

Антистрессовый массаж

Снять нервное напряжение можно с помощью **антистрессового массажа**. Делать его совсем несложно и очень эффективно. Вот комплекс приемов такого массажа, который рекомендуется во всех случаях эмоционального перенапряжения. Овладев приемами, научите им детей. Массаж можно делать как дома, так и на занятиях, в качестве физкультминутки.

Итак, из каких же приемов состоит антистрессовый массаж?

1. Перед тем как приступить к массажу, обязательно нужно хорошо потрясти кистями рук, как бы освобождаясь от излишней накопившейся энергии, – ведь речь идет об успокаивающем массаже.
2. Надо постараться хорошо расслабить позвоночник, а для этого встряхнуться по возможности всем телом. Надо заметить, что расслабление позвоночника, встряхивание тела несут элементы успокоения нервной системы.
3. Начинайте с массажа волосистой части головы, а точнее, корней волос. Для этого кончиками пальцев нужно делать своего рода скребущие синусоидальные движения от шеи, лба, висков по направлению снизу вверх к макушке. Если посмотреть со стороны, покажется, что у вас сильно зачесалась голова и вы пытаетесь унять зуд. Как только вы обработали таким образом всю поверхность, можно переходить к следующему элементу антистрессового массажа, но прежде нужно сильно встряхнуть руками, сбрасывая напряжение.
4. От шеи, лба и висков в том же направлении снизу вверх к макушке пройдите по тем же участкам легкими постукивающими движениями кончиков расслабленных пальцев, как молоточками, и снова встряхните руками.
5. Теперь захватывайте в кулаки прядки волос и начинайте их по очереди тянуть вверх. При этом волосы должны довольно сильно натягиваться, как бы в тугую струну. После каждого очередного натягивания волос разжимайте кулаки, опускайте руки вниз и всякий раз энергично встряхивайте ими.
6. Следующий элемент – поглаживание ладонями области затылка и шеи. Прodelайте это несколько раз сверху вниз по направлению к позвоночнику и плечам – до ощущения приятного тепла. Снова хорошо встряхните кистями рук.
7. Поставьте кончики пальцев обеих рук в центр лба (на так называемую область третьего глаза) и проделайте серию поглаживающих движений от центра лба к периферии (вискам). При этом всякий раз после очередного поглаживания делайте руками встряхивания.
8. Прodelайте несколько раз пощипывание бровей по направлению от переносицы к вискам и снова сбросьте лишнюю энергию.
9. Закройте глаза (или попросите сделать это ребенка, если вы ему проводите массаж) и кончиками расслабленных пальцев произведите несколько раз легкие постукивания по поверхности закрытых век по направлению от

переносицы к вискам. При этом нужно обработать и область самих висков. И снова встряхните кистями рук.

10. Отыщите на лице самые верхние точки на скулах под глазами и несколько раз постучите по ним кончиками пальцев по направлению к вискам. То же самое через несколько секунд проделайте с точками, расположенными непосредственно перед козелками ушей. И вновь снимите с рук энергетический заряд.

11. Найдите точки, расположенные у верхних краев ушных раковин, и несколько раз постучите пальцами по ним. И опять не забудьте сразу же встряхнуть кистями рук.

А теперь серия упражнений непосредственно с ушными раковинами.

12. Возьмитесь за уши и начинайте сгибать их вниз, вверх, вперед. И так 10–12 раз. Как и раньше, встряхните руками.

13. Попытайтесь как бы раскручивать ушные раковины. Это упражнение проделайте тоже 10–12 раз. Затем тщательно разомните все участки ушных раковин, включая и мочки, причем до такого состояния, чтобы все ухо горело. И снова сброс энергии с рук.

14. Большими пальцами заткните, как пробкой, ушные проходы и несколько раз нажмите и отпустите, чтобы вы (либо ваш подопечный) почувствовали, как ток воздуха ударяет в барабанные перепонки.

15. Ладонями закройте уши, а пальцы положите с двух сторон на затылок. Слегка постучите согнутыми пальцами несколько раз по затылку. И опять встряхните руками.

16. Энергично отшлепайте себя (или своего подопечного) ладонями по щекам – несколько раз. Встряхните кистями рук.

17. Завершается весь комплекс постукиванием косточками пальцев (руки сжаты в кулаки) по скуле до центра подбородка с обеих сторон. Такой вибрационный массаж тоже нужно проделать несколько раз.

На антистрессовый массаж у вас уйдет всего несколько минут, а по своей эффективности он превосходит все фармакологические средства успокаивающего действия. Замечено, что уже после нескольких элементов этого комплекса некоторые дети не просто успокаиваются, но даже засыпают. Хорош этот массаж и для взрослых. Врачи, пользующиеся им в своей практике, советуют проводить его каждый день.