***Методика проведения массажа ушных раковин*** *(целителей восточной школы народной медицины):*

На первом этапе необходимо помассировать и “размять” мягкими движениями всю ушную раковину. На этом этапе в работу включены все пальцы обеих рук. Направление движений может быть произвольным, но лучше начинать массаж мочек уха, постепенно поднимаясь выше, к верхнему краю ушных раковин.

Второй этап — точечный массаж. Следует массировать точку “удобным” пальцем, вращая и одновременно надавливая. Достаточно около ста таких вращений в зоне каждой точки. Надавливать на точку следует в течение пяти секунд. 6-7 раз на каждую точку. Надавливания и паузы на болевые точки должны чередоваться. Можно применять равные интервалы между касаниями и прерывистые.

В методику массажа входят, помимо вращений и надавливаний, растирания, поглаживания, легкие вибрации.