

# Masaža čela i slepoočnica

Kada smo zbog nečega zabrinuti ili pokušavamo da se koncentrišemo, mišići čela i slepoočnica se naprežu, što vremenom dovodi do stvaranja bora.

**Ova serija vežbi će vam pomoći da se opustite, aktivirate cirkulaciju, oslobodite se glavobolja, poboljšate zdravlje i usporite proces starenja.**



1. Stavite vrhove prstiju obe ruke na centar čela, držeći šake horizontalno, i krećući se ka slepoočnicama, "peglajte" kožu. Ponovo se vratite na centar čela i ponovite ovu vežbu pet puta. Zatim jagodicama prstiju izmasirajte čelo



2. Koristeći kažiprst i srednji prst, snažno pritisnite oblast između obrva, u liniji nosa. Na taj način stimulirate refleksnu tačku jintan, što omogućava otklanjanje mišićne napetosti u oblasti čela i slepoočnica.



3. I, za kraj, lagano potapšite oblast čela i slepoočnica. Ovo izaziva priliv energije.

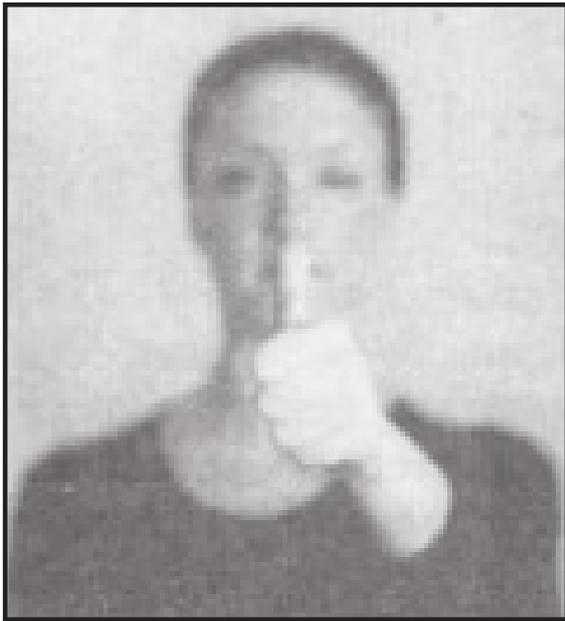
# Masaža očiju

Oči predstavljaju veoma složen mehanizam koji je sposoban da odražava sve objekte koji se nalaze u vidnom polju, na “ekranu” veličine glave čiode. Međutim, mišići koji obezbeđuju pokretanje očne jabučice, retko rade punom snagom. Po pravilu, mi naprežemo samo one mišiće koji nam omogućavaju da gledamo pravo, ispred sebe, npr. prilikom čitanja.

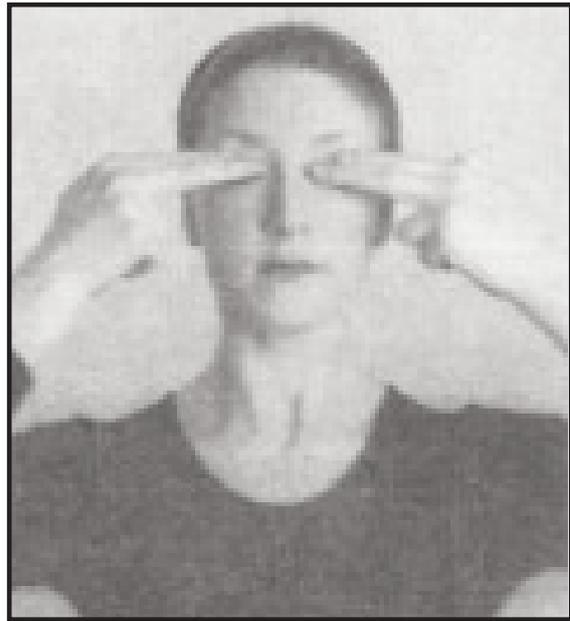
Takvo jednostrano opterećenje više je štetno nego korisno, posebno ukoliko je reč o dugotrajnom gledanju televizije ili radu na kompjuteru. Prenaprezanje jednih očnih mišića i atrofija drugih, dovodi do pojave peckanja u očima, glavobolja i umora. Redovno masiranje oblasti očiju, posebno u toku rada, pomaže vam da izbegnete ili zaustavite kratkovidost, poboljšate zdravlje i povećate radnu sposobnost.



1. Pomoću palčeva, odozgo pritisnite gornje zone, gde se ukršta linija nosne kosti i očnih jama. To su refleksne zone povezane sa mokraćnom bešikom (MB 2). Utičući na njih, možete da otkloniti napetost.



2. Držite palac otprilike 10 cm ispred lica, pogledajte u vrh nosa, prebacite pogled na palac, zatim na neki predmet, i ponovo pogledajte u palac, a zatim na vrh nosa.



3. Zatvorite oči i pažljivo dodirnite vrhovima prstiju kapke. Zatim kružnim pokretima blago izmasirajte očne jabučice.

4. Na kraju vežbe, zatvorite oči i stavite dlanove na lice, trudeći se da se opustite i uživajte u tami i toploti ruku. To će odmoriti vaše oči i popustiti pritisak u očnim mišićima. Zatim lagano sklonite dlanove, otvorite oči i jednostavno uživajte u

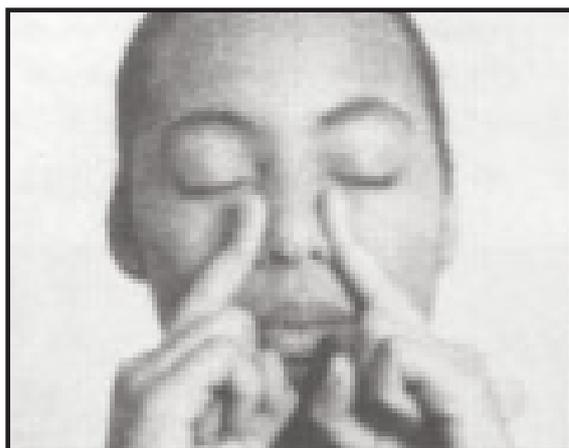


# Masaža oblasti nosa



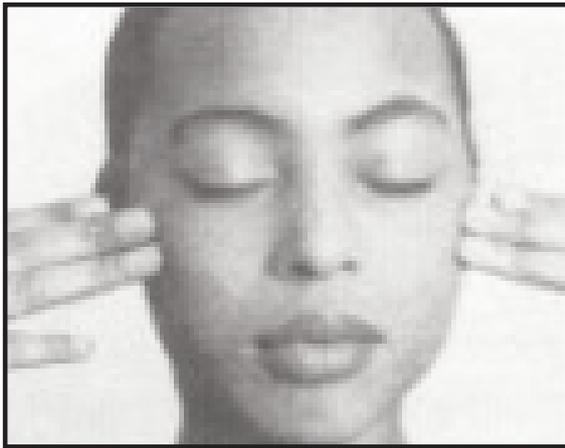
Jedan od važnih problema našeg vremena je zagađenje sredine, koje poprima sve veće razmere. Ovaj faktor može dovesti do bolesti organa za disanje, upale sluzokože nosa i drugih bolesti koje otežavaju disanje, što loše utiče na vaše zdravlje i radnu sposobnost.

**Masaža oblasti nosa i obraza pomaže vam da oslobodite disajne puteve i nosne šupljine, olakšava proces disanja.**

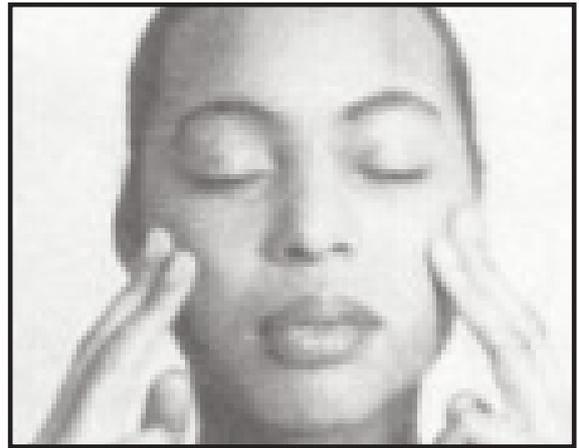


1. Sa dva prsta počnite da trljate bočne površine nosa. Ovo pomaže da očistite nosne šupljine. Otprilike na sredini nosa nalaze se refleksne tačke "bitong". Delovanje na njih će vam pomoći da oslobodite disajne puteve.

2. Zatim pomoću dva kažiprsta pritisnite jamice koje se nalaze sa obe strane nozdrva. To su refleksne zone povezane sa debelim crevom (DC 20). Delovanje na njih omogućava proči-

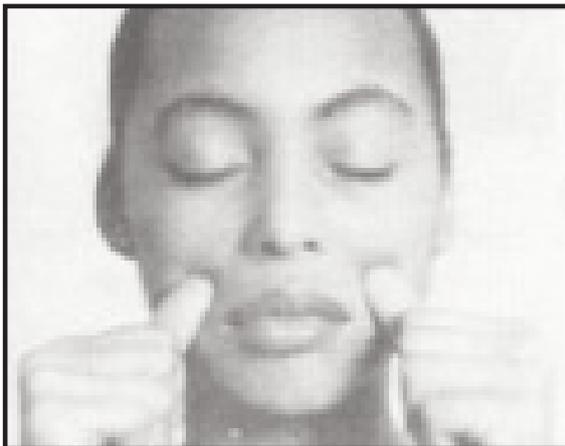


3. Sada stavite sastavljene prste na oba obraza i počnite da pravite meke pokrete u pravcu ušiju. Zatim stavite palčeve na centar obraza i blago ih



pritisnite.

4. Da bi otklonili mišićnu napetost i poboljšali cirkulaciju, izmasirajte obraze prvo prstima,



5. U centru oba obraza, upravo u liniji zenica, nalaze se male jamice, koje predstavljaju refleksne zone povezane sa želucem (Ž 3). Delovanje na te zone takođe pomaže u

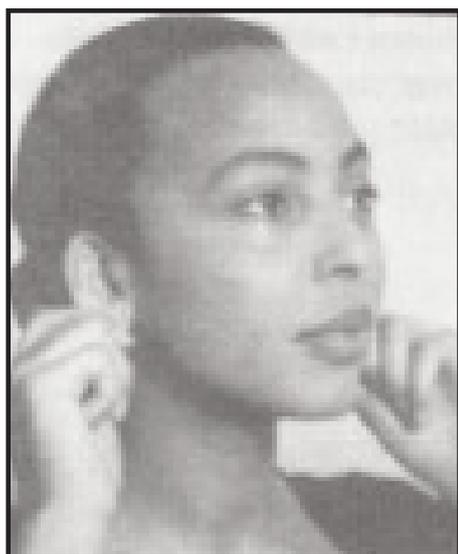


smanjenju napetosti mišića lica i čišćenju disajnih puteva.

6. Na kraju, neko vreme trljajte obraze prstima u raznim smerovima a zatim ih blago potapšajte, što će omogućiti po-

# Masaža oblasti ušiju

Bez obzira što su uši jedan od najosetljivijih delova našeg tela, mi im skoro i ne poklanjamo pažnju. Pružite svojim ušima mogućnost da se odmore – izmasirajte ih – i iznenadićete se koliko ćete prijatnih osećanja imati.



1. Počnite masažu povlačenjem ušne resice. Ponovite to nekoliko puta, praveći pokrete u raznim smerovima. Zatim izmasirajte oblast ušnih resica, trljajući ih

3. Na kraju zaklopite ušne školjke dlanovima, i potrudite se da se uživajte u tišini i miru. U oblast ušiju treba da se pojavi osećaj toplote i blagog bockanja.



palcem i kažiprstom.

2. Iza ušiju se nalazi mnogo akupunkturnih tačaka. Delovanje na njih će vam pomoći da

