

МЕТОДИЧКА

ТОЧКИ, ПОМОГАЮЩИЕ
ПРИ ГОЛОВНОЙ БОЛИ,
ПОВЫШЕННОМ /
ПОНИЖЕННОМ ДАВЛЕНИИ,
ГОЛОВОКРУЖЕНИИ



ПРЕДИСЛОВИЕ



Данила Сусак

основатель проекта «Ksamata»

остеопат

преподаватель медитативных и
дыхательных практик

Приветствую, дорогой читатель!

Меня зовут Данила и я являюсь автором и основателем центра осознанного развития «Ksamata».

Я провожу семинары, на которых наши участники с помощью физических, дыхательных и медитативных практик укрепляют свое здоровье, избавляются от болей в теле, увеличивают свой энергетический потенциал, становятся более спокойными, осознанными, радостными и счастливыми людьми.

Я сторонник «естественных» немедикаментозных способов оздоровления. В каждом из нас природой заложен механизм самоисцеления. Главное знать как этим механизмом пользоваться.

На наших занятиях вы узнаете как оставаться здоровым, энергичным и счастливым человеком на долгие годы с помощью простых и действенных методик оздоровления, которые стали уже достоянием человечества.

На сегодняшний день через наш центр прошли уже несколько десятков тысяч человек, которые применяют чудесные техники для укрепления здоровья и увеличения продолжительности жизни, с которыми вы сейчас познакомитесь.

Давайте же приступим!

A close-up photograph of a man's face, focusing on his nose and upper lip. He has a beard and is looking slightly to the right. His right index finger is touching a point on his upper lip, which is marked with a small orange circle. The background is blurred.

ТОЧКИ «СКОРОЙ ПОМОЩИ»

ТОЧКА СКОРОЙ ПОМОЩИ НАХОДИТСЯ НА РАССТОЯНИИ $\frac{2}{3}$ ОТ ВЕРХНЕЙ ГУБЫ В СТОРОНУ НОСА

Эта точка хорошо помогает, если у вас ощущение слабости, тошноты, головокружения, испарина и вы вот-вот потеряете сознание.

Воздействовать на нее нужно, сильно надавливая ногтем и держать от 18 секунд до нескольких минут, пока не почувствуете заметное улучшение.

A close-up photograph of a man's face, focusing on his nose, mouth, and beard. A small red circle is placed on the skin directly under the lower lip, indicating the location of the 'point under the lower lip' mentioned in the text. The background is blurred.

ТОЧКИ «СКОРОЙ ПОМОЩИ»

ТОЧКА ПОД НИЖНЕЙ ГУБОЙ НАД ПОДБОРОДКОМ

Эта точка хорошо работает в паре с точкой «скорой помощи». Она также дает мощный приток сил и энергии и тоже помогает при головной боли и упадке сил.

Чтобы на нее воздействовать, нужно силой надавить ногтем и подержать от 18 секунд до 2х минут.

A close-up photograph of a man's neck and lower face. He has a dark beard and mustache. A finger is pointing to a specific spot on the side of his neck, which is highlighted with a small orange circle. The background is blurred, showing another person's face.

ТОЧКИ РЕГУЛЯЦИИ ДАВЛЕНИЯ

ТОЧКА НА СЕРЕДИНЕ ШЕИ, В МЕСТЕ, ГДЕ РАЗДВАИВАЕТСЯ
СОННАЯ АРТЕРИЯ

При воздействии на эту точку происходит нормализация артериального давления.

При надавливании на нее возникает неприятное ощущение.

Воздействовать нужно сильно массируя подушечкой пальца сначала с **одной стороны, потом с другой стороны шеи.**

Массировать 9 раз в одну, 9 раз в другую сторону, потом нажать и подержать 18 секунд



ТОЧКИ РЕГУЛЯЦИИ ДАВЛЕНИЯ

МАССАЖ БОЛЬШИМИ ПАЛЬЦАМИ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ ШЕИ

Если у вас повышенное давление, то нужно массировать по направлению вниз, тем самым понижая давление.

Если пониженное, то массируйте снизу вверх, повышая давление.

При недомогании и головной боли следует массировать вверх и вниз.

Это воздействие нормализует кровоснабжение головного мозга.

A close-up photograph of a man's face, focusing on his forehead and eyes. He has a beard and mustache. His hands are raised, with his index fingers pointing to two specific points on his forehead, just above the eyebrows. Two small orange circles are overlaid on the image, marking these points. The background is a soft, out-of-focus orange and yellow.

ТОЧКИ ПРИ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

ВПАДИНКА В ВЕРХНЕЙ НАДБРОВНОЙ ДУГЕ

При воздействии на эту точку происходит очень благоприятное воздействие на состояние всего организма. Повышается активность, работоспособность, проходят головные боли.

Также нажатие на эти точку крайне благотворно влияет на улучшение зрения.

Массировать нужно большими пальцами, надавливая вверх-внутрь в сторону макушки.

ТОЧКИ ПРИ ГОЛОВНОЙ БОЛИ



РАСТИРАНИЕ ЛБА ПЛОТНО СЖАТЫМИ ЛАДОНЯМИ

Задача этой практики сильно прижать руки ко лбу, чтобы при движении вправо-влево вы «сдвигали» кожу головы. Это дает очень мощное воздействие при головной боли.

Примерно через 2-3 минуты уже наступает заметное облегчение.



ТОЧКИ ПРИ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

МАССАЖ ТЕМЕННОЙ ЧАСТИ ГОЛОВЫ

Этот массаж очень хорошо помогает при головной боли, упадке сил, при повышенном / пониженном давлении.

Эта практика так же дает ощущение свежести и повышает работоспособность.

Следует взять себя подушечками пальцев за кожу головы и пошевелить ими в разные стороны, сдвигая кожу.

После этого возьмите себя за волосы и «пооттягивайте» волосы вверх, еще больше освобождая ток крови.

ТОЧКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СОСУДОВ

ТОЧКА В СЕРЕДИНЕ ЛАДОНИ

Эта точка отлично тонизирует, помогает при тошноте.

Главное ее назначение - вернуть здоровый тонус вашим сосудам.

Воздействовать следует указательным пальцем, сильно надавливая и вращая в одну и другую сторону 9 раз. Потом сильно нажмите и подождите 18 секунд.



ТОЧКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА

ТОЧКИ У ОСНОВАНИЯ НОГТЯ МИЗИНЦА

Эти точки работают в паре между собой. Одна из них отвечает за нормальную работу сердца, другая за работу тонкого кишечника.

Воздействовать нужно подушечками большого и указательного пальца, сильно надавливая и отпуская 9 раз. После этого нажмите и подержите 18 секунд

ЗАКЛЮЧЕНИЕ



Ну вот и все! Пользуйтесь этим справочником с умом и удовольствием.

Эти точки неоднократно помогали мне, моим близким людям и участникам нашего проекта в самые разные ситуации.

Применяйте эти точки во благо себе и окружающих.

Это лишь малая часть от способов естественного оздоровления, которое позволяет нам оставаться здоровым и полным сил.

На наших занятиях, вы познакомитесь с другими мощными и эффективными способами безопасного оздоровления всего организма.

Все техники оздоровления, о которых я рассказываю основываются на комплексном разностороннем подходе.

Физические упражнения, дыхательные практики, массажные техники и медитации - отлично дополняют и усиливают друг-друга для приведения организма в его естественное здоровое состояние.