

LEKCJA 3

MASAŻ KOŃCZYNY DOLNEJ - CZĘŚĆ TYLNA

Masaż kończyn dolnych możemy wykonać na dwa sposoby- od pięt do pośladków lub podzielić kończynę dolną na dwie partie- mięśnie łydek i ud. Rozpoczynamy od stawów skokowych. Możemy przyłożyć kamienie, jeśli nie są za bardzo gorące. Jeśli są- wykonujemy ruchy koliste, rozgrzewając staw i ścięgno Achillesa. Następnie wykonujemy ruchy głaszczące, rozcierające i zygzakowate wzdłuż całej kończyny, aż do pośladka, kończąc na krętarzu większym kości udowej. Wracamy bokiem, z powrotem do stawu skokowego. Uważamy na dół podkolanowy- nie należy w tym miejscu uciskać kamieniami. Kolejnym ruchem jest ugniatanie. Staramy się zebrać jak największy fałd i go ściskamy. Skupiamy się na całej długości oraz szerokości kończyny. Po każdej takiej technice, wykonujemy ruch głaskający. Na zakończenie układamy dwa kamienie w dwóch miejscach akupunkturowych, zostawiamy je i przechodzimy do analogicznego masażu drugiej kończyny.