

**БЫСТРЫЙ МАССАЖ –
ПАЛОЧКА-ВЫРУЧАЛОЧКА
УСТАВШЕЙ МАМЫ. ТРИ
ТЕХНИКИ, КАК ВЗБОДРИТЬСЯ
ЗА МИНУТУ.**



Можно смело предположить, что ни одна уставшая мама не откажется от массажа, ведь это автоматически подразумевает возможность расслабиться каждой клеточкой своего тела и отключиться от повседневных мыслей. Звучит хорошо и желанно, но для многих нереально: для кого-то потому, что на это очень трудно выкроить свободное время, для кого-то – деньги. Однако в любой ситуации есть выход. Есть, как минимум три способа разрядиться, перегрузиться и восстановить силы всего за одну минуту.

Техника. Попробуйте двумя руками — большим и указательным пальцем правой руки и большим и указательным пальцем левой руки — как следует помассировать брови, беря эти брови между двух пальцев.

Возьмите двумя пальцами левой руки левую бровь и начните мять её по всей длине, как будто у вас пластилин в руках и вы пытаетесь размять его. Все то же самое делайте двумя пальцами правой руки с правой бровью.

Начинайте делать такой массаж ближе к носу, постепенно двигаясь в сторону окончания брови к вискам. У висков отпустите бровь, затем снова пальцами захватите её возле переносицы и продолжайте мять.

Ощущения. Вы можете испытывать необычные ощущения, не всегда приятные, но не боль. Если же вам именно больно, это значит, что там образовалось достаточно большое количество токсина.

Эффект. Этот массаж очень быстро помогает снять напряжение, избавиться от чувства усталости и взбодриться. Например, если вы чувствуете, что вы не можете сосредоточиться или вас начинает клонить в сон, но прилечь нет возможности и в целом это не входит в настоящий момент в ваши планы, то такие движения в течение всего одной минуты позволят почувствовать прилив сил. Также это очень хороший способ снять сильную головную боль.

Продолжительность. Достаточно одной минуты. Если нет минуты, можете сделать это 5-7 раз, при достаточно сильном нажатии вы почувствуете эффект сразу.

Техника. Найдите на левой руке точку, которая соединяет



указательный и большой палец. Нажмите её достаточно сильно 10 раз подряд — как будто вы в этой ямке большим пальцем нажимаете и рисуете круги. Затем повторите то же самое на правой руке.

Ощущения. В этой точке очень большое скопление нервов, поэтому может быть неприятно и даже больно, но это значит, что вы всё делаете правильно. Больно потому, что вы устали, потому что много стресса. Эта точка говорит о состоянии вашей нервной системы. Чем больше вы ее массируете, тем меньше вам будет становиться больно, а у людей, которые регулярно выполняют эту практику, не больно совсем.

Эффект. Наверняка, многие подобные движения делали инстинктивно, не понимая, к какому эффекту это приводит. Массаж этой точки также придаст вам жизненной энергии и поможет взбодриться.

Техника. Помассируйте достаточно сильным нажатием мочку ушей между двух пальцев, двигаясь вверх по всей ушной раковине. Можете задействовать для этого массажа и другие пальцы. Важно пройти по всей твёрдой раковине уха вверх и вниз, затем снова вверх и вниз.

Ощущения. Это может быть достаточно чувствительно, но это приятно. Поскольку мы в целом редко трогаем свои уши, то при этой технике вы почувствуете, что они у вас есть, что это неотъемлемая часть вашего тела.

Эффект. Действует как «скорая помощь» — очень быстро вы почувствуете, как усталость и сонливость отступают, а вас накрывает волна энергии.