



## Самомассаж (элементы).

### Предварительная подготовка:

**Упражнение "Возбуждение организма":** В положении стоя, растираем ладони до разогрева. Поднимаем руки вверх как чаша, и пропускаем через себя энергию верхнего и нижнего потоков. Простукиваем, прохлопываем ладонями все тело в такой последовательности: голова: лоб, щеки, затылок. Шея. Плечевой пояс. Грудь. Поясница. Ноги: ягодицы, бедра, колени, икры, голени, стопы. Распределение эфирика: разглаживаем ладонями сверху вниз по передней поверхности тела на расстоянии ощущения тепла от тела и по задней поверхности тела по ногам снизу вверх, переводя руки перед грудью в намасте.

Рекомендуется также перед самомассажем выполнить упражнения потягивания рук, ног и тела в различные стороны, растяжка каналов рук и ног из разминочного комплекса.

Перед массажем необходимо разогреть руки растиранием ладоней. После чего приступают к самомассажу, в такой последовательности(можно варьировать):

### Последовательность упражнений:

**Самомассаж ушей:** Растирать ушные раковины между большим и указательным пальцами, а затем ладонями. При проведении ладоней вниз ушные раковины отгибаются вниз, при проведении ладоней вверх принимают обычное положение. Прodelать 20 растираний ушей между пальцами и 20 растираний ладонями. А также разминание пальцами ушей(на ушах 170 актив. точек).Потягивание ушей в стороны.

**Упражнение "Небесный барабан":**ладонями прижали уши так, чтобы они сами себя закрыли, а пальцы рук оказались на затылке. Простукиваем шею пальцами, при этом вы слышите внутри звук похожий на барабанный бой. Этим упражнением вы массируете среднее ухо.

**Сжатие зубов верхней и нижней челюстей.** 20-30 раз крепко сжать зубы, затем произвести 30-40 постукиваний зубами. Если пальцы чистые можно помассировать десны :)

**Круговое движение языком** по передней поверхности зубов верхней и нижней челюсти - 20 раз в одну сторону и 20 раз в другую сторону. Слюну, выделяющуюся при этом упражнении, следует глотать(китайцы считают эликсиром).

**Раздувание щек.** Произвести 30-40 раздуваний щек в среднем темпе, поочередно и обеими. Можно добавить **гримасничанье**, разминка для мышц лица.

**Движение глаз.** Закрыв глаза, произвести ими круговые движения(налево, вверх, направо, вниз), а также в обратном направлении. Указанное движение в медленном темпе повторить 10 раз в одну сторону и 10 раз в другую, после чего закрытые глаза слегка помассировать(погладить) пальцами, раскрыть их и сделать несколько быстрых мигательных движений. После этого можно подкачать глаза эфириком (энергией): на глаза положить ладони и ощущать глазами тепло от ладоней.

**Помните принцип работы с эфирной энергией:** чем мы чувствуем тем и набираем энергию.

В данном случае глаза чувствуя тепло от рук заряжаются энергией-теплом от рук, а в случае когда руки чувствуют тепло от глаз они снимают энергию с глаз. Внизу описано упражнение по разглаживанию эфирика лица и головы, работает тот же принцип.

**Самомассаж бровей.** Тыльной стороной вторых фаланг больших пальцев обеих кистей проводить поглаживание бровей от переносицы к вискам и в обратном направлении с небольшим нажимом. Глаза должны быть закрыты. Произвести 20-30 движений в ту и другую сторону.

**Самомассаж боковых стенок носа.** Тыльной стороной вторых фаланг больших пальцев обеих кистей производить поглаживание боковых стенок носа. Движения начинаются у переносицы, проводятся к углам рта и в обратном направлении. С легким нажимом произвести 15-20 движений в среднем темпе. Добавьте движение растирания межбровья (лобные пазухи) по горизонтали и вертикали подушкой большого пальца. А также добавляйте сюда массаж точек носа из точечного массажа. В комплексе (с гигиеническими процедурами) это профилактика заболеваний носа.



После этого **разглаживание эфирика лица**: умывающими движениями ладоней, сначала плотно по лицу, потом все более легче, переходя в эфирное, слегка прикасаемое, поглаживание лица: по лбу - от центра к внешним краям и по щекам - от глаз вниз. Движений 7-8 раз. После чего круговое умывающее движение. Экспериментируйте с ощущениями от рук или лица - работа с эфириком (описано вверху). Это косметическая процедура.

**Самомассаж головы.** Поглаживание головы осуществляется раскрытой ладонью правой или левой руки, начиная со лба в направлении к затылку и обратно 10-15 раз, после чего концом большого, указательного или среднего пальца произвести вибрирующие, надавливающие движения на точку, соответствующую месту соединений затылка с шейными позвонками. Надавливающие, вибрирующие движения пальцем на указанную точку проводить 10-20 секунд.

После этого также проводится **разглаживание эфирика головы**: разглаживающие движения ладонями рук от лба через голову по затылку и шее, плечам.

В комплексе самомассаж и разглаживание эфирика головы применяется после перевернутых асан, особенно сиршасаны, и долгого в них пребывания.

**Массаж шеи:** тыльными сторонами кистей снизу вверх поглаживающие движения по передней поверхности шеи. Разминающие движения по задней боковой поверхности шеи, а также постукивание ребрами ладоней по шее сзади.

**Самомассаж рук:** все конечности массируются от периферии к центру, к телу. Избегайте массажа подмышек, паха и подколенных областей (лимфоузлы). Начинается массаж с пальцев - поглаживание, растирание, разминание. Потом кисть, запястье, предплечье, локоть, плечо. Добавляя прохлопывание и воздействие на эфирик. На одну и другую руку поочередно.

**Самомассаж спины.** Слегка наклониться вперед и буграми обеих ладоней растирать область поясницы движениями вверх и вниз. Движения начинают от возможно высшей точки на спине и проводят до крестца. Обе руки движутся в противоположных направлениях. Движения начинать у позвоночника и постепенно приближать к боковым поверхностям поясничной области. Прodelать 20-30 упражнений в среднем темпе с небольшим нажимом.

**Упражнение "Прогревание почек":** положите ладони на спину так, чтобы они лежали на последних ребрах (анатомически ребра делят почки пополам) и сконцентрируйтесь на тепле исходящем от рук.

**Самомассаж живота:** Правой или левой рукой производить спиралеобразные движения(растирания) области живота по ходу часовой стрелки. Начиная круговые движения вокруг пупка, их постепенно расширяют, доходя до периферии области живота. Затем они сужаются, укорачиваются и заканчиваются в области пупка. Произвести 30 спиралеобразных движений одной рукой и 30 - другой, темп средний. Необходимо производить легкий нажим рукой на брюшную стенку. Движения по часовой стрелке помогают при запоре, а против - при поносе.

**Дополнительно:** положить правую руку пальцами к пупку, а основанием ладони вверх к краям ребер в правой части живота, левой рукой надавливать на правую создавая волнообразное движение руками. Воздействие на печень и желчные протоки.

**Самомассаж ног:** все конечности массируются от периферии к центру, к телу. Избегайте массажа подмышек, паха и подколенных областей (лимфоузлы). Начинается массаж со стопы - поглаживание, растирание, разминание. Потом подъем стопы, икра, голень, колено, бедро. Добавляя прохлопывание и воздействие на эфирик. На одну и другую ногу поочередно. Рекомендуется выполнять перед растяжкой ног.

**Массаж не делается:** в области лимфоузлов - подмышки, пах, подколенные области. Не делается в области ран, родимых пятен, родинок, опухолей и т.д.

Массаж является профилактическим, а также подготавливающим к упражнениям йоги.