

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.

Ваши 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 длятся более семи дней.

Разумеется, не обязательно иметь данные симптомы или дожидаться ухудшения, чтобы обратиться к профессиональному мануальному терапевту или йога-терапевту. Лучше это сделать заблаговременно, 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.

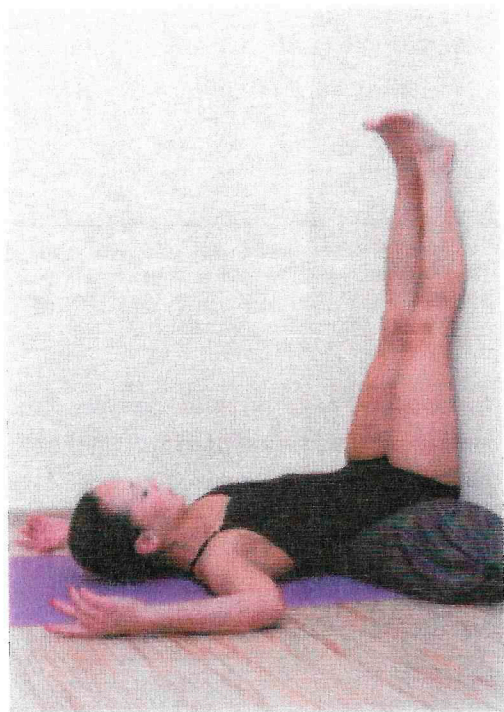


Поза связанного угла с опорой (Супта Баддха Конасана)

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 кверху. 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 ратнамьянги 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 выполняется при помощи узелков или мешочков, 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 пропаривают 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 издадут 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.