

# LEKCJA 4

## MASAŻ KLATKI PIERSIOWEJ I BRZUCHA



WIRTUALNI TERAPEUCI  
AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

Po odwróceniu ciała klienta, rozpoczynamy masaż od klatki piersiowej. Aby przygotować do masażu, należy rozgrzać tkanki ruchem gładzącym i rozcierającym. Następnie dwoma kamieniami wykonujemy ruchy gładzące lub rantami ruchy koliste. Ruchy koliste wykonujemy także na stawach barkowych. Ręce możemy opracowywać obie jednocześnie lub kolejno najpierw jedną, potem drugą. Całą długość rąk masujemy ruchem gładzącym oraz rozcierającym. Następnie największym kamieniem ruchem gładzącym, opracowujemy jedną rękę i przechodząc jednostajnie przez klatkę piersiową, drugą. Na zakończenie kładziemy kamień na klatce piersiowej, na wysokości wyrostka mieczykowatego.

# LEKCJA 5

## MASAŻ KOŃCZYNY DOLNEJ - CZĘŚĆ PRZEDNIA



WIRTUALNI TERAPEUCI  
AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

Masaż brzucha rozpoczynamy od rozgrzania tkanek ruchem gładzącym i rozcierającym kolistym (dłonie zakreślają tzw. Ślimaka). Ruch kończymy na wysokości biodra. Dwa kamienie ustawiamy na wysokości pępka i wykonujemy identyczne ruchy- kolisty gładzące i rozcierające. Rozpoczynamy od pępka i zataczamy coraz to szersze okręgi. Pracowanie dwoma kamieniami może być dość niewygodne, więc to samo można wykonać jednym, dość dużym kamieniem. Na zakończenie dwa dobrze rozgrzane kamienie układamy na wyrostkach kolczystych biodrowych, a trzeci na środku, pomiędzy nimi.