**Тибетский массаж**

В.Огарков

В организме каждого человека заложены колоссальные резервы самоисцеления. Организм сам способен побороть болезнь, надо только разбудить дремлющие в нем силы. Массаж действует благотворно с самого начала выполнения упражнений.

1-е упражнение.

Утром, лежа в постели, делайте усиленный массаж ушей сжатыми ладонями сверху вниз, 30 раз. Большие пальцы за уши, указательные - двигаются по раковинам, ладони доводятся до уровня рта.

Лицо предохраняется от морщин, улучшаются действие лицевого нерва и циркуляция крови в височной части, укрепляются зубы.

2-е упражнение.

Правую ладонь положить на лоб, сверху - левую. Движение вправо-влево, 30 раз. Мизинцы над бровью После этого упражнения полежать 1-2 минуты обязательно с закрытыми глазами, сосредоточив внимание на области лба.

Проходят головная боль, головокружение. Усиливается циркуляция крови.

3-е упражнение.

Тыльной стороной больших пальцев массировать глазные яблоки, 15 раз.

Это упражнение благотворно влияет на нервную систему, предохраняет глаза от заболеваний.

4-е упражнение.

Правую ладонь положить на щитовидную железу, левую — на правую ладонь, 30 движений сверху вниз до живота.

Улучшаются обменные процессы и работа внутренних органов.

5-е упражнение.

Ладони кладут таким же образом на живот. Сделать 30 круговых движений по часовой стрелке.

Упражнение оказывает большую помощь работе кишечника и желудка.

6-е упражнение.

С усилием втягивать живот к позвоночнику, а затем выпячивать. Проделывать 20-30 раз, но ослабленным начинать с 5-10 раз.

Этот массаж ликвидирует застойные явления желчи и крови, усиливает движение лимфы, помогает избавиться от лишнего веса, исключительно действует на печень и желудочно-кишечный тракт.

7-е упражнение.

Попеременно одну и другую ногу подтягивать к груди и разгибать. Повторить двумя ногами. Проделать 30 раз.

Укрепляет мускулатуру живота, идет большое положительное воздействие на внутренние органы желез внутренней секреции.

8-е упражнение.

Сесть на край кровати, правую ногу положить на левую. Ладонью правой руки массировать 30 раз выемку ступни. Затем левую ногу положить на правую и проделать то же самое.

Через биологически активные точки на ступне идет благотворное воздействие на многие внутренние органы, регулируется работа сердца, устраняются болезни суставов; полезно при ревматизме, подагре.

9-е упражнение.

Сцепленные в замок пальцы рук положить на затылок. Сделать по 15 горизонтальных и вертикальных движений.

Это упражнение усилит кровообращение больших кровеносных сосудов головы, движение спинномозговой жидкости, полезно для шеи.

10-е упражнение.

Плотно прижать ладони рук к ушам и кончиками пальцев поочередно барабанить по затылку.

Снимает головную боль в области затылка, помогает избавиться от шума в ушах, предохраняет от глухоты.

После выполнения всего комплекса полезно выпить стакан терпимо горячей или комнатной температуры воды и несколько минут полежать, полностью расслабившись. Упражнения можно выполнять не только утром, но и в другое время, когда ваш желудок не обременен пищей.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта http://www.docibolit.nm.ru/