

Самомассаж головы – мощнейшая практика для мозга!

Активизируются и улучшаются:

- кратковременная и долговременная,
- пространственная ориентация,
- память на лица и числа,
- творческое мышление,
- сила воли,
- способность мгновенно принять решение,
- прочие важнейшие функции.

Эта мощная практика поможет вам:

- выровнять внутричерепное давление,
- устранить головные боли,
- активизировать память,
- улучшить зрение,

САМОМАССАЖ ГОЛОВЫ для мощной активизации работы мозга!

Перед выполнением техник **разогрейте ладони**, растерев их друг о друга.

Этап 1



Положите левую руку себе на лоб, а правую — на затылок. Затем, сделайте **мягкие поглаживающие движения**, вначале в одну сторону (дюжину раз), потом в другую сторону (дюжину раз).

Этап 2



Следующий прием — **умывание лица**. Рекомендую делать в следующей последовательности — от центра лба к краям, затем спускаться через глаза вниз. Это **убирает тревоги, морщины, излишнее напряжение мимических мышц**. Этот прием можно сделать несколько десятков раз, особенно, если вы хотите еще избавиться и от морщин. В любом случае, данный прием очень хорошо **помогает проснуться**, либо убрать излишний стресс в конце дня.

Этап 3



Идем дальше. На обеих руках соедините вместе по два пальца: указательный палец со средним и безымянный с мизинцем, и разведите соединенные пальцы в стороны. Наложите разведенные пальцы на внутренние уголки глаз, сверху и снизу. А теперь проведите пальцами от внутренних к внешним углам глаз, заканчивая движение на висках. Этой практикой вы **разглаживаете морщинки, выравниваете внутриглазное давление, активизируете зрение**. Повторите дюжину раз.

Этап 4



Следующий прием. Начните многократно, небольшими движениями, **покусывать кончик своего языка**. Если можете кусать себя так чтобы «Ойкало» в голове, то покусывайте себя именно так. Дело в том, что кончик нашего языка очень сильно связан с нашим головным мозгом. Таким образом, при покусывании кончика языка, происходит **прямая активация головного мозга**. Этот прием можно делать незаметно для окружающих. Также, он **помогает побороть сонливость**.

Этап 5



Далее, **надавите на так называемую точку «Я»**, как говорят китайцы. Эта точка находится на самом кончике носа. Воздействие на эту точку помогает усилить концентрацию. Кроме того, **продавите-промассируйте великолепные точки, «заводящие» головной мозг, под носом и под нижней губой**.

Этап 6

Следующий прием – **разомните свои уши, делая круговые массирующие движения всей ладонью, сначала в одну, потом в другую сторону.** В каждую сторону сделайте столько движений, сколько вам лет. Это очень полезно и для активизации головного мозга и почек. После месяца выполнения этой практики ваши уши **станут мягкими**, даже если они у вас до этого были «закостенелыми».

Этап 7

Перекрестные движения во все стороны:

- вперед (соединяем локоть с противоположным коленом, шагая на месте)
- назад (шагая на месте, задеваем ладонью противоположную пятку)
- в стороны (изображаем часики, одновременно левая рука и правая нога в разные стороны. И наоборот)
- вверх (одновременно поднимаем левую руку и противоположное (правое) колено, шагая на месте)

Этап 8

Наконец, самый хитрый прием, который поможет **избавиться от головокружения, неспособности сосредоточиться** и прочих расстройств. **«Гром небесных барабанов»** — закройте свои уши ладошками, а кончиками пальцев начните постукивать по затылку. Сделайте столько постукиваний, сколько вам лет. Этот прием **активизирует кровоснабжение глубинных отделов головного мозга, внутреннего уха, ретикулярной формации** и многих других очень важных образований.