

Массаж биологически активных точек

Инструктор по физической культуре

Ситалова А.С.

Точечный массаж – это воздействие на биологически активные точки, расположенные на коже человека.

Цель массажа – профилактика простудных заболеваний, повышение жизненного тонуса, улучшение самочувствия.

Цель для детей, который я выполняю вместе с детьми в своей работе – это еще развивать умение у детей устанавливать связь между совершаемым действием и организмом. Формировать у детей умение заботиться о своём здоровье, формировать у детей здоровый образ жизни.

Суть точечного массажа состоит в надавливании на биологически активную точку пальцем (или несколькими пальцами). Воздействие осуществляется подушечкой 2-го, 3-го, реже – 1-го пальца, поставленного вертикально. Поставив подушечку пальца на точку, начинайте производить круговые движения пальцем (кожа перемещается вместе с пальцем) с постепенно возрастающей силой надавливания. Движения нужно делать в ритме примерно 2 оборота в секунду. Круговые движения лучше чередовать с ритмическим надавливанием продолжительностью 5 с каждое, вибрацией или поколачиванием кончиком пальца.

При проведении акупрессуры биологически активной точки часто появляются ощущения ломоты, тепла или прохождения электрического тока. Все эти ощущения свидетельствуют о том, что точка найдена верно и воздействие проводится правильно. После проявления таких ощущений давление нужно ослабить и через 30 секунд прекратить воздействие. Следует отметить, что отсутствие описанных ощущений совсем не говорит о неэффективности акупрессуры.

При воздействии массажем на биологически активную точку в ней происходит улучшением кровообращения и обменных процессов. А так как каждая из них имеет связь с определенным внутренним органом, то соответствующие изменения происходят и в них: улучшается кровообращение, уменьшаются болевые ощущения, сокращается время болезни, устраняются нарушения функциональной деятельности органов. Акупрессура ликвидирует также органические последствия неврозов (тревогу, беспокойство) и стрессовые состояния.

Эффект от акупрессуры достаточно выраженный:

- 1 – улучшается циркуляция крови.
- 2 – улучшается обмен веществ.
- 3 - снимаются невралгические боли.
- 4 - нормализуется работа нервной системы.
- 5 - повышается сопротивляемость организма к инфекциям и вирусам.
- 6 - прекращается развитие воспалительных процессов.
- 7 - улучшается состояние мышечной ткани и кожных покровов.

Помимо общеукрепляющего эффекта массаж биологически активных точек способствует эффективному лечению многих заболеваний:

- ЛОР болезней: риниты, в том числе вазомоторные, синуситы, ангины, ларингиты, фарингиты;

- аллергических болезней: крапивница, различные дерматозы;

- детских болезней: частые простуды (снижение иммунитета, бронхиальная астма, хроническая, пневмония, бессонница, гастриты, поносы, запоры, аллергический насморк, нейродермит, экзема, крапивница, энурез, плохой аппетит и прочее.

Биологические активные точки на ушах.

На уши проецируются также практически все органы нашего тела. На них биологически активные точки расположены максимально плотно, их количество достигает 110. Воздействие на точки осуществляется лечебно-профилактическим массажем, с помощью которого можно улучшить эмоциональное и физическое состояние человека. Мягко массируйте и разминайте сначала всю ушную раковину. Массаж проводите разогретыми руками, всеми пальцами. Лучше начинать массаж с мочек уха, затем плавно переходите всё выше и заканчивайте верхними краями ушей. Чередуйте вращения, растирания, надавливания, постукивания и поглаживания.

Основные рекомендации по проведению массажа:

1. Для лучшего воздействия на биологически активные точки на ушах, вы можете массировать точки не очень острыми предметами (диаметр около 1 мм). Например, заточенной не острой спичкой или зубочисткой (слегка конец сточите).

2. Массировать точки можно так же пальцами надавливая и вращая одновременно. Пальцем вы захватываете не одну маленькую точку, а сразу несколько, поэтому таких вращательных движений должно быть несколько десятков раз.

3. Делайте массаж ушей не менее минуты.

4. Надавливайте на активную точку в течение 5 секунд. Повторить надавливание следует ещё 7 раз.

5. Прижимаем ладони рук к ушам и начинаем вращать сначала в одну сторону, а затем в другую. Нужно промассировать так, чтобы уши "горели".

6. Если вы хотите быть более бодрыми и энергичными – делайте массаж круговыми движениями по часовой стрелке. Такой массаж хорошо делать утром, а так же когда чувствуете себя вялым.

7. Чтобы наоборот успокоить нервную систему и, например, подготовится ко сну, сделайте массаж против часовой стрелки.

8. Пять минут массажа верхнего края уха с той стороны, где болит зуб, и боли как не бывало.

9. Вы поможете своей печени, почкам, сердцу, желудку, если помассируете центральную углубленную часть ушных раковин.

10. При усталости глаз надавите на центральную точку мочки уха.

Освоение методов самомассажа.

Попробуйте выполнить массаж точек в области головы: в области лица и ушей, под стихотворение. Проводите массаж вместе с детьми. Массаж надо делать в хорошем настроении, с улыбкой и с прямой спиной.

Вначале надо растереть ладони рук, согреть их. Потом положить пальцы рук на точку и делать вращательные движения по кругу по часовой стрелке, потом против. Все движения будем делать на счет: раз, два, три, четыре, согласно словам текста стихотворения «Мы на точки нажимаем».

Массаж точек:

«Мы на точки нажимаем»

Мы на точки нажимаем

От простуды убегаем.

Все движения делать круговые по часовой стрелке и против (или нажимать кратковременно)

Ручки мы сперва согреем.

Друг об друга их погреем,

Мы потрем ладошки наши.

Руки перед грудью, параллельно полу, быстрые движения ладоней вверх – вниз до теплоты.

Раз - за ушки ты берись,

Вверх... и вниз...и сторону

Ты скорее потяни тянуть ухо за верхнюю часть уха вверх тянуть, за мочку уха тянуть вниз, в стороны

Два - на точку «третий глаз»,

Ты активно нажимай.

Пальцы указательные положить на лоб в центре. Делать круговые движения вправо - влево между бровями, локти в стороны развести параллельно полу.

А теперь дружок на три,

Пальчик на виски клади.

Ты туда сейчас нажми

В право, влево... покрути.

Пальцы на виски, параллельно полу держать руки, делать круговые движения вправо – влево (на счет раз, два, три, четыре)

На четыре, ты сейчас,

Пальчики клади под нос

Там ты тоже покрути,

Палец положить на точку под носом над губой. Круговые движения вправо-влево параллельно полу держать руки.

И скорее поспеши, -

В область крыльев носика.

Палец положить на точку под «крыльями» носа, параллельно полу держать руки. Круговые движения вправо и - влево

Будем там крутить опять,

Раз, два, три, четыре, пять.

Вот и знает детвора,

Как здоровыми им стать!

Желаю успеха в изучении и применении метода! Будьте здоровы!