

## КОМПЛЕКС САМОМАССАЖА

Данный комплекс можно применять утром для скорейшего пробуждения организма ото сна, заканчивать им физзарядку или использовать для снятия усталости, излишнего возбуждения, для восстановления эмоционального равновесия, как перед тренировкой, так и после.

Выполняется стоя или сидя на стуле.

1. Слегка согнутыми большими пальцами рук массируем активные точки во впадинах под ушными раковинами. Движение достигается за счет вращения кистей рук.

2. Оставляя большие пальцы на прежнем месте, накладываем указательные и средние на надбровные дуги. Проводим массаж движением от переносицы к вискам и обратно. При этом указательные пальцы скользят по надбровным дугам, а средние по поверхности века. Глаза закрыты.

3. Раздвинув указательные и средние пальцы, перемещаем ладони к скулам, так чтобы ушные раковины попали в образованные пальцами «вилки».

При движении ладоней вверх-вниз проводим массаж зон за ушами. Основное воздействие происходит при движении вниз, при возвращении, слегка касаемся поверхности кожи.

4. Перемещаем слегка согнутые большие пальцы на активные точки в подзатылочных впадинах. Остальные пальцы слегка расставлены. Не меняя положения больших пальцев, сближая и разводя кисти, массируем затылочную область.

5. Перемещая ладони по бокам головы, прижимаем их к надбровным впадинам. Круговыми движениями массируем активные зоны на лбу.

6. Скользя ладонями по лицу, плотно накладываем их друг на друга под подборолком. Большими пальцами упираемся в углы ключиц. Выполняя головное движение «голова гуся», надавливаем на кисти, массируя активные зоны.

7. Кисти разводятся и перемещаются на боковые поверхности грудной клетки. Массаж подушечками ладоней.

8. Соединяем кисти (левая сверху) на правой стороне груди, правый большой палец касается правого соска, левый лежит в области мечевидного отростка. Плотно прижимая ладони, делаем круговые движения по часовой стрелке.

9. Перемещаем руки на левую сторону груди и повторяем упражнение 8.

10. Возвращаем руки на правую сторону и по часовой стрелке массируем область печени.

11. Затем совершаем большой круг массажа передней части туловища, вначале руки движутся по часовой стрелке, а затем против нее. Большие пальцы должны быть максимально отставлены и все время находятся по отношению к ладони вертикально.

12. Перемещаем кисти вниз, совершаем малый круг массажа, в который входит нижняя часть живота. Движение против часовой стрелки.

13. Поднимаем с вращением руку и массируем область точки пянь-ли (расположение см. по рисунку).

Затем меняем руки и аналогичные движения проделываем по левой руке.



14. Наклоняясь вперед, накладываем левую ладонь на правое колено, а указательный и средний пальцы правой руки — на область точки цзу-санли (она находится в углублении, расположенном справа от большой берцовой кости на уровне кончика среднего пальца кисти, обхватившей колено).

Правой рукой выполняем массирующее движение по часовой стрелке, левой — синхронно против.

Затем правой рукой обхватываем левое колено, а пальцы левой руки накладываем на область точки цзу-санли на левой ноге. Правая рука массирует по часовой стрелке, левая — против.

15. Распрямляемся, поднимаем левое колено и скользим правой рукой с внутренней стороны голени к стопе, поворачивая ее подошвой вверх, обхватываем снизу. Левым предплечьем массируем левую ступню, совершая возвратно-поступательное движение, попеременно подошвы. При этом, когда оттягиваем локоть назад, предплечье разворачиваем относительно продольной оси против часовой стрелки, а при движении вперед — по часовой стрелке.

Это упражнение в случае недостатка гибкости или неспособности удерживать равновесие, стоя на одной ноге, можно осваивать. После этого встаем на левую ногу и массируем правой рукой правую подошву.

Оздоровительный эффект указанной массажной процедуры складывается из ряда компонентов. Массируемые первоначально точки в районе ушей и глаз способствуют мобилизации функций этих органов чувств. Точки затылочной области оказывают, помимо прочего, благотворное действие на вестибулярный аппарат, профилактически действуют при головных болях. Массаж точек надключичной области и зон на поверхности грудной клетки активизирует работу легких, а плавные круговые движения в области живота улучшают кровообращение в органах брюшной полости, «оудят жизненную энергию ци», основным центром которой является зона около точки ци-хай, расположенной на два пальца ниже пупка. Нормальному функционированию внутренних органов придавалось ключевое значение в древневосточной медицине: «Если заболит печень, испортится зрение. Если заболит почки, ослабнет слух. Болезнь гнездится там, где она не видна, а проявляется в том, что всем заметно». Разнообразные массажные движения предназначались, помимо прочего, и для улучшения состояния внутренних органов: легких, печени, селезенки с поджелудочной железой и др.

Массаж коленных суставов и стоп, которые завершает указанный комплекс, нормализует тонус нервной системы, способствует снятию болей в ногах, профилактически действует при плоскостопии.

