

Тибетский самомассаж, оживляющий и пробуждающий нервы

Эффекты: тонизирует и оживляет нервные окончания (ср. приемы поглаживания в классическом массаже)

Время выполнения:

Каждое движение или группу движений можно использовать независимо от других в любое время (при необходимости активизировать работу отдельных органов).

На все 28 упражнений уходит от 20 до 40 минут.

Выполнять весь комплекс массажа (охватывающий все тело) лучше утром, в этом случае он делается перед основным комплексом упражнений йоги (т.к. ОК занимает немало времени, то это можно сделать, например, в субботу-воскресенье), хотя можно и вечером, но не перед сном.

Общие требования: любой массаж или самомассаж всегда выполняется чистыми сухими руками. Никакие смазки, масла не используются (они мешают рукам чувствовать тело, удерживать мышцы).

Исходное положение: любое, лучше с прямой спиной, например:

- сидя в Сукхасане;
- сидя с вытянутыми ногами
- сидя или лёжа в кровати;

Внимание всегда направляется на те точки, куда направлен массаж. Как и в ОК важно почувствовать последствие – удовольствие после выполнения движений массажа.

ОПИСАНИЕ ДВИЖЕНИЙ

Движение 1

Круговыми движениями, не отрывая рук, растирать темя пальцами правой руки (пальцы вместе) по часовой стрелке и затем левой рукой против часовой стрелки. Пальцы предварительно разогреть трением друг о друга.

По 7 вращений каждой рукой, через месяц (два, три) – можно увеличить (сразу) до 14 раз, предельное значение – 21 раз (при длительной постоянном использовании).

Движение 2

Предварительно разогреть трением друг о друга фаланги (косточки вторых суставов) больших пальцев рук и проводить поочередно правой и левой рукой очень лёгкими движениями, едва касаясь кожи, не отрывая пальцев, очень плавно и осторожно:

- a) от середины носа вверх к волосам;
- b) от середины носа к вискам по середине лба;
- c) от середины носа по бровям.

По 7 (или 14, 21) раз в каждом варианте каждой рукой.

Движение 3

Разогреть суставы (как в п. 2) и проводить ими над закрытыми веками, практически не дотрагиваясь до них, от переносицы к вискам правой и левой рукой одновременно 7 (14, 21) раз.

Движение 4

Разогреть (как в п. 2) трением друг о друга кончики средних пальцев рук и проводить ими по переносице и бровям, едва касаясь их, поочередно:

- правой рукой (от правого глаза к левой брови)
- и левой рукой (от левого глаза к правой брови),

считая движения правой и левой рукой за один раз, 7 (14, 21) раз.

Движение 5

Как в п. 1 растирать впадину на затылке:

- кончиками пальцев правой руки по часовой стрелке – 7 (14, 21) раз;
- затем левой руки против часовой стрелки – 7 (14, 21) раз

Группа упражнений 6: ТРАТАКА

Примечание: Тратака – это общее название упражнений для глаз. Существуют много разных тратак, от простых, типа смотрения на свечу, восходящее или заходящее солнце, до сложных. Сюда же по существу можно отнести и все упражнения для глаз, предлагаемые офтальмологами. Например, упражнения на аккомодацию типа переключения резкости в близких предметах (наклейки на оконном стекле) на дальние, упражнения на повышенную нагрузку (чтение одним глазом с повязкой на другом), упражнения на отдых (два раза моргнуть и закрыть глаза до появления темноты). Широко известен "пальминг", очень хорошо разработаны упражнения Американского института зрения и т.п. Входят в моду техники улучшения зрения, опирающиеся на внушение и самовнушение (обычно в сочетании с простыми общеукрепляющими методами). При этом надо помнить, что состояние зрения и результативность упражнений на его улучшение в огромной степени зависят от общего состояния организма.

Желательно сохранение при выполнении Тратаки прямого позвоночника (делается из положения сидя, а не лежа в кровати).

6.1. Массаж глаз *(может выполняться как самостоятельные упражнения в любое время дня и ночи для отдыха глаз)*

- 6.1.1. Сделать спокойный вдох через нос, к концу вдоха поднять ладони на уровень глаз так, чтобы кисти рук составляли угол 45 градусов по отношению к предплечью, развернуть ладонями к глазам, глаза закрыть.
- 6.1.2. На медленном выдохе через нос выполнять массаж закрытых глаз нижней внутренней частью ладоней (буграми, находящимися против мизинцев) движениями к переносице и от неё, очень нежно. Пальцы вместе. Массаж выполняется до конца медленного выдоха.
- 6.1.3. Сложить ладони в виде пригоршни (домика) и закрыть ими лицо (т.е. положить ладони на глаза, рот и нос), чтобы не было видно просвета между пальцами (т.е. плотно). Находиться в таком положении на "максимальной паузе" (т.е. максимально большой, но такой, чтобы после нее можно было сделать нормальный спокойный вдох).
- 6.1.4. Перед вдохом (к концу максимальной паузы), не снимая ладоней, открыть глаза внутри «домика» и затем сделать спокойный вдох через нос (щелей в ладонях не должно быть).
- 6.1.5. Вместе с выдохом через нос медленно раскрыть ладони веером (сдвигая нижние их части в разные стороны вокруг кончиков пальцев (мизинцев), составляющих как бы ось поворота). Опустить руки.
Выполняется 1 раз

6.2. Статические упражнения

Исходное положение то же. Спина прямая, смотреть перед собой, руки на коленях.

- 6.2.1. После очередного выдоха на "максимальной паузе" (или до усталости глаз), не поворачивая головы, смотреть, не мигая, двумя глазами (скосить глаза) в левый нижний угол.
- 6.2.2. То же, но смотреть в правый нижний угол.
- 6.2.3. То же, но смотреть двумя глазами на кончик носа (можно вначале смотреть на указательный палец перед собой и затем приближать его до носа).
- 6.2.4. То же, но смотреть на межбровье

Примечание: если упражнение вызывает головокружение, плохое самочувствие – просто смотреть вверх.

6.3. Динамические упражнения

- 6.3.1. В той же позе (см. п. 6.2) выполнять вращательные круговые движения двумя глазами: влево вниз – на межбровье – вправо вниз – на кончик носа.
Делать на произвольном дыхании до усталости глаз или на "максимальной паузе" (получится несколько циклов; каждое движение примерно 0,5 сек., весь круг – 1-2 сек.).
- 6.3.2. То же, но в противоположном направлении (вправо вниз – межбровье – влево вниз – кончик носа).

6.4. Повторить массаж глаз (см. п. 6.1.)

(6.5) Дополнительное упражнение для глаз

Еще один вид Тратаки (В данный комплекс самомассажа не входит, можно делать отдельно в любое время).

Набрать в рот холодной воды, раздуть щеки (в щеках вода). Не отпуская воду изо рта, широко раскрыть глаза и плескать в них холодной водой, набирая ее пригоршнями. Выполнять на "максимальной паузе" или на произвольном дыхании, пока вода во рту не согреется (примерно 10-12 плесков).

Начинать с 1 раза, можно делать до 2-3 раз.

Группа упражнений 7: Упражнения для ушей (развивают слух и оживляют нервы)

7.1. Разогреть подушечки (кончики) указательных пальцев трением друг о друга. Выполнять легкие круговые движения (шевеления) подушечками указательных пальцев в ямках за мочками ушей 7 (14, 21) раз по часовой стрелке и 7 (14, 21) раз против часовой стрелки.

7.2. Дергать уши в стороны и обратно (от головы к голове), захватив серединку уха руками с двух сторон (т.е. большой палец находится сзади, а остальные 4 пальца согнуты и находятся спереди уха), забирая таким образом всю раковину <развивает слух>.

Должно возникнуть ощущение продувания. Делать 7 (14, 21) раз. Особенно не церемониться (стараться). Уши могут потом гореть.

7.3. Одновременно двумя руками предварительно разогретыми указательным и средним пальцами растирать пространство около каждого уха движениями только снизу вверх (остальные пальцы подогнуты). Каждое такое движение начинать от основания уха и осуществлять к виску и затылку. При этом ухо остается между вторым и третьим пальцами (указательный палец нажимает на кость за ухом сильнее, средний – слабее). Выполнять 7(14, 21) раз.

Группа упражнений 8: Упражнения для щек

8.1. Разогреть суставы больших пальцев рук (как в п. 2) и растирать ими поверхность щек (от глаз к вискам и вниз, начав с впадины под глазами, круговыми движениями, едва дотрагиваясь до щек). Выполнять 7(14, 21) раз.

8.2. Разогреть подушечки всех пальцев рук трением друг о друга и водить ими (всеми пальцами) по щекам аналогично п. 8.1 7 (14, 21) раз.

Группа упражнений 9: Упражнения для нижней челюсти, языка и горла

9.1. Двигать нижней челюстью с закрытым ртом справа налево, и наоборот 7 (14, 21) раз.

9.2. Двигать нижней челюстью с закрытым ртом вперед-назад 7 (14, 21) раз (должно появиться ощущение шипящего звука под ушами).

9.3. Двигать нижней челюстью с закрытым ртом 7 (14, 21) раз по часовой стрелке и 7 (14, 21) раз против часовой.

Группа упражнений 10: Очень полезно для развития артикуляции

10.1. Вращать языком за деснами (внутри) при закрытом рте по часовой стрелке 7 (14, 21) раз и против – 7 (14, 21) раз.

10.2. Вращать языком перед деснами (между зубами и губами) при закрытом рте по часовой стрелке 7 (14, 21) раз и против часовой стрелки 7 (14, 21) раз.

Упражнение 11

Сложить губы трубочкой, втянуть воздух (неполный вдох) через щель и затем на выдохе произнести звук «ОУМ» (щеки не надуть) 7 (14, 21) раз.

Примечание: звук должен возникать не на кончике языка, а в самой глубине тела, его вибрация должна ощущаться в подошвах ног и он должен быть длительным, спокойным – длиться не меньше 1 секунды, в идеале 3 – 3,5 сек). В Индии

является формой обращения (согласования ритмов) к верховному божеству индийского пантеона, но вне индийской культуры его действие ограничивается физиологическими проявлениями.

Упражнение 12: Поза льва – Синхасана

Упражнение 13

Разогреть все пальцы (все внутренние поверхности) рук и растирать ими затылок: правой рукой по часовой стрелке 7 (14, 21) раз и левой против – 7 (14, 21) раз. Пальцы слегка раздвинуты и во время растирания не отрываются.

Упражнение 14

Растирать крест на крест нижнюю часть скулы тыльной стороной ладоней, предварительно разогрев их трением друг о друга, от середины подбородка к противоположному уху попеременно то одной рукой, то другой. Движения очень легкие. Выполнять 7 (14, 21) раз.

Упражнение 15

Предварительно разогретыми указательными пальцами одновременно обеими руками провести по сонным артериям (обеим сторонам гортани) 3 раза сверху вниз, причем в конце третьего раза свести пальцы вместе в венечной ямке и зафиксировать их там на несколько секунд (первые два раза – вниз и в стороны).

Упражнение 16

Исходное положение: все предварительно разогреты кончики пальцев рук положить в ключичные выемки (нащупав чувствительные точки). Локти свободно опущены вниз.

Выполнение: на вдохе свести плечи и локти вместе перед собой (локти должны касаться друг друга) и без задержки на выдохе развести (вернуть) в исходное положение (при этом пальцы сами выйдут из ключичных выемок). Внимание на ключицах.

Выполнять 1 раз.

Упражнение 17

Все как в 16, но согреты пальцы сильно прижимаются к средней части ключиц (т.е. руки изначально разведены шире, чем в движении 16).

Упражнение 18 (против отложения солей и для улучшения кровообращения в плечах)

Предварительно разогреть большой палец правой руки положить в левую ключичную выемку (над левой ключицей), а остальными пальцами сильно растирать расслабленное левое плечо, как бы массируя его. Сделать 7 (14, 21) массирующее движение. То есть всеми пальцами, кроме большого, охватить плечо и 7 (14, 21) раз его сжимать-разжимать.

То же самое сделать левой рукой на правом плече.

Упражнение 19

Предварительно разогреть ребром правой ладони растирать (пилить поперек) левую шейную часть позвоночника от затылка, сдвигаясь (с каждым поперечным движением) вниз к лопаткам. Выполняется 7 (14, 21) движений. Затем сделать то же ребром левой ладони на правой части позвоночника.

Упражнение 20

Разогретыми ребрами ладоней поколачивать одновременно (шинковать, кто как хочет) по шейной части позвоночника в разных местах – 7 (14, 21) мягких ударов (поколачиваний).

Упражнение 21

Предварительно разогретыми указательными пальцами рук резко провести по контуру шеи и плеч сверху вниз (от ушей до конца плеч). Выполняется 1 раз.

Упражнение 22

Правой рукой, заброшенной через верх, размять левую лопатку и левой рукой – правую лопатку. Сделать по 7 (14, 21) разминающих движений каждой рукой.

Упражнение 23

К концу естественного выдоха согнуть руки перед собой во всех суставах под прямым углом и сильно напрячь всю руку. Держать напряжение на "максимальной паузе" (или до усталости). Выполнять 1 раз (чем-то напоминает богомола).

Упражнение 24

Предварительно разогретыми указательными пальцами рук проводить по межреберьям начиная от поясницы к груди (т.е. каждое движение – это проведение пальцем по межреберью от середины спины через бока к груди), постепенно с каждым движением поднимаясь вверх от нижних до верхних (насколько возможно) ребер. Затем проводить от середины груди через бока к спине по каждому межреберью, постепенно опускаясь с каждым таким движением от верха груди к концу ребер (нижних), т.е. опускаясь обратно вниз.

Упражнение 25

Исходное положение: лечь на спину, ноги согнуть в коленях, ступни на полу, ладони спокойно лежат на солнечном сплетении.

Осторожно растирать ладонью правой руки живот только по часовой стрелке по сходящейся спирали, закончив растирание на пупке – 7(14, 21) кругов 1 раз. Левая рука остается лежать на солнечном сплетении.

Упражнение 26

Стоя на коленях, предварительно разогретыми пальцами рук слегка пощипывать ягодицы и бедра (как бы забирая их в пястку). Количество щипков – любое (зависит от площади).

Группа упражнений 27: Упражнения для ног и коленей (езде работать с усилием)

- 27.1. Сильно размять ступни ног большими пальцами предварительно разогретых рук, начиная с пальцев ног к пяткам.
(Самая удобная поза – Сукхасана. То есть берем ногу и большими пальцами (остальные поддерживают ногу) нажимаем на разные (все) точки подошвы)
- 27.2. Растирать пальцы ног, начиная с кончиков пальцев (каждый палец отдельно одновременно двумя руками). Сначала на левой ноге, потом на правой (от больших пальцев к мизинцам).
- 27.3. Захватив изнутри, точнее сзади и сбоку, ноги в икрах руками (желательно держать ноги на весу) тереть расслабленные подошвы ног одна о другую 7 (14, 21) раз.
- 27.4. Растирать икры ног поочередно круговыми движениями предварительно разогретых ладоней. Каждое движение осуществляется по ходу лимфы, т.е. руки охватывают икру (большой палец спереди ноги, остальные сзади) и идут спереди вниз (точнее большие пальцы идут от колен книзу), а затем остальными пальцами по икре вверх. Причем сами эти растирающих круговые движения (их должно быть 7 (14, 21) сдвигаются по ходу энергетики, т.е.:
 - женщинам – снизу вверх (первое движение начинается в самом низу икры и каждое из них сдвигается вверх относительно предыдущего);
 - мужчинам – сверху вниз (движения начинаются сверху)э
- 27.5. Растирать поочередно правой рукой левое колено, а левой – правое по часовой стрелке 7 (14, 21) раз и затем против часовой стрелки 7 (14, 21) раз каждое колено.
- 27.6. Растирать расслабленные бедра поочередно левое, затем правое круговыми движениями разогретых ладоней (аналогично п. 27.4):
 - женщинам снизу вверх 7 (14, 21) движений;
 - мужчинам сверху вниз 7 (14, 21) движений

Группа упражнений 28: Упражнения для рук и локтей (аналогично п. 27)

- 28.1. Растереть все суставы (фаланги) пальцев поочередно на левой и затем правой руке от кончиков пальцев к руке, начиная с больших пальцев к мизинцам.

Примечание: надо снять болезненность в суставах (обеспечить свободный проход энергии), если она есть.

28.2. Размять ладони рук (большим пальцем другой руки).

28.3. Потирание ладоней друг о друга 7 (14, 21) раз.

28.4. Массаж запястий и предплечий круговыми движениями ладоней (ладонь в каждом движении идет сначала по внешней стороне руки вниз, к кисти, затем по внутренней вверх к телу). При этом движения сдвигать:

- женщинам – вверх к туловищу (начинать от кистей рук);
- мужчинам – от туловища к концам рук

Нажим средний, приятный. Выполнять 7 (14, 21) движений.

28.5. Растирать локтевой сустав по часовой стрелке 7 (14, 21) раз и против – 7 (14, 21) раз попеременно сначала левый – правой рукой, затем правый – левой рукой. Руки предварительно разогреть.

28.6. Массаж плечевой части руки. Сначала массировать внешнюю часть руки, затем внутреннюю круговыми движениями (аналогично предыдущим) сдвигаясь:

- женщины – снизу вверх;
- мужчины – сверху вниз (т. е. всей ладонью с постепенным сдвигом от плеча до локтя для мужчин)

Сначала левую руку, затем правую – 7 (14, 21) движений.

Упражнение 29 - Шавасана