



ЧУДЕСНЫЙ МАССАЖЁР ОТ ДОКТОРА БЕРГА

Руководство пользователя



ВВЕДЕНИЕ



Вам предстоит освоить мощный метод снятия стресса.
Я доктор Берг.

Я занимался врачебной практикой около 30 лет, за это время я обучил более 2500 врачей моим методам снятия стресса и боли и выдал им соответствующие сертификаты. У меня тысячи видеороликов на YouTube (сотни миллионов просмотров), где я делюсь знаниями о человеческом теле.

Сейчас вы читаете описание этих методик, адаптированных к самостоятельному применению.
Приятного чтения!

Устройство, которое вы будете использовать, имитирует пальцы моей руки, на самом деле я разработал его, чтобы использовать на собственном теле, поскольку у меня было больше травм, чем почти у всех пациентов, которые ко мне приходили. Это травмы, полученные во время занятий борьбой (переломы ноги и шеи) и карате, в результате аварий на мотоцикле и велосипеде.

ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ: Эти заявления не были оценены Управлением по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США.

Этот продукт не предназначен для диагностики, лечения, исцеления или профилактики каких-либо заболеваний.

Эта информация предоставляется исключительно в информационных целях; она не призвана заменить медицинские консультации вашего лечащего врача или любого другого медицинского работника.

Вы не должны использовать информацию, содержащуюся в этом материале, для диагностики или лечения каких бы то ни было проблем со здоровьем или заболеваний, а также для назначения каких-либо лекарственных препаратов. Пожалуйста, прочтите упаковку перед использованием данного продукта. Наилучшие результаты достигаются только в сочетании с диетой и программой физических упражнений.

Практические результаты могут отличаться от любых утверждений.

Сайт drberg.com, доктор Эрик Берг, его партнёры, директора, должностные лица, служащие, агенты, подрядчики, правопреемники или цессионарии каждого из них не несут ответственности за любой ущерб, возникший в результате или связанный с использованием или невозможностью использования этой информации, массажного инструмента или любой методики, описанной в настоящем руководстве.

Настоящий отказ от ответственности распространяется на прямые, не прямые, случайные, косвенные, особые, штрафные, присуждаемые в порядке наказания или иные убытки, которые могут быть понесены вами или другими лицами, а также на убытки, связанные с упущенной выгодой, приостановлением деятельности предприятия или потерей данных или информации, даже если доктор Эрик Берг был заранее уведомлён о возможности любых таких убытков и независимо от формы действия, будь то договор, гражданское правонарушение, гарантия, прямая ответственность или иное.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. Введение**
- 2. Основная теория**
- 3. Краткий обзор**
- 4. Семь техник самомассажа**

ОСНОВНАЯ ТЕОРИЯ

Давайте без лишних слов. Ваше тело переполнено стрессом; со временем в нём накапливается много стресса, и этот стресс превращается в напряжение, скованность, малоподвижность и сдавленность, которые могут помешать здоровому качественному сну.

СТРЕСС ТЕЛА – это разновидность внутреннего напряжения, которое мешает вам расслабиться или заснуть.

Если вы поищите в своём теле области напряжения, то, скорее всего, найдёте их в шее, плечах, пояснице и ступнях.

Вы изучите семь областей вашего тела, где сосредоточена львиная доля (85%) стресса.

В большинстве техник снятия боли и стресса предполагается, будто достаточно потереть где болит (напряжённую мышцу) – и стресс «растворится». Это редко срабатывает!

Большая часть стресса сосредоточена в теле в семи местах.

В теле есть переключатели с положениями «вкл» и «выкл». Эти переключатели – часть нервной системы, управляющей сокращением и расслаблением. Многие не могут расслабиться потому, что эти переключатели не работают. Мышца либо слишком сильно сокращена, либо слишком расслаблена.

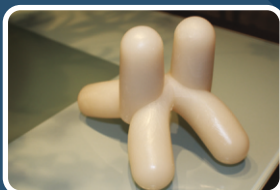
Но вы можете использовать массажёр, чтобы привести своё тело в полностью расслабленное состояние.

Для врачей и практикующих специалистов:

Симпатический отдел («бей или беги») вегетативной нервной системы – это «выключатель», а парасимпатический отдел (отдых и пищеварение) – «выключатель».



Массажёр имеет 3 разветвления разной ширины: узкое, среднее и широкое, чтобы его могли использовать люди с разными размерами тела.



ПРАВИЛА:

1. Никогда не надавливайте с такой силой, при которой возникает дискомфорт. Не надавливайте на те точки, в которых возникает дискомфорт. При использовании всех техник, если вы нашли правильные точки и надавливаете с правильной силой, ощущения должны быть хорошими. Поскольку вы выполняете эту процедуру самостоятельно, вы можете контролировать силу давления.
2. Я рекомендую массировать каждую из семи областей каждый вечер по 1 минуте. Возможно, области на шее стоит массировать на 2 минуты дольше.
3. Площадь некоторых областей больше и для их массажа требуется больше времени, особенно потому, что точки расположены слева и справа.
4. Если после использования той или иной техники есть болезненные ощущения, подождите, пока они не пройдут, прежде чем снова выполнять массаж.
5. Если вы чувствуете себя хуже после выполнения какой-либо процедуры (так бывает редко), вероятно, это означает, что напряжение или боль вызваны чем-то другим.

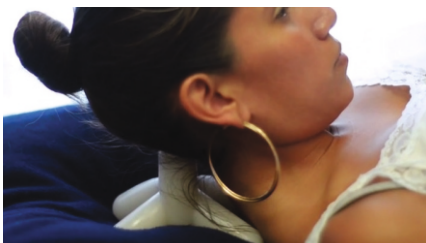
КРАТКИЙ ОБЗОР



№1: Верхние области шеи



№1: Верхние области шеи



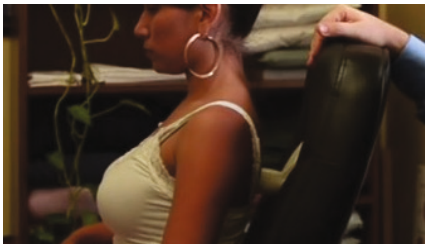
№2: Затылочные области



№3: Области в середине шеи



№4: Нижние области шеи



№5: Области в середине спины



№6: Области ключицы



№7: Области фасции брюшной стенки

СЕМЬ ОБЛАСТЕЙ СТРЕССА

Основной стресс сосредоточен в семи областях тела. Я рекомендую использовать следующие семь техник каждый вечер перед сном.

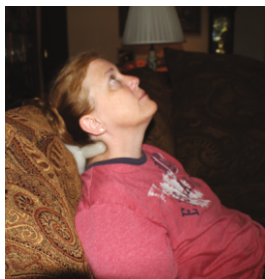
#1

ВЕРХНИЕ ОБЛАСТИ ШЕИ

Эта техника очень эффективна для снятия стресса и улучшения сна. Большинство людей используют наиболее широкое разветвление массажёра, когда применяют эту технику, но кто-то может использовать разветвление средней ширины. Сначала разместите самую широкую часть инструмента прямо под основанием черепа в верхней части шеи и откиньтесь назад. Лучше всего массировать область № 1 (верхние области шеи) на диване, как показано на рисунке ниже.

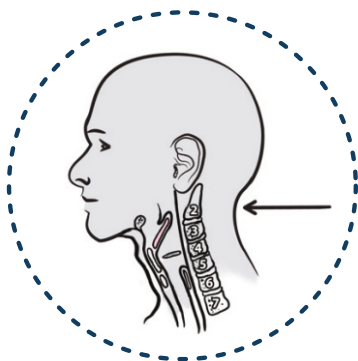
Если у вас есть офисное кресло с высокой спинкой, оно тоже подойдёт. Я регулярно использую этот инструмент у себя в офисе.

Его также можно использовать, лёжа в кровати, подложив подушки, но в этом случае давление может оказаться слишком большим, поскольку на массажёр давит ваша голова всем своим весом. Попробуйте и расположите подушку, чтобы было удобно. Человек на приведённой ниже фотографии использует среднюю ширину.





Ещё раз: поместите устройство непосредственно под основание черепа, где начинается шея (возле первого шейного позвонка, который охватывает и перекрывает второй позвонок).



Как только вы расположите инструмент правильно, вы найдёте место, надавливать на которое приятно. Пусть голова надавливает на это место собственным весом (слева и справа). Через 1–2 минуты весь ваш позвоночник расслабится и вы будете готовы ко сну.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Эти области в верхней части шеи – один из «выключателей» тела. Этот выключатель – часть парасимпатического отдела нервной системы. Парасимпатический отдел иначе называют системой «отдых и пищеварение».

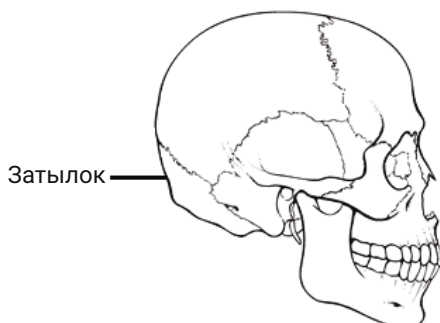
Это антистрессовые точки. Существуют даже методы мануальной терапии, направленные на работу с первым шейным позвонком. При использовании этой первой техники нужно слегка надавливать в течение 1–2 минут, чтобы помочь первому позвонку шеи занять правильное положение.

Многие замечают, что, как только он полностью встаёт на место, весь позвоночник принимает анатомически правильное положение. Внутренняя соединительная ткань, которая защищает позвоночник, называется твёрдой мозговой оболочкой. Когда позвоночник принимает анатомически правильное положение, эта твёрдая оболочка как бы расправляется, что позволяет всему телу замечательным образом расслабиться. Эта первая техника наиболее важная – она позволяет устранить наибольшее количество стресса.

#2

ЗАТЫЛОЧНЫЕ ОБЛАСТИ

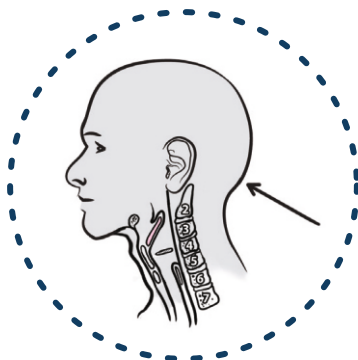
Затылочные области – это нижняя задняя часть черепа.



В этой области мышцы прикрепляются к кости в нескольких местах, и многие чувствуют здесь сильное напряжение. Если расслабить эти мышцы вверху шеи и в затылочной области, вы почувствуете, что стали на пару сантиметров выше, потому что весь позвоночник удлинится. Для массажа этой области нужно использовать самое узкое разветвление массажного устройства. Расположите его так, чтобы разветвление было направлено под небольшим углом вверх, как показано ниже на фото.



Обратите внимание, что на этом фото голова наклонена вперед, а устройство находится выше, чем при работе с верхними областями шеи. Его ответвления направлены как бы внутрь головы. Пусть эта область вытягивается за счёт силы тяжести; если всё сделать правильно, вы почувствуете, что голова слегка приподнялась.



Это отличная техника для тех, у кого была травма копчика: когда вы падаете на копчик, сила удара проходит вверх по всему позвоночнику и застревает как раз в этой области. Эта техника может также уменьшить вызванную травмой копчика боль в пояснице.

Вы также можете работать с этой областью в положении лёжа.



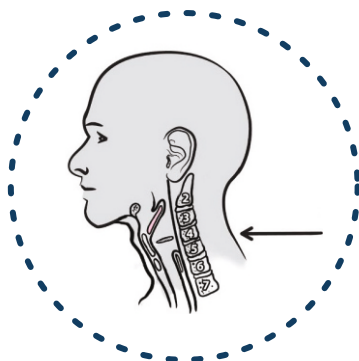
#3

ОБЛАСТИ В СЕРЕДИНЕ ШЕИ

Когда шея утрачивает свой естественный изгиб и начинает становиться прямой или (что ещё хуже) появляется изгиб в обратную сторону, возникает сильное напряжение. В результате голова кажется более тяжёлой, поскольку шея больше не работает как пружина, а голова в среднем весит больше 6 кг! Эта техника помогает придать шее правильный изгиб и снять много напряжения. Нужно нажимать непосредственно на среднюю часть шеи.



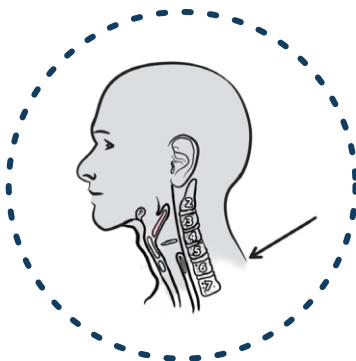
Просто расположите инструмент в средней части шеи и откиньтесь назад.



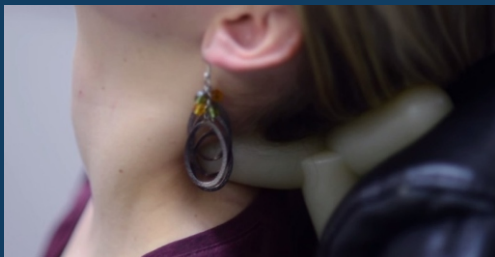
#4

НИЖНИЕ ОБЛАСТИ ШЕИ

Это ещё одна техника, которая даёт отличный результат. Просто переместите устройство к нижней части шеи (область 6-го шейного позвонка).



Я рекомендую использовать разветвление средней ширины. Лучше всего подойдёт диван или кресло с высокой спинкой. У многих это область сильного напряжения, но зачастую они не осознают этого, пока не выполнят эту процедуру. Надавливайте на эту область в течение 1–2 минут. Когда закончите, вы почувствуете, что шея замечательно изогнута в нужную сторону.



КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Эта процедура избавляет от накопившегося стресса и позволяет почувствовать сильное облегчение. Этот стресс может появиться из-за боли в горле, хлыстовых травм и напряжения, вызванного ежедневным сидением перед компьютером по 8 часов. Надавливание на эти области может улучшить кровообращение и расслабить мышцы.

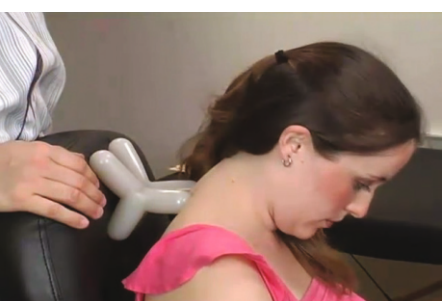
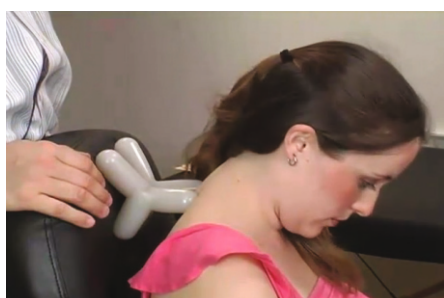
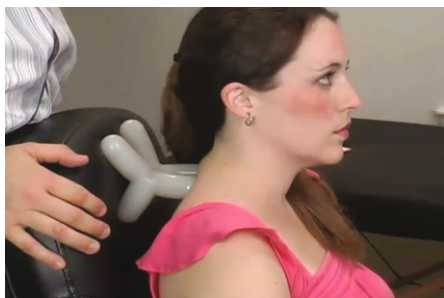
#5

ОБЛАСТИ В СЕРЕДИНЕ СПИНЫ (СТАТИЧЕСКОЕ И ДИНАМИЧЕСКОЕ НАДАВЛИВАНИЕ)

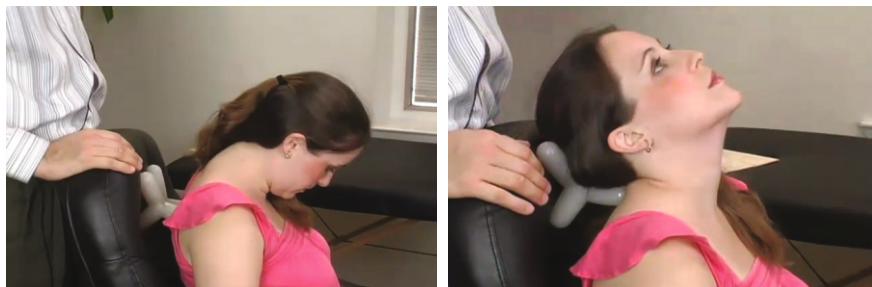
Эту технику труднее всего использовать самостоятельно, поэтому может понадобиться чья-то помощь. Эту технику можно выполнять на диване, на кресле с высокой спинкой или на кровати – смотря насколько чувствительна ваша спина. Для некоторых людей давление, которое создаётся при использовании этой техники в положении лёжа, будет слишком сильным. Расположите устройство так, чтобы разветвление средней ширины было направлено вверх. Если вы сидите на диване, ваш помощник может перемещать устройство в различные области вдоль позвоночника. Пусть он удерживает инструмент на месте, а вы откиньтесь назад и прогнитесь (это динамический вариант этой техники). Оставайтесь в этом положении несколько секунд. Затем переместите массажёр вниз вдоль позвоночника на несколько сантиметров и повторите. Если вы используете массажёр, лёжа на кровати, поместите его в нужное положение, а затем лягте на него, давя собственным весом (не прогибаясь назад). Это статический вариант данной техники. Следует сохранять это положение в течение 30 секунд, прежде чем менять расположение массажёра. Хорошо начинать чуть ниже середины спины и постепенно перемещать массажёр вверх через позвонок. Это может принести огромное облегчение, особенно если у вас плохая осанка.



Можно также выполнять эту процедуру динамически, выгибаясь назад над массажёром и вперёд.

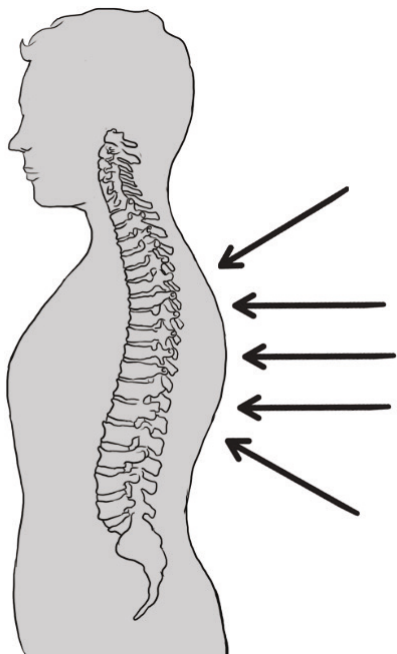


Прodelайте это несколько раз с каждым участком позвоночника: переместите массажёр немного вниз и продолжайте перемещать его вниз до нижней части середины спины.



КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

В середине спины, слева и справа вдоль позвоночника, на расстоянии около 2 сантиметров, расположены переключатели «вкл» тела. Это активирующая часть нервной системы, которую называют механизмом «бей или беги», расположена в середине спины. Изменяйте угол наклона массажёра так, чтобы он соответствовал изгибу в средней части спины.

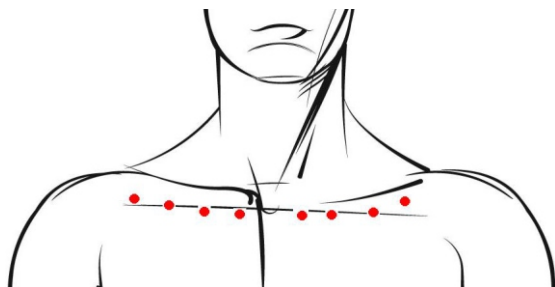


Стимулируя эти области, вы переводите переключатель в положение «выкл» и испытываете расслабление. Вы также изменяете свою привычную позу (наклон вперёд), что способствует хорошей растяжке.

#6

ОБЛАСТИ КЛЮЧИЦЫ

Мышцы под ключицей чаще всего остаются без внимания. Если эти мышцы напряжены (а они обычно напряжены), они вызывают напряжение в области шеи и приводят к напряжению мышц верхней части спины. Эти мышцы становятся напряжёнными после хлыстовой травмы. Используйте разветвления разной ширины, надавливая ими под ключицей, а затем вытягивая шею назад. Это позволит удлинить и растянуть мышцы под ключицей, что автоматически расслабит мышцы верхней части спины и шеи. Это упражнение отлично помогает ослабить напряжение в плечах.



Разместив массажёр под ключицей, нужно несколько раз вытянуть шею назад, когда массажёр размещён по центру, затем нужно перемещать его в одну сторону, а затем в другую.



Надавливайте одним концом массажёра, перемещая его по дальним точкам слева и справа.

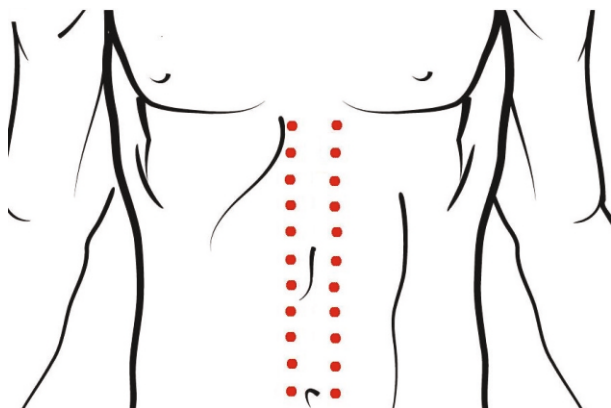


#7

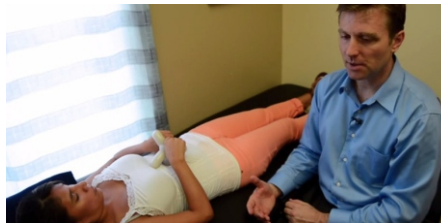
ОБЛАСТИ ФАСЦИИ БРЮШНОЙ СТЕНКИ

ФАСЦИЯ – это соединительная ткань под кожей, которая прикрепляет, удерживает, покрывает и отделяет мышцы и внутренние органы. Фасция поглощает стресс и напряжение, возникающие внутри тела и мышц.

В фасции живота может накапливаться много напряжения. Здесь вы будете надавливать на несколько областей, чтобы снять часть этого стресса. На эти области нужно надавливать легко и мягко, оказывая постоянное давление. Обычно в этих областях много стресса. Как показано на фото ниже, вы будете надавливать на определённые акупрессурные точки, начиная с левой стороны. Надавливайте в течение 30 секунд перпендикулярно поверхности живота на каждую точку слева, затем повторите с каждой точкой справа.



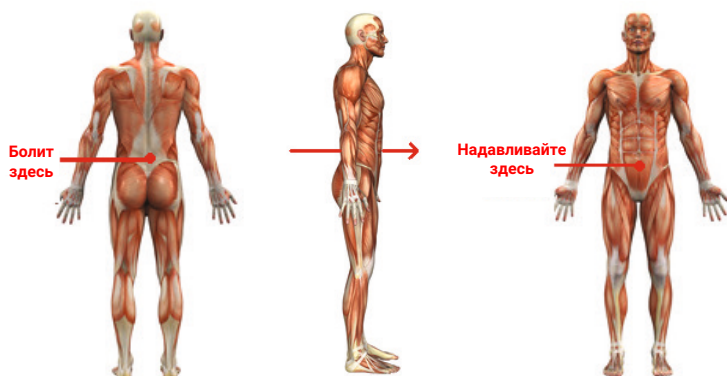
Работайте с одной стороной, перемещая массажёр снизу вверх. Надавливайте на каждую область полминуты.



#8

БОЛЬ В ПОЯСНИЦЕ

При использовании этой техники вы будете работать с передней стороной, то есть со стороной, противоположной пояснице. Представьте линию, идущую от поясницы прямо сквозь тело вперёд. Просто надавите на эту область. Вы поймёте, что нашли нужное место, по его чувствительности – оно будет **ОЧЕНЬ** чувствительным, поэтому надавливайте легко и сохраняйте давление несколько минут. Затем сядьте, и, возможно, вы заметите, что боль уменьшилась, но сместилась. В этом случае просто надавливайте на новую точку напротив того места, где болит.



#9

БОЛЬ В СУСТАВАХ

КОЛЕНИ

Используя эту технику, вы будете работать над внешней мышцей бедра с противоположной стороны. Для левого колена это правое бедро, для правого колена – левое. Вот что замечательно в этой технике: вы не сможете сделать хуже, ведь вы даже не прикасаетесь к больному месту.

Техника при боли в правом колене

Надавливайте на мышцы левой ноги, как показано ниже. Если вас интересует название этой мышцы, она называется *Vastus Lateralis* – латеральная широкая мышца бедра («латеральная» означает боковая), поскольку эта мышца прикреплена к бедру и к боковой стороне колена.

Надавливайте на область ближе к бедру, затем сдвиньте массажёр вниз на пару сантиметров, как показано ниже. Держите так в течение минуты, затем обратите внимание на ощущения в колене другой ноги. Вы заметите, что эти же области на другой ноге чрезвычайно чувствительные. Это означает, что вы нашли нужную точку. Чтобы получить максимальный результат, переместите массажёр ближе к соединению мышцы с бедром. Если улучшений нет, вероятно, боль в колене связана с повреждением связки или сухожилия. В этом случае обратитесь к врачу, чтобы сделать обследование.



Техника при боли в левом колене

При боли в левом колене работайте над мышцами правой ноги, как показано ниже.

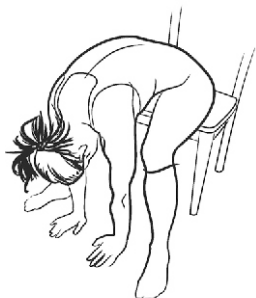


#10

ПЛОХАЯ ОСАНКА

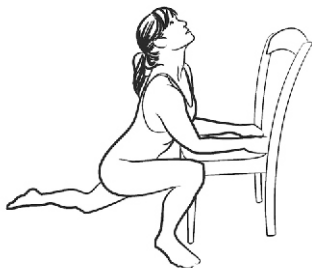
Наверняка родители говорили вам сидеть прямо, так? А должны были говорить вам ещё больше сутулиться. При плохой осанке мышцы передней части тела слишком напряжены. Если сутулиться сильнее и тем самым растягивать противоположные мышцы, то есть на спине, вы заметите, что сидите и стоите более прямо.

ПРИ ПЛОХОЙ ОСАНКЕ ВЫТЯГИВАЙТЕ СПИНУ, КАК ПОКАЗАНО НА РИСУНКЕ НИЖЕ. Эта противоположно действиям большинства людей. Делайте так несколько минут: растягивайте мышцы спины и расслабляйтесь, затем сядьте. Вы почувствуете, что сидите прямо безо всяких усилий.



НАПРЯЖЁННОСТЬ МЫШЦ

Большинство людей растягивают затекшие мышцы. При использовании этой техники вы будете растягивать мышцы, которые являются антагонистами для напряжённых мышц (то есть при сокращении осуществляют тягу в противоположную сторону). Например, если у вас напряжены мышцы задней поверхности бедра, растягивайте мышцы передней поверхности бедра. При напряжении в мышцах задней поверхности бедра растягивайте мышцы передней поверхности бедра, как показано ниже.



Почему это срабатывает?

Передняя и задняя мышцы всегда работают вместе, чтобы обеспечить возможность движения. Каждый раз, когда вы напрягаете мышцу, противоположная мышца получает приказ расслабиться. Исходя из этого принципа, чтобы ослабить напряжённую мышцу, нужно лишь растянуть, стимулировать или помассировать мышцу, противоположную напряжённой.

ВСЕГДА РАСТЯГИВАЙТЕ МЫШЦУ, ПРОТИВОПОЛОЖНУЮ НАПРЯЖЁННОЙ МЫШЦЕ!

ПОДВИЖНОСТЬ СУСТАВОВ

Вы можете применить тот же принцип к суставу, подвижность которого затруднена. НЕ растягивайте то, что напряжено, наоборот – растягивайте то, что позволяет увеличить амплитуду движений.

Допустим, вы не можете повернуть голову вправо из-за скованности, как на рисунке.



В этом случае нужно несколько раз повернуть голову влево, мягко подталкивая её рукой. Внезапно вы заметите, что голова стала поворачиваться вправо гораздо лучше.



ЭТО МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПОДВИЖНОСТИ ЛЮБОГО СУСТАВА. ОПРЕДЕЛИТЕ, КАКОЕ ДВИЖЕНИЕ СКОВАНО, И ВЫПОЛНЯЙТЕ ДВИЖЕНИЕ В ПРОТИВОПОЛОЖНОМ НАПРАВЛЕНИИ.



Для дополнительного снятия стресса
«Здоровый сон»

Этот продукт является идеальным средством при плохом качестве сна. Просто принимайте 1 капсулу перед сном и наслаждайтесь замечательным спокойным сном!



«Антистресс (спокойные надпочечники и снижение кортизола)»

Этот продукт помогает уменьшить стресс в течение дня. Принимайте 3-6 капсул в день, чтобы чувствовать себя расслабленным и свободным от стресса.

Закажите на сайте drberg.eu

Подпишитесь на русскоязычный YouTube-канал Доктора Берга:
<https://www.youtube.com/c/DrBerg>