

ЕКЗОТИЧНА КОЗМЕТОЛОГИЯ – ЧЕТВЪРТА ЛЕКЦИЯ



АСИСТЕНТ ХРЕТА АСПАРУХОВА МУ- ПЛЕВЕН



**ТЕМА № 6 – “MASSANNA”- ЕКЗОТИЧНИ И ХОЛИСТИЧНИ
МАСАЖНИ СТИЛОВЕ**

ТЕМА № 7 – ХАРМОНИЧЕН “MASSANNA” МАСАЖ

ТЕМА № 8 – ХАРМОНИЧЕН МАСАЖ НА ЧЕТИРИ РЪЦЕ

Масажна топографія



massage (английский)
كيدلت (арабский)
масаж (белорусский)
masszázs (венгерский)
hoa báp (вьетнамский)
lomilomi (гавайский)
יִסְיֵעַ (иврит)
pijat (индонезийский)
masaje (испанский)
massaggio (итальянский)
按摩 (китайский)
마사지 (корейский)
massasje (норвежский)
massagem (португальский)
массаж (русский)
นวด (тайский)
masaj (турецкий)
hieronta (финский)
masaz (чешский)
masago (эсперанто)
massaaz (эстонский)
マッサージ (японский)



- - Масажните технологии са неразделна част от специалистите, които ги практикуват. Във формиращият процес на масажните техники и тяхното разпределение по цялата земна територия (заедно с масажните терапевти по естествен начин) могат да възникнат много различни топографски (пространствени) и йерархични (връзката на масажистите и масажните институции) модели. Тази тема е сложна, затова в тесни рамки са идентифицирани и обяснени само няколко от най-характерните топографски модели на масажни техники, които възникват в различни етапи от тяхното развитие.
-



1. Локално централизиран модел-

Този модел е характерен за малки изолирани общности, като племена, живеещи например на полинезийски острови. Масажът се практикува от специална каста местни лекари, а необходимостта от тях е ограничена, тъй като островното население има определени граници. Медицинско училище по масаж е само едно и конкуренцията е само вътрешна - между лечители в една и съща каста.



2. Децентрализиран - конкурентен модел-

Подобен модел е характерен за големите държави и е документиран в историята на древен Китай, т.е. няма само една определена масажна школа. Конкуренцията е между десетки регионални училища за масаж, някои от които са били достатъчно развити, за да се опитат да бъдат официалната държавна система за масаж. Процесът на това състезаване и доказване, води до подбор на най- ефективни техники(често заимствани между училищата)- и най-добрите практики в крайна сметка със сигурност печелят своето място, не само в една традиционна масажна школа.

-
- **3. Глобално централизиран модел-** Добър пример за този модел е тайландският масаж, който е много консервативен по отношение на централизацията. Високият т.н. „Кралски“ стил на тайландски масаж може да се научи само на едно място на планетата - в манастира „Wat Pho“ в Банкок и за да бъдем поточни, това се отнася за така наречения южен стил на тайландски масаж. Има и северен стил на тайландски масаж, който обаче се преподава само в един тайландски град - Чианг Май. Преди е имало една институция за подготовка на масажисти- болница „ Дживаго Кумарпай“, но в настоящия момент функционират няколко официални школи, плюс частни центрове за обучение.
 - **4. Бицентричен модел-** Рядък модел характерен за индонезийския масаж, формиран въз основа на техниките на две масажни школи - явански масаж (дворцов масаж от остров Ява) и балийски масаж (създаден от будистки монаси на остров Бали). Двата компонента от индонезийски масаж, въпреки синтеза на техниките им от повечето индонезийски масажисти, все още успяват да съществуват като отделни масажни училища в регионите (островите Ява и Бали) на своето формиране.
-

-
- **5. Децентрализиран модел-** Създателите на масаж Esalen (Калифорнийски масаж) по идеологически причини не поставят сериозни правни бариери пред разпространението на „есален“ масаж. Смята се, че всеки масажист трябва да разработи свой уникален стил, което допълнително предотвратява неговата централизация. Калифорнийският масаж на практика може да се намери в много различни дизайни и това не е проблем, а напротив – свободното приложно тълкуване е ценен „трик“ на тази масажна технология.
 - **6. Полицентричен модел-** Всяка масажна техника първоначално се ражда и се формира в определен географски регион. Следователно, дори при полицентричен топографски модел, съществува основен център на дадената масажната технология. С различна степен на участие от администрацията на основния център се формират други центрове за изследване на масажа, както в самата страна в която е създаден, така и в други страни от света. От гледна точка на масажистите, които овладяват масажната техника, разликата между центрoвете за обучение за такъв масаж не е много голяма. В действителност във всеки от центрoвете се издава официален сертификат, в който се посочва, че тази масажна техника е овладяна . Научаването на масажните техники в родината ѝ (в основния център) с полицентричен топографски модел може да бъде, малко по-престижно и солидно, но нищо повече.



- **7. Модел на висок и народен клас масаж**- В гъсто населените страни нуждата от терапевтичен масаж може да бъде доста голяма. Дотолкова, че консервативните официални училища за масаж, ограничавайки броя на своите последователи чрез централизирано обучение, просто не могат да го задоволят напълно. Незадоволеното търсене- създава предлагане. Разглеждайки общото „пространство за масаж“ в Тайланд не като паралелно съществуване на две „високи“ и много централизирани традиционни училища (Северно и Южно масажно училище), а изцяло, тогава към двете т.н. „високи“ училища, трябва да се добави, т.н. „селската“ (народната) традиция на тайландския масаж. Това не е единично училище, а комбинация от огромен брой малки масажни училища от регионални, местни (в отделни населени места) и дори семейни (в малки села) мащаби, в които методите на масаж се различават значително и знанията се предават от поколение на поколение. Масажната школа в Северна Тайланд черпи вдъхновение, както от народните традиции, така и от кралската традиция (Южното училище за масаж)- но организационно, така и по отношение на идентичността на масажните техники, посочените много малки училища за масаж в Тайланд в по-голямата си част продължават да съществуват почти напълно независимо.



8. Търговско централизиран модел- През ХХ век се появиха международни мрежи от SPA центрове, които отварят свои институции в различни страни по света. Пример е Spa веригата "Balinese Mandara Spa", която официално разкри повече от 80 на брой SPA центъра. По правило такива мрежи, черпят вдъхновение от различни национални техники за масаж, както и целенасочено създадени хибридни масажни техники. Тоест- каквото и да се каже, те измислят, ако не пълноценна масажна техника, то специфичен протокол за масаж, процедури или екзотични услуги и всеки може да се възползва, в който и да е от Spa центровете на мрежата по целия свят , където и да се намира географски.

“MASSANNA”- ЕКЗОТИЧНИ И ХОЛИСТИЧНИ МАСАЖНИ СТИЛОВЕ



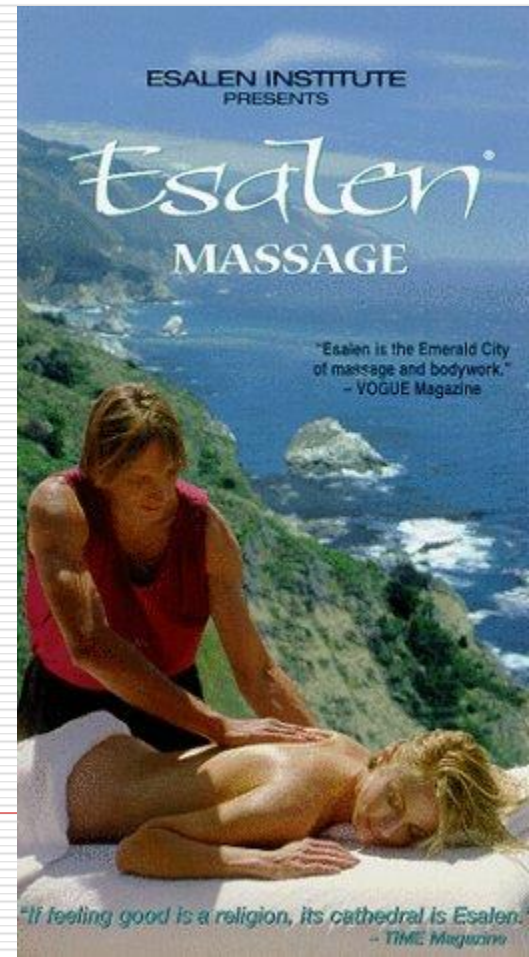
ДВЕ КОНЦЕПЦИИ ЗА СИНТЕЗ НА МАСАЖНИ ТЕХНИКИ

- 1) Всеки народ живее по свои собствени принципи. Не можем да смесваме тези принципи, защото те са балансиранни. Нарушаването на този баланс е неуважително и много опасно. И затова е забранено...
 - Матю Кинг (Сиукс) за шаманската идеология на северно-американските индианци и масажните техники, които са част от традиционната медицина практикувана от шаман



2) „Разнообразието“ - разбирането на „Есален“ идеологията от шестдесетте години в подбора на всичко най-добро и комбиниране на масажни техники в уникален стил.

- Крол Л.М. за идеологията на обществен институт Esalen (САЩ, Калифорния), в който се разработват- „Масаж Ролфинг и Масаж на Esalen (Калифорнийки масаж).



-
- **Голямо изкушение е тези две твърдения, да се обявят като антиподи- Идеологията на индианските шамани за консервативна (архаична), А идеологията на института Есален за прогресивна (постмодерна), Но и двете идеологии са верни ... за своето време.**
 - За консервативното съзнание на шаманите смесването на медицински техники, които се провеждат сред различни племена, изглежда опасно не без причина, но тяхната медицина е знаела много по-малко за човешката физиология, отколкото съвременната наука. Нейните знания малко по малко са се натрупвали от хилядолетия въз основа на практически опит. Смесването на медицински техники, разработени в различни племена, наистина не е твърде безопасно, никой не може да предвиди какви нежелани реакции може да предизвика тази смес при пациент. Заемът на медицинските методи между различни племена е бил дори по-бавен от тяхното развитие.
-

-
- В света все още има огромен брой масажисти, работещи в традиционните национални масажни техники, които са изучавали от младостта (на места са учили това от детството) и които имат консервативно съзнание. Такива хора усъвършенстват уменията си в традиционните техники за националните масажи от десетилетия и никога няма да им хрумне да го комбинират с нещо друго. Въпреки консерватизма на тези хора, те са живи носители и пазители на традициите на националните системи за масаж, тези масажни системи са безценни източници, от които авторите на синтезирани и авторски масажни техники черпят необходимите знания и вдъхновение.
 - **Консерваторите в масажа не са архаичен елемент - Те са ядрото.** Общественият институт „Есален“, създаден през 60-те години на XX век, е разполагал с много талантливи лекари и учени. Познанията по медицина от онова време са давали възможност за комбиниране на различни медицински техники и адаптирането им за комплексна употреба с предвиждане и избягване на възможни нежелани странични ефекти.
В института Esalen са създадени уникални масажни техники за ролфиране и масаж на Esalen-
/California Massage /.
-



□ **Днес техниките за синтезиран масаж са обективна реалност.**

Във веригата „Mandara Spa“ специалният масаж „Mandara“ (на четири ръце) е позициониран като съчетаване на техники от шиатцу масаж, тайландски масаж, хавайски масаж (Lomi-Lomi), шведски масаж и балийски масаж- елементи от около 5 вида масажен стил.

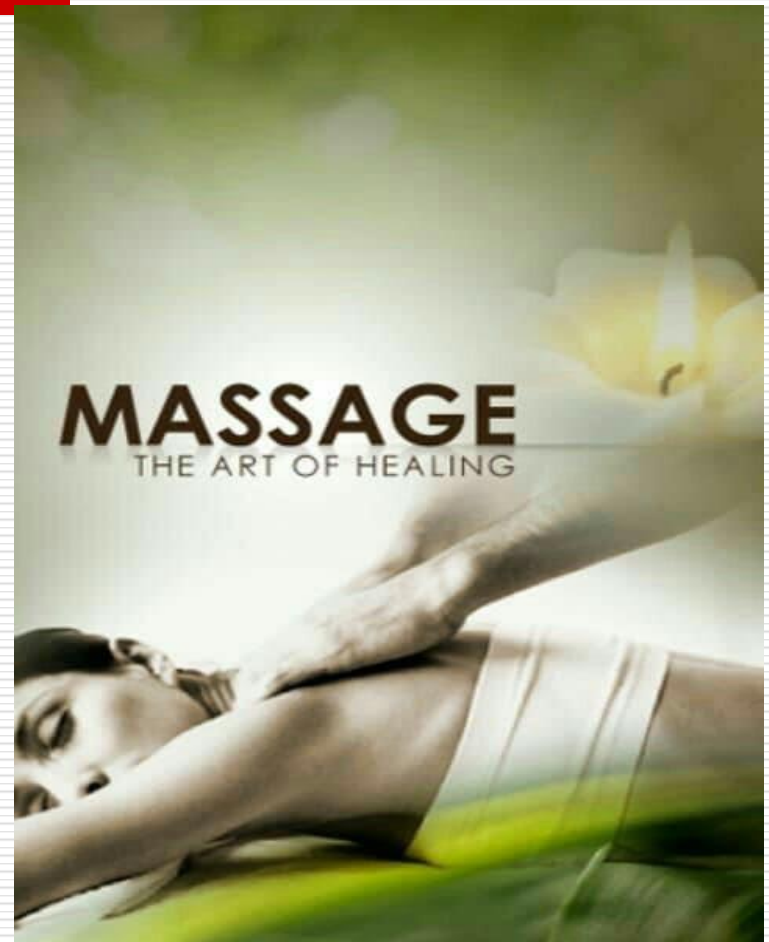
- Консерваторите и Комбинаторите в света на масажа не са антиподи. Те се допълват взаимно. Подобна е ситуацията в света на бойните изкуства, кулинарията и много други области.

- Без консерватори- Синтезаторите ще загубят източниците си на знания, попадайки в скучната сфера от културен вакуум на глобализацията.

ХАРМОНИЧЕН “MASSANNA” МАСАЖ



Spa, Wellness, Medical Spa Massage



-
- - За истинският произход на думата „Spa“ има немалко версии, според едната зад абривиатурата „Spa“ се крие латинското „Sanus per Aqua“, което буквално се превежда „здраве чрез вода“ (п.т. „здрав чрез вода“). В някои древни римски бани са открити надписи, които също се смятат за първоизточници на съвременното понятие. Такива са гръцката дума „espa“, което означава „фонтан“ и латинската дума „spa gere“ със значение „да се излее навън, поръсвам ,овлажнявам“.
-



Здравето чрез вода в днешни дни, не се приема само, като класическа балнеотерапия, където освен минерална вода се използват също кал, соли, парафин и други от богатия арсенал естествени и преформирани физикални фактори.

В следствие към тях се добавят различни процедури за релакс, отмора, които дават съвсем ново понятие в областта "Wellness" (производно на английското понятие "чувствам се добре").

С напредването на Spa & Wellness индустрията се появили нови направления- Wellness Logia; Spa Logia; Relaxing Logia; Medical Wellness; Medical Spa, които обединяват постиженията в областта на медицината, естетичната козметология, диетология, психология, екология и др, за да се намери природно- и здравно съобразен път на живота чрез четири основни неща:

-
- Освобождаване от стреса
 - Спри и помисли
 - Обнови живота си
 - Бъди весел и щастлив



Наш е избора на термините в зависимост от собствените приоритети, така че това да изяснява личната йерархия на потребностите и ориентиране към креативност за да се чувстваме добре! Wellness е стил на живот по собствен избор, целящ да съхрани хармонията чрез холистичен подход към здравето и съществуването ни .**”Да се научим как да бъдем щастливи с това което имаме, преследвайки онова за което мечтаем”**. Spa не е ново явление- Практикува се в продължение на хиляди години, използвайки разнообразните традиции на несметен брой култури. Днес думата “панделка”- spa-wellness” “, означава глобална осведоменост за превенция, здравословен начин на живот, фитнес, релакс и духовност.

SPA & WELLNESS Е ПОПУЛЯРНА В СВЕТА КУЛТУРА И НЕЙНИТЕ ГРАНИЦИ НЕ СЕ ОПРЕДЕЛЯТ ОТ МЯСТО И ДАДЕНОСТИ



-
- > **Масажът** като вековна здравна грижа чрез своя заряд докосване е един от най-силните Spa & Wellness посланици на тази култура. В съвременното се практикуват около 150-200 вариации на масаж. Всеки от тях използва различни техники, стилове, инструментариум, но сходна философия за постигане изцеление и хармония. Начините имат различна степен на индивидуалност в зависимост от дълбочината и са релаксиращ опит да се повиши здравето, красотата и щастието. Масажът е неагресивна терапия, която манипулира мускули, сухожилия, кожа, фасция, стави на тялото, изискваща за всеки отделен вид степен на сертифицирано обучение, висока компетентност и здравна култура.
-



- **С обща или специфична цел: ползите са широко разпространени на физическо, психическо и духовно ниво.** Най-популярните видове масаж използвани днес по целия свят са от различни оздравителни системи. Някои се практикуват у нас, други сега си проправят път, а има такива които са съвсем ново предизвикателство за специалисти и получатели на този вид услуги: класически, естетически, ароматерапия, мануален лимфен дренаж, зонава рефлексотерапия, спортен, антицелулитен, холистичен, акупресура, шиатцу, аюрведа- масаж, тай-йога, литотерапевтичен, с биосвещ, бамбук, вендузи, билкови торбички, балийски, ориенталски, марокански, перуански, креолски, маорски, хавайски ломи ломи, антистрес, фитнес масаж, офис масаж, есален(калифорнийски), биоемоционален, синхронен, масаж на четири и повече ръце, апитерапевтичен, алготерапевтичен, ампелотерапевтичен, massana масаж и др.

< Синергизма на превенция, здравни грижи, приятно изживяване чрез многообразните варианти масажна практика развиват и популяризират Spa и Wellness културата >

> Екзотичната селекция „Temple“ (свещенни) масажи от четирите посоки на света са базирани на wellness философията от древни култури и традиционни лечителски практики.

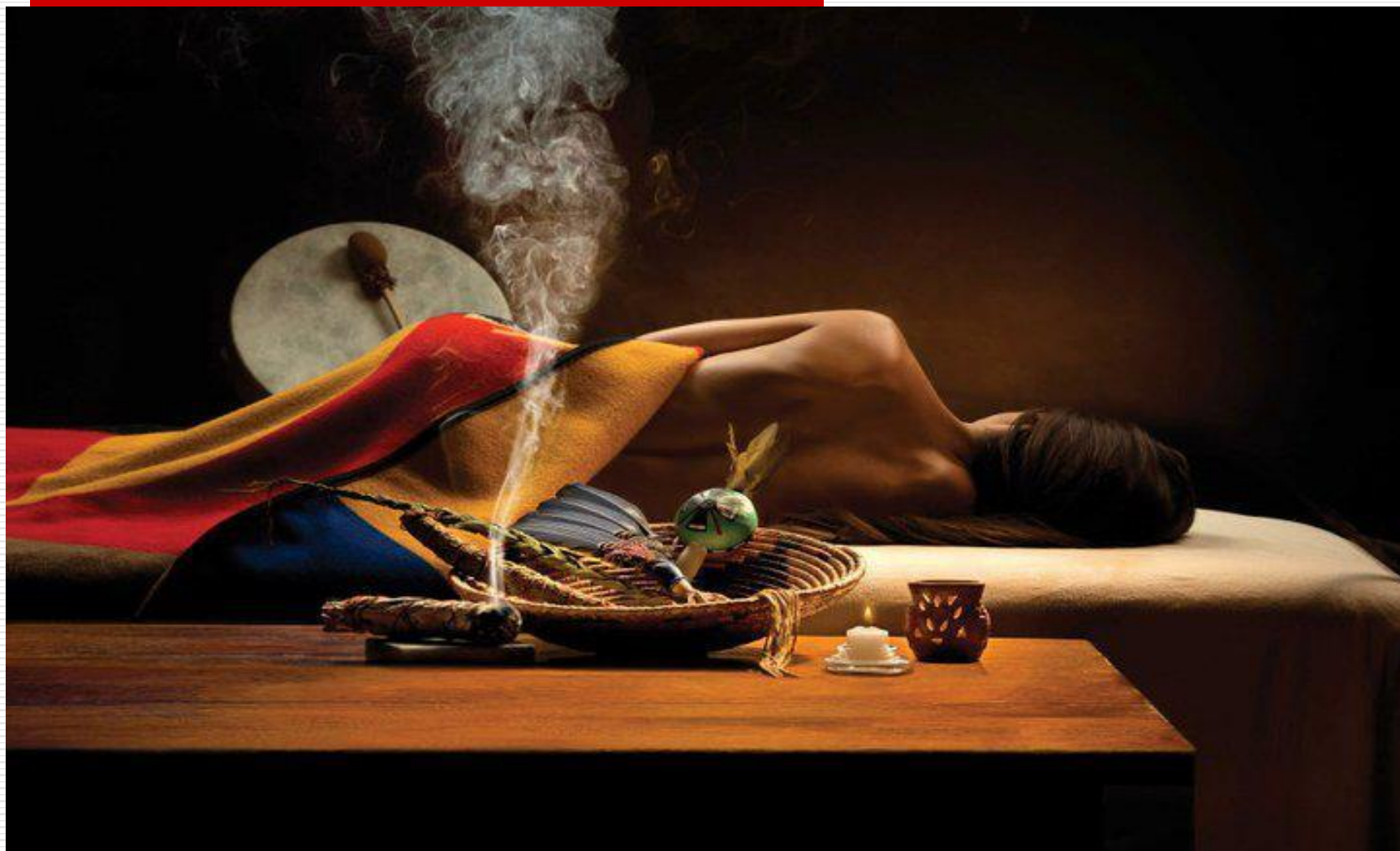
- Любов, докосване, внимание композирани с ритъм, дишане, интуиция имитиращи приливи-отливи, това излъчват движенията на хармоничен масаж.

- Специалната комбинация „massana“ (елементи от западни, източни, екзотични масажи), спомага за релаксиране, пречистване и намаляване физическите и духовни проблеми.

- **Интегриращия стил балансира и насочва към един по-хармоничен и щастлив живот, наслаждавайки се на зареждането с нова енергия.**
-

- - За резултата допринасят докосването, любовта, музиката, ароматите, меката светлина, биопродуктите и специалното отношение.
- Препоръчва се като превантивна мярка при мускулни проблеми и напрежение посредством енергията, която освобождава блокажите в тялото, дори когато са трудно откриваеми. Движенията елегантно успокояват редувайки се с ритмичен натиск и разтягане по основните линии на жизнена енергия. Хармоничен синтез на спокойни красиво изрисувани елементи съчетани с дълбока, но освобождаваща манипулация на тъканите. Нежно разхлабване на ставите, ласкав и фин стречинг, дозирана миопресура, ритуално-енергийна подкрепа и релаксиращо позициониране.
-

Хармоничен „massana“ масаж е съвременен релаксиращ, антистрес и рекреационен метод. Постига се уникален триумф на сетивата чрез хармонични движения вдъхновени от комбинирани масажни стилове на древни и нови оздравителни системи.





-
- "Mass"- извършване на нежно разтриване
 - "Anna"- благоденствие
 - "Massanna"- извършване на нежно разтриване с благо-действие
-





Истински превентор на здравето е хармоничният масаж, заради психо-физически комфорт, който създава по един прагматичен начин. Не е предназначен за конкретни заболявания, но нервно-рефлекторното въздействие с дълготраещ ефект, отключва резервните сили за самолечение, повишава естествено имунитета, мотивира за промяна, профилактира- тялото, душата, емоционалността, доказана антистрес терапия.

➤ Методични акценти:





- ❑ Индикации и контраиндикации- като при класически масаж
- ❑ Частичен и общ
- ❑ Времетраене- от 20 до 60-70 минути
- ❑ На две и четири ръце
- ❑ Атмосфера и ароматизиране на помещението
- ❑ Масажни масла: био продукти с успокояващ и релаксиращ базово- етеричен състав: кокос, арган, бадем, сусам, гроздови семки; роза, лавандула, лайка, липа, невен, жасмин и др.



- Височината на масажното легло- малко по- широко и малко по- високо от персоналната ни височина за мануална класическа практика
 - Започва се с позиция лег и се завършва в тилен лег, спазвайки правилата за средно физиологично положение и ергономия
 - Подходящ за хармоничен масаж музикален фон
 - Последователност - тилна област, глава, гръб, поясно- кръстна, глутеална област, задна част на долни крайници, стъпала, пръсти на краката с предна част на долните крайници, корем, горни крайници и гръден кош, лице, скалп, коса
-

-
- Еднопосочни и разнопосочни, едновременни и последователни начини
 - Символи- циркулации, сърце, числа - 3,6 и 8- числото на безкрайността
 - Обработка на две различни зони от тялото едновременно с различни похвати, което създава впечатление за масажна работа на повече ръце и по- различен усет на рефлекторно въздействие
 - Използват се пръсти, части от дланите, цели длани, лакти, предмишници, мишници, цели ръце, като всички движения се извършват от терапевта с помощ от цялото тяло чрез променящ се център на тежестта и стъпки, които се оприличават с екзотичен танц
-





След завършване на масажа се остава в легнало положение поне 5 минути, последвано от седеж със спуснати крака на масажното легло, като ритуално се поднасят топли напитки (чай, билкови отвари и др.) или плодове, ядки, специалитети.

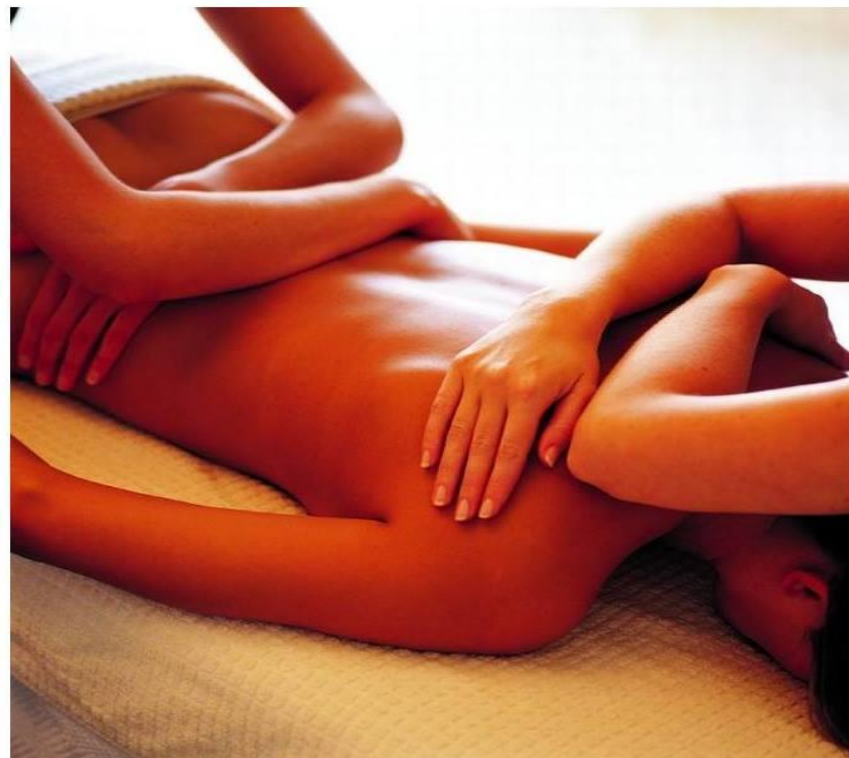
< Хармоничният ритъм на леки до средни по сила и плътност движения, вълнообразната обща вибрация и елегантен стречинг водят до дълбоко емоционално съобщение, релакс и духовност >



"ХАРМОНИЧЕН МАСАЖ НА ЧЕТИРИ РЪЦЕ"



**< СИМБИОЗА ОТ „КРАЛСКО“ ИЗЖИВЯВАНЕ И „ВИСШ“
КЛАС
НА МАСАЖНОТО ИЗКУСТВО В ЕКЗОТИЧНА ТЕРАПИЯ
ОТ КАТЕГОРИЯ „ЛУКС“ >**



*** От Авторска Програма „Здраве за Здравите“ на
Хрета Аспарухова**

*** Над 100 сертифицирани хармонични терапевта от
2012 до момента**

*** СДО към КФМЕТС, МУ- Плевен**



Хармоничен масаж на четири ръце е холистичен винтидж ансамбъл даващ нов живот на древни оздравителни практики и субстанции, като съвременен "еликсир" за балансираща енергия с красота на емоциите. Вдъхновяваща масажна композиция, ароматна линия, синхронизиран заряд докосване, ритъм и интуиция. Елегантен път на дланите, чист сетивен триумф и висока Нирвана преоткриват натур философия за хармонична система от

ТРИЕДИНСТВО НА ТЯЛО, ДУХ И УМ !!!

**< С Най- Високо Уважение към Професионализма на
Колегата Любомир Петров, с чиято помощ
Вдъхновяващата Композиция
„ Хармоничен масаж на четири ръце“ стана Реалност >**





БЛАГОДАРЯ ВИ ЗА ВНИМАНИЕТО !!!
