

Лариса Самойлова

# Китайский массаж гуаша

Школа  
Пан Хэмина

Активные точки ●

Правила массажа ●

Лечение ЖКТ ●

# Лариса Самойлова

## Китайский массаж гуаша

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=4234795](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4234795)*

*Китайский массаж гуаша.: Санкт-Петербург; Санкт-Петербург; 2012*

*ISBN 978-5-459-01583-6*

### Аннотация

Лариса Самойлова – самый компетентный специалист массажа гуаша в Санкт-Петербурге и признанный последователь традиционной народной китайской медицины, ученица мастера цигун 4-й ступени Учителя Лян Фэна. Полученные от Учителя знания помогли ей преодолеть собственные тяжелые недуги, а впоследствии начать помогать многим людям избавляться от различных заболеваний. В книге подробно рассказано о принципах и правилах массажа гуаша – древнейшего вида китайского массажа, практичного и легкого в исполнении. Главное отличие гуаша от точечного массажа, прижигания палочками, иглоукалывания заключается в том, что найти зону, в которой располагается группа точек воздействия, очень просто. Для обработки областей, которые нуждаются в лечении, применяется небольшая пластинка или монетка. В современном Китае этот массаж получил повсеместное распространение. Ну а главное – гуаша в основном направлен на излечение конкретных заболеваний, оздоровление и омоложение. Особое внимание

в книге уделяется лечению заболеваний желудочно-кишечного тракта.

# Содержание

Благодарности	5
Мой Учитель Лян Фэн	6
Моя лучшая ученица	8
Краткое обращение к читателям	9
Современная китайская школа народной медицины	11
Что такое массаж гуаша	13
Правила выполнения массажа	16
Определение местонахождения точек	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# **Лариса Самойлова**

## **Китайский массаж гуаша**

### **Благодарности**

Всем, что я знаю и умею, я обязана своему учителю Лян Фэну, человеку с большой, открытой, безмерно доброй и бескорыстной душой. Благодарю за помощь по вопросам, связанным с заболеваниями, сотрудников Медицинского университета им. И. П. Павлова Н. Н. Ушакову, И. А. Лазбу, а также за помощь в переводе с китайского языка студентку Государственного университета Инь Тан. За консультации по применению китайской медицины благодарю кандидата медицинских наук врача-пульмонолога и рефлексотерапевта С. Б. Зайцева. Он обучался в китайском медицинском университете города Синь-цзянь, а также окончил Пекинский университет традиционной китайской медицины.

# Мой Учитель Лян Фэн

Я хочу сказать хотя бы несколько слов о моем дорогом учителе Лян Фэне. Этот замечательный и удивительный человек родился более 70 лет назад в китайском городе Чан Ту, в провинции Лисо Нин. Когда ему исполнилось всего 4 года, на его способности обратил внимание мастер цигун, который и начал обучать мальчика премудростям этого китайского, не побоюсь сказать так, способа жизни. Позже Лян Фэн увлекся китайской народной медициной, иглоукалыванием, массажем гуаша.

Он окончил институт физической культуры в провинции Дилин, работал тренером, имеет звание заслуженного тренера Китая, является доцентом. Лян Фэн много лет отдал преподавательской работе. Он стал одним из сподвижников Пан Хэмина, на протяжении долгого времени преподавал цигун Пан Хэмина в различных городах Китая. В 1991 году Лян Фэн приехал в Санкт-Петербург, для того чтобы пропагандировать классический цигун и новые методики школы Пан Хэмина в нашей стране.

За это время у него появились десятки учеников, которые уже сами достигли немалых успехов в цигун по методу школы Пан Хэмина и в массаже гуаша, то есть в тех современных областях китайской народной медицины, которые можно использовать для самолечения без многолетней подготовки и

тренировки.

За 10 лет, проведенных в России, Лян Фэн помог очень многим людям обрести здоровье и избавиться от самых тяжелых заболеваний. За последние годы Лян Фэн опубликовал в КНР много научных статей, посвященных цигун, гуаша и другим целительским методам китайской медицины.

# Моя лучшая ученица

Уже десять лет я преподаю в России цигун школы Пан Хэмина. В курс моего обучения входит и методика самого популярного в Китае лечебного массажа – гуаша. Автор этой книги Лариса Самойлова – моя ученица, причем Лариса моя лучшая ученица! Ее упорство и заинтересованность в изучении цигун просто поразительны. Занятия не прошли для Ларисы даром: у нее открылись сверхспособности, которые помогли ей серьезно освоить цигун. Полученные умения позволили Ларисе преодолеть собственные тяжелые недуги, а впоследствии начать помогать многим людям избавляться от различных заболеваний.

Я не без оснований считаю, что Лариса Самойлова является одной из лучших цигунисток России. Думаю, что со временем Лариса достигнет еще более высокого уровня и станет признанным последователем традиционной народной китайской медицины и учителем цигун.

*Учитель Лян Фэн, мастер цигун 4-й ступени*



# Краткое обращение к читателям

Мы очень надеемся, что традиционные китайские методы лечения, адаптированные для русского читателя и изложенные по возможности популярно, помогут вам в борьбе со многими заболеваниями. Естественно, за десять-пятнадцать сеансов массажа вы не избавитесь от болезней, которыми страдали долгое время. Легко получить то или иное заболевание, а вот вылечиться сложно. Это долгий кропотливый труд. И это не означает, что нужно полностью отречься от традиционной медицины. Все должно быть в соответствии и гармонии. Фитотерапия также является неотъемлемой частью лечения, причем один сбор трав желательно применять не более месяца, а затем его следует заменить другим во избежание привыкания.

Очень хорошо выполнять классический комплекс упражнений цигун по оздоровлению и так называемый комплекс «форма и дух», а также комплекс «пяти элементов». Можно применять сокращенные комплексы, разработанные в школе Пан Хэмина. В то же время людям с очень тяжелыми заболеваниями, которым трудно передвигаться, можно посоветовать сокращенные упражнения сидя. Им же рекомендуется выполнять короткий комплекс, работая с энергетическим шаром. В моей практике такая методика лечения помогла очень многим людям, даже в случаях онкологических забо-

леваний.

# **Современная китайская школа народной медицины**

В нашей стране издано множество книг по цигун, китайскому точечному массажу, шиатсу и другим методикам лечения болезней и оздоровления организма. Этим методам не одна тысяча лет, они эффективны и действенны, но для их освоения необходимо долгое и кропотливое обучение под руководством опытного наставника. Без всякого преувеличения можно сказать, что по книгам искусство цигун, шиатсу, иглоукалывания, точечного массажа изучить невозможно.

В Китае возможностей обучения традиционной китайской медицине куда больше, чем, скажем, в России. Но в КНР бесперспективность изучения традиционной народной медицины по учебникам воспринимается куда серьезнее, чем в других странах. Ведь там до сих пор существует передача знаний от учителя к ученику. И поэтому для того, чтобы упростить подготовку специалистов-медиков, несколько десятков лет назад в Китае появилась плеяда ученых и врачей, которые соединили свои знания восточной и западной медицины и осовременили древние китайские лечебные методы.

Одно из таких направлений называется «Школа Пан Хэмина», или «Цигун Чжи Нэн». Школа получила свое на-

именование по имени ее основателя и создателя, китайского ученого и врача Пан Хэмина.

Школа Пан Хэмина представляет простые для повторения, доступные, очень эффективные методики лечения различных заболеваний и открытия сверхспособностей; одним из таких направлений является массаж гуаша. У каждого занимающегося по этим методикам могут открыться сверхспособности. Не нужно настороженно относиться к этому слову, а тем более иронизировать по этому поводу.

В России искусство лечебного массажа гуаша практически неизвестно. Однако у нас уже появились соотечественники, которые освоили это направление китайской народной медицины.

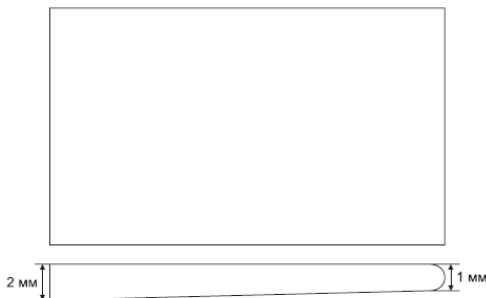
# Что такое массаж гуаша

Гуаша – древнейший вид китайского массажа; для лечения конкретных заболеваний применяется небольшая пластинка, которой обрабатывают определенные зоны, включающие в себя различные меридиональные (канальные) точки воздействия. Таким образом, лечебное действие гуаша сходно классическому точечному массажу. Его главное отличие от точечного массажа, прижигания палочками, иглоукалывания заключается в том, что найти зону, в которой располагается группа точек воздействия, очень просто. Достаточно взглянуть на рисунок, взять в руки пластинку и начать массаж. В том-то и дело, что захватить массажную зону не составляет никакого труда. Пусть она будет чуть больше, даже чуть меньше, чем изображено на рисунке, – эффект вы почувствуете буквально через несколько минут. Сначала зона сильно покраснеет, может появиться жжение, при запущенной болезни возникают даже синяки. Все это говорит о том, что началось лечебное воздействие. Обращаю ваше внимание на то, что процесс лечения обязательно проходит через стадию обострения заболевания. Не стоит беспокоиться, если симптомы болезни усилятся. В китайской медицине существует правило: «нет обострения – нет лечения, а идет только облегчение».

Никакой другой классический китайский массаж такой

простоты применения не имеет. Ведь найти точку воздействия на теле человека очень непросто. А ведь ее надо еще и правильно обработать: в различных случаях ее необходимо массировать по-разному.

Гуаша – это массаж, который отличается практичностью и легкостью выполнения. Именно поэтому в современном Китае он получил повсеместное распространение. Ну а главное, что массаж гуаша в основном направлен на излечение конкретных заболеваний, оздоровление и омоложение. При этом методики разбиты на небольшие программы, которые легко повторить и выучить самостоятельно.

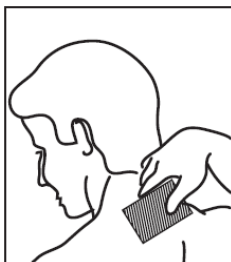
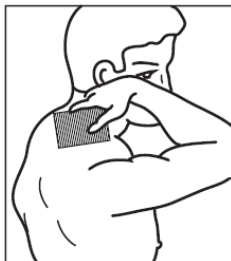


## **Рис. 1. Виды пластин**

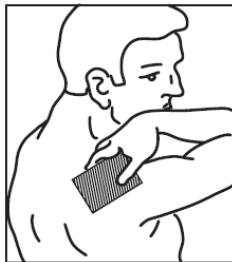
В древние времена массаж проводился специальной пластиной, изготовленной из рога буйвола. Кажется, уже только это делает невозможным его проведение в наше время. Но это не так. Мой учитель Лян Фэн объяснил, что очень хорошо проводить массаж пластиной из нефрита, так как он обладает большой теплоемкостью. Хорошо делать массаж серебряной ложкой или монетой, также можно проводить его пластиной из текстолита. Иногда для изготовления пластины применяется сандаловое дерево. Пластина может быть любого размера и формы, только бы вам было удобно ее держать (рис. 1).

# Правила выполнения массажа

- При массаже гуаша пластину необходимо держать под углом  $45^{\circ}$  к обрабатываемой поверхности тела (рис. 2);







**Рис. 2.** Расположение пластины при обработке поверхности тела

- в локтевых и коленных углублениях, на сгибах тела пластину держите так, как вам удобно;
- массаж проводите в районе точки воздействия, захватывая большую область тела. Например, при массаже лица воздействие проводят от вершины носа до границы волосяного покрова головы;
- старайтесь проводить массаж в месте расположения главной точки;
- в начале любой процедуры делают массаж шеи, а затем — точек воздействия, связанных с тем или иным органом либо заболеванием;
- массаж проводят до первого покраснения кожных покровов, после чего необходимо перейти к воздействию на следующие области тела;
- проводить массаж необходимо с применением расти-

тельного масла или бальзама. Наносить масло надо тонким слоем непосредственно перед массажем на ту область тела, которую вы будете подвергать воздействию (массаж волосистой части головы проводится без применения масла);

- лицо и особенно суставы массируются очень аккуратно.

В этих случаях массаж проводится руками;

- необходимо строго придерживаться порядка проведения массажа: сверху вниз, слева направо, справа налево;

- симметрия проведения массажа: спереди – сзади, внутри – снаружи;

- если при массаже не появилось покраснение, то необходимо проверить поставленный диагноз. Если покраснение появилось, то второй сеанс можно проводить лишь через 3–7 дней после исчезновения боли и покраснения кожного покрова;

- во время проведения массажа гуаша желательно по возможности сократить прием медикаментов;

- необходимо учесть, что массаж гуаша достаточно болезнен;

- при резком побледнении лица необходимо прекратить массаж и дать пациенту отдых;

- при обострении заболевания (синдром «лихорадки») массаж будет очень болезненным, произойдет быстрое покраснение зоны воздействия. При обострении массаж необходимо начинать со спины;

- после первых сеансов может наступить облегчение, но

затем обязательно последует обострение. Если его нет, значит, заболевание не поддается лечению. Обострение – обязательный элемент лечения;

- в период проведения курса массажа желательно провести курс лечения травами;
- количество сеансов – от 10 до 20, в зависимости от длительности и сложности заболевания. После этого делается перерыв от 1,5 до 3 месяцев. В этот период желательно заниматься цигун;
- через 2–3 месяца рекомендуется пройти проверку у врачей-специалистов. В зависимости от результатов принимают решение о необходимости повторения массажа;
- все вышесказанное не означает, что нужно полностью отказаться от традиционной врачебной помощи.

# Определение местонахождения точек

Система определения расположения точек разработана в Пекинском институте иглотерапии. Все точки разбиты по анатомическим областям: голова и шея; спина, лопатки и поясница; грудь; область живота; ладони; ноги.

В древности пользовались измерением, называемым «индивидуальный цунь», – это расстояние между I и II межфаланговыми складками III пальца (левой руки – у мужчин и правой руки – у женщин).

В настоящее время используется так называемый пропорциональный цунь. Пропорциональный цунь одной и той же части тела у разных людей имеет различную величину. Индивидуально-пропорциональный цунь – относительная величина, которая соотносится с величиной тела. Его нельзя путать с абсолютным цунем, где 1 цунь равен 2,5 см.

Метод измерения пропорциональным цунем основан на разделении тела на стандартное для каждой области число делений. Каждый из этих отрезков и называется пропорциональным цунем. Лучше всего использовать эластичную ленту с делениями от 1,5 до 3 см, соответствующими индивидуальному цуню и максимальному количеству цуней (рис. 3, 4).

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.