

18+

Виктор Огуй



Методика
тибетского виброакустического
массажа поющими чашами
в традиции Tsering Ngodrub



RUS

Виктор Огуй

**Методика тибетского
виброакустического
массажа поющими чашами.
В традиции Tsering Ngodrub**

«Издательские решения»

Огуй В. О.

Методика тибетского виброакустического массажа поющими чашами. В традиции Tsering Ngodrub / В. О. Огуй — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-969738-7

Виброакустический массаж поющими чашами в традиции Tsering Ngodrub — это авторская методика массажа кованной поющей чашей. Чаши в данной методике имеют функцию аппарата для механического массажа. Автор настаивает на осторожном и внимательном отношении к практикам с поющими чашами и предварительной консультации у специалистов в этой области. В данной работе подробно разобрана методика виброакустического массажа для слушателей обучающих курсов.

ISBN 978-5-44-969738-7

© Огуй В. О.
© Издательские решения

Содержание

Введение	8
О Тибетских поющих чашах	10
Аспекты воздействия Тибетских поющих чаш	11
1. Физический	12
2. Музыкальный	14
3. Психо-физиологический	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Методика тибетского виброакустического массажа поющими чашами В традиции Tsering Ngodrub

Виктор Олегович Огуй

Иллюстратор Анна Александровна Тарасенко

Дизайнер обложки Анна Александровна Тарасенко

Фотограф Виктор Олегович Огуй

Фотограф Андрей Тербилов

Фотограф Александр Мазец

Иллюстратор Марина Добренко

© Виктор Олегович Огуй, 2025

© Анна Александровна Тарасенко, иллюстрации, 2025

© Анна Александровна Тарасенко, дизайн обложки, 2025

© Виктор Олегович Огуй, фотографии, 2025

© Андрей Тербилов, фотографии, 2025

© Александр Мазец, фотографии, 2025

© Марина Добренко, иллюстрации, 2025

ISBN 978-5-4496-9738-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предостережение:

Содержание данной публикации предназначено для общей информации и не может заменить практическую консультацию специалиста. Публикация не должна использоваться в качестве учебного пособия по медицине, а также – в целях диагностики или лечения каких-либо болезненных состояний и их осложнений. В случае возникновения таковых рекомендуется незамедлительно проконсультироваться с лечащим врачом. Издательство и авторы публикаций не несут ответственности за ущерб, нанесенный чьему-либо здоровью в результате таких действий, как лечение, самолечение или отказ от лечения, предпринятых на основании информации, содержащейся в данном издании.

Данная публикация носит ознакомительный характер с целью поделиться тем опытом, который есть у автора, и обозначения гипотез и проблем в контексте применения Тибетских поющих чаш в современном мире. Автор также решает задачу привлечения внимания к теме изучения воздействия Тибетских поющих чаш на организм человека.

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ СОБСТВЕННОСТИ		(19) RU (11) 2 687 006 (13) C1 (51) МПК A61H 23/00 (2006.01)	RU 2 687 006 C1
(12) ОПИСАНИЕ ИЗОБРЕТЕНИЯ К ПАТЕНТУ			
(52) СПК A61H 23/00 (2019.02)			
(21) (22) Заявка: 2018121741, 14.06.2018 (24) Дата начала отсчета срока действия патента: 14.06.2018 Дата регистрации: 06.05.2019 Приоритет(ы): (22) Дата подачи заявки: 14.06.2018 (45) Опубликовано: 06.05.2019 Бюл. № 13 Адрес для переписки: DoktorNN@yandex.ru	(72) Автор(ы): Огуй Виктор Олегович (RU) (73) Патентообладатель(и): Огуй Виктор Олегович (RU) (56) Список документов, цитированных в отчете о поиске: ОГУЙ В.О. Тибетские поющие чаши: метод естественного оздоровления. - М.: Издательские решения. - 2015. - 134 с. RU 2033136 C1, 20.04.1995. RU 2549667 C1, 27.04.2015. EP 2158931 A2, 03.03.2010. GREGORY R. et al. Effects of massage therapy on anxiety, depression, hyperventilation and quality of life in HIV infected patients: A randomized controlled (см. прод.)		
(54) СПОСОБ ВИБРАЦИОННО-АКУСТИЧЕСКОГО МАССАЖА (57) Реферат: Изобретение относится к медицине, а именно к восстановительной медицине, и может быть использовано для коррекции тревожных и инсомнических расстройств. Для этого осуществляют виброакустический массаж с помощью инструмента «поющая чаша». «Поющая чаша» изготовлена из металла сплава «колокольной бронзы» и имеет форму сосуда внутренним диаметром 250 мм, высотой стенок 110 мм и внешним диаметром дна 130 мм. Ее размещают непосредственно на теле массируемого с осуществлением контакта непосредственно с обнаженным телом массируемого или через ткань. «Поющую чашу» удерживают одной рукой, во второй руке располагается инструмент колотушка, который представляет собой предмет, рукоятка которого изготовлена из дерева длиной 260 мм и диаметром 18 мм, и ударная часть из каучука в форме цилиндра диаметром 55 мм и высотой 35 мм. Выполняют извлечение вибрации из «поющей чаши» посредством удара каучуковой частью колотушки о верхний край чаши серией из 9 ударов с ритмом, характеризующимся обязательными равными паузами по 1 секунде между каждым из 9 ударов. После окончания вибрации «поющая чаша» перемещается в следующее положение согласно направлению массажных движений, при этом происходит воздействие звуковыми волнами или на все тело массируемого, или локально. Пациент одновременно выполняет дыхательные физические упражнения с серией из последовательных ритмических вдохов, задержки дыхания и выдохов по 3-15 секунд, выполняя не менее 3 серий. Перед сеансом и/или в течение всего сеанса или части сеанса «поющую чашу» или ее части согревают, не превышая, комфортного для массируемого, уровня температур. Сеансы проводят не более 1 раза в день. Длительность сеанса составляет 50 минут в первом сеансе и от 60 до 70 минут во 2-м и последующем сеансах. Количество сеансов в курсе - 3, с интервалом выполнения сеансов через день. Способ обеспечивает эффективную коррекцию тревожности и бессонницы с одновременным сокращением длительности и количества процедур. 1 табл., 12 ил., 1 пр. Стр.: 1			

Способ виброакустического массажа: Пат. 2687006 Рос. Федерация. МПК A61H23/00 В. О. Огуй; №2018121741; заявл. 14.06.18; опубл. 06.05.19 Бюл. №13 – 29 с.



Способ виброакустического массажа: Пат. 2687006 Рос. Федерация. МПК А61Н23/00 В. О. Огуй; №2018121741; заявл. 14.06.18; опубли. 06.05.19 Бюл. №13 – 29 с.

Введение

В настоящее время существует, очень много вопросов и противоречивой информации относительно Тибетских поющих чаш (ТПЧ) и практик взаимодействия с ними. Особенно много вопросов возникает в аспекте термина «массаж» применительно к ТПЧ. Более этого, противоречивость во многом обусловлена тем, что отсутствует стандартизированное описание или хотя бы точно сохраненная традиция их применения. Во время многих дискуссий, оппоненты приводят в комментариях свой опыт взаимодействия с ТПЧ, забывая зачастую, что одному из них мастер выполняющий практику ставил чашу на тело, а другому – лишь водил ею в удаленности, и чаша к телу не прикасалась. Кроме этого, вокруг ТПЧ за те несколько десятилетий, что европейцы познакомились с ними, создано множество легенд и мифов – при полном отсутствии научного обоснования или серьезной исследовательской работы. В такого рода публикациях, изобилует применение терминов «Аура», «Чакры», «Энергия», «Астрал», «Планетарный звук» и т. п.

В то же время, опрометчиво отрицать, что практики с ТПЧ оказывают влияние на организм человека и его состояние (физическое или психоэмоциональное). Поскольку, пусть даже и по субъективным оценкам, в отсутствии серьезных научных исследований, многие реципиенты четко отслеживают изменения своего состояния. Даже, если в результате возникновения эффекта плацебо при воздействии ТПЧ на человека, у него уменьшаются или пропадают физические, или психические страдания – я считаю разумным и оправданным применение ТПЧ. При этом, следует предостеречь потенциальных «мастеров» от повсеместного применения и использования ТПЧ, без предварительной подготовки, обучения, достаточной предварительной самостоятельной практики и тренировки, без учета потенциальных противопоказаний к применению ТПЧ.

Сложно отнести практики с ТПЧ непосредственно к массажу и рассматривать их именно в этом аспекте воздействия. Вероятно, более разумно отнести их к разделу физиотерапевтического воздействия в случае контактного применения, и к области психологии – в случае бесконтактного. Даже представление о звуковом массаже у всех авторов различно: кто-то понимает звуковой массаж Тибетскими поющими чашами, как массаж звуком, исходящим от чаш на концертах медитативной музыки. А кто-то – когда чаша контактирует непосредственно с телом. И все же, рассматривая методику применения ТПЧ в той традиции, в которой я практикую именно эту технику, я буду придерживаться термина «массаж», поскольку именно так называл практику один из Мастеров в Гималаях, у которого я обучался. Соглашусь с возражениями оппонентов – что с позиции науки – это не совсем корректный термин. Но, следуя традиции, я останусь при своем мнении.

Возможно, имеет смысл, в случае рассмотрения действия ТПЧ с материалистической и механической точки зрения, опираться на близкий по механике воздействия метод Миотонического массажа неврологическими камертонами, представленный Tiina Orasmae на выставке Интершарм 6 мая 2002 году и опубликованной в Журнале «Нувель эстетик»: «Данная методика физиологически обоснована. Мы используем специально высчитанные частоты. Я сейчас, в основном, работаю со специальной частотой, которая составляет 128 Гц – это нормальная частота колебания мимической мышцы лица. Кроме того, улучшается кровоток и лимфоотток. Это было доказано в ходе физиологических опытов на животных. Просто это вибромассаж немного необычной техники, где вместо большого виброаппарата используется камертон.». А также на работы Dr. John Beaulieu описывающего лимфатические и краниальные сессии, так же с помощью камертонов¹.

¹ John Beaulieu. Human Tuning Sound Healing with Tuning Forks // BioSonic Enterprises, Ltd. (April 15, 2010), С.133—136

Обращаясь к зарубежным источникам практик со звуком, музыкой, гонгами и Тибетскими поющими чашами, мы увидим, что там также мнения относительно разнородны. Например, Dr. Mitchell L. Gaynor, онколог и клинический доцент медицины в Weill Medical College of Cornell University в Нью-Йорке и автор книги «The Healing Power of Sound: Recovery from Life-Threatening Illness Using Sound, Voice, and Music», различает лечение и исцеление: «Термин „лечение“ означает что физически что-то можно исправить, в то время как „исцеление“ относится к целостности, единению ума, тела и духа. Dr. Mithell L. Gaynor, который имеет практику онкологии в Манхэттене, считает исцеление звуком интегративной медициной: не альтернативой науке, а дополнением ее»².

² STEPHANIE ROSENBLOOM. What's the Buzz? Sound Therapy // The New York Times, Published: November 24, 2005

О Тибетских поющих чашах

Предположительно, Тибетские поющие чаши (ТПЧ) использовались в той или иной форме в деятельности человека с древних времен. Изначально это были сосуды для воды и пищи, для подношений божествам и духам и выполнении религиозных церемоний. Сегодня можно выделить 5 основных типов поющих чаш.

– Поющие чаши, изготовленные методом отливания в форму, так называемый «Индийский» Стиль. Позволяют извлекать звук методом трения.

– Кварцевые или Хрустальные поющие чаши. Так же рассчитаны для извлечения звука трением.

– Тибетские поющие чаши – изготовленные методомковки, преимущественно ручным методом. Рассчитаны на извлечение звука преимущественно ударным способом.

– Китайские поющие чаши, звук из которых извлекается трением по ручкам

– Поющие чаши, используемые в Японских буддийских храмах в обрядах и церемониях.



Можно обозначить, что: Тибетский массаж поющими чашами – это процедура виброакустического воздействия на ткани и органы человека, и весь организм в целом (в том числе, и на его психоэмоциональное состояние), выполняемая контактным или бесконтактным способом с применением Тибетских поющих чаш.

ТИБЕТСКИЕ ПОЮЩИЕ ЧАШИ обладают определенными физическими свойствами, которые позволяют им воздействовать на физическое тело человека, ЦНС и ПНС, ткани и органы, системы органов. Так же, Тибетские поющие чаши обладают определенными свойствами, которые возможно существуют, но сегодня отсутствует научная аппаратура для объективной фиксации этих свойств.

В традиции Tsering Ngodrub, используются две основные методики Тибетского массажа поющими чашами: методика «Контактного прозвона» и методика «Звуковая ванна». А также индивидуальные, групповые или парные практики, в которых используются Тибетские поющие чаши. Кроме этого существуют практики работы Тибетскими поющими чашами с животными. Методика «Контактного прозвона» характерна тем, что в ней в обязательном порядке присутствует контакт Тибетской поющей чаши с телом человека. А в методике «Звуковая ванна» поющие чаши с телом человека не контактируют, хотя и располагаются в непосредственной близости от него.

Аспекты воздействия Тибетских поющих чаш



- 1 – Механический
- 2 – Музыкальный
- 3 – Психо-физиологический
- 4 – Энергоресурсов-информационный
- 5 – Аспект резонансности

1. Физический

Тибетские поющие чаши обладают определенными физическими свойствами. Например, при извлечении из ТПЧ звука ударом каучукового стика, стенки чаши вибрируют механически, воздействуя на окружающее пространство: при контакте с телом человека, вызывая механическое воздействие на ткани и жидкие среды организма. Этот аспект ближе всего к термину «массаж», в его классическом понимании.

Признанный авторитет в области медицинского массажа Вербов так определяет термин «массаж»:

«Массаж представляет собой активный лечебный метод, сущность которого сводится к нанесению дозированных механических раздражений на обнаженное тело больного различными, методически проводимыми специальными приемами, выполняемыми рукой массажиста или с помощью специальных аппаратов»³.

Как отмечает М.А.Еремушкин:

«За всю историю развития массажа было разработано настолько большое количество всевозможных его видов, подвидов, методов и методик, что в среде специалистов – особенно в последнее время – зачастую стала возникать путаница в их наименованиях, которая, в свою очередь, даже привела к принципиальным разногласиям по ряду ключевых вопросов массажной теории и практики»⁴.

Строго говоря, применять термин «массаж» в отношении воздействия ТПЧ на организм человека, по мнению автора, уместно только в случае непосредственно контакта Тибетской поющей чаши с телом пациента.

М.А.Еремушкин отмечает:

«Массаж относится к категории лечебных факторов механической природы. Одним из основных составляющих элементов данного лечебного метода являются механические колебания. В арсенал массажных манипуляций входит большое количество приемов вибрационного воздействия (потряхивание, сотрясение, поколачивание, рубление и т.д.), в процессе выполнения которых четко фиксируются периодические механические колебания, распространяющиеся по массируемому участку»⁵.

Согласно Вербову:

«Вибрация – это прием массажа, при котором рука массажиста (или аппарат) передает массируемой части тела колебательные движения с различной частотой, интенсивностью, амплитудой и скоростью».

Эффекты вибрации по Вербову А. Ф.

- обладает выраженным нервно-рефлекторным воздействием, вызывая усиление, а иногда и восстановление угасших рефлексов;
- может оказывать выраженное обезболивающее и даже анестезирующее действие;
- улучшает сократительную функцию мышц;

³ Вербов А. Ф. Основы лечебного массажа. 5-е изд., доп. и перераб. М., Медицина, 1966

⁴ Еремушкин М. А. История массажа. Забытые секреты мастерства. М., 1996.

⁵ М.А.Еремушкин \ \ Определение частотных характеристик массажного воздействия \ \ Массаж эстетика тела №4, 2011, С.22—24

– улучшает трофику тканей, активизируя регенеративные процессы; значительно сокращает сроки образования костной мозоли;

– в зависимости от частоты, силы и амплитуды колебаний вибрация оказывает большое влияние на сердечно-сосудистую систему, вызывая интенсивное расширение или сужение сосудов.

В настоящее время, проводится изучение частоты массажных манипуляций: частотных характеристик, воспроизводимых в процессе выполнения массажной процедуры механических колебаний и волн⁶.

Результаты проведенных исследований частотных характеристик приемов массажа (приведены средние значения исследуемых показателей)				
№	Массажный прием		Количество туров (проходов) за 10 с	Частота (Гц)
1	Поглаживание	обхватывающее продольное	10	-
2		обхватывающее поперечное	20	-
3	Растирание	щипцеобразное	1	1,6
4		пиление	1	1
5	Разминание	обхватывающее продольное «ординарное»	1	0,6
6		обхватывающее поперечное «двойное кольцевое»	1	0,4
7	Вибрация	потряхивание	-	3
8		рубление	-	9

На основании полученных данных был сделан один из выводов: акустические характеристики массажного воздействия с определенной долей допущения могут быть соотнесены с механическими колебаниями⁷.

Tiina Orasmae в своем докладе о методике Меломассажа в косметологии, так же основное внимание уделяет именно вибрационной природе в воздействии ее авторской методики:

«Это вибрационный массаж, который проводится с помощью музыкальных и неврологических камертонов, используемых как источник постоянной вибрации. Уже давно доказано, что вибрация – один из наиболее эффективных приёмов общепризнанного классического массажа. Раньше в косметологии этот метод почти не применялся. Дело в том, что все виброприборы имеют большую площадь приложения. Для косметологии, которая имеет дело с очень ограниченными поверхностями, этот вариант неприемлем. Точка приложения же камертона очень мала, это помогает добиться высокой точности процедуры и использовать её в качестве косметологической методики».

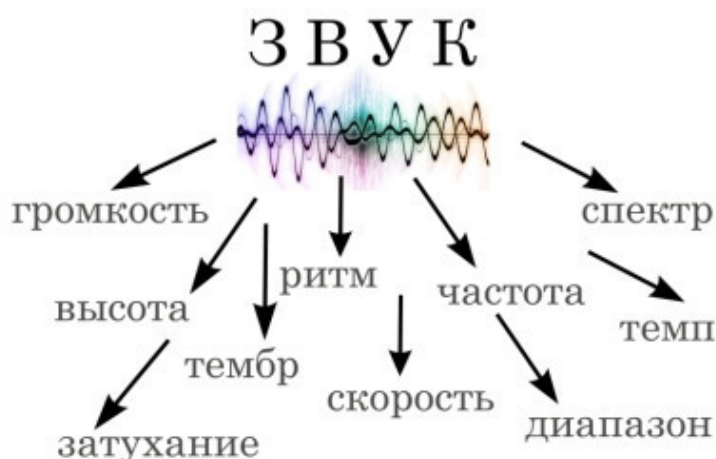
Таким образом, можно предположить, что воздействие ТПЧ, как чисто механического аспекта (вибрация) оказывает все вышеперечисленные эффекты.

⁶ М.А.Еремушкин \ \ Определение частотных характеристик массажного воздействия\ \ Массаж эстетика тела №4, 2011, С.22—24

⁷ М.А.Еремушкин \ \ Определение частотных характеристик массажного воздействия\ \ Массаж эстетика тела №4, 2011, С.22—24

2. Музыкальный

Музыкальный аспект предполагает наиболее традиционную версию представлений о поющих чашах. Если задаться целью осуществить поиск в интернете, то именно этот пункт окажется наиболее индексируемым в видеовариантах выдач. В то время, как Магический аспект – в текстовых выдачах. Множество вариантов видеороликов с концертами на чашах. Причем, если пару лет назад, присутствовали преимущественно концерты именно с применением поющих чаш металлических (чуть позднее появились кварцевые/хрустальные чаши), то сегодня большинство концертов подразумевает еще и варганы, бубны, кварцевые чаши, и била. О билах («плоских колоколах» или «клепалах») следует сказать отдельно. Чуть позже. Поскольку, как и в отношении чаш, с билами все очень неоднозначно к сожалению. В силу того, что многие популяризаторы этого инструмента в той или иной степени пытаются подогнать под него историческую базу, оперируя не историческими документами, а скорее придуманными для удобства историями и т. п.



Украинские исследователи Г. Л. Апанасенко и Н. А. Савельева-Кулик рассматривают музыкальную терапию как один из методов комплементарной и альтернативной медицины. Приводят обзор аспектов становления и развития в мировом масштабе, саногенетического влияния, показания, методики и эффективность указанного метода оздоровления. А в заключении, делают вывод о перспективности музыкальной терапии в рамках восстановительных медицинских технологий, так описывая ее эффективность:

«В настоящее время эффективность Музыкотерапии подтверждена представителями различных научных школ. Многочисленными исследованиями, направленными на изучение возможностей МТ, выявлена гармонизирующая роль МТ как антистрессовой активационной терапии при нарушениях адаптации, имеющих психосоматическую природу и основу в виде эмоционального стресса (Burns J.L. et al., 2002; Gomez P., Danuser B., 2007; Grewe O. et al., 2007)»⁸.

В аспекте музыкотерапии рассматриваются ТПЧ в СПА:

⁸ Музыкальная терапия: история, современность и перспективы развития» \ Г. Л. Апанасенко, Н. А. Савельева-Кулик \ Национальная медицинская академия последипломого образования им. П. Л. Шупика, Киев (УКР. МЕД. ЧАСОПИС, 4 (9)

«К музыкотерапии иногда относят и древний метод вибромассажа „поющие тибетские чаши“. В этом методе происходит сочетанное воздействие на организм звуковых волн и механических вибраций. Процедуры музыкотерапии могут проводиться в сочетании с хромотерапией – воздействием на клиента цветовыми волнами разного спектра. Назначение таких процедур в СПА – преимущественно релаксирующее. Они предлагаются клиентам как моно-услуги (в специальном помещении, с индивидуально подобранными музыкой и лампами), а также включаются в состав комплексных спа-программ.»⁹

Говоря о поющих чашах в аспекте музыкотерапии, следует акцентировать внимание на том, что в данном случае объективным будет разговор именно в формате бесконтактного воздействия поющих чаш. Как правило, подобного рода процедуры или манипуляции называют «Звуковой ванной» или «Концертами-медитациями».

⁹ Богачева Е. Л. «Энциклопедия SPA и Wellness. Том 2. СПА-мания – болезнь здоровых». М, Международный Совет по развитию индустрии спа и веллнесс, 2015

3. Психо-физиологический

ТПЧ воздействуют на психосоматические проблемы. Психосоматика – это направление в медицине и психологии, изучающее влияние психологических факторов на возникновение и течение соматических (телесных) заболеваний. Этим процессом на сегодня управлять не представляется возможным, поскольку отсутствует доказательная база взаимосвязи напряжений и блоках в тех или иных участках тела с психическими проблемами. В то же время, нам представляется разумным, взять за основу наработки в телесно-ориентированной терапии.

В частности, одна из теорий – теория мышечно-фасциальных напряжений по Райху¹⁰. Райх обнаружил, что хронические мышечные зажимы блокируют три основных побуждения: тревожность, гнев и сексуальное возбуждение. Он пришел к выводу, что физический (мышечный) и психологический панцирь – одно и то же. Научиться освобождаться от преувеличенных и неуместных зажимов, блокирующих чувства, – это лишь один аспект психологического роста личности. Именно в этом аспекте контактная методика Тибетского массажа поющими чашами может быть весьма успешной. Кроме этого, можно проследить определенное сходство семи основных сегментов мышечных зажимов по Райху с 7 диафрагмами тела в краниосакральной терапии и остеопатии. По Райху¹¹

¹⁰ Reich, W. (1973). The function of the orgasm. New York: Touchstone.

¹¹ Reich, W. (1973). The function of the orgasm. New York: Touchstone.

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.