

■ У госці да масажыста

«У нас вельмі шмат недагладжаных людзей»

З Леанідам ЧУРЫЛАВЫМ я пазнаёмілася на курсах «Асновы класічнага масажу». Яшчэ на першым занятку выкладчык расказаў, што за сваё жыццё паспеў папрацаваць і дзіцячым масажыстам, і спартыўным, і з цэлюлітам жанчынам дапамагаў змагацца. Але пра тое, што віртуозна «іграць» на целе пацыентаў яму дапамагае музыка, даведалася, толькі калі трапіла да яго ў госці.

«Каб зразумець чалавека, сямі хвілін мала»

— Леанід Юр'евіч, вы, аказваецца, не толькі на целах людзей «іграеце», але і на сінтэзатары?

— Так (усміхаецца). Займаюся такімі жанрамі, як эмбіент, нойз і канкрэтная музыка. Раблю першыя крокі ў нейраакустыцы. Гэтая навука, якая вывучае аспекты ўплыву гукі на чалавека, актыўна прымяняецца ў цялеснай тэрапіі. Музыка мне вельмі дапамагае ў масажы. Для кожнага з пацыентаў, думаючы пра яго праблемы, я магу напісаць гукавую інсталляцыю. І рабіць пад яе масаж. Музыка дапамагае расслабіцца, прычым не толькі кліенту, але і мне.

— Як знайсці добрага масажыста, адрозніць прафесіянала ад дылетанта?

— Мне прасцей сказаць, як не нарвацца на дрэннага. Калі, умоўна кажучы, напісана, што ў медцэнтры працуе масажыст, які валодае 18 тэхнікамі, адразу ж пытайцеся, а якімі з іх ён карыстаецца на практыцы. І як часта? Лічу, што ў кожнага масажыста павінна быць вузкая спецыялізацыя. Некаторыя думаюць: чым больш заплочу, тым лепшы эффект. Але часам кошт залежыць ад амбіцый дырэктара і прыгажосці сцен салона. Там могуць быць залатыя ўнітазы і разам з тым зусім слабы масажыст. Я прыхільнік: лепш прасцей, але больш якасна. Як выбраць сабе масажыста? Схадзіце адзін раз на масаж. Калі адчулі душэўны дыскамфорт — значыць, гэта не ваш спецыяліст.

«Масаж дзецям з ДЦП павінен рабіць спецыяліст, а не мама, якая прайшла курсы класічнага масажу».

— Наколькі я разумею, масаж трэба рабіць курсам? А аднаразовая працэдура не мае сэнсу?

— Ніхто вам не забароніць хадзіць на масаж раз у паўгода. Але ці будзе гэта для вас карысна, эфектыўна? Вы ж не п'яце за адзін раз дзве жмені антыбіётыкаў. Рэальна вырашыць праблему можа толькі вызначаны алгарытм. Калі адзін раз прыйшлі, то вы як бы толькі адчынілі дзверы ў аптэку і тут жа зачынілі іх. Ёсць у гэтым сэнс? Не. Вам трэба прайсці поўны курс. Пры гэтым памятайце, што тэрапеўтычны эффект ад масажу праяўляецца толькі праз 6 месяцаў.

— Атрымліваецца, што масаж — гэта ўсё ж такі лячэбная працэдура, а не спосаб атрымаць задавальненне?

— Ёсць розныя віды масажу. Але што тычыцца класічнага — гэта ў першую чаргу лячэбнае. Масаж дапамагае спыніцца, расслабіцца, «абнуліцца» і звярнуцца да сябе. Ён вяртае чалавека ў дзяцінства — наперад да поспеху... Каб арганізм успомніў, якім ён быў да таго, як



на яго пачаў уплываць соцыум.

— Леанід Юр'евіч, у свой час вы, фельчар-акушэр па адукацыі, пайшлі атрымліваць вышэйшую псіхалагічную адукацыю. Чаму?

— Ніколі не забудуся свой першы працоўны дзень у вясковым фельшарска-акушэрскім пункце. «Прыехаў новы доктар», — гудзела чарга. Усе мясцовыя жыхары прыйшлі паглядзець на мяне. Першай зайшла самая смелая бабуля. Я прапісаў ёй тыя ж самыя таблеткі, што і былы доктар. Яна іх цудоўна ведала: «белыя маленькія і зялёныя вялікія». Калі бабуля выйшла з кабінета, аднавяскоўцы хорам запыталіся: «Ну як?» — «Харошы доктар». — «Праўда? А чаму?» — «Выслухаў». Менавіта тады я ў чарговы раз пераканаўся, што медыцына і псіхалогія цесна ўзаемазвязаныя. І прыняў рашэнне паступаць на факультэт псіхалогіі Міжнароднага гуманітарна-эканамічнага ўніверсітэта. Паралельна скончыў свае першыя курсы па масажы.

— Як даўно працуеце масажыстам? І чаму менавіта гэты кірунак выбралі?

— Займаюся цялеснай тэрапіяй больш як 15 гадоў. Я перфекцыяніст па натуре, таму мне складана працаваць у камандзе. Менавіта масаж мне дазволіў быць аднаму і не выкарыстоўваць лекі. А таксама траціць на аднаго пацыента не 5—7 хвілін, як у паліклініках, а ад гадзіны і больш. Кожны чалавек — гэта раман. Каб яго зразумець, 5—7 хвілін мала.

«Галоўнае правіла — не нашкодзь... сабе»

(Да Леаніда Юр'евіча падбег кот і пачаў перабіраць мяккімі лапкамі па яго плячах.)

— Знаёмцеся, гэта Жора — мой масажны кот.

— А ці ёсць у вас свой уласны масажыст?

— Шукаю. Шкада, што сам сабе не магу зрабіць масаж (смяецца).

— Вы не толькі робіце масаж, але і перадаеце сваё майстэрства іншым. Навошта людзі прыходзяць на курсы?

— Большасць плануе рабіць масаж спачатку дома — свайму мужу ці жонцы, дзецям.

А ўжо потым, калі атрымаецца, ператварыць свой навык у дадатковы заробак. Некаторыя прыходзяць з цвёрдай мэтай змяніць прафесію, якая не падабаецца.

— Ці падтрымліваеце вы стасункі са сваімі вучнямі? Як склаўся іх лёс?

— Тыя, хто захацеў, працуюць. Але самае галоўнае, што ніхто з маіх вучняў не ўмудрыўся пашкодзіць кісці, зарабіць радыкуліт. Яшчэ ў пачатку сваёй кар'еры я рабіў масаж дзеткам у санаторыі. Калі за першыя тры месяцы пашкодзіў правую кісць, зразумеў, што, напэўна, раблю штосьці не так. Менавіта таму цяпер на сваіх занятках заўсёды паўтараю: «Галоўнае правіла масажыста — не нашкодзь! Перш за ўсё сабе». У масажы вельмі важна палажэнне цела, рук. На курсах, якія я заканчваў, на гэтым ніхто не акцэнтаваў увагу. Ведаю шмат спецыялістаў па масажы, якія пакалечылі сябе. А як ты можаш дапамагчы чалавеку, калі сам сядзіш на абязбольваючых?

— А як вы ставіцеся да самамасажу?

— Калі самамасаж разглядаць як пагладжванне, то чаму і не? Па галаве, па назе — дзе вам падабаецца. Сябе трэба любіць і гладзіць. Калі я прыйшоў пасля паліклінікі працаваць у SPA-цэнтр, зразумеў, што ў нас шмат недагладжаных людзей. Яны гатовыя заплаціць любыя грошы, каб на іх намазалі гразь, шакалад, водарасці, проста пагладзілі. Асабіста ж для мяне найлепшы самамасаж — гэта медытацыя, добрая кніга, прагулка з прыемным суразмоўцам у парку...

«Калі не пытаюцца дыягназ — бяжыце!»

— Забарона масажу з чым звязана, з супрацьпаказаннямі?

— У тым ліку. Масаж нельга рабіць анкаворым, пры варыкозе і г.д. Супрацьпаказанні павінен ведаць кожны масажыст. Таму калі ў вас не пытаюцца дыягназ — бяжыце. Ёсць выпадкі, калі чалавек, які прыйшоў на масаж, нават не здагадваецца пра сваё захворванне. Скардзіцца, напрыклад, на боль у спіне, але ж яна можа балець па шматлікіх прычынах. Я ў такіх выпадках адпраўляю да спецыяліста, прашу зрабіць МРТ, бо 99% поспеху любога

лячэння залежыць ад своечасова і правільна праведзенай дыягностыкі.

— Нядаўна на адным з форумаў маладая мама прасіла парады. Маўляў, усім немаўлятам ва ўзросце да аднаго года рэкамендуецца рабіць масаж. Дык муж адпраўляе яе на курсы, каб сэканоміць грошы на масажысце...

— Гэта чарговы міф, што ўсім пагалоўна патрэбны масаж. Не ўсім. У масажы заўсёды павінна быць пэўная патрэба, якую масажыст можа вырашыць. Што ён можа вырашыць у здаровага немаўляці, калі ў яго няма праблем наогул? Гэта праблема ў мамы, бо яна адкрыла Фэйсбук, а там нехта рэкамендуе. Атрымліваецца палка з двума канцамі. З аднаго боку, я вам кажу, што масажыст вяртае людзей назад — у тое натуральнае становішча цела, на якое яшчэ не ўплываў соцыум. З іншага — нехта раіць рабіць масаж усім немаўлятам без разбору. Да мяне на пробы заняткаў нядаўна прыйшла жанчына, якая выходзіла дзіця з ДЦП. Яна таксама хоча навучыцца рабіць масаж, каб сэканоміць грошы...

— І што вы ёй параілі? Існуе меркаванне, што ў маці асобая сувязь з дзіцем, таму нават проста дотыкі могуць дапамагчы.

— Дотыкі — так, а масаж — не заўсёды. Уявіце, прыйшла да вас суседка, у якой дзіця з ДЦП, і кажа: «Зрабіце масаж, вы ж скончылі курсы». Вы б даверылі сабе гэта дзіця? Масаж дзецям з ДЦП павінен рабіць спецыяліст, а не мама, якая прайшла курсы класічнага масажу. Хоць з часам і яна можа стаць спецыялістам. Але для гэтага адных толькі курсаў недастаткова, трэба назіраць за тым, як масажыст робіць масаж дзіцяці, шмат чытаць, у тым ліку медыцынскую літаратуру.

«Калі бабуля выйшла з кабінета, аднавяскоўцы хорам запыталіся: «Ну як?» — «Харошы доктар». — «Праўда? А чаму?» — «Выслухаў». Менавіта тады я ў чарговы раз пераканаўся, што медыцына і псіхалогія цесна ўзаемазвязаныя».

— Ці праўда, што масаж можа дапамагчы пазбывацца ад лішніх кілаграмаў? І наколькі эфектыўныя антыцэлюлітныя крэмы ды скрабы?..

— Пры антыцэлюлітным масажы эффект дасягаецца за кошт нармалізацыі крыві і лімфатону. Ніякі цудадзейны крэм не зможа прайсці праз базальны пласт і не ліквідуе цэлюліт. Але, часцей за ўсё, жанчыны самі прыдумваюць сабе праблемы. Нездарма, у нашым прафесійным асяродку ёсць такое паняцце: цэлюліт — гэта міграцыя злівін на «пятую кропку». Асноўны абавязак кожнага масажыста — вярнуць іх назад. Я сутыкаўся з тым, што жанчына кажа: «У мяне ногі тлустыя, жывот не падабаецца». А пасля пачынаю кантактаваць з яе мужам, які слёзна просіць нічога не мяняць, бо яго ўсё ў ёй задавальняе.

— Але ж ёсць жанчыны, якія пры росце 165 сантыметраў важаць 120 кілаграмаў.

— Такім не масаж патрэбны, ім трэба вырашаць пытанне са сваім здароўем, фізічным і ментальным метабалізмам. Мянць цалкам лад жыцця і харчовыя звычкі.

Надзея ДРЫНДРОЖЫК.
nadleja@vziazda.by

■ Гульня

ПРЫБЯРЫ ПАКОЙ — ЗАРАБІ НА МАРОЖАНАЕ

Дзіцячае «хачу» супраць бацькоўскага «трэба». Як гэты канфлікт вырашае большасць сем'яў? Спачатку бацькі спрабуюць дамовіцца з дзіцем. Калі гэта не атрымліваецца, на дапамогу прыходзіць крык. І самы негатыўны спосаб вырашэння — пакаранне. У выніку малы крыўдзіцца, бацькі трацяць нервы, і, што самае сумнае, сітуацыя паўтараецца зноў.

Стваральнікі бясплатнага дадатку для ўсёй сям'і «ХочПо» (ад слоў «хочешь» — «получишь») вырашылі, што барацьбу інтарэсаў лепш замяніць на цікавую мабільную гульню. Як яна працуе? Бацькі запісваюць жаданне дзіцяці (напрыклад, веласіпед) і пазначаюць яму кошт у віртуальных манетах. Далей прапаноўваюць заданні — атрымаць добрую адзнаку,

прыбрацца ў пакой. За кожнае з іх — свая цана. Калі дзіця спраўляецца з абавязкамі, тата і мама пацвярджаюць выкананне (усё ў рэжыме анлайн: малыя ж любяць сядзець у гаджэтах) і абменьваюць заробленыя манеткі на жаданне. Ужо рэальнае.

Для самога ж дзіцяці гэты працэс — маляўнічая гульня на смартфон, дзе ён ідзе да мудраца, выбірае ў яго заданне, выконвае і атрымлівае манеты як узнагароду. Потым сустрэкаецца з купцом і абменьвае грошы на жаданне, на якое яму хапае «капіталу». Такім чынам дзедзіц вылучаць мэты і дасягаць іх, планавачы свой час і цаніць час бацькоў, быць адказным і самастойным. І распраджацца грашыма: малы можа або патраціць іх адразу на тое ж марожанае ці паход у кіно, або збіраць, каб хапіла на большую пакупку.

Выйшаў сямейны мабільны дадатак, які дапаможа пазбегчы канфліктаў



У камандзе праекта 25 чалавек з чатырох краін, у тым ліку з Беларусі. Мінчанін Аляксей Бажко расказвае, што яны змаглі знайсці інвестараў усяго за два тыдні. У распрацоўцы дадатку ўдзельнічалі псіхалогі і бізнес-трэнеры. У снежні бясплатнага мабільнага гульні «ХочПо» выйшла адразу на некалькіх мовах. Стваральнікі праекта спадзяюцца, што да канца наступнага года іх дадатак збярэ аўдыторыю ў адзін мільён карыстальнікаў.

Наталля ЛУБНЕЎСКАЯ. lubneuskaya@vziazda.by