

Это интересно!

Ваши пальцы волшебным образом влияют на ваши эмоции

Эта древняя японская терапия настолько проста, что прибегать к ней можно хоть на уроке, хоть на экзамене и выступлении, и никому не придет в голову, что вы только что на их глазах произвели манипуляции для того, чтобы перестать нервничать!

Акупрессура (точечный массаж) — лечение и профилактика заболеваний через давление на определённые точки тела. Эта древняя японская техника помогает справиться с тревогами и депрессией. Маленькие дети знают эти способы: они самостоятельно успокаиваются, посасывая пальцы. Мы несознательно скрещиваем пальцы, если замыкаемся и нервничаем. И не придаем значения тому, почему так делаем. На самом деле эти действия стимулируют энергетические меридианы, которые играют важную роль в акупрессуре.



Итак, нужно потереть пальцы на обеих руках достаточно интенсивно, массируя фаланги в течение 2-5 минут. Затем обхватите палец так, чтобы почувствовать в нем пульсацию. Если вы сразу чувствуете пульс, удерживайте палец, пока пульс не замедлится. В зависимости от того, на что нужно воздействовать, выбирайте нужные пальцы:

Большой палец — это беспокойство, которое испытываем мы в новой обстановке (потому дети именно ему уделяют повышенный интерес, когда беспокоятся). Если вы помассажируете большой палец, это поможет расслабиться, абстрагироваться от забот, успокоиться, улучшить самооценку и лучше выспаться.

Указательный палец — это страхи, вплоть до фобий. Если боитесь, испытываете панический ужас, разотрите указательные пальцы на руках. Жизненный тонус и сила воли, способность контролировать и совершенствовать свой внутренний стержень, побеждать страхи и бороться со слабостями — те позитивные перемены, которых можно достичь при помощи массажа указательного пальца.

Средний палец — кстати, вы легко догадаетесь, за что отвечает он. Конечно, это гнев! Стрессы, злость, справедливый гнев — разрушительные эмоции для организма. Они заставляют сердце работать в сверхрежиме, сосуды — с перегрузками, и частые головные боли — закономерное следствие, если это состояние нередко. Массаж среднего пальца нормализует эти проявления.

Безымянный палец — это печаль, депрессия, и если вы испытываете грусть, стоит уделить внимание безымянному пальцу. Психологически будет легче преодолеть барьеры, воспринимать вещи в более светлых тонах и противостоять проблемам, если вы возьмете за практику массаж безымянного пальца, то ваша жизнь легко станет качественно совершенно другой.

Мизинец отвечает за самооценку. Неуверенность, сомнения, дискомфорт — потрите, помассируйте пальчик, и преодолеть эти ощущения будет значительно легче! Кровоток, который улучшается с массажем мизинца, способствует работе мозга. Поэтому и светлый разум, и готовность активно участвовать в делах — понятно, почему вы сумеете стать более продуктивным.

Массаж ладоней как завершение процедуры Джин Шин Джитсу (так называется эта техника) — высвобождает позитивную энергию. Поэтому мы несознательно потираем ладони, если «дело сошлось» и радостно предвкушая успех. Это тоже точка гармонизации, поэтому массаж ладоней обеспечит положительное мышление и сделает жизнь более упорядоченной.