

Тибетский массаж



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/tibetskij-massazh/>

В людях заложена колоссальная энергия самоисцеления. К сожалению, современный человек не научился или, точнее, разучился использовать ее. Тибетские целители советуют выполнять несложный комплекс массажных упражнений, помогающий пробудить защитные силы организма. Уже после нескольких занятий вы почувствуете положительные изменения в своем состоянии: у вас появится настроение, улучшатся сон и работоспособность.

Весь комплекс упражнений рекомендуется делать с закрытыми глазами. Если вы находитесь в недостаточно хорошей физической форме или ваш организм ослаблен, сначала каждое упражнение повторяйте не более 10-15 раз. Постепенно доводите количество повторений до рекомендованного количества.

1. Утром, еще лежа в постели, помассируйте уши. Большие пальцы расположены за ушами, указательные - на ушной раковине. Движения производите сверху вниз. Повторите 30 раз.
2. Правую ладонь положите на лоб, левую - на нее. Массируя лоб, двигайте ладонями вправо-влево. Повторите 30 раз. После этого упражнения обязательно полежите 1-2 минуты с

закрытыми глазами, сосредоточив внимание на области лба. Это упражнение помогает избавиться от головной боли, головокружения, усиливает циркуляцию крови в голове.

3. Тыльной стороной больших пальцев помассируйте глазные яблоки 15 раз от наружного угла к внутреннему. Это упражнение благотворно влияет на нервную систему, предохраняет глаза от воспаления.

4. Правую ладонь положите на шею в области щитовидной железы, левую сверху. Сделайте 30 движений сверху вниз - от щитовидной железы до живота. Такой массаж улучшает обменные процессы и работу внутренних органов.

5. Положите правую ладонь на живот, а левую ладонь - на правую. Сделайте руками 30 круговых движений по часовой стрелке. Это упражнение улучшает работу кишечника и желудка.

6. Втяните живот до предела, а затем сильно надуйте его. Всего 30 раз. Такой простой массаж благотворно влияет на весь организм: ликвидирует застойные явления в желчном пузыре, нормализует работу печени и желудочно-кишечного тракта, усиливает движение крови и лимфы. Он помогает избавиться и от жировых отложений на животе.

7. Подтяните к груди левую ногу, затем распрямите ее, то же проделайте правой ногой а затем обеими ногами вместе. Повторите 30 раз. Упражнение укрепляет мускулатуру живота, благотворно воздействует на внутренние органы и железы внутренней секреции.

8. Сядьте на край кровати, правую ногу положите на левое колено, и ладонью правой руки помассируйте 30 раз выемку правой ступни. Затем левую ногу положите на правое колено и выполните массаж левой стопы левой рукой. Тоже 30 раз. Это упражнение особенно полезно при болезнях сердца, ревматизме, подагре. Кроме того, оно благотворно воздействует на многие внутренние органы, так как на ступнях находится много биологически активных точек, рефлекторно связанных с ними.

9. Положите на затылок сцепленные в замок кисти рук и сделайте 30 движений вверх-вниз. Такой массаж затылка усиливает кровообращение в сосудах головного мозга. Кроме того, он хорошо помогает при шейном остеохондрозе.

10. Плотно прижмите ладони к ушам и кончиками пальцев поочередно "побарабаньте" по затылку. Это упражнение поможет избавиться от головных болей и шума в ушах.

После выполнения всего комплекса упражнений нужно выпить стакан воды и полежать несколько минут расслабившись. Этот комплекс можно выполнять в любое время дня, но обязательно на голодный желудок, то есть до еды или через два часа после нее.