

# **ТЕХНИКА МАССАЖА ПО А. УМАНСКОЙ**

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
« Центр повышения квалификации специалистов  
со средним медицинским образованием № 1**

**Преподаватель: Мороз Л.И.**

**18 02 2015г.**

## **Схема, предложенная Уманской представляет систему активных точек,**

массаж которых позволяет предупредить простудные заболевания.

**Массировать** нужно сначала по, затем против часовой стрелке 9 раз в одну

лёгкого 9 раз в другую сторону. Лучше массировать, начиная с

нажима, постепенно повышая интенсивность воздействия.

**Зоны 3 и 4** массировать лёгкими движениями сверху-вниз.

Если в какой-то зоне ощущается болезненность, процедуру нужно повторять каждые 30 мин. до исчезновения болевых ощущений.

Массаж проводить регулярно-лучше утром и вечером перед сном.

**После каждого случайного контакта**-мобилизовать иммунную систему.

Если заболели-массировать каждые 30-40 мин. по 10-15



5

6

7

8

9

# Зона 1-на грудине

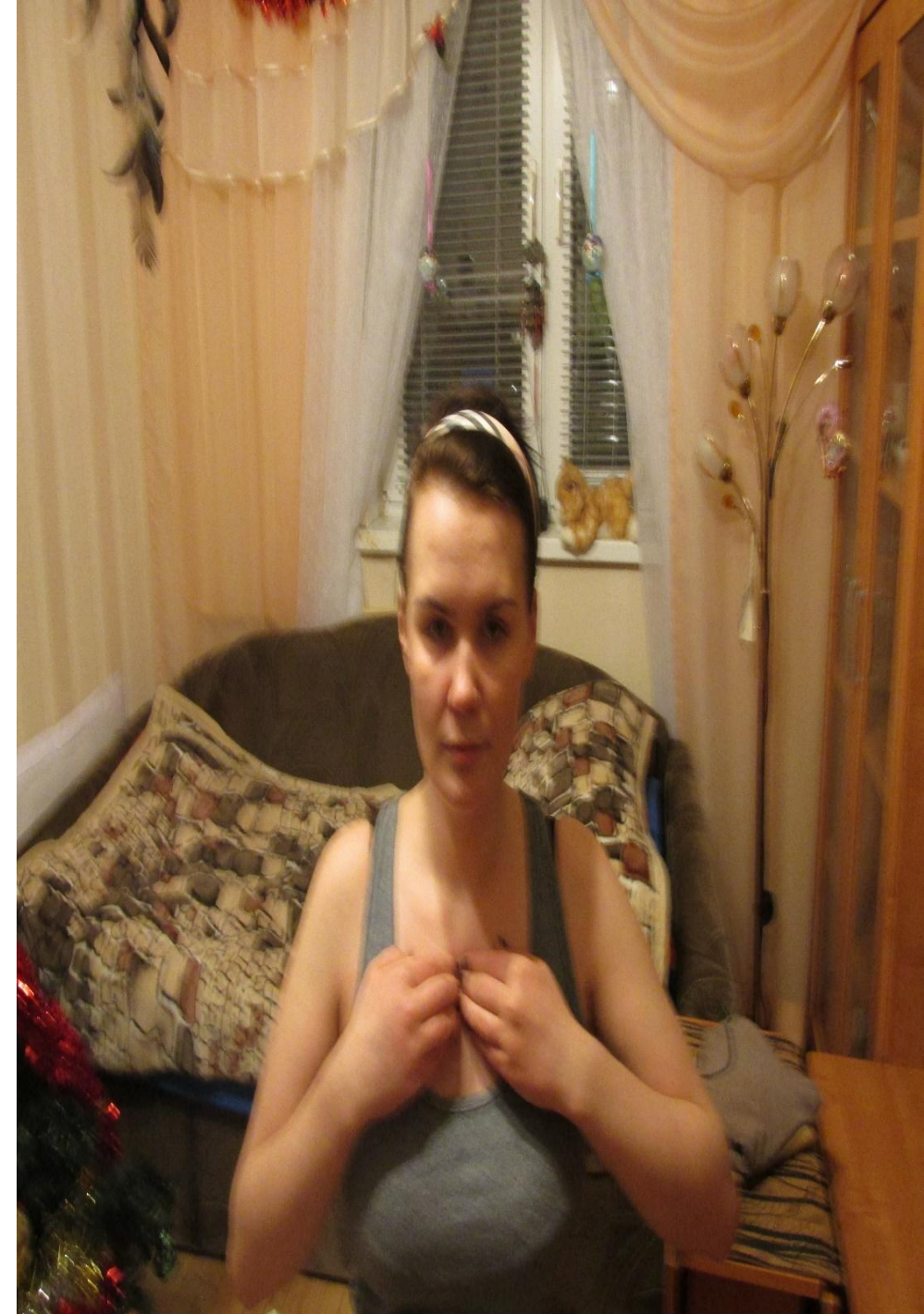
- При воздействии на эту зону происходит нормализация кровообращения и иннервация костного мозга, трахеи, бронхов, лёгких.

Хуа-Гай  $VC_{20}$ -на средней линии груди на уровне  
суставной вырезки 2го ребра

Юй-Тан  $VC_{18}$ -на средней линии груди на уровне 3-его  
межреберья

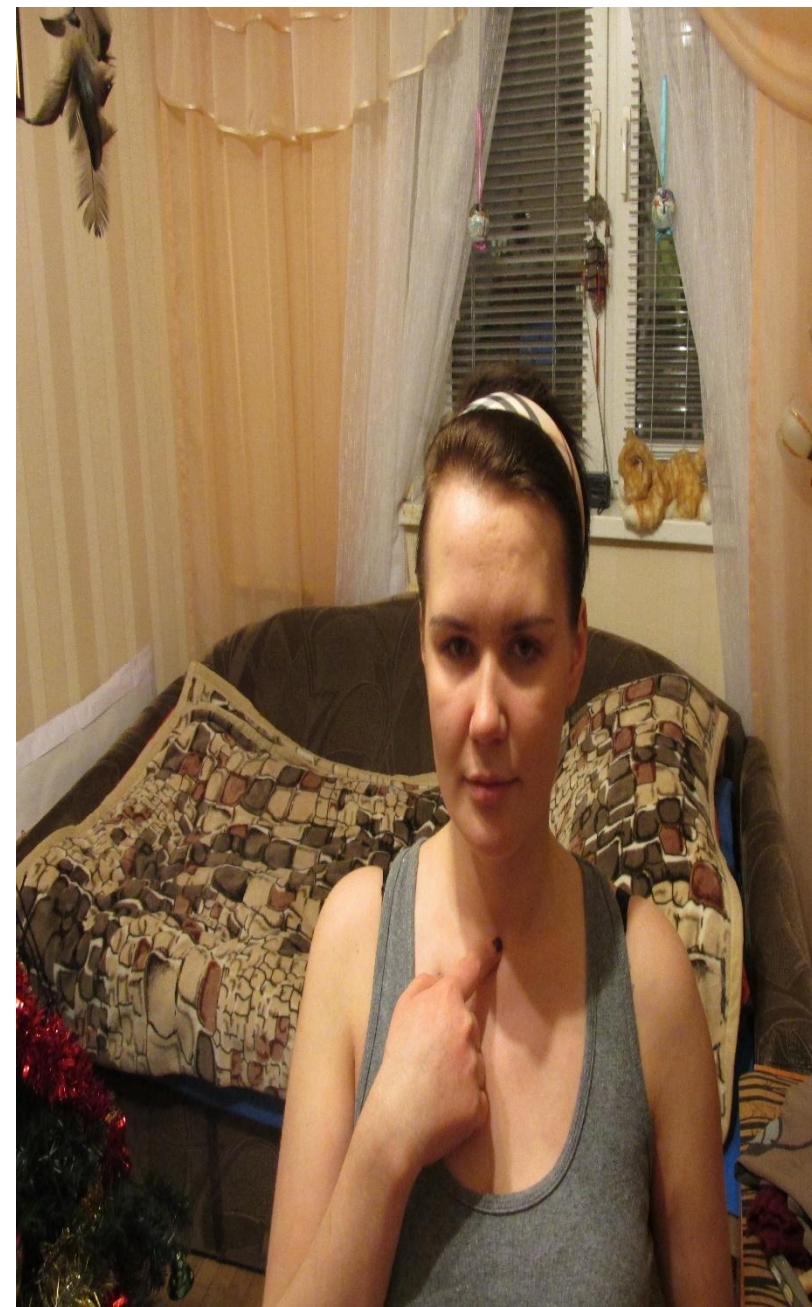
Тань-Чжун  $VC_{17}$ -на средней линии груди на уровне  
4-го межреберья

Чжун-Тан  $VC_{16}$ -на средней линии груди на уровне  
5-го межреберья



# Зона 2-у ярёмной вырезки

- Связана с вилочковой железой, играющей большую роль в формировании защитных сил организма. Изменяя частоту, силу и направленность воздействия на вилочковую железу, можно направленно влиять на её деятельность и тем самым усиливать или угнетать иммунный ответ организма.
- Тянь-Ту  $VC_{22}$ -на 0,7см.выше середины верхнего края ярёмной вырезки грудины



# Зона 3-прекция синокаротидных клубочков

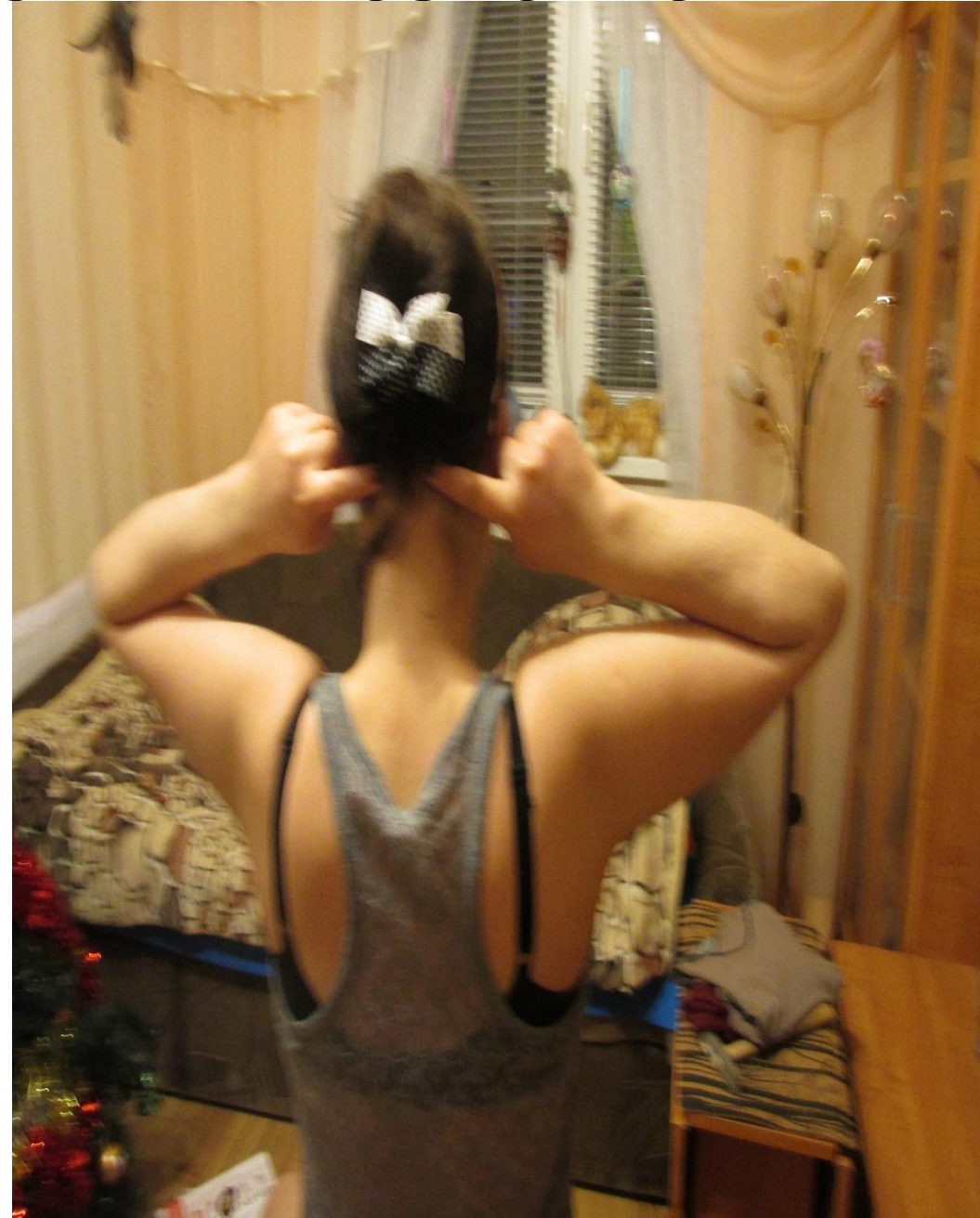
- Они контролируют химический состав крови и расположены на пути тока крови от сердца к мозгу( место разделения сонных артерий на их наружную и внутреннюю ветви). Воздействие на эту зону помогает регулировать обмен веществ и поддерживать постоянство внутренней среды организма.

- Жэнь-Ин  $F_2$ -на уровне и кнаружи от верхнего края щитовидного хряща на 1,5 ц. кпереди от грудино-ключично-сосцевидной мышцы(пульсация артерии).



# Зона 4-район первых 4-х шейных позвонков

- Здесь расположен верхний шейный симпатический узел, обеспечивающий связь с гипофизом и гипоталамусом
- Тянь-Чжу  $V_{10}$  - выше границы роста волос на 2 ц. и в сторону на  $1\frac{1}{3}$  ц.
- Фэн-Фу  $VG_{16}$  - между затылочной костью и 1ым шейным позвонком выше задней границы роста волос на 1 цунь.
- Фэн-Чи<sub>20</sub> В-под затылочной костью у наружного края трапецевидной мышцы на 1 цунь выше границы роста волос.
- Я-Мэнь  $VG_{15}$  - между 1ым и 2ым шейными позвонками выше границы роста волос



# Зона 5-шейные спинномозговые нервы

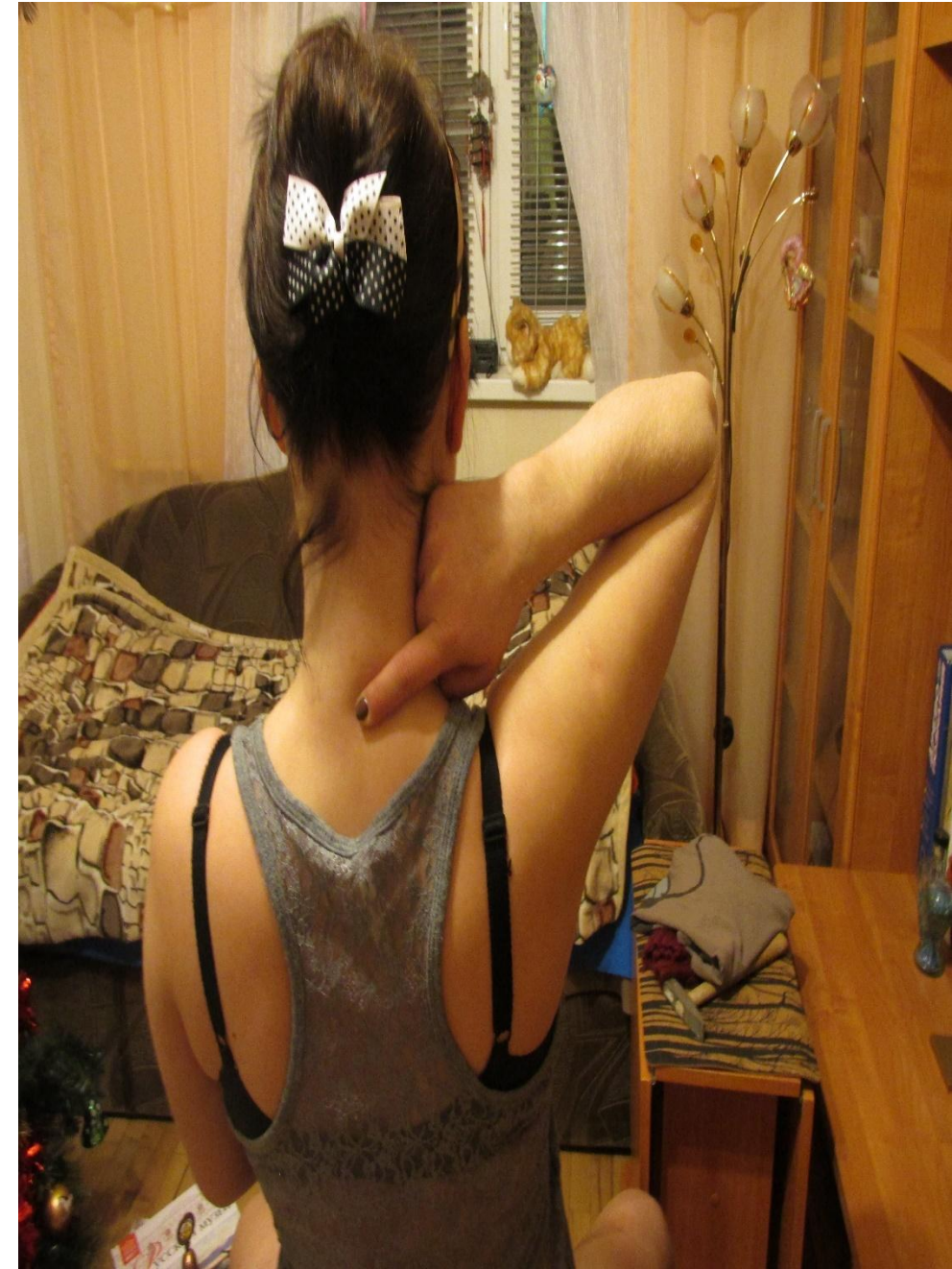
- Расположена в районе остистых и поперечных отростков  $C_7$  и  $D_1$ , где пересекаются многие нервные связи. Воздействие на эту зону помогает компенсировать нарушения, связанные с влиянием факторов внешней среды.

- **Да-Чжуй  $VG_{14}$**  – между остистыми отростками

$C_7$  и  $D_1$

- **Тао-Дао  $VG_{13}$**  – между остистыми отростками

$D_1$ - $D_2$





# Зона 6-я-область носа и гайморовых пазух

- Эта область наиболее уязвима для вредных воздействий на слизистую носа и носоглотки. Вирусы и микробы здесь проникают в кровяное русло, поражая с током крови многие органы и системы, а также вызывая бурную сверхпродукцию-насморк. Регулярное воздействие на эту зону стимулирует организм на выработку биологически активных веществ, которые мы пытаемся заменить лекарствами.

- **Ин-Сян GI<sub>20</sub>** - в боковой бороздке крыла

носа на перпендикуляре  
к внутреннему углу

глаза



# ЗОНА 7

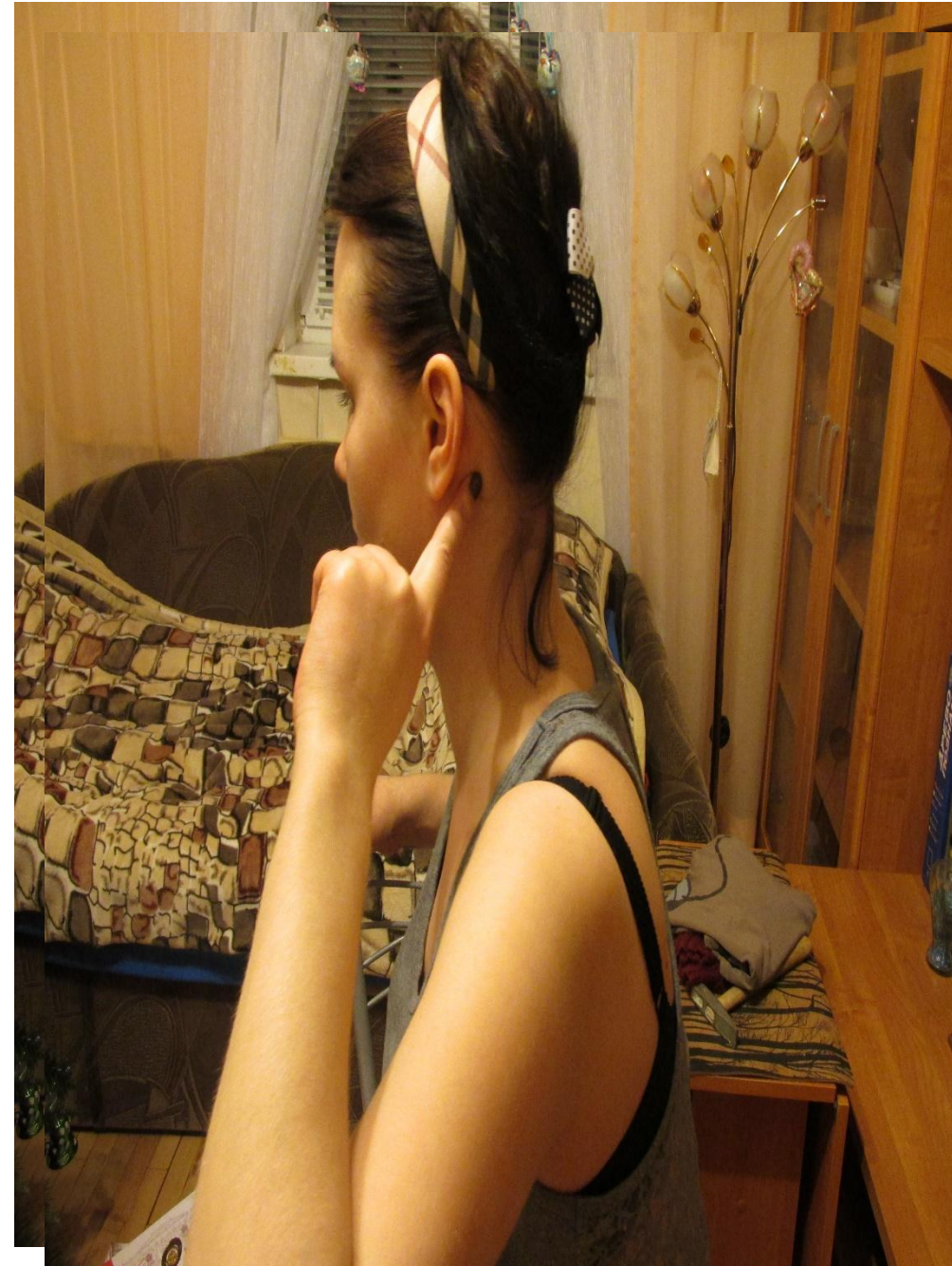
Массаж этой зоны улучшает кровоснабжение и иннервацию лобных отделов мозга, а также глаз, что снижает головную боль и боль в глазах.

Цуань-Чжу  $V_2$ - у начала брови



## Зона 8

- Она обеспечивает хорошее состояние некоторых отделов коры головного мозга и вестибулярного аппарата.
- **Тин-Гун IG<sub>19</sub>** - между козелком уха и нижним челюстным суставом при открывании рта пальпируется углубление.



# Зона-9

Точка общего воздействия

**Хе-Гу**  $GI_{14}$  - в центре возвышения,  
образующийся при прижатии

1го

пальца



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

