

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКИ МАСАЖУ ТОК СЕН ЯК ОДНОГО З МЕТОДІВ УДАРНО-ВІБРАЦІЙНОГО МАСАЖУ

FEATURES OF THE TOK SEN MASSAGE TECHNIQUE AS ONE OF THE METHODS OF SHOCK-VIBRATION MASSAGE

Чоповський Д. П.

Інститут охорони здоров'я

*Національного університету водного господарства та природокористування,
м. Рівне, Україна*

Chopovskyi D. P.

*Institute of Health Care of the National University of Water and Environmental Engineering,
Rivne, Ukraine*

DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.17.16>

Анотації

Метою статті є вивчення та аналіз особливостей техніки масажу Ток Сен як одного з методів ударно-вібраційного масажу. Для досягнення цілей було проведено теоретичний аналіз, що включав узагальнення, синтез, порівняння та аналіз наявних результатів дослідження в сучасній науковій та методичній літературі. Масаж Ток Сен, також відомий як «тайський молотковий масаж», бере свій початок у Північному Таїланді, зокрема в регіоні Ланна, отримав визнання завдяки своєму унікальному та науково підтверженому впливу на тіло і розум. Ця методика масажу вже існує протягом понад 4000 років (за неофіційною інформацією), і є підтвержені документальні свідчення щодо її використання в Таїланді протягом 2500 років. Ток Сен спочатку був розроблений народом Ланна як засіб лікування та підтримки добробуту своїх громад. Існують різні пояснення походження цього стилю масажу. У статті розглянуто ударно-вібраційні техніки масажу та їх характеристики. Досліджується методика масажу Ток Сен, вивчаються його особливості та унікальні риси. Крім того, в статті проводиться порівняльний аналіз впливу ударно-вібраційних методів на фізіологічні процеси в організмі людини, детально розглядаються аспекти масажу Ток Сен, його фізіологічні та психологічні впливи на організм. Звертається увага на важливість правильного виконання техніки масажу Ток Сен. Розглядаються показання та протипоказання для застосування цього виду масажу, що допомагає фахівцям і пацієнтам урахувати їх під час прийняття рішення про проведення масажної процедури. Цей вид масажу сприяє розслабленню та водночас заряджає енергією з глибини душі. Постійний ритмічний звук ударів і глибокі вібрації ведуть до стану медитації та допомагають очистити розум від будь-яких відволікань. Аналіз результатів науково-методичної літератури показав, що особливості техніки масажу Ток Сен як одного з методів ударно-вібраційного масажу полягає в тому, що саме цей вид масажу є важливою складовою частиною сучасної реабілітації. Ця техніка, заснована на принципах ударної вібрації, дозволяє досягати значних покращень у здоров'ї пацієнтів з різними станами й захворюваннями. У міру того, як зростає попит на засновані на доказах цілісні оздоровчі практики, масаж Ток Сен стає потужним інструментом для сприяння фізичному та емоційному благополуччю людей. Його давня мудрість у поєднанні із сучасною науковою базою позиціонує його як перспективний шлях для глибокого зцілення.

Ключові слова: масаж Ток Сен, ударно-вібраційні техніки, методика масажу.

Objective is studying and analyzing the features of the Tok Sen massage technique as one of the methods of shock-vibration massage. To achieve the objectives, a theoretical analysis was conducted, which included generalization, synthesis, comparison and analysis of the available research results in modern scientific and methodological literature. **Results.** Based on the results of observations and a review of scientific and methodological literature, Tok Sen massage, also known as Thai hammer massage, originates in Northern Thailand, particularly in the Lanna region, and has been recognized for its unique and scientifically proven effects on the body and mind. This massage technique has been around for more than 4000 years (accord-

ing to unofficial information), and there is documented evidence of its use in Thailand for 2500 years. Tok Sen was originally developed by the Lanna people as a means of healing and maintaining the well-being of their communities. There are various explanations for the origin of this style of massage. The article discusses percussion-vibration massage techniques and their characteristics. The Tok Sen massage technique is investigated, its features and unique characteristics are studied. In addition, the article conducts a comparative analysis of the impact of shock and vibration methods on physiological processes in the human body. The article examines in detail the aspects of the Tok Sen massage, its physiological and psychological effects on the body. Attention is drawn to the importance of proper performance of the Tok Sen massage technique. The article discusses the indications and contraindications for this type of massage, which helps professionals and patients to take them into account when deciding on a massage procedure. This type of massage promotes relaxation and at the same time energizes from the depths of the soul. The constant rhythmic sound of strokes and deep vibrations lead to a state of meditation and help clear the mind of any distractions. **Conclusions.** The analysis of the results of scientific and methodological literature showed that the peculiarities of the Tok Sen massage technique as one of the methods of shock-vibration massage is that this type of massage is an important component of modern rehabilitation. This technique, based on the principles of shock vibration, allows for significant improvements in the health of patients with various conditions and diseases. As the demand for evidence-based, holistic wellness practices grows, Tok Sen massage is becoming a powerful tool for promoting physical and emotional well-being. Its ancient wisdom combined with a modern scientific base position it as a promising pathway for deep healing.

Key words: Tok Sen massage, percussion techniques, massage technique.

Вступ. Протягом останніх 10–15-ти років спостерігається тенденція до значного розширення застосування ударно-вібраційних хвиль у медичній практиці та реабілітації. Ця тенденція виявляється у створенні неінвазивних процедур для лікування широкого спектру захворювань, особливо пов'язаних зі скелетно-м'язовою системою. Перспективні дослідження в цій галузі інтенсивно ведуться в багатьох країнах. Обміну досвідом й інформацією про нові досягнення сприяє «Міжнародна асоціація медичного використання ударних хвиль» (International Society of Medical Shockwave Treatment). Ця асоціація об'єднує медичних фахівців і науковців із понад 50-ти країн, включаючи Україну [6].

Ударно-вібраційна терапія – метод лікувального впливу механічними коливаннями низької частоти на живі тканини людського організму.

Ударно-хвильові техніки масажу прискорюють і підсилюють процес відновлення м'язових волокон, за допомогою точкового тиску на болочу ділянку короткими інтенсивними імпульсами, які проникають глибоко в м'язову тканину. Це збільшує кровопостачання до ділянки болю, сприяючи усуненню болю, розслабленню напружених м'язів, руйнуванню рубців і зв'язок, а також мінімізує напругу в м'язах. Застосування ударно-вібраційних методів масажу відзначається відсут-

ністю негативних побічних реакцій і хорошою толерантністю пацієнтів.

Одним із методів ударно-вібраційних технік є Ток Сен-масаж. Масаж Ток Сен – це аспект місцевої мудрості, який використовується для підтримки здоров'я в північних громадах і передається з покоління в покоління. Він є унікальним у системі народної медицини Ланни, розробленої для полегшення болю й лікування проблем із м'язами, сухожиллями та суглобами. За допомогою Ток Сен-масажу досягається глибоке розслаблення м'язів, саме глибоких м'язів, що не вдається іншим видам масажу [2].

Даний масаж чудово вирівнює енергетику тіла, видаляє блокування в енергетичні меридіани; відновлює енергетичний потенціал; очищає організм від токсинів і видаляє негативну енергію; усуває напруження в м'язах і фасціях; усуває наслідки стресів і відновлює психоемоційний фон людини; добре допомагає в разі головного болю, неврастенії, болю в хребті та суглобах.

З урахуванням усіх цих факторів масаж Ток Сен залишається актуальним і важливим елементом сучасної медичної та реабілітаційної практики, який принесе користь для фізичного і емоційного благополуччя.

Метою дослідження є вивчення та аналіз особливостей техніки масажу Ток Сен як одного з методів ударно-вібраційного масажу.

Завдання дослідження: 1) систематизувати та порівняти сучасні науково-методичні знання щодо ефективності, технічних особливостей і застосування ударно-вібраційних технік масажу; 2) провести аналіз і літературний огляд щодо історії, основних показань та протипоказань масажу Ток Сен; 3) дослідити техніку масажу Ток Сен, включаючи різні види ударів і вібрацій, а також їх вплив на тканини та організм людини.

Матеріал і методи. У ході роботи було проведено теоретичний аналіз, що включав узагальнення, синтез, порівняння та аналіз наявних результатів дослідження в сучасній науковій і методичній літературі.

Результати дослідження. Ударні й вібраційні методи в масажній практиці ґрунтуються на швидких коливальних та імпульсних рухах, що нагадують поштовхи і мають різну амплітуду та швидкість. Зазвичай ці техніки виконуються з використанням спеціальних інструментів.

Отже, в методах ударно-вібраційного масажу можна виділити два головні елементи, які спрямовані на вплив на проблемні ділянки і частини тіла людини:

1. Ударний – є швидким аналогом натиску в ручних техніках масажу. Проте, на відміну від ручних технік, час взаємодії тіл під час удару дуже малий і становить соті частки секунди.

2. Вібраційний – проявляється у вигляді механічних коливань тканин тіла, окремих частин тіла та органів.

Основними показаннями для застосування ударно-вібраційних технік масажу є:

- гіпертонус м'язів;
- біль у м'язах (тригерні точки);
- захворювання опорно-рухового апарату;
- остеохондроз і хвороби зв'язкового апарату;
- покращення кровопостачання;
- артрити й артрози;
- п'яткова шпора і подагра;
- епіконділіти й бурсити;
- тендиніти та міофасціальний синдром;
- реабілітація після інсультів та аварій;
- переломи, що повільно загоюються [3].

З 2010 року ударно-вібраційну терапію розпочали використовувати для лікування хронічних тазових больових відчуттів та відновлення еректильної функції у чоловіків. Після проведення численних клінічних випробувань було виявлено, що цей метод дозволиввилікувати 80% пацієнтів, які серйозно страждали від різних захворювань і патологій [1; 4].

Застосування ударно-вібраційних технік масажу відрізняється відсутністю побічних ефектів і добре переноситься. Однак, незважаючи на їх малоінвазивний характер і безпеку, ці процедури мають свої обмеження. Перелік протипоказань до застосування ударно-вібраційних технік масажу включає:

- період виношування дитини;
- будь-які новоутворення (злоякісні, доброякісні), незалежно від місця їх локалізації;
- цукровий діабет, що протікає у важкій формі;
- проблеми функціонування системи згортання крові;
- остеопороз;
- використання пацієнтом кардіостимулятора;
- інфекційні захворювання в гострій формі течії.

Ударно-вібраційні техніки масажу зазвичай виконуються за допомогою допоміжних інструментів. Натепер існують три основні техніки ударно-вібраційного масажу, які відрізняються своїми інструментами (рис. 1):

1. Масаж Ток Сен, що є першим у світі видом ударно-вібраційного масажу, виконується за допомогою спеціальних дерев'яних молотків та різних дерев'яних зубилиць.

2. Ударно-вібраційний масажер – спеціальний ручний електромеханічний пристрій загального користування, доступний для самостійного використання населенням.

3. Ударно-хвильова терапія – метод апаратної терапії, що полягає в проникненні акустичних хвиль у м'які та кісткові тканини з метою досягнення лікувального ефекту за різних патологій.

Таблиця 1 містить схему, яка порівнює аспекти використання, методи впливу та інші

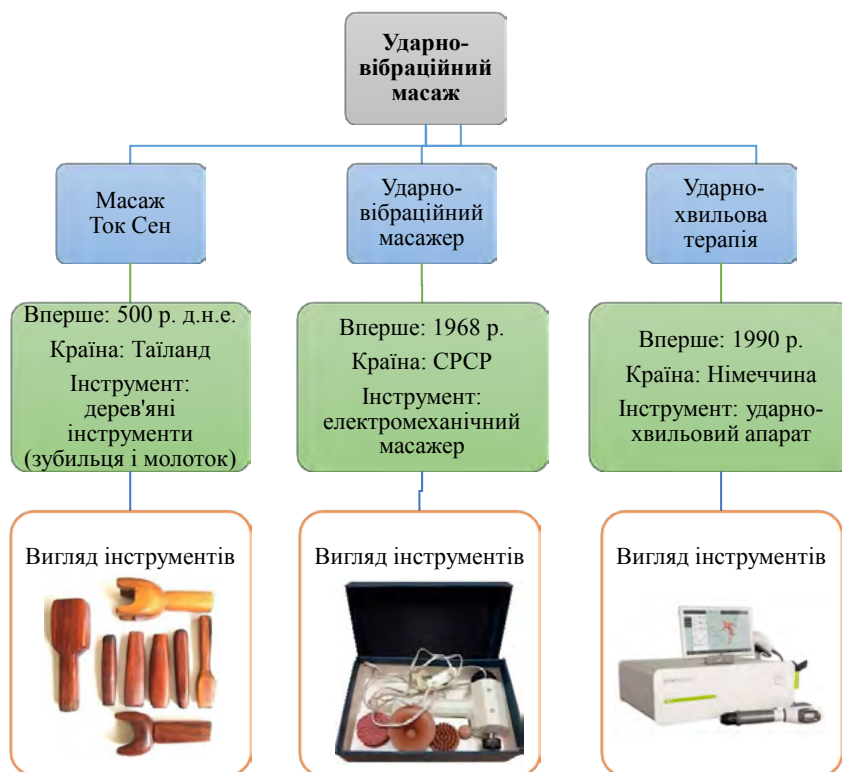


Рис. 1. Техніки ударно-вібраційного масажу

характеристики ударно-вібраційних масажних технік.

Можна стверджувати, що масаж Ток Сен є одним із найкращих технік ударно-вібраційного масажу завдяки його можливостям та особливій ефективності.

З наукових джерел відомо, що Масаж Ток Сен, також поіменований як «тайський молотковий масаж», виник у Північному Таїланді, особливо в регіоні Ланна. Тер-

мін «Ток» перекладається як «постукувати», а «Сен» вказує на енергетичні шляхи або меридіани в тілі подібно до концепцій у традиційній китайській медицині. Разом «Ток Сен» можна розглядати як «перетинання енергетичних ліній». Цей метод масажу, існуючий понад 2500 років, спочатку розвивався серед народу Ланна як метод лікування та підтримки благополуччя їхньої спільноти [13].

Таблиця 1

Порівняння особливостей застосування технік ударно-вібраційного масажу

	Масаж Ток Сен	Ударно- вібраційний масажер	Ударно-хвильова терапія
Результативність терапії	+	+/-	+
Глибина впливу	+	+	+
Легкість використання	+	+	-
Мануальний контроль сеансу	+	-	-
Робота з великими ділянками	+	+	+
Робота зі складними ділянками	+	-	+/-
Глибина роботи з м'язами	+	+	-
Глибина роботи із суглобами	+	+	+
Глибина роботи з кістками	-	-	+
Глибина роботи з внутрішніми органами	+/-	-	+/-
Можливість самостійного використання населенням	+/-	+	-

Існують різні версії щодо походження цієї техніки масажу. Деякі вважають, що вона виникла через обмеження щодо торкання до королівської сім'ї, й тому терапевти розвинули метод масажу, який не вимагав прямого контакту. Інші стверджують, що вона виникла, коли тайські фермери використовували свої інструменти для масажу один одного. Незалежно від його походження масаж Ток Сен традиційно передавався з покоління в покоління і став важливою частиною народної медицини Ланна.

Для цієї процедури використовуються три-чотири предмети. Передусім це дерев'яний молоток, а також дві або більше палички різних розмірів. Одну з них використовують для загального простукування по всьому тілу, а іншу, що менша, – для точкового впливу на конкретні проблемні ділянки. Також використовується спеціальний скребок для роботи з напруженими або зміщеними зв'язками. Усі ці предмети виготовляються з твердих порід дерев [5].

Необхідно зазначити, що через особливості його техніки масаж не виконується на всіх ділянках енергетичних ліній (через тіло людини проходить близько 72 000 невидимих енергетичних меридіанів/каналів).

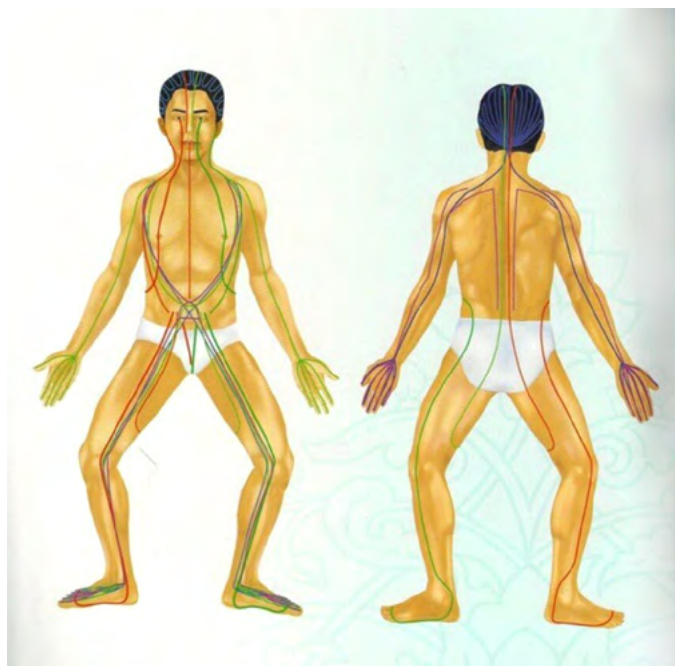


Рис. 2. 10 основних енергетичних меридіанів

У тайському масажі виділено 10 головних (Sib Sen), уздовж яких в основному і виконують масаж, водночас опрацьовують ділянки тіла поза цими лініями (рис. 2) [12].

Метод масажу Ток Сен виділяється серед інших методів масажу за своєю основною технікою: ритмічні удари дерев'яними молотками та спеціальним дерев'яним клином уздовж енергетичних ліній тіла. Зазвичай такі молотки та клин виготовляються з деревини тамаринда, яка вважається цілющою. Терапевт ударяє дерев'яним молотком і клином уздовж меридіанів, створюючи ніжну, але проникливу вібрацію, яка резонує глибоко в тілі. Це ритмічне постукування допомагає звільнити енергетичні блоки та відновити природний потік енергії, сприяючи рівновазі та зціленню [7; 9].

За своєю спрямованістю масаж Ток Сен поділяється на:

- розслаблювальний;
- лікувальний;
- комбінований.

Під час розслаблювального масажу фахівець «проходить» уздовж енергетичних ліній (спочатку опрацьовуються стопи, ноги, руки, груди, спина і шия).

Під час виконання лікувального масажу вплив відбувається на проблемні зони, при цьому, відповідно до теорії енергетичних ліній, опрацьовуватися можуть і ділянки, віддалені від хворобливих.

У разі комбінованого методу проводять масаж усього тіла, акцентуючи увагу на проблемних ділянках.

Масаж Ток Сен рекомендований у разі:

- відсутності життєвих сил та енергії;
- перевтоми і стресу;
- ослабленого імунітету;
- втрати тону м'язів;
- психосоматичних захворювань [8; 10].

Процедура сприяє відновленню енергії й тону, очищенню організму від шкідливих речовин і позбавленню від поганих думок.

Масаж має мінімум протипоказань. До їх числа належить гарячковий стан, наявність відкритих ран і захворювання в стадії загострення.

Ефект від проведення масажу:

1. Покращення кровообігу: постійне постукування під час процедури масажу Ток Сен активізує кровообіг. Покращення кровопостачання сприяє переносу кисню і корисних речовин до м'язів і тканин, сприяючи природним процесам відновлення в організмі. Наукові дослідження підкреслюють позитивний вплив поліпшення кровообігу на загальний стан здоров'я та процеси одужання.

2. Міофасціальний реліз: техніка постукування масажу Ток Сен спрямована на глибоке розслаблення м'язів і роботу з тригерними точками міофасції. Цей підхід відповідає сучасній практиці звільнення міофасції, яка спрямована на розслаблення м'язових вузлів і покращення гнучкості м'язів.

3. Вивільнення нейромедіаторів: ритмічне постукування може спровокувати вивільнення природних нейромедіаторів, таких як ендорфіни і серотонін, котрі сприяють підвищенню настрою. Це може пояснити відчуття глибокого розслаблення і благополуччя, які мають люди після сеансів Ток Сен. Декілька досліджень пов'язують масажну техніку зі збільшенням вивільнення нейромедіаторів і позитивним впливом на настрій.

4. Енергетичні меридіани і точки акупресури: акцент Ток Сен-масажу – у роботі вздовж енергетичних меридіанів і точок акупресури – узгоджується з принципами традиційної тайської медицини. Наукові дослідження виявили наявність мереж сполучного тканинного характеру в організмі, які можуть відповідати цим енергетичним лініям [13].

Техніка масажу Ток Сен є досить специфічною і вимагає від фахівця певних навичок і знань. Нижче наведено кроки і рекомендації для правильного виконання цієї техніки масажу:

1. Підготовка робочого простору і простору клієнта.

Переконайтеся, що робочий стіл або поверхня, на якій буде проводитися масаж, чиста і комфортна. Забезпечте конфіденцій-

ність і приватність клієнта, надійно вкривши його покривалом або рушником.

2. Підготовка масажних інструментів.

Переконайтеся, що дерев'яні молотки, клини та палички в чистоті й готові до використання.

3. Застосування масажу.

Почніть масаж з найменш напруженої ділянки тіла клієнта, зазвичай це може бути спина, плечі або руки. Використовуйте ритмічні рухи для надання поступового, але ефективного впливу. Не потрібно використовувати надмірну силу [11].

4. Розподіл ударів.

Різні ділянки тіла можуть вимагати різних методів. Наприклад, для шиї і спини можна використовувати дерев'яний клин, а для м'язів рук і ніг – молоток. Налаштуйте силу та частоту ударів відповідно до потреби клієнта.

5. Слідкуйте за реакцією клієнта.

Постійно спілкуйтесь із клієнтом, запитуючи про відчуття та комфорт, це допоможе вам адаптувати пристрої. Звертайте особливу увагу на будь-які реакції болю чи дискомфорту.

6. Завершення масажу.

Завершіть масаж легкими і плавними рухами для розслаблення клієнта. Дозвольте клієнту плавно піднятися й одягнутися, надаючи йому час на відновлення.

Висновки. Аналіз результатів науково-методичної літератури показав, що особливості техніки масажу Ток Сен як одного з методів ударно-вібраційного масажу полягає в тому, що саме цей вид масажу є важливою складовою частиною сучасної реабілітації. Ця техніка, заснована на принципах ударної вібрації, дозволяє досягати значних покращень у здоров'ї пацієнтів з різними станами та захворюваннями. У міру того, як зростає попит на засновані на доказах цілісні оздоровчі практики, масаж Ток Сен стає потужним інструментом для сприяння фізичному та емоційному благополуччю людей. Його давня мудрість у поєднанні із сучасною науковою базою позиціонує його як перспективний шлях для глибокого зцілення.

Література

1. Григус І.М. Нетрадиційні засоби оздоровлення: навч. посіб. Рівне : НУВГП, 2017. 242 с.
2. Лисак Н.М. Масаж у традиційній, народній і східній медицині. Чернівці : Рута, 2007. 326 с.
3. Нестерчук Н.Є., Марчук А.В., Гамма Т.В., Гірак А.М., Небова Н.А. Застосування масажу після спортивних легкоатлетичних травм. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*. Рівне. 2020. № 6. С. 45–50.
4. Руденко Р. Масаж: навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2011. 255 с.
5. Стасюк О.М., Кіндзер Б.М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення : навч. посіб. Кіндзер. Львів : ЛДУФК, 2011. 189 с.
6. Філак Я.Ф., Філак Ф. Г. Масаж і нетрадиційний масаж : підручник. Ужгород. 2015. 418 с.
7. Belknap Press Maneewan Chia Nuad Thai "Traditional Thai Massage". 2005. p. 204.
8. Bob Haddad Thai Massage and Thai Healing Arts: Practice, Culture and Spirituality. 2013. p. 336.
9. Harald Brust. The art of traditional Thai massage. Energy line charts. 2nd revised edition, 2001.
10. Jane Johnson Deep Tissue Massage. 2011. P. 216.
11. Nicky Smith Thai Step-by-Step Massage. Anness Publishing. 2012. P. 128.
12. Pierce Salguero Encyclopedia of Thai Massage: A Complete Guide to Traditional Thai Massage Therapy and Acupressure. Findhorn. 2004. P. 262.
13. The Effects of Tok Sen Massage Menu for Relaxation on Muscle Flexibility and Relaxation among User of the Lanna Spa Service for Health Tourism. <https://cmuj.cmu.ac.th/nlsc/journal/article/986>

Отримано: 27.10.2023

Прийнято: 16.11.2023

Опубліковано: 28.12.2023

References

1. Grygus, I.M. (2017). Netradytsiini zasoby ozdorovlennia [Unconventional means of healing] : navch. posib. Rivne : NUWM, 242. [in Ukrainian]
2. Lysak, N.M. (2007). Masazh u tradytsiinii, narodnii i skhidnii medytsyni [Massage in traditional, folk and oriental medicine]. Chernivtsi : Ruta, 326. [in Ukrainian]
3. Nesterchuk, N., Marchuk, A.V., Gamma, T.V., Girak, A.M., Nebova, N.A. (2020) Zastosuvannia masazhu pislia sportyvnykh lehkootletychnykh travm [Application of massage after sports athletics injuries]. *Rehabilitation and Recreation*, Rivne, № 6. pp. 45–50.
4. Rudenko, R. (2011). Masazh [Massage]. navch. posib. Lviv: LDUFK, 255. [in Ukrainian]
5. Stasiuk O.M., Kindzer B.M. Osnovy netradytsiinykh metodiv ozdorovlennia: navch [Basics of non-traditional healing methods]. posib. Kindzer. L. : LDUFK, 2011. 189. [in Ukrainian]
6. Filak, Ya.F., Filak, F. H. (2015). Masazh i netradytsiinyi masazh: pidruchnyk [Massage and non-traditional massage]. Uzhhorod, 418. [in Ukrainian]
7. Belknap Press (2005). Maneewan Chia Nuad Thai "Traditional Thai Massage", 204.
8. Bob Haddad (2013). Thai Massage and Thai Healing Arts: Practice, Culture and Spirituality, 336.
9. Harald Brust (2001). The art of traditional Thai massage. Energy line charts. 2nd revised edition.
10. Jane Johnson (2011). Deep Tissue Massage, 216.
11. Nicky Smith (2012). Thai Step-by-Step Massage. Anness Publishing, 128.
12. Pierce Salguero (2004). Encyclopedia of Thai Massage: A Complete Guide to Traditional Thai Massage Therapy and Acupressure. Findhorn, 262.
13. The Effects of Tok Sen Massage Menu for Relaxation on Muscle Flexibility and Relaxation among User of the Lanna Spa Service for Health Tourism <https://cmuj.cmu.ac.th/nlsc/journal/article/986>

Received on: 27.10.2023

Accepted on: 16.11.2023

Published on: 28.12.2023