

# Тибетский массаж Ку Нье



Будда Медицины

С древних времен и по сей день искусство массажа приносит пользу очень многим людям, пользуясь неизменной популярностью и любовью в разных частях света.

Тибетский массаж - исключительно приятная, полезная, гармонизирующая и расслабляющая процедура. Он снимает утомление, напряжения, улучшает настроение, избавляет от стрессов и глубоко прорабатывает все тело: поверхность кожи, мышцы, суставы, специальные точки, каналы и энергии. Интересно, что Ку Нье активно использовали тибетские йогины, а его история насчитывает 3900 лет практического опыта великих мастеров, врачей и совершенствования приемов.

Традиционный тибетский масляный массаж Ку Нье уравнивает энергию, тело и ум и оказывает благоприятное действие на тело, нервную систему, различные органы и системы организма.

Масляный массаж балансирует все энергии тела, равновесие которых автоматически обеспечивает хорошее здоровье и используется не только для глубокой релаксации, но также как общеоздоровительное, эффективное лечебно-профилактическое средство.

Одними только методами Ку Нье возможно вылечить многие заболевания.

В арсенале методов Ку Нье: специальное дыхание, масляный массаж, пилинг, йога-массаж суставов, разнообразные техники проработки мышц, косметический массаж лица жемчужной раковиной, массаж головы, рефлексотерапия, работа с меридианами, стоунмассаж, массаж ракушками, антицеллюлитный массаж, разнообразные холодные и горячие компрессы, прогревания - мокса, массаж палочками Юк-Чо, массаж чакр и жизненной энергии Ла. Использование специальных целебных благовоний усиливает эффект массажа и, одновременно, является одной из лечебных процедур тибетской медицины.



Ютокпа - отец Тибетской медицины

## История

Тибетский массаж Ку Нье возник около 3900 лет назад на территории древнего государства "Шанг-Шунг" и непрерывно развивался в течение веков вместе с тибетской медициной.

Он был широко распространен в Тибете и пользовался большой популярностью как у простых кочевников - скотоводов, так и у йогов. Тибетский массаж использует обширные знания тибетской йоги о тонкой анатомии, работе с энергией, суставном йога массаже. Буддийские йоги использовали массаж Ку-Нье в качестве подготовки к серьезным практикам.

## Наши дни

В наше динамичное и непрерывно ускоряющееся время большого количества событий, дел и информации, когда мы вынуждены жить в плохой экологической обстановке, вести не типичный для нашего тела малоподвижный образ жизни, зачастую много времени проводя за компьютером, эффективные методы тибетского массажа Ку-Нье являются прекрасным подарком для здоровья и красоты нашего тела, энергичной, продолжительной и гармоничной жизни.

# Тибетский массаж Ку Нье и йога

Тибетский массаж Ку Нье это мягкая и очень эффективная процедура, являющаяся частью тибетской медицины. Интересно, что Ку Нье активно использовали тибетские йогины, а его история насчитывает 3900 лет практического опыта великих мастеров, врачей и совершенствования приемов.

Тибетский массаж исключительно полезен для всех, в том числе для тех, кто занимается йогой: и для начинающих, и для людей, имеющих большой опыт практики, так как работает с телом и энергией на очень глубоком уровне.

## Тибетский массаж

Тибетский массаж Ку Нье и йога

### Начальные этапы занятий йогой

Приступая к занятиям йогой, многие сталкиваются с проблемой негибкости и закрепощенности тела. Причина в недостаточном умении расслаблять тело и ум, причем привычные напряжения обычно даже не осознаются. В асане же работает только часть мышц, а остальные полностью расслаблены.

*Тибетский масляный массаж, один из самых мощных и инструментов расслабления. Он расслабляет не только тело, но одновременно ум и энергию, что позволяет по настоящему глубоко расслабиться. К тому же тибетцы разработали превосходный йога массаж суставов, так называемую "пассивную йогу", которая превосходно помогает раскрыть суставы и снять с них излишнюю нагрузку.*

Тибетский массаж позволит Вам:

- хорошо расслабить тело и ум, наполниться энергией
- раскрепостить тело, разработать 45 основных мышц
- раскрыть основные суставы: Ку Нье включает в себя
- пассивную йогу
- суставной йога массаж
- научиться правильно дышать и расслабляться
- сбалансировать и очистить энергию
- улучшить настроение, убрать стрессы, бессонницу и т. п.
- а также имеет ярко выраженный косметический и омолаживающий эффект

### Для тех, кто имеет опыт практики йоги

Для тех, кто имеет опыт практики йоги, Тибетский массаж особенно полезен, так как:

- глубоко расслабляет
- прорабатывает не только тело, но и энергию, на самых глубоких уровнях
- увеличивает эластичность связок и суставов
- снимает излишнюю нагрузку и напряжения после тренировок
- хорошо восстанавливает, питает и смазывает слишком сухие и хрустящие суставы, устраняет в них боли и дискомфорт
- специальными методами убирает блоки в теле и энергетических каналах
- балансирует все энергии тела, (устраняет возможный дисбаланс от чрезмерной или неправильной практики йоги)
- увеличивает и восстанавливает Ла - внутреннюю защитную энергию, дающую силу и энергию телу, устойчивость и ясность уму, удовлетворение и счастье.



Тибетские йоги

- массаж 5-чакр наполняет энергией и свежестью, уравнивает тонкие энергии, влияет на многие функции, системы тела, а также ткани, органы и даже на эмоции, устраняет самые глубокие и тонкие причины дисбаланса в теле

## Процедуры тибетского массажа Ку Нье



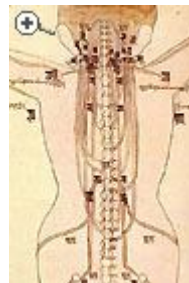
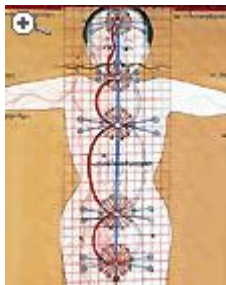
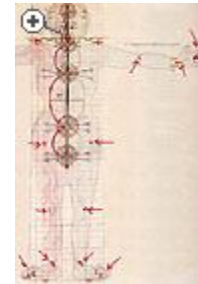
Ку-Нье это уникальный целительный массаж, который прорабатывает все тело и помогает поддерживать организм в состоянии здоровья и гармонии.

"Ку" - переводится как масло, а "Нье" - массировать, обрабатывать. Основа Ку-Нье это массаж с применением целебных масел и отваров, а в дополнение к нему применяются разнообразные очень приятные и полезные процедуры.

- 1. Масляный массаж**
- 2. Пилинг-массаж**
- 3. Суставной йога массаж**
- 4. Согревание**

## Тибетский массаж

5. Массаж мышц
6. Массаж поверхностных меридианов
7. Косметический массаж лица жемчужной раковиной
8. Тибетский массаж головы и лица
9. Точечный массаж
10. Массаж ракушками
11. Энергетический массаж палочками Юк-Чо
12. Массаж камнями и прогревания
13. Моксатерапия
14. Массаж Ла
15. Массаж чакр



### 1. Масляный массаж

Масляный массаж - искусство, являющееся частью древнейших медицинских систем востока: тибетской медицины и индийской аюрведы.

Это очень приятный и расслабляющий вид массажа, который подходит всем. Масляный массаж заряжает энергией, дарит хорошее настроение, омолаживает тело и кожу, улучшает обмен веществ,





## Тибетский массаж

корректирует фигуру и осанку, укрепляет иммунитет и тонизирует все системы организма, легко снимает стресс, депрессию и усталость, помогает при бессоннице и возбудимости. Он отличается мягким воздействием на тело и отсутствием силовых и болевых приемов.

В процессе массажа мастер индивидуально подбирает масло и выбирает приемы из богатого арсенала древних техник, обязательно учитывая Ваше телосложение и тип обмена веществ.



Специальными движениями масло наносится на всю поверхность тела, гармонизируя и глубоко расслабляя тело, энергию и ум. Нанесение масла полезно как для разных систем тела, кожи, так и для баланса энергий. Масло содержит питательные вещества и витамины, увлажняет, питает, омолаживает и подтягивает кожу. Оно хорошо успокаивает, благотворно влияет на нервную, сердечно-сосудистую, пищеварительную и гормональную системы.



Масляный массаж рекомендуется как отдых и релаксация людям, подверженным стрессу и расстройствам нервной системы, а также женщинам за свой омолаживающий и косметический эффект; беременным женщинам, пожилым людям и детям ввиду своей особенной мягкости. Он также помогает снимать боли в спине и шее, улучшает подвижность рук и ног, восстанавливает после перенесенного инсульта, тяжелых болезней и родов.

## 2. Пилинг-массаж

После масляного массажа рекомендуется снятие масла - пилинг всей поверхности тела специальными натуральными порошками.

Пилинг-массаж омолаживает кожу, открывает "кожное дыхание", создает антицеллюлитный эффект в сочетании с пилингом, также способствует удалению токсинов, выделяющихся в процессе массажа через поры кожи

Регулярный пилинг-массаж помогает обновлению и омоложению кожи, выравнивает ее рельеф, вытягивая излишки подкожного жира и влаги. В результате кожа становится нежной, здоровой, упругой и красивой. Приятная процедура обладает сильным антицеллюлитным действием.



Натуральный скраб

**К основе - масляному массажу добавляются другие методы массажа Ку Нье и внешние процедуры, позволяющие еще глубже и полнее проработать тело, а также сбалансировать энергии на самом тонком уровне.**

## 3. Суставной йога массаж

## Тибетский массаж

Суставной йога массаж полезен всем, кто занимается йогой, так как быстро подготавливает тело к освоению асан, раскрепощая, увеличивая подвижность тела и эластичность связок, снимает излишнюю нагрузку и напряжения после тренировок, а также восстанавливает, питает и смазывает слишком сухие и хрустящие суставы, устраняет в них боли и дискомфорт.



Йога - массаж согревает суставы и удаляет излишек Слизи (Капха доша), ограничивающий подвижность суставов. Вращение суставов, совмещенное с циклом дыхания, насыщает кровь кислородом и усиливает циркуляцию энергии, облегчает проработку и открытие суставов. Действие массажа распространяется на весь организм.

Суставной йога-массаж входит в число традиционных тибетских техник и учитывает знания о функциях различных чакр. Он прорабатывает 12 основных суставов (плечи, локти, запястья, бедра, колени, лодыжки), шею и мелкие суставы на руках и ногах.

В тибетских буддистских текстах по йоге упоминаются 12 чакр, соответствующих 12-ти основным суставам. Тибетская традиция сравнивает чакры - "колеса энергии" с центрами или фабриками, производящими особую энергию, которая затем по системе тонких каналов и поступает во все тело. Поэтому специальная разминка этих 12 областей так важна и встречается не только в массаже Ку-Нье, но и в тибетских йогических текстах.



Суставной массаж может выполняться отдельно (клиент принимает его в легкой одежде) или в сочетании с масляным массажем.

Суставной йога - массаж это "пассивная йога", связанная с дыхательными упражнениями, полезная для общего оздоровления, улучшения подвижности, гибкости и осанки.

В процессе массажа Вы максимально расслаблены, а мастер мягко прорабатывает суставы Вашего тела и помогает заниматься дыхательной гимнастикой. Это особенно полезно для улучшения осанки и для восстановления подвижности и гибкости всего тела.

Суставной массаж также показан людям, ведущий малоподвижный или сидячий образ жизни для предотвращения скованности в области суставов, полезен для снятия излишней нагрузки и для предотвращения синдрома "забитости" мышц. Этот вид массажа рекомендуется детям для улучшения осанки и профилактики сколиоза.

## 4. Согревание

После нанесения масла и восстановления подвижности суставов, чтобы улучшить проникновение питательных веществ в поры кожи, можно согреть тело. Для этого массажист накладывает разогретые ладони (2-3 минуты) на Ваши колени, локти, живот, поясницу, глаза, уши. Впрочем, летом достаточно полежать некоторое время на солнце, а зимой у камина с живым огнем.



## 5. Массаж мышц

Массаж мышц восстанавливает и улучшает функционирование мышц, расслабляет, снимает блоки и напряжения, уравнивает энергию. Используя веками оттачиваемые разнообразные техники тибетского массажа мастер прорабатывает мышцы глаз, носа, рта, шеи, головы, спины, передней поверхности тела, рук и ног.

## Тибетский массаж



Во время массажа разминаются сорок пять основных мышц, повреждение которых способно нанести вред всему телу. Проработка основных мышц оказывает воздействие на все остальные мышцы. В процессе массажа мышц возможно использование специальных камней, раковин и палочек Юк-Чо.

### 6. Массаж поверхностных меридианов

Массаж поверхностных меридианов расслабляет и тонизирует тело, снимает стресс, восстанавливает подвижность конечностей, снимает боли, усталость и напряженность в спине, пояснице, руках, ногах, воротниковой зоне, шее и плечевом поясе.

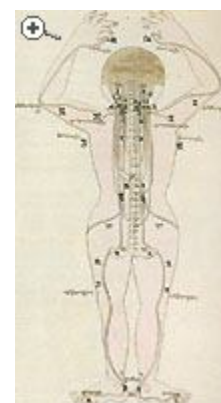


6 внешних меридианов

Массаж меридианов может проводиться как особыми раковинами, так и специальными палочками Юк-Чо. На точках меридианов могут выполняться прогревания "мокса".

В тибетской традиции есть уникальные знания о системе поверхностных меридианов - они называются "каналы, управляющие движением конечностей". Их шесть, и на них есть ключевые точки, воздействие на которые открывают ток энергии по этим каналам.

Прорабатываются как мышцы, так и каналы, точки энергетической системы человека, освобождаются заблокированные участки и устраняется застой, возникающий в результате недостатка активности, или же от стрессов и перегрузок. Это помогает энергии течь свободно и без помех, наполняя все тело.



6 внешних меридианов и 13 внутренних меридианов

По 13 внутренним меридианам работают палочкой Юк Чо специальных камней, раковин и палочек Юк-Чо.

### 7. Косметический массаж лица жемчужной раковиной

Косметический массаж лица жемчужной раковиной омолаживает и подтягивает кожу лица и зоны декольте. После него лицо сияет нежным перламутровым светом.

Массаж жемчужной раковиной оказывает благоприятное воздействие на нервную систему, прекрасно расслабляет, улучшает цвет лица, активизирует регенерацию клеток кожи, повышает ее упругость, разглаживает и подтягивает, благотворно воздействует на нервную систему, а также мгновенно тонизирует.



В случае регулярного применения жемчужной раковины, кожа лица становится упругой и нежной. Жемчужная раковина обладает удивительными свойствами, благоприятно воздействует на нервную систему, является прекрасным косметическим средством, а также лучшим средством от невралгии.

## Тибетский массаж



Процедуры тибетского массажа Ку Нье

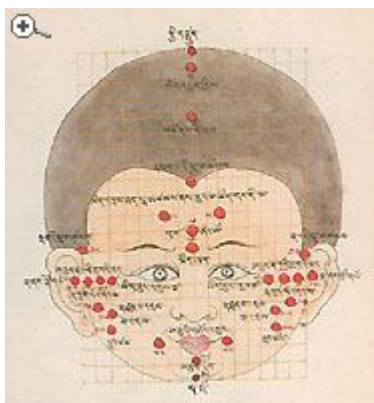
### 8. Тибетский массаж головы и лица

Тибетский массаж головы и лица по силе воздействия заменяет массаж всего тела, поскольку поскольку точки головы очень важны.

Массаж головы и лица это очень приятная процедура, он расслабляет, приносит ощущение свежести и покоя, поэтому рекомендуется при стрессах и других эмоциональных расстройствах, для восстановления памяти, снятия усталости, для утончения восприятия, слуха и вкуса и для улучшения зрения.



Массаж имеет ярко выраженный косметический и омолаживающий эффект Мягкое увлажнение кожи головы натуральным маслом способствует росту волос и устранению сухости кожи, а также оказывает глубокое расслабляющее действие.



На голове и лице насчитывается более 50 особых точек, которые используют во время целебного массажа. Они связаны со всем организмом, с нашим сознанием и глубоким уровнем энергии, а также влияют на проблемы физического и ментального характера. Массаж точек **внутренних врат** приводит в равновесие энергию Ветра (Вата доша), благотворно отражается на всем теле, помогает при головокружениях, слабой памяти, головной боли, унынии, депрессии, психических расстройствах, эпилепсии, проблемах с позвоночником и позвонками.

Проработка точек **внешних врат** позволяет уравновесить и перезарядить энергии ментального и физического уровня, снять боли в спине и позвоночнике, хороша для стимуляции внутренних органов и соответствующих органов чувств, помогает при бессоннице, хронической усталости, депрессии, беспокойстве, потере памяти, сумасшествии, при всех расстройствах Ветра (Вата доша): головной боли, ментальных расстройствах, ушных и носовых кровотечениях, болях в плечах и ригидности плечевых суставов.

Массаж остальных точек головы уравнивает энергию Ветра (Вата доша), Желчи (Пита доша), Слизи(Капха доша), а также 5-ти элементов в голове, помогает при эмоциональных проблемах, насморке, гриппе и высокой температуре, усталости глаз, глухоте, шумах в ушах, зубной и головной боли, напряжении в плечах, усиливает память и т.д.

### 8. Тибетский массаж головы и лица

Тибетский массаж головы и лица по силе воздействия заменяет массаж всего тела, поскольку поскольку точки головы очень важны.

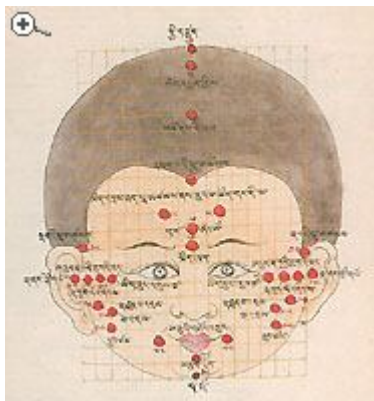
Массаж головы и лица это очень приятная процедура, он расслабляет, приносит ощущение свежести и покоя, поэтому рекомендуется при стрессах и других эмоциональных расстройствах, для восстановления памяти, снятия усталости, для утончения восприятия, слуха и вкуса и для улучшения зрения.





## Тибетский массаж

Массаж имеет ярко выраженный косметический и омолаживающий эффект. Мягкое увлажнение кожи головы натуральным маслом способствует росту волос и устранению сухости кожи, а также оказывает глубокое расслабляющее действие.



На голове и лице насчитывается более 50 особых точек, которые используют во время целебного массажа. Они связаны со всем организмом, с нашим сознанием и глубоким уровнем энергии, а также влияют на проблемы физического и ментального характера. Массаж точек **внутренних врат** приводит в равновесие энергию Ветра (Вата доша), благотворно отражается на всем теле, помогает при головокружениях, слабой памяти, головной боли, унынии, депрессии, психических расстройствах, эпилепсии, проблемах с позвоночником и позвонками.

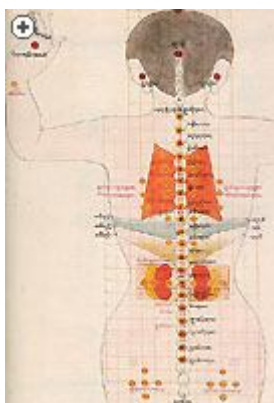
Проработка точек **внешних врат** позволяет уравновесить и перезарядить энергии ментального и физического уровня, снять боли в спине и позвоночнике, хороша для стимуляции внутренних

органов и соответствующих органов чувств, помогает при бессоннице, хронической усталости, депрессии, беспокойстве, потере памяти, сумасшествии, при всех расстройствах Ветра (Вата доша): головной боли, ментальных расстройствах, ушных и носовых кровотечениях, болях в плечах и ригидности плечевых суставов.

Массаж остальных точек головы уравнивает энергию Ветра (Вата доша), Желчи (Пита доша), Слизи (Капха доша), а также 5-ти элементов в голове, помогает при эмоциональных проблемах, насморке, гриппе и высокой температуре, усталости глаз, глухоте, шумах в ушах, зубной и головной боли, напряжении в плечах, усиливает память и т.д.

### 9. Точечный массаж

Точечный массаж помогает устранить дисбаланс, расстройства энергий (пространство, ветер, огонь, вода, земля) трех жизненных начал (три доша), а также нарушения работы органов и систем организма. Точечный массаж полезен здоровым людям для профилактики, укрепления иммунитета, а также при расстройствах нервной системы, психики, памяти, неуравновешенности, стрессе, обмороках, дрожи, страхе, снимает боли (любые).



Точки рефлексотерапии

**На теле существует два вида точек - фиксированные и спонтанно возникающие. Первые связаны с каналами, по которым течет энергия, а так же с внутренними органами и тремя жизненными началами - "три доша" в аюрведе или "ньепа сум" в тибетской медицине, а вторые указывают на некий дисбаланс в теле.**

**В массаже Ку Нье используют более ста различных точек, описанных в атласе тибетской медицины "Голубой берилл", некоторые из них считаются главными. Особенно важны точки спины, связанные с позвонками.**

Точечный массаж использует масла или отвары, а также работу палочками Юк-Чо, камнями и раковинами. На многих точках выполняют специальные прогревания, которые называют "прижигания" или "мокса". Сеанс точечного массажа очень индивидуален и выбор точек зависит от каждого конкретного случая.

Особая польза от точечного массажа проявляется в случаях, исключающих возможность проведения общего, масляного массажа.



Точки рефлексотерапии



## Тибетский массаж

### 10. Массаж ракушками

Массаж ракушками это очень приятная разновидность массажа.

**Массаж ракушками "Каури"** прекрасно расслабляет, снимает напряжения в теле и энергетические блоки в тонких каналах, а также собирает и выводит негативную энергию из меридианов. Его применяют в районе плечевого пояса, на мышцах, при болях в нервах, а также вдоль меридианов и на особых точках меридианов.

**Массаж жемчужной раковины** уравнивает энергию Ветра (Вата доша) в меридианах, помогает при расстройствах Ветра (Вата доша) и нервных проблемах, связанных с Ветром. Легкий массаж головы жемчужной раковинной прекрасно успокаивает, снимает напряжение и раздражительность, благоприятно воздействует на нервную систему.



Она помогает при радикулите, ишиасе, люмбаго, используется при массаже сухожилий, каналов и точек.

Благодаря превосходным целительным свойствам, жемчужную раковину широко используют в тибетской медицине, она входит в состав лекарств. Украшения из этой раковины рекомендуется носить в случае излишней нервозности и нервных расстройств, а также при невралгии шеи, запястий и шейных позвонков.

### 11. Энергетический массаж палочками Юк-Чо

Энергетический массаж палочками Юк-Чо это уникальная тибетская техника для общего оздоровления, которая снимает стресс, болезненные ощущения в суставах, возбужденность, заторможенность, приступы паники, улучшает пищеварение, подвижность, в том числе при параличах, слух, память, обостряет восприятие, нормализует кровяное давление, уменьшает боли различного происхождения (головные, мышечные, кишечные и др.), помогает при астме, метеоризме, газах.



Массаж палочками также освобождает заблокированные участки и устраняет застой в энергии и тканях тела, образующийся в результате недостаточной активности, а также от стрессов и перегрузок. Это помогает энергии течь свободно и без помех, улучшает обмен веществ и оздоравливает весь организм.

Специальная мантра и травы усиливают действие палочек. Палочками обрабатываются точки тела и массируются мышечные зоны. Несколько видов тибетских массажных палочек используют в зависимости от необходимости для постукиваний, растираний и нажатий на мышцы в тех местах, где по канонам тибетской медицины проходят энергетические каналы и расположены точки.

Данная техника издавна использовалась лекарями и йогинами, практикующими лечение мантрами. Массаж палочками происходит из двух источников, один из которых ближе к духовным практикам и используется преимущественно йогинами, а второй происходит от мастера 11 века Гьялва Йонгонпы, написавшего трактат "Алмазоподобные наставления по массажу палочками".

## Тибетский массаж

Он непрерывно передавался от учителя к ученику на протяжении столетий и до 19 века сохранялся в тайне.

Использование палочек требует от мастера знания особой энергоемкой звуковой вибрации - мантры, которую он передает своему ученику лично.

### **Участки тела, на которых не применяется массаж палочкой:**

*Осторожно работают с точкой на макушке головы и точками лица, с сухожилиями, в местах соединения мышц и сухожилий обрабатывают только центральную часть мышц. Палочки не используют в областях лимфатических узлов, внутренних и половых органов, на суставах, женской груди и мандале сердца, вокруг левого соска.*

### **Противопоказания:**

*Инфекционные заболевания, грипп, высокая температура, отравления, интоксикации, язвы, нарывы, дерматиты, раны и повреждения кожи, отеки, переломы, области с варикозным расширением вен, повреждения позвоночника, заболевания лимфатической системы, киста или опухоли, желтуха, рак, а также беременность, младенческий возраст и глубокая старость.*

## 12. Массаж камнями и прогревания

Массаж камнями и прогревания - популярный в наше время "стоун-массаж" является всего лишь упрощенным вариантом одного из древнейших видов массажа, в котором специально подобранные камни накладывают на определенные участки тела, предварительно обработанные маслом, или прорабатывают мышцы, суставы и точки камнями особой формы по индивидуальным показаниям.



Терапия камнями уникальна. Она входит в состав процедур массажа Ку Нье как самостоятельная процедура или в дополнение к другим методикам.

Различные способы наложения и работы камнями оттачивались тысячелетиями.

Отшлифованные водой морские или речные камни, нагревают специальным образом и горячими прикладывают к акупунктурным зонам и точкам или мягко массируют ими тело.

**Массаж полудрагоценными камнями.** Массаж иногда делают и полудрагоценными камнями, а точки и зоны тела не только прогревают, но и охлаждают прохладными кристаллами. Массаж полудрагоценными камнями особенно приятный и необычный. В жару камни можно охладить, в холодное время - наполнить силой огня. За счет своих особых свойств полудрагоценные камни оказывают более глубокое воздействие.

**Холодные компрессы** хороши при жаре и расстройствах Желчи (Пита доша).

В сильную жару охлажденные камни прикладывают подмышки, на глаза и боковую поверхность шеи, к печени и середине стоп.



Охлажденные агатовые пластины, помещенные на специальные области тела, прекрасно помогают от жара и расстройств Желчи (Пита доша). Холодные камни, особенно агаты или кристаллы прикладывают к горячим точкам Желчи (Пита доша).

При сильных приступах гнева на точки Желчи (Пита доша) или печени можно положить холодные камни или кристаллы.

## Тибетский массаж

При заболеваниях глаз на соответствующую точку можно накладывать кристаллы хрустала.

Маленьким детям при высокой температуре можно положить охлажденные кристаллы или смоченную в холодной воде ткань подмышки, пах и на боковую поверхность шеи.

**Массаж камнями никогда не используют на точках позвонков, голове и костях.**

**Прогревания камнями** хороши при стрессе, болях, напряжениях и блоках в мышцах, замедленном обмене веществ, слабом пищеварении, частой подверженности простудным заболеваниям, холодных ногах и слабые почки (при отсутствии острого воспаления).

## 13. Моксатерапия

Для прогреваний может использоваться и одна из "пяти внешних лечебных процедур" тибетской медицины - мокса. Известно, что прижигания применялись во многих древних медицинских традициях, например, в китайской медицине, в Аюрведе. Они упоминаются в древних тибетских медицинских текстах "Бум Ши" (около 3900 лет) и "Джуд Ши" (около 1200 лет), а так же в древних трактатах, найденных в пещере Дунхуан.



Бездымная мокса

Моксатерапия использует целительную силу тепла, которое проникает в специальные точки тела и производит лечебный эффект. В результате улучшается циркуляция крови и энергии Ветра (Вата доши - нарушения которой способны создавать много проблем для здоровья и эффективного функционирования человека), ликвидируются застои энергии, улучшается течение всех энергий в теле.

К тому же тепло помогает снять боль (вызванную энергетическими блокировками), используется при патологиях внутренних органов и позволяет останавливать кровотечения.

Точки для прогревания выбираются индивидуально, в зависимости от потребностей Вашего организма. Варьируется также и сила прогревания. Для проникновения тепла в точки применяются специальные **сигары**.

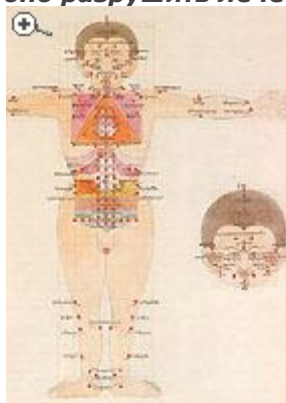
Особая разновидность прогреваний - **Хорме (монгольская мокса)**, помимо мощного воздействия тепла использует силу лекарственных растений и лечебные свойства специальных масел. Хорме особенно подходит при проблемах Ветра (Вата доша)

В завершение точки обрабатывают маслом и массируют, а человеку рекомендуется пройтись или слегка размяться, чтобы усилить циркуляцию энергии.

**В течение трех дней после процедуры важно не переохлаждаться, не пить холодных напитков и не принимать холодный душ, избегать холодных процедур, так как тепло постепенно проникает в соответствующие органы и системы организма, а воздействие холода способно разрушить лечебный эффект.**



Хорме



Точки прижиганий

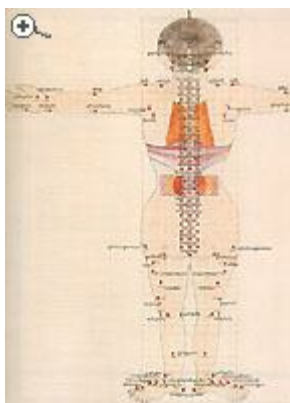


**Противопоказания:** Инфекционные заболевания, грипп, высокая температура, воспаления, болезни жара, расстройства Желчи (Пита доши), болезни крови, анемия.



## Тибетский массаж

Прижигания нельзя делать в областях половых органов, органов чувств, лимфатических узлов, вен, артерий.



Точки прижиганий

### Показания:

Расстройства Ветра (Вата доша) и Слизи (Капха доша)  
Избыток Слизи (Капха доша), отеки, плохая циркуляция крови  
Бессонница, депрессия, потеря памяти, уныние, ментальные и эмоциональные расстройства, все проблемы, связанные с нарушением работы Ветра (Вата доша).  
Слабое и затрудненное пищеварение  
Проблемы с сухожилиями от избытка Ветра (Вата доша), например при неэластичности и тугоподвижности связок, прижигания производятся вдоль всего сухожилия  
Невралгии, боли от ишиаса  
Артрозы, артриты (болезнь от избытка Слизи (Капха доша)), периартриты, ревматизм  
Заболевания холодной природы (Ветер (Вата доша) и Слизь (Капха доша))

Все болезненные точки, кроме точек Желчи (Пита доша) и горячих точек  
Холодные опухшие и нечувствительные (избыток Слизи (Капха доша)), или зудящие (избыток Ветра (Вата доша)) точки

**Тибетский массаж располагает и тонкими, но не менее эффективными методами восстановления и увеличения жизненной силы и энергии, которые применяются по мере проработки более грубых и плотных проблем нашего тела. Обычно их используют в конце курса массажа, в том случае, если готовы тело и энергия пациента. В результате происходит гармонизация и активизация систем тонкой анатомии, знание о которых является неотъемлемой частью как тибетской медицины, так и йогов в тибетском буддизме.**

## 14. Массаж Ла

Очень приятный легкий энергетический массаж, дающий силу и энергию телу, ясность уму, удовлетворение, приятный цвет лица, а также увеличивающий сексуальное удовольствие и сексуальную энергию. В процессе Ла массажа используется нанесение специального масла на особые зоны Ла, визуализации и определенные звуковые вибрации.

Ла - это внутренняя защитная энергия, день за днем циркулирующая в определенных местах нашего тела. Она дает устойчивость и ясность уму, силу и энергию телу, удовлетворение и счастье, сексуальное удовольствие, приятный цвет лица и гармоничное развитие тела.

В тексте тибетской Камасутры 19 века, написанной знаменитым мастером Джун Мипамом, упоминается об энергии Ла и особом массаже, одновременно усиливающем не только Ла, но также и страсть, сексуальную энергию, эмоциональный аспект.

**Массаж Ла это специальный массаж для усиления и восстановления этой энергии.**

Дело в том, что энергия Ла может быть не только увеличена, но также повреждена и частично или полностью утрачена. Полная потеря Ла приводит к смерти. Слишком грубый массаж, жесткие виды лечения, несчастные случаи, травмы, шок, очень сильное напряжение или повреждение участков тела, в которых в данное время прибывает энергия Ла, прижигание или кровопускание в неправильных точках, а также ментальные расстройства могут служить причинами потери или повреждения Ла. Вот почему во время массажа Ку-Нье на безымянные пальцы рук и ног повязывается защитная красная нить, которая превосходно блокирует тонкие каналы, по которым энергия Ла в противном случае могла бы покидать тело.



Одна из схем расположения энергии Ла. Показаны также 5 чакр.

## Тибетский массаж



Положение энергии Ла на теле

Существуют различные схемы расположения энергии Ла. Некоторые из них используются йогинами, а другие в медицинской практике.

Массаж Ку Нье использует специальную медицинскую схему, не смешивая ее с другими источниками.

При отсутствии Ла кожа на этом участке становится блеклой, нечувствительной и неприятной на ощупь, а лицо теряет свой здоровый цвет. Характерный признак частичной утраты Ла - человек часто и внезапно просыпается по ночам. На потерю энергии Ла также указывают мрачность, притупленность мышления, тревога, утомляемость, бледность, тусклый и сероватый цвета лица.

Знание об энергии Ла является частью как тибетской медицины, так и тибетской астрологии, изучающей воздействие на нашу внутреннюю энергию других планет. Для сравнения - западные ученые уже много лет исследуют влияние циклов солнечной активности на здоровье



Энергия Ла динамична, она перемещается по нашему телу в соответствии с лунным календарем и временем суток. Поэтому **полный массаж Ла возможен только в определенные дни**, связанные с лунными фазами - полнолуниями и новолуниями, в которые энергия Ла распространяется по всему телу. В остальное время возможен лишь локальный Ла массаж.



## 15. Массаж чакр

Очень мягкая и тонкая, но весьма эффективная в определенных случаях процедура. Наполняет энергией и свежестью, уравнивает тонкие энергии, помогает профилактике и лечению заболеваний, так как работает с причиной дисбаланса, влияет на многие функции, системы тела, а также ткани, органы и даже на эмоции и мышление. Рекомендуется людям, имеющим достаточный опыт практики йоги и работы с энергиями тела или, по крайней мере, их чувствования и осознания.

С помощью визуализации, символов и звуковых вибраций производится энергетический массаж пяти основных тибетских чакр и связанных с ними определенных точек.



Тонкая анатомия является неотъемлемой частью тибетской медицины и описывает формирование тела следующим образом: тонкий аспект энергии 5 элементов (пространства, ветра, огня, воды и земли) дает начало 5 чакрам, на грубом уровне 5 элементов порождают все компоненты физического тела.

Система тонких каналов формируется одновременно с системой чакр. Три тайных канала: центральный и два боковых - красный и белый производят энергию трех жизненных начал (три

## Тибетский массаж

доша) Ветра (центральный голубой), Желчи (правый красный) и Слизи (левый белый). Таково медицинское описание.



Схема каналов  
и чакр

**Чакры рассматриваются как фабрики по производству специальной энергии, по системе тонких каналов поступающей во все части тела.**

Сочетания 5-ти чакр и 3-х тайных каналов производят разнообразные энергии и управляют различными функциями и системами тела, тканями, органами, а также эмоциями, сознанием и мышлением.

Каждой чакре соответствуют определенные точки тела, имеющие свои звуковые вибрации. Они также управляют различными функциями и энергиями тела. Массаж этих точек выполняется с определенными мантрами и создает необычайно приятный, свежий и энергетизирующий эффект.

Кроме того, 5 чакр соответствуют 5-ти основным ветрам или пранам, на внутреннем уровне связанным с элементами чакр.

Дыхание также связано с энергией элементов 5-ти чакр, поэтому, в процессе вдоха-выдоха дыхание связывается со всеми основными 5-ю ветрами или пранами.

Чакры влияют на наши эмоции (гнев, желание, гордость, ревность неведение), а эмоции влияют на чакры.

С точки зрения тибетской медицины знание тонкого уровня энергии и ее циркуляции дает возможность хорошо разбираться в профилактике заболеваний и предотвращать нарушения равновесия. Хронические болезни происходят от нарушения равновесия тонкой энергии, циркулирующей по каналам, и его необходимо устранить, чтобы достичь устойчивых результатов.