

Расстройства сна и точечный массаж

Точечный массаж может оказаться хорошим помощником в борьбе с нарушением сна. Из восточных методик массажа наиболее популярен китайский точечный массаж (чжень). Его действие основано на раздражении рецепторов и рецепторных зон биологически активных точек (описано около 700), находящихся на пересечении энергетических меридианов, что приводит к целенаправленным рефлекторным реакциям организма пациента.

В основе точечного массажа лежит механическое воздействие пальцем (пальцами) на биологически активные точки, имеющие рефлекторную связь с разными внутренними органами и функциональными системами. О правильности нахождения точки говорит ощущение ломоты, распирания, онемения.

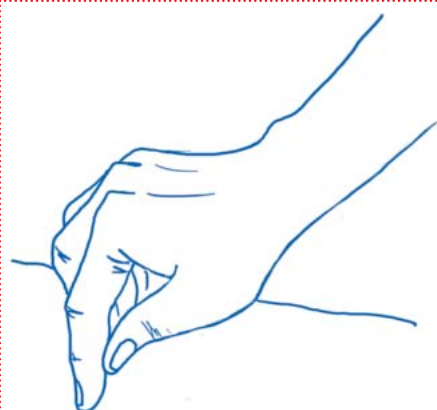
Основные приемы точечного массажа



Захватывание («щипок») выполняется тремя пальцами правой руки (указательным, большим и средним). В месте биологически активной точки захватывают кожу в складку и разминают – сдвигают, вращают ее. Движение выполняют быстро и отрывисто 3–4 раза.



Разминание (надавливание) выполняется кончиком большого пальца или двумя большими пальцами (на симметричных точках). Производят круговые вращательные движения пальцем – сначала медленно и слабо с постепенным усилением давления до появления чувства распирания в месте воздействия.



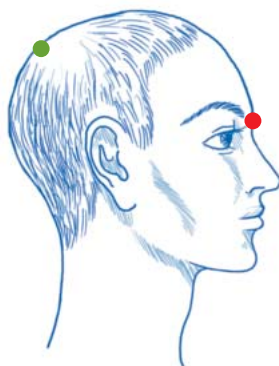
«Укол» производится кончиком указательного или большого пальца в быстром темпе.



Растирание выполняется подушечкой большого или среднего пальца по часовой стрелке. Выполняют, как правило, после всех других приемов точечного массажа.

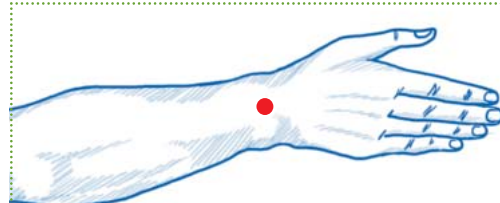
Точечный массаж при расстройствах сна

Точечный массаж при расстройствах сна лучше проводить во второй половине дня, ежедневно или через день курсами по 10–15 сеансов. Перерыв – 1–2 мес.

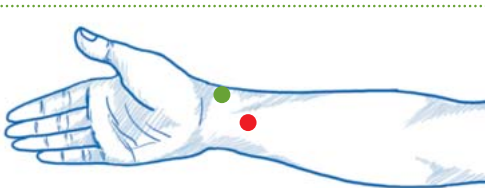


Точка воздействия Бай-хуэй. Находится на пересечении срединной линии головы и линии, соединяющей кончики ушей, в месте завитка волос в середине макушки, углубление можно легко нащупать.

Точка воздействия Инь-тан (точка «третьего глаза»). Расположена между бровями, во впадине на стыке переносицы и лобовых костей.

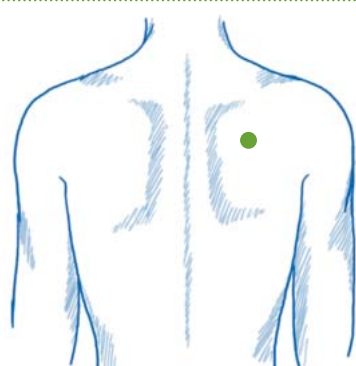


Точка воздействия Вай-гуань. Находится чуть выше тыльной лучезапястной складки, между лучевой и локтевой костями.



Точка воздействия Ле-цюе. Симметричная. Находится в углублении на шиловидном отростке лучевой кости немного выше лучезапястной складки. При скрещенных ладонях пациента точка находится под кончиком указательного пальца. Массируется поочередно на правой и левой руке.

Точка воздействия Нэй-гуань. Расположена немного выше лучезапястной складки, между сухожилиями длинной ладонной мышцы и лучевого сгибателя запястья. Воздействуют на точку при разогнутой в локтевом суставе руке и обращенной кверху ладони.



Точка воздействия Гао-хуан. Симметричная. Расположена снаружи от центра промежутка между остистыми отростками IV и V грудных позвонков. Отсчет позвонков удобно производить вниз от VII шейного позвонка, остистый отросток которого выступает больше других при наклоне головы вперед и который является последним позвонком шейного отдела. Массировать должен другой человек одновременно справа и слева.



Точка воздействия Чжао-хай. Симметричная. Находится на стопе под внутренней лодыжкой на границе тыльной и подошвенной поверхности кожи стопы. Массировать одновременно с обеих сторон в положении сидя с ногами, согнутыми в коленях.



Точка воздействия Цзу-сань-ли. Положите ладонь на коленную чашечку так, чтобы ладонь охватила ее. Четыре пальца, от указательного до безымянного, прижмите к голени. Указательный палец должен быть параллелен оси голени. Отставьте средний палец и все остальные на расстоянии 1 1/2 толщины указательного пальца. Кончик среднего пальца укажет на точку. Точка симметричная, массируется на обеих ногах.

Точка воздействия Ли-дуй. Симметричная. Находится на 3 мм снаружи от угла ногтевого ложа II пальца стопы. Массировать должен другой человек одновременно справа и слева. Ваше положение – лежа на спине.