ШИЯЦУ (КИТАЙСКИЙ ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ) ДЛЯ ОБЛЕГЧЕНИЯ СТРЕССОВЫХ И НЕРВОЗНЫХ СОСТОЯНИЙ

Подходит для использования в убежищах,детских садах, школах и других местах

ПОДГОТОВЛЕНО КОЛЛЕДЖЕМ АЛЬТЕРНАТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ «ТМУРОТ»
ДОСТУПНО И РЕКОМЕДНУЕТСЯ ПЕРЕСЛАТЬ КАЖДОМУ ЖЕЛАЮЩЕМУ , А ТАКЖЕ ДЛЯ СВОБОДНОГО ПОЛЬЗОВАНИЯ ЧЕРЕЗ ИТЕРНЕТ

The Israeli Team of Integrated Medicine
תמורות-המרכז לקידום רפואה משולבת

Содержание

3 Почему шияцу?

4 Упражение для плеч и лопаток

8 Упражнение для руки и запястия

11 Упражнение для кисти

17 Упражнение для шеи

19 Упражнение для головы

21 Успокаивающее упражнение для лица

24 И несколько слов в заключении

Почему шияцу?

- Шияцу оказывает приятное воздействие, лечит и облегчает стрессовые и нервозные состояния.
- Упражнения можно выполнять непосредственно в стрессовом состоянии
- Лечение оказывет благоприятное воздействие и на выполняющего его и на подопечного
- Желательно сопровождать упражнение тихой и приятной музыкой

- Использование шияцу позволяет достичь следующих целей:
  * Задействовать родителей и детей
  * Уменьшить стрессовое состояние детей, улучшить сон, снизить уровень страха
  * Создать доверительные отношения между людьми, пребывающими длительное время вместе в стрессовой ситуации
  * Создать приятную атмосферу

Обратите внимание: подробные рекомендации для неотложных ситуаций изложены в следующем линке: инструкция по шияцу для профессионалов

Стадия А – плечи

- Встать за подопечным в удобной позе
- Одну ногу выставить вперед, вторую – за стул
- Таким образом мы сможем двигаться вперед и назад, одновременно сгибая колени и не сгибая спину.

- Следить за осанкой во время сидения
- Подопечный должен облокотиться на спинку стула (если таковая существует)
- Обе ноги на полу (не скрещивать)
- Руки по сторонам тела или на коленях. Глаза закрыты, дыхание ровное, тело расслаблено

Стадия 1 – лопатки

- Положить обе руки на плечи подопечного и начать массажировать как будто раскатываем тесто
- Сила массажа определяется самим подопечным

- Немного отдалимся от подопечного для того чтобы выпрямить суставы
- Оказываем давление в области плеч и по обе стороны позвоночника
- Повторим это дейс о раз

Стадия 2– правое плечо

- Сейчас переместимся справа от подопечного
- Осторожно положим нашу стопу на край стула
- Потянем плечо подопечного и положим его на наше колен

- Обхватим запястье правой рукой и потянем ее
- Левая рука массажирует и давит в области плеча по направлению к руке
- Добравшись до запястья, разминаем его двумя руками, вытягиваем и вращательными движениями поднимаемся по направлению к

- Убеждаемся, что кисть расслаблена с помощью легких встряхивающих движений кисти или движения самой кисти

Стадия в – правая кисть

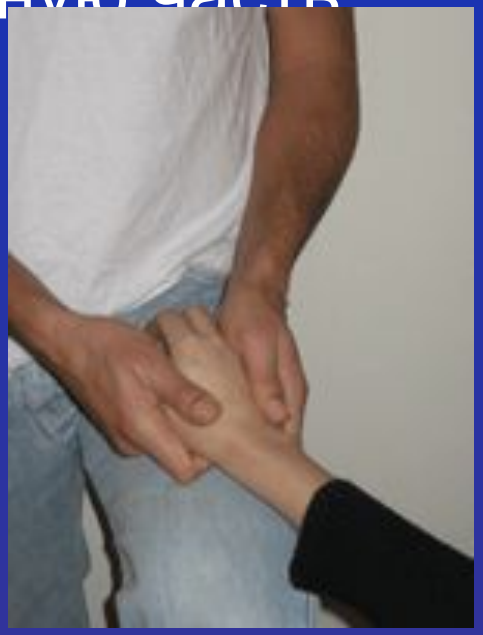
- Важно в этой стадии быть напротив кисти подопечного
- Кисть подопечного повернута [illegible] стороной

- Берем большой палец подопечого и вставляем его между нашим мизинцем и безимянным пальцем
- Мизинец подопечного находится между мизинцем и безимянным пальцем нашей другой руки

- Три пальца (указательный, средний и безимянный) поддерживают тыльную часть кисти
- Большие пальцы кладутся на кисть подопечного и начинают масса
  давящ ями

- Давящий массаж захватывает всю кисть
- Рекомендуется давить прежде посередине, а затем по краям
- Давление глубокое и медленное одновременно с растяжен

- Закончив массаж кисти, нужно обхватить каждый палец у его корня, надавить и потянуть его
- Можно перевернуть кисть и массажировать давящими движениями ее тыльную часть



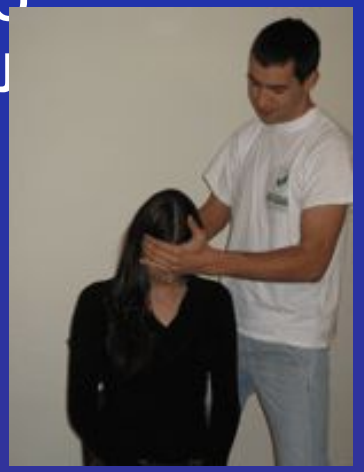
Стадия 4 – вторая рука

- Перейти на другую сторону от стула
- Повторить вышеописанные действия (нога на стуле, потянуть руку, помассировать плечо и руку, вращательными движениями помассировать запястье, встряхнуть кисть, давящий массаж кисти, растяжка пальцев)

Стадия 5 –

- Встать за стулом, на котором сидит подопечный
- Одна кисть кладется на лоб подопечного, другая – на затылок

  Голова подопечного располагается на наших руках как на подушке
- Выполняющий упражнение должен почувствовать тяжесть головы подопечного и его способность расс голову



- Массажируем затылок подопечного в направлении от граница волос до плеч и обратно несколько раз
- Можно дависть с помощью больших пальцев рук

Можно захватить голову на уровне гра
легко потянут
осторожно по
в обе сторон

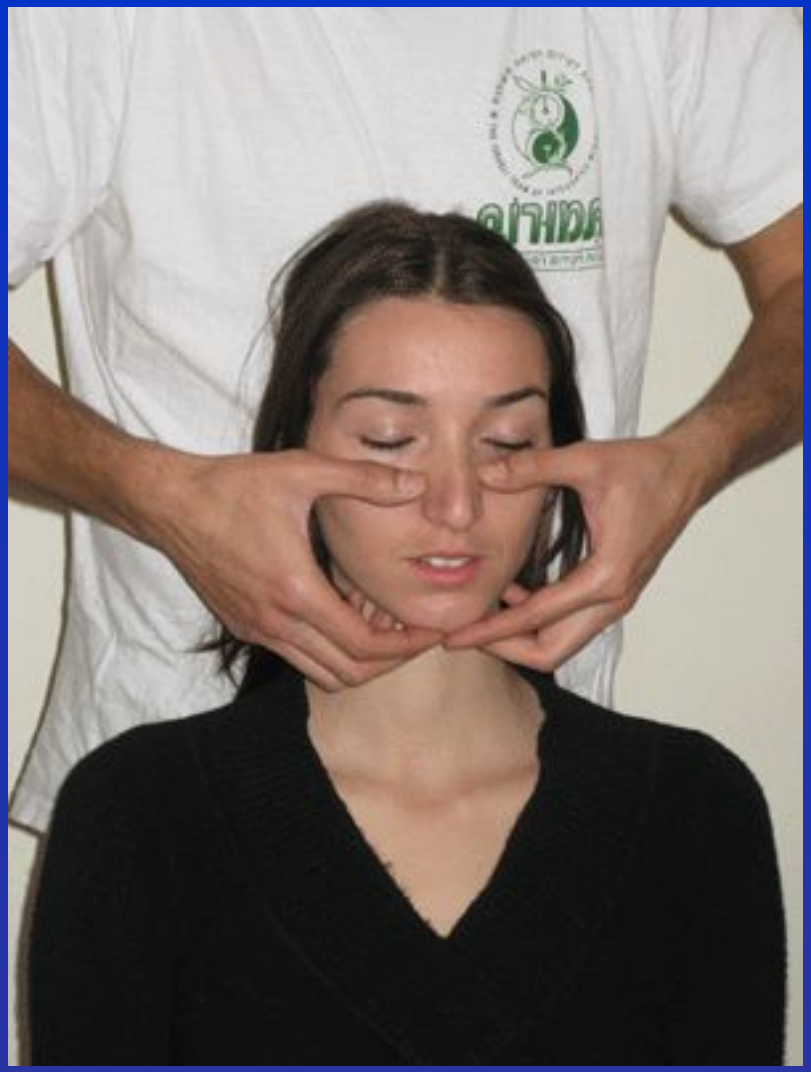
Стадия 6 – голова

- Мы подходим к подопечному таким образом, что его голова покоится на нашем животе и груди
- (если это кого-то смущает, то можно положить между нами подушку или сложенное п

- Массируем (как будто моем голову) и давим на скальп подопечного
- (это действие улучшает кровообращение скальпа и корней волос)
- Массируем подушечками пальцев (ни в коем случае не ногтями)

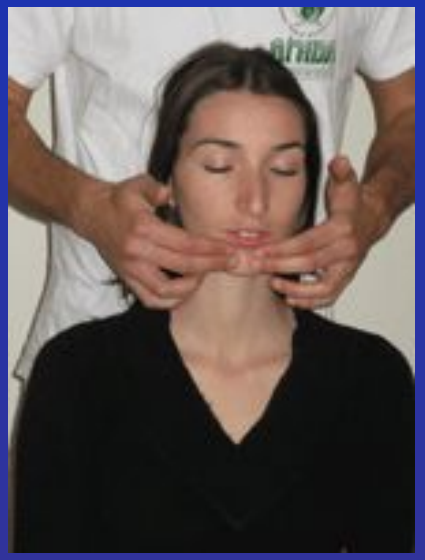
Стадия 7 – лицо

- Давим одновременно на середину лба над глазами
- Каждая рука медленно отдаляется от середины, что позволяет продолжить массаж до виско



- Давим под глазами в направлении от носа до ушей

- Давим по направлению от подбородка до мочки уха – нижне- и верхнечелюстного сустава



- Растереть наши руки до ощущения теплоты в них
- Кладем их в форме двух ковшиков на глаза подопечного
- Можно повторить данное действие сначала
- Постепенно отводим наши кисти от подопечного
- Благодарим подопечного и даем ему время прийти в

Заключение

- Естественно, можно поменяться местами, и тот кто выполнял упражнения, превратиться в подопечного
- Нет необходимости строго следовать указаниям и картинкам. Каждое успокаивающее, не приносящее вреда действие, эффективно.
- Будем признательны вашим замечаниям, которые помогут еще более усовершенствовать данную инструкцию.

Будем рады получить вашу реакцию на данную инструкцию

בברכת שקט ורגיעה
צוות ההדרכה של תמורות

The Israeli Team of Integrated Medicine
תמורות-המרכז לקידום רפואה משולבת

Инструкцию подготовили: Литаль Гамлиель, Омри Коен, специалист по китайской медицине и