

ТОЧКИ
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ
И КРАСОТЫ

Л
А
О
М
И
Н
Ь

ПОДРОБНЫЙ ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ
САМОУЧИТЕЛЬ



Издательство
АСТ
Москва

СОДЕРЖАНИЕ

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

Техника японского самомассажа Шиацу	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
Японский массаж лица Асахи	154
Показания и противопоказания к проведению самомассажа Асахи	156
Способы сохранения красоты и молодости с помощью рефлексотерапии	178
Цигун для улучшения состояния кожи лица . .	190
Су-Джок.	
Энергетический баланс отражений	196
Коррекция образа жизни как залог сохранения красоты и молодости	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
Приложение.	
Атлас энергетических меридианов	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 перекармливайте, 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 воротничковая зона напряжены, вы пытаетесь как-то размять эти точки, промассировать одеревеневшие мышцы. Головная боль — повод порастирать 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

