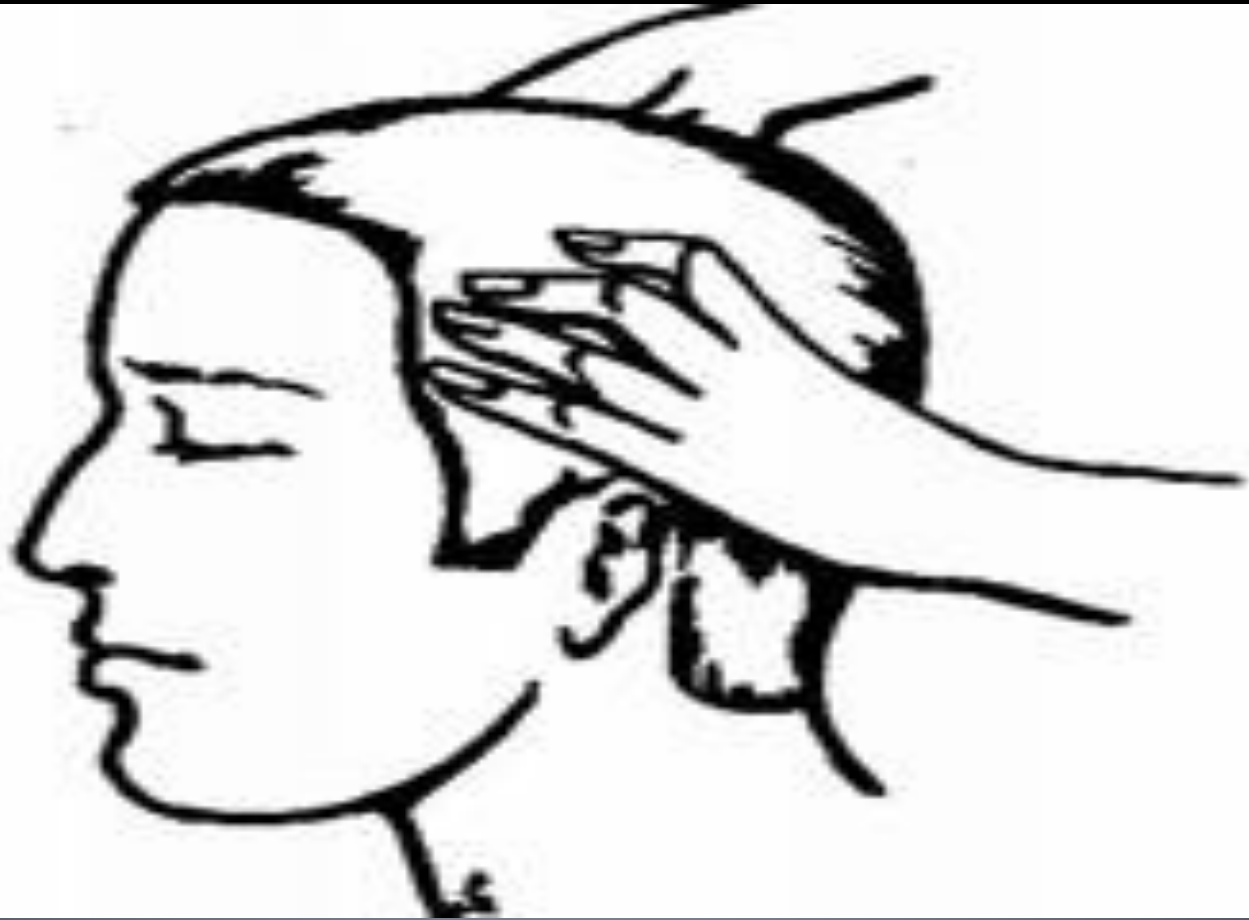


# Нүктелі массаж

Ауруды жойып, ағзаға көмек беру бағытында қолданылады, яғни массаж жасау арқылы адамның денсаулығын жақсарту.



Массаждың бұл түрі басқалардан өзгеше.

Нүктелі массаж организмнің

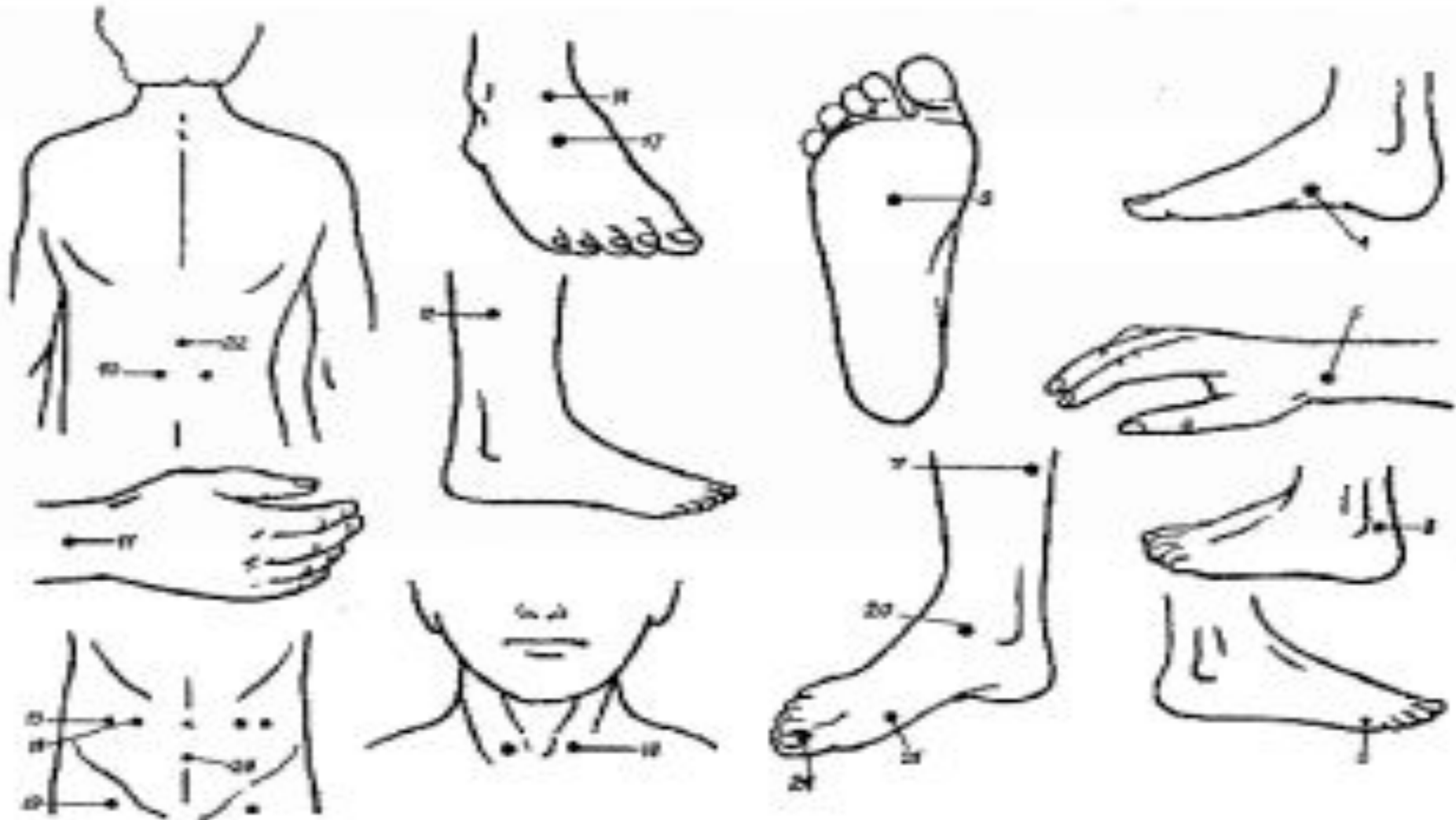


биологиялық активті нүтелеріне әсер етеді. Клиникалық тәжірибе және эксперименталды зерттеулер нүктелі

массаждың әсерінен организмде

айтарлықтай өзгерістер болатынын дәлелдеді.

**Массаж жасаған нүктеде терінің температурасы көтеріліп, электр өткізгіш қабілеті жоғарылайды.**



Нүктелі массажды басқаша акупунктура немесе акупрессура деп те атайды. Нүктелі массаж инемен емдеу әдісіне ұқсас, нерв ұштарын тітіркендіреді.



# Нүктелі массаж тәсілдері:

- Қоздыру
- Тежеу

Тежейтін нүктелі массаж:

Бұлшық етті босатуға және ауырған жерді басуға бағытталады.

Ол үшін бір нүктені- 1,5 минут саусақпен нығарлап басып отырып, оң жаққа бұрайды (бұранда кіргізгендей), одан соң керісінше бұрап саусақты босатқандай басады.

Қоздыратын нүктелі массаж:

Бұлшық етті қатайту үшін (әлсіреп босап кеткенде)

колданылады. Ол үшін саусақты бір нүктеге қадап

20- 30 секунд дірілдетеді. Әрбір осындай

қимылдан соң қолды жылдам жұлып алады.

Әрқайсысын 3- 4 рет қайталайды

Қазіргі кезде ғалымдардың айтуынша, адам бойынан 695 нүкте табылған. Олардың тек 140- 150-ін ғана массажға қолданып жүр. Соның өзінде көптеген нүктелер өте сирек пайдаланылады.



Жалпы нүктелі массаж әр түрлі ауруларды емдеуге, спортта тірек-қимыл, буын зақымданған кезде денені босаңсытуға, биологиялық активті нүктелердің тиімділігін арттырып, басқа бір нүктелердің жұмысын тежей тұру тәсілімен қолданылады.

**Назарларыңызға рахмет!**

