ЗДОРОВЬЕ НА КОНЧИКАХ ПАЛЬЦЕВ

ДЕБОРА ГРЕЙС

Дебора Грейс

Здоровье на кончиках пальцев

«Неоглори»

2006

Грейс Д.

Здоровье на кончиках пальцев / Д. Грейс — «Неоглори», 2006

Живя в лихорадочном ритме и бешеных скоростях наших будней, нам остается так мало возможностей для того, чтобы остановиться, прийти в себя, расслабиться и восстановить силы.Поэтому не удивительно, что спрос на массаж как целостную систему оздоровления и лечения постоянно растет.Массаж – сочетание нежных, плавных движений, глубокой растяжки, расслабления и ритмичного дыхания – прежде всего стимулирует равномерную циркуляцию энергии в нашем теле. А, как говорили в древности, только когда энергия свободно и беспрепятственно течет в организме, человек чувствует себя физически и духовно здоровым.Данная книга будет интересна как широкому кругу читателей, так и тем, кто серьезно занимается практикой. Вы узнаете подробности о японском точечном массаже – шиацу, о китайском лечебно-оздоровительном массаже, практика которого насчитывает несколько веков. Сексуальный массаж подарит вам массу чувственных наслаждений. Косметический и антицеллюлитный – вернет молодость коже и позволит избавиться от лишних жировых отложений. И, наконец, тайский массаж – откроет источники жизненной силы и вернет гармонию душе и телу.Ощутите «здоровье на кончиках пальцев».

© Грейс Д., 2006
© Неоглори, 2006

Содержание

Введение 5
Глава 1. Шиацу 7
Как улучшить самочувствие 11
Конец ознакомительного фрагмента. 21

Дебора Грейс
Здоровье на кончиках пальцев

Введение

Вспомните, когда вы в последнее время чувствовали себя превосходно? Я подразумеваю под этим великолепное самочувствие и душевный комфорт, ощущение, что все хорошо! Гармония в душе, гармония в теле, глубокое чувство равновесия между нашим внутренним миром и окружающей средой, Вселенной, возможно, даже вера в то, что мы защищены…

Какой-нибудь скептик спросит, что общего между сказанным и массажем?

Благодаря массажу, вы сможете добиться именно таких ощущений, после него происходит настоящее восстановление, которое я называю хорошим самочувствием. Но массаж – это не только сочетание нежных, плавных движений, глубокой растяжки, расслабления и ритмичного дыхания, прежде всего он стимулирует равномерную циркуляцию энергии в нашем теле. Еще с древних времен известна истина: только когда энергия свободно и беспрепятственно течет в организме человека, мы чувствуем себя физически и духовно здоровыми.

Технические приемы массажа, воздействуя на все тело, помогают излечивать многие болезни, снимают поверхностное и глубинное напряжение, высвобождают естественную энергию.

Живя в лихорадочном ритме и бешенных скоростях наших будней, остается очень мало возможностей для того, чтобы остановиться, прийти в себя, расслабиться и восстановить силы. Поэтому не удивительно, что спрос на эту целостную систему лечения и оздоровления постоянно растет.

Вероятно вы заметили, когда бы ни зашла речь о здоровье и хорошем самочувствии, какой бы ни появился новый рекламный слоган для продвижения услуги или продукта для здоровья, на упаковке обязательно встречается модное в наше время слово «Wellness».

Wellness сразу же обрел статус всего, что доставляет удовольствие, что делает нас красивыми и внушает потребителю – это совершенно новый патентованный рецепт на здоровье (хотя и не всегда оправданный).

Человек с давних пор стремится к гармонии, здоровью тела, души и духа. Английское слово «Wellness» означает не только «хороший», «здоровый», но и «источник». Так что современный Wellness – это не только кратковременное переживание хорошего самочувствия в сочетании с удовольствием. Скорее, речь идет о том, чтобы вновь обрести естественные потребности своего тела и его сигналы. Я бы назвала современный Wellness возвращением к себе. Именно здесь мы обнаруживаем источник силы, которая представляет наш собственный потенциал здоровья. Поэтому массаж доставляет такое удовольствие, – это гораздо больше, чем временное состояние приятного расслабления. Он мобилизует внутренние ресурсы организма для выздоровления и сохранения здоровья. Активизируя силы самолечения, массаж открывает источник жизненной энергии, из которого можно зачерпнуть в любой момент. Вы сможете поддерживать свое физическое и душевное равновесие как в повседневных, так и в сложных стрессовых ситуациях.

И совсем не обязательно быть профессионалом. Простые советы, разнообразие техник и подходов, представленные в книге, помогут вам овладеть этой уникальной оздоровительной системой.

Книга будет интересна не только широкому кругу читателей, но и тем, кто серьезно занимается массажем. Вы узнаете подробности о японском точечном массаже – шиацу, о китайском лечебно-оздоровительном массаже. Сексуальный массаж подарит вам массу чувственных

наслаждений. Косметический – вернет молодость вашей коже или позволит на долгие годы отдалить старость, а тайский массаж – откроет источники жизненной силы и вернет гармонию душе и телу.

Ощутите «здоровье на кончиках пальцев».

Глава 1. Шиацу

Точечный массаж шиацу (ши – пальцы, ацу – надавливание) – это метод лечения надавливанием пальцами. Основы учения о данном методе носят эмпирический характер.

В большинстве аналогичных терапевтических методов (например, традиционный массаж или японский амма) эффект, обычно заключающийся лишь в восстановлении движений в какой-либо части тела, является более поверхностным, чем при глубоком воздействии, достигаемом при прямом надавливании «подушечками» больших пальцев по методу шиацу. Широко применяемый в настоящее время в Японии метод точечного массажа трактуется следующим образом: «Шиацу является таким видом лечения и оздоровления, при котором пальцы рук и ладони используются для оказания давления на определенные точки с целью нормализации процессов в организме, сохранения и улучшения здоровья. Он также способствует лечению при определенных болезнях».

Система шиацу оказывает не только лечебное действие, но и предусматривает психическое сосредоточение человека, подвергаемого массажу, что стимулирует защитные силы организма, необходимые для профилактики заболеваний. Например, инородное тело, попавшее в глаз, немедленно вымывается слезой. Пища или жидкость, попавшие в трахею, выкашливаются. Поврежденная кожа восстанавливается через несколько дней. Таким образом, организм может сам справляться с некоторыми поломками без постороннего вмешательства. Система шиацу может делать настоящие чудеса, поскольку она основана на естественном человеческом инстинкте надавливать на беспокоящую часть тела, способствует мобилизации естественных защитных сил организма.

По привычке обращаясь к таблеткам и инъекциям, современные люди склонны не замечать важности естественного лечения. Гиппократ – отец медицины – думал именно о таком виде лечения, когда говорил, что лечит Природа, а медицина лишь слуга Природы.

Многочисленные посетители, переполняющие врачебные кабинеты, гораздо скорее выздоровели бы, если бы поверили в естественные силы своего организма. Я просто уверенна, что шиацу поможет им в этом.

Чтобы понять механизмы воздействия точечного массажа, кратко поясню особенности строения человека (рис. 1, 2, 7). Приблизительно около 450 мышц, прикрепленных симметрично к костям, сокращаясь, способствуют движению нашего тела. Сокращение мышц является сложным процессом, начинающимся с момента попадания питательных веществ в организм с пищей, затем усвоения их в процессе пищеварения и поступления в печень, где часть из них накапливается в виде гликогена. Затем глюкоза и кислород, поступающий в организм при дыхании, током крови доставляются к мышцам и участвуют в биохимических процессах с высвобождением энергии, необходимой для мышечного сокращения. Сокращение мышц сопровождается образованием молочной кислоты, при накоплении которой возникает утомление мышечной ткани, т. е. при накоплении в мышцах значительного количества молочной кислоты сокращение их становится либо затруднительным, либо вообще невозможным.

Рис. 1. Схематическое изображение скелета человека

Утомление, вызванное избыточным накоплением молочной кислоты в мышцах, можно уменьшить, прекратив на время мышечное сокращение. Иными словами, необходим отдых.

Во время отдыха образовавшаяся молочная кислота уносится кровью по венам, а по артериям доставляются глюкоза и другие компоненты, участвующие в высвобождении энергии, необходимой для мышечной деятельности. Если после отдыха состояние усталости не устраняется, это значит, что мышцы сокращаются неправильно, вызывая тем самым нарушения в костно-суставном аппарате и расстройства в кровеносных сосудах, нервах и лимфатических сосудах мышц. В результате отмечается боль в мышцах.

Применяя пальцевое надавливание на работающую мышцу, можно ускорить выведение избыточно накопившейся молочной кислоты. Это устранит усталость, восстановит правильный процесс мышечного сокращения, уменьшит боль.

Метод шиацу доступен всем. Его можно применять не только при сложных заболеваниях, требующих особого внимания специалистов, но и тем, кто желает оздоровить свой организм или, не прибегая к врачам, решить некоторые проблемы со здоровьем.

Изучив этот метод, каждый может проводить простое лечение, направленное на устранение усталости, болевых ощущений в плечах, пояснице, зубной боли, повышенного артериального давления.

Целительная сила рук. Активное участие рук в шиацу повышает эффект, стимулируя кровообращение под пальцами и предотвращая застой крови в других частях тела. Кровь – источник питания организма – приливает к тем участкам тела, которые в данный момент работают. Во время еды она приливает к желудку и другим органам пищеварения, при умственной деятельности – к мозгу. Поскольку нервные окончания кончиков пальцев непосредственно связаны с мозгом, работа рук способствует психическому успокоению и предотвращает развитие утомления в мозговых центрах. Китайский обычай перебирать в руках грецкие орехи основан на целебном эффекте активности рук. Понимая, что вспыльчивость всегда вредна, японские купцы в древности, в частности торговцы текстильными и галантерейными изделиями, потирали руки, особенно при обслуживании докучливых покупателей, так как эти движения способствовали возникновению успокаивающего эффекта.

Рис. 2. Схематическое изображение основных артерий и вен человека

Интенсивное воздействие на кончики пальцев при шиацу, стимулируя прилив крови к рукам, благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью.

Массаж большим пальцем. Необходимо обратить особое внимание на технику владения большими пальцами рук, так как они наиболее часто используются в лечении методом шиацу. Следует всегда осуществлять жесткое надавливание «подушечкой» пальца по направлению книзу, строго перпендикулярно к поверхности кожи (рис. 3). Никогда не надавливайте концом пальца, так как это вызывает быстрое утомление или будет способствовать травматизму ваших рук.

Рис. 3. Давление большим пальцем

Рис. 4. Давление тремя пальцами

Рис. 5. Давление ладонью

Массаж тремя пальцами. При воздействии на область лица, живота и спины используйте указательный, средний и безымянный пальцы (рис. 4).

Массаж ладонью руки. Ладони используйте для оказания давления на глаза и живот, а также при лечении вибрацией (рис. 5).

Рис. 6. Давление следует прикладывать «подушечкой» большого пальца руки перпендикулярно к поверхности кожи без растирающих движений

Степень давления. Никогда не надавливайте на участки концом пальца, а производите жесткое надавливание «подушечками», перенося на них тяжесть вашего тела (рис. 6). Степень давления зависит от симптомов и состояния больного, но ваша поза должна всегда быть такой, чтобы вы, если это необходимо, смогли приложить всю массу своего тела. Площадь контакта между большим пальцем вашей руки и телом должна приблизительно соответствовать площади чернильной отметки на бумаге при снятии отпечатков пальцев (рис. 4). Давление необходимо прикладывать осторожно, перпендикулярно к поверхности, которая подвергается воздействию. **Основные точки** для **массажа.** Чтобы достичь необходимого эффекта, лечение следует начинать с последовательного надавливания на все точки, показанные на рис. 8а и 86, а затем, соответственно характеру проблем, использовать дополнительные точки. При определенных заболеваниях можно воздействовать на точки, расположенные вблизи от пораженной части тела, но иногда воздействие на отдаленные области также приносит значительное улучшение, например, надавливание на подошвенную поверхность стоп при заболеваниях почек, на левую кисть для укрепления мышцы сердца.

Рис. 7. Схематическое изображение нервной системы человека

Длительность надавливания. Длительность разового давления на точку составляет от пяти до семи секунд, за исключением точек в области шеи, воздействие на которые не должно превышать трех секунд. Сила надавливания должна быть такой, чтобы не вызывать неприятных ощущений.

Специалист-профессионал так дозирует давление, что даже глубокое воздействие на точку не дает ощущения дискомфорта.

Лечебные процедуры, описанные в этой главе, требуют минимальных затрат времени – каждая по три минуты.

Как улучшить самочувствие

Усталость. Если вы просыпаетесь утром с хорошим самочувствием и ясной головой, то вы один из немногих счастливчиков, ведущих приемлемо комфортабельную и здоровую жизнь. У вас нет причин беспокоиться.

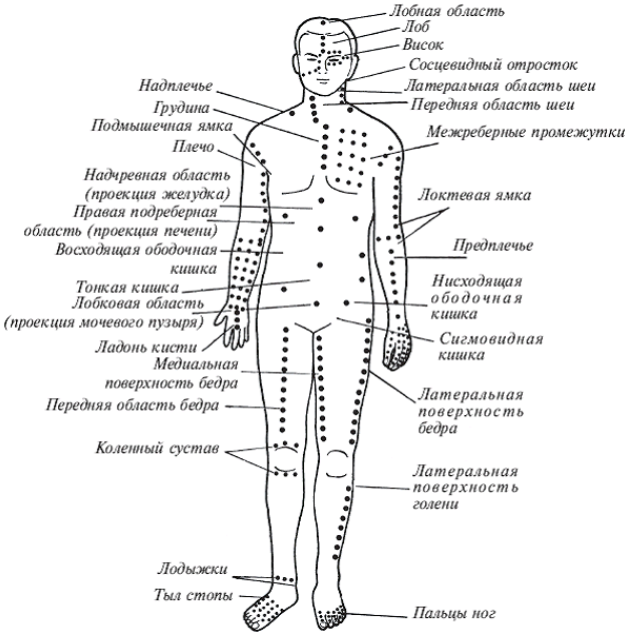

Рис. 8-а. Схематическое изображение основных точек для надавливания на передней поверхности тела

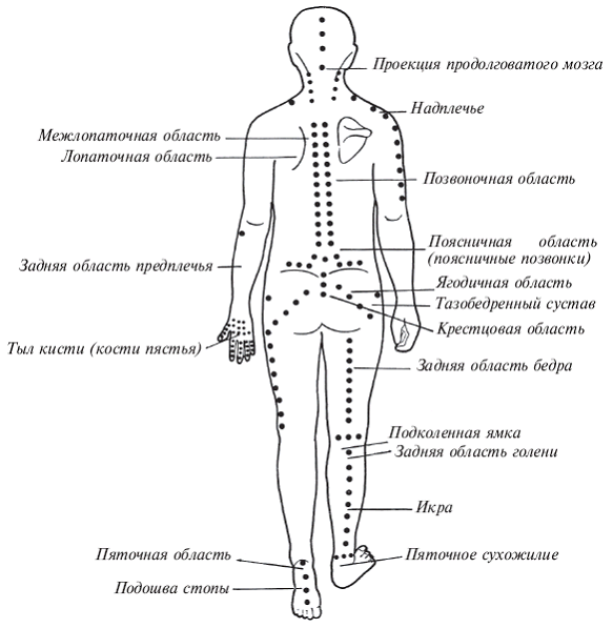

Рис. 8–6. Схематическое изображение основных точек для надавливания на задней поверхности тела

Однако большинство из нас зачастую недосыпает. Особенно те, кто много работают. Даже люди, режим которых допускает некоторую свободу деятельности, находят, что трудовая и общественная деятельность, домашние заботы приводят к перенапряжению организма, его утомлению. Симптомы утомления могут проявиться только через пять, десять или пятнадцать лет, вы можете даже не осознавать этого, но, специалисты распознают эти симптомы с первого взгляда.

Рис. 9. Точки для надавливания на пальцах ног

Рис. 10. Точки для надавливания на подошвенной поверхности стопы и пяточном (ахилловом) сухожилии

Рис. 11. Точки для надавливания на лодыжках

Рис. 12. Точки для надавливания на пяточном (ахилловом) сухожилии

Чтобы прожить долгую полноценную жизнь, следует не допускать длительного утомления организма. В юности восемь часов сна снимают все следы усталости даже при сильном утомлении. Однако сонливость или вялость свидетельствуют о недостаточном сне и затяжном утомлении. На подобные симптомы следует обращать внимание, так как в противном случае это может привести к серьезным нарушениям функции организма.

Как бороться с усталостью. Если ваши ноги устали, надавите на каждый палец ноги по три раза (рис. 9). Затем «подушечкой» большого пальца руки по нескольку раз надавите между костями подъема ноги. После этого переходите к надавливанию на точки свода стопы (подошвенной поверхности), затем внутренней и наружной лодыжек и пяточного (ахиллова) сухожилия (рис 10–12). При сильном утомлении надавливание на свод стопы не только снимает усталость, но и нормализует функцию почек, с которыми эта область тесно связана.

Рис. 13. Точки для надавливания на колене

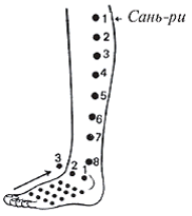

Рис. 14. Основная точка для надавливания на голени — сань-ри. Воздействие на точки, расположенные ниже, проводится, если позволяет время

Если позволяет время, продолжайте надавливать на точки, расположенные на голени (рис. 13, 14). Воздействие на точки начните с места ниже надколенника (коленной чашки), называемого сань-ри или три-ри (в буквальном переводе – около 7,5 миль, так как в древние времена, когда практически все дорожное движение в Японии было пешим, уставшие от преодоления больших расстояний пешеходы достигали облегчения, прижигая эти места полынью). Затем двумя большими пальцами воздействуйте на точки, расположенные вдоль внутреннего края болыпеберцовой кости. Разминание голени всеми пальцами устраняет общую усталость (рис. 15).

Рис. 15. Точки для надавливания в задней области колена и голени

Рис. 16. Точки для надавливания в паховой области и передней поверхности бедра

Воздействие методом шиацу на бедро и паховую область способствует сохранению общего тонуса (рис. 16). Продвигаясь вниз, надавливайте по всей длине мышц бедра сначала изнутри, потом снаружи (рис. 17, 18). Затем четырьмя пальцами рук надавливайте по задней поверхности ног и ягодиц (рис. 19). Появление дряблости кожи в паховой области, особенно у молодых женщин, указывает на серьезные нарушения в организме, которые должны быть немедленно устранены.

Рис. 17. Точки для надавливания на внутренней поверхности бедра

Рис. 18. Точки для надавливания на наружной поверхности бедра

Надавливание на седалищный нерв в течение четырех минут (рис. 7) может предотвратить или способствовать излечению при ишионевралгии, ишиасе. Затем, лежа на спине, вытя-

ните руки вверх (вдоль головы), ноги выпрямите и соедините вместе. Сделайте три-четыре энергичных потягивания.

Как избавиться от утреннего недомогания. Думаю, что многим знакомо состояние, когда по утрам отмечается тяжесть в голове, недомогание, плохое настроение, несдержанность. Причиной является застой венозной крови в области головы. Проблему можно легко устранить, стимулируя приток крови с помощью шиацу. Надавите на область макушки (рис. 20) – голова слегка прояснится. Затем «подушечкой» большого пальца слегка надавите сначала на правую сонную артерию, затем на левую по нескольку раз (рис. 21). Надавливание начинайте от нижней челюсти, постепенно спускаясь к ключице. Воздействие на эти точки способствует расширению кровеносных сосудов, притоку к мозгу свежей крови и, следовательно, улучшению самочувствия.

Рис. 19. Точки для надавливания в ягодичной области и на задней поверхности ноги

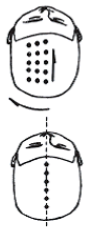

Рис. 20. Точки для надавливания на макушке головы

Рис. 21. Точки для надавливания на сонные артерии, щитовидную железу

Рис. 22. Точки для надавливания на виске

Такими же действиями можно снять напряжение мышц шеи, а также умственную усталость, понижающую ясность мышления. Надавливание на виски тремя пальцами (рис. 22), на заднюю поверхность шеи четырьмя пальцами (рис. 23), на затылок – большими пальцами восстанавливает трудоспособность, позволяет легче и быстрее справиться с намеченной работой.

Как помочь при усталости в пояснице. В молодости мы еще не испытываем боль и усталость в поясничной области. Признаки изнашивания появляются с годами и требуют особого внимания, поскольку в данном отделе позвоночника совершаются такие важные движения, как выпрямление, наклоны и повороты туловища. Позвоночный столб также принимает

участие в ходьбе. Сутулость способствует перегрузке поясничной области, ослаблению мышц спины, дискинезии внутренних органов. Охлаждение, переутомление, психическое напряжение, дискинезия, вызванные повышением температуры тела, грыжи межпозвоночных дисков приводят к серьезным нарушениям функции данного отдела позвоночника – люмбаго.

Рис. 23. Точки для надавливания на затылке, в зоне продолговатого мозга

Рис. 24. Точки для надавливания в области поясничных позвонков, крестца и ягодиц

Рис. 25. Точки для надавливания в верхней части плечевого пояса и межлопаточной области при туго подвижности плеч

Незначительно выраженную поясничную боль, вызванную работой в положении сидя, можно легко устранить следующими действиями: следите за правильной осанкой, при возникновении усталости надавливайте большими пальцами вдоль поясничных позвонков и крестца (рис. 24).

Как помочь при потере подвижности плечевого пояса. Нарушение обмена веществ, сахарный диабет, климактерические расстройства, анемия могут вызвать снижение подвижности в плечевом поясе, болезненность мышц верхних конечностей и верхней части спины (трапециевидной, большой ромбовидной, малой ромбовидной, поднимающей лопатку). Наиболее частой причиной является нарушение осанки или искривление позвоночника в грудном отделе. Если проблемы возникают без видимой причины, то поможет следующий массаж.

Оказывающий помощь должен двумя большими пальцами рук в течение трех секунд надавить на верхнюю часть лопаток пять-шесть раз. Затем три раза надавить на точки межлопаточной области с правой и левой стороны (рис. 25).

Поместив большие пальцы рук на первую точку справа и слева между лопатками, а остальные пальцы на ключицы (рис. 25), оказывающий помощь должен надавить всеми пальцами одновременно, затем сжать мышцы, расположенные над лопатками, и потянуть их вверх в течение одной секунды. Повторяют этот прием три раза. За вытянутые вверх руки оказывающий помощь прогибает туловище назад в течение трех секунд. Затем три раза за плечи приподнимает туловище вверх. После этого выполняет поглаживание ладонями грудной клетки сверху вниз, а в заключение производит легкое поглаживание вдоль позвоночного столба (три раза).

Если устали мышцы рук. С утомлением рук надо бороться при раннем его проявлении, так как оно может стать причиной сильной боли. Пианисты, программисты, телеграфи-

сты, кассиры, бухгалтеры или секретари получают быстрое облегчение при болезненности в руках, воздействуя методом шиацу на точки, изображенные на рис. 26–31.

Те, кто вынужден длительно находиться на ногах, при утомлении должны надавливать методом шиацу на точки ног и ягодиц.

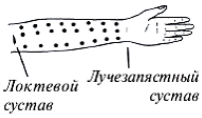

Рис. 26. Точки для надавливания на внутренней поверхности предплечья

Рис. 27. Точки для надавливания в области плечевого сустава

Рис. 28. Точки для надавливания на наружной поверхности плеча

Рис. 29. Точки для надавливания на внутренней поверхности плеча

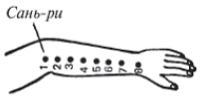

Рис. 30. Точки для надавливания на наружной поверхности предплечья

Рис. 31. Точки для надавливания на ладонной поверхности кости

Как нормализовать работу желудочно-кишечного тракта. Снижение или потеря аппетита часто указывают на серьезные нарушения в организме. Восстановить хороший аппетит – основной признак здоровья – поможет воздействие на брюшную область. Выполняя каждое утро в течение трех минут перед подъемом с постели определенные приемы, вы улучшите отхождение газов, скопление которых вызывает дискомфорт, усилите приток свежей крови в брюшную полость, способствуя тем самым улучшению обмена веществ. Это лечение поможет предотвратить язвенную болезнь, а также другие заболевания желудка и двенадцатиперстной кишки.

Рис. 32. Точки для надавливания для полного воздействия на область брюшной полости: а — по три надавливания пальцами на каждую из этих двадцати точек; б — по три надавливания пальцами на каждую из этих восьми точек для воздействия на тонкую кишку; в — по три надавливания ладонью на каждую из этих четырех точек для воздействия на нисходящую ободочную кишку; г — «подушечками» пальцев обеих рук, ладони расположены над областью пупка, поглаживайте и надавливайте на нисходящую ободочную кишку; д — десять надавливаний на паховые области; е — десять надавливаний пальцами обеих рук на поясничные позвонки: движения предполагают поднимание позвонков; ж — три раза как бы приподнимайте живот, затем десять раз произведите поглаживание и вибрацию пупочной области

При самостоятельном применении приемов шиацу следует лечь, вытянув ноги прямо. Указательным, средним и безымянным пальцами обеих рук надавите в течение трех секунд на надчревную область три раза. Затем, сместив руки несколько ниже, снова три раза надавите на живот, затем еще ниже тоже три раза. После этого надавите три раза на две точки справа и три раза на две точки слева, т. е. сначала над печенью, затем над селезенкой. Затем, положив ладонь правой руки на область желудка, а левую руку на правую, надавливайте в течение примерно тридцати секунд (рис. 33).

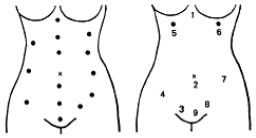

Рис. 33. Точки для надавливания на передней поверхности брюшной стенки

Чтобы воздействовать методом шиацу на пациента со слабой брюшной стенкой, уложите его на живот. Сядьте слева от него, поместите большие пальцы рук (один на другой) на область, расположенную между основанием левой лопатки и позвоночным столбом. При наличии каких-либо изменений эта область будет напряженной.

Вначале пациента может беспокоить боль, затем она постепенно проходит. После надавливания на эту точку пять или шесть раз надавливайте примерно по три секунды на каждую из девяти точек, расположенных слева вдоль позвоночного столба сверху вниз. Точки должны отстоять друг от друга примерно на 25 мм. Повторите надавливание три раза. Затем проведите такое же воздействие на точки с правой стороны.

Уложив пациента на спину, сядьте справа и проводите осторожные поглаживания живота в надчревной области ладонью в течение пяти секунд. Повторите поглаживание пять раз. На рис. 32 показаны точки для надавливания и порядок, в котором на них следует воздействовать.

Надавливание на брюшную полость проводите осторожно. Если пациент испытывает боль в какой-либо зоне, при пальпации в месте неприятных ощущений отмечается напряже-

ние мышц брюшной стенки в виде уплотнения. Производите осторожные надавливания, чтобы размассировать такое уплотнение.

Как лечить запор. Нормальные процессы поглощения пищи, ее усвоения и выведения отходов являются существенными факторами хорошего здоровья (рис. 34). Для устранения хронического запора каждое утро перед подъемом с постели выполняйте следующее предписание.

Рис. 34. Схематическое изображение органов пищеварения

Кал имеет тенденцию застаиваться в сигмовидной кишке, расположенной слева по диагонали вниз от пупка (рис. 35). У человека, страдающего хроническим запором, в этом месте обнаруживается уплотнение. Используя трехпальцевую методику (рис. 4), растирающими движениями обеих рук воздействуйте на эту область примерно в течение трех минут (рис. 35). После начавшейся перистальтики в кишке ощущается позыв к дефекации. Затем следует выпить стакан слегка подсоленной воды. При такой ежедневной утренней процедуре функция сигмовидной кишки должна нормализоваться.

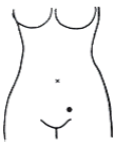

Рис. 35. Точки для надавливания на сигмовидную кишку

Как бороться с бессонницей. Люди, которые хорошо спят, обычно отличаются крепким здоровьем, так как хороший сон устраняет усталость, накапливающуюся в течение дня. Продолжительность сна зависит от индивидуальных особенностей организма и степени утомления. Обычно сон в течение шести-восьми часов является достаточным для отдыха. Наполеон, независимо от того, верна или нет легенда, что он спал три часа в сутки, дал два интересных совета страдающим бессонницей. Он говорил, что, отходя ко сну, закрывал все ящички в шкафчике своего мозга и немедленно впадал в глубокий сон. Забыть все и глубоко поспать даже в течение короткого времени – гораздо лучше для организма, чем десять часов поверхностного беспокойного сна. Второй совет Наполеона состоял в том, чтобы немедленно подниматься с постели после пробуждения. «Валяться» в постели часами после полезного сна – вредная привычка, не приносящая ничего хорошего организму.

Страдающим бессонницей можно также порекомендовать и физическую терапию, вызывающую расслабление, способствующее хорошему сну. Помощь окажут следующие процедуры.

Надавите большим пальцем левой руки на переднюю поверхность шеи слева (рис. 36), затем вдоль сонной артерии в четырех точках по направлению к ключице. Эти надавливания

повторите три раза с каждой стороны. Используя трехпальцевой метод, в течение трех секунд надавливайте на каждую из трех точек, соответствующих продолговатому мозгу (рис. 37). После этого надавливайте на три точки, расположенные вдоль мышц задней поверхности шеи по обе стороны шейного отдела позвоночного столба, начиная от зоны продолговатого мозга и заканчивая на верхушке плечевого пояса. Повторите трижды эти надавливания по три секунды каждое. Вытянув ноги, максимально согните и разогните большие пальцы стоп, чтобы стимулировать кровообращение в нижних конечностях. Затем проведите надавливание «подушечками» пальцев на двадцать точек, показанных на рис. 32-а.

Рис. 36. Точки для надавливания на передней и боковой поверхности шеи

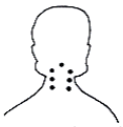

Рис. 37. Точки для надавливания при бессонице

Как нормализовать работу внутренних органов. Согласно восточной медицине, наши пальцы тесно связаны с внутренними органами и особенно с головным мозгом, поэтому укрепление и воздействие на них может оказать благотворный эффект на общее состояние организма.

У людей с заболеваниями сердца часто бывают слабые мизинцы, иногда до такой степени, что пальцы должным образом не разгибаются. Тренировка мизинца улучшает деятельность сердца.

Укрепление безымянного пальца нормализует функцию печени, а среднего – снижает повышенное артериальное давление, улучшает функцию кишок. Люди со слабыми указательными пальцами часто страдают заболеваниями желудка. Люди с крепкими большими пальцами рук чаще других обладают сильной волей, так как развитие этого пальца благотворно влияет на головной мозг.

Ежедневные занятия шиацу и упражнения для кистей (об этом читайте в главе «Шары здоровья») в максимально возможном объеме способствуют укреплению здоровья.

Удерживая левый большой палец между большим и указательным пальцами правой руки, произведите тянущие движения, надавливая при этом на три зоны от основания к кончику пальца, включая «подушечку». Надавливайте сначала спереди и сзади, а затем с боков. На других пальцах процедура аналогична, но, поскольку они длиннее, необходимо надавливать на четыре точки (рис. 38). Примените тот же прием к пальцам правой руки.

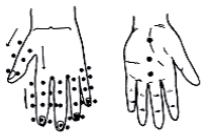

Рис. 38. Точки для надавливания для развития силы кистей

Рис. 39. Точки для надавливания для развития выносливости

Как развить выносливость. Живя в стремительном современном мире, недостаточно быть сильным только в умственном или физическом отношении. Необходимо быть еще и выносливым. Хотя рекламируется бесчисленное количество тонизирующих средств, увеличивающих выносливость, не обязательно черпать энергию и силу таким образом. Этого можно добиться, применяя метод шиацу.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.