

Rozluźniający masaż zakończeń nerwu błędnego

Czas: 2 min.

Wszystkie ćwiczenia wykonuj delikatnie. Zbyt silny ucisk może doprowadzić do nasilenia napięć. Wystarczy delikatny dotyk.

1. Weź 3 głębokie wdechy i wydechy
2. Chwyć delikatnie obręcz małżowiny usznej przez 30 sek. delikatnie masuj je w dowolny sposób.
3. Przyłóż palce (np. wskazujące) w obu uszach w miejscu jak na rys.2. Powoli, kolistymi ruchami, przesuwaj skórę. Pamiętaj o delikatnym dotyku. Masuj 30 sek.
4. Przyłóż palce (np. wskazujące) w obu uszach w miejscu jak na rys.3. Powoli, kolistymi ruchami, przesuwaj skórę. Pamiętaj o delikatnym dotyku. Masuj 30 sek.



Rys.1 Muszla małżowiny usznej unerwiana przez gałąź uszną nerwu błędnego



Rys. 2 Zagłębienie w małżowinie usznej powyżej otworu słuchowego



Rys. 3 Zagłębienie w małżowinie usznej poniżej otworu słuchowego

Zachowania naszego organizmu, które mogą się pojawiać przy przechodzeniu ukł. nerwowego w stan bezpieczny:

- ❖ westchnięcia
- ❖ ziewanie
- ❖ przelewanie w brzuchu
- ❖ ślina w buzi
- ❖ wyciszenie szumu w głowie
- ❖ wyciszenie myśli
- ❖ senność
- ❖ zwolnienie i pogłębienie oddechu
- ❖ zwolnienie pracy serca
- ❖ rozluźnienie mięśni (np. twarzy)

Małżowina uszna to jedyne miejsce, w którym nerw błędny unerwia skórę, dlatego jest to łatwe miejsce dla bezpośredniej stymulacji za pomocą masażu