

УДК 615

## ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ТИБЕТСКОГО МАССАЖА КУ-НЬЕ

### EFFECTIVE METHODS OF THE KU NYE TIBETAN MASSAGE

©Файзуллин А. Ф.,

канд. филос. наук,

Научно-исследовательский центр

тибетской медицины,

г. Уфа, Россия, [tibet-med08@yandex.ru](mailto:tibet-med08@yandex.ru)

©Fayzullin A.,

Ph.D., Research Center for Tibetan Medicine,

Ufa, Russia, [tibet-med08@yandex.ru](mailto:tibet-med08@yandex.ru)

*Аннотация.* Своими корнями тибетский массаж ку-нье уходит в глубокую древность. Чтобы снять или облегчить неприятные ощущения, тибетцы использовали различные приемы поглаживания тела ладонями, надавливания на точки локтями, камнями и палочками. Массаж ку-нье оказывает благотворное влияние на все тело, используется как общее оздоровительное, эффективное терапевтическое и профилактическое средство.

*Abstract.* Ku Nye Tibetan massage of the skin has a beneficial effect on the whole body, the nervous system, various organs and functions of the body, it is used not only for deep relaxation, but also as a general wellness, effective therapeutic and preventive remedy, balances all body energies, the balance of which automatically ensures good health.

*Ключевые слова:* традиционная тибетская медицина, массаж ку-нье, гармония, здоровое тело.

*Keywords:* traditional Tibetan medicine, Ku Nye massage, harmony, healthy body.

Традиционная тибетская медицина — древняя наука о профилактике и лечении заболеваний. Это гармоничная система научных знаний древности о лечении природными средствами. Он основан на универсальной системе взглядов и опыта, которая позволяет врачу быть эффективными в любых климатических и культурных условиях. Эта медицинская система содержит глубокие знания о работе здорового тела, заболеваниях и их причинах, о диагностике и лечении. Многие методы терапии являются украшением традиционной тибетской медицины: подробные объяснения здорового питания и рационального поведения; богатый арсенал лекарств, простой и сложный; различные виды медицинских процедур.

Традиционная тибетская медицина подразделяется на два основных направления: профилактика и лечебное дело. В наше динамичное и непрерывно ускоряющееся время большой интенсивности событий, дел и информации, мы вынуждены жить в несоответствующей экологической обстановке, вести не типичный для нашего тела образ жизни, зачастую малоподвижный, много времени проводя за компьютером [1, с. 65]. В качестве профилактики тибетская медицина рекомендует массаж ку-нье. Эффективные методы тибетского массажа ку-нье являются прекрасным подарком для здоровья и красоты нашего тела, способствуют энергичной, продолжительной и гармоничной жизни.

На сочетании лечебного действия природы и принципов циркуляции энергии в теле человека и основан мощный оздоровительный эффект тибетского массажа ку-нье [2, с. 148].

Ку-нье — уникальный лечебный массаж, который помогает поддерживать тело в состоянии здоровья и гармонии.

Основой ку-нье является массаж с использованием лекарственных масел и составов, а в дополнение к нему применяются различные процедуры.

Тибетский массаж ку-нье — чрезвычайно полезная, приятная, гармонирующая и расслабляющая часть тибетской медицины, помогает сохранить молодость, снимает усталость, напряженность, улучшает настроение, снимает стресс и глубоко изучает все тело.

Мягкий и приятный массаж ку-нье помогает сохранить молодое тело, красоту и здоровье. Он поразительно многообразен и может включать косметический и терапевтический массаж, травяные ванны, оздоровительные процедуры (иглоукальвание, компрессы и согревание), антицеллюлитный массаж, массаж камнями, массаж меридианов, массаж Ла, массаж раковинами, палочки Юк-чо и т. д.

Массаж ку-нье оказывает благотворное влияние на нервную систему, на различные функции организма, применяется не только для полной релаксации, но и как общее оздоровительное, эффективное терапевтическое и профилактическое средство, уравнивает все энергии тела, баланс которого автоматически обеспечивает хорошее здоровье.

Тибетский массаж ку-нье был сформирован около 3900 лет назад на территории древнего государства Шанг-Шунг и непрерывно развивается на протяжении многих веков наряду с тибетской медициной (<http://www.manla.ru/info/doctor/ku-nye>).

Существуют две основные области ку-нье: первая в терапевтических целях, для расслабления и предотвращения нарушений различной природы, вторая для относительно здоровых людей, чтобы расслабить тело и энергию, укрепить общее самочувствие. При использовании массажа в качестве превентивной меры учитываются возраст, пол и тип пациента, и в зависимости от желаемого результата используются разные масла и обрабатываются различные части тела. Тибетский массаж особенно показан в холодное время года, а также людям конституции Ветра.

Тибетская медицина рассматривает здоровое тело в результате гармоничного баланса тонких энергий и болезней как нарушения этого равновесия. Поэтому тибетский массаж нацелен на все тело в целом, а не только на отдельные органы или проблемные области, таким образом, буквально каждый сантиметр вашего тела участвует в массаже ку-нье — от верхней части головы до пальцев ног.

Процедура массажа ку-нье длится полтора-два часа и является особенно хорошим средством от эмоциональных стрессов, бессонницы, нервных расстройств и депрессивных состояний, для снятия физического и психологического напряжения.

Доктор Нида Ченагцанг собрал в единую систему многочисленные техники массажа и процедур, применяемых на его родине в Тибете. Массаж ку-нье широко применяют в семейной медицине как средство омоложения, расслабления и поддержания стабильного и хорошего состояния здоровья. В профессиональной медицине массаж ку-нье может быть использован как реабилитационный метод (поддерживающая, питающая терапия для людей, истощенных физически и психически).

Массаж ку-нье — идеальное домашнее средство для профилактики и поддержания здоровья семьи и близких. Он не содержит силовых приемов, безопасен и эффективен. Ку-

ные восстанавливает тонкую защитную энергию тела, поддерживает и укрепляет физическое и ментальное здоровье, дает психологический избыток [3, с. 170].

Одним из видов массажа ку-нье является массаж палочками юк-чо. Массаж палочками юк-чо — это уникальная тибетская техника для общего оздоровления, 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 организм в целом [4, с. 121].

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 согласно тибетской медицине проходят энергетические каналы и расположены точки.

Массаж палочками полезен во многих случаях: снимает стресс, приступы паники, возбужденность, заторможенность. Также улучшает память и обостряет восприятие, нормализует кровяное давление, снимает болезненные ощущения в суставах, уменьшает боли различного происхождения (головные, мышечные, кишечные и др.), улучшает пищеварение, помогает при метеоризме, газах, улучшает подвижность, в том числе при параличах улучшает слух, помогает при астме.

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 [5, с. 23].

Тибетская медицина затрагивает не только самого человека, но также его поведение и окружение, экологию, среду обитания и способы взаимодействия с этой средой. Она предлагает здоровую гармоничную жизнь в балансе с окружающим миром, а также интеллектуальное и духовное развитие. Отметим, что в рамках тибетской медицины существуют уникальные методы, позволяющие врачу, который все свое время обычно посвящает лечению пациентов, достичь просветления.

#### *Список литературы:*

1. Ченагцанг Н. Фундаментальные основы тибетской медицины. М.: Ганга, 2017. 432 с.
2. Церин Падма. Тибетская медицина: современное руководство по древней методике исцеления. Москва: Издательство «Э», 2017. 384 с.
3. Ченагцанг Н. Тибетская йога неджанг для здоровья и долголетия. М.: Ганга, 2017. 190 с.
4. Кунга Пеме Немедикаментозные методы тибетской медицины. Основы, диагностика, моксатерапия, точечный массаж, массаж Ку-Нье, мантротерапия. М.: ФЛП Коваленко А. В., 2009. 336 с.
5. Ченагцанг Н. Тибетский массаж Ку Нье: пособие для профессионалов и домашнего применения. М: Ганга/Сватан, 2009. 224 с.

#### *References:*

1. Chenagtsang, N. (2017). Fundamental foundations of Tibetan medicine. Moscow, Ganga, 432
2. Tserin, Padma. (2017). Tibetan medicine: a modern guide to the ancient method of healing. Moscow, Publisher E, 384

3. Chenagtsang, N. (2017). Tibetan yoga nongzhang for health and longevity. Moscow, Ganga, 190
4. Kung, Peme (2009). Non-pharmacological methods of Tibetan medicine. Fundamentals, diagnostics, moxibustion, acupressure, Ku-Nye massage, mantra-therapy. Moscow, FLP Kovalenko A. V., 336
5. Chenagtsang, N. (2009). Tibetan massage Ku Nye: manual for professionals and home use. Moscow, Ganga / Swatan, 224

*Работа поступила  
в редакцию 03.03.2018 г.*

*Принята к публикации  
10.03.2018 г.*

---

*Ссылка для цитирования:*

Файзуллин А. Ф. Эффективные методы тибетского массажа ку-нье // Бюллетень науки и практики. 2018. Т. 4. №4. С. 87-90. Режим доступа: <http://www.bulletennauki.com/fayzullin> (дата обращения 15.04.2018).

*Cite as (APA):*

Fayzullin, A. (2018). Effective methods of the Ku Nye Tibetan massage. *Bulletin of Science and Practice*, 4, (4), 87-90