

Masajul oriental senzual

ROVIMED PUBLISHERS



NOTA REDACTIEI

Aleksei Novikov

Masajul oriental senzual





CUPRINS

Nota redacției	5
Introducere	7
Rădăcinile istorice ale masajului oriental	10
Orientul în Evul mediu	13
Masajul senzual în prezent	14
Înșușirile curative ale masajului oriental	15
Importanța masajului în viața conjugală	17
Pregătirea pentru masaj	18
Arome senzuale	25
Masajul oriental cu uleiuri	26
Regulile fundamentale în aplicarea unui masaj	33
Schimbul de energie între parteneri	34
Poziția persoanei masate și a masorului	37
Metodica aplicării masajului	40

Masajul oriental reflex	57
Masajul prin acupunctură (Shiatsu)	59
Contraindicații pentru masaj	62
Prima atingere	63
Zonele erogene	64
Identificarea zonelor erogene	65
Masarea anumitor părți ale corpului (Gunfu)	69
Îndrumarea focului (masajul mâinilor)	69
Masarea spatelui și a suprafeței laterale a corpului	71
Masarea feselor și a crucii șalelor	73
Deschiderea sau închiderea Porților Morții	76
Urcarea către pagoda de jad (masarea gâtului și a pielii din zona gulerului)	77
Masarea articulațiilor	78
Masarea picioarelor	79
Deșteptarea dragonului (masarea coapselor)	79
Zbor deasupra pământului (masarea gambei)	81
Masarea tălpilor (masajul indian)	83
Culmea excitației	86
Deschiderea „Porților încrederii“ - pentru femei	89
Deschiderea „Porților încrederii“ pentru bărbați - masarea scrotului și a penisului	95
Masarea capului	99
Masarea pieptului și a abdomenului	103
Masarea femeilor gravide	110
Masajul și procedurile cu apă	112
Baia în Europa Evului Mediu	112
Alegerea temperaturii optime	114
Folosirea apei	114
Baia thailandeză și masajul	119

Respect pe ...	Pregătirea către masajul de baie	120
	Masajul în cadă	124
	Masajul în baia cu abur	126
	Masajul cu fructe	136
	Ce urmează?	138
	Masajul oriental și infecțiile	139
	Blenoragia	140
	Sifilisul	143
	Herpesul genital	146
	Cum să evităm aceste afecțiuni?	147



RĂDĂCINILE ISTORICE ALE MASAJULUI ORIENTAL

Nici un popor, atât antic, cât și din prezent, nu-și poate revendica de unul singur meritul de a fi descoperit și elaborat metodicile masajului.

Profesorul I.M. Sarkizov-Serazini
(fondatorul școlii ruse de masaj sportiv)

Masajul a devenit o parte componentă a culturii umane de-a lungul mai multor secole încă de pe timpul când, la începutul istoriei umane, s-a arătat a fi primul remediu împotriva tuturor bolilor. Istoricul Forster, cel care l-a însoțit pe căpitanul Cook în călătoriile sale, a menționat o largă întrebuintare a elementelor masajului în viața cotidiană a triburilor primitive:

„Pentru a ne scăpa de oboseală, ei ne fricționau mâinile și picioarele, trecând cu gingășie degetele peste mușchii noștri. Eu nu vă pot spune dacă această operație îmbunătățește circulația sângelui sau reda mușchilor oboșiți elasticitatea lor, însă efectul ei era cât se poate de binefăcător și ne restabilea în întregime forțele“. Despre același fel de procedură de masaj scria în rapoartele sale și căpitanul Vallis după expedițiile din Marea de Sud și de pe Tahiti. Când căpitanul a coborât pe mal însoțit de câțiva marinari bolnavi ai echipajului, s-au apropiat de ei patru fete tinere și, dezbrăcându-i, au început să le fricționeze cu gingășie pie-

lea; bolnavii au fost cât se poate de satisfăcuți de îngrijirile acordate. Tot de la căpitanul Vallis aflăm că aborigenii foloseau masajul doar împotriva bolilor, căci ei nu îi masau și pe membrii sănătoși ai echipajului.

Se știe că masajul era utilizat și de către triburile primitive din Africa de Sud.

În lumea contemporană faima de centru al desfătărilor sexuale și-a cucerit-o Thailanda. Masajul thailandez tradițional, sau „masajul străvechi“ („Nuad Fan Boean“, cum se numește în thailandeză) are o lungă istorie de activitate curativă. Urmărind evoluția tehnicii masajului practicat în Thailanda, vom observa un fapt cunoscut: rădăcinile antice ale acestuia nu se află în Thailanda, ci în India! Conform legendei, fondatorul masajului este considerat un medic din India de Nord, cunoscut sub numele de Givaca Kumak Bhași; acesta era contemporan cu Buddha și a slujit ca medic personal al unui rege indian acum 2500 de ani.

În sec. VI î.e.n., din China ajunge în Thailanda sistemul religios filosofic taoist. Practicarea masajului sexual Dao, însoțit de rugăciuni și meditații, avea drept scop purificarea organismului și armonizarea energiei interioare și, implicit, tratarea impotenței la bărbați. „Dao“ în traducere din chineză înseamnă „cale“. Această credință despre permanenta schimbare a tot ce e viu a pătruns în toate sferile vieții chinezilor, inclusiv în cea internă. Filosofia Dao consideră legăturile intime ca fiind necesare pe parcursul întregii vieți. Esența acestei învățături rezidă în gingășie și în absența normelor și restricțiilor. Schimbarea continuă este baza existenței.

Masajul Dao se practică, în primul rând, pentru relaxare și intensificarea fluxului energetic, ceea ce permite să se obțină de la un act de iubire mai multă plăcere și desfătare. Un taoist experimentat putea prelungi cu mult plăcerea din relația cu partenera sa și își menținea activitatea sexuală chiar și la o vârstă înaintată. În această carte sunt prezentate

câteva secrete ale învățăturii Dao. Acestea sunt simple și pot fi însușite de oricine, chiar și de cei care nu cunosc filosofia Dao. Este esențială atitudinea respectuoasă și plină de iubire față de partener. Aceasta e cheia succesului.

Doar în a doua jumătate a primului mileniu al erei noastre masajul a fost scos definitiv din practica religioasă și s-a transformat într-o metodă independentă de tratament.

Există și mărturii literare despre utilizarea masajului în Grecia antică și în Roma. Mărturiile scrise despre utilizarea masajului în China antică se referă la mileniul III î.e.n. Cele mai vechi texte despre masajul sexual și de revigorare se găsesc într-o foarte cunoscută colecție de tratate științifice de medicină, elaborate de doi savanți din China antică - Huan Di, Tzi Bo („Zece cărți pentru înțelegerea masajului“). Chinezii antici considerau că masajul are o acțiune benefică asupra sănătății bărbaților și femeilor: se credea, de exemplu, că un masaj intens în zona șalelor și a feselor încetinește îmbătrânirea.

În Japonia arta masajului e cunoscută de multe secole. Aici masajul a fost combinat cu procedurile cu apă. În general, procedeele masajului japonez se reduc la dezmortirea membrilor și la procedeul masării în forță.

În tratatul antic indian „Aurveda“ („Cunoașterea vieții“), scris în 1800 î.e.n., sunt de asemenea descrise procedee de masaj. La induși masajul consta în dezmortirea atentă a întregului corp. Tot aici, pentru prima oară, masajul a fost combinat cu băile cu abur.

În Egipt și Libia, masajul era cunoscut cu 12 secole î.e.n. Pe unul din papyrusuri, descoperit în 1841 în sarcofagul unui conducător de oști egiptean, erau reprezentate procedee de masaj utilizate până în prezent: netezirea pielii, frictionarea, burdușirea. S-a păstrat și un basorelief din alabastru, aparținând regelui Sanherib (861-705 î.e.n.), care reprezintă un masor în exercițiul funcțiunii.

Cucerindu-i, romanii au împrumutat de la greci masajul, perceput nu numai ca un remediu igienic și curativ, ci și ca obiect al unor desfătări voluptoase ale aristocraților, desfătări care se practicau în băile luxoase și pline cu sclave frumoase, așa cum o cerea moda timpului. Din Roma, masajul s-a răspândit în toate coloniile romane.

ORIENTUL ÎN EVUL MEDIU

Masajul a devenit o parte inseparabilă a culturii și medicinei multor popoare din țările Orientului. Arta masajului, combinându-se cu medicina, a obținut o puternică susținere teoretică în diverse școli religioase și filozofice. Experiența acestora a început să fie studiată de către medicii europeni doar în ultimii ani. Un loc deosebit în șirul de mari personalități ale artei curative a Orientului din Evul mediu îl ocupă, fără îndoială, un savant-enciclopedist care s-a învrednicit de succes în 12 ramuri ale științei (despre acest fapt ne mărturisesc și cele 12 stele/coloane ridicate deasupra Mausoleului său din orașul Hamadan); e vorba de Abu Ali Ibn-Sina sau - cum mai era numit în Europa Apuseană - Avicenna.

De sub pana genială a lui Avicenna a ieșit lucrarea capitală „Canonul medicului“ („Qānun“), în care se găseau practic toate cunoștințele medicale din acea epocă și care a servit pe parcursul a câtorva secole ca manual nu numai pentru medicii arabi, ci și pentru cei europeni.

În „Canonul medicului“ sunt explicate în detaliu probleme de utilizare a exercițiilor fizice, a procedurilor cu apă și a masajului, în special, persoanelor în vârstă li se recomandă un masaj cumpătat și calitativ. Dacă fricționarea este permanentă, e bine să se folosească o stofă aspră sau se face cu mâinile goale. Acest lucru este deosebit de folositor pentru vârstnici și preîntâmpină durerile din cauza afectării organelor.