

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ЗАНИМАТЬСЯ ЙОГОЙ

САМОМАССАЖ

Можно выполнять в любое время; не обязательно выдерживать большие перерывы между принятием пищи и самомассажем. Рекомендуется делать сразу после сна или после утренних гигиенических процедур, а также перед выполнением комплексов упражнений. Делать, имея на себе минимум одежды, в хорошо проветренном теплом помещении. Обладает активизирующим, разогревающим действием, подготавливает мышцы, связки, суставы, всю костно-мышечную систему к выполнению упражнений, активизирует многие физиологические процессы и работу внутренних органов. Самомассаж лучше выполнять в положении стоя (кроме массажа ног), сознание (энергетику) во время массажа всех частей тела направлять (концентрировать) в область пупка через солнечное сплетение (для мужчин) или в область сердца (для женщин), а также на массируемые части тела. *Нельзя проводить массаж в областях под коленями, в локтевых сгибах, в подмышечных впадинах, в области паха и лобка, т.е. в местах скопления лимфатических узлов. Противопоказан массаж при воспалительных заболеваниях кожи, в областях опухолей, родимых пятен, травм.*

Массируемая часть тела должна быть максимально расслаблена.

1. Упражнение для активизации организма.

Это упражнение можно делать отдельно от остального самомассажа и других комплексов сразу после сна, при замерзании. Оно является лечебным при импотенции мужчин и фригидности женщин. Выполняется лицом на север, сознание (энергетику) направлять в область пупка через солнечное сплетение (для мужчин) или в область сердца (для женщин). Перед началом упражнения энергично потереть ладони друг о друга (ладони должны стать горячими), развести их на 10-15 см и, делая легкие круговые движения, как будто вы скатываете снежный ком, ощутить в них легкое покалывание. В таком состоянии ладони готовы к выполнению упражнения и проведению самомассажа.

Представить себе, что на вас идет сверху поток энергии голубого стального цвета.

Стоя – ноги слегка расставлены – наносить короткие, резкие шлепки ладонями и пальцами рук по телу в следующей последовательности: по голове, по лбу, щекам, шее сзади, затылку, опять по шее сзади, затылку, груди (со всех сторон, женщины молочные железы не массируют), пояснице, спине (настолько высоко, насколько можно достать руками), опять по пояснице, ягодицам, бедрам (со всех сторон), коленям (не затрагивая области под коленями), голеням, икрам, лодыжкам, подъему стопы, пальцам ног. По каждой части тела делается по 10-15 похлопываний. В массируемые места направлять энергетику, таким образом наполняя ею весь организм.

2. Массаж головы.

Делать легкие постукивания кончиками пальцев обеих рук по волосистой части в направлении от границы роста волос к макушке со всех сторон, по всей поверхности головы. Стараться в каждой разновидности массажа руки располагать по диаметру окружности головы. «Потрепать» волосы вперед-назад, прижимая ладони к голове. Повторить постукивания от периферии к макушке всей поверхности головы. Прижать ладони к голове и подвигать кожу головы вверх-вниз (к макушке и от нее). Так массировать всю поверхность головы.

Указательным и средним пальцами каждой руки слегка ударить по голове, прижать в этом месте кожу и подвигать ее в разных направлениях (лучше в сторону макушки и от нее), так массировать всю поверхность головы, ударяя пальцами в разных местах. Погладить голову в направлении от границы роста волос к макушке.

Делать пощипывания кожи головы пальцами обеих рук в направлении от границы роста волос к макушке, так массировать всю поверхность головы, начиная пощипывания в разных местах. Повторить поглаживание головы. Повторить массаж кожи головы прижатыми ладонями.

В заключение массажа головы сделать «умывание лица и причесывание головы»: подвести к середине лба (на небольшое расстояние) активизированные ладони, держа их вместе, ощутить идущее от них тепло, развести ладони к вискам и плавно, огибая контуры лица, вдоль щек опустить их к шее, где они опять должны сблизиться. Провести их вниз вдоль грудины, повторить эти движения 3-4 раза (движения напоминают умывание лица); затем, держа ладони на том же расстоянии от головы, приблизить их ко лбу и вести, огибая контур головы, к макушке и далее вниз к шее, затем ото лба к ушам и к затылку (как будто вы зачесываете волосы назад). Проведя ладони сзади вперед над плечами, смыкаем их у грудины. Сделать 5-6 таких движений. *Ладони не касаются тела.*

Массаж головы можно выполнять отдельно от всего комплекса самомассажа, он является лечебным при мигрени и гипертонии, улучшает рост волос и укрепляет волосы, уменьшает их выпадение, уменьшает образование перхоти.

3. Массаж лица.

Расслабленными пальцами обеих рук погладить лоб от середины к вискам, так же погладить щеки от висков и глазных впадин вниз, указательными пальцами делать круговые движения вокруг крыльев носа снизу вверх у основания и сверху вниз у кончика. Каждое движение повторяется 5-6 раз. Этот массаж эффективен для лечения и профилактики насморка, гайморита, других простудных заболеваний.

Потереть вверх-вниз и вправо-влево первой фалангой большого пальца (подушечкой основания большого пальца) правой (для женщин – левой) руки область лба между бровями (область «третьего глаза»). Этот прием может снять несильную головную боль.

Круговыми движениями пальцев обеих рук массировать виски, правый висок по часовой стрелке, левый – против и наоборот (равное число вращений).

Приложить большие пальцы тыльной стороной к векам закрытых глаз и боковыми поверхностями указательных пальцев массировать вдоль бровей и надбровных дуг. Массаж служит для профилактики и лечения фронтита, улучшает кровообращение и снимает воспаление в лобных пазухах.

Закрыть глаза и несильно погладить веки пальцами рук от переносицы в стороны, вращать закрытыми глазами по и против часовой стрелки, делать быстрые мигательные движения веками.

Первыми и вторыми фалангами больших пальцев рук энергично массировать боковые поверхности носа вверх-вниз. Массаж оздоравливает и омолаживает кожу носа, улучшает кровоснабжение кожи, а также пазух носа, применяется при насморке.

Сильно надуть щеки вместе и поочередно, делать по 20-25 раз. Это упражнение является хорошей профилактикой возникновения морщин.

Для массажа мимической мускулатуры делать различные гримасы, рекомендуется делать перед зеркалом. По окончании массажа сделать «умывание лица» (см. выше).

4. Массаж десен.

Делать круговые движения языком по наружным сторонам десен с закрытым ртом по 20-25 раз в каждую сторону, а также по внутренним поверхностям десен, сильно нажимая языком. Укрепляет десны и зубы, усиливает обоняние и вкусовые ощущения.

С закрытым ртом сильно сжимать и разжимать зубы, делать 20-25 раз, постукивать зубами, делать 30-40 раз. Укрепляет десны и зубы, является профилактикой различных стоматологических заболеваний.

5. Массаж ушей.

Вставить указательные пальцы в слуховые проходы и большими пальцами рук энергично массировать все части ушной раковины, для удобства массирования верхней части ушной раковины в слуховой проход можно вставить большие пальцы, а массаж производить остальными пальцами. Далее – **делать с осторожностью!** Ладонями рук заворачивать ушные раковины и прижимать их к голове: сверху вниз, сзади вперед, снизу вверх. Прижать ушные раковины ладонями и делать ими вращательные движения в обе стороны. Выполнять по 3-4 раза. Тянуть вниз мочки ушей (5-10 раз). Массаж сохраняет и улучшает слух, улучшает кровообращение во внутреннем ухе и предупреждает потерю слуха и атрофию слухового нерва, сильно тонизирует организм.

6. Массаж шеи.

Делать 8-10 поглаживающих движений по задней стороне шеи сверху вниз к спине и к плечам, затем нагнуть голову вперед и несильно ударять по шее ребрами ладоней, выполнять 10-15 ударов. Повторить поглаживание задней стороны шеи. Переднюю поверхность шеи поглаживают тыльными сторонами ладоней и пальцев рук снизу вверх. Делают 8-10 таких поглаживаний, руки и в том, и в другом случае двигаются не одновременно, а по очереди, одна за другой.

7. Массаж рук.

Стоя, активизировать ладони (сильно потереть друг о друга, как указано в упражнении №1). Мужчины начинают с массажа левой руки, женщины – правой. *Все движения выполняются от периферии к центру.* Пальцами одной руки поглаживают пальцы другой руки с некоторым усилием. Сначала делают поглаживания тыльной поверхности растопыренных пальцев, затем каждого в отдельности, будто надевая на руку тесную перчатку; движения по прямой и по спирали (крутами) от кончиков пальцев к запястью. Суставы на пальцах массируют по кругу, по и против часовой стрелки.

Тыльную сторону ладони поглаживают ладонью другой руки от пальцев к запястью, поглаживания делают с усилием, как бы отжимая кровь от периферии к центру. Затем – пальцами, также по направлению к запястью; движения по прямой и по спирали (крутами).

Суставы запястья (охватывая боковые поверхности) массируют круговыми движениями по и против часовой стрелки, делают 10-15 движений в каждую сторону.

Предплечье массируют, поглаживая с усилием ладонью от запястья к локтю, охватывая предплечье и также как бы отжимая кровь к центру. Затем массируют

пальцами, движения по прямой и по спирали. Похлопать мышцы предплечья со всех сторон ладонью. Завершить массаж предплечья легким поглаживанием.

Локоть массируют, поглаживая его по и против часовой стрелки. Необходимо помнить, что при массировании всех суставов движения по часовой стрелке приводят к их возбуждению, напряжению, движения против часовой стрелки – к расслаблению, поэтому необходимо выполнять одинаковое количество движений в каждую из сторон. *В локтевом сгибе руки никакой массаж не делают.*

Плечо массируют аналогично предплечью: поглаживая ладонью с отжимом от локтя к плечевому суставу; пальцами по прямой и по спирали, также в направлении к плечевому суставу; похлопывая мышцы со всех сторон; заканчивая поглаживанием.

Завершают массаж рук массажем плечевых суставов (круговыми движениями) и плечевого пояса со стороны спины (поглаживанием его от шеи к плечевым суставам).

8. Массаж ног.

Ввиду большой важности этого массажа для дальнейшего выполнения комплексов асан и пранаям этот вид массажа выделен в специальный раздел (см. далее).

9. Массаж грудной клетки.

Пальцами рук, а затем ребрами ладоней с усилием потирают грудину (в центре грудной клетки) вверх-вниз. Далее пальцами и ладонями рук делают круговые движения: левая рука вокруг левой половины грудной клетки по часовой стрелке, правая рука вокруг правой половины против часовой стрелки, начиная от сосков и далее увеличивая диаметр круговых движений, охватывая всю грудную клетку, а затем снова, уменьшая диаметр круговых движений, возвращаются к соскам. Повторяют эти движения 3-5 раз. Женщины могут слегка, пальцами рук, массировать кожу вокруг сосков, *грудные железы массировать с осторожностью*, энергично массируя только саму грудную клетку. Затем массируется левая часть груди правой ладонью и наоборот, движения по линии ребер от грудины к подмышке или к плечевому суставу. Повторяется массаж плечевого пояса (см. п. 7 данной главы).

10. Массаж спины.

Тыльными сторонами ладоней выполнять поглаживания: правой рукой от позвоночника (руку назад заводить как можно выше) влево и вниз, а левой рукой от позвоночника вправо и вниз (руки массируют противоположные стороны спины), а также по линии ребер. Делать с усилием по 8-10 раз.

11. Массаж живота.

Выполнять круговые поглаживающие движения, начиная пальцами от пупка по часовой стрелке, увеличивая радиус движений, охватывая весь живот уже не только пальцами, но и всей ладонью руки. Делать 5-10 раз каждой рукой по очереди, сильно на стенку живота не давить. Массаж против часовой стрелки проводят только при расстройствах кишечника (поносе).

12. Массаж ягодиц.

Сильно прижать ладони к ягодицам (лучше без одежды) и массировать вверх-вниз. Затем делать энергичные похлопывания по ягодицам.

13. Массаж крестца.

Положить правую ладонь на копчик, прижать ее левой ладонью и с усилием вести вверх и вправо, затем на копчик положить левую ладонь, прижать ее правой и вести вверх и влево, затем положить на копчик обе ладони и провести их вверх и в стороны. Повторить такие движения 5-7 раз.

МАССАЖ НОГ

Специализированный массаж, который разогревает и укрепляет мышцы ног, улучшает подвижность связок и суставов. Является подготовительным упражнением к позе лотоса.

Противопоказания: *с осторожностью делать при тромбофлебите*. В этом случае нужно наладить питание, пить настой корок апельсина, лимона, грейпфрута, побольше двигаться и больше пить воды.

Массаж ног делается перед комплексом упражнений йоги. Массаж можно делать отдельно от комплекса в любое время.

Перед массажем рекомендуется походить по специальному массажному коврику с резиновыми шипами. Этот коврик можно держать в ванной комнате и становиться на него при выполнении утренних гигиенических процедур.

Начинать делать массаж мужчинам лучше с левой ноги, женщинам – с правой. Исходное положение: сесть на коврик для занятий, вытянуть прямые ноги вперед. Массаж проводится сначала для одной ноги от кончиков пальцев до бедра, затем для другой ноги. Свободную ногу можно оставить выпрямленной или согнуть в колене и подтянуть стопу поближе к себе.

Перед началом массажа подготовить руки: размять пальцы, энергично потереть ладони друг о друга.

Массируемая нога должна быть максимально расслаблена.

Техника выполнения.

1. Поперечный массаж пальцев ног.

Сидя на полу, на коврике, поставить массируемую ногу перед собой на пятку и начать растирать пальцы ног сверху и снизу в поперечном направлении ребрами ладоней обеих рук.

2. Массаж стопы.

а) положить стопу тыльной стороной на бедро другой ноги и поглаживать и растирать ее в продольном направлении ладонью;

б) массировать стопу, с силой надавливая на все точки на поверхности стопы большими пальцами обеих рук, начинать с подушечек пальцев, затем массировать середину стопы и пятку;

в) поколачивать и проминать стопу напряженными пальцами рук или кулаками;

г) снова выполнить растирающие и поглаживающие движения в продольном направлении.

3. Продольный массаж пальцев.

Поставить ногу на пятку и, надавливая большими пальцами обеих рук, проминать каждую фалангу пальцев ног от кончиков пальцев к стопе. Массируется (энергично поглаживается) каждый палец в отдельности, а также между пальцами (проминается), все поглаживающие движения направлены от кончика пальца к стопе, они могут быть прямыми или совершаться кругами (по спирали), каждый сустав на пальцах массируется по и против часовой стрелки.

4. Массаж подъема стопы.

Ладонями и пальцами обеих рук энергично поглаживать подъем стопы от пальцев до лодыжек, снизу вверх по прямой и кругами (по спирали). Делают по 6-8 массирующих движений.

5. Массаж лодыжек.

Пальцами обеих рук, а также ладонями массировать внутреннюю и внешнюю косточки лодыжек (голеностопного сустава) по и против часовой стрелки. Делать по 6-8 круговых движений.

6. Массаж ямки под внутренней лодыжкой.

Массаж (поглаживание) ямки под внутренней лодыжкой проводить подушечкой основания большого пальца (левая нога – правой рукой и наоборот). Делать 4-6 раз. (Это упражнение, а также массаж области третьего глаза рекомендуется выполнять при головной боли).

7. Массаж голени.

Проводят снизу вверх ладонями обеих рук и пальцами (с отжимом) по прямой и кругами по спирали. Делают по 3-5 массирующих движений. Затем похлопывают снизу вверх всю голень до колена.

8. Массаж икр.

а) поставить согнутую в колене ногу перед собой и поглаживать икры (легко и с отжимом) снизу вверх ладонями и пальцами обеих рук, делать 4-6 массирующих движений;

б) положить массируемую ногу пяткой на голень вытянутой ноги (колено направлено вбок, голень принимает горизонтальное положение), отвести большие пальцы от ладоней обеих рук, обхватить икры поставленными таким образом пальцами рук (пальцы выпрямлены, икры не сжимать), одновременно опускать одну ладонь и поднимать другую, икры оказываются как бы между ножами машинки для стрижки волос. Помассировать таким образом икры несколько раз от лодыжек к колену и обратно, выполнять в быстром темпе;

в) сделать энергичные похлопывания икр ладонями рук от лодыжек к колену;

г) снова сделать поглаживание икр ладонями и пальцами обеих рук.

9. Массаж колена.

Массировать колено вращательными движениями, поместив его между ладонями, по и против часовой стрелки. Делать по 10-15 раз в каждую сторону. *Под коленом массировать нельзя.*

10. Массаж бедра.

а) делать поглаживающие движения (легкие и с отжимом) ладонями и пальцами обеих рук от колена до тазобедренного сустава, движения прямые и по спирали, таким образом бедро массируют со всех сторон;

б) обхватывать бедра пальцами обеих рук и двигают мышцы бедра вокруг бедренной кости в одну и другую стороны, повторяют этот массаж, обхватывая бедро на разных уровнях от колена до тазовых костей;

в) делать массаж бедра, энергично пощипывая пальцами обеих рук снизу вверх со всех сторон;

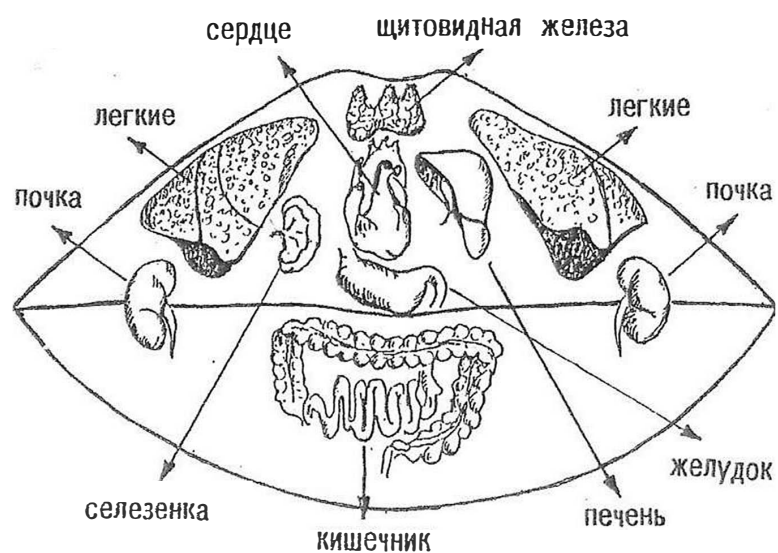
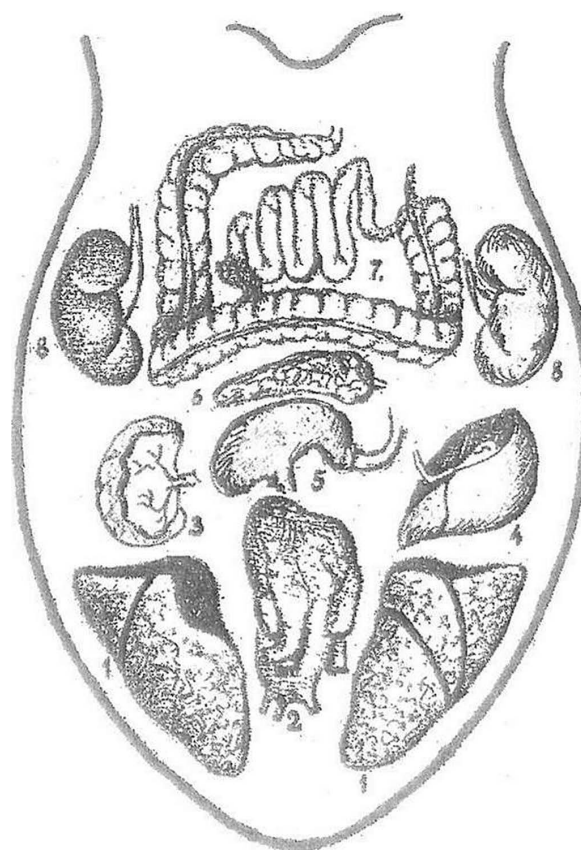


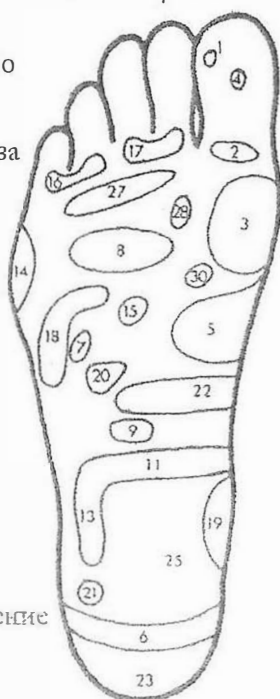
Рис.47. Органное представительство на губах (зеркальное отражение).



- 1 - легкие,
- 2 - сердце,
- 3 - селезенка,
- 4 - печень,
- 5 - желудок,
- 6 - поджелу-
дочная железа,
- 7 - кишечник,
- 8 - почки.

Правая стопа

1. Шиповидное тело (эпифиз)
2. Горло
3. Щитовидная железа
4. Гипофиз
5. Желудок
6. Бедро и колено
7. Желчный пузырь
8. Легкие
9. Почки
10. Сигмовидная ободочная кишка
11. Поперечная ободочная кишка
12. Нисходящая ободочная кишка
13. Восходящая ободочная кишка
14. Плечо
15. Солнечное сплетение

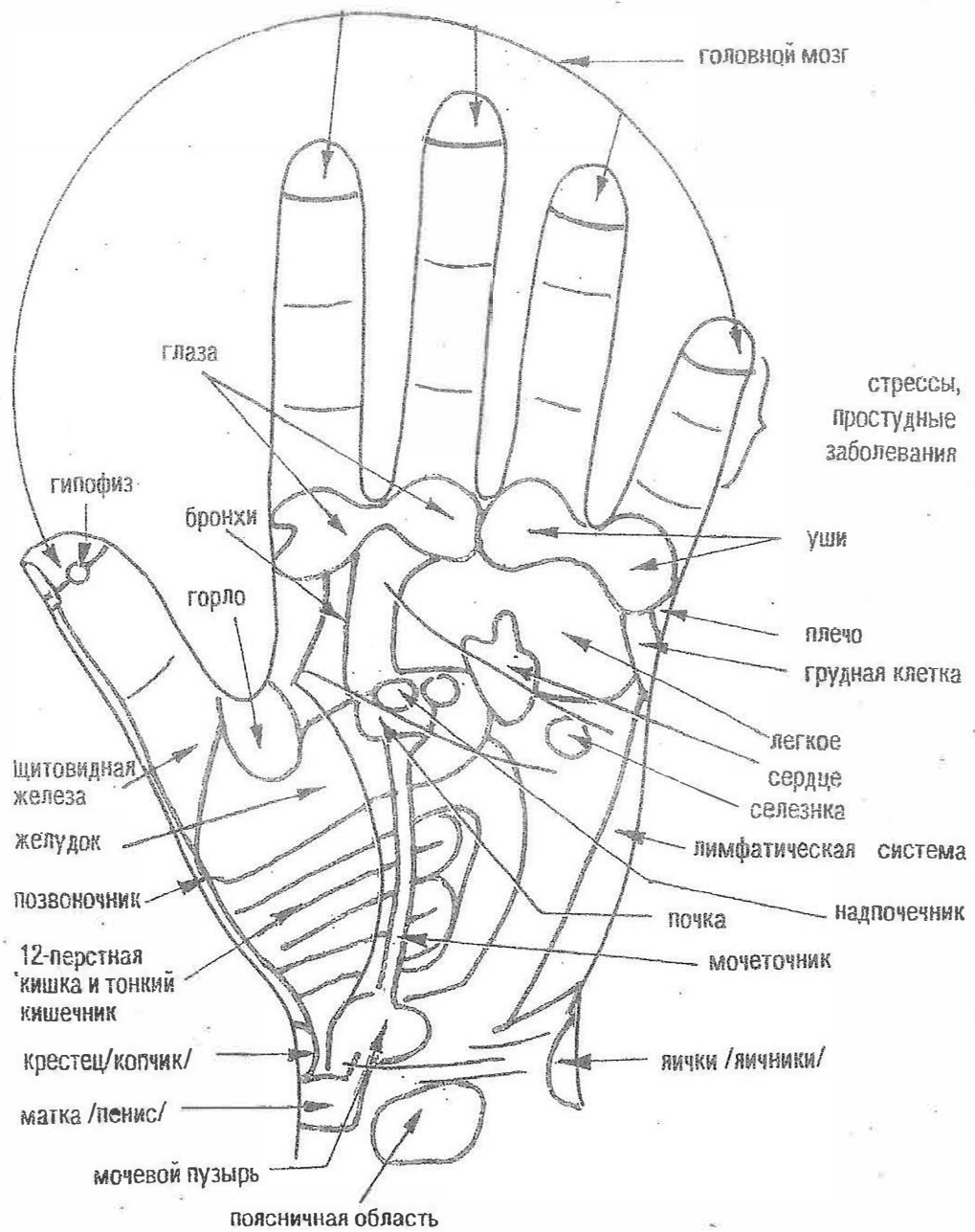


Левая стопа

16. Ухо
17. Глаз
18. Печень
19. Желчный пузырь
20. Надпочечная железа
21. Аппендикс
22. Поджелудочная железа
23. Седалищный нерв
24. Прямая кишка
25. Тонкий кишечник
26. Сердце
27. Пазухи
28. Бронхи
29. Селезенка
30. Тимус



ЛЕВАЯ КИСТЬ



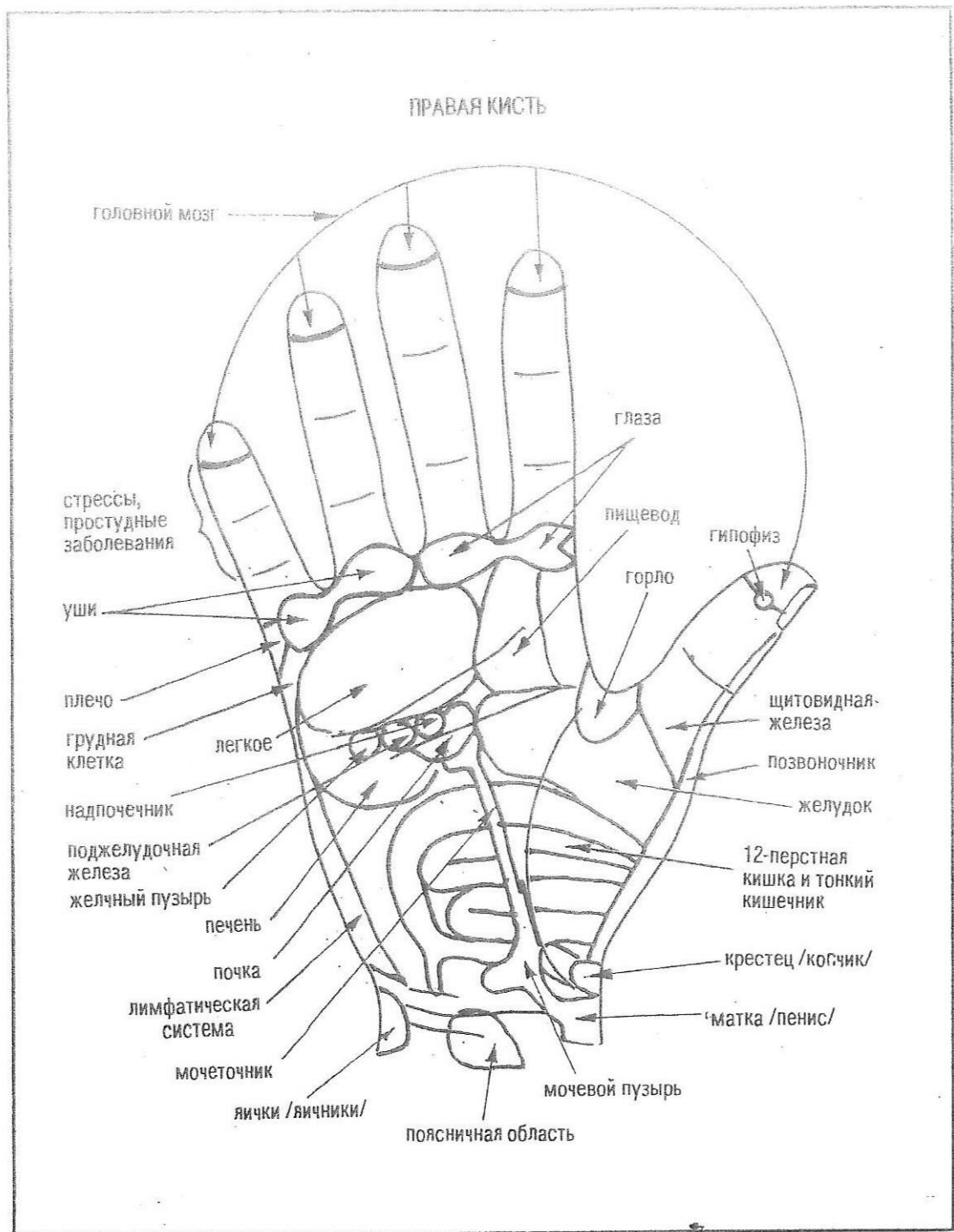


Рис.50. Органное представительство на ладонной поверхности кистей (левая и правая кисть).

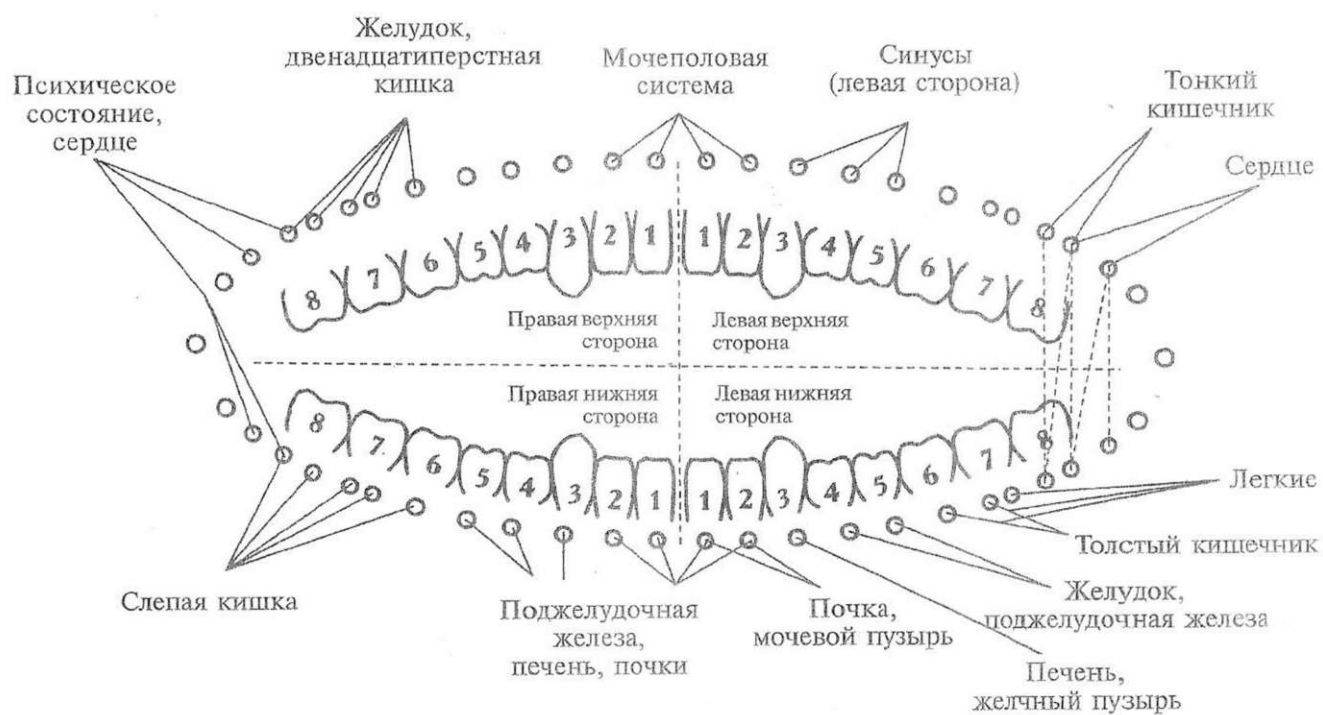
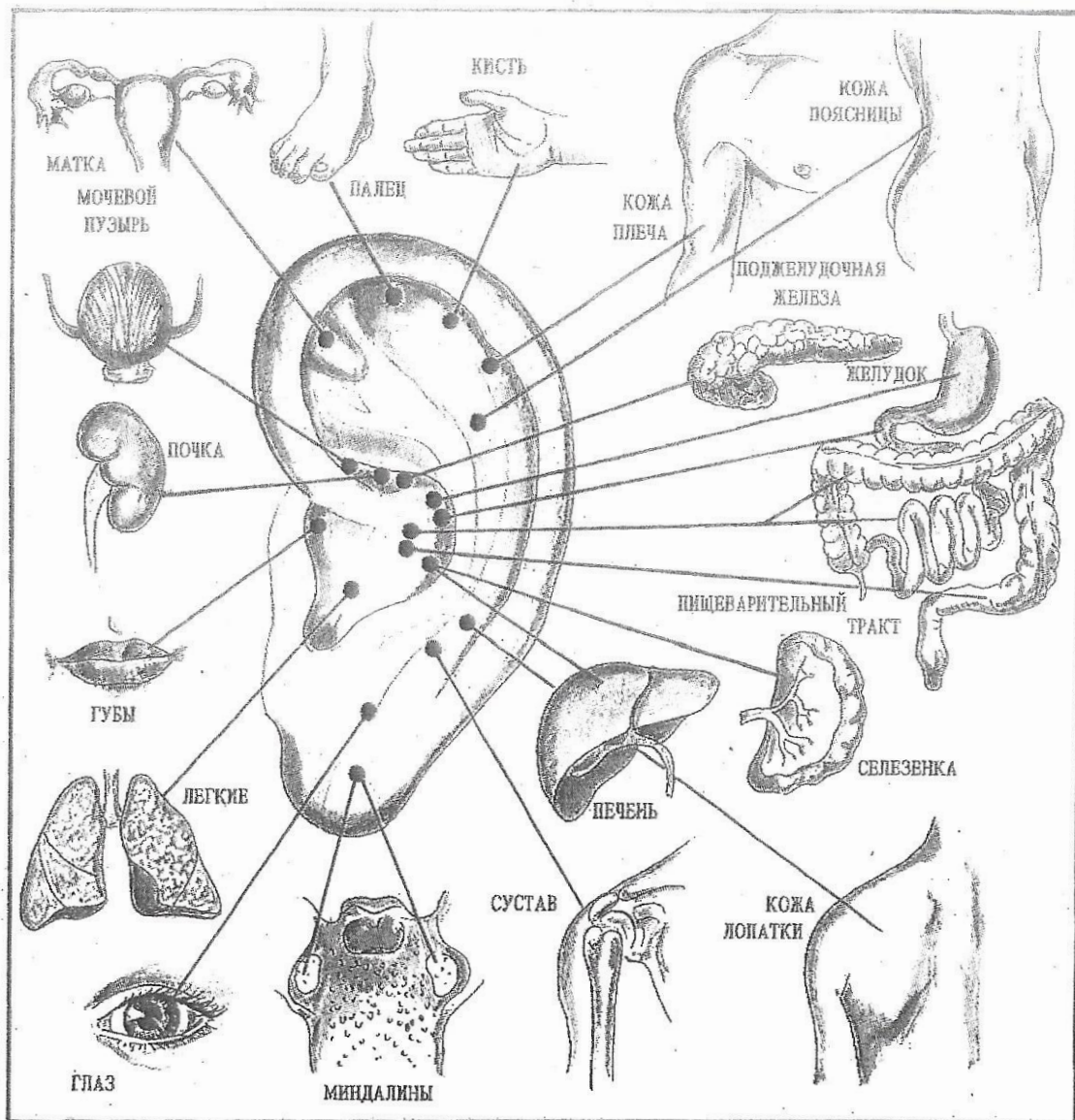


Рис. 36. Схема связи зубов с внутренними органами и системами



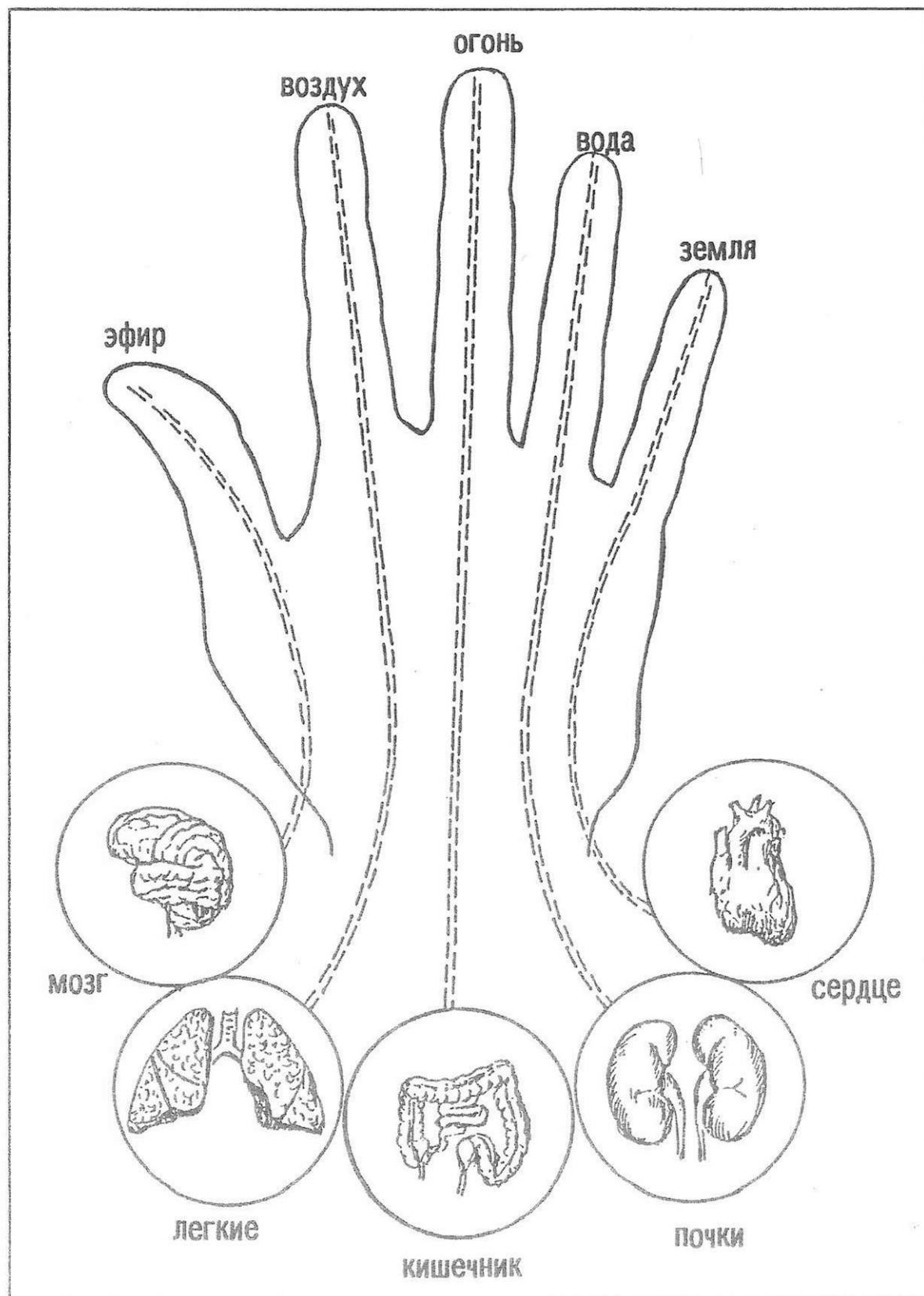


Рис.21. "Стихии" (органы) каждого пальца кисти.