

Комплекс самомассажа

Этот массажный комплекс подготавливает организм к активной деятельности и может применяться как перед началом занятия (для лучшего «вхождения в работу»), так и после тренировки (с целью снятия усталости), а также для профилактики преждевременного утомления.

Каждое упражнение выполняется 7-8 раз.

Исходное положение: стоя, ноги слегка расставлены (на 20-25 см).

1. Большим пальцем, согнутыми в первых фалангах, массируем активную точку во впадине под ушной раковиной. При этом большие пальцы отставлены в сторону от ладони, остальные пальцы слегка расставлены. Массажующее движение достигает за счет колебательного движения кистей рук.

2. Большие пальцы остаются во впадинах под ушной раковиной, а указательные и средние ложатся на надбровные дуги, соединяясь на переносице. Глаза закрыты. Массируем надбровные дуги движением от переносицы к ушам и обратно. При этом указательные пальцы скользят по надбровным дугам, а средние — скользят по поверхности век, массируя и верхнюю часть глазного яблока.



3. Раздвинув указательный и средний пальцы, прижимаем ладони к скулам, так чтобы ушная раковина располагалась между пальцами.

При движении ладоней вниз массируем пальцами биологически активные зоны. При движении вверх пальцы только слегка касаются головы и шеи.



4. Большие пальцы, согнутые в первых фалангах, принимают активные точки в подзатылочных впадинах. Кисти рук расположены горизонтально. Остальные пальцы слегка расставлены, и как бы входят в зацепление друг с другом. Пальцы слегка согнуты и касаются подушечками затылочной кости. Не меняя положение больших пальцев, сближая и разводя кисти, массируем затылочную область.

5. Поднимая предплечья и поворачивая кисти пальцами вниз, скользим пальцами по волосам от затылка ко лбу. В конце движения подушечки ладоней прижимаем к надбровным впадинам на лбу. Слегка опираясь пальцами в верхнюю часть черепной коробки, круговыми движениями массируем активные зоны на лбу.

6. Несколько подав локти вперед, левой ладонью постукиваем по наружной верхней стороне правой руки от плеча к кисти.

Поднимаем предплечье по дуге окружности изнутри наружу и разворачиваем его, чтобы ладонь смотрела вверх, при этом левая ладонь автоматически перемещается на внутреннюю сторону правого предплечья, после чего поднимаемся постукивая по руке обратно.

Затем меняем руки: аналогично правой рукой массируем соответствующие области на левой руке.

7. Постукиваем обеими руками поочередно по туловищу сверху вниз и обратно.