

Как «переключить» настроение?

Вряд ли найдётся человек, никогда не испытывавший стресса - состояния, возникающего при воздействии на организм чрезвычайных (внезапных) или постоянных раздражителей. Выйти из него бывает порой настолько сложно, что приходится обращаться к врачу.

Но, по-видимому, нечто подобное испытывали в экстремальных ситуациях и наши далёкие предки. Иначе не объяснишь, почему древние учёные, в том числе учёные Востока, искали средства, с помощью которых человек сам помогал бы себе успокоиться, снять неблагоприятные последствия стрессовых ситуаций.

Один из таких способов - пришедшее к нам из индийских, китайских, корейских лечебно-оздоровительных систем воздействие на рефлексогенные зоны, заложенные в коже кистей рук. Общеизвестно, что по насыщенности акупунктурными зонами, на которые проецируются все органы человека, кисти не уступают уху и стопе.

Недаром Кант говорил, что «рука является вышедшим наружу головным мозгом». Более поздние исследования физиологов подтвердили тесную связь больших полушарий мозга с нервными окончаниями, заложенными в кистях. Это доказывает и тот факт, что утомление мышц рук вызывает торможение центральной нервной системы. А психотерапевтический приём (один из элементов аутотренинга), в соответствии с которым надо мысленно сосредоточиться на кистях, вызвать ощущение тепла в них, через центральную нервную систему оказывает благотворное воздействие на весь организм, позволяет расслабиться, снять напряжение.

А можно влиять на расположенные в кистях рук рецепторы и механически, раздражая их и вызывая ощущение тепла в них с помощью массажа. Причём, массируя пальцы рук, вы ещё и нормализуете функциональное состояние различных внутренних органов, ибо восточные учёные доказывают рефлекторную связь каждого пальца руки с определённым органом. Например, японский учёный Н. Токухиро считает, что массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга, массаж второго пальца положительно воздействует на состояние желудка, третьего - на кишечник, четвёртого - на печень, пятого - на сердце.

Как «переключить» настроение

Автор: admin

21.07.2013 15:53 -

Специалисты по шиа-цу (восточной разновидности точечного массажа) отмечают, что у страдающих заболеваниями сердца часто слабые мизинцы, особенно левый. В таких случаях их укрепление массажем рефлекторно оказывает лечебное действие на сердце. А кроме того, они утверждают, что активный массаж мизинца способствует снятию психического напряжения, нервного переутомления.

В Китае известен способ массажа ладонной поверхности кисти каменными или металлическими шарами, а японский специалист И. Цуцуми разработал способ массажа рефлексогенных зон кистей грецкими орехами. Можно также использовать для этого и шестигранный карандаш. Массаж кистей занимает не более 5-10 минут. Вы можете его делать 3-4 раза в день, сидя за рабочим столом. Немедленно прибегайте к такому массажу, если вас что-то расстроило или взволновало.

Уже одно только переключение на механические действия (растирание ладонями орехов или карандаша) окажет отвлекающее, успокаивающее действие. А о том, что это так, известно всем. Недаром ведь многие женщины во время сильного волнения хватаются за стирку, уборку или мытьё посуды, поскольку переключение внимания во время нервного напряжения на механическую работу помогает справиться с чрезмерной нервной нагрузкой.

Это подтверждают результаты и такого интересного эксперимента. В одной из лабораторий специальным методом доводили до стресса подопытных крыс. Выживали те из них, кто переключался на... чистку своей шкурки. Надеюсь, этот пример ещё более убедил вас в пользу массажа рук. Тогда приступим.

Первый способ. Возьмите грецкий орех и, положив его между ладонями, делайте круговые движения. Сжимайте орех сначала с небольшим усилием, а затем постепенно увеличивайте его. Массируя ладонную поверхность, дольше воздействуйте на болезненные участки ладони. Время: 1-3 минуты.

Можно проводить массаж и двумя орехами. Возьмите в ладонь два одинаковых по размеру ореха. Затем медленно делайте круговые движения, перекачивая один орех через другой или вращая их по плоскости ладони друг за другом: в правой ладони - по часовой стрелке, в левой - против. Время: 3-5 минут. Вместо орехов можно использовать «поющие» шары или обыкновенные шарики для настольного тенниса.

Как «переключить» настроение

Автор: admin
21.07.2013 15:53 -

Второй способ. Возьмите шестигранный карандаш. Зажав его между ладонями, растирайте их, перекатывая карандаш, постепенно увеличивая усилие до появления ощущения в ладонях приятного тепла. Время: 1-2 минуты.

После этого кистью правой руки растирайте карандашом тыльную поверхность левой кисти до появления в ней тепла. Время: 1-2 минуты. Затем то же левой рукой. Можно, взяв карандаш правой рукой, растирать им внутренние стороны каждого пальца левой руки. То же другой рукой. Время: 2-3 минуты.

Взяв карандаш правой рукой, надавливайте его не заточенным концом на болезненные точки (если они у вас есть) левой кисти, делая круговые движения в течении 1-2 минут. То же левой рукой. Попробуйте делать неполные вращения сначала в одну, затем в другую сторону в течении 30-40 секунд, надавливая на область каждой болезненной точки.

Закончив массаж кистей, разотрите правой рукой каждый палец левой руки (а затем наоборот) движениями сначала вдоль пальца, потом поперёк. Время: 2-3 минуты на каждую руку.

Автор - **Татьяна Шуваева**

[Источник](#)