



ШИАЦУ: ТЕРАПИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

ТЕХНИКА ПО ЛИЦУ

Шиаци — это японская терапевтическая система, которая основывается на мобилизации и активизации энергетических каналов. Техника применяется посредством давления, мобилизации и растягивания, которые влияют непосредственно на физическую, психическую и эмоциональную энергию. Приемы давления выполняются пальцами, ладонями и локтями.

Шиаци позволяет улучшить самочувствие, снять усталость, преодолеть нарушения сна, нормализовать функцию внутренних органов, развить выносливость, улучшить настроение, излечить от многих заболеваний.

Начиная с 60-х годов XX века техника шиаци становится популярной за пределами Японии — в США и Европе. По мере ее популяризации эту методику стали применять не только в клиниках — как один из методов комплементарной медицины, но и в центрах красоты, SPA-салонах и т.п.

Выполнение полноценной терапии требует специальной подготовки и обширных знаний. В рамках данной статьи мы рассмотрим некоторые аспекты и приемы техники шиаци по лицу для применения в повседневной жизни в качестве самомассажа или для применения в салонах красоты.

Философия шиаци

Жизнь — это энергия и движение. Жизненная энергия в японской традиции называется «Ки» и является первичной относительно любых проявлений жизни, без нее ничего не может выразить себя. Мы являемся продуктом планеты, на которой живем. Наше тело состоит из ее элементов, и подчиняется ее законам. Ки циркулирует как внутри, так и вне нас. Древние трактаты гласят: «Кровь следует за Ки». Это позволяет понять, что такая важная для жизни система, как система кровообращения, обусловлена импульсом Ки.

Ки — это разновидность энергии, более тонкой по своей природе, чем электромагнитная энергия. Это базовая жизненная энергия, которая проникает повсюду. Ки течет (проходит) как по поверхности (кожа и мышцы), так и внутри человека (внутренние органы) по специальным каналам — меридианам. Застой или ослабление тока энергии по меридианам может вызвать недомогания или стать причиной заболеваний.

Надавливая на энергетические точки (цубо), мы восстанавливаем ток энергии и активизируем механизмы самовосстановления организма.

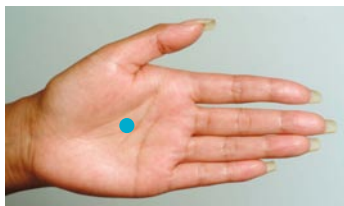
Техника надавливания

Основные принципы техники заключаются в следующем:

- кожа пациента должна быть чистой, руки терапевта — разогретыми;
- тело полностью расслаблено (проводить сеанс лучше в положении лежа или сидя);
- сеанс проводить только на здоровых участках кожи;
- длительность воздействия на одну точку — от 3 до 5 секунд; общая продолжительность воздействия на точку во время сеанса — не более 1,5-2 минут;
- надавливать необходимо подушечками пальцев, жестко, как бы переносить вес вашего тела на палец, перпендикулярно поверхности тела, давить непосредственно на точку, четко определив перед этим ее местоположение;
- при работе на области лица, шеи и головы используются указательный, средний и безымянный пальцы;
- любое воздействие не должно причинять неприятных ощущений;
- следует избегать применения шиаци при острых инфекционных, онкологических заболеваниях, гнойных процессах, язвенной болезни, недостаточности почек, сердца, печени, острых формах болезней ЖКТ.

Шиаци для лица и головы

Далее мы приводим несколько простых, но весьма действенных советов по работе на области лица и головы. Воздействуя на точки, отвечающие за мышечный тонус лица, шиаци предотвращает появление морщин, подтягивает овал лица, ликвидирует расширенные поры, снимает воспаление.

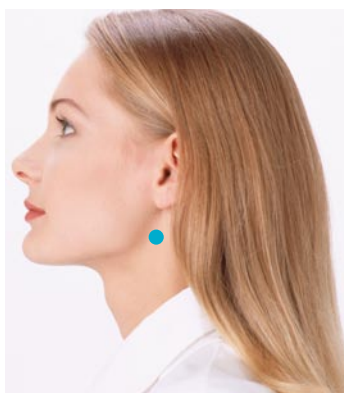
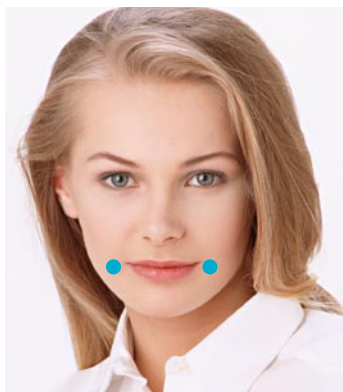


Точка «Ро-кю»

Эта цубо (акупунктурная точка) находится в центре ладони. Надавливание на нее помогает улучшить кровообращение и цвет лица.

Точка «Кэн-рю»

Эта точка расположена под скулами, ниже нижнечелюстного сустава и внутри от него. Стимулируем ее одновременно с обеих сторон. Это помогает улучшить кровообращение, улучшить мышечный тонус, устранить морщины пятна и прыщи.

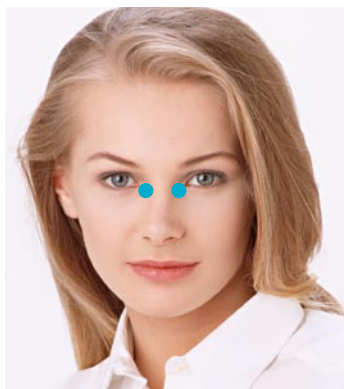


Точка «Ел-фу»

Она расположена ниже мочек ушей между челюстными костями. Ее стимуляция снижает сухость кожи, стимулирует усталые мышцы лица.

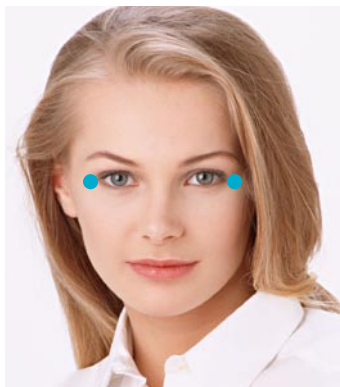
Точка «Ши-хаку»

Точка расположена ниже глазниц, в центре. Давление на нее помогает устранить пигментные пятна и веснушки, расслабить лицо, убрать круги под глазами, снять воспаление.



Точка «До-ши-рьо»

Находится она на внешних углах глаз. Стимуляция данной точки позволит смягчить кожу возле глаз, убрать «гусиные лапки».

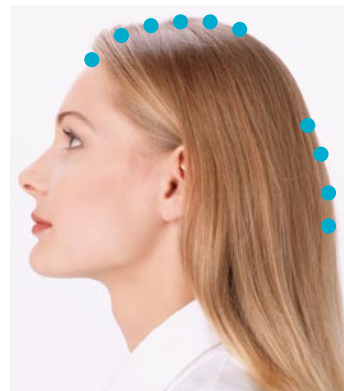


Точка «Сэй-мэй»

Располагается точка на внутренних углах глаз. Воздействие на нее позволит сделать глаза ясными, снять общую усталость не только глаз, но и всего тела, расслабиться после тяжелого трудового дня.

Меридиан «Току-мяку»

Эта воображаемая линия проходит вдоль центра головы от шеи до центра лба (по окружности). Вдоль этого меридиана есть несколько точек, стимуляция которых укрепляет слабые и поврежденные волосы, увеличивает приток крови к голове. Используйте для надавливания средний и безымянный пальцы, время надавливания — 3-5 секунд. Количество повторений — 2-3 раза в день.



Точка «Ё-чи»

Точка расположена на запястье, в центре. Стимуляция точки активизирует жизненную силу тела, также воздействует на процесс роста волос.

Roser T. Paris
(доктор Чаро),

г. Барселона, Испания



Досье «Косметолога»

Roser T. Paris — врач-рефлексотерапевт, мастер аюрведы, шиатцу, рейки.

Дипломированный специалист по акупунктуре с 1979 года, действующий член Международного общества акупунктуры во Франции. Тогда же основала и до 1986 года являлась руководителем Центра восточных техник Shinkyu Dojo Shiatsu.

С 1987 года открывает и руководит Dhanvannari Center, где применяет свои знания по фитотерапии и аюрведическому массажу. С 1998 года является преподавателем института мануальной терапии Inmaster. Являясь преподавателем этого института, участвует в международных конгрессах не только Испании, но и Бразилии, Мексики, Северной Америки, Китая, России и Украины. С 1995 года является мастером рейки в нескольких направлениях: традиционное (Hayashi-Takata), японское (Hiroshi-Doi), каруна рейки (W.Rand) и тибетское.