

*Восемь кусков
парчи
(китайский
самоmassage)*



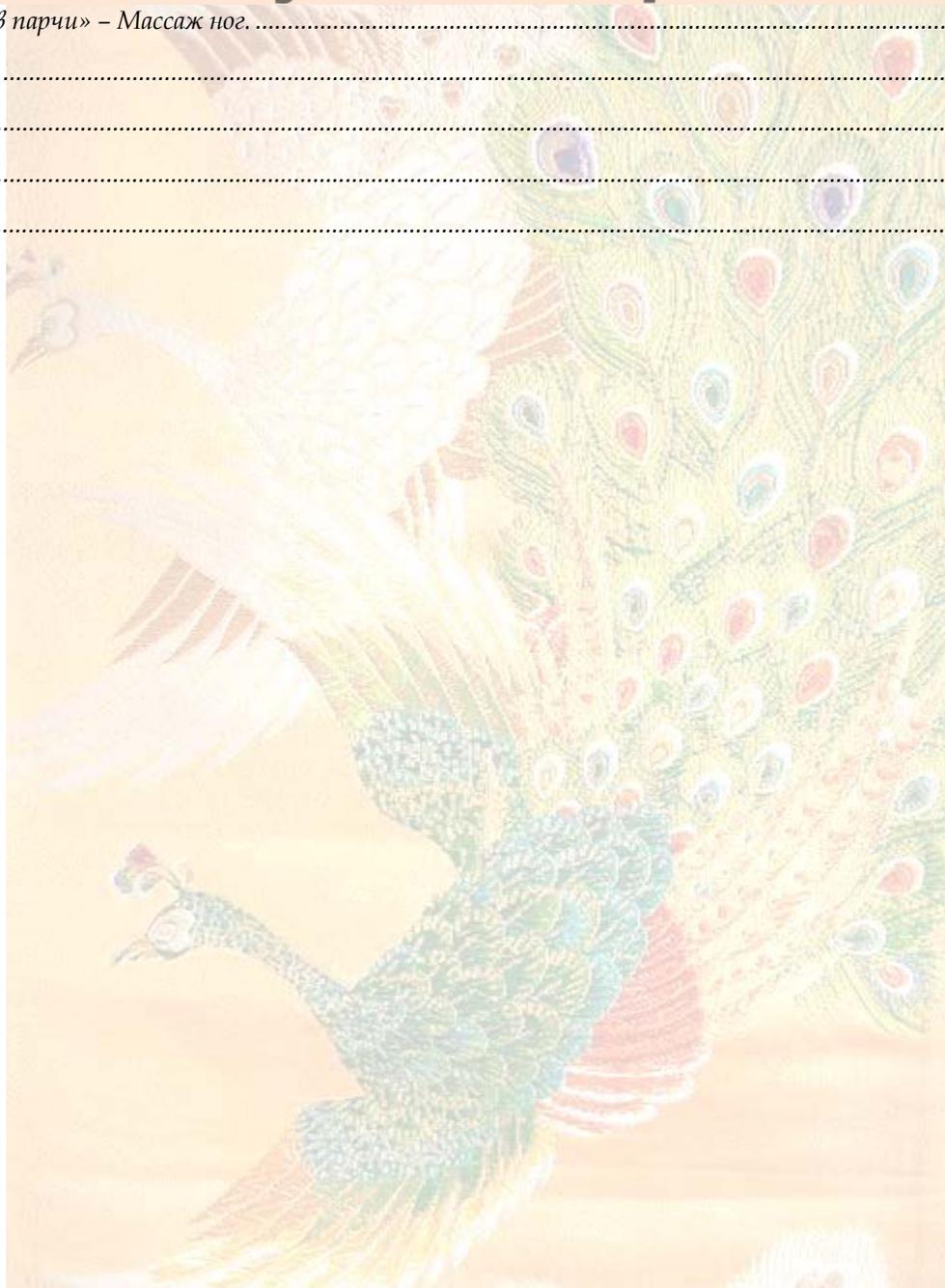
Оглавление

Введение	4
О чём важно знать.....	5
1. ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА	5
2. ДУШЕВНЫЙ НАСТРОЙ И ДЫХАНИЕ.....	5
3. МАССАЖИРУЮЩИЕ ДВИЖЕНИЯ.....	6
4. ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ.....	7
Первый кусок парчи – массаж рук.....	8
Умывание рук.....	8
Массаж предплечья и плеча.....	10
Второй кусок парчи – массаж головы.....	12
Третий кусок парчи.	16
Промывание глаз.....	16
Массаж носа	17
Четвёртый кусок парчи - Массаж ушей.....	21
Пятый кусок парчи.	26
Массаж зубов.....	26
Массаж поясницы.	28
Шестой кусок парчи – Массаж груди.....	32
Седьмой кусок комплекса «8 кусков парчи» - Массаж живота.	34



Восемь кусков парчи

Последний, восьмой кусок комплекса «8 кусков парчи» – Массаж ног.....	38
Первая часть - массаж всей ноги целиком.....	38
Вторая часть - массаж коленей.....	39
Третья часть - массаж подошвы.....	41
Заключение.....	43





Введение

Как прекрасна и нарядна сверкающая парча! Не зря она всегда считалась символом роскоши. А ведь эта роскошь складывалась из переплетения хорошо подобранных, разноцветных шёлковых нитей.



Рисунок 1. Фрагмент китайских рукописей

В практике ци-гун есть замечательный простой в выполнении, но очень эффективный комплекс самомассажа, который имеет поэтическое название «Восемь кусков парчи на кровати».

Как и парчовая ткань, он «соткан» из множества составляющих, выполнение которых помогает поддерживать здоровье и энергию. Простота выполнения отнюдь не уменьшает силу воздействия этих упражнений на наш организм, но увеличивает число тех, кто может его применять.

Я познакомилась с комплексом порядка двадцати лет назад, и до сих пор с удовольствием выполняю его каждое утро. Надеюсь, что и для Вас этот массаж будет приятным открытием. Очень важно, что его выполнение вполне доступно и полезно в любом возрасте и состоянии здоровья.



О чём важно знать

1. ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА

Массаж (или упражнения) «Восемь кусков парчи» можно выполнять при любом состоянии здоровья. В зависимости от самочувствия вы можете лежать, или сидеть на кровати или стуле – эффект всегда будет замечательный.

Единственное условие: по возможности максимальное обнажение. Это логично – так как массаж через одежду и неприятен и неэффективен.

Также, не следует заставлять себя, это не принесёт пользы. Удовольствие при выполнении всегда улучшает эффект.

2. ДУШЕВНЫЙ НАСТРОЙ И ДЫХАНИЕ

Обязательно проветрите помещение. Воздух должен быть свежим. В идеале, если позволяет погода, окно или форточка должны быть открытыми.

Перед тем, как начать самомассаж, нужно полностью отключиться от различных мыслей и проблем. Проще всего это сделать, переключив внимание на дыхание.



Восемь кусков парчи

Решите, в каком положении будете выполнять комплекс, и примите его. Сядьте или лягте на спину.

Направьте внимание в область пупка.

Сделайте 8-9 вдохов и выдохов, наблюдая, как при вдохе живот наполняется воздухом, надувается, а при выдохе втягивается, выталкивая остатки воздуха. Дышите спокойно и плавно, вдыхайте через нос, одновременно прикасаясь кончиком языка к нёбу у верхних зубов, а выдыхайте через рот. Получайте удовольствие от такого дыхания, не прилагайте никаких усилий.

Во время выполнения упражнений комплекса контролировать дыхание не нужно.

3. МАССАЖИРУЮЩИЕ ДВИЖЕНИЯ

В комплексе есть упражнения для всех частей тела. Упражнения можно делать без перерывов, на одном дыхании, а можно делать небольшие перерывы для отдыха.

Начинать нужно с массажа рук, а заканчивать массажем ног. Получается как бы омывание тела сверху вниз, поочередно уделяя внимание массажем голове, пояснице, груди и животу.

Вначале, возможно, эту последовательно будет сложно запомнить, но если регулярно выполнять комплекс самомассажа, её выполнение станет автоматическим.



Восемь кусков парчи

Массаж нужно делать с небольшим надавливанием. Силу этого надавливания определить нужно самостоятельно, так как она зависит от того, насколько чувствительна ваша кожа, от силы ваших рук и других факторов. Главным критерием того, что усилие выбрано правильно, будет ваше хорошее настроение, чувство лёгкости, прилив энергии по окончании массажа.

Я думаю, каждый понимает, что если надавливание будет слабым, то и результата не будет никакого. А если чересчур сильным, то вместо положительного результата и приятных ощущений можно получить синяки и ссадины.

Количество повторов каждого упражнения также индивидуально, хотя в каждом массаже даются рекомендации по их числу. Но нужно учитывать конкретные обстоятельства и самочувствие и самостоятельно решать, нужно ли делать конкретное упражнение 5-10 раз, а может быть 60.

4. ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Если вы хотите усилить эффект от самомассажа, выполните водные процедуры непосредственно перед его выполнением. В зависимости от состояния здоровья это могут быть прохладные обтирания, прохладный душ или обливание холодной водой.

После массажа, когда всё тело разогреется, принимать водные процедуры не желательно.

Правильное и регулярное выполнение всех действий комплекса "8 кусков парчи" помогает довольно быстро почувствовать себя энергичнее и здоровее.



Первый кусок парчи – массаж рук

Этот массаж состоит из двух частей: массажа кистей рук и массажа предплечья и плеча.

Комплекс «Восемь кусков парчи» нужно начинать обязательно с массажа кистей рук. Его еще называют

Умывание рук

Он действительно очень похож на действия, которые мы выполняем чисто с гигиенической целью.

Сложите ладони и энергично потрите одну о другую. Вы сразу почувствуете, как ладони начинают разогреваться. Теперь можно приступить к массажу.

Левую руку кладём на запястье правой, крепко обхватывая его, и с нажимом ведём к пальцам. То же самой делаем и с другой рукой. Поочередно массируем правую и левую руку, причём это действие считается одним массажным движением. Этих «моющих» движений выполняем не меньше десяти.



Рисунок 2. Умывание рук

Согласно теории китайской медицины, 3 энергетических Янских канала начинают своё движение от пальцев рук и уходят к голове, а к кистям проходят 3 энергетических канала Инь, которые идут от груди. Таким образом, кисти - это или начальные, или конечные пункты каналов.

Комплекс «8 кусков парчи» всегда нужно начинать с "Сухого умывания" кистей рук. Этим мы приводим свои жизненные силы в гармонию и стимулируем кровоток в кровеносных сосудах. Разогретыми руками мы более плодотворно проводим весь массаж.

Разогрев и «умыв» кисти рук, переходим ко второй части массажа рук. Название следующего действия комплекса "8 кусков парчи"



Массаж предплечья и плеча

Вытягиваем левую руку вперед, ладонью кверху. Ладонь правой руки кладем на запястье левой, крепко обхватывая его, и начинаем с нажимом вести по внутренней стороне руки в сторону плеча. Когда правая рука достигнет плеча левой, разворачиваем левую руку ладонью вниз, и продолжаем массаж уже по внешней стороне левой руки вниз, к запястью.



Рисунок 3. Массаж предплечья и плеча

Всё вышеописанное считается одним массирующим движением (вверх по внутренней стороне руки от запястья к плечу, вниз по внешней от плеча к запястью). Повторять это движение можно несколько десятков раз, но не менее 10. Закончив массаж предплечья и плеча левой руки, переходим к массажу правой, выполняя его таким же образом.

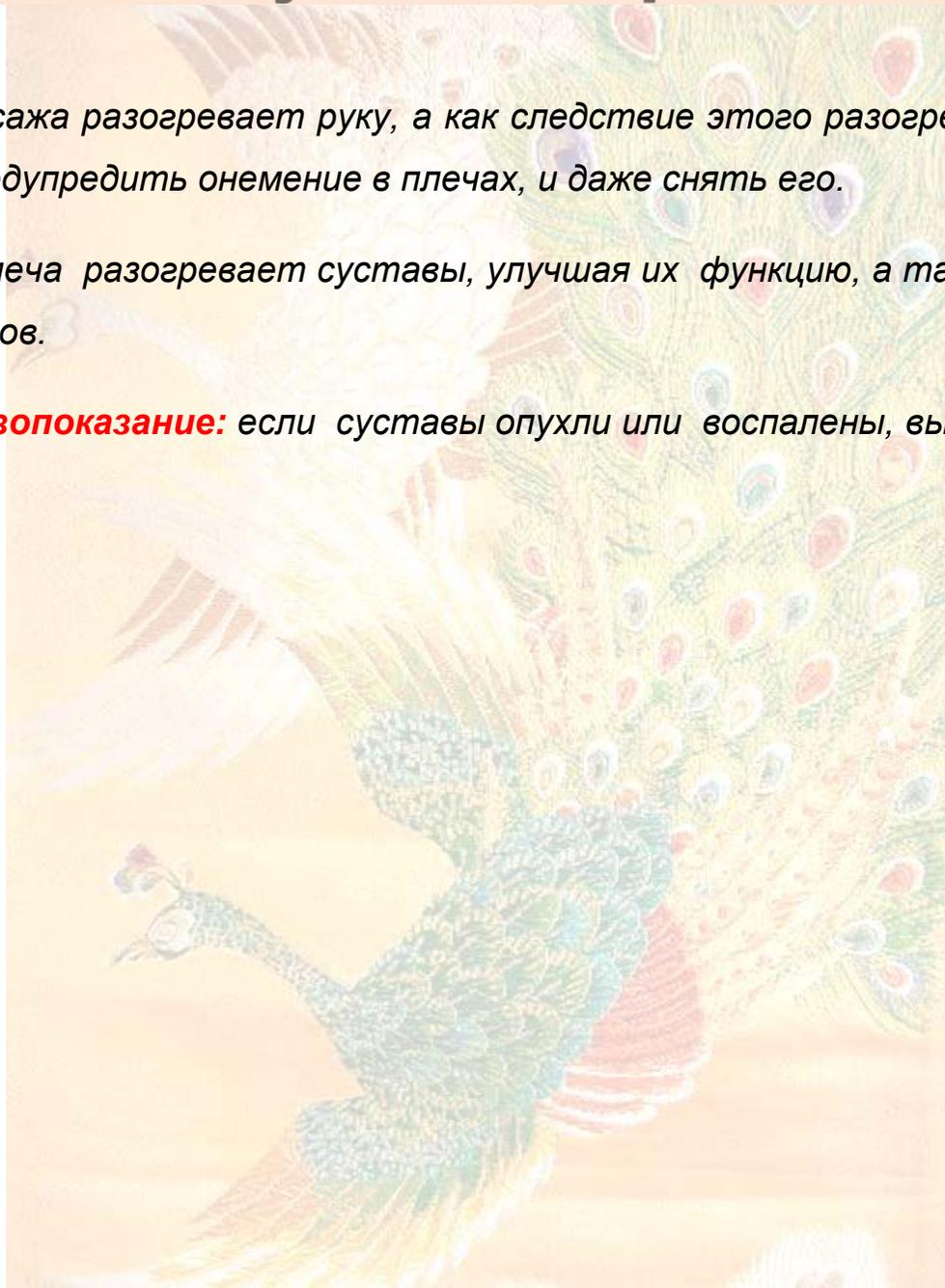


Восемь кусков парчи

Выполнение этого массажа разогревает руку, а как следствие этого разогрева активизируется кровоток в сосудах. Это помогает предупредить онемение в плечах, и даже снять его.

Массаж предплечья и плеча разогревает суставы, улучшая их функцию, а также предупреждая развитие в них воспалительных процессов.

Однако есть и противопоказание: если суставы опухли или воспалены, выполнять массаж предплечья и плеча не рекомендуется.





Второй кусок парчи – массаж головы

Разогрев руки массажем кистей и предплечья с плечом, переходим к третьему действию комплекса китайского самомассажа "8 кусков парчи": он ещё имеет название «**мытьё головы**».



Рисунок 4. Массаж головы

Давайте вспомним, как мы умываемся и попробуем симитировать это действие в массаже. Сначала слегка надавливающим движением, проводим обеими ладонями сверху вниз от лба к подбородку. От подбородка ведём ладони, очерчивая подбородок, вверх к затылочной части над ушами и далее, к темени. Это и будет одним массажным движением. Если вы любите купаться под душем, то наверняка заметили, что это движение очень похоже на умывание под душем.

Повторять этот массаж можно от десяти раз и больше, в зависимости от вашего состояния.



Восемь кусков парчи

Закончив такое своеобразное умывание, начинаем массировать ту часть головы, которая находится под волосами (или соответствует волосяному покрову).

Начинайте разминать голову от макушки, с самого центра, подушечками пальцев. Можно также и ногтями. Двигайтесь по кругу, постепенно увеличивая его размер. Начиная с маленького круга, у макушки, и заканчивая большим, по краю волосяной части головы.

Передвигайтесь от точки к точке, разминая каждую продавливающим вибрирующим движением.



Рисунок 5. Массаж головы

Особенное внимание уделите болезненным местам, их нужно помассировать подольше.

Регулярное разминание головы приведет к тому, что постепенно на теле начнут исчезать появившиеся мелкие новообразования. Кожа становится всё более чистая и гладкая. А затем это же начинает происходить и с внутренними органами. Очень полезное действие для здоровья всего организма.



Восемь кусков парчи

После разминания головы, с надавливанием проводим большими пальцами обеих рук от висков вверх к макушке, а от макушки, надавливая соединёнными пальцами обеих ладоней, ведём руки от темени вниз к шее. Это считается одним массирующим движением.

Нужно отметить, что этим массажем можно снизить кровяное давление. Поэтому, если давление высокое, можно увеличить количество повторов. В зависимости от того, насколько высокое давление, это может быть от 30 до 70 раз.



Рисунок 6. Массаж головы

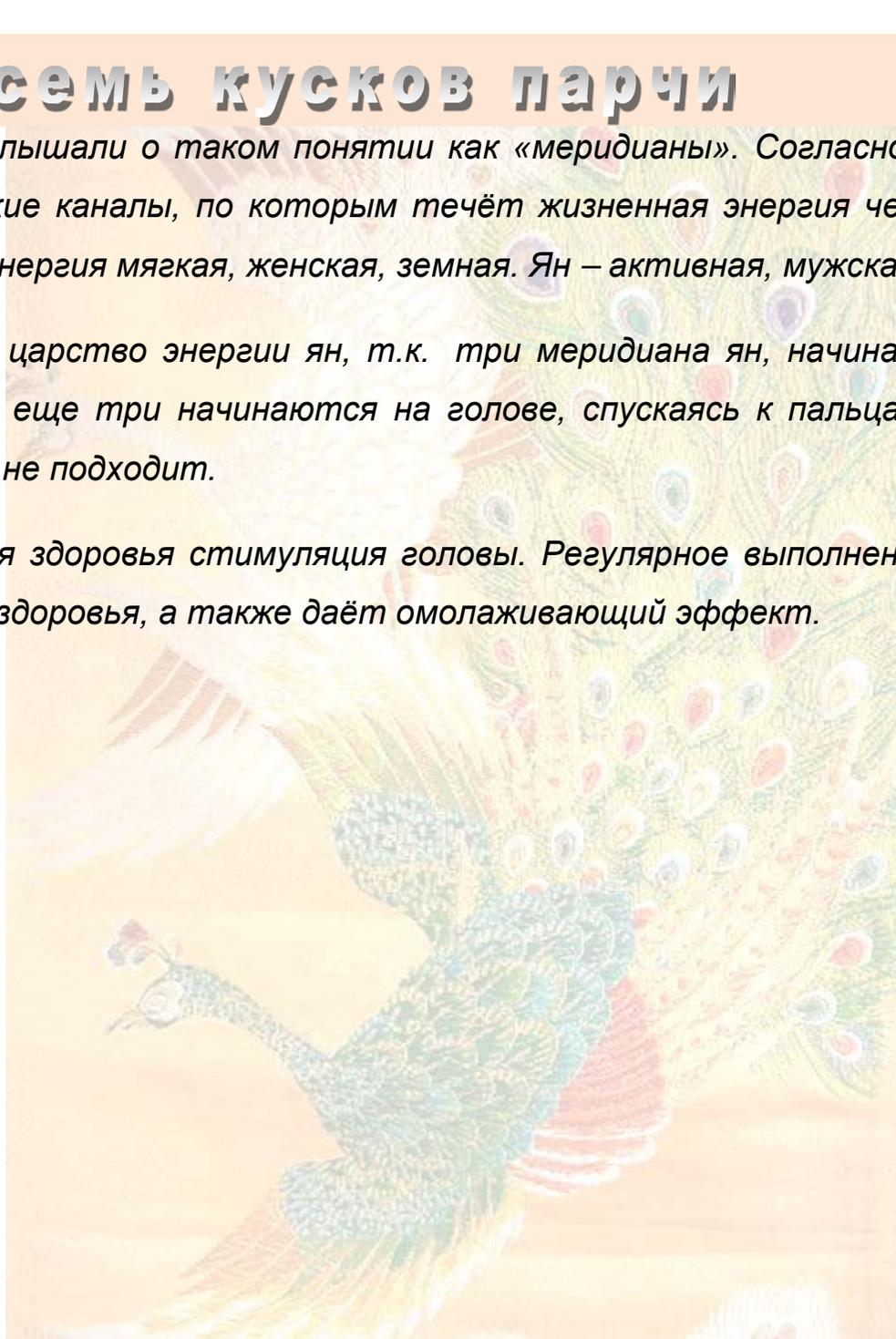


Восемь кусков парчи

Я думаю, что многие слышали о таком понятии как «меридианы». Согласно древнему учению китайской медицины это энергетические каналы, по которым течёт жизненная энергия человека. Эта энергия бывает двух типов: инь и ян. Инь – энергия мягкая, женская, земная. Ян – активная, мужская, небесная. Это вкратце.

Так вот, голова – это царство энергии ян, т.к. три меридиана ян, начинаясь у кончиков пальцев рук – заканчиваются на голове, а еще три начинаются на голове, спускаясь к пальцам ног. При этом, ни один из иньских меридианов к голове не подходит.

Поэтому так важна для здоровья стимуляция головы. Регулярное выполнение массажа «Мытьё головы» улучшает общее состояние здоровья, а также даёт омолаживающий эффект.





Третий кусок парчи.

Он включает в себя сразу два массажа: глаз и носа.

Промывание глаз

Промывание глаз, или массаж глаз - важное действие массажа "8 кусков парчи". Сбрав пальцы обеих рук без напряжения в кулаки, костяшками больших пальцев нужно несколько десятков раз массировать верхнее веко соответствующего глаза. Массировать нужно не спеша, не надавливая. Это действие похоже на промывание глаз, только без воды.

После массирования век, выдвигаем большие пальцы из кулаков и прижимаем их к вискам. Остальные пальцы остаются собранные в кулак. Делаем круговые движения глазами: направо –наверх -налево- вниз 10 раз, затем в обратную сторону: налево -вверх- направо- вниз 10 раз.

Заканчивают массаж следующим действием: большим и указательным пальцами правой руки оттягивают, как бы щипком, область межбровья. Одновременно, левой рукой делаем поглаживающее движение затылка от шеи (от кромки волос) вверх. Повторяем несколько раз.



Рисунок 7. Массаж глаз

И, обязательно зеркальное выполнение: левой рукой оттягиваем, а правой – поглаживаем.

Массаж промывание глаз сохраняет хороший тонус глазных мышц, поэтому, при постоянной практике, он является профилактикой дальнозоркости и близорукости, помогает снять головную боль и покраснение белков глаз, а также повышается жизненный тонус и улучшается настроение.

Массаж носа

У этого массажа комплекса «8 кусков парчи» есть ещё одно название: «промывание носа». Я думаю, что это из-за своеобразных массажных движений в первой его части.

Выполняется это действие массажа так же, как и в массаже «промывание глаз», костяшками больших пальцев собранных в кулак ладоней.



Рисунок 8. Массаж носа

Выполнять его нужно легко, без напряжения и каких-либо усилий (иначе вы можете травмировать кожу носа).

Пальцы движутся вверх-вниз одновременно с обеих сторон носа. Движение может быть как параллельным (обе руки одновременно вверх, и обе вниз), так и встречным (одна рука вверх, а другая вниз). Мне, например, удобнее делать встречные движения, но вам, возможно, больше понравится параллельные. Главное, чтобы было удобно и приятно.

Движение вверх-вниз считается одним движением. Летом достаточно 10 повторений таких движений, а вот зимой, желательно увеличить число повторов до 30.



Восемь кусков парчи

Так как растирание довольно энергичное, увеличивается приток и улучшается циркуляция крови в пазухах носа. Благодаря такому растиранию согревается входящий при вдохе воздух, а это, в свою очередь, помогает избежать насморка, простуды и даже гриппа.

Закончив растирание, начинаем массировать точку, рядом с крыльями носа. Выполняем этот массаж кончиками указательных пальцев. Я массирую эту точку круговым движением.



Рисунок 9. Массаж носа

Последней - массируем точку под носом. Под перемычкой между ноздрями. Её также нужно массировать подушечкой указательного пальца круговым движением с небольшим надавливанием 50 раз справа налево (по часовой стрелке) и 50 раз слева направо (против часовой стрелки).



Восемь кусков парчи

После такой проработки этой точки, надавливаем на неё 20 раз по направлению сверху вниз.



Рисунок 10. Массаж точки под носом

Это очень важная точка для массажа. Её стимуляция улучшает дыхание – оно становится более продолжительным и глубоким. Кроме того, улучшается кровоснабжение внутренних органов. А также, её можно использовать как своеобразную "таблетку" для снижения повышенного артериального давления.

В целом, весь массаж носа помогает улучшить общее состояние здоровья и снизить риск простудных заболеваний.



Четвёртый кусок парчи - Массаж ушей.

С древних пор люди видели схожесть формы уха и человеческого эмбриона. Оказалось, что эта взаимосвязь не только внешняя. Выяснилось, что воздействуя на точки, расположенные на ухе, можно влиять на состояние здоровья определённого органа.

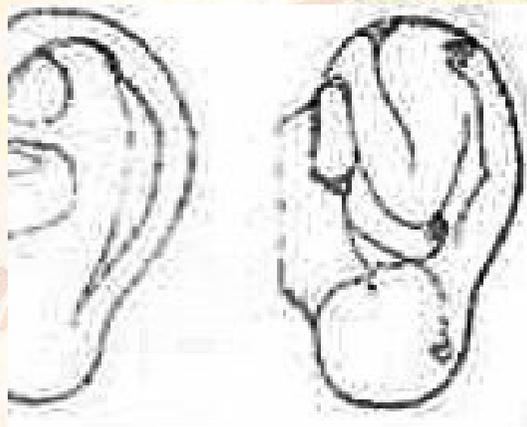


Рисунок 11. Вот как похожи ухо и эмбрион

Древние китайские врачи знали об этом и пользовались массажем ушей при лечении различных заболеваний.

В комплексе «8 кусков парчи» массажу ушей отведено не последнее место.



Восемь кусков парчи

Сразу хочу отметить, что массаж ушей можно выполнять в течение дня не один раз. Например, если у вас плохое самочувствие, или ваша жизнь малоподвижна и, при этом, много монотонной работы – сделайте массаж ушей. Вы почувствуете прилив энергии и скажете сонливости «прощай».

На ушных раковинах находятся точки, связанные со всеми органами, и поэтому массаж ушей улучшает их работу и действует на нервную систему лучше любого тонизирующего напитка, например, кофе.

Если трудно проснуться, сделайте массаж ушей лёжа, не вставая с постели, и вы почувствуете, что веки уже не такие тяжёлые и желание спать проходит.

Ну, а теперь, как же его выполнять?

Массаж ушей состоит из трёх составляющих.

Первая - это собственно массаж ушной раковины.

Согните указательные пальцы и поместите мочки ушей между ними и большими пальцами. Согнутыми указательными пальцами делайте массаж вращательными движениями по внешней стороне ушной раковины, а большими поддерживайте ушную раковину за ухом, продвигаясь при каждом массажном движении указательных пальцев от мочки до противоположного края уха вверх и возвращаясь опять к мочке.



Рисунок 12. Массаж ушной раковины

Делаем такой массаж нежно, плавно. Однако с достаточным нажимом, чтобы уши разогрелись.

Повторяем всего 2-3 раза. Такой массаж не только разогревает наши уши, но и действует на организм, как хороший «энергетик». Поэтому, злоупотреблять им не стоит. Также нельзя выполнять его вечером и перед сном.

*Переходим ко **второй** составляющей, или начинаем «бить в небесный барабан».*



Восемь кусков парчи

Для этого, накрываем ушные раковины ладонями, плотно прижимая мизинцы и большие пальцы к голове. Три оставшиеся пальца – указательный, средний и безымянный – начинают легко стучать по основанию черепа. В итоге, в голове вы будете слышать довольно звонкий звук, как от ударов по барабану.



Рисунок 13. Бьём в небесный барабан

Чем полезен этот массаж? Благодаря ритмичному постукиванию, целебные вибрации начинают воздействовать на энергетические каналы Ян, которые все сходятся в голове (а это целебно действует на весь организм). Вибрации, также, влияют на работу мозга, улучшение памяти и слуха.



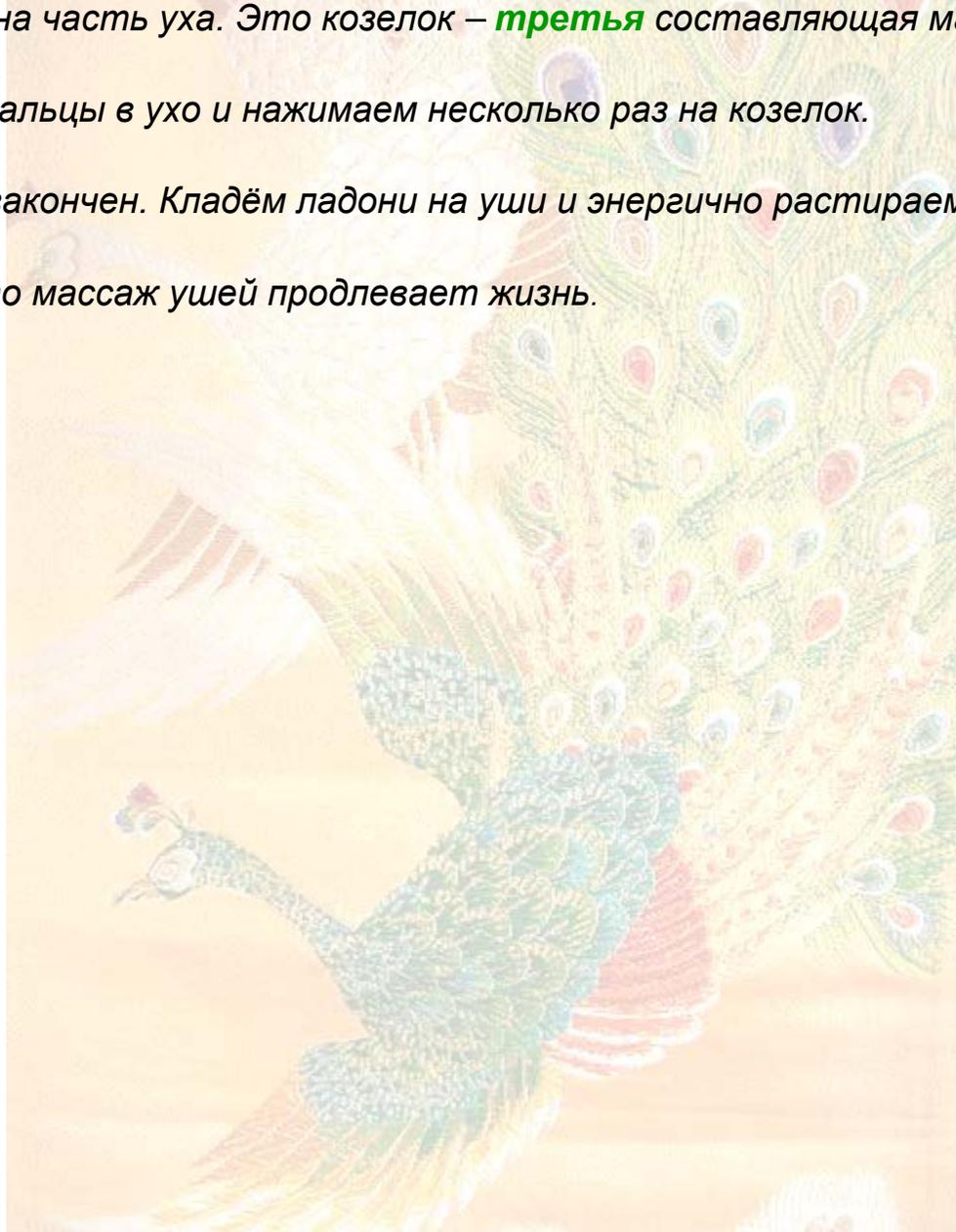
Восемь кусков парчи

Ну, вот мы размяли ушную раковину, заставили вибрировать всю голову изнутри. Осталась не задействованной только одна часть уха. Это козелок – **третья** составляющая массажа.

Кладём указательные пальцы в ухо и нажимаем несколько раз на козелок.

Ну, вот и всё! Массаж закончен. Кладём ладони на уши и энергично растираем их круговыми движениями.

В Китае считается, что массаж ушей продлевает жизнь.





Пятый кусок парчи.

В него входит массаж зубов и массаж поясницы

Массаж зубов.

Перед тем как приступить к следующему действию комплекса "8 кусков парчи" - массаж зубов, приводим сознание в состояние покоя, останавливаем посторонние мысли. Все внимание концентрируем в области пупка.

Прежде всего, обратим внимание на то, что этот массаж предназначен для зубов, а не для десен, хотя благодаря нему, улучшается и состояние последних.

Начинаем постукивать зубами: сначала 10 раз с левой стороны челюсти, затем 10 раз средней частью (при этом нужно скорректировать прикус так, чтобы все средние зубы верхней челюсти стучали по всем средним зубам нижней) и, наконец, 10 раз с правой стороны. В общей сложности – 30 постукиваний.

Что достигается этим массажем?

***Во-первых:** улучшается кровообращение в деснах.*

***Во-вторых:** благодаря этому укрепляются корни зуба.*

***В-третьих:** крепкие корни – значит и крепкая эмаль.*



Восемь кусков парчи

В-четвертых: всё вышеперечисленное улучшает состояние полости зубов.

В итоге – этот массаж является профилактикой многих заболеваний зубов и дёсен.

А здоровые зубы – значит, нас не беспокоит и здоровье внутренних органов, особенно связанных с пищеварением: желудка, печени, кишечника.

Если выполнять массаж зубов регулярно, то можно забыть о безвременном расшатывании зубов и их выпадении.

После постукивания зубами делаем «сухое» полоскание рта. Для этого, сначала 10 раз проводим языком по деснам, у соединения их с губами, круговым движением слева по верхней десне, переходя на нижнюю десну справа. Губы сомкнуты без напряжения. Затем, слегка надуваем щеки и делаем полоскательные движения во рту.

За время выполнения этого упражнения выделяется большое количество слюны. Эту слюну не выплевывать! Её нужно проглотить тремя глотками. Желательно, при глотании прижать подбородок к яремной ямке (впадинка у основания шеи). Глотание производится медленно и с некоторым усилием.



Рисунок 14. Сухое полоскание

«Сухое» полоскание, вызывая выделение большого количества слюны, в первую очередь способствует хорошему пищеварению, а её проглатывание - укреплению иммунитета.

Есть и ещё один положительный эффект от регулярного выполнения «сухого» полоскания. Так как задействованы мышцы лица, мимические мышцы будут поддерживаться в тонусе, и щёки дольше будут упругими и красивыми.

Массаж поясницы.

Переходим к нему непосредственно после массажа зубов.



Восемь кусков парчи

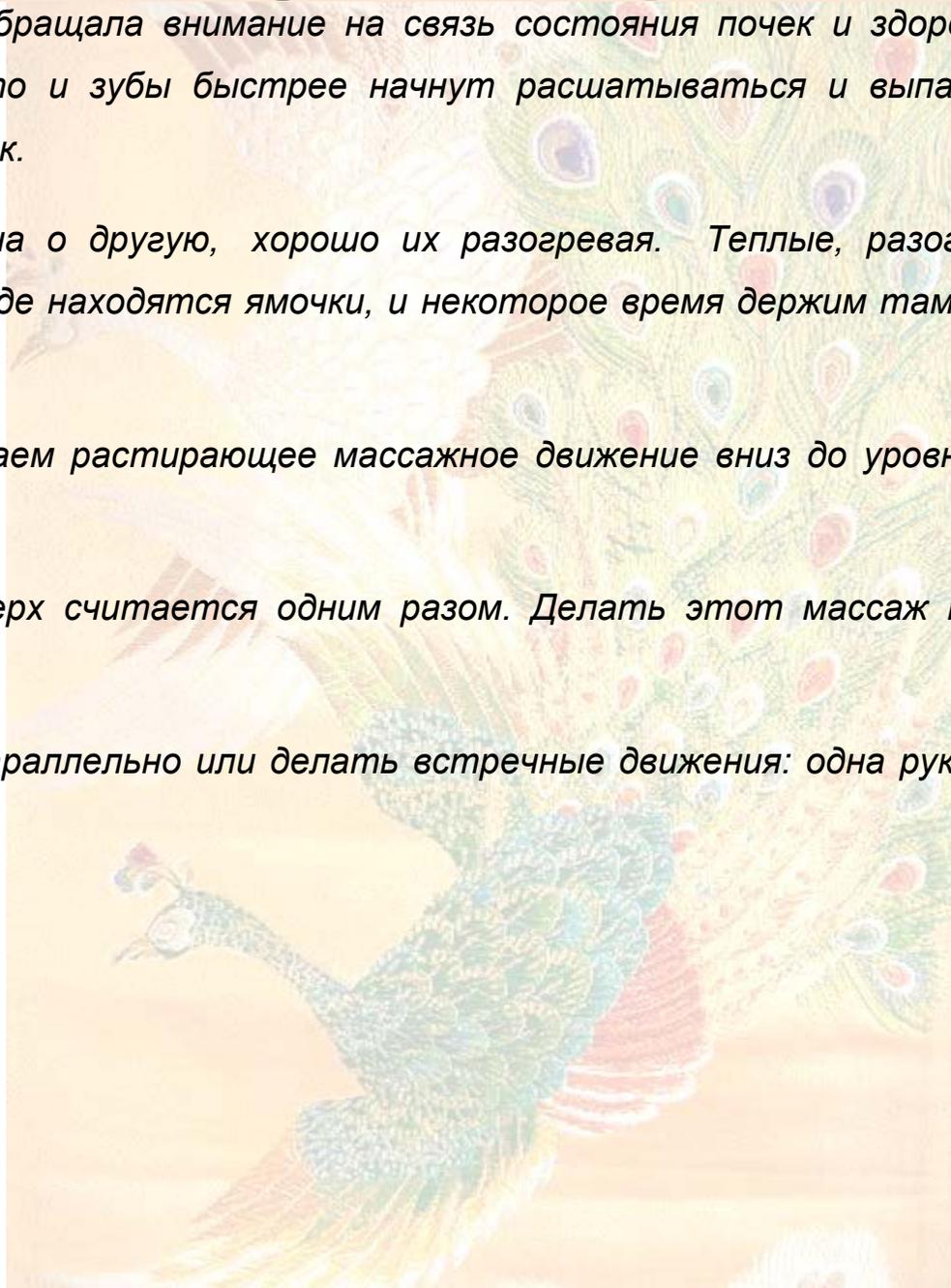
Китайская медицина обращала внимание на связь состояния почек и здоровья зубов. Считается, если энергия почек ослаблена, то и зубы быстрее начнут расшатываться и выпадать. Поэтому очень важно поддерживать здоровье почек.

Растираем ладони одна о другую, хорошо их разогревая. Теплые, разогретые ладони прижимаем к пояснице в области почек, где находятся ямочки, и некоторое время держим там неподвижно, как бы согревая эту область.

Затем, с усилием, делаем растирающее массажное движение вниз до уровня копчика и вверх, насколько позволяют руки.

Это движение вниз-вверх считается одним разом. Делать этот массаж нужно энергично, не меньше тридцати раз.

Двигать руки можно параллельно или делать встречные движения: одна рука движется вверх, а другая в это же время – вниз.





Восемь кусков парчи

Такой растирающий самомассаж хорошо разогревает поясницу, улучшает деятельность почек, предупреждает боли в пояснице.

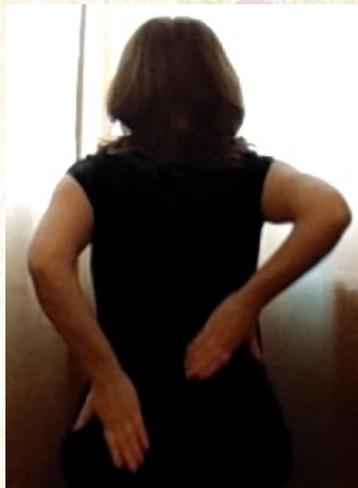


Рисунок 15. Растирание поясницы

Без напряжения собираем руки в кулак и продолжаем растирать область поясницы тыльной стороной кулака (там, где согнутые пальцы) или боковой частью кулака, образовавшимся отверстием (скорее «улитка») между большим и указательным пальцами. Массировать можно круговыми вращательными движениями или постукиванием. Количество раз этих движений не ограничено.



Восемь кусков парчи

Такой массаж поясницы разогревает мышцы, нормализует энергию, укрепляет поясницу и позвоночник, стимулирует кровообращение, ускоряет выделительные процессы организма, повышает выносливость поясничных мышц, предупреждает появление болей в пояснице при усталости, оказывает оздоравливающее воздействие на органы мочеполовой сферы. Особенно хороший эффект дает массаж вращательными, круговыми движениями.



Рисунок 16. Массаж поясницы кулаками

Предупреждение: массаж поясницы не делается при наличии опухолей, переломов костей, инфекционных заболеваниях мочеполовой сферы, т.к. этим можно спровоцировать обострения и осложнения заболеваний.



Шестой кусок парчи – Массаж груди.

Массаж груди имеет ещё одно название: « **омовение груди** ».

Выполнение массажа в положении сидя и положении лёжа имеют небольшие различия.

Сначала рассмотрим, как выполнять **массаж груди сидя**.



Рисунок 17. Массаж груди

Массируем поочередно правой и левой рукой с надавливанием, сверху вниз по диагонали: от верха груди одноименной стороны (примерно от ключицы) до паха противоположной.

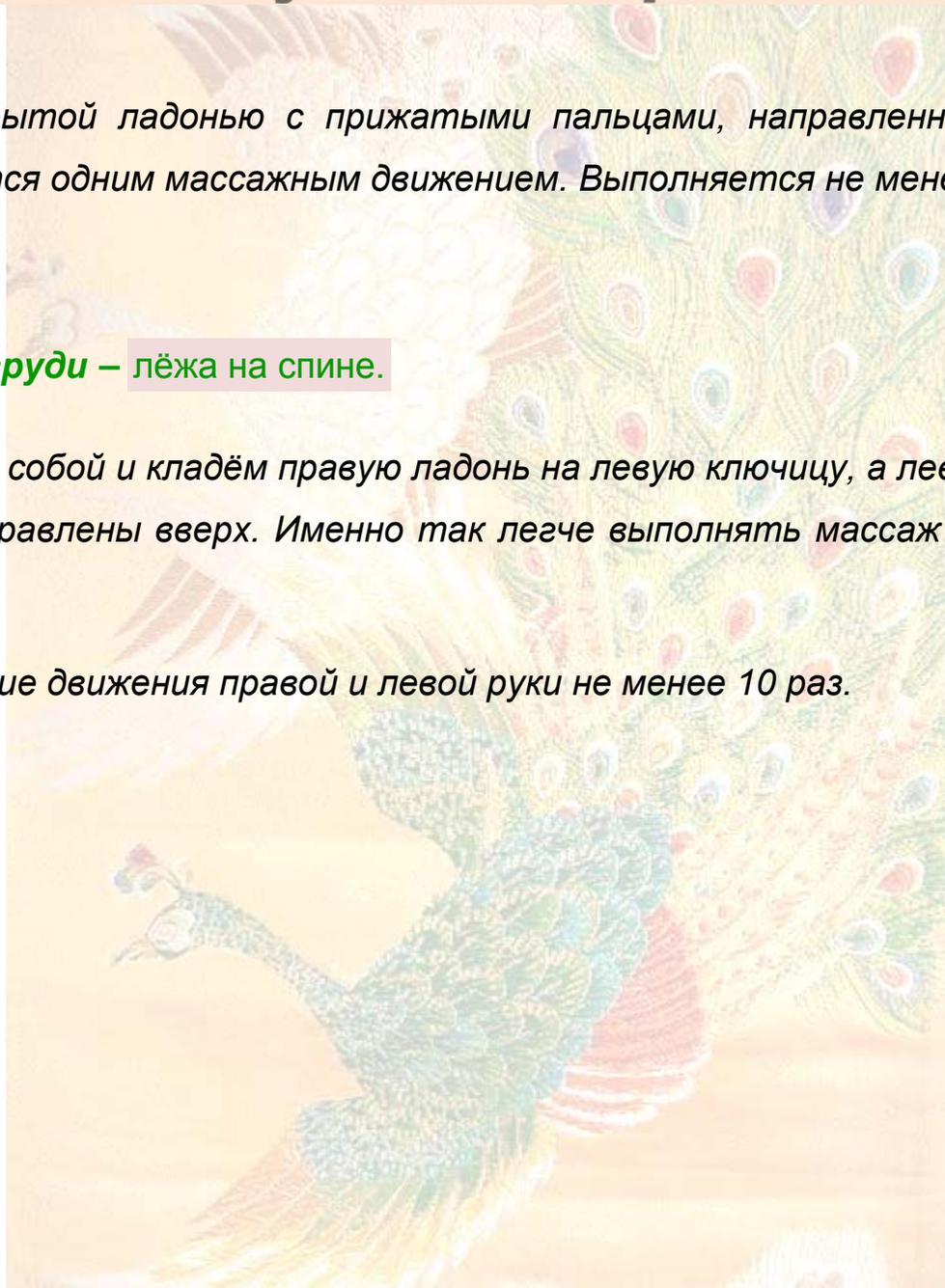


Массаж делают раскрытой ладонью с прижатыми пальцами, направленными вниз. Одно чередование правой и левой руки считается одним массажным движением. Выполняется не менее десяти раз.

Второй вариант массажа груди – лёжа на спине.

Скрещиваем руки перед собой и кладем правую ладонь на левую ключицу, а левую – на правую. Как видите, в этом случае пальцы рук направлены вверх. Именно так легче выполнять массаж груди лёжа. В остальном всё так аналогично.

Чередуем надавливающие движения правой и левой руки не менее 10 раз.





Седьмой кусок комплекса «8 кусков парчи» - Массаж живота.

Массаж живота делается разминающими надавливающими движениями. Разминая живот, мы массируем внутренние органы, расположенные в его области. Это стимулирует их кровообращение, возбуждает нервную деятельность, усиливает перистальтику кишечника и улучшает работу желудка, стимулирует работу органов желудочно-кишечного тракта.

Такой массаж живота очень полезен людям, страдающим хроническими заболеваниями органов пищеварения. Систематическое выполнение массажа живота длительное время не только улучшает функцию пищеварения, но также дает терапевтический эффект.

Ладони рук трем одна о другую, хорошо разогревая. Левую руку фиксируем, положив ладонь на верхнюю часть бедра (если массаж живота выполняется лежа, то местонахождение руки не имеет значения). Правой рукой делаем массирующее движение от солнечного сплетения полукругом к низу по левой стороне живота и обратным движением к солнечному сплетению.

Массировать необходимо с незначительным усилием. Таких движений вверх-вниз должно быть 30. Затем, аналогично разминаем левой рукой правую сторону живота. Правая рука при этом фиксируется на верхней части бедра.



Рисунок 18. Массаж живота

Так как женский организм физиологически отличается от мужского, то и в массаже живота есть свои отличия. Женщинам, самомассаж нижней части живота, нужно выполнять с более легким надавливанием, чем верхней.

Более удачный вариант массажа живота для женщин – **в положении лежа**.

Если нельзя разминать живот вышеуказанным способом (например, при опущении органов брюшной полости), заменяем его точечным продавливанием, которое выполняется **только в положении лежа на спине**.



Подтяните ступни к ягодицам так, чтобы они плотно стали на поверхность пола или кровати. Соедините вместе все пальцы правой руки, кроме мизинца, и медленно надавливайте на живот, особенно в местах спазма, как бы продавливая.

Вторая рука поддерживает и помогает надавливать первой руке. Направление давления строго вниз. Если в месте, где надавливаете, ощущается боль, то погружать пальцы нужно до той степени боли, которую можно терпеть. Задерживаем руку в этом месте на некоторое время, затем медленно отпускаем. Выбрать 7-8 мест для надавливания. Такое надавливание внизу живота при болях в период менструаций, снимают остроту боли и облегчают общее состояние.

Выполнение массажа живота в течении длительного времени, помогает нормализовать регулы и укрепить внутренние органы.

Если ваш кишечник не доставляет никаких неудобств, выполнение этого массажа не обязательно, или можно выполнять его чисто символически – 5-6 раз.

Есть заболевания, при которых разминать живот нельзя. В этом случае массаж можно заменить лёгким постукиванием кулаками обеих рук. Это постепенно подготовит к полному выполнению массажа.

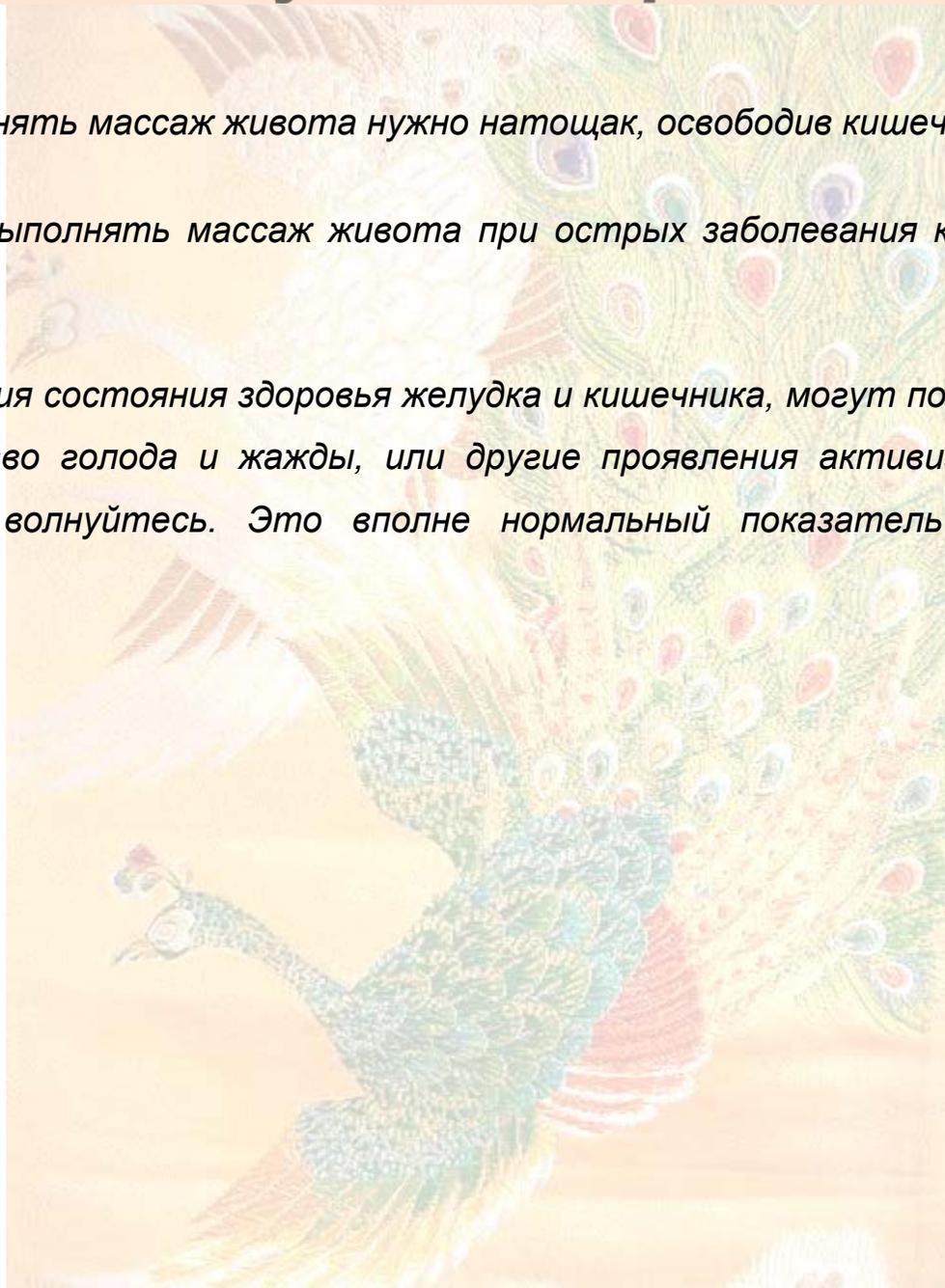


Восемь кусков парчи

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Выполнять массаж живота нужно натощак, освободив кишечник и мочевой пузырь.

СТРОГО ЗАПРЕЩАЕТСЯ: Выполнять массаж живота при острых заболеваниях кишечника и злокачественных опухолях в животе.

Как следствие улучшения состояния здоровья желудка и кишечника, могут появиться такие ощущения как тепло в животе или чувство голода и жажды, или другие проявления активизировавшейся деятельности органов пищеварения. Не волнуйтесь. Это вполне нормальный показатель того, что массаж принёс определённую пользу.





Последний, восьмой кусок комплекса «8 кусков парчи» – Массаж ног.

Он имеет еще одно название - "мытьё ног". Сам массаж подразделяется на 3 части.

Первая часть - массаж всей ноги целиком.

Массируем каждую ногу обеими руками одновременно.



Рисунок 19. Массаж всей ноги.



Восемь кусков парчи

Руки двигаем параллельными движениями сверху вниз от паха до щиколотки и обратно, от щиколотки до паха. Ногу крепко обхватываем ладонями и массируем с ощутимым надавливанием. Движение вниз-вверх считается одним массажным движением. Выполняем его не менее 10 раз.

Если такой массаж делать трудно или неудобно, можно разделить его на 2 части: сначала сделать массаж бедер от паха до колена, а затем массаж голеней от колена до щиколотки. Каждую часть ноги массировать 10 раз.

Такой разогревающий массаж улучшает состояние суставов, укрепляет мышцы ног, а также является хорошей профилактикой заболеваний ног.

Вторая часть - массаж коленей

Плотно охватываем колени ладонями одноименных рук и одновременно массируем кругообразными движениями наружу не менее 10 раз, а затем вовнутрь столько же.



Если колени повреждены, можно заменить круговые движения разминанием сначала левого, а затем правого колена обеими руками (также не менее 10 раз).



Рисунок 20. Массаж коленей

На коленные суставы приходится огромная нагрузка: им приходится выдерживать тяжесть всей массы тела, они устают при длительной ходьбе, а также при стоянии, подвержены повреждению и реагируют на изменение погоды. Особенно они чувствительны к холоду и осадкам.



Систематический массаж колен производит разогревающее действие в коленных суставах, помогает сохранить эластичность мышцам и гибкость костям, оказывает профилактику воспалительным заболеваниям коленей.

Третья часть - массаж подошвы

Что подразумевается под словом "подошва"? Это та выемка на внутренней части ступни, которая не касается поверхности земли при ходьбе и служит амортизатором. На левой ноге она находится справа, а на правой - слева.

С этого места на ступне начинается малый энергетический канал Инь, который доходит до верхней части груди и связан с почками. Согласно древней китайской медицине, вся «грязная», отработанная энергия опускается как раз в подошву и нужно помочь организму усилить движение этой «грязной» энергии вниз посредством массажа подошвы.

Массаж подошвы помогает активизировать работу печени и благотворно влияет на зрение. Эффективность такого массажа гораздо возрастает, если перед его выполнением вымыть ноги.



Восемь кусков парчи

Сначала активно трем ладони одна о другую, хорошо согревая руки, а затем длительно, с нажимом массируем подошвы ног поочередно не менее 2-х минут.



Рисунок 21. Массаж подошвы

Я с удовольствием выполняю этот массаж. Надеюсь, что и вам он понравится и принесёт пользу.



Заключение

Я разместила комплекс «8 кусков парчи» на своём сайте «Я живу!» (yazivu.ru), чтобы как можно больше людей узнали об этом простом, но очень полезном массаже.

Меня зовут Татьяна, и мне пришлось восстанавливать своё здоровье после страшного удара – гибели дочери. Большое спасибо помогавшим друзьям, которые приносили различные книги, методики, техники. Я пробовала и отбирала для дальнейшей работы над собой сначала несложные упражнения, так как жизненных сил практически уже не было. Постепенно, когда здоровье стало восстанавливаться, в моей практике стали появляться более сложные упражнения.

Всё, что помогло мне восстановить здоровье, я опубликовала на своём сайте «[Я живу!](http://yazivu.ru)».

Я буду рада обратной связи! Жду Ваши отзывы и вопросы на страницах сайта.