

Андрей Андреевич
Комашинский

Аюрведический массаж и процедуры

Практическое пособие

Anandam Ayurvedic Center

A Unit of Joy's - the Beach Resort

The Travancore Heritage, Chowara, Trivandrum, Kerala, India.
Rg. No. 3014/01

Course Certificate



to certify that Mr. / Mrs. / Ms. ANDREI KOMASHINSKI..... was a student
of this institution for Ayurveda Therapy and Panchakarma and has successfully
completed the course period of Six months (6 months) from 15th November 2015 to 15th
For Anandam Ayurvedic Center

15/05/2016



Андрей Андреевич Комашинский

Аюрведический

массаж и процедуры.

Практическое пособие

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39287008

ISBN 9785449371751

Аннотация

Данное пособие предназначено в первую очередь для специалистов, производящих массаж и другие оздоровительные процедуры. Подробное описание алгоритмов, а также тщательное иллюстрирование всех действий позволит самостоятельно обогатить свои умения новым разделом, основанном на древнейшей науке о здоровье – Аюрведе. Книга составлена с использованием оригинальных источников, практического обучения из первых рук у специалистов в Индии, а также с учётом собственной практики в российских реалиях.

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Благодарности | 5 |
| Обращение к читателю | 7 |
| Вступление | 9 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 24 |

Аюрведический массаж и процедуры Практическое пособие

**Андрей Андреевич
Комашинский**

© Андрей Андреевич Комашинский, 2019

ISBN 978-5-4493-7175-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Благодарности

С глубокой сердечной благодарностью хочу я обратиться мистеру Чако Полу (**Mr Chacko Paul**), владельцу сети отелей Траванкор Херитэйдж (**Travancore Heritage**), благородство которого позволило мне погрузиться в чарующий мир индийской культуры и приобщиться к древнему знанию Аюрведы. Нахожусь у него в неоплатном долгу, но надеюсь если даже я не смогу ему отплатить, то боги оценят его благородный поступок, улучшив ему карму.

Так же я хочу поблагодарить главного врача Траванкор Херитэйдж, доктора Бинод (**Dr Binod Sydney**) и докторов Джил Джьоти (**Dr. Gill Jyothy**), доктора Нилам (**Dr. Nilam**), докторов Суфину и Суджина (**Dr. Sufina Sudhakumar**), (**Dr.Sujin Solomon**) за их терпение и мудрость в передаче мне знаний Аюрведы, а так же терапевстов отеля за практические умения.

Всех их могу порекомендовать не только как прекрасных специалистов, но просто как хороших, душевных людей.

Траванкор Херитейдж (**Travancore Heritage**)

<http://www.thetravancoreheritage.com>

info@travancoreheritage.com

Так же я хочу поблагодарить человека, ставшего мне другом и наставником на далёкой земле, за всё что он для меня сделал. Ставшего для меня образцом мудрости и успешного

стремления к своей мечте. **Романа Копытина**, владельца клиники **Бхела (Bhela)**. И конечно же его главного врача, лекаря и друга **Кавираджана (Dr. Kavirajan B.L.)**, живой символ искреннего служения Аюрведе, не только в отношении пациентов но и по отношению к самому себе, стремлению добиваться максимального результата, стремления помочь каждому пациенту через тщательное и скупулёзное изучение его проблем. На мой взгляд он воплощает древний принцип, провозглашённый ещё Гиппократом «Лечить больного а не болезнь»

Бхела (Bhela)

<http://bhelaayurveda.com>

Обращение к читателю

Аюрведа сама по себе огромная наука о здоровье. Естественно в ней существует множество практик связанных с телом человека. Кроме массажей разного плана это и множество других процедур. Стоит сказать, что и сами процедуры, если углубляться в суть могут быть использованы различными способами и с применением различных масел, препаратов и медикаментов. Так же часть из них, всё-таки, требует специального образования, в том числе установка клизм, очистка крови и прочее. Часть из них делается с помощью выжимок, отваров и прочего использования свежих растений, что вряд ли доступно в наших широтах. Поэтому моей целью было создание достаточно простого, понятного курса и пособия к нему, что бы любой интересующийся массажами и другими процедурами оздоровления смог бы расширить свои практические знания и приступить непосредственно к практике, уже в дальнейшем расширяя свои познания этой великой и древней науки дальше. Я же со своей стороны постараюсь расширять и углублять свой курс обучения и прилагающееся к нему методическое пособие, основываясь на запросах обучающихся, так же на своём сайте я буду выкладывать видео инструкции, которые упростят понимание изложенных техник

Первое издание содержит техники, которые являются ба-

зовыми и самыми востребованными на рынке, по опыту моему и коллег. Однако, как я уже сказал, я планирую добавлять в неё и другие процедуры. Эти обновления для купивших первый вариант моей книги будут предоставляться по запросу бесплатно.

В случае возникновения, каких-то вопросов, возникших при прочтении данного пособия, прошу смело обращаться ко мне за разъяснениями. Так же мне просто будут приятны отзывы и рассказы о результатах, достигнутые при применении пособия

В случае пожеланий сотрудничества со мной, как то привлечения меня ведущим семинаров по любому виду практических процедур, индивидуального обучения, либо просто обратиться ко мне за курсом массажа, либо других вариантов, так же прошу обращаться ко мне по указанным адресам.

psysilver@mail.ru www.facebook.com/Komanc4
www.anakom.org vk.com/akomashinsky

Вступление

В данном вступлении я постараюсь дать только квинт-эссенцию знаний об Аюрведе, достаточную что бы понять последующую терминологию практики массажа. Для более глубокого погружения в знания аюрведы советую обратиться к другим источникам, например к трудам моего земляка профессора Суботялова М. А.

Веды (знание) – древнейшая философская система мира, холистическая (то есть целостная). Содержит в себе полные знания о мире включая религиозную составляющую. По мнению некоторых исследователей, была дана как «божественное, нерукотворное знание».

Аюрведа (знание жизни) – полное представление о жизни человека, данное так же по преданию богами, в то числе легендарным богом Дхавантари. Так же отличается цельностью представлений о здоровье человека.



Так в систему Аюрведы кроме системы лечения и оздоровления входит Джьотиш – ведическая астрология, которая может применяться врачом Аюрведы для дополнительной информации при постановке диагноза, так же входит система Сваставритта, которая прописывает уход за телом и разумом, содержание их в надлежащих условиях для обеспечения здоровья и долголетия. К примеру в этом разделе описаны ежедневный распорядок дня, отличающийся для каждого сезона года, питание, и даже правильное строительство домов, их вентиляция, обеспечение домов водой и прочее.

Многие исследователи считают, что именно Аюрведа, яв-

ляясь древнейшей системой знаний о теле и здоровье заложила основы всех других направлений медицины. Пройдя через Тибет вместе с буддизмом она стала основой медицины китайской, хотя и была ими усовершенствована, углублена, оптимизирована. Нечто подобное произошло с боевыми искусствами, которые придя из Индии породили основы китайских боевых искусств, в том числе знаменитый Шао-Линь, выйдя на новый уровень.

Систему знаний Аюрведы мы прослеживаем в трудах великих медиков Запада и Ближнего Востока, таких как Гиппократ и Авиценна.

Представление о теле в Аюрведе это скорее представление об энергиях, праэлементах и их сочетаниях. Различается пять основных элементов. Воздух, вода, земля, огонь, эфир. Они не принимаются буквально, а широко, по основным качествам, в символическом значении. Так водой может быть не только вода а любая жидкость. Тогда воздухом может быть пар.

| Первозлементы — бхуты | Свойства |
|----------------------------|--|
| <i>Акаш</i> (пространство) | Всенаправленное расширение, всепроникновение |
| <i>Вайю</i> (ветер) | Направленное движение |
| <i>Агни</i> (огонь) | Трансформация |
| <i>Ап</i> (вода) | Соединение, склеивание частиц, текучесть |
| <i>Притхви</i> (земля) | Плотность, твёрдость, структура |



Считается, что в живой природе эти пять элементов могут создавать три сочетания, три доши, которые лежат в основе Аюрведического лечения и оздоровления. Доши это силы или энергии, которые можно ощутить только по их внешним качествам.





ФУНКЦИИ ТРИДОША

| БАТА (Эфир + Воздух) | ПИТТА (Огонь + Вода) | КАПХА (Вода + Земля) |
|----------------------|----------------------|----------------------|
| Движение | Телесное тепло | Стабильность |
| Дыхание | Температура | Энергия |
| Естественные нужды | Пищеварение | Смазка |
| Трансформация тканей | Восприятие | Маслянистость |
| Моторные функции | Понимание | Прощение |
| Сенсорные функции | Голод | Жадность |
| Беспочвенность | Жажда | Привязанность |
| Выделения | Интеллект | Накопление |
| Выведение | Гнев | Владение |
| Страх | Ненависть | Обладание |
| Пустота | Зависть | |



Вата гоша

Движение
 Дыхание
 Трансформация
 тканей
 Моторные функции
 Выделения
 Страх
 Пустота
 Беспокойство

Вата (смесь воздуха и пространства) – лёгкая, холодная, сухая, грубая, тонкая, подвижная, прозрачная, рассеивающаяся.

Для людей с преобладающей дошей **ваты**, или, другими словами, имеющих расстройство **ваты** в сторону её повышенного волнения, зачастую характерны недостаточное питание, запоры, бессонница, импотенция, отсутствующие или нерегулярные месячные, уменьшенная мускульная масса, головные боли, неврозы, сухая кожа, ревматизм, артрит, метеоризм (скопление газов в желудке и кишечнике), судороги и колики, преждевременное старение, а также большое количество других симптомов и расстройств.

Физически такие люди или очень высокие, или очень низкие, не мускулистые, с худыми и поджарыми конечностями; у них быстрая походка, которой свойственны короткие быстрые шаги. Кожа в целом тонкая, темноватая и прохладная. Волосы тонкие, тёмные, грубые, будучи или курчавыми, или вьющимися. Лицо обычно длинное и угловатое, часто со слабо развитым подбородком.

При переизбытке этой доши основная проблема – высыхание. Кожи, суставов и прочее. Этому типу рекомендуется постоянное промасливание как изнутри так и снаружи. В том числе масляные массажи с большим количеством масла.



Питта доша

Телесное тепло
Температура
Пищеварение
Восприятие
Понимание
Гнев
Голод
Жажда
Ненависть
Зависть

Питта (смесь огня и воды) – лёгкая, горячая, маслянистая, острая, жидкая, кислая, острая, колеблющаяся.

Для людей с преобладающей *дошей питты*, или, другими словами, имеющих расстройство *питты* в сторону её повышенного волнения, характерны большинство инфекционных болезней, воспаления, болезни кожи, печени, повышенная кислотность желудка, диарея, высокое кровяное давление, язва и другие расстройства. У людей с *дошей питты* очень хорошая пищеварительная система, которая легко абсорбирует самую разную пищу и хорошо усваивает пищевые комбинации с низкой питательной ценностью или нездоровую пищу. Однако образующиеся при этом токсины блуждают по кровотоку, вызывая экземы, абсцессы, прыщи и другие

болезни, обусловленные загрязнением кожи..

У людей с темпераментом *питты* умеренно развитое телосложение с мускулистыми конечностями и целеустремлённой, устойчивой походкой средней скорости. У них громкий, сильный голос и точная, убедительная речь. Их кожа яркая, мягкая, блестящая, тёплая и имеет тенденцию легко обгорать на солнце; ей свойственно покрываться веснушками, на ней много родинок, она склонна к высыпанию. Их тело горячее и потное. Для людей с темпераментом *питты* характерны красивые и мягкие волосы светлого или рыжеватого цвета, которые имеют тенденцию к быстрому поседению

Пита это горячий знак, поэтому людям этого типа не рекомендуются сильно прогревающие процедуры, к примеру масло при массаже не должно быть сильно горячим, пропаривание столь долгим и высокотемпературным. В летний сезон могут даже понадобиться охлаждающие процедуры.



Капха доша

Стабильность
Маслянистость
Прощение
Жадность
Привязанность
Накопление
Обладание

Капха (смесь воды и земли) – тяжёлый, холодный, маслянистый, медленный, слизистая, потная, мягкая, вязущая.

Для людей с преобладающей *дошей капхи*, или, другими словами, имеющих расстройство *капхи* в сторону её повышенного волнения, характерны ожирение, высокий уровень холестерина, водянка, болезни респираторной системы и пазухи, диабет, жёлчные и почечные камни, низкое кровяное давление и другие расстройства. Накопление в теле слизи всегда является признаком слишком большого потребления такой пищи, которая увеличивает элементы *капхи*. Людям с преобладающей *дошей капхи* необходимо строго следовать нижеприведённой диете. Если же имеют место только отдельные расстройства *капхи*, но сама конституция (*до-*

ша) иная, то необходимо следовать нижеприведённой диете только до тех пор, пока эти расстройства не исчезнут.

Крупные, полные, с хорошо развитым телосложением и большими длинными конечностями люди с темпераментом *канхи* обладают приятным, глубоким и звучным низким голосом с медленной и ритмичной речью. Их кожа обычно толстая, лоснящаяся, бледная или белая и холодная. У них густые, толстые, волнистые, блестящие и обычно каштановые волосы и большое, округлое и полное лицо.

При дисбалансе этой доши прописываются массажи без масла или с малыми их количеством, парение в бочке – сведана, специальный массаж с убтаном – удвертана, снижающий эту дошу.

Может быть одна ведущая доша в конституции, могут две. Идеалом считается когда все три находятся в балансе

То есть принцип лечения аллопатический. Проблема лечится противоположным. Причём, как уже говорилось, может использоваться множество подходов вместе или в совокупности. Физические упражнения, диета, лекарства, массажи и многое другое.

Предположим, что клиент с аггравитацией (излишком) Вата доши. То есть у него излишняя сухость и подвижность. То есть полезным ему будет больше отдыха, спокойствия, жирная еда и промасливание внутри и снаружи. А так-же лекарства уменьшающие Вата дошу. В противоположность Капа это тяжесть и неподвижность, зачастую выражающая-

ся в излишнем весе и лени. И пациенту с увеличенной Капа дошей будет прописано больше физических упражнений, сухая лёгкая пища, массажи без масла или с убтаном, и лекарства, понижающие эту дошу.

Викрити и Пракрити. Различают два состояния конституции. Викрити – врождённая конституция и Пракрити – приобретённая в процессе жизни на момент обследования. К примеру человек изначально склонен к полноте, но постоянно выполняя физические упражнения он достаточно худой. Вы можете встретить в разных источниках различный взгляд на оптимизацию баланса дош в организме, это вопрос достаточно сложный. Поэтому предлагаю вам упрощённое воззрение, что баланс нужно оптимизировать до одинакового состояния дош. Говоря проще, худой клиент и сухой, больше масла. Клиент полный и масляный, меньше.

Стоит сказать, что воззрения Аюрведы на лекарства совпадают с известным высказыванием Гиппократата «всё есть яд и всё лекарство, зависит от дозы». Растения и травы, масла, металлы, в том числе ртуть, еда и питьё. То есть практически всё что окружает нас при соответствующей обработке может таковым лекарством послужить. Главное знать внутренние качества применяемого материала, то есть как он влияет на баланс дош человека.

Таким образом аюрведический массаж, это не простая одиночная процедура, а часть комплекса, который в свою

очередь часть огромного пласта знаний и воззрений на мир. И, в отличие от обычного массажа даёт ещё несколько сильных положительных моментов, будучи использован правильно и полноценно. Но даже сам массаж уже даёт большую пользу организму.

Польза от аюрведического масляного массажа

- Плюсы от самого массажа, ток крови, лимфы, влияние на мышцы и кожу.

- Плюсы от горячего масла проникающего вглубь тканей, расслабляя и питая их.

- Плюсы от горячего масла, которое собирает шлаки из организма, так называемую Аму, которую иначе никак очистить нельзя. (при этом речь идёт скорее об энергии чем о материи).

- После массажа рекомендуется парение в бочке, которое позволяет маслу проникать глубже, собирать Аму эффективнее, и выводить её через желудок естественным путём.

- Плюсы от медикаментированного масла, которое эффективно влияют на баланс дош, особенно правильно подобранные. Потому что настоящие индийские массажные масла включают до 30 компонентов и получаются путём сложного приготовления. В данном случае мы можем уже говорить не только о массаже но об очень эффективном приёме лекарств напрямую в ткани и жидкости тела.

- Так же огромным дополнительным плюсом будет знание массажистом Марма (энергетических) точек тела и ис-

пользование этого знания в процессе процедуры. Таким образом мы можем достичь ещё и активизации энергии клиента, и улучшение работы его внутренних органов. Марма массаж может быть выделен в дополнительную процедуру и выполняться множеством способов. Эфирными маслами, магнитами, драгоценными и полудрагоценными камнями, поющей чашей и прочее.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.