

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

Лао Минь

ВОСТОЧНЫЙ САМОМАССАЖ ЛИЦА

ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ АТЛАС БИОАКТИВНЫХ ТОЧЕК

ТЕХНИКИ ДЛЯ МОЛОДОСТИ, КРАСОТЫ
И ДОЛГОЛЕТИЯ



Издательство

АСТ

Москва

УДК 615.821
ББК 53.541.2
Л23

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Лао Минь.

Л23 Восточный самомассаж лица. Иллюстрированный атлас биоактивных точек. Техники для молодости, красоты и долголетия / Лао Минь. – Москва : Издательство АСТ, 2026. – 48 с. – (Азбука здоровья).

ISBN 978-5-17-170003-4

Молодость и красоту можно сохранить на долгие годы! Восточный самомассаж лица – одно из самых эффективных средств в борьбе с возрастными изменениями.

Все, что вам нужно, – это уделить себе совсем немного времени и освоить восточные техники, сочетающие в себе древние традиции и прогрессивные знания. Этот атлас познакомит вас с приемами восточного массажа лица, которые помогут вам не только предупредить возможные возрастные изменения, но и справиться с их последствиями. Массажное воздействие на область лица и шеи вернет нормальный тонус мышцам и замедлит процессы старения кожи. Самомассаж лица и шеи – это одновременно и общее оздоровление организма за счет воздействия на биологически активные точки и меридианы.

Откройте для себя восточные секреты красоты и долголетия!

УДК 615.821
ББК 53.541.2

*Не является учебником по медицине.
Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.*

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-170003-4

© Лао Минь, 2024
© ООО «Издательство АСТ», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Китайский массаж Гуаша	7
Меридианы, имеющие точки на лице и шее	8
Подготовка к массажу Гуаша	10
Массажные линии	11
Техника и движения	12
Техника японского массажа лица и шеи Кобидо	20
Как подготовить кожу к массажу Кобидо?	21
Техника японского самомассажа Шиацу	32
Подготовка к массажу Шиацу	33
Техники и приемы самомассажа Шиацу	34
Японский массаж лица Асахи	39
Риски и возможные побочные эффекты	40
Подготовка к самомассажу Асахи	41
Особенности выполнения и техника массажа	42



Во все времена люди стремились как можно дольше сохранить свою красоту и молодость, изобретали все новые способы для улучшения состояния кожи, ногтей и волос. Годы неизбежно оставляют свои следы на лице, все переживания, все стрессы, радости и печали будут в конце концов запечатлены на вашей коже. Кто-то относится к морщинам и другим изменениям кожи с философским принятием, но большинство людей все же расстраивается, видя в отражении зеркала свое постаревшее лицо.

На самом деле для того, чтобы держать лицо в тонусе, необходимо лишь уделять себе достаточно внимания и времени каждый день. Это не потребует существенных ресурсных затрат, все, что вам нужно, – следовать инструкциям и ввести занятия собой и своей внешностью в распорядок каждого дня.



Начать заниматься самомассажем по восточным методикам никогда не поздно, эти техники доступны и эффективны для любых возрастов: как для тех, кто хочет предупредить процессы старения, так и для тех, кому уже необходимо бороться с последствиями.

Согласно философии восточной медицины, человеческий организм должен рас-

сматриваться исключительно как единое целое и может нормально функционировать лишь в том случае, когда все его «детали» исправны и хорошо выполняют свою работу. А значит, лечить нужно не отдельный орган или конкретную болезнь, а стремиться привести работу всего организма к балансу. И в первую очередь – к балансу энергетическому.

Что это значит?

Все во Вселенной неразрывно связано между собой посредством энергии Ци. Все на земле и сама земля, как и космос, и человек – результат течения Ци.

Органы связаны между собой меридианами, по которым, подобно крови и лимфе, непрерывно курсирует духовная энергия Ци.

Мудрецы Востока считали, что человек абсолютно здоров, пока Ци циркулирует беспрепятственно, и заболевает при возникновении «затора».



Внешняя красота и молодость зависят от правильного течения Ци не меньше, чем здоровье внутренних органов. Эти два понятия в принципе крепко взаимосвязаны: состояние организма неизбежно отражается на внешности, а внешняя привлекательность является зеркалом внутреннего благополучия.



Техники самомассажа лица позволяют не только привести в тонус мышцы и замедлить процессы старения кожи, но и дают возможность грамотно воздействовать на биологически активные точки и меридианы, способствуя нормальному току Ци по всему организму.

Показания для проведения массажа лица

1. Снижение упругости и эластичности эпидермиса.
2. Сухость, усиленное шелушение кожи.
3. Углубление морщин.
4. «Зажимы», спазмы мышц лица – подобные состояния могут привести к возникновению головных болей и бессонницы, появлению морщин.
5. Изменения контуров овала лица («расплывчатость», жировые отложения).
6. Появление второго подбородка, брылей – обвисших участков кожи в области рта, щек и нижней челюсти.
7. Птоз (опущение), нависание век.
8. Отечность лица.

Противопоказания

Массаж, как и всякая медицинская процедура, имеет некоторый ряд противопоказаний.

Ограничений по самомассажу лица не много. Они включают в себя следующее.

1. **Онкологические заболевания.** Стимуляция кровообращения и лимфотока может способствовать распространению по организму метастазов. Также существует риск роста первичной опухоли за счет повышенного кровотока.
2. **Акне и прочие гнойные высыпания на коже лица.** Массаж может привести к распространению инфекции на здоровые участки или возникновению глубоких прыщей вследствие разрыва стенок фолликулов и проникновения бактерий в глубокие слои дермы.
3. **Царапины, ранки, свежие ожоги** – при наличии повреждений кожи следует воздержаться от самомассажа до момента излечения или, если пораженная зона небольшая, во время воздействия необходимо избегать проработки проблемного участка.
4. **Инфекционные заболевания в стадии обострения**, состояния, при которых повышается **температура** тела. На этот период рекомендуется приостановить сеансы самомассажа и возобновить по достижении ремиссии.
5. Относительными противопоказаниями являются заболевания, ведущие к **повышенному риску тромбообразования** (например, **атеросклероз**), а также перенесенные в прошлом **инфаркт миокарда, ишемический инсульт мозга или тромбоз эмболия легочной артерии.**