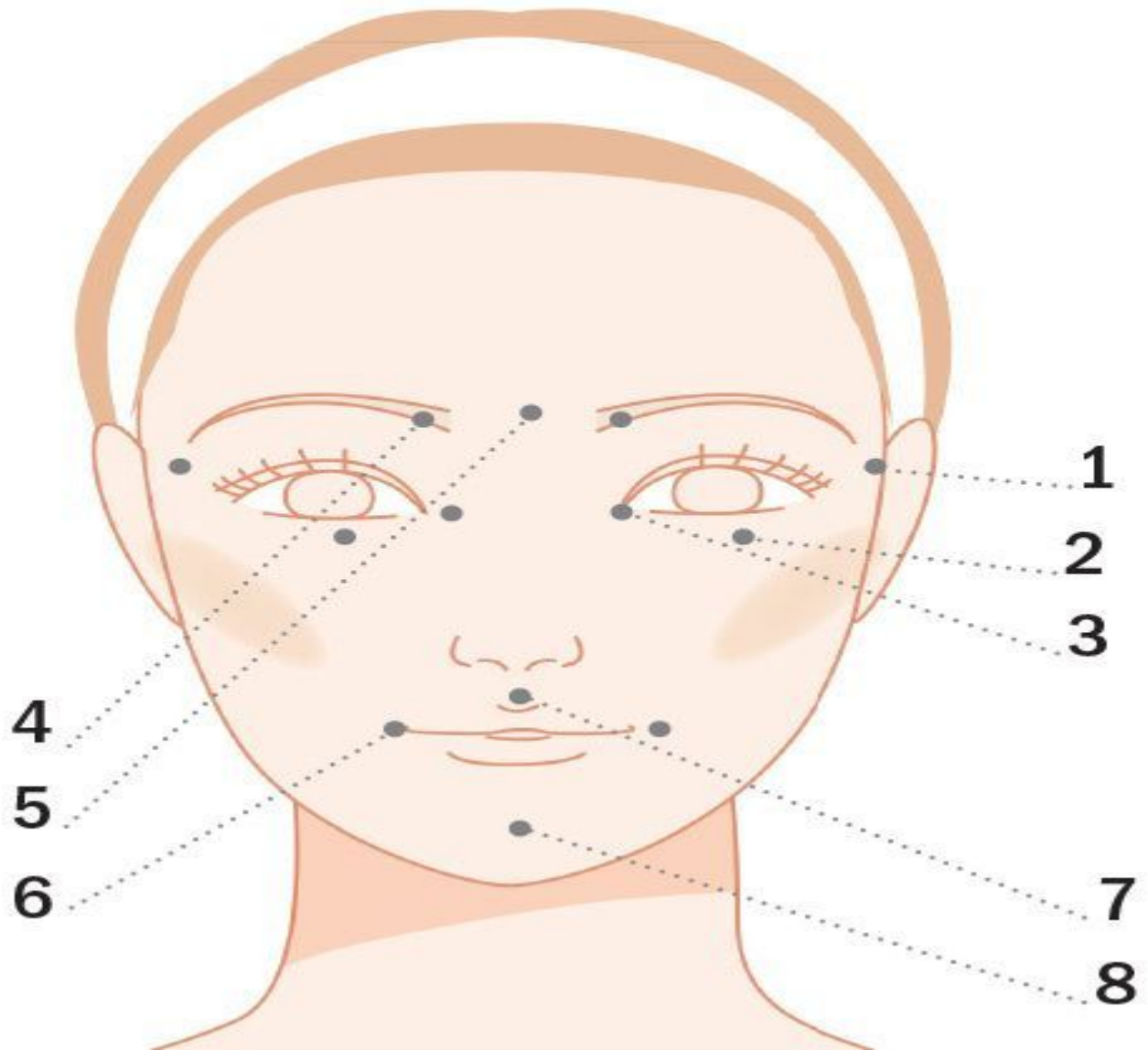


Точечный массаж лица для  
пожилого возраста.



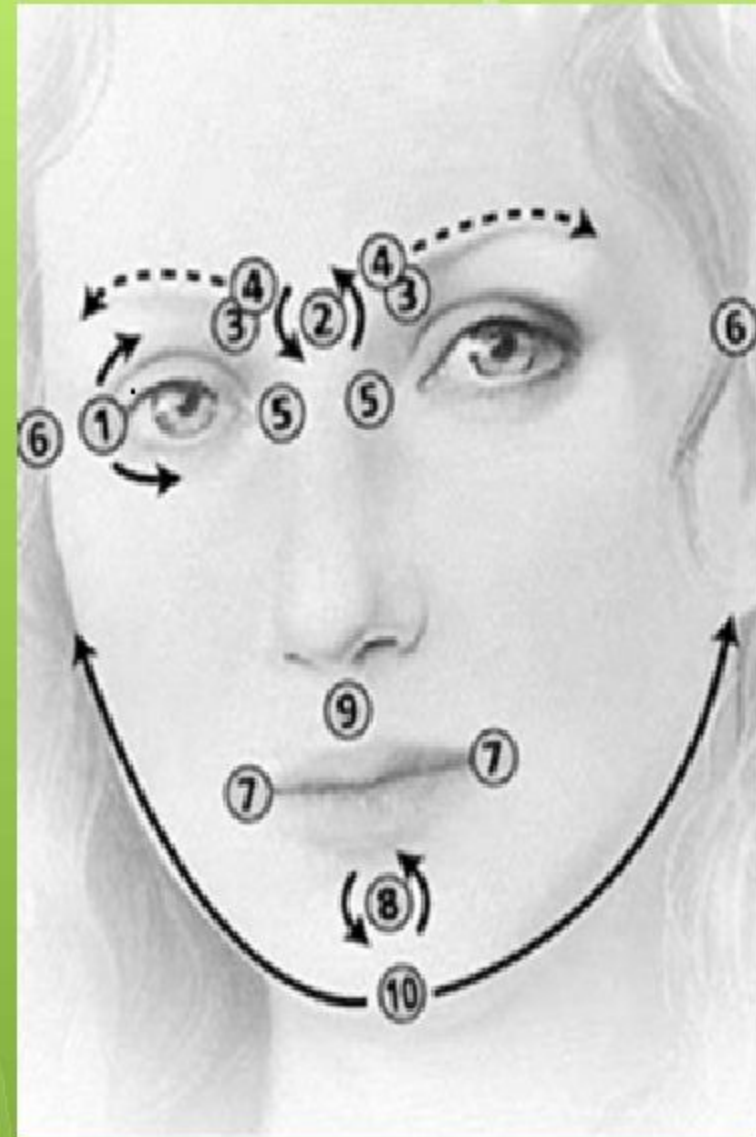


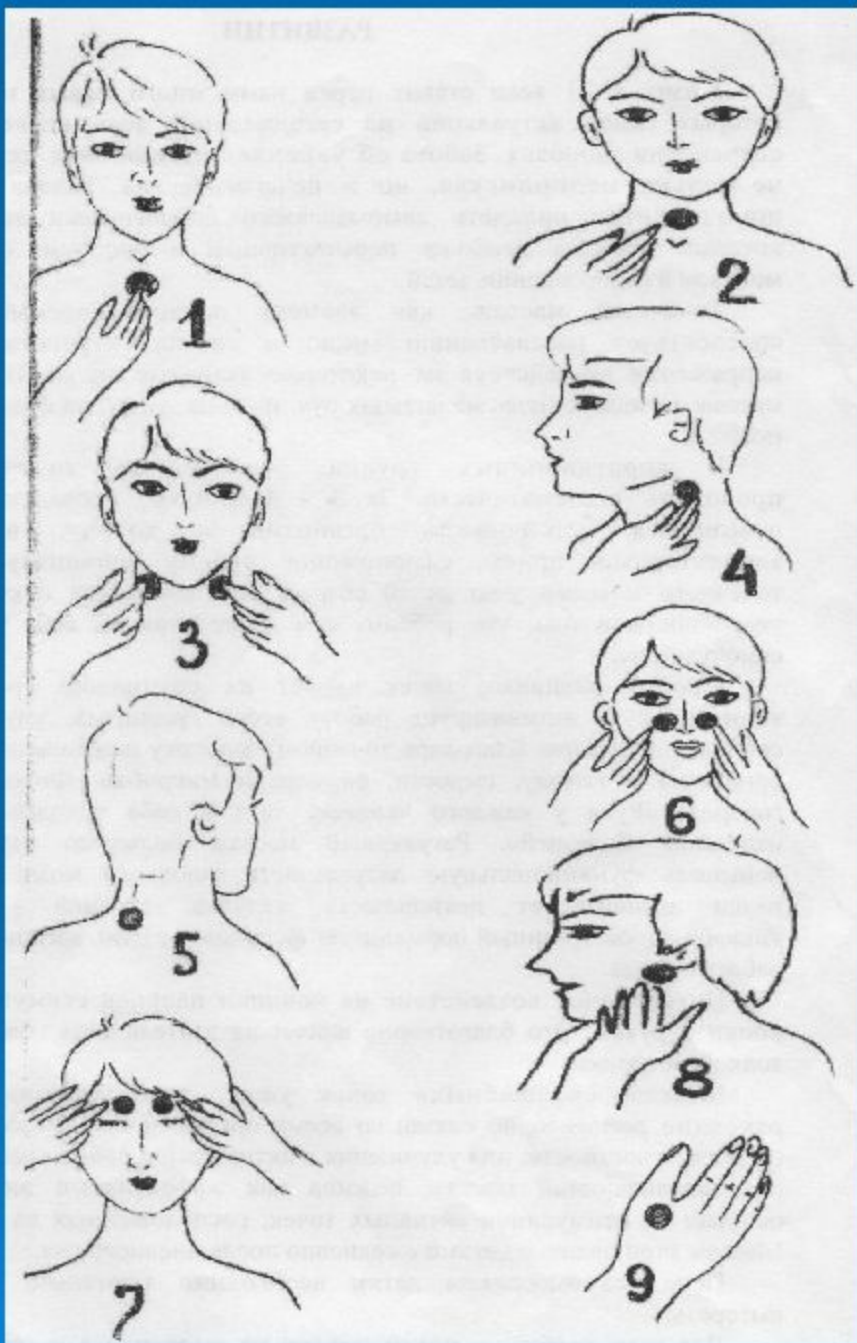


# Массаж точек, активные точки на лице

В начале учебного дня, на первом уроке, можно провести точечный массаж биологически активных точек лица и головы, чтобы окончательно «разбудить» детей и задать соответствующий рабочий настрой на целый учебный день. При массаже активизируется кровообращение в кончиках пальчиков, что предотвращает застой крови не только в руках, но и во всем теле, так как кончики пальцев непосредственно связаны с мозгом. Массаж проводится в следующей последовательности:

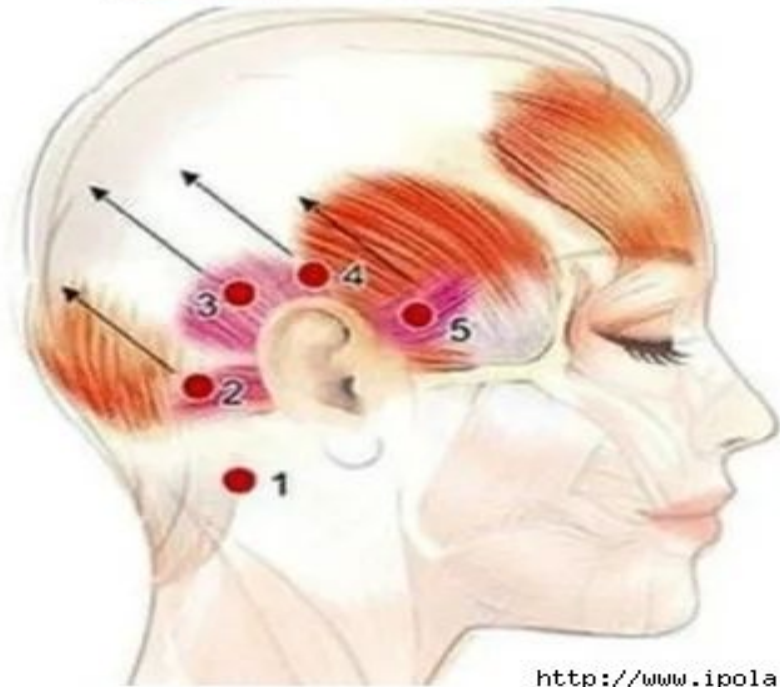
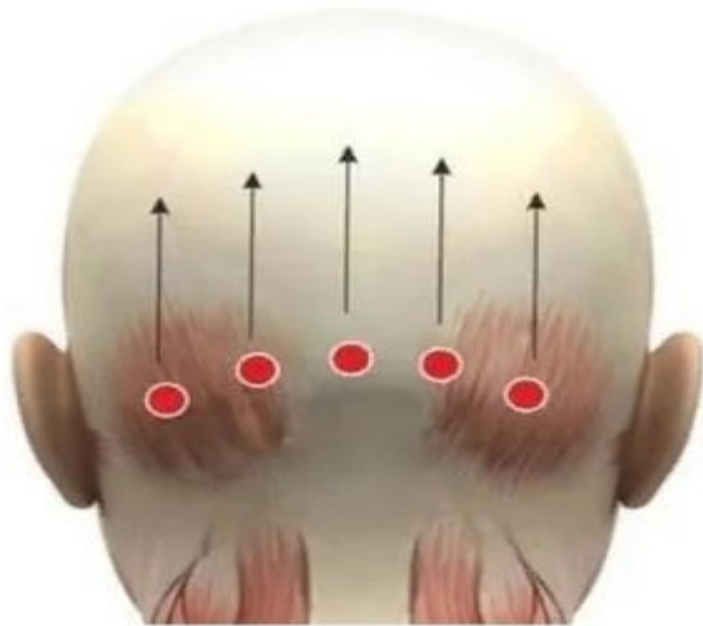
- 1) точка на лбу между бровями («третий глаз»);
- 2) парные точки по краям крыльев носа (помогает восстановить обоняние);
- 3) точка посередине верхнего края подбородка;
- 4) парные точки в височных ямках;
- 5) три точки на затылке в углублениях;
- 6) парные точки в области козелка уха.





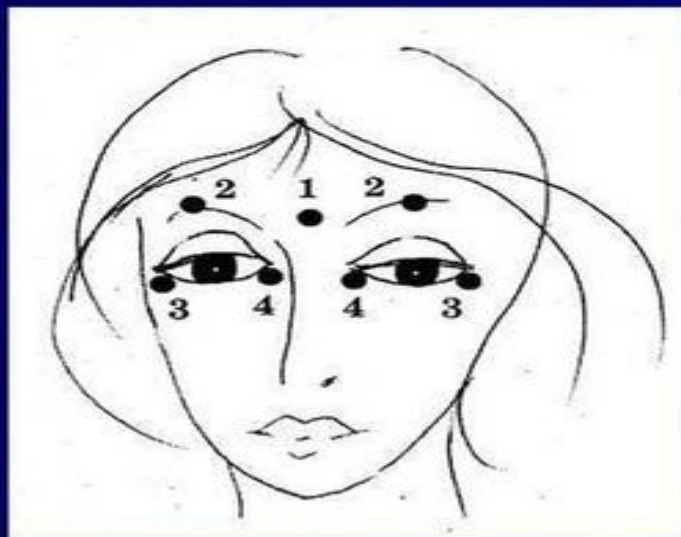
Точечный массаж- профилактика простудных заболеваний.







## Точечный массаж



- Ставим указательный палец у себя между бровями, слегка надавливаем и рисуем столько раз букву *O*, сколько вам полных лет. (Взрослым - 15 раз). Остальные точки - 2,3,4 парные. Массируем их пальцами обеих рук одновременно



- 1 – бай-хуэй (бессонница, невроз, головная боль, НЦД, мигрень)
- 2 – цуань-чжу (острота зрения, воздействие при заложенности носа)
- 3 – мэй-чун (головокружение, мигрень)
- 4 – сы-чжу-кун (мигрень, сосудистые нарушения, острота зрения)
- 5 – инь-тан (бессонница, головные боли, иммунитет)
- 6,7 – ся-гуань (бессонница, мигрень, нарушение зрения, тошнота)
- 8 – чэн-ци (нервные тики, нарушение речи, гайморит, боли в желудке)
- 9 – ди-цан (боли в шее, щитовидная железа, речь)
- 10 – (боли при невралгии, миозите, нервные тики, зубная боль)
- 11 – жень-чжун (отеки, боли в области глаз, носа, ушей)
- 12 – чэн-цзян (антистрессовая)
- 13 – да-ин (стоматит, невралгия)

## Точечный массаж лица



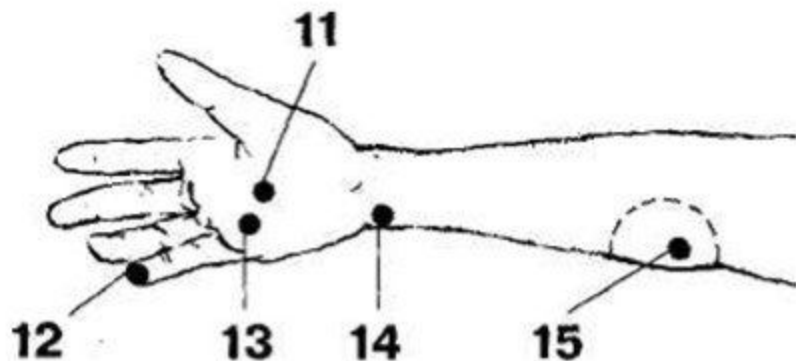
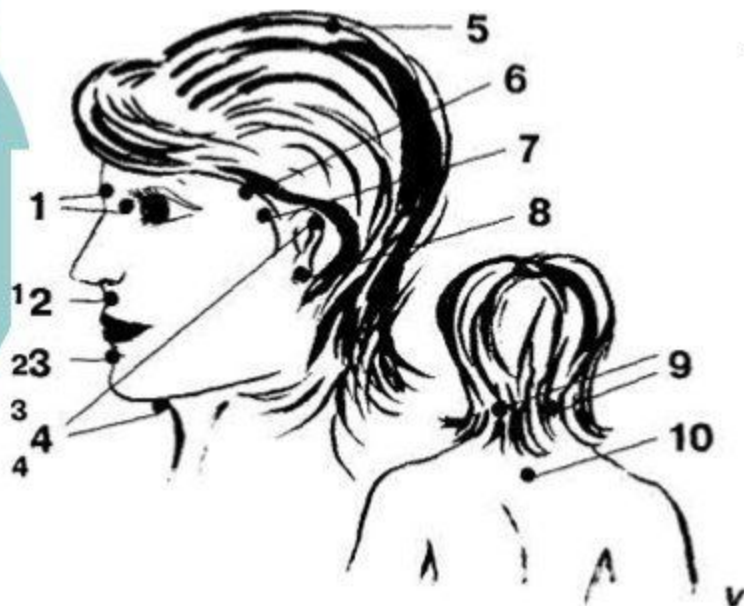


## Точка 8.

Массаж этой области  
воздействует на органы  
слуха и вестибулярный  
аппарата,  
ответственный за  
поддержание  
равновесия.



# Тибетский точечный массаж



1 - головокружение, боли сосудистого происхождения мочевой пузырь;

2 - «*середина человека*» (точка находится в верхней трети борозды) отек лица, нервные тики глаз;

3- активизирует мозг, внутренние органы;

4 - «*антистрессовая точка*» - испуг, высокий эмоциональный накал, неожиданные негативные известия;

5 - «*собрание всех болезней*» (высшая точка в теменной ямке) – бессонница, неврозы, головная боль, мигрень, дистония и др.;

6 - «*нить бамбука*» - головная боль сосудистого происхождения, плохое зрение;

7 - «*ясный свет*» - зрение, заложенность носа;

8 - меланхолия;

9 - «*пруд ветров*» - головные боли, укачивание в транспорте, неврозы, стрессы;

10- «*большой позвонок*» - стрессы, неврозы с истерией, сосудистая дистония, слабость, подверженность апатии, судороги;

11- «*дворец труда*» - уменьшение утомляемости, стимулирование деятельности сердца;

12. «*маленькая точка*» (угол ногтевого ложа) - артериальное давление, недостаточный пульс, волнение, тревога;

13- «*маленький район*» - смущение, боязнь покраснеть, сильное нервное напряжение;

14- «*божественные ворота*» - сердцебиение, крайняя раздражительность,

бессонница, повышенная чувствительность, обидчивость, склонность к слезам, отрицательным эмоциям. Необходимо массировать стержнем;

15- «*радость жизни*» - раздражительность, утомляемость, рассеянность, психологический дискомфорт, сердце. Точка отвечает за бодрость и оптимизм.



## Кашель, ночные приступы

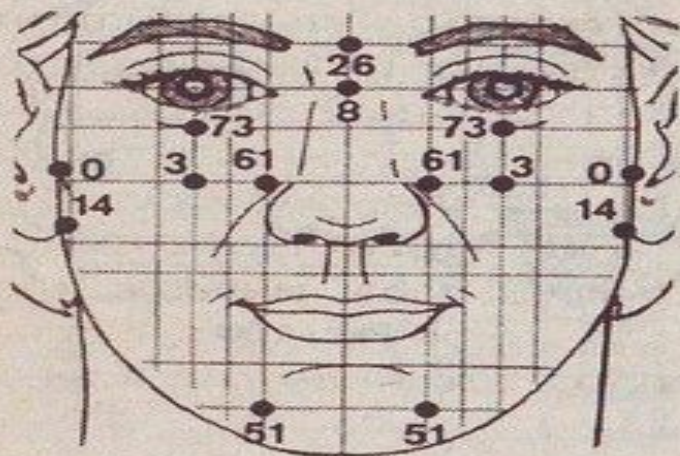


Рис. 152

*Точки воздействия: 73, 26, 8, 61, 51, 3, 14, 0.*

Трудно сдерживаемые ночные приступы кашля связаны с преобладающим воздействием на легкие парасимпатического нерва, а также с усилением выработки слизи в ночное время. Стимуляция указанных точек приводит к быстрому снятию приступов кашля.

## Кашель, разжижение мокроты

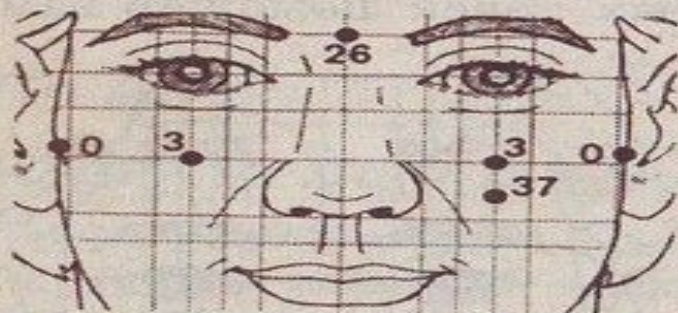


Рис. 153

*Точки воздействия: 37, 3, 26, 0.*

Стимуляция этих точек поможет при таких заболеваниях, как бронхиты с астматическими симптомами, бронхит курильщика, а также очистит дыхательные пути.



# Японский массаж Асахи (Зоган)

Инструкция по традиционному японскому массажу лица «Асахи»

5-10  
МИНУТ



1 Делаем массаж всего лица с помощью ладоней скользящими движениями.



2 Массируем лоб круговыми движениями, начиная с центра и двигаясь к вискам.



3 Верхнее веко: движемся от внутренних уголков глаз к вискам. Нижнее веко: скользящими движениями идем от внутренних уголков, спускаясь вниз.



4 Нос: легкими движениями идем сверху вниз. Крылья носа разглаживаем пальцами движениями сверху вниз и обратно.



5 Область вокруг рта: начинаем с носогубного треугольника, двигаясь пальцами к уголкам губ. Подбородок: разглаживаем от центра к уголкам губ.



6 Массируем щеки от подбородка к вискам легкими круговыми движениями.

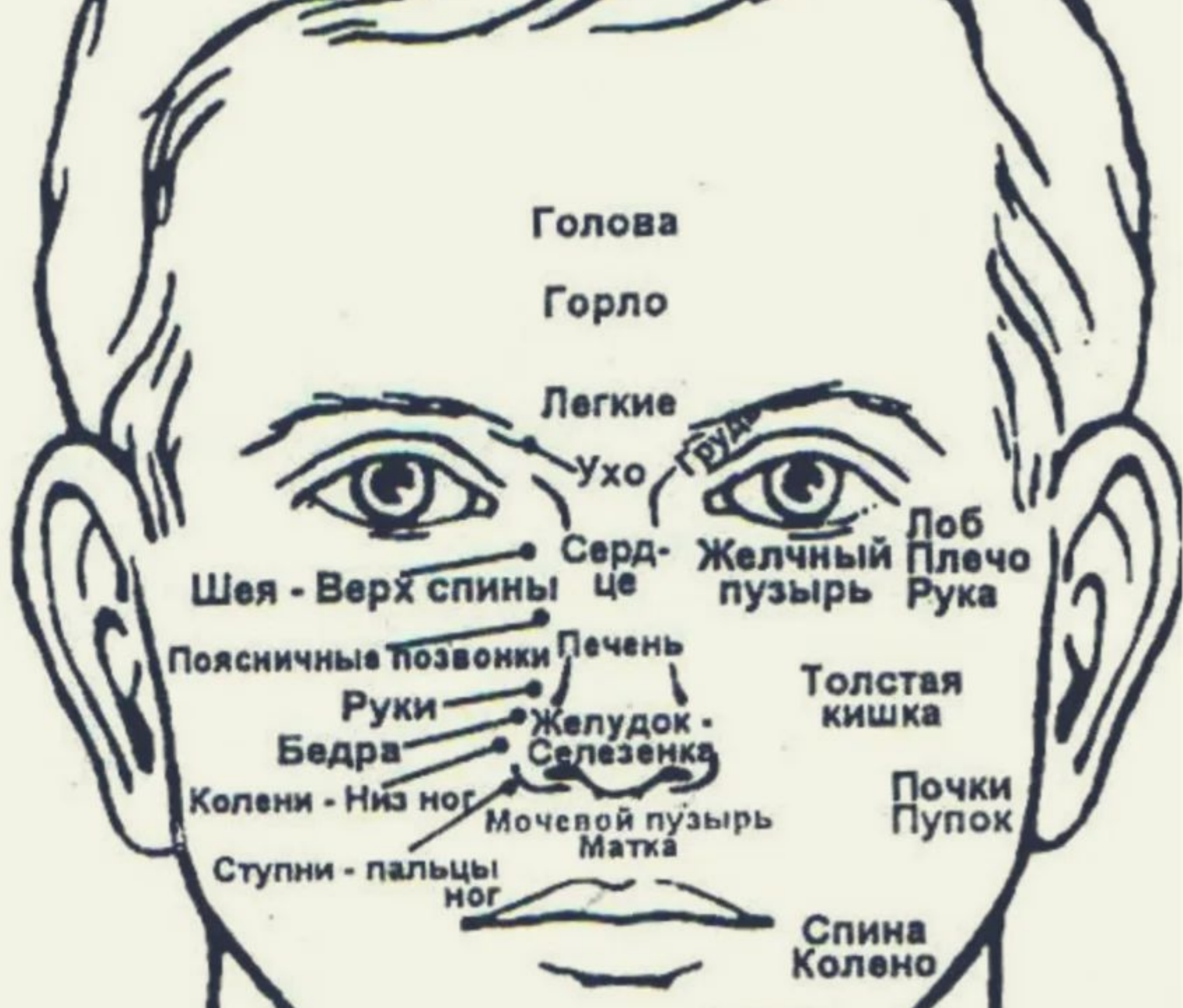


7 Прижимаем ладони к лицу и разглаживаем его от щек до линии роста волос.



8 Область шеи нужно массировать от подбородка к ключицам плавными мягкими движениями.

е



Голова

Горло

Легкие

Ухо

Грудь

Лоб

Желчный  
пузырь

Плечо  
Рука

Серд-  
це

Шей - Верх  
спины

Печень

Толстая  
кишка

Поясничные  
позвонки

Руки

Желудок -  
Селезенка

Бедрa

Почки  
Пупок

Колени - Низ ног

Мочевой пузырь  
Матка

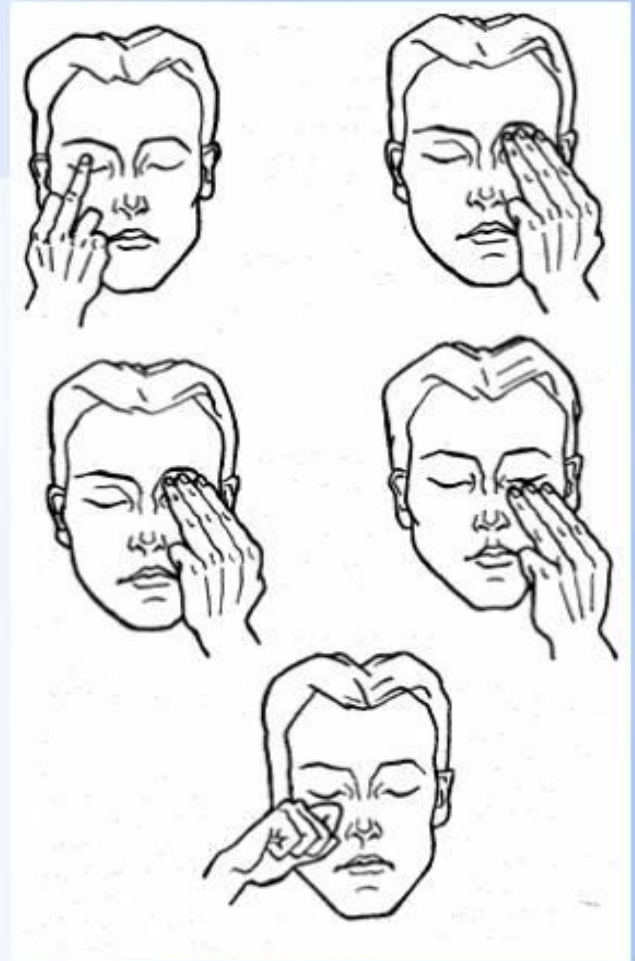
Ступни - пальцы  
ног

Спина  
Колено



## ***Массаж глазного яблока***

Наиболее часто глазное яблоко массируют пальцами через веко. Применяются три приема: слегка смазав веко вазелином, большим и указательным пальцами поглаживают по направлению от центра роговицы к экватору глаза или круговые движения по корнесклеральной границе, слегка надавливая при этом по закрытому верхнему веку на глазное яблоко; ладонной поверхностью концевой фаланги среднего пальца производят прерывистые ритмические надавливания на глазное яблоко; захватив с боков указательным и средним пальцами глазное яблоко, выполняют легкое прерывистое сдавливание. Длительность массажа - 2-5 мин, ежедневно или через день.





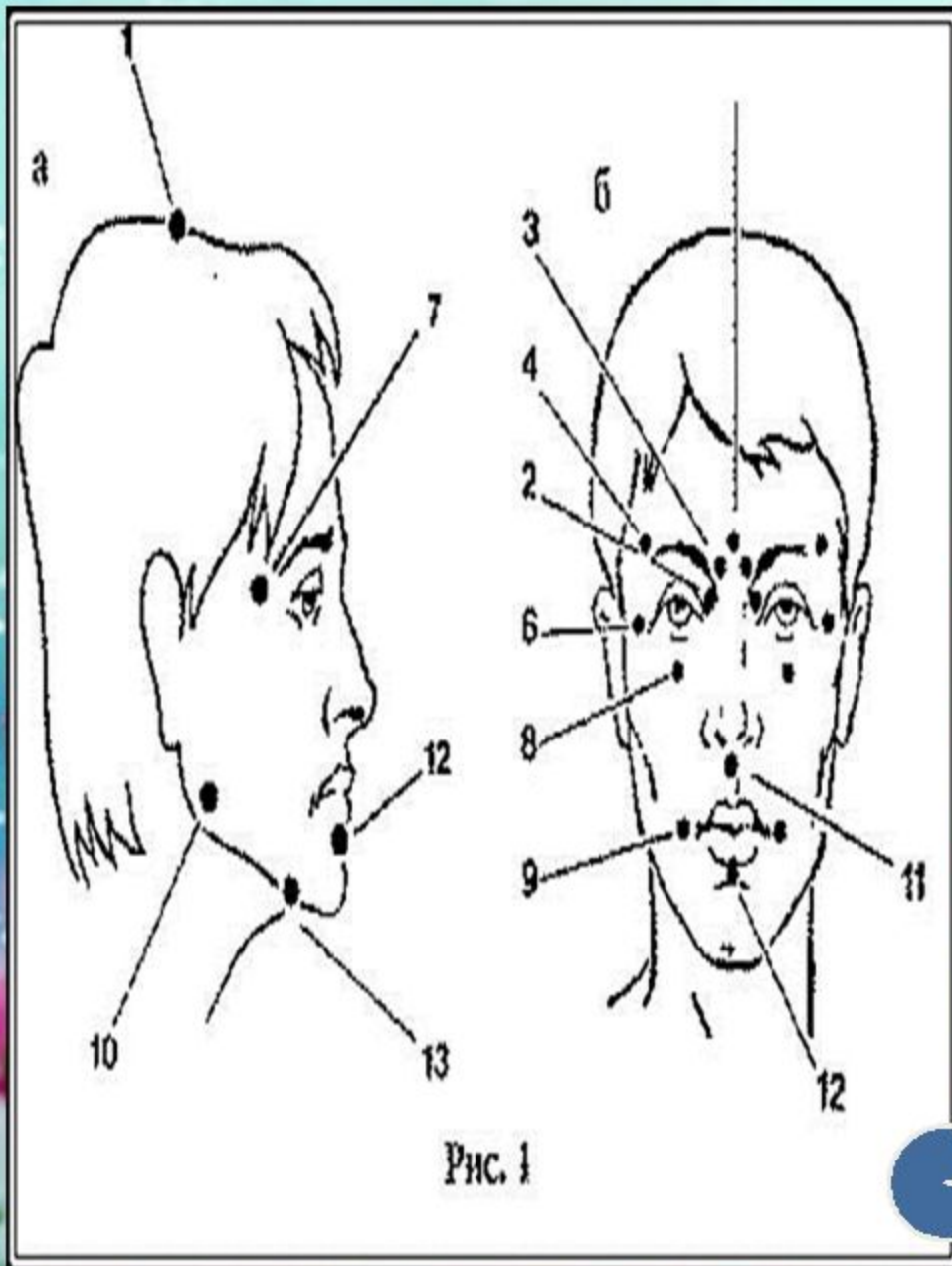


Рис. 1

### Точка 1

бессонница, невроз, головная боль, вегето-сосудистая дистония, мигрень

### Точка 2

зрение, заложенность носа

### Точка 3

головокружение, боли передней части головы (сосудистые), мочевой пузырь

### Точка 4

зрение, сосудистые головные боли



