

LEKCJA 2

MASAŻ PLECÓW

Aplikujemy oliwkę na grzbiet klienta. Będziemy stosować w głównej mierze trzy techniki- głaskanie, rozcieranie i ugniatanie. Przed przyłożeniem gorących kamieni, staramy się manualnie rozgrzać tkanki. Przed przystąpieniem do masażu, warto naoliwić kamienie.

Dwoma gorącymi, naoliwionymi kamieniami wykonujemy ruchy ósemkowe w poprzek grzbietu, przez całą długość, od odcinka lędźwiowego do odcinka szyjnego kręgosłupa oraz dookoła elementów kostnych takich jak łopatka. Unikamy uciśnień kręgów. Staramy się trzymać kamienie pewnie w dłoniach, aby uniknąć ich wyslizgnięcia, co powoduje hałas i stresuje klienta. Z racji, iż jest to masaż relaksacyjny, ilość powtórzeń jest dowolna. Kolejnym ruchem jest masaż dwoma kamieniami wzdłuż prostowników i powrót boczną stroną. Następnie wykonujemy ruchy zygzakowate po jednej stronie grzbietu i analogicznie po drugiej. Co jakiś czas zmienić stronę kamienia. Strona, którą masujesz, ochładza się w trakcie masażu, dlatego warto zmienić stronę, aby klient nadal odczuwał ciepło.

LEKCJA 2

MASAŻ PLECÓW

Te same techniki można także stosować zza głowy klienta. Układamy kamienie po dwóch stronach kręgosłupa, na prostownikach i ruchem naprzemiennym wykonujemy masaż. Wokół łopatek wykonujemy ruch kolisty. Kamienie pozostawiamy na odcinku lędźwiowym, ułożone prostopadle do kręgosłupa i przechodzimy do opracowania dłoni oraz rąk przy pomocy mniejszych kamieni. Będąc za głową klienta, małymi kamieniami wykonujemy ruchy głaszczące po całej długości ręki. Gdy poczujemy lub zauważymy, że tkanki się już rozgrzały, przechodzimy do opracowywania jednej z rąk dwoma kamieniami. Wykonujemy ruchy rozcierające na przedramieniu, ramieniu i barku, skupiamy się także na kolistym opracowaniu stawu łokciowego. Analogicznie postępujemy po drugiej stronie, bez odrywania kamieni od ciała. Na koniec odkładamy kamienie wzdłuż kręgosłupa, identycznie jak poprzednio.

LEKCJA 2

MASAŻ PLECÓW

Dwoma kamieniami zbieramy fałd skórny po jednej stronie grzbietu i ściskamy tkanki. Staramy się zebrać tkanki z jak największej powierzchni. Przechodzimy pasmami coraz wyżej, aż do łopatki. Analogicznie postępujemy po drugiej stronie, bez odrywania kamieni od ciała. Odkładamy kamienie wzdłuż kręgosłupa.

Będąc za głową klienta, dużymi kamieniami wykonujemy ruchy gładzące i rozcierające po obu stronach grzbietu jednocześnie. Następnie kamieniami o średniej wielkości przechodzimy na mięśnie kapturowe i wykonujemy ruchy gładzące, rozcierające. Gdy czujemy, że tkanki są wystarczająco rozgrzane, kierujemy się po całej długości rąk, aż do dłoni i zamykamy dłonie klienta, aby utrzymał w nich kamienie.