

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

Выполнила:
Лащенко Карина
Гр.4376

⦿ Самомассаж по системе А.А. Уманской - одна из самых эффективных методик по укреплению здоровья организма, которая подходит от новорожденных до взрослых! Эта методика основана на воздействии девяти биоточек организма.

- Точечный массаж - это воздействие на биологически активные зоны, расположенные на коже человека, который требует продолжительного времени работы. Я однажды попробовала с нашими ребятами и дети были довольны!
- **Цель и значение массажа** - стимуляция биологически активных точек. Это в свою очередь повышает активность макрофагов, усиливает фагоцитоз, влияет на синтез антител, нормализует подвижность нервных процессов, и повышает адаптационные возможности организма.

МАССАЖ ВЫПОЛНЯЕТСЯ ТАКИМ ОБРАЗОМ:

- Кончиком указательного или среднего пальца надавите на участок кожи в зоне нужной точки до появления незначительной болезненности.
- Затем делайте девять вращательных движений по часовой стрелке и девять - против.
- Продолжительность воздействия на каждую точку - не менее 18-20 секунд.
- Интенсивность воздействия постепенно увеличивайте.



ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ МАССАЖА:

- Точка 1 область всей грудины, которая связана со слизистой оболочкой трахеи, бронхов, а также костным мозгом. При массаже этой точки уменьшается кашель.
- Точка 2 связана со слизистой оболочкой нижних отделов глотки, гортани, а также тимусом (вилочковой железой), регулирующим иммунные функции организма.

- **Точка 3** связана с особыми образованиями, контролирующими химический состав крови и одновременно повышающими защитные свойства слизистой оболочки глотки и гортани. Массаж этой точки улучшает кровообращение, обмен веществ, выработку гормонов.
- **Точка 4** связана со слизистой оболочкой задней стенки глотки, гортани и верхним шейным симпатическим нервным узлом. Массаж этой точки активизирует кровоснабжение головы, шеи, туловища.

- **Точка 5** расположена в области 7 шейного и 1 грудного позвонка. Она связана со слизистой оболочкой трахеи, глотки, пищевода, а главное - с нижним шейным симпатическим нервным узлом. Массаж этой точки способствует нормализации деятельности сосудов, сердца, бронхов.
- **Точка 6** связана с передней и средней долями гипофиза. Массаж этой точки улучшает кровоснабжение слизистой оболочки носа, гайморовых полостей, а главное - гипофиза. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.

- **Точка 7** связана со слизистой оболочкой решетчатых образований полости носа и лобных пазух, а также с лобными отделами головного мозга. Массаж этой точки улучшает кровообращение слизистой оболочки верхних отделов полости носа, а также области глазного яблока и лобных отделов головного мозга.
- Массаж точки **8** положительно воздействует на орган слуха и вестибулярный аппарат.
- **Точка 9** - массаж этой зоны на кистях рук нормализует многие функции организма, т.к. руки человека через шейные отделы спинного мозга и определенные области коры больших полушарий связаны со всеми вышеперечисленными точками.



15.05.2014 1





15.05.2014 10:36



15.05.2014 10:38