

Лиянаге Д.С.

АЮВЕРДИЧЕСКИЙ МАССАЖ ШРИ-ЛАНКИ

Научный руководитель: канд. пед. наук, доц. Ермалович А.В.

Кафедра белорусского и русского языков

Белорусский государственный медицинский университет, г.Минск

Шри-Ланка на протяжении 2000 лет является центром духовного и физического оздоровления. Аюрведический массаж на Шри-Ланке – это древняя оздоровительная процедура, которая считается одним из самых старых методов лечения и восстановления в мире.

Массаж выполняется с ног до головы, часто с акцентом на зоны стресса, улучшая кровообращение и пищеварение. Широко распространены аюрведические массажные процедуры, такие как Абхьянга (масляный массаж) и Удвартана (массаж с порошком).

Основные преимущества аюрведического подхода массажа на Шри-Ланке: массаж направлен на балансировку жизненной энергии, детоксикацию кожи и всего организма; на улучшение кровообращения и подвижности суставов, на восстановление тела, на обеспечение психоэмоционального эффекта. В основе этого массажа лежит философия аюрведы, которая стремится достичь гармонии тела, разума и души. Используется большое количество натуральных масел, часто на основе кунжутного масла с добавлением целебных трав, корицы или сандала. Предлагается общий массаж тела, массаж головы, лица, а также специфические процедуры, такие как Широухара (льющееся масло на лоб). Сеансы могут длиться от 1 часа до нескольких часов, иногда проводятся в 4 руки.

Существуют разные виды массажа. Например, Широухара, который нормализует кровяное давление, амнезию, головные боли, стресс, напряжение и некоторые кожные нарушения.

Удвартана - это интенсивный массаж всего тела с использованием сухих травяных порошков в особой массажной технике. Удвартана - это лечение излишнего веса, кожных заболеваний, паралича и нарушений циркуляции крови.

Abhyanga Snana, Абхьянгам – это массаж, выполняемый двумя специалистами одновременно. Используется кунжутное масло с добавлением экстрактов лечебных трав. Эта процедура не только укрепляет общее состояние организма, но и улучшает зрение. Данная терапия очищает организм, обеспечивает глубокую релаксацию.

Во время процедуры Navarakkizhi, Наваракижи проходит массаж тела с применением риса, завязанного в муслиновые мешочки и смоченного в лечебном травяном отваре. Процедура используется для лечения всех видов ревматизма, болей суставов, высокого кровяного давления, высокого холестерина, определенных видов кожных заболеваний.

Таким образом, ценность массажа на Шри-Ланке заключается в глубоком оздоровлении на основе традиционной аюрведы. Процедуры восстанавливают силы и дарят целостный подход к физическому и духовному восстановлению.