

Elementy masażu klasycznego – instruktaż dla rodziców

Część 3 Twarz

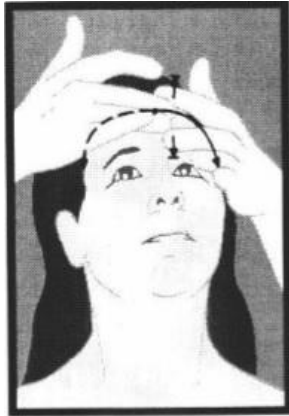
- Wykonujemy w kolejności: czoło, okolice oczu, powieki, nos, wargę górną, wargę dolną, policzki
- Masujemy z użyciem oliwki (oliwkę wyciskamy na swoje ręce, lekko rozgrzewamy i zaczynamy masaż)
- Ruchy są powolne i delikatne
- Obserwujemy reakcję dziecka na masaż
- Każdą technikę wykonujemy po 2-3 razy
- Jeśli to możliwe, masaż wykonujemy w pozycji siedzącej (rodzic siedzi za dzieckiem) lub w pozycji leżącej

Czoło

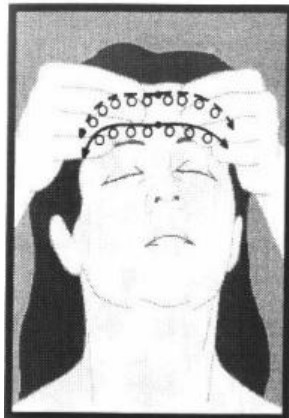
1. Głaskanie czterema palcami – raz jedną, raz drugą ręką wykonujemy ruch głaskania od nasady nosa do linii owłosienia. Palce rąk są złączone, kciuk jest oddzielony od pozostałych palców.
2. Głaskanie „ręka za ręką” - rozpoczynamy od linii środkowej czoła wykonując ruch w stronę prawej skroni, a następnie lewej skroni.



3. Głaskanie czterema palcami – głaskanie rozpoczynamy od linii środkowej czoła. Dla opracowania prawej strony czoła technika wygląda następująco: palec wskazujący i środkowy prawej ręki rozciągają skórę na czole, a palce środkowy i serdeczny lewej dłoni wykonują ruch głaskania od linii środkowej do prawej skroni wsuwając się pomiędzy palec wskazujący i środkowy. Następnie wykonujemy dla strony lewej zamieniając czynność rąk.



4. Rozcieranie od środka czoła do skroni – wykonujemy dwoma rękoma naprzemiennie: lewa ręka do lewej skroni, a prawa do prawej. Technikę wykonujemy w dwóch pasmach: tuż nad łukami brwiowymi oraz powyżej.



5. Rozcieranie czterema palcami - palce ustawiamy jak w technice głaskania czterema palcami. Rozcieranie kolistymi ruchami wykonujemy od środka czoła w stronę skroni palcami środkowym i serdecznym.

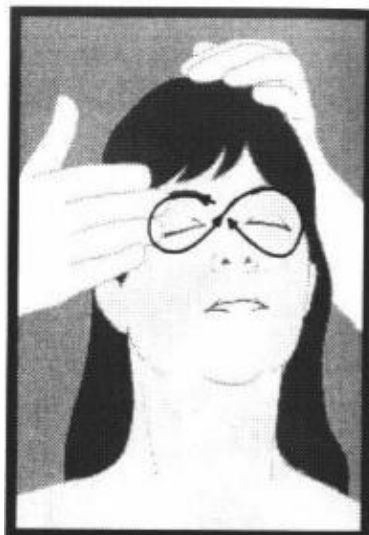


Okolice oczu

1. Głaskanie dookoła oczu – technikę wykonujemy jednocześnie za pomocą trzeciego palce prawej i lewej ręki. Rozpoczynamy od nasady nosa przez łuki brwiowe, zewnętrzne kąciki ust, pod oczami, wewnętrzne kąciki ust i do nasady nosa.



2. Głaskanie „okularowe” – wykonujemy trzecim palcem jednej ręki. Zaczynamy od nasady nosa, po łuku brwiowym do zewnętrznego kącika oczu, pod okiem do wewnętrznego kącika oczu, od nasady do drugiego oka i po kolei jak poprzednio.



3. Głaskanie dookoła oczu z uciskami - technikę wykonujemy podobnie do punktu nr 1. Dodatkowo w punktach zaznaczonych na obrazku krzyżykiem zatrzymujemy się i wykonujemy ucisk.



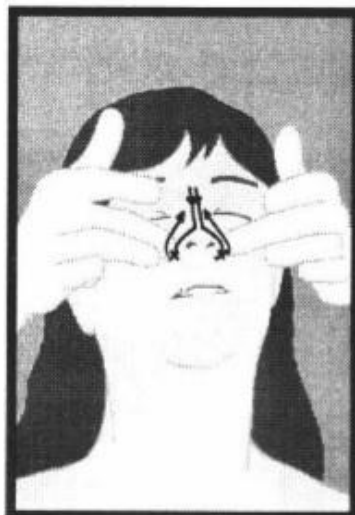
4. Rozcieranie spiralne - palcem wskazującym lub trzecim wykonujemy koliste ruchy rozcierania w okolicach oczu tak jak przy gładzeniu 1 oraz 2.

Powieki

1. Gładzenie – przy zamkniętych oczach wykonujemy technikę opuszkami palców od drugiego do piątego. Gładzenie wykonujemy od wewnętrznych kącików oczu w stronę zewnętrznych kącików oczu.
2. Rozcieranie – wykonujemy ruch kołowego rozcierania jak w technice numer 1.

Nos

1. Gładzenie - wykonujemy środkowymi palcami obu rąk, rozpoczynając od nasady nosa wzdłuż grzbietu do koniuszka nosa. Następnie przesuwamy się po skrzydełkach nosa, uciskamy i po bokach nosa wracamy do nasady.



2. Głaskanie nr 2 – wykonujemy palcami środkowymi i serdecznymi obu rąk jednocześnie w kierunku od grzbietu nosa w stronę policzków w pasmach widocznych na rysunku.



3. Rozcierania – wykonujemy spiralne ruchy rozcierania w kierunkach opisanych w technice głaskania.

Warga górna

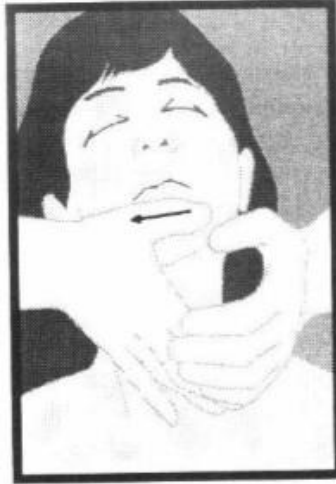
1. Głaskanie – wykonujemy środkowymi palcami dwóch rąk jednocześnie. Rozpoczynamy od środka wargi górnej pod nosem, głaszczemy na boki przez kącik ust do wargi dolnej. Zawracamy i zaczynamy od początku.



2. Rozcieranie – wykonujemy koliste ruchy rozcierania w kierunku identycznym jak przy głaskaniu

Warga dolna

1. Głaskanie – wykonujemy kciukami obydwu rąk na zmianę.



2. Głaskanie nr 2- wykonujemy palcami wskazującymi i środkowymi obu rąk jednocześnie. Ruch rozpoczynamy na środka wargi dolnej i kierujemy się na boki.



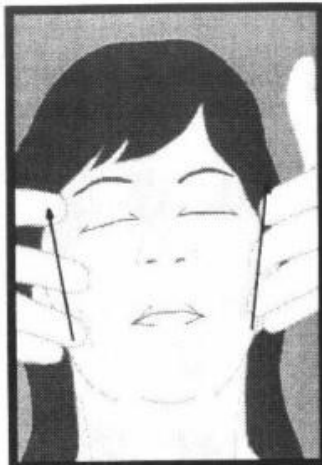
3. Rozcierania - ruchem rozcierania kolistego wykonujemy technikę dwoma rękoma naprzemiennie w sposób opisany przy głaskaniu.

Policzki

1. Głaskanie ośmioma palcami - wykonujemy dwoma rękoma jednocześnie używając palców z wyjątkiem kciuków w trzech pasmach przedstawionych na rysunku.



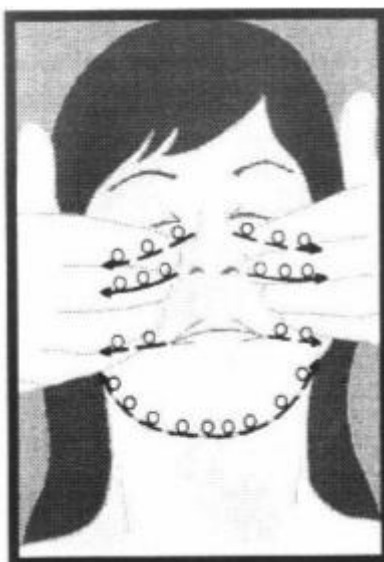
2. Wachlarzyk – wykonujemy głaskanie jednocześnie ośmioma, rozstawionymi palcami rąk w kierunku od żuchwy do skroni. Następnie odwracamy palce i głaszczemy w dół aż do ześliznięcia się z twarzy.



3. Głaskanie całymi dłońmi – dłonie układamy poprzecznie, głaszczemy naprzemiennie najpierw po lewej, później po prawej stronie. Kierujemy się od żuchwy w stronę oczu.



4. Rozcieranie – wykonujemy koliste ruchy rozcierania ośmioma palcami rąk jednocześnie, po obu stronach twarzy w pasmach widocznych na rysunku.



Opracowanie na podstawie: Masaż klasyczny. A. Zborowski