

**Велигама П.Г.Х.**  
**МАССАЖНАЯ ТЕРАПИЯ (ШРИ-ЛАНКА)**  
**Научный руководитель: канд. пед. наук, доц. Ермалович А.В.**  
*Кафедра белорусского и русского языков*  
*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

Современная действительность – это высокие скорости развития и продвижения технологий. Современный врач обязан быть в курсе событий развития современных технологий и понимать: не врач для технологий, а технологии для врача. Массаж на Шри-Ланке является важной частью аюрведической медицины. Это древняя система исцеления Аюрведы, которая до сих пор широко практикуется на Шри-Ланке. Местные специалисты считают, что массаж играет важную роль в здравоохранении, помогая детоксифицировать кожу и тело и улучшить пищеварение.

Аюрведический массаж головы на Шри-Ланке облегчает психические стрессы и усталость. Как форма традиционной медицины, аюрведа использует профилактические процедуры для лечения и укрепления физической и умственной силы. Для многих местных жителей на Шри-Ланке аюрведа – это полный образ жизни, который включает в себя диету, практику йоги (ежедневно) и медитацию.

Техника аюрведического массажа включает в себя воздействие на особые «Мармы», являющиеся местами накопления энергии и непосредственно связанными с различными органами и системами человеческого тела. Массаж начинается с проработки ног: от кончиков пальцев, пятки и по всей длине. Ногам в аюрведическом массаже уделяется особое внимание – на них расположена основная часть точек здоровья.

Существует множество разновидностей аюрведического массажа (точечный энергетический, масляный – с непрерывным потоком масла во время всего сеанса, массаж для дыхательных путей, для лечения спины и поясницы, массаж травяными мешочками, медом и т.д.). Этот массаж воздействует на физическом и на душевном уровне, гармонизируя, пробуждая жизненную энергию, которая помогает всем системам тела восстанавливаться.

За счет воздействия масла (кокосового, только натурального происхождения) и техники массажа происходит глубокая проработка мягких тканей и мышц. После ног следует массаж рук – от пальцев до плечей. Массаж спины: растирающие движения от запястий до лопаток. При перевороте на живот снова прорабатываются ноги – задняя поверхность стопы, бедра и голени. Массаж ушей.

Аюрведические массажные терапии, такие как Абхьянга (масляный массаж) и Удвартана (порошковый массаж) широко практикуются в Шри-Ланке. Используя травяные масла и особые техники, эти массажи улучшают кровообращение, снимают мышечное напряжение и балансируют доши, часто дополняемые паровой терапией.

Таким образом, аюрведический массаж воздействует на физическом и на душевном уровне, гармонизируя, пробуждая жизненную энергию, которая помогает всем системам тела восстанавливаться. Эффект от этого массажа: избавление от стресса, напряжения; детоксикация организма (выводит шлаки); активизация кровообращения, улучшение лимфодренажа; общий оздоравливающий результат.