

# ВОСТОЧНЫЙ САМОМАССАЖ ЛИЦА И ШЕИ

Л  
А  
О  
М  
И  
Н  
Ь

ПОДРОБНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ  
САМОУЧИТЕЛЬ

**ШИАЦУ, ГУАША, АСАХИ, КОБИДО**

ТОЧКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ



Издательство  
АСТ  
Москва



# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b> .....	5
<b>Глубокая философия восточной медицины</b> ....	8
Что такое рефлексотерапия .....	12
<b>Общие положения</b> .....	16
Массажные линии .....	18
Немного об анатомии лица .....	21
Строение кожи .....	23
Подготовка к массажу лица .....	37
<b>Китайский массаж Гуаша</b> .....	40
Подготовка к массажу Гуаша .....	49
Техника и движения .....	53
<b>Техника японского массажа лица и шеи Кобидо</b> .....	84
Немного истории .....	84
Кобидо в современной косметологии .....	86
Подготовка .....	88
Показания и противопоказания к самомассажу Кобидо .....	91
Техники и движения самомассажа Кобидо .....	97

---

<b>Техника японского самомассажа Шиацу</b> . . . . .	128
Что же такое Шиацу? . . . . .	130
Подготовка к массажу Шиацу . . . . .	132
Показания и противопоказания к проведению самомассажа лица Шиацу. . . . .	134
Техники и приемы самомассажа Шиацу . . . . .	137
<b>Японский массаж лица Асахи</b> . . . . .	154
Показания и противопоказания к проведению самомассажа Асахи . . . . .	156
<b>Способы сохранения красоты и молодости с помощью рефлексотерапии</b> . . . . .	178
<b>Цигун для улучшения состояния кожи лица</b> . .	190
<b>Су-Джок.</b>	
<b>Энергетический баланс отражений</b> . . . . .	196
<b>Коррекция образа жизни как залог сохранения красоты и молодости</b> . . . . .	200
О важности соблюдения режима сна и бодрствования . . . . .	201
Как хронический стресс отражается на лице . .	216
Правильное питание: изменения внутри и снаружи . . . . .	235
Профилактика и предупреждение заболеваний внутренних органов . . . . .	247
Как вредные привычки проявляются на внешнем облике. . . . .	256
Как зависимость от гаджетов может навредить коже лица? . . . . .	262
<b>Приложение.</b>	
<b>Атлас энергетических меридианов</b> . . . . .	268

# ВВЕДЕНИЕ

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.

В современном мире стало возможным поддерживать свой внешний вид посредством множества косметологических процедур: инъекции ботулотоксина и гиалуроновой кислоты, имплантация нитей и филлеров, пластическая хирургия и тонны антивозрастных уходовых средств.

А что, если я вам скажу, что для восстановления и поддержания красоты и молодости вовсе не обязательно тратить гору денег, терпеть боль и дискомфорт, мучиться страхами по поводу хирургических вмешательств? 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.

Книга в ваших руках не только познакомит вас с популярными массажными антивозрастными техниками, известными на весь мир и доказавшими свою эффективность сквозь столетия и тысячи довольных результатов женщин, но и научит заботе о своем организме в целом, чтобы красота и молодость не увядали и оставались с вами долгие годы.



ГЛУБОКАЯ  
ФИЛОСОФИЯ  
ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ

美



Восточная медицина по праву считается одной из древнейших отраслей науки врачевания. Ее эффективность доказана тысячелетиями практики, и многие специалисты до сих пор используют техники и приемы, дошедшие до нас из глубин веков.

Согласно философии восточной медицины, человеческий организм должен рассматриваться 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 здоров, пока Ци циркулирует беспрепятственно, и заболевает при возникновении «затора».

В своей основе человеческая Ци, или истинная Ци, подразделяется на:

- 1) Ци, полученную от предков, то есть врожденную Ци;
- 2) Ци, которую человек вдыхает;
- 3) Ци, которую получают с пищей.

Соответственно, для того чтобы получать энергию в достатке, необходимо позаботиться о правильном дыхании и сбалансированном питании. В этом нет ничего сложного — всем известно, что любые злоупотребления пищей, переедание, нездоровый рацион могут существенно подорвать здоровье. Питайтесь правильно, выбирая полезные продукты, не голодайте и не пере едайте, тем самым обеспечивайте достаточный приток энергии.

Врожденная Ци образуется в полых и плотных органах и вместе с поступающей Ци циркулирует по энергетическим меридианам, как кровь течет по артериям и венам. Более того, согласно восточной медицине, именно Ци стимулирует процесс кроветворения, но при этом замедление движения крови ухудшает и циркуляцию Ци. Как кровь, двигаясь по сосудам, доставляет к тканям и органам кислород и питательные вещества, так и энергия Ци движется по меридианам — таким образом транспортируется «свежая» жизненная энергия, а отработанная и токсичная — забирается и выводится.

Отсутствие или замедление тока крови и энергии Ци приводит к их застою. Как в природе — если перекрыть ручей, застоявшаяся вода зарастет водорослями и начнет кишеть патогенными микроорганизмами. Застой в системе кровообращения и Ци проявляется болезненностью и дискомфортом и неизбежно ведет к нарушению функции органов, в системе меридианов которых произошел «затор».

Для того чтобы исправить ситуацию, необходимо воздействовать на биологически активные точки (БАТ) — зоны на поверхности кожи, соответствующие внешним выходам энергетического канала. Умело влияя на БАТ, можно устранить застой энергии и подтолкнуть организм к выздоровлению.



Заниматься самолечением может быть опасно. При серьезных недомоганиях лучше применять приемы рефлексотерапии наряду с традиционным лечением в качестве вспомогательного метода для снятия болевого синдрома, ускорения выздоровления, профилактики осложнений и хронизации патологического процесса.

Для того чтобы поддерживать баланс, стимулируя гармонию восполнения и сброса энергии Ци, традиционная восточная оздоровительная практика предлагает множество методик: приемы рефлексотерапии, дыхательную и двигательную гимнастику, а также приемы массажа и самомассажа.

**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.**

В чем заключаются принципиальные отличия в концепции медицины Востока и Запада?

1. Западная медицина зачастую лечит «симптом» — патологию какого-либо отдельного органа, или инфекцию, или воспаление, в то время как восточная

медицина следует постулату «организм — единое целое» и воздействует на функции всего тела, не концентрируясь на одной конкретной болезни. Ведь избавление от симптома вовсе не гарантирует полного выздоровления. Необходимо бороться с причиной недуга, и только тогда возможно излечение без рецидивов и риска осложнений.

2. Техники Восточной медицины направлены, в первую очередь, на предотвращение болезни — чтобы необходимости лечить что-либо в принципе не возникло. Поэтому методики Востока отличаются своей экологичностью и естественностью: без приема химических препаратов и использования специализированной аппаратуры.
3. Все методы лечения в Восточной медицине нацелены на то, чтобы организм самостоятельно, своими собственными силами справлялся с недугом. Ведь человеческое тело хранит в себе огромную силу, необходимо только аккумулировать и направить ее в нужное русло.

**Восточная медицина учит прислушиваться к своему организму, внимать к его нуждам и жалобам. Тело само подскажет, что ему необходимо и какими путями можно этого достичь. Внимание к себе и близкое знакомство со своим организмом ведет к налаживанию всех процессов.**

Целью восточной медицины является гармонизация организма как целостной системы. Одна и та же патология у разных людей может возникать по совершенно разным причинам: очень многое зависит от общего состояния здоровья человека. С возрастом накапливаются хронические заболевания и психоэмоциональный

«багаж», постоянные стрессы ведут к истощению ресурсов внутренней энергии. Потому-то так важно как можно раньше начать заботиться о своем теле, поддерживать его силы и не злоупотреблять бессмысленной растратой своих энергетических запасов.

Процессы старения возможно существенно замедлить, но только в том случае, если вы готовы к регулярной работе по восстановлению гармонии и баланса в работе всех органов и систем. Каждый организм уникален, каждый вырабатывает свои механизмы защиты и реагирования на раздражители изнутри и снаружи. Подобрать лечение, идеально подходящее любому организму, практически невозможно. И последователи восточной медицины решили подойти к вопросу более глобально: воздействовать нужно на весь организм, а не на его отдельную часть, и упор необходимо сделать на укрепление защитных сил человека, чтобы не допустить развития болезни.

## Что такое рефлексотерапия

Рефлексотерапия — это воздействие на биологически активные точки. Массируя нужные зоны на коже кистей, стоп, ушной раковины или лица, вы можете как бы дотянуться до внутренних органов — сердца, легких, почек и так далее. Методы воздействия включают в себя акупунктуру (иглоукалывание), акупрессуру (надавливание кончиками пальцев или специальными приспособлениями), тепловую терапию (прижигание), простукивание.

**Самомассаж — то же надавливание и растирание, и, если применять его на правильных зонах, можно не только получить удовольствие от размятых мышц, но и улучшить состояние всего организма!**

На самом деле, самомассаж — это естественная реакция организма на любой дискомфорт. Вспомните: вы наверняка не раз замечали за собой неосознанные потирания рук друг о друга или растирание, разминание мышц в том месте, где появились болевые ощущения. При стрессовой обстановке, когда плечи и воротниковая зона напряжены, вы пытаетесь как-то размять эти точки, промассировать одеревеневшие мышцы. Головная боль — повод порастереть виски, в момент умственной нагрузки вы трете лоб, переносицу, подбородок (не зря «позой мыслителя» называют положение, в котором рука упирается в подбородок). Все это — массаж, пусть и не очень осознанный и направленный.

**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.**

Первым шагом к здоровью, красоте и внешней и внутренней молодости является принятие себя. Забота о своем организме начинается с гармонии, в первую очередь, с самим собой, о любви и бережности к себе и к своим потребностям. Начните же заботиться о своем лице с помощью приемов самомассажа.





ОБЩИЕ  
ПОЛОЖЕНИЯ

美

