

# CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

## KLATKA PIERSIOWA I KOŃCZYNY GÓRNE



WIRTUALNI TERAPEUCI  
AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

Nakładamy roztopioną świecę na klatkę piersiową i kończyny górne. Po aplikacji olejku, przechodzimy do masażu dłoni. Umieszczamy dłoń Klienta między nasze dłonie i wyciskamy w kierunku stawu nadgarstkowego. Rotujemy dłoń i wykonujemy rozcieranie śródreńca kciukami. Wykonujemy do momentu, aż dłoń się rozgrzeje. Następnie przechodzimy do masażu całej ręki do stawu barkowego. Na stawie barkowym wykonujemy ruchy koliste- rozgrzewamy go. Dynamicznie, po klatce piersiowej przechodzimy na drugą stronę i powtarzamy analogicznie ruchy. Po zakończeniu, przechodzimy do klatki piersiowej. Ustawiamy się za głową Klienta. Ruchem głaszczącym masujemy klatkę w kierunku stawów barkowych, przygłaskujemy całą rękę w kierunku dłoni i wracamy z powrotem do klatki. Jeden ruch możemy wykonać do stawu łokciowego, a następny do stawu nadgarstkowego. Kolejnym ruchem są koliste rozcierania stawu barkowego- rozcieramy i rozgrzewamy staw.

# CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

## KLATKA PIERSIOWA I KOŃCZYNY GÓRNE



WIRTUALNI TERAPEUCI  
AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

Wchodzimy także na plecy- wsuwamy dłonie pod szyję umieszczając je na mięśniach karku, na odcinku szyjnym kręgosłupa i staramy się te mięśnie unieść do góry i wyciągnąć odcinek szyjny ku górze. Lekko naciskamy. Kończymy ten ruch wracając dłońmi na ręce Klienta. Następnie jedną dłoń zostawiamy na karku Klienta i stabilizujemy nią głowę, a drugą przygłaskujemy od karku do stawu łokciowego i z powrotem na klatkę piersiową. Analogicznie powtarzamy po drugiej stronie. Jako ostatnie, dociskamy i z niewielką siłą mobilizujemy staw barkowy, dociągamy barki w kierunku podłoża- raz jeden raz drugi. Po wykonanej mobilizacji wykonujemy ruch głaszczący i kończymy masaż na wysokości szyi.