

Dolegliwości związane z głową

Bóle głowy i migreny, zbyt niskie ciśnienie, bezsenność, przeziębienie.

NARZĄD RÓWNOWAGI

Uciskamy przestrzeń między IV a V palcem. Kciukiem wykonujemy ruchy okrężne.



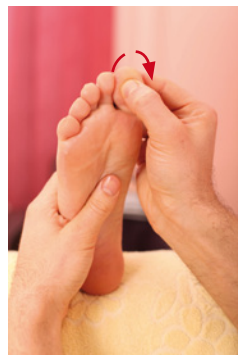
Drugą ręką podtrzymujemy stopę.

Technikę wykonujemy na obu stopach.



STREFA GŁOWY

Uciskamy kciukiem duży palec od nogi i wykonujemy ruch okrężny.



Drugą ręką podtrzymujemy stopę.

Technikę wykonujemy na obu stopach.



STREFA GŁOWY

Opuszkami palca wskazującego wywieramy ucisk na punkt głowy.



Punkt
głowy

Bóle reumatyczne oraz zmiany zwyrodnieniowe kończyn górnych i dolnych oraz kręgosłupa (rwa kulszowa)

MASAŻ KRĘGOSŁUPA

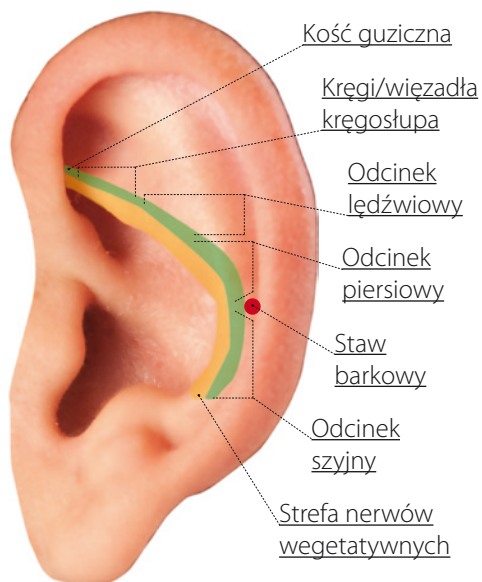
Utrzymując ucisk kciukiem, przemieszczamy się po wewnętrznej stronie stopy w kierunku dużego palca.



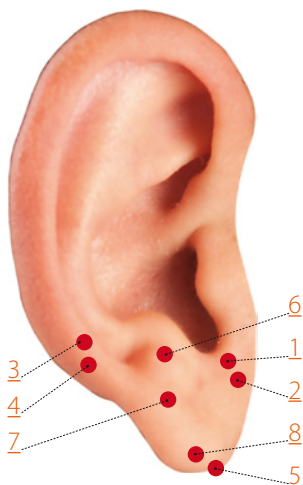
Drugą ręką podtrzymujemy stopę. Technikę wykonujemy na obu stopach.



Uciskamy lub masujemy strefy odpowiadające za dany fragment kręgosłupa w zależności od bólu.



Coś dla ducha znajdziemy również na płątku usznym. Te punkty masujemy w przypadku złego samopoczucia oraz w stanach bólowych.



1. Punkt przeciwko agresji – uspokaja i wycisza
2. Punkt przeciwlękowy – relaksuje, uspokaja
3. Punkt przeciwdepresyjny – w zaburzeniach nastroju
4. **Punkt zmartwienia i radości** – zmniejsza smutek, poprawia humor i rozwesela
5. Punkt analgezji – działa przeciwbólowo
6. Punkt czoła – w stanach zapalnych zatok, bezsenności i zawrotach głowy
7. **Punkt oka** – migreny, problemy z oczami
8. **Punkt omega** – niweluje i reguluje napięcia psychiczne w przewlekłych chorobach

Punkt oka



Punkt zmartwienia i radości



Punkt omega



Strefy przedstawione powyżej masujemy opuszkami kciuka lub palcem wskazującym wzdłuż i w szerz ucha. Aby objąć wszystkie wrażliwe punkty, lekko uciskamy punkt przy punkcie.