

# Точечный массаж по А.А. Уманской

**Воспитатель МАДОУ ДС №17 «Ладушки»  
Маслова Светлана Николаевна**

- Профессор Алла Алексеевна Уманская из великого множества биоактивных точек на теле человека выделила 9 наиболее важных зон. Эти зоны – базисные, ключевые. Она назвала их «кнопками на пульте управления организмом».
- Систематическое воздействие на них укрепляет иммунитет, гармонизирует организм и даже улучшает интеллектуальные способности.

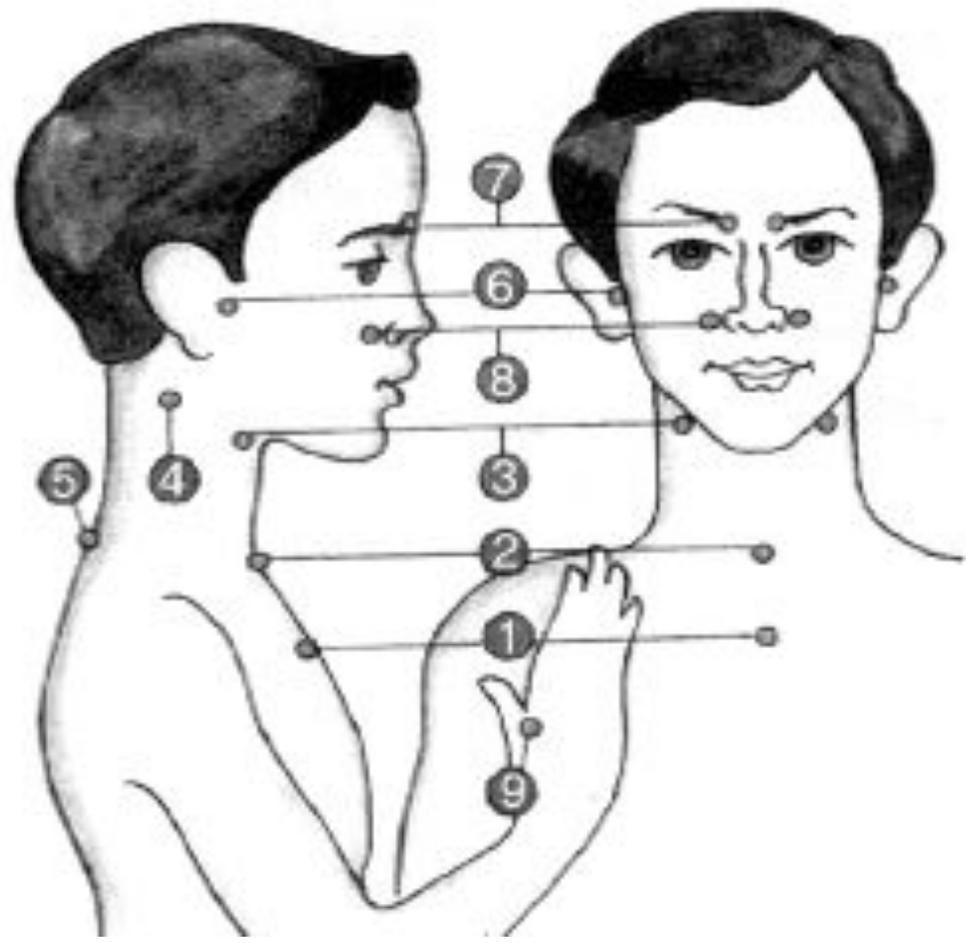
**• Все эти биоактивные точечные зоны расположены в верхней части тела, большинство спереди, что позволяет воздействовать на них в любой момент и в любых условиях: дома, в транспорте, во время паузы на работе и т.п.**

# Как «запустить» здоровье?

- Специалисты обнаружили, что размер биоактивных точек меняется в зависимости от состояния человека. Например, при сильной усталости и во время сна биоточки уменьшаются до миллиметра в диаметре, а иногда и еще меньше. После пробуждения их диаметр увеличивается до 1 см. при сильном эмоциональном возбуждении или заболевании вокруг точек образуются целые участки с повышенной биологической активностью. Таким образом, на биозоны лучше воздействовать утром, несколько раз в течение дня, перед сном.
- На биозоны можно воздействовать подушечками пальцев, ногтями, гладкой палочкой, карандашом, медными, серебряными, золотыми кружочками, массажными шариками, зубной щеткой, зернышками, маленькими орешками... и даже мысленно. Помимо этого полезно втирать в наиболее болезненные места раздражающие кожу мази, гели, бальзамы, настойки. Наклеивать кружочки перцового пластыря, ставить горчичники, рисовать йодные сеточки, прикреплять медные пластинки.

# Будем здоровы!

- Опыт А. А. Уманской показывает, что если регулярно воздействовать на эти 9 точек наряду с очищением носоглотки и лечением хронических заболеваний, то запускаемые ими процессы способны оптимально поддерживать деятельность всего организма до 100 лет и более, позволяя человеку даже в таком солидном возрасте оставаться здоровым, жить активно и творчески.
- Профессор отмечает, что если такое воздействие проводить в любом коллективе, в том числе детском или в семье, то в этом случае создается и постепенно накапливается **коллективный иммунитет**. Членов этого коллектива как бы охватывает мощное биополе.



# Биологически активные зоны

- **Зона 1.** Связана со слизистой трахеи, бронхов, а также с костным мозгом грудины. В результате воздействия проходит кашель, боль за грудиной, нормализуется кроветворение
- **Зона 2.** Связана со слизистой трахеи и вилочковой железой – центральным органом иммунной системы. При воздействии на нее повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям
- **Зона 3.** Связана со слизистой гортани, глотки, с каротидным гломусом и щитовидной железой. При воздействии на эти зоны регулируется химический и гормональный состав крови, улучшается голос, исчезает охриплость
- **Зона 4.** Связана с задней стенкой глотки, с верхним шейным симпатическим ганглием, который регулирует деятельность всех сосудов головы, шеи и туловища. Нормализуется вегето-сосудистый тонус. Проходят головные боли и головокружения
- **Зона 5.** Связана со звёздчатым вегетативным ганглием, который иннервирует сосуды трахеи, бронхов, сердца и вилочковой железы

- **Зона 6.** Связана со слизистой среднего уха, вестибулярным аппаратом. При воздействии на эти зоны перестают болеть уши, улучшается слух, ускоряется развитие речи, предупреждается заикание и уменьшаются головокружения в транспорте, на качелях
- **Зона 7.** Связана со слизистыми лобных пазух решетчатых костей носа, а также лобными отделами мозга. Уменьшается головная боль, косоглазие. Улучшается память, внимание, трудоспособность
- **Зона 8.** Связана со слизистыми оболочками гайморовых пазух и полости носа, а также со стволовыми структурами мозга и гипофиза. Это “зона жизни”. При воздействии на нее дыхание становится свободным. Улучшается настроение, поведение, характер, нормализуется рост и вес
- **Зона 9.** Руки человека связаны через верхний шейный и звёздчатый симпатические ганглии со всеми органами. Большой и указательный пальцы занимают самую большую поверхность в коре головного мозга. Воздействие на зоны рук приводят к нормализации многих функций организма и усиливают работу всех вышеперечисленных зон

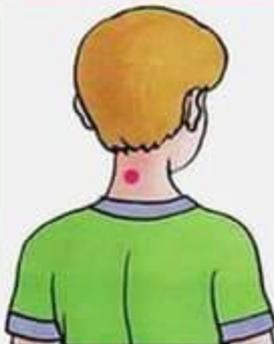
## ЛИСТОВКА

### Точечный массаж для детей



#### ТОЧКА 1.

Массаж этой точки способствует уменьшению кашля и улучшению кровообращения



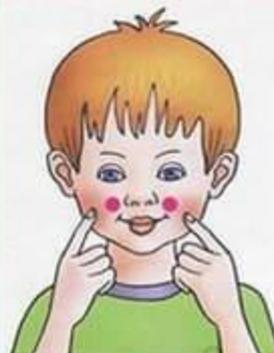
#### ТОЧКА 3.

Эта точка оказывает очень большое влияние на излечение от таких болезней как грипп и простуда



#### ТОЧКА 2.

Массаж этой точки регулирует иммунные функции, в результате повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям



#### ТОЧКА 4.

Эта точка контролирует кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости



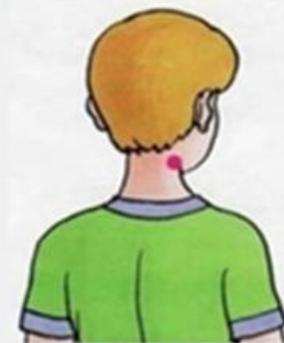
#### ТОЧКА 3.

Эта точка контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани



#### ТОЧКА 7.

Массаж этой точки улучшает кровоснабжение зоны глазного яблока и лобных отделов мозга



#### ТОЧКА 4.

Массаж этой точки способствует нормализации работы вестибулярного аппарата



#### ТОЧКА 8.

Эта точка контролирует органы слуха и вестибулярный аппарат

#### ТОЧКА 9.

При массаже этой точки приходят в норму разные функции организма





