

Содержание

Введение	6
I. Философия массажа Кобидо	9
Немного истории	10
Цель массажа лица	14
<i>Что такое Кобидо?</i>	15
<i>Анатомия лица: мышцы и их роль</i>	16
<i>Важность движений рук</i>	18
<i>Мгновенное и длительное воздействие</i>	20
<i>Руки — инструмент исцеления</i>	21
<i>Кобидо для тела</i>	23
Красота лица	24
<i>Кобидо — символ красоты</i>	25
<i>Измерение красоты: золотое сечение, или божественная пропорция</i>	26
<i>Фальшивая красота</i>	27
<i>Лицо — отражение нашей идентичности</i>	28
II. Подходы и приемы массажа	31
Старение лица	32
<i>Ограниченный аспект концепции антивозраста</i>	33
<i>Старение клеток</i>	34
<i>Кожа</i>	35
Массаж лица, доступный всем	36
<i>Ежедневные процедуры</i>	37
<i>Как взяться за дело?</i>	38
<i>Восстанавливающее лечение камнями</i>	39

Процедуры, освежающие лицо	40
<i>Польза для любого типа кожи</i>	41
<i>Библиотека движений</i>	42
<i>Важность массажа для шеи, затылка, зоны декольте и трапецевидных мышц</i>	43
Девять видов массажа	44
<i>Массаж зоны декольте, шеи, затылка и трапецевидных мышц</i>	45
<i>Точечный массаж зон</i>	47
<i>Шея, овал лица, контур рта</i>	47
<i>Работа со скулами и носогубными складками</i>	50
<i>Нижние веки, область вокруг глаз, лоб</i>	53
<i>Экспресс-пробуждение</i>	56
<i>Тонизирующее пробуждение</i>	61
<i>Свежее лицо</i>	68
<i>Успокаивающий массаж</i>	74
<i>Дренажный массаж</i>	81
Цель массажа	86
<i>Что он дает?</i>	87
<i>Комплексный эффект</i>	88
Заключение	90
Об авторе	93
Благодарность	95

Введение

Когда мы говорим о красоте вне возраста, то имеем в виду не только физическую форму, но и внутреннее состояние. Более того, красота неотделима от желания быть и чувствовать себя прекрасной! Например, если я счастлива, прекрасно себя чувствую, живу в согласии с собой, мне легко почувствовать себя красивой. Жорж Санд писала: **«Красота, обращенная к взорам, очаровывает лишь на мгновение; то, что видят наши глаза, — не всегда то, что видит душа»**. Я бы поспорила и уступила искушению сформулировать мысль иначе: красота отражает состояние нашей души!

В японской культуре красота связана со здоровьем.

Если вы здоровы, вы — прекрасны! Для меня здоровье равнозначно самоуважению. И было бы полезным научиться беречь и сохранять его. Чтобы оставаться в добром здравии,

важно поддерживать глубинную связь с собой.

Другой важный принцип —

внимание к своему

телу и уход за ним.

Самомассаж — важный этап в ритуале ежедневных домашних beauty-процедур,

часть нашего стиля жизни и... **новый способ познакомиться со своим лицом!**

В японской культуре красота связана со здоровьем.

Если вы здоровы, вы — прекрасны!

Эта книга призвана доказать, что кто угодно может овладеть навыками самомассажа лица и методикой простых манипуляций. Я покажу вам 80% движений, а 20% таланта к их освоению

*Для меня каждое
лицо уникально
своими
изумительными
гранями.*

у вас уже есть. Мне нравится сравнивать свою работу, то есть массаж лица, с работой огранщика драгоценных камней. Когда мастер сначала долго изучает камень, а потом методично совершенствует его структуру, чтобы в конце работы алмаз превратился

в сияющий бриллиант. **Для меня каждое лицо уникально своими изумительными гранями.** Цель самомассажа в том, чтобы все грани красоты вашего лица вновь засияли, пройдя через этап прикосновения, выявления, подготовки, тщательной проработки, приведения в порядок и... преобразования.



I.

Философия массажа Кобидо



Немного
Истории

Массаж Кобидо (КО: «древний», БИ: «красота», ДО: «путь» — буквально «древний путь красоты») возник во второй половине XV века в провинции Суруга (в настоящее время это префектура Сидзуока), на юге горы Фудзиямы. Два лучших мастера *Аммы* (дословно «успокаивать руками» — техника, появившаяся раньше, чем точечный массаж Шиatsu) выступали на соревновании по *Киоку-те* — специфическому массажу лица, выполняемому согнутой кистью, — устроенном императрицей с целью найти того, кто сможет сохранить ей вечную молодость.

После нескольких месяцев борьбы победитель так и не был объявлен. Тогда мастера решили создать **Дом красоты Кобидо**. Сначала его двери были открыты только для представительниц императорской фамилии и гейш, но позднее его могли посещать все желающие. 48 приемов, придуманных основателями Дома, на протяжении веков передавали из поколения в поколение от мастера к ученику.

Так массаж Кобидо превратился в традиционное искусство омоложения японских женщин.

Если не акцентировать внимание на технике, то массаж — искусство, в разные эпохи известное во многих культурах. Слово «массаж», вероятнее всего, происходит либо от греческого *массо* — «месить, растирать», либо от арабского *масс* — «касаться». Какими бы ни были его корни — индийскими, арабскими, латинскими, китайскими или японскими, — самые древние упоминания о массаже датируются 2500 г. до н. э. В те времена его применение ассоциировалось с практикой исцеляющего наложения рук.

В эпоху Античности, в период между V и I веком до н. э. массаж получает широкое распространение благодаря перевороту научных взглядов в греческой и римской медицине. Философия и практика Гиппократа (400 г. до н. э.) буквально заставляют врачей осваивать разнообразные техники, в том числе и техники растирания.

В период Средневековья и вплоть до начала эпохи Возрождения религиозные тексты, регламентирующие общественную и частную жизнь, касаются души, но не тела. В это время массаж теряет благосклонность официальной медицины, но его приемы перенимают гипнотизеры и повитухи.