



Îiâçæà ñ ààòùè à Àæåð

Îièñàíèà:

Èàæåùé èç íàñ ìà÷òààò íá ìòíóñèà - àðàíáíè, èíãàà ìæíí áóáàò àùðààòùñý èç ìðèâù÷íé àíðíàñéíé ñóáòù, ìòáíóíóòù ìò ðàáíòù è ìðíáèà. Ààðèàíòíá ìðíááááíèý ìòíóñèà òàè ìííáí, ÷òí èàæåùé ìæåò ìáéðè æèý ñááý èìáíí òí, ÷ááí òíòòò áóøà è òáèí. Èòí-òí ìðááí÷òàò ìòáùòàòù àííà, èñííèùçóý ìàññàæííá èðáñèí æèý ðáèàèñàòèè, à èòí-òí çàòí÷àò ìòðààèòùñý à æàðèèà ñòðáíù.

Íí èíãàà à ñáíùá àñòù ààòè, ìðèòíàèòùñý ìáíýòù ìðèâù÷íùá òñèíáèý ìòáùòà. Ìàðáèàòù à ààèùíèà ñòðáíù ààòè ìíáòò ìàðáíñèòù òýæáèí, ìèðñ èí àñáíó àèèèèàòèçàòèý ìæåò çáíýòù àí àáòò ìáááèù. Ìýòííó, ìèáíèðóý ñáíáéíùé ìòáùò ñ ààòùè, ñòíèò àùáéðàòù ìàñòà, ìàðíáýùèàñý àñèè ìá ðýáíí ñ àííí (ìáíðèìáð, ìá àà÷á), òí à èèèèàòè÷áñèí ìíýñá, ìðèáèèæáííí è ìàñòó ìðíæèááíèý.

Íáíèè èç èáááèùíùò ààðèàíòíá æèý ìðíááááíèý ìòíóñèà ñ ààòùè ýáèýáòñý èóðíðò Àæåð. Èèèèàòè÷áñèáý çííá, à èíòíðíé ìí ìàðíàèòùñý, ìàçùáááòñý ñáááðíùá ñóáòðíèèè, ò.á. òàì ìá áùááò èçíòðýðáé æàðù, à áèèçíñòù è ìðð ááèáò ýòò ñí÷èíèèè èóðíðò èçèðáèáííù ìàñòí æèý ìòáùòà ñáíáéíùò ìàð ñ ààòùè.

Îñòáííàèòùñý à Àæåðá ìæíí èàè à ÷áñòíùò, òàè è à àíñóáàðñòááííùò àíñòèèèòàò. Ñáðáèñ à èðáíí áùáðáííí ìàñòà ìðàááááò èðáùá ìæèááíèý. À ÷áñòíùò àíñòèèèòàò ìí æáèàíèð èèèáíòà ìæíí ààæá ìíñáàòù èíííàòè÷áñèèà ìðíóááòðù èèè çà ìòááèùíóð ìèàòó òñòáííàèòù ìàññàæííá èðáñèà ìðýíí à ñíáðá.

Ðàçáèèàòèèùáý ìðíáðáíà ìá ìáðííðñèí

īāāđāæūā ī÷āíū ðaçīīāđāçīā. Īæīī īòīđāāèòūñý íā íāçīđíóþ ýēñéóđñēþ ā Ńī÷è, īīñāòèòū āāíāđāđéé, éīòíđúé ýāēýāòñý ñàìùì áíēūøèì ā Đīññèè ñóáòđīē÷āñēèì īàđēīī. Ýēñéóđñèè ā Āðøòúíñéóp è Āíđííóíāñéóp íāùāđū òàēæā āīñòàāýò íāđīīíā óāíāíēūñòāēā ēàē āàòýì, òàē è đīāèòāēýì. Ā īīñāùāíēā íāāçūýíúāāī īèòīíēēā íā īñòāāèò íèēīāī đāāííáóóíúì è īīāàðèò ñàìúā ýðēēā ýīñèè āñāé ñàìúā.

Íà òāđðèòíðèè Áíēūøíāī Ńī÷è íàòīāèòñý īđāēđāñíúé āāēūòēíāðéé. Ēđīā īđāēđāñíúō īđāāñòāēēáíēé çà íāáíēūøóp īēàòó īīæíī ñóíòíāđāòèđīāàòúñý āíāñòā ñ āāēūòēíāìè è āāæā īīēāāàòú ñ íèìè. Āāíú, īđīāāāííúé ā òāàòđā īđñēèò æēāíòíúō, āàðè è āçđīñēúā áóáóò īīíèòú āñþ æèçíú.

Çàðýāà īīēīæèòāēúíúō ýīñèéé, īīéó÷āííúō īò īòíóñēā ā Āæēāđā, òāàòèò íà òāēúé āíā. Ā ēēèìàò, áēāāīđèýòíí āēēýþùéé íā çāíđíāúā, óēđāíèò āāðñèèé èìíóíèòāò è èçāāāèò īò çèìíēō īđīñòóā.

Āāđāñ 1: óé.Øāñòèāāñýòèèáòèý Íèòýáđý., Ā.6
Ńòđāíā:
Āíđíā: Īñēāà

Ńàéò: <http://www.massagery.ru>