

Мастер – класс «Точечный массаж по системе профессора Аллы Алексеевны УМАНСКОЙ»

Выступление: воспитателя высшей
квалификационной категории
Михайлиной Л.В.



Как укрепить иммунитет ребенка.

Наиболее популярным сегодня является точечный массаж биологически активных точек организма по системе профессора Аллы Алексеевны УМАНСКОЙ.

Суть метода заключается в воздействии пальцами на 9 биоактивных точечных зон на теле малыша. Эти точки – как кнопки на пульте, управляющем всем организмом. Во время проведения пальцевого массажа происходит раздражение рецепторов кожи, мышц, сухожилий, пальцев рук, импульсы от которых проходят одновременно в головной и спинной мозг, а оттуда уже поступает команда включиться в работу различным органам и структурам. Массаж повышает защитные свойства оболочек носоглотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства (например, интерферон), которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.

На нашем теле находятся более 1000 биоактивных точек, связанных с различными структурами и органами нашего организма. Мы каждый день неосознанно воздействуем на них: когда умываемся, вытираемся полотенцем, расчесываем волосы, задумавшись – потираем лоб и т.п. Каждое такое воздействие активирует работу органов, связанных с этой точкой, заставляет организм лишний раз обратить внимание на этот орган.

Именно на этой связи и основана методика доктора Аллы Уманской, под редакцией которой вышло два тома книги «Щит от всех болезней».

В ЧЕМ СУТЬ ДАННОЙ МЕТОДИКИ?

Из 32 важнейших биоактивных точек, автором методики были выбраны 9 наиболее важных (фундаментальных) точек, массируя которые, можно добиться улучшения состояния здоровья, повышение защитных функций организма, избавление от хронических воспалительных процессов, а также стимуляция умственных способностей человека. Как говорит сам автор: «Воздействие на 9 точечных зон – это не массаж! Образно говоря, область грудины, шеи и головы является пультом управления организмом, а 9 точечных зон – кнопками на пульте, воздействуя на которые, человек включает в работу главные системы и органы, отвечающие за жизнедеятельность организма.»

Как правильно ставить палец при массаже



Правила проведения массажа по системе А.А. Уманской:

1. Точечный массаж необходимо выполнять строго в последовательности, соответствующей нумерации на схеме.
2. Для профилактики гриппа и ОРЗ точечный массаж рекомендуется делать 3-6 раз в день, последний раз за два часа до сна. Для лечения гриппа и ОРЗ - через каждые 30-40 минут или не реже одного раза в 1,5-2 часа, до полного восстановления здоровья, при этом чередовать массаж с ингаляциями, закапыванием носа, полосканием горла.
3. Точечный массаж выполняется кончиком указательного или среднего пальца. В профилактических целях производится слабое надавливание, в лечебных - максимальное надавливание. Затем производятся вращательные движения 9 раз по часовой стрелке и 9 раз против часовой стрелки - то в одну, то в другую сторону. Воздействие на симметричные зоны можно проводить сразу двумя руками.

МАССАЖ ДЕВЯТИ БИОАКТИВНЫХ ТОЧЕК – ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ

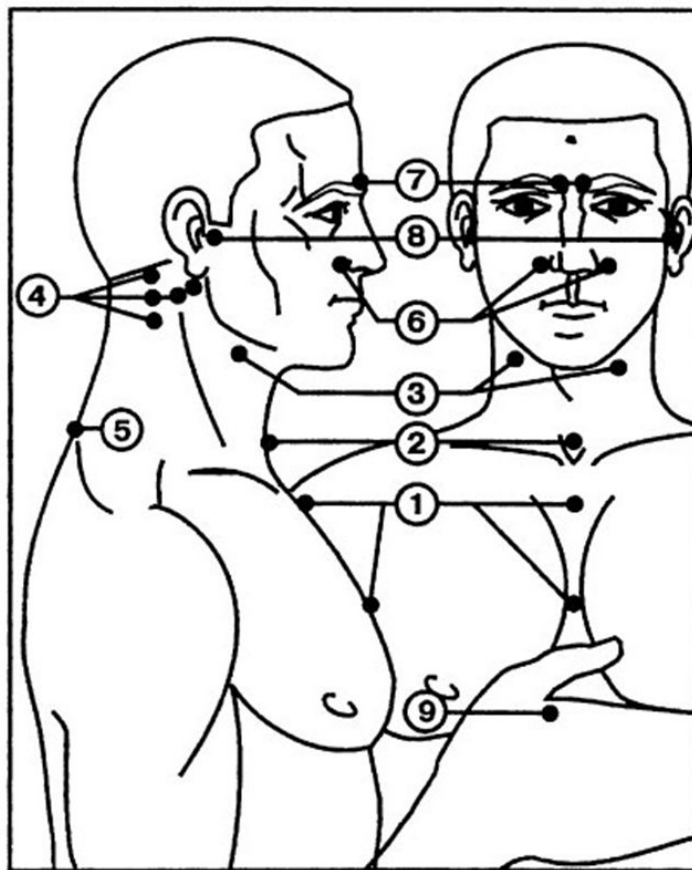
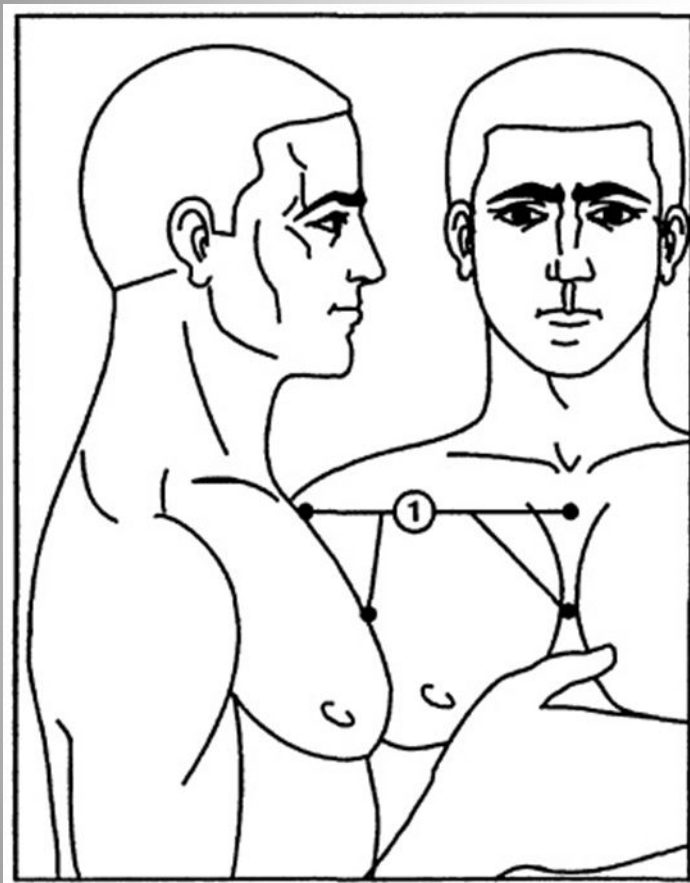


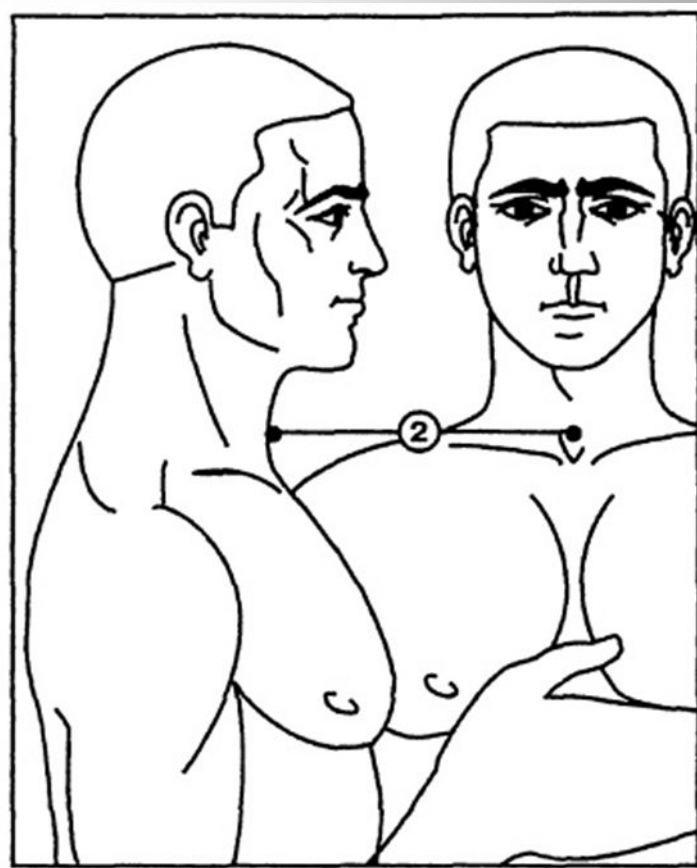
Рис. 1. Девять биоактивных точечных зон А.А. Уманской

- Воздействие на точечные зоны необходимо проводить в точной последовательности, указанной на рисунке, т.е. начинаем с 1-ой точки – заканчиваем 9-ой.
- Массаж выполняется ввинчивающимися движениями подушечками пальцев 9 раз по часовой стрелке и 9 против часовой стрелки. Обязательно делать одинаковое количество раз в одну и другую сторону.
- На симметричные зоны нужно воздействовать одновременно (3,4,6,7,8)
- При массаже зоны 2 необходимо надавливать не сильно.
- Массирование первой зоны (грудиной клетки) нужно проводить четырьмя подушечками пальцев одновременно.
- Массирование 3-ей зоны необходимо проводить с особой осторожностью, и применять только слабое надавливание, дабы не нарушить работу сонной артерии.
- Воздействие на 4 зону отличается от массажа других областей: вместо вращательных движений, делаем поглаживающие движения сверху вниз.

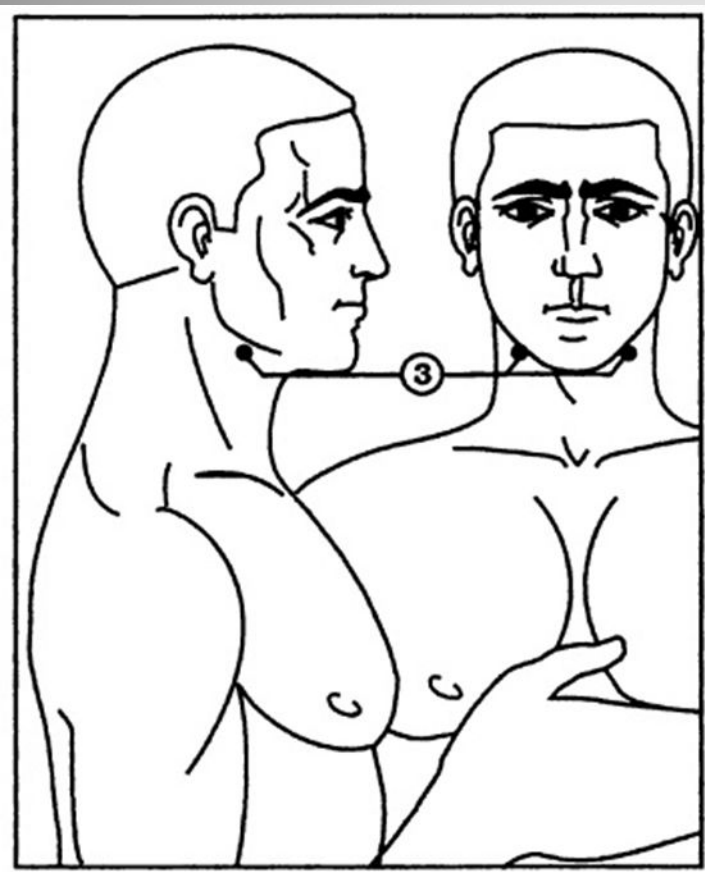
РАСПОЛОЖЕНИЕ БИОАКТИВНЫХ ЗОН



Зона 1 — Область (середина)
грудной клетки

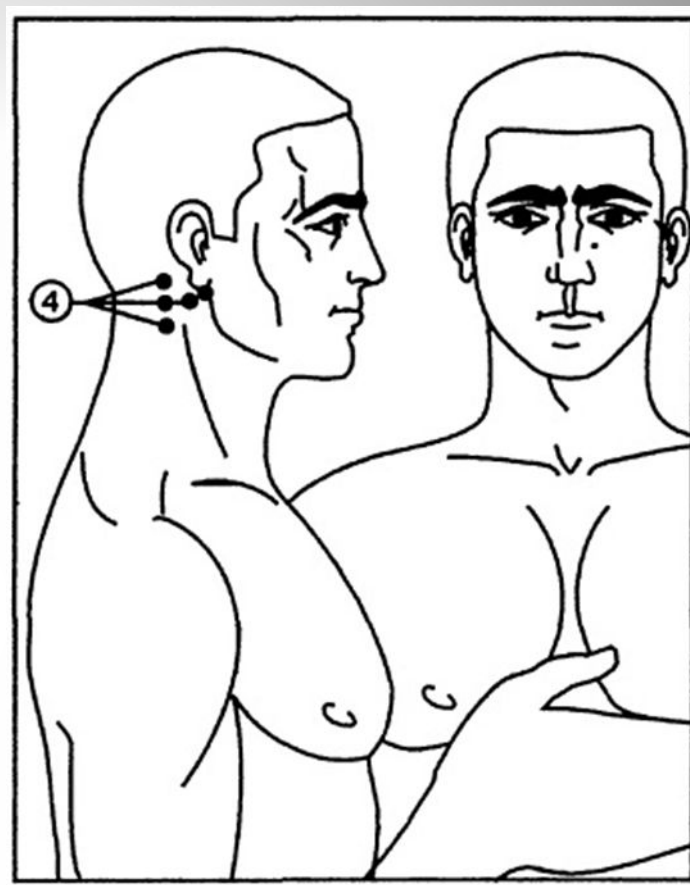


Зона 2 — Яремная
ямка

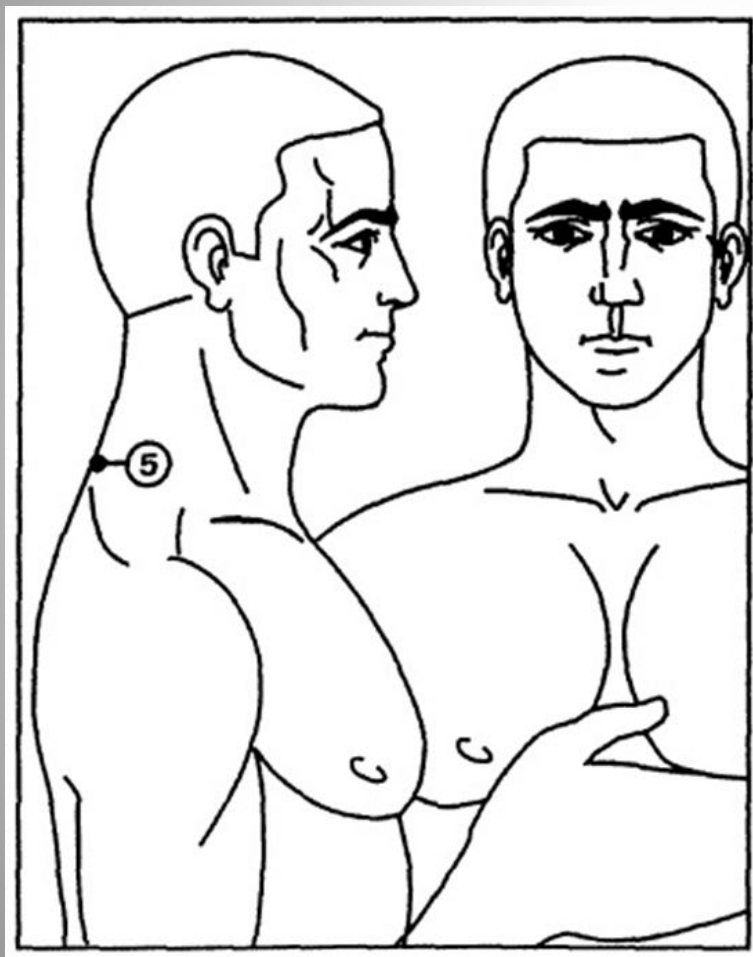


Зона 3 — Передняя поверхность
шеи

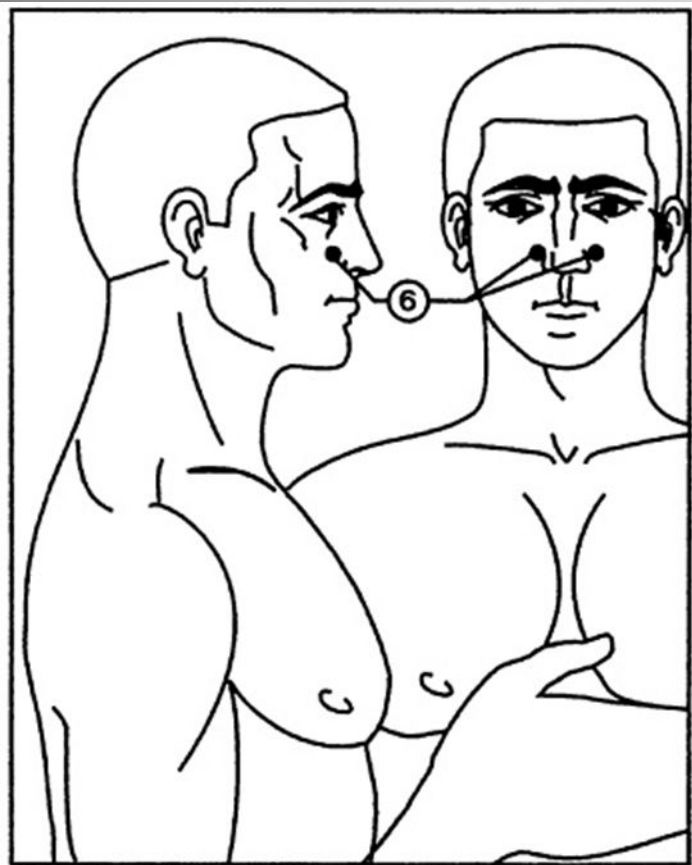
Поставить пальцы по обеим
сторонам кадыка
чтобы четко прослушивался
пульс,
затем поднять пальцы на 1 см



Зона 4 — Верхний задний отдел
шеи

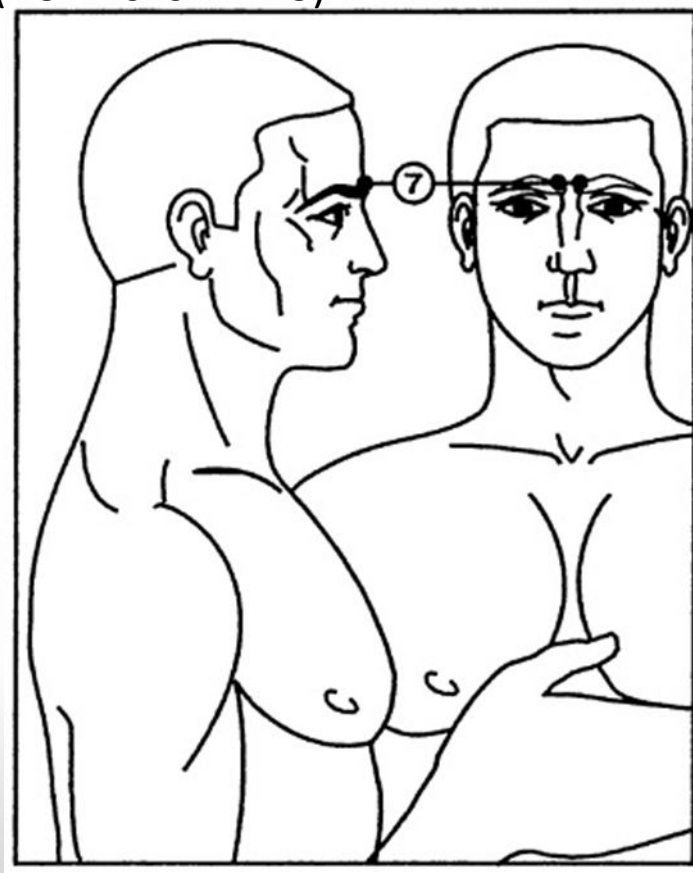


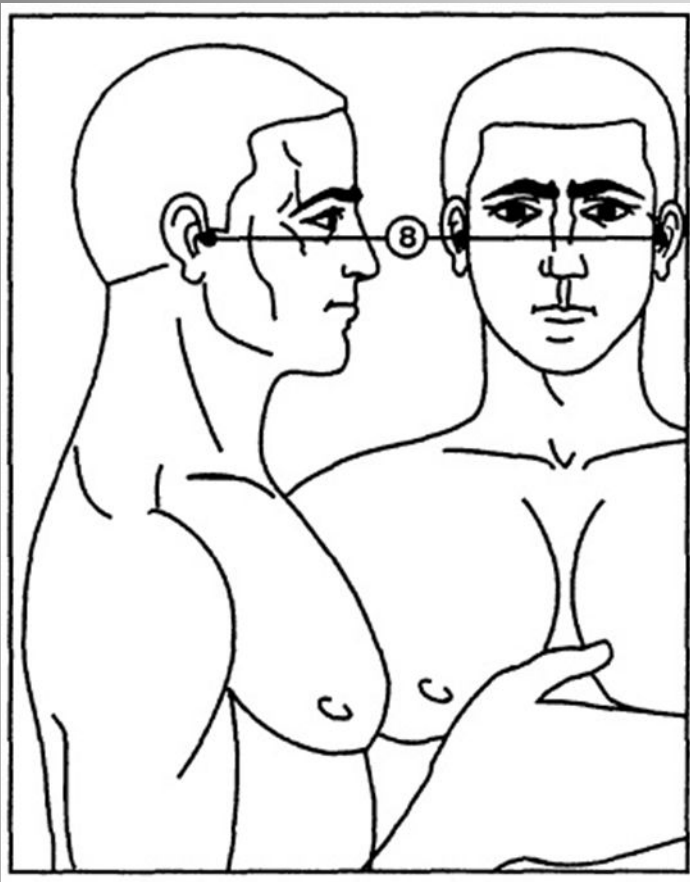
Зона 5 — Впадина между 7-ым шейным и 1-ым грудным позвонком
Наклонив голову вперед, проведите по тыльной стороне шеи, пока не обнаружите большой выступающий позвонок — это 7-ой шейный позвонок. Область между 7-ым шейным и следующим позвонком будет являться 5 зоной



Зона 6
— Область носа
Находится по краям крыльев
носа, над зубами-клыками,
где обнаруживаются ямочки

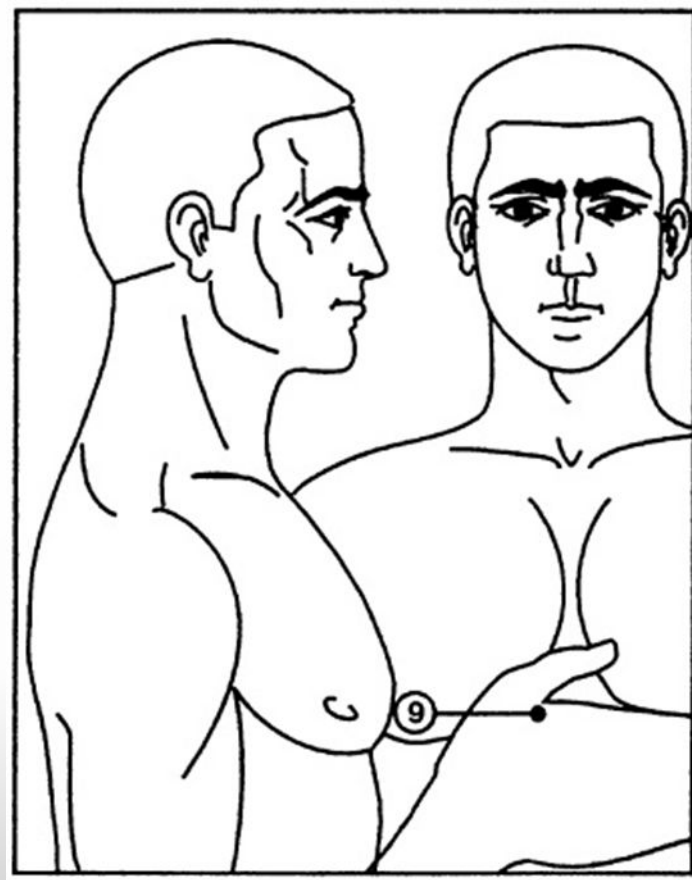
Зона 7
— Область начала роста
бровей
(немного ниже)





Зона 8 — Область уха

Зона 9 — область кистей рук
Если прижать большой палец к ладони, то верхняя часть образующегося выступа будет являться точкой 9



СКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ ПРОВОДИТЬ МАССАЖ БИОАКТИВНЫХ ЗОН?

Для профилактики и оздоровления организма рекомендуется воздействовать на точки 5-6 раз в день, и как можно чаще в период острой стадии заболевания. Воздействие на точечные зоны должно проводиться систематически, т.е. каждый день. Перерыв в 1-2 дня быстро приводит к снижению эффективности. Однако лучше сделать массаж хотя бы 1-3 раза в день, чем вообще не делать.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

Помимо воздействия на биоактивные точки, Алла Алексеевна Уманская советует выполнять ежедневную санацию полости рта, носа, глотки. Как считает доктор, такие ежедневные действия помогают организму бороться с бактериями, что освобождает резервные силы организма, на борьбу с различными хроническими заболеваниями и ведет к более быстрому выздоровлению. Данной тематике посвящен первый том книги «Щит от всех болезней».

Спасибо за внимание

Будьте здоровы!!!