

Тайная сила рук

Потираание кончиков пальцев успокаивает нервную систему. Древнегреческий философ Анаксагор говорил: «Рука у каждого человека... таит в себе чудодейственную силу излечения болезней».

Развитие речи детей тесно связано с состоянием мелкой моторики рук.

Современные исследования физиологов подтвердили: нервные окончания пальцев рук, да и всей ладони, широко связаны с корой больших полушарий. Не случайно проекция кисти на коре головного мозга занимает самую большую площадь. На руке находится много точек зон, обладающих общим успокаивающим действием на организм.

От кончиков пальцев рук до их основания располагается зона, имеющая наибольшую связь с головным мозгом. Поэтому при утомлении необходимо давить со средней силой по 3—4 сек. попеременно на переднюю, заднюю и боковые поверхности каждого пальца. Регулярный массаж одного большого пальца способен повышать функциональную деятельность головного мозга.

Указательный палец активизирует деятельность желудка, средний — деятельность кишечника, безымянный нормализует функцию печени, мизинец стимулирует работу сердца.

Особое значение имеет ладонная поверхность возвышения большого пальца. Здесь находится зона щитовидной железы. Ее стимулирующий массаж рекомендуется при слабости, обусловленной пониженной функцией щитовидной железы.

Комбинации и фигуры, изображаемые пальцами, доступны каждому и не имеют противопоказаний. Занимаясь ежедневно, человек очень скоро почувствует их оздоровительное значение.

Все упражнения выполняют спокойно, без малейшего напряжения мышц, не прилагая особых усилий. Их можно проделывать во время прогулки, при чтении, во время просмотра телевизора.

Упражнения выполняются обеими руками ежедневно, время для выполнения выбирается несколько раз в течение дня. В случае некоторых хронических заболеваний эффект наступает обычно через один месяц непрерывных занятий.

При острых заболеваниях уже через несколько дней ощущается улучшение здоровья и самочувствия.

Систематическая работа по тренировке легких движений пальцев наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи является мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга - у детей улучшатся внимание, память, слух, зрение.