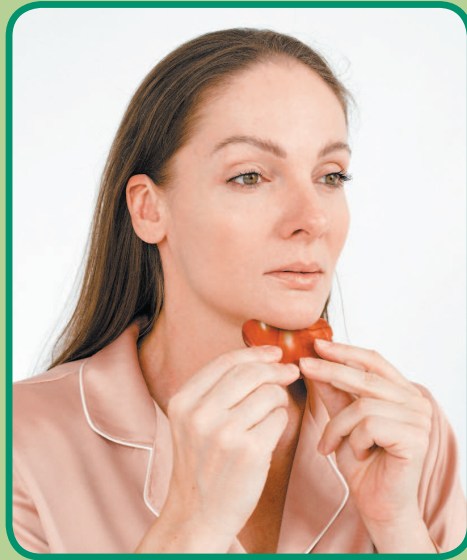


Анна Кугук

Массаж гуаша



Издательство АСТ
Москва
2025

УДК 613
ББК 51.204.0
К88

Кугук Анна Александровна.
К88 **Массаж гуаша / А. Кугук.** – Москва : Издательство АСТ, 2025. –
48 с.: ил. – (Азбука здоровья).

ISBN 978-5-17-162720-1

Массаж гуаша – одна из самых популярных техник естественного омоложения. В книге прописаны базовые упражнения, которые помогут поддержать красоту и упругость кожи. Также показаны разные виды камней гуаша и рассказано об их особенностях. Этот комплекс техник можно выполнять на ежедневной основе или несколько раз в неделю, совмещать с другими процедурами или использовать как самостоятельный уход.

УДК 613
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-17-162720-1

© Кугук Анна Александровна, 2022
© ООО «Издательство АСТ», 2024
© Фотоматериалы предоставлены
Shutterstock/FOTODOM, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Массаж гуаша. История	4
Для чего применяют массаж гуаша?	5
Показания к массажу лица гуаша	6
К основным противопоказаниям относятся	7
Материалы	9
Форма	14
Как ухаживать за камнем гуаша	16
Как выбрать и где купить камни гуаша	17
Подготовка	18
Массаж	22
Завершение	46

МАССАЖ ГУАША. ИСТОРИЯ

Это древнейшая китайская техника массажа. Дословно означает «скрести все плохое». С помощью специальной пластинки необходимо «скрести» кожу, воздействуя на рефлексогенные зоны торса, лица и головы.

Массаж при помощи специальной пластинки вызывает небольшое раздражение и одновременно мощный импульс к восстановлению микроциркуляции тканей кожи и органов. Без медицинского вмешательства кожа начинает самостоятельно обновляться, улучшаются обменные процессы, и начинается естественное омоложение. Массаж улучшает лимфодренаж и способствует очищению от шлаков и токсинов.

Массаж гуаша, как один из методов традиционной китайской медицины, существует уже не одно тысячелетие. В 1963 году в Северном Китае археологи нашли пластины из камня разных форм, которые жители Древнего Китая использовали для лечебного массажа гуаша. Гуаша является одной из древнейших техник народной медицины наравне с акупунктурой. В Древнем Китае болезнь «выскребали» при помощи пластин, изготовленных из рогов животных, из натуральных камней или из обожженной глины — хуанту (дословно — глина или желтая земля).

ДЛЯ ЧЕГО ПРИМЕНЯЮТ МАССАЖ ГУАША?

Массаж отлично выводит токсины из организма, поэтому его положительный эффект можно оценить при различных заболеваниях и недомоганиях. Гуаша поможет вам:

- улучшить состояние кожи. За счет выведения токсинов можно избавиться от пигментации, угревой сыпи и улучшить общий тонус кожи;
- вылечить остеохондроз. Возможно улучшить кровообращение в пораженных областях, усилить лимфоток, снять мышечный спазм;
- при простудных заболеваниях: снять отек слизистой бронхов и одышку, уменьшить кашель;
- при холецистите. Процедура гуаша снимает спазм желчного пузыря, нормализует его моторику, убирает болевой синдром и снимает чувство тошноты;
- снизить артериальное давление;
- улучшить сон, снять тревожность, улучшить аппетит, если он был нарушен в связи с нервными заболеваниями;
- улучшить кровообращение в рефлексогенных зонах нижней части спины и нормализовать лимфоток в малом тазу, что уберет застой крови в этой области и снимет воспалительные процессы, нормализует функциональную активность органов малого таза, приведет к рассасыванию спаек.