

Viktor Ogui



TIIBETI MASSAAŽI MEETOD  
HELIKAUSSIDEGA  
«TSERING NGODRUBi»  
TRADITSIOONIS



EST

**Viktor Ogui**  
**Tiibeti massaaži meetod**  
**helikaussidega «Tsering**  
**Ngodrubi» traditsioonis**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=43113237](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43113237)*

*ISBN 9785005005052*

**Аннотация**

The book is in Estonian. Raamat on eesti keeles. Vibroakustische Klangschaalenmassage: Kontakttechnik. Lehrmittel. Viktor Ogui – Pädagoge, professioneller Masseur, Psychologe, Erfinder, Medizinarbeiter, Reisender und Wellnessexperte Vibroakustische Klangschaalenmassage: Kontakttechnik in der Tradition Tsering Ngodrub – ist eine effektive gesundheitsrelevante Behandlung durch Massage mit Hilfe einer geschmiedeten Klangschaale.

# Содержание

Sissejuhatus	7
Tiibeti helikaussidest	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Tiibeti massaaži meetod helikaussidega «Tsering Ngodrubi» traditsioonis**

## **Viktor Ogui**

*Редактор* Anna Tarasenko

*Иллюстратор* Anna Tarasenko

*Дизайнер обложки* Anna Tarasenko

*Дизайнер обложки* Marina Dobrenko

*Фотограф* Andrey Terebilov

*Фотограф* Viktor Ogui

*Переводчик* Lilia Martmaa

*Переводчик* Helen Kooviste

© Viktor Ogui, 2019

© Anna Tarasenko, иллюстрации, 2019

© Anna Tarasenko, дизайн обложки, 2019

© Marina Dobrenko, дизайн обложки, 2019

© Andrey Terebilov, фотографии, 2019

© Viktor Ogui, фотографии, 2019

© Lilia Martmaa, перевод, 2019

© Helen Kooviste, перевод, 2019

ISBN 978-5-0050-0505-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **Hoiatus**

*Selle väljaande sisu on mõeldud ainult üldiseks informeerimiseks ja ei saa asendada spetsialisti praktilist konsultatsiooni. Väljaannet ei tohi kasutada meditsiiniõpikuna, samuti eesmärgiga diagnoosida või ravida haigusseisundeid või nende ägenemist. Sellises olukorras on soovitatav koheselt konsulteerida oma raviarstiga. Kirjastaja ja väljaande autorid ei kannu vastutust kahju eest, mis on tingitud sellistest tegevustest nagu ravi, eneseravi või ravist keeldumine, mis on võetud ette tuginedes käesolevas väljaandes sisalduvale teabele.*

*Käesolev väljaanne kannab tutvustavat iseloomu ja on koostatud eesmärgiga jagada seda kogemust mis autoril on, määratleda hüpoteesid ning probleemid mis kaasaegses maailmas Tüübeti helikausside kasutamisega seonduvad. Ühtlasi juhib autor tähelepanu Tüübeti helikausside mõju uurimise vajalikkusele, et väljaselgitada kuidas helikaussid inimese organismile mõjuvad.*



FEDERAL SERVICE  
FOR INTELLECTUAL PROPERTY

## (12) ABSTRACT OF INVENTION

(19) RU (11)

2 687 006<sup>(13)</sup> C1

(51) Int. Cl.  
A61H 2300 (2006.01)

(52) CPC

A61H 2300 (2009.02)

(21) (22) Application: 2018121741, 14.06.2018

(24) Effective date for property rights:

14.06.2018

Registration date:

06.05.2019

Priority:

(22) Date of filing: 14.06.2018

(45) Date of publication: 06.05.2019 Bull. № 13

Mail address:

DoktorNN@yandex.ru

(72) Inventor(s):

Oguz Viktor Olegovich (RU)

(73) Proprietor(s):

Oguz Viktor Olegovich (RU)

(54) VIBRATION-ACOUSTIC MASSAGE METHOD

(57) Abstract:

FIELD: medicine.

SUBSTANCE: invention refers to medicine, namely to restorative medicine, and can be used for correction of anxious and insomniac disorders. That is ensured by vibration-acoustic massage with the help of "singing bowl". "Singing bowl" is made from metal of "bell bronze" alloy and has the shape of vessel with inner diameter of 250 mm, height of walls of 110 mm and outer diameter of bottom of 130 mm. It is placed directly on the body massaged with contact directly with a naked body massaged or through tissue. "Singing bowl" is held with one hand, in the second hand there is a clapper instrument, which is an object, the handle of which is made of wood with length of 260 mm and diameter of 18 mm, and impact part from rubber in the form of cylinder with diameter of 55 mm and height of 35 mm. Method comprises extracting vibration from "singing bowl" by striking rubber part of beater on upper edge of bowl with series of 9 strokes with rhythm, characterized by mandatory equal pauses of 1 second

between each of 9 strokes. After the vibration termination, the "singing bowl" moves to the next position according to the massage movements direction; at that, the sound waves are applied either to the entire massaged body or locally. Patient simultaneously performs respiratory physical exercises with a series of consecutive rhythmic breaths, breath and exhalation for 3-15 seconds, performing at least 3 series. Before the session and / or during the entire session or part of the session, the "singing bowl" or its part is warmed, not exceeding, the level of temperatures comfortable for the massaged one. Sessions are conducted no more than once a day. Duration of session is 50 minutes in the first session and 60 to 70 minutes in the second and subsequent sessions. Number of sessions in course is 3, with a session execution interval every other day.

EFFECT: method provides effective correction of anxiety and insomnia with simultaneous reduction of duration and number of procedures.

1 cl, 1 tbl, 12 dwg, 1 ex

RU 2 687 006 C 1

RU 2 687 006 C 1

# Sissejuhatus

Kaasajal on Tiibeti helikausside ja nendega praktiseerimise suhtes palju küsimusi ja vastuolulist infot. Eriti palju küsimusi kerkib esile termini "massaaž" kasutamisel helikaussidega seoses. Paljuski on vastuolulisus tingitud sellest, et helikausside kasutamise osas puudub standardiseeritud kirjeldus või vähemalt täpselt säilinud traditsioon. Paljude arutelude ajal kommenteerivad vastased oma kogemust helikaussidega, unustades üsna sageli, et ühele neist asetab meister praktikat sooritades kausi kehale, aga teise puhul kasutas helikaussi eemal, kausiga keha vastu puutumata. Lisaks on nendel aastakümnetel, mil eurooplased helikaussidega tutvusid, loodud palju legende ja müüte – täielikult ilma teadusliku põhjenduse või tõsise uurimistöota. Seotud väljaannetes lokkab mõistete "aura", "tšakrad", "energia", "astraalne", "planetaarsed helid" jms kasutamine.

Samal ajal oleks rutakas eitada, et helikaussidega sooritatavad praktikad mõjutavad inimese keha ja selle (füüsilist või psühho-emotsionaalset) seisundit. Kuna, olgugi subjektiivsetele hinnangutele tuginedes ja tõsiste teaduslike uurimuste puudumisel, paljud vastuvõtjad täheldavad selgelt oma seisundi muutusi. Isegi kui inimese füüsiline või vaimne kannatus väheneb või kaob platseeboefekti ilmnemisel koosmõjus helikaussidega – pean ma Tiibeti helikausside kasutamist

mõistlikuks ja põhjendatuks. Samal ajal tuleks hoiatada potentsiaalseid "meistreid" Tiibeti helikausside laialdase tarvitamise ja kasutamise eest ilma eelneva ettevalmistuse ja väljaõppeta, ilma piisava eelneva iseseisva praktika ja treeninguta, helikausside kasutamise võimalikke vastunäidustusi arvestamata<sup>1</sup>.

Praktikaid Tiibeti helikaussidega on keeruline vahetult massaažiga seostada ja neid just selles mõjuaspektis vaadelda. Ilmselt on mõistlikum helikaussidega tehtavaid praktikaid kontaktse kasutamise puhul määratleda füsioteraapia valdkonda ja mittekontaktisel kasutamisel psühholoogia valdkonda. Isegi helikaussidega teostatava helimassaaži mõiste on autoritel erinev: mõni mõistab helimassaaži Tiibeti helikaussidega nagu massaaži heliga, mis lähtub helikaussidest meditatiivse muusika kontsertidel. Ja teine – kui helikauss puutub vahetult kokku kehaga. Võttes aga arvesse Tiibeti helikausside kasutamise meetodika selles traditsioonis milles mina seda tehnikat praktiseerin, jään termini "massaaž" juurde, sest just nõnda nimetas seda praktikat üks meistritest Himaalajas, kelle juures ma õppisin. Nõustun oponentide vastuväidetega – et teaduse seisukohalt ei ole see täiesti korrektne termin. Kuid järgides traditsiooni, jään ma oma seisukoha juurde.

Vaadeldes Tiibeti helikausside toimimist materialistlikust ja mehaanilisest vaatenurgast, võib olla mõttekas tugineda

---

<sup>1</sup> Ogui V. Тибетские поющие чаши: Метод естественного оздоровления – М.: ИД «Сталинград», 2015

sarnase toimetehaanikaga müotoonilisele massaažimeetodile neuroloogiliste heliharkidega, mida esitles Tiina Orasmae 6. mail 2002 näitusel Intercharm ja mis on avaldatud ajakirjas Les Nouvelles Esthétiques: "Antud tehnika on füsioloogiliselt põhjendatud. Kasutame spetsiaalselt väljaarvutatud sagedusi. Töötan nüüd peamiselt erisagedusega, mis on 128 Hz – see on näo miimiliste lihaste normaalne võnkumissagedus. Lisaks paranevad vere- ja lümfivool. Seda sai tõestatud füsioloogiliste loomkatsete käigus. See on lihtsalt pisut ebahariliku tehnikaga vibromassaaž, kus suure vibroaparaadi asemel kasutatakse heliharki". Ja ka dr. John Beaulieu töödele, mis kirjeldavad lümfi- ja kraniaalseid sessioone, samuti heliharkide abil<sup>2</sup>.

Pöördudes heli, muusika, gongide ja Tiibeti helikaussidega tervendamist käsitlevate välismaa allikate juurde, näeme, et sealgi on suhteliselt erinevaid arvamusi. Näiteks Dr. Mitchell L. Gaynor, onkoloog ja meditsiiniteaduste dotsent Cornelli Ülikooli Weilli Medical College'is New-Yorgis ja raamatu "Heli tervendav jõud: taastumine eluohtlikest haigustest heli, hääle ja muusika abil" autor, eristab mõisteid ravi ja tervenemine: "Termin „ravi“ tähendab, et midagi saab füüsiliselt korrigeerida, samas kui „tervenemine“ seostub mõistuse, keha ja vaimu terviklikkuse, ühtsusega". Dr. Mitchell L. Gaynor, kellel on Manhattanil onkoloogiapraksis, peab heliga tervendamist integratiivseks meditsiiniks: "mitte alternatiivina teadusele, vaid

---

<sup>2</sup> John Beaulieu. Human Tuning Sound Healing with Tuning Forks // BioSonic Enterprises, Ltd. (April 15, 2010), Lk.133—136

selle täienduseks".<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> STEPHANIE ROSENBLOOM. What's the Buzz? Sound Therapy // The New York Times, Published: November 24, 2005

# Tiibeti helikaussidest

Arvatavasti on Tiibeti helikausse ühel või teisel kujul kasutatud juba iidsetest aegadest alates. Esialgul olid need anumad toidu ja vee tarvis, andide toomiseks jumalustele ja vaimudele ning usuliste tseremooniate elluviimiseks. Tänapäeval võib eristada 5 peamist helikausi tüüpi:

- Metallivalu meetodil valmistatud helikausid nn India stiilis.

Võimaldavad heli hõõrudes esile tuua.

- Kvarts— või kristallhelikausid. Samuti võimaldavad heli hõõrudes esile tuua.

- Tiibeti helikausid – valmistatud sepistamise teel, peamiselt käsitsi. Mõeldud heli esiletoomiseks eelkõige löögimeetodil.

- Hiina helikausid, millest heli tuuakse esile kausi käepidemete hõõrumise kaudu.

- Jaapani helikausid, mida kasutatakse kombetalitustel ja tseremooniatel budistlikes templites Jaapanis.



# ПОЮЩИЕ ЧАШИ



Võib öelda, et massaaž Tiibeti helikaussidega on protseduur, kus vibroakustilist mõju inimese kudedele ja elunditele ning kogu organismile tervikuna (sealhulgas selle psühho-emotsionaalsele seisundile), avaldatakse läbi Tiibeti helikausside kontaktse või kontaktivaba kasutamise.

# 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.