

## **Бодрость за одну минуту/блиц-самомассаж/**

Перед массажем тщательно вымыть руки, вытереть.

1. Быстро потереть пальцы ладони друг о друга в течение 5 секунд.
2. Быстро потереть разогретыми, теплыми пальцами щеки вверх-вниз в течение 5 секунд.
3. Побарабанить пальцами по макушке головы в течение 5 секунд.
4. Сжать руку так, чтобы кулак оставался в расслабленном состоянии. Энергично поглаживать внутреннюю и внешнюю стороны предплечья (3 раза).
5. Осторожно надавить на щитовидную железу (ниже кадыка) средним и указательным пальцами (3 раза).
6. Найти на шее пульсацию сонной артерии (непосредственно под углом нижней челюсти), осторожно нажать на артерию. Сосчитать до 5, отпустить. Дышать глубоко. Снова нажать и перейти на другую сторону шеи, чтобы проделать аналогичные манипуляции.
7. Большим пальцем нащупать впадину на основании черепа (у места соединения головы с позвоночником). Нажать. Сосчитать до трех, отпустить. Повторить 3 раза.
8. Массаж рефлекторных зон ног:
  - сжать кончик, затем подушечку большого пальца;
  - плотно захватить большим и указательным пальцами руки ахиллово сухожилие, сдавить его, отпустить. Повторить по 3 раза на каждой ноге;
  - быстро потереть верх ступни рукой (или пяткой другой ноги).
9. Раскрытой ладонью похлопать ногу спереди, сбоку и сзади от ступни до паха.