

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

MASAŻ KOŃCZYNY DOLNEJ- STRONA TYLNA

Świecę należy rozpalić 10-15 minut przed masażem. Podczas trwania masażu zostawiamy zapaloną świecę. Wosk najlepiej przelewać na ciało Klienta przez swoją dłoń, aby uniknąć ryzyka oparzenia Klienta. Dobra świeca charakteryzuje się tym, że nie zastyga na ciele- pozostaje w formie oleistej. W masażu świecą stosujemy techniki masażu relaksacyjnego, bez pośpiechu. Nacisk powinien być dość delikatny- nie powinien powodować bólu.

Olejek rozprowadzamy na całej tylnej części kończyn dolnych. Masaż zaczynamy od stóp. Układając dłonie w pięść, dociskamy od pięt do paliczków. Nie bójmy się dociskać. Masujemy do momentu rozgrzania i rozluźnienia tkanek.

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

MASAŻ KOŃCZYNY DOLNEJ- STRONA TYLNA

Przechodzimy do nóg. Na samym początku warto opracowywać obie nogi na raz, a następnie pojedynczo. Obie nogi masujemy ruchem głaszcząco- rozcierającym. Kierujemy się od stóp do pośladków i wracamy jednostajnym ruchem do stóp. Następnie unosimy jedną nogę w kolanie pod kątem 45 stopni i układamy jedną dłoń na podeszwie i jedną na wierzchu stopy. Wykonujemy ruch głaszczący. Podnosimy nogę wyżej- do kąta 90 stopni i ruchem wyciskającym wyciskamy mięśnie łydek w stronę dołu podkolanowego. Wracamy delikatniej. Ilość powtórzeń, z racji tego, iż jest to masaż relaksacyjny, nie jest kluczowa. Możemy wykonywać 7-10 powtórzeń. Następnie wykonujemy ruchy roztrzāsające łydki. Odkładamy nogę i układamy dłonie na nodze- dłoń przed dłonią, wykonując ruchy wyciskające od stopy do pośladka. Wracamy po bokach. Warto dodać ruchy rozcierające całymi dłońmi lub kłębami. Dodatkowo rozgrzewamy staw skokowy ruchami rozcierającymi opuszkami palców. Ponownie przygłaskujemy całą kończynę. Jedną ręką rozcieramy staw skokowy, a drugą wykonujemy przygłaskanie całej kończyny.

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

MASAŻ KOŃCZYNY DOLNEJ- STRONA TYLNA

Oprócz samego wykonywania masażu, możemy dokładać techniki mobilizacji. Zginamy nogę w kolanie i dociskamy stopę do pośladka. Nie wykonujemy pompowania tylko jeden zdecydowany ruch. Po tej technice warto przegłaskać nogę. Oprócz technik głaskania i rozcierania, możemy zastosować także metodą ugniatania. Łapiemy łydkę i naprzemiennie- raz jedną, raz drugą dłonią wyciskamy, ugniatamy łydkę po stronie przyśrodkowej, centralnej i bocznej. Przechodzimy wyżej, nad staw kolanowy i wykonujemy identyczne ruchy. Staramy się, aby mieć tkanki w dłoniach. Przegłaskujemy, jedną dłoń kładąc na podudziu, drugą na udzie i kierując obie do stawu kolanowego, a następnie jedną do pięty, a drugą do mięśnia pośladkowego. Ustawiamy ręce równolegle do nogi i wykonujemy dłońmi jednocześnie roztrząsanie jedną dłoń kładąc na podudziu, drugą na udzie i kierując obie do stawu kolanowego, a następnie jedną do pięty a drugą do mięśnia pośladkowego. Do masażu świecą możemy dołożyć ruchy przedramionami, uprzednio natłuszczonymi.

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

MASAŻ KOŃCZYNY DOLNEJ- STRONA TYLNA

Układamy przedramię na nodze, prostopadle do niej i z dość delikatnym naciskiem, kierujemy się od pięty do mięśnia pośladkowego. Przygłaskujemy i przechodzimy do drugiej kończyny, wykonując analogiczne ruchy. Na koniec obie nogi przygłaskujemy, a później chwytami palcami za pięty i roztrząsamy całe ciało. Kończymy przygłaskaniem.