

Точечный самомассаж
А.А.Уманской



У человека на теле имеются особые точки, которые регулируют деятельность внутренних органов. Массаж этих точек повышает защитные силы организма, слизистых оболочек носа, горла, бронхов. Под воздействием массажа организм начинает лечить себя сам.

Самомассаж делать несложно:

-слегка следует надавливать на точку.

-делать круговые движения 9 раз по часовой стрелке

-делать круговые движения 9 раз против часовой стрелки

Для профилактики

респираторных

заболеваний массаж

следует делать 3 раза в

день.

Первая точка

Поставить под яремную ямку 4 своих пальца (кроме большого); под мизинцем окажется верхняя граница зоны. Это место может немного выступать.

Массаж этой зоны ведет к улучшению кровообращения и иннервации костного мозга, пищевода, трахеи, бронхов, легких.



Вторая точка

Область яремной ямки.

Связана с вилочковой железой. Эту точку полезно массировать для профилактики ОРЗ. Она регулирует защитные свойства организма, повышает иммунитет к простудным заболеваниям.

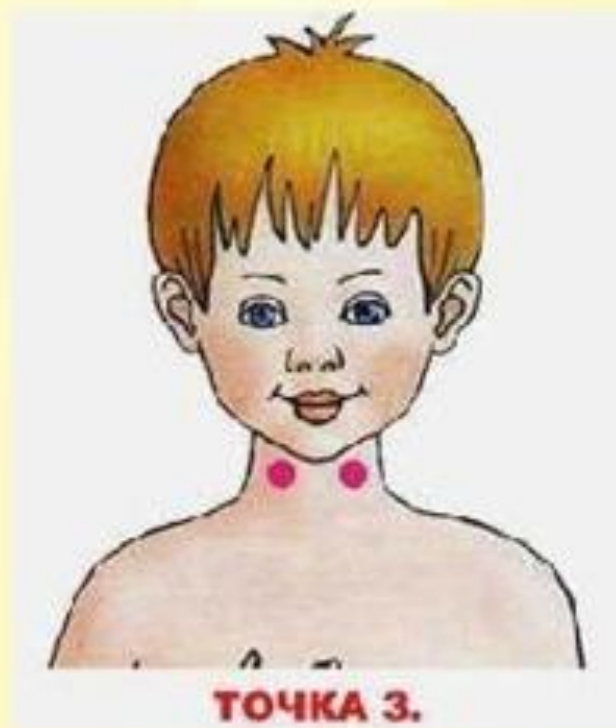


ТОЧКА 2.

Третья точка

**На передней поверхности
шеи.**

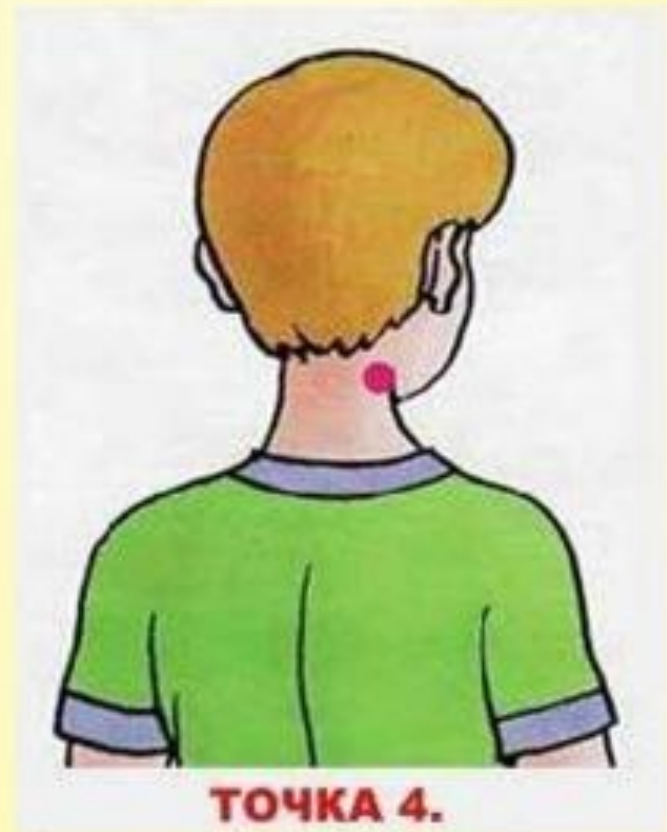
Место разделения сонных артерий на их наружную и внутреннюю ветви. Воздействие на эту точку позволяет регулировать обмен веществ и поддерживать постоянство среды организма. Эта точка является надежным контролером химического состава крови.



Четвертая точка

Область 1-5 шейных позвонков в верхних задне-боковых отделах шеи.

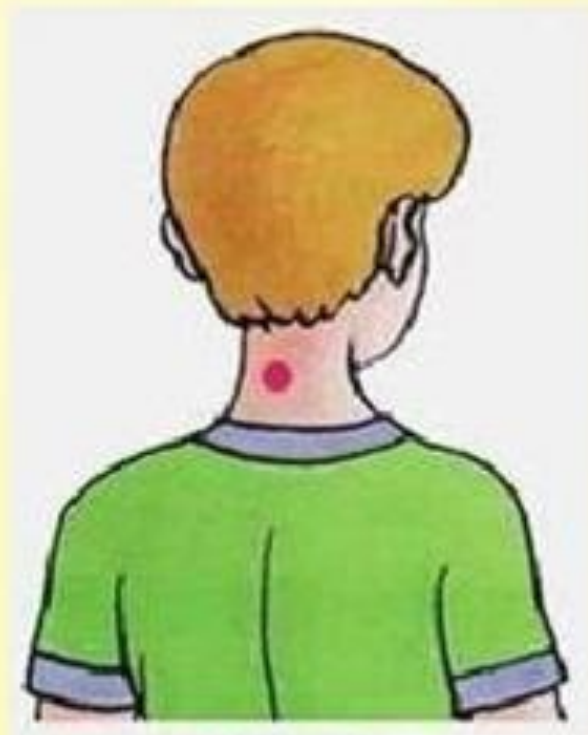
Район первых четырех шейных позвонков, где расположен симпатический узел (подзатылочная ямка). Массаж этой точки важен для нормальной работы головного мозга, сердечно-сосудистой системы.



Пятая точка

Впадина между остистыми и поперечными отростками 7-го шейного и 1-го грудного позвонков. 7-й позвонок может выступать, совершенно неприкрытый мышцами или покрытый жировиком (жировой горб), вокруг него может быть резкая болезненность.

Массаж этой точки важен для нормальной работы головного мозга, сердечно-сосудистой системы.



ТОЧКА 5.

Шестая точка

Область носа и гайморовых пазух. Находится по краям крыльев носа, прямо над зубами-клыками, где обнаруживаются ямочки.

Воздействие на эту точку поможет вылечиться от насморка, облегчит носовое дыхание. Регулярный массаж этой точки стимулирует организм на выработку активных противовирусных веществ, которые мы заменяем лекарствами.



Седьмая точка

Область начала роста бровей (чуть ниже).

Массаж этой точки улучшает кровоснабжение иннервацию лобных отделов мозга, глаз. Это снимает головную боль и боли в глазах.



ТОЧКА 7.

Восьмая точка

Область уха, козелка.

Массаж этой точки обеспечивает хорошее состояние некоторых отделов коры головного мозга аппарата и органа слуха. Воздействие на эту точку уменьшит боль в ушах.



ТОЧКА 8.

Девятая точка

**Находится на кистях
рук.**

Место смыкания большого пальца руки с внешней поверхностью ладони. Воздействие на эту точку позволяет избавиться от головной боли и насморка.



ТОЧКА 9.

Самомассаж по методике Аллы Алексеевны Уманской

При массаже этих точек нормализуются многие функции организма. Техника выполнения массажа:

- Массировать биологически активные зоны нужно подушечками большого, указательного или среднего пальца горизонтально-вращательными движениями по часовой стрелке и против в течение 4-5 сек в каждую сторону.
- Массаж не должен быть грубыми резким, не должен оставлять синяков. Лучше начинать с легкого нажима, постепенно повышая интенсивность воздействия.
- Зону 3 (в области шеи) нужно массировать легкими движениями пальцев сверху вниз. Если массируемая зона очень болезненна, проводится легкий круговой массаж.
- Если кожа в области массируемой зоны изменена (нагноения, ссадины, кровоподтеки, то массаж отменяется.
- Руки перед массажем должны быть чисто вымытыми, теплыми, с хорошо остриженными ногтями. Не следует проводить массаж сразу после приема пищи.
- С профилактической целью массаж рекомендуется проводить 2-3 раза в день, а также после контакта с больным острой респираторной инфекцией.
- Как профилактическое средство массаж биологически активных зон можно проводить длительно, особенно осенью и зимой. **Необходимо помнить, что высокую сопротивляемость организма поддерживает только регулярный массаж.**