

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	
Косметический массаж	161
Приложение	
Мармы и их местонахождение	176
Глоссарий	181
Что еще прочитать	186

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 *вайдьями*, 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, соков 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.