

Упражнения для пальцев

Пальцы рук органически связаны с мозговыми центрами и внутренними органами. Массаж большого пальца повышает деятельность головного мозга, указательного – улучшает работу желудка, среднего – кишечника и позвоночника, безымянного – печени. Воздействуя на мизинец, мы помогаем работе сердца.

Упр. 1. Соедините пальцы. Затем соедините ладони и с усилием разотрите их до появления тепла. Словно умывая руки, хорошо разотрите тыльную часть каждой руки.

Упр. 2. Средним и большим пальцами правой руки обхватите запястье левой и круговыми движениями помассируйте до появления тепла. Затем то же сделайте с правой рукой.

Упр. 3. Правой рукой помассируйте каждый палец на левой руке и наоборот. Тщательно растирайте каждый суставчик. Сильно сжимайте каждый палец сбоку у основания ногтя.

Упр. 4. Встряхните руками, словно сбрасываете с них капельки воды.

Упр. 5. Сомкните раздвинутые пальцы правой и левой рук в области подушечек. Не сдвигая кончиков пальцев, с усилием сдавите руки. При этом не сгибайте пальцы и не соединяйте ладони. Руки держите на уровне груди. Держать 5-10 сек.

Упр. 6. Соедините ладони на уровне груди. Сдавите ладони 5-10 раз. По окончании погладьте кисти, снимая напряжение.

Упр. 7. Сцепите руки на уровне груди в замок и выверните ладонями вперед. Затем с усилием вытяните сцепленные руки вверх, вниз, вперед, вправо, влево. Каждый раз возвращать руки к груди (повторить можно 2-3 раза).

Упр. 8. Сложите руки крест - накрест в области запястья ладонями вниз. Затем сцепите руки в замок, выверните их по направлению к себе и вытяните вперед. Постарайтесь выровнять руки в локтях, не разъединяя замок, и выверните в исходное положение. Прodelайте то же, поменяв положение рук (повторить упражнение 3-5 раз).

Упр. 9. Представьте, что ваши пальцы касаются клавиш пишущей машинки. В быстром темпе подвигайте каждым пальцем, сгибая их в каждом суставе.

Упр. 10. 5 раз сжать ладонями большие пальцы обеих рук на вдохе (в кулак). На выдохе расслабиться, разжимая пальцы. Делать с закрытыми глазами (упражнение снимает усталость).

Упр. 11. 5 раз нажать точку в середине правой ладони и 5 раз – в середине левой.

Упр. 12. Поднимите руки над головой, пальцы расслабьте. Задержитесь в таком положении 10 секунд. Затем спокойно положите их свободно на стол.