

Карта тела на стопе

Массаж «волшебных» точек каждый день

Китай является родиной не только бумаги, пороха и компаса, но и множества эффективных методик лечения, таких, например, как точечное воздействие на стопы. Впервые эта практика была описана в трактатах эпохи Цинь еще до нашей эры. «Вторым сердцем» была названа стопа и в другом древнем классическом труде «Основы китайской медицины».

Восточные системы оздоровления утверждают, что на стопе находится более 60 точек, через которые можно влиять на внутренние органы, улучшая их функциональное состояние. Как видно из схемы, подошва ноги похожа на пульт с кнопками, которые помогут включить программу здоровья Вашего тела. Западная медицина, пройдя длинный исторический путь отказа от любого массажного воздействия, сегодня активно перенимает опыт Востока в работе с «волшебными» точками стопы.

Естественный массаж ног

Наши бабушки даже представить себе не могли то количество обуви, которое есть у каждого из нас: сапоги зимние, осенние, спортивная обувь, модельная и т.д. У них была одна пара на зиму, а летом – босиком. Туфли обували только в торжественный момент. Голыми ногами ходили по земле, по скошенной траве, по камням... Все это было естественным массажем ног: укреплялся свод стопы, тренировались мышцы и связки, происходило и непроизвольное надавливание на биологически активные точки. Как результат – предупреждение продольного и поперечного плоскостопия, закаливание, укрепление иммунитета, профилактика заболеваний внутренних органов.

С ростом благосостояния мы утратили положительный опыт естественного массажа: стараемся купить обувь с подошвой потолще, чтобы не чувствовать неровности асфальта. Даже на пляже нередко замечаешь такую картину: люди в воду заходят в обуви – их стопы совершенно не готовы пройти несколько метров по камням. Казалось бы, рост благосостояния, повышение комфорта... Но вместе с тем что-то важное и полезное для организма мы теряем...

Вместо аптек

Любой человек, которому посчастливилось оказаться в Китае, старается обязательно побывать на Великой Китайской стене, посетить Императорский дворец, увидеть Храм Неба... Но есть еще одно китайское «чудо света», о котором, к сожалению, забывают турфирмы, отправляющие Вас в поездку, – массажные кабинеты. Именно там можно прикоснуться к древнему китайскому искусству массажа стопы. Выйдите оттуда Вы обновленным человеком, а ноги будут готовы пройти еще многие километры. Причем массажных кабинетов в Китае так же много, как в России аптек. А вот аптеку в этой стране придется поискать. Это можно объяснить тем, что китайцы в большей степени ориентированы на естественные способы профилактики и лечения.

Сам себе диагност

Наша стопа нуждается в ежедневном массаже. Каждодневное посещение массажиста для большинства людей будет слишком затратным мероприятием, поэтому было бы неплохо освоить самомассаж и активно практиковать его дома.

Сначала сделайте теплую ванночку для стоп, затем приступайте к массажу с использованием разогревающих кремов или масел (например, камфорного). В процессе работы со стопой Вы можете обнаружить болевые точки. Это своего рода «окна» ослабленных органов, к которым стоит отнестись особенно внимательно. Массируйте каждую болевую точку не менее 1 минуты. Хорошим результатом будет, если после массажного воздействия боль в этих точках полностью пропадет.

Самомассаж

Массировать стопы лучше двумя руками, чередуя разные методики массажа: растирание, прерывистые касания, поглаживания, легкие удары и пощипывания. Активно прорабатывайте всю поверхность стопы, не исключая пальцы: как видно из схемы, на них тоже достаточно активных точек.

Делайте массаж каждый вечер по 10 минут, и через время Вы ощутите результат, ведь массаж стопы – это действительно комплексная терапия. Улучшения будут не только в ногах, но и в состоянии всего организма.

От самомассажа можно перейти и к массажу стоп своим родным. Их искренняя благодарность будет Вам большой наградой!

Может быть, у Вас и Ваших близких нет возможности поехать в Китай и посетить массажный салон, но практикуя описанные выше способы массажного воздействия на стопы, Вы сможете прикоснуться к древней методике оздоровления, не выходя из дома!

Нина БАБЮК