

Тибетский массаж от головной боли.

Помыть и насухо вытереть руки. Посадить клиента на стул так, чтобы иметь к нему удобный доступ со всех сторон. Предупредить о возможности немного неприятных ощущения при отсутствии психологического «контакта». Спину клиент должен держать прямой, без напряжения.

1. Положить ладонь правой руки на лоб, а ладонь левой на затылок, нижнюю часть черепа. Осуществлять периодические сдавливания головы не очень сильно, каждый раз сдвигая руки относительно центра головы влево и вправо в течении примерно одной минуты (не путать размещение левой и правой рук).
2. Осуществлять щипки шеи сзади в разных местах, захватывая ее большим и указательным пальцами левой руки в течении одной минуты.
3. Разместить оба больших пальца в зоне «трикуты» (кун-цюэ, биологически активная точка в центре лба) и проводить с нажимов по лбу (пальцы сдвигаются в разные стороны) над бровями до висков (соответствующих впадин с боков от лба), сделать там короткое вращательное движение вверх и убрать руки. Повторить несколько (до 10 – 15) раз.
4. Предупредить пациента, что если это движение ему неприятно, то он должен от него оказаться. Затем поставить указательный палец левой руки в область «трикуты», а большим и средним пальцами взяться за переносицу (место обычного размещения дужки очков). Несколькими вибрирующими (щипательными) движениями «вытягивать» (по ощущению) «плохое» не разрывая контакта с пациентом, затем убрать руку вместе с «вытянутым плохим» и стряхнуть это «плохое» с руки в сторону. Повторить 10 – 15 раз (до 1 минуты выполнения).
5. Легкие массажные движения слева – направо и наоборот закрытых век пациента (1 минута)

Возможно дополнительное движение, но как показала практика неэффективное: захватить ладонями с боков (за ушами) голову пациента и сильно (до звона в голове) сжимать ее с боков вверх (1 минута)

После проведения массажа обязательно стряхнуть с ладоней накопившуюся усталость и помыть руки с мылом.