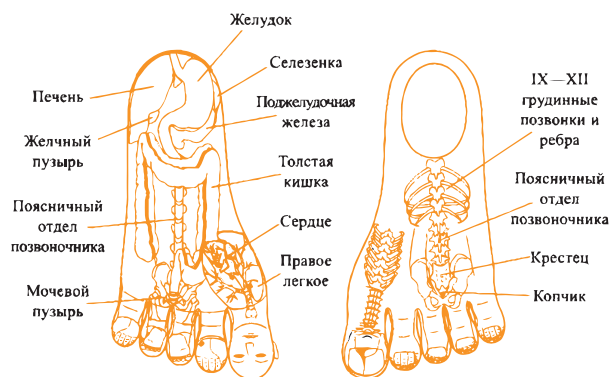


В основе метода Су-Джок лежит система подобия кистей и стоп всему организму в целом.

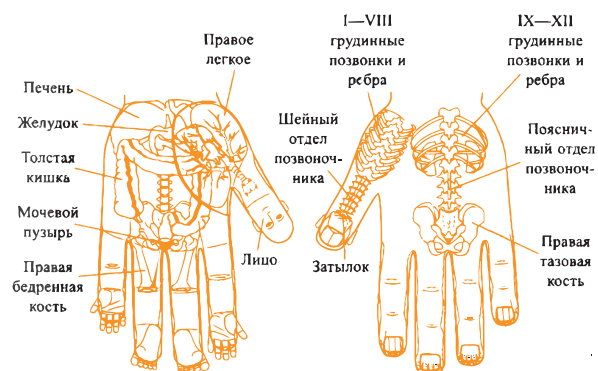
Тело человека имеет 5 условно отдельных частей: голова, две руки и две ноги. И у кисти руки, и у стопы ноги—по 5 пальцев, которые соответствуют 5 частям тела.

С помощью массажа рефлекторных точек кистей и стоп Су-Джок терапия оказывает благотворное влияние на общее состояние организма и эмоциональный фон.

Основная система соответствия стопы



Основная система соответствия кисти

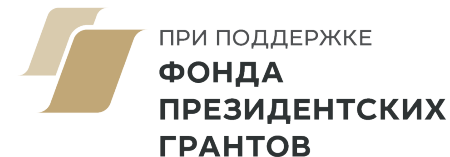


Противопоказания к Су-Джок терапии::

- ✳ онкология;
- ✳ варикоз;
- ✳ повышенная температура тела;
- ✳ острые воспалительные или инфекционные заболевания;
- ✳ грибковое поражение кожи;
- ✳ бородавки, родинки, невусы, расположенные в зоне воздействия;
- ✳ туберкулез;
- ✳ гнойные процессы в мягких тканях;
- ✳ тяжелое поражение костей и суставов, сопровождающееся отеками.



точечный массаж положительно сказывается на самочувствии, нормализует мышечный тонус, развивает координацию движений и мелкой моторики, совершенствуются навыки пространственной ориентации, развивается память, внимание.



СУ-ДЖОК ТЕРАПИЯ

эффективный метод реабилитации



ШКОЛА ПАМЯТИ «СКРЕПКА»

Государственное автономное учреждение Саратовской области «Комплексный центр социального обслуживания населения Питерского района»





Вся работа по данному методу проводится с помощью Су-Джок стимуляторов-массажеров, один из которых представляет собой шарик—две соединенные полусферы, внутри которого находятся два специальных кольца, сделанных из металлической проволоки так, что можно их легко растягивать, свободно проходить ими по пальцу вверх и вниз, создавая приятное покалывание.

ПРИЁМЫ СУ-ДЖОК ТЕРАПИИ:

массаж специальным шариком;

массаж эластичным кольцом.

Польза Су-Джок терапии:

- ★ Оказывает благоприятное влияние на мелкую моторику пальцев рук;
- ★ Оказывает расслабляющее, восстанавливающее действие, снимает напряжение в мышцах, способствует стимуляции кровообращения, улучшает физическое состояние людей пожилого возраста.

Методика универсальна. Она полезна людям любого возраста при общем недомогании, простудных явлениях, усталости, различных заболеваниях.



Производим круговые движения, перекачивая шарик двумя ладонями.



Перекачиваем шарик от кончиков пальцев к основанию ладони



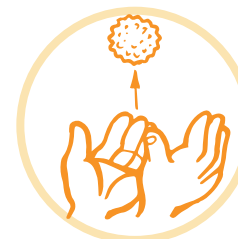
Удерживаем шарик пальцами и выполняем вращательные движения вперёд (словно закручиваем крышечку); вращательные движения в обратном направлении (откручиваем крышечку).



Передаём шарик из одной руки в другую сначала медленно, затем постепенно наращиваем темп.



Держим, надавливаем пальчиками на шарик, прилагая усилия (6-8 раз).



Подбрасываем шарик, ловим, сжимаем.



Пальцы соединяем в замочек, массажный шарик сжимаем между ладонками, локти расставлены в стороны. Надавливаем ладонями на массажёр (6-8 раз).



Прокатываем кольцо по каждому пальцу обеих рук. Фиксируем на подушечках пальцев (ногтевая зона).