

Svépomocné tlakové body (přeloženo z ruských materiálů)



1. Oblast hrudní kosti. Masírování v této oblasti zmírňuje kašel a zlepšuje krevetvorbu.
2. Jamka na krku mezi klíčními kostmi. Zvyšuje odolnost organismu proti infekčním chorobám, aktivizuje funkci imunitního systému. Masírujeme jemně bez velkého tlaku.
3. Na krku v oblasti krkavic. Masáž zlepšuje látkovou výměnu, zvyšuje ochranné vlastnosti sliznice hrtanu a hltanu. Masírujeme jemnými pohyby shora dolů.
4. V prohlubni tvořené týlní kostí v zátylku pod uchem, blíže k páteři. Zlepšuje krevní zásobení hlavy, šíje a trupu.
5. Oblast sedmého krčního a prvního hrudního obrátle. Zlepšuje funkci míchy, cév, srdce, průdušek a plic.
6. Po dvou symetrických bodech vedle nosních křídel. Snižuje otok sliznic nosu, usnadňuje dýchání nosem, zmenšuje rýmu.
7. Dva body mezi obočím. Snižuje ucpání nosu, napomáhá rozumovému vývoji, posiluje zrak.
8. Po dvou bodech u uší. Kladně působí na sluchový orgán a na vestibulární aparát.
9. Měkké tkáně mezi palcem a ukazováčkem. V této zóně se nachází mnoho důležitých biologicky aktivních bodů, proto působení v této oblasti stimuluje funkci mozku a normalizuje mnohé funkce organismu.