

SJÄLVMASSAGE



ni*ana
Friskvård på Jobbet

Självmassage

Ett välkänt kinesiskt ordspråk säger att *"En medioker läkare botar sjukdom och en bra läkare förebygger den"*.

Detta är en grundläggande tanke inom kinesisk läkekonst – förebyggande åtgärder går före botande.

Massage är ett sätt att förebygga ohälsa och sjukdomar. Massage ges vanligtvis av en person till en annan, men man kan även behandla sig själv.

Självmassage är en enkel och effektiv metod som de flesta kan använda sig av.

Det här programmet är uppbyggt av en serie instruktioner som utformats för att få ett så enkelt och logiskt sammanhängande flöde som möjligt att följa. Med början med en allmän uppvärmning av hela kroppen för att sedan behandla kroppen mer specifikt i turordning uppifrån huvudet och nedåt.

Man kan antingen gå igenom hela programmet för att förbättra den totala hälsan eller koncentrera sig på vissa övningar för specifika problem.

Försök ge dig själv ungefär 15-20 minuters självmassage varje dag för att främja ett gott allmäntillstånd och själsligt välbefinnande. Beroende på längden av avslappningen kan det ta lite längre tid.

Avslappningen och massagen kan med fördel göras stående, men det går lika bra att sitta ned. Var då noga med hållningen vid sittande position.

Källa: Peijian Shen, Massage för smärtlindring, ICA Bokförlag

1 Klappa hela kroppen

Öppna upp akupunkturpunkterna längs med meridianerna genom att klappa:

Huvud, ansikte, framsidan kroppen ned över framsida ben och över ovansida fot. Fortsätt sedan över till baksidan, nedifrån hälen, uppåt baksidan av benen och över sätet. Stryk och gnugga över ryggslutet (klappa ej!). Med handflatan nedåt klappa från axeln ned till handen och över handryggen. Vänd handflatan uppåt och klappa sedan tillbaka över armen upp till axeln igen. Repetera samma procedur för den andra armen.

2 Avslappning

Sätt tungspetsen mot gommen och håll kvar så under hela programmet.

Upplev en behaglig varm och skön känsla sprida sig i kroppen, när du slappnar av uppifrån och ned. Slappna av i framsidan, baksidan, sidorna och inuti kroppen (inklusive hjärnan). Försök att glömma alla tankar, låt hjärnan vila....

– Låt stillheten ge dig ny kraft.

3 Massera huvudet

Höger handlov mitt uppe på huvudet, mitt emellan öronen. Massera sakta med lagom tryck, 10 cirkelr. medsols + 10 motsols Ak.p. **Du 20** (**Baihui** – regl. Qi flödet).

Effekt: Stim hjärnan, minnet och förebygger högt blodtryck



4 Massera tinningarna

Med tummarna mot tinningarna, ungefär en tumlängd från ögonvråarna och i höjd med öronens ovasida.

Knåda sakta ca 30 ggr medsols och med måttligt tryck.

Extrapunkter: **Taiyang** – Effektiv vid behandling av en mängd olika problem i huvudregionen.

Effekt: Förebygger huvudvärk, sömnlöshet och syn problem. Verkar även avslappnande på hjärnan.



5 Kamma huvudet

Krök fingrarna, med fingertopparna och ett lätt tryck, "kamma" huvudet från hårfästet i pannan bak till nacken. Upprepa ca 20 ggr.

Alla Yang-meridiander möts i huvudet och kallas för "Knutpunkten för all Yang".

Effekt: Massagen verkar avslappnande på hjärnan, stim. minnet och motverkar neuroser.



6 Stryka över ögonbrynen

Ett lätt tryck med lång- och pekfingertopparna över ögonbrynen. Börja längst in mot näsan på var sida och dra med lätt tryck över ögonbrynen ut mot tinningarna.

Upprepa ca 10 ggr.

Stimulerar 3st akupunkturpunkter på ögonbrynen.

Effekt: Verkar avslappnande på ögonen, förebygger ögonsjukdomar och huvudvärk.



7 Stryka över ansiktet

Gnid handflatorna mot varandra tills de blir varma. Lägg dem sedan över ansiktet på var sida om näsan. Drag dem mjukt i en strykande rörelse mot öronen. Upprepa ca 10 ggr.

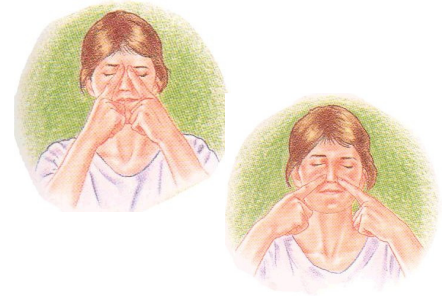
Effekt: Stim. blodcirkulationen i ansiktet och gör huden mer Elastisk. Förebygger rynkor.



8 Stryka på näsan "Förläng livet"

Placera pekfingrarna på var sida om näsryggen (m ögonen) och stryk sedan nedåt mot näsborrarna. Upprepa ca 20 ggr. Stimulerar ett flertal ak.p. bl.a Tj20 (Yingxiang).

Effekt: Massagen förebygger andningsbesvär.



9 Nypa i öronen (avlägsna ev. örhängen!)

Nyp om öronen med ett måttligt tryck mellan tummen och pekfingeret. Börja längst upp på örat och gå ned till örsnibben. Upprepa ca 10 ggr.

På öronen finns många ak.p. som har förbindelse med alla organ och kroppsdelar.

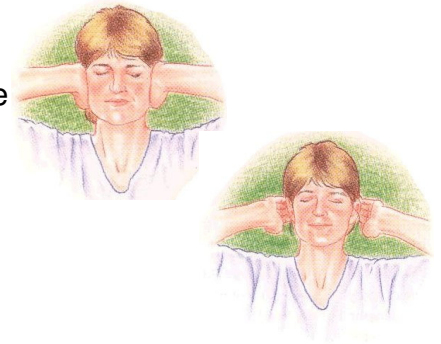
Effekt: Befrämjar allmäntillståndet och mer specifikt motverkar det högt blodtryck.



10 Trycka mot öronen

Kupa och lägg handflatorna över öronen med fingrarna pekande bakåt mot nacken. Tryck handflatorna tätt mot öronen för att sedan snabbt ta bort dem så att det låter som ett trumslag. Upprepa ca 10 ggr.

Effekt: Förbättrar hörseln samt förebygger olika öronproblem. Ffa bra mot Tinnitus.



11 Gnida nacken

Lägg båda händerna på var sida av nacken, i nivå med skallbasen och precis bakom öronen. Gnid med fingrarna fram och tillbaka så att det blir varmt i nacken. Upprepa ca 10 gånger.

Stim. båda Ga20-punkterna (Fengchi)

Effekt: Hjälper till ffa att förhindra förkylning.



12 Slå mot lungpunkterna

Slå med avslappnade knytnävar över övre del av bröstkorgen, nedom nyckelbenen och ovan bröstet, på var sida med växelvis hö- och vä-hand.

Stim. bl.a. Lu1 (Zhongfu). De s.k. lungpunkterna.

Effekt: Stärker lungorna och hjärta samt motverkar lungproblem såsom t.ex. astma, bronkit, lunginflammation m.m.

13 Knåda bröstbenet

Sätt hö-handlov mitt emellan bröstvårtorna mot bröstbenet. Massera med måttligt tryck och i cirkelrörelser – ca 10 ggr medsols och 10 ggr motsols.

Stim. ak.p. **Ren17 (Tanzhong)** som hör samman med hjärtsäcken (Perikardiet). **Ren17** är även känd som "Qi resarvoaren" eftersom Qi samlas här.

Effekt: Stärker hjärtfunktionen och andra organ, som t.ex. Levern och Mjälten.

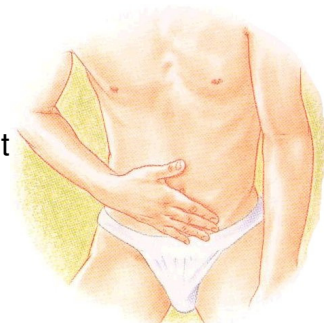


14 Massera runt naveln

Gnid först händerna varma mot varandra igen som tidigare. Lägg sedan hö-handen på magen och gnid medsols i cirkelrörelser runt naveln. Upprepa ca 20 ggr.

Stim. många av ak.punkterna och meridianerna i magområdet.

Effekt: Förbättrar Qi-blodflödet samt matsmältningen.



15 Gnid ryggen och massera rygglutet

Gnid händerna varma och lägg dem sedan med stora händer över rygglutet, på vardera sida ryggraden i höjd med naveln. Gnid ganska energiskt, med uppåt- och neråtgående rörelser från nedre bakre revbensbågen till sätet. Upprepa ca 10 ggr.

Stim. ak.p. **Bl23 (Shenshu)**, som är den viktigaste ak.p. som har med Njurarna att göra, samt extrapunkterna **Yaoyan** (på var sida).

Effekt: Tillför kroppen energi, lindrar ryggvärk och förebygger njursjukdomar, sömnlöshet, Tinnitus och urogenitala sjukdomar



16 Slå lätt över och nedom armbågen (Hö/Vä arm)

Håll upp armen något framför dig med handryggen uppåt. Slå med lätt knuten och avslappnad näve på ovansidan av armen, precis nedom armbågen där underarmen börjar. Upprepa på båda armarna ca 20 ggr.

Stim. ak.punkterna **Tj11 (Quchi)** – ungefär i armvecket på tumsidan och **Tj10 (Shousanli)** – på tumsidan av underarmen något nedför.

Effekt: Tillämpas mot smärta och muskelförtvining/förlamning i armen, högt blodtryck, huvudvärk, tandvärk, diarré, magont och yrsel.

17 Slå lätt/massera över handledens insida (Hö/Vä arm)

Med handflata vänd uppåt och i linje med lillfingret precis nedom handleden. Slå lätt med avslappnad näve el. massera med tummen. Upprepa på båda armarna ca 20 ggr.

Stim. ak.p. **Hj7 (Shenmen)**.

Effekt: Motverkar och förebygger sömnlöshet, stress, depressioner samt ångest.

18 Massera mellan tumme och pekfinger (Hö/Vä hand)

Tryck och massera i bestämda små cirkelrörelser på båda sidor om tummen och pekfingret, djupt inne i simhuden, med ett "pincettgrepp" med den andra handen. Upprepa på båda händerna ca 10 ggr.

Stim. ak.p. **Tj4 (Hegu)** på ovansidan av handen.

Effekt: Tillämpas vid huvudvärk, tandvärk, halsont, nedsatt hörsel, feber m.fl. Verkar främjande på immunförsvaret.

Obs! **Tj4** är den viktigaste punkten för behandling av huvudvärk och tandvärk.

19 Slå eller tryck på sätets utsidor

Slå lätt med avslappnad näve el. tryck med tummen över mitten av sätet från sidan, i "sätetsgropen", på varsin sida. Upprepa ca 10 ggr.

Stim ak.p. **Ga30 (Huantiao)**.

Effekt: Tillämpas vid ryggskott, smärtor i höften och i benen. Stärker ben och höft.

20 Slå eller tryck över lårens utsidor

Stå upprätt med armarna utefter sidorna. Dit långfingrarna når på var sida om benen ligger de ak.p. som skall behandlas. Tryck med tummen eller slå med avslappnad näve över benens utsidor i nivån.

Stim. ak.p. **Ga31 (Fengshi)**.

Effekt: Använd den här massagen mot värk i benen.



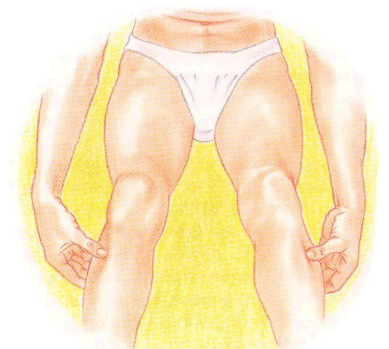
21 Slå eller tryck på **Ma 36 – Zusanli**

Slå med avslappnad näve alternativt tryck med tummarna precis nedom knäna, ut mot sidorna av skenbenet (mellan skenbenet och vadbenets övre del). Ca 45° utåt mot sidan från knäskålen sett.

Ma 36 (Zusanli) är en av de energigivande ak.punkterna.

Effekt: Främjar blodcirkulationen i benen och förbättrar den motoriska funktionen. Vitaliserande och förebygger sjukdomar i matsmältningsorganen.

Obs! **Ma 36** är mkt effektiv smärtlindring vid magsmärtor



Sammanställd av: Christer Feldt, Leg. Kiropraktor / Cert. Massör
Tel: 070-589 84 35, e-post: christer@niana.se