

Консультация для родителей «Японская пальчиковая гимнастика»

(Пальчиковый самомассаж Йосиро Цуцуми).

Йосиро Цуцуми – японский специалист, добившийся немалых успехов в своей многолетней научно-практической работе, разработал комплекс выполняемых пальцами упражнений, позволяющих добиться улучшения самочувствия.

Он учитывал практики оздоровительного дыхания, благоприятное воздействие на организм поз йоги и мышечных сокращений, активизирующих прохождение энергии жизни. Все это вместе взятое и образует методику Йосиро Цуцуми.

Главные упражнения и способы воздействия

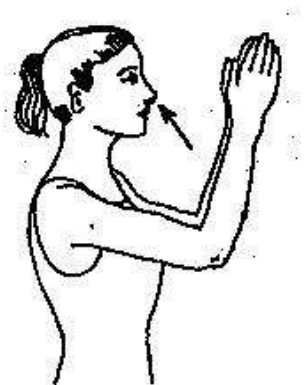
В предлагаемом Й. Цуцуми руководстве по массажу есть упражнения, которые можно назвать основными, даже основополагающими. Они пробуждают в человеке силу энергии, благодаря которой он чувствует себя устойчивее в изменчивом мире. Все эти упражнения позволяют без особых усилий настроиться на сопротивление негативному, оставаясь при этом совершенно спокойным.

Знаменитый жест – традиционное японское приветствие – обладает невероятной силой, и отнюдь не потому, что он вписан в строгую социальную систему: в нем выражается умение сохранять особое достоинство.

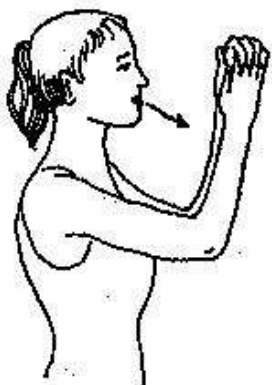
Прежде всего следует освоить четыре базовых упражнения, подходящих буквально на каждый случай. Они станут вашими палочками-выручалочками, поскольку то активное воздействие, которое вы оказываете на точки, стимулирует работу головного мозга, как бы проясняет вашу энергию и аккумулирует иммунные силы.

Разминка

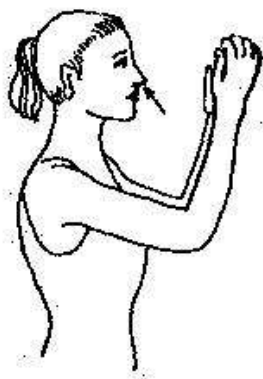
Сгибание пальцев вперед. Делая вдох через нос, сложите ладони вместе на высоте глаз перед собой (рис. 1).



Выдыхая через рот, пальцы правой руки опустите приблизительно до основания пальцев левой руки, а пальцы левой руки согните, «захватив» сверху кончики пальцев правой руки (рис.2).



Вдыхая через нос, разогните пальцы левой руки, спустите их до основания пальцев правой руки, а пальцы правой руки согните, «захватив» пальцы левой руки (рис. 3).

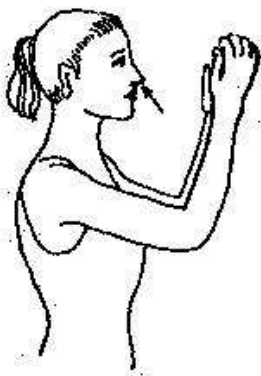


Сгибайте и разгибайте пальцы левой и правой рук 15 раз. Темп дыхания при этом будет несколько убыстренным. Движения должны быть плавными.

Прогибание пальцев.

а) Сложите руки перед грудью и дышите нормально (рис.1).

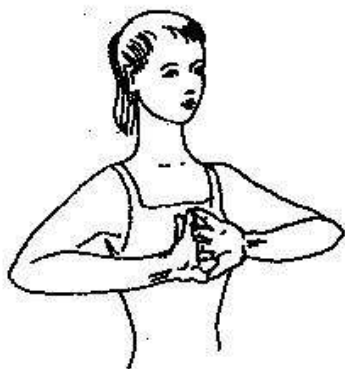
б) Сделайте вдох. Не отрывая ладоней друг от друга, раздвиньте пальцы как можно шире, а локти разведите в стороны (рис. 4).



в) Разведите ладони так, чтобы соприкасались только кончики пальцев (рис.5).



г) Сделайте через рот быстрый выдох и прижмите пальцы обеих рук друг к другу. На вдохе снова разъедините пальцы, оставляя лишь их кончики плотно прижатыми друг к другу. Повторите эту часть упражнения 10 раз.
д) А теперь разверните ладони так, чтобы кончики пальцев смотрели не вверх, а по направлению к вам (рис. 6).



И 10 раз повторяйте движение, как указано в пункте г).

Выполняя это упражнение, прогибайте пальцы «до отказа» и старайтесь дышать ритмично.

Сгибание и разгибание пальцев.



а) Поднимите руки ладонями к себе (рис. 7).

б) Выдохните весь воздух и задержите дыхание. Затем, вдыхая через нос, сгибайте пальцы — все десять по порядку. Начните с большого пальца правой руки, сгибайте указательный, средний, безымянный, мизинец, далее — мизинец левой руки, безымянный, средний, указательный и закончите большим пальцем левой руки (рис. 8).



в) После того, как вы согнули все пальцы, начинайте разгибать их, выдыхая через рот. Это упражнение нужно повторить минимум 10 раз. Представьте себе, как ритмично набегают волны на берег — тщательно сгибайте и разгибайте каждый палец.

Круговые движения орехами.

а) Возьмите два ореха, положите их между ладонями и делайте вращательные движения. Прилагайте усилия, прижимая орехи к ладоням (рис. 9).



б) Положите орехи на тыльную сторону правой руки, накройте ладонью левой руки. Делайте вращательные движения, с усилием прижимая орехи. Затем поменяйте руки (рис. 10).



в) Возьмите в каждую ладонь по два ореха и вращайте их одновременно. В правой ладони — по часовой стрелке, в левой — против часовой стрелки (рис. 11).



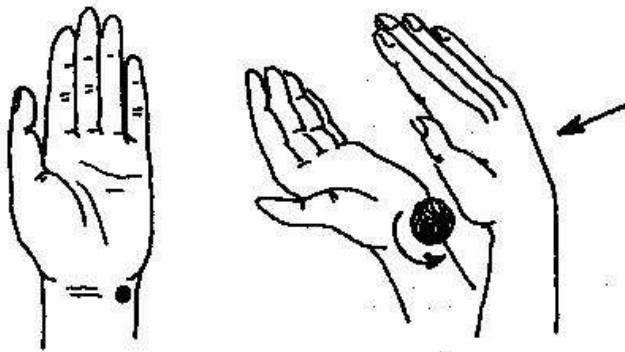
Упражнение с орехами снимает недовольство, состояние раздражения, предотвращает старение мозга и способствует долголетию. Чем сильнее давление страшного существа цивилизации, тем более нервными, озабоченными и раздражительными становятся люди.

Люди часто нервничают, часто «срываются». В этом мы все похожи, как родные братья, — независимо от возраста, социального и материального положения. Поэтому покупайте-ка для себя пакетик орехов — и не уберите их в дальний ящик, держите всегда под рукой или носите в кармане. Вот вам еще одно упражнение с орехами, с помощью которого можно снять психическую напряженность.

Упражнение для снятия стресса

5. Поместите орех на запястье руки со стороны ладони (под мизинцем), как показано на рис. 12.

Ладонью другой руки слегка нажимайте на орех и делайте им круговые движения в течение трех минут.



Итак, вы освоили базовые упражнения. Их можно делать изо дня в день. Ни чрезмерно много времени, ни особенных усилий от вас это не потребует, да и контроля со стороны другого человека, например учителя или наставника, тоже не надо. Однако в простоте и кроется залог эффективного результата.

Согласитесь, попробовать можно хотя бы из интереса. И вам понравится, а потом в привычку войдет. Сами будете недоумевать, почему колебались и не соглашались заняться такой гимнастикой.

Далее остановимся на упражнениях, которые рассчитаны на более конкретные случаи. Вместе с тем в этой главе собраны именно такие их варианты, которые наиболее важны с точки зрения гармонизации самочувствия и искоренения негативного в жизни. На Востоке никогда не забывали, что дух подталкивает тело – либо к совершенствованию, либо к болезням.

Для улучшения памяти, внимания, сосредоточенности, концентрации, успокоения нервной системы.

Память, сосредоточенность, внимательность

В мозге человека лоб управляет умением правильно разбираться в делах будущего времени, затылок - прошлого времени, а висок - настоящего. Нарушение кровообращения в висках, например, влечет за собой ослабление умения правильно разбираться в делах настоящего времени.

Здоровый человек при этом произвольно раскачивает голову и тем самым улучшает кровообращение в висках. Если человек этого не может делать сам, то у него ослабляется рассудительность.

Для ряда людей, живущих настоящим временем, нарушение рассудительности, внимательности, проницательности, памяти, может быть, будет им стоить жизни.

Упражнение для повышения памяти

1. Складывают большой и указательный пальцы кончиками вместе, с усилием прижимают их друг к другу, сгибая их в наружную сторону. То же упражнение делают также для большого и среднего, большого и безымянного пальцев для каждой руки 20 раз (рис. 13 а). Затем кончиком большого пальца

сильно надавливают на основание каждого остального пальца, для каждой руки 20 раз (13 б).



2. Согнуть пальцы обеих рук в "кошачий коготь" или крючок.

3. Поочередно начиная с указательного пальца соединяем все пальцы с большим, образуя "круг". Начинаем с левой руки.

4. Сделать "захват" согнутыми в крючок указательными пальцами обеих рук, затем средними и т. д., потянуть, расправить диафрагму, закончить большим пальцем.

5. Руки поднять вверх, делать поочередно "захват" "крючками" из пальцев в разные стороны, потянуть позвоночник вверх

Повышение внимательности

Кончики растянутых вместе пальцев правой руки подводят к основанию мизинца левой руки с слегка сжатым кулаком в следующий миг сжимают, наоборот, пальцы правой руки, растягивают пальцы левой руки и подводят кончики среднего и безымянного пальцев к основанию мизинца правой руки. Повторяют эти движения быстро и попеременно по 10 раз (рис. 14) не забывайте делать выдох через рот при каждой смене рук.



1. Две руки ладонями внутрь расположить перед глазами на уровне груди. Начиная с левого мизинца внимательно рассмотреть каждый палец, затем также начиная с левого мизинца сгибаем поочередно каждый палец сначала на левой руке, затем на правой, также начиная с мизинца. Согнуть, подержать кулачки, выпрямить (20 раз).

2. И, П. - то же.

Начиная с указательного пальца левой руки нажимать большим пальцем на верхнюю подушечку пальцев поочередно на левой руке, затем на правой. Затем на двух руках вместе (20 раз).

Для развития сосредоточенности.

Левую руку сжать в легкий кулачок. Правая рука — в виде сжатой "стрелки" из пальцев, направить ее в основание мизинца левой, не прикасаясь. Ощутить поток "энергии". Руки поменять (20 раз).

Для развития концентрации, успокоения нервной системы.

Найти глазами центральную точку ладони, нажать на нее раз большим пальцем. Поменять руки (20 раз).

Устранение психической напряженности

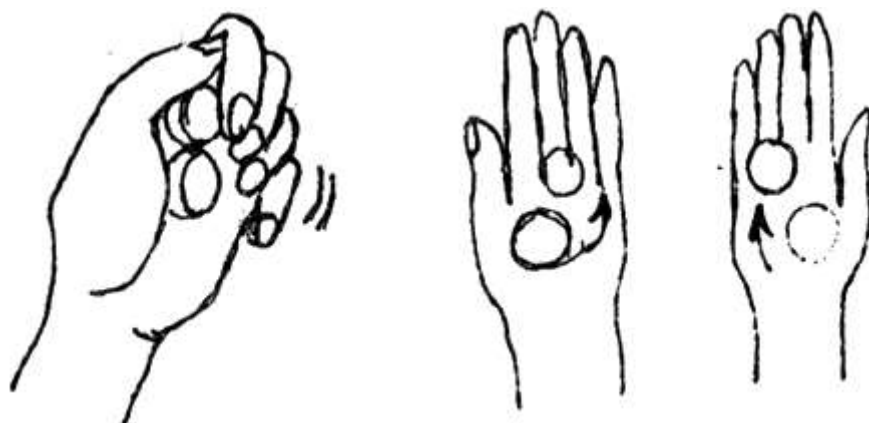
(Упражнение с орехами устраняет напряженность)

Чем сложнее и разнообразнее делается механизм общества, тем больше - психическая напряженность в нашей повседневной жизни. Нет, пожалуй, такого человека, кто не испытывал бы нервного раздражения.

Нервное раздражение возникает вследствие того, что система меридианов в периферии большого мозга, связанная с чувством и эмоцией, возбуждается, раздражает автономную нервную систему и вызывает чувство неприятности.

В методике сохранения здоровья пальцевыми упражнениями предусматриваются упражнения с орехами для пальцев в целях устранения нервного раздражения.

1. Делают 2 орехами круговые движения в каждой ладони (рис. 15).



2. Помещают орех на кисть руки со стороны мизинца (на стороне ладони) и ладонью другой руки слегка нажимают и делают орехом круговые движения (3 минуты) (рис. 16).



3. Слегка массируют кончик мизинца (рис. 17).



Выполняя приведенные упражнения, можно научиться самостоятельно и без лекарств снимать головную боль и нервное перенапряжение, предотвращать простудные заболевания, постепенно излечивать хронические недуги.

Будьте здоровы!