

A man with dark, curly hair, wearing a white t-shirt and blue shorts, is barefoot and standing on a dirt path in a forest. He is performing a circular self-massage movement with his arms extended forward and slightly to the side. The background shows tall trees and a body of water in the distance.

# 108

движений  
кругового  
самомассажа

Илья Шейнман

12+



Илья Шейнман

**108 движений**

**кругового самомассажа**

«Автор»

2002

## **Шейнман И. Л.**

108 движений кругового самомассажа / И. Л. Шейнман —  
«Автор», 2002

В предлагаемой вашему вниманию книге описана простая, доступная и высокоэффективная система кругового самомассажа. В круговом самомассаже используются универсальные принципы целостного оздоровления, включающие все основные физические и биоэнергетические структуры человека в определенной последовательности, и запускающие глубинную внутреннюю систему саморегуляции организма. Круговой самомассаж обладает внутренней полнотой и завершенностью и построен на основе простых классических движений. Их число – 108 – является символическим в йоге, буддизме и тибетских духовных традициях.-----Уделите себе утром 10 минутПознайте и исследуйте свое телоСоприкоснитесь с древними методами йоги и цигунаИ пусть обретение здоровья станет для вас сюрпризом-----Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста

© Шейнман И. Л., 2002

© Автор, 2002

# Содержание

Предисловие	6
Введение	7
Ключевые элементы йоги и биоэнергетики в системе кругового самомассажа	9
Общие рекомендации по выполнению комплекса кругового самомассажа	27
Минимальный комплекс	34
Конец ознакомительного фрагмента.	36

# **Илья Шейнман**

## **108 движений кругового самомассажа**

*Памяти Учителя,  
Романа Семеновича Фридмана,  
с благодарностью посвящается.*

## Предисловие

Идея написания этой книги возникла в достаточной степени внезапно, когда один из обучающихся в школе Хатха, Раджа и Буддхи Йоги попросил разрешения набрать описание последовательности движений кругового самомассажа на компьютере, поскольку ему никак не удавалось запомнить ее в процессе занятий. Эта просьба заставила меня вспомнить все элементы массажных движений, использовавшихся в период моего обучения этой системе. Как ни удивительно, но их количество достигло 108 – числа, имеющего особый символический смысл в йоге, буддизме и тибетских духовных традициях, после чего, последовательность самомассажа оказалась завершенной.

Примерно два месяца спустя, молодая женщина, только что пришедшая в новую группу йоги (оказавшаяся, кстати, профессиональным художником) и ничего не знавшая о набранном на компьютере тексте, предложила сделать рисунки с указанием расположения и названий точек, использовавшихся в комплексе кругового самомассажа. Причем, аргумент был тот же самый: чтобы лучше запомнить и помочь другим занимающимся освоить комплекс.

Так стало ясно, что методика кругового самомассажа, являющаяся результатом многолетнего опыта преподавания системы психофизической саморегуляции в школе Раджа и Буддхи Йоги в традиции В. В. Антонова – Р. С. Фридмана окончательно созрела для публикации и просится выйти в свет в форме книги. Оставалось только отдельно описать четыре стадии освоения комплекса и написать введение, что и было сделано впоследствии.

Горячо надеюсь, что простая и доступная методика кругового самомассажа будет полезна не только практикующим в группах, но и всем тем, кто интересуется вопросами физического оздоровления и духовного самосовершенствования. В завершение с удовольствием хочу поблагодарить Олега Антонова за уточнение и дополнение ряда массажных движений, Виктора Кругликова за идею набора текста методики, Ирину Дзирвину за художественное оформление книги, и мою жену, Ирину Шейнман, за неравнодушное внимательное редактирование рукописи.

*Илья Шейнман*

## Введение

Методы массажа широко известны как эффективное средство восстановления и поддержания здоровья. Они применяются как при лечении пациентов в классической европейской медицине, восточной рефлексотерапии, чжень-цзю-терапии, шиацу, аюрведе и др., так и в духовно-оздоровительных традициях йоги и цигуна. В последних акцент ставится на методы самосовершенствования, позволяющие занимающемуся использовать их одновременно для восстановления здоровья и для познания и исследования своего организма. Для этого необходима система самомассажа, построенная на основе простых классических массажных движений (продольные и круговые растирания, разминание мышц) с учетом знания структуры биоэнергетики и топографии акупунктурных меридианов и точек. Возникающие в результате воздействия специфические ощущения помогают развить чувствительность человека к внутренним процессам организма, осознать взаимосвязи различных физических и биоэнергетических структур тела и, в целом, восстановить саморегуляцию.

За редким исключением практики самомассажа в традициях йоги и цигуна являются дополнительным средством, используемым для коррекции комплексов (как, например, раздел массажа в комплексе цигуна *кун-тин*) или для оказания направленного воздействия на отдельную зону тела, орган или акупунктурную точку (системы *до-инь*, «железная рубашка» и др.). В результате, большинство приводимых в литературе комплексов самомассажа охватывают организм лишь фрагментарно или оказывают неравномерное специфическое воздействие. Полнота проработки в них достигается использованием не массажных действий, а статических поз (*асан*) или динамических движений – *виньяс*, *тайцзи* и *цигуна*. Между тем, часто для начинающего такие упражнения оказываются слишком сложными. Самомассаж же требует только умения стоять, сидеть и двигать руками, что делает его естественной практикой для восстановления здоровья в начале обучения более сложным системам.

Ни для кого не секрет, что болезненные функциональные нарушения часто локализуются совсем не в том участке тела человека, который больше всего болит. Так, к онемению рук могут приводить остеохондроз шейного отдела позвоночника, нарушения работы сердца или проблемы с кишечником. Кроме того, у каждого такая проблема своя и, более того, их может быть не одна, а несколько. Как следствие, и лечение должно быть подобрано строго индивидуально. Найти точную причину заболевания и выбрать оптимальный способ исцеления, как правило, может (да и то не во всех случаях) только опытный врач. В отличие от такого подхода к лечению отдельных частных болезней, в восточных традициях йоги и цигуна используются универсальные принципы целостного оздоровления, в которых прорабатываются все системы организма в определенной последовательности, приводящие к успокоению ума практикующего и запуску глубинной внутренней системы саморегуляции организма. При этом для восстановления здоровья значительно помогает концентрация внимания именно на правильности выполнения упражнений самомассажа, а не на болезненности отдельных участков тела. И зачастую практикующие не замечают, после каких конкретно действий произошло снятие болевых симптомов и излечение, оценивая его как результат воздействия занятия в целом.

Ниже приводится подробное описание комплекса кругового самомассажа, представляющего собой одну из предварительных техник школы Хатха, Раджа и Буддхи йоги в традициях Шри Б. К. С. Айенгара и В. В. Антонова – Р. С. Фридмана. Круговой самомассаж охватывает практически все основные физические и биоэнергетические структуры человеческого организма и обладает внутренней полнотой и завершенностью. Комплекс может быть рекомендован лицам любого возраста, независимо от исходного состояния организма и физической подготовки, как для восстановления здоровья, так и для освоения основных ключей выполнения *асан* хатха-йоги и комплексов цигуна.

Для удобства освоения в книге приводятся пять вариантов комплекса (минимальный, начальный, основной–1, основной–2 и расширенный). Движения, содержащиеся в более простых вариантах комплекса, помечаются в описании звездочкой. Выполнение минимального варианта занимает 1 – 2 минуты, начального варианта от 5 до 10 минут, основного–1 и 2 – от 15 до 30 минут, расширенного – от 30 минут до 1 часа в зависимости от глубины проработки и количества повторений каждого элемента.

Минимальный вариант содержит массаж рук и ног, заднесрединного и переднесрединного меридианов. Начальный вариант включает в себя активизацию и массаж рук, ног и туловища по ходу основных биоэнергетических каналов. В основном–1 комплексе добавляется ряд движений, связанных с воздействием на точки акупунктуры головы и шеи. В основной–2 комплекс входят дополнительно уравнивающие и центрирующие движения. Массаж сопровождается образными представлениями умывания, которые включают механизмы воздействия типа аутогенной тренировки и образных медитаций.

Расширенный комплекс содержит детальный массаж рук и ног, сочетание массажных движений с перемещением центра тяжести тела и дыханием. В результате одновременно задействуются физический, энергетический и умственный аспекты, что приводит к более глубокому очищению и оздоровлению организма.



## Ключевые элементы йоги и биоэнергетики в системе кругового самомассажа

Йога – древнейшая духовная и оздоровительная традиция Востока, направленная на обретение человеком внутренней целостности и гармонии с миром. Санскритский термин йога является эквивалентом русских слов “слияние”, “единение”. Можно говорить о йоге как о пути к цели слияния человека с Богом, так и о самом состоянии такого единения.

Обретение единства путем йоги достигается на основе формирования целостности и здоровья физического, энергетического, эмоционального и ментального тел, которое обеспечивается, в первую очередь, здоровьем позвоночника, спинного и головного мозга йогина.

Вдоль позвоночника, согласно представлениям йоги, расположены 7 энергетических центров, *чакр* (рис. 1), которые западная наука соотносит с различными нервными сплетениями организма.



Рис. 1.

Чакра *муладхара* находится в области копчика и промежности, при ее раскрытии появляется ощущение укоренения ног, копчик распрямляется и смещается чуть вперед.

Чакра *свадхистана* расположена на уровне крестца (проекция на переднюю часть туловища – между лобковой костью и пупком). Раскрытие свадхистаны сопровождается появлением тепла в нижней части живота, крестец смещается чуть вперед.

Чакра *манипура* находится на уровне поясницы (проекция спереди – между пупком и солнечным сплетением). Дает состояния спокойствия и равновесия, при правильной работе этой чакры живот не выпячивается вперед, поясничный отдел позвоночника распрямляется и вытягивается вверх.

Чакра *анахата* размещена на уровне межлопаточной области, спереди она проектируется на середину между точкой схода ребер и подъяремной ямкой. При раскрытии анахаты плечи отводятся чуть назад, появляется желание расправить грудь и глубоко вздохнуть.

Чакра *вишуддха* расположена в середине шеи, при массаже дает ощущение гармонии, удовольствия.

Чакра *аджна* находится посередине головы на линии, соединяющей межбровье и затылок на уровне чуть выше первого шейного позвонка.

Чакра *сахасрара* расположена в верхней средней части головы между передним и задним родничками.

Между собой чакры соединяются идущим вдоль средней линии позвоночника каналом сушумна. Гармоничное раскрытие всех чакр и канала *сушумны* дает формирование правильной осанки, уверенное доброжелательное поведение практикующего в жизни, и, в целом, приводит к внутренней интеграции сознания и обретению состояния единства – йоге.

В традиции даосской йоги и цигуна также ставится цель воссоединения Изначального единого состояния (Дао, У-ци) с физическим телом человека. Для этого используются практики циркуляции энергии (ци) по микрокосмической орбите, устанавливающей гармонию Вселенной и человека. Техника вращения микрокосмической орбиты является эффективным способом утоньшить и трансформировать энергию, сохраняя балансировку всех частей тела, сопряжение с внешним миром.

Биоэнергетическая система организма в даосской йоге и цигуне структурируется несколько иным способом. В частности, выделяются три энергетических сосуда – *дан-тяни*: нижний, средний и верхний (рис. 2). Нижний *дан-тянь* расположен на уровне чуть ниже пупка, можно считать, что ему соответствует блок из трех нижних чакр: *муладхары*, *свадхистаны* и нижний центр *манипуры* напротив пупка. Средний *дан-тянь* расположен в области нижней части грудины, с ним связаны верхний центр *манипуры* (солнечное сплетение), *анахата* и *вишуддха*. Верхний *дан-тянь* находится в средней части головы и объединяет чакры *аджну* и *сахасрару*. Между собой *дан-тяни* соединяются заднесрединным каналом *ду-май* и передне-срединным *жень-май*, образующими микрокосмическую орбиту (рис. 2, 3).

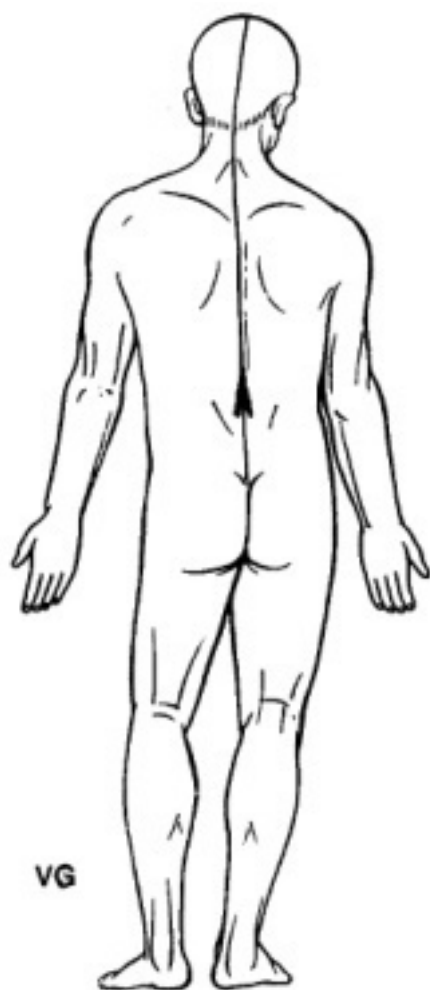




Рис. 2.

Кроме того, в структуру биоэнергетики входят двенадцать основных каналов, связанных с внутренними органами и функциональными структурами организма (рис. 4) и ряд чудесных каналов (меридианов), запускающихся при наличии в организме какого-либо патологического процесса.

Таким образом, биоэнергетическая структура человеческого организма представляет собой сложную систему с рядом обратных связей, что обуславливает необходимость комплексного воздействия для достижения результатов общего оздоровления и саморазвития.



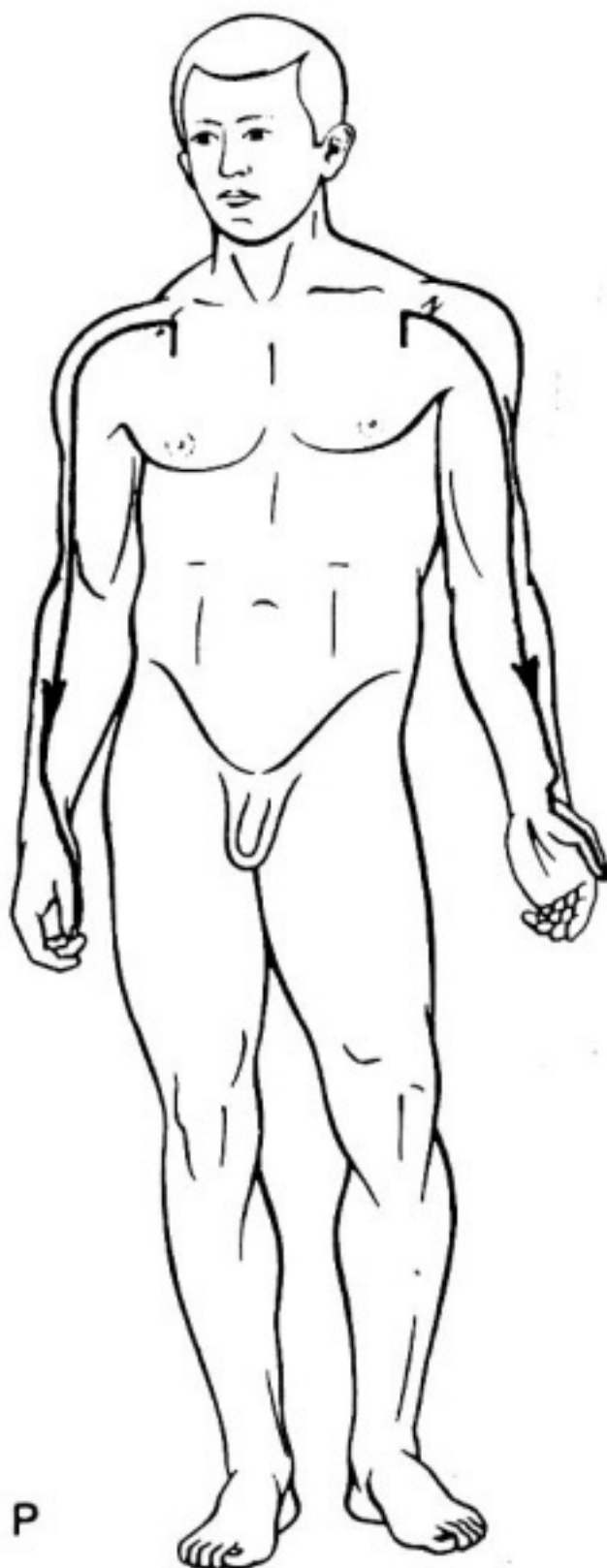
Рис. 3.

В основу построения комплекса кругового массажа положено формирование у занимающегося микрокосмической орбиты циркуляции энергии (*праны, ци*) по заднесрединному каналу (*сушумне, ду-май*) и переднесрединному каналу (*жень-май*). После предварительного массажа, раскрывающего входные и выходные каналы рук и ног, последовательностью массажных движений на уровнях чакр энергия направляется по заднесрединному каналу вверх вдоль позвоночника. Затем, после частичного отвода по каналу сердца (для предотвращения энергетического перегруза головы и подъема давления у больных гипертонической болезнью), она направляется вдоль средней линии головы, откуда проводится по каналам желчного пузыря и желудка.

Оставшаяся часть опускается сверху вниз по переднесрединному меридиану, завершая цикл трансформации и расслабляя и наполняя тело в зонах *вишуддхи, анахаты, манипуры* и *свадхистаны*.

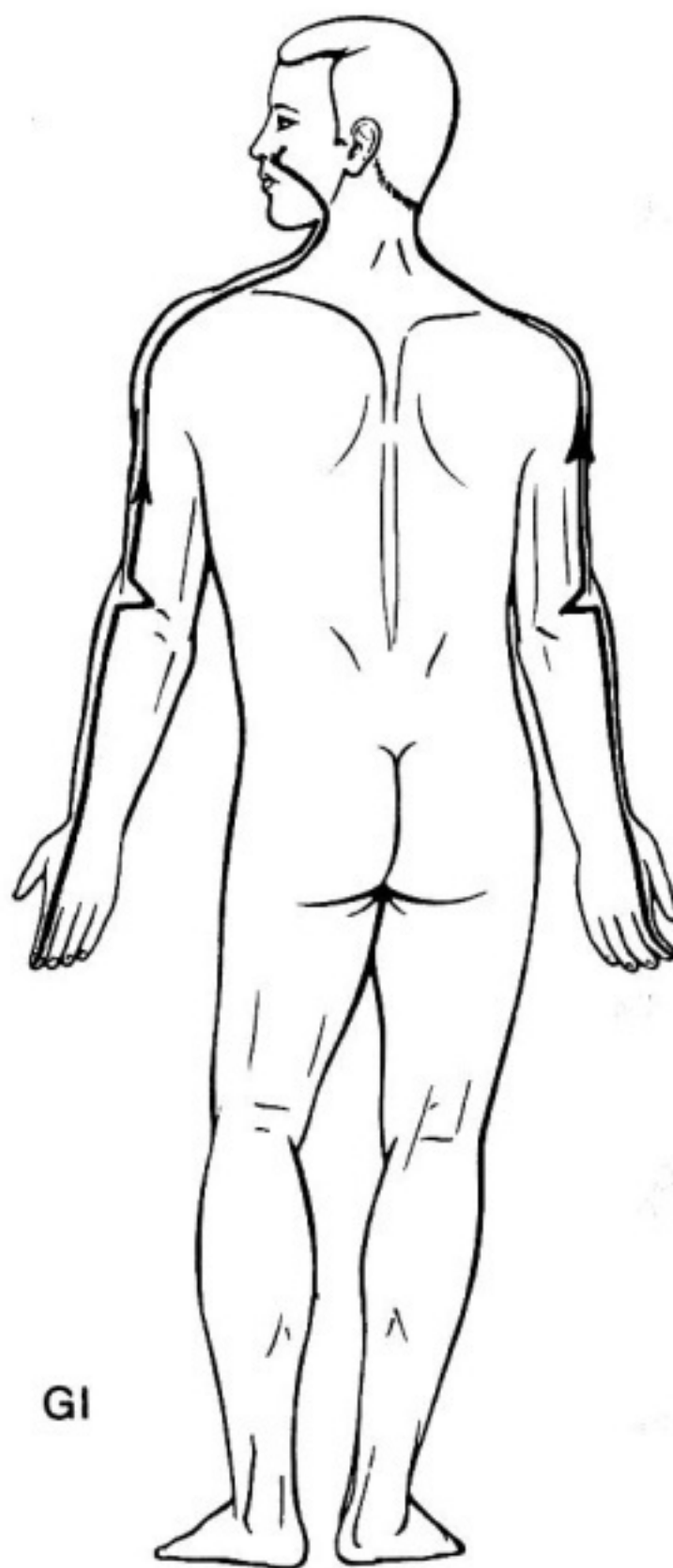
Для создания стабильности орбиты, необходимо накопление энергии в нижнем дан-тяне, чакрах муладхаре и свадхистане. Оно достигается повторным выполнением массажа ног в сочетании с дыханием. Завершается комплекс центрирующими и опоясывающими движениями на уровнях крестца (чакры *свадхистаны*, нижнего *дан-тяня*), основания шеи (чакры *вишуддхи*) и головы (чакры *аджны*, верхнего *дан-тяня*) и релаксацией.



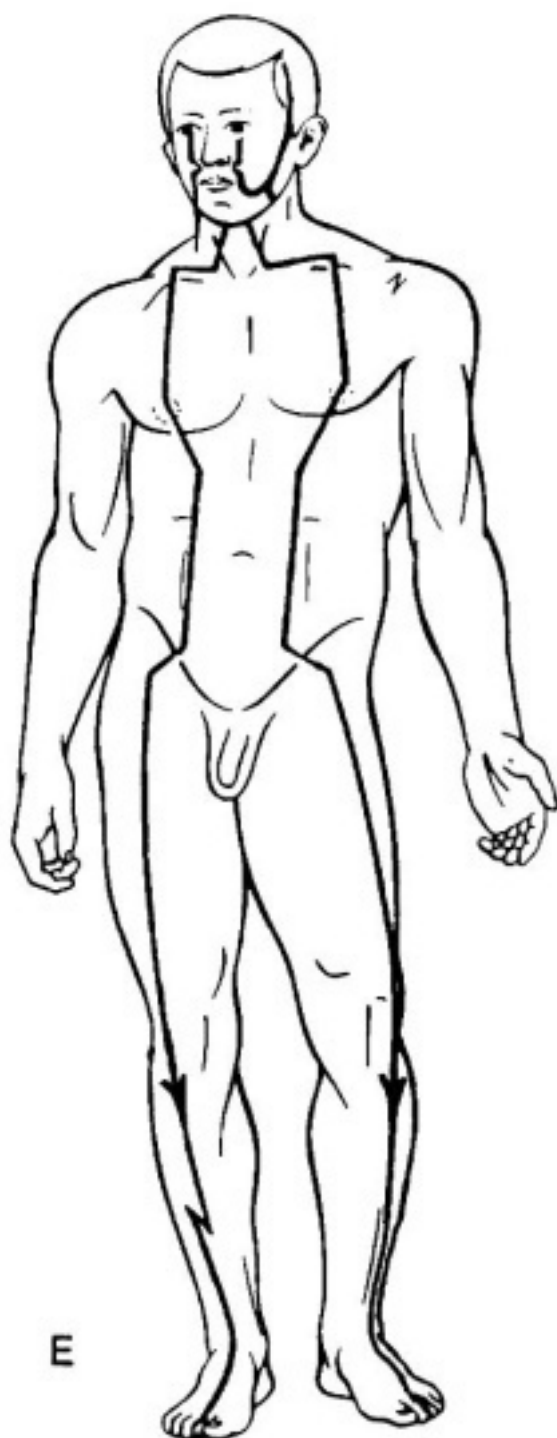


Р

Канал легких



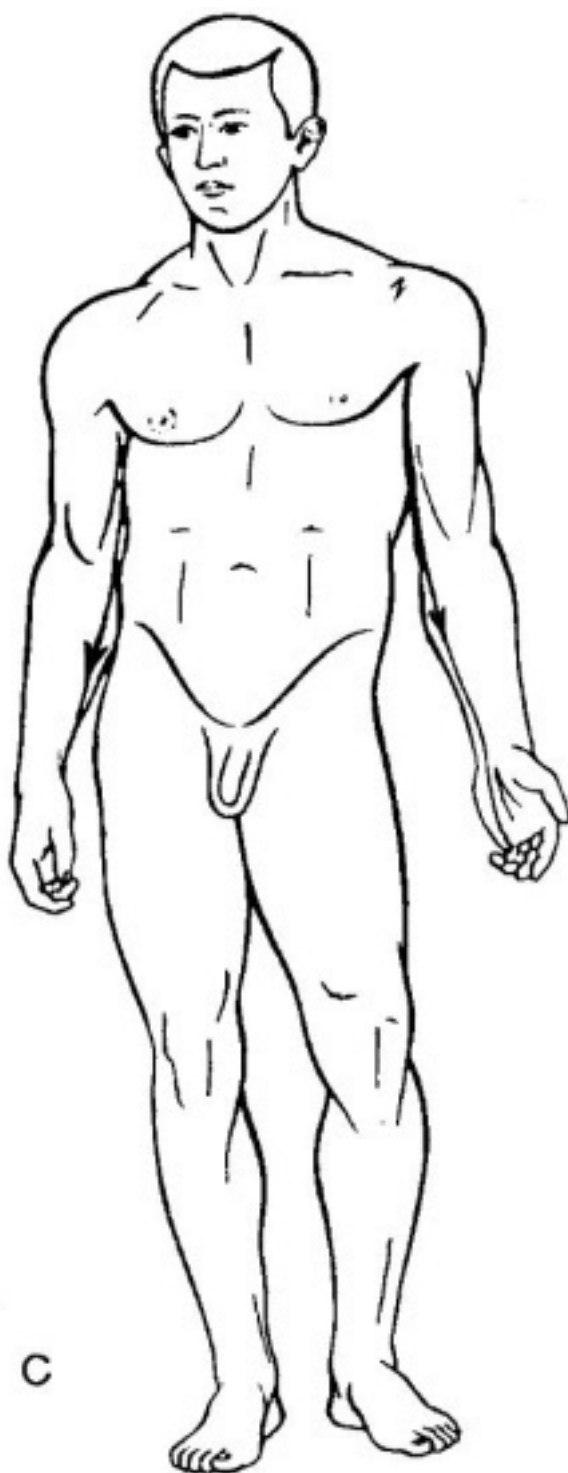
Канал толстого кишечника



Канал желудка

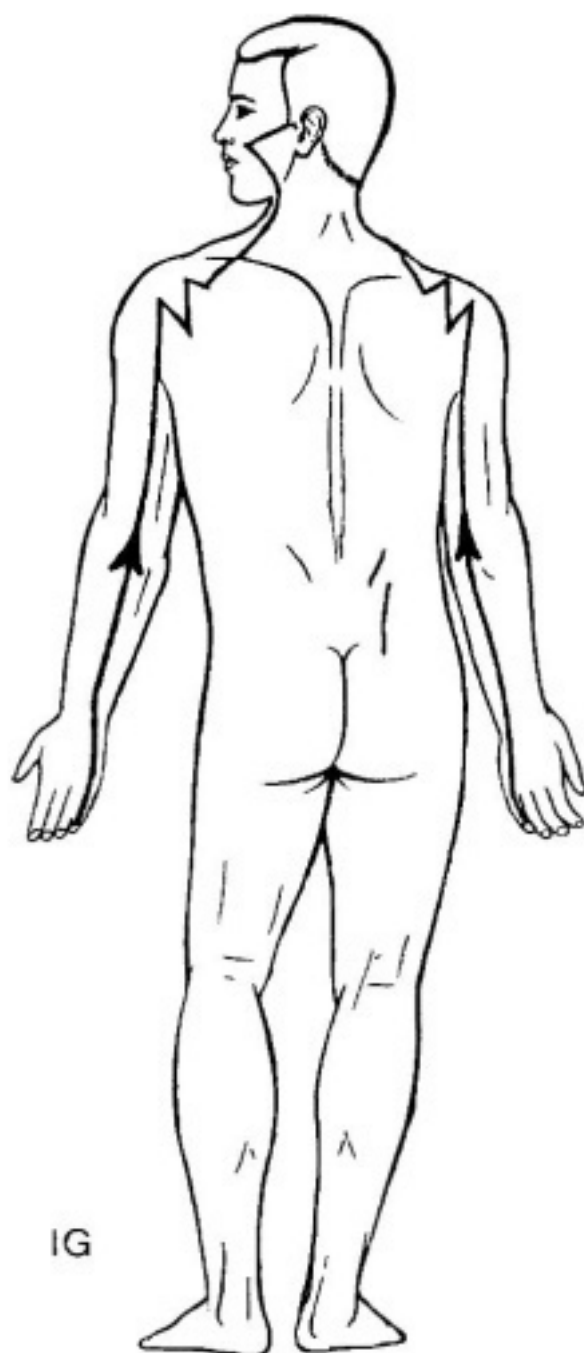


Канал поджелудочной железы и селезенки

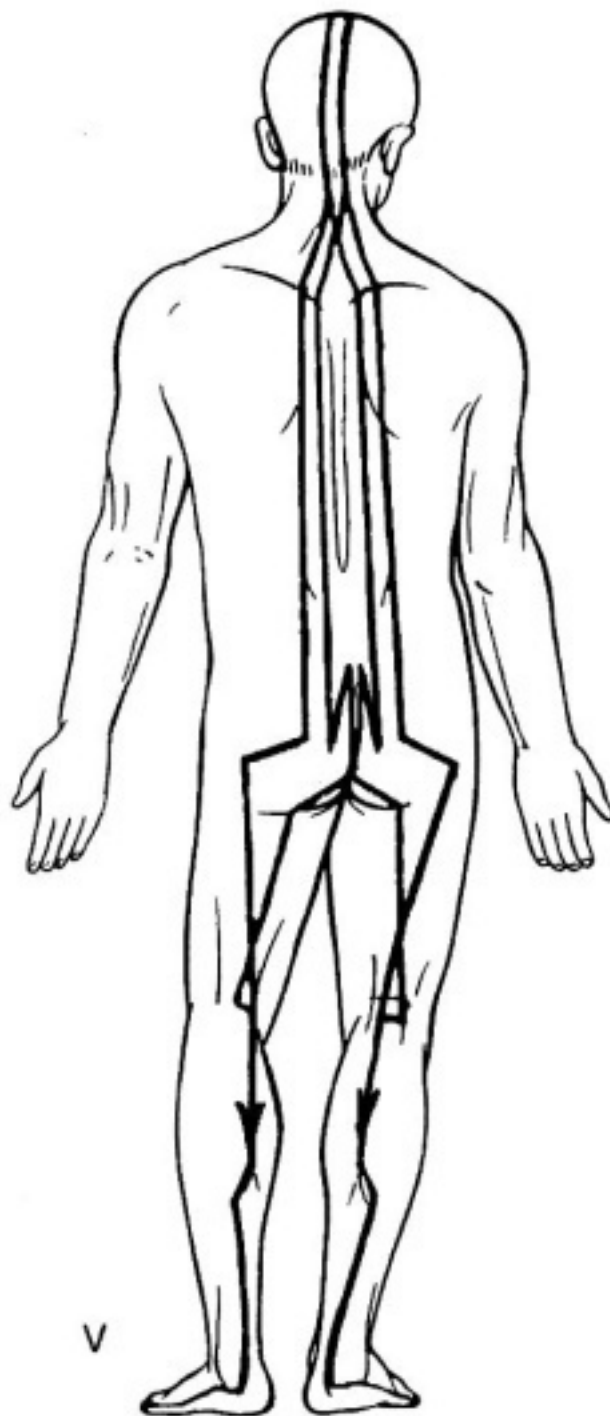


Канал сердца

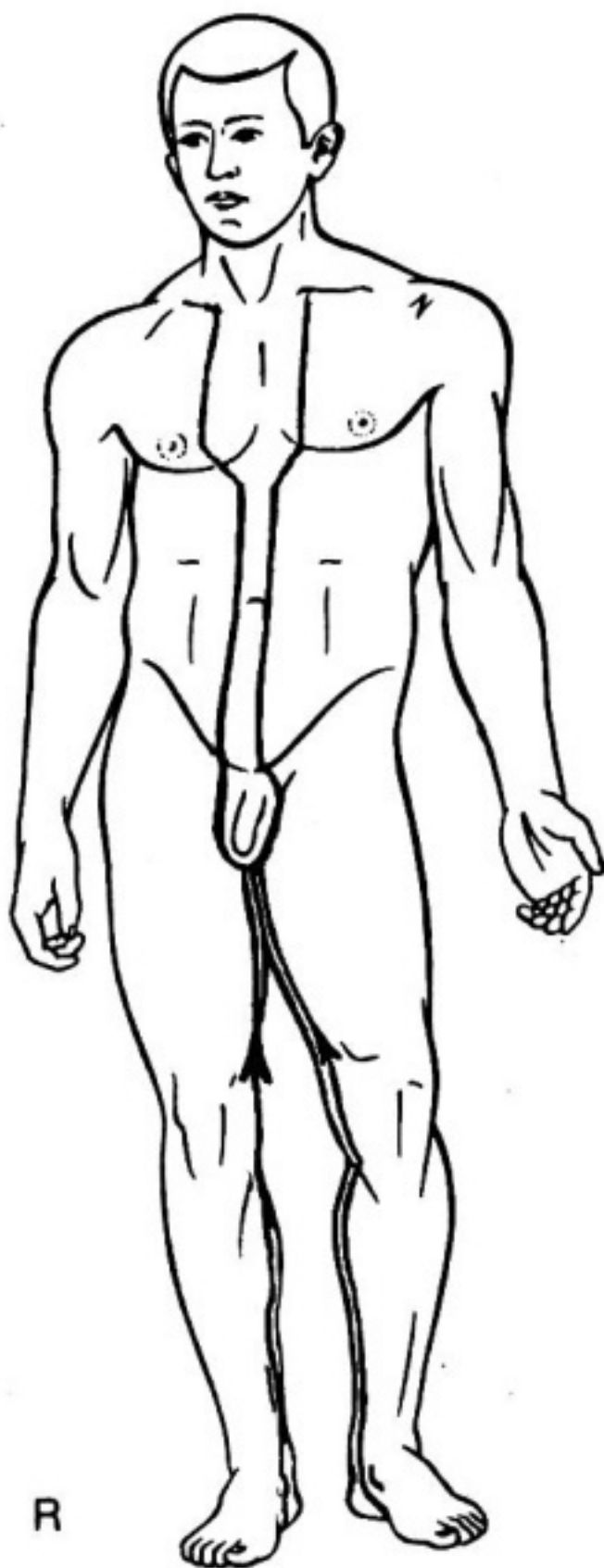




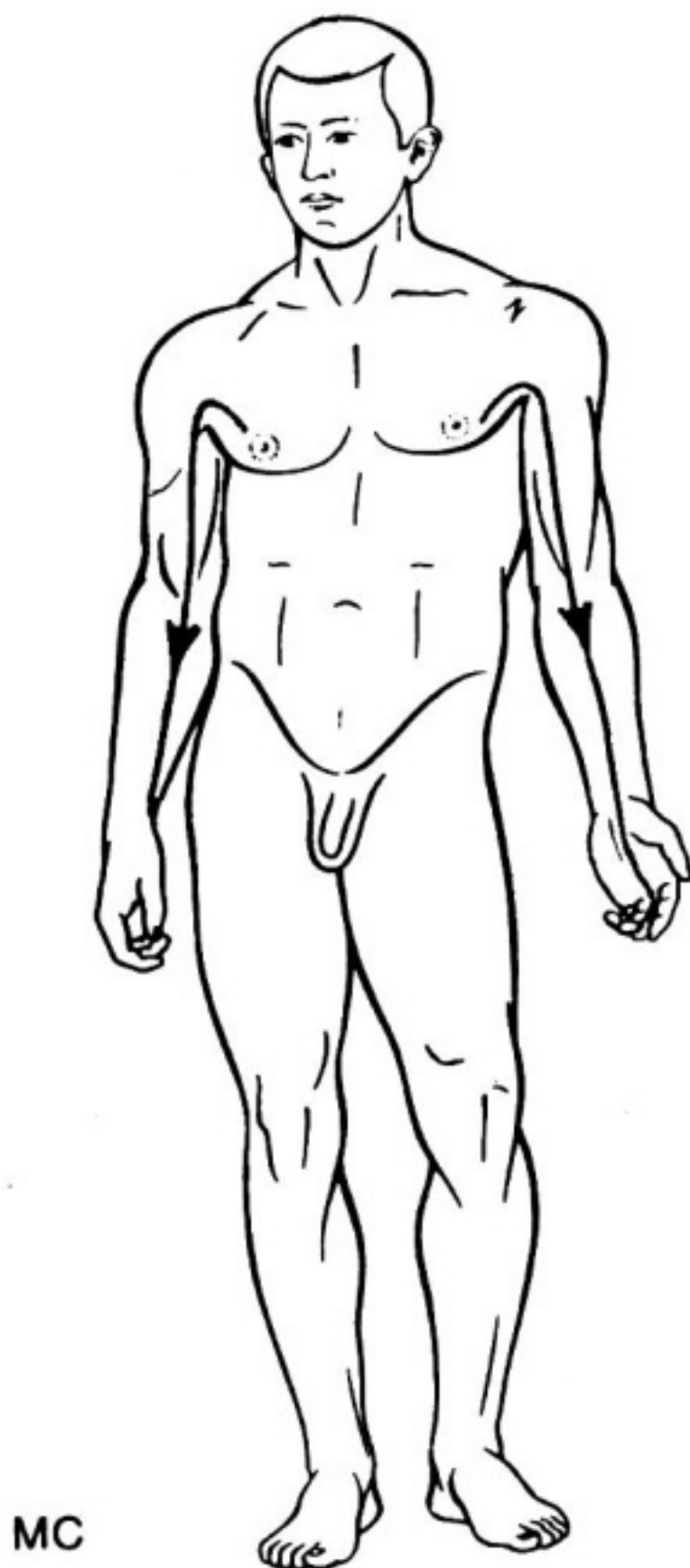
Канал тонкого кишечника

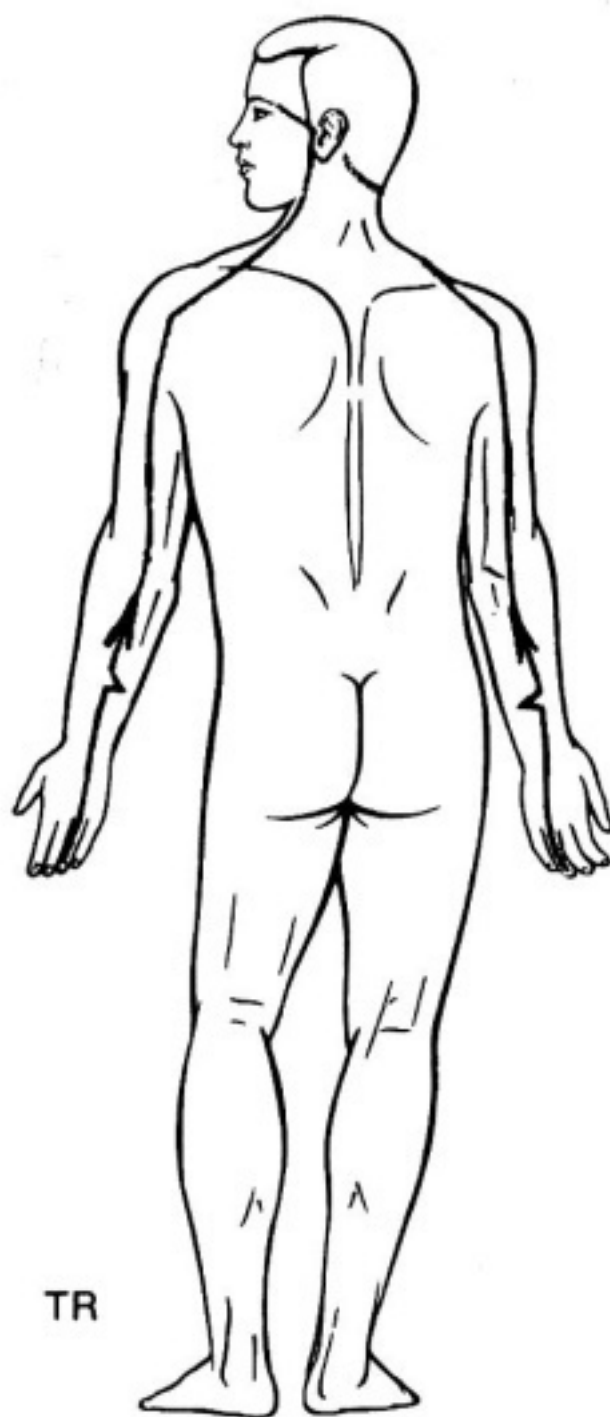


Канал мочевого пузыря



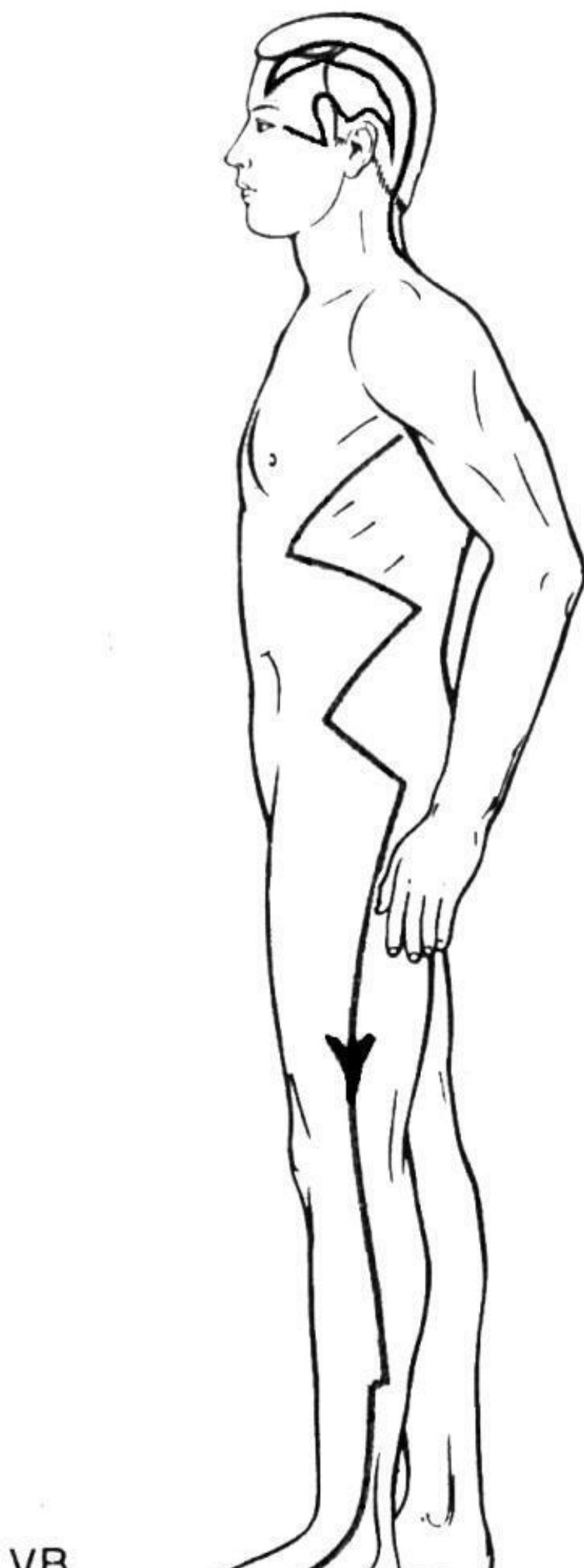
Канал почек



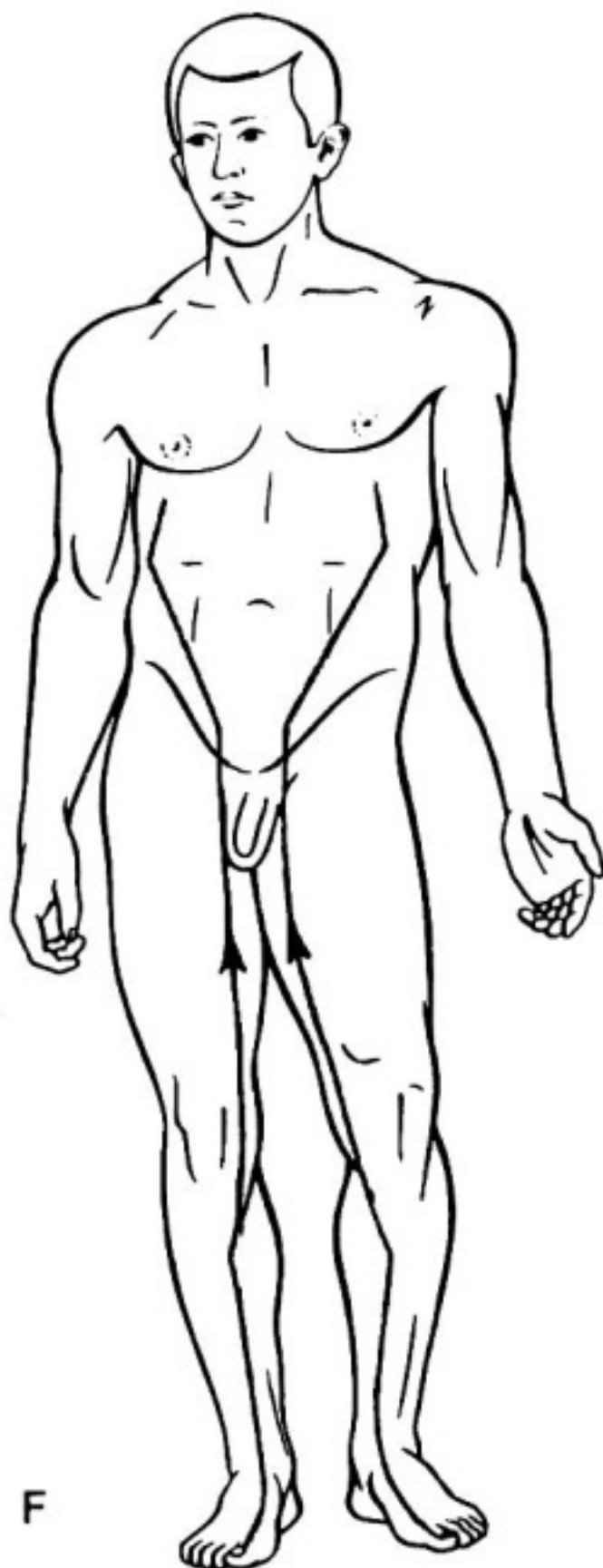


Канал трех обогревателей





Канал желчного пузыря



Канал печени  
Рис. 4.

## Общие рекомендации по выполнению комплекса кругового самомассажа

Комплекс желательно выполнять в утренние часы, сразу после подъема. В случае невозможности выполнения этого правила следует придерживаться принципа: лучше выполнить практику днем или вечером, чем не делать ее вовсе.

Лучше выполнять начальный вариант комплекса по 10 минут ежедневно, чем основной или расширенный через большие интервалы времени. Если же регулярность базовой практики налажена, можно добавлять один – два раза в неделю более сложные занятия.

Не следует нетерпеливо ожидать сверхбыстрого улучшения состояния в результате выполнения упражнений, пусть лучше обретение здоровья станет для вас сюрпризом. Более того, иногда массажное воздействие приводит к обострению скрытых в человеке внутренних проблем и хронических болезней (китайские врачи говорят: переведи хроническую болезнь в острую, затем лечи). В этом случае необходимо значительно уменьшить воздействие или временно прекратить практику до прохождения острой стадии заболевания. Как правило, после такого пробаливания проблема уходит навсегда.

Выполнение самомассажа категорически не рекомендуется во время острых лихорадочных и воспалительных процессов, кровотечений. В период беременности, а также при камнях в желчном пузыре массаж живота выполняется бесконтактно.

На выполнение отдельных массажных движений комплекса отводите примерно равные промежутки времени с тем, чтобы обеспечить равномерность проработки организма. Впоследствии, по мере развития восприятия своего тела, можно выполнять движения до возникновения описанных ниже специфических ощущений. Если все же такое ощущение никак не возникает, смело переходите к следующему движению и помните, что запуск целостного механизма саморегуляции важнее лечения отдельно взятого участка тела.

Перед началом выполнения комплекса необходимо настроить себя на занятие – успокоить ум, дыхание, сосредоточиться на ощущениях тела. Для такой настройки традиционно принято использовать определенные позы (асаны), способствующие глубокому сосредоточению. В зависимости от предпочтения и физических возможностей занимающегося ими могут быть «поза ученика» сидя на пятках – *ваджрасана* (рис. 5), поза со скрещенными ногами – *сукхасана* (рис. 6) или более сложные варианты позы лотоса – *ардха падмасана* и *падмасана* (рис. 7), в которых одна или обе ступни кладутся на бедро противоположной ноги. При невозможности выполнения ни одной из этих асан можно просто сесть на стул, выпрямить спину (рис. 8) и посидеть примерно одну – две минуты с закрытыми глазами. Руки можно положить на бедра или соединить перед грудью в жесте *намасте* – жесте молитвы и медитации (рис. 9).

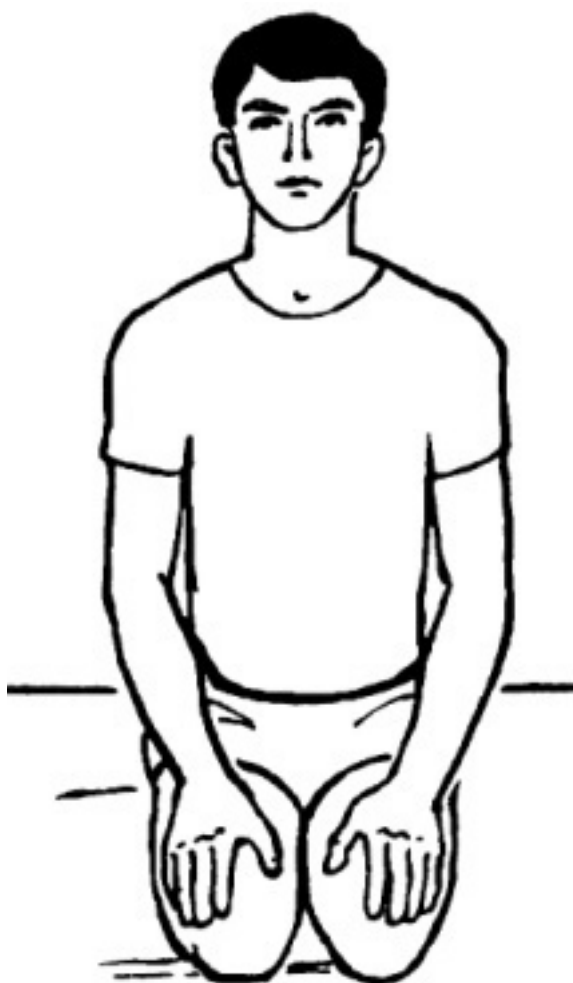


Рис. 5.



Рис. 6.



Рис. 7.



Рис. 8.



Рис. 9.



Растирающие движения выполняйте активно, до возникновения тепла и легкого покраснения кожи в массируемом месте. Выполняя разминающие движения, не старайтесь вызвать острую боль сильным надавливанием, лучше подберите силу и ритм воздействия, чтобы происходило расслабление мышечных напряжений под руками. Выполняя точечный массаж, сначала постарайтесь как можно точнее попасть на нужное место, активизируя его вибрирующим и вращательными движениями. Как правило, верно найденная точка дает специфическую реакцию в виде покалывания, боли, ломоты, волны тепла или ветерка, которое распространяется («отдает») вокруг точки или вдоль хода меридиана. После активизации замедляем движение, переводя его в статическое надавливание и производя расслабляющий выдох в точку, при этом представляем и стараемся почувствовать движение воздуха или светлой субстанции, проходящей через палец массирующей руки (если это требуется в описании движения).

Все круговые массажные движения выполняются в направлении по часовой стрелке, если смотреть извне на тело.

Если в процессе выполнения комплекса вы вдруг вспомнили, что пропустили какое-либо движение, можете вернуться немного назад, выполнив это движение и повторив все последующие до того места, на котором вы прервались.

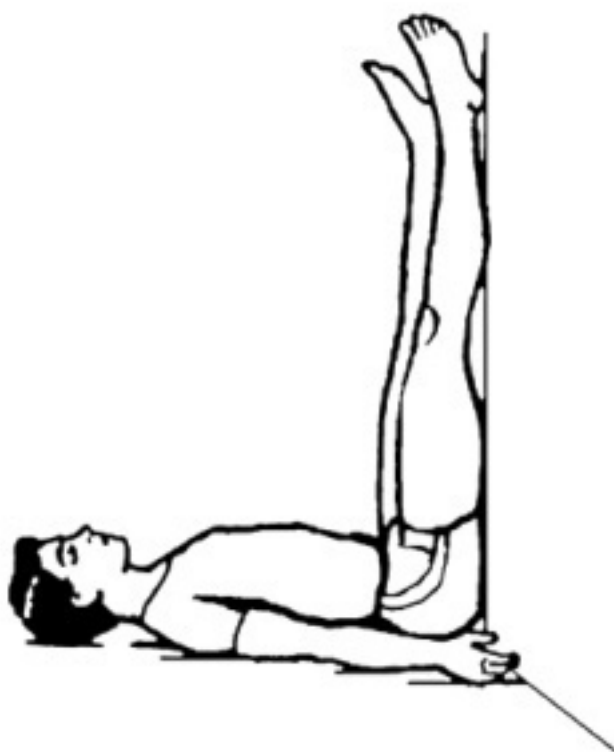
Любой вариант комплекса (начальный, основной и расширенный) должен завершаться глубоким расслаблением. Релаксация выполняется в *шавасане*, лежа на спине, ноги и руки вытянуты, ладони вверх, глаза закрыты (рис. 10). Возможна также релаксация в *ардха курмасане*: из положения сидя на пятках, большие пальцы ног вместе, колени разведены, необходимо наклониться вперед, уложить лоб на пол, соединить ладони вместе над головой и хорошо расслабить переднюю стенку живота. После длительного удерживания положения стоя в основном варианте комплекса рекомендуется использование релаксационного варианта *урдхва прасарита падасаны*: лежа на спине, ягодицы вплотную к стене, ноги вытянуты вдоль стены перпендикулярно полу. Если комплекс используется как составная часть более сложной практики, расслабление может быть выполнено после завершения всего занятия.



Рис. 10. Шавасана



Ардха курмасана



Урдхва прасарита падасана

## Минимальный комплекс

Минимальный комплекс содержит массаж рук и ног, заднесрединного и переднесрединного меридианов. Заднесрединный канал является управляющим по отношению ко всем янским каналам. Переднесрединный функциональный канал объединяет энергию всех иньских каналов организма. Микрокосмическая орбита, включающая заднесрединный и переднесрединный каналы приводит к уравниванию мужского и женского (янского и иньского) начал человека. Практика минимального комплекса является базовой для формирования микрокосмической орбиты в более сложных комплексах.

Настройка: сесть на стул, выпрямить спину (рис. 7) и посидеть примерно одну – две минуты с закрытыми глазами. Руки можно положить на бедра.

Основная стойка: ноги на ширине плеч, внешние стороны стоп параллельны. В крайнем случае, при невозможности выполнения комплекса стоя, можно сесть на край стула таким образом, чтобы спина была прямая.

1. Встаем. Массируем одну руку другой рукой. Проводим ладонью вверх по внешней стороне руки от кончиков пальцев до 7-го шейного позвонка, затем, разворачивая руку, вниз – по внутренней стороне руки. Выполняем движение 3, 5, 7 или более раз. Затем массируем другую руку (рис. 11).

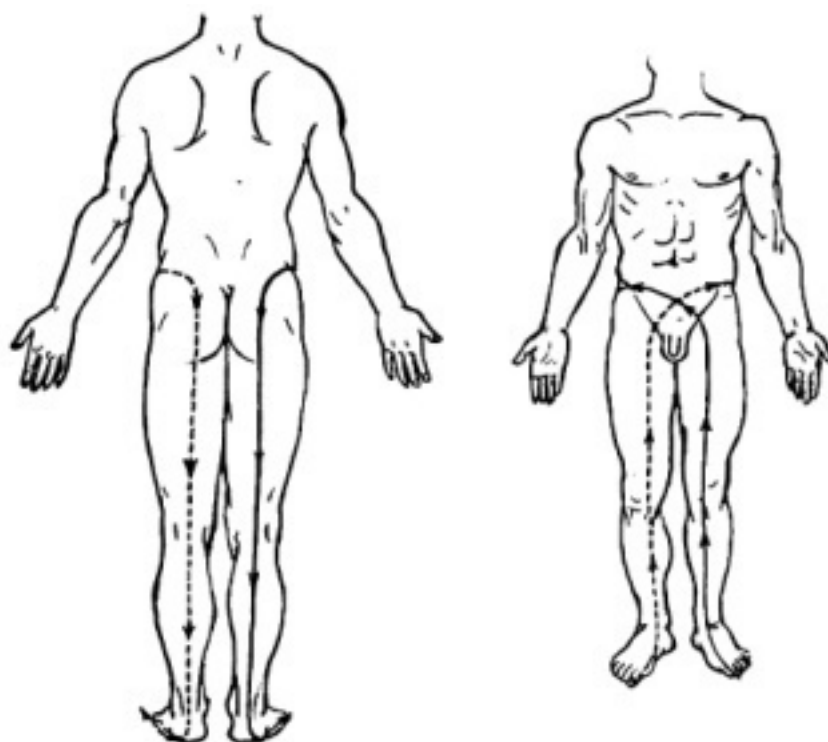


Рис. 11.

2. Массаж ног. Руки скрещены, проводим ладонями от концов больших пальцев ног по внутренним поверхностям ног до низа живота, разводим ладони в стороны, через поясницу

опускаем по боковой и задней сторонам ног до мизинцев, затем меняем перекрест рук так, чтобы другая рука оказалась спереди (рис. 11).

## **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.