

МАССАЖ ГОЛОВЫ

**для улучшения кровообращения,
памяти и когнитивных способностей**



Автор и ведущая, Д-р (Ph. D),
Натупорат Юлия Резников

Расслабление мышц лица

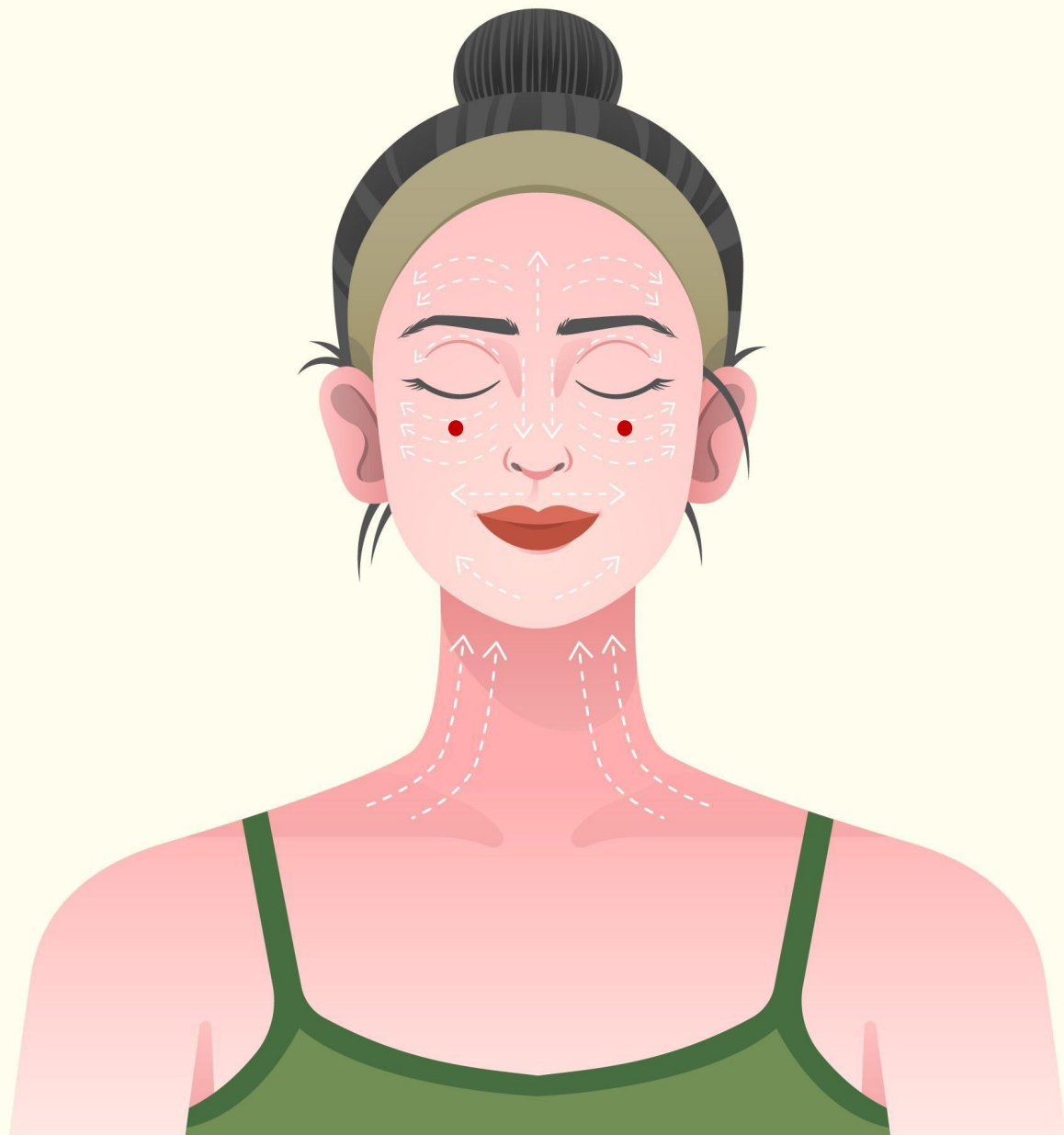
- Хорошо разотрите ладони.
- Закройте глаза, легко накройте глаза ладонями. 10-15 секунд
- Снова хорошо разотрите ладони
- Легкими движениями от подбородка ко лбу ,
плавно двигайтесь снизу вверх как будто умываете лицо.
Повторите 10- 15 раз

Лоб

- Согните 4 пальца от мизинца до указательного. Поставьте их на середину лба и протяните к вискам. Повторите это растягивающее движение подушечками пальцев 16 раз.
- Круговыми движениями больших пальцев с небольшим надавливанием разотрите виски. Достаточно восьми кругов
- Подушечками средних пальцев движениями вверх-вниз 16 раз разотрите область между бровями

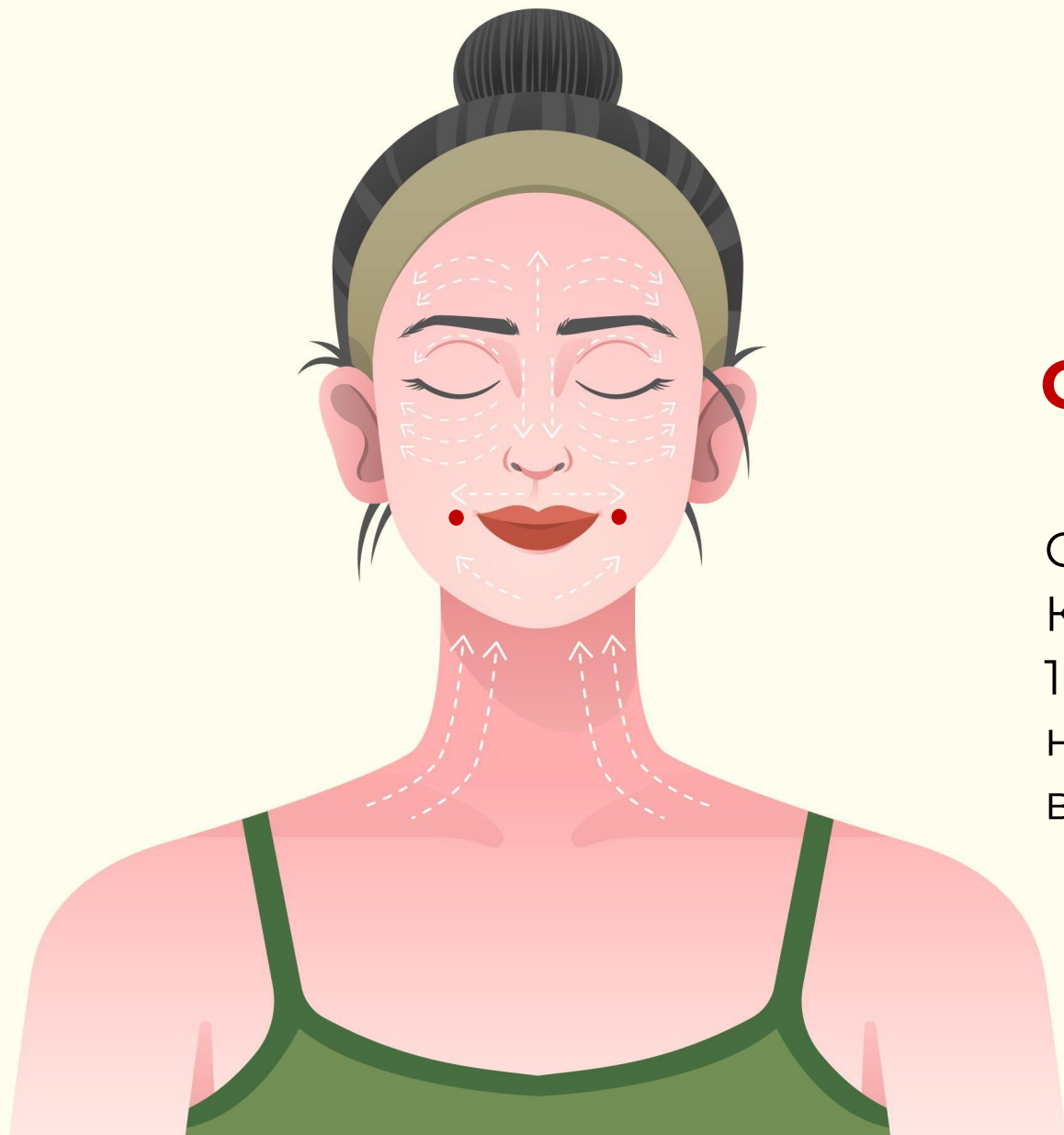
Мышцы вокруг глаз

- Закройте глаза. Кончиками указательных пальцев мягко разотрите область вокруг глаз круговыми движениями. 8 раз по часовой стрелке, 8 раз против часовой стрелки.
- С опущенными веками сделайте круговые движения глазами. 9 раз вращайте справа налево, и 9 раз слева направо.
- Широко раскройте глаза, задержитесь в этом напряжении на 5 секунд и полностью расслабьте мышцы глаз.



Синусы

Кончиками указательных пальцев движениями снизу вверх выполните 16 мягких надавливаний на точки расположенные симметрично, то есть справа и слева примерно в 1,5 сантиметрах под глазницей на линии, проходящей через центр зрачка.



Область вокруг рта

Слегка приоткройте рот.
Кончиками больших пальцев выполните
16 раз мягкое надавливание на точки ,
находящиеся справа и слева примерно
в 1-ом сантиметре от уголков рта.

Нос

- Согните большие пальцы и 16 раз движениями вверх-вниз разотрите боковые стороны носа косточкой больших пальцев.
- Затем 16 раз разотрите спинку носа указательными пальцами.

Уши



Большой палец в ушной раковине
Между ним и согнутым указательным
пальцами слегка сдавливаем козелок
уха на обоих ушах одновременно.

Волосистая часть головы

Пальцы слегка согните так,
чтобы они походили на гребенку.

Запустите кончики пальцев под волосы
и прочесывайте кожу головы ото лба к затылку,
стараясь захватить и боковые стороны головы
Делайте это минуту - полторы.



Финал

Закройте глаза

Плотно прижмите ладони к ушам
и затем с силой отведите руки в стороны

Повторите 3–5 раз

Не открывая глаза выполните
несколько глубоких вдохов и выдохов