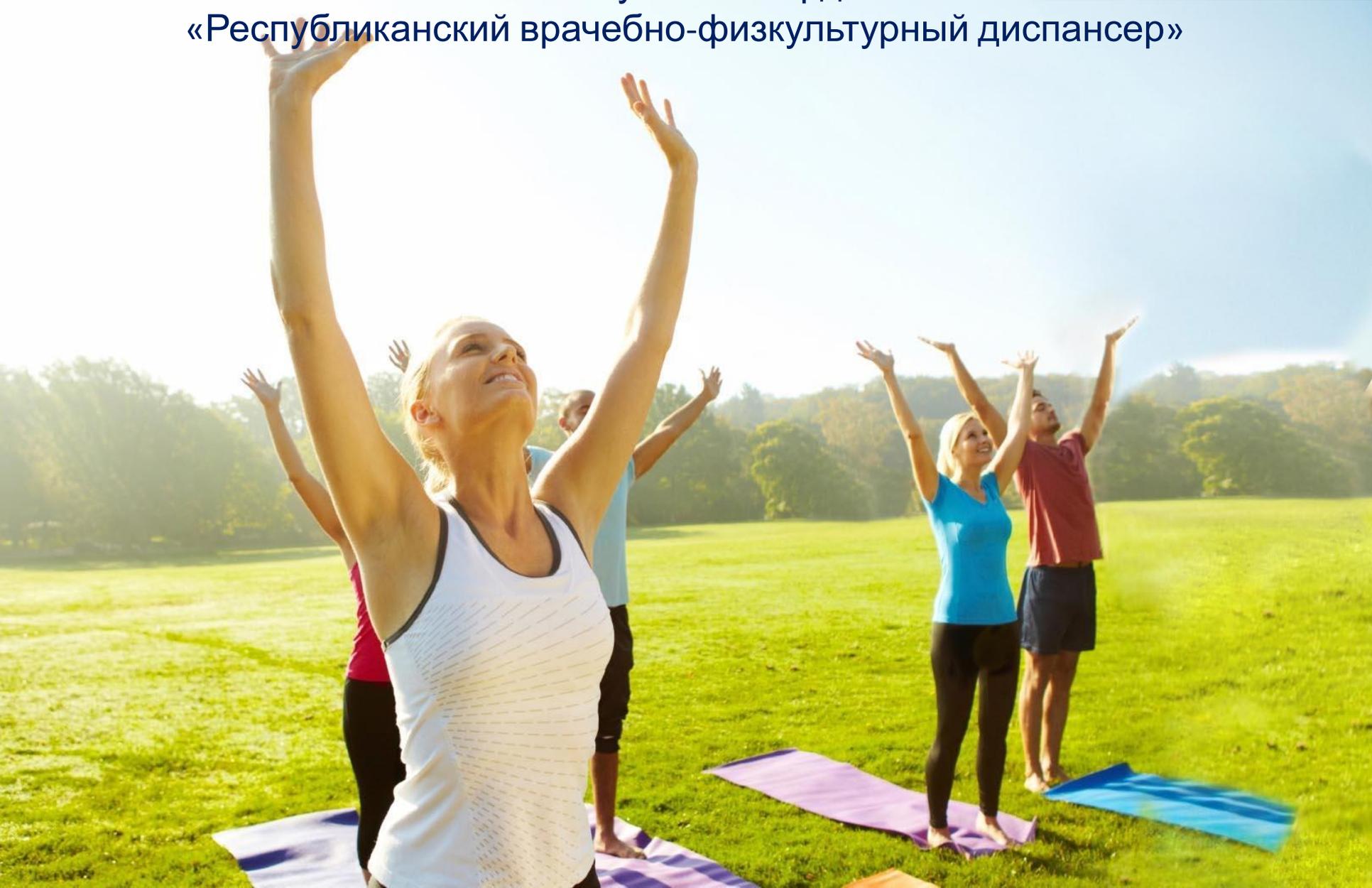


ГАУЗ Республики Мордовия  
«Республиканский врачбно-физкультурный диспансер»



# Точечный массаж по Уманской:

Простая 5-минутная техника укрепит иммунитет, нормализует сон, стабилизирует психику, повысит работоспособность. Точечный массаж по Уманской — замечательный метод сохранения иммунитета, укрепления здоровья, восстановления после физических нагрузок и спортивных тренировок. Рекомендуется делать в качестве профилактики: ежедневно 5-6 раз. Здоровым людям можно ограничиться 1-2 сеансами.



## Важные моменты

Перед массажем согреваем руки, массируя пальцы и кисти.

Порядок воздействия обязательно сохраняем согласно нумерации Уманской, начинаем с I зоны и завершаем IX.

- Массаж делаем подушечками пальцев (не вонзая ногти) рук 2-мя способами:
- I — прижимаем к коже и вращаем ими, подобно ввинчиванию, девять раз по ходу часовой стрелки и против нее. На одну точку тратим около 6 секунд, то есть три движения получаются в секунду.
- II — по методу Шиаци: производим непрерывное давление 5-7 сек, перерыв 1-2 вдоха или секунд, повторить всего 3-5 раз.
- В 4-ой зоне — никаких вращений (!), движения только СВЕРХУ ВНИЗ (!).
- Давление на зоны (кроме 2-ой и 3-ей) оказывают до ощущения легкой болезненности быстро и интенсивно.
- В зонах повышенной или пониженной чувствительности массаж следует делать 10-15 секунд ежечасно до восстановления естественных ощущений.
- Симметричные зоны можно массировать одновременно.
- Утром возможно более сильное давление на участки кожи для активации всех систем организма.
- Перед сном массаж делайте легкими, расслабляющими движениями. Усилить успокаивающее действие помогут успокоительные чаи с медом, ванна (ножная, для рук и общая).

## Зона I

Область средней грудины — решающего поставщика крови и ее стволовых клеток до глубокой старости.

Здесь находится проекция всех органов грудной клетки: слизистых оболочек бронхов, трахеи, костного мозга, аорты сердца, др.

### Локализация:

поставьте 4 пальца, кроме большого, под яремную впадину, под мизинцем — начало грудины. У многих людей эта область выпуклая.



Улучшаются:

снабжение кровью и нервная регуляция (иннервация) костного мозга грудины, ребер; кровотоков и кроветворение (усиленно образуются стволовые клетки) в грудной полости.

Проходят грудные боли, часто принимаемые за сердечные;

улучшается настроение, проходит беспричинная тоска.

излечивается кашель, простуда не развивается или проходит в кратчайшие сроки.

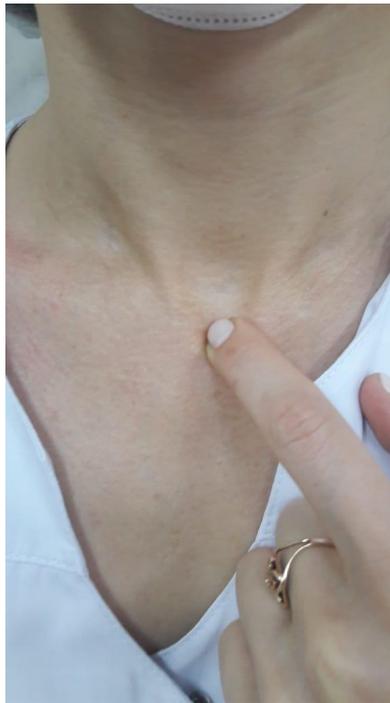
## Зона II

Здесь находится вилочковая (тимус) железа — основной орган иммунной системы, участвующий в синтезе Т-лимфоцитов и гормонов роста, обеспечивающих иммунитет на уровне клеток.

Эта зона связана со слизистыми оболочками гортани и глотки (их нижними отделами).

### Локализация:

в центре яремной впадины.



Стимуляция тимуса укрепляет сопротивляемость организма инфекциям и здоровье в целом, продлевает молодость, служит профилактикой и лечением аллергии, артритов, гепатита В, рака, останавливает поражение сосудов и соединительной ткани.

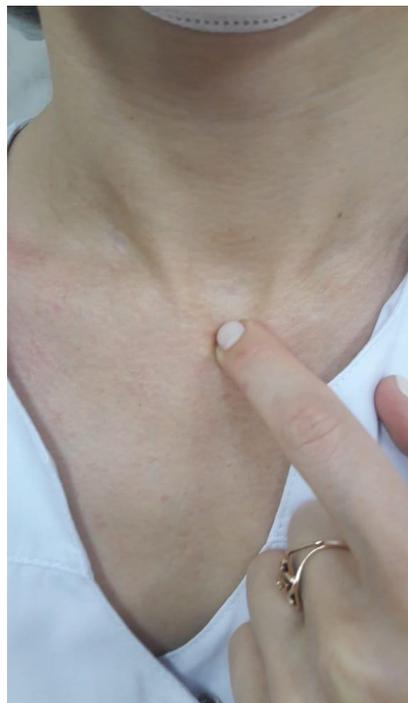
Если при регулярном массаже зон 1 и 2 болевые ощущения не проходят более 3-ех недель, следует пройти иммунологическое обследование.

Область сонных артерий и синокаротидных гломусов, связана с надпочечниками, щитовидной, эндокринными, поджелудочной железами.

Гломусы — главная лаборатория крови, контролируют ее качество (химический и микроэлементарный состав). Гломусы имеют кровотоков в 200 раз больший, чем такой же по величине участок мозга головы.

#### Локализация:

симметрично на передней стороне шеи. Нащупайте (не давить!) пульс сонных артерий по обе стороны наиболее выступающей части кадыка, отступите вверх приблизительно 1 см.



Улучшается кровоснабжение гломусов. Как следствие, приходят в норму качество крови, обмен веществ, артериальное давление, саморегуляция (гомеостаз).

Повышается иммунитет в слизистых глотки, гортани, общий.

Улучшается состояние при многих болезнях, в частности при диабете и нарушениях функций щитовидки.

## Зона IV

Задняя сторона шеи. Связь со слизистыми гортани, задней стенки глотки, носа, с миндалинами, со средним ухом.

Здесь находится ВШСУ: самый крупный узел симпатического ствола — верхний шейный.

Это главнейшее образование, принимающее и обрабатывающее сигналы от любого органа, и передающее их в мозг.

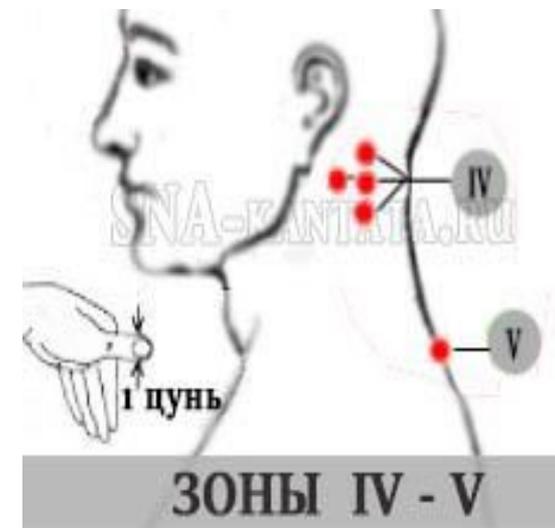
Он регулирует деятельность всего организма, поддерживает его

адаптационные функции, контролирует кровоснабжение грудной клетки, управляет тонусом всех сосудов.

Любое нарушение ВШСУ влечет нарушения работы внутренних органов (от вегетососудистой дистонии до болей в почках, сердце, др.).

### Локализация:

симметричная зона расположена на задних боковых сторонах шеи, в районе I-V ее позвонков



- Улучшаются: общее здоровье, кровоснабжение тела, шеи, головы и мозга, слух, состояние миндалин, почек, сосудов, деятельность вестибулярного аппарата.
- Уменьшаются или проходят шум и боли в голове, ушах, исчезают сердечные боли.
- Устраняются поты различной этиологии.

## Зона V

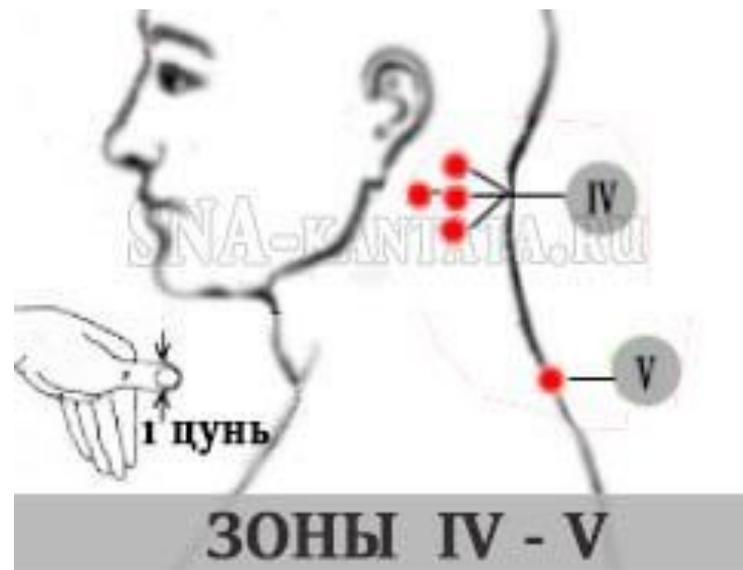
Важнейший пункт, соединяющий голову с телом. Здесь проекция слизистых тканей глотки, пищевода, трахеи, и важнейших нервов — шейных нижних, отвечающих за тонус всех сосудов.

### Локализация:

ямка между седьмым шейным и первым грудным позвонками. Наклонив вниз голову, ведите пальцами по задней стороне шеи, самый выпуклый позвонок — 7-ой шейный, под ним — ямка.

В ней находится зона V.

В этом месте могут быть уплотнения, жировики или сильной болезненность — все одинаково вредно для здоровья.



Нормализуются функции сердечные, бронхолегочные, сосуды приходят в тонус, улучшается кровоток мозга и всего тела.

Проходят боли затылочные, шум в голове и ушах, головокружения, онемения конечностей.

Если у вас сидячая работа, приходится постоянно держать шейно-грудной отдел в напряжении, обязательно массируйте 4-ую и 5-ую зоны 5-6 раз в течение дня. Особенно, если уже есть боли в этих областях.

Массаж снимает усталость, проясняет мысли, снимает напряжение, а еще улучшает тонус сосудов и кровоток

## Зона VI

Сюда проецируются гайморовы пазухи и нос, чьи слизистые соединены с гипофизом и всеми важнейшими органами.

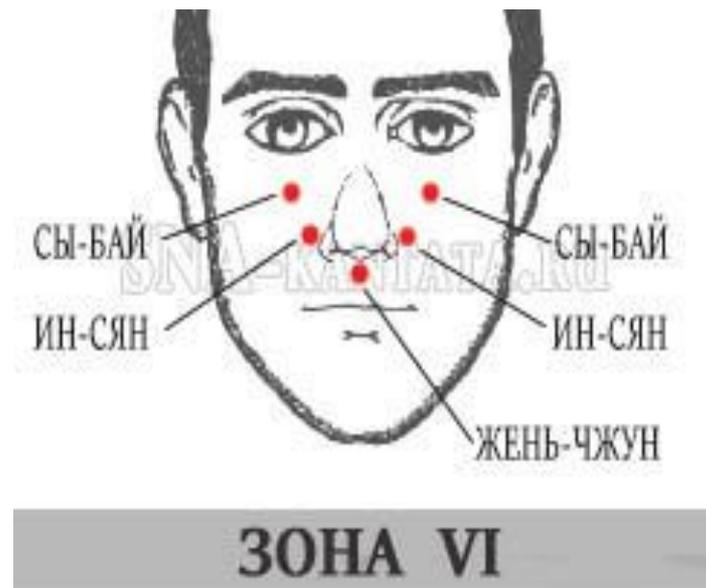
### Локализация

симметричных точек:

**ИН-СЯН** — по бокам носа у основания ноздрей, в ямочках над глазными зубами.

**СЫ-БАЙ** — 1 см отступите вниз от нижнего края глазницы, по центру зрачка.

**ЖЕНЬ-ЧЖУН** — сразу под переносицей носа.



- Стимулируется выработка собственного интерферона, иммуноглобулинов А и других борцов с вирусами.
- Улучшается кровоток в гипофизе, в слизистых оболочках носа, гайморовых пазухах.
- Проходит насморк, головокружения и шумы в ушах, носовое дыхание становится легким, улучшается слух.
- Повышается общий тонус и эмоциональное состояние организма.
- У детей речь развивается быстрее, предупреждается заикание.

## Зона VII

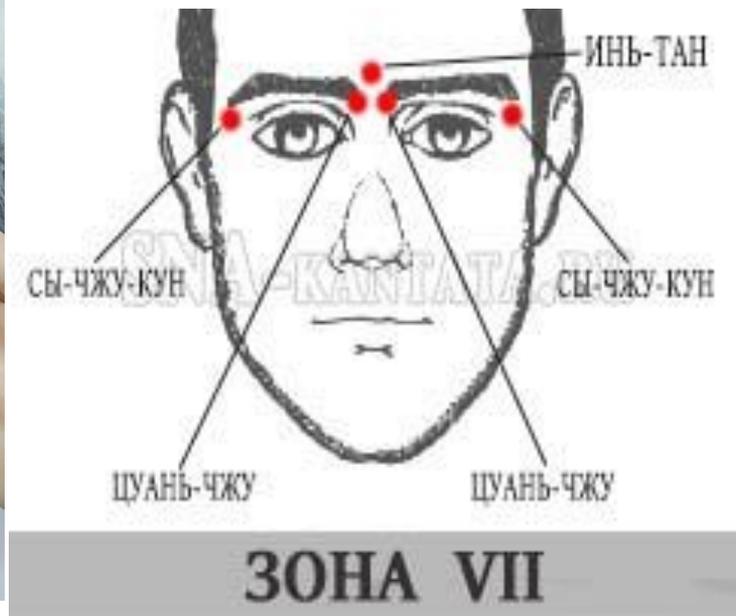
Область глаз. Связь со слизистыми решетчатых пазух и полости носа, с лобными долями мозга головы.

Локализация точек:

**ЦУАНЬ-ЧЖУ** — в ямках под началом бровей, симметричная.

**ИНЬ-ТАН** — в углублении по центру переносицы.

**СЫ-ЧЖУ-КУН** — у внешних концов бровей, в небольших выемках у краев глазниц, симметричная.



- Улучшается иннервация (нервная регуляция) и кровотоков слизистых верхних отделов полости носа, областей яблок глаз, лобных долей мозга головы.
- Как следствие стабилизируются психика, мозговая деятельность, работоспособность.
- Проходят боли головы, бессонница.
- Исчезает или уменьшается косоглазие.

## Зона VIII

Область ушей, включая ушные раковины и их основания.

Проекция небных миндалин, желёз поджелудочной, вилочковой, щитовидной,

околощитовидной, гипофиза,

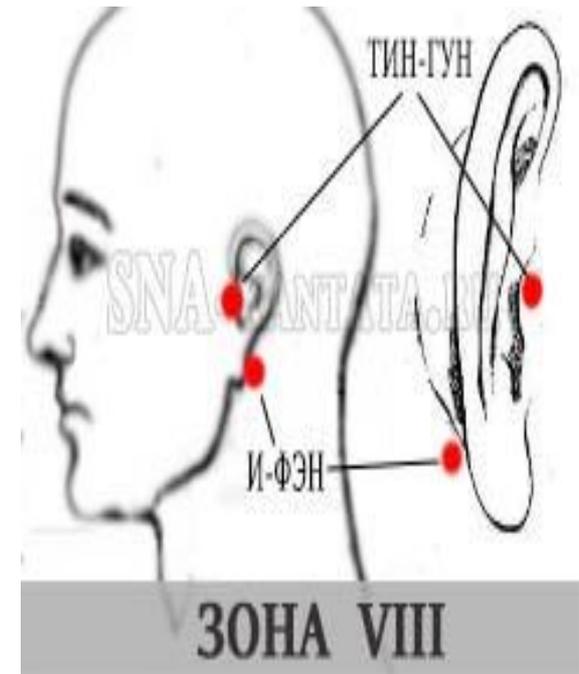
бронхов, легких, желудка, тонкого и толстого кишечника, печени.

Локализация симметричных точек:

ТИН-ГУН — между козелками ушей и нижнечелюстными суставами. Открывая рот, в этом месте можно прощупать впадину.

И-ФЭН — под мочкой уха, у ее основания, при их нажатии в ушах чувствуется шум.

Им следует уделять особое внимание. Боль может указывать на скрытые вялотекущие воспалительные процессы в миндалинах, что влечет многие заболевания от шума в ушах до аритмии сердца.



- Восстанавливается работа ушных нервов.
- Улучшаются функции вестибулярного аппарата, слух, настроение, характер, походка становится твердой.
- Нормализуется вес, рост, работоспособность.
- Проходят головокружения, облегчается дыхание.

## Зона IX

Симметричные точки на кистях рук и предплечьях, связаны со всем телом и мозгом.

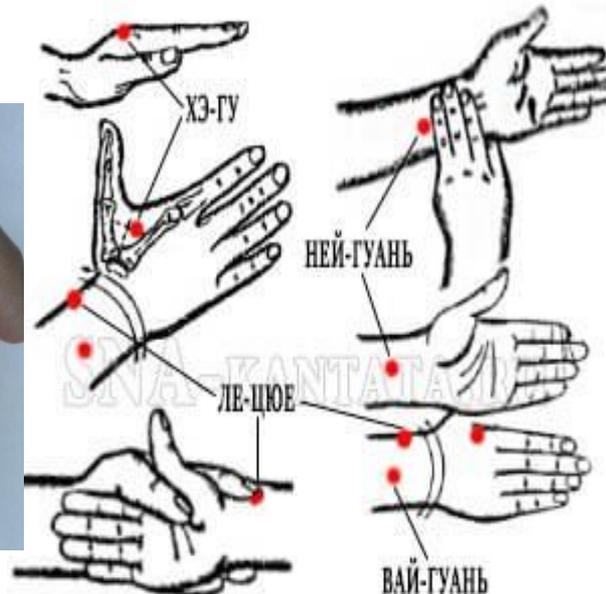
### Локализация:

**ХЭ-ГУ** — сожмите большой и указательный пальцы, на образовавшемся мышечном валике располагается точка-многостаночница, как правило, болезненная.

**ЛЕ-ЦЮЕ** — два поперечных пальца выше лучезапястной складки, в области большого пальца,

**НЕЙ-ГУАНЬ** — внутренняя сторона предплечья, выше на три поперечных пальца от лучезапястной складки,

**ВАЙ-ГУАНЬ** — тыльная сторона предплечья, выше на три поперечных пальца от лучезапястной складки.



## ЗОНА IX

- Повышается иммунитет, а потому целесообразно применять в лечении любых хронических болезней.
- Быстро снимаются боли в верхней части тела.
- Показано при нервных расстройствах, депрессии, упадке жизненного тонуса. Стимуляция точек усиливает и закрепляет целительное влияние массажа всех предыдущих зон.
- Полезно чаще массировать все пальцы рук, это хорошо успокаивает и улучшает мозговую деятельность.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

