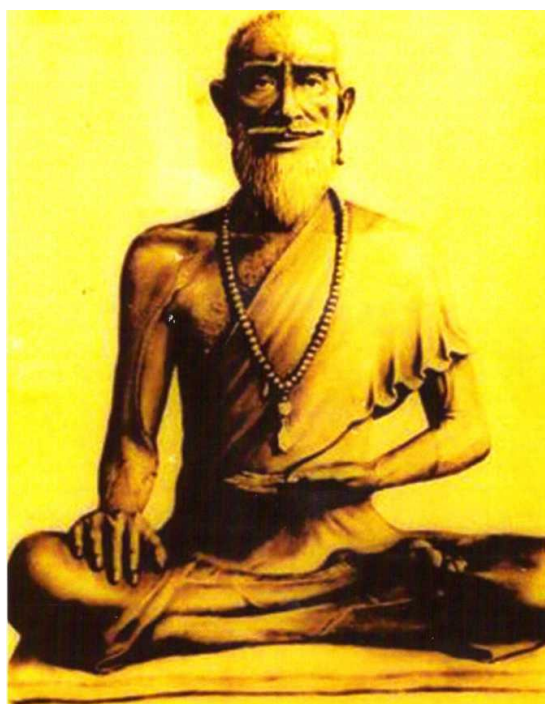


ТЕХНИКА ТОК-СЕН

На протяжении времени знания тайского массажа передавались из поколения в поколение. Некоторые аспекты тайского массажа и лечения передавались только устно. Сегодня тайский массаж привлёк внимание почти всего мира. Многие практики включают его в разные виды массажа, которым дают новые имена и не обращают внимание на то, какого стиля этот массаж - северного или южного, для большинства европейцев он так и остается просто "тайский массаж". Знания и практика шли от унаследованной системы обучения, но иногда без записанной документации, методик массажа. Это создавало риск потери им отличий от более древних видов тайского массажа.

Создателем методик тайского массажа и тайской медицины считают доктора Шиваго (Shivago Komarpaj).



По учению доктора Шиваго через тело человека проходит множество энергетических линий, которые тайцы называют "сены". На энергетических линиях находятся точки; правильное воздействие на линии и точки дает положительный лечебный эффект.

В 1277 году появилась тайская грамота и мастера тайского массажа того времени смогли записывать свои методики массажа. Методики тайского массажа были описаны в медицинском трактате XVII века, но эта книга не сохранилась. В 1765г. во время войны с бирманцами были утрачены

книги с методиками по тайскому массажу. Позже нашлись фрагменты медицинского трактата XVII века, в данное время они хранятся в храме Ват По. Знания о том, как делать тайский массаж, находят и в старых текстах буддистов южной школы, которые найдены в наше время в Таиланде, Лаосе, Шри-Ланке. С 1870 года по 1906 год по приказу короля Рама V были записаны тексты по тайской медицине, тайскому массажу и тайской йоге.

Массаж Ток-Сен является древним видом тайского массажа северного стиля. Этот вид массажа зародился в Чианг Мае, на севере Таиланда и насчитывает более двух тысяч лет. В переводе с тайского "ток" - постукивание, "сен" - энергетические линии тела.

Ток-Сен - это вибрационно-акустический вид тайского массажа **северного стиля** с использованием ритмических ударов специальным молоточком (Khone - хон) по палочке (limb - лим), которую перемещают по поверхности тела. Массаж этот делают без музыки, темп постукиваний молоточком по палочке постоянный, 110—120 ударов в минуту. Ритмические постукивания комбинируют с тайской техникой акупрессуры. При постукивании молоточка по палочке создаётся исцеляющая вибрация. Воздействие такого массажа глубокое, но мягкое, хорошо снимает мышечные спазмы, вводит в состояние глубокого расслабления.

Лишь в последние 30-35 лет мастера тайского массажа северного стиля стали обучать европейцев ток-сен массажу, ранее, этот вид массажа передавался от поколения в поколение только среди тайцев.

В древних письменных источниках упоминается разное количество меридианов (сен), в одних источниках говорится о 2700 энергетических меридианах, в других - о 72000.

Тайские меридианы сен имеют много общего с индийскими; биологически активные точки, используемые в тай-массаже часто идентичны индийским. В практике тай-массажа используются лишь 10 основных меридианов сен.

В ток-сен массаже не используется полностью вся длина (от начала до конца) меридианов, а только некоторые их сегменты.

Показания к проведению ток-сен массажа:

Бессонница, стресс, депрессия, неврастения, синдром хронической усталости, мигрень, остеохондроз позвоночника, локальные мышечные спазмы, восстановление после физической нагрузки.

Противопоказания (официальные) к проведению ток-сен массажа:

ГБП-ГБШ (вторая, третья степень гипертонической болезни); сердечная, почечная и печёночная недостаточность, недостаточность кровообращения III степени, психические заболевания, острые

лихорадочные состояния, острые воспалительные процессы, кровотечения и склонности к ним при болезнях крови, гнойные процессы любой локализации, заболевания кожи (инфекционной, грибковой этиологии), гангрена, острое воспаление, тромбоз, значительное варикозное расширение вен, трофические язвы, атеросклероз периферических сосудов, тромбангит, аневризмы сосудов, тромбофлебит, воспаление лимфатических узлов, активная форма туберкулеза, сифилиса, хронический остеомиелит, доброкачественные и злокачественные опухоли различной локализации (до хирургического лечения), острый период травм, гематомы, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения, маточные кровотечения, аднексит, кольпит, СПИД, беременность, прием алкоголя в день процедуры, грыжи диска, протрузии, наличие металлоконструкций в суставах.

Положительный эффект от массажа Ток-Сен:

- 1) Вызывает глубокий релакс, иногда вводя в состояние изменённого сознания.
- 2) Уменьшает локальные мышечные спазмы.
- 3) Уменьшает болевые ощущения в мышцах, связках, суставах.
- 4) Улучшает микроциркуляцию в зоне простукивания молоточком по палочке.
- 5) Способствует очищению организма от шлаков и токсинов.
- 6) Способствует повышению эластичности мышечных волокон, ускоряет восстановление работоспособности после физической нагрузки.

Набор инструментов для Ток-Сен массажа:

Состоит из молоточка "Khone" (по-тайски "Хон") и палочки "Limb" (по-тайски "лим"). Формы и размеры молоточков и палочек могут быть различными в разных школах.

Палочка может иметь как округлую форму, так и быть сделана в виде клина. Палочка может быть сделана и в виде англ. буквы "V" и иметь два конца.

Головка молоточка может иметь как квадратное, так и прямоугольное сечение. Традиционно молоточек и палочку изготавливали из дерева тамаринд, древесина которого имеет удельную плотность $1,120 \text{ кг/м}^3$ или по Бриннелю - $5,2 \text{ кгс/мм}^2$, сверхпрочной. Древесина тамаринда настолько прочная, что из нее изготавливают элитный паркет и мебель.

Такой набор можно купить в Таиланде (г. Чианг-Май), но при невозможности, можно изготовить из менее плотных пород древесины, хотя по прочности хуже и звук при простукивании несколько другой.

Высокую плотность имеет древесина: хурмы эбеновой - 1,080 кг/м³, палисандра - 1,000 кг/м³, самшита - 960 кг/м³, сандала - 810 кг/м³, граба - 810 кг/м³, сливы - 800 кг/м³, платана - 700 кг/м³, и груши - 690 кг/м³, бука - 680 кг/м³, ореха - 640 кг/м³.

Изготовление молоточка и палочки из сортов древесины более низкой плотностью, рыхлой по текстуре нецелесообразно, т.к. в Ток-Сен массаже при простукивании с течением времени от молоточка будут **отлетать тоненькие древесные иглы, падая на тело и вызывая дискомфорт.**

Часть текста мантры, которую читают перед Ток-Сен массажем, написана краской на головке молоточка, другая часть мантры - на палочке для Ток-Сен.



Иногда встречаются наборы молоточков и палочек, где есть другие надписи: «Найти Бога в себе», «Исцеление Эен» - это дар от учителя доктора Шиваго, который благословляет и специалиста, и пациента.





Ритуальная часть Ток-Сен массажа и общие правила его проведения

Перед сеансом массажа тайский мастер всегда читает мантру, призывая духов помочь ему в лечении, показывая уважение к исцеляющему дару.

Каждую мантру повторяют три раза, вначале 1 (первую), затем 2 (вторую).

Текст первой мантры: NA-MO-TAT-SA PA-KA-WA-THO AR-RA-NAR-TO SAM- ^-SAM-PUT-TAT-SA (повторяют 3 раза, затем читают 2 мантру).

Текст второй мантры: A-KA-SA-MI A-KA-SA-MI WANT-NANG-THA-TA-MI повторяют 3 раза).

После каждого повтора мантры мастер выдыхает воздух на палочку и молоточек сверху для их активации (насыщении энергией).

По правилам, мастер при проведении Ток-Сен массажа должен быть расслаблен, не делать сильных ударов, он должен «действовать как ленивый».

Давление палочки на тело исцеляемого должно быть одинаковое, темп постоянно один - ритмичный, 110-120 ударов (постукиваний молоточком по точке) в минуту.

Будьте осторожны, не простукивайте костные выступы: остистые отростки.

Положение рук и инструментов во время проведения Ток-Сен массажа. Общие указания.

Левой рукой (для правшей) держат палочку («Limb»), мизинец левой руки располагают сбоку палочки, в самой нижней её части, мизинец касается тела пациента. Большой палец левой руки фиксирует палочку в её нижней трети.

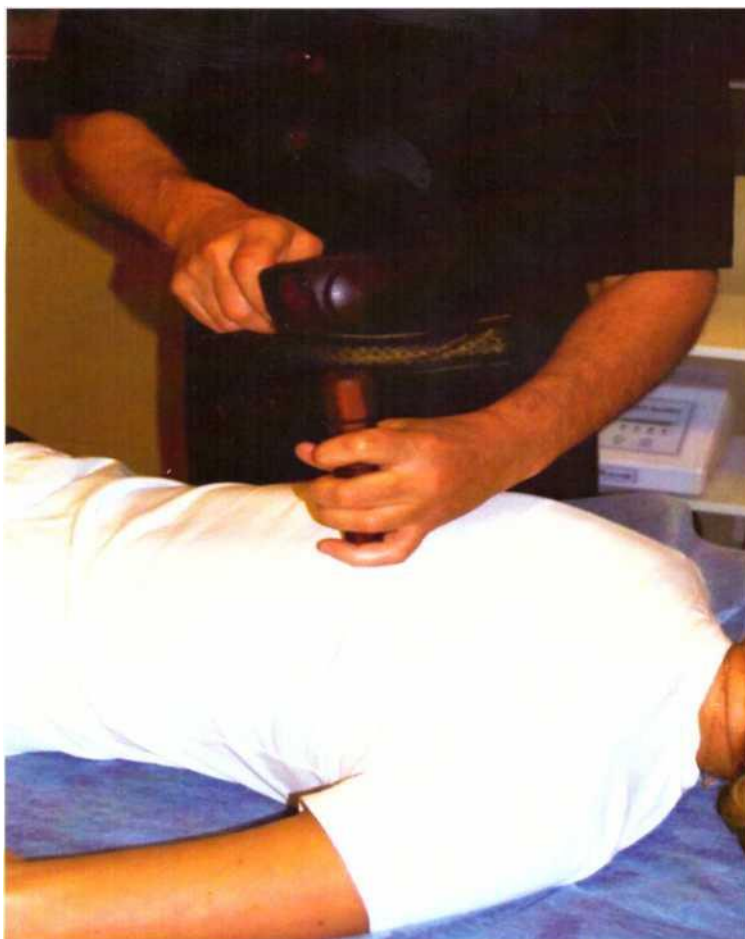


Фото 1

Палочку при постукивании по ней можно слегка вращать. Её располагают под углом 90° по отношению к телу пациента. При постукивании на голове и вокруг коленной чашечки палочку кладут плашмя, почти горизонтально.

Молоточек («Khone») держат в правой руке (для правшей). Все поколачивающие движения молоточком производят только кистью, без участия мышц плеча. При простукивании крупных мышц правая рука держит молоточек за ручку, движения большой амплитудой в кисти. При простукивании на стопах, ладонях, руках, в области подколенной ямки, правая рука держит молоточек за головку, простукивание при таком положении менее амплитудное, более мягкое.

Есть отличия по технике простукивания в разных школах тайского массажа Ток-Сен. Некоторые школы используют двухударный ритм (два простукивания), после которых делают небольшие паузы, передвигая палочку ниже и опять наносят два удара.

Техника Ток-Сен массажа, которую мы описываем, взята у мастера тайского массажа Ar-Jorn Somphonga Prapharat из города Чианг Мая. Он обучался у трех мастеров Ток-Сен массажа и взял от них лучшее. В его технике Ток-Сен массажа ударные движения трёхударные (по три нисходящих ударных движений вниз с

последующим повторением, без пауз).

Длительность Ток-Сен массажа обычно от одного до двух часов. Делают ток- Сен массаж на мате для тайского массажа или на массажном столе. Перед массажем мастер осматривает клиента, собирает анамнез, читает две мантры, как описано ранее.



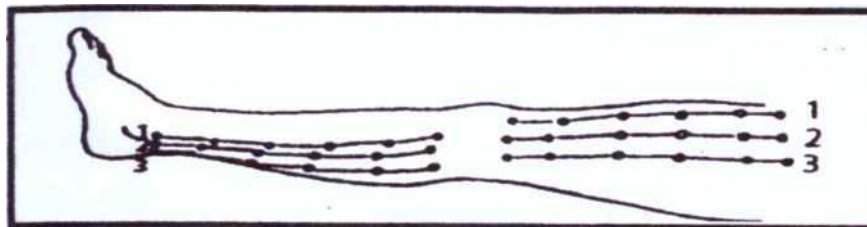
Для выполнения Ток-сен массажа нужно знать расположение основных элементов сен (линий энергии).

Энергетические линии ног

Три внутренние линии

Все три энергетические линии на внутренней поверхности ноги начинаются между медиальной лодыжкой (*malleolus medialis*) и ахилловым сухожилием.

3 ВНУТРЕННИЕ ЛИНИИ



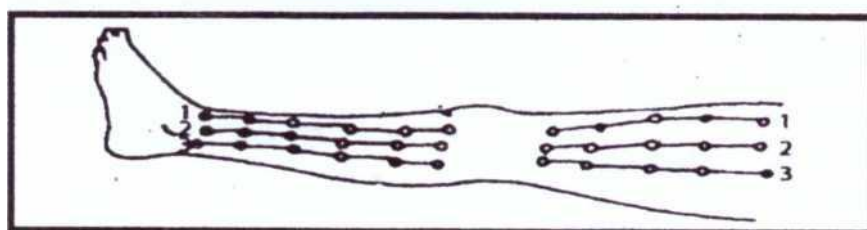
ГОЛЕНЬ

БЕДРО

1. С точки под лодыжкой вдоль большеберцовой кости
2. Между линиями 1 и 3
3. От сухожилия вдоль икры

1. От края надколенника до паховой складки
2. На 1 большой палец от 1 линии до пульсации
3. На 2 больших пальца от 1 линии до паха

3 НАРУЖНЫЕ ЛИНИИ



ГОЛЕНЬ

БЕДРО

1. От ST41 вдоль большеберцовой кости
2. Вдоль по малоберцовой кости
3. Позади от малоберцовой кости

1. От края надколенника до тазобедренного сустава
2. На 1 большой палец от 1 линии до тазобедренного сустава
3. На 2 больших пальца от 1 линии до тазобедренного сустава

Первая внутренняя линия

Краткое описание: идет на голени от точки под лодыжкой вдоль os tibia (большеберцовая кость). Прерывается на уровне коленного сустава, на бедре идет от внутреннего края коленной чашечки до паховой складки.

Более подробное описание: для нахождения на голени нижней точки первой внутренней линии поставьте большой палец руки на медиальную лодыжку, скользните им к ахиллу чуть сойдя с лодыжки - это место начала первой внутренней линии. От этой точки линия идет вверх между os tibia и икроножной мышцей до нижнего края надколенника, не доходя до него на ширину четырех больших пальцев руки клиента.

На внутренней поверхности бедра первая внутренняя линия идет от внутреннего края коленной чашечки до паховой складки.

Вторая внутренняя линия

Краткое описание: на голени располагается между первой внутренней и третьей внутренней линиями. На бедре - отступя от первой внутренней линии на длину большого пальца руки клиента идет вверх до ощущения пульсации над бедренной артерией.

Более подробное описание: вторая внутренняя линия начинается в центре ямки между ахилловым сухожилием и медиальной лодыжкой, идет вверх до границы с m.gastrocnemius до точки, где заканчивается первая внутренняя линия ниже коленного сустава. Вторая внутренняя линия идет параллельно первой внутренней линии, ниже её на длину крайней фаланги большого пальца клиента.

На бедре вторая внутренняя линия идет ниже первой внутренней линии на длину большого пальца руки клиента, вдоль внутренней поверхности бедра, заканчиваясь в паховой складке над местом пульсации бедренной артерии.

Третья внутренняя линия

Краткое описание: на голени начинается от ахиллова сухожилия, идет вверх вдоль икры. На уровне коленного сустава прерывается. На бедре идет вверх до паховой складки, отступя от первой внутренней линии на длину двух больших пальцев руки клиента.

Более подробное описание: третья внутренняя линия начинается рядом со второй внутренней линией, напротив края ахиллова сухожилия, идет вверх по заднему краю брюшка m.gastrocnemius. Над брюшком этой мышцы третья внутренняя линия идет рядом со второй внутренней линией отступя от неё на длину одного большого пальца руки клиента.

На бедре третья внутренняя линия идет параллельно второй внутренней линии к паху, отступя от второй внутренней линии на длину большого пальца руки клиента.

Линии наружной поверхности ноги

Первая наружная линия

Краткое описание: на голени начинается от точки ST41, идет вверх вдоль большеберцовой кости. Над коленным суставом прерывается. На бедре идет от края надколенника до тазобедренного сустава.

Более подробное описание: первая наружная линия начинается на голени от точки ST41 (E41 - в китайской акупунктуре точка меридиана желудка). ST41 расположена на тыльном сгибе стопы, на одной линии со вторым пальцем (переднесрединная линия ноги), над суставной щелью голеностопного сустава в углублении между сухожилиями m.extensor digitorum longus (длинный разгибатель пальцев) и m.extensor hallicis longus (длинный разгибатель I пальца). От т. ST41 первая наружная линия идет вверх, располагаясь за латеральным краем os tibia (большеберцовой костью), направляясь к коленной чашечке, не доходя её нижней части на ширину двух больших пальцев руки клиента.

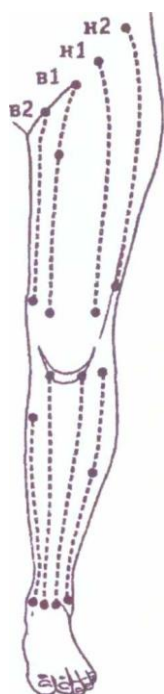


Рис. Линии сен на ногах.
Вид спереди

На бедре первая наружная линия идет от верхнего края коленной чашечки с внешней стороны по линии, параллельной верхушке бедра до тазобедренного сустава, не доходя до головки бедренной кости на ширину двух больших пальцев клиента.

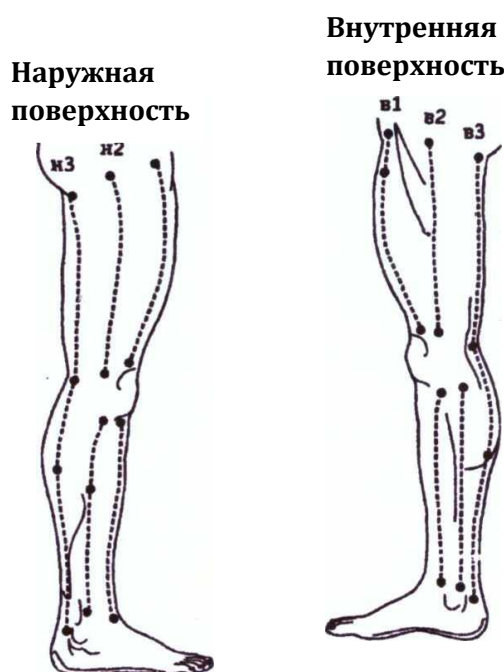
Вторая наружная линия

Краткое описание: на голени идет рядом с первой наружной линией, вдоль г малоберцовой кости, не доходя коленного сустава, где прерывается.

На бедре - отступя от первой наружной линии на длину большого пальца руі клиента, идет вверх до тазобедренного сустава.

Подробное описание: вторая наружная линия начинается над точкой ST4 выше ее на ширину четырех больших пальцев руки клиента, далее идет между os tibia и os fibula параллельно первой наружной линии к коленному суставу. I- уровне коленного сустава линия прерывается.

На бедре вторая наружная линия идет параллельно первой наружной линии ниже ее на длину большого пальца руки клиента. Заканчивается втор: наружная линия у тазобедренного сустава.



Линии сен на ногах.
Вид в боковых проекциях

Третья наружная линия

Краткое описание: на голени идет позади от os fibula, на бедре - отступя от 1й наружной линии на длину двух больших пальцев руки клиента до бедренного сустава.

Подробное описание: третья наружная линия начинается в ямке между ахилловым сухожилием и латеральной лодыжкой, идет вверх позади os fibula, прерываясь сбоку коленного сустава.

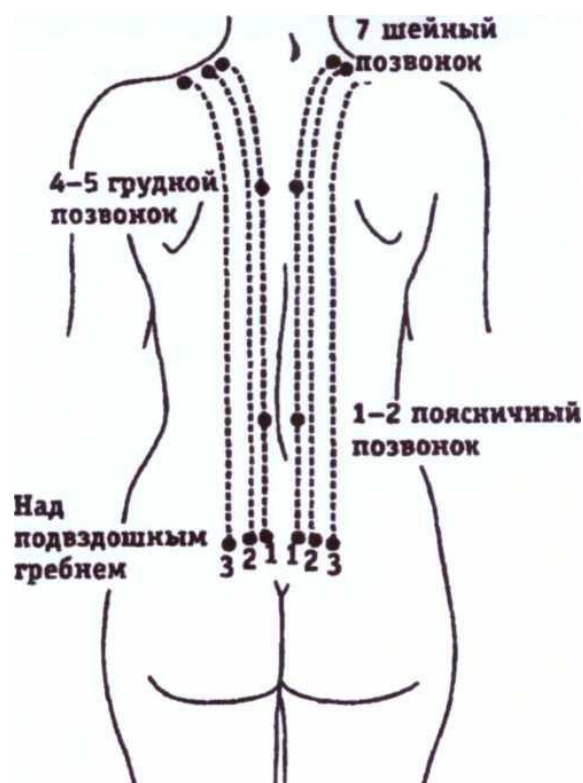
По наружно-боковой поверхности бедра третья наружная линия идет параллельно второй наружной линии, отступя от первой наружной линии на ну двух больших пальцев руки клиента, следует до тазобедренного сустава.

Линии сен на спине

Первая линия спины идет над поперечными отростками позвонков, начинаются от уровня крестово-подвздошного сочленения и идет вверх до уровня CVII

Вторая линия спины расположена кнаружи от первой линии спины на ширину с больших пальцев руки клиента, идет от верхнего края подвздошной кости до уровня CVII рядом с первой линией спины.

Третья линия спины начинается от края подвздошной кости снаружи от второй линии спины на ширину двух больших пальцев руки клиента, идет вверх параллельно второй линии спины, заканчиваясь в точке, расположенной выше края лопатки, (эту линию спины в ток-сен массаже обычно не используют).



Линии сен на спине

ОЧЕРЕДНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ МАНИПУЛЯЦИЙ

Положение клиента: лёжа на животе

1) Простучать каждую из семи парных точек, по одному удару на точку, вначале на одной половине тела, затем - на другой, идя сверху вниз. У мужчин начинают на правой половине тела, затем простукивают точки на левой половине тела, у женщин - наоборот. Расположение точек - см. фото №2



Рис. 2

- 1 Точка - находится на уровне верхнего угла лопатки, кнаружи от позвоночника (от остистых отростков) на ширину большого пальца руки клиента над паравертебральной мышцей.
- 2 Точка - на уровне Th VII, нижнего угла лопатки, кнаружи от остистых отростков на ширину большого пальца руки клиента, над паравертебральной мышцей.
- 3 Точка - на уровне LII-LIII, кнаружи от остистых отростков на ширину большого пальца.
- 4 Точка - кнаружи от четвёртого крестцового отверстия, над большой ягодичной и грушевидными мышцами.
- 5 Точка - на середине задней поверхности бедра, между двуглавой и полусухожильными мышцами (точка V37 в китайской акупунктуре).
- 6 Точка - в центре задней поверхности голени, на середине линии, проведенной от пяточной кости к центру подколенной ямки (точка V57 в китайской акупунктуре).
- 7 Точка - на подошвенной поверхности стопы на средней подошвенной линии в центре подошвы (точка ТС4 - точка стопы в китайской акупунктуре).

2) Простучать вторую линию спины ритмичными нисходящими движениями от точки №1 (сверху) до поясницы (уровень LII-LIII), простукиваем паравертебральные мышцы, дойдя до уровня поясницы (уровень LII-LIII), затем делаем простукивания горизонтальной линии кнаружи тела (см. фото №3 и схему «линии сен на спине (вторая линия спины)).



Рис. 3

У мужчин простукивают II-ю линию спины вначале на правой половине спины, затем на левой, у женщин - наоборот.

Под голеностопные суставы клиента лучше положить маленькие подушки. Все движения при простукивании нисходящие, когда заканчивается проход над линией, опять возвращаемся в верхнюю точку - так сделать несколько проходов.

3) простучать три короткие линии над ягодичными мышцами, все движения кнаружи тела, вначале простукивают среднюю линию, затем верхнюю и нижнюю линии (см. рисунки №4 и №5)

Рис. 4

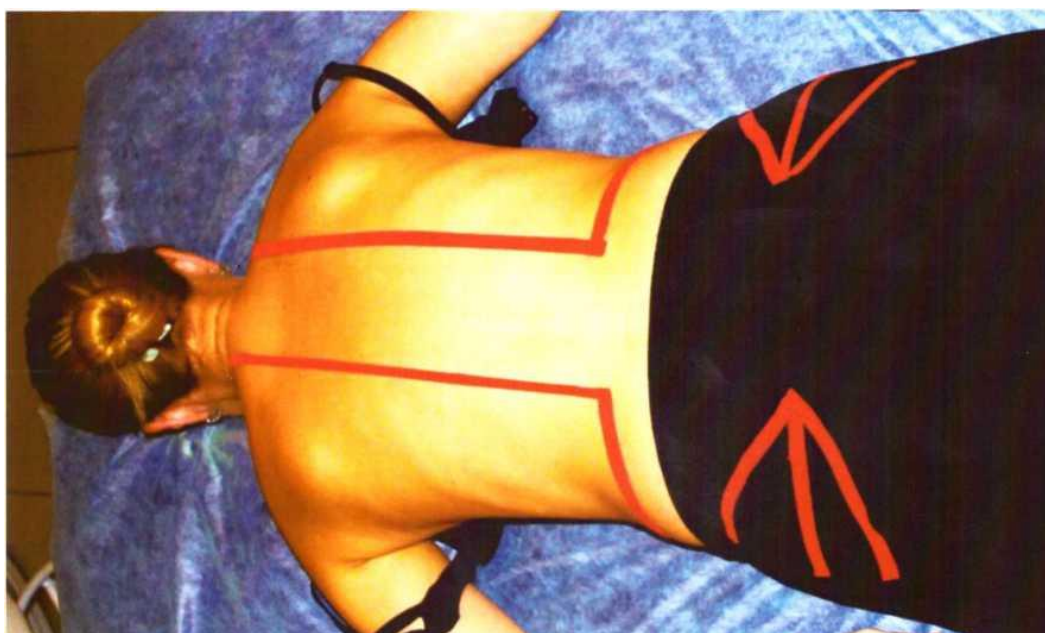


Рис. 5



Повторить несколько раз, сначала с одной, потом, с другой стороны. Простучать над поперечными линиями по задней поверхности бедра снаружи, начиная с верхней линии - см. рис. 5, проработать все (лежащие линии, вернуться на верхнюю линию, повторить 3-4 раза. Самая первая поперечная линия на задней поверхности бедра находится выше коленной ямки на ширину двух больших пальцев ладони клиента.

5) Простучать от места выхода седалищного нерва по задней поверхности бедра, начав чуть ниже подъягодичной складки по средней линии задней поверхности бедра (рис. 6). Закончить выше подколенной ямки на ширину двух больших пальцев ладони клиента, сделать несколько проходов сверху вниз по этой линии I.



Рис. 6

6) Повторить весь раздел на другой половине тела клиента.

В положении сидя.

1) Пациент сидит на табурете. Мастер находится у него за спиной. Нанести небольшое количество масла на заднюю поверхность шеи и трапециевидные мышцы.

Если массаж проводят на мате для тайского массажа, можно подложить небольшую подушку под руки клиента.

а) Мягко простучать по вертикальным линиям на задней поверхности шеи (см. фото 44) сверху вниз на уровне от СИ до CVI, отступив от остистых отростков шейных позвонков на ширину большого пальца руки клиента.



Фото 44

Молоточек при этом держать за головку, нанося им удары по палочке малой силы и амплитуды. У мужчин начинают простукивания на правой половине шеи, женщин - наоборот.

При наличии в шейном отделе позвоночника грыж диска, протрузий и пролапсов, ток-сен массаж в этой области не делать.

б) Простукивания линий над трапецивидными мышцами (см. фото 45). Простучать по этим линиям несколько раз изнутри кнаружи. Можно стоять за спиной клиента или сбоку от него, простучать верхнюю часть трапецивидной мышцы вначале с одной, а затем и с другой стороны.



Фото 45

в) Простучать вторую линию спины.

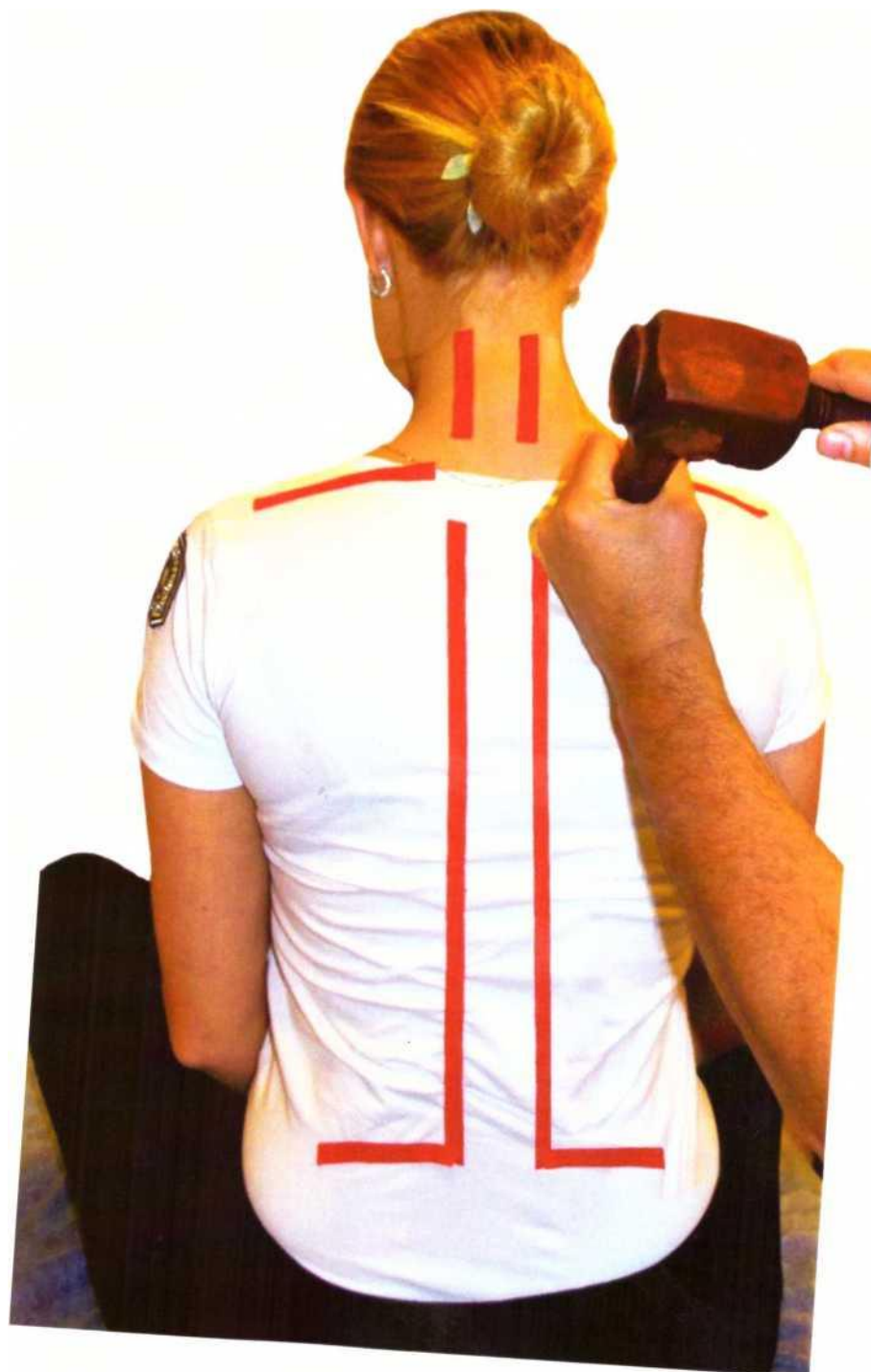


Фото 46

г) На уровне ThXII взять палочку обратным хватом, стучать мягко, с малой силой и амплитудой. Простучать горизонтальные линии на уровне LII-LIII (фото 47).



Фото 47

д) Сделать массаж спины клиента компрессионными надавливаниями ладоней, встряхнуть руки клиента, (фото 48)



Фото 48

Использование приемов ток-сен массажа в практике массажиста

Помимо проведения полного сеанса ток-сен массажа всего тела (от 1 -2 часов) можно использовать отдельные элементы ток-сен массажа на отдельных участках тела.

Хороший эффект для снятия мышечных спазмов в паравертебральных мышцах дает комбинация из приемов классического тайского массажа и ток-сен массажа:

- 1) Сделать глубокие круговые разминания подушечками больших пальцев паравертебральных мышц по направлению сверху вниз.
- 2) Сделать простукивания по паравертебральной мышце с одной

стороны от позвоночника по второй линии спины молоточком с палочкой.

Чередовать ток-сен с круговыми разминаниями большими пальцами по этой мышце 6-8 раз.

3) Прогреть тайскими травяными мешочками места спазмов в этой мышце, затем повторить все три пункта с другой стороны от позвоночника.

К этой триаде можно добавить прием из тайского йога-массажа - компрессионные движения ладонями — «бабочка» над спазмированными участками мышц.

Быстрый видимый положительный эффект при проведении ток-сен массажа наблюдается и при работе с трапецевидными мышцами в комбинации ток-сен'а с прогревом тайскими травяными мешочками.

Хороший эффект после ток-сен массажа в сочетании с прогревом тайскими травяными мешочками наблюдается и при проработке икроножных мышц у спортсменов динамических видов спорта.

Дополнительные приёмы и техники ток - сен массажа

1) Ток-сен массаж возможно делать не только по телу, но и на волосистой части головы (по желанию клиента).

а) Клиент в положении сидя.

Кончик палочки при простукивании на волосистой части головы почти не выдвигается из ладони. Молоточек при этом держат за головку, уменьшая амплитуду и силу удара. Все простукивания на волосистой части головы очень слабые.

Начинают простукивания на затылочной области восходящими движениями, со всех сторон.

От теменной области - очень мягкие простукивания вперед, до передней границы роста волос.

б) Клиент в положении лежа на спине.

Мягко отвести голову клиента слегка в сторону, с помощью палочки (без молоточка), расположенной плашмя по отношению к шее клиента сделать массаж задней и боковой поверхности шеи.

в) По лимфодренажным линиям лица сделать массаж кончиком палочки, лежащей плашмя. Сделать мягкие движения кончиком палочки по щекам, затем ниже рта.

Закончить на волосистой части головы - "ерошить" волосы клиента палочкой, лежащей плашмя.

2) Простукивание "забитой" четырехглавой мышцы бедра.

а) простучать по первой наружной линии бедра.

б) Простучать несколько раз над наиболее твердыми участками в мышце. Для лучшего расслабления четырехглавой мышцы бедра массажист садится на пол, подложив свое колено под колено клиента. После простукиваний можно сделать компрессионные надавливания ладонями в виде "бабочки" из тайского массажа.

в) К этим пунктам можно добавить простукивания по поперечным линиям на наружно-боковой и передней поверхности бедра, начиная от латеральной широчайшей мышцы бедра, переходя на промежуточную мышцу бедра, заканчивая простукивания над прямой мышцей бедра. Провести такие простукивания по несколько раз поперек мышечных волокон.

Вопросы к лекции 10.

1. Чем массаж ток-сен отличается от любых иных видов массажа?
2. Для чего тайские мастера читают мантру во время массажа?
3. Сколько энергетических линий есть на внутренней части ноги? Где они проходят?
4. Сколько линий есть на спине? Где они проходят?
5. **Как Вы думаете, почему в Центре Восстановления Здоровья Искандера Касимова, метод простукивания ток-сен входит в обязательную программу комплексной правки позвоночника? Замечали ли Вы по видео, как работают мастера с палочкой и молоточком? Есть ли отличия от классической тайской методики? В чем они заключаются? (сочинение – рассуждение 2-3 страницы текста).**