

Похвальное слово самомассажу

Вы удивитесь, но каждый из нас неоднократно применял самомассаж. Например, потереть ушибленное место или растереть замерзшие щеки — это самомассаж. Сдавить виски при головной боли или «почесать» затылок, чтобы схватить ускользающую мысль — тоже самомассаж.

Эти действия выполняются рефлекторно, не задумываясь. Однако есть специальные приемы, которые полезно знать и применять, в частности, самомассаж для бодрости.

14 приемов самомассажа для бодрости

Эти приемы распределены по трем группам.

1. Самомассаж ушных раковин — 5 приемов.
2. Самомассаж кистей рук — 5 приемов.
3. Самомассаж волосистой части головы — 4 приема.

Каждый прием повторяют от 3 до 5 раз (или больше, если есть потребность). Общее время на проведение всего комплекса — от 5 до 7 минут.

Самомассаж ушных раковин

Этот орган является биологически активной зоной, рефлекторно связанной со всем организмом. Массируя ушные раковины, мы запускаем механизм регуляции нервных процессов в организме, активизируем эндокринную систему, улучшаем обменные процессы. Внешне это проявляется ощущением бодрости.

1. Охватить ушную раковину указательным и средним пальцами и интенсивно растереть движениями вверх-вниз от основания к наружному краю и обратно.
2. Подушечками большого и указательного пальцев зацепить мочку уха и резко оттянуть ее вниз, как бы отрывая от уха.
3. Сложив подушечки большого и указательного пальцев щепоткой, пройти по всем мелким частям ушной раковины. Их конфигурация

определяет характер движений: где растереть, где сдавить, где скрутить.

4. Прижав ладонь к ушной раковине, хорошенько ее помять-покрутить (как делают, войдя с мороза в помещение).

5. Кончиками пальцев делать резкие стегающие движения по ушной раковине сзади наперед.

Эти приемы выполняются одновременно на обеих ушных раковинах.

Самомассаж кистей рук

Кисть руки, особенно пальцы, также является биологически активной зоной, на которой отражается наше тело. Поэтому, воздействуя на кисть, мы мобилизуем, активируем, тонизируем, взбадриваем все органы и системы организма.

1. Энергичное растирание кистей моющими движениями.

2. Подушечкой большого пальца правой руки растирать ладонь левой руки по кругу против часовой стрелки с акцентом в центре ладони (точечное надавливание с растиранием). То же на левой руке, но растирать по часовой стрелке.

3. Поочередное растирание пальцев одной руки подушечками большого, указательного и среднего пальцев другой руки от ногтевой фаланги к основанию пальца.

4. Энергичное надавливание на кончики пальцев (на ногти).

5. Похлопывание в ладоши, похлопывание по тыльной поверхности, потряхивание кистей.

Самомассаж волосистой части головы

Ответственность этого участка конкретна и важна — улучшить кровообращение головного мозга.

1. Кончиками пальцев энергично растереть кожу головы во всех направлениях (как при мытье головы). Особое внимание уделить затылку.

2. Ладони плотно прижать к голове и сдвигать кожу в разных направлениях.

3. Кончиками пальцев постукивать («барабанить») по черепу.

4. Повторить первый прием, но менее интенсивно.

Лучшее время для выполнения этих приемов — утром перед умыванием. Отражение в зеркале как бы составляет нам хорошую компанию. По завершении комплекса обязательно надо улыбнуться.

Эта несложная и непродолжительная процедура дает заряд бодрости если не на весь день, то уж до обеда — это точно. Если в течение дня возникает необходимость, как говорится, «подбросить дровишек», то можно сделать только часть комплекса. Лучше всего поработать с ушными раковинами и затылком. Эффект гарантирован.

Будьте здоровы и бодры!