

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ ПО СИСТЕМЕ А.А.УМАНСКОЙ

Все знают, что любые методы закаливания необходимо проводить постепенно, чтобы не нанести вреда малышу. Ребенка нужно предварительно подготовить к закаливающим процедурам. Специалисты рекомендуют сделать это с помощью массажа. 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 ребёнка. 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.

Прежде чем приступить к точечному массажу по данной методике, ответьте на эти вопросы:

1. Хватит ли у вас терпения ежедневно, на протяжении долгих месяцев делать этот массаж своему ребёнку?
2. Всегда ли вы найдёте для этого время?

Если хоть один из вопросов заставил вас призадуматься, значит, этот метод не для вас. Да, результаты его применения просто поразительные: массаж помогает вылечить многие болезни, ребёнок просто перестаёт болеть, становится значительно спокойнее, лучше спит и ест, быстрее развивается физически. Но метод действует только при регулярном применении. Если вы будете то начинать, то бросать, только дезорганизуете иммунную систему малыша. Точечный массаж должен войти в привычку, как, например, умывание по утрам.

Если же на все вопросы вы без колебания ответили «да», то ваша решимость всерьёз заняться развитием вашего малыша вызывает уважение. Вам остается только изучить приемы и прочитать рекомендации А.А.Уманской.



Точка 1 – область всей грудины, которая связана со слизистой оболочкой трахеи, бронхов, а также костным мозгом. При массаже этой точки уменьшается кашель, улучшается кроветворение.

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, легких.



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. Улучшается зрение, стимулируется умственное развитие.

Точка 8 - массаж этой точки, расположенной в районе ушных козелков, 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.

МЕТОДИКА

Как воздействовать на биоактивные точки

Надавите на кожу подушечками одного или нескольких пальцев. Более слабое воздействие - для профилактических целей, максимальное – в лечебных. Затем сделайте *вращательные (как бы ввинчивая шуруп) движения* – 9 раз влево, и столько же вправо – и переходите к следующей зоне. Можно начать считать «раз и два, раз и два»- это именно тот диапазон, в котором работает наша вегетативная нервная система.

Симметричные зоны 3 и 4 массируют иначе. Для этого одновременно двумя руками делают *растирающие движения* пальцами (всегда сверху вниз!) от задней к передней поверхности шеи.

Другие симметричные зоны (6, 7, 8) тоже массируйте одновременно.

Воздействовать на биозоны надо в определенном порядке. Всегда начинайте с зоны 1, после чего последовательно переходите к зонам 2, 3 и т.д. Менять их местами нельзя, иначе эффект от ваших занятий будет неполным. Каждая система организма должна своевременно «включиться» для того, чтобы воздействовать на остальные органы и системы.

РЕКОМЕНДАЦИИ

- Перед тем как приступить к занятиям с ребенком, необходимо немного подготовиться: остричь ногти, вымыть тщательно руки, смазать питательным кремом и согреть их.
- Прежде чем применить методику к вашему малышу, попробуйте ее сначала на себе.
- Начать точечный массаж можно уже на 3-й день после рождения. По мере роста ребенка вовлекайте его в участие в процедуре. Уже с 3-месячного возраста прикладывайте детские пальчики к биозонам на грудке, шейке, возле носика, ушек и вместе массируйте их, считайте вслух. Если следовать этой рекомендации, малыш уже в 7-8 месяцев сможет воздействовать на свои биозоны самостоятельно! Начать массаж никогда не поздно.