

Мастер – класс для родителей

Самомассаж

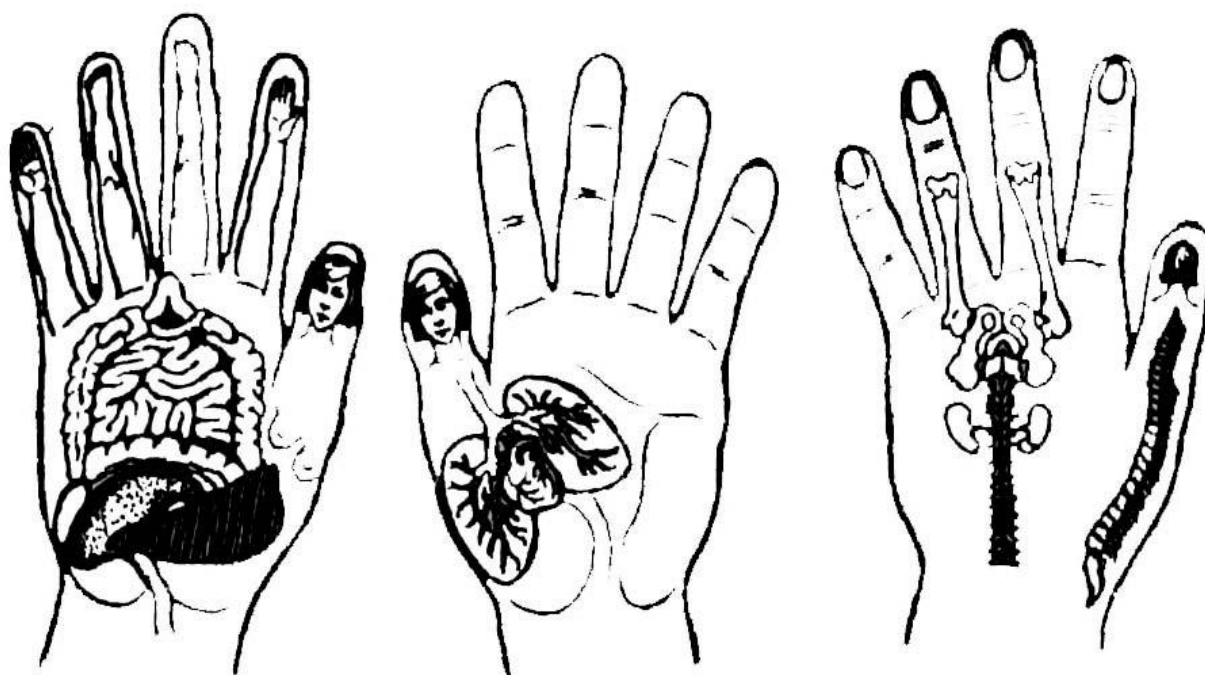
орешками



Как сделать самомассаж с помощью орешек?

Для самомассажа можно использовать различные предметы, которые имеют неровную, рельефную поверхность (массажная щетка для волос, камушки, су - джок, грецкие орехи, аппликатор Кузнецова). Профилактический массаж кистей рук может делать себе каждый. Так как именно на ладонях находится множество активных точек, отвечающих за различные органы (рис.1), и такой массаж эффективен и прост в исполнении.

Рис.1



Массаж ладоней детей младшего возраста крайне необходим, так как любые тактильные ощущения влияют на развитие речи ребенка. Поэтому буквально говоря «здоровье нашего ребенка в наших и его руках», мы несколько не лукавим.

Массаж стоп так же актуален для детей, так как акупунктура стоп, по китайской медицине, способна благотворно воздействовать на здоровье человека (рис.2).

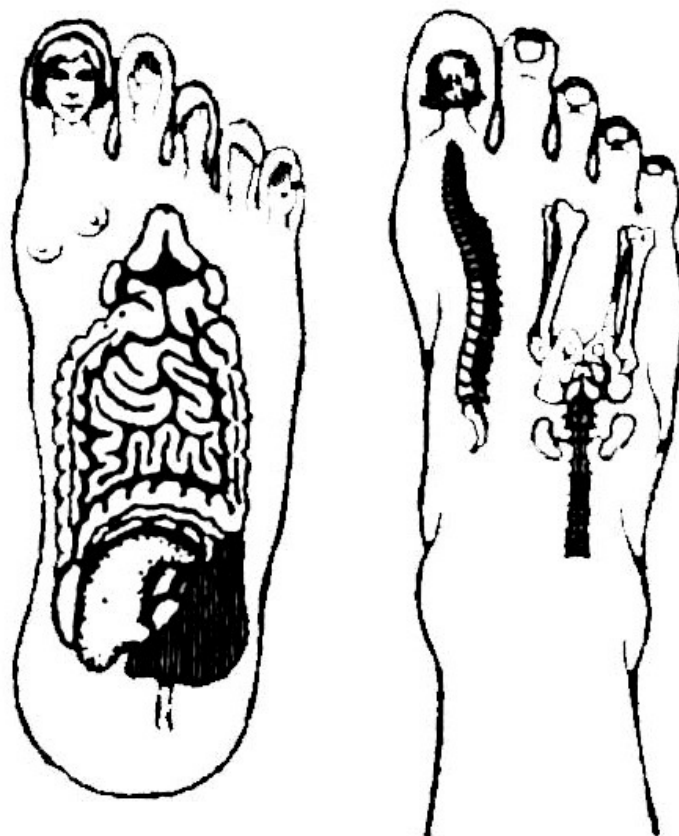


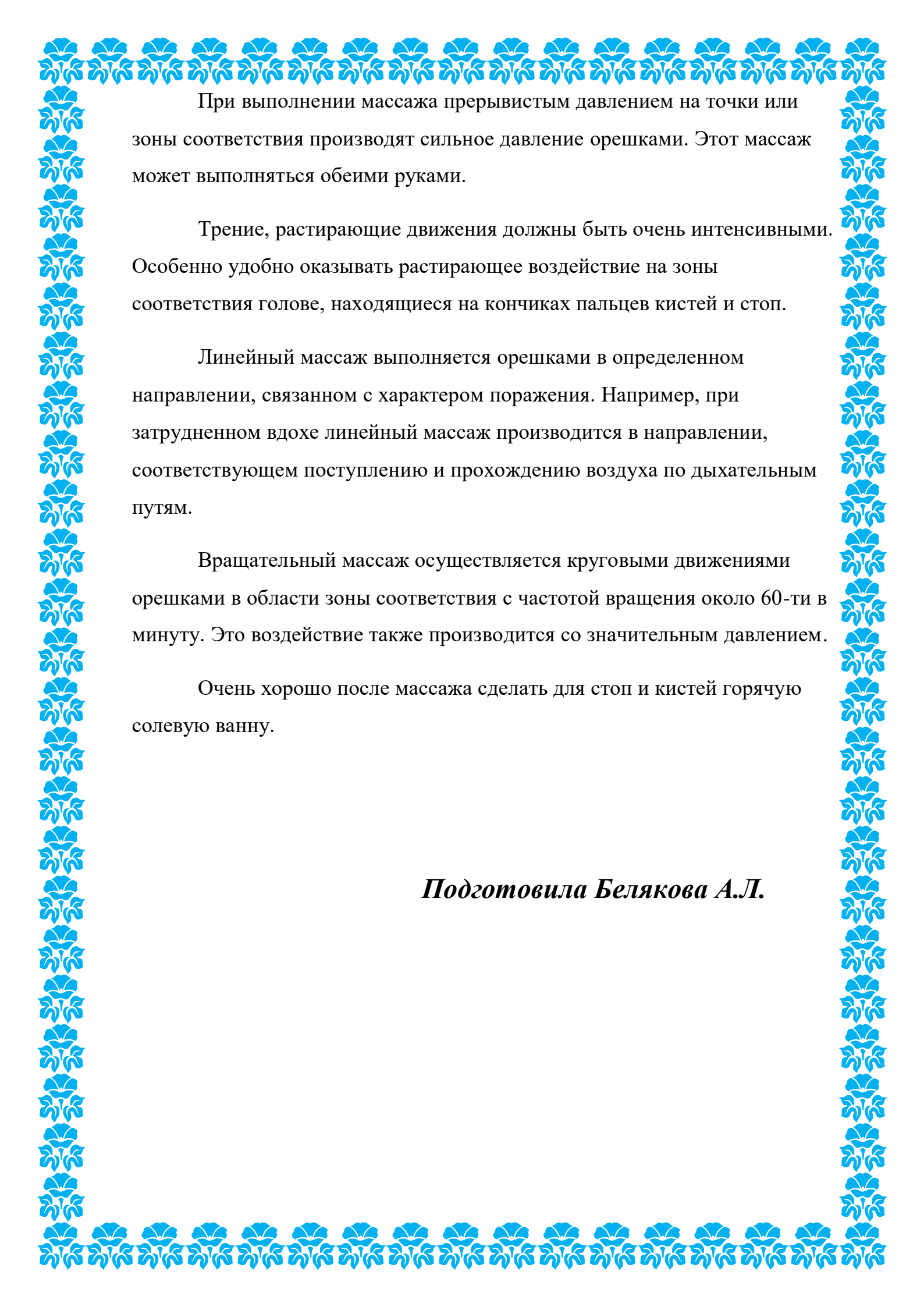
Рис.2

Осуществляется массаж так.

Предварительно указательным или большим пальцем исследуется поверхность кистей и стоп, выясняются все неблагоприятные участки с повышенной чувствительностью и болезненными точками. При этом могут быть обнаружены уплотнения или напряжения мышц. Бояться таких проявлений не стоит, но следует обратить внимание на некоторые неполадки в вашем организме. Эти болезненные участки необходимо как следует размассировать орешками, перекатывая их до появления тепла.

Стимуляцию точек соответствия можно проводить, используя различные массажные техники: прерывистое давление орешками, трение, вращательный или линейный массаж.

При правильном проведении массажа отмечается покраснение кожи в зоне соответствия и появляется ощущение тепла.



При выполнении массажа прерывистым давлением на точки или зоны соответствия производят сильное давление орешками. Этот массаж может выполняться обеими руками.

Трение, растирающие движения должны быть очень интенсивными. Особенно удобно оказывать растирающее воздействие на зоны соответствия голове, находящиеся на кончиках пальцев кистей и стоп.

Линейный массаж выполняется орешками в определенном направлении, связанном с характером поражения. Например, при затрудненном вдохе линейный массаж производится в направлении, соответствующем поступлению и прохождению воздуха по дыхательным путям.

Вращательный массаж осуществляется круговыми движениями орешками в области зоны соответствия с частотой вращения около 60-ти в минуту. Это воздействие также производится со значительным давлением.

Очень хорошо после массажа сделать для стоп и кистей горячую солевую ванну.

Подготовила Белякова А.Л.