикой реципиента и массажиста устанавливается прочная взаимосвязь. Чтобы лучше это уяснить, советуем припомнить один простой закон: *Энергия перетекает с высшего уровня на низший.*

Процесс передачи энергии весьма прост. Реципиент всецело отдается массажу и позволяет телу полностью расслабиться. Его защитные барьеры рушатся, позволяя энергии донора проникнуть в тело, которое поглощает ее. Если у любого из партнеров существует внутреннее сопротивление, то пользы от массажа ждать нечего. Реципиент должен предоставить массажисту полную свободу действий, не оказывая ему ни малейшего сопротивления. Лишь в этом случае массажист сможет работать с любовью и тщанием, сохраняя высокий уровень своих вибраций и держа в узде собственные мысли и фантазии. В процессе передачи энергии массажист автоматически оказывается на более высоком уровне, нежели реципиент. Поэтому в полном соответствии с законами природы энергия передается от тела массажиста к телу реципиента. Тончайший поток электрической энергии истекает с кончиков пальцев массажиста и мгновенно впитывается кожей реципиента. Праническая и психическая энергия излучается и передается через тончайшую сеть нервных окончаний, именуемых *нади*, особенно через *пранаваха-* и *мановаха-нади*. *Мармы* играют важную роль в поглощении энергии, и, следовательно, в формировании психосоматического поля реципиента. Иногда в ходе массажа *марм* устраняются энергетические барьеры и реципиент испытывает резкие смены настроения — радость, печаль и горе.

Если в процессе массажа массажист ослабляет концентрацию внимания и позволяет себе уплыть в мир собственных фантазий, то эти фантазии

немедля передаются реципиенту. Подобным же образом, едва массажист начинает раздумывать о собственных проблемах, реципиент тотчас начинает ощущать наличие аналогичных проблем. Профессиональные массажисты, принимающие в течение дня большое число клиентов, расходуют очень много энергии, а потому после каждого сеанса им надлежит позаботиться о восстановлении утраченного. Это можно сделать, подкрепившись такими питательными продуктами, как свежее молоко, орехи и изюм, а также устраивая себе после каждого сеанса небольшие передышки. Хорошо восстанавливает энергию йогическая *шавасана*, то есть «поза мертвого тела» (см. стр. 73). При этом следует глубоко ритмично дышать и медитировать на звуки собственного дыхания в течение пятнадцати минут. Полезно также слушать в процессе массажа и во время передышки тихую спокойную музыку. Перед началом каждого сеанса массажист должен хорошенько помассировать свои пальцы, после чего медленно и ритмично покрутить кистями рук.

В Индии борцы массируют друг друга с целью взаимного обмена энергией. Главный их интерес — в получении релаксации, правильном росте мускулатуры, развитии физической силы, а также в повышении общего тонуса и пластичности всего тела. По этой причине им не составляет труда обуздать фантазии и не думать о личных проблемах. Однако те, кто практикует лечебный массаж и концентрирует внимание на недуге реципиента, сами подвержены риску заболеть тем же недугом, если они не обладают достаточно сильной психикой и не имеют правильного представления о том, как лечить данное заболевание. Тщательное изучение строения человеческого тела и точное знание *марм* и массажных масел помогает мастеру лечебного массажа работать с полной сосредоточенностью и уверенностью.

Существенную роль в процессе массажа играет настрой самого массажиста. Если его цель — только заработок, то усталость не заставит себя долго ждать. Если же массажист сам получает удовольствие от работы, осознает свою ответственность и видит в своем ремесле способ служения роду человеческому, тогда массаж будет приносить ему радость, не вызывая особого утомления. Особенно благотворен массаж, который вы получаете от человека с хорошей, спокойной внутренней энергией. Если человек с первого взгляда не пришелся вам по душе, то нельзя ни делать ему массаж, ни самому доверяться его рукам.

В знаменитом индийском эпосе «*Рамаяна*» между противоборствующими сторонами состоялось великое множество сражений. Уставшим в битве

воинам делали массаж прекрасные девы — иногда даже не одна, а несколько, — после чего они освежались купанием в реке.

Эти девы, как их описывает автор эпоса Вальмики, были прекрасно сложены, а глаза их лучились нежным светом. Однако в современной Индии мужчины обычно массируют мужчин, а женщины — женщин, ибо хорошо известна возбуждающая плотскую страсть сила целительного прикосновения. Это позволяет избежать напрасного расхода энергии на эротические фантазии. Чтобы уберечься от чувственных фантазий при массаже реципиента противоположного пола, массажист должен все внимание сконцентрировать на ритме собственного дыхания и биении сердца. Если массажист выступает в роли проводника, по которому в тело реципиента поступает Божественная энергия, то избранная им позиция изменяет уровень этой энергии и никакие фантазии докучать ему не будут.

В домашнем кругу дети и подростки с пользой для себя делают массаж престарелым членам семьи. Если дети с малолетства обучены этому искусству, они в любой момент могут попрактиковаться в нем для забавы. Их энергия чиста — они не фантазируют и не страдают от энергетических затрат.

Профессиональные массажисты должны сами хорошо разбираться в том, что именно вызывает у них отток энергии и какие реципиенты наиболее их вдохновляют. Только на собственном опыте можно узнать, чего следует избегать и как добиться наилучшего эффекта без излишней траты сил. Им позволено массировать реципиентов обоего пола, если это не сопряжено ни с какими трудностями. Однако в случае чрезмерных энергозатрат и переутомления следует всячески избегать фантазий. Подобно обычным врачам, массажисты обязаны вырабатывать в себе полное безразличие к полу реципиента. Профессиональный закон гласит, что к массажу лучше не приступать вовсе, если энергетический уровень массажиста низок.

Массаж — это Служение. Служение есть наивысшая *дхарма* (религиозная добродетель). Профессиональный массажист должен стать беззаветным служителем и исполнять свой долг без всяких эгоистических побуждений.

Массаж и лимфатическая система

Массаж одновременно и непосредственно воздействует на три системы человеческого организма: систему кровообращения, нервную и лимфатическую системы.

Воздействуя, казалось бы, только на кожу и мускулатуру, массаж на самом деле передается всей сосудистой системе организма. Согласно аюрведе, в человеческом теле имеется бесчисленное множество каналов-*сротасов*, снабжающих питательными веществами все живые ткани. Эти каналы связаны с *мармами* и внутренними органами. Массаж стимулирует деятельность этих каналов, улучшает их проходимость для питательных веществ и, следовательно, повышает приток этих веществ к соответствующим органам. Кроме того, каналы служат проводниками *вайю* (ветра), *питты* (желчи) и *капхи* (слизи) и, следовательно, поддерживают вообще всю жизнедеятельность организма. Любой блок в каналах способен вызвать то или иное заболевание. Но с помощью регулярного массажа можно поддерживать нормальную циркуляцию жизненных флюидов.

Сердце работает как главная насосная станция, перегоняя по всему телу кровь, насыщенную питательными веществами. Нервная система реагирует на раздражители и передает телу информацию, позволяющую адаптироваться к внешним условиям. В то же время лимфатическая система, не имея собственного центра управления, самым непосредственным образом подвержена воздействию массажа, и ей легче всего причинить вред неправильной методикой.

Аюрведа относит лимфу к слизи. Слово *капха* обычно переводится как «слизь» или «флегма», однако это понятие распространяется и на лимфу. *Шлесака-капха* — смесь лимфы и синовиальной жидкости, заполняющей все суставные сумки в теле человека, — представляет собой белую, однородную, холодную, липкую и сладковатую на вкус жидкость, которая выполняет роль смазки. Она уменьшает трение внутри сустава, оберегая его от преждевременного износа. *Шлесака-капха* пронизывает и всю нервную систему, снабжая нервы энергией для приема и передачи различных сигналов. Она содействует выработке антител и, таким образом, имеет огромное значение для иммунной системы. Лимфатическая система через свои *сротасы* (сосуды) и узлы восстанавливает белки, истекающие через капилляры в межклеточное пространство, и передает впитанные кишечником жиры и жидкости в кровеносную систему.

Лимфатическая система не автономна. Она дополняет систему кровоснабжения, и ее протоки расположены параллельно кровеносным сосудам. Кровь захватывает в легких кислород, в пищеварительном тракте — питательные вещества, а в эндокринных железах — гормоны. Все эти компоненты кровь разносит во все ткани тела, где они по капиллярам рассеиваются в тканевую жидкость. Оказавшись в тканевой жидкости, питательные веществ-

тва передаются в клетки той или иной ткани, и там происходит их переработка. Затем лимфа выводит эти вещества из тканевой жидкости, очищает их от бактерий и возвращает обратно в кровоток. Кроме того, лимфатические узлы, селезенка и вилочковая железа защищают организм от проникновения чужеродных клеток и веществ. Лимфатическая система с ее тканями, вырабатывающими лимфоциты, фагоциты и антитела, представляет собой непосредственную линию обороны организма.

Кровеносно-лимфатическая система представляет собой разветвленную сеть протоков с односторонним движением: лимфа может попасть в кровоток, но кровь (или лимфа из крови) никогда не попадает в лимфатические сосуды. В лимфатических узлах, неравномерно разбросанных по всему телу, клапаны отсутствуют. Профессиональный массажист обязан помнить, что лимфатические узлы, вырабатывающие лимфу, расположены вблизи всех суставов организма. Эти узлы можно стимулировать кругообразными движениями, разминающими сустав со всех сторон. Глубокое растирание сустава порождает тепло, усиливает кровообращение и заставляет лимфатический узел вырабатывать больше лимфы. В свою очередь, это приводит к выработыванию большего количества белков, глюкозы, минеральных солей, кислорода и антител для крови. Лимфатические узлы можно стимулировать и другими способами с помощью тепла — например, сауной и горячими влажными компрессами.

Лимфатическую систему можно также стимулировать регулярными физическими упражнениями, придавливанием отдельных лимфатических узлов или *марм* либо дыхательными упражнениями.

Стимулируя циркуляцию лимфы масляным массажем, массажист оживляет химию крови и помогает организму самоочищаться, выводить вредные вещества с потом и мочой. Таким образом, массаж может послужить преградой накоплению токсинов в организме. Поскольку усиление лимфатического потока снижает кровяное давление, аюрведические врачи нередко прописывают массаж тем, кто страдает различными формами гипертензии или сердечными заболеваниями. Не менее полезен массаж и при пониженном давлении, ибо он стимулирует циркуляцию крови и приток в нее питательных веществ.

Глава третья

Массажные масла

Роль масла в аюрведическом массаже

Для того чтобы массаж принес максимальную отдачу, аюрведические врачи и индийские борцы единодушно рекомендуют пользоваться массажными маслами. Лечебные масла часто применяются в аюрведе для лечения недугов, вызванных расстройствами *ваты* (ветра), и различных кожных болезней. Активно питая кожу, масло содержит белки, углеводы и прочие важные компоненты, которые поглощаются через раскрытые волосяные мешочки и ассимилируются посредством *бхраджака-питты*. Волосяные мешочки соединены с тончайшими нервными окончаниями, которые укрепляются массажным маслом. Масло предотвращает пересыхание кожи, придает ей эластичность и предупреждает многие эффекты преждевременного старения. Оно смягчает кожу, не допускает потертостей, равномерно распределяет тепло по всему телу и придает коже здоровый блеск. Небольшая толика масла, остающаяся на коже после массажа, и последующее за ним купание делают организм устойчивым к резким перепадам температуры и неблагоприятным внешним условиям. Масляный массаж области пупка перед отходом ко сну смягчает все тело. Когда же масло втирается в то место, где позвоночник соединяется с головой, оно успокаивает всю нервную систему, укрепляет память и улучшает зрение.

Индийские борцы никогда не принимают массажа без масла. Принято считать, что сухое растирание порождает жар и боль, приводя в расстройство *вату* (ветер) и нарушая движение газов в организме. Похлопывание, сжатие, разминание и легкое (даже сильное) придавливание можно вполне безопасно выполнять и без масла. Этот метод ничуть не хуже масляного массажа для снятия усталости, стресса, нервозности, беспокойства и тревоги. Однако он не укрепляет нервы и кожу и не устраняет ее чрезмерную сухость.

Жители Индии регулярно смазывают маслом анус для предотвращения зуда, гениталии — для подавления грибковых инфекций, нос — чтобы не пересыхала слизистая оболочка, глаза — для очищения и укрепления, уши — для прочистки и пупок — чтобы избавить тело от чрезмерной сухости и пригасить пищеварительное пламя. Аюрведа придает большое значение области пупка, ибо он связан со всем телом сетью из семидесяти двух тысяч тончайших нервов (*нади*). К тому же именно пупок служит самым первым источником питания и жизни для плода в утробе матери. Как и всякий механизм, тело нуждается в смазке. Она уменьшает трение, и тем самым — износ деталей механизма. Масло — это и смазка, и очищающее средство, и хороший неиспаряющийся проводник тепла. Масло широко используется в кулинарии именно как равномерный распределитель жара огня.

«Сушрута-самхита» рекомендует людям, страдающим недугами *ваты*, придерживаться следующих практик:

- Смазывание маслом *снеха* пораженного участка
- Теплые компрессы
- Умощение всего тела
- Очищение кишечника с помощью слабительных масел
- Сиро-васти (втирание масла в кожу головы)
- Масляные ингаляции*
- Полоскание горла теплым маслом
- Применение средств, повышающих активность слизистой оболочки носа (вызывающих чихание)

Люди с расстройствами *ваты* должны также готовить еду на топленом и растительном масле, есть шафран и цитрусовые, купаться в теплой воде, принимать легкий массаж, носить толстую одежду из натуральных волокон (хлопка, мягкой шерсти или шелка), жить в теплых помещениях, спать в мягкой постели, проявлять воздержанность в сексе и почаще греться у огня.

* Масляная ингаляция — это процедура, при которой небольшое количество ароматического масла вливают в кипящую воду, после чего пациент вдыхает целебные масляные пары.

Таблица масел и дош

Пораженная или доминирующая доша	Основное масло
Вата	Кунжутное *
Питта	Кокосовое
Капха	Горчичное или оливковое

Типы массажных масел и их свойства

Для массажа используются несколько типов масел с неизменным учетом индивидуальных особенностей реципиента и типа пораженной *доши*. Лучше всего для этих целей подходят масла, получаемые путем холодной выжимки из семян органически (то есть без применения химикатов) выращенных растений. Минеральные и прочие заменители растительных масел наносят вред метаболическим функциям организма. Они покрывают кожу непроницаемой пленкой, перекрывая доступ воздуха к клеткам. Увлажняющие средства в действительности лишь повышают сухость кожи буквально через несколько минут после нанесения. Кроме того, почти в каждом из них имеются консерванты и синтетические отдушки. Масла, извлекаемые из животных жиров, порождают те же проблемы. В целом, никакая иная смазка не оказывает столь благотворного воздействия на кожу, как растительные масла, полученные из семян методом холодной выжимки. При этом предпочтительнее масла, полученные на деревянных маслобойках, нежели на тех, где имеются металлические детали.

Горчичное масло

Горчичное масло широко применяется в Индии для массажа. Борцы и бодибилдеры отдают ему предпочтение из-за способности снимать мышечное напряжение, возникающее при борьбе и интенсивных физических упражнениях.

Горчичное масло вязкое, горькое, жгучее на вкус, острое, светлое и согревающее. Оно исцеляет недуги, вызванные *ватой* (ветром) и *капхой* (слизью), усиливает *питту* (желчь) и согревает тело. Хорошее глистогонное средство и фунгицид (уничтожитель грибков), оно снимает боль, отечность и заживляет раны любого происхождения. Горчичное масло обладает хорошими дезинфицирующими свойствами и в случае немедленного применения

* При головных болях типа ваты можно смешивать с кунжутным маслом масло гаультерии, эвкалипта и мяты.

прекращает кровотечение из порезов. При втирании в кожу оно легко впитывается, принося ощутимое облегчение нервам, напряженным мышцам и связкам. Оно снимает мышечные судороги, вызванные лихорадкой и бронхитом, очищает кровь и раскрывает поры. Маслом, выжатым из семян желтой горчицы, можно без всякого вреда смазывать глаза. Никакое другое масло не является столь же эффективным и безвредным при смазывании таких чувствительных мест, как полость носа, уши, горло, анус или гени- талии. Оно также укрепляет кожу и усиливает ее пигментацию.

Людам, страдающим артритом и подагрой, аюрведические тексты реко- мендуют массаж со смесью из горчичного масла и органической камфоры. Прогревайте на малом огне 1/4 чашки масла с 1/16 чайной ложки органичес- кой камфоры до тех пор, пока камфора полностью не растворится.

От внезапно возникшей боли в ухе можно избавиться, закапав в больное ухо несколько капель горчичного масла.

При любых отеках и опухолях очень полезен массаж с теплым горчичным маслом. Для получения скорого эффекта прокипятите в 2 столовых ложках масла один из перечисленных ниже компонентов: несколько долек чеснока, 1/2 чайной ложки асафетиды или 1/2 чайной ложки семян пажитника гре- ческого. Кипятите смесь, пока семена не почернеют, и перед употреблением процедите. (Если имеется асафетида в виде чистой камеди, возьмите кусочек размером с горошину.)

Массаж желудка и области живота с горчичным маслом приостанавлива- ет увеличение селезенки и помогает в ее лечении.

При любом виде сухости, раздражения кожи или сыпи приносит облег- чение массаж с горчичным маслом с небольшой добавкой порошка курку- мы. Брошенная в эту смесь щепотка камфоры или камфорного спирта охлаждает кожу и снимает любой зуд.

Продолжительное регулярное втирание горчичного масла в волосы пре- дотвращает их выпадение и раннюю седину.

У людей с очень чувствительной кожей горчичное масло может вызывать раздражение, особенно если оно низкого качества. Продаваемое в наши дни горчичное масло извлекается по преимуществу из семян черной горчицы и может применяться в массаже лишь при условии высокого качества. Всегда старайтесь приобрести свежее масло, полученное способом холодной вы- жимки. Наилучшее горчичное масло получают из семян желтой горчицы на деревянной маслобойке, однако в наше время это большая редкость.

Оливковое масло

Оливковое масло вязкое, чуть горьковатое, согревающее; оно усиливает *питту* (желчь) и употребляется в пищу. Оно содержит белки, минеральные соли и олеин. Популярное и на Ближнем Востоке, и на Западе, оливковое масло широко используется в кулинарии. Проведенные в Европе научные исследования показывают, что оливковое масло помогает при остеомалации (размягчении костей). Оно прекращает распространение инфекции, оказывает благотворное воздействие на микрофлору пищеварительного тракта, активизирует отток желчи и стимулирует метаболизм жиров.

Оливковое масло можно применять и в массаже, хотя оно более липкое и тяжелое, чем прочие массажные масла. В Индии оливковое масло встречается редко и стоит дорого, ибо завозится в страну из-за рубежа. По этой причине оно применяется только для лечебного массажа. Аюрведические врачи (*вайды*) и мусульманские врачи (*хакимы*), придерживающиеся греческой медицинской системы, предписывают массаж с оливковым маслом при подагре, артрите, мышечных болях, растяжениях связок и полиомиелите. Его высоко ценят за более высокие питательные свойства, чем у кунжутного или горчичного масла, а для тела оно так же полезно, как миндальное.

В силу большого удельного веса и свойства поглощать солнечную радиацию массаж с оливковым маслом перед солнечной ванной делает кожу более восприимчивой к солнечному свету. Вязкость и густоту можно уменьшить небольшими добавками кунжутного масла, а несколько капель ароматической эссенции, скажем жасмина, розы или лаванды, делают его идеальным массажным маслом. Особую пользу оно приносит грудным младенцам, ослабленным детям и людям преклонного возраста. Оно укрепляет мышцы, кожу и нервы, снимает отечность и усиливает пигментацию кожи*. Однако для волос оно не годится. Если для массажа головы применяется оливковое масло, волосы следует тщательно вымыть травяным шампунем или порошком мыльного ореха (*ритхи*). *Ритху* можно найти в магазинах диетических продуктов и в индийских бакалейных лавках.

Кунжутное масло

Кунжутное масло является одним из наиболее популярных массажных масел, особенно в Западной Индии. Излюбленное масло аюрведических врачей, оно служит основой для большинства лечебных масляных смесей.

* Для жителей Индии с ее палящим солнцем это является безусловным плюсом. — Прим. ред.

Кунжутное масло вязкое, тяжелое, сладкое, горьковатое, терпкое, согревающее. Оно исцеляет болезни и расстройства *ваты* (ветра) и усиливает *питту* (желчь). В умеренных дозах его можно применять и пациентам типа *капхи*. Имея в своем составе два природных антиоксиданта — сезамол и сезамолин, — кунжутное масло может долгое время храниться, не прогоркая. Оно содержит такие минеральные вещества, как железо, фосфор, магний, медь, кремниевую кислоту и кальций, а также целый ряд микроэлементов. Кунжутное масло богато линолеиновой кислотой; его лецитиновый компонент благотворно воздействует на эндокринные железы, но более всего на нервы и мозговые клетки. Оно содержит восемь важнейших аминокислот, необходимых для жизнедеятельности головного мозга. Возможно, именно поэтому оно традиционно широко применяется для массажа головы и укрепления волос.

Черные кунжутные семена применяются в Индии в самых различных обрядах, сопровождающих человека от рождения до смерти, и подносятся богам в ходе *хомы* (огненного жертвоприношения). Каждую зиму жители Индии в течение одного дня непременно едят исключительно блюда, приготовленные из кунжутных семян.

Масло, приготовленное из семян черного кунжута, снимает отеки, мышечную боль и напряжение, укрепляет кожу и питает волосы. Оно смягчает сухую кожу, улучшает ее структуру и предотвращает ее преждевременное старение. При регулярном применении оно улучшает форму груди. Массаж с маслом из семян черного кунжута приостанавливает поседение волос и восстанавливает их природный цвет, повышает жизненный тонус и качество мужского семени, а также излечивает артрит и подагру. Оно впитывает больше праны, нежели все прочие растительные масла. Будучи нейтральным, не таким липким, как оливковое масло, и не раздражая кожу подобно горчичному, кунжутное масло наиболее предпочтительно для массажа. Семена серого кунжута средние по качеству, а белые семена хороши только в кулинарии.

Кунжутное масло, полученное способом холодной выжимки, извлекается из смеси черных, серых и белых семян. Масло из черного кунжута полезнее для волос, чем прозрачное, чуть желтоватое масло из серых или белых семян. Ароматизированное кунжутное масло приводит к раннему поседению волос.

Кокосовое масло

Кокосовое масло служит основой для многих косметических средств и мыла и весьма популярно в массаже. Повсеместно вырабатываемое в тропических и субтропических прибрежных регионах, кокосовое масло составляет 8% объема производства всех растительных и животных жиров в мире. Оно легко затвердевает и потому удобно в транспортировке.

Кокосовое масло сладкое, сравнительно легкое, вязкое и охлаждающее. Лучше всего оно подходит людям с преобладанием *питты*. Оно лечит различные кожные болезни — сыпь, ожоги, отеки, язвы, экземы и грибковые инфекции. Хороший антисептик, оно повсеместно используется при лечении ожогов и порезов. Это масло содержит белки, минеральные соли, углеводы и высоконасыщенные глицериды лауриновой, пальмитиновой и стеариновой кислоты. В Северной Индии кокосовое масло весьма популярно у женщин, ибо оно придает волосам здоровый блеск и способствует их быстрому росту. Используют его и как жаропонижающее средство.

При употреблении в пищу это масло с добавлением некоторых специй способствует росту *капхи* (слизи). Впрочем, люди с преобладанием слизи могут без всякого вреда для себя применять его и для массажа. Оно отлично подходит для тех, кто живет в жарком климате. Те, кто отдает предпочтение горчичному маслу, но находит его слишком раздражающим для кожи, могут воспользоваться смесью из 2 частей кокосового масла и 1 части горчичного.

Массаж с кокосовым маслом понижает внутренний жар тела, сопутствующий сексуальному возбуждению. Мужчины, регулярно принимающие массаж с кокосовым маслом, замечают, что оно повышает общий тонус, улучшает качество спермы и прекращает преждевременные эякуляции. Кокосовое масло быстро впитывается кожей и улучшает ее структуру. Будучи сравнительно легким, оно не образует на коже непроницаемой пленки и позволяет телу впитывать из атмосферы больше праны в виде кислорода, отрицательно заряженных ионов и солнечной радиации. По этой причине оно весьма полезно как масло для загара. После 40-дневной выдержки на солнце в бутылке из синего стекла оно обретает свойство лечить большинство ожогов, а потому его всегда полезно иметь под рукой на кухне. Втирание выдержанного на солнце масла в кожу головы, ладони и подошвы ног может избавить от лихорадки. В Индии кокосовый орех считается священным плодом, обладающим многими целебными свойствами.

Миндальное масло

Будучи прекрасным массажным средством, миндальное масло весьма недешево. По этой причине в Индии с этим маслом массируют только младенцев, инвалидов и престарелых. Миндальное масло сладкое на вкус, вязкое, тяжелое и в силу своих согревающих свойств хорошо подходит людям с преобладанием *капхи*. Оно содержит белки, минеральные соли, а также олеин, — во многом похоже на оливковое масло. Хлорофилл в нем отсутствует, однако в небольших количествах присутствует линолеиновая кислота, глицериды, сахароза и аспарагин. После 40-дневной выдержки на солнечном свете в бутылке из оранжевого стекла это масло не только приносит радость, прогоняет пессимизм и тревогу, но и очищает кровь. Индийские борцы пьют миндальное масло с молоком как хороший тоник, высоко оценивая его целебные омолаживающие свойства. Оно усиливает их способность задерживать дыхание и укрепляет тело.

В массаже миндальное масло лучше всего подходит для мышц и связок, лечит ожоги, повышает потенцию и качество спермы у мужчин, а также снимает всевозможные отеки и смягчает кожу. Как тонизирующее средство для волос, оно не только лечит чрезмерную сухость кожи головы и перхоть, но и благотворно воздействует на головной мозг.

Касторовое масло

Касторовое масло сладкое с оттенком горечи и терпкое, а также согревающее, тяжелое и маслянистое. Оно подходит людям с преобладанием *ваты*. Оно смягчает сухость кожи и при наружном применении улучшает ее цвет. Касторовое масло обладает рядом лечебных свойств и питательным, щелочным воздействием на тело. Оно глубоко проникает в защитный подкожный слой. При приеме внутрь действует как слабительное, лечит запоры и многие желудочно-кишечные расстройства — метеоризм, колики и язвы. Оно весьма полезно при выведении из организма так называемой *амы* — токсинов, которые образуются в непереваренных пищевых массах. Касторовое масло с фигами и молоком — хороший афродизиак, способствует долголетию и бодрости.

Прочие масла

Минеральные масла — плохие заменители натуральных растительных масел. Они не впитываются кожей, образуя тонкую непроницаемую пленку на ее поверхности. В результате поры закрываются, лишая кожу возможности

дышать и выводить шлаки из организма. Их можно применять в массаже, если нет под рукой других масел, однако реципиент должен выкупаться сразу же после того, как его тело остынет до нормальной температуры.

Детские масла обычно содержат эмульгаторы и синтетические отдушки. Они никак не питают ни кожу, ни волосы, лишь временно устраняя сухость. Большинство детских масел содержат парафиновое масло, которое может со временем нанести вред ребенку. Детскими маслами категорически нельзя смазывать грудных младенцев, чья нежная кожа нуждается в подпитке органическими растительными маслами без каких-либо примесей и пестицидов. Миндальное, горчичное масла или их смесь ускоряют рост мышц и тканей.

Рецепты масляных смесей и их назначение

Приведенные ниже аюрведические формулы веками используются для смягчения сухой и шероховатой кожи, снятия усталости, стресса и нагрузок, борьбы с преждевременным старением. Смеси разных масел или их кипячение с различными травами или специями помогают получить при правильном их применении те или иные конкретные результаты. Некоторые из этих формул по сей день используются современными натуропатами. Во многих рецептах применяются такие ароматические эссенции, как гаультерия, эвкалипт, мята, корица, чеснок, сандал, кхус, кедр, роза и камфора. Дополнительную помощь при различных недугах может оказать и цвет масла. В зависимости от цвета сосуда, в котором хранятся масла, они приобретают различные целебные свойства. Зеленый цвет хорош для физического исцеления и особенно полезен при недугах *ваты*. Если нет возможности подобрать сосуд нужного цвета, то его может заменить прозрачный флакон, обернутый в прозрачную бумагу соответствующего цвета.

Рецепты смесей для общего массажа тела

Для женщин и детей

- ☘ К 4 чашкам горчичного или кунжутного масла добавить 6 столовых ложек сандалового.
- ☘ К 4 чашкам горчичного или кунжутного масла добавить 1 чашку миндального, 2 столовые ложки масла из ростков пшеницы и полторы столовые ложки сандалового масла.

- ☘ К 4 чашкам кунжутного масла добавить 3 столовые ложки розового масла.
- ☘ К 4 чашкам кунжутного масла добавить 2 столовые ложки масла из ростков пшеницы и 4,5 столовые ложки розового масла.
- ☘ К 4 чашкам кунжутного масла добавить по 2 столовые ложки миндального, жасминового масла и масла из ростков пшеницы.

Храните эти смеси в бутылках из зеленого стекла. В течение 40 дней держите их днем в темном месте, а ночью — на открытом воздухе.

Для мужчин

- ☘ К 4 чашкам кунжутного масла добавить 2 столовые ложки горчичного масла, прокипяченного с одним из перечисленных ниже компонентов: несколькими дольками чеснока, 1/2 чайной ложки асафетиды, 1/2 чайной ложки семян пажитника греческого или 1 чайной ложкой семян оригана. (Семена оригана кипятите в масле, пока они не почернеют.) Процедите горчичное масло, после чего добавьте 3 столовые ложки куркумы и кипятите до тех пор, пока куркума не станет темно-коричневой*. Полученный отвар влить в кунжутное масло.
- ☘ К 4 чашкам кунжутного масла добавить 2 столовые ложки масла из семян тыквы**.

Храните эти смеси в бутылках из зеленого стекла. В течение 40 дней выдерживайте их на солнце днем и на открытом воздухе — ночью.

Для молодых женщин

- ☘ К 4 чашкам черного кунжутного масла добавить 2 чашки жасминового масла***.
- ☘ К 4 чашкам кокосового масла добавить 1 столовую ложку масла из ростков пшеницы и 3 столовые ложки розового масла или 6 столовых ложек сандалового.

* Куркума укрепляет кожу, облегчает *канху* и *вату*, усиливает мужское начало и заживляет раны. Если горчичное масло раздражает кожу, прокипятите куркуму отдельно в небольшом количестве кунжутного масла, после чего перелейте в больший сосуд.

** Эта смесь омолаживает, укрепляет организм и предотвращает болезни предстательной железы. Богатые цинком тыквенные семена — хороший диуретик и глистогонное средство. Тыквенное масло охлаждает, а кунжутное — согревает. Смесь этих масел оживляет и питает ткани, мышцы и связки.

*** Указанное в этом рецепте жасминовое масло — это масло из кунжутных семян, настоянное на цветках жасмина. Имеющееся в продаже готовое жасминовое масло — это то же кунжутное, но с добавкой жасминовой эссенции, которая лишь придает ему характерный аромат. Подлинное жасминовое масло получают только настаиванием масла на цветках жасмина.

☘ К 4 чашкам кунжутного масла добавить 2 столовые ложки масла из ростков пшеницы и 6 столовых ложек сандалового масла.

☘ К 4 чашкам кунжутного масла добавить 1/4 чашки кокосового, 2 столовые ложки подсолнечного и 3 столовые ложки лавандового масла.

Храните эти смеси в бутылках из зеленого стекла. В течение 40 дней выдерживайте их на солнце днем и на открытом воздухе — ночью.

Для женщин от 40 до 50 лет

☘ К 4 чашкам черного кунжутного масла добавить 2 чашки масла из ростков пшеницы и 2 столовые ложки миндального масла.

☘ К 4 чашкам черного кунжутного масла добавить 2 чашки масла из ростков пшеницы, 2 столовые ложки оливкового и либо полчашки плюс полторы столовые ложки сандалового, либо 4,5 столовые ложки розового масла.

☘ К 4 чашкам кокосового масла добавить 2 чашки черного кунжутного масла, 2 чашки масла из ростков пшеницы, 2 столовые ложки миндального и 6 столовых ложек лавандового масла.

Храните эти смеси в бутылках из желтого стекла. В течение 40 дней выдерживайте их на солнце днем и на открытом воздухе — ночью.

Для женщин старше 50 лет

☘ К 4 чашкам черного кунжутного масла добавить 2 чашки миндального масла, 2 столовые ложки масла из ростков пшеницы и 2 столовые ложки сандалового или розового масла.

☘ К 4 чашкам черного кунжутного масла добавить 2 чашки кокосового, по 2 столовые ложки миндального и тыквенного масла, масла из ростков пшеницы, а также полчашки плюс 1,5 столовые ложки сандалового или розового масла.

Храните эти смеси в бутылках из оранжевого или красного стекла. В течение 40 дней убирайте их с солнца днем и выставляйте на открытый воздух ночью.

Для новобрачных мужчин*

- ☘ К 4 чашкам черного кунжутного масла добавить 2 столовые ложки миндального масла, 1 столовую ложку масла из ростков пшеницы и 2 чайные ложки коричневого масла.
- ☘ К 4 чашкам черного кунжутного масла добавить 2 столовые ложки оливкового масла, 1 столовую ложку масла из ростков пшеницы и 1 столовую ложку порошка куркумы.

Храните эти смеси в бутылках из оранжевого стекла. В течение 40 дней убирайте их с солнца днем и выставляйте на открытый воздух ночью.

Для новобрачных женщин

- ☘ К 4 чашкам кокосового масла добавить 2 чашки жасминового масла, 2 столовые ложки миндального масла и 1 столовую ложку масла из ростков пшеницы.
- ☘ К 4 чашкам кунжутного масла добавить 2 чашки кокосового масла, 2 столовые ложки масла из ростков пшеницы и 3 столовые ложки розового масла.

Храните эти смеси в бутылках из бесцветного прозрачного стекла. В течение 40 дней убирайте их с солнца днем и выставляйте на открытый воздух ночью.

Рецепты массажных масел для разных времен года

Зима: преобладают вата (ветер) и капха (слизь)

- ☘ К 2 чашкам оливкового масла добавить 2 столовые ложки масла из ростков пшеницы.
- ☘ К 2 чашкам миндального масла добавить по 2 столовые ложки масла из ростков пшеницы и оливкового.
- ☘ К 2 чашкам кунжутного масла добавить по 2 столовые ложки масла из ростков пшеницы и миндального.

* Жениху надлежит принять внутрь 1 чайную ложку порошка из черных кунжутных семян, смешанного с 1/4 чайной ложки сахара-сырца. Затем он должен выпить молочный напиток, приготовленный по следующему рецепту: вскипятив 1 чашку молока, добавьте в кастрюлю 5 фиников. Доведите до кипения и варите на малом огне 3–5 минут. Снимите с огня, процедите молоко, после чего разомните финики вилкой. Смешайте молоко с полученным пюре и перед тем, как выпить, добавьте щепотку шафрана.

Весна: преобладают капха (слизь) и питта (желчь)

- ☘ К 2 чашкам кунжутного масла добавить 2 столовые ложки миндального.
- ☘ К 2 чашкам кунжутного масла добавить 2 столовые ложки кукурузного масла или масла из корневища аира.
- ☘ К 2 чашкам миндального масла добавить по 2 столовые ложки масла из ростков пшеницы и семян тыквы.

Лето: преобладает питта (желчь)

- ☘ К 2 чашкам кокосового масла добавить 2 столовые ложки масла из ростков пшеницы и 2 столовые ложки сандалового масла.
- ☘ К 2 чашкам кокосового масла добавить 2 столовые ложки масла из семян тыквы.
- ☘ К 2 чашкам кунжутного масла добавить по 2 столовые ложки подсолнечного масла и масла из семян тыквы.

Осень: преобладает вата (ветер)

- ☘ К 2 чашкам кунжутного масла добавить по 2 столовые ложки розового и касторового масла.
- ☘ К 2 чашкам кунжутного масла добавить 2 столовые ложки жасминового масла.
- ☘ К 2 чашкам миндального масла добавить 1/4 чашки кунжутного и 3 столовые ложки сандалового.

Для холодных дождливых дней

- ☘ Смешайте по 2 столовые ложки кокосового, горчичного, кунжутного, оливкового масел и масла из ростков пшеницы.

Специальные домашние рецепты массажных масел

Для улучшения памяти

Для улучшения памяти рекомендуется применять масла *брахми* (из растения готу-кола) и *брахми-амла* (из растения *Emblica officinalis*). Любое из них можно приобрести в готовом виде в индийских бакалейных лавках либо приготовить самостоятельно по приведенным ниже рецептам.

Приготовленные масла храните в бутылках из зеленого, желтого или оранжевого стекла, ибо эти цвета способствуют укреплению памяти. Вполне подходит и бесцветное стекло, пропускающее весь спектр цветовых частот. В течение 40 дней постарайтесь в дневное время держать эти масла на свету, а ночью — на открытом воздухе. Такая выдержка усилит согревающий эффект смеси, а следовательно, и его целебные свойства.

Масло брахми

1 чашка + 1 столовая ложка сушеных листьев готу-колы

4 чашки воды

1 чашка + 1 столовая ложка кунжутного масла

Кипятите листья готу-колы в воде на медленном огне. После того как 3/4 воды испарится, влейте в сосуд кунжутное масло. Продолжайте кипятить, пока полностью не испарится остаток воды. При этом полученная смесь приобретет консистенцию неразбавленного масла.

Процедите масло и храните его в прохладном сухом месте. К 2 чашкам масла брахми добавьте 2 столовые ложки миндального масла, которое тоже полезно для головного мозга.

Масло брахми-амла

1 чашка + 1 столовая ложка сухих листьев готу-колы

4 чашки сока амлы, выжатого из свежих плодов

4 чашки воды

2 чашки кунжутного масла

2 столовые ложки масла из семян тыквы

Кипятите листья готу-колы в воде и соке амлы на медленном огне. После того как 3/4 жидкости испарится, влейте в сосуд кунжутное масло. Продолжайте кипятить, пока полностью не испарится остаток воды и сока. При этом полученная смесь приобретет консистенцию неразбавленного масла.

Процедите смесь и добавьте масло из семян тыквы; это помогает при ослаблении памяти.

☛ Еще одна масляная смесь, укрепляющая функции головного мозга и нервную систему, а стало быть и память, готовится по следующему рецепту: к 2 чашкам кунжутного масла добавьте по 1/4 чашки миндального и сандалового масел. Такую смесь могут применять для укрепления

волос и мужчины, и женщины; кроме того, она помогает сохранять спокойствие и выдержку в стрессовых ситуациях.

Для стимуляции кровообращения

- ✿ К 4 чашкам горчичного масла добавьте 1 чашку оливкового и по 2 столовые ложки масла гаультерии и эвкалипта. Эта согревающая смесь стимулирует проникновение пранической энергии в занемевшие места или участки со слабым кровообращением.

Для лечения простудных заболеваний

- ✿ К 2 столовым ложкам горчичного масла, подогретого на среднем огне, добавьте 1/2 чайной ложки порошка асафетиды или 5 средних по размеру долек чеснока. Кипятите в течение 5–7 минут, пока чеснок совершенно не обуглится или асафетида не приобретет темно-коричневый цвет. Охладив смесь, отфильтруйте обуглившийся чеснок, а полученное масло используйте для массажа. Непосредственно перед применением добавьте в масло щепотку соли. Если масло готовится впрок, не забывайте подогреть его перед массажем.

Храните полученное масло в бутылке из красного стекла. В течение 40 дней по возможности выставляйте масло на солнце в дневное время и держите на открытом воздухе — в ночное. Такая выдержка усилит согревающий эффект масла, а следовательно, и его целебные свойства.

- ✿ Вариант: чеснок или асафетиду можно заменить 2 чайными ложками пажитника греческого. Кипятите смесь, пока семена не станут темно-коричневыми. Отфильтруйте семена и при насморке или других простудных явлениях закапывайте по две капли масла в каждую ноздрю или ухо.
- ✿ Для приготовления еще одной масляной смеси, помогающей при простуде, добавьте к 4 чашкам кунжутного масла по 2 чайные ложки коричневого и эвкалиптового. Храните смесь в бутылках из оранжевого стекла и применяйте без предварительного подогрева.

Жаропонижающие смеси

- ✿ Смешайте по 2 столовые ложки кокосового, подсолнечного и тыквенного масла с 3 чайными ложками розовой эссенции или 3 столовыми ложками розового масла. Такая смесь отличается хорошим жаропонижающим эффектом, лечит ожоги и укусы насекомых. При втирании в кожу головы и подошвы ног она немедленно снимает лихорадку и жар.

- ☛ Смешайте по 2 столовые ложки кокосового и тыквенного масла с 5 чайными ложками кориандрового масла или 3 чайными ложками *кхуса*, эссенции из корня травы куша. Такое «кхусовое масло» полезно также при укусах насекомых и всевозможных ожогах, включая солнечные.
- ☛ Смешайте 2 столовые ложки подсолнечного масла с 1 столовой ложкой кориандрового. Перед отходом ко сну втирайте смесь в кожу головы, стоп и область пупка.

Храните полученные смеси в бутылках из синего стекла. В течение 40 дней убирайте их в тень в дневное время и держите на открытом воздухе — в ночное.

Для укрепления и усиления роста волос

Приведенный ниже рецепт подходит и для мужчин, и для женщин. Регулярное втирание масла в волосы перед мытьем способствует их росту, предотвращает пересыхание, ломкость и выпадение.

- ☛ Смешайте в равных частях кунжутное или кокосовое масло с маслами *бхрингарадж* и *шикакаи*. Втирание смеси в волосы придает им здоровый блеск и служит хорошей подпиткой. Оставьте масло в волосах на ночь, а утром смойте травяным шампунем или порошком мыльного ореха, который можно купить в индийских бакалейных лавках. Перед мытьем можно прополоскать волосы с порошком амлы*.

Для лечения бессонницы

От бессонницы хорошо помогает массаж головы с маслом *кадду* из семян тыквы. Масло *каху*, получаемое из семян дерева *каху*, также рекомендуется аюрведическими докторами для лечения нарушений сна. Можно пользоваться и смесью из обоих этих масел, взятых в равных частях. Если этих масел нет, капните несколько капель сандалового или розового масла в полчашки кокосового или кунжутного масла и втирайте смесь в кожу головы. Хороший эффект при бессоннице дает и масло, полученное холодной выжимкой из смешанных в равных частях семян кориандра и черного кунжута.

* Для приготовления этого полоскания растолките сушеные очищенные от косточек плоды амлы в стальной или чугунной ступке. Просейте порошок через тонкое сито или марлю. Замочите его на ночь в воде и процедите настой. Для полоскания используйте только воду. Если есть зеленые плоды амлы, то волосы можно мыть их мякотью. В противном случае мякоть выбрасывается.

При головных болях

Для облегчения головной боли идеально подходит сандаловое масло. В Индии сандаловая паста повсеместно используется как средство от головной боли и всегда держится в доме под рукой. Для приготовления охлаждающей пасты смешайте в небольшой ступке по одной щепотке органической камфоры и шафрана с несколькими каплями сандалового масла и несколькими каплями воды и растолките пестиком до получения однородной массы. Еще одну разновидность охлаждающей пасты можно приготовить, растерев стручки кардамона с небольшим количеством воды. Эта смесь в считанные минуты снимает некоторые разновидности головной боли.

Терапевтическое применение массажных масел

- ✿ Миндальное масло: Помогает при нарушениях функций головного мозга и нервной системы, снимает кожный зуд и очищает кровь; применяется при общей слабости, в пожилом возрасте, а также против преждевременного старения*.
- ✿ Масло *бабуна* (ромашковое): Помогает при мышечных болях.
- ✿ Сливки, сливочное или топленое масло (*гхи*): Полезно при массаже лица, разглаживает морщины.
- ✿ Камфорное масло: Помогает при бронхите, ревматизме, растяжениях, экземе и кожной сыпи, при приеме внутрь в малых дозах прекращает рвоту; активизирует деятельность желудка; содействует секреции желчи; хорошее глистогонное средство.
- ✿ Касторовое масло: При наружном применении смягчает сухую кожу; хорошее слабительное при запорах; принимаемое внутрь помогает при многих заболеваниях желудочно-кишечного тракта и обострениях ревматизма; усиливает *питту* (желчь) и *капху* (слизь); подавляет *вату* (ветер).
- ✿ Кориандровое масло: Жаропонижающее.
- ✿ Чесночное масло: Помогает при зубной боли, болезнях десен и дурном запахе изо рта.

* Людям пожилым или ослабленным придает силы смесь из 1 стакана теплого молока с 1 чайной ложкой миндального масла. Полезна она и тем, кто живет в холодном климате или в горах, а также людям старше сорока пяти лет.

- ☘ Кокосовое масло: Смягчает сухость кожи тела и головы; снимает кожный зуд, лечит язвы и экземы, а также грибковые инфекции.
- ☘ Масло каху: Помогает при бессоннице и неврастении.
- ☘ Горчичное масло: Избавляет от недугов, вызванных *ватой* и *капхой*, усиливает *питту* и согревает тело; лечит боли, отеки и всевозможные раны. Глистогонное.
- ☘ Оливковое масло: Помогает при ревматизме, подагре, артрите, растяжениях связок, полиомиелите, а также при ослабленных мышцах, связках и нервах.
- ☘ Масло из семян тыквы: Помогает при бессоннице, тревожных состояниях, лихорадке, ослаблении памяти, дает омолаживающий эффект; предотвращает увеличение простаты; при приеме внутрь лечит цинковую недостаточность; глистогонное и мочегонное.
- ☘ Рапсовое масло: Помогает при бронхите, ревматизме, растяжениях, экземе и кожной сыпи; при приеме внутрь в малых дозах прекращает рвоту; активизирует деятельность желудка; содействует секреции желчи; хорошее глистогонное средство.
- ☘ Сандаловое масло: Помогает при импотенции, головных болях, бессоннице, неврастении, шизофрении.
- ☘ Кунжутное масло: Устраняет расстройства *ваты*; лечит отеки, снимает боль при подагре и артрите; лечит и улучшает структуру сухой кожи.

Аюрведические формулы массажных масел и их применение

- ☘ Масло *амла*: Для укрепления волос*.
- ☘ Масло *бхрингарадж*: Для массажа головы и волос; предотвращает появление перхоти и пересыхание кожи головы, успокаивает *питту*.
- ☘ Масло *брахми*: Укрепляет память, помогает при бессоннице; для укрепления мозговой деятельности и синусов мозговой оболочки; стимулирует ткани головного мозга; успокаивает *питту*.

* Продающееся на индийских рынках масло *амла* — не настоящее. Ниже приводится простой, но требующий больших затрат времени рецепт его приготовления. Замочите сушеные плоды амлы в воде (вода и плоды берутся в пропорции 4:1) на 24 часа. Доведите смесь до кипения и варите на малом огне, пока в сосуде не останется 1/4 воды. Процедите отвар и добавьте такое же количество кунжутного масла, после чего снова кипятите смесь, пока вся вода не испарится. Остудите масло и храните в бесцветной бутылке.

- ✿ Масло *брахми-амла*: Для массажа головы и укрепления волос.
- ✿ Масло *маханараяна*: При ревматизме, подагре, артрите, мышечных болях и полиомиелите; подавляет *вату*.
- ✿ Масло *нарайян* (разновидность масла *маханараяна*): Помогает при мышечных болях и окостенении суставов; подавляет *вату*.

Глава четвертая

Подготовка к массажу

Массаж — это метод расслабления и укрепления мышц, тканей, сухожилий, костей и кожи путем растирания, разминания, сжатия, похлопывания, а иногда растягивания или встряхивания тканей человеческого тела. Чтобы наилучшим образом справиться с задачей, массажист должен хорошо разбираться в функциях и формах человеческой мускулатуры. Самый эффективный массаж дает тот специалист, который следует за направлениями потоков жидкостей в организме и природными очертаниями тела. Работа против природного строения мускулатуры может вызвать дисбаланс и даже болезнь, ибо она чрезмерно нагружает мускулы, разрушает тончайшие кровеносные сосуды или повреждает мышцы.

В западных и восточных системах массажа похлопывание, растирание, разминание и сжатие выполняются по сути одинаково. В то же время последовательность движений и обработки частей тела в аюрведическом массаже отличается от методик, принятых на Западе. Аюрведа придает большее значение массажу головы, а масло закапывается в ухо. Куда более важную, чем на Западе, роль в аюрведе играет массаж больших пальцев ног и подошв. Аюрведический массаж, как правило, довольно резок и энергичен, причем в ходе процедуры реципиент несколько раз меняет позу; кроме того, массаж включает и воздействие на мармы.

Мармы

Чтобы практиковать аюрведический массаж, необходимо четко знать расположение *марм*, или особых точек воздействия. Согласно трактату «*Сушрута-самхита*», *мармы* следует понимать как узловые точки, места соединения пяти органических начал: связок, сосудов, мускулов, костей и суставов. Че-

тыре типа сосудов — нервы, лимфатические сосуды, артерии и вены — служат проводниками *вайю* (жизненной энергии), *питты*, *капхи* и крови. Эти элементы поступают в *мармы*, разнося соответствующие им жидкости в местные связки, кости, мускулы и суставы. Таким образом, *вайю*, *питта*, *капха* и кровь поддерживают жизнедеятельность организма.

Поскольку именно *мармы* выступают вместилищами *вайю*, *сомы* (лунного начала) и *теджаса* (огненного начала), равно как и трех основополагающих качеств — *саттвы*, *раджаса* и *тамаса*, каждый аюрведический целитель обязан знать их как свои пять пальцев. Массажист, воздействуя на расположенные в массируемых участках тела *мармы*, способствует установлению электрохимического равновесия в организме. В аюрведе таким равновесием считается баланс между *саттвой*, *раджасом* и *тамасом*. Его также можно понимать как баланс трех *дош*. Легкие круговые движения указательным или средним пальцем над той или иной *мармой* способствуют выделению токсинов и их скорейшему выводу из организма. ПРАВАЯ РУКА МАССАЖИСТА ДВИЖЕТСЯ НАД МАРМОЙ ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ, ЛЕВАЯ — ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ.

Для уточнения расположения *марм* массажист должен сверяться в процессе массажа с приведенным ниже списком и таблицами *марм* на стр. 176–180.

Классификация марм

107 расположенных в человеческом теле *марм* можно разделить на пять классов:

Одиннадцать манса-марм (уязвимых точек соединения мышц)

четыре <i>талхридайя</i>	одна <i>гуда</i>
четыре <i>индравасты</i>	две <i>станрохита</i>
Сорок одна сира-марма (анастомоз)*	
две <i>манья-дхамни</i>	одна <i>набхи</i>
две <i>нил-дхамни</i>	две <i>парива-сандхи</i>
восемь <i>сира-матрика</i>	две <i>врихати</i>

* *Анастомоз* — место соединения трубчатых органов, кровеносных сосудов, нервов.

четыре *срингатака*

две *апанга*

одна *стхапни*

две *апастамбха*

одна *хридайям*

четыре *лохитакша*

четыре *урви*

две *пханма*

две *апалапа*

две *станмула*

Двадцать семь снайю-марм (важнейших сочленений связок)

четыре *ани*

две *витапам*

две *какшадхара*

четыре *куручча*

четыре *курчшира*

одна *вастих*

четыре *кшипра*

две *анса*

две *видхурам*

две *уткишепа*

Восемь астхи-марм (костных сочленений)

две *катика-тарунам*

две *нитамба*

Двадцать сандхи-марм (уязвимых суставов)

две *джану*

две *курпара*

пять *симантака*

одна *адхипати*

две *гулха*

две *анса-пхалак*

две *шанкх*

две *манибандха*

две *кукундарайя*

две *аварта*

две *крикатика*

Из общего числа 107 марм двадцать две расположены в нижних конечностях (по одиннадцать на каждой ноге), двадцать две — на руках (по одиннадцать на каждой), двенадцать на грудной клетке и в области живота, четырнадцать на спине и тридцать семь в области шеи и головы.

Названия и местонахождение марм

Одиннадцать марм, расположенных на ногах

1. *Кишипра* (между первым и вторым пальцами стопы)
2. *Талхридайя* (центр подошвы)
3. *Куручча* (подъем свода стопы)
4. *Курчишира* (пятка и внешний край стопы)
5. *Гуллха* (по обе стороны за лодыжечным суставом)
6. *Индравастхи* (середина икры)
7. *Джану* (коленный сустав)
8. *Ани* (над коленной чашечкой с наружной стороны)
9. *Урви* (середина бедра)
10. *Лохитакиша* (пах)
11. *Витапам* (основание мошонки)

Одиннадцать марм, расположенных на руках

1. *Кишипра* (между большим и указательным пальцами)
2. *Талхридайям* (центр ладони)
3. *Куручча* (над *киширой*, у основания большого пальца)
4. *Курчишира* (в центре лучезапястного сустава, у основания большого пальца и чуть ниже мизинца)
5. *Манибандха* (лучезапястный сустав)
6. *Индравастхи* (середина предплечья)
7. *Курпара* (внутренняя поверхность локтевого сустава)
8. *Ани* (внутренняя поверхность плеча над локтевым суставом)
9. *Урви* (середина плеча)
10. *Лохитакиша* (подмышечная складка)
11. *Какшадхара* (подмышечная впадина)

Двенадцать марм, расположенных в области грудной клетки и живота

1. *Гуда* (кончик килевой кости)
2. *Вастих* (мочевой пузырь)

- 3. *Набхи* (пупочная впадина)
- 4. *Хридайям* (мечевидный отросток)
- 5–6. *Станмула* (под соском)
- 7–8. *Станрохита* (над соском)
- 9–10. *Апалана* (выше и чуть сбоку соска)
- 11–12. *Апастамбха* (между соском и грудиной)

Четырнадцать марм, расположенных на спине

- 1–2. *Катика-тарунам* (основание ягодиц и крестец)
- 3–4. *Нитамба* (внешний край подвздошного гребня)
- 5–6. *Кукундарайя* (крестцово-подвздошные сочленения)
- 7–8. *Паршва-сандхи* (над *катика-тарунам*, выше талии)
- 9–10. *Врихати* (по обе стороны 10-го грудного позвонка)
- 11–12. *Анса-пхалак* (лопатки)
- 13–14. *Анса* (плечи)

Тридцать семь марм, расположенных в области шеи и головы

- 1–2. *Нил-дхамни* (передняя стенка гортани)
- 3–4. *Манья-дхамни* (по обе стороны щитовидной железы)
- 5–12. *Восемь сираматрика* (артерий по обе стороны шеи)
- 13–14. *Видхурам* (под ушами)
- 15–16. *Пхана* (боковые стенки ноздрей)
- 17–18. *Апанга* (внешний уголок глаза)
- 19–20. *Аварта* (внешний край надбровной дуги)
- 21–22. *Шанкх* (висок)
- 23–24. *Уткшена* (над ухом)
- 25. *Стхапни* («третий глаз»)
- 26–30. *Симантака* (сочленения черепных костей)
- 31–32. *Крикатика* (основание черепа)
- 33–36. *Срингатака* (на мягком нёбе)
- 37. *Адхипати* (темя)

Позвоночник

На санскрите позвоночник именуется *меруданда*. *Меру* — это легендарная горная вершина, расположенная в центре Макрокосма; *данда* переводится как «палка». Позвоночник является центром микрокосма, центром всей нейромоторной деятельности организма. Подобно тому как Гора Меру поддерживает все тело макрокосма, *меруданда* — позвоночник — поддерживает наше тело.

Напоминающий по строению погремущку на хвосте гремучей змеи, позвоночник способен и по-змеиному изгибаться. Чтобы позвоночник сохранял правильную форму, его необходимо заставлять двигаться — посредством хатха-йоги, физических упражнений или танца, и всегда держать прямо. Земная гравитация оказывает минимальное воздействие на тело, лишь когда оно выпрямлено. При любых психических и физических недугах больные рано или поздно утрачивают прямую осанку.

Большинство людей не задумываются о форме своего позвоночника и сидят ссутулившись, что неизменно влечет за собой множество физиологических и психологических проблем. Как правило, позвоночник начинает деформироваться после сорока пяти лет вследствие естественного процесса старения, или даже раньше — из-за недостатка витаминов. Первым шагом к здоровому образу жизни является развитие ощущения собственного позвоночника и его формы, а также привычка держаться прямо без таких неестественных подпорок, как спинки кресел и подушки.

Позвонки образуют канал, который заключает в себе спинной мозг и служит ему защитным панцирем. Составляя единое целое со стволом головного мозга и самим мозгом, центральная нервная система (то есть головной и спинной мозг) представляет собой центр управления всем комплексом нервной системы, пронизывающей человеческий организм. Нервы парасимпатической и симпатической нервной системы, связанные с функциями покоя или движения, ответвляются от спинного мозга и проходят через позвонки и крестец. Оттуда они разветвляются по всему телу, стимулируя либо ослабляя деятельность мышечных тканей и внутренних органов. Таким образом, правильная форма позвоночника — это ключ к здоровой жизнедеятельности организма. Здоровый позвоночник — залог молодости и бодрости. Человек, умеющий поддерживать в надлежащей форме и силе свой позвоночник, всегда будет правильно мыслить, правильно действовать и вести энергичный образ жизни.

Правильный массаж позвоночника и мануальная коррекция позвонков способны исцелять нервные и психические расстройства. Интересно отметить, что в минуты печали и уныния позвоночник расслабляется и сгибается. Когда же человек бодр, весел и полон вдохновения, его позвоночник автоматически распрямляется. Циркуляция спинномозговой жидкости, этого важнейшего жизненного флюида, который вырабатывается головным мозгом и нагнетается вниз вдоль спинного мозга, имеет решающее значение для поддержания правильной формы позвоночника. Поскольку такие физические упражнения, как ходьба, йога или танец, содействуют циркуляции этой жидкости, те, кто регулярно ими занимаются, всегда бодры и энергичны. Эта жидкость, питающая всю нервную систему, содержит множество энзимов роста и обеспечивает как физическое, так и психическое здоровье человека. Одним из весьма эффективных методов поддержания активной циркуляции спинномозговой жидкости является выполнение простых скручиваний позвоночника при помощи хатха-йоги.

При массаже позвоночника необходимо тщательно соизмерять силу массажных движений — они не должны быть ни слишком слабыми, ни слишком сильными. Слабый массаж пробуждает поток всевозможных фантазий. Слишком сильный массаж, с трудом переносимый реципиентом, негативно воздействует на нервы и головной мозг. Спинальный массаж без масла вообще не приносит никакой пользы. При соблюдении всех требований — применении масла, должном терпении и точно выверенной силе движений — масло будет легко впитываться в позвоночник. Подобная практика, выполняемая ежедневно или по меньшей мере трижды в неделю, до конца ваших дней предотвратит не только окостенение позвоночника, но и любые расстройства функций почек, печени, желудка, легких или головного мозга.

Массажу позвоночника придается особое значение еще и потому, что именно он является средоточием психических центров, или *чакр*. Согласно учениям тантры и йоги — древних наук достижения высших состояний сознания, — позвоночный столб является средоточием дремлющей духовной энергии, именуемой *кундалини*. Хотя никаким массажем пробудить *кундалини* невозможно, *чакры*, которые на физическом уровне можно соотносить с эндокринными железами, все же поддаются воздействию массажа. Спинальный массаж может вызвать изменения в химии организма и полностью снять любое напряжение.

Если рассматривать тело как перевернутое дерево, как это описано в «*Бхагавадгите*», головной мозг образует корневую систему, а позвоночник — древесный ствол. Как в стройном прямом дереве ствол служит про-

водником гравитационных сил, так и прямой позвоночник поддерживает тело и спасает его от искривления силами земного тяготения.

Продолжительность массажа

Продолжительность массажа лучше всего определяется самим массажистом в зависимости от физического состояния реципиента. Если реципиент здоров и нуждается прежде всего в расслаблении и отдыхе либо общем укреплении здоровья, массаж не должен длиться больше 30–45 минут. Если же реципиент испытывает мышечное напряжение, боли, чувство онемения конечностей или страдает от недостаточного кровообращения, тогда пораженным участкам следует уделить особое внимание и весь массаж может длиться от 45 до 60 минут. Людей физически истощенных или слабого телосложения нельзя массировать дольше 30–35 минут. Причем это время надлежит разделить на два или три сеанса, делая при необходимости перерывы для отдыха. Мало-помалу продолжительность массажа можно увеличить до 45–60 минут. Для тех, кто принимает массаж ежедневно или выполняет самомассаж, достаточно 35–40 минут. Грудным детям и новорожденным младенцам довольно 15 минут. Людям пожилым, но пребывающим в добром здоровье требуется как минимум часовой массаж.

Продолжительность массажа

Новорожденные	15 минут
Дети до одного года	15–20 минут
Дети до 3 лет	20–25 минут
Подростки до 17 лет	30–45 минут
Здоровые взрослые до 40 лет	30–45 минут
Взрослые от 40 до 60 лет	В зависимости от состояния здоровья
Пожилые здоровые люди	60 минут и более
Инвалиды	30–35 минут
Страдающие мышечными болями	45–60 минут

Противопоказания

Массаж противопоказан в следующих случаях:

- В организме человека доминирует или разбалансирована *капха* (слизь) — иными словами, у него простуда и кашель*.
- Пациент страдает несварением, запорами, рвотой или начальной стадией лихорадки.
- Пациент только что принял слабительное или выполняет *басты* (клизмы) как составную часть курса очищения кишечника.
- Тотчас после плотной еды.
- Тотчас после полового акта.

В процессе полного массажа тела пищеварительный огонь ослабевает, что иногда может приводить к обострению болезни.

Приемы массажа

Чтобы массаж приносил максимальную пользу реципиенту, необходимо четко усвоить систему приемов. Следует в совершенстве знать форму позвоночника, правильное расположение позвонков, местонахождение точек воздействия (*марм*) и даже идеальный цвет и структуру кожи. Именно по структуре кожи массажист сумеет определить состояние организма и доминирующую *дошу* его телесной конституции (то есть *пракрити-дошу*). Уверенно разбираясь во всех оттенках пульса, массажист способен определить, какая *доша* преобладает в человеке на данный момент (являясь, таким образом, *викрити-дошей*). Кроме того, массажист должен твердо усвоить перечисленные выше противопоказания к массажу.

Массаж нельзя выполнять где и когда попало. Для него необходимо выбрать соответствующую обстановку, место, время и масло. Массажист должен хорошо разбираться в психофизическом устройстве человеческого организма, ибо массажу подвергаются не одни только мышцы и кости. Немаловажную роль играет тонкое искусство прикосновений и широкое многообразие реакций на эти прикосновения. Они активизируют многие системы тела, в том числе нервную, нейроциркулярную, лимфатическую и эндокринную. На более тонком уровне массажисту должно быть присуще осознание роли вибраций. Надежным путеводителем служит для массажис-

* Полный массаж тела при простуде не выполняется, массируются с лечебными маслами только грудь и ребра.

та-практика изучение аюрведы в сочетании со знанием *свара-йоги** — науки дыхания.

Чтобы приобрести познания в области анатомии и физиологии, массажист может отдать предпочтение учебникам и лекциям, посещать школу боевых искусств либо заниматься штангой и бодибилдингом. Чтобы получить четкое представление о правильном и естественном строении позвоночника, он должен наблюдать за здоровыми веселыми детьми в возрасте от трех до восьми лет. Чрезвычайно важное значение имеет и умение пристально наблюдать за собой, изучать собственное тело.

Движения

В аюрведическом массаже применяются четыре типа движений — *похлопывание, разминание, растирание и сжимание*. Массажист начинает с похлопывания массируемого участка с постепенным переходом к разминанию. После этого надлежит энергично растереть в ладонях несколько капель масла, чтобы ускорить кровообращение и согреть руки. Это тепло стимулирует лимфатические узлы и поток лимфы в теле реципиента. Затем массажист принимается втирать масло в тело реципиента. Всякий раз, прерывая физический контакт с клиентом, массажист должен энергично хлопнуть в ладоши. Этот перерыв дает реципиенту небольшую передышку, а массажисту — возможность восстановить силы. Завершив тщательное растирание того или иного участка тела, массажист заканчивает массаж энергичными перекрестными сжатиями мышц пациента обеими руками.

Похлопывание

Похлопывание пробуждает тело, усиливает циркуляцию крови и возбуждает подкожные капилляры, укрепляя мышцы. Оно также содействует активизации всей нервной системы. Похлопывание уведомляет природные защитные силы организма о начале массажа. Это движение выполняется сложными в пригоршни ладонями. Похлопывание в течение одной минуты уравнивает температуру массируемого участка тела с температурой ладоней массажиста.

* *Свара-йога* — эзотерический раздел *пранаямы*, посвященный дыханию через разные ноздри. Более подробные сведения о *свара-йоге* см. в книге: Хариш Джохари. *Инструменты для Тантры. Чакры: энергетические центры трансформации*. К.: «София», 1998. — Прим. ред.

Разминание

Если похлопывание ускоряет приток жизненной силы (*праны*) в конкретный участок тела, то разминание расслабляет и снимает напряжение, накопившееся за день в мышцах, суставах и связках. Мышцы разминаются примерно теми же движениями, какими пекарь месит тесто. По мере постепенного спада напряжения и расслабления мускулов они начинают ощущаться под руками как хорошо вымешенное тесто. Разминание пробуждает активные процессы в стенках клеток, увеличивая приток важных для жизни химических соединений, способствующих развитию и омоложению организма. Размяв мышцу, массажист захватывает ее пальцами и энергично встряхивает, убеждаясь, что разминание придало ей гладкость и пластичность. Если мускулатура расслабилась недостаточно, то питательное масло будет плохо впитываться и поглощаться организмом. После того как мускулы достаточно расслабятся, можно переходить к следующему этапу — растиранию.

Растирание

Сухое растирание закаляет кожу, стимулируя кровообращение и поток лимфы, а также повышая температуру массируемого участка тела. Такая стимуляция позволяет содержащимся в кровеносной системе питательным веществам быстрее проникать в суставы и таким образом укрепляет кости. Кроме того, сухое растирание расслабляет напряженные мышцы и снимает утомление. Весьма полезно и сухое растирание кожи грубым полотенцем после купания, — оно приводит в движение имеющиеся в организме газы, усиливая элемент *вайю*. Поэтому грубым полотенцем можно растираться только после купания и только при терапевтических показаниях.

Некоторые индуистские и джайнские *садху** втирают в тело золу, что делает их организм невосприимчивым к прикосновениям. Лишая свою кожу — то есть орган, воспринимающий внешний мир через осязание, — чувствительности, они ограждают себя от капризов погоды. Зола становится их одеждой. Однако подобная практика доступна лишь посвященным членам индуистских или джайнских орденов. Любой другой не добьется ничего, кроме пересохшей, шелушащейся и раздраженной кожи.

Аюрведа обычно рекомендует *втирание масла*, отвечающего времени года и типу пораженной расстройством *доши*. При наличии боли, отека или сыпи надлежит подобрать показанное для этого недуга масло.

* *Садху* — религиозные подвижники. — Прим. ред.

Правильно подобранное масло приносит немалую пользу. Не возбуждая элемент *вайю*, а стало быть и циркулирующие в теле газы, оно служит хорошей смазкой для пальцев, облегчает растирание и равномерно распространяет тепло по всему телу. Ко всему прочему, ароматизированное масло источает нежный запах, создавая приятную атмосферу для массажа. (В масла, лишенные запаха, можно добавить несколько капель органической эссенции.)

Растирание сустава сверху, снизу и с обеих сторон способствует сохранению его подвижности, ибо таким способом стимулируются и вырабатывают лимфу расположенные вокруг сустава лимфатические узлы, предназначенные для его смазки и защиты от стирания (см. стр. 34). В зависимости от способа выполнения, растирание служит различным целям. Легкое растирание помогает реципиенту расслабиться, тогда как усиленное выполняет роль своеобразной гимнастики. Массажист начинает с легкого растирания масла по всему массируемому участку. После нанесения масла сила движений увеличивается, с тем чтобы разогреть кожу и ускорить его впитывание. Темп движений массажиста должен отвечать прилагаемому усилию: при легком растирании движения замедленны и постепенно ускоряются по мере усиления. Завершив растирание, массажист круговыми движениями массирует *мармы* (точки воздействия), как это описано в следующей главе.

Сжимание

Четвертый и последний прием массажа — сжимание, которое выполняется только на конечностях, а также пальцах рук и ног. После того как нанесенное на участок масло полностью впитается, перейдите к сжатиям массируемой части тела перекрестными движениями обеих рук. Сжимание начинается с бедра, постепенно опускаясь все ниже к пальцам ноги, после чего снова должно начаться с подмышки и завершиться на кончиках пальцев руки. Пальцы ног и рук сжимаются движениями, похожими на доение коровы, с той лишь разницей, что при массаже усилие прилагается перекрестно, тогда как при дойке оно направлено вниз. Осторожно выкручивая фаланги пальцев рук и ног поочередно в обе стороны, можно стимулировать выработку гормонов роста.

Сжимание воздействует на тончайшую сеть нервных окончаний и капилляров, расположенных непосредственно под кожей, и усиливает приток питательных веществ к конечностям. Выполняемое с усилием на грани пе-

* Если масло впиталось полностью, то пленка на коже исчезает, а на приложенном к коже лоскутке ткани не остается масляных следов.

реносимости, это движение уравнивает давление крови и прочих жидкостей в клеточной оболочке. Способствуя равномерному распределению энергии, сжатие помогает поддерживать в равновесии мускулатуру. С помощью этого приема напряжение и боль в руках и ногах выводятся из конечностей через пальцы.

После того как сжатие конечностей завершено и реципиент полностью расслабился, необходимо нанести на кончик каждого его пальца каплю масла. Затем масло осторожно наносится на краешек ногтя всех пальцев ног, заполняя пространство между кожей и ногтем. Таким способом смазываются все пальцы ног. Этот прием смягчает кожу, снова делая кончики пальцев, которые нередко грубеют и трескаются, мягкими и гладкими. Этим же способом укрепляются и ногти.

Направление массажных движений

Тело можно условно разделить на четыре части. От основания позвоночника до основания черепа (задняя часть торса и головы); от ключицы до кончиков пальцев (передняя и тыльная стороны рук и ладоней); от таза до пальцев ног (передняя и тыльная часть таза, бедер и стоп); а также голова и уши.

От основания позвоночника до основания черепа

Эта часть организма первой развивается в чреве матери. После оплодотворения яйцеклетки, первой начинает формироваться головка плода, а следом за нею — торс. В этой части тела энергия движется в двух направлениях: вверх по спине и вниз по груди. По этой причине массаж спины следует начинать с поясницы, перемещаясь вверх одновременно по обе стороны позвоночного столба к основанию черепа.

Если выполнять массаж в обратном порядке — от шеи к тазу, — тогда вместе с движением рук энергия смещается вниз, давая начало игре чувств. Наоборот, при восходящем движении энергетического потока мышление проясняется, открывая возможности разрешения интеллектуальных проблем. Кроме того, при правильном массаже спины выставляется на свое место каждый позвонок.

От ключиц до кончиков пальцев

Этот участок включает плечи, локти, предплечья, запястья, ладони и пальцы. Именно через них происходит впитывание энергии в тело — в том числе и

эмоциональной энергии! Через ладони она может и выходить из тела. Это не только тепловая энергия, но и энергия защиты, благословения, убеждения и т. д. Таким образом, ладони выступают носителями не только *праны*, но и разума. В танце они выражают различные чувства через *мудры* (позиции рук); в молитве они служат проводниками, поднимая энергетический уровень и направляя по определенным каналам потоки психической энергии. Пальцы помогают мозгу сосредоточиться на конкретной мысли или предмете. Пальцы связывают разум с внешним миром, выражая мысли и настроения человека.

От таза до пальцев ног

В этом участке тела энергия циркулирует нисходящими потоками. Стопы постоянно контактируют с землей и ее гравитацией. В Индии принято припадать к ногам старших членов семьи, чтобы получить их благословение и заряд любви, который передается через стопы. В письменных памятниках древности можно найти стихотворные похвалы стопам *гуру*^{*}, уподобляемым лотосу; считается, что медитация на стопы *гуру* приносит покой и сокрушает всякую греховность. Есть такое направление в йоге: *шактипат-махайога*. Его последователи верят в передачу божественной энергии по цепи ученической преемственности и утверждают, что стопам *гуру* принято поклоняться потому, что именно через них *гуру* передает свою энергию ученику. Эта энергия помогает раскрыть узлы (*грантхи*), препятствующие притоку энергии к высшим психическим центрам (*чакрам*). Говорят, что Рамакришна Парамхамса передавал заряд энергии своему ученику Нарендре (прославленному впоследствии под именем Вивекананда) пинком в основание позвоночника!

Итак, в полном соответствии с направлением энергетических потоков, массаж этой части тела выполняется от таза к пальцам ног. Массаж в обратном направлении вызовет болезненную реакцию ножных мышц и раздражение волосяных мешочков.

Голова и уши

Массаж головы начинается с отмеривания восьми пальцев от надбровных дуг по направлению к темени, где расположен «родничок». В этом месте выливается порция массажного масла и равномерно растирается по всем сторонам. Затем следует вылить немного масла в том месте, где волосы

* Гуру — духовный учитель. — Прим. ред.

образуют вихор, и снова равномерно растереть его по всей голове. И, наконец, последняя порция масла наливается в ямку, где череп соединяется с шеей, и растирается по всей шее и затылку.

Последовательность выполнения массажа

В аюрведе массаж начинается с нижних частей тела, чтобы добиться полного расслабления. Прежде всего массируются стопы, где расположено множество рефлекторных точек, отвечающих всем прочим частям тела, чтобы хорошо подготовить тело к массажу торса. За этим следует массаж верхней части спины и рук. Затем массируется верхний торс и руки. Голова массируется в последнюю очередь, пациент при этом сидит. (Поскольку в лежачем положении кровообращение отклоняется от нормы, эта позиция для массажа головы и лица не подходит.) При этой последовательности поочередно возбуждается и расслабляется весь организм, накапливая и усиливая конечный результат массажа.

Для получения максимальной пользы от аюрведического массажа необходимо соблюдать такую последовательность движений.

Задняя часть тела

1. От таза к пальцам ног (левая и правая сторона), сверху вниз.
2. Позвоночник — от копчика к шее — снизу вверх.
3. От лопаток к пальцам рук, сверху вниз (левая и правая сторона).

Передняя часть тела

1. От таза к пальцам ног (левая и правая сторона), сверху вниз.
2. От пупка к грудной клетке, снизу вверх.
3. От ключиц к пальцам рук, сверху вниз (левая и правая сторона).

В положении сидя

1. От внутренней поверхности плеча к пальцам рук (левая и правая сторона).
2. Шея, череп и лицо, массаж от затылка вперед.

Весьма важно уяснить биполярную природу конечностей. Внешняя сторона конечности более удалена от позвоночника, кожа на ней более грубая и потому лучше, чем внутренняя, переносит перепады температуры и давления. Внешняя сторона считается *мужской*, внутренняя — *женской*. Внешняя

поверхность менее чувствительна, более склонна к накоплению усталости и напряжения, а потому должна массироваться в первую очередь.

Реципиент должен иметь на себе минимум одежды. Перед началом массажа он ложится навзничь, приняв на несколько минут так называемую «позу мертвого тела», чтобы полностью расслабиться. Для принятия этой позы (ее санскритское название — *шавасана*), дайте реципиенту следующие указания.

Лягте на спину, разведя ноги на ширину плеч, а руки свободно расположив вдоль тела ладонями вверх. Закройте глаза, приведите разум в состояние полного покоя и пассивности. Сосредоточьте внимание на пальцах ног и стопах и снимите все накопившееся в них напряжение. Затем точно так же сконцентрируйтесь на коленях, бедрах, животе, груди и голове, приводя их к полному расслаблению и открытости. Через несколько минут полного расслабления еще раз мысленно пройдитесь по всему телу, чтобы убедиться, все ли напряжения сняты. Затем сконцентрируйте внимание на третьем оке — точке между бровями — и еще несколько минут оставайтесь в шавасане. После этого можете встать и сделать глубокий вдох, медленно поднимая руки вверх вдоль боков. С выдохом бросьте руки вниз. Повторите это потягивание несколько раз в ритме дыхания.

При выполнении реципиентом этого медленного потягивания массажист замечает, прямая ли у него осанка или есть сутулость. Нередко люди неосознанно сутулятся или наклоняются в сторону, пребывая в уверенности, что стоят прямо. Если же реципиент не может выровнять плечи даже по просьбе массажиста, тогда придется посвятить дополнительное время массажу приподнятого плеча. Порекомендуйте также реципиенту вообще следить за своей осанкой — это помогает поддержанию не только телесного, но и душевного равновесия. Если же человек не может выпрямиться, посоветуйте ему понаблюдать в течение ближайших тридцати дней, какая ноздря легче дышит. Это поможет выяснить, какое именно мозговое полушарие доминирует в его организме (левое полушарие командует правой стороной тела и наоборот). Затем посоветуйте реципиенту почаще дышать то одной, то другой ноздрей, чтобы восстановить баланс между мозговыми полушариями*.

* Чтобы сменить доминирующую ноздрию, лягте на бок действующей ноздрей вниз и подложите под ребра небольшую подушечку, чтобы создать с этой стороны давление на легкое. — Прим. автора. Свара-йога, одну из техник которой упоминает здесь автор, использует тот факт, что в любой данный момент времени у человека одна из ноздрей является «рабочей», или «доминирующей». — Прим. ред.

После массажа

После завершения массажа реципиент снова ложится в «позу мертвого тела»*. Массажист накрывает пациента чистой простыней, после чего сам ложится в ту же позу где-нибудь поблизости. Таким способом оба участника массажа отдыхают и восстанавливают привычный ритм дыхания. Ведь при массаже дыхание нередко учащается.

* Если это был оздоровительный или косметический массаж, реципиент, прежде чем лечь в шавасану, должен встать и медленно походить несколько минут.

Глава пятая

Полный массаж тела

Описанный в этой главе полный массаж тела фокусирует внимание на *мармах*, как принято именовать в аюрведе точки воздействия. Названия *марм* и их местонахождение приведены на стр. 60–61; справочный перечень *марм* в алфавитном порядке дается в приложении.

Изучая практику массажа, читатель должен постоянно обращаться к таблицам *марм* в приложении (стр. 176–180), чтобы определять точное расположение каждой *мармы*. Можно сделать ксерокопии таблиц и алфавитного списка и всегда держать их под рукой при практических занятиях.

Общие рекомендации по выполнению аюрведического массажа.

1. Ширина пальца как единица измерения в приведенных ниже инструкциях — это ширина пальца *реципиента*; она является мерой приближительной.
2. Всякий раз, прерывая контакт с реципиентом, энергично хлопните в ладоши. Эта традиционная для индийского массажа практика дает массажисту возможность расслабиться и подзарядить ладони.
3. Массируя *мармы*, выполняйте кончиками пальцев маленькие концентрические круги, — правой рукой по часовой стрелке, а левой — против.
4. Некоторые *мармы* расположены на обеих руках и ногах и потому называются одинаково.
5. Воздействие на *мармы* может оказываться с двух направлений. Если *марму* можно растирать спереди и сзади, тогда у нее есть *передняя* и *тыльная* стороны, как в случае с коленной *джану-мармой*. Если же *марму* можно растирать справа и слева, то у нее есть *внутренняя* и *внешняя* стороны, как в случае с лодыжечной *гулха-мармой*.

6. *Мармы* можно намеренно «блокировать». Это достигается придавливанием или захватом точки *мармы* большим пальцем, с тем чтобы направить энергию циркулирующих жидкостей в обход *мармы*.

Подготовка

Положите на пол тонкую подстилку, накрыв ее мягкой соломенной циновкой. (Соломенная циновка предохраняет подстилку от масляных пятен.) Наденьте свободную удобную одежду. Попросите реципиента раздеться до нижнего белья. Мужчинам и женщинам рекомендуется массировать лиц одного с ними пола, чтобы избежать отвлекающей силы сексуальной энергии.

Попросите реципиента лечь навзничь на циновку в позе *шавасана* (см. стр. 73) и полностью расслабиться. Легонько потяните его за обе лодыжки, чтобы распрямить ноги, мышцы и суставы. Затем попросите реципиента перевернуться на живот, удобно уложив руки по бокам. Присядьте на кор-



точки, разведя ноги над бедрами реципиента, либо опуститесь на колени, либо присядьте сбоку.

Хорошенько повстряхивайте кистями, пока не ощутите в кончиках пальцев легкое покалывание. Затем поочередно покрутите запястьями влево и вправо или ритмично подвигайте ими, как бы выполняя танцевальные *мудры*^{*}. Встряхните руками еще раз — энергичнее. На этот раз покалывание в кончиках пальцев означает, что в пальцах появился заряд энергии. Энергично потрите ладони друг о друга, чтобы немного их разогреть, после чего приступайте к массажу.

Нижняя половина тыльной стороны тела

Массаж ягодиц и бедер

Округлив ладони в пригоршни, начните с похлопывания бедер и поясницы обеими руками (рис. 2). Похлопывание усиливает кровообращение и подает клеткам сигнал о начале массажа. Спустя одну минуту начните разминать ягодицы обеими руками, прилагая незначительное усилие (рис. 3). Затем перейдите к пощипыванию ягодиц кончиками пальцев или зажимая их между ладонью и пальцами, чтобы возбудить подкожные капилляры сосудистой системы (рис. 4). Такое сжатие на краткий миг прерывает кровоток.





4

С ослаблением захвата кровь сильнее приливает к точке воздействия, активизируя кровеносную систему и способствуя выводу токсинов.

После сжимания поместите ладони по обеим сторонам бедер реципиента и хорошенько встряхните ягодичные мышцы вперед и назад, словно желе, чтобы расслабить и размягчить ткани (рис. 5). Нанесите на ладони масло и положите большие пальцы по обе стороны копчика, примерно на один дюйм выше его окончания. Остальные пальцы рук сами собой лягут на нитамба-мармы (рис. 6).



5



6

Прижмите эти *мармы* обеими руками, одновременно выполняя маленькие круговые движения. Отведите большие пальцы и разотрите *мармы* маслом, постепенно расширяя круговые движения до полного охвата поверхности ягодиц (рис. 7).



7



8

Продолжайте растирание обеими ладонями, пока масло полностью не впитается в кожу. При необходимости нанесите больше масла, чтобы придать мышцам гладкость и блеск. Уберите большие пальцы с копчика и постепенно уменьшайте радиус круговых движений. Завершите массаж придавливанием кончиками пальцев *нитамба-марм*. Прежде чем оставить этот участок, слегка прижмите *гуда-марму*, расположенную на самом конце копчика.

Массаж ляжек

Начните с похлопывания по верхней и боковым поверхностям ляжек. Чтобы расслабить мышцы, захватите ладонями ляжку с обеих сторон и энергично встряхните ее вперед и назад. Затем перейдите к усиленному разминанию бедренных мышц, меняя руки (рис. 9). Расслабив мышцы, налейте на ладони немного масла и нанесите его на верхнюю и боковые поверхности ляжек.

Большими пальцами найдите две *мармы*: тыльную *урви*, расположенную чуть выше середины ляжки (рис. 10), и тыльную *ани*, расположенную на три пальца выше *джану* (рис. 11). Промассируйте каждую точку маленькими



круговыми движениями. Поскольку *мармы* расположены в местах соединения мускулов, костей, связок, артерий и нервов, в этих точках можно нащупать и пульс.

Растерев *мармы*, переходите к массажу мышц. Поместите большие пальцы в центре ляжки немного ниже ягодичной складки, охватив ее ладонями с боков. Энергично промассируйте ляжку сверху вниз, сосредоточив усилие сначала на внешней ее поверхности (внутренняя поверхность массируется позднее). Добравшись до колена, сбросьте усилие и круговыми движениями вернитесь в исходную точку. Масло должно полностью впитаться, а масси-



10



11

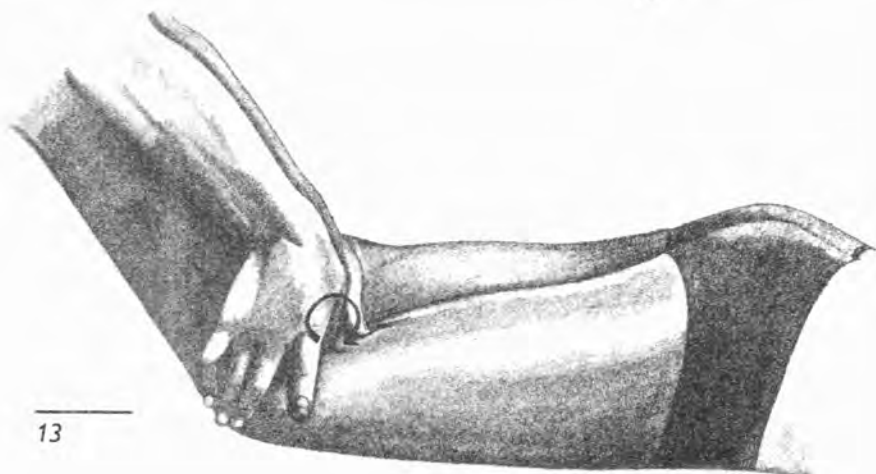
руемый участок — стать мягким, гладким на ощупь и теплым. Кожа должна заметно порозоветь по сравнению с соседними участками.

Снова поместите большие пальцы в центре ляжки чуть ниже ягодичной складки, причем ладонь, оказавшаяся внутри, должна накрыть паховые лимфатические узлы. Перекрестными сжатиями пройдите по всей ляжке сверху до колена (рис. 12), попеременно сближая и разводя ладони. Выполните эти сжатия трижды, перемещаясь от ягодичной складки до колена.

Под коленом расположена тончайшая сеть лимфатических узлов и *марма*, именуемая тыльной *джану*. Эта точка, находящаяся в центре колена, должна пульсировать под большим пальцем. Промассируйте ее круговыми движениями трех пальцев (рис. 13). Затем легонько разотрите весь участок под коленом смазанными маслом кончиками пальцев (рис. 14), чтобы стимулировать лимфатические узлы.



12



13



14

Массаж голени и стоп

Опустившись на колени, положите себе на бедра стопу реципиента. Энергично похлопав икру от колена до лодыжки, сожмите ее обеими руками с боков и встряхните мышцы движением вперед-назад (рис. 15). Поскольку икры несут на себе вес всего тела, в них накапливается напряжение, они затвердевают и часто болят. Поэтому очень важно расслабить эти мышцы и восстановить их пластичность.



На продольной оси икроножной мышцы, шестью пальцами ниже подколенной складки, расположена *индравасти-марма*. Слегка придавите эту точку большим пальцем, после чего вотрите в нее масло. Придерживая лодыжку одной рукой, другой рукой с усилием втирайте масло в икроножную мышцу (рис. 16). При этом движении большой палец остается на продольной оси икроножной мышцы. Когда ладонь доберется до лодыжки, вернитесь в исходную точку кругообразным движением вверх без какого-либо усилия. Повторите цикл несколько раз, пока икроножная мышца не размякнется и полностью не расслабится, а масло полностью не впитается. Затем



16



17

разотрите внутреннюю поверхность мышцы, точно так же придерживая лодыжку одной рукой.

Удерживая одной рукой подъем стопы, другой нанесите масло на лодыжку. На лодыжечной кости расположена *гулпха-марма*. Легкими движениями вотрите масло в *гулпху* с внутренней и внешней сторон (рис. 17).

Массаж стоп (только подошвы)

Принято считать, что на поверхности стоп расположены рефлекторные точки всех органов и частей тела. На классических индийских изображениях стоп божеств эти энергии представлены в виде символов (рис. 18). Согласно древним индийским текстам, как змеи держатся подальше от орлов, так и болезни обходят стороной тех, кто перед сном регулярно массирует стопы и ноги от колен до пальцев. Один врач, занимавшийся во время пребывания в Индии изучением этих точек, установил наличие связи между ними и внутренними органами и положил начало рефлексологии стоп в том виде, в каком она ныне известна на Западе. Если регулярно массировать и растирать

18

Вишну-Чарана,
стопы Господа
Вишну. Тради-
ционное индий-
ское изображе-
ние.

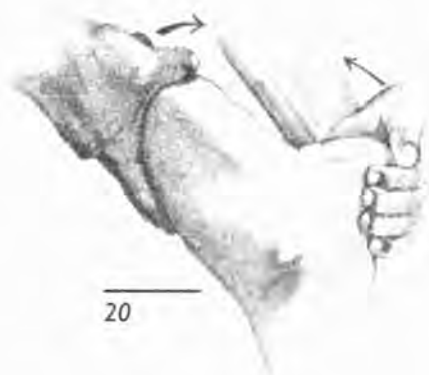


подошвы с маслом или восковым кремом^{*}, то человек всегда будет здоров и бодр.

Простой масляный массаж стоп предупреждает появление трещин и отслоение кожи при наступлении холодов. Кроме того, он излечивает либо уменьшает грибковые или бактериальные инфекции, а также успокаивает возбужденный мозг.



19



20



21



22

* Восковой крем не оставляет пятен на ткани. Рецепт его приготовления в домашних условиях приводится на стр. 176. Восковой крем увлажняет кожу, предотвращает кожные болезни и укрепляет нервы. Для нанесения на лицо или стопы требуется лишь очень небольшое его количество.

Массаж стоп имеет немалое значение и потому, что в них изобилуют мелкие суставы, или *сандхи*. В каждой стопе имеется пятнадцать *сандхи*: по два в большом пальце, по три во всех остальных и по одному в лодыжках. (Остальная часть ноги содержит лишь два *сандхи*: коленный и тазобедренный суставы.) В каждом суставе имеются свои лимфатические узлы, поэтому крайне важно сохранение их подвижности.

Прежде чем приступить к массажу стоп, нанесите на ладони масло. Придерживая стопу за подъем, энергично разотрите подошву возвратно-поступательными движениями (рис. 19). В этом месте ни похлопывание, ни разминание не требуется. Каждое движение сверху вниз завершайте легким растягиванием, надавливая на свод стопы и осторожно сжимая пятку и пальцы (рис. 20). На каждой подошве расположены четыре *мармы*: *курчишира*, *талхридайя*, *куручча* и *кшипра*. Разотрите эти *мармы*, прилагая незначительное усилие (рис. 21 и 22).

Массаж икр и стоп завершается троекратным обжиманием голени от колена до пальцев. Обжимание выполняется перекрестным движением рук, подобно тому как аналогичный прием выполнялся на бедре. Полный массаж ноги завершается ее обжиманием по всей длине от бедра до пальцев.

Промассируйте другую ногу, начиная с бедра (см. стр. 77). Обработав таким образом обе ноги, попросите реципиента перевернуться на спину. Ноги должны быть немного разведены в стороны и расслаблены.

Нижняя половина передней стороны тела

Массаж ляжки

Начните массаж с того бока, который соответствует доминирующей ноздре (см. стр. 75). Встаньте на колени над бедром реципиента или для большего удобства присядьте рядом с ним.

Легонько похлопайте сначала наружную, затем внутреннюю поверхность ляжки. Затем ухватите ее обеими руками и встряхните мышцы вперед и назад, как желе (рис. 23). Нанесите на ладони масло и несколько минут разминайте внешние мышцы бедра. Внешняя сторона — это мужской, электрический аспект тела; в ней накапливается большее напряжение, нежели во внутренней. Первоочередной массаж этого участка снимает мышечное напряжение и усталость. Внутренняя сторона — это женский, магнетический аспект, где расположены многочисленные лимфатические узлы.



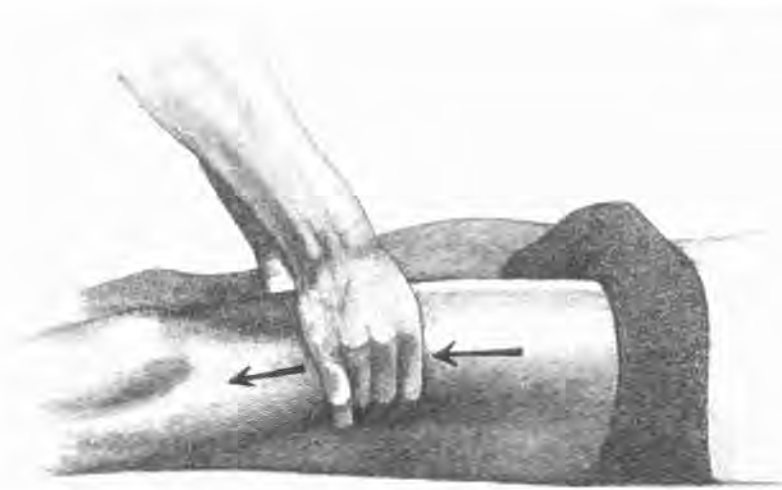
23



24

Маленькими круговыми движениями средних пальцев промассируйте две *мармы*, расположенные вблизи сочленения торса и бедер: *лохитакшу*, находящуюся в середине бедра, и *витапам*, расположенную при основании мошонки у мужчин и примерно на расстоянии четырех пальцев над гениталиями у женщин (рис. 24). Прежде чем надавливать на *марму*, отыщите пальцами точку пульсации.

Разотрите ладонями мышцы внешней поверхности бедра, выполняя широкие округлые движения от тазобедренного сустава до колена. Время от времени прихватывайте и сжимайте пальцами мышечную ткань (рис. 25). Всякий раз убирая руки с тела реципиента, хлопайте в ладоши и встряхивай-



25



26

те запястьями, чтобы снять напряжение с пальцев. Продолжайте массировать внешнюю поверхность бедра, пока масло полностью не впитается в кожу. Мышцы должны стать теплыми, гладкими и пластичными на ощупь.

Чуть выше и сбоку коленной чашечки расположена *ани-марма*. Помассируйте ее маленькими круговыми движениями, как и все прочие *мармы*.

Массаж внутренней поверхности бедра начните с легкого похлопывания. Охватите ладонями бедро с обеих сторон. Придерживая ляжку той рукой, что оказалась снаружи, другой рукой встряхните внутренние мышцы (см. рис. 23). Нанесите на ладони масло и в течение нескольких минут разминайте внутренние мышцы. Затем перейдите к одновременному растиранию и надавливанию мышц ладонями и пальцами. (В данном случае надав-



ливание означает пощипывание мышц, зажатых между большим и остальными пальцами.) Посередине внутренней поверхности бедра расположена передняя *урви-марма* (рис. 26). Промассируйте ее маленькими круговыми движениями, как и все прочие *мармы*.

Завершив массаж наружной и внутренней поверхностей бедра, пройдите сжатиями по всей ляжке до колена. Для этого попросите реципиента согнуть ногу в колене. Положите ладони на ляжку так, чтобы большие пальцы оказались в области паха, а остальные пальцы легли по обеим ее сторонам (рис. 27). Начните массаж, с усилием перемещая ладони навстречу друг другу. Когда ладони встретятся на продольной оси бедра, снова разведите их в стороны. Так, перекрестными движениями ладони будут перемещаться вдоль бедра до самого колена. Повторите этот прием трижды.

Массаж колена

Несмотря на сравнительно небольшую область охвата, массаж колена довольно сложен. Опустившись на колени перед ногой, которую предстоит массировать, одну руку заведите под икру пациента и уприте его ногу себе в бедро. Придерживая икроножную мышцу одной рукой, осторожно вращайте коленную чашечку другой рукой по часовой стрелке (рис. 28). Рядом с коленом расположены две *мармы* — *джану* и *ани*. Передняя *ани* находится чуть выше и сбоку коленной чашечки, а тыльная *джану* расположена под коленом, в центре подколенной складки.



28

Поместите большой палец одной руки на переднюю *ани*, а средний — на тыльную *джану*. Большим пальцем другой руки накройте переднюю *джану*, расположенную на внутренней поверхности колена, чуть ниже коленной чашечки, а средним пальцем — тыльную *джану*. В результате оба средних пальца окажутся в одной точке под коленом (тыльная *джану*), а большие пальцы расположатся по диагонали, — один на передней *ани*, другой — на передней *джану* (рис. 29). Массируйте все эти три точки одновременно,



29

выполняя правой рукой движения по часовой стрелке, а левой — против часовой стрелки.

Продолжая удерживать пальцами три *мармы*, убедитесь, что стопа реципиента надежно упирается в ваше бедро и не соскальзывает вниз. Затем ухватите верхушку икроножной мышцы последними тремя пальцами обеих рук и осторожно помассируйте всю зону *джану* под коленом движениями сверху вниз (рис. 30). Этот прием стимулирует многочисленные лимфатические узлы, расположенные под коленом.



30

Завершите массаж колена, вернувшись к позиции, показанной на рис. 29, и разотрите большими пальцами две *мармы*, расположенные в передней части колена.

Массаж икр

В данной комплексе массажа икры уже были промассированы, однако на них всегда приходится изрядная нагрузка и повторение массажа им не повредит.

Нога реципиента должна быть согнута в колене, а стопа упираться в ваше бедро. Начните с похлопывания икроножной мышцы сверху донизу несколько раз. Затем, прихватив икру обеими руками, встряхните ее вперед и назад, как желе, пока мышца полностью не расслабится. После этого перейдите к разминанию икроножных мышц ладонями и пальцами от колена до

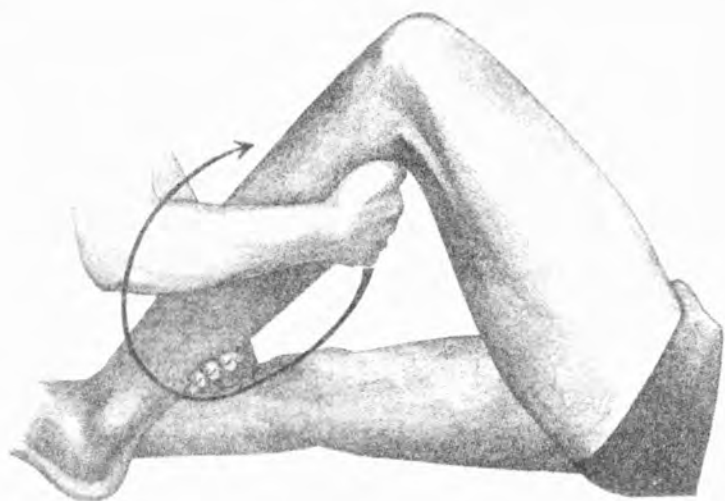
лодыжки (рис. 31). Завершив разминание, нанесите на ладони масло и растирайте икру сложенными в пригоршни ладонями. При этом усилие может быть несколько больше, чем при массаже ляжек. Выполняйте повторяющиеся размашистые движения сложенными пригоршнями, постепенно перемещаясь от колена к лодыжке (рис. 32). Эти движения стимулируют функции капилляров и нервов. Постепенно наращивайте темп и силу движений, пока при соприкосновении пригоршней с мышцами не услышите своеобразных хлопков.



31

Определите местонахождение *индраvasti-мармы*, расположенной в центре икроножной мышцы, и осторожно разотрите ее (рис. 33). Прижмите также те точки воздействия (не *мармы*), расположенные по обе стороны икроножной мышцы, на которые приходится наибольшая нагрузка.

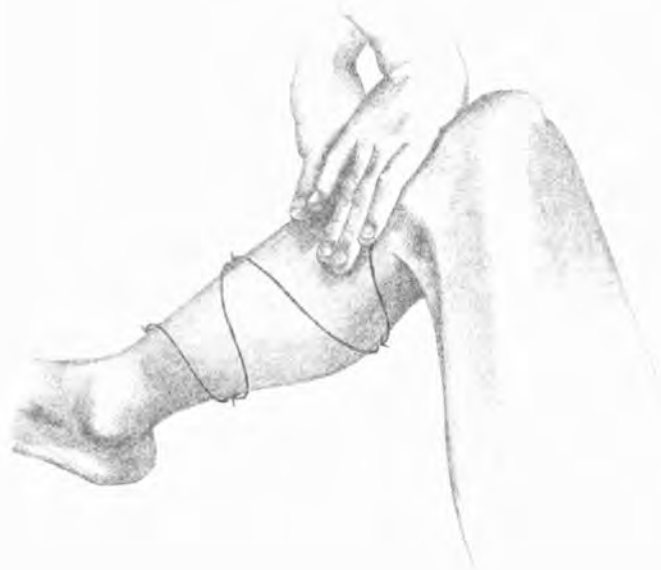
Завершите массаж икры обжиманием. Скрестите большие пальцы под коленной чашечкой, расположив остальные пальцы по обе стороны икры. Перекрестными движениями сжимайте икру, постепенно опускаясь от колена к лодыжке (рис. 34). Повторите этот прием три раза.



32



33



34

Массаж стопы

Поскольку лодыжка является сравнительно узким местом, в ее массаже могут участвовать только пальцы. Похлопывание, разминание и встряхивание делать необязательно, ибо мышц здесь немного. Придерживая икру одной рукой, окуните пальцы другой в масло; затем большим, указательным и средним пальцами втирайте масло сверху вниз, образуя как бы цепочку маленьких кругов (рис. 35). Затем разотрите масло вокруг лодыжечной кости.

Отыщите *курчшира*- и *гулпха*-мармы соответственно на пятке и лодыжечном суставе (рис. 36) и разотрите их круговыми движениями, как и все прочие *мармы*. Одновременным давлением на внешнюю и внутреннюю стороны *гулпха*-мармы можно облегчить боли при ишиасе.



Поддерживая одной рукой стопу чуть выше пятки, охватите другой рукой пальцы стопы. Сначала осторожно растяните и согните стопу во всех направлениях, чтобы ее расслабить. Затем, по-прежнему поддерживая пятку, крепко охватите все пальцы и вращайте всю верхнюю часть стопы (рис. 37). (Левую стопу вращайте по часовой стрелке, а правую — против.)

После того как стопа полностью расслабится, заблокируйте внутреннюю сторону *гулпха-мармы* (внутреннюю поверхность пятки) большим пальцем, одновременно прижимая средним пальцем *курчшира-марму* (рис. 38). Окуните пальцы другой руки в масло и крепкими нажатиями пройдитесь по стопе вдоль внешнего края подошвы по направлению к пальцам. Повторите все описанное выше, только на этот раз заблокируйте внутреннюю боковую *курчшира-марму* большим пальцем, одновременно прижимая внешнюю *гулпха-марму* средним пальцем. И снова смоченными в масле пальцами другой руки пройдитесь крепкими нажатиями вдоль внешнего края подошвы по направлению к пальцам.

После блокировки внутренних сторон обеих *марм* весь процесс повторяется, и они блокируются с внешней стороны. Заблокируйте большим пальцем внешнюю *гулпха-марму* (внешний край пятки), одновременно прижимая внутреннюю *курчшира-марму* средним пальцем. Окуните пальцы другой руки в масло и пройдитесь крепкими нажатиями вдоль внутреннего края подошвы к пальцам. Затем повторите весь процесс, но на этот раз заблокируйте внешнюю *курчшира-марму* большим пальцем, а внутреннюю *гулпха-марму* — средним. И снова смоченными в масле пальцами другой руки пройдитесь крепкими нажатиями вдоль внутреннего края подошвы по направлению к пальцам.

Перед тем как приступить в массажу пальцев, заблокируйте внешнюю *курчшира-марму* большим пальцем свободной руки. Массируя большой и второй пальцы, продолжайте блокировать *марму*. Поместите свой большой палец между суставами большого и второго пальцев стопы и растирайте эту точку по часовой стрелке (рис. 39). Затем сжимайте и растирайте первую фалангу второго пальца с обеих сторон (рис. 40). (Местонахождение этого сустава помечено на рисунке 40 цифрой I.) Затем, захватив эту фалангу большим и указательным пальцами, осторожно покрутите ее в обе стороны. Вслед за этим покрутите остальные две фаланги, перемещаясь к кончику пальца. (Местонахождение этих суставов помечено на рисунке 40 цифрами II и III.)

Теперь освободите внешнюю боковую *курчширу* и заблокируйте внутреннюю *курчширу*, одновременно покручивая осторожными движениями



39



40

фаланги остальных трех пальцев. Освободите *марму* и, ухватив второй палец стопы большим и указательным пальцами, потяните его к себе (рис. 41), пока не услышите легкий щелчок в суставе, после чего крепко сожмите его на мгновение, прежде чем отпустить. Повторите этот прием на трех остальных пальцах.

В большом пальце всего два сустава. Чтобы их промассировать, используйте ту руку, которая заблокировала *мармы*, как опору для внешнего края стопы. Поместив большой и указательный пальцы свободной руки по обе стороны первого сустава, выполняйте сжимающие и крутящие движения. То же повторите со вторым суставом. Хорошенько сожмите второй сустав и потяните большой палец к себе, пока не услышите легкий щелчок. Потяните таким же способом остальные пальцы, суставы которых не щелкнули в первый раз. Наконец, крепко ухватив все пальцы, сожмите их и потяните на себя.

Завершив массаж, капните маслом на каждый ноготь (рис. 42). Это предотвращает заgrубение и трещины ногтей, придавая им красивый блеск.

Общий массаж ноги закончите хлопком в ладоши для подзарядки. Вернитесь к линии сочленения торса с бедром и перекрестными сжатиями трижды пройдитесь по всей ноге до самых пальцев (рис. 27, 34 и 43).

Вернитесь к разделу «Массаж ягодиц и бедер» (стр. 77) и повторите весь процесс на другой ноге. Завершив массаж обеих ног, перейдите к массажу спины согласно приведенным ниже инструкциям.



Кое-что о спине

По обе стороны позвоночного столба расположены симпатические ганглии — их можно назвать крупными ретранслирующими станциями, передающими нервные импульсы по симпатической нервной системе. Массаж этой области не только расправляет позвоночник, но и укрепляет нервную систему. Он также усиливает циркуляцию цереброспинальной жидкости и повышает степень разрядки нейронов. Если массаж ног главным образом

воздействует на лимфатическую систему, то массаж позвоночника затрагивает в первую очередь вегетативную (симпатическую и парасимпатическую) нервную систему.

Согласно древней системе тантры, в человеческом организме имеется семь тонких центров сознания, или *чакр*, пять из которых расположены вдоль позвоночного столба. Эти пять *чакр* взаимосвязаны с пятью основными элементами — землей, водой, огнем, воздухом и *акашей*, — из которых построен весь внешний мир, «мир имен и форм». Весь человеческий организм представляет собой взаимосвязь пяти этих элементов. Непосредственный массаж *чакр* невозможен, ибо они являются составными частями тонкого (нефизического) тела, однако они связаны с органами физического тела (через нервную систему и эндокринные железы), и поэтому на них можно воздействовать массажем.

Позвоночник включает в себе сеть тончайших нервов, именуемых *нади*. Они связывают внутренние органы и органы чувств с *чакрами*.

1. Основание позвоночника совмещается с первой *чакрой*.
2. Нижний край подвздошного гребня совмещается со второй *чакрой*.
3. В нижней части грудной клетки расположена третья *чакра*.
4. Под лопатками расположена четвертая *чакра*.
5. Под ключицами расположена пятая *чакра*.

Для стимуляции этих пяти психических центров попросите реципиента лечь ничком, положив голову на сложенные руки. Опуститесь на колени, разведя их по обе стороны бедер реципиента. Эта поза откроет вам доступ ко всей спине от копчика до мозжечка. Проведите пальцами прямую линию от одной точки к другой вдоль всего позвоночника. Разотрите их кругообразными движениями больших пальцев, начиная с копчика.

Массаж спины

Теперь можно перейти к остальной части массажа спины. Попросите реципиента дышать медленно и глубоко, как можно дольше задерживая воздух в легких. На поясницу и плечевой пояс обычно приходится наибольшие нагрузки, а потому они требуют к себе наибольшего внимания. При массаже спины проходите большими пальцами по обе стороны позвоночного столба, а ладонями и пальцами — всю остальную спину (рис. 44). Движения всегда выполняются по направлению к голове. Дополнительным размином и нажатиями следует проработать особенно болезненные участки. Как

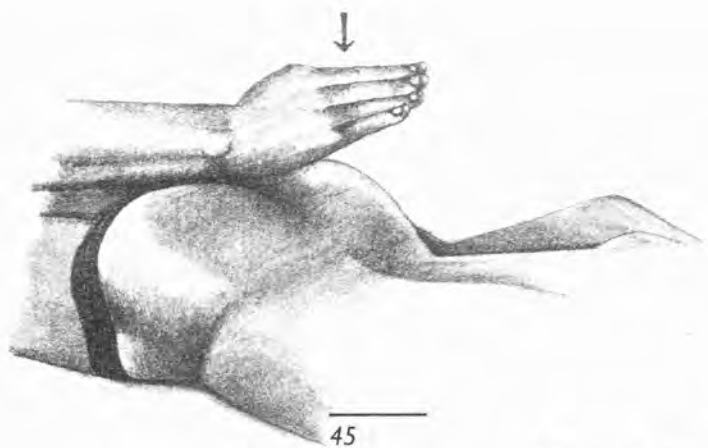
правило, массаж можно продолжать, едва минует боль. Не забывайте хлопнуть в ладоши всякий раз, убирая их с тела реципиента, чтобы подзарядить их дополнительной энергией.



44

Начните массаж спины с похлопывания области копчика. Зафиксируйте большие пальцы на самом конце копчика. Выполните растирание и нажатия по направлению к крестцу. На пояснице снова начните похлопывания округленными ладонями (рис. 45). Ухватив мышцы ниже поясницы, встряхните их и хорошенько разомните (рис. 46), сначала с одной стороны, потом с другой.

Нанесите масло на руки и мощными круговыми движениями размажьте его одновременно по обе стороны поясницы (рис. 47). Отыщите *кукундарайя-мармы*, расположенные на обоих крестцово-подвздошных сочленениях на шесть пальцев выше края копчика. Удерживайте *кукундарайя-мармы* большими пальцами, одновременно массируя *катика-тарунам-мармы* в области таза; затем отпустите большие пальцы и разотрите *паршва-сандхи-мармы* средними пальцами (рис. 48). *Паршва-сандхи-мармы* расположены на четыре пальца выше *катика-тарунам-марм*.



Переместите руки вверх по позвоночнику к *врихати-мармам*, расположенным по обе стороны 10-го грудного позвонка. Разотрите эти *мармы*, после чего переместите руки еще выше и разотрите круговыми движениями внешний край лопаток (рис. 49). Завершите массаж плеч продолжительным разминанием (рис. 50).

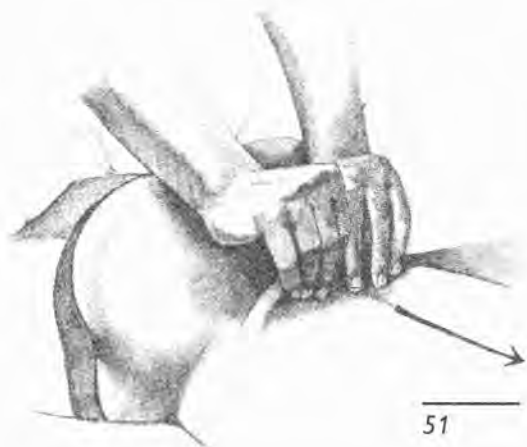
Найдите шесть *марм* в области шеи — две *крикатика* и четыре *сираматрика*. Начните с растирания двух *крикатика-марм* большими пальцами. Эти



49



50



51

мармы расположены в месте сочленения позвоночника с черепной коробкой. Затем разотрите четыре тыльные *сираматрика-мармы*, расположенные по обе стороны шеи. После легкого растирания этих *марм* вам и реципиенту полагается небольшая передышка. (Поскольку эти *мармы* лучше видны на тех иллюстрациях, где реципиент изображен сидящим, обратитесь к рисункам 85 и 86.)

Массаж спины завершается несколькими энергичными растираниями спины снизу вверх, при этом большие пальцы фиксируются по обе стороны позвоночника (см. рис. 44). После этого, перемещаясь от поясницы к черепу, приподнимайте кожу по обе стороны позвоночника, захватывая ее большим и указательным пальцами (рис. 51); выполните этот прием трижды. Кожа здорового человека приподнимается легко. Дополнительно промассируйте те участки, где кожа поднимается с трудом. Плотное прилегание кожи к позвоночнику — признак расстройства функции того внутреннего органа, который соотносится с данным участком позвоночного столба.

Верхняя половина передней стороны тела

Область живота

Эта часть полного массажа тела начинается с пупка, где находится центр тяжести всего тела. И тантра, и аюрведа считают пупок весьма важной точкой тела. Именно в нем сходятся семьдесят две тысячи тончайших нервов, или *нади*. Через пупок дитя до появления на свет соединено с материнским организмом. По этому каналу в организм плода поступают все необходимые для жизни питательные вещества из тела матери. Этим же каналом протека-





53

ет и праническая энергия, ибо ноздри младенца, находящегося в чреве матери, заблокированы и бездействуют.

Готовясь к массажу живота, попросите реципиента лечь на спину, расслабив руки и ноги. Чтобы прощупать пульс, опустите кончики трех средних пальцев в пупок (рис. 52). Под пальцами вы ощутите пульсацию *набхи-мармы*. У здорового человека пульсация сильнее всего ощущается под средним пальцем. Если же этот пульс не прощупывается, попросите реципиента немного расслабиться, расслабьте пальцы и повторите попытку. Если ни под одним из трех пальцев пульса нет, реципиент почти наверняка страдает болезнью кишечника. Смещение *набхи-мармы* может также произойти вследствие поднятия тяжестей или толкания тяжелых предметов, а также бега — обычного или трусцой.

Стряхните в пупок немного масла с кончиков пальцев, пока впадина не наполнится*, и круговыми движениями по часовой стрелке разотрите его по поверхности живота (рис. 53). Этим движением возбуждаются многочисленные расположенные здесь лимфатические узлы. Оно также способствует циркуляции пищеварительных соков.

* У индийских народов существует поверье, касающееся формы пупка. Боги в индийской иконографии всегда изображаются с глубокими пупочными впадинами. Считается, что глубокая пупочная впадина наделяет обладателя добротой и прочими добродетелями. Те, кто наделят глубокой пупочной впадиной, едят, спят и говорят меньше, нежели обладатели обычных пупков. Выступающий же пупок демонстрирует «демоническую» природу и извечную неудовлетворенность его обладателя.

Грудная клетка

Легонько прижмите тремя средними пальцами обеих рук точку непосредственно под грудиной (мечевидным отростком), после чего переместите руки к внешнему краю грудной клетки (рис. 54). Справа у реципиента находится печень, а слева — желудок. Если при этом в любом боку возникает боль, то она указывает на нездоровье одного из этих органов. Тщательно, с выверенным усилием промассируйте эти чувствительные участки.

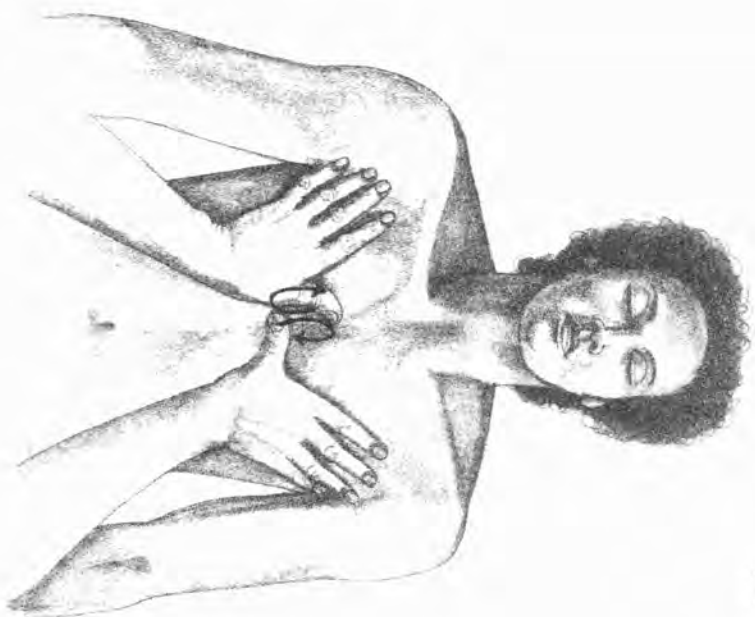


54

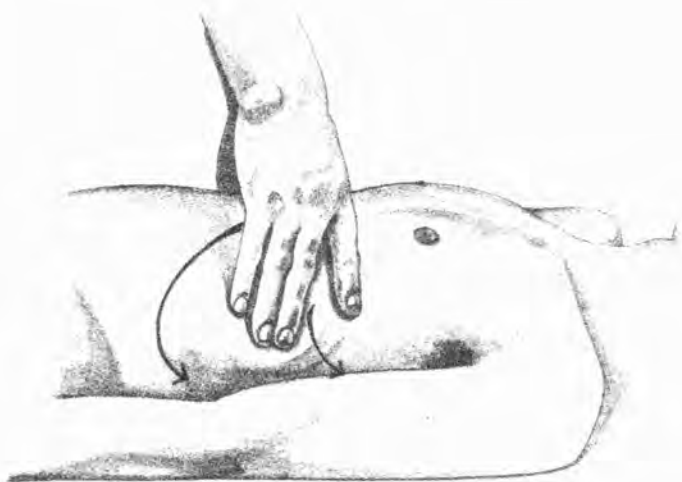
Переместившись вверх, найдите очень важную *хридайям-марму*, расположенную на верхушке мечевидного отростка (рис. 55). Двумя большими пальцами усиленно разотрите эту *марму* небольшими круговыми движениями. Воздействие на эту точку приносит облегчение людям, страдающим депрессией. Продолжайте выполнять круговые движения кончиками пальцев обеих рук вдоль краев грудины, перемещаясь вперед и назад между *хридайям-мармой* и ключицей.

Нанесите на ладони масло и пройдитеесь тремя средними пальцами от грудины к бокам, выполняя полукружия (рис. 56). В процессе растирания и прижимания мышц приподнимайте и разминайте их. Это поможет возбудить нервные окончания и капилляры, а также укрепить мышцы и кожу.

Для массажа груди положите пальцы на поверхность грудной клетки под грудными железами. Массируйте спиральными движениями с одновре-



55



56



57

менным растиранием и придавливанием мышц вокруг соска со всех сторон (рис. 57). Продолжайте спиральные движения, пока пальцы не окажутся на сосках. Повторите всю процедуру несколько раз, чтобы разогреть этот участок и стимулировать кровообращение. Это движение придает грудным железам правильную форму.

Завершая массаж грудной клетки или желез, возьмите соски большим и указательным пальцами и легонько потяните их, однако с достаточной силой, чтобы стимулировать капилляры и нервные окончания. Это движение усиливает циркуляцию лимфы, ибо вокруг сосков сосредоточена сеть лимфатических узлов. Мужчины должны избегать массирования этого участка тела у женщин, и наоборот.

Плечевой пояс и плечи

Попросите реципиента сесть перед вами в удобную позу, скрестив ноги. Найдите *анса-марму* в передней и тыльной части плечевого пояса. Разотрите *марму* одновременно спереди и сзади обеими руками (рис. 58). Затем выберите правую или левую сторону и выполните массаж, как описано ниже.

Найдите две важные *мармы* — *лохитакшу* и *апалапу*, — расположенные под рукой. *Лохитакша* находится спереди (рис. 59). Чрезмерное давление на эту точку приводит к временному ослаблению и занемению всей руки. Однако осторожное давление, достаточное, чтобы ощутить пульсацию в этой точке, укрепляет силу конечности. *Апалапа*, находящаяся несколько глубже под рукой, — в том месте, где она сочленяется с торсом, представляет собой важное сплетение нервов, кровеносных сосудов и лимфатических узлов. Массаж этих *марм* усиливает циркуляцию лимфатической жидкости. У многих людей *апалапа* — довольно чувствительное место, и прикосновение к ней вызывает ощущение щекотки. Массаж этого участка придает человеку



58

отвагу и внутреннюю стойкость, помогающую противостоять невзгодам и препятствиям внешнего мира.

Лопатки

Сидя сбоку от реципиента, попросите его расслабить руку несколькими медленными ритмичными движениями, как в индийском танце. Затем согните его руку в локте, заведя ее за спину ладонью наружу (рис. 60). Такая позиция вынуждает лопатку выступить наружу и делает ее более доступной для массажа. Пройдитесь похлопываниями по краям лопатки, чтобы расслабить мышцы и увеличить приток энергии.

Нанесите на ладони масло и осторожно вотрите его в кожу вдоль края лопатки так, чтобы этот край заполнил собой вашу ладонь (рис. 61). Разотрите пальцами плоскую поверхность лопатки.

Анса-пхалак-марма расположена в середине лопатки в шести пальцах от позвоночника. Чтобы нащупать эту марму, пройдитеесь круговым движением пальцев под выпяченной лопаточной костью (рис. 62). Обычно прикосновение к этой марме вызывает боль. После растирания этой точки с обеих сторон, чтобы снять напряжение и боль, перейдите к нахождению шейных марм. Еще раз разотрите две крикатика-мармы и четыре тыльных сираматрика-мармы; затем точно так же разотрите обе видхурам-мармы. Снова перемещаясь с области шеи на спину, промассируйте лопатку ладонями и пальцами, выполняя движения снизу вверх.



59



60



61



62

После этого сядьте перед реципиентом. Положите его запястье себе на плечо. Сделав краткую паузу для нескольких глубоких вдохов, нанесите на ладони масло. Прижмите центр подмышечной впадины, чтобы найти *какшадхара-марму*. Придержите ее пальцами, пока не почувствуете пульсацию сонной артерии, затем маленькими круговыми движениями промассируйте этот участок с умеренным усилием. Хотя эта точка уже была промассирована, однако важная роль этого лимфатического узла требует повторной процедуры.

Плечо (верхняя часть руки)

Эту часть полного массажа тела начните в положении стоя с похлопывания и придавливания мышц плеча. Затем перейдите к непродолжительному разминанию, после чего нанесите на ладони масло и промассируйте все плечо. Найдите *какшадхара-марму* в подмышечной впадине, расположенную на четыре пальца ниже плечевого сустава (рис. 63). Прикосновение к этой точке тоже может вызвать боль; промассируйте ее маленькими круговыми движениями по часовой стрелке, чтобы снять напряжение. На расстоянии восьми пальцев от *какшадхара-мармы* на плече находится *урви-марма* (рис. 64), а четырьмя пальцами ниже *урви* находится *ани-марма* (рис. 65). Промассируйте их одну за другой сверху вниз, так же как и прочие *мармы*, движениями по часовой стрелке на правой руке и против часовой стрелки — на левой.

Поместите большие пальцы на внешнюю поверхность плеча у плечевого сустава так, чтобы остальные пальцы легли на внутреннюю его поверхность. Массируйте плечо обеими руками одним длинным движением сверху вниз, скрещивая руки у локтевого сустава (рис. 66). Выполните серию быстрых



63



64



65



66



67

движений несколько раз, попеременно меняя исходную позицию рук у плечевого сустава.

Завершите массаж плеча прижатием *курпара-мармы*, расположенной в локтевой впадине. Поместите пальцы по обе стороны сустава (рис. 67). Заблокируйте внешнюю боковую *курпару*, одновременно растирая ее внутри средним пальцем. Затем заблокируйте внутреннюю *курпару* с одновременным ее растиранием извне.

Предплечье

Освободив локтевую *марму*, нанесите масло на ладони. Вотрите его в предплечье, затем разомните большими и указательными пальцами (рис. 68).

В процессе разминания найдите *индравасти-марму*, расположенную примерно в середине предплечья (рис. 69). Продолжайте растирать предплечье возвратно-поступательными движениями, пока все масло не впитается в кожу (то есть пока не исчезнет маслянистый блеск). Чтобы промассировать предплечье обеими руками, скрестите большие пальцы на его внутренней поверхности, охватив ладонями руку. Перемещайте ладони в быстром темпе



68



69



70

перекрестными движениями так, чтобы большие пальцы переходили изнутри к наружной поверхности предплечья по мере продвижения рук к запястью (рис. 70). Энергично повторите прием, чтобы усилить кровообращение. Продолжайте массировать, пока мышцы полностью не расслабятся.

Запястья

На запястье расположены две *мармы*. *Манибандха* находится на тыльной стороне точно посередине лучезапястного сустава; *курчшира* находится на одной линии с *манибандхой*, непосредственно под мизинцем (рис. 71). Нанесите масло на большие пальцы и разотрите эти *мармы* в указанных выше направлениях (правую руку по часовой стрелке, левую — против часовой стрелки) в течение нескольких минут. Затем попросите реципиента покрутить запястьем, делая жесты, характерные для индийского танца.

Ладонь

На первом этапе массажа ладони заблокируйте большим пальцем *курчшира-марму* под мизинцем (рис. 72). Другой рукой найдите две *мармы* на тыльной стороне ладони: первая — *куручча*, расположенная под большим пальцем в центре бугорка Венеры, вторая — *кишпра*, расположенная под указательным пальцем на бугорке Юпитера. Продолжая блокировать *курчшира-марму*, разотрите эти *мармы* одну за другой (рис. 73). Отпустите *курчшира-марму* и разотрите середину ладони большим пальцем. Затем найдите и разотрите *талхридайям-марму*, находящуюся в углублении чуть ниже центра ладони. (рис. 74).

Нанесите масло на большие и указательные пальцы, чтобы подготовиться к растиранию суставов каждого пальца. Вначале промассируйте тыльную и внешнюю стороны ладони всей рукой, затем перейдите к массажу каждого пальца в отдельности большим и указательным пальцами. Найдите первый сустав указательного пальца ниже линии сердца и приступите к растиранию. Большим пальцем свободной руки заблокируйте *манибандха-марму*, расположенную в середине тыльной поверхности лучезапястного сустава.

Затем, начиная с первого сустава мизинца, перейдите к сгибанию и разгибанию каждого сустава большим и указательным пальцами, осторожно выкручивая сустав влево и вправо (рис. 73). Наконец, сильно потяните на себя каждый палец (рис. 76). Если не раздастся характерный щелчок, хорошенько разотрите палец с боков и потяните еще раз, как тянули бы соски на коровьем вымени, медленно перемещая захват от первого сустава к кончику



71



72



73



74

пальца. Такое растягивание усиливает приток питательных веществ к пальцам. Завершив растягивание всех пальцев, капните на каждый ноготь по капле масла (рис. 77).

Промассируйте ложбинки между первыми суставами, сведя в замок ваши пальцы с пальцами реципиента (рис. 78). Завершая массаж, охватите запястье большим и указательным пальцем свободной руки. Поочередно нажимая с внешней и тыльной стороны ладони и пальцев, пройдите по всем суставам. Затем еще раз покрутите и растяните все пальцы. Завершив растягивание, резким встряхиванием высвободите свою ладонь.



75



76



77



78

Массаж верхней части тела завершается растиранием и обжиманием всей руки от плеча до кончиков пальцев перекрестными движениями обеих рук (рис. 79–82). Одновременно сжимайте и растягивайте руку, задействуя ладони и пальцы. Добравшись до кончиков пальцев реципиента, хлопните в ладоши.

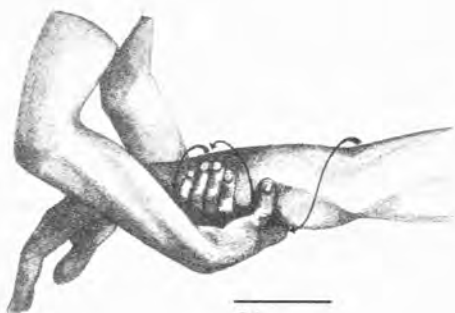
Вернитесь к указаниям по массажу плечевого пояса и плеч (стр. 107). Повторите все этапы массажа на другой руке в том же порядке. Завершив массаж обеих рук, приступайте к массажу головы.



79



80



81



82

Массаж головы

При условии правильного выполнения, массаж головы, по сути, равносителен массажу всего тела. Голова есть центр нервной системы, поэтому ее массаж приносит успокоение всей нервной системе. В процессе развития плода головной мозг формируется в первую очередь. В момент рождения он крупнее и тяжелее всех прочих органов тела. (Обычно проходит от трех до шести месяцев, прежде чем ребенок научится держать головку.)

Родничок на голове у младенца — это прикрытый мембраной просвет между краями двух теменных костей. Расположенный в центре черепной коробки, над средним мозгом, родничок у новорожденного младенца выдает себя пульсацией. В момент смерти жизненная сила, или *прана*, покидает тело человека через одни из «десяти врат»*. На языке йогов родничок именуется «десятыми вратами», или *брахмарандхрой*** . Через этот просвет в организм младенца поступает энергия из внешнего мира. Между шестым и девятым месяцем жизни просвет смыкается, а черепные кости затвердевают, ничем не отличаясь от прочих костей. Однако, постоянно практикуя *нада-йогу*, йогины могут открывать его снова. (*Нада-йога* — это практика повторения звука АУМ тихим, едва слышным голосом. Этот звук заставляет вибрировать верхнюю часть черепа и напоминает гудение шмеля.) Йогины, покидающие тело через эти врата, никогда более не рождаются к земной жизни.

Масляный массаж головы, с большой осторожностью применяемый в течение первых шести или девяти месяцев жизни, чрезвычайно благотворно воздействует на головной мозг и зрение ребенка. Он защищает мозг от чрезмерной сухости, которую во взрослые годы порождает процесс мышления, воображения и принятия решений. Заботясь о нормальном функционировании головного мозга своего ребенка, индийская мать всегда старается прикрывать родничок хлопчатобумажным или льняным лоскутком, смоченным в масле.

Массаж головы в течение первых девяти месяцев жизни ребенка насыщает энергией цереброспинальную жидкость и укрепляет нервную систему. Считается, что *брахмарандхра* дышит и впитывает праническую энергию, солнечную радиацию и прочие формы тонкой энергии, которыми полна атмосфера. Масло, дающее, кроме всего прочего, прохладу, выступает и как проводник энергии из внешнего мира. Согласно йогическим текстам, эта

* В число этих «врат» входят анус, гениталии, рот, ноздри, глаза, уши и *брахмарандхра*.

** То есть «вратами Брахмы» — *Прим. ред.*

точка, расположенная на шесть пальцев выше «третьего глаза», является средоточием Высшего «Я». Именно в ней пребывает сознание в состоянии *самадхи*, или «осознанной бессознательности»*.

Смазывание этого места питательными маслами успокаивает и укрепляет головной мозг и нервную систему. При массаже головы у взрослых масло впитывается корнями волос, которые в свою очередь, соединены с нервными окончаниями, а стало быть, и непосредственно с головным мозгом.

Масло укрепляет волосы и устраняет их сухость и ломкость, предупреждает преждевременное облысение и многие заболевания кожи головы.

Массаж головы можно выполнять в любое время, но не сразу после еды, а также он исключен при высокой температуре и в тех случаях, когда он противопоказан (см. стр. 65). Особенно полезен такой массаж утром до купания и вечером после завершения дневных трудов. Массаж на ночь дает глубокий здоровый сон.

Массаж лобной части головы, использование таких паст, как сандаловая** или *убтан* (см. стр. 168), либо *малаи* (пенки с кипяченого молока) успокаивает весь организм и освежает мозг.

Лечебная грязь, охлаждая организм, высушивает кожу, и после ее удаления кожу следует смазать маслом.

Смазывание лба сандаловой пастой перед медитацией — весьма распространенная практика у индусов. Охлаждая лобную долю, то есть участок мозга, наиболее активно вовлеченный в процессы мышления, паста успокаивает разум и способствует его переходу в состояние медитации.

Массаж висков улучшает зрение и концентрацию внимания. Он также содействует приходу в сосредоточенное состояние.

Массаж надбровных дуг расслабляет все тело и чрезвычайно полезен для глаз.

Массаж лба улучшает зрение и способность к концентрации внимания.

* В анатомическом отношении *брахмарандхра* — это просвет между мозговыми полушариями. Он лежит прямо на пути таинственной *кундалини* (змеиной силы), протекающей через *сущумну*, или главный тонкий канал, известный йогам. — Прим. автора. Обо всем этом подробно рассказывается в других книгах, изданных «Софией» (см. аннотации в конце этой книги). — Прим. ред.

** Чтобы приготовить сандаловую пасту, натрите кусочек сандалового дерева на наждачном точильном камне. Добавьте несколько капель воды, щепотку органической камфоры и щепотку шафрана. Когда камфора и шафран растворятся в воде, смешайте ее с натертым сандаловым порошком и нанесите на кожу.

Преимущества массажа головы

- Увеличивает приток кислорода и глюкозы к головному мозгу.
- Расслабляет нервную систему и снимает утомление, вызванное умственными и психическими нагрузками.
- Улучшает циркуляцию жизненных соков и цереброспинальной жидкости.
- Повышает секрецию гормонов роста и энзимов, необходимых для роста и развития мозговых клеток.
- Повышает уровень пранической энергии в мозгу.
- Смягчает сухость кожи.
- Замедляет выпадение волос, преждевременное облысение и поседение.

В силу всех этих причин массаж головы следует ввести в ежедневный распорядок.

Масла для массажа головы

- ❁ Кунжутное масло, извлеченное из семян черного кунжута, считается наилучшим для массажа головы и волос. Оно содержит линолеиновую кислоту, то есть один из двадцати четырех ферментов, имеющих огромное значение для головного мозга.
- ❁ Горчичное масло также хорошо питает мозг, но особенно благотворно воздействует на глаза. Очень популярное в северной Индии, оно замедляет поседение волос и укрепляет нервные окончания. У людей непривычных, горчичное масло иногда раздражает кожу. Поэтому его лучше смешивать с нейтральным кунжутным маслом, которое не вызывает раздражений.
- ❁ Особо рекомендуется кокосовое масло, ибо, в отличие от кунжутного и горчичного масел, оно охлаждает и успокаивает тело. Поскольку считается, что оно способствует росту волос и придает им здоровый блеск, индийские женщины, особенно жительницы Бенгалии, предпочитают пользоваться для массажа головы и волос именно этим маслом.
- ❁ Ряд других масел оказывает целительное воздействие на общее состояние волос. Масло амла питает и укрепляет их. Масло *бхрингарадж* замедляет поседение. Масло *шикакаи* ускоряет рост волос и придает им блеск. Кунжутно-миндальное масло с небольшой добавкой сандалового укреп-

ляет и волосы, и память. Жасминовое используется как ароматная отдушка.

- ☘ Укреплению памяти способствуют также миндальное масло и масло брахми.
- ☘ Своим охлаждающим воздействием известны масла из тыквенных семян, каху и кориандровое. Кориандровое масло отличается сильным охлаждающим эффектом, и потому его можно использовать только в смеси с другими маслами. Оно особенно полезно тем, кто испытывает жар.

Многие из перечисленных выше масел используются в смесях, сочетающих их целительные свойства. К наиболее распространенным смесям относятся брахми-амла, брахми-амла-шикакаи-бхрингарадж, кунжутно-миндальное с добавлением жасминового, а также миндаль-тыква-каху.

Перед началом массажа головы очень важно отыскать три точки. Масло наносится сначала на эти точки, а затем растирается по всей голове.





1. Первая точка — это родничок, или *брахмарандхра*, расположенная на восемь пальцев выше «третьего глаза» (рис. 83). Он также именуется *адхипати-мармой*.
2. Вторая точка — это то место на черепе, где волосы образуют вихор. Этот участок, расположенный двенадцатью пальцами выше надбровных дуг, известен также под названием гребень. Даже полностью обривая голову, индусы никогда не сбривают волос с этой точки (рис. 84). Эта прядь волос, *шикха*, считается характерным отличительным признаком индуса. *Шикху* закручивают по часовой стрелке и завязывают узлом. Чрезвычайно важный нерв-*нади*, *сушумна*, берущая начало в первой *чакре*, раздваивается в конце мозжечка, и его тыльное ответвление заканчивается в этой точке. По убеждениям индусов, *шикха* удерживает энергию в этом месте. Скручивание и связывание пряди узлом возбуждает прикорневые капилляры, что, в свою очередь, стимулирует циркуляцию энергии. Некогда такая практика считалась обязательной для тех, кто занимался *пранаямой*.
3. Третья точка расположена на затылке, у места соединения шеи с черепной коробкой. По обе стороны последнего прощупываемого позвонка расположены две очень важные *мармы*, называемые *крика-тика*. О них речь пойдет в следующем разделе.



85



86



87

Массаж головы и шеи

Попросите реципиента отмерить восемь пальцев вверх от надбровных дуг. Это и будет *адхипати-марма*, расположенная на теменном шве. Нанесите масло на эту точку и разотрите его пальцами обеих рук по сторонам головы. Вотрите масло в корни волос, равномерно распределяя его по поверхности кожи.

Нанесите масло на вихор — опять же пальцами обеих рук. Равномерно разотрите масло по направлению к вискам. Наконец, нанесите масло на третью точку — в затылочную ямку под черепной коробкой.



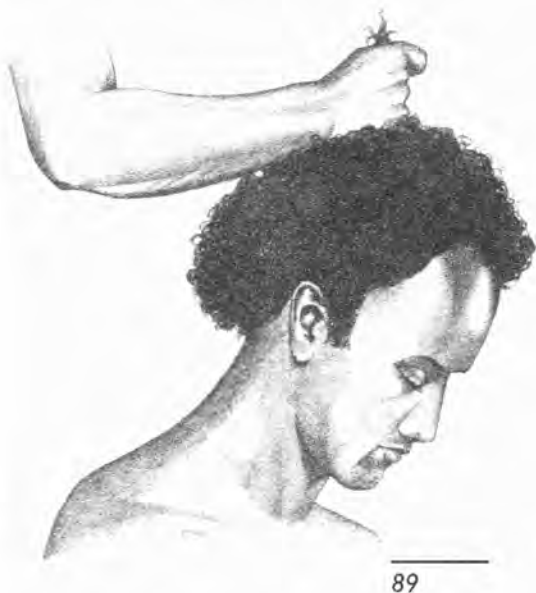
88

Нанеся масло на все три точки, найдите *крикатика-мармы* по обе стороны от последнего прощупываемого позвонка (рис. 85) и разотрите их круговыми движениями. Нанеся при необходимости еще немного масла на пальцы, перейдите к двум *сираматрика-мармам*, расположенным по обе стороны шеи под мозжечком (рис. 86). После растирания всех четырех *марм* переместите пальцы чуть выше по черепу за уши. В углублении за ушами находятся *видхурам-мармы* (рис. 87). Разотрите их смазанными маслом пальцами, как и все прочие *мармы*. Продолжайте растирать череп вокруг ушей, пока ваши пальцы не доберутся до висков. Промассируйте шею еще раз, уделяя особое внимание точкам *крикатика*, *сираматрика* и *видхурам*, прежде чем перейти к массажу головы.

Массаж головы начинается с легкого постукивания кулаками с целью возбуждения капилляров и нервных окончаний. Для этого легонько сожмите ладони и осторожными постукиваниями пройдите от темени до основания черепа (рис. 88). Продолжайте в том же духе, пока не простучите всю поверхность черепа.

После этого разотрите череп движениями, направленными к его продольной оси, перемещая пальцы от основания черепа к вихру. Скрутите волосы вихра по часовой стрелке, чуть потягивая их на себя (рис. 89). Разотрите верхнюю часть черепа. Затем, начиная от ушей и висков, одновременно разотрите голову по направлению к родничку. Скрутите небольшую прядь волос в точке *брахмарандхра* тем же движением, что и вихор (рис. 90).

Слегка сожмите голову обеими ладонями и пройдите несильными сжатиями по всей окружности головы (рис. 91). То же усилие приложите ко лбу



(рис. 92). В случае приемлемости для реципиента желательно даже применить значительное усилие.

Завершая массаж, потяните еще раз пряди волос в каждой из трех ключевых точек: родничке, вихре и ямке под черепом.



Массаж ушей

Эту часть массажа начните с легкого растирания мочек. Как наиболее чувствительная часть уха, мочка в моменты волнения тотчас разогревается и краснеет. Посредством черепных нервов мочки соединены с головным мозгом. В Индии принято считать, что длинные отвислые мочки являются признаком божественности и долголетия. Божества в индической иконографии обычно изображаются с длинными и, как правило, проколотыми мочками ушей. Члены одной индуистской секты, практикующей *кундалини-йогу*, прокалывают мочки ушей и носят очень тяжелые серьги. Считается, что такая практика успокоительно действует на разум, подавляет эгоистическое начало и притягивает энергию из присутствующего в окружающей среде статического электричества. Стремясь утихомирить расшалившегося ученика, учитель дергает его за ухо. Нередко можно видеть, как люди дергают себя за мочку уха, когда не хотят, чтобы в их словах усмотрели проявление эгоизма.

Мочки ушей растирают и оттягивают смазанными маслом пальцами. За этим следует легкое растирание и сжимание ушного хряща, а также наружных ушных складок. Наконец, легонько промассируйте пальцем, смоченным в масле, доступные места внутри уха, ведущие к барабанной перепонке.

Массаж лба и лица

Встаньте за спиной реципиента, положив его голову себе на живот. Массаж лба начинается с центральной точки, где расположена *стхапни-марма* (рис. 93). Она в точности соответствует «третьему глазу», или шестой чакре. Поместив большие пальцы на границе волосяного покрова, положите пальцы обеих рук на *стхапни-марму*. Затем разотрите две верхние *срингатакамармы* (рис. 94). Медленно перемещайте руки к вискам, осторожно прикладывая *шанкх-мармы* (рис. 95). Повторите этот прием несколько раз, завершив массаж лба на *шанкх-марме*.

Вернитесь к центру лба. Положите большие пальцы вдоль краев надбровных дуг, а остальные пальцы под бровями. Пройдитесь осторожными нажатиями вдоль верхнего края глазных впадин от переносицы к вискам. (рис. 96). *Аварта-мармы* находятся у наружного конца бровей. Нашупав, легонько нажимайте на них большими пальцами (рис. 97). Затем переместите руки дальше к затылку. Прямо над ушами находятся *уткишена-мармы* (рис. 98), которые следует слегка растереть.

Убедившись, что реципиент не носит контактных линз, верните пальцы в центр лба. Осторожными нажатиями больших пальцев пройдитесь по



93



94



95

глазным яблокам закрытых глаз, перемещаясь от переносицы к вискам (рис. 99). Найдите *апанга-марму* у внешнего уголка глаза и легонько надавите на нее (рис. 100).

Массаж щек выполняется без масла. Легонько приподнимите пальцами щеку (рис. 101). Прижмите две нижние *срингатака-мармы*, расположенные



96



97



98



99

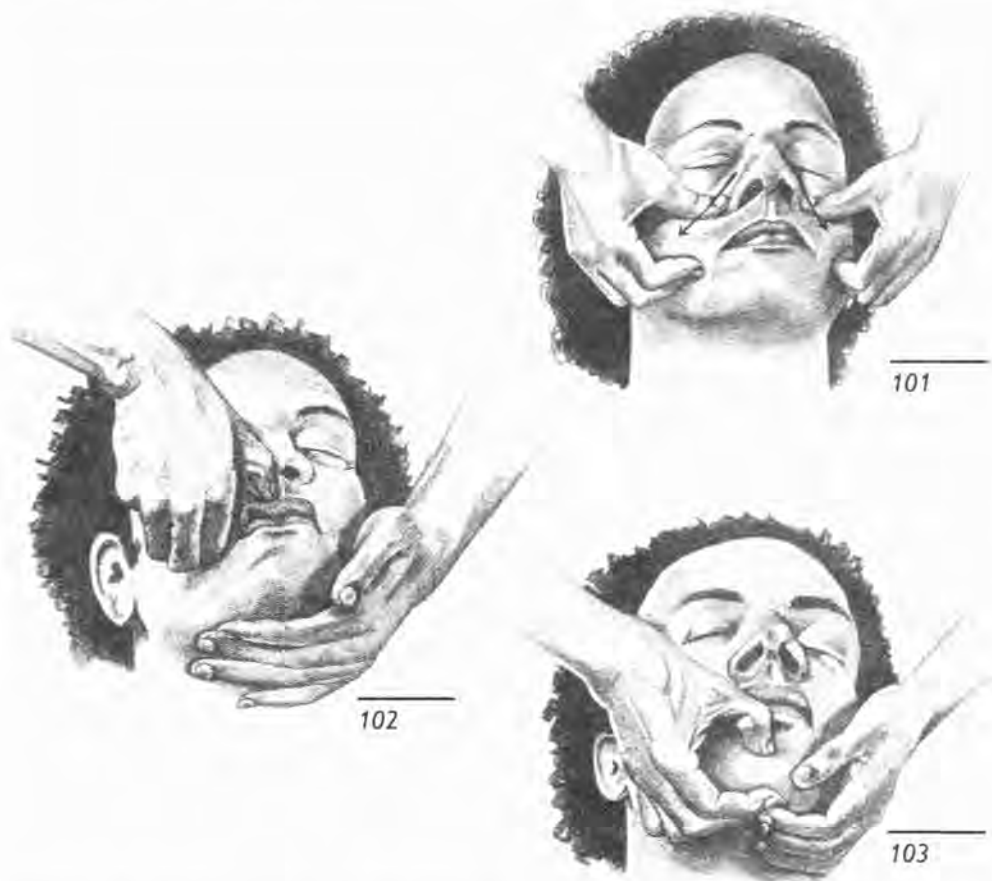


100

над губами (рис. 102) и под подбородком (рис. 103), чтобы ослабить напряжение. Обработав эти точки, промассируйте подбородок маленькими круговыми нажатиями.

Губ реципиента массировать не следует. Пусть он сам себе смажет их миндальным маслом или *малаи* (пенкой с кипяченого молока).

В течение нескольких минут массируйте мочки ушей и ушную раковину. Затем, наклонив голову реципиента в сторону, легонько потяните его за



мочку уха и капните каплю чистого миндального, кунжутного или горчичного масла* в ушную полость. Попросите реципиента несколько раз открыть и закрыть рот, чтобы масло легче протекло внутрь, а сами тем временем сгибайте и разгибайте ушную раковину. Положите в ухо ватный тампон и повторите те же действия с другим ухом. Такая процедура обеспечивает смазку ушной полости и помогает избавиться от накопившейся серы.

Закапайте специальной пипеткой по одной капле розовой воды** в оба глаза. Это не только охлаждает и очищает глаза, но и приносит успокоение

* Это масло должно быть чистым, полученным холодной выжимкой и нерафинированным. При болях в ухе либо прогрейте масло, либо воспользуйтесь лечебными маслами, прописанными врачом. Сандаловое масло или масло из коровьяка являются идеальными добавками к лечебным маслам, если больному не прописаны другие травы.

** Позаботьтесь о том, чтобы это была неразбавленная натуральная розовая вода, полученная из розовых лепестков. Она не должна содержать ни алкоголя, ни масла, ни искусственных ароматизаторов.

всему телу розовым ароматом, а также укрепляет нервы и ткани. Завершающий прием массажа головы и всего тела заключается в легком растирании черепа и потягивании пряди волос, растущей на родничке.

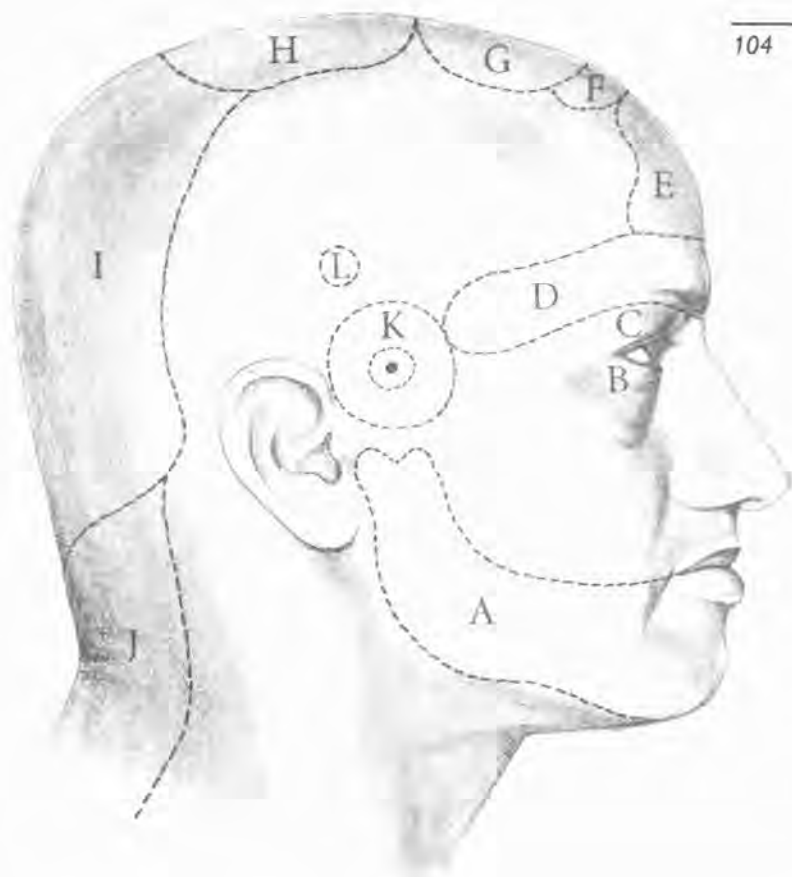
Хлопните в ладоши, давая сигнал об окончании массажа. Накройте реципиента большим полотенцем или простыней и попросите полежать несколько минут, расслабившись и глубоко дыша.

Глава шестая

Терапевтический массаж

В этой главе речь пойдет о недугах, которые можно исцелять или облегчать с помощью аюрведического массажа. Хотя сам по себе массаж не приносит полного терапевтического излечения, он помогает организму поглощать циркулирующие в нем питательные вещества и выводить токсины. Массаж укрепляет иммунную систему человека, ускоряя выздоровление. Хороший массаж с применением целебных масел, приготовленных из лекарственных растений, может полностью излечить некоторые заболевания мышц, связок и нервной системы. В любом случае для достижения лечебного эффекта массаж должен сочетаться с полноценным питанием и приемом лекарств. При недугах, вызванных расстройствами *ваты*, массаж вообще является единственным средством лечения. При болезнях, обусловленных расстройствами *питты* и *капхи*, массаж лишь дополняет другие методы.

Массаж является идеальным болеутоляющим средством. На рис. 104 показано, как различные участки головы связаны с другими частями тела и заболеваниями. Постоянные боли в той или иной части головы указывают на наличие недуга в соответствующей части тела. Профессиональный массажист должен изучить эту схему и направлять своих пациентов к специалисту по тем болезням, индикатором которых служит головная боль. Массаж можно давать как дополнение к лечению, предписанному врачом. Хорошо подготовленный мастер аюрведического массажа может и сам прописывать больному надлежащие аюрведические лекарства, сочетая их с массажем, лекарственными растениями, порошками из драгоценных камней и соответствующей диетой.



- A. Боль в этом месте указывает на воспаление и инфекцию в деснах и зубах.
- B. Боль в глазном яблоке указывает на повышенную кислотность.
- C. Боль в глазнице указывает на наличие гастрита.
- D. Боль в этом месте указывает на воспалительный процесс в желудке.
- E. Боль здесь указывает на наличие язвы.
- F. Боль здесь указывает на расстройство функции кишечника.
- G. Боль здесь указывает на нарушение функции фаллопиевых труб.
- H. Боль здесь указывает на заболевание почек.
- I. Боль здесь указывает на расстройства в мочевом тракте.
- J. Боль здесь указывает на наличие невралгии.
- K. Боль здесь указывает на формирование катаракты.
- L. Боль в висках указывает на нарушения деятельности черепно мозговых и спинномозговых нервов.

Если массажист применяет на практике учение о цветотерапии и выдерживает массажные масла в сосудах соответствующего цвета на солнечном и лунном свете в течение 40 дней и ночей, массажные масла дают поразительные результаты. По прошествии 40 дней храните бутылку с маслом в сухом прохладном месте. Готовясь к массажу, отлейте из бутылки ровно столько масла, сколько потребуется для данной процедуры. Поскольку масло будет прохладным, налейте его в чашку и поставьте ее на несколько минут в горячую воду.

Наиболее удачной основой для приготовления масел по методу цветотерапии является миндальное масло. Для хранения смесей, предназначенных для лечения различных недугов, используется весь спектр стеклянных флаконов и бутылок — красные, оранжевые, желтые, зеленые, голубые и синие, фиолетовые. В зависимости от ситуации можно добавлять к миндальному другие масла.

Недуги и методы их лечения

Общая слабость

Инвалидам, людям преклонного возраста и слаборазвитым детям можно помочь следующей лечебной микстурой. Смешайте в равных частях масло из черных кунжутных семян холодной выжимки или масло из желтых горчичных семян с оливковым, миндальным маслом или рыбьим жиром*. Выдерживайте полученную смесь в оранжевой бутылке в течение 40 дней, после чего уберите в прохладное сухое место. При хранении в оранжевой стеклянной посуде эта смесь особо полезна для мужчин. Для женщины ту же смесь лучше хранить в желтом сосуде, если только она не страдает склонностью к депрессии. Желтый цвет может лишь усугубить депрессивное состояние.

Растяжения или вывихи

Согласно трактату «Сушрута-самхита», первый признак вывиха — это невозможность выпрямить, согнуть или повернуть конечность, а также сильная боль при малейшем прикосновении. В случае вывиха, прежде чем приступать к массажу, необходимо вернуть сустав на место. Вывихнутому суставу обеспечивается максимальный покой. До вправления сустава можно

* При отсутствии рыбьего жира можно взять топленый жир любой водоплавающей птицы.

применять холодные компрессы, обмывания и медицинские пластыри*. Можно также обвязать его чистой тканью, пропитанной массажным или топленным сливочным маслом. Вправленный сустав следует массировать с одной из следующих лечебных смесей:

Горчичное масло с йодексом

1/2 чашки горчичного масла

1/2 чайной ложки йодекса

Добавьте к горчичному маслу йодекс. Хорошенько смешайте, встряхивая микстуру, и нанесите на болезненный участок.

Горчичное масло с добавками

2 столовые ложки горчичного масла

1 столовая ложка порошка куркумы

1/2 чайной ложки йодекса

10 капель мятного масла

30 капель миндального масла

Смешайте все компоненты, хорошенько встряхивая микстуру, после чего нанесите на болезненный участок.

Во всех случаях втирайте микстуру легкими движениями в место вывиха в течение 30 минут, после чего приложите к нему грелку еще на 45 минут. Не меньшую пользу приносит и повязка из ткани, пропитанной глиняной пастой. Обе смеси следует хранить в стеклянной бутылке зеленого цвета.

Артрит

Согласно учению аюрведы, артрит порождается расстройством *ваты* (*вайю*). Источник болезней *вайю* кроется в толстом кишечнике, и всему причиной не усваиваемое кишечником железо. Для облегчения этого недуга аюрведа предписывает масляные клизмы (*басты*) с теплым кунжутным маслом (1/2 чашки) или травяным настоем, где травы выдерживаются либо

* Холодные примочки можно делать на масляной основе с добавлением ароматических масел мяты, эвкалипта, гаультерии или камфоры — лучше всего холодной и выдержанной в зеленой бутылке. Ванночки готовятся из водных отваров таких лекарственных растений, как семена оригана или пажитника греческого, листья эвкалипта, лимона или календулы (семена оригана кипятят в течение 4–5 минут). Пластыри готовятся из мягкой глины или следующей травяной смеси: смешайте 1/2 чайной ложки куркумы, 1/2 чашки пшеничной муки, 4 чайные ложки воды, 6–10 капель масла (желательно горчичного) и щепотку соли. Выложите пластырь на полоски ткани и забинтуйте вывихнутый сустав.

провариваются в кунжутном масле или другом жидком наполнителе*. При артритических болях, вызванных недостаточной циркуляцией крови в суставах вследствие расстройства *вайю*, помогает голодание с приемом 1–2 кварт теплой воды в день. Болезни *ваты*, как правило, поражают организм в пожилом возрасте, ибо старость — период *ваты*. Полезно также принимать на ночь чай из альфальфы, пажитника греческого или касторового корня. Ощутимый эффект при артрите дает ежедневное в течение 40 дней проглатывание целиком маленькой чесночной дольки, за которым следует проглотить шарик воска размером с горошину. Весьма эффективна и куркума при приеме как внутрь, так и наружно в составе массажного масла. Альфальфу и ростки пажитника греческого кладут в овощные салаты.

Прежде чем приступать к массажу человека, больного артритом, массажист должен сделать теплый компресс. Для этого необходимо намочить кусок льняной ткани в теплой воде и на три минуты приложить его к болезненному участку. После этого сделайте холодный компресс в течение минуты. Повторите теплый компресс, после чего приступайте к массажу со следующей лечебной смесью:

Смешайте по 2 столовые ложки оливкового и горчичного масла**, 1 столовую ложку масла из семян пажитника греческого***, 1/4 чайной ложки порошка куркумы и по 10 капель масла гаультерии, эвкалипта и мяты. Хорошенько встряхните смесь и храните в желтой стеклянной бутылке. Если нет времени на 40-дневную выдержку смеси на солнечном свете, можно добавить в нее 1,5 чайные ложки миндального или кунжутного масла, уже прошедшего такую выдержку в желтой стеклянной бутылке.

После 5–10 минутного массажа пораженного участка с этой микстурой наложите на него повязку, пропитанную грязевой пастой (французской лечебной грязью или обычной гончарной глиной), и оставьте ее на 40 минут. При ежедневном повторении этой процедуры в течение 40 дней у страдающих артритом наступает заметное облегчение.

* Один из настоев для клизмы готовится следующим образом: возьмите в равных частях травы, входящие в состав *трипхалы*: *хариттаки* (*Terminalia chebula*), *биххиттаки* (*Terminalia belerica*) и *амлу*, либо готовый порошок *трипхалы*. Варите 1 чайную ложку порошка *трипхалы* в 1/4 чашки воды, пока вода наполовину не испарится. Процедите отвар и слейте его в 1 чашку предварительно прогретого масла. Масло предотвращает пересыхание толстой кишки и дальнейшее обострение *ваты*. Перед применением охладите.

** В случае их отсутствия можно взять кунжутное масло.

*** Масло из семян пажитника греческого в магазинах не продается. Его можно приготовить, проварив 1 столовую ложку семян в 1/2 чашки кунжутного или горчичного масла. Когда семена почернеют, процедите масло и слейте в сосуд для хранения.

Ревматизм

Ревматизм вызывает боль в суставах, костях, мышцах, связках или нервах. Однако боль докучает прежде всего суставам, ибо на них приходится основная двигательная нагрузка. Поскольку в суставах кровеносным сосудам приходится скручиваться и изгибаться, то именно в этих местах скапливаются вредные вещества, перекрывая кровоток. Неправильное питание ведет к образованию токсинов, которые в процессе пищеварения поступают в кровь, где и становятся причиной повышения кислотности и загрязнения. С расстройствами пищеварения развиваются несварение и запоры, вследствие чего возникает чрезмерное накопление *вайю* (внутренних газов). При ревматизме циркуляция *вайю* блокируется слизеподобным налетом ядовитой *амы*, вырабатываемой в кишечнике. Заблокированный элемент *вайю* проникает в кровеносную систему, вызывая боли в мышцах, суставах и нервах. Как и артрит, ревматизм относится преимущественно к болезням *ваты*, и наилучшим способом его лечения являются лечебные клизмы. Эта процедура устраняет запоры и снижает кислотность. Масляных клизм следует избегать тем, кто страдает хроническим несварением, пониженной кислотностью, хроническим бронхитом, одышкой, диареей, диабетом или анемией. Эти клизмы также противопоказаны людям пожилого возраста или детям младше семи лет. Перечисленным выше категориям больных следует делать клизмы с водным настоем или отваром из трав, при условии, что у пациента нет жара, простуды, паралича, болей в сердце или сильных болей в области живота. (Страдающим диареей клизма вообще противопоказана.)

Известную пользу приносят при ревматизме еще несколько лекарственных средств. Отвар альфальфы можно принимать на ночь. Касторовое масло, само по себе будучи противоревматическим и обезболивающим средством, действует как слабительное, и его можно принимать с чашкой имбирного чая*. Хорошим противоревматическим средством является чеснок, а его масло применяется при массаже для снятия болей в суставах. Ревматические боли порождаются отложениями вокруг суставов вредных веществ, и пока эти отложения не будут устранены, восстановить здоровье невозможно. Поэтому чрезвычайно важно сбалансировать происходящие в организме химические процессы. Этого можно добиться многими способами: с помощью интенсивного потоотделения, очищающим массажем, либо ин-

* Чтобы приготовить имбирный чай, разрежьте полдюймовый кусочек свежего имбиря на мелкие дольки. Высыпьте имбирь в 1 чашку воды и варите, пока вода не выкипит наполовину. (При желании в воду можно добавить 1/4 чашки молока.) Добавьте 1/4 чайной ложки черного чая и подавайте с заменителем сахара.

тенсивным массажем и клизмами. Потоотделение можно вызвать горячими компрессами, и оно весьма эффективно очищает организм от токсинов. Мощным средством выведения токсинов являются паровые бани или сауны. Все эти методы применяются после массажа. Хотя для массажа подходит любое пищевое масло, рекомендуем все же применять следующие массажные смеси:

- ✿ Оливковое масло (желательно с прокипяченными дочерна дольками чеснока)
- ✿ Горчичное масло (желательно с прокипяченными дочерна дольками чеснока)
- ✿ Черное кунжутное масло холодной выжимки (1/2 чашки) с семенами пажитника греческого (1 чайная ложка)
- ✿ Любое масло с прокипяченными дочерна семенами пажитника греческого.
- ✿ Масло *бабуна* (ромашковое масло; можно смешать его с касторовым маслом)
- ✿ Масло *маханарайяна* (можно смешать его с касторовым маслом)
- ✿ Смесь масел *бабуна* и *маханарайяна*
- ✿ Любое масло, хранившееся в голубой, желтой или зеленой бутылке.

После массажа полезно наложить на пораженный сустав повязку с пастой из растертых семян пажитника греческого.

Неврастения

Часто встречаясь у людей темперамента *ваты*, эта болезнь носит психический характер и вызвана слабостью мозга и нервной системы. Пациенты нередко жалуются на боли в спине и особенно вокруг поясницы. Иногда их охватывает ощущение жара в голове с покраснением глаз или ушей. В результате ослабления кровеносных сосудов их разум легко поддается внешним влияниям, и они утрачивают способность самостоятельно принимать решения. Они становятся капризными, теряют уверенность в себе и окружающих. Люди, страдающие неврастенией, негативно думают о себе и других, временами впадая в паранойю. Постоянная тревога, нервозность и беспокойство приводят к возникновению и усилению неврастении. Доведенные до крайности, больные неврастенией могут впасть в психоз и даже проявляют склонность к самоубийству. Любовь и заботливый уход могут ослабить испытываемое ими постоянное напряжение. К развитию неврастении при-

водят также непомерное увлечение сексом, пустые фантазии, а также применение галлюциногенов или других лекарственных средств, ослабляющих нервную систему.

Таким больным совершенно необходим массаж как дополнение к обычной психотерапии, ибо они нуждаются в расслаблении и укреплении нервной, пищеварительной и кровеносной систем. Массаж укрепляет сон и, таким образом, снимает ощущение тревоги. Из-за постоянных тревог и беспокойства нарушается пищеварение и усвоение пищи. В этом случае полезна хорошо продуманная диета.

К числу продуктов, укрепляющих организм, относятся молоко, йогурт, салаты, фрукты, овощи и хлеб из муки грубого помола. Полезны такие зеленые овощи, как шпинат, листья пажитника греческого и спаржа, листья кориандра, мяты и амаранта; хороши также репа, морковь, капуста и турнепс. Хлорофилл, поступающий в организм с зелеными овощами, содействует метаболизму больных неврастенией, а натуральный изюм — благодаря его слабительным свойствам и высокому содержанию глюкозы — помогает очищению организма. Полезны и такие овощи, как цуккини и тыква.

Полезен массаж, состоящий из крепкого растирания, пощипывания, сжимания и похлопывания. Идеальным массажным маслом для этого недуга является смесь из равных частей тыквенного и сандалового масла. Хороший эффект дает наложение сандаловой пасты (рецепт см. в примечании к стр. 118) на лоб, виски и мочки ушей либо на всю голову, включая темя, виски и затылок. После массажа пациент может немного полежать на солнце, накрыв голову зелеными ветками. Зелень помогает телу впитывать солнечный свет и тепло, не возмущая его электромагнитного поля.

После массажа больной неврастенией должен принять ванну. В зимнее время вода должна быть комнатной температуры; летом — холодной или прохладной. Холодная вода укрепляет нервы. Полезно и купание в реке, если вода не слишком холодна. Массаж спины и позвоночника можно выполнять попеременно с теплым и холодным маслом. В конце массажа к пояснице следует на пять-десять минут приложить горячую грелку, после чего хорошенько растереть тело холодным полотенцем. Попеременное воздействие тепла и холода укрепляет нервную систему и ускоряет выработку гормонов роста. Регулярные пешие прогулки до восхода солнца помогают сбалансировать химические процессы в организме и облегчают течение болезни. Кроме

того, эффективным тонизирующим средством является прием внутрь листков сусального золота с медом*.

Гипертоническая болезнь

Жизнь в роскоши, избыточный вес, малоподвижный образ жизни, пища, изобилующая растительными, животными и топленными жирами, курение и потребление спиртного — таковы причины возникновения гипертонии. Потребление пищи с высоким содержанием холестерина, острых приправ, излишне калорийной пищи (орехов и др.), когда в организме недостает пищеварительного огня, чтобы переработать все съеденное, ведет к образованию бляшек в кровеносных сосудах. Они вынуждают сердце работать с большей нагрузкой, чтобы перекачивать кровь по суженным сосудам. Чтобы добиться полного выздоровления, необходимо в корне изменить образ жизни. К числу полезных привычек относятся умеренность в еде и физический труд, который стимулирует пищеварительный огонь, кровообращение и укрепляет нервы. Содержание холестерина можно снизить с помощью двухнедельной диеты из цуккини и имбирного супа (с 1 неполной чайной ложкой свеженатертого имбиря), за которой следует однедельный пост на свежем соке папайи, дыни или моркови. Ежедневно следует выпивать не менее 3 кварт сока. Каждый вечер в течение всей соковой диеты необходимо выпивать стакан теплого молока со щепоткой шафрана, подсластив его при желании несколькими финиками.

Массаж в сочетании с решительной сменой образа жизни является могучим целебным средством при повышенном (и пониженном) кровяном давлении, причем принимать его следует регулярно. Миндальное либо черное кунжутное масло из желтой бутылки смешайте с равным количеством горчичного или оливкового масла. Для придания смеси приятного запаха, успокаивающего сердце, можно добавить половину чайной ложки розовой эссенции. Хорошие результаты у больных гипертонией дает также массаж со смесью из сандалового и черного кунжутного масел, выдержанных в желтой бутылке.

Тем, кто страдает повышенным (или пониженным) кровяным давлением, массаж головы противопоказан. Выполняя полный массаж тела, массажист должен начать со стоп, чтобы помочь реципиенту подключиться к физическому телу, после чего постепенно перейти через область живота на

* Хотя сусальное серебро продается в индийских магазинах повсеместно, золотые листы приобрести не так просто. Адреса, по которым можно их заказать, приводятся в приложении. Один листок чистого золота принимается с 1 чайной ложкой меда.

торс. При повышенном давлении очень полезен массаж стоп на ночь, выполняемый в уютной обстановке легкими растирающими движениями. Для повышения эффективности массажа к 1/4 чашки массажной масляной смеси можно добавить сок из половинки лимона, выдержанный в течение часа на солнечном свете в желтом стеклянном флаконе.

Больному также рекомендуется пить лимонный сок с водой, который хранится в бутылках из желтого стекла. За один прием можно выпить не более половины чашки. Чтобы приготовить 6 доз, смешайте сок из 1,5 лимонов с 3 чашками воды и принимайте по полчашки каждые 2 часа.

Ношение бус из *рудракши* (зерен растения *Eleocarpus ganitrus*) широко распространено в Индии. Эти бусы имеют важное религиозное значение, но, кроме того, это очень эффективное средство от повышенного давления. Если нет возможности достать целое ожерелье, можно носить на шее одно или несколько зерен *рудракши* на красной нитке. Ежедневные утренние прогулки и массаж стоп на ночь должны войти у больного в постоянную привычку.

Пониженное кровяное давление

Этот недуг обусловлен недостатком питательных веществ вследствие нарушений кровообращения. Необходимо употреблять в пищу продукты, способствующие кроветворению, и выполнять процедуры, ускоряющие вывод токсинов из крови. Эффективным методом очищения и стимуляции кровеносной системы является массаж, который укрепляет и стимулирует пищеварительную систему, да и все тело почти так же, как физические упражнения.

Массаж пациентов, страдающих гипотонией, выполняется со значительным усилием, однако на грани переносимости. От молочных продуктов следует воздерживаться либо употреблять их спустя как минимум 3–4 часа после приема в пищу рыбы, яиц и прочих невегетарианских продуктов. В общем рационе следует увеличить долю салатов, фруктов и фруктовых соков. Весьма полезно поголодать в течение 1 недели на соках моркови, папайи, манго или дыни.

Положительный эффект дает массаж со смесью 1 столовой ложки кунжутного или миндального масла, выдержанного в желтой бутылке, и 1/4 чашки горчичного либо оливкового масла. К смеси можно добавить сок одного небольшого лимона, выдержанный в течение часа на солнце в желтом стеклянном флаконе. Сандаловое или розовое масло придаст смеси приятный аромат и успокоит сердце. Весьма полезны дыхательные упраж-

нения, утренние прогулки и регулярное общение с природой. Тем, у кого нет непереносимости к молоку, полезно выпивать на ночь стакан теплого молока с 10–12 ниточками шафрана и 1 чайной ложкой миндального масла. Несколько раз в день полезно съесть по горсти обычного изюма либо изюма муннакуа, приготовленного из ягод крупного винограда.

Больные гипотонией должны каждый вечер перед отходом ко сну массировать стопы с восковым кремом (см. стр. 174). Полный массаж тела снимает ощущения «падающего» сердца и депрессию, которая нередко бывает спутником гипотонии. Весьма полезно и ношение бус из *рудракиши*.

Ишиас

Ишиас нередко встречается у людей с темпераментом *ваты*, у которых седалищный нерв, идущий от поясницы к подъему стопы и пальцам ног, блокируется или оказывается под сильным давлением возбужденного элемента *ваты*. Иногда этот недуг даже обездвиживает нижние конечности. Пациент испытывает боль в ягодицах, вдоль тыльной поверхности бедра и лодыжки, а временами в области поясницы. Боль можно облегчить продолжительным растиранием небольшими круговыми движениями болезненной точки у лодыжки (*гулпха-мармы*). Болезненные точки на тазобедренном суставе, пояснице, ляжке или лодыжке полезно прогревать с помощью грелки. Однако одного согревающего растирания болезненной точки недостаточно. Значительное облегчение может принести массаж на солнечном свету или солнечная ванна тотчас после массажа.

Массажист обрабатывает болезненные точки разминанием, растиранием и усиленными нажатиями. Добавьте 1/4 чайной ложки тонко размолотого и обжаренного дочерна мускатного ореха к 1/4 чашки выдержанного в желтой бутылке массажного масла. Процедите и нанесите эту смесь на болезненные точки. К пораженным участкам можно также прикладывать пасту из растертых в порошок семян пажитника греческого и воды, нанесенную на полоску ткани. Для полного массажа тела рекомендуется использовать смесь из 1/4 чашки кунжутного масла из желтой бутылки и 2 столовых ложек масла маханарайяна или 1 столовой ложки масла арники. В полученную смесь можно добавить 1 столовую ложку горчичного масла со щепотью обжаренных дочерна семян пажитника греческого. Полезно также принимать в пищу ростки пажитника греческого, оливковое масло и чеснок в салатах.

Паралич

Нередко являясь следствием расстройства *ваты*, этот недуг поражает ноги, руки и голову либо все тело, приводя в полное расстройство все *дхату*. Единственным средством вернуть жизнь бесчувственным частям тела является массаж. При параличе весьма полезно миндальное масло, выдержанное в желтой бутылке. Полезно также принимать в пищу апельсиновый сок и молоко (с как минимум часовым перерывом).

Чтобы добиться реального улучшения, необходимо выполнять несколько массажей в день в течение длительного периода. Каждый день массажист должен применять различные комбинации масел, согласно приведенному ниже перечню. Заметьте, что масло-основа, фигурирующее первым в каждом рецепте, должно выдерживаться в желтой бутылке.

День 1: 1 столовую ложку миндального масла смешать с 1/4 чашки горчичного.

День 2: 1/4 чашки миндального масла смешать с 1 столовой ложкой рыбьего жира.

День 3: 1/8 чашки миндального масла смешать с 1/8 чашки оливкового масла.

День 4: 1/8 чашки миндального масла смешать с 1/8 чашки масла маханарайяна.

День 5: 1/2 чашки миндального масла смешать с 1 столовой ложкой вытопленного утиного жира.

День 6: Возобновить цикл с первого дня.

Массажист должен заметить, какая именно смесь дает наилучший эффект, и в дальнейшем применять ее чаще. Чередование холодного и теплого массажа* усиливает кровообращение. Продуманная вегетарианская диета и солнечные ванны ускоряют выздоровление. Можно также применять порошки из драгоценных камней, которые подпитывают *дхату*** . Для ослабленных или пожилых пациентов к основному массажному маслу либо в салаты следует добавлять миндальное масло, выдержанное в красной бутылке.

* То есть массажа теплыми руками и с теплым маслом — с массажем холодными руками и с холодным маслом.

** При параличе полезны порошки из лазурита, голубого сапфира и турмалина.

Полиомиелит

Полиомиелит, инфекционное заболевание, которым чаще всего болеют дети, вызван нарушениями кровообращения, которые, в свою очередь, могут быть обусловлены вирусными инфекциями. Расстройство элемента *вайю* приводит к атрофии мышц и костей. При лечении полиомиелита приносит известную пользу массаж с лечебными маслами, выполняемый четырежды в день на солнечном или оранжевом свете. После массажа пациент должен в течение 3 минут посидеть в горячей ванне, а затем в течение 20 минут чередовать 1-минутные горячие и холодные компрессы. Пораженный участок массируется со смесью из равных частей рыбьего жира и миндального или кунжутного масла, выдержанной в красной, желтой или оранжевой бутылке. Можно также применять смесь из масла *маханарайяна* и черного кунжутного, выдержанную в желтой, оранжевой или красной бутылке. Остальное тело можно массировать обычным массажным маслом — миндальным, кунжутным, горчичным или оливковым.

В данном случае от массажиста и пациента требуется незаурядное терпение, ибо для получения заметного результата могут понадобиться многие месяцы. Четырехразовый ежедневный массаж и употребление в пищу чеснока и семян пажитника греческого могут принести некоторую, но весьма ограниченную пользу. Полное выздоровление — это чудо, которое случается далеко не с каждым больным.

Бессонница

Согласно трактату «*Сушрута-самхита*», бессонницу вызывает расстройство *ваты* или *питты* (элементов ветра или желчи). Бессонница также возникает вследствие тревожного состояния психики, утраты жизненных соков, травмы или ранения. В этом случае следует прибегнуть к таким средствам укрепления сна, как массаж стоп на ночь, умощение тела и массаж головы маслом из семян тыквы, каху или смесью из их равных частей. Мягкий и осторожный массаж тела с моющими гелями и шампунями в сочетании с диетой из сухого печенья и выпечки, молока и винограда способствует быстрому выздоровлению, равно как и мягкая удобная постель. В запущенном состоянии бессонница способна привести в нервному истощению. Вступая в противоречие с законами природы, нарушаются биоритмы организма. Поздний отход ко сну и позднее пробуждение, неинтересная работа, отсутствие рас-

* Например, восковым кремом, сандаловым, розовым или жасминовым маслом.

порядка дня, тревоги, стрессы и перегрузки — таковы главные причины бессонницы.

Этим недугом чаще болеют люди умственного, нежели физического труда. Ментальное переутомление приводит в расстройство нервную систему, препятствуя ее расслаблению. К бессоннице могут привести курение табака, привычка наедаться на ночь, чтение возбуждающих воображение книг и затворничество в закрытом помещении, а также учащенное сердцебиение, чувство вины или чрезмерное возбуждение.

Тихое гудение индийского музыкального инструмента *тамбуры* или любое гудение неэлектронного происхождения полностью излечивает от этого недуга без всяких лекарств. Наибольший эффект такая музыка дает во время расслабляющего массажа — будь то полный массаж тела, стоп или головы.

Чарака, автор трактата «*Чарака-самхита*», приводит яркое описание сна:

*Когда деятельная сущность человека,
истомленная телом и разумом,
теряет связь с земными заботами,
тогда к нему снисходит сон.
Все радости и печали, здоровье и боль,
бодрость и слабость, рост и разложение,
мудрость и невежество, даже жизнь и смерть
приходят к нам во сне.*

Если мы пробуждаемся от ночного сна с ощущением закравшейся в тело болезни, значит, наш сон вызван:

- тамасом (качеством инертности, тяжести, разложения);
- увеличенным содержанием слизи;
- несвоевременным сном;
- болезнью.

Согласно трактату «*Сушрута-самхита*», сон есть неуловимая энергия вездесущего божества, и потому его влияние распространяется на всякую живущую под небом тварь. Та разновидность сна, что приходит к человеку, когда его нервы заблокированы *слишмой* (слизью), сопутствующей состоянию *тамаса*, называется тамасическим сном. Это тот же бессознательный сон, в который погружаются при смерти. Человек тамасического темперамента спит и днем, и ночью. Тот, кто наделен темпераментом *раджаса*, спит либо ночью, либо днем, тогда как человек с темпераментом *саттвы* никогда не испытывает сонливости до полуночи. Люди с ослабленной *капхой* или усиленным *вайю* почти не спят. Их сон очень беспокоен и может даже сопро-

вождаться бредом. Такие люди могут уснуть лишь в моменты крайней усталости, когда уже нет сил раздумывать над своими проблемами.

Аюрведа запрещает дневной сон в любое время года, кроме лета. Исключение делается лишь для маленьких детей и престарелых, для тех, кто непомерно много занимался сексом, и для хронических алкоголиков. К исключениям также относятся люди, потерявшие много крови и вообще истощенные, однако им дозволено спать днем не более одной *мухурты* (48 минут). Тем, кто бодрствовал до глубокой ночи, позволяется поспать днем половину того времени, которое ночью было проведено без сна. Дневной сон тягощует все три *доши* организма и вызывает такие недуги, как кашель, астма, катар, тяжесть, боли или расслабленность в суставах, лихорадку и потерю аппетита.

Естественный сон приходит в ночное время. Этот сон ниспосылается Божественным началом. С помощью сновидений он высвобождает разум от всевозможного мусора, укрепляет здоровье, дает бодрость, жизненную силу, мудрость, самопознание. В процессе естественного сна тело реорганизует себя. Только такой сон есть сон истинный. Прочие разновидности сна вызваны усилением *тамаса*, и от них следует всячески воздерживаться.

Утренние прогулки, дневной массаж спины и головы, а также массаж стоп и головы перед отходом ко сну отлично помогают одолеть бессонницу. При этом массажист непременно должен пользоваться симпатией или уважением пациента. (От самомассажа при бессоннице мало пользы.) Через 30 минут после массажа пациент должен принять контрастный душ или ванну, пробыв в горячей и холодной воде по 2 минуты. Перед водными процедурами пациент споласкивает голову водой комнатной температуры и обертывает ее влажным полотенцем.

Бронхит

Этот недуг наиболее характерен для людей типа *капхи*. В качестве эффективного метода аюрведа рекомендует лечебную рвоту, с помощью которой из организма выводится избыток слизи и приносится облегчение всей дыхательной системе. Весьма полезен массаж всей грудной клетки и груди со смесью из равных частей черного кунжутного и горчичного масел, выдержанной в желтой бутылке. Кунжутное масло в сочетании с 10 каплями эвкалиптового также может принести заметное облегчение.

Глава седьмая

Массаж в период беременности

Беременность — совершенно особый период в жизни женщины. За это время в ее обмене веществ и психике происходит целый ряд перемен. В идеале женщина еще до наступления беременности должна придать своим мышцам должную гибкость и пластичность с помощью таких упражнений, как йогические *асаны* и *пранаяма*, массажа и продуманного режима питания. В крайнем случае этой цели можно посвятить первые три месяца беременности. Необходимо также изучить технику релаксации и медитации, ибо она приносит покой и безмятежность, совершенно необходимые для хорошей матери. Во время беременности женщина ощущает сокровенную взаимосвязь между телом и разумом и обязана сохранять между ними гармонию.

Массаж, йогические *асаны*, *пранаяма* и медитация оказывают воздействие на весь организм, обеспечивая оптимальное психическое и физическое здоровье. Они способствуют единению физического, эмоционального и духовного аспектов беременной женщины, создавая лучшую химическую среду для внутриутробного развития плода. Упомянутые выше практики повышают вероятность скорого выздоровления после родов.

Массаж живота и позвоночника

в сочетании с асанами:

Первые три месяца

Хороший массаж в сочетании с такими *асанами*, как *матсьясана* (поза рыбы), *шашакасана* (поза кролика), *хамсасана* (поза лебедя) и *уштрасана* (поза верблюда), а также дыхательными упражнениями *пранаямы* укрепляет

мышцы живота. Все это поможет будущей матери благополучно выносить и родить ребенка. Мышцы живота играют важнейшую роль в родовом процессе, выталкивая младенца из матки. В течение первых трех месяцев беременности массажист сосредоточивает внимание на животе и позвоночнике. В этот период именно спинальный массаж и йогические *асаны* повышают гибкость позвоночника. Большое значение имеет и крепость позвоночника, ибо женщине приходится носить с собой дополнительную тяжесть. Кроме того, массаж укрепляет нервы, а правильно функционирующая нервная система способствует росту и развитию плода. Идеальные *асаны* для первых трех месяцев беременности — это *пашчимоттанасана* (наклон к вытянутым ногам в положении сидя) и *сурья-намаскар* (комплекс «приветствие солнцу»). Эти позы помогают ослабить нагрузку на спину и мышцы малого таза, обусловленную весом растущего плода.

Масляный массаж живота и позвоночника выполняется в следующем порядке: первым делом массажист сосредоточивает усилия на области таза, затем на позвоночнике и, наконец, на мышцах живота. Пластичность мышц малого таза помогает легкому протеканию родов, тогда как массаж мышц спины укрепляет эту область и помогает матери выдерживать дополнительный вес младенца. Всевозможные приседания и скрещивания ног укрепляют малый таз, принося мышцам расслабление, пластичность и облегчая течение родов.

Массаж спины с упражнениями на расслабление: Последние шесть месяцев беременности

После третьего месяца все йогические *асаны* на растяжение либо те, что требуют манипулирования мышцами, прекращаются. В северной Индии женщины после третьего месяца беременности не практикуют никаких йогических поз, за исключением легких сгибаний или приседаний. Единственной практикой, которую можно продолжать вплоть до родов, являются пять поз, упоминавшихся выше (*матсьясана*, *шашакасана*, *хамсасана*, *уштра-расана*, *пашчимоттанасана*), *сурья-намаскар*, массаж, *пранаяма*, упражнения на расслабление и медитация.

Согласно трактату «*Сушрута-самхита*», женщина должна избегать следующих вещей: любых разновидностей физического труда, голодания, сна в дневное время и бодрствования ночью, поездок в повозках, секса и намеренного подавления любых естественных желаний.

Тщательно избегать следует и всего, что способно негативно повлиять на положение плода в матке. В этот период особый упор делается на массаж спины — то есть области таза, позвоночника и спинных мышц. Его можно дополнять простыми дыхательными упражнениями (*пранаямой*) или другими расслабляющими практиками.

Существует множество разновидностей *пранаямы*, которые обычно предписываются тем, кто практикует йогу. Беременные женщины выполняют разновидность *пранаямы*, известную под названием *бхастрика* (дыхание кузнечных мехов), или более легкие упражнения, называемые *сурья-бхадан*. *Сурья-бхадан* начинается с вдоха правой ноздрей на два счета, задержки дыхания на восемь счетов и выдоха на два счета. При этом беременным женщинам нельзя задерживать дыхание дольше, чем это удобно. Выполнять упражнение следует легко и свободно.

Глубокое дыхание помогает выводу токсинов и «шлаков» из организма, одновременно насыщая тело матери и плода большим количеством кислорода и питательных веществ. На ином уровне глубокое дыхание содействует концентрации мыслей, очищает и успокаивает нервную систему и улучшает химическую среду в теле беременной женщины. Расслабляя и тело, и разум, *пранаяма* уменьшает боли при родовых схватках, целиком заполняющих разум при родах. Помогая роженице вытерпеть боль, глубокое дыхание ускоряет исход плода из матки. В силу своей ритмической природы *пранаяма* сводит к единому ритму весь организм и гармонизирует все задействованные при родах силы. Сочетание укрепленного массажем здорового позвоночника и ритмичного дыхания рассеивает порождающий напряжение страх, отгораживая от него природный процесс схваток и потуг. Боль — это естественное средство, предусмотренное природой для содействия родам, и полностью исключить ее нельзя. Однако массаж и *пранаяма* позволяют беременной женщине легче переносить боль и сохранять эмоциональное равновесие.

После первых трех месяцев беременности в массаж включаются упражнения на расслабление. Многие беременные женщины, особенно после третьего месяца, становятся чрезмерно чувствительными, а иногда бывают подвержены приступам депрессии. Расслабление помогает сводить к минимуму эмоциональные стрессы. После каждого этапа спинального массажа — таза, позвоночника и спины — массажист предоставляет реципиентке некоторое время для описанных выше простых дыхательных упражнений либо для одного из следующих упражнений на расслабление: *йога-нидра*

(йогический сон), *шавасана* (поза мертвого тела), дыхание на счет или повторение *мантр**.

Йога-нидра — это практика, приводящая в состояние глубокого расслабления. В этом состоянии психическое осознание тела стимулирует расслабление разума. Это достигается с помощью самовнушения: разум всецело поглощен наблюдением за телом по мере его постепенного расслабления от пальцев ног до макушки. Чтобы принять йогическую позу *шавасана*, реципиентка ложится на спину, слегка раскинув в стороны руки и ноги, и медленно дышит животом. (См. указания по *шавасане* на стр. 73). Еще одним легким упражнением на расслабление служит простое дыхание на счет. В идеале оно выполняется в ритме 1:4:2. Допустим, вдох на два счета; задержка дыхания на восемь счетов; выдох на четыре счета. Глубокое расслабление достигается и сочетанием повторения *мантры* с глубоким дыханием. Даже простое осознание глубокого размеренного дыхания успокаивает разум и нервную систему и предотвращает эмоциональный срыв.

Описанное выше чередование трех этапов массажа спины с методами релаксации приносит немалую пользу. Оно содействует выработке гормонов роста в их правильном соотношении и надлежащему развитию плода. Это динамическое сочетание придает энергию и бодрость будущей матери, благодаря чему она эффективнее снабжает дитя пранической энергией и кислородом. Оно также приносит покой и гармонию матери и ребенку.

Этапы беременности

Первый и второй месяцы

Согласно трактату «*Сушрута-самхита*», в первый месяц беременности в полости матки образуется только желеобразная субстанция. Это, как и большинство других сведений, содержащихся в тексте *Сушруты*, подтверждается медицинской наукой. Примерно на седьмой неделе развития эмбрион приобретает определенную форму. Далее *Сушрута* пишет, что на втором месяце эмбрион приобретает форму шара, если это мальчик, либо продолговатую, если это девочка. Согласно медицинской науке, еще на первом месяце развития у эмбриона появляются конечности в виде крохотных бугорков, а спустя несколько дней после завершения первого месяца начинает биться сердце.

* Обо всех этих практиках см. подробнее: Джон Мамфорд. «*Чакры и кундалини. Практическое руководство*». К.: «София», 1998. — Прим. ред.

К концу второго месяца у зародыша формируется мозг. Рост плода в этот период стремителен, но неравномерен. Скелет начинает развиваться на срок шестой—сорок восьмой день, и, стало быть, организм будущей матери нуждается в большем количестве кальция и прочих минералов.

В этот период необходим надлежащий массаж спины и живота, а будущая мать должна больше отдыхать и выполнять лишь легкие домашние работы. Кроме того, ей следует при любой возможности практиковать дыхательные упражнения и медитацию.

Массажист больше времени посвящает массажу спины, бедер, икр, лодыжек и стоп. Применение масла следует свести к минимуму, ибо масло требует усиленного втирания в кожу. Это может привести к чрезмерному напряжению и нарушению нормального ритма дыхания. Поэтому массажист не наносит масло на тело реципиентки, а лишь слегка смазывает им ладони, чтобы облегчить осторожное растирание, придавливание, разминание и сжимание тела. В Индии, как правило, до и после родов применяется горчичное масло, хотя не менее популярны арахисовое и кокосовое. Массажист должен чутко реагировать на пожелания будущей матери при выборе массажного масла по запаху или другим качествам.

Третий и четвертый месяцы

В течение третьего месяца у плода растут мышцы, и он приобретает способность двигать конечностями. Эти движения пока очень слабы, и мать их не ощущает.

На четвертом месяце, согласно «*Сушрута-самхите*», все конечности и органы эмбриона постепенно крепнут, а у плода зарождается сознание благодаря формированию тканей сердца. Согласно аюрведе, сердце есть средоточие сознания; плод начинает выражать стремление к чувственным удовольствиям — вкусовым и обонятельным — через стремления и желания матери. Для массажиста это очень важный месяц. Именно с этого времени он должен выполнять указания будущей матери относительно подбора масел и запахов, ибо *через мать проявляются предпочтения младенца*.

В это время на пояснице, спине, позвоночнике и животе выполняются успокоительные и расслабляющие массажи. Ноги и плечи также нуждаются в легком растирании, придавливании и разминании. К концу четвертого месяца плод вырастает примерно до половины того роста, какой будет иметь дитя при рождении.

Пятый и шестой месяцы

К пятому месяцу будущая мать начинает явственно ощущать движения плода. В течение шестого месяца у младенца зарождается разум; он спит, пробуждается в осознании своего подсознательного существования и шевелится в утробе матери. У него появляется подкожный жир и формируются ногти. Процесс внутриутробного роста заметно ускоряется: дитя вырастает примерно до фута и весит от двенадцати до тринадцати унций.

На шестом месяце зарождается познавательная способность. Дитя начинает реагировать на внешнюю среду матки. Массаж поясницы, спины и позвоночника выполняется мягко и подолгу; в основном это растирание и придавливание плеч и икр. Живот после четвертого месяца не массируется, а лишь легонько растирается.

Седьмой, восьмой и девятый месяцы

В течение седьмого месяца окончательно формируются конечности. В последние три месяца завершается физическое развитие плода в матке — дитя растет, набирает вес и обретает контроль над мышцами. В этот период целью массажа и дыхательных упражнений становится снятие нагрузок и стрессов, укрепление позвоночника и вывод токсинов из организма.

Массаж усиливает кровообращение и содействует очищению крови. Дыхательные упражнения и пранаяма в сочетании с массажем взбадривают организм, насыщая его кислородом и антителами, необходимыми для иммунной системы младенца. Массаж следует практиковать вплоть до появления первых схваток. Во время схваток роженице делается расслабляющий массаж, который помогает снять страхи и напряжение, а также убрать порожденные страхом блокировки. В процессе родов можно массировать плечи и шею роженицы, чтобы расслабить напряженные мышцы. Эту область следует массировать мягче, нежели до начала схваток. В то же время спину, поясницу и таз роженицы можно массировать сильнее, нежели на четвертом месяце и до начала схваток. Ноги и икры во время схваток не массируются.

Все это время будущая мать должна чувствовать себя защищенной и окруженной заботами. Можно попросить ее представить в воображении рождение ребенка либо сконцентрироваться на *янтре** родов. Любая из этих форм концентрации, выполняемая с момента начала родовых схваток, способствует скорейшему разрешению от бремени. Приведенная на рис. 105

* *Янтра* — магическая диаграмма. См. об этом: Хариш Джохари. «Инструменты для Тантры. Чакры: энергетические центры трансформации». К.: «София», 1998. — Прим. ред.



105

янтра изображается красной краской на металлической пластине и ставится перед лицом роженицы. Медитация на эту форму помогает женщине преодолевать страхи и отвлекает ее внимание от боли. Возникающее при этом расслабление позволяет младенцу легче появиться на свет.

Послеродовой период

После родов молодой матери необходимо три-четыре дня отдохнуть. Затем массаж и дыхательные упражнения возобновляются и продолжаются в течение сорока дней. Продлевать этот период времени можно, но ни в коем случае не сокращать. В Индии массаж матери и младенца выполняется так же регулярно, как прием пищи и кормление. В это время массаж приобретает особую ценность как средство очищения, ибо ни мать, ни младенец не могут выполнять физических упражнений самостоятельно.

В процессе родов тело матери подвергается тяжким физическим и психическим нагрузкам. Боль предшествует родам и остается после них. В дополнение к массажу живота послеродовой массаж икр, поясницы, спины, шеи и плеч помогает телу матери перестроиться и расслабиться, способствуя скорейшему выздоровлению. В последние четыре месяца беременности мускулатура живота растягивается по мере роста плода. Регулярный масля-

ный массаж помогает мышцам сокращаться и в конечном счете вернуться в изначальное состояние.

В наши дни полный сорокадневный отдых для молодых матерей — непозволительная роскошь, возможная только в больших семьях. При отсутствии такого отдыха возникают стрессы и перегрузки, начисто подавляющие природные романтические чувства женщины. Мы должны понять: хотя социальная структура общества претерпела значительные изменения, структура женской брюшной мускулатуры осталась неизменной! И после того, как молодая мать оправится от родов, сейчас, как и сто лет назад, нельзя отказывать ей в столь необходимом отдыхе. По индуистской традиции молодая мать должна пройти сорокадневный период очищения, по завершении которого совершить омовение. Акт ритуального омовения как бы официально объявляет о том, что женщина вновь может приниматься за домашнюю работу и исполнение обычных религиозных обрядов. В течение сорокадневного отдыха матери полагается особенно питательная пища; женщина выполняет легкие упражнения и принимает сеансы массажа. В наши дни особо следует заботиться о сохранении супружеских уз и не отказывать молодой матери в столь желанном для нее отдыхе и масляном массаже. Все это значительно ускоряет ее выздоровление и улучшает настроение.

Глава восьмая

Массаж грудных младенцев

Массаж новорожденного ребенка имеет в Индии давние традиции. Младенцу он так же необходим — по крайней мере в первые дни жизни, — как и матери. Согласно трактату «*Сушрута-самхита*», тотчас после появления на свет — еще до того, как будет перерезана пуповина, — ребенку следует сделать очищающий массаж, чтобы удалить с тельца остатки плодного пузыря. По традиции, с этой целью все тело ребенка обкатывают шариком из теста, приготовленного из свежей пшеничной муки тонкого помола и воды. В вымешенный шарик добавляют несколько капель миндального масла — оно придаст тесту гладкость и послужит питанием для нежной кожи ребенка (рис. 106, 107 и 108).

Масляная добавка дополняет природные жиры, содержащиеся в пшеничных зернах. В муку можно добавить и щепотку куркумы для укрепления кожи и защиты от инфекций. Тельце новорожденного осторожно растирается не руками, а этим шариком из теста. Если указанных выше компонентов нет под рукой, можно воспользоваться любым лоскутом чистой мягкой ткани. Масло на ткань наносить не обязательно. Шарик из теста, который прогревается от контакта с ладонями, очень похож по фактуре и температуре на материнское тело. Перед тем как приступить к растиранию, смочите шарик в небольшом количестве миндального масла, чтобы к нему лучше прилипали обрывки плодного пузыря. После этого следует очистить ротик младенца от слизи. С этой целью «*Сушрута-самхита*» советует воспользоваться маслом *ghi* (вполне подойдет и обычное очищенное сливочное масло) с добавкой каменной соли. Смажьте пальцы топленным маслом, смешанным со щепоткой каменной соли, затем осторожно введите смазанные пальцы в ротик младенца и удалите накопившуюся внутри слизь. По советам «*Сушрута-самхиты*», после очищения рта следует приложить к головке



106



107



108

новорожденного тампон из льняной ткани, пропитанной топленным маслом. Затем следует слегка оттянуть пуповину от живота ребенка и перевязать ее ниткой на расстоянии восьми пальцев от пупка. Другой конец нитки перекидывают через шейку младенца. Вплоть до этого момента пуповина продолжает играть жизненно важную для ребенка роль, ибо с нею связаны все важнейшие *нади*. Если перерезать пуповину, не поддерживая ее, она упадет. Однако если другой конец нитки перекинут через шею младенца, нитка поддерживает пуповину и к ней нет нужды прикасаться пальцами или щипцами. После этого пуповину можно перерезать непосредственно над местом перевязки.

В течение первых шести дней жизни тело младенца перед каждым купанием очищают, обкатывая шариком из свежего теста. Растирание таким шариком усиливает кровообращение, способствует выводу шлаков из организма и помогает пищеварительной системе ребенка. И ребенка, и молодую мать массирует, как правило, один и тот же массажист.

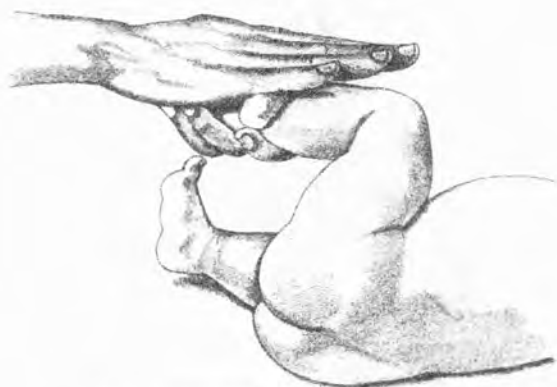
На седьмой день после рождения начинается настоящий массаж шариком из теста, который выполняется в течение трех недель. До этого момента тесто используют только как аппликатор масла для очищения кожи младенца. Массаж шариком из теста отличается от очищения тем, что при массаже отдельные участки тела растираются с легким усилием (рис. 109, 110, 111 и 112). Как только кожа ребенка слегка покраснеет, а температура тела повысится, можно приступать к купанию. Шарик из теста время от времени окунают в массажное масло, которое, будучи впитанным кожей, поддерживает в надлежащем равновесии все три *доши*.

Массаж руками начинается с месячного возраста, после того, как кожа впитает достаточное количество масла и тельце ребенка окрепнет. В Индии для этих целей обычно применяют горчичное, кунжутное или кокосовое масла. Горчичным маслом пользуются зимой, кокосовым — в летнее время, а кунжутным — весной и осенью. Однако горчичное масло может раздражать нежную младенческую кожу, и в этих случаях рекомендуется только миндальное, кокосовое или кунжутное масло.

В наши дни шариком из теста пользуются только для очищения и только в меру необходимости. Он может пригодиться и при удалении волос с тела ребенка. Если в первые три месяца жизни массаж шариком из теста не делается, то на личике, ручках, ножках и спинке младенца могут вырасти ненужные волоски, которые со временем станут для ребенка причиной немалого смущения, особенно для девочки.



109



110



111



Мануальный массаж с маслом, отвечающим времени года и доше, выполняется ежедневно в течение трех месяцев. Все эти месяцы массажист двигает ручками и ножками малыша, делая с ним своеобразную гимнастику для укрепления мышц. В то же время массажист должен больше внимания и времени уделять массажу позвоночника, спины, шеи, поясницы, рук и ног, ибо именно эти части должны достаточно окрепнуть, чтобы поддерживать тело. Как только ребенок начнет держать головку и опираться на руки, эту практику можно прекратить, хотя массаж позвоночника по-прежнему остается важным компонентом общего массажа. Гениталии и анус младенца ежедневно массируются с маслом для предотвращения инфекции. У мальчика следует оттягивать крайнюю плоть пениса и смазывать маслом головку во избежание грибковых инфекций.

Пропитанный маслом льняной или хлопчатобумажный кусочек ткани (описанный на стр. 117) прикладывают к голове младенца с первого часа жизни до шестинедельного возраста. Впоследствии ребенок становится слишком подвижным, чтобы можно было удержать ткань на месте. Такая практика весьма полезна, ибо с ее помощью смягчается кожа головы и укрепляются корни волос. С шестинедельного возраста масло втирается в голову в процессе массажа.

В первые три месяца жизни с малышом следует обращаться с крайней осторожностью, избегая любого дискомфорта. Массаж не следует выполнять на открытом воздухе, если солнца и тепла недостаточно. Нельзя кричать на ребенка или внезапно его будить, чтобы не напугать. Также нельзя резко хватать ребенка на руки или класть в кроватку. Это может привести к расстройству элемент *вайю* (воздух). Любая попытка усадить ребенка преж-

де, чем он достаточно окрепнет, чтобы сидеть самостоятельно, может привести к формированию горба (кифозу).

Согласно «Сушрута-самхите», ребенка нельзя оставлять одного в нечистом или «неблагоприятном» месте. Нельзя оставлять его без присмотра под открытым небом или на неровной поверхности; нельзя подвергать воздействию жары, грозы, дождя, пыли, дыма или холодной воды. Ребенок, которого растят, придерживаясь всех этих условий, с любовью и нежностью, вырастает здоровым, бодрым и смышленным.

В течение первых полутора лет жизни ребенка массируют ежедневно. После этого можно делать массаж через день. Однако если есть возможность продолжать ежедневные сеансы, это лишь поможет ребенку вырасти сильным и счастливым.

Глава девятая

Косметический массаж

С самых первых шагов цивилизации по сей день человек не прекращает поисков той чудотворной амброзии, которая предотвратила бы старение и даже смерть физического тела. Для сохранения химического равновесия в организме мудрецы и ясновидцы предписывали соблюдение простых *ям* (правил поведения) и *ниям* (правил духовного контроля). Укрепление мужского начала, бодрость, гибкость позвоночника, а также общее здоровье костей, мускулатуры, связок и нервов достигались практикой йогических поз и *пранаямы* (дыхательных упражнений). В этих же целях рекомендовались медитация и прочие средства достижения глубокого расслабления — такие, как массаж. Тем, кто стремится к сохранению идеального здоровья, трактат «*Сушрута-самхита*» предписывает *абханг*, или умощение тела. В своем сочинении «*Аштанга Хридайя*» Вагбхата напоминает, что само название массажа, *аюкар*, означает «приносящий долголетие». Согласно Вагбхате, сочетая все перечисленные выше практики, человек ведет счастливую, здоровую, полную вдохновения и долгую жизнь.

Такие свойства души, как страх, страсть, гнев, алчность, злоба, ревность, зависть, себялюбие и лень, постоянно наносят вред обмену веществ в организме. В перегруженном токсинами теле эти негативные качества начинают воздействовать на клетки, разрушая природную форму и структуру кожи. Позвоночник постоянно напряжен, а потому бесследно исчезает природная прямая осанка; тело грубеет и уродуется.

Позвоночник — это центр нервной системы и всех нейромоторных функций. От его формы зависит правильная форма всего тела. Скверная конфигурация позвоночника обрекает тело на тяжкие страдания. Позвоночник тесно связан со всеми внутренними органами и является средоточием главных психических центров (*чакр*). При его правильном массаже интенсивно

вырабатываются гормоны роста, играющие ключевую роль в обретении физической красоты. До сорокапятилетнего возраста все необходимое для здоровья человека содержится в его организме, и массаж просто стимулирует циркуляцию питательных веществ. Однако после сорока пяти лет в ежедневную диету следует включать минералы и витамины в форме окислов и порошков драгоценных камней, а также *расаяны*, или омолаживающие тоники, приготовленные на лекарственных травах и растениях. Массаж позвоночника может избавить от многих недугов, вызванных расстройством *ваты* и *капхи*.

Практика ненасилия, сдержанность в поведении, терпимость и снисходительность, воздержание от проявлений злобы, ревности и зависти, соблюдение продуманной вегетарианской диеты, массаж, дыхательные упражнения и медитация эффективно содействуют восстановлению (в известных пределах, конечно) природной осанки и красоты. Одного массажа, без каких-либо перемен в привычках и образе жизни, недостаточно. Если увядание тела обусловлено естественным процессом старения, то при косметическом массаже можно пользоваться специальными питательными и омолаживающими средствами из лекарственных трав, драгоценных камней и порошков из них. Если же причиной преждевременного старения и увядания служит та или иная болезнь, тогда косметическому массажу должно предшествовать терапевтическое лечение недуга.

Косметический массаж приносит пользу прежде всего людям здоровым, ведущим жизнь в соответствии с перечисленными выше *ямами* и *ниямами*. Полезен он и тем, кто выздоравливает после болезни, или тем, у кого кожа грубеет вследствие расстройства *ваты*, или тем, кого слишком рано состарили всевозможные стрессы и житейские невзгоды. С молодыми же энергичными людьми косметический массаж творит подлинные чудеса. Массаж, о котором речь идет в данной главе, подходит людям любого возраста при условии правильного питания и регулярных дыхательных упражнений.

Пожилые люди, воздерживающиеся от алкоголя и вредной для себя пищи и занимающиеся физическими упражнениями, выглядят намного моложе своих лет не только сразу после курса косметического массажа, но и долгое время спустя при условии соблюдения здорового образа жизни.

Диетическая подготовка

Лечебный курс косметического массажа рассчитан на сорок дней. Как минимум за две недели до его начала из рациона полностью исключаются мясо, рыба и яйца. Первый день курса начинается с приема слабительного. Следующие три-четыре дня следует есть только супы и *кхечари**. В остальные дни курса соблюдается обычная вегетарианская диета с большим количеством фруктов, овощей, орехов, семян, молока, сыра и сливок. (Однако люди с избыточным весом должны ограничить потребление молочных продуктов.) Хорошо помогают очищению крови и выводу вредных веществ травяные чаи и отвары. При соблюдении описанной выше диеты быстрее проявляются результаты косметического массажа.

Одно время у царей Индии были очень популярны ванны из парного молока и растирание тела снятой с кипяченого молока пенкой, сливками или сливочным маслом**. Люди, родившиеся при растущей луне, должны практиковать эту процедуру в течение двух недель, начиная с утра после самой темной ночи. Родившиеся при убывающей луне — в течение двух недель после полнолуния.

Если диету и косметические маски можно с успехом практиковать самостоятельно, то благотворное воздействие косметического массажа не будет полным без массажа позвоночника, шеи и плечевого пояса, выполняемого квалифицированным специалистом.

Внешнее окружение

Массажист должен быть человеком веселым и ласковым. Сеанс должен проходить в теплом, закрытом и уютном помещении, где с помощью цветов и ароматических курений следует создать приятную атмосферу. На это время желательно оградить себя от телефонных звонков и посетителей. В процессе массажа может звучать приятная расслабляющая музыка.

Массажисту надлежит быть немногословным и хорошо разбираться в свойствах различных кремов и масел, чтобы дать необходимые пояснения реципиенту. Все косметические маски готовятся накануне и во избежание брожения хранятся в стеклянных баночках в сухом прохладном месте. Ежедневный косметический массаж начинается с того, что реципиент закрывает левую ноздрю и дышит только правой. Если правая ноздря заложена, реци-

* *Кхечари* — блюдо из риса и гороха.

** Пенка, сливки и сливочное масло втирались в кожу лица, шею, ладони, грудь и стопы. Масло втиралось в кожу всего тела.

пиент ложится на левый бок в позе эмбриона и лежит так до тех пор, пока правая ноздря не освободится*.

Если требуются специальные лечебные процедуры, маски и растирания, то косметический массаж длится от 80 до 120 минут. (Описание этих процедур приводится на следующих страницах.) Косметический массаж перемежается короткими перерывами общей продолжительностью до 35–40 минут. В общей сложности один сеанс косметического массажа может занимать от 2 до 2,5 часов без учета последующей ванны или душа. Сокращение перерывов ухудшает эффект от массажа.

Сорокадневный курс косметического массажа изложен в приведенной ниже таблице. Сами процедуры и рецепты масок описаны на следующих страницах.

Сорокадневный курс косметического массажа

День	Процедура	Формула	Время процедуры (мин.)	Время релаксации (мин.)
1	Косметический массаж	Основная масляная формула	80	40
2	Полный <i>убтан</i> и растирание тела	Формула <i>убтана</i> № 5 и релаксация с последующей основной масляной формулой	100	40
3	Косметический массаж	Основная масляная формула	80	40
4	Грязевая ванна и косметический массаж	Влажная глина и релаксация с последующей основной масляной формулой	120	40
5	Косметический массаж и <i>убтан</i> лица	Основная масляная формула с последующей формулой <i>убтана</i> № 2	90	40
6	Косметический массаж и маска на лицо	Основная масляная формула с последующей миндально-сливочной маской	100	40
7	Косметический массаж и маска на лицо	Основная масляная формула с последующей миндально-сливочной маской	90	40

* Когда правая ноздря открыта, тело легче впитывает питательные вещества и лечебные компоненты масок. Открытая правая ноздря защищает тело от простуды и расстройств *капхи*.

8	Косметический массаж	Основная масляная формула	80	40
9	Полный <i>убтан</i> тела	Формула <i>убтана</i> № 5 с последующей релаксацией и растиранием тела с маслом	100	60
10	Косметический массаж	Основная масляная формула	80	40
11–21	Косметический массаж	Молочная формула для тела	80	40
22	Полный <i>убтан</i> и растирание тела	Формула <i>убтана</i> № 5 с последующей релаксацией и молочной формулой для тела	100	60
23	Косметический массаж и маска на лицо	Молочная формула для тела с последующей миндально-сливочной маской	90	40
24	Косметический массаж	Молочная формула для тела	80	40
25	Косметический массаж и маска на лицо	Молочная формула для тела с последующей миндально-сливочной маской	90	40
26–28	Косметический массаж	Молочная формула для тела	80	40
29	Косметический массаж и маска на лицо	Молочная формула для тела с последующей миндально-сливочной маской	90	40
30	Полный <i>убтан</i> и растирание тела	Формула <i>убтана</i> № 5 с последующей релаксацией и молочной формулой для тела	100	60
31	Косметический массаж	Молочная формула для тела	80	40
32–34	Косметический массаж	Основная масляная формула	80	40
35–40	Полный <i>убтан</i> и растирание тела	Формула <i>убтана</i> № 5 с последующей релаксацией и основной масляной формулой	100	60

Курс косметического массажа

Описание различных приемов массажа — похлопывания, разминания, растирания и сжимания — см. в главе 4.

Позвоночник (массаж — 15 минут, отдых — 10 минут)

Убедившись в доминировании правой ноздри реципиента (см. стр. 72), попросите его лечь на массажный стол лицом вниз. Смажьте ладони маслом и начните с легкого похлопывания позвоночника. Затем разомните пальцами этот участок и разотрите позвоночник снизу доверху большими пальцами и кистями обеих рук. Продолжительность процедуры — 15 минут. Накройте реципиента хлопчатобумажной или льняной простыней или полотенцем и в течение 10 минут отдыхайте вместе с ним в позе *шавасана* (стр. 73). Во время передышки можно поговорить с реципиентом о таких вещах, как здоровый образ жизни, здоровье или влияние различных продуктов на красоту и бодрость. Впрочем, можно попросту вместе расслабиться и передохнуть.

Плечи и руки (массаж — 30 минут, отдых — 10 минут)

Снова смажьте руки маслом и приступайте к процессу похлопывания, разминания и растирания. Начав с лопаток, опуститесь вниз до самых пальцев. Подольше остановитесь на суставах — плече, локте, запястье, пальцах. Полностью обработав одну руку, согните ее в локте и покрутите в плечевом суставе; пройдитесь скрестными сжатиями по всей руке до пальцев. Завершите процедуру массажем каждого пальца в отдельности с последующим легким втиранием капли масла в каждый ноготь. Покончив с обеими руками, снова накройте реципиента простыней или полотенцем и передохните 10 минут.

Плечи и шея (массаж — 5 минут, отдых — 5 минут)

С усилием несколько выше переносимого, несколько раз пройдитесь нажатиями от плечевого сустава до шеи. Затем пройдитесь такими же нажатиями по шейным мускулам от основания шеи до мозжечка. Повторите эти приемы, втирая масло в мышцы, пока оно полностью не впитается. Не посвящайте плечам и шее более 5 минут. Вслед за этим этапом можно при желании сделать 5-минутную передышку.

Лицо (массаж — 30 минут, отдых — 10 минут)

Попросите реципиента лечь на спину. Выберите одну из перечисленных ниже формул для лица: небольшую порцию основной масляной формулы, молочную формулу для лица или сливки из цельного молока. Сделав выбор, придерживайтесь только одной формулы в течение всего 40-дневного курса. После массажа можно наложить маску, удалить ее, едва она начнет подсыхать, после чего нанести на лицо восковой крем.

Начните с 3-минутного втирания избранной вами формулы в нижнюю челюсть и подбородок, пока кожа полностью не впитает масло. Для снятия напряжения полезно пройтись легкими надавливаниями по нижней челюсти и подбородку. Затем перейдите к растиранию обеих щек расширяющимися концентрическими кругами — это усилит кровообращение и разгладит морщины. Щеки можно слегка пощипывать, надавливать и несколько раз оттянуть кончиками пальцев. Попросите реципиента сделать глубокий вдох и задержать дыхание, чуть раздув щеки. Щеки массируются вплоть до височно-нижнечелюстного сустава перед самым ухом. Все места, где чаще всего образуются морщины, приподнимаются пальцами и растираются. Как правило, морщины собираются вокруг носа и глаз, на лбу и губах. Трава *Хусне юсуф** — замечательное средство для устранения морщин. С помощью ступки и пестика трава растирается в пасту. Добавьте в нее немного молока и наносите на лицо либо непосредственно, либо в составе формулы (см. миндально-сливочную маску, стр. 173).

Перемещаясь от щек и челюсти, легонько разотрите нос, затем пройдитесь легкими нажатиями по закрытым векам и глазницам. Массаж глаз в течение нескольких минут содействует глубокой релаксации. Затем слегка зажмите надбровные дуги большим и указательным пальцами обеих рук и пройдитесь несильными нажатиями по всей их длине.

Поскольку именно в лобной доле хранятся неприятные мысли и эмоции, на лбу часто появляются морщины. Массажист слегка приподнимает кожу на лбу, после чего массирует всю поверхность лба маленькими круговыми движениями.

Кульминацией всей процедуры является массаж губ с жирным кремом. Для этого идеальны круговые движения кончиков пальцев (по часовой стрелке правой рукой и против часовой стрелки — левой). Теми же маленькими кругами можно массировать щеки, нос и лоб. Перед тем как накрыть реципиента простыней, капните в оба глаза по капле чистой розовой воды,

* *Хусне юсуф* — персидская трава, которую можно приобрести в магазинах, торгующих травами для индийской народной медицины.

выдержанной на холоде в синем флаконе. Убедитесь в ее чистоте, иными словами, в том, что это вода, дистиллированная на розовых лепестках, а не обычная дистиллированная вода с несколькими каплями розовой эссенции, ибо последняя ничего, кроме вреда, не приносит.

Несколько полезных советов

Описанные ниже практики успешно дополняют эффект косметического массажа и могут продолжаться после завершения сорокадневного курса. Каждый вечер перед отходом ко сну следует по 10 минут массировать обе стопы. Перед сном в течение 10 минут в кожу лица осторожно втирается *малаи*, или пенка, снятая с кипяченого молока. Утром *малаи* попросту смывается теплой водой. Затем глаза промывают свежей родниковой или колодезной водой с несколькими каплями розовой воды. Эта процедура не только улучшает зрение, но и придает глазам свежий блеск, ибо розовая и холодная колодезная вода несут прохладу, необходимую для укрепления глаз. К натуральным методам укрепления глаз относятся и холодные влажные компрессы. После компресса можно нанести на лицо восковой крем (см. стр. 174).

Для лица можно использовать только кремы, приготовленные на травах и натуральных маслах или пчелином воске; всевозможной синтетической косметики, увлажняющих кремов и дезодорантов следует избегать. Умываться желательно водой, температура которой чуть ниже температуры тела. При купании не мойте теплой водой лицо, голову и глаза.

Специальные процедуры

Грязевые ванны

При грязевом лечении все тело с головы до пят покрывается влажной грязью. Почти полностью высохшую грязь массажист снимает кончиками пальцев, после чего слегка растирает все тело. Когда на теле не останется ни кусочка глины, реципиент отдыхает 40 минут в позе *шавасана*. После отдыха следует растирание тела с маслом и теплый душ.

Убтан

Убтан — это паста, приготовленная из орехов или муки с добавлением других компонентов — например, масла и специй. В Индии *убтан* используется для ритуального массажа перед свадьбой. Незадолго до брачной цере-

монии жених и невеста — каждый у себя дома — принимают массаж с *убтаном*, что не только помогает им снять волнение, но и придает коже здоровый блеск.

Всевозможные сорта туалетного мыла, имеющиеся в продаже, как правило, сильно обезжиривают кожу и удаляют присутствующие на ее поверхности природные химические соединения. Кроме того, мыло иссушает поры. *Убтан*, приготовленный из натуральных питательных компонентов, прекрасно очищает кожу и вполне может служить заменителем мыла. Добавить в *убтан* куркуму — значит добавить йод в легко усваиваемой через кожу форме. Мука и растительное масло в составе *убтана* очищают и смазывают кожу. Особенно полезна для кожи гороховая мука; масла, главным образом, придают коже гладкость и здоровый блеск.

Прежде всего паста снимает с лица и тела излишний жар. Когда же она начинает подсыхать, растирающие движения, которыми она снимается с кожи, восстанавливают нормальную температуру тела, усиливают кровообращение и притягивают к поверхности кожи свежую энергию.

Убтан накладывается на лицо, верхнюю половину тела и на все тело.

После удаления *убтана* с лица умойтесь холодной водой с несколькими каплями розовой воды. Затем умойтесь теплой водой (в которую при желании можно добавить несколько капель свежесжатого сока лимона). Вытерев лицо досуха, осторожно нанесите восковой крем.

При нанесении *убтана* на все тело, через час после удаления пасты следует выкупаться. В воду для ванны можно добавить свежий лимонный сок. В зимнее время часовой промежуток между *убтаном* и купанием можно посвятить солнечной ванне, прикрыв лицо от прямых солнечных лучей. Если в доме имеется внутренний закрытый сад, то можно понежиться на солнышке и в перерывах между различными этапами массажа, но не дольше 20 минут.

Ниже приводятся различные рецепты приготовления *убтана*. В рецептах от № 1 по № 5 компоненты смешиваются в густую пасту с добавлением воды по мере необходимости. В рецептах № 6 и № 7 придерживайтесь данных инструкций.

Формула убтана № 1: Для полного массажа тела

Готовой пасты достаточно для всего тела.

- 1,5 чайные ложки горчичного масла
- 4 столовые ложки гороховой муки
- 1 чайная ложка порошка куркумы

Формула убтана № 2:

Для придания коже гладкости и здорового блеска

Готовой пасты достаточно для всего тела.

- 1,5 чайные ложки горчичного или миндального масла
- 4 столовые ложки гороховой муки
- 1 чайная ложка куркумы
- 1 столовая ложка порошка пажитника греческого

Формула убтана № 3: При ревматизме

Наносить на болезненные участки.

- 1,5 чайные ложки оливкового масла
- 1,5 чайные ложки порошка пажитника греческого
- 3/4 чайной ложки горчичного масла
- 1/4 чайной ложки чесночного порошка
- 4 столовые ложки гороховой муки
- 1 чайная ложка порошка куркумы

Формула убтана № 4: При прыщавой коже

Готовой пасты достаточно для нескольких раз. Наносить непосредственно на прыщи.

- 1,5 чайные ложки пасты чираунджи (ореховой)
- 1,5 чайные ложки порошка из сушеной апельсиновой кожуры
- 1,5 чайные ложки кокосового масла
- 1 столовая ложка масла из ростков пшеницы
- 1 чайная ложка порошка куркумы
- 2 столовые ложки гороховой муки
- щепотка порошка органической камфоры

Формула убтана № 5: Для полного массажа тела

Готовой пасты достаточно для всего тела.

- 4 столовые ложки гороховой муки
- 2 столовые ложки горчичного или миндального масла
- 1 чайная ложка порошка куркумы
- 1 чайная ложка порошка пажитника греческого
- 1 чайная ложка масла из ростков пшеницы
- 1/4 чайной ложки розового масла

Формула убтана № 6: Для массажа лица

Готовой пасты достаточно для одного раза.

- 1 столовая ложка миндальной пасты
- 1 столовая ложка пасты из орехов кэшью
- 1,5 чайные ложки фисташковой пасты
- 1 столовая ложка малаи (пенки с кипяченого молока)
- 1 столовая ложка масла из ростков пшеницы
- 1 столовая ложка розовой воды
- 1/4 чашки пасты из красной чечевицы
(см. маску из красной чечевицы на стр. 173)
- гороховая мука (загуститель)

Миндаль, орехи кэшью и очищенные фисташки отдельно замочить на ночь в небольшом количестве воды. Утром воду слить и снять кожицу с миндаля. Затем с помощью ступки и пестика приготовить необходимое количество пасты.

Смешайте все ингредиенты, доведя их до консистенции йогурта. В качестве загустителя добавьте немного гороховой муки.

Эту формулу можно хранить в холодильнике 24 часа; после этого мука и ореховая паста прокисают. Поэтому порция готовится только для одной процедуры.

Формула убтана № 7: Для придания коже здорового блеска

Приведенный ниже способ приготовления пасты убтан упоминается в древнем трактате, именуемом «Ванаушадхи Чандродайя». Готовой пасты достаточно для всего тела.

1/4 чашки желтых или белых семян горчицы

2 чашки молока

Смешайте в сотейнике молоко с горчичными семенами и доведите до кипения. Уменьшив огонь, кипятите на малом огне, пока молоко полностью не испарится. Затем выставьте сваренные горчичные семена на солнце или у комнатного обогревателя для просушки. Полностью высушенные семена разотрите пестиком в порошок и ссыпьте в стеклянную банку.

Убтан для лица готовится из трех ложек высушенных на солнце горчичных семян, смешанных с небольшим количеством цельного молока. Разотрите смесь в ступке до консистенции йогурта.

Паста хранится в холодильнике 24 часа. После этого молоко прокисает.

Формула убтана № 8:

Для очищения лица и разглаживания морщин

Сок из 1 лимона

1 столовая ложка масла из ростков пшеницы

1/4 чашки пшеничной муки

Смешайте лимонный сок с маслом из ростков пшеницы. Затем постепенно добавляйте муку, растирая смесь до консистенции йогурта. Используйте ее как маску для лица. Срок хранения формулы в холодильнике 36 часов. После этого начнется ферментация муки.

Формулы и маски

Основная масляная формула

2 чашки кунжутного масла

1/2 чашки миндального масла

1/2 чашки масла из ростков пшеницы

1/3 чашки сандалового масла

Хорошенько встряхните полученную смесь и в течение 40 дней выдержите ее на солнце в прозрачной стеклянной бутылке. Храните в прохладном сухом месте.

Чечевичная маска для лица

1/2 чашки красной чечевицы

2 чашки молока

Чечевицу замочите на ночь в молоке. На следующее утро разотрите полученную смесь в пасту без добавления воды или молока. Нанесите пасту на лицо. Прежде чем маска полностью высохнет, осторожно снимите ее кончиками пальцев. Умойте лицо теплой водой и слегка разотрите влажным полотенцем для стимуляции кровообращения.

Молочная маска для лица

1/4 чашки цельного молока

1 чайная ложка миндального масла

Хорошенько смешайте молоко с маслом и вмассируйте смесь в кожу лица. Поскольку полное впитывание масла в кожу требует некоторого времени, аппликации можно делать поэтапно. Смесь в промежутках между аппликациями можно хранить в холодильнике.

Молочная маска для тела

1 чашка цельного молока

1/2 чайной ложки миндального масла

1/2 чайной ложки масла из ростков пшеницы

Соедините компоненты и хорошенько их смешайте.

Миндально-сливочная маска

1 чашка сливок (лучше всего из цельного молока)

1 чашка семян желтой горчицы

7 орехов миндаля

вода (для замачивания)

1 чайная ложка травы *хусне юсуф*

За два дня до процедуры замочите на ночь горчичные семена в сливках. При необходимости можно добавить к сливкам немного цельного молока для увеличения объема. На следующее утро кипятите смесь на малом огне, пока сливки полностью не испарятся. Высушите семена на солнце. Полученных горчичных семян достаточно для нескольких аппликаций.

Вечером накануне процедуры замочите на ночь миндаль в воде. На следующее утро очистите миндаль от кожицы и разотрите в пасту с помощью ступки и пестика. Затем растолките пестиком в порошок 2-3 столовые лож-

ки высушенных семян горчицы — из них должно получиться около 1 столовой ложки порошка. Ссыпьте остаток горчичных семян в стеклянную банку с плотной крышкой и храните в сухом, темном прохладном месте.

Соедините в небольшой миске горчичный порошок, растертую в порошок траву и миндальную пасту. Нанесите маску на лицо и, прежде чем она полностью подсохнет, осторожно сотрите кончиками пальцев. Умойте лицо теплой водой и слегка разотрите влажным полотенцем для усиления кровообращения.

Восковой крем

- 2 столовые ложки кунжутного масла
- 2 столовые ложки кокосового масла
- 1 столовая ложка горчичного масла
- 4 столовые ложки очищенного пчелиного воска
- 1 столовая ложка миндального масла
- 1 столовая ложка масла из ростков пшеницы
- 3/4 столовой ложки сандалового масла
- 3/4 столовой ложки розового масла (по желанию)

Разогрейте кунжутное, кокосовое и горчичное масло в сотейнике. Растопите воск и влейте его в масляную смесь. Снимите посуду с огня и, помешивая, добавьте к остывающей смеси масло из миндаля и ростков пшеницы. Последними добавьте сандаловое масло (и при желании розовое, которое успокаивает и питает сердце) и хорошенько размешайте. Полностью остывшую смесь слейте в прозрачную стеклянную банку. Готовой смеси достаточно для ежедневного применения в течение 6 месяцев.

Этот крем наносится на лицо после каждой косметической чистки. Он снабжает кожу необходимыми ей питательными веществами и помогает при лечении ран, порезов, укусов, ожогов и даже пролежней. Он одинаково полезен и новорожденным, и престарелым. Пчелиный воск, не закрывая пор, защищает лицо от резких перемен погоды, загрязнения и пыли. Кроме того, крем разглаживает морщины, лечит прыщи, смягчает кожу и снимает воспаления.

Лекарственные средства для глаз

Каджал — весьма популярное глазное лекарство, которое часто готовят в индийских деревнях из копоти от лампы. Над масляной лампой* с хлопковым фитилем помещают чистую серебряную (или бронзовую) ложку или тарелку. Затем копоть собирают и смешивают с очень малым количеством *гхи* и щепоткой органической камфоры**. Полученную вязкую пасту консистенции губной помады хранят в маленькой серебряной коробочке. (Серебро не допускает размножения бактерий.)

Наносится *каджал* следующим образом: возьмите на кончик безымянного пальца кусочек мази и осторожно размажьте его по всей поверхности обоих век. *Каджал* придает глазам блеск и красоту, но что гораздо важнее, обладает ценными лечебными свойствами. Он способен излечивать многие глазные болезни, улучшает зрение и поддерживает глаза в здоровом состоянии. Легкое жжение и слезотечение вызывается химической реакцией, способствующей укреплению глаз, ибо камфора одновременно охлаждает и стимулирует слезные железы.

Каджал наносится на глаза ежедневно после утреннего умывания. Мужчины наносят его вечером перед отходом ко сну.

В Индии мужчины, женщины и дети любого возраста, не исключая новорожденных, пользуются *каджалом*. Впрочем, в рецептуру для грудных младенцев камфора не входит. Детям *каджал* для защиты глаз наносится начиная с шести дней от роду до шести лет. Готовую пасту можно купить и на Западе во многих индийских бакалейных лавках.

Еще одним популярным в Индии глазным лекарством является *сурьма* — порошкообразная глазная примочка, приготовленная из растертой на камне в порошок сурьмы с добавлением трав. В ходу также порошки из жемчуга, изумруда и голубого сапфира. Лечебный эффект от *сурьмы* такой же, как от *каджала*. Мусульмане пользуются ею из религиозных соображений — ведь ее употреблял сам пророк Мухаммед. *Сурьма* наносится на веки специальной серебряной или цинковой палочкой.

* В лампу заливают *гхи* или горчичное масло. Копоть от горчичного масла обладает многими целебными свойствами.

** При желании к *гхи* можно добавить несколько капель масла *ним*.

Приложения

Мармы и их местонахождение

адхипати: темя

ани: наружный верхний край коленной чашечки

ани: внутренняя поверхность плеча, над локтевым суставом

анса-пхалак: лопатки

анса: плечи

апалана: чуть выше и сбоку соска

атанга: наружный уголок глаза

апастамбха: между соском и грудиной

аварта: наружный угол надбровной дуги

вастих: мочевого пузыря

видхурам: под ушами

витанам: основание мошонки

врихати: по обе стороны 10-го грудного позвонка

гуда: конец копчика

гулпха: лодыжечный сустав

джану: коленный сустав

индравасти: середина икры

какшадхара: подмышечная впадина

катика-тарунам: основание ягодиц и нижний край таза

крикатика: основание черепа

кукундарайя: крестцово-подвздошные сочленения

курпара: внутренняя поверхность локтевого сустава

куручча: над кшипрой, в основании большого пальца

куручча: подъем свода стопы

курчшира: пятка (тыльная) и внешний край стопы (передняя)

курчшира: середина лучезапястного сустава у основания большого пальца и под мизинцем

кшипра: между первым и вторым пальцами стопы

лохитакша: подмышечная складка

лохитакша: паховая складка

манибандха: лучезапястный сустав

манья-дхамни: боковая сторона щитовидной железы

набхи: пупок

нил-дхамни: передняя стенка гортани

нистамба: внешний угол подвздошного гребня

паршва-сандхи: над *катика-тарунам*, выше пояса

пхана: боковые стенки ноздрей

симантаки: места соединения черепных костей

сираматрика: артерии по обе стороны шеи

срингатака: мягкое небо

станмула: под соском

станрохита: над соском

стхипни: третье око

талхридайя: центр подошвы

талхридайям: центр ладони

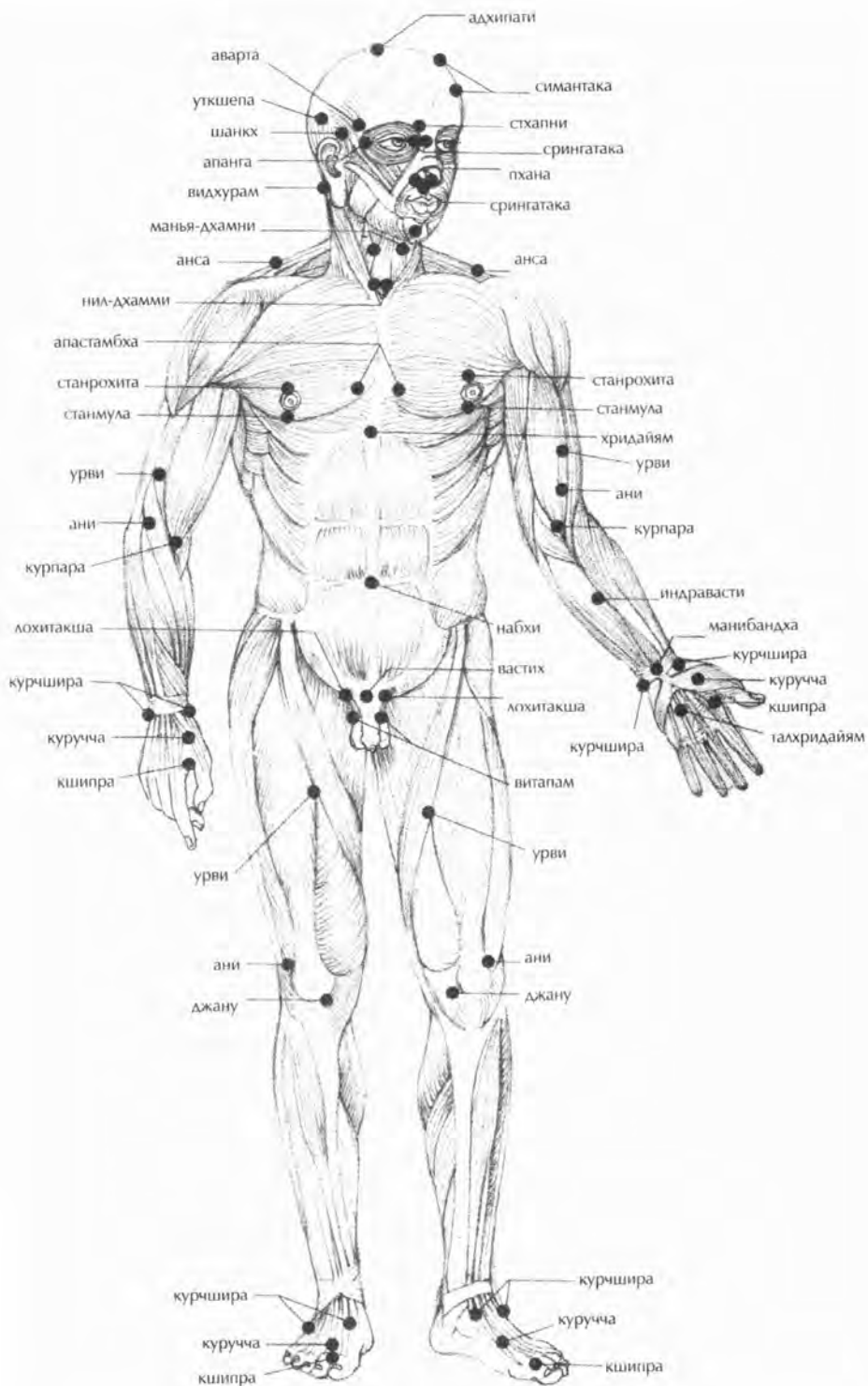
урви: середина ладони

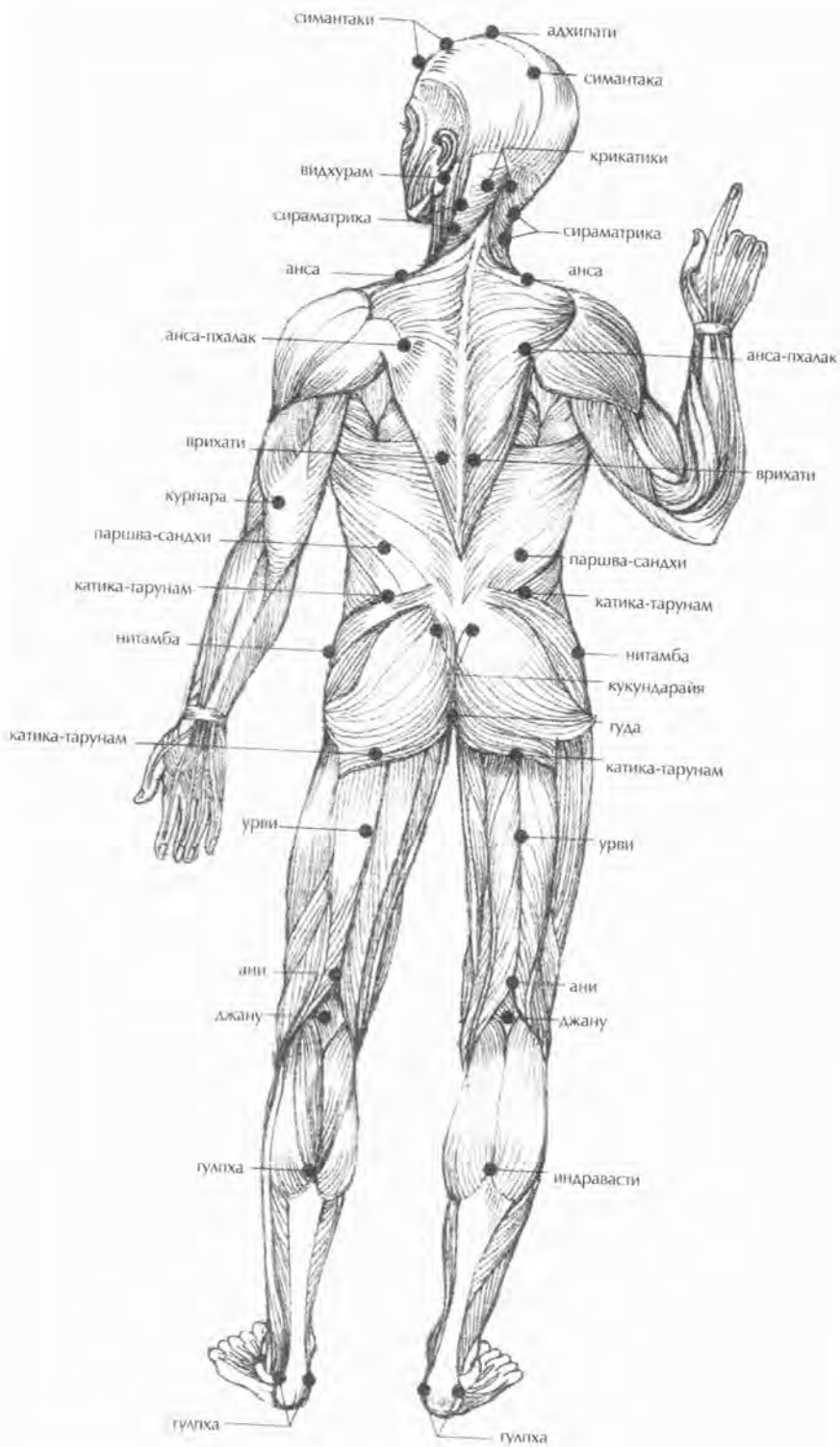
урви: середина плеча

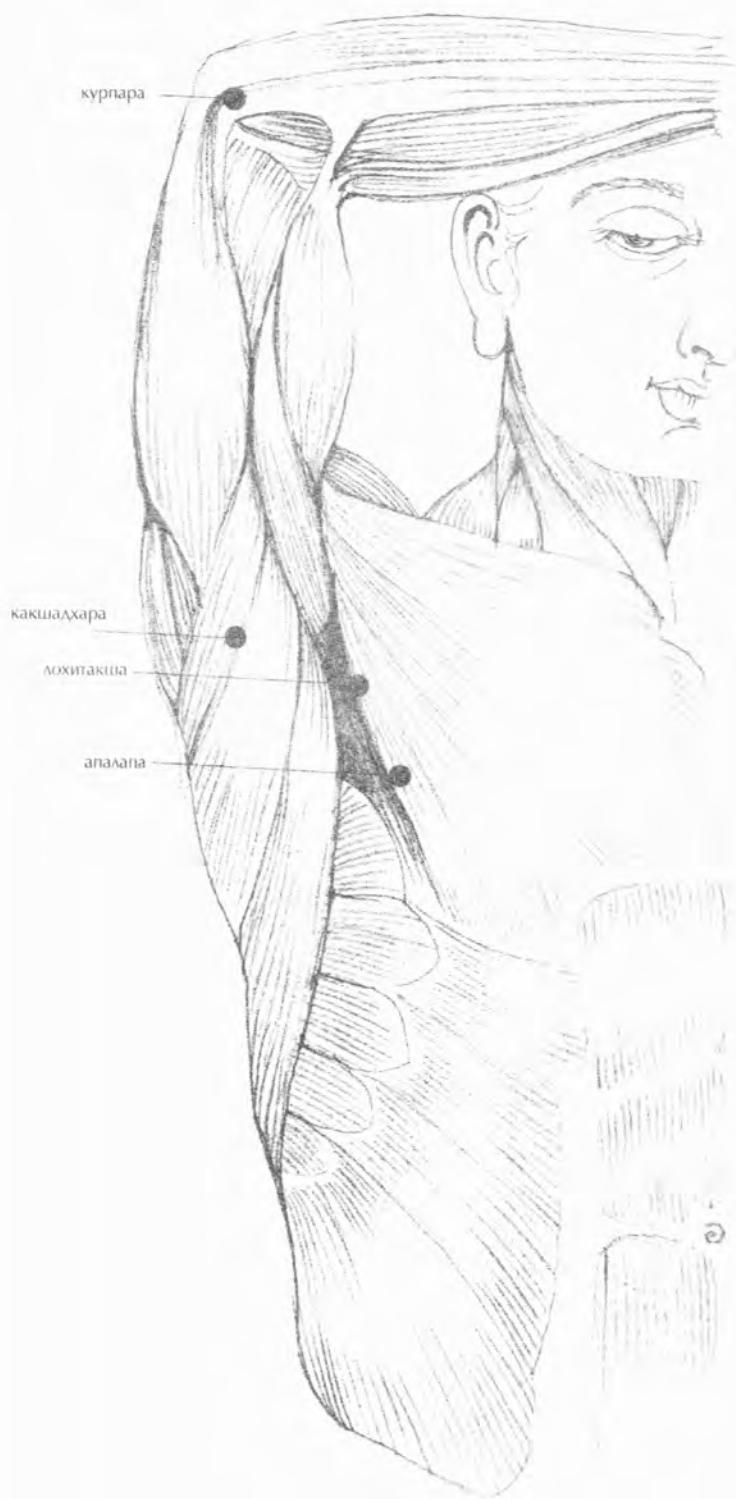
уткишена: над ухом

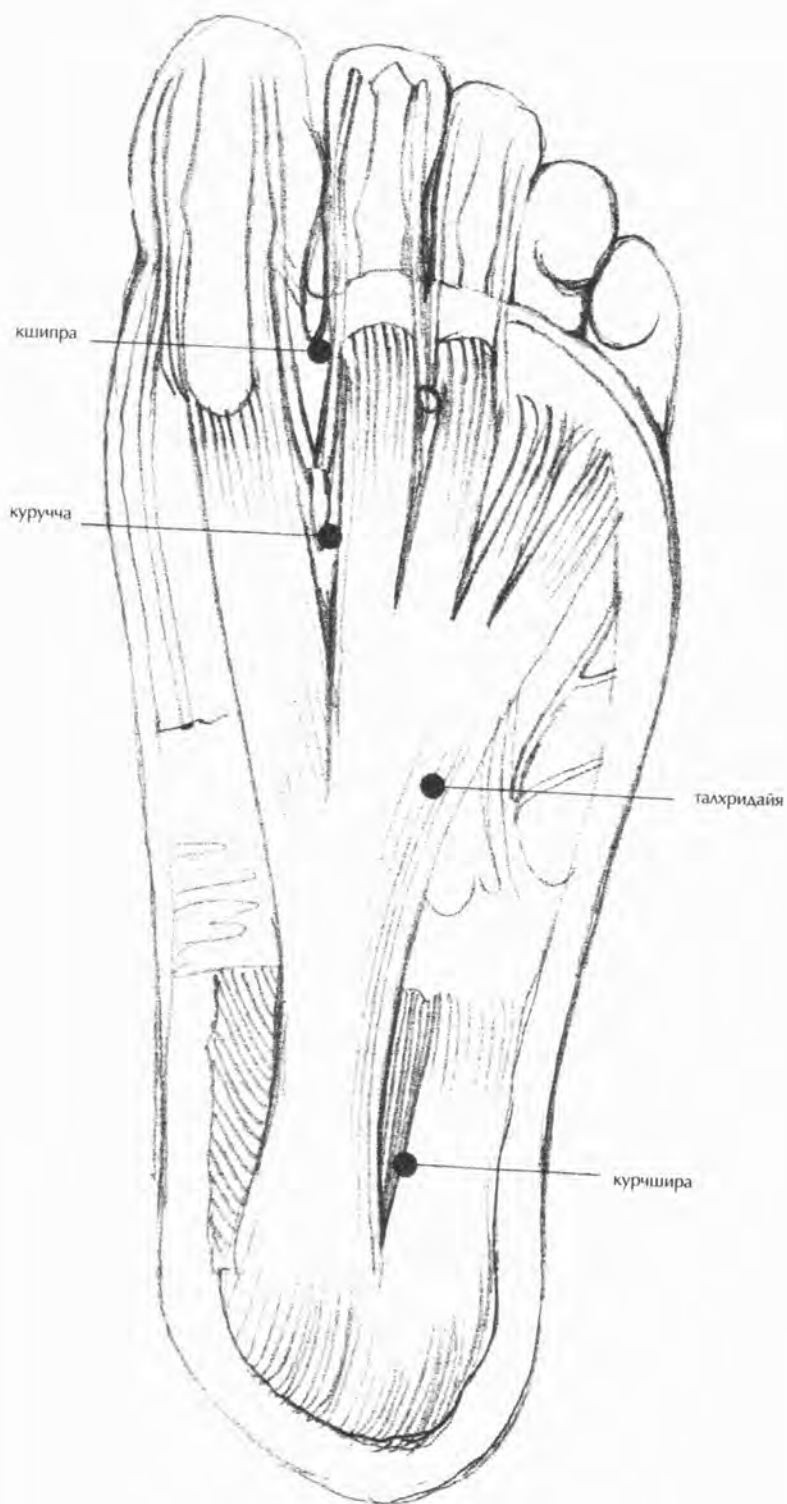
хридайям: мечевидный отросток

шанкх: висок









Глоссарий

- Агни** — Элемент огня. Один из компонентов (наряду с *апасом*, или водой) темперамента *питты*.
- Акаша** — Элемент эфира. Один из компонентов (наряду с *вайю*, или воздухом) темперамента *ваты*.
- Апас** — Элемент воды. Один из компонентов (наряду с *агни*, или огнем) темперамента *питты*.
- Астхи** — Кости и зубы. Считаются одним из семи главных компонентов, или *дхату*, человеческого тела.
- Аюрведа** — *Аю* (жизнь) + *веда* (знание). Древняя индийская «наука о жизни» или «правильный образ жизни» для поддержания физического и психического здоровья. Принципы аюрведы основаны на Ведах, время создания которых уходит в глубину III тысячелетия до н. э.
- Брахмарандхра** — Родничок (мягкая точка) на темени, известная также у йогов, как десять врата. Впитывает праническую энергию, солнечную радиацию и прочие формы тонкой энергии, присутствующие в атмосфере. Эта точка, расположенная на восемь пальцев выше «третьего глаза», считается средоточием Высшего «Я». В анатомическом отношении *брахмарандхра* представляет собой просвет между двумя мозговыми полушариями. Это прямой путь движения энергии *кундалини*, протекающей через *сушумну*.
- Вайдья** — Аюрведический врач.
- Вайю** — Элемент воздуха-ветра. Один из компонентов (наряду с *акашей*, или эфиром), составляющих элемент *ваты*.
- Вата** — Одна из трех основных *дош*, или компонентов темперамента. Образуется из элементов эфира и воздуха.
- Викрити** — Дисбалансы в *пракрити*, или темпераменте человека.
- Гуны** — Три основополагающих начала, присутствующих во всех формах вселенной. Эти начала воплощают в себе природный эволюционный процесс, в котором тонкая энергия преобразуется в грубую. Названия *гун*: *саттва* (Сущность, соответствует *питте*), *раджас* (Действие, соответствует *вате*) и *тамас* (Инерция, соответствует *капхе*). Таковы три фазы развития, через

которые проходит все сущее в мире. Пристально наблюдая за своими действиями и побуждениями и постигнув законы взаимодействия *гун*, человек может принять полную ответственность за собственное развитие. Тщательно следя за своими привычками — в еде, сне, сексе — и ритмом дыхания, человек открывает в себе глубинные перемены, обусловленные такими вещами, как пища, цвета и звуки. Ощущения человека суть наилучшие проводники к постижению механизмов действия *гун*.

Гхи — Иногда его называют очищенным сливочным маслом. Его готовят, сбивая сливки в масло, которое затем перетапливается до тех пор, пока все твердые частицы не осядут на дне посуды. Используется в массаже, кулинарии и в других целях.

Доши — Три присутствующих в теле флюида, соответствующие трем компонентам темперамента. Это *вата* (ветер), *питта* (желчь) и *капха* (слизь). *Доши* составляют химическую природу всякого живого организма. Три *доши* образуют различные темпераменты (*пракрити*) и физические типы организма, в зависимости от их соотношения в том или ином индивидуе. У одних людей со всей очевидностью доминирует одна из трех *дош*, тогда как у других налицо та или иная их комбинация. Аюрведа рекомендует употребление в пищу таких продуктов и занятия такими видами деятельности, которые уравнивают характеристики, присущие доминирующей *доше*, а не усугубляют сложившуюся картину. Гармоническое равновесие всех трех *дош* жизненно важно для поддержания физического и психического здоровья.

Дхарма — Религиозная добродетель.

Дхату — Семь компонентов человеческого тела, отвечающих за функционирование различных органов, систем и жизненно важных частей физической сущности человека. В число семи *дхату* входят: *раса* (жидкости, гормоны, лимфа), *ракта* (кровь), *манса* (плоть, мышцы и сухожилия), *медха* (жир), *астхи* (кости и зубы), *маджджа* (костный мозг) и *шукра* (сперма, вагинальная влага). Исходящая от *дхату* сила наделяет человека такими качествами, как терпимость, снисходительность и терпеливость.

Кадду — Масло из тыквенных семян.

Капха — Одна из трех основных *дош*, или компонентов темперамента. Образуется из элементов воды и земли.

Кундалини — «Змеиная сила», духовная энергия, дремлющая в основании позвоночника до момента ее пробуждения практикой йоги. Энергия пробужденной *кундалини* восходит по *сушумне* и проходит через первые шесть *чакр*, прежде чем достигает своей конечной обители, седьмой *чакры*, в которой находится *брахмарандхра*. В этот момент деятельность разума полностью

приостанавливается. Человек утрачивает всякое представление о времени и пространстве, бесследно тают определения и понятия мира явлений.

Маджджа — Костный мозг. Считается одним из семи главных компонентов, или *дхату*, человеческого тела.

Манса — Плоть, мышцы и эпидермис. Считается одним из семи главных компонентов, или *дхату*, человеческого тела.

Мармы — Точки воздействия в аюрведической системе массажа, расположенные в устойчивых сочленениях пяти органических начал, к которым относятся: *сира* (сосуды), *манса* (мышцы), *снайю* (связки), *астхи* (кости) и *сандхи* (суставы). В этих сочленениях находятся центры жизненной силы, или *праны*. В этих же местах состыковываются четыре категории *сир* (сосудов) — нервы, лимфатические сосуды, артерии и вены, — разносящие в мускулы, связки, кости и суставы питательные вещества.

Маханарайяна — Лечебное масло, извлекаемое из различных растений.

Медха — Жир. Считается одним из семи главных компонентов, или *дхату*, человеческого тела.

Меру-данда — Позвоночный столб.

Мудры — Традиционные позиции рук в священных индийских танцах.

Мукаме-макшу — Точки воздействия (в системе *унани*).

Нади — Тонкоматериальные нервы, соединенные с *чакрами*. Через них впитывается и излучается праническая и психическая энергия.

Паньчакарма — особый метод аюрведического очищающего массажа.

Питта — Одна из основных *дош*, или компонентов темперамента. Образуется из элементов огня и воды.

Пракрити — 1. Созидательное женское начало, олицетворением которого служит Шакти — Божественная Матерь. 2. Темперамент, или картина *дош* человека, предопределяемая при его зачатии и остающаяся практически неизменной в течение всей жизни.

Прана — Жизненная энергия. Аюрведический массаж усиливает приток *праны* в тело человека.

Притхви — Элемент земли. Один из основополагающих элементов (наряду с *атасом*, или водой) темперамента *капха*.

Пуруша — Мужское начало.

- Раджас** — Одна из *гун*, или трех фундаментальных начал, содержащихся во всех формах вселенной. «Действие», соответствует *вате*.
- Ракта** — Кровь. Считается одним из главных компонентов, или *дхату*, человеческого тела.
- Раса** — Жидкости, гормоны и лимфа. Один из семи главных компонентов, или *дхату*, человеческого тела.
- Сандхи** — Суставы.
- Саттва** — Одна из *гун*, или трех фундаментальных начал, содержащихся во всех формах вселенной. «Сущность», соответствует *питте*.
- Свара-йога** — Йога, основанная на науке о дыхании.
- Снайю** — Связки.
- Снеха** — Растительное масло.
- Сома** — Лунное начало в организме.
- Сротасы** — Каналы, соединяющие *мармы* с внутренними органами, по которым в различные ткани организма поступают питательные вещества. Согласно учению аюрведы, *сротасы* являются носителями *вайю* (ветра), *питты* (желчи) и *капхи* (слизи) и, как таковые, поддерживают жизнедеятельность всего организма. Любая преграда на пути этих потоков может породить тот или иной недуг. Циркуляцию в этих потоках можно улучшать с помощью регулярного массажа.
- Сушумна** — Главная из *нади*, или тонких каналов, известных йогам. Согласно тантрическим текстам, *прана* проходит по *сушумне* от тазового сплетения у основания позвоночника до просвета между двумя мозговыми полушариями. *Сушумна* проходит через *меру-данду* (позвоночный столб); поэтому правильная форма и функционирование позвоночника имеют решающее значение для оптимального движения пранической энергии в организме.
- Тамас** — Одна из *гун*, или трех фундаментальных начал, содержащихся во всех формах вселенной. «Инерция», соответствует *капхе*.
- Теджас** — Огненное начало в организме.
- Тил** — Масло из кунжутных семян. Часто применяется в аюрведическом массаже.
- Тратак** — Созерцание пламени свечи, пока глаза не начнут слезиться, — терапевтическая практика в аюрведической медицине. Также метод успокоения разума при медитации.

Хаким — специалист по «греческой» медицинской системе *унани*, которая, как и аюрведа, признает три *доши* и использует особые точки воздействия, травы, специи, масла и прочие природные лекарственные средства.

Хатха-йога — Йога физических упражнений, имеющих целью достижение единства тела и разума.

Чакры — Семь центров жизненной энергии (*праны*), расположенных на физическом уровне вдоль позвоночного столба и взаимосвязанных с нервной системой и эндокринными железами. Эти тонкие центры сознания служат звеньями, связующими вселенский источник разума и человеческое тело. Каждая *чакра* соотносится с определенным состоянием сознания. Функции различных *чакр* согласуются друг с другом. Когда вся энергетическая система действует нормально, человек здоров душой и телом. В силу их тесной взаимосвязи на физическом уровне с позвоночником, нервной системой и железами внутренней секреции, *чакры* могут подвергаться воздействию массажа.

Шукра — Сперма и вагинальная жидкость. Считается одним из семи главных компонентов, или *дхату*, человеческого тела.

Учебно-методическое издание

ХАРИШ ДЖОХАРИ

Аюрведический массаж

*Традиционные индийские
методы уравнивания тела и разума*

Перевод *Н. Шпет*

Иллюстрации *Питера Вельтефреде*

Редактор *А. Костенко*

Корректор *О. Сивовок*

Оригинал-макет *И. Петушков*

Обложка *И. Дерий*

ООО Издательство «София»,
107140, г. Москва, ул. Красносельская Нижняя, д. 5, стр. 1

Для дополнительной информации:
Издательство «София»,
04073, Украина, Киев-73, ул. Фрунзе, 160

Подписано в печать 21.05.2008 г.
Формат 70x100/16. Усл. печ. л. 15,56.
Тираж 5 000 экз. Зак. № 8208.

Отделы оптовой реализации издательства «СОФИЯ»
в Киеве: (044) 492-05-10, 492-05-15
в Москве: (499) 317-56-22, 317-56-44
в Санкт-Петербурге: (812) 235-51-14

Книга — почтой
в России: тел.: (495) 476-32-58, e-mail: kniga@sophia.ru
в Украине: тел.: (044) 513-51-92, 01030 Киев, а/я 41,
e-mail: postbook@sophia.kiev.ua,
<http://www.sophia.kiev.ua>, <http://www.sophia.ru>

Отпечатано в ОАО "Тульская типография".
300600, г. Тула, пр. Ленина, 109.