**Самомассаж головы**

* Сядьте в удобное положение и расслабьтесь.
* Указательными и средними пальцами делайте круговые движения от центра лба к вискам.
* Постепенно увеличивайте давление, фокусируясь на точках боли.
* Массируйте эти точки в течение одной — двух минут, пока не почувствуете расслабление.
* Переходите к мягкому давлению на точки между бровями и верхней частью переносицы, также делая круговые движения.
* Пройдитесь пальцам по всей голове от лба до макушки.
* Завершите массаж легкими потягиваниями волос для растяжки кожи головы.
* После массажа отдохните несколько минут и выпейте стакан воды.

**Самомассаж шейно-воротниковой зоны**

* Сядьте прямо.
* Положите ладони на область шеи и плеч.
* Делайте мягкие круговые движения пальцами или ладонями.
* Уделите особое внимание участкам с болью или напряжением, плавно наращивая давление
* Большими пальцами надавите на точки в основании черепа, где он соединяется с шеей. Сделайте круговые движения.
* Массируйте области в течение пары минут, пока не ощутите расслабление.
* Повторяйте процедуру несколько раз в день.

**Самомассаж спины**

* Лягте на спину — желательно, на коврик для фитнеса.
* Согните колени и поставьте стопы на пол.
* Поместите теннисный мяч под область поясницы, где ощущается напряжение или боль.
* Медленно перемещайте таз вперед-назад или вправо-влево, чтобы мяч массировал мышцы поясницы или спины.
* Фокусируйтесь на точках напряжения, но не давите мячом на позвоночник — только на мышцы по бокам.
* Уберите мяч и дайте мышцам отдохнуть несколько минут.
* Повторите процесс, пока спина не расслабится.

**Самомассаж ног**

* Начните массаж снизу вверх, делая круговые движения ладонями по всей поверхности ног. Растирайте их, для облегчения скольжения можно применить масло.
* Надавливайте и растирайте болевые точки и места зажимов. Крупные мышцы массируйте с помощью «щипков» ладонями.
* Твердыми пальцами пройдите вдоль мышц и сухожилий — особенно на задней и передней части голени.
* Сделайте легкую растяжку.

**Самомассаж стоп**

* Делайте круговые движения большими пальцами от пятки до пальцев.
* Давите на различные точки на подошве стопы, особенно на точки, [связанные с органами внутренних систем](https://i.pinimg.com/564x/aa/94/9d/aa949d9936b2297398681fd5cde84183.jpg).
* Давите на точки, откуда выпирают суставы и кости.
* Проработайте стопы в районе пальцев и между ними, чтобы снять напряжение, потяните их в разные стороны. Потяните их вверх и на себя.

**Самомассаж рук**

* Массируйте руки ладонями и пальцами, начиная с плечей и двигаясь к запястьям. Используйте «щипки» на крупных мышцах.
* Поочередно сосредоточьтесь на бицепсах, трицепсах, дельтовидной и всех остальных мышцах рук.
* Сжимайте и разжимайте ладони, чтобы улучшить кровообращение и расслабить мышцы.
* Разомните пальцы в районе костяшек с обеих сторон.
* Большими пальцами разомните кисти.

Самомассаж — отличный способ расслабиться, улучшить кровообращение и уменьшить мышечную боль. Этот простой и доступный метод поможет снять напряжение после долгого дня и почувствовать себя здоровее.