



МАССАЖ

ТИБЕТСКИМИ ПОЮЩИМИ ЧАШАМИ

МАССАЖ ТИБЕТСКИМИ ПОЮЩИМИ ЧАШАМИ – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА, СПОСОБСТВУЮЩАЯ ВОССТАНОВЛЕНИЮ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА.

АВТОР СТАТЬИ УЧАСТВОВАЛ В МНОГОМЕСЯЧНЫХ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ ЭКСПЕДИЦИЯХ В ГИМАЛАИ (К ГОРЕ АННАПУРНА 3 И ПЕЩЕРЕ МИЛАРЕПЫ, МИСТИЧЕСКОЙ ГОРЕ КАЙЛАС И СВЯЩЕННЫМ ОЗЕРАМ РАКШАСТАЛ И МАНАСАРОВАР), А ТАКЖЕ В ПОЕЗДКАХ К ДРЕВНЕМУ КОМПЛЕКСУ «СУНДУКИ», В ПЕЩЕРЫ ПАНДОРА И КОШКУЛАКСКАЯ В ХАКАСИИ, ЗАПОВЕДНИК «СТОЛБЫ» В КРАСНОЯРСКОМ КРАЕ, ТЩАТЕЛЬНО ИЗУЧАЛ МЕСТНЫЕ ПРАКТИКИ, ЧТОБЫ РАЗОБРАТЬСЯ В МЕХАНИЗМАХ ВОЗДЕЙСТВИЯ ТИБЕТСКИХ ПОЮЩИХ ЧАШ.

Виктор ОГУЙ

Тибетские поющие чаши известны с древних времен, массаж с их использованием появился около 3900 лет назад на территории древнего государства Шанг-Шунг (современный Китай). Существует легенда, что особое звучание и уникальные свойства чаш связаны с присутствием в сплаве, из которого они изготовлены, метеоритного железа. Другая легенда гласит, что поющие чаши делали странствующие кузнецы, использовавшие определенные духовные практики и общавшиеся с высшими силами.

Существует как минимум три распространенных технологии (или стиля) производства поющих чаш: тибетская, непальская и индийская; менее известны японский и тайский стили.

На качество тибетских поющих чаш оказывает влияние множество факторов: состав руды и сплава, из которого они изготавливаются, микроклиматические характеристики области их производства, навыки мастеров, условия хранения и транспортировки.

ВИДЫ ТИБЕТСКИХ ПОЮЩИХ ЧАШ

По технологии производства различают несколько видов чаш:

- **кованые** – производятся ручным способом традиционной ковкой из полусферных заготовок определенного сплава. Исторически – это первый способ изготовления поющих чаш, сегодня он используется преимущественно в Непале и Индии. Кованые чаши могут применяться для массажа, звук из них извлекается ударом или трением;

- **литые** – изготавливаются методом отливки сплава в форму с последующей обработкой вручную или на станке. Делают их преимущественно в северной Индии;

- **штампованные** – производятся промышленным способом путем штамповки из заготовок, как правило из металла низкого качества для продажи в сувенирных лавках и магазинах. Для массажа такие изделия не используются.

В зависимости от структуры и формы чаши бывают:

- **тонкостенные** – сегодня встречаются очень редко. Технология их производства в аутентичном виде практически не сохранилась. Есть предположение, что такие чаши производились путемковки и соединения



двух листов с образованием воздушной полости между ними;

- **толстостенные** – представляют собой разновидность кованых чаш, имеющих достаточно толстые стенки.

Тибетские поющие чаши могут включать 5, 7, 9 или 13 металлов, а самые редкие и уникальные из них содержат так называемое «метеоритное железо». Наиболее распространены чаши, в которых присутствует 7 металлов, – золото, серебро, ртуть, медь, железо, олово, свинец.

По времени производства различают чаши:

- **Full-Moon** – многие продавцы и производители тибетских поющих чаш в Непале и Индии утверждают, что существуют определенные практики, позволяющие придать изготавливаемым чашам некие мистические



свойства. Например, тибетские чаши, сделанные в полнолуние (Full-Moon), проявляют свойства, подобные влиянию лунного света и могут быть использованы для соответствующих магических практик;

- **кварцевые** – изготавливаются промышленным способом из материала, используемого в производстве микропроцессоров. Извлечение из них звука возможно исключительно трением стенок, а спектр звучания самой чаши весьма узок. ▷

СПА-ПРОФИЛЬ

МАССАЖ ТИБЕТСКИМИ ПОЮЩИМИ ЧАШАМИ



Качество чаши зависит от:

- диапазона (широты спектра) ее звучания;
- характеристик механических показателей вибрации, длительности звучания;
- сплава, из которого она изготовлена;
- художественной или культурологической ценности.

Размер или вес чаши – спорный критерий ее качества.

Тибетскую поющую чашу выбирают интуитивно (нравится – не нравится, «откликается» – «не откликается») либо по частотным характеристикам и звуку (по нотам).

Самый распространенный способ извлечения звука из чаш – это удары или трение, производимые с помощью так называемых стиков (колотушек, пестиков).

Существует также способ извлечения вибрации из достаточно большой чаши с использованием основания ладони



СВОЙСТВА ЧАШИ И ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Звук, который издают тибетские поющие чаши, характеризуется такими параметрами, как ритм, мелодия, гармония, тембр, тон, вибрация, сила и громкость.

Вибрация

При извлечении из чаши звука ударом стика ее стенки вибрируют, механически воздействуя на окружающее пространство или на тело человека, который при этом ощущает своеобразный «ветерок».

Существует предположение, что каждый орган человека вибрирует с определенной частотой. Причем частота вибрации здорового органа отличается от таковой при наличии патологии. Предполагают, что чаши имеют частотные характеристики, свойственные здоровому органу, поэтому положительно влияют на патологические изменения в организме и гармонизируют биоритмы мозга.

Воздействие вибрации на ткани можно сравнить с приемом стабильной непрерывной вибрации в классическом русском массаже. Вибрация оказывает седативное действие, а при воздействии на зоны лимфатических узлов и сосудов – лимфодренажный эффект.

Слышимые звуки воспринимаются ухом и определенным образом воздействуют на центральную нервную систему человека.

Сплав

Существует предположение, что микроэлементы, входящие в состав сплава, из ко-

По дате производства различают антикварные поющие чаши, изготовленные до 1959 года, т.е. до момента вхождения Тибета в состав КНР, а также современные – изготовленные после 1959 года.

На Тибетских поющих чашах как правило чеканкой или аппликацией изображают символы и рисунки духовной или сакральной направленности. Например, зонт – символ царственного величия и защиты, богатства и власти; ваза – символ благополучия, здоровья и долгой жизни; знамя – знак военного превосходства; пара золотых рыбок – символ бесстрашия и радости; цветок лотоса – знак Будды.

Хорошей считается чаша, вибрация которой при контактном или бесконтактном воздействии «откликается» в теле, физически ощущается в нем. Определить при покупке качество чаш по содержанию в их составе металлов не представляется возможным по понятным причинам.



того изготовлены чаши, могут в гомеопатических дозах воздействовать на организм.

Эзотерическое воздействие

Чаши используют в мистических и религиозных ритуалах как «генераторы универсальной энергии», научные объяснения этому феномену отсутствуют.

МАССАЖ

Используются две основные методики тибетского массажа – «Контактный прозвон» и «Звуковая ванна». В первой методике осуществляется контакт чаши с телом человека, во второй он отсутствует, хотя чаша и располагается в непосредственной близости от клиента.

Действие массажа на организм:

- вызывает глубокое расслабление, уменьшает состояние беспокойства;
- улучшает психофизиологическое состояние организма;
- повышает стрессоустойчивость;
- ускоряет процессы восстановления;
- способствует более глубокому и спокойному сну;
- оказывает гармонизирующее и профилактическое воздействие на организм как массируемого, так и специалиста;
- способствует уменьшению болевых ощущений.

ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ МАССАЖА ТИБЕТСКИМИ ПОЮЩИМИ ЧАШАМИ

Показания:

- синдром хронической усталости;
- заболевания опорно-двигательного аппарата;
- невриты и невралгии;
- напряжение и стресс;
- нарушение психоэмоциональной сферы;

- депрессивные состояния (с осторожностью).

Противопоказания:

Те же, что и при проведении физиотерапевтических процедур.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОЦЕДУРЫ

Для проведения процедуры необходимо не менее 9 м² свободного пространства на полу. Помещение должно хорошо проветриваться и иметь звукоизоляцию. На пол укладывается покрытие типа ковролина или пенополиуритана (например, туристической коврик «пенка») толщиной 1–3 см, а сверху – хлопчатобумажная простыня. Размер пространства для выполнения массажа составляет не менее 2×2 метра.

Минимальный набор для проведения массажа включает три средних чаши + одна большая и одна маленькая, а также два стика: каучуковый и деревянный, с замшевым покрытием. Кроме того, необходима подставка, на которой размещаются благовония и свечи, повязка на глаза для пациента, плед из натуральной ткани (шерсти), валик под голеностоп, а также емкости для чайных сборов и настоев.

ПОЛОЖЕНИЕ МАСТЕРА И КЛИЕНТА ВО ВРЕМЯ ПРОЦЕДУРЫ

Мастеру во время выполнения процедуры необходимо следить за состоянием позвоночника и коленных суставов, поскольку на эти сегменты опорно-двигательного аппарата приходится наибольшая нагрузка. Массажист преимущественно находится в положении стоя, перемещаясь вокруг пациента (это нужно делать максимально тихо). Перешагивать через пациента недопустимо.

Перемещать тибетские поющие чаши над телом пациента можно только в том случае, если это соответствует регламенту или схеме процедуры. При этом мастер должен крепко держать чашу в руках для безопасности пациента.

Исходное положение клиента – лежа на спине. Можно поместить под его колени и шею небольшие валики. Если пациенту в течение всей процедуры тяжело лежать на спине, то рекомендуется подложить валик или сложенное полотенце под поясницу для декомпрессии в области позвоночного столба.

На глаза пациенту следует положить повязку или салфетку, даже если в помещении полумрак, под кисти рук – полотенце или что-то мягкое. Клиента не должна стеснять одежда, лучше, если не будет украшений и пирсинга. Он должен быть одет в хлопчатобумажную свободную одежду или обнажен и накрыт хлопковой простыней. За день до процедуры и после нее пациенту следует воздержаться от употребления продуктов животного происхождения, курения и алкоголя. Также рекомендуется остаток дня после процедуры провести в спокойной обстановке. Процедура должна выполняться не на голодный и не на полный желудок.

Во время процедуры запрещено располагать тибетские поющие чаши в непосредственной близости друг от друга, чтобы не задеть их при перемещении или извлечении звука (вибрации).

ПРОЦЕДУРА

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

- Мастер рассказывает клиенту о массаже, заполняет карту оказания услуги, выявляет противопоказания к процедуре.
- Клиент занимает исходное положение, следуя рекомендациям мастера. ▷



СПА-ПРОФИЛЬ

МАССАЖ ТИБЕТСКИМИ ПОЮЩИМИ ЧАШАМИ

- Мастер выполняет бесконтактный прозвон основной чашей, 3–5 раз извлекая звук каучуковым стиком, причем третий раз – до полного затухания вибрации.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

- Мастер берет основную чашу из комплекта и извлекает из нее звук. Первое извлечение звука из любой чаши или групп чаш начинают тихо и мягко.

- Мастер берет остальные чаши из комплекта и извлекает из них звук каучуковым стиком согласно выбранной последовательности звуковых фигур, повторив 2–3 раза.

- Затем мастер извлекает звук маленьким деревянным стиком в той же последовательности.

- Мастер извлекает звуки из чаш, используя последовательно два стика, чередуя направление воздействия.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- Используя каучуковый стик, мастер 3–5 раз выполняет бесконтактный прозвон основной чашей по всему телу пациента. Последний раз – до полного затухания вибрации.

- Мастер предлагает клиенту выполнить несколько глубоких вдохов и выдохов, а затем пошевелить пальцами рук и ног и потянуться. Далее – повернуться на правый бок и полежать 2–3 минуты. После этого мастер предлагает клиенту медленно подняться и посидеть минуту с закрытыми глазами.

- Мастер дает клиенту рекомендации, предлагает травяной настой, подготовленный заранее в чаше.

ДРУГОЙ ВАРИАНТ ВЫПОЛНЕНИЯ МАССАЖА

- В начале процедуры пациент и массажист сидят на полу. Затем массажист извлекает звуки из чаши и перемещает ее вокруг тела пациента.

- Далее массажист надевает чашу вверх дном на голову пациента и извлекает из нее

звук. По завершении этого этапа мастер предлагает пациенту лечь на живот и укрывает его тело легкой натуральной тканью, а голову – полотенцем.

- Затем мастер извлекает из тибетской поющей чаши звук и устанавливает ее на тело пациента. Этот прием выполняется сначала на задней поверхности тела пациента. Затем клиент переворачивается на спину и прием повторяется.

- Мастер накрывает глаза пациента легкой тканью и выполняет мягкие тракции нижних и верхних конечностей.

- Далее звучащую чашу мастер устанавливает на тело пациента и перемещает ее по нему, постоянно извлекая звук. Закончив прием, мастер снимает чашу с тела клиента.

Длительность процедуры – 1,5–2 часа.

Идеальное время для процедуры – утро или вечер.

Для профилактических целей, восстановления и расслабления клиента достаточно провести курс, включающий 2–3 процедуры с периодичностью 1–2 раза в неделю. Оздоровляющий эффект может быть достигнут при выполнении курса из 4–6 процедур с периодичностью 2–3 раза в неделю. Лечебный курс разрабатывается индивидуально.

Массаж поющими чашами прекрасно сочетается с тибетским традиционным массажем кунье и позволяет добиться хорошего эффекта расслабления.

ПРЕИМУЩЕСТВО МАССАЖА ТИБЕТСКИМИ ПОЮЩИМИ ЧАШАМИ ПЕРЕД ДРУГИМИ ТЕХНИКАМИ:

- имеет минимальные противопоказания;
- нет прямого тактильного контакта с пациентом;
- не требуются дорогостоящие расходные материалы;
- оказывает благотворное, гармонизирующее и профилактическое воздействие как на массируемого, так и на специалиста;

- позволяет в процессе практики развиваться специалисту;

- минимально необходимый комплект чаш можно транспортировать;

- может выполняться практиками при отсутствии медицинского образования или музыкального слуха.

ПРИМЕНЕНИЕ

Методика массажа тибетскими поющими чашами подходит для применения в условиях спа, поскольку оказывает релаксирующий эффект. Массаж поющими чашами воздействует на все органы чувств – слух (звук), зрение (форма чаши и изображения на чашах), осязание (вибрационные колебания), обоняние (благовония или ароматические смеси также готовят в тибетских поющих чашах) и т.д.

В спа высокого ценового сегмента продвижение этой методики будет эффективным в аспекте расширения ассортимента услуг экзотического направления. В сегменте бюджетного уровня эту методику можно продвигать в рамках программ повышения стрессоустойчивости посетителей. Многих клиентов привлечет экологичность процедуры, безопасность и отсутствие побочных эффектов. В фитнес- и велнес-клубах методику можно использовать для групповых практик под руководством мастера на занятиях йогой или другими оздоровительными программами.

В эстетической медицине такой массаж можно рекомендовать как высокоэффективное и безопасное средство реабилитации после пластических операций, средних и глубоких химических пилингов и пр.

Относительно высокая стоимость базового набора тибетских поющих чаш для выполнения массажа делает эту процедуру потенциально эксклюзивной, а при грамотной системе продвижения и стимуляции продаж – экономически привлекательной. **LNE**