

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

MASAŻ PLECÓW



WIRTUALNI TERAPEUCI
AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

Olejek ze świecy przelewamy przez rękę i rozcieramy. Aplikujemy także na obie ręce. Układamy dłonie wzdłuż kręgosłupa, dociskamy na prostownikach, kierujemy się do mięśni czworobocznych, rozchodzimy na barkach i powracamy. Powtarzamy ruch kilkakrotnie. Ten ruch możemy połączyć z przygłaskaniem rąk. Rozgrzewamy odcinek krzyżowy kręgosłupa, lędźwie, staw biodrowy ruchem rozcierającym. Tym samym ruchem przenosimy się coraz wyżej. Obejmujemy cały odcinek piersiowy. Kolejną techniką są „ósemki”. Rozpoczynamy od odcinka krzyżowego i obiema rękami wykonujemy ruchy w kształt 8. Przechodzimy coraz wyżej. Wykonujemy ruch po jednej stronie, z większym naciskiem i idziemy od barku do talerza biodrowego. Możemy zmieniać tempo ruchu. Analogicznie rozgrzewamy drugą stronę i kręgosłup. Następnie układamy jedną dłoń na drugiej i dociskamy kręgosłup, kierując się do szyi i zjeżdżamy najpierw na jeden bark i na drugi. Kolejnym ruchem są „zygzaki”- rozpoczynamy od odcinka krzyżowego i po jednej stronie, obiema rękami wykonujemy ruchy zygzakowate. , przechodząc coraz wyżej.

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

MASAŻ PLECÓW



WIRTUALNI TERAPEUCI
AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

Ustawiamy się za głową Klienta. Układamy dłonie wzdłuż kręgosłupa na wysokości odcinka piersiowego przechodzimy do kości krzyżowej z lekkim naciskiem, a później rozchodzimy się na boki i bokami kierujemy się ku górze. Będąc na barkach możemy przejść na kończyny górne i wykonać przygłaskanie na całej ich długości. Przechodzimy na okolice szyi i wyciskamy tę okolice- od barku do odcinka szyjnego, intensywniej w kierunku od barku do szyi i delikatniej wracając. Następnie przechodzimy ponownie do dołu pleców- do odcinka krzyżowego i dłońmi dogrzewamy tę okolice ruchami rozcierającymi. Będąc na odcinku krzyżowym, schodzimy dłońmi na boki do linii pachowej i mocno wyciągamy tkanki do środka do kręgosłupa. Wracamy na zewnątrz i z powrotem do środka i powtarzamy tę czynność przez całą długość kręgosłupa , kończąc naprzemiennym rozcieraniem okolic łopatek. Następnie jedną naszą ręką przygłaskujemy całą jej długością rękę Klienta, a drugą ręką wykonujemy przygłaskanie wzdłuż kręgosłupa naszym przedramieniem. Ruchy obu rąk mają odbywać się w tym samym czasie.

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

MASAŻ PLECÓW



WIRTUALNI TERAPEUCI
AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

Wracamy do boku Klienta i wykonujemy technikę ugniatania na całej długości bocznej strony ciała. Staramy się zebrać jak najwięcej tkanek. Kolejno chwytamy rękę Klienta i wyciągamy ją, przy okazji aplikując balsam ze świecy. Ustawiamy rękę w pozycji anatomicznej i wykonujemy przygłaskiwanie. Warto poinformować, aby Klient trzymał rękę luźno. Opracowujemy każdą ze stron ręki Klienta, wykorzystując naszą lewą i prawą dłoń. Następnie zginamy łokieć pod kątem 90 stopni. Jedną ręką chwytamy nad stawem łokciowym, a drugą nad stawem nadgarstkowym i wykonujemy ruchy oscylacyjne i delikatnie wyciągamy i puszczamy staw barkowy. Wracamy do pierwotnego ułożenia ręki i wykonujemy ruchy głaszczące, miękką dłonią ułożoną w pięść, na całej długości. Analogicznie powtarzamy po drugiej stronie. W ostatnim etapie układamy przedramiona na odcinku piersiowym Klienta i jednym przedramieniem kierujemy się do odcinka szyjnego, a drugim do odcinka krzyżowego. Kończymy przygłaskaniem i roztrząsaniem