

Что такое тайландский бокс, знает любой человек, имеющий отношение к боевым искусствам. Как бы его ни называли — муай тай, тайский бокс — все понимают, о чем идет речь. Традиционное боевое искусство Таиланда, имеющее многовековую историю. Искусство, которое сохранило в себе минимум технических действий, отобранных по принципу максимальной эффективности. Прекрасно раскрученный «бренд» Таиланда — экзотической тропической страны, о которой еще каких-то лет двадцать назад граждане бывшего Советского Союза практически ничего не знали. Но вот, рухнул занавес, и тысячи «советских людей» из всех бывших республик СССР по туристическим путевкам ринулись в Таиланд, чтобы познакомиться с экзотикой. В числе такой экзотики оказался и тайский массаж. Как оказалось, именно традиционный тайский массаж является тем «брендом», ради которого многие путешественники приезжают сегодня в Таиланд. Что же представляет собой тайский массаж и чем он так знаменит?

В Таиланде массаж практикуется в повседневной жизни, это часть культуры местных жителей. Правила этого массажа веками разрабатывались монахами в буддистских монастырях и придворными медиками. Истинные профессионалы тайского массажа имеют медицинское образование и учатся его навыкам не один месяц. Обучение тайскому массажу сначала проводили монахи, но позже начали открываться обучающие школы. Принцип этого расслабляющего и общеукрепляющего действия таков, что мастер своими руками надавливает на конкретные точки на теле (что отдаленно напоминает метод японского Шиа-Цу). Он пережимает основные артерии в строго определенных местах, что усиливает приток крови к разным частям тела. А также концентрируется на нервных узлах и сухожилиях. Тут вообще много всяких хитростей. В Паттайе есть несколько салонов, где работают слепые массажисты. Такой массаж пользуется заслуженной славой. Руки слепых обладают особой чувствительностью, что делает массаж более эффективным.

Процедура посещения массажного салона в Таиланде — это ритуал. Количество массажных салонов на улицах неисчислимо. Предлагаются все виды услуг — от массажа ног и традиционного тайского до самого экзотического, как говорят любой гурман найдет здесь все, зачем преодолел тысячи километров. Фасад типового массажного салона — это стеклянная витрина, перед которой на улице «обитают» массажистки, точнее те из них, которые в данный момент не работают с клиентом. Они очень тактично и с неизменными улыбками приглашают посетителя посетить их салон. Кто-то может переходить из салона в салон — искать именно то место, ту атмосферу, где ему будет комфортно, а кому-то повезет сразу и, посетив именно этот салон один раз, клиент возвращается сюда все время своего пребывания в Таиланде — в салоне стараются создать для этого все условия: улыбки массажистки, качество самого массажа, зеленый чай, фрукты. Исключение составляют разве что «пляжные» варианты массажа — когда массаж делают прямо на берегу сямского залива «доморощенные» специалисты. Кстати, их услугами пользуются тоже огромное количество туристов, не сильно притязательных и в меру ленивых, чтобы пройти от «моря» до салона несколько сот метров. Но не о них речь. Речь о профессиональном массаже, выполняемом сертифицированными специалистами в массажных салонах.

Итак, приняв решение посетить данный салон, клиент разувается и «вплывает»

в двери, широко распахиваемые перед ним «сотрудником» салона. Первое, что он ощущает физически, — это приятный прохладный микроклимат — заходя с улицы, где +40 в помещение, где максимум +18 градусов, трудно не почувствовать приятную атмосферу спасительной прохлады. Да, тайцы очень любят холод, поэтому кондиционеры во всех помещениях «выдают» максимум +18 градусов, а то и 15–16. С неизменной улыбкой «принимающий менеджер» в лице одной из массажисток (возможно, самой опытной или старшей — сказать трудно) предлагает прейскурант с видами массажа и их ценой. Большинство выбирают, конечно, традиционный тайский массаж, который длится 1 час и стоит 200 бат (около 7 долларов).

Я расскажу о моем любимом салоне — «Frindly Massage», что в переводе означает «дружественный массаж», расположенном в туристическом центре Таиланда — г. Паттайя, (в который я возвращаюсь уже ряд лет) напротив комплекса отелей «Ambassador». Здесь работают профессионалы поистине с большой буквы. Итак, выбрав традиционный тайский массаж, я усаживаюсь на скамейку и одна из массажисток, моет мне ноги. Затем мне выдается «спецодежда» — штаны и пижама, очень похожие на те, в которых Шурик из «Кавказской пленницы» убежал из психиатрической клиники. Массаж выполняется в такой свободной легкой одежде именно для того, чтобы руки или колено массажиста не соскользнули, во время выполнения сложных надавливающих движений. Облечившись в этот костюм, я удобно укладываюсь на застеленный мат животом вниз.

И начинается...

Тайский массаж — это массаж, направленный на биомеханику тела, поэтому в нем есть все — надавливания, выкручивания, закручивания, растягивание и т. п. А начинается он с пальцев ног, причем очень тщательно отрабатывает каждый сустав, каждую мышцу, каждый пальчик, переходя постепенно выше и заканчивая «макушкой». Прием «надавливание» выполняется в зависимости от зоны воздействия либо кистью, либо локтем, либо коленом или, даже, всем телом. При этом сила надавливания также зависит от нескольких параметров, в первую очередь, учитывается вес пациента и острота заболевания. Во время скруток тела, схожих с практикой йогов, им удается воздействовать на глубоко лежащие скелетные мышцы, недоступные обычному классическому массажу. Все тело глубоко растягивается, напряженные мышцы постепенно расслабляются и возвращаются к нормальному состоянию.

Слово о тайском массаже

Все массажистки этого салона — сертифицированные специалисты, которые имеют за плечами много лет учебы именно искусству и тонкостям массажа.

Массажист — это человек-рентген. «Прощупывая» тело, она внимательно следит за вашей малейшей реакцией на ее действия — вплоть до малейшего изменения мимики лица. Реагируя на эти «сигналы», она дозирует нагрузку и локализацию области воздействия. Проводит диагностику суставов (где сустав достаточно подвижен, где недостаточно, где есть блоки). Если вдруг при надавливании на какую-то точку Вы вздрогните непроизвольно от боли, Вы «попали!» С этой точкой начнется особая работа — до тех пор, пока Вы не перестанете чувствовать боль в этой области. Причем интересно, что существует некий «авторский надзор» за клиентом — даже если Вы сегодня попали к другой массажистке, она обязательно узнает о Вашей «ахиллесовой пяте» — «первооткрывательница» вашей больной точки непременно подойдет, посмотрит или скажет, чтобы понаблюдали за «этой областью». Все равно Ваше больное место станет здоровым через несколько сеансов (как они сами говорят на ломаном русском: «снасяла болно, потом каласо»!). После того, как все манипуляции с моей задней частью тела закончили (примерно минут через 20–25) меня переворачивают на спину и «работа» продолжается.

Тайская массажистка, также как и тайский боксер, — это восьмирукий боец — на мое тело давят кулаками, локтями, стопами, коленями и все это направлено на восстановление нарушенного потока жизненной энергии.... Она воздействует все части своего тела, причем с минимальными затратами своих сил — выполняя те или иные манипуляции со мной, она использует принципы «рычага». То, отгибаясь противоположно приложению своей силы и находя, таким образом, точку равновесия, то, покачиваясь, использует для надавливания на одну небольшую поверхность вес всего своего тела. Представьте — их рост вряд ли превышает 150 см, а масса тела — 50 кг. При этом массаж она делает здоровенной детине ростом под два метра и весом более 100 кг с «авторитетным» животом! Заворачивая его тяжелые конечности самым немыслимым способом, она даже не меняет ритм своего дыхания, при этом умудряясь все время улыбаться, перебрасываясь словами со своими подружками, которые рядом «ломают» такого же внушительного «советского мужика». Причем, закончив работу с клиентом, в час «пик», припадающий на вечер, она сразу может взяться за следующую



Тайский массаж — это преемственность поколений, здесь, как и в традиционных боевых искусствах, знания переходят из поколения в поколение, иногда кланово. Поэтому можно считать, что опыт тайской массажистки накапливается на «генетическом уровне». Иногда можно наблюдать такую картину. Тайской бабушке делают массаж ног — одну ногу массажистка — работница салона, а вторую — внучка (**возрастом лет 6–7**). Причем, как только дитё пытается «отфилонить», она сразу «ловит снайперский взгляд» матери и опять, делая свою часть работы, внимательно следит за ее движениями. Набираясь, таким образом, опыта, она в будущем получает профессиональное образование, соответствующий сертификат

и профессию, которая неплохо кормит..

каждый орган связан с точкой акупунктуры, здесь перестанет быть скептиком. Когда, например, надавливание в точку вызывает сразу же учащенное сердцебиение, или снимает головную боль...

А что же клиент? А клиент доволен! Выходя из массажного салона, ты забываешь о «болевых ощущениях» массажа, зато чувствуешь колоссальный прилив сил! Если, скажем, ты провел на ногах целый день, то после массажа ног, который тоже, кстати, длится 1 час, ощущения такие, что ноги «сами летают» — усталость снимается полностью.

А начинается обязательно сеанс массажистки с обращения к Будде (складывая руки как в молитве и простирая глаза к небу), по всей видимости, каждый массаж получает божественное начало!

Сама же система исцеления настолько глубока, как вся восточная «философия жизни».

Попробуйте сами!

щего клиента. На мой вопрос о том, как им это удастся, они отвечают, что «мы долго учимся и знаем, как себя восстанавливать». Действительно, наблюдая, можно увидеть, как массажистка давит себе в «секретные» точки на запястьях, на затылке, пояснице...

После того как закончен массаж передней части тела (**примерно минут 20–25**), берутся за мою шею и голову... Да, интересный момент, минут через 10–15 массажа, иногда начинаешь чувствовать дискомфорт от кондиционера (**мощный кондиционер дует прямо на массажные маты**), — видя мой дискомфорт, массажистка быстро укрывает меня пледом! Что же на выходе? Я в полном порядке! Переодевшись и «упав» на комфортабельный диван, наслаждаюсь вкусным горячим зеленым чаем — настоящим тайским чаем, а не «ширпотребом» из пакетика, и тропическими фруктами!

и профессию, которая неплохо кормит..

Хочу остановиться еще и на массаже стоп и ног — тоже целое искусство. Стопы — это «плацдарм» активных точек. Считается, что по каждой ноге проходит шесть энергетических каналов — три внутренних и три внешних. От внутренних напрямую зависит работа печени, почек и селезенки, от внешних — работа желчного и мочевого пузырей, а также желудка. Используются приемы надавливания и скручивания, причем как каждой ноги по отдельности, так и обеих сразу.

Прежде чем куда-то нажать пальцем или специальной массажной деревянной палочкой, массажистка «прицеливается» — что-то быстро нащупывает, высчитывая, и «стреляет». Любому скептик, пренебрегающий восточной медициной, которая рассматривает тело не как сумму руки + ноги + голова +..., а как сложную систему, в которой

Туристка

