

## Точечный самомассаж

поможет расслабиться



**Точечный самомассаж** - это метод массажа, при котором вы самостоятельно можете воздействовать на определённые точки на вашем теле, чтобы улучшить свое самочувствие.

Массаж может помочь при тревожности, быстрой утомляемости, потере концентрации внимания, повышенной раздражительности, нарушениях сна, напряжении и скованности мышц шеи и плеч.

Самомассаж можно использовать как помощь себе в моментах, когда вы чувствуете неприятные симптомы, а также для профилактики. Расслабляющий эффект от самомассажа будет больше и дольше сохраняться, если делать его регулярно, в идеале, примерно в одно и то же время.

**Самомассаж - это не метод лечения.** Если вас сильно беспокоят какие-то симптомы, например, тревожность, раздражительность, плохой сон

или постоянное напряжение каких-либо мышц и головные боли, то сначала необходимо обратиться к врачу. Данная процедура используется как дополнительное средство профилактики и поддержания общего хорошего самочувствия.

**Важно помнить, что любой организм уникален, поэтому результаты массажа могут отличаться. Если вы ощущаете дискомфорт в процессе проведения самомассажа или боль, обратитесь за консультацией к врачу или профессиональному массажисту. Терпеть неприятные ощущения не нужно, в некоторых случаях это даже может быть опасным.**

Существуют разные методики точечного массажа. Мы рассмотрим несколько точек из классической китайской акупрессы, а также самомассаж по мышцам и сухожилиям, в которых чаще всего накапливается напряжение.



## Подготовка к самомассажу:

- 1** Найдите точки для массажа. Далее мы остановимся на этом подробнее.
- 2** Подготовьте комфортное место: важно, чтобы во время процедуры массажа вы не чувствовали дискомфорт в теле и могли максимально расслабиться. Если вы проводите массаж дома, то расслабляющая музыка, ароматерапия, приглушенный свет станут отличным дополнением для создания приятной атмосферы.
- 3** Помимо домашних условий, массаж возможно проводить и на рабочем месте, что может стать хорошей экспресс-помощью, например, при долгой работе за монитором или важных (а, может, даже стрессовых) переговорах и встречах.
- 4** Сядьте в удобное положение. Если позволяет возможность, можно лечь на спину. Расслабьтесь и сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Если получится, старайтесь выдох сделать длиннее, чем вдох. Подумайте о чем-нибудь приятном или сосредоточьтесь на своем дыхании – это поможет большему расслаблению.



- 5** Для массажа используйте кончики своих пальцев. Можно также использовать массажные шарики или ролики для точечного массажа.
- 6** Давление на выбранную точку или зону должно быть лёгкое, приятное. Оно точно не должно приносить боль. Начинайте всегда с небольшого давления, постепенно вы можете его увеличить.
- 7** Массируйте точку или выбранную область в течение 1-2 минут или до момента, когда ощутите облегчение или расслабление.
- 8** После этого можно переходить к другой точке.

Приведем несколько точек, которые легко найти и массировать самостоятельно:



**Начнём с головы:** массаж височной области сзади от ушей может помочь снять излишнее напряжение мышц головы, а также улучшить кровообращение. Иногда может помочь при несильной головной боли, ощущении тяжести в голове.

Как делать: использовать сразу четыре пальца одной руки, кроме большого, поставьте пальцы рук за ухо и массируйте от уха к макушке головы, чуть сдвигая кожу. Лучше делать одновременно с двух сторон.



**Шея и плечи.** Здесь вам придется поискать вашу индивидуальную точку самостоятельно. Нашупайте трапецевидные мышцы, и, пальпируя их от шеи к плечу с каждой стороны, отметьте какие точки наиболее болезненны. Задержитесь в этих точках, массируя их с комфортной для вас силой до начала расслабления. Также можно зажимать наиболее чувствительные зоны между пальцами и делать наклон головы в другую сторону, растягивая спазмированные места.



**Область лба:** Поставьте пальцы обеих рук на 1-2 см выше бровей, делайте аккуратные круговые движения, продвигаясь вверх к волосистой части головы. Это также поможет снять напряжение и расслабиться.



Точечный массаж также широко используется в традиционной китайской медицине. В качестве ознакомительного примера: несколько точек из китайской медицины и возможное положительное действие от массажа:

В самомверху головы на макушке располагается **точка Бай-Хуэй**. Лёгкий массаж этой зоны в течении 1-2 минут выполняется для снятия напряжения и чтобы помочь вернуть ощущение спокойствия.

**Точка Инь-Тан** располагается в центре между бровей. Массаж этой точки может выполняться при стрессе и тревожности. Массируйте её одним пальцем круговыми движениями по часовой или против часовой стрелки. Вы не должны испытывать чувство боли при надавливании на данную точку.

**Ней-Гуань точка**, правильный массаж которой может помочь при стрессе и для улучшения настроения. Она расположена на внутренней стороне предплечья, примерно на одной трети пути от запястья до локтя. Также считается, что точка может облегчить состояние тошноты при укачивании.

**Тай Си** - массаж этой точки выполняют при усталости, для нормализации сна, улучшения внимания и концентрации. Расположена она в углублении между внутренней лодыжкой и пяточным сухожилием.

В заключение, точечный массаж – это эффективный метод массажа, который помогает улучшить физическое и эмоциональное состояние организма.

Данный вид массажа может также применяться как дополняющая терапия при лечении различных заболеваний и симптомов при условии назначения массажа врачом и выполнении процедуры специалистом.

Отдельно отметим, что любой массаж имеет как показания, так и противопоказания. Поэтому важно получить консультацию специалиста перед началом процедуры.



Материалы предоставлены для информации и носят рекомендательный характер, не могут использоваться в качестве основы для лечения. При заболевании необходимо обратиться за помощью в медицинское учреждение. Несмотря на то, что было сделано все возможное, информация предоставляется без каких-либо гарантий в отношении ее точности.