

Фото: Коти

Кому-то самомассаж собственной спины может показаться невыполнимым трюком, но на самом деле это не так сложно. Обычные пробы окажут вам в этом помощь и помогут проработать спину, раскрыть грудную клетку, размять мышцы именно в том месте, где вы ощущаете боль, снять напряжение.

Для такого самомассажа вам необходимо взять ролл из пены и два теннисных мячика завязанных в носке.

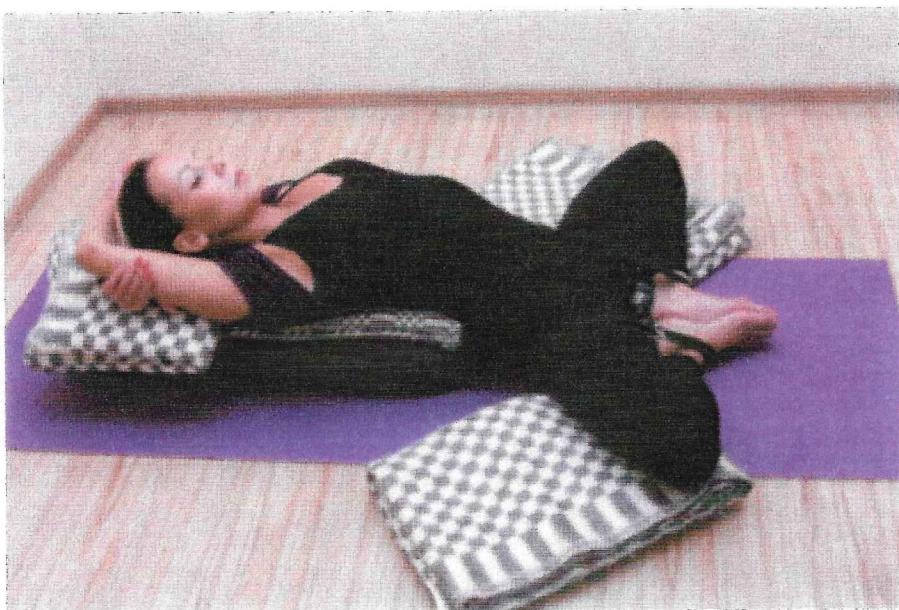
Ваша действия:

Чтобы раскрыть грудную клетку, положите ролл на пол, лягте на него так, чтобы он лежал вдоль позвоночника от макушки до ягодиц, колени должны быть согнуты, а подошвы ног прочно

Если вы испытываете сильные боли, особенно в спине, это может быть серьезным сигналом о том, что у вас проблемы, которые самомассаж может не осилить, и стоит обратиться к врачу. О серьезных проблемах, свидетельствующих о необходимости обратиться к профессиональному врачу, говорят такие симптомы:

- Потеря чувствительности.
- Онемение.
- Непрекращающаяся боль в суставах.
- Боль в спине, которая отдает в руку или в ногу.
- Боль, которая не проходит даже после самомассажа и/или расслабления.
- Любые болевые ощущения, которые делятся более семи дней.

Разумеется, не обязательно иметь данные симптомы или дожидаться ухудшения, чтобы обратиться к профессиональному мануальному терапевту или йога-терапевту. Лучше это сделать заранее, ведь профессионал не только поможет вам избавиться от боли, но и предупредить ее возникновение, объяснит причину той или иной проблемы и поможет с ней бороться в будущем.

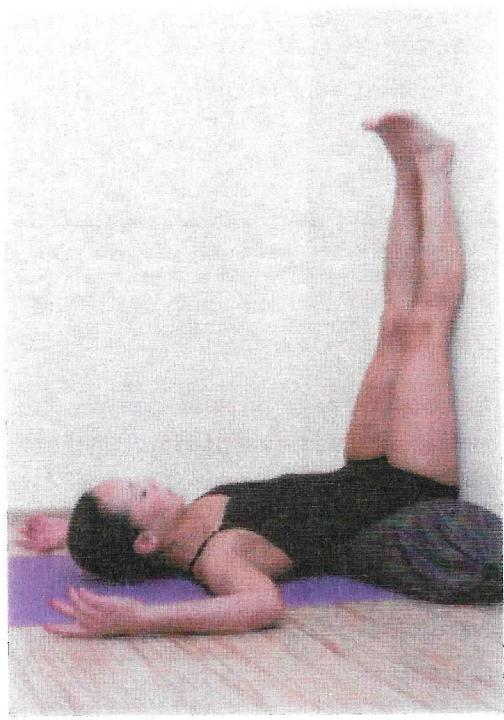


### Поза связанного угла с опорой (Супта Баддха Конасана)

Вдоль коврика нужно положить болстер и сесть к нему спиной. Положить спину так чтобы голова и позвоночник были на болстере, а таз остался на полу. Стопы ног нужно соединить вместе и подвести их максимально близко к тазу. Можно использовать ремень для фиксации позы. Под колени можно положить опору (например, свернутое одеяло). Руки разведите в стороны и поднимите ладони вверху. Выполняйте асану не менее 10 минут.

### Мостик с опорой (Сету Бандха Сарвангасана)

Ложитесь таким образом, чтобы плечи и голова лежали на полу, а под грудную клетку и таз подложите болстеры или свернутые одеяла. Ноги согните в коленях, а ступни соедините вместе. Пятки и плечи должны плотно прилегать к полу. Руки должны быть разведены в стороны или подняты вверх и согнуты в локтях. Ладони направлены вверх. Для более продвинутых йогов допустим вариант выполнения, когда ступни стоят на блоке, а ноги выпрямлены. Начинайте выполнять асану с 10 минут.



Очень важное условие при проведении массажа – камни всегда должны быть теплыми, поэтому их время от времени подогревают во время проведения процедур. Для ратнамъянги используются камни двух цветов – черные, белые и серые. Белые камни прохладные на ощупь, черные – при нагревании долго сохраняют тепло, а серые имеют нейтральную температуру. Чтобы улучшить скольжение по коже мастер применяет пальмовое масло. На протяжении сеанса массажист круговыми движениями массирует ключевые точки на спине, руках и ногах, а в конце сеанса выкладывает камни вдоль позвоночника и на лбу и оставляет в таком состоянии на несколько минут.

Основной эффект от такого массажа заключается в том, что организм перенастраивается на положительную энергетику, и запускаются внутренние процессы самовосстановления здоровья.

### Пиндашведа

Так называется массаж, который исполняется при помощи узелков или мешочеков, наполненных лечебными травами. Из всех стилей массажа его рекомендуют как наиболее расслабляющий. Назначение этого массажа, как и двух предыдущих – привести все три доши в сбалансированное состояние.

Однако этот стиль массажа имеет свои отличительные особенности. Выполняется этот массаж при помощи узелков, которые пропаливают в кипящей воде, узелки всегда должны быть горячими, поэтому в процедуре участвуют двое мастеров, чтобы постоянно менять остывшие мешочки на горячие. Распаренные в мешочках травы издают благоухания, это способствует глубокой релаксации, снятию стресса и усталости. Пиндашведа эффективно борется с целлюлитом и способствует улучшению обмена веществ. За счет прогревания разрабатываются суставы, становятся эластичными связки и стимулируются органы. Благодаря этому массажу наступает очень глубокое успокоение и расслабление, состояние близкое к медитативному.