

# **Ежедневный Самомассаж Для Хорошего Самочувствия**

**Бесплатная электронная книга**

Приветствуется свободное распространение в сети Интернет при  
условии сохранения формата файла

## Уважаемый Читатель!

Простая методика самомассажа, описанная в этом пособии, поможет Вам поддерживать хорошее самочувствие в течение всего дня.

Выполняется самомассаж в течение 2-3 минут перед медитацией.

Массаж лучше делать в перчатках из натурального шелка. Впрочем, опыт показывает, что приемлемый результат получается и при отсутствии шелковых перчаток.

Перед выполнением самомассажа следует проветрить помещение и переодеться в свободную, не давящую одежду. Обувь должна быть снята.

Сядьте на коврик в позе Лотоса, расслабьтесь. Спину держите прямо.

Массаж выполняется энергичными сильными движениями, чтобы под пальцами и ладонями ощущалось тепло.

Массаж начинается с головы. Ладонями и подушечками пальцев растирайте голову по часовой стрелке. Общее время – 10-20 секунд.



Следующим этапом массируются руки. Порядок начала массажа рук для мужчин и женщин разный.

Женщины начинают правой рукой растирать левую. Мужчины, наоборот, левой рукой начинают растирать правую.

Затем руки меняются.

Суставы массируются круговыми движениями по часовой стрелке. Мелкие суставы массируются подушечками пальцев, а крупные – всей ладонью.

Продольные участки массируются прямыми движениями. Вот так: ↔ (вперед-назад).

Начинается массаж с пальцев рук, с большого пальца. Круговыми движениями по часовой стрелке массируются суставы пальца, между суставами фаланга растирается продольными движениями "вперед-назад". После большого пальца приступайте к указательному и так далее. Пальцы массируются подушечками пальцев другой руки. На массаж каждого пальца требуется 3-5 секунд.

Как только пальцы промассировали, приступайте к массажу тыльной стороны ладони. Здесь массаж делается другой ладонью продольными движениями "вперед-назад". Тоже тратится 3-5 секунд времени.

После массажа тыльной стороны ладони массируется запястье. Запястье – это сустав (вернее, много суставов вместе, но для наших целей запястье будем считать одним суставом), поэтому массируем его круговыми движениями по часовой стрелке.

Запястье массируется с верхней стороны ладонью другой руки. На массаж запястья требуется 3-5 секунд.

После запястья массируется предплечье энергичными продольными движениями 3-5 секунд.

Затем массируете локтевой сустав круговыми движениями также 3-5 секунд.

Вы, наверное, уже догадались, что дальше массируется плечо продольными движениями, а заканчивается массаж руки массированием плечевого сустава круговыми движениями.

Потом точно также массируете другую руку.

Еще раз обращаю Ваше внимание, что женщины сначала массирует левую руку, а потом правую, а мужчины наоборот – начинают массировать сначала правую руку, а потом левую.

После рук массируются ноги.

Порядок такой же – женщины начинают массаж с левой ноги, а мужчины – с правой.

Начинается массаж со ступни. Подошва растирается движениями в форме цифры 8 или буквы S. Как и с руками, на каждый участок отводится 3-5 секунд.



После подошвы массируется тыльная сторона ступни. Пальцы ступни массируются подушечками пальцев ладони. Суставы пальцев массируются круговыми движениями по часовой стрелке, а фаланги – продольными движениями "вперед-назад".

Голеностопный сустав массируется круговыми движениями ладони.

Затем массируется голень. Обхватывается ладонями обеих рук и массируется продольными движениями "вперед-назад". Обе ладони движутся вместе.

Коленный сустав массируется сверху одной ладонью по часовой стрелке.

Далее массируется бедро. Бедро обхватывается двумя ладонями и массируется "вперед-назад" продольными движениями.

Тазобедренный сустав и ягодица массируется круговыми движениями по часовой стрелке.

Как только закончите массаж одной ноги, переходите к массажу другой ноги по этой же схеме.

После ног массируется живот продольными движениями вправо-влево и вверх-вниз. Каждое движение делается 3-4 раза.

Заканчивается вся процедура массажем позвоночника. Самому себе полностью промассировать позвоночник получится не у всех, но насколько возможно, это надо сделать.

Массирующая рука заводится назад за спину со стороны поясницы.

Массаж позвоночника начинается снизу от копчика либо ладонью, либо тыльной стороной ладони – это как получится вывернуть руку.

Выполняются круговые движения по часовой стрелке по поверхности позвоночника, при этом рука постепенно поднимается вверх. То есть, массажное движение идет снизу вверх по линии спирали.

Массируете позвоночник до верха настолько, насколько дотянется рука. После чего руку можно вывести из-за спины и перекинуть обратно за спину уже через плечо. Попробуйте дотянуться до того места позвоночника, где прервали массаж, и продолжайте массировать до основания головы. На весь позвоночник требуется 3-5 секунд.

На этом весь массаж закончен. В среднем на его проведение отводится 2-3 минуты, хотя, если массаж нравится, то никто не запрещает делать его дольше.

Проводить его можно до двух раз в день.

После массажа можно сесть в медитацию или выполнить упражнения йоги.

Простейшая медитация описана в учебном курсе "Введение в Аюрведу", который Вы можете взять здесь:  
<http://ayurveda-land.ru/ayurveda.htm>

С пожеланиями здоровья и благополучия!

Искренне Ваш,  
Евгений Кобыляев.  
Виртуальная Школа Аюрведы <http://ayurveda-land.ru>