

Государственное бюджетное
профессиональное образовательное
учреждение “Технологический
колледж №34”



Презентация на тему:
“Массаж До-ин”
Студентка группы 03-2ПЭ
Моревой Алены



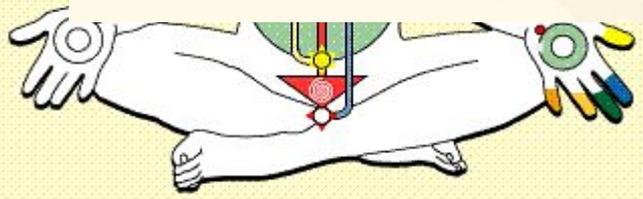
ДО-ИН

- Точечный самомассаж до-ин можно выполнять дома, в офисе или салоне самолета, стоя или сидя.



ДО-ИН

Акупунктура.
То же, что иглотерапия.



ДО-ИН

- Самомассаж обеспечивает приток энергии к органу или же ликвидирует ее застой в нем, восстанавливая гармонию.



До-ин

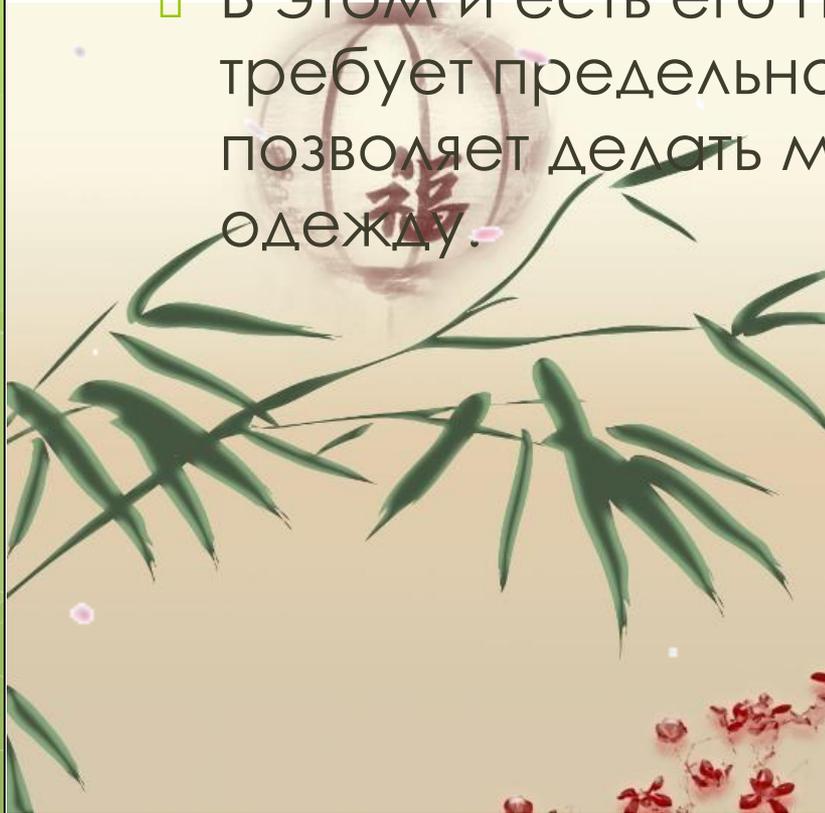
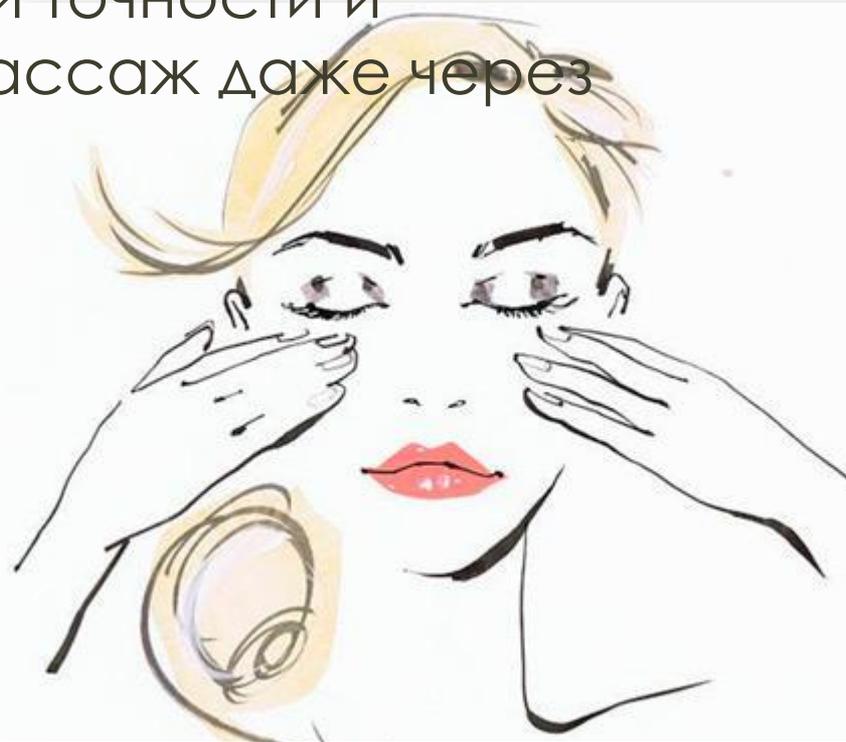
В отличие от классической акупрессуры (точечного массажа акупунктурных точек) метод до-ин может использовать:

- надавливание,
- поглаживание
- постукивание пальцами по всей длине меридиана.



ДО-ИН

- В этом и есть его преимущество: он не требует предельной точности и позволяет делать массаж даже через одежду.



До-ин

- До-ин равно хорошо снимает и усталость, и мышечное напряжение, которое может быть вызвано недостатком движения или длительным нахождением в одной позе.



ДО-ИН

Массаж активных точек улучшает не только обменные процессы в нашем организме, но и способствует выведению токсинов.

Более того, самомассаж усиливает выработку эндорфинов, облегчающих боль, уменьшающих беспокойство, улучшающих настроение.



Когда и как

- Утром для поднятия тонуса сделайте массаж подушечками больших пальцев путем сильного, глубокого и быстрого надавливания на активные зоны.



Когда и как

- Вечером, для того чтобы расслабиться, наоборот, выполните мягкие, длительные (но не более минуты) надавливания.



Выполняется

- Традиционно массаж выполняется тремя пальцами: подушечками большого пальца, указательного и среднего. Но некоторые специалисты рекомендуют делать массаж нажатием всей ладони – это дает более расслабляющий, приятный эффект.



ПОВЫСИТЬ ТОНУС

Сжатые в кулаки руки заведите за спину как можно выше, к лопаткам. На выдохе, плавно и мягко постукивая кулаками с двух сторон позвоночника, опускайте их вниз, к крестцу (меридиан мочевого пузыря).



ПОВЫСИТЬ ТОНУС

Затем пройдите в обратном направлении. Такой массаж повышает тонус организма.



УЛУЧШИТЬ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

Вытяните правую руку ладонью вверх. Большим пальцем левой руки выполните надавливания на правую – от плеча к кисти, сначала по внутренней ее стороне, затем по внешней.



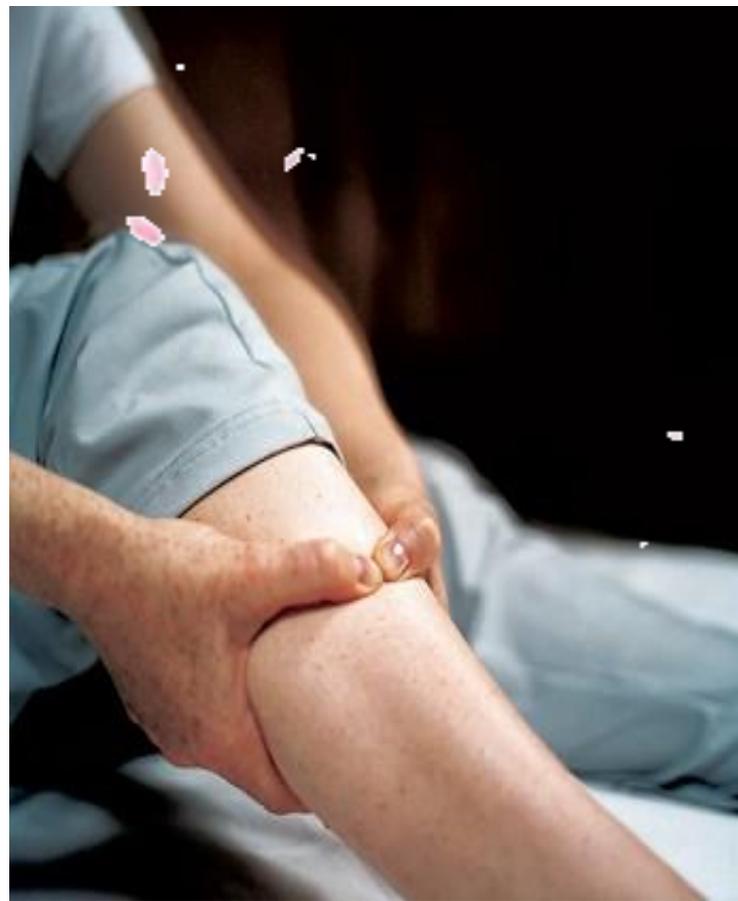
УЛУЧШИТЬ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

Это стимулирует циркуляцию энергии в меридианах сердца и легких, которые отвечают за обмен энергией между нами и внешним миром, а также за наше эмоциональное состояние.



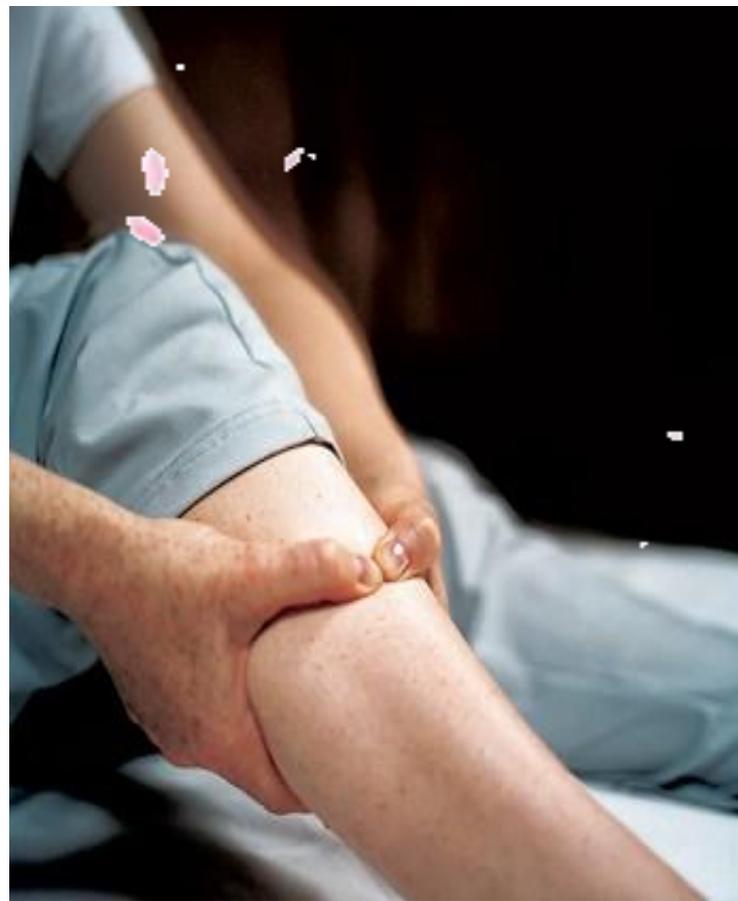
УСИЛИТЬ ДРЕНАЖ

Кончиками
указательных и
средних пальцев
сделайте пять-шесть
надавливаний от
середины
подбородка к
периферии лица.



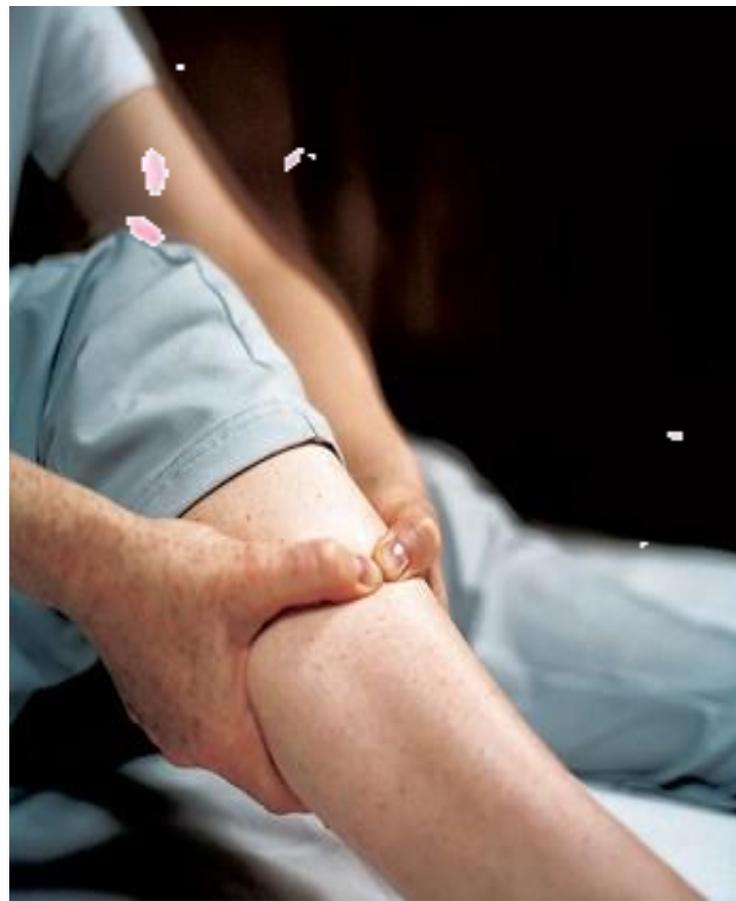
УСИЛИТЬ ДРЕНАЖ

Таким же образом выполните массаж области щек, центральной зоны лица, затем области вокруг глаз. Повторите три-четыре раза; завершите массаж легким надавливанием на виски.



УСИЛИТЬ ДРЕНАЖ

Такой массаж
воздействует на
несколько меридианов
одновременно: он
снимает нервное и
физическое
напряжение, ускоряет
микроциркуляцию
крови и лимфы и
улучшает цвет лица.



СНЯТЬ УСТАЛОСТЬ

Положите правую руку на затылок. Основанием («мячиком») ладони надавите на основание черепа и продвигайтесь к плечевой зоне.



СНЯТЬ УСТАЛОСТЬ

Это снимает напряжение в шейном отделе и уменьшает нагрузку на меридиан желчного пузыря, отвечающего за наше хорошее настроение.



РАССЛАБИТЬСЯ

Возьмите ступню обеими ладонями и массируйте, нажимая большими пальцами на ее тыльную сторону в направлении от пальцев к лодыжке. Нажимайте часто, быстро и неглубоко.



РАССЛАБИТЬСЯ

Затем крепко возьмитесь и потяните за каждый палец ноги, чтобы снять избыток энергии. Расслабляющее действие этого приема скажется немедленно.



ВОССТАНОВИТЬ РАВНОВЕСИЕ

Положите ладонь на живот чуть выше пупка, затем другую ладонь поверх первой. Вдыхая и выдыхая, почувствуйте, как поднимается и опускается живот. Затем, слегка надавив на живот, совершайте круговые движения ладонями по часовой стрелке.



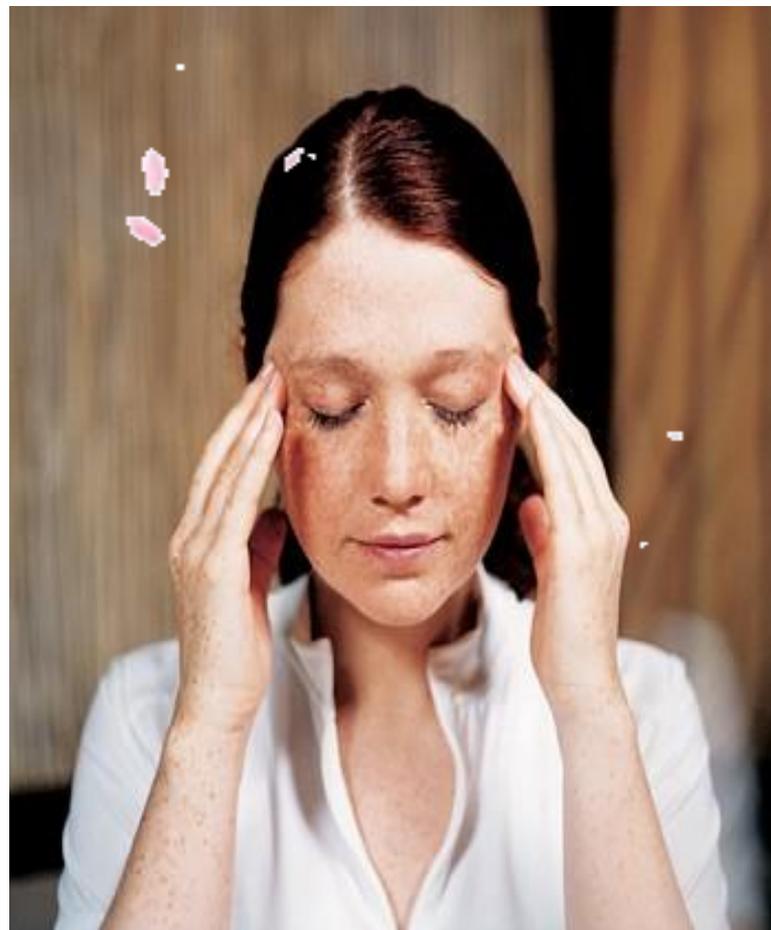
ВОССТАНОВИТЬ РАВНОВЕСИЕ

Такое массажное движение снимает напряжение в этой области, идет на пользу пищеварению и помогает восстановить душевное равновесие, лучше «переваривать» окружающую обстановку.



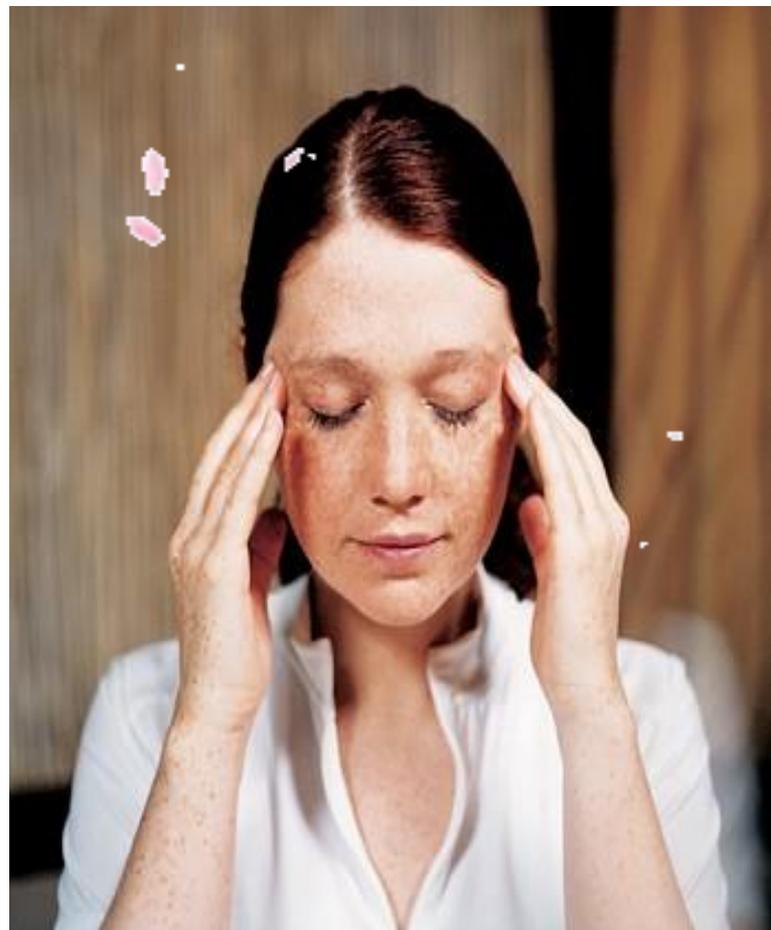
СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ

Кончиками указательных и средних пальцев сделайте пять-шесть надавливаний от середины подбородка к периферии лица. Таким же образом выполните массаж области щек, центральной зоны лица, затем области вокруг глаз.



СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ

Повторите три-четыре раза; завершите массаж легким надавливанием на виски. Такой массаж воздействует на несколько меридианов одновременно: он снимает нервное и физическое напряжение, ускоряет микроциркуляцию крови и лимфы и улучшает цвет лица.



Спасибо за внимание!



Rudesign / GOMotion
bloomclock.tumblr.com