**36-MAVZU: ENERGETIK MASSAJ**

​

Energetik massaj – inson organizmida energiya oqimlarini davom ettirish yoki uyg‘unlashtirishga imkon beruvchi muayyan texnikalar majmuyi. Uning asosiy harakati tanadagi energiya muvozanatini tiklashga qaratilgan. Odamning hayotiy energiyasi organizmda aylanadigan energiya kanallariga (meridianlarga) ta’sir qiladi. Meridianlar bo‘ylab joylashgan biologik faol nuqtalarga ta’sir qilish, energiya impulslarini uzatish tufayli tananing organlari va tizimlarining ishini rag‘batlantiradi. Amalda energetik massaj og‘riqni yengillashtirib, kasallik sababini bartaraf etadi.

Bu massajga hech qanday qarshiliklar yo‘q, shuning uchun undan deyarli cheklovlarsiz foydalanish mumkin. Energiya massaji inson jismoniy tanasidagi va uning nozik tanalaridagi bioenergetik jarayonlarni hamda bu energiyalar bilan ishlash usullarini bilishni talab qiladi. Energiya massaji insonning tanasini jismoniy tiklashda katta rol o‘ynaydi. Buning natijasida hayotiy energiya oqimlarida faol ravishda yoqiladigan sharoit yaratiladi, nozik jismlar tiklanadi, bu esa, o‘z navbatida, oqimi buzilgan tananing qismlarini o‘z-o‘zidan davolash mexanizmini ochadi. Energiya massajining maqsadi hayotiy energiya oqimini tiklash, energiyani har bir organga va tananing har bir hujayrasiga tezkor yetkazish hamda normal ishlashi uchun zarur bo‘lgan chastotalarga yo‘naltirishdir.

Energiya massaji ta’sirida:

- mushaklar bo‘shashadi va mushak qisqarishlari bartaraf etiladi;

- charchoq va og‘riqni yo‘qotadi;

- immun tizimini mustahkamlaydi;

- tanani toksinlardan tozalaydi;

- tana va ruh o‘rtasidagi muvozanatni tiklaydi;

- tanangizni va ruhingizni eng yaxshi shaklda saqlashga imkon beradi;

- energiya bloklarini olib tashlaydi;

- energiya tizimini ifloslanish va toshqollardan tozalaydi;

- nozik jismlar darajasida asosiy energiya nuqtalarini faollashtiradi;

- energiya oqimini oshiradi va funksiyalarni tiklash va normal ishlash uchun zarur bo‘lgan sifatlarda har bir organga yo‘naltiradi;

- energiya tizimini tiklaydi.

Nazorat savollari:

1. Hammomda massaj qilishning ta’siri qanday?

2. Asal massajining afzalligi nimada?

3. Asal massajiga qarshi qanday ko‘rsatmalar bor?