

МАССАЖ ПАЛЬЦЕВ РУК

Н.В. Титова, педагог психолог

Пальцы, как и кисти, рекомендуется массировать в любую свободную минуту, и особенно если руки холодные или потные. Дело в том, что согласно тибетской медицине, зоны пальцев рук и точки ладоней — своеобразные окна здоровья. Каждый палец отвечает за свой орган, и благодаря такому массажу происходит оздоровление всего организма.

Большой палец отражает состояние легких, бронхов (имеет непосредственные энергетические связи с бронхолегочной системой, и поэтому массаж этого пальца полезен при воспалительных и аллергических заболеваниях этой системы, таких как ангина, вазомоторный ринит, бронхиальная астма) и печени. Массируя его, можно смягчить и даже снять любые приступы кашля.

Указательный палец напрямую посылает сигналы в область всего пищеварительного тракта. Массаж указательного пальца позволяет купировать функциональные нарушения желудочно-кишечного тракта, например, запоры, улучшает эмоциональное состояние, смягчает стрессовые реакции, оказывает обезболивающее действие при болях в пальцах и руке и даже при зубной боли.

Средний палец ведет диалог со всей системой кровообращения. Массаж среднего пальца улучшает состояние при нейроциркуляторной дистонии по гипотоническому типу.

Массаж **безымянного пальца** помогает побороть нервные расстройства, стрессы и дурное настроение. Хорошо его применять при сосудистых спазмах, подъемах артериального давления, упадке сил, зрительном утомлении, болях в суставах.

Мизинец связан с тонким кишечником. Растирая его, можно избавиться от хронических запоров. Массаж мизинца применяют при проявлениях функциональных нарушений сердечной деятельности — кардиалгиях, сердцебиениях невротического происхождения, при невралгиях, ухудшении слуха, нарушениях функции тонкого кишечника.

В самом центре ладони находится точка активности. Надавливая на нее, можно снять сильное сердцебиение и усталость, вернуть бодрость и веселое расположение духа.

Массаж кистей хорош тем, что его можно выполнять везде и всегда. Сидя за компьютером или лежа на диване. Принимая ванну или читая газету.

Сначала нужно просто минутку растирать кисти круговыми движениями, будто намыливая их. Температура кожи повысится, руки согреются. Затем следует энергично размять суставы.

- Резко и быстро сжимать пальцы в кулак и медленно разжимать 10 раз.
- Медленно сжимать напряженные пальцы в кулак и быстро распускать их веером 10 раз.

Потом массируется каждый палец от кончика к основанию со всех сторон. Особое внимание нужно уделить зонам органов, доставляющих беспокойство.

Массаж пальцев следует проводить большим, указательным и средним пальцами другой руки в направлении от ногтя к кисти, используя поглаживание, а затем растирание и разминание до хорошего разогревания массируемого пальца и достижения эффекта, предусмотренного для данной процедуры.

Для повышения умственной работоспособности и укрепления памяти рекомендуется проводить следующий комплекс упражнений: складывают кончиками вместе большой палец одной и указательный другой руки и с усилием прижимают их друг к другу, сгибая в наружную сторону. То же делается последовательно для остальных пальцев каждой руки. Затем кончиком большого пальца сильно надавливают на основание всех остальных по очереди. Этот комплекс повторяют 20 раз.

Ладонь разминается и массируется по трем массажным линиям: от внутреннего края к основанию, от внешнего края к средней точке ладони и по средней линии от пальцев к запястью.

Затем пальцами и круговыми движениями разминаются запястья. А заканчивается массаж растиранием кистей, можно растирать с питательным кремом. Он прекрасно впитается в разогретую массажем кожу.

Общее время массажа не превышает 7-10 минут. Повторять его можно до 5 раз в день. Но наиболее эффективен утренний массаж, до завтрака.