

Точечный массаж по системе А.А.Уманской

Новорожденный ребенок, несмотря на кажущуюся слабость, уже обладает мощной защитой от различных вирусов. Защиту эту он получил от матери в виде антител. Мощный приток здоровья осуществляется через грудное вскармливание, поэтому в первые месяцы жизни малыши редко болеют простудными заболеваниями. Но наступает пора становления собственной иммунной системы, и вот тут важно позаботиться, чтобы методы оздоровления были наиболее эффективными для вашего ребенка.

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 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.

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 ребенку?
2. Всегда ли вы найдете 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, ребенок просто перестает 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 всерьез 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 кровотворение.

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.

Порядок воздействия

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.

Наиболее проблемные зоны надо массировать чаще. Для того, чтобы их обнаружить, проведите обследование тела малыша: Осторожно, очень нежно нажмите области грудины, шеи, лица, позвоночника, ягодич, рук и ног ребенка. Если ребенок никак не реагирует на прикосновения, то есть ведет себя как обычно, спокойно, тогда можно предположить, что в этой области все в порядке. Если же ребенок плачет, старается увернуться, то не нужно прилагать усилий. Достаточно легко дотрагиваться до той или иной зоны, чтобы понять, действительно ли она более чувствительна, чем соседние. Тогда особое внимание при массаже – ей, пока по реакции малыша не поймете, что боль прошла.

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, и если ваш ребенок подросток, одновременно с массажем **читайте ему стихотворение**, которое сочинила Алла Алексеевна. Такое сопровождение сделает процедуру увлекательной игрой.

На лесной опушке
Собрались зверушки.
Кошка всем на удивленье
Написала объявление:

"Что такое вирус гриппа,
Как сберечься от бронхита
Приходи и стар и мал!

Всем урок здоровья дам!"

Прилетели тут сороки
Затрещали белобоки.
А одна сидит, молчит:
Горлышко ее болит.

Заревел медведь в берлоге.

Стар он стал. Ворчит в тревоге:
"Что там кошка может дать?"
Но боится опоздать.

Вот пришла лиса с лисенком,
Еж с ежихой, крот с кротенком.
Приползла едва лягушка:
Так болит сегодня ушко!

Нос не дышит у слоненка.
Кашель мучает мышонка.
Ломит тело у моржа.
Болят ноги у ежа.

"Научи нас, тетя кошка,
Помоги нам хоть немножко!"
Кошка вывела котят,
Посадила чинно в ряд.

Спину выгнула дугой
И трягнула головой.

Расскажу я вам, зверята,
Как ведут себя котят,
Чтоб не киснуть, не болеть,
А весь день играть и петь.

Все мы знаем, как полезно
Бегать, прыгать и нырять,
Кувыркаться, обливаться
И под солнцем загорать.

Почему же в самом деле
Летом мы лежим в постели?
Нос не дышит, ломит тело,
Кашель душит то и дело,

Голова болит и ушки,
И не радуют игрушки
И пирожное "безе".
Одолела нас простуда
Под названьем ОРЗ.

И летят, летят недели,
Ну а мы лежим в постели
Потому что, к сожаленью,
Появилось осложненье.

В сердце шум, в суставах боли,
Тут заплачешь поневоле.
Что такое ОРЗ?
Знают, видимо, не все.

В нашем мире царство есть,
Жителей его не счесть:
На земле и там и тут
Вирусами их зовут.

И опасны, и коварны,
И невидимы они,
Очень малыньки, но всюду:
На земле и под водой,
В небесах, за облаками,
У тебя и твоей мамы,
И у тети, и у дяди,
И у деда с бородой.

Ежедневный, ежечасный,
Очень страшный и опасный
С ним идет незримый бой.

Кто же с вирусом воюет,
Кто здоровье сторожит
День-деньской и ночь не спит?

Будь любезна, тетя кошка,
Расскажи нам хоть немножко
Это что ж за сторожа,
Что они в нас сторожат?

Не легко вам отвечать.
Чтобы правильно понять,
Надо с азбуки начать,
А ее, как говорится,
Надо всем нам создавать.

Чтобы каждый мог учиться,
Быть здоровым, не болеть,
Надо этого, зверята,
Очень сильно захотеть.

Но продолжим наш урок!
Сядь-ка ближе, мой дружок
Вы представьте, наше тело -Это целая страна.

Состоит оно из клеток.
Клетки — это города.
Каждый город сторожит
Клетка крови — лимфоцит.

И у каждой, мой дружок,
Есть на коже свой звонок!

Организм наш очень сложный,
Надо быть с ним осторожным.
Если с детства ты ленив,
Много ешь, весь день сонлив,

Редко делаешь зарядку,
Организм твой не в порядке.

Лимфоцит твой чуть живой:
Полусонный и больной
Охраняет город свой.
Ну, какой он часовой?

Спит на службе день-деньской!

Страшный вирус в клетку входит,
Все владения обходит.
Видит, все тут мирно спят,
Можно строить вирусят.

Сотни, тысячи, миллион.
Вот и снова он силен.
Собирает свою рать,
Начинает воевать.

Потому-то очень важно
С ним борьбу вести отважно,
Чтоб на киснуть, не болеть,
Жить, любить, плясать и петь,

Кувыркаться, обливаться
И под солнцем загорать.
Всю неделю маме с папой
По хозяйству помогать!

Но ворчат уже зверята:
"Говоришь ты непонятно".

И волнуется медведь:
"Научи, как не болеть!"
Мы все разные, но все же
Есть у нас одно и то же.
Есть глаза, и рот, и уши.
Помолчи, сорока, слушай!

Чтобы вирус побеждать,
Надо с детства твердо знать:
Если клетка заболела,
Шлет она сигналы смело.

И на коже от звоночков
Появляются кружочки.
Если надавить кружочек,
Боль появится, дружочек!

Ты не бойся, не зевай,
Клеткам быстро помогай!

Удивляются зверята:
"Это как же так, ребята?
Как могу себе помочь?
Как прогнать болезни прочь?"

Вы не хотите болеть никогда?
Отвечают зверята: "Да, да, да!"

Только обязательно
Слушайте внимательно.
Я открою вам секрет:
Сложного в учебе нет.

Кашель, насморк и отит
Лечит пальчик-Айболит.
Лисоньки и зайчики,
Приготовьте пальчики!

Ищем пальчиком кружочек,
Нажимаем на звоночек,
Девять раз вращаем влево,

Выгоняем вирус смело.

Девять раз вращаем вправо,
Удирает вирус! Bravo!
Раз, два, три, да раз, два, три —
Прочь бегут от нас враги.

Только обязательно
Делать все старательно.

Этот пальчик-Айболит
Нас излечит, исцелит
От бронхита, трахеита,
Ларингита и ринита.

Здесь от кашля, здесь от боли.
Дышит нос слоненка Коли.
Ушки слышат, ножки пляшут.
Хорошо зверятам нашим!

Дружно, весело живут,
Песни звонкие поют.

Проверяй все по порядку,
Делай сам массаж-зарядку

Не болит кружочек твой,
Веселись, пляши и пой.
Солнце, воздух и вода,
Пальчик твой — твои друзья.

Утром, вечером и днем
Нужно помнить об одном:
Если делаешь массаж,
На посту всегда твой страж.

Первый начался урок.
Дайте, дети, только срок.
Соберемся, знаю я,
на второй урок, друзья.

