



Ранжит Моханти
Лечебный
индийский
массаж
НОГ

 **ПИТЕР®**

Москва • Санкт-Петербург • Нижний Новгород • Воронеж
Ростов-на-Дону • Екатеринбург • Самара • Новосибирск
Киев • Харьков • Минск

2006

Ранжит Моханти

Лечебный индийский массаж ног. Секреты индийских мудрецов

Заведующая редакцией
Руководитель проекта
Литературный редактор
Художник
Корректоры
Верстка

*В. Мальчишина
Т. Яценко
С. Федорова
С. Маликова
Е. Владимирова, С. Федорова
В. Кучубаев*

*Данная книга не является учебником по медицине.
Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.*

ББК 53.541 УДК 616.82

Моханти Р.

P22 Лечебный индийский массаж ног. Секреты индийских мудрецов. —
СПб.: Питер, 2006. — 96 с.: ил.

ISBN 5-469-01570-X

Подлинная мудрость индийских гуру — в каждой строчке новой книги врача и Учителя Ранжита Моханти. В ней он рассказывает об уникальном древнеиндийском опыте лечения с помощью массажа ног.

Оказывается, что массируя специальные точки, которые расположены на стопе, вы можете наладить работу любого органа. Этот метод лечения не требует специальной подготовки, он доступен и понятен всем людям.

Если уделять массажу ног хотя бы 15 минут каждый день, то уже через несколько недель вы почувствуете бодрость, необыкновенную легкость и прилив сил. Если же вы терпеливо и последовательно будете выполнять все рекомендации Ранжита Моханти, то сможете избавиться от множества заболеваний.

Индийский массаж ног — простой и проверенный веками путь к здоровью.

© ЗАО Издательский дом «Питер», 2006

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 5-469-01570-X

Подписано к печати 19.04.2006. Формат 84×108^{1/2}. Усл. п. л. 5,04. Тираж 7000 экз.
Заказ № 2410.

ООО «Питер Пресс», Санкт-Петербург, Петергофское шоссе, д. 73, лит. А29.

Отпечатано с готовых диапозитивов в ОАО «Лениздат».
191023, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, 59.

Содержание

Предисловие	6
Введение. Йога: здоровый образ жизни или чудачество?	8
Знакомьтесь: ноги	11
Стопа и ее строение	11
Покажи мне свою обувь, и я поставлю тебе диагноз . . .	13
Ваши ноги требуют ухода	14
Индийская зарядка для ног	15
Применение народных лечебных средств	18
Компресс	19
Ножные ванны	20
Ходьба босиком	21
Индийский массаж стоп	23
Зональный массаж стоп	25
Гарбхадхана стоп	25
Коша-мандала, или Кольца тела	28
Техника массажа	39
Положения во время выполнения самомассажа и массажа с партнером	39
Слово о руках	42
Слово об ощущениях	43
Приемы массажа	44
Возможные реакции на массаж	48
Продолжительность и периодичность массажа	49
Практика массажа	51
Вайрагья — разгрузка	52
Джангама — упругость	53
Абхайя — ворота открыты	54
Садхана — возбуждение жизненных соков	55
Зональный массаж от всех болезней	56
Артрит	56

Артроз	56
Астма	56
Базедова болезнь	57
Беспокойство	57
Болезненные менструации	57
Болезни голосовых связок	57
Болезни шеи	58
Болезни печени	58
Болезни сердца	58
Боли в желчном пузыре	58
Боли в затылочной области	59
Боли в матке	59
Бронхит	59
Водянка	59
Варикозное расширение вен	60
Воспаление легких и плевры	60
Воспаление среднего уха	60
Вывихи	60
Геморрой	61
Гипертония	61
Гипотония	61
Головокружение	61
Грипп	62
Душевные болезни (грусть, скорбь, тоска, плач)	62
Жар	62
Заболевания желудочно-кишечного тракта	62
Заболевания лимфатических узлов	63
Заболевания мочевого пузыря	63
Заболевания суставов	63
Заболевания предстательной железы	64
Запоры	64
Зубная боль	64
Изжога	65
Импотенция	65
Ишиас	66

Климакс	66
Колики	66
Малокровие	67
Мигрень	67
Мышечная слабость, утомление, боли	67
Невралгия	67
Нарушение обмена веществ	67
Отеки	68
Подагра	68
Прострел	68
Ревматизм	68
Снижение памяти	69
Тошнота	69
Точечный массаж стоп	69
Канал I — Даса-марга (селезенка и поджелудочная железа)	70
Канал II — Шикхара (печень)	72
Канал III — Ида-нади (почки)	73
Канал IV — Пита (желудок)	75
Канал V — Шарира (желчный пузырь)	76
Канал VI — Вата (мочевой пузырь)	78
Внеканальные точки	80
Точки на подошве стопы	83
Эфирные масла — вспомогательные средства для массажа стоп	84
Средства, смягчающие кожу	84
Расслабляющие средства	85
Аромаванны для расслабления перед массажем	85
Устраняем кожные заболевания	86
Нейродермиты	86
Дермиты	87
Трещины	87
Грибковые поражения кожи ног	88
Готовимся к массажу	В8

ПРЕДИСЛОВИЕ

Удивителен мир, в котором мы живем! В нем так много непознанного, неизведанного... И самая непознанная субстанция — это мы сами.

Я из года в год раскрываю вам секреты индийских мудрецов, но мне кажется, что их тайны неиссякаемы. Вы, дорогие читатели, с помощью моих книг меняете свое восприятие действительности, начинаете видеть чудесное в обыкновенных на первый взгляд вещах. Индийские мудрецы доказывают нам на практике, что вода — прекрасное лекарство, а обыкновенный магнит может заменить врача.

Какие методы целительства могут быть еще проще? — спросите вы. Оказывается, самый простой метод лечения — ваши руки. Да, да, не удивляйтесь. Все, что необходимо вам для здоровья и долголетия, — это руки. Я надеюсь, что многие из вас на практике убедились в лечебной силе мудр. В этой книге речь пойдет о древнейшем методе индийской нетрадиционной медицины — массаже стоп.

Вы никогда не задумывались, почему индийские йоги при аскетичном образе жизни очень долго живут? Да, конечно, они занимаются медитацией, делают дыхательные упражнения, находятся почти всегда на свежем воздухе. Но это еще не все. Йоги... ходят босиком. Дело в том, что точки на стопе можно отождествить со всеми жизненно важными органами. Таким образом, ходьба босиком стимулирует работу и желудка, и мозга, и печени, и селезенки, и т. д. И несмотря на то что при ходьбе босиком йоги естественно массируют свои стопы, любую болезнь они могут вылечить при помощи определенных то-

чек, расположенных как на внутренней, так и на внешней стороне стопы.

Я провел в монастыре близ города Джайпур два года, изучая искусство массажа стоп у йогов. Этот метод лечения, во-первых, очень действен, во-вторых, помимо лечебного оказывает и тонизирующее действие, в-третьих, необыкновенно приятен. Овладев нехитрой техникой массажа стоп, вы оздоровите свой организм и наполните свою жизнь удивительной светлой энергией, которая откроет вам путь к долголетию.

Из этой книги вы узнаете, что индийский массаж ног прост в освоении и легко выполним на практике. Его можно делать и дома перед телевизором, и на пляже, и в путешествии. Он не требует никаких затрат и особых приспособлений. Главные приспособления, которые вам понадобятся, — это ваши руки и моя книга, и здоровье вам и вашим близким будет обеспечено!

ВВЕДЕНИЕ. ЙОГА: ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ИЛИ ЧУДАЧЕСТВО?

Европейское общество в отношении к целительным методам индийских йогов делится на два лагеря: одни считают йогов чудаками и посмеиваются над ними, другие же пытаются освоить хотя бы простейшие азы йоги, справедливо распознав в них великую мудрость, пришедшую к нам из глубины веков.

Прежде чем познакомиться с очередной методикой индийских мудрецов-йогов, немного разберемся в том, что же такое йога и какой она бывает.

Термин «йога» в переводе означает «союз», а пришел он из санскрита. Союз чего? — спросите вы. Конечно же, союз тела и духа. Дух у йогов выражен в абсолютной энергии Кундалини. Эта энергия покоится у нас в основании позвоночника.

Любопытно, что серьезно начинают заниматься йогой исключительно под руководством опытного учителя, который может со стороны оценить, что мешает его ученику духовно и физически развиваться.

Сейчас во многих западных странах распространена разновидность йоги хатха-йога. Благодаря этой системе различных упражнений многие люди уже добились сочетания здорового тела и здорового духа. Все это происходит благодаря тому, что, занимаясь довольно-таки несложными дыхательными и физическими упражнениями, можно регулировать работу вегетативной нервной системы, контролировать основные внутренние процессы организма.

Развитием хатхи-йоги, ее более сложной стадией является раджи-йога.

К сожалению, чаще всего люди воспринимают йогу только как средство оздоровления организма, совершенно забывая о важнейшей ее составляющей — духовном росте. Несмотря на кажущуюся чуждаковатость тех, кто действительно серьезно занимается йогой, их цель возвышенна и благородна — полное слияние с Богом. Йога является очень демократичной практикой. Благодаря своим разновидностям она помогает одним излечиться от конкретной болезни, другим добиться полного оздоровления организма, третьим — продлить жизни, а кому-то достичь высшего блаженства — нирваны.

Мы с вами не будем углубляться в сложные йогические практики, а освоим один из простейших способов индийских йогов, применяемый для лечения и профилактики различных заболеваний, — массаж ног. Именно этот метод, так же как и метод индийских мудр, поможет поддерживать не только физическое, но и духовное здоровье. Благодаря этой уникальной методике вы избавитесь от хронической усталости, навсегда распрощаетесь с тревожными состояниями, неврозами, депрессиями, бессонницей. Вы обретете душевное равновесие, спокойствие и позитивный жизненный настрой.

Для того чтобы в совершенстве освоить эту древнеиндийскую методику йогов, не обязательно обладать даже начальным опытом занятий йогой. Не играет роли также и ваш возраст, ведь следить за своим здоровьем не поздно начать в любом возрасте. И индийский массаж ног — яркое доказательство этому.

Друг моего отца Ангирас Дхарти, прожив в Америке более тридцати лет, только на восьмом десятке решил вспомнить о своих индийских корнях. Но в восемьдесят два года он рассудил, что ему уже позд-

новато заниматься йогой, и решил освоить только некоторые древнейшие индийские методики оздоровления. Выбор его пал на элементарную индийскую гимнастику — мудры и на самый простой и эффективный массаж — массаж стоп.

Я очень удивился, когда за два года дядя Ангирас из дряхлого старика превратился в крепкого, ясно мыслящего человека. Помимо того, что у него нормализовалась работа всех внутренних органов, он ощутил значительное улучшение памяти, прилив бодрости и оптимизма. Сейчас, в 84 года, он с удовольствием нянчится с правнуками и собирается отправиться паломником на несколько месяцев на свою родину — в Индию.

Я слышал, что в России есть изречение: «В 40 лет жизнь только начинается», так вот благодаря методикам индийских йогов жизнь может начаться и в 50, и в 60, и в 70, и в 80. Главное — самому не противиться этому.

А теперь сами решите, что такое йога — здоровый образ жизни или чудачество.

ЗНАКОМЬТЕСЬ: НОГИ

СТОПА И ЕЕ СТРОЕНИЕ

В процессе развития человека произошло разделение функций рук и ног: за рукой закрепилась хватательная функция, а за стопой человека так и осталась опорно-двигательная.

Основным элементом стопы является ее свод. Стопа делится на предплюсну, плюсну и пальцы. Благодаря ей опора ноги эластична и способна к согласованным движениям.

Свод стопы образуется вследствие особого расположения костей. Они удерживаются в требуемом положении прежде всего благодаря многочисленным мощным связкам.

Продольный свод стопы поднимает внутренний край ноги между пяткой и головкой первой кости плюсны. Поперечный свод стопы образуется благодаря форме клиновидных костей.

Если напряжение мышц и связок ослабевает, свод стопы опускается, возникает ее деформация (рис. 1).



Рис. 1. Деформация стопы

Благодаря своду стопа эластична, благодаря суставам и мускулам — подвижна. Сравнительно большой подвижностью обладают суставы пальцев и голеностопные суставы.

Все суставы стопы зафиксированы и удерживаются связками. В средней части стопы они настолько тугие, что соединения между костями обычно, несмотря на некоторую эластичность, не отличаются подвижностью. Ноги двигаются благодаря коротким мышцам пальцев, подъем ноги и подошвы — длинным мышцам голени.

Нетренированные мышцы ног являются причиной весьма многочисленных деформаций стопы. По всем подобным вопросам рекомендуется обращаться к ортопедам.

Наиболее часто встречаются следующие деформации: наружная косолапость, плоскостопие, стопа с плоским поперечным сводом.

Под наружной косолапостью понимают Х-образное отклонение пятки наружу или внутрь. У маленьких детей это отклонение нормальное, у детей школьного возраста — уже нет (рис. 2).

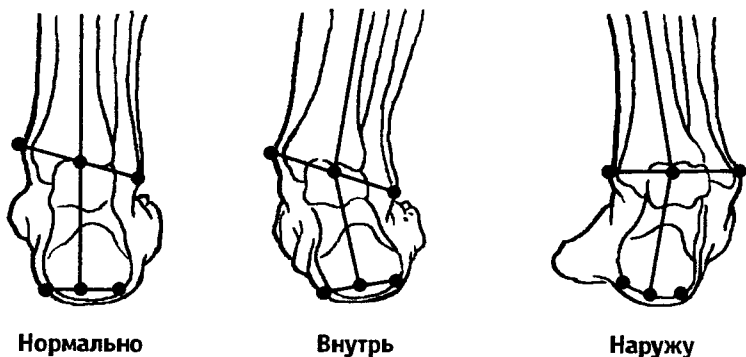


Рис. 2. Изогнутая стопа

ПОКАЖИ МНЕ СВОЮ ОБУВЬ, И Я ПОСТАВЛЮ ТЕБЕ ДИАГНОЗ

Для здоровья ног огромное значение имеет вид обуви. С очень давних времен человек старался уберечь свои ноги от повреждений, пыли, грязи и переохлаждения. С самого начала ноги оборачивали мягким материалом, главным образом кожей; в теплых странах ограничивались плетеными сандалиями, у нас же, в Индии, простой люд ходил раньше только босиком.

Благодаря натуральным материалам, из которых изготавливалась обувь в древности, а также примитивности ее форм нога человека могла двигаться легко и свободно, ничто также не препятствовало испарениям кожи.

С течением времени обувь приобретала все мыслимые и немыслимые формы; хуже всего для ног была обувь в форме клюва. Сколько людей принесли свои ноги в жертву переменчивой моде! К сожалению, основная часть населения до сих пор не проявляет благоразумия в выборе обуви.

Жуткие последствия не заставляют себя ждать: распухшие ноги, отеки, нарушение кровообращения, грибковые заболевания, ослабления мускулатуры и ограниченная подвижность, мозоли, деформация стопы и пальцев и даже... обмороки.

Мне пришлось общаться с 42-летней уроженкой Нью-Йорка Линдой К. Ее привез ко мне ее сын, которого пугали частые обмороки матери. Оказалось, что Линда падала в обморок от... дискомфорта и боли, которую ей причиняли новые модные и дорогие туфли. Ей потребовался двухмесячный курс индийского массажа стоп и удобные мокасины, чтобы прийти

в норму. Поэтому я советую вам сразу же отказаться от обуви, в которой вы чувствуете себя неудобно. Нельзя гнаться за модой в ущерб своему здоровью!

И еще один совет: всегда, когда есть такая возможность, носите носки, чулки или колготки из хлопка, натурального шелка или шерсти. Дело в том, что любое искусственное волокно нарушает дыхание ноги, и она становится влажной и холодной.

ВАШИ НОГИ ТРЕБУЮТ УХОДА

Вы ухаживаете за своим автомобилем? Конечно, ухаживаете! А зачем? Чтобы он в любой момент мог отвезти вас, куда понадобится.

Наши ноги также требуют грамотного ухода, чтобы ходить, куда понадобится. В противном случае у вас появятся мозоли, трещины и потертости. Как это предотвратить?

- Ежедневно мыть ноги. Причем при мытье лучше применять нейтральные или слегка кислые моющие средства.
- После мытья ноги необходимо тщательно просушить, не забыв тщательно вытереть область между пальцами.
- Если кожа стоп очень сухая, то необходимо ее смазывать перед сном жирным кремом для ног или оливковым маслом, тщательно втирая их в кожу массирующими движениями.
- Если у вас все же появились трещины на ороговевших частях стоп, распарьте ноги в содово-солевом горячем растворе, после чего смажьте трещины оленьим жиром или маслом чайного дерева и наденьте хлопчатобумажные носки.

- Ежедневно необходимо очищать ноги от ороговевших частиц с помощью щетки и пемзы, предварительно распарив ноги в ванной.
- Будьте особо аккуратны при обрезании ногтей. Их надо обрезать по прямой и не очень коротко. Не вырезайте глубоко уголки ногтя на больших пальцах: это может привести к врастанию ногтей в тело и воспалениям.
- Не пытайтесь лечить самостоятельно вросшие или загноившиеся ногти — это чревато операционным вмешательством.

ИНДИЙСКАЯ ЗАРЯДКА ДЛЯ НОГ

Прежде чем освоить древнейшую методику индийских йогов — массаж стоп, попробуйте в совершенстве овладеть более простым способом оздоровления своих ног — зарядкой. Йоги считают этот этап подготовительным, разогревающим.

Эта индийская гимнастика окажет следующее воздействие:

- обеспечит подвижность всех мышц стопы;
- увеличит мощь и силу мышц стопы и голени;
- предупредит возможные механические повреждения стопы;
- расслабит и разгрузит стопы.

Упражнение 1. «Сурикат в дозоре»

Стоя на полу, приподняться на цыпочки, медленно опустить пятки. Быстро подняться на цыпочки и медленно опустить пятки, повторить 5 раз (развитие икроножных мышц).

Упражнение 2. «Журавль на болоте»

На цыпочках несколько раз пройтись по комнате.

Упражнение 3. «Гусеница»

Стоя на полу всей подошвой, ноги поставить параллельно друг другу. Двигать стопами, подражая двигающейся гусенице. Сначала разгрузить переднюю часть стопы, вытянуть ее вперед, затем разгрузить пятку. Массу тела перенесите на пальцы, пятку как можно ближе подтяните к пальцам. Снова разгрузите переднюю часть стопы и передвиньте ее вперед.

Не теряя полностью контакта с полом, отклоняйте ногу вправо и влево, перемещая ее, и, двигаясь таким образом, пройдите несколько метров вперед и назад (воздействие на короткие мышцы).

Если стоя это упражнение не получается, попробуйте сначала выполнить его сидя.

Упражнение 4. «Клешни краба»

Попробуйте пальцами стопы поднять с пола как можно выше мелкие предметы, лежащие на полу, например бумажную салфетку, карандаш и т. д. (Развиваются мышцы сгибателей пальцев.)

Упражнение 5. «Махаон»

Это упражнение выполняется сидя. Сядьте на стул, спину выпрямите, ноги вытяните вперед. Переднюю часть стопы и пальцы с силой поднимите вверх, немного подержите, как можно дальше отведите вниз. Повторите несколько раз.

Упражнение 6. «Водоворот»

Вращайте стопы: поднимите вверх внутренний край, переднюю часть стопы, наружный край, затем с силой опустите переднюю часть стоп. При этом пальцы ваших стоп должны описать большой круг; повторите это движение несколько раз, затем сделайте то же самое, но в обратном направлении.

Упражнение 7. «Охота паука»

Пальцы стоп с силой сожмите, затем с силой растопырьте (развитие мускулатуры пальцев). Повторите несколько раз. Если упражнение сразу не получается, вначале можно помогать себе руками.

Из-за узкой обуви многие разучились выполнять такие движения. При частом повторении этого упражнения подвижность, быстроту и легкость движений можно повысить.

Упражнение 8. «Полоз»

Упражнение выполняется сидя: большим пальцем правой ноги надо провести по левой голени вверх, желательно до колена, затем большим пальцем левой ноги повторите это же упражнение на правой голени.

Попытайтесь сделать то же самое пятками, при этом сидите прямо (координация стопы и всей ноги).

Упражнение 9. «Пада»

Обе ноги выпрямлены, стопы полностью на полу. Прижимая пятку к полу, попытайтесь максимально отвести внутрь и вверх переднюю часть стопы так, чтобы ее наружный край касался пола.

Теперь прижмите к полу пальцы, внутренний край стопы при этом остается в воздухе. Повторите то же другой ногой. Сделайте несколько упражнений.

Упражнение 10. «Поймать угря»

Положите на пол веревку или тонкий свернутый шарф; ноги на расстоянии 15 см одна от другой. Ухватите пальцами ноги шарф или веревку и держите их.

Упражнение 11. «Тетива»

Упражнение выполняется сидя. Шарф, лежащий на полу, захватите пальцами ноги, ноги выпрямите, поднимите с пола вместе с шарфом, шарф туго натяните. Недолго задержитесь в этом положении, повторите несколько раз.

Упражнение 12. «Петушинный шаг»

Упражнение выполняется сидя. Переднюю часть стопы поставьте на пол, пятки поднимите максимально высоко. При неподвижных пальцах ног и коленях двигайте пятками попеременно внутрь-вверх и наружу-вверх.

Движение выполняйте сначала по отдельности каждой ногой, потом одновременно обеими ногами, потом попеременно (воздействие на короткие и длинные мышцы).

Упражнение 13. «Утиная прогулка»

Стоять прямо. Нагрузка на пятки. Обе передние части стопы подняты, поворот вправо. Остановка. Теперь перенесите нагрузку на переднюю часть стопы, поворот пяток вправо.

Пальцы вверх, вправо; пятки вверх, вправо. Таким образом пройдите вбок несколько метров, затем пройдите обратно, влево, при этом пальцы и пятки поднимайте как можно выше, тело держите прямо.

Заключение

В заключение гимнастики 2–3 минуты проделайте упражнение 2.

ПРИМЕНЕНИЕ НАРОДНЫХ ЛЕЧЕБНЫХ СРЕДСТВ

В Индии врачи и лекарства были всегда дороги для простых людей, поэтому индийцы научились помогать себе домашними средствами. Самыми важными и широко используемыми средствами народной индийской медицины в лечении болезней ног стали:

- компрессы;
- обертывание стоп и голеней;
- уксусные носки;
- ванны для ног;
- попеременные ванны с горячей и холодной водой;
- ванны для ног со щетками;
- обливание водой;
- сухие щетки;
- прикладывание к ногам лечебных трав;
- хождение босиком;
- лечение росой;
- гимнастика для ног;
- различные виды массажа.

Компресс

Самое элементарное средство, которое должен знать каждый, — это компресс. Когда я был совсем маленьким, рядом с нами жила добрая тетушка Джайна, которая лечила всех своих соседей с помощью компрессов. Однажды, когда я захворал, высокую температуру удалось «сбить» именно этим способом.

Этот холодный компресс способен не только снизить температуру, но и снимать болевые ощущения, связанные с растяжением связок, облегчать боль в суставах.

Что требуется

Фланелевая и шерстяная ткань, ведро, холодная вода.

Подготовка

Для компресса готовят шерстяную ткань и две фланелевые пеленки. Больной ложится на кровать, кладет обнаженные ноги на шерстяную ткань. Фланелевую пеленку окунают в холодную воду, выжимают так, чтобы с нее не капало, и в то же время она оставалась достаточно влажной. Больной поднимает ноги. На шерстяную ткань кладут влажную пеленку и на нее ногу. Для взрослых пеленку расстилают по всей длине, для детей складывают в несколько раз. По возможности без складок оборачивают мокрой пеленкой стопу и голень, поверх оборачивают шерстяной тканью. То же самое проделывают со второй ногой.

Если вы применяете компресс для снятия жара, то, как только он начнет нагреваться, его следует заменить. Если жар очень сильный, достаточно 5 минут. В других случаях менять компресс через 10, 15 и 30 минут.

Как менять компресс

Ведро с довольно холодной водой поставить у кровати. Одежду откинуть с ног, снять с ног компресс. Мокрую тряпку опустить в холодную воду, слегка отжать и снова обернуть ею ногу. Затем укрыть наружной шерстяной тряпкой. То же самое повторить со второй ногой. Работать быстро!

Если у больного с высокой температурой ноги холодные или он замерзает, компресс ставить на голени, стопы мокрой тряпкой не оборачивать, но обмотать их сухой шерстяной тканью.

Этот же компресс оказывает согревающее действие, вызывает потение, если ткань опустить в холодную воду и сильно отжать. Влажной тканью, как описано выше, по возможности без складок обернуть стопы и голени и оставить на 0,5–2 часа. Если больной заснет, можно держать дольше. .

Если больной замерз или компресс кажется ему слишком холодным, поверх мокрой тряпки к стопам приложите пластиковую бутылку с горячей водой, все это оберните шерстяной тканью. Больного тепло укутайте!

Компресс следует держать от 10 до 45 минут, пока больной не вспотеет. В зависимости от самочувствия и состояния кровообращения можно оставить компресс на 10–15 минут: больной должен пропотеть.

После этого последовательно обтирайте больного холодным влажным полотенцем (лицо, руки, ноги и т. д.). Каждый участок тела после обтирания насухо вытирайте. При этом остальная часть тела остается укрытой.

После процедуры наденьте на больного свежую рубашку, закутайте, дайте не менее часа спокойно отдохнуть. Такие компрессы можно делать максимум дважды в день с минимальным промежутком между ними 4 часа, во избежание слишком большой нагрузки на систему кровообращения.

Ножные ванны

В Индии в основном применяют три вида ножных ванн. *Ножная ванна по нисходящей* снижает жар,

ножная ванна по восходящей действует согревающе, **переменная ножная ванна** способствует нормализации кровообращения.

Ножная ванна по нисходящей

Возьмите достаточно большую емкость, чтобы можно было удобно поставить обе ноги; вода должна доходить до голеней. Начинать с теплой воды, медленно добавляйте холодную. При этом тело должно быть хорошо укутано, замерзать нельзя!

Ножная ванна по восходящей

Начинать следует с чуть теплой воды и добавлять все более горячую до тех пор, пока можно терпеть. Продолжительность — 10–15 минут.

Эта ванна очень хорошо действует, если человек не может заснуть из-за того, что у него не согреваются ноги.

Переменная ванна

Приготовить две емкости — с теплой и холодной водой. Опустить ноги сначала в теплую воду на 2–3 минуты, затем в холодную воду на 15–30 секунд. Повторить 3–5 раз, заканчивая холодной водой. Вытереть ноги, надеть хлопчатобумажные и шерстяные носки, лечь в кровать и пропотеть.

Ходьба босиком

Ноги, в частности подошвы, — это точки, через которые осуществляется не просто контакт с полом, землей, а контакт с окружающей средой, с тем, что от нас удалено.

От них во многом зависит наше свободное и радостное восприятие мира — нашей Земли, которую мы можем обойти. Ноги исполняют и роль посредников. Пока мы любуемся красотами окружающего мира, они сообщают о внутреннем состоянии колен, подошвы и т. д.

Естественным видом массажа стоп является ходьба босиком. У нас, в Индии, можно при желании хо-

дить босиком круглый год. Я не призываю ходить босиком по городскому асфальту или по пыльным проселочным дорогам. Лучше всего это делать на галечных пляжах. А что делать, если такого пляжа нет рядом? Можно самому его устроить во дворе дома или на огороде: вам понадобится небольшой клочок земли, немного песка и гальки — и ходите себе на здоровье! Если же вы живете в стране, в которой осень, зима и весна являются очень холодными временами года, то можно найти выход и из этой ситуации — устроить искусственный пляж в... квартире.

Искусственный пляж

Возьмите ящик шириной 50–60 см, длиной 80–100 см и высотой 15 см. Насыпьте в него промытую смесь грубого песка и различных по величине камушков (речной гальки). Помимо этого, в ящике должно быть несколько более крупных камней с острыми краями. Поставьте свой «пляж» в самом теплом месте квартиры и как можно чаще ходите по нему босиком.

Вы быстро поймете, как полезно это иногда болезненное воздействие камушков на ваше тело. Ноги станут теплыми и легкими. Крупные камни с острыми краями вам нужны для того, чтобы воздействовать на затвердевшие участки ноги (ороговевшую кожу).

Для пожилых людей рекомендуется рядом с ящиком поставить стул или стол. На них можно опереться, так легче сохранить равновесие. С их помощью быстро снимается нагрузка, когда нашей ноге в какой-то момент становится слишком больно.

Очень помогает такой «пляж» детям — их здоровью, обучению и росту.

ИНДИЙСКИЙ МАССАЖ СТОП

При воздействии на рефлекторные зоны стоп прежде всего важно знать, что с помощью него можно достичь:

- активизации всех жизненно важных процессов;
- повышения жизненного тонуса;
- продления жизни и замедления процессов старения;
- избавления от нервных расстройств: стрессовых состояний, беспричинной тревоги, депрессии, бессонницы, приступов гнева и т. д.;
- снятия напряжения;
- облегчения течения различных заболеваний;
- общего оздоровления организма;
- равновесия физического и духовного.

Именно последний пункт является самым важным, поскольку только при равновесии здоровья тела и души мы будем жить долго и счастливо. Индийские йоги считают, что наш организм подобен весам. Равновесие нашего здоровья нарушается, если на одну чашу весов добавили груз или, наоборот, убрали его.

Например, на человека воздействует вирус гриппа, он тяжело заболевает. Его организм воспринимает вирус как помеху и старается избавиться от него. С этой целью поднимается температура, при ней вирус погибает. Человек избавляется от «лишнего веса» самым быстрым способом.

Часто человек думает не так, как его тело. Он пытается устранить дисбаланс тела, добавив какой-то

груз на другую чашу весов. Как правило, это препараты, которые обладают жаропонижающим действием, но не могут уничтожить вирус гриппа.

Каждый довесок к предыдущему довеску на другой чаше весов — для компенсации — создает видимый баланс, но долго так весы не выдержат. Перегрузка ведет к разрушению!

Другой пример. После напряженного рабочего дня чаша весов опускается — стресс, усталость и голод отняли все силы, тело требует еды и сна. Но человек решает: сегодня у меня нет времени на отдых. Сигареты и кофе устраняют ощущение голода и усталости; равновесие, казалось бы, устанавливается. Но это только кажущееся равновесие, поскольку обе чаши весов стали легче.

Такое двустороннее уменьшение нагрузки человек может проделывать неоднократно без видимого вреда до того момента, когда прекратится любая нагрузка. И тогда все удивляются: как же так, он всегда был таким здоровым?!

Я хотел бы, чтобы вы задумались, поэтому обращаюсь к вам с призывом никогда не удовлетворяться кажущимся, видимым равновесием! Рассматривайте свое тело как вспомогательное техническое средство, которое вы имеете в своем распоряжении на время вашего пребывания на земле.

Реализация энергии, возможность передвижения, средства связи — ни одно живое существо не имеет столько преимуществ для своего развития. На примере весов, взятых в качестве измерителя нагрузок и их равновесия, можно ясно понять, что каждая мера по уходу, каждое средство помощи только тогда окажут действенную помощь, когда они направлены в нужную сторону.

Ни один дилетант, неспециалист, не в состоянии определить, что же необходимо в данном конкретном случае. При заболевании решение всех вопросов входит в сферу компетенции врачей или целителей-практиков.

И все-таки каждый должен стремиться к пониманию существующих взаимозависимостей, стараться удержать равновесие, полное напряжения.

Несмотря на большую пользу массажа ног, существуют следующие противопоказания.

- Болезненное состояние ног: раздражения в виде сыпи, ярко выраженные грибковые заболевания, воспаления, признаки подагры, различные опухоли, открытые потертости, ожоги, зоны резкой боли, сильные ушибы, вывихи, переломы.
- Любые инфекционные заболевания. Массаж при таких заболеваниях может делать только специалист!
- Любые тяжело выраженные болезни.
- Последние месяцы беременности. Массаж во время беременности может делать только специалист!

Кроме того, очень осторожно нужно делать массаж маленьким детям и глубоким старикам. Лучше, если этим займется специалист.

ЗОНАЛЬНЫЙ МАССАЖ СТОП

Гарбхадхана стоп

Как это ни удивительно, можно проецировать точную картину тела на стопы и получить гарбхадхану

стоп — изображение лежащего неподвижно непольярного человека (рис. 3).

Хотя такое изображение человека может показаться странным, пропорции головы и тела гарбхадханы соответствуют пропорциям плода при переходе из зародышевого в эмбриональное состояние (3-й месяц беременности). Отсюда взялся и йогический термин «гарбхадхана», что означает «помещение зародыша».

Каждый орган нашего тела может найти свое «отражение» на гарбхадхане.

Представьте себе, что обе ваши ноги, плотно прижатые друг к другу, стоят на полу. А теперь сравните их с гарбхадханой.

- Внутренние края соответствуют середине тела и позвоночному столбу.
- Наружная поверхность свода тыла стопы соответствует передней части лица; пальцы со стороны ногтей соответствуют лицу, кончики пальцев — черепной коробке.
- Подошвы очень плотно прижатых друг к другу ног соответствуют задней стороне туловища, причем позвоночный столб и длинные мышцы спины приходятся на внутренний свод ноги, поэтому соответственно располагаются и зоны, соответствующие внутренним органам человека.
- Две пятки (по краю подошвы) соответствуют двум ягодицам таза.
- Низ пятки и по голеностопному суставу — урогениталиям.
- Сравнительно мала зона, соответствующая на стопе бедру, большее рефлекторное соответствие бедру находится в диапазоне пяточного сухожилия.

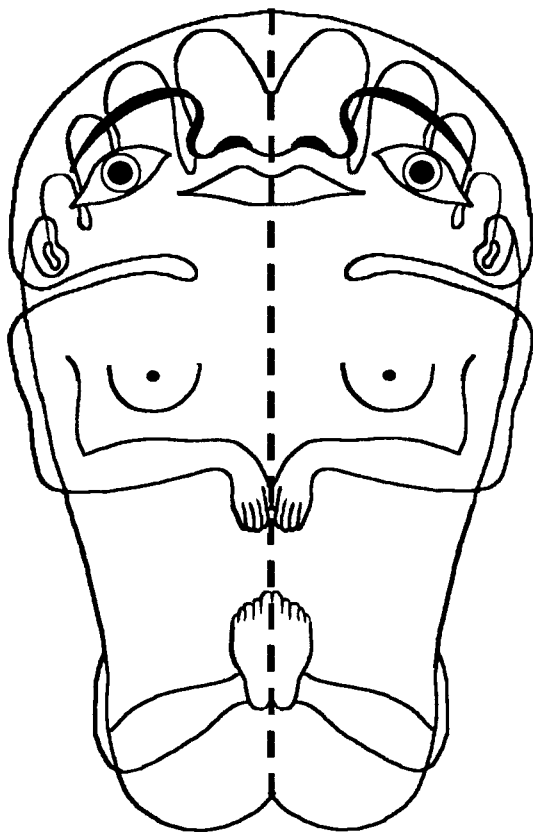


Рис. 3. Гарбхадхана

- Голень располагается за нижней частью живота.
- Зона ног расположена в том месте, где начинается подъем, направление — вниз, «пальцы» — в направлении «головы».
- «Кисти рук» направлены вниз, «предплечье» располагается поперечно подъему, рядом находится рефлекторная зона нижнего края ребер.
- «Плечи» находятся снаружи, в районе сгиба 5-го пальца.

- «Плечо до локтевого сустава» проходит вдоль переднего наружного края ступни.
- Зона головы захватывает все десять пальцев, причем со стороны ногтей предполагается лицо, а задняя часть пальцев соответствует затылку.

Соответствие наших внутренних органов областям стопы в общем виде показано на рисунке ниже (рис. 4).

Коша-мандала, или Кольца тела

У нашего тела пять колец, или коша-мандал.

Для удобства в дальнейшем мы будем использовать вместо развернутого определения «коша-мандала» сокращение «КМ».

Кольцо I

Первой, или центральной, коша-мандалой является позвоночник. Ниже на рисунках вы увидите подробное соотношение зон позвоночника с зонами внутренней и внешней стороны стопы (рис. 5, 6).

Основные структуры, включенные в КМ I	Зоны на ступне, соответствующие анатомическим структурам
Обе части продольного разделенного пополам позвоночного столба	Внутренний край стопы с одинаковой стороны на обеих ногах
Позвоночный столб	Вдоль краев костей по внутреннему подъему обеих стоп
Остистые отростки позвонков	На них «стоит» человек
Поперечные отростки, выходы нервов	В глубине внутреннего края

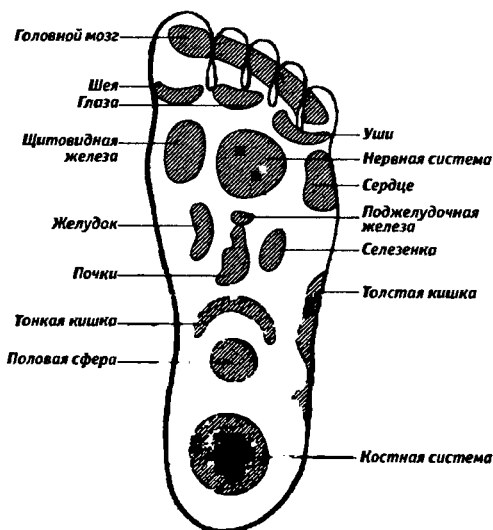
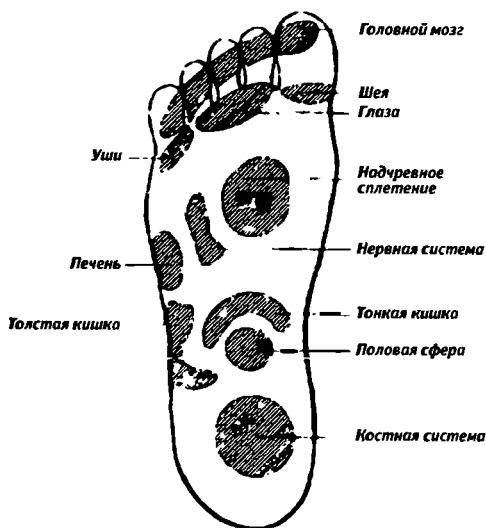
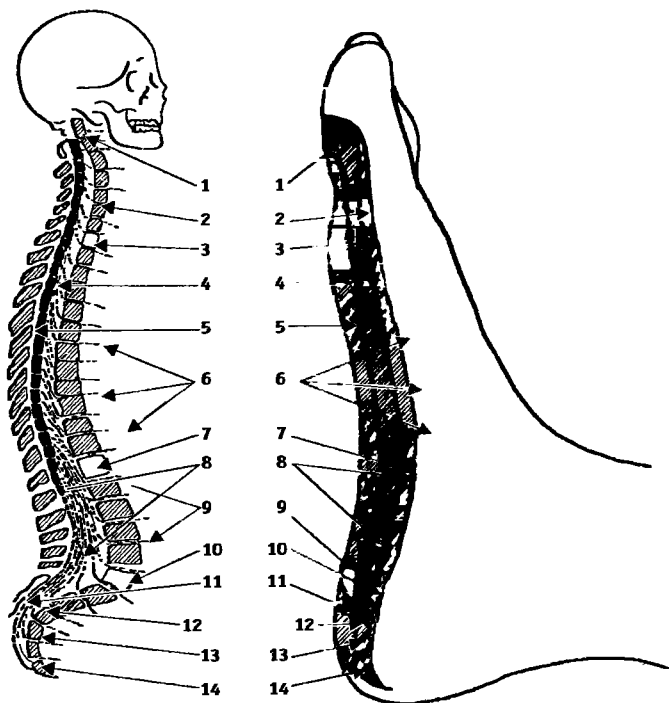


Рис. 4. Соответствие внутренних органов областям стопы

Основные структуры, включенные в КМ I	Зоны на ступне, соответствующие анатомическим структурам
Спинной мозг	Дальше на подошве
Крестец и копчи	Каждый — на половину пятки



Продольный разрез позвоночника

- 1 — I шейный позвонок/ось;
- 2 — позвоночник, сегменты;
- 3 — VII шейный позвонок;
- 4 — спинной мозг;
- 5 — мышцы спины, остистые отростки;
- 6 — выходы нервов, нервные окончания;
- 7 — XII позвонок, грудной;

Внутренняя сторона стопы

- 8 — спинномозговой канал;
- 9 — окончания нервов таза;
- 10 — V поясничный позвонок;
- 11 — подвздошная кость, кости таза;
- 12 — кости крестца;
- 13 — крестец;
- 14 — копчик

Рис. 5. Соответствие зон КМ I зонам внутренней стороны стопы

Кольцо II

КМ II — это кольцо головы, в которое помимо головы входят глотка, шея и верхний край плеч.

Оно расположено по пальцам, кончается в пределах основных соединений, суставов пальцев и содержит все зоны головы.

КМ II касается чувств, разума, мыслей.

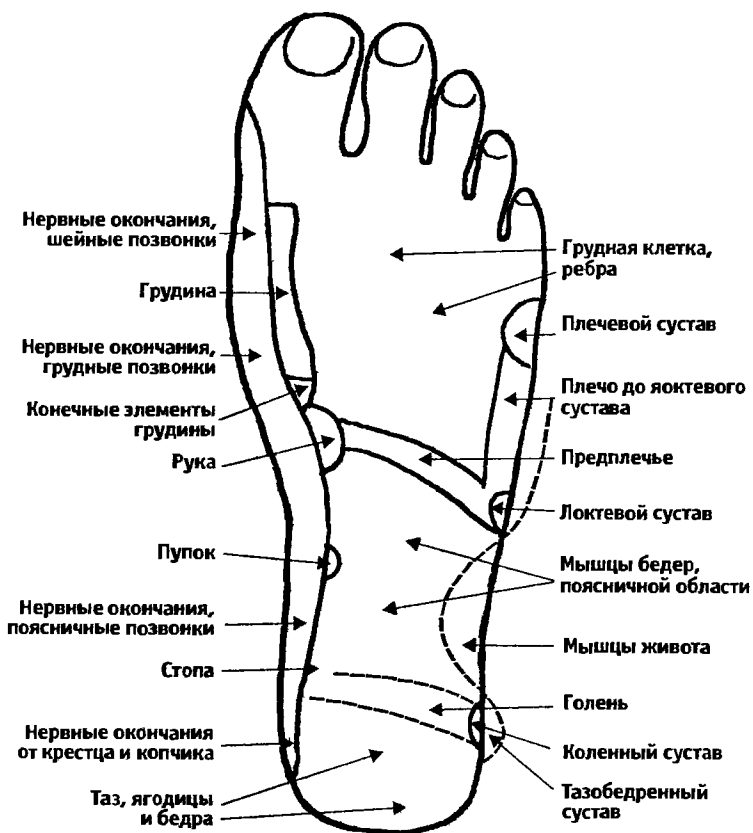
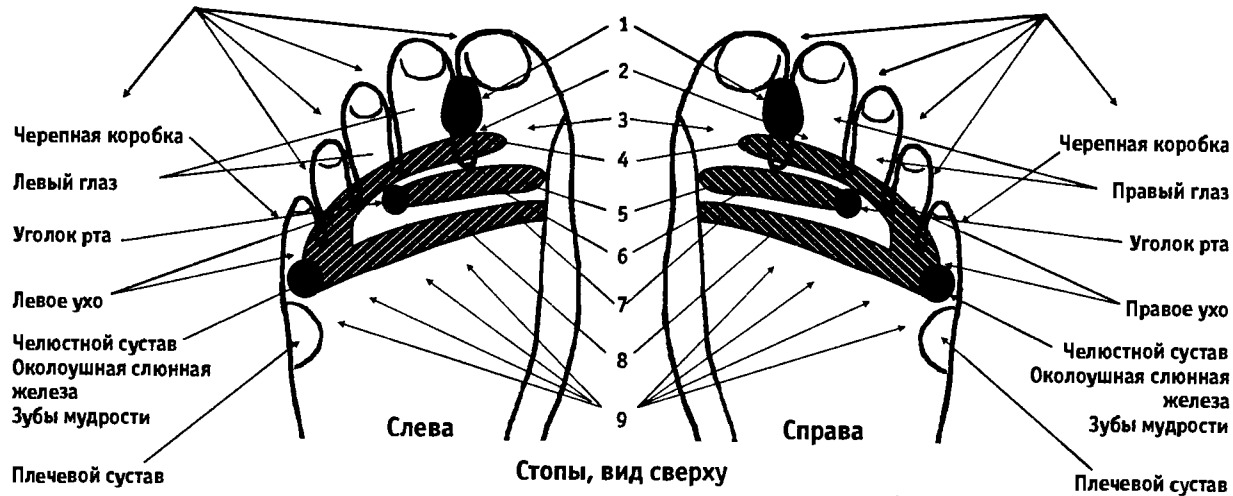


Рис. 6. Соответствие зон КМ I зонам внешней стороны стопы

Нарушения здоровья, возникающие из-за неприятия окружающего мира или действий самого человека, могут быть устранены с помощью массажа этих зон.

Ниже на рисунках продемонстрировано соответствие зонам КМ II на внешней и внутренней сторонах стопы (рис. 7, 8).

Основные структуры, включенные в КМ II	Зоны на ступне, соответствующие анатомическим структурам
Голова	Пальцы
Лицо	Наружная сторона пальцев
Нос	1-й палец
Губы и язык	1-й и 2-й пальцы
Полость рта, челюсти, зубы, щеки	Наружная сторона всех пальцев (со стороны ногтей)
Глаза	2-й и 3-й пальцы
Уши	Орган: наружная сторона
Лоб, лобные пазухи	4-й и 5-й пальцы. Нервы, начиная от подошвы
Волосы	От ногтевого ложа, через все ногти и до мягких тканей пальцев
Затылок	Мягкие ткани пальцев (подушечки)
Черепная коробка	Концевые фаланги
Основание черепа	Внутренняя сторона межфаланговых суставов
Головной мозг	Мягкие ткани всех пальцев
Глотка	Фаланги, межфаланговые суставы



- 1 — лобная пазуха;
 2 — обоняние;
 3 — нос;
 4 — верхняя челюсть;
 5 — верхнечелюстная пазуха;

- 6 — губы;
 7 — подбородок;
 8 — нижняя челюсть;
 9 — верхние лимфатические узлы

Рис. 7. Соответствие зон КМ II
 зонам внешней стороны стопы

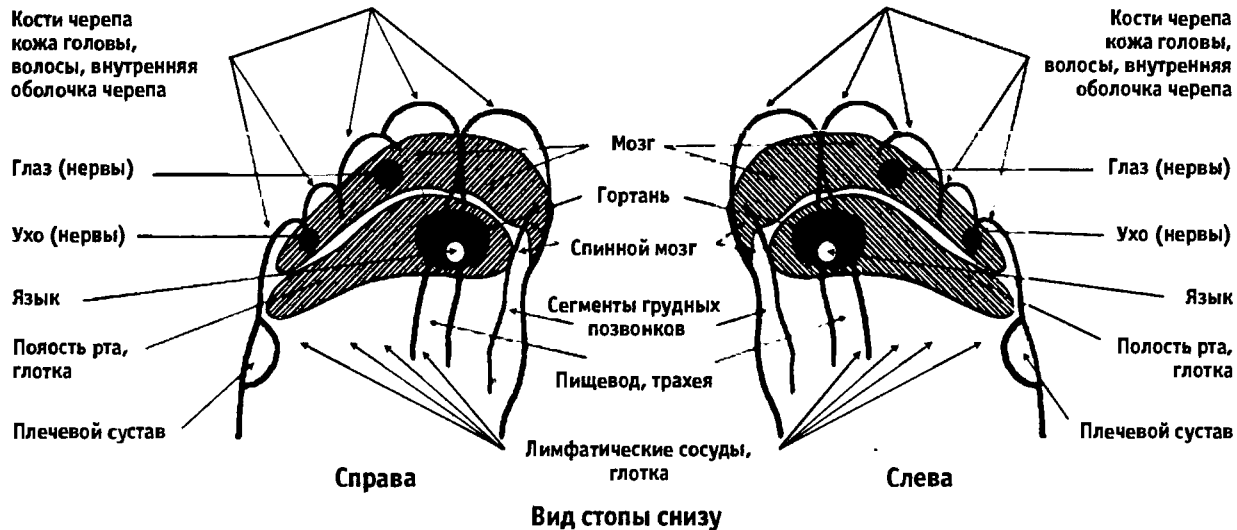


Рис. 8. Соответствие зон КМ II
зонам внутренней стороны стопы

Основные структуры, включенные в КМ II	Зоны на ступне, соответствующие анатомическим структурам
Полость рта, глотка	Наружная и внутренняя сторона межфаланговых суставов, фаланг
Гортань, пищевод, трахея	Между 1-й и 2-й костями плюсны, прежде всего на подошве
Щитовидная железа	Между 1-м и 2-м межфаланговыми суставами
Шея (затылок) и верхняя часть плеч	Переход от пальцев к подошве
Мышцы, нервы и сосуды головы, глотки и шеи (затылка)	Суставы на внутренней стороне пальцев

Кольцо III

КМ III — это грудная клетка, органы грудной клетки, плечи и руки. Кольцо располагается от верхнего края плеч до нижнего края ребер. Оно влияет на функции дыхания и кровообращения.

Основные структуры, включенные в КМ III	Зоны на ступне, соответствующие анатомическим структурам
Грудная клетка, легкие	Над и под обеими передними частями стопы
Трахея и пищевод	Между 1-й и 2-й костями плюсны
Диафрагма, предплечье, нижние дуги ребер	Плюсны в конце костей
Плечевой сустав, плечо (до локтя)	Около сустава 5-го пальца, сбоку, вдоль наружного края в диапазоне плюсны
Грудь	Передняя часть стопы у плюсны
Щитовидная железа	Между и под 1-м и 2-м межфаланговыми суставами
Солнечное сплетение	Сбоку от нижней половины подошвы стопы

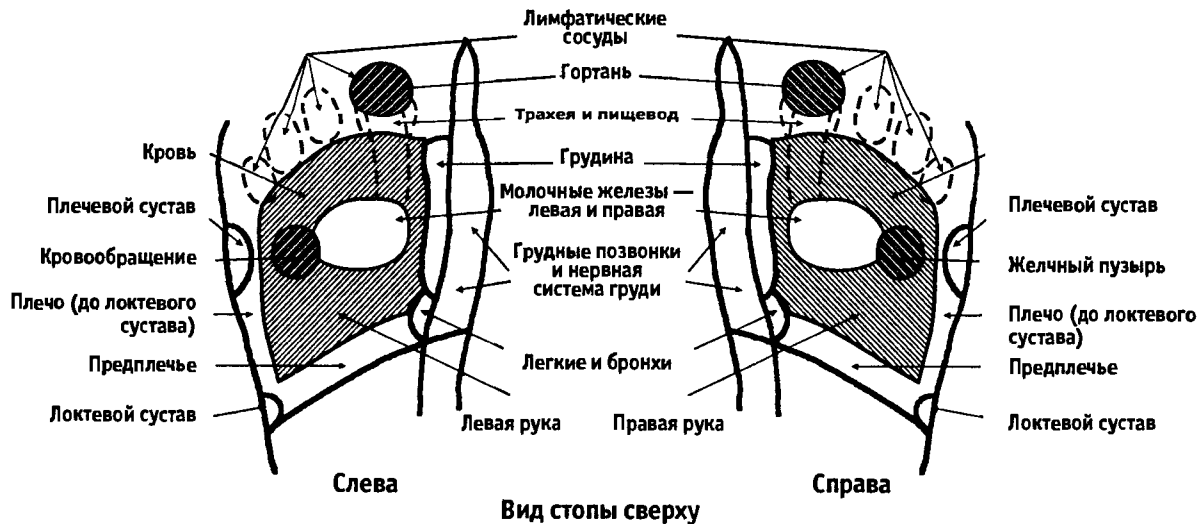


Рис. 9. Соответствие зон КМ III зонам внешней стороны стопы

Основные структуры, включенные в КМ III	Зоны на ступне, соответствующие анатомическим структурам
Сердце	На передней части подошв
Система кровообращения	На наружной стороне стопы
Желчный пузырь	Под суставом 4-го пальца

Далее на рисунках вы можете подробно рассмотреть соотношение зон КМ III и зон внешней и внутренней сторон стопы (рис. 9, 10).

Кольца IV и V

КМ IV — это верхняя и нижняя части живота. Кольцо живота своим центром приходится как выше, так и ниже костей предплюсны, и направлено вверх, достигая пространства над костями плюсны.

В этом кольце главные функции — это пищеварение и выделение. Именно здесь находятся чакры тонких энергий.

Основные структуры, включенные в КМ IV	Зоны на ступне, соответствующие анатомическим структурам
Стенка желудка	На наружной поверхности ступней (тыл стопы)
Органы живота	Подошвы ног
Печень, желчный пузырь	Правая подошва
Желудок	В своде правой стопы передняя часть
Слепая кишка	Правая подошва, наружная часть перед пяткой
Почки	Правая и левая подошвы
Мочевой пузырь	С двух сторон внутреннего края, перед пятками

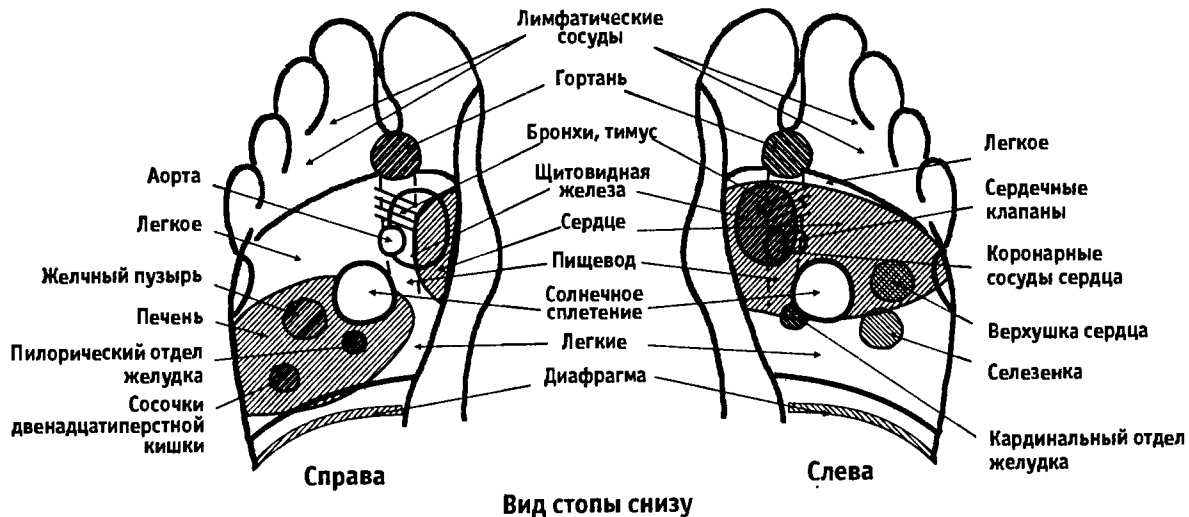


Рис. 10. Соответствие зон КМ III
зонам внутренней стороны стопы

КМ V — это нижняя часть живота, таз и нижние конечности.

Основные структуры, включенные в КМ V	Зоны на ступне, соответствующие анатомическим структурам
Ягодицы и бедра	Пятка
Кости таза	Подошва пятки
Яичники, яички	Под наружной частью лодыжки
Матка, предстательная железа	Под внутренней частью лодыжки
Семенной канатик, маточная труба	Спереди, вокруг голеностопных суставов
Задний проход, прямая кишка	Слева от внутреннего края пятки
Колено	Наружный край пятки
Голень	Под мышцами пятки

Соотношения зон КМ IV, КМ V зонам внутренней и внешней сторон стоп можно проследить на рисунках ниже (рис. 11, 12).

ТЕХНИКА МАССАЖА

Положения во время выполнения самомассажа и массажа с партнером

Самомассаж

1. Сидя:

- с согнутой ногой — стопа лежит на бедре другой;
- с ногой на опоре — стопа покоится на сиденье стула;

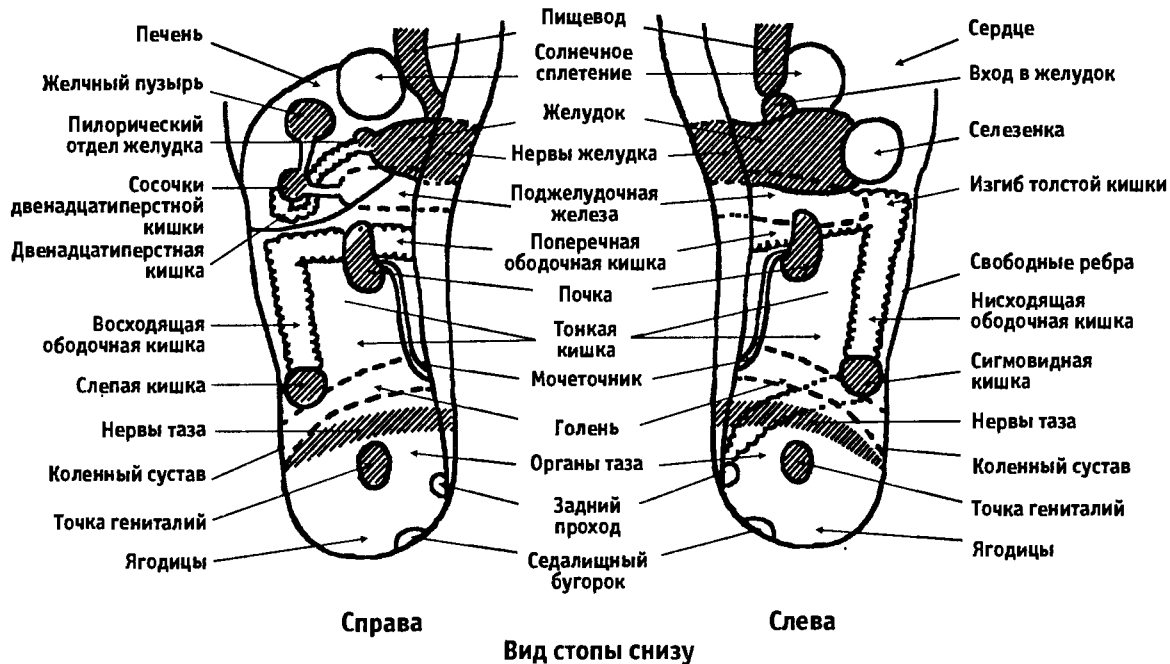


Рис. 11. Соответствие зон КМ IV, КМV зонам внутренней стороны стопы

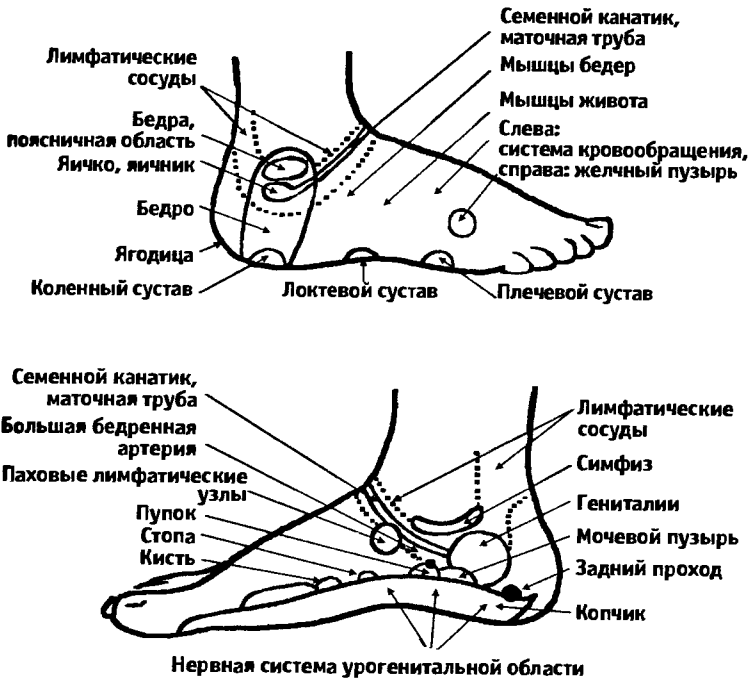


Рис. 12. Соответствие зон КМ IV, КМV зонам внешней стороны стопы

- в позе портного — стопа лежит на сиденье;
- на одной ноге — нога лежит под вами, доступ к стопе обеспечен.

Нога вытянута или слегка согнута при опоре на край или на угол стола.

2. Лежа:

- с вытянутыми ногами;
- со слегка скрещенными ногами — при упоре на край, угол или стенку.

Массаж с партнером

1. Сидя:

- с вытянутой ногой;
- со слегка согнутой ногой.

Стопа лежит на бедре партнера, сидящего напротив. Рекомендуется подложить под ногу полотенце, прежде всего когда массаж выполняется с применением масла.

2. Лежа с вытянутыми ногами. Ради удобства ногу, которая в данный момент не массируется, можно подогнуть. Другую ногу положить на что-нибудь мягкое, например, на подушку. Стопа располагается таким образом, чтобы партнеру было удобно массировать. Исполнитель может удобно расположиться в ногах, тогда стопа, над которой ведется работа, ложится на его бедро.

При регулярном выполнении массажа следует строго придерживаться графика. Интервалы должны быть одинаковы. Можно пропустить несколько сеансов массажа только из-за плохого самочувствия.

Слово о руках

Начав делать массаж, вы будете удивляться, как быстро у вас устают кисти и сами руки. Чтобы напряжение и усталость рук были минимальны, придерживайтесь следующих правил при массаже.

1. Используйте все пальцы.
2. Меняйте не только работающие пальцы, но и руки.
3. Обращайте внимание на то, чтобы обязательно ощущать противодействие работающими пальцами и руками.

4. Если требуется сильное воздействие, можно применять и косточки пальцев рук. С их помощью сильное воздействие осуществляется без большого напряжения, поскольку используется сила вашей руки. Кроме того, согнутый под небольшим углом палец легче стабилизировать, чем выпрямленный.

Пальцы применяйте попеременно!

Слово об ощущениях

При прикосновении к ногам мы испытываем очень знакомое ощущение щекотки, и именно по этой причине многие избегают массажа стоп.

Мы уже знаем, что рефлекторные зоны при вредных для здоровья воздействиях могут стать болезненными.

При массаже стоп такие зоны реагируют гораздо болезненнее. Таким образом мы получаем указания на возможность возникновения заболеваний в соответствующих участках тела.

Любой массаж достаточно болезненный. Боль играет положительную роль: она помогает в излечении. (Естественно, массаж применяют не для того, чтобы кому-то причинить боль! Как показывает опыт, с начинающими это, к сожалению, случается!) Опытный массажист рефлекторных зон ног использует боль для регулирования своей работы.

Поэтому, прежде чем массировать других, следует попробовать массаж на самом себе, прочувствовать и боль, и другие ощущения, применив к себе рекомендуемые приемы. Это послужит вам наилучшим исходным пунктом.

Приемы массажа

А. Легкие прерывистые касания

Воздействие: раскрывающее — идет мягкий контакт с телом, чтобы вызвать доверие.

Когда применяется: в самом начале или в конце массажа. Применяется для общего расслабления.

Техника: мягко работать тыльной стороной кисти и пальцев, а также кончиками пальцев. Мягкие поглаживающие удары, следующие друг за другом, наносить в одном направлении, удаляясь от исходной точки. Повторить в обратном направлении.

Заболевания: психосоматические, сердечно-сосудистые.

В. Легкие продолжительные касания, удары

Воздействие: тонизируют, возбуждают, укрепляют, действуют эротически.

Когда применяется: на протяжении всего массажа для выравнивания состояния и расслабления.

Техника: работа кончиками пальцев или всей рукой. Длинные касания, всегда в одном направлении. Повторять в том же или в обратном направлении.

Заболевания: слабость, упадок сил, усталость, онемение конечностей, ухудшение общего состояния, длительный процесс выздоровления после тяжелых болезней, плохой аппетит.

С. Растирание со смещением подлежащих тканей

С1. Растирание с прекращением воздействия

Воздействие: мягкая активизация, мягкое расслабление, стабилизация.

Когда применять: когда стопа уже слегка разогрета поглаживаниями, в качестве подготовки к воздействию на наиболее болезненные места.

Техника: выполняется кончиками пальцев, прежде всего больших пальцев.

Растяжение, широкое поверхностное воздействие без движения, но и без потери контакта с кожей; продолжение воздействия. Как при непрерывном растяжении (сдвиге) с кратковременными (точечными) остановками.

Заболевания: слабость кровоснабжения, застой лимфы и воды, слабое пищеварение, ревматизм слабая осанка, подготовка к лечению ишиаса.

С2. Растирание с остановкой

Воздействие: действует укрепляюще, концентрирует внутреннюю энергию.

Когда применять: можно применять на протяжении всего массажа.

Техника: воздействие остается постоянным, остановка продолжается несколько дольше, но идет не так глубоко.

Заболевания: расстройства нервной системы, общая слабость, упадок сил.

D. Неподвижное воздействие (не сдвигающееся)

D1. Слабое неподвижное воздействие

Воздействие: преимущественно тонизирует, укрепляет, гармонизирует энергетический диапазон, устраняет локальные болевые зоны.

Когда применять: после 5 минут разогрева.

Техника: работать подушечками пальцев и большого пальца, сразу несколькими одновременно (если большая поверхность). Воздействовать непо-

средственно на узелки, затвердения, шрамы и т. д. или на болезненную точку, или на центральную точку органа.

Слабое, широкое, неподвижное давление длительностью около 6 секунд, 3 секунды — пауза, воздействие — 6 секунд и т. д. Повторить 3–5 раз.

Заболевания: слабость, параличи, геморрой, кишечные заболевания, ишиас.

D2. Неподвижное давление средней силы

Воздействие: среднее между тонизирующим и успокаивающим, действует освобождающе, снимает напряжение.

Когда применять: на протяжении всего массажа.

Техника: воздействие кончиками больших и остальных пальцев, иногда косточками пальцев. Воздействие целенаправленное, на небольшие поверхности, глубокое, как при неподвижном давлении.

Заболевания: слабое кровообращение, хронический бронхит, воспаление легких, хроническое раздражение слепой кишки, ишиас.

Этот метод прекрасно подходит для чувствительных к боли пациентов.

D3. Сильное неподвижное воздействие

Воздействие: успокаивающее, расслабляющее, снимающее напряжение и судороги; застывшая в рефлекторных зонах энергия высвобождается.

Когда применять: после 2–3-минутного разогрева стопы.

Техника: широкое, глубокое точечное воздействие согнутым пальцем, кончиком большого или другого пальца.

Очень «острые», следующие друг за другом надавливания: 6 секунд подержать — пауза 3 секунды; все

повторить 3 раза. Такие надавливания глубоко воздействуют на зону, преимущественно в энергетическом диапазоне.

Заболевания: мускульная боль, судороги, острые и воспалительные заболевания, ишиас, тревожные состояния, внутренний дискомфорт.

Е. Подвижное давление

Е1. Легкое до среднего подвижное воздействие

Воздействие: одновременно и возбуждающее, и расслабляющее. Постепенно растворяются вредные вещества; при повышении напряжения и улучшении кровоснабжения органов и тканей они целенаправленно и мягко выводятся из организма.

Когда применять: на протяжении всего массажа, прежде всего на очень болезненных зонах.

Техника: кончики больших и других пальцев, косточки пальцев. Мягкое давление на месте, движение по кругу, вглубь.

Не растирать кожу! Не делать никаких движений туда-сюда!

Заболевания: гастриты, энтерит, вздутия, латентный бронхит, поносы, диффузное кровотечение в слизистых оболочках (нос, матка), раздражения в кишечной области, слабость периферической нервной системы.

Е2. Сильное, подвижное давление (самое мощное воздействие!)

Воздействие: может сильно расслаблять, мощно снимать напряжение или, наоборот, способствовать повышению напряжения.

Когда применять: после 5 минут разогревающих движений.

Техника: кончики больших и других пальцев, косточки пальцев. Сильное давление на месте, движение по кругу, вглубь.

Заболевания: все хронические заболевания, все острые заболевания, зашлакованность организма, воспалительные процессы.

ЕЗ. Молниеносное давление

Воздействие: целенаправленное воздействие на блокировку энергии, шоковое воздействие для ее освобождения.

Надо иметь в виду, что в дополнение к нервным и энергетическим реакциям молниеносное нажатие вызывает непроизвольные реакции.

Когда применять: только с середины сеанса массажа.

Техника: полное, короткое, глубоко действующее давление краем или косточкой пальца.

Заболевания: наличие узелков в сухожилиях и тканях, затвердение мышц.

Примечания

1. Возможна избыточная реакция, например при желчно- и мочекаменной болезни; возможно выведение камней и песка.
2. При беременности зоны стоп, соответствующие нижней части живота, рекомендуется массировать с осторожностью. Сильного давления применять не следует!

Возможные реакции на массаж

Реакции — это цель всякого воздействия. Нередко в результате воздействия могут наблюдаться побочные явления, очень часто весьма неприятные, но тем не менее необходимые.

Возможно первоначальное ухудшение состояния:

- *Тошнота до рвоты.* Может продолжаться от нескольких часов до одного дня. Помогают покой, голодание и зеленый чай.
- *Повышенная активность,* которая может доходить до эйфории.
- *Увеличение выделений.* Ни в коем случае не следует это подавлять — это самоочищение организма!
- *Избыточное потоотделение.* Возможно, это не очень приятно, но потоотделение способствует излечению.
- *Понос* — максимально три дня после мощного воздействия. Служит для очищения тела, выводит скопившиеся шлаки.
- *Сыпь на коже:* от быстро проходящих покраснений до гнойных бляшек (и таким образом наш организм может очищаться от шлаков).
- *Жар,* свидетельствующий об активизации процесса самоизлечения. Его не следует подавлять, если температура не слишком высокая.

Если наблюдаются подобные первичные проявления ухудшения состояния здоровья, лучше всего продолжать массаж — регулярно и осторожно. Когда признаки ухудшения пройдут, можно снова переходить к мощным воздействиям.

Продолжительность и периодичность массажа

Профилактика заболеваний, укрепление организма

- При интенсивном массаже 1–2 раза в неделю, при осторожном, мягком массаже ежедневно по 15 минут выполнять основную программу.

- В идеале — выполнять основную программу массажа раз в неделю всю жизнь.
- Рекомендуется увеличение частоты сеансов массажа во время каникул, отпуска, перед началом посещения школы или детского сада.
- Весной и осенью желательно проводить краткие курсы массажа в сочетании с диетой, гимнастикой и медитацией.

Острые нарушения здоровья

- Рекомендуется проводить массаж один или несколько раз в день.
- В течение дня рекомендуется 15 минут выполнять основную программу, причем особое внимание необходимо уделять пораженным зонам.
- При особенно острых болях каждую новую атаку необходимо встречать успокаивающими воздействиями (касаниями, поглаживаниями) — понемногу боль утихнет.

Хронические заболевания

- Несколько дней — основная программа: ежедневно 15–30 минут легкого массажа. Зоны, соответствующие пораженному участку, массировать осторожно и мягко «будить», чтобы перевести в острое состояние. Эта активация должна пробудить воспоминание о причине теперешнего состояния, должна побудить тело и душу к борьбе с ним.
- Несколько дней — сокращенная основная программа; основная работа ведется над пораженными зонами, которые постоянно должны находиться под мягким активирующим воздействием.

- Лечение хронических заболеваний может продолжаться от нескольких дней до нескольких месяцев.
- Тяжелые хронические заболевания ни в коем случае нельзя лечить в одиночку! Рекомендуется обратиться к врачу или целителю.

Психические заболевания

- При их лечении рекомендуется соблюдать те же правила, что и при лечении хронических заболеваний.
- Можно комбинировать массаж стоп с психотерапевтическим лечением.
- Время массажа зависит от обстоятельств: при страхах, бессоннице, последствиях шока — массаж в течение трех недель; при этом каждый вечер в течение 15 минут очень осторожно выполнять основную программу, особое внимание уделять специальным зонам.
- Масло из лепестков роз или из листьев корицы усиливает успокаивающее воздействие.

ПРАКТИКА МАССАЖА

Сейчас вы познакомитесь с основной программой массажа, который включает в себя четыре ступени. Все эти ступени необходимо выполнять последовательно. Если вы ежедневно собираетесь заниматься массажем ног, то необходимо массировать каждую стопу 5 минут в день.

Если же вы собираетесь проводить массаж курсами, то курс должен длиться 3 недели, а каждую стопу надо массировать не меньше 8 минут.

Вайрагья — разгрузка

Зоны и приемы массажа	Рекомендации
Нога целиком Приемы: А	Со всей ноги и со всего тела снять нагрузку и настроить на массаж. Для этого верхнюю и нижнюю часть ноги, ее переднюю и среднюю область поглаживать в направлении пальцев, а предплюсну и пятку — в направлении голеностопного сустава; поглаживать осторожно, мягко, целенаправленно, длинными касаниями
КМ I Приемы: D1, D2, D3	Необходимо хорошо промассировать весь круг тела сверху вниз. Начинать с подошвы, с внутренней стороны большого пальца, с силой надавливать пальцами или костяшками пальцев друг за другом по одной линии, затем погладить эту линию движением вверх. Подобным образом обработать весь внутренний край со стороны подошвы сильными, но вместе с тем мягкими, а по краю косточек — воздействиями средней силы; движения должны быть направлены наружу; все зоны тела поглаживать движениями снизу вверх
Череп Приемы: D2, D3	Брать в руки один палец ноги за другим и хорошо массировать концы пальцев, их подушечки от среднего до сильного воздействия, в болезненных местах давление должно оставаться постоянным, пока боль не утихнет
Затылок Приемы: D1, D2, D3, E1, E2, А	Все пальцы (кроме подушечек) основательно проработать неподвижным или подвижным надавливанием; обращать особое внимание на наличие уплотнений и узелков между пальцами и на нижней стороне, время от времени применять в этих местах короткое сильное нажатие ногтем, после этого — подвижное надавливание и поглаживание
Плечи, плечевые суставы Приемы: D3	Массировать пальцы до подушечек сильным надавливанием, причем болезненные места особенно интенсивно; в конце несколько раз погладить эту линию

Зоны и приемы массажа	Рекомендации
Локти Приемы: D3	По наружному краю стопы, и преимущественно на подошве, массировать зону локтей неподвижными, глубокими надавливаниями, после чего несколько раз выполнить поглаживание
Бедра Приемы: C1, C2, A, D2	Общую наружную поверхность лодыжки массировать легкими перемещающимися надавливаниями. Эта область очень чувствительна! Легкие подвижные касания вверх, в направлении голени, снимут напряжение в области бедер. При ярко выраженной патологии в области бедер нужно обработать лодыжки сильными поглаживаниями
Седялищный бугорок Приемы: D3	Соответствующая зона находится на внутреннем крае пятки. Вы должны кончиками пальцев или ногтем провести в быстрой последовательности ряд сильных надавливаний

Джангама — упругость

Зоны и приемы массажа	Рекомендации
КМ III Грудная клетка Приемы: E1, E2	Как подошву, так и верхнюю часть стопы промассировать сильными подвижными воздействиями пальцев, причем использовать один или несколько пальцев, работая одним, другие использовать как опору. В конце погладить зоны: на наружной стороне стопы — всеми пальцами, по всей наружной стороне, к внутреннему краю и по всей наружной стороне — к пальцам, затем с силой — между пальцами
Щитовидная железа Приемы: D2	На подошве стопы иверху, между 1-м и 2-м межфаланговыми суставами пальцев — мягко проработать средними по силе неподвижными воздействиями
Солнечное сплетение Приемы: D1	Массировать площадь на ширину пальцев под суставами 2-го и 3-го пальцев — успокаивающее воздействие; для этого выдерживать мягкое широкое давление, отпускать, снова нажимать — повторить несколько раз

Зоны и приемы массажа	Рекомендации
Желчный пузырь, сердце Приемы: D3, E2	На тыльной стороне стопы и на подошве в области 4-го пальца с болью сделать несколько глубоких, сильных и неподвижных надавливаний

Абхайя — ворота открыты

Оказывается воздействие как на наружные, так и на внутренние «ворота» нашего организма.

Зоны и приемы массажа	Рекомендации
KM II Приемы: D2, D3	Еще раз проработать второе кольцо тела, но теперь прежде всего наружную сторону пальцев (лицо) — средними до сильных или направленными вперед надавливаниями, промассировать основательно, с особой интенсивностью прорабатывать уплотнения, узелки и чувствительные места. В конце обработать всю поверхность кольца тела и каждый палец в отдельности
KM V Приемы: D1, D3, E1	Общая область уrogenиталий и задний проход. Стопа в обратном направлении: общая область пятки, вокруг голеностопного сустава. А также нижняя часть голени, которая рефлекторно относится туда же. Обработать пятку со стороны подошвы и вокруг нее сильными надавливаниями (можно применять костяшки пальцев). Зоны под внутренними и наружными костяшками обрабатывать мягкими неподвижными или подвижными надавливаниями, захватывать большую поверхность, захватывать в своей работе лодыжку — и до пяточного сухожилия — поглаживание, для этого применять пальцы обеих рук
Мочевой пузырь, мочеточник и почка Приемы: E2, C1, D3, C2	Промассировать рефлекторную зону «мочевой пузырь» по внутреннему краю стопы — сильными подвижными воздействиями на точку за точкой, затем направленными вперед, сильными воздействиями провести косую линию к рефлекторной зоне «почки». Эту зону проработать сильными неподвижными надавливаниями, после чего мягкими, направленными вперед надавливаниями пройти вдоль зоны мочеточника обратно к зоне мочевого пузыря

.. Садхана — возбуждение жизненных соков

Это массирование областей, которые влияют на пищеварение и выведение отходов, на обмен веществ и деятельность желез внутренней секреции.

Зоны и приемы массажа	Рекомендации
Кишечник Приемы: C1, D2, D3	Начинать снаружи, с левой пятки и следовать по зоне толстой кишки. Направление прикосновений — слева вверх, поперечно по середине подошвы и на правой подошве в обратном направлении, воздействовать сильными, последовательными, сдвигающими усилиями. Зону слепой кишки на правой подошве обрабатывать средними по силе до сильных подвижными надавливаниями, в конце выполнить поглаживание этой зоны в направлении вывода из организма. Чтобы повлиять на тонкую кишку, следует промассировать как подошву, так и тыльную сторону стопы в области KM IV всеми пальцами, с силой и несколько раз
Органы пищеварения KM III и KM IV Приемы: D2, D3, E1, E2	Широкими движениями со стороны подошвы, под костями предплюсны, воздействуют на желудок и двенадцатиперстную кишку, печень, поджелудочную железу, селезенку, почки. Эти поверхности прорабатываются точка за точкой сильными неподвижными надавливаниями; в особенно болезненных местах нужно массировать дольше, но с меньшей силой. Повторить массаж поглаживаниями, окончить его тыльной стороной стопы, работать всеми пальцами, движениями изнутри наружу
Возбуждение тока лимфы KM I — KM V Приемы: D2, D3	Работать на большой поверхности всеми пальцами обеих рук глубокими надавливаниями и сдвигающими воздействиями. Несколько раз прогладить от пятки вдоль внутреннего края стопы к пальцам, область между пальцами «вытягивать» последовательно, большим и указательным пальцами. Проработать стопу к голеностопному суставу, начиная с подошвы, продвигаться к пятке и далее, вправо и влево от пяточного сухожилия. Одной рукой поглаживать в направлении внутрь, другой — наружу, вокруг таранного сустава и лодыжки, направление — вбок, к пяточному сухожилию

Доступ к соответствующим внутренним органам наилучший — со стороны подошвы.

ЗОНАЛЬНЫЙ МАССАЖ ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ

Артрит

Основная программа; эту программу повторить при воспалительных явлениях, но массировать мягче и продолжительнее.

Артроз

Основная программа; хорошенько проработать все кольца тела.

Астма

Основная программа; КМ I и КМ II, стопы с силой промассировать по направлению к пальцам. Массировать обе ступни с тыльной стороны, а также подошву мягкими поглаживаниями, в особенности между 1-м и 2-м пальцами. Рекомендуется воспользоваться приемами D1, E3, C2. Лучше всего производить надавливания на небольшие узелочки и уплотнения, давить в направлении косточек. Имейте в виду, что эти процедуры довольно болезненны. Обязательно при массаже затроньте зоны желудка и почек — работайте в них мягко и успокаивающе. В конце сеансов нужно возбуждающе подействовать на зоны слизистых оболочек глотки и носа.

Очень хорошо, особенно для носа, если вы хорошенько проработаете III межфаланговым суставом указательного пальца руки переход между боковой и верхней поверхностью стопы, используя и пальцы

другой руки. (При таком акупунктурном воздействии может потечь из носа.)

Базедова болезнь

Основная программа; КМ I и КМ II. Основные приемы E2, D3, C2; поглаживания с силой. Массаж кратковременный — 2–3 минуты на каждую стопу, во избежание негативных реакций организма.

Беспокойство

Основная программа; в дополнение к основной программе воздействовать на солнечное сплетение и кольца тела КМ I — КМ II. Рекомендуются приемы D1, D2, D3. Массаж делать не часто и не очень долго.

Болезненные менструации

Основная программа, КМ V. Преимущественно воздействовать на внутреннюю поверхность, вокруг подъема — до наружной части лодыжки. Приемы D1, D2, D3, E3, мягкие поглаживания, так как все болезненно. При очень сильных и длительных кровотечениях рекомендуется массировать область от внутренней поверхности лодыжки до голени. При этом обращать внимание на болезненный участок шириной в 2–3 пальца выше медиальной части лодыжки, хорошенько его прогладить.

Болезни голосовых связок

Основная программа; усиленный массаж зон КМ I и КМ II. Массируйте как подошву стопы, так и ее тыльную сторону. Приемы C1, E1, легкие поглаживания.

Болезни шеи

Основная программа; сильные поглаживания и основные приемы С2, Е3. При простуде рекомендуется сильно поглаживать зоны больших пальцев на левой и правой ступнях. При воспалении миндалин хорошо промассируйте КМ II.

Болезни печени

Основная программа; приемы Е2, Е3, поглаживания с силой. Массировать небольшими участками, по возможности работать ежедневно, по несколько раз, короткими сеансами. После некоторой подготовки можно переходить на более интенсивную работу. Обращать внимание на зону слепой кишки, всегда захватывать ее при работе. Возможны первоначальные ухудшения состояния: тошнота, горький привкус во рту, понос, мутная моча.

Болезни сердца

Основная программа; массаж зон КМ I и КМ III, в особенности проксимальных суставов большого пальца. На суставе большого пальца, преимущественно левой ступни, от подошвы до межфаланговых суставов искать затвердения и припухлости, промассировать их, используя приемы Е1 и поглаживания с силой. Хорошо прогладить зону сердца, используя приемы А, В. Возможно первоначальное ухудшение состояния: сердцебиение, потение, беспокойство.

Боли в желчном пузыре

Основная программа; основные приемы D3, Е1, С1, а также сильные поглаживания части КМ IV. Воз-

можны ухудшения состояния: выделения камней, временная тошнота, понос.

Боли в затылочной области

Основная программа; массировать обеими руками как подошву, так и тыльную часть, применяя приемы D3, E1, E2, C1, B. Особое внимание обратить на снятие напряжения по наружному краю. Глубоко проработать рефлекторные зоны плеч, поискать очень глубоко залегающие уплотнения мышц на подошве, в частности между IV и V пальцами, снять напряжение глубокими надавливаниями.

Боли в матке

Основная программа; особое внимание необходимо уделить массажу зон КМ IV, а также точкам, расположенным на внутренней стороне стопы и в середине пятки. Рекомендуются приемы D1, A, B, D3, E1. Возможные побочные явления: жжение, увеличение выделений.

Бронхит

Основная программа; особое внимание следует уделить зонам КМ I и КМ III. К зонам легких и бронхов применять прием D3. Возможные побочные явления: увеличение мокроты, усталость, кашель.

Водянка

Основная программа; массаж зон КМ II. Массировать как подошву, так и тыльную сторону обеих стоп, применяя приемы C1, C2, B, мягкие поглаживания. Возможны частые позывы к мочеиспусканию.

Варикозное расширение вен

Основная программа; массировать по преимуществу успокаивающе, применяя приемы А, В, D1.

Воспаление легких и плевры

Основная программа; особое внимание уделить зонам КМ III. Массировать подошвы и тыльную сторону стоп, основные приемы D3, C1; поглаживания с силой. Возможны побочные реакции: жар, озноб, кашель, мокрота.

Воспаление среднего уха

Основная программа; особое внимание уделить зонам КМ II. Массировать подошву и тыльную сторону стоп, предпочтительные приемы D3, E1, E2; поглаживания с силой. Работать плотно, вдоль пальцев и костей стоп ищите уплотнения, которые часто располагаются очень глубоко.

Массировать обе стопы, но предпочтение отдавать больной стороне. Дополнительное давление оказывать на кости, относящиеся к больному уху, массировать легкими штрихами области шеи вниз — прием В.

Возможны побочные явления: кратковременный подъем температуры, усиление выделений из уха.

Вывихи

Основная программа; массировать особенно тщательно каждую рефлекторную зону, связанную с пораженным участком тела. Приемы C2, D1. Надавливать легко и прерывисто, затем длительно. При этом рукой осуществлять легкое дрожание, которое должно

передаваться суставам. Хорошо прогладить сам сустав и прилегающую к нему область мягкими поглаживаниями всей рукой по большой поверхности.

Геморрой

Основная программа; массаж зон КМ V, внутренней стороны стоп. Приемы D1, D2, D3, E3. Надавливания очень болезненны. Необходимо хорошо массировать движениями вверх сначала пятку, затем область между пяточными сухожилием и костями голени — до икроножных мышц, применяя приемы C2 и легкие поглаживания.

Гипертония

Основная программа; КМ I, КМ IV, зона почек; при высокой второй величине использовать приемы E1, C1, сильно промассировать подушечки больших пальцев и особое внимание обратить на зону грудного позвонка на внутренней стороне стопы. После массажа возможны головные боли, легкое головокружение.

Гипотония

Основная программа; КМ I, разгрузить позвоночник сверху донизу, КМ II, массаж пальцев приемами D1, мягким поглаживанием, а также возбуждение сердечной зоны приемом E1.

Головокружение

Основная программа; преимущественно зоны КМ II, а также зоны почки и кишечника. Массировать подошвы стоп и тыльные стороны, применяя приемы A, B, мягкие поглаживания.

Грипп

Основная программа, особое внимание уделить зонам КМ III и КМ IV. Основные приемы С2, поглаживания мягкие, но сильные; в особенности это касается зон кишечника и почек — для выведения из организма вредных веществ. При гриппозных инфекциях перед массажем и после него рекомендуется принимать горячие ножные ванны по 10–15 минут. Затем лечь в постель.

Душевные болезни (грусть, скорбь, тоска, плач)

Основная программа; особое внимание уделять массажу зон КМ II и КМ III. Приемы А, В, С2, легкие поглаживания. Будьте особо внимательны при массаже зон сердца, солнечного сплетения и щитовидной железы.

Возможны побочные реакции: дрожь, усталость, зевота, временный плач. Следует дать пациенту выплакаться, наблюдать за ним, не оставляя одного.

Жар

Основная программа, а также массаж зон КМ I на внутренней стороне края подошвы. Основные приемы С2 и легкие поглаживания.

Заболевания желудочно-кишечного тракта

Основная программа, тщательная работа над зонами КМ I, КМ II, КМ IV.

При массировании зон КМ I особое внимание следует обратить на зону грудных позвонков, между проксимальным суставом большого пальца ноги и зоной, расположенной в середине, около внутреннего края стопы. При этом вы обнаружите признаки наруше-

ния деятельности желудка, определяемые изменениями позвоночника и в нервной системе.

Применить приемы E1, E2, D3, сильные поглаживания. Уже существующие заболевания желудка лечить, массируя зоны КМ IV, применяя приемы C1, E2, поглаживания с силой. Работать глубоко.

Побочные реакции: изжога, спазмы, тошнота.

Заболевания лимфатических узлов

Основная программа; в дополнение к ней проработать каждое кольцо тела, в котором имеются пораженные лимфатические узлы.

Работать на большой поверхности, при этом сначала активизировать саму зону железы. Как можно скорее следует обратиться к врачу.

Заболевания мочевого пузыря

Основная программа, КМ V, особое внимание уделить массажу внутренней стороны стопы; легко промассировать зоны мочеоточника, почек, используя приемы C2, D1, мягкие поглаживания. Возможно жжение при мочеиспускании.

Заболевания суставов

Такие заболевания суставов, как артроз, артрит, подагра, ревматизм и другие, лечатся при помощи основной программы. Особое внимание следует уделять всем соответствующим зонам; возбуждать обмен веществ и лимфоток приемами C2, A, B, и легкими поглаживаниями.

Суставы могут заболеть у человека в любом возрасте. Часто бывает, что они повреждены уже при

рождении или оказываются не полностью развившимися.

Очень важно, чтобы в процесс излечения вовлекалось все тело. Массируйте стопы по основной программе чаще и полностью — это стимулирует обменные процессы. Ежедневный массаж может длиться 10–15 минут.

Заболевания предстательной железы

Основная программа, КМ V, массаж всей пятки, используя приемы D3, E1, E2. Обращать внимание на зону мочевого пузыря.

В дополнение хорошенько промассировать уплотнения ткани между 1-м (большим) и 2-м пальцами, используя приемы D3, C1, E3, сильные поглаживания. Это может быть болезненно.

Запоры

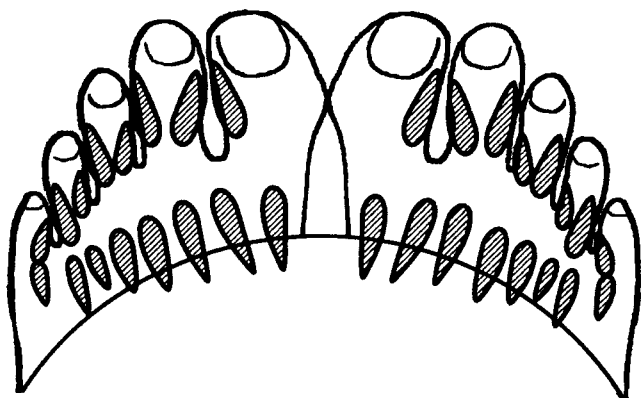
Основная программа, КМ IV, КМ V. Прежде всего массировать пятки, обращая внимание на зоны живота, желчного пузыря, поджелудочной железы. Приемы C1, C2, D1, D2. D3, поглаживания с силой. Глубокое надавливание очень болезненно, однако оно ведет к ослаблению напряжения кишечника, приводящего к запорам.

При слишком интенсивном массаже может появиться понос, а также головные боли вследствие выделения ядовитых веществ.

Зубная боль

Основная программа, КМ II, все пальцы, в особенности их кончики и боковая поверхность — до проксимальных суставов. Приемы C1, E3 и поглажива-

ния с силой могут вызывать очень болезненные ощущения. Уплотнения и узелочки в тканях массировать приемами D3 и E2. Более подробно зоны зубов можно рассмотреть на рис. 13.



Тыл стопы: зубы и опорный аппарат зубов
Подошва: нервы и сосуды зубов

Рис. 13. Зоны зубов

Изжога

Основная программа, КМ III, КМ IV; внимательно массировать зону желудка; давление средней силы преимущественно между 1-м и 2-м пальцами. Приемы C1, C2, D1, D2. D3, E1.

После массажа может возникнуть чувство тяжести в желудке.

Импотенция

Основная программа, КМ V; дополнительная точка — на нижней стороне подошвы в начале пятки, в середине между внутренней и наружной поверхностью. Обратите внимание на эту точку, как и на

прилегающую область до внутреннего края пятки, на переднюю ее часть. Приемы D1, D2, C1, E3, поглаживания с силой.

Ишиас

Основная программа, КМ IV; КМ V. Снять напряжение с живота приемами E1, C1, поглаживаниями с силой, промассировать внутреннюю часть стопы — снять напряжение приемами D1, D2, D3. Обратите внимание на повреждения межпозвоночных дисков. Промассируйте КМ I тела вдоль зоны позвоночника глубокими, направленными движениями, применяя приемы C1, E3, поглаживания с силой. Сеанс повторять до наступления облегчения. Дополнительно промассировать зону ишиаса (она располагается поперечно подошве, поблизости от пятки). При воспалении седалищного нерва работать осторожно и мягко.

Возможно первоначальное ухудшение состояния.

Климакс

Основная программа, КМ III, КМ IV. Приемы D1, C2, мягкие поглаживания. Массаж стоп успешно справляется с трудностями переходного периода в сочетании с гомеопатией и ароматерапией.

Колики

Основная программа, КМ I, КМ IV. Приемы D3, E1, E2. Первое средство при коликах и спазмах — неподвижное сильное надавливание на одну точку по краю подошвы стопы, внутри КМ I. Эта точка избавляет прежде всего от колик, а также от спазм в животе. После этого хорошо промассировать необходимые зоны.

Малокровие

Основная программа, КМ I, КМ II, зона селезенки. Приемы E1, E2, C1, E3, поглаживания с силой.

Мигрень

Основная программа, КМ I, КМ II. Хорошенько промассировать пальцы, работать медленно и по возможности дольше. Зоны желудка и печени в КМ III и КМ IV возбудить приемами D3 и C1, затем хорошо прогладить. После массажа возможны жар, внезапная кратковременная сильная головная боль, приливы крови.

Рекомендуется избегать раздражения и спешки при склонности к мигрени, есть медленно и спокойно, не решать никаких деловых проблем во время приема пищи.

Мышечная слабость, утомление, боли

Основная программа, КМ I, КМ III, в особенности солнечное сплетение. При длительных болях в мышцах ног хорошо промассировать зону живота, обратить внимание на позвоночник.

Невралгия

Основная программа, КМ II, в особенности массаж пальцев по бокам и снизу. Приемы D1, D2, D3, C2, E3, мягкие поглаживания. Обратить внимание на зоны шейных позвонков и зубов. Избегать холодного ветра и сквозняков.

Нарушение обмена веществ

Основная программа, КМ V. С силой массировать вокруг всей пятки, применять ногти пальцев или кос-

тяшки. Основные приемы — С1, Е3 — делать ежедневно в течение длительного времени. Массировать зоны КМ IV — возбуждение кишечника, а также зоны КМ III — возбуждение щитовидной железы, применяя приемы С1, С2, D1, Е1, поглаживания сильные. После массажа возможны понос, тошнота.

Отеки

Основная программа, КМ III, КМ IV. Основные приемы С1 и поглаживания с силой. Поглаживать глубоко. Работать медленно, возбуждать ток лимфы. Хорошо промассировать зону сердца, в особенности на левой ноге. Обращать внимание на почки. После массажа возможно частое мочеиспускание.

Подагра

Основная программа; тщательно промассировать стопы, применяя приемы D3 и поглаживания с силой, в направлении пальцев. Особенно тщательно массировать зоны КМ IV, применяя приемы Е1, С1, С2, возбудить почки, обратить внимание на сердечно-сосудистую область. Больше пить воды.

Прострел

Основная программа, КМ IV, КМ V. Основные приемы D3, Е1, С1, Е3, поглаживания с силой, а также промассировать внутреннюю поверхность пятки, особенно полосу шириной около одного сантиметра на нижней стороне пятки поперечно подошве.

Ревматизм

Основная программа, КМ IV, КМ V. Основные приемы D2, D3, Е2, поглаживания с силой. Хорошо про-

массировать всю стопу. Обратить внимание на уплотнения и сжатия.

Отрегулировать работу пищеварения и мочевого пузыря, возбудить их, для этого глубоко и тщательно промассировать КМ IV. Массировать надавливаниями по краю пятки и всю пятку, применяя костяшки пальцев или ногти, прием ЕЗ.

Снижение памяти

Основная программа, КМ I, КМ II. Основные приемы А, В, D1, мягкие поглаживания, обратить внимание на желудок, поскольку нарушения в области желудка прежде всего влияют на память на имена.

Тошнота

Основная программа, КМ III. Приемы D1, D2, D3, поглаживания с силой; сначала массировать легко, затем сильнее. Обращать внимание на желудок, слепую кишку, печень, сердце.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ СТОП

Точечный массаж стоп отличается от зонального тем, что воздействует не на зоны, а на конкретные точки. Основными приемами точечного массажа являются D3, E2 и E3.

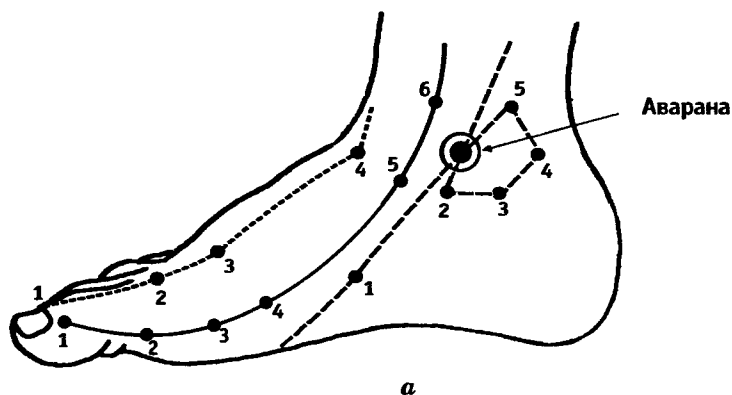
Надавливания на точки можно осуществлять как пальцами, так и костяшками.

Ниже на рисунках вы увидите, как располагаются на тыльной стороне стоп каналы различных органов, а также точки, которые можно использовать в лечении тех или иных заболеваний (рис. 14). Теперь более подробно изучим каналы и каналные точки.

Канал I — Даса-марга (селезенка и поджелудочная железа)

1-я точка — расположена на медиальной стороне 1-го пальца стопы на концевой фаланге, на 0,3 см в сторону от корня ногтя.

Воздействовать 3 минуты, применяя приемы D3 и E3.



- Канал Даса-марга
- - - Канал Шикхара
- - - Канал Ида-нади
- - - Канал Пита
- - - Канал Шарира
- - - Канал Вата

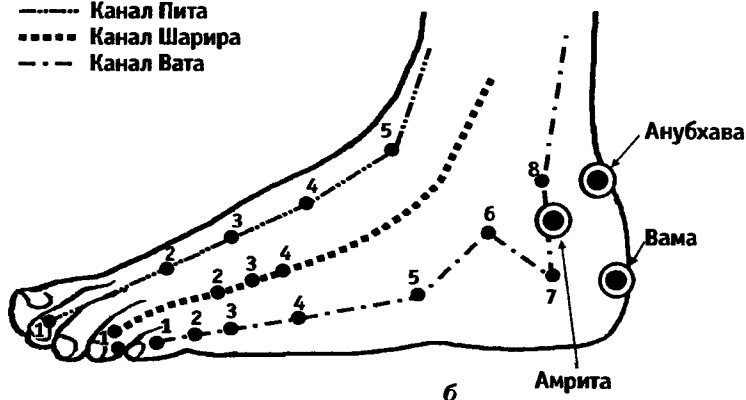


Рис. 14. Каналы и точки на тыльной стороне стоп

Показания к применению: *рвота, понос, вздутие живота, острый энтероколит, кишечные колики, психические заболевания, потеря сознания, подагра, судороги у детей, маточное кровотечение, нарушение менструального цикла.*

2-я точка — расположена спереди от медиальной (внутренней) стороны плюснефалангового сустава 1-го пальца, в месте перехода тыльной поверхности в подошвенную, где пальпируется углубление.

Воздействовать 3–5 минут, применяя приемы D3, E2 и E3.

Показания к применению: *тяжесть и боль во всем теле, боль в стопе, общая слабость, лихорадочные состояния, депрессивные состояния, вздутие живота, спазмы желудка, запор, понос, рвота.*

3-я точка — расположена во впадине на медиальной (внутренней) поверхности стопы, книзу от головки 1-й плюсневой кости.

Воздействовать 3–10 минут, применяя приемы D3, E2.

Показания к применению: *покраснения и отечность стопы, нарушение двигательной и чувствительной функции нижних конечностей, боль в пояснице, местные боли в костях, тревожные состояния, спазмы желудка, боль в желудке, рвота, понос, запор, геморрой, высокая температура.*

4-я точка — расположена на внутренней поверхности стопы, в углублении 1-й плюсневой кости.

Воздействовать 3–10 минут, применяя приемы D3, E2 и E3.

Показания к применению: *маточные кровотечения, нарушение чувствительности и двигательной функции нижних конечностей, боли в стопе, отеки ног, спазмы желудка, вздутие живота, тошнота, рвота, стенокардия, тахикардия, эпилепсия.*

5-я точка — расположена книзу от медиальной (внутренней) лодыжки.

Воздействовать 3–5 минут, применяя приемы D3 и E3.

Показания к применению: *боль в языке, боли во внутренней поверхности бедра, спазмы икроножных мышц, нарушение кровообращения в ногах, костные и варикозные боли, коклюш, вздутие живота, желтуха, геморрой, энтерит.*

Канал II — Шикхара (печень)

1-я точка — расположена на наружной стороне последней фаланги большого пальца стопы, на 0,3 см в сторону от угла ногтевого ложа.

Воздействовать 3–10 минут, применяя приемы D3, E2 и E3.

Показания к применению: *желудочно-кишечные заболевания, скопление газов, запор, кишечные расстройства, колики, боль при паховой грыже, боль в уретре, в наружных половых органах, недержание мочи.*

2-я точка — расположена во впадине между 1-м и 2-м плюснефаланговыми суставами.

Воздействовать 3–10 минут, применяя приемы D3, E2 и E3.

Показания к применению: *боль при грыжах, желудочно-кишечные расстройства, энтероколит, тошнота, рвота, понос, нарушение функций печени, эпилепсия, межреберная невралгия, бессонница, ночная потливость, зубная боль, стоматит, конъюнктивит, слезотечение, обильные менструации, поясничные боли.*

3-я точка — расположена в углублении между 1-й и 2-й плюсневными костями.

Воздействовать 3–10 минут, применяя приемы D3, E2.

Показания к применению: *бели, зуд генитальный, боли в наружных половых органах, нарушение менструального цикла, боли внизу живота, головная боль, головокружение, нарушение сна, чувство страха, фобии, судороги у детей, недержание мочи, межреберная невралгия, заболевания глаз, боль в икроножной мышце, тошнота, запоры, боль при грыже, спазмы желудка, ухудшение работы печени.*

4-я точка — расположена перед медиальной лодыжкой.

Воздействовать 5–15 минут, применяя приемы D3, E2.

Показания к применению: *лихорадочные заболевания, нарушение пищеварения, желтуха, тяжесть и боль внизу живота, боли при грыжах, боли и судороги в голени и стопе, генитальный зуд, затруднение мочеиспускания.*

Канал III — Ида-нади (почки)

1-я точка — расположена в центре подошвы между 2-й и 3-й плюсневыми костями на уровне 2/5 расстояния от конца 2-го пальца до задней стороны пятки.

Воздействовать 3–5 минут, применяя приемы D3, E2 и E3.

Показания к применению: *боль в горле, потеря голоса, кашель, кровохарканье, ларингит, фарингит, охриплость голоса, вагинальный зуд, бесплодие, недержание мочи, головная боль в теменной области, снижение остроты зрения, эпилепсия, рвота, метеоризм.*

2-я точка — расположена на внутренней поверхности стопы, спереди от бугорка ладьевидной кости.

Воздействовать 5–10 минут, применяя приемы Е2 и Е3.

Показания к применению: *ларингит, фарингит, тонзиллит, цистит, нарушение менструального цикла, воспалительные процессы наружных половых органов, судороги у детей, сахарный диабет, отечность тыльной поверхности стопы.*

3-я точка — расположена чуть ниже медиальной лодыжки во впадине под суставным отростком таранной кости.

Воздействовать 3–10 минут, применяя приемы D3, Е2 и Е3.

Показания к применению: *неврастения, нарушение сна, эпилепсия, гонорея, нарушение мозгового кровообращения, ожирение, растяжение связок голеней, сухость в горле, расстройство менструального цикла, боли внизу живота, заболевания органов желудочно-кишечного тракта, поджелудочной железы, печени, кишечные колики.*

4-я точка — расположена кпереди и кверху от бугра пяточной кости, где пальпируется впадина.

Воздействовать 3–10 минут, применяя приемы D3, Е2 и Е3.

Показания к применению: *снижение остроты зрения, нарушение мочеиспускания, спазмы мочевого пузыря, нарушение менструального цикла, болезненные менструации.*

5-я точка — расположена кпереди от места прикрепления ахиллова (пяточного) сухожилия к пяточной кости.

Воздействовать 5–10 минут, применяя приемы D3, Е2.

Показания к применению: *рвота, сужение пищевода, запор, спазмы пищевода, боль в пятке, стоматит, нарушение мочеотделения, инфекция моче-*

точника, почечное кровотечение, кашель, одышка, удушье, астма, кровохарканье, истерия, неврастения.

6-я точка — расположена во впадине выше пяточной кости, между медиальной (внутренней) лодыжкой и ахилловым (пяточным) сухожилием.

Воздействовать 5–10 минут, применяя приемы D3, E2.

Показания к применению: *патология почек и мочевого пузыря, нефрит, цистит, недержание мочи, отечность слизистой оболочки гортани, кашель, кровохарканье, ангина, фарингит, лихорадочные состояния, зубная боль, стоматит, импотенция, расстройства менструального цикла, боль в области сердца, боль в пояснице, артрит голеностопного сустава.*

Канал IV — Пита (желудок)

1-я точка — расположена на 0,3 см выше края корня ногтя 2-го пальца.

Воздействовать 3–5 минут, применяя приемы D3, E2 и E3.

Показания к применению: *маниакальные состояния, ночные кошмары, эпилепсия, метеоризм, расстройства работы печени, периферический паралич лицевого нерва, неврит лицевого нерва, боль в горле, боли в паховой области.*

2-я точка — расположена в передней части 2-го и 3-го плюснефаланговых суставов.

Воздействовать 3–5 минут, применяя приемы D3, E2 и E3.

Показания к применению: *боль в желудке, жидкий стул, понос, дизентерия, атония желудка, кишечные колики, урчание в животе, снижение аппе-*

тита, головные боли, спазмы диафрагмы, ринит, носовые кровотечения, спазмы голосовых связок, тик и спазмы мимических мышц рта.

3-я точка — расположена в межкостной щели между 2-й и 3-й плюсневыми костями.

Воздействовать 5–10 минут, применяя приемы D3, E2.

Показания к применению: *отеки лица, боли в области тыльной поверхности стопы, боль в пятке, ночная потливость, перемежающаяся лихорадка, урчание и боль в животе, кишечные колики.*

4-я точка — расположена на самом возвышенном участке тыла стопы, где пальпируется пульсация, между суставами 2-го и 3-го пальцев.

Воздействовать не более 3 минут, применяя приемы D3 и E3.

Показания к применению: *опущение угла рта, отеки лица, зубная боль, психические расстройства, рвота, боли в желудке, снижение аппетита, слабость в нижних конечностях, артроз шейки бедра, опухание тыльной поверхности стопы.*

5-я точка — расположена на одной горизонтальной линии со 2-м пальцем, на тыльном сгибе стопы, где пальпируется углубление.

Воздействовать 5–10 минут, применяя приемы D3, E2.

Показания к применению: *головная боль, головокружение, паралич нижних конечностей, воспаление суставов стопы, отеки ног, ревматизм, вздутие живота, метеоризм, понос.*

Канал V — Шарира (желчный пузырь)

1-я точка — расположена на 0,3 см выше корня ногтя концевой фаланги 4-го пальца стопы.

Воздействовать 2–5 минут, применяя приемы D3, E3.

Показания к применению: *боль в глазах, головная боль, ночные кошмары, бронхиальная астма, боль и отек слизистой оболочки горла, глухота, шумы в ушах, патология плевры, лихорадочные заболевания, боль в подреберье, боль под языком.*

2-я точка — расположена у межпальцевой складки 4-го и 5-го пальцев стопы.

Воздействовать 2–5 минут, применяя приемы D3, E2 и E3.

Показания к применению: *мигрень, головокружение, межреберная невралгия, астения, ночные кошмары, заболевания глаз, лихорадки, боль в подчелюстной области, глухота, тугоухость.*

3-я точка — расположена на латеральной стороне стопы в передней части щели между 4-й и 5-й плюсневыми костями, где пальпируется впадина.

Воздействовать 2–3 минут, применяя прием E3.

Показания к применению: *мастит, шум в ушах, конъюнктивит, рвота, туберкулез, отеки, затруднение движений в голеностопном суставе, воспаление в подмышечной области.*

4-я точка — расположена в середине латеральной стороны стопы в задней части щели между 4-й и 5-й плюсневыми костями, где пальпируется впадина.

Воздействовать 3–7 минут, применяя приемы D3, E2 и E3.

Показания к применению: *снижение остроты зрения, заболевания органов дыхания, аллергические заболевания, нарушение менструального цикла, увеличение лимфатических узлов, головокружение, межреберная невралгия, боль и ограничение движения в голеностопном суставе.*

5-я точка — расположена чуть спереди от нижнего края латеральной лодыжки, точка находится у верхнего края сухожилия короткой малоберцовой мышцы.

Воздействовать 5–20 минут, применяя приемы D3, E2.

Показания к применению: заболевания глаз, боль и ограничение движения в ногах, в области шеи, в груди, боли при грыжах, кишечные колики, боли внизу живота, ожирение с одышкой, холецистит, малярия, озноб, лихорадка, судороги икроножных мышц.

Канал VI — Вата (мочевой пузырь)

1-я точка — расположена на 0,3 см от наружного угла ногтевого ложа 5-го пальца.

Воздействовать 3–5 минут, применяя приемы D3, E2 и E3.

Показания к применению: хронический гастрит, анурия, затруднение мочеиспускания, импотенция, родовая слабость, глазные болезни, головная боль, тревожное состояние, затяжные роды, фобии, боли в области шеи, затылка, груди, подреберья.

2-я точка — расположена на наружной поверхности 5-го пальца, спереди плюснефалангового сустава.

Воздействовать 3–5 минут, применяя приемы E2 и E3.

Показания к применению: хронический гастрит, боли в стопах, носовые кровотечения, головная боль, головокружение, мерцание в глазах.

3-я точка — расположена во впадине на месте перехода тыльной в подошвенную поверхность стопы.

Воздействовать 3–10 минут, применяя приемы D3, E2 и E3.

Показания к применению: выделения из носа, глухота, геморрой, лихорадка, головная боль, головокружение, тик и спазм шейных мышц, затруднение поворота головы, судороги икроножных мышц, боли в пояснице и спине, маниакальное состояние, эпилепсия.

4-я точка — расположена в месте пересечения тыльной и подошвенной стороны стопы.

Воздействовать 5–10 минут, применяя приемы D3, E2.

Показания к применению: боль по ходу канала мочевого пузыря, острая головная боль, фобии, эпилепсия, боли и напряжение мышц шеи и спины, боли в тазобедренном суставе, запор, понос, носовые кровотечения, заболевания глаз и носа.

5-я точка — расположена у края кубовидной кости, на границе тыльной и подошвенной стороне стопы.

Воздействовать 3–10 минут, применяя приемы D3, E2 и E3.

Показания к применению: головная боль, судороги у детей раннего возраста, эпилепсия, снижение слуха, боль в коленном и голеностопном суставах, в пояснице.

6-я точка — расположена у нижнего края бокового выступа пяточной кости, во впадине на границе подошвенной и тыльной поверхности стопы.

Воздействовать 2–3 минуты, применяя прием E3.

Показания к применению: головная боль, головокружение, расстройство сна, озноб, потливость, боль в пояснице, коленном и голеностопном суставах, болезненные менструации.

7-я точка — расположена на наружной поверхности пятки.

Воздействовать 5–20 минут, применяя приемы D3, E2.

Показания к применению: *судороги при обезвоживании, слабость мышц ног, эпилепсия, боли в области поясницы, пятки, лодыжки, отеки.*

8-я точка — расположена посередине между задним краем латеральной лодыжки и ахилловым (пяточным) сухожилием.

Воздействовать 5–20 минут, применяя приемы D3, E2.

Показания к применению: *головокружение, головная боль, напряжение мышц затылка, спины, плеч, повышенная нервно-мышечная возбудимость, расстройства нервной системы, судороги, боль в глазах, ишиас, нарушение менструального цикла, заболевания органов малого таза, геморрой, носовые кровотечения, повышенная чувствительность к холоду.*

Внеканальные точки

Точка Аварана — расположена в углублении под внутренней лодыжкой (см. рис. 14, а).

Воздействовать 3 минуты, применяя прием E3.

Показания к применению: *бели, бесплодие, заболевания тазовых органов, боль в глазах, болезнь бери-бери.*

Точка Амрита — расположена на наружной поверхности стопы (см. рис. 14, б).

Воздействовать 3–5 минут, применяя приемы D3, E3.

Показания к применению: *боли в нижних конечностях.*

Точка Анубхава — расположена на задней поверхности пятки в середине пяточной кости, на ахилловом сухожилии (см. рис. 14, б).

Воздействовать 3–5 минут, применяя приемы E2 и E3.

Показания к применению: *трудные роды, изжога, тошнота.*

Точка Вама — расположена на задней поверхности пятки в середине пяточной кости, в месте прикрепления ахиллова сухожилия (см. рис. 14, б).

Воздействовать 3 минуты, применяя прием ЕЗ.

Показания к применению: *гингивит.*

Точка Гарбхадхана — расположена на тыльной поверхности 1-го пальца стопы, несколько ниже середины основания корня ногтя на 0,3–0,5 см от линии межфалангового сустава (рис. 15).

Воздействовать 3–5 минут, применяя приемы Е2 и ЕЗ.

Показания к применению: *гастриты, носовое кровотечение.*

Точка Мушика — расположена на кончике мизинца, на 0,3 см отступая от ногтя (рис. 15, 16).

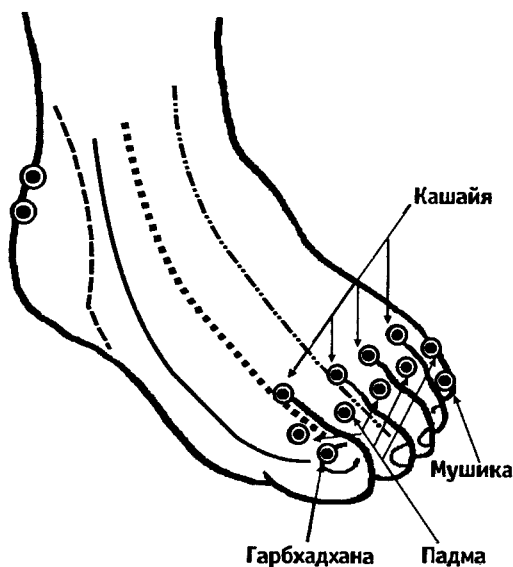


Рис. 15. Внеканальные точки



Рис. 16. Точки на подошве стопы

Воздействовать 3 минуты, применяя приемы D3 и E3.

Показания к применению: *трудные роды, головные боли, головокружение.*

Точки Падма — расположены на тыльной поверхности стопы, на середине плюснефаланговых суставов — по 5 точек на каждой стопе (см. рис. 15).

Воздействовать 5–7 минут, применяя приемы D3, E2 и E3.

Показания к применению: *повреждения центральной нервной системы.*

Точки Кашайя — расположены на тыльной стороне каждой стопы между головками плюсневых костей — по 4 на каждой стопе (см. рис. 15).

Воздействовать 3–5 минут, применяя приемы D3, E2 и E3.

Показания к применению: *головная боль, зубная боль, бронхиальная астма, отечность стоп, артрит суставов, малярия, нарушение менструального цикла, укусы змей.*

Точки на подошве стопы

Точка Грантха — расположена на подошве между 2-й и 3-й плюсневыми костями (см. рис. 16).

Воздействовать 3–4 минуты, применяя прием ЕЗ.

Показания к применению: *боли в пальцах стопы, судороги у детей, эпилепсия.*

Точки Пада — расположены на подошве на 1 см выше и ниже от точки Лакми (см. рис. 16).

Воздействовать 5–7 минут, применяя приемы D3, E2 и E3.

Показания к применению: *дерматозы стопы, боли в нижних конечностях, сердцебиение, гипертония.*

Точка Падука — расположена в верхней части предплюсны тыльной стороны стопы (см. рис. 16).

Воздействовать 3–4 минуты, применяя прием ЕЗ.

Показания к применению: *сокращение матки при беременности, головная боль, судороги икроножных мышц.*

Точка Сарвабхадра — расположена на подошве в центре пятки (см. рис. 16).

Воздействовать 5 минут, применяя приемы D3, E2 и E3.

Показания к применению: *боли в пятке, нарушение сна.*

Точка Мушика — расположена на кончике мизинца, на 0,3 см отступая от ногтя (см. рис. 15, 16).

Воздействовать 3 минуты, применяя приемы D3 и E3.

Показания к применению: *трудные роды, головные боли, головокружение.*

Точка Лакшми — расположена в центре подошвы между 2-й и 3-й плюсневными костями (см. рис. 16).

Воздействовать 3–5 минут, применяя приемы D3, E2 и E3.

Показания к применению: *ларингит, фарингит, боли в горле, носовое кровотечение, судороги у детей, недержание мочи, вагинальный зуд, снижение остроты зрения, рвота, запор, понос, бесплодие, желтуха, истерия, шок, маниакальные состояния.*

ЭФИРНЫЕ МАСЛА — ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ МАССАЖА СТОП

Если вы выполняете основную программу массажа в качестве общеукрепляющего и расслабляющего средства восстановления общих сил организма, некоторые эфирные масла помогут вам сделать массаж еще более эффективным. К тому же у многих людей кожа ног нуждается в лечении, чтобы массаж прошел менее болезненно. Ниже я приведу примеры индийских народных средств, которые помогут избавиться от трещин на стопах, а также смягчить кожу.

Средства, смягчающие кожу

Средство 1

Смешать 8 капель масла иланг-иланга, 10 капель лаванды, 8 капель мускатного ореха, 12 капель апельсина, слегка подогреть, втирать в кожу.

Средство 2

Смешать 5 капель масла корицы, 6 капель шалфея, 10 капель грейпфрута, 4 ст. ложки подогретого растительного масла, втирать в кожу.

Средство 3

Смешать 10 капель масла герани, 5 капель розы, 5 капель розмарина, 4 капли фенхеля, 1 ч. ложку вазелина, втирать в кожу.

Расслабляющие средства

Эфирные масла очень хорошо помогают снять напряжение трудовых будней.

Средство 1

Смешать 5 капель масла майорана, 3 капли герани, 4 капли иланг-иланга, 1 ч. ложку подогретого оливкового масла, втирать в кожу.

Средство 2

Смешать 6 капель масла розмарина, 3 капли апельсина, 4 капли грейпфрута, 1/2 ч. ложки растительного масла, втирать в кожу.

Средство 3

Смешать 4 капли масла сандала, 4 капли пачули, 1 ч. ложку оливкового масла, втирать в кожу.

Средство 4

Смешать 10 капель масла кипариса, 10 капель герани, 10 капель кедра, 10 капель мяты, слегка подогреть, втирать в кожу.

АРОМАВАННЫ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ ПЕРЕД МАССАЖЕМ

Это очень простой и популярный способ применения эфирных масел для расслабления. Помимо релаксирующего воздействия ванны могут оказать и лечебное. Придерживайтесь следующих правил.

1. Ванну следует принимать через 2 часа после еды и за 1 час до сна. Ни в коем случае не пытайтесь заснуть в ванной!
2. Необходимо предварительно вымыться в душе.
3. Не путайте процедуру принятия ароматической ванны с походом в баню. Вода не должна быть слишком горячей, поскольку

потоотделение может помешать вашей коже впитывать масло. Достаточная температура воды — 35–40 °С.

4. Достаточная дозировка — 8 капель эфирного масла на полную ванну воды. Если вы будете принимать ванны ежедневно, то через неделю снизьте дозировку наполовину.
5. Нельзя просто взять и капнуть в ванную масло из флакона! Если так сделать, то на поверхности воды вы обнаружите несколько масляных пятен, которые и не подумают раствориться. Для растворения эфирного масла обязательно нужен специальный растворитель, в качестве которого можно использовать мед, сметану, кефир, сливки (8 капель масла и 4 ст. ложки продукта смешиваете, а затем растворяете в ванной). Очень полезно применять при таких процедурах морскую соль, но если ее дома не оказалось, то годится и обычная поваренная (8 капель масла на 4 ст. ложки соли).
6. Если вы занимаетесь лечением, а не просто релаксацией, то запомните, что для лечебных целей достаточно 10–15 процедур. После этого необходимо выдержать недельный перерыв.

УСТРАНЯЕМ КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Перед массажем необходимо вылечить кожу.

Нейродермиты

Кожа, страдающая нейродермитом, активно реагирует при контактах с водой, моющими средствами, она особенно восприимчива к переохлаждениям. Снять покраснения, зуд и жжения такой кожи помогут масла кедра, нероли, ромашки, лаванды, розы, иланг-иланга, сандала.

Ароматические композиции для ванн

- 2 капли масла кедра + 4 масла нероли + 2 капли ромашки
- 4 капли масла лаванды + 3 капли ромашки
- 3 капли масла розы + 4 капли иланг-иланга + 1 капля кедра
- 4 капли масла сандала + 2 капли розы + 2 капли иланг-иланга

Ванны должны быть прохладные, после них можно не принимать душ, только слегка промокнуть полотенцем кожу.

Смеси для растираний

- 4 капли масла нероли + 2 капли кедра + 3 капли розы + 10 мл транспортного масла
- 6 капель масла розы + 4 капли лаванды + 10 мл транспортного масла
- 3 капли масла розы + 3 капли иланг-иланга + 4 капли сандала + 10 мл транспортного масла
- 4 капли масла лаванды + 4 капли розы + 4 капли нероли

Дермиты

Для первой стадии (влажной) подходят масла можжевельника, кедра, сосны, фенхеля, герани, мяты.

Для второй стадии — масла ромашки, розы, лаванды, мирры, розы.

Трещины

Если у вас трещины на подошвах ног, избавиться от них помогут масла ромашки, лаванды, кедра, кипариса, сосны, лимона.

Для начала необходимо принять аромаванну.

- 6 капель масла ромашки + 4 капли лаванды
- 3 капли масла кедра + 4 капли кипариса + 2 капли сосны
- 2 капли масла лимона + 1 капля кедра + 1 капля сосны + 4 капли герани
- 2 капли масла кипариса + 2 капли лаванды + 4 капли нероли + 2 капли сандала на 1 стакан теплого молока или сливок

После ванны возьмите необходимое количество жирного крема для растирания, затем добавьте к нему 3 капли ромашки и 4 капли лаванды и бережно втирайте в поврежденные участки кожи.

Грибковые поражения кожи ног

Перед употреблением этих средств обязательно проконсультируйтесь с врачом!

Области, пораженные грибом, можно смазывать маслами бергамота, лавра, чайного дерева, розмарина, корицы, чабреца.

ГОТОВИМСЯ К МАССАЖУ

- Перед массажем проветрите помещение.
- Воздух в помещении не должен быть слишком влажным.
- Избегайте сквозняков!
- Массаж следует начинать не позже, чем за 1 час до сна и не раньше, чем за 1 час после приема пищи.
- Для лучшего расслабления можно зажечь ароматическую свечу с маслами бергамота, кедра, лаванды, розы, мяты, шалфея.
- Если вы делаете двухнедельный курс массажа, то не забывайте обязательно выпивать во время него 2,5–3 л воды.
- Избегайте обильных приемов пищи перед сном!
- Для усиления эффекта совмещайте массаж с индийской зарядкой для ног. Можно проводить массаж непосредственно после зарядки.
- Чаще ходите пешком в удобной обуви.
- Если вы не изготовите «искусственный пляж», обязательно ходите босиком все лето по 15–30 минут в день.
- Если вы натерли ноги, то их обязательно нужно вылечить, а потом уже приступать к массажу. Ре-

комендуется заниматься при этом индийской гимнастикой для ног.

- После массажа не рекомендуется сразу принимать ванну.
- Ограничьте себя в приеме алкоголя.
- Увеличьте по возможности употребление в пищу свежих соков из овощей и фруктов.

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ. НОГИ УМЕЮТ... ГОВОРИТЬ

Оказывается, ноги каждого человека могут поведать массу интересного о своем хозяине, а точнее, о состоянии его здоровья. Каждое хроническое нарушение здоровья, каждая недолеченная болезнь оставляет свои следы на наших стопах.

О чем, например, могут сказать глубокие складки или морщины?

Складки на внутренней стороне пятки: смещение поясничных позвонков, ревматические заболевания, люмбаго, воспаления седалищного нерва, заболевания мочевого пузыря.

Складки на подошве стопы: нарушения в бронхах и пищевode, патология щитовидной железы, нарушения работы диафрагмы, сердца, желудка.

Изменения кожи на ногах тоже говорят о многом.

Желтая ороговевшая кожа: нарушения в балансе минеральных веществ, проблемы с желудком, нарушение обмена веществ.

Ломкие ногти: недостаток минеральных веществ и витаминов.

Задубевшая кожа: остаточные явления черепно-мозговых травм.

Шершавая кожа: заболевания слизистых оболочек, внутренних оболочек органов.

Стоит также внимательно следить за изменениями ногтей.

Утолщения: хрупкие, ломкие ногти говорят о патологии в области желудка при нарушении обмена веществ.

Деформация: хронические мозговые нарушения, поражение позвоночного столба, воспалительные процессы.

Резюмируя все вышесказанное, я советовал бы всем чаще приглядываться и прислушиваться к своим ногам. Тогда ваши наблюдения и опыт индийских йогов помогут вам обрести здоровье, долголетие и душевную гармонию.