

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 РЕКОМЕНДУЕТСЯ 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 Упражнение для плеч и лопаток
- 8 Упражнение для руки и запястья
- 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 нервные состояния.
- Упражнения можно выполнять непосредственно в стрессовом состоянии
- Лечение оказывает 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 действие 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 колено



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



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





- Три пальца (указательный, средний и безымянный) поддерживают тыльную часть кисти
- Большие пальцы кладутся на кисть подопечного и начинают массаж давящими движениями



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





- 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 – шея



- 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 расслабить голову



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

Можно захватить голову на уровне граница волос легко потянуть и осторожно поворачивать в обе стороны

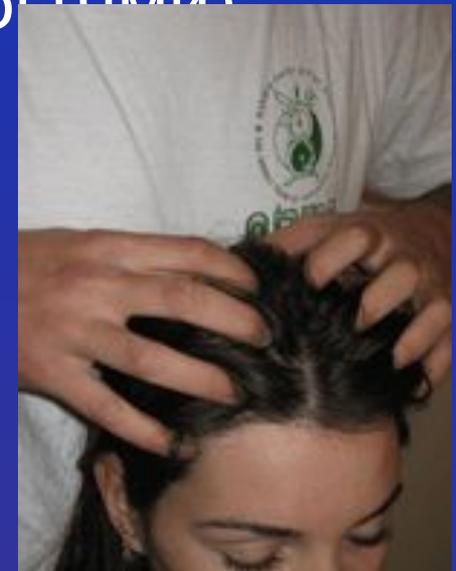


Стадия 6 – голова

- 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

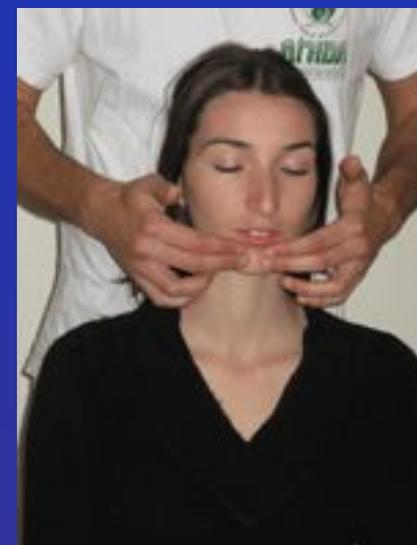


- Давим одновременно на середину лба над глазами
- Каждая рука медленно отдаляется от середины, что позволяет продолжить массаж до висков





- Давим под глазами в направлении от носа до ушей
- Давим по направлению от подбородка до мочки уха – ниже- 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 себя

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



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