

МАССАЖ ЭТО ОЧЕНЬ ПРОСТО!



Поющая тибетская чаша в руках Роберта

В конце апреля я прошла обучение тайскому йога-массажу у Роберта. А потом была сама удивлена, насколько сильным оказался результат. Мои "пациенты" - друзья и знакомые - были необыкновенно довольны массажем и, главное, его результатом, а ведь я обучалась всего 3 дня. В этом номере я расскажу о другом восточном массаже, которым владеет Роберт, - тибетском массаже звуком поющих тибетских чаш.

Поющие тибетские чаши

Во всех религиозных традициях звук играет большую роль. В христианстве применяются колокола, в тибетских церемониях используются чаши. Все сущее в нашем мире возникло из звука Ом. Этот же звук издают и поющие чаши. В Тибете чаши издавна применяют для очищения людей и помещений и для лечения. Представьте себе ящик с чистым речным песком. Мы поставим его в саду, где песок будет подвержен атмосферным воздействиям: ветер, дождь, снег, солнце. Через несколько лет песок деформируется, появятся загрязнения, комья и затвердения. С годами, наполненными стрессами и негативными опытами, аналогичным образом начинает выглядеть наше тело. А теперь положим в ящик большую чашу и начнем в нее ударять. Вибрации звука расходятся по песку, распространяясь по всему ящику. Песчинки приходят в движение, очищаются, укладываются в новую гармоничную конфигурацию. То же происходит во время массажа в нашем теле. Суставы, мышцы, а потом и все тело освобождается от блокад и зажимов. Звук массирует каждую клеточку нашего тела, вводит все клетки в состояние гармонии. Работа полушарий головного мозга синхронизируется. Мозг входит в состояние альфа-ритма, возникающего перед засыпанием. И человек достигает гармонии с собой и окружающим миром. Все беспокойные мысли исчезают, приходит глубокое успокоение и расслабление, человек осознает причины своих болезней и пути их преодоления. Однажды во время массажа тибетскими чашами, который делал Роберт, в зале присутствовало еще 12 человек. И все 12 человек получили тот же самый эффект, что и пациент. Когда в зал занесли маленького ребенка, который капризничал, он успокоился.

Массаж для всех

Многие люди страдают от плохих отношений со своими супругами, детьми, близкими людьми. Причина банальна - непонимание другого человека всегда приводит к конфликтам. Один конфликт провоцирует другой, а дальше - как снежный ком. Удивительно, но такая проблема решается с помощью массажа. Попробуйте сами - хотя бы один час сделайте массаж человеку, с которым отношения складываются не так, как хотелось бы. Работа с телом другого человека позволяет его понять и почувствовать, принять его таким, какой он есть. В

практике Роберта был случай, когда женщина, которая пришла на обучение вместе с мужем, после первого же занятия "почувствовала" и влюбилась в своего мужа.

Для людей, не знакомых с массажем, существует специальный 4-х дневный семинар. На семинаре практикуются упражнения из тайского массажа, самомассаж, массаж ушных точек, массаж маслом, растяжки, упражнения из различных восточных систем, танец, дыхательные практики. На таком семинаре люди избавляются от блоков, укрепляют здоровье и обучаются навыкам массажа. Также даются необходимые каждому навыки: как помочь себе и окружающим, если прихватило сердце, заболела голова, желудок и т.д.

Во время самомассажа люди простым и очень естественным способом вскрывают блоки. Один мужчина, участвовавший в семинаре, дошел до определенного блока и вдруг начал плакать. Потом он рассказал, что неожиданно встретился с проблемами из детства, которые связаны с его отцом. Произошла проработка этого застарелого негатива. И, конечно, у него начались качественные изменения в жизни.

Очень важно то, что не психотерапевт работает с человеком, а сам человек обнаруживает свои проблемы. И ему уже не за кого цепляться, и приходится самому это переживать и прорабатывать. Под воздействием массажа человек не только исцеляется, но и становится более уверенным в себе, активным, способным.

На массажном семинаре практикуется массаж в четверках и шестерках. Чем уникален такой массаж? Одного пациента массируют одновременно 5 человек. И его ум, который пытается отследить, зафиксировать, что с ним делают - мечется, мечется и, в конечном итоге, - успокаивается. Потому что отследить невозможно. Этот вид массажа дает очень сильное расслабление, хотя по времени он занимает всего 20 минут на человека. Группа на семинаре - до 30 человек. Дети могут участвовать в семинаре с 12-14-ти лет. Сын Роберта участвует в семинарах с 12-ти лет, а сейчас ему 20. Он занимается брейк-дэнсом, тренирует группу ребят - подростков. И его ученики очень быстро осваивают технику танца за счет того, что он дает им растяжки и начальные элементы массажа.

Тайский йога-массаж

Существует продолжение и у тайского массажа. На 2-й ступени изучаются более тонкие детали, например, работа со стопами. На стопе находится проекция позвоночника и всех внутренних органов, биологически активные зоны и точки. Такая же работа проводится в отношении ладоней. Это необыкновенно важная часть системы йога-массажа. Например, пациенту можно делать массаж всего тела через внутреннюю зону большого пальца. Эффект получается очень мощный, ведь большой палец отвечает за мозг, а в мозге есть отделы всех систем: психической, эндокринной и т.д. То есть, работая с одним пальцем можно обработать всю систему человека. Также изучается спинальный массаж маслом.

Нина Шабан, nina@zen.ru

ШКОЛА РОБЕРТА ИЛИНСКА

Обучение тайскому массажу (1 ступень) в Москве 25-27 июля и 15-17 августа.

Массаж - это очень просто - семинар в Подмосковье 31 июля - 3 августа.

Гостевые вечера - каждую среду - звоните.

Тел. (095)199-48-17

8-916-334-01-03

www.ilinkas.narod.ru

e-mail: ilinkas@narod.ru



Икебана - три элемента. Небо, земля и человек между ними. Неизвестный фотограф

икебана

Рассказывает Бавыкина Наталья Борисовна, руководитель группы икебана "Асагао" в Москве

- Есть ли какие-то принципы, которые отличают искусство икебана от современной европейской аранжировки цветов?

- Эстетика икебана очень отличается от европейской эстетики, к которой мы привыкли. Прежде всего она имеет отношение к дзен-буддистской религии, которая подпитывала все традиционные виды японского искусства, и в частности икебана. Становление икебана пришлось на середину XV века, когда доминирующей религией был дзен-буддизм, и философские принципы этой религии нашли отражение во всех эстетических идеалах.

- Какие именно принципы?

- Когда вы видите европейскую композицию, то видите, что это круглый букет, или квадратный, диагональный - но мы в нем не видим цветка как такового, мы видим пятно, огромное красивое пятно. Когда мы смотрим на композицию икебана, мы видим линии и пустое пространство, которое ничем не занято. Казалось бы, можно поставить 20 цветов, а стоит всего два. Откуда это пустое пространство? Искусство икебана - это дзенское искусство, медитационное. Нужно чтобы, глядя на композицию, вы могли в нее углубиться. В европейских букетах углубиться некуда, там переизбыток материалов, яркая, контрастирующая цветовая гамма, вы просто скользите и уходите. А пустое пространство очень функционально. Оно нужно как раз для того, чтобы можно было самоуглубиться, сосредоточиться, что-то продолжить, пофантазировать. Оно активизирует ваше воображение, вы уходите в себя. Это и есть цель икебана - сосредоточение, самоуглубление. Вот это - основное отличие от европейской аранжировки. А эстетических принципов очень много - это и постоянная динамика, движение, новизна, асимметрия. Икебана отображает жизнь, а отличительный критерий жизни - это постоянное движение, асимметрия, его сопровождающая, ощущение природы.

- Композиция должна быть асимметричной?

- Да, асимметричная композиция, больше, чем симметричная, отражает жизнь.

- А есть ли у композиций какое-нибудь значение?

- Да, если это традиционная композиция, она содержит определенную символику. Есть три главных элемента - небо, земля и человек между ними. И основа композиции - найти гармонию между этими тремя главными началами. Выражение этих элементов отличается от композиции к композиции. Бывают композиции строгие, где вазы цилиндрические, элементы далеко не отходят друг от друга - это человек стоящий. Есть композиции, в которых вазы расширяются к горловине, в них больше движения, они не такие формализованные - это человек идущий. И, наконец, свободные, когда ветки динамичные, раскидистые - человек бегущий. Это три основных типа композиций - син, ге и со. Син

используется на различных церемониях, в храмах; ге и со - это более свободный стиль.

- Есть ли какие-то значения у отдельных цветов?

- Японцы издавна использовали символику цветов. Мы это видим, например, в X веке, это период расцвета аристократизма в Японии. И если мы читаем "Записки из изголовья" Сэй Сёнагон, там говорится, что ни одно послание не считалось полным, если к нему не прилагалась цветущая веточка с определенным значением. Причем символ мог быть неоднозначным, и часто избраница сама должна была догадаться, что именно заключено в послании.

- А конкретные примеры? Я вижу, в композициях много красных цветов..

- Красный цвет - это яркое изъятие чувств. А вот, например, Сэй Сёнагон пишет, что ни одно любовное послание не может сопровождаться веткой цветущей груши - настолько ее цветы безыскусны и неинтересны. Вообще X век - это еще не век расцвета икебана. Были отдельные композиции, пришедшие из Китая.

- Но в Китае, кажется, нет такого искусства как икебана?

- Нет, такого искусства нет. Там есть традиция приношения цветов в храм Будды, имеющая индийские корни. Эта традиция пришла в Японию в седьмом веке, вместе с монахами-мастерами. И сначала у этого искусства был очень сильный религиозный оттенок. Потом религиозность ушла, цветы стали ставить просто для любования ими, искусство стало светским, и сами эстетические принципы икебана развились уже в Японии.

беседовала:

Аня Зыкова, anjazy@yandex.ru

1 - 5 августа 2003 года
Ежегодный этнический фестиваль в Москве
«Женщина в мировых традициях»

ДАОССКАЯ ЙОГА ДЛЯ ЖЕНЩИН
ПАЦИНОАМЕРИКАНСКИЕ ЖЕНСКИЕ ПЛАСЫ
ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ЖИВАЯ МУЗЫКА
ЖЕНСКИЙ АССОРТИМЕНТ ПРОДУКЦИИ В МАГАЗИНЕ "ЖИВЫЕ ВЕЩИ"

ПЕКЦИИ И ЧАЕПИТИЯ В ЧАЙНОМ ДВОРЕ ИНБИ

Дополнительная информация:
284-4420, 202-8193
www.inbi.ru