



Бодрость за одну минуту (блиц-самомассаж)

Перед массажем тщательно вымыть руки, вытереть.

1. Быстро потереть друг о друга пальцы ладони в течение 5 сек.
2. Быстро потереть разогретыми, теплыми пальцами щеки вверх-вниз в течение 5 сек.
3. Побарабанить пальцами по макушке головы в течение 5 сек.
4. Сжать руку так, чтобы кулак оставался в расслабленном состоянии. Энергично поглаживать внутреннюю и внешнюю стороны предплечья (3 раза).
5. Осторожно надавить на щитовидную железу (ниже кадыка) средним и указательным пальцами (3 раза).
6. Найти на шее пульсацию сонной артерии (непосредственно под углом нижней челюсти), осторожно нажать на артерию. Сосчитав до 5, отпустить. Дышать глубоко. Снова нажать и перейти на другую сторону шеи, чтобы проделать аналогичные манипуляции.
7. Большим пальцем нащупать впадину на основании черепа (у места соединения головы с позвоночником). Нажать. Сосчитав до трех, отпустить. Повторить 3 раза.
8. Массаж рефлекторных зон ног:
 - а) сжать кончик, затем подушечку большого пальца;
 - б) плотно захватить большим и указательным пальцами руки ахиллово сухожилие, сдавить его, отпустить. Повторить по 3 раза на каждой ноге;
 - в) быстро потереть верх ступни рукой (или, что более удобно, пяткой другой ноги).
9. Раскрытой ладонью похлопать ногу спереди, сбоку и сзади от ступни до паха.