



Специальный, традиционный аюрведический массаж.

Приемы самомассажа

Если у вас нет времени посещать профессионального массажиста где-нибудь в салоне, или если вы считаете, что это слишком дорогое удовольствие, а практики йоги не позволяют вам

полностью проработать какие-то определенные зажатые участки, то вы вполне можете обойтись самомассажем для того, чтобы расслабить тело (скованные, зажатые участки) или ослабить боль.

Против головной боли

Если вас стали посещать частые пульсирующие боли в голове, то вам определенно следует попробовать следующий прием.

Положите два мячика для тенниса в носок и завяжите его край, чтобы мячики не могли выпасть оттуда. Ложитесь спиной на ровную поверхность, под колени необходимо подложить подушку. Сделанное приспособление из мячиков положите себе под голову таким образом, чтобы теннисные мячики касались основания черепа (лежали на одном уровне с мочками ушей). Расслабившись и закрыв глаза, вам нужно пролежать в таком положении минут десять-двадцать.

Против напряжения в спине

стоять на полу, руки в стороны. В течение хотя бы 20 секунд лежите расслабившись, и ваша грудь начнет раскрываться. Можно делать плавные движение вправо-влево, это поможет размять мышцы спины.

Чтобы снять напряжение с позвоночника, поместите ваш ролл перпендикулярно позвоночнику. Ложитесь на спину, но голову и шею придерживайте руками, колени согнуты, ступни уперты в пол, ягодицы не должны касаться пола. Катайтесь вверх-вниз по роллу спиной, чтобы ролл проработал и расслабил мышцы спины достаточно 20-30 секунд.

Глубокий массаж. Ложитесь на спину, под мышцы подложите мячики для тенниса, завязанные в носок. Мячи должны находиться по обе стороны от позвоночника, ягодицы оторваны от пола, поясница не прогибается. Шею и голову придерживайте руками. Катайте спину по мячикам, на особо зажатых местах пройдите многократно, пока зажатые мышцы не станут расслабленными. Подобную процедуру можно проделывать во время езды в автомобиле, просто положив мячики под спину в напряженном месте, при движении авто они проработают ваши мышцы.

Против боли в ногах

Вам понадобятся мячики для гольфа или пустые бутылки из-под минералки (охлаждённые в холодильнике). Положите мячи или бутылки на пол и круговыми движениями массируйте те места, где наблюдаете боль или зажатость. Если боль слишком велика, и вы не можете массировать само это место, то проработайте область вокруг него.

Когда нужен профессионал