

МАССАЖ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ ИЖЕМЦЕВ НИЖНЕГО ПРИОБЬЯ¹

Е.Е. Ермакова

На богатом полевом материале рассматривается система массажа в народной медицине ижемцев Нижнего Приобья. Особое внимание уделяется фигуре (личности) массажиста, способам диагностики заболеваний, правилам гигиены, процедуре массажа, его методам, формам и приемам. Популярность у ижемцев массажа объясняется сложившимися социальными условиями. Статья сопровождается иллюстрациями, на которых показаны основные движения при массажировании.

Коми Нижнего Приобья, народная медицина, массаж, личность массажиста, гигиена массажа, периодичность и продолжительность массажа, показания к массажу, методы массажа, формы массажа, приемы массажа.

В системе врачевания коми-ижемцев Нижнего Приобья главное место традиционно отводилось рациональным способам лечения, среди которых важнейшим был массаж. Процедура массажа, его методы, формы и приемы являются частью культурного наследия, востребованного и в начале XXI в. Функционирование системы народной медицины, в том числе массажа, во многом определялось социально-экономическими условиями, возможностями преимущественности этнокультурных традиций, потребностями этносоциального контекста бытия социума.

Для изучения традиций массажа у коми Нижнего Приобья, трансформации в современных условиях и определения его места в системе народной медицины были проведены полевые исследования в июле 2009 г. в с. Мужы и д. Восяхова Шурышкарского р-на Ямало-Ненецкого автономного округа². Основными методами для сбора сведений были опрос как практикующих массажистов и родственников ушедших из жизни известных лекарей, так и людей, обращавшихся к ним за помощью, кроме того, проводилось наблюдение за действиями массажистов, фото- и видеофиксация приемов мануальной терапии. Собранные сведения позволили сделать общее описание системы массажа, видеоматериалы послужили источником для более точной классификации приемов и техники, а также стали основой для иллюстраций к статье³. Для сохранения общего «этнографического» контекста практики массажа мы постарались максимально сохранить особенности речи информаторов при характеристике личности массажиста, показаний к применению и диагностике болезней и пр.

В культуре коми-ижемцев, наряду с русскими терминами «массаж», «массировать», «массажистка», сохранились обозначения на ижемском диалекте: «массировать» — *зырооны*, «массажистка» — *зыралысь*, «массаж» — *зыросян*⁴. Говорят также «костоправ», «костоправка»: «Попова Марфа Павловна, двоюродного брата жена, лечила женщин после родов, была костоправка (имеется в виду именно массажирование тела. — Е.Е.)» (Г.Ф. Урубкова). Употребляют и глагол «править»: «Конева Наталья Ивановна, правила женщин — женщины работали физически до конца родов, матку надо на место» (Г.Ф. Урубкова). Такого специалиста также называли «лекарь», так как он часто знал и другие способы врачевания.

Массажист отличался определенными личностными качествами, а массажирование требовало от него знания диагностики заболеваний, правил гигиены, времени, отведенного для процедуры, методов, форм и приемов массажа.

¹ Исследование выполнено в рамках Программы фундаментальных исследований Президиума РАН «Историко-культурное наследие и духовные ценности России», проект «Этнокультурные процессы у коми Нижнего Приобья в XIX — начале XXI в.» (рук. Н.А. Лискевич).

² Статья продолжает исследование народной медицины локальных групп коми, проживающих в Тюменской обл. См. о южной группе коми: [Повод, Ермакова, 2006].

³ Рисунки выполнил Мельников Александр Валерьевич, научный сотрудник Тюменского областного краеведческого музея.

⁴ Ср.: *зырооны* — массажировать [Сравнительный словарь коми-зырянских диалектов, 1961]; *зырасьны* — массажировать [Лапандер, 2007]; *зыравны* — массажировать [Ильина, 2008, с. 16].

Массаж в народной медицине ижемцев Нижнего Приобья

Личность массажиста. Чаще всего у ижемцев массажистами были женщины, причем, как заметила Е.Г. Ануфриева, «редкие женщины». А.И. Конева вспоминает разговор со своей матерью, Прасковьей Андреевной Вокуевой, которая наставляла: «Править будешь, доча, знаешь, как будут идти?! Кошмар! Покою не дадут». П.А. Вокуева умерла в 66 лет; достаточно ранний уход из жизни объяснили так: «Тяжело (массировать. — Е.Е.), да и на нее же влияет. Это же труд, адский труд» (А.И. Конева).

Массирование — тяжелая работа, а массажист должен был обладать такими качествами, как сила, усидчивость, внимательность, уравновешенность, доброта. По отзывам информаторов, массажистка Марфа Павловна Попова была «трудолюбивой» (О.Е. Заворуева), Наталья Ивановна Конева — «очень добрая старушка» (А.И. Семьяшкіна). Массажист (и — шире — лекарь) должен обладать особой энергией: «У кого есть энергия, который берет у человека ту болезнь, и через того человека она уходит» (И.В. Артеев). М.К. Завьялова говорит о «чуткости рук»: «У меня руки-то чуткие были».

Массажист — человек, имеющий познания в области медицины, особенно хорошо он должен представлять анатомию человека. Так, М.П. Попова «в старости правила не так много», однако даже «скрюченными» пальцами она делала массаж — «сами кости у нее делали так, как надо» (О.Е. Заворуева). Она «кости знала, как поставить на место, знала все косточки» (Г.Ф. Урубкова). Массажисты «знали каждый сустав, чтобы не повредить» (И.В. Артеев). Знания ижемцами анатомии И.В. Ильина объясняет их занятием оленеводством: во-первых, «разделка туш животных давала возможность детально ознакомиться с расположением внутренних органов, понять их функции»; во-вторых, «условия оленеводческого быта с высоким уровнем травматизма... требовали от каждого оленевода умения оказать срочную медицинскую помощь» [2008, с. 17].

Как правило, массировали до преклонных лет и только в случае собственной немощи отказывались от помощи. Так, М.П. Попова «в старости уже не могла править — ... был ревматизм» (Г.Ф. Урубкова).

В качестве благодарности массажисту, как правило, или дарили что-либо, или платили, но «немного, кто сколько даст» (Т.В. Конева). А.И. Конева отметила, что «раньше за лечение ниче не давали».

Гигиена массажа. Помещениями для массажа служили баня или дом. Для этого семья массируемого предварительно топила баню, так как были необходимы теплая вода и температура воздуха, комфортная для проведения массажа: «Правила в бане, жарко натопишь» (М.П. Конева). Если не было своей бани, то ходили или в чужую частную баню, или «в колхозную баню» (А.И. Конева). Массируемый раздевался догола, располагался в бане «в парилке, на полке» (В.Г. Артеева). Преимущества бани перед домом были еще и в том, что «баня сама тебя лечит — в бане и запах, в бане и дух — такой приятный, хороший» (Т.В. Конева). В доме (на печке) могли массировать, если в помещении было тепло, если не было бани или если делали локальный массаж — «где болит, там массирует» (Д.К. Конева). Дома, как правило, не раздевались догола (за исключением детей).

В качестве смазывающего средства массажистка использовала хозяйственное мыло; для этого наливала в таз теплую воду, опускала туда хозяйственное мыло: «мыло спустила — и мыльная вода получилась» (Т.П. Чупрова). Также массажистка «мылом руки мылила, чтоб мягче было» (А.И. Конева). Как смазывающее средство также использовали рыбий жир — сначала им смазывали место на теле, затем массировали. Кожа очень хорошо впитывала рыбий жир. Сейчас в качестве такого средства могут использовать крем для рук, например «Бархатные ручки» (Т.В. Конева).

После сеанса массажа пациента тепло одевали; после того как он вспотеет, снимали эту одежду и заново одевали в сухое белье. Если массировали дома, то его накрывали покрывалом (одеялом) (Т.В. Конева).

Периодичность и продолжительность массажа. Информаторы говорят о разной периодичности и продолжительности массажа — как целого курса, так и отдельного сеанса. Это зависело от многого: объекта массажа (например, им могла быть роженица или женщина, которой делали массаж перед началом тяжелых физических работ); показаний (болезни); места проведения массажа (в бане — более, в доме — менее длительный массаж); возраста массируемого.

Женщин массировали чаще всего весной, реже — летом, перед началом сельскохозяйственных работ: «Бабки массажировали молодых женщин, которые на покосе» — «чтобы сила

была, чтоб могли работать» (А.Ф. Хозяинова). Мужчин массировали в случае болезни. Как правило, массаж всего тела женщинам делали неделю — «по шесть бань» (Т.В. Конева), массаж проводился каждый день, без перерыва. Сеанс длился от часа до полутора часов (А.Ф. Хозяинова). При более тяжелых случаях проводили курс в бане из десяти сеансов (А.Г. Дьячкова).

Массаж головы делали, как правило, два-три дня. Как отметил Е.А. Вокуев, сразу же после ушиба (сотрясения) «можно с первого раза (вылечить. — Е.Е.)». И.В. Артеев лечил три дня, сеанс длился двадцать-тридцать минут.

Во время сеанса массажа массажистки уставали. Чтобы снять усталость, делали небольшие перерывы. Во время отдыха массажистка встряхивала руки, массировать заново начинала «помаленечку, мягким движением руки» (А.Ф. Хозяинова).

Показания к массажу. Диагностика проводилась массажистом на основании рассказа пациента и его осмотра. Показания к массажу были следующие.

Боли в животе; пуп сорвался («от пупа»); боли в желудке, грыжа. «Пуп у человека не на месте — тяжесть поднял. Пуп хорошо надо срезать — если неправильно срезать — пуп большой, матери прозевали. Пуп тоже можно направлять. Немного режет» (И.В. Артеев). Диагностика: «Пуп не на месте — поставь на пуп палец, и как сердце должен пуп биться — толчок, пульс. Сердце и пуповина одинаковы должны быть. Когда пуповина не на месте — нет пульса. Если пуповина не на месте — вы ходить не сможете» (И.В. Артеев). «Надрываются дети, что-то тяжелое поднимут. Гбг пуктан — пуп ставить. При надрыве ставили пуп, на самом деле ставится позвоночник. Там же все нервные окончания. Защемление нерва, начинается боль в животе и именно в солнечное сплетение отдается» (Е.А. Вокуев). «Когда больно — я массирую вокруг пупа по часовой стрелке» (А.С. Дьячкова). «На полках в бане массаж делала — народ изработанный. Пуп надорвался» (Д.К. Конева). «Надсада — пупок трогается. Ставят его. На пол ложится человек, спину погладишь — как хрустнет. Возле пупка болит живот — поднял че-нибудь тяжелое» (А.И. Семяшкина). «Когда пуп расходится — пуп всегда садили» (А.Ф. Хозяинова).

«У Елены Алексеевны (Е.А. Вокуевой. — Е.Е.) была палочка, она просовывала ее между руками (со спины. — Е.Е.) и сама себя приподымала. Этот хруст проходил. Это при болях в животе (на ладонь выше пупа), вздутие идет — тяжесть поднял» (Е.А. Вокуев).

Женщина перед родами, после родов. «Она вправляла в бане. Беременных и так, когда болели, лечила. Положит да с мылом потрет. Она меня тоже. Я была беременна последним. Может, уже последний месяц был. Легко родила, в бане» (Т.П. Чупрова). «После родов — в паху болит — это массажировали, мазали рыбьим жиром и массажировали... чтобы женщина сохранила здоровье и красоту» (Т.В. Конева). «Она лечила женщина в бане после родов. Правила женщин — женщины работали физически до конца родов, матку надо на место» (Г.Ф. Урубкова). «После родов всегда баню истопят, и она уже идет править роженицу, особенно весной они молоды женщины всегда правили, чтобы сила была, чтоб могли работать. Бабки массажировали молодых женщин, которые на покосе» (А.Ф. Хозяинова).

Сотрясение головы. «Ставила Таисья Егоровна Конева. И голова перестает болеть» (А.А. Конева). «Братик маленький упал на голову, ничего не стал есть. Ее пригласили. Попросила нагреть воду, сделала мыльный раствор. Она растирала» (Е.А. Вокуев). «Голову вставляла я, если упадет человек, юр пуктыны⁵» (А.И. Семяшкина). «Головная боль от сотрясения. Головная боль — правили голову. Если падал человек — швы черепа маленько сдвинулись» (А.Ф. Хозяинова).

Ушибы, вывихи. «Упала с лошади, что-то с печенью, болит. Ничего не могла делать — женщина массажировала» (Е.Г. Ануфриева). «Ударисься — как сотрясение мозга получается. Голова болит и болит» (Е.А. Вокуев).

Методы массажа. Основным методом массажа у ижемцев был ручной (мануальный) массаж, однако для массирования использовали и различные приспособления, среди которых клубок пряжи, стакан или бутылка, палка.

Клубок шерстяных ниток. Его применяли для того, чтобы вправить пуп (пупок) — *эбг пуктыны* [Сравнительный словарь коми-зырянских диалектов, 1961; Лаптандер, 2007], если человек «сорвет» пуп от чрезмерного физического напряжения (говорили также «пуп расходится» (А.Ф. Хозяинова)). «Чтоб пуп на месте был», его «надставляли». Брели клубок шерстяных ниток — *тупыль* [Лаптандер, 2007], он должен быть достаточно твердым — «клубок чтоб не мягкий был» (О.Е. Заворуева). Д.К. Конева отмечает, что она использовала клубок обязательно красной

⁵ Пуктыны — ставить, поставить [Сравнительный словарь коми-зырянских диалектов, 1961].

Массаж в народной медицине ижемцев Нижнего Приобья

шерсти, а действия по вправлению пупка объясняла так: «Он скрученный — так же пуп скрученный». Человек лежит на спине, клубок ниток клали на пуп, при этом, чтобы «чтобы пуп на место поставить», нужно было лечь на него (на живот) или держать руками (лежать на спине). При этом одни информаторы отмечали, что клубок нужно плотно прижимать к животу, а другие говорили, что его «не надо надавливать», можно лишь прикрыть и просто держать руками (так объяснила, например, Д.К. Конева, которая видит причину выздоровления в скрученности клубка).

Проводить такой самомассаж советовала М.П. Попова: «Каждую неделю бери тупыль... ложись — и все нервные окончания здесь (на пупе. — Е.Е.) они собираются. Ложиться на клубок на пол. Лежать пока не надоеет. Первое время чувствуется боль и неприятно, потом начинает привыкать к ощущениям» (О.Е. Заворуева). Действительно, в случае невозможности массажа некоторые информаторы отмечали, что сами ставили себе клубок на пуп (Д.К. Конева, «прикладывала на пуп»)⁶.

Банка, бутылка. От надсады на пуп ставили бутылку с водой и нажимали на нее (А.С. Дьячкова). Этот прием аналогичен прижиманию клубка к животу (когда пациент лежит на спине). Банку использовали для «вытягивания» пупа, для этого внутри ее обмазывали спиртом или одеколоном, на пуп клали «сырой», мягкий хлеб, в него втыкали свечу, поджигали ее и ставили банку. Свеча за отсутствием кислорода сразу погасала, но «прикрепляла» банку к телу. Свои ощущения Д.К. Конева описывает так: «Лежишь — и какое-то облегчение, оно, как кажется, вот все сюда вытянет». Банку на пуп ставили в домашних условиях.

Палка. О применении палки рассказал Е.А. Вокуев, который запомнил такой способ восстановления еще в детстве, наблюдая за действиями бабушки Елены Алексеевны Вокуевой. Она просовывала палку между руками со спины и сама себя «приподымала», при этом «хруст (в спине. — Е.Е.) проходил».

Формы массажа. *Общий массаж*, т.е. массаж, при котором «массируется вся поверхность тела» [Техника лечебно-оздоровительного массажа, 2008, с. 19], делали, как правило, в бане женщинам накануне тяжелых физических работ.

Во время сеанса массируемый занимал горизонтальное положение — сначала лежал на животе, затем на спине, вытянув слегка согнутые в локтевых суставах руки вдоль туловища. Некоторые информаторы отмечали, что сначала правили живот, потом спину: «Она (мама. — Е.Е.) правила в бане. От пупа, от грыжи. Перед правит, потом спинку (А.И. Конева). Массируемый должен расслабиться. Массировали все тело, «снизу вверх» — «начинали с пальцев... потом ноги, с носочков» (А.Ф. Хозяинова).

Локальный массаж. «При выполнении локального массажа массируются отдельные части тела или мышцы, суставы, связки и т.д.» [Там же]. В народной медицине ижемцев массировали голову, живот, спину, поясницу.

Самомассаж. Элементарной формой самомассажа был массаж веником в бане, когда с его помощью делали шоркающие (растирающие) движения или похлопывали: «Веником шоркали грудь, спину». Маленьких детей в бане «держали над теплом» (чтобы шел пар, раскрывались поры) и веником «слегка похлопывали» (А.Ф. Хозяинова).

Если ударяли палец, то тут же после ушиба его брали в рот и слегка покусывали (И.В. Артеев). От болей в животе (если пуп сорван) массировали вокруг пупа по часовой стрелке (А.С. Дьячкова). Палкой массировала себе спину Е.А. Вокуева (см. выше). Сами ставили пуп на место с помощью клубка ниток (см. выше).

Приемы массажа. Приемы массажа у ижемцев были следующие: поглаживание, растирание, выжимание (среднеглубокие приемы) и разминание (глубокий прием). Эти приемы использовали как отдельно друг от друга, так и в сочетании одного с другим. Также в системе массажа ижемцев были такие приемы, которые мы условно назвали «приподнимание» и «надавливание».

Поглаживание. «Делала массаж: руками водила — спину и живот гладила» (А.С. Дьячкова) (рис. 1).

⁶ Клубок ниток ижемцы использовали также в травматологии. Так, при переломе ключицы клубок клали в подмышку (И.В. Артеев), руку подвязывали в согнутом положении, при этом для срастания костей пациента поили бронзой (ее мелко строгали, опускали в воду). Если был вывих, «рука тронулась с места», — клали под мышку клубок, затем руку «вниз тянули» (дергали), при этом рука «села на место». От вывихов делали массаж и без использования клубка. Такой метод описала М.П. Конева: «Вывихи — массаж делала (ее бабушка, Беляева М.В. — Е.Е.). Дернет — и сядет (рука. — Е.Е.). Сначала массировала, потом неожиданно крепко дернет. Раза два».

Е.Е. Ермакова



Рис. 1. Массаж с помощью приема поглаживания

Растирание. «Как массаж, и руки потрет, и грудь. Живот сильно не терла» (Т.П. Чупрова).

«Братик маленький упал на голову, ничего не стал есть. Ее пригласили. Попросила нагреть воду, сделала мыльный раствор. Она растирала. Начала с грудной клетки, на живот, потом на спину — полностью всю спину проходила, позвоночник на место ставила. Она двумя пальцами с разных сторон держала, а центральным пальцем позвоночник пыталась (движение надавливающее и вибрирующее одновременно. — Е.Е.) (рис. 2), и потом растирающие движения были (двумя большими пальцами, по спине. — Е.Е.)» (Е.А. Вокуев) (рис. 3).

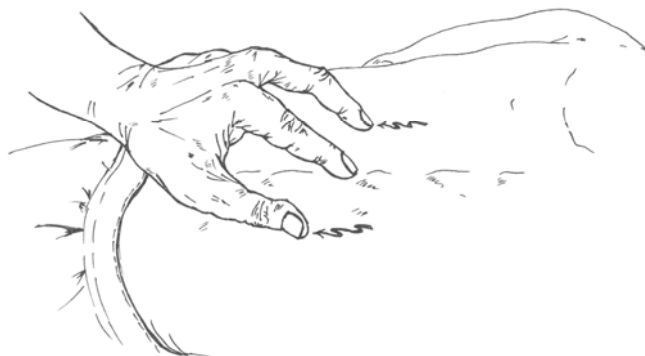


Рис. 2. Массаж спины с помощью приема растирания



Рис. 3. Массаж спины с помощью приема растирания

Массажистка окунала руки в теплую воду, мылила хозяйственным мылом и начинала массаж с пальцев руки и предплечья, растирая их большими пальцами. Затем массировали вторую руку. Выше к плечевому суставу массировали уже с помощью всех пальцев. Затем массирова-

Массаж в народной медицине ижемцев Нижнего Приобья

ли ноги, начиная с пальцев. Сначала массируют «переднюю часть», затем спину, начиная с ног и до верха (до шеи). Движения растирающие. Массаж живота: обеими руками как бы «собирали» живот к пупу — с боков и снизу (с лобковой области), чтобы «кишки не убежали». «Они пуп всегда садили», «собирали» его всеми пальцами обеих рук к пуповине (А.Ф. Хозяинова) (рис. 4).

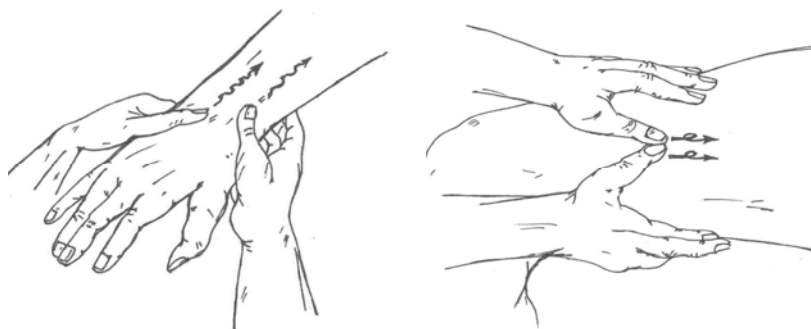


Рис. 4. Массаж с помощью приема растирания

Выжимание. Гбг пуктан — пуп ставить, при надрыве. «Ложиться животом вниз, руки вдоль тела, надавливают на это место и как будто потянуть вверх. Хруст. Несколько раз. После того не шевелиться, лечь, полежать. Легким поглаживанием перед этим успокаивали» (Е.А. Вокуев).

Разминание. Разминающие движения при массаже делали, по нашим наблюдениям и записям, после поглаживающих движений. В целом можно отметить, что четкого деления на те или иные движения не было. Однако всегда сначала были именно поглаживающие движения, затем — более интенсивные, с помощью пальцев или всей ладони. Применяли и другие движения.

«Приподнимание». Такое движение производила Елена Алексеевна Вокуева, если «надрываются дети, что-то тяжелое поднимут. Гбг пуктан — пуп ставить. При надрыве ставили пуп, на самом деле ставится позвоночник. Там же все нервные окончания. Защемление нерва, начинается боль в животе. И именно в солнечное сплетение отдается». Это прием был характерен при лечении маленьких детей. Пациент стоял лицом к массажисту, который, поглаживая его по спине, мог что-то наговаривать, «чтобы человек успокоился». Затем массажист брал пациента обеими руками, как бы приобнимая, обхватывая, за место ниже лопаток — «чтобы не за лопатки и не за позвоночник», приподнимал, «чтобы произошел хруст, такое похрустывание». Движения повторяли до прекращения хруста (несколько раз) (Е.А. Вокуев).

Самомассаж приподниманием практиковался при помощи палки, «просовывали ее между руками» и «сами себя приподымали», по сути делая то же движение, что описано выше (Е.А. Вокуев) (рис. 5).



Рис. 5. Самомассаж палкой (прием «приподнимание»)

Массаж приподниманием делали беременным, обеими руками с лобковой области «поднимая» по направлению к пупу (Т.П. Чупрова) (рис. 6).



Рис. 6. Массаж беременной (прием «приподнимание»)

«Надавливание» и «приподнимание». Эти движения использовали при массаже головы. Если болит голова или был ушиб, делают замер черепа рогожей. Голову обматывают веревкой, углем ставят метки: посередине лба и на затылке, у основания ушей (некоторые — на висках). Затем эти метки соединяют (лоб и затылок; уши). Как прокомментировал И.В. Артеев, «если какая-то сторона провисает, метки не сходятся — смещение черепа». В этом случае правят голову — сжимают черепную коробку надавливающими движениями, с разных сторон, при этом как бы приподнимая к центру. После этого делают новый замер, и если метки сошлись, то рогожу сжигают в печи или выбрасывают. Если метки не сошлись — правят еще раз. И так до тех пор, пока метки не сойдутся (обычно два-три дня, по одному разу, в течение двадцати-тридцати минут; возможны иные комбинации, например в день несколько раз; надавливающие движения делать «раза три»). Сила движений зависела от пациента — ребенок это или взрослый, взрослым сдавливали сильнее (рис. 7).



Рис. 7. Массаж с помощью приемов «надавливание» и «приподнимание»

Е.А. Вокуев так описывает свои движения: «Начинает вставлять, но аккуратненько, сдвигая в одну сторону посильней, с другой, выравнивая черепную коробку». Ладонями обеих рук он обхватывает голову с противоположных сторон, каждый раз смещая положение рук в сторону. Надавливания не симметричные, а со сдвигом в сторону (рис. 8).



Рис. 8. Массаж головы

Массаж в народной медицине ижемцев Нижнего Приобья

Вместе с надавливающими движениями делает и движение приподнимания М.К. Завьялова — «маленько придавляю и поднимаю вот так тихонечко».

Чередование приемов. По описаниям Д.К. Коневой, массаж могли делать следующим образом: начинали массировать с помощью поглаживания («гладила»), всей ладонью, со спины, от головы — вниз, с боков в центр позвоночника, затем руки, до пальцев, затем спускались к ногам. При этом «движения делала мягкие — руки как по маслу ходят» (*топ выйкузя киис ветле*). Таким образом массировала Наталья Ивановна Конева, в основном спину. Далее «где шишки на спине» — «разламывает больные места» (приемы растирания?), пальцами как бы «собирает кожу», «чтоб кровь ходила, всю мускулатуру» (рис. 9). Интересно, что этот прием описывает И.В. Ильина (отмечая, что это был «лучший прием» в массаже): разминание «осуществлялось в форме глубокого захватывания (щипка) маленького участка мышцы большим, указательным и средним пальцами. Таким образом разминалось все тело» [2008, с. 165].



Рис. 9. Массаж спины

Массаж О.Е. Заворуевой — «вставляешь кости на место» (от болей в спине). Если такой массаж проводится дома, раздеваться не обязательно. Пациент должен сначала расслабиться. Он ложится на живот, руки вдоль тела, чуть согнуты, чтобы массажист смог поставить ноги по обе стороны спины. Сначала следуют поглаживающие движения ладонями обеих рук от шеи вниз по спине; от лопаток к кистям рук; на пояснице от центра позвоночника вниз, к бокам; с боков к центру позвоночника. Движения повторяются несколько раз, усиливаясь. Затем в области лопаток кистями обеих рук делается надавливающее движение, со смещением силы вверх, к плечам. В спине должно «щелкнуть». Процедура повторяется несколько раз, пока щелканье не прекратится. Всего массаж длится пять-десять минут (рис. 10).



Рис. 10. Массаж спины

Эти же приемы показал нам И.В. Артеев, объяснив, что такой массаж использовали, когда пуп режет, «позвоночники оторваны друг от друга». Он отметил, что вставать после сеанса нужно осторожно, потихоньку, упираясь руками об пол, зубы сжать.

Итак, рассмотрев совокупность методов, форм и приемов массажа у ижемцев, можно говорить именно о системе массажа, а не просто о наборе отдельных элементов. В обследованных населенных пунктах в одно и то же время было несколько массажистов, которые лечили с по-

мощью массажа. Это было продиктовано социальными условиями того времени, когда труд был связан с тяжелыми физическими работами. Особенно непросто приходилось женщинам, которые зачастую прекращали работать всего за несколько дней до родов (иногда в тот же день), а также детям, которые помогали своим матерям. Показательно, что почти все наши информаторы отмечали тот факт, что сегодня не осталось настоящих лекарей: «старое поколение ушло» (И.В. Артеев), а следующее за ним не переняло дедовских способов лечения, в результате «сейчас никто не лечит» (Г.Ф. Урубкова),— признавая таким образом важнейшим способом лечения именно массаж. В обследованных населенных пунктах, действительно, никто не делает массаж — длительный, с разминанием всего тела человека, вне круга своей семьи, перед началом тяжелых физических работ. В связи с изменившимися социальными условиями, когда физическая работа просто не востребована или востребована, но не в таких объемах, как раньше, изменился и институт лекарства у ижемцев. В настоящее время если и делают массаж, то для членов своей семьи (например, бабушка для внучки, как Т.В. Конева) или для посторонних, но непродолжительный (как О.Е. Заворуева: сеанс длится десять-пятнадцать минут). Однако «забывание» лекарских приемов происходит и по иным причинам, характерным и для других регионов области [Ермакова, 2005]. Многие информаторы говорят, что «не интересовались» народными способами лечения, которые «были секретом» (А.Ф. Хозяинова). Некоторые отмечают, что повлияла пропаганда, отрицающая традиционные знания, в том числе медицинские. С появлением государственных медицинских учреждений стали обращаться за помощью к врачам. Как отметила Г.Ф. Урубкова, она «не ходила (к бабкам. — Е.Е.), мы уже в больницу ходили, современные». Однако, в отличие от юга Тюменской области, система массажа здесь реконструируется благодаря информаторам, которые, во-первых, видели, как массируют, и, во-вторых, что важно, многие из которых сами проводят сеансы массажа и осознают его важность в оздоровлении организма человека (Т.В. Конева, И.В. Артеев, Е.А. Вокуев, О.Е. Заворуева, А.А. Худой и др.). Все это говорит не об исчезновении традиции, а об ее трансформации, приспособлении к меняющимся социальным и духовным условиям.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Ермакова Е.Е. Сибирская заговорная традиция (конец XX — начало XXI вв.): В 2 т. Тюмень: Издатель Пашкин, 2005. 204 с.; 380 с.

Ильина И.В. Традиционная медицинская культура народов Европейского Северо-Востока (конец XIX — XX в.). Сыктывкар, 2008. 236 с.

Лаптандер Т.Б. Словник к диалектологическому словарю коми зырянского словаря (на основе материалов нижеобских говоров ижемского диалекта): На правах рукописи. Салехард, 2007. 80 с.

Повод Н.А., Ермакова Е.Е. Традиции в народной гигиене и медицине коми юга Тюменской области // ВААЭ. 2006. № 7. С. 183–194.

Сравнительный словарь коми-зырянских диалектов. Сыктывкар: Коми кн. изд-во, 1961. 492 с.

Техника лечебно-оздоровительного массажа / Сост. А.Г. Красичкова. М.: АСТ, 2008. 316 с.

Информаторы:

Ануфриева Евдокия Гавриловна, 1923 г.р., м.р. оленстада, м.ж. с. Восяхово.

Артеев Иосиф Васильевич, 1929 г.р., м.ж. и м.р. с. Мужы.

Артеева Анисья Герасимовна, 1928 г.р., м.р. и м.ж. с. Мужы.

Артеева Валентина Григорьевна, 1940 г.р., м.р. и м.ж. с. Мужы.

Вокуев Евгений Алексеевич, 1960 г.р., м.р. и м.ж. с. Мужы.

Дьячкова Агния Степановна, 1935 г.р., м.р. и м.ж. с. Мужы.

Заворуева Ольга Ефимовна, 1956 г.р., м.р. и м.ж. с. Мужы.

Завьялова Мария Константиновна, 1934 г.р., м.р. и м.ж. с. Мужы.

Конева Анна Алексеевна, 1933 г.р., м.р. с. Мужы, м.ж. с. Восяхово.

Конева Анна Ивановна, 1931 г.р., м.ж. с. Восяхово.

Конева Дина Константиновна, 1932 г.р., умерла в 2009 г., м.р. и м.ж. с. Мужы.

Конева Мария Петровна, 1943 г.р., м.р. пос. Овгорт Шурышкарского р-на, м.ж. с. Восяхово.

Конева Таисия Владимировна, 1925 г.р., м.р. и м.ж. с. Мужы.

Семьяшкина Агафья Ивановна, 1936 г.р., м.р. оленстада, м.ж. с. Мужы.

Урубкова Галина Федоровна, 1941 г.р., м.р. и м.ж. с. Мужы.

Хозяинова Анна Федоровна, 1925 г.р., м.р. и м.ж. с. Мужы.

Чупрова Тамара Петровна, 1933 г.р. м.р. с. Мужы, м.ж. с. Восяхово.

Тюмень, ИПОС СО РАН; elena_prema@mail.ru

Массаж в народной медицине ижемцев Нижнего Приобья

Using rich field data, the article considers a system of massage in the people medicine of the Izhemets from the Low Ob' basin. A particular attention is paid to a figure (personality) of a masseur, methods of medical diagnostics, hygienic rules, a procedure of massage, its methods, forms and technique. The popularity of massage with the Izhemets could be explained by the shaped social conditions. The article is supplied with illustrations demonstrating basic movements under massaging.

The Komi of the Low Ob' basin, people medicine, massage, personality of a masseur, hygiene of massage, periodicity and duration of massage, indications to massage, methods of massage, forms of massage, massage technique.