

LEKCJA 5

MASAŻ KOŃCZYNY DOLNEJ - CZĘŚĆ PRZEDNIA

Rozpoczynamy od aplikacji środka poślizgowego na obie nogi. Wykorzystując najmniejsze kamieni, umieszczamy je między palcami u stóp. Rozgrzane kamienie rozluźniają powierzchnie międzystanowe paliczków. Masaż zaczynamy od stopy, układając dwa kamienie- jeden na wierzchniej, a drugi na spodniej stronie stopy i wykonujemy ruchy gładzące. Odstawiamy kamień z części wierzchniej i rantem drugiego kamienia masujemy podeszwę stopy, mocniej dociskając. Wykonujemy ruch rozcierający od pięty do podstawy paliczków.

Przechodzimy do kostki przyśrodkowej i kostki bocznej. Dwoma kamieniami, bez nacisku, opracowujemy ruchem kolistym staw skokowy. Następnie zajmujemy się piszczelami- opracowujemy ruchami gładzącymi i rozcierającymi mięsień piszczelowy, strzałkowy, kierując się od stawu skokowego do stawu kolanowego i wracając bokiem. Staw kolanowy opracowujemy dookoła niego.

LEKCJA 5

MASAŻ KOŃCZYNY DOLNEJ - CZĘŚĆ PRZEDNIA

Na udo możemy użyć większego kamienia. Ruchem gładzącym kierujemy się po przyśrodkowej części ud od stawu kolanowego do pachwiny i wracamy bokiem. Analogicznie postępujemy w paśmie centralnym i bocznym. Ustawiamy kamień prostopadle do nogi i wykonujemy ruchy gładzące poprzeczne. Następnie wykonujemy ruchy rozcierające w trzech pasmach. Kolejnym ruchem, używając rantu kamienia, jest przepychanie. Ku górze ruch ten jest mocniejszy, a ku dołowi słabszy. Na zakończenie układamy jeden kamień na udzie, w okolicy pachwiny, a drugi tuż nad stawem kolanowym. Drugą nogę opracowujemy analogicznie.