**Целительная сила рук**

Светлана Ивановна Гладкова, кандидат психологических наук, практикующий психолог-консультант.

Предлагаемый комплекс упражнений рассчитан на снятие физического и умственного напряжения, ослабление телесных и душевных страданий с помощью воздействия на точки тела, которые отвечают за работу внутренних органов, кровеносной и нервной систем.

Предлагаемый комплекс упражнений основан на акупунктуре и рассчитан на снятие физического и умственного напряжения, ослабление телесных и душевных страданий. Основополагающим приемом является воздействие на определенные точки, расположенные на теле человека и отвечающие за работу некоторых внутренних органов и систем: кровеносной и нервной. Немаловажен и психологический настрой, достигнутый до начала и во время выполнения предлагаемых действий.

**Упражнение для успокоения**

1. Сядьте прямо, примите устойчивое положение, поставьте ноги вместе, стопы параллельны друг другу. Выбирайте стул такой высоты, чтобы в положении сидя голени и бедра составляли прямой угол. Попытайтесь достичь состояния покоя и умиротворения. Когда вы достигнете этого, сделайте три глубоких выдоха и вдоха. Затем расслабьте запястья. Соедините безымянный палец и мизинец с кончиком большого пальца и положите поперек среднего пальца указательный.

2. Положите кончик среднего пальца правой руки на корневое ложе среднего пальца левой кисти. Поверните крестообразно сложенные пальцы 9 раз влево и 9 раз вправо и вслед за этим выполните выдох, когда пальцы давят на точку, и вдох, когда пальцы отпускают точку.

Повторите по три раза для каждой руки.

Упражнение для расслабления мышц шейной и грудной области

1. Исходное положение — стоя. Чтобы найти нужную точку, проведите прямые линии от каждой вершины уха к вершине головы. Место, где эти две линии встретятся, и есть искомая точка.

2. Расположите руки следующим образом: средние линии запястий опираются на верхушки ушей, а кончики средних пальцев поместите на искомой точке.

3. Произведите глубокий вдох и затем медленный выдох.

4. Выполняйте массаж точки круговыми движениями ладоней: 9 раз вперед и 9 раз назад; при этом обе ладони и пальцы движутся одновременно. Затем направьте ладони скользящим движением назад к затылку и опустите их на колени.

5. После этого выполните по три коротких вдоха и выдоха.

Упражнение для снятия головной боли

1. Встаньте прямо, выпрямите спину. Заведите руки за голову. Тело должно быть максимально расслабленным, глаза на всем протяжении упражнения держите закрытыми.

2. Чтобы найти необходимую вам точку, ведите руками вдоль шеи, начиная от седьмого позвонка, вверх. Точка находится во впадине, под затылочным бугром.

3. Поставьте на точку перекрещенные указательный и средний пальцы каждой руки и начинайте медленно массировать.

4. Массировать необходимо круговыми движениями, по девять раз в каждую сторону. Во время упражнения не забывайте о правильном дыхании: каждое круговое движение сопровождайте вдохом или выдохом.

5. После окончания упражнения, не отрывая пальцев от головы, проведите руки за ушами к щекам и дальше, как бы выводя всю отрицательную энергию из себя.

Упражнение для снятия глазного напряжения

1. Встаньте прямо. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Во время выполнения дыхательных упражнений думайте о чем-нибудь приятном — это поможет вам расслабиться.

2. Для того чтобы найти нужную вам точку, расположите указательный, средний и безымянный пальцы в одну линию. Большой палец и мизинец в массаже не участвуют (вы можете соединить их на ладони). Безымянный палец расположите на середине каждой брови. Под средним пальцем и окажется необходимая для массажа точка.

3. На средний палец положите указательный и начинайте массаж. Массируйте точку круговыми движениями 9 раз по направлению друг к другу (не отрывая пальцев от точки) и 9 раз по направлению к вискам.

4. Продолжая держать пальцы на точке, сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Затем двигайте руки по направлению к затылку, слегка массируя кожу головы.

5. Опустите руки.

Упражнение для снятия боли в пояснице

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Заведите руки за спину, расположите пальцы возле позвоночника на линии талии. Пальцами нащупайте, где заканчиваются спинные мышцы, расположенные вдоль позвоночника, и место, где заканчиваются кости таза. Эти мышцы, как правило, находятся в напряжении и наиболее часто вызывают чувство боли.

2. Необходимую точку перед выполнением упражнения надо тщательно разогреть всеми пальцами при помощи надавливания или растирания. Затем на точку поставить подушечки средних пальцев.

3. Массировать точку нужно неторопливыми круговыми движениями. Сначала сделайте 24 круговых движения по направлению к позвоночнику, потом 24 раза в обратном направлении.

4. После массажа сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Дыхательные упражнения выполняйте медленно. При вдохе убирайте пальцы с точек, при выдохе производите слабое надавливание.

5. Если боль не прошла, повторите упражнение еще два раза.

Упражнение для снятия боли в ногах

1. Упражнение необходимо выполнять сидя, лучше всего перед сном. Спина прямя, но не должно быть напряжения. Правую ногу поднимите, согните в колене и положите на левую.

2. Чтобы найти нужную точку, найдите, где на стопе заканчивается сустав среднего пальца на ноге. Поставьте на нее средний палец левой руки. Большой палец левой руки расположите примерно над средним пальцем, но с внешней стороны стопы. Правая рука поддерживает правую ногу.

3. Массируйте точку круговыми движениями, слегка надавливая. Необходимо проделать 30 круговых движений по часовой стрелке и 30 движений против часовой стрелки.

После этого перемещайте пальцы рук вверх к кончику среднего пальца ноги, продолжая массировать.

4. Проделайте ту же операцию и с другой ногой. После массажа полезно полежать несколько минут на спине, поставив ноги выше головы на 10—15 см. Голова не должна находиться на подушке.

Упражнение для облегчения дыхания при насморке

1. Упражнение необходимо выполнять стоя, ноги на ширине плеч, спина прямая. Выполните несколько глубоких (насколько это возможно) вдохов и выдохов.

2. Нужная вам точка находится на пересечении воображаемых линий носа и бровей, т. е. у основания бровей. Массаж проводится подушечками средних пальцев.

3. Расположите их на данной точке и начинайте выполнять массаж. Сделайте 40 круговых движений по направлению к носу и 40 движений по направлению к вискам. Во время первых движений вы почувствуете боль, но постепенно это пройдет и наступит ощущение приятного тепла.

4. Во время выполнения упражнения не забывайте выполнять дыхательные упражнения: один вдох (выдох) на два круговых движения.

5. Завершив массаж точки, ведите руки вниз, к кончику носа, не отрывая пальцев от кожи и продолжая слегка массировать. Дойдя до кончика носа, опустите руки.

Упражнение для снятия умственного напряжения

1. Упражнение выполняется сидя. Желательно сидеть на стуле, имеющем твердую спинку. Спину держите прямо, мышцы шеи расслаблены. Для лучшего расслабления глаза держите закрытыми.

2. Поднимите руки. Расположите пальцы на висках и найдите небольшую впадину приблизительно на середине виска. Это и есть нужная вам точка. При надавливании на нее ощущается боль.

3. Массирование производится указательным пальцем, на котором прижат средний палец. Массирование производится круговыми движениями (лучше, если вы будете массировать оба виска синхронно). Сделайте 20 круговых движений по направлению к лицу и 20 движений по направлению к затылку. Повторите процедуру еще два раза.

4. Завершая упражнение, уменьшайте силу надавливания, постепенно переходя к поглаживаниям. Завершив упражнение, сделайте 3 глубоких вдоха и выдоха.

Упражнение для снятия общего напряжения

1. Упражнение выполняется сидя. Спину держите прямо, но не напрягайте ее. Голову не наклоняйте вперед. Сделайте несколько глубоких и медленных вдохов и выдохов. Во время выполнения дыхательных упражнений постарайтесь максимально расслабиться. Думайте о приятном, забудьте о неприятностях, дайте отдохнуть своей нервной системе. Делайте дыхательные упражнения, пока не почувствуете расслабленность (хотя бы небольшую).

2. Поднимите руки вверх, согните в локтях, заведите за спину. Необходимые точки расположены у основания шеи, на косых мышцах шеи. Прижмите друг к другу указательный и средний пальцы. Массирование производится круговыми движениями. Необходимо выполнить по 20 круговых движений по направлению к позвоночнику и от него. Выполняйте движения медленно, слегка надавливая. На первых 10 движениях увеличивайте силу надавливания, на следующих 10 — уменьшайте.

3. После завершения упражнения сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Упражнение для снятия зубной боли

1. Упражнение выполняется сидя. Тело расслаблено, спина прямая. Выполните 5 глубоких вдохов и выдохов. Во время вдоха вы должны ощутить прохладу в больном месте, при выдохе в этом месте ощущайте теплоту.

2. Точка расположена на запястье. Если больной зуб расположен с левой стороны, то массироваться должна точка на правом запястье, и наоборот. Чтобы правильно определить точку, слегка выгните кисть руки (как бы стараясь тыльной стороной ладони дотронуться до руки). На запястье выделится небольшой бугорок — это и есть нужная точка. Перед тем как начать упражнение, разогрейте запястье растиранием.

3. Массаж производится большим пальцем, установленным на этой точке. Указательный палец той же руки расположите под большим пальцем с другой стороны запястья, чтобы можно было провести воображаемую линию от большого пальца к указательному сквозь вашу руку.

4. Сделайте 10 круговых движений по часовой стрелке и 10 — против часовой стрелки. Повторите упражнение 3 раза.

Упражнение для облегчения боли в области живота

1. Упражнение выполняется сидя. Спина прямая, мышцы старайтесь держать расслабленными. Сделайте 3 глубоких вдоха и выдоха, во время которых постарайтесь успокоиться и прийти в хорошее расположение духа.

2. Точка, необходимая для снятия боли в области живота, располагается на тыльной стороне ладони правой руки у основания мизинца, под его нижним суставом. Согните правую руку в локте, расположив ее так, как вам будет удобнее выполнять массаж. Внутреннюю сторону ладони поверните вверх. На необходимую точку поставьте указательный палец левой руки, а большой палец расположите на внутренней стороне ладони над указательным пальцем.

3. Массаж производится круговыми движениями по 20 раз по и против часовой стрелки. Во время выполнения круговых движений слегка надавливайте на точку.

4. После завершения упражнения сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Если упражнение не принесло облегчения, повторите его через некоторое время.

Упражнение для облегчения дыхания

1. Упражнение выполняется стоя. Ноги на ширине плеч, спина прямая. Перед тем как приступить к упражнению, необходимо провести дыхательные упражнения. В течение 2 мин делайте глубокие вдохи и выдохи. Дыхательные упражнения нужно проводить медленно, по мере дыхания расслабляя различные группы мышц.

2. Нужная для массажа точка находится во впадинке, в том месте, где ключица соединяется с костями правого плеча. Массирование производится подушечками средних пальцев левой руки. Во время выполнения упражнения следите за дыханием.

3. Расположите средний палец левой руки на впадине, указательный поместите сверху и начинайте медленно делать круговые движения — 20 раз в одну сторону и 20 раз в другую. После этого уменьшите силу нажима и повторите упражнение. Затем, не отрывая пальцев, ведите руку вниз к правой подмышке, одновременно продолжая массировать. Дойдя до подмышки, опустите руку.

4. Завершите упражнение тремя глубокими вдохами и выдохами.

Упражнение для концентрации внимания

1. Упражнение выполняется сидя. Спину держите прямо, но не напрягайте ее. Голову держите прямо, мышцы шеи расслаблены. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Тело полностью расслаблено, в голове — только хорошие мысли. Глаза закрыты.

2. Необходимые для массажа точки находятся у основания носа, возле внутреннего угла глаза. В этом месте имеются небольшие впадины.

3. Расположите указательные пальцы обеих рук на впадины и начинайте делать круговые движения. Движения выполняйте медленно, слегка надавливая на точку. Необходимо сделать по 20 круговых движений в каждом направлении. После этого опустите руки и проделайте дыхательные упражнения. Далее повторите массаж этих точек.

4. Заканчивая упражнение, вновь проделайте дыхательные упражнения, откройте глаза.

Упражнение для снятия боли в руках

1. Упражнение выполняется сидя. Сидеть лучше на жестком стуле с прямой спинкой. Спина прямая, тело максимально расслаблено. Глаза можете закрыть. Сделайте 5 глубоких вдохов и выдохов. Во время каждого вдоха (выдоха) медленно считайте до 10. Почувствуйте, как энергия накапливается в ваших руках.

2. Перед упражнением тщательно разотрите друг о друга ладони, чтобы они начали гореть. Нужная точка располагается в самом центре ладоней, именно поэтому перед упражнением необходимо их разогреть.

3. Согните правую руку в локте и поверните ее внутренней стороной ладони к себе. Большой палец левой руки положите в центр ладони, на нужную точку. Указательный палец левой руки расположите на тыльной стороне ладони (приблизительно посередине), между сухожилиями безымянного и среднего пальцев. Массируйте круговыми движениями: по 20 раз по и против часовой стрелки.

4. Повторите упражнение для другой руки. Закончив, проделайте дыхательные упражнения, как описано выше.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.elitarium.ru>