

Wysięgniki (stabilizatory)– pomagają w utrzymaniu stabilności, dają przestrzeń w ciele, zwiększają rozluźnienie

Dotyk delikatny.

Ruch – łagodny, spokojny, **powolny**, miękki, świadomy, nastawiony na czucie, małe zakresy ruchu co najwyżej 5-6 mm. Ruch np. unoszenia ma zwiększać przestrzeń w ciele. Ruch dłoni wykonujemy poprzez ruch całym tułowiem. Pamiętajcie, żeby podczas ruchu **nie dociskać dłoni do ciała**. Ten ruch poruszania tkanką w odczuciu jest taki jak ślizganie skóry (i tego co jest pod skórą) po kościach, ale już bez poruszania struktura kostną.

Całe ciało osoby wykonującej masaż powinno być rozluźnione. Proszę zwracać uwagę w trakcie wykonywania dotyku/ masażu, czy dłonie, nadgarstki, ramiona, barki, szczęka **są rozluźnione!** Umysł jest skupiony, otwarty. Można zamknąć oczy.

Gdy ruch będzie za szybki nie da się poczuć tego co dane miejsce w ciele wam „przekazuje”/ jaka ono reaguje na dany ruch. TYLKO wolne uważne ruchy sprawią, że jest się bardziej wyczulonym na takie subtelne odpowiedzi z ciała.

1. stabilizator stopy

- a) Kości śródstopia i palców składają się z paliczków. Zanurzamy palce dłoni w przestrzeń między paliczkami 5 i 4 palca stopy. Kciuk od spodu. Przykładamy opuszki palców nie czubki palców czy paznokcie. Odsuwamy tą część stopy lekko ją unosząc (nie unosząc całej stopy od podłoża) tak by zwiększać przestrzeń w stopie, rozluźniać ją. Następnie lekko unosimy i nakładamy ruch przesuwania w lewo, w prawo, do góry, do dołu, jedna ręka do góry druga do dołu. Ruch może być dynamiczny (znaczy bardzo wolny, płynny bez zatrzymań) lub możemy go zatrzymać, wzmacniając tym samym proces rozluźniania. Po 3-6 powtórzeniach, to samo powtarzamy z przestrzenią między paliczkami 4 a 3 palca stopy. Maksymalna ilość powtórzeń zależy od nasilenia problemu (około 5-6 razy), z drugiej strony nie należy zatrzymywać się długo w jednym miejscu. Jeśli przy masażu, stopa unosi się do góry ponad koc/ wałek znaczy, że ruch jest za mocny!
- b) Staw skokowy – ruszamy stawem skokowym we wszystkich możliwych kierunkach. Ruch bardzo niewielki, powolny! Gdy natraficie na napięcie, drgnięcie nogi/ stopy dobrze zatrzymać się na chwilę a potem powoli wycofać ruch z przeciwną stroną.

2. stabilizator podudzia

- a) Nad kostką (po zewnętrznej stronie goleni) są ścięgna mięśni strzałkowych (taka twarda część nad kostką), będące jednym końcem naszego stabilizatora, za który chwytny. Drugi koniec to wierzchołek głowy strzałki (kostka wyczuwalna po zewnętrznej stronie podudzia, z boku kolana). Przykładamy opuszki palców dłoni, czekając, aż zewnętrzna warstwa zmięknie i pozwoli, aby nasze palce zanurzyły się nieco głębiej. Chwytny teraz delikatnie oba końce stabilizatora podudzia, robimy ruch jak byśmy chcieli unieść go lekko w górę i nakładamy ruch przesuwania miejsca od siebie, do siebie, w lewo i prawo. Następnie jedna ręka od siebie, druga do siebie, na końcu, ruch rozciągania w przeciwnym kierunku (przykładamy całą dłoń w okolicy końców stabilizatora i rozciągamy zewnętrzną część nogi, jak byśmy rozprasowywali nierówności na materiale).

3. Stabilizator uda – pasmo biodrowo - piszczelowe

- a) Przykładamy dłonie do zewnętrznej krawędzi uda na obu końcach: jedna ręka w okolicy krętarza, druga dłoń za koniec pasma biodrowo piszczelowego (taka twardsza część przed zgięciem kolana). Pozwalamy aby palce dłoni bardzo miękko i delikatnie zanurzyły się w głąb. Najpierw staramy się unieść zewnętrzną część do góry a następnie z takiej pozycji wykonujemy małe, powolne, spokojne i delikatne ruchy w różnych kierunkach: do siebie i od siebie, na przemienne jedną ręką w przód drugą ręką do siebie, ruchy w lewo i prawo, ruch rozciągania w przeciwnym kierunku. Praca jak powyżej, w pkt 2.

4. **Staw biodrowy, biodro**

- a) dłonie układamy na stawie biodrowym, tak by krętarz był między kciukami a palcami wskazującymi. Wykonujemy koliste ruchy w lewo, prawo.
- b) Następnie układamy dłonie na talerzu miednicy (okolica pośladka /mięsień pośladkowy średni/ blisko górnej krawędzi talerza miednicy) i przesuując ciało w przód napieramy na dłonie, przesuując miednicę w kierunku przodu, chwilę zostajemy, następnie robimy powolny ruch w przeciwnym kierunku, trzymając za kolec biodrowy górny, by pociągając biodro do siebie. Ruchy wykonujemy z ciała, nie z rąk. Zakres ruchu jest większy niż w przypadku pkt 1,2 oraz 3. Obserwujemy na ile pozwala nam ciało na wykonanie ruchu i **nie przekraczamy go**. Gdy pojawi się opór, cofamy się i idziemy w przeciwnym kierunku, powtarzając ruch kilka razy. Po tych kilku powtórzeniach, możemy sprawdzić ponownie zakres gdzie czuliśmy opór.

5. **Talia – przestrzeń między żebrami a biodrem**

- a) Jedną rękę układamy łagodnie na żebrach, drugą w okolicy talii, dłonie nie stykają się. Ruch już jest bardzo niewielki, delikatny, tylko na powięzi, nie jak w pkt 4b. Przesuwamy obie dłonie w kierunku palców (w stronę brzucha) i wracamy. Nasz ruch staramy się synchronizować z oddechem pacjenta. Jak czujemy, że to możliwe możemy pociągnąć ruch dalej (mocniej) ale powinniśmy mieć dalej poczucie że nasze dłonie poruszają się po kościach. Za każdym razem możemy się na kilka sekund zatrzymać w danym zakresie. Następnie, po powrocie do wyjściowego ułożenia dłoni, odsuwamy dłonie od siebie tak by rozciągnąć nieco okolice talii (jedna ręka podąża w kierunku żeber, druga miednicy), chwilę zatrzymujemy ruch i powoli wracamy pogłębiając ruch zbliżania dłoni do siebie – ruch zamykający. To też dobrze zsynchronizować z oddechem. Potem wykonujemy ruchy dłoni w przeciwnym kierunku. Ruch mały, jak w pkt 1,2,3.

6. **Bark**

- a) przykładamy wnętrza dłonie do stawu barkowego, robimy delikatne, spokojne ruchy koliste, tak by czuć że porusza się warstwa skóry, ale nie kręcimy samym barkiem. Następnie pracujemy z barkiem podobnie jak w przypadku biodra (pkt 4b). Ruch w przód (od siebie), ruch w tył (do siebie), powolny powrót, ruch do góry w kierunku głowy i w dół w kierunku stóp, ruch okrężny, ruch mieszany.

7. **Ramię**

Chwytny za oba końce kości ramiennej. Jeden koniec to głowa kości ramiennej, drugi koniec (kość przy zgięciu łokcia, wzdłuż linii z głową kości ramiennej, wyczuwalna przy lekko zgiętym łokciu) to miejsce lekko powyżej nadkłykcia bocznego kości ramiennej, Kroki jak w pkt 1, 2, 3

8. **Przedramię**

Chwytny za oba końce kości łokciowej. Jeden koniec to miejsce lekko poniżej łokcia, drugi koniec to miejsce lekko powyżej wyrostka rylcowatego (kostka z boku nadgarstka od strony małego palca). Kroki jak w

pkt 1, 2, 3

9. Nadgarstek

Jedną dłonią, od spodu chwytamy za przedramię przytrzymując je, drugą dłonią poruszamy dłonią pacjenta, tak by poruszać nadgarstkiem. Praca jest taka jak przy stawie skokowym.

10. Dłoń

a) Praca z dłonią jak w przypadku stopy. Kciuki od spodu, palce dłonie ułożone na zewnętrznej stronie dłoni, w przestrzeni między paliczkami palca małego i serdecznego. Po wykonaniu wszystkich ruchów jak w pkt 1a, przesuujemy dłonie tak by palce dłoni znalazły się między przestrzenią paliczków palca serdecznego a środkowego. Ruchy powtarzamy ja powyżej.

11. Szyja

Gdy pacjent leży na lewym boku, siadamy naszym prawym bokiem przy jego plecach twarzą w kierunku jego głowy. Układamy naszą prawą rękę na jego prawym barku, lewą rękę układamy na głowie, w taki sposób by ucho znalazło się między palcem wskazującym a kciukiem. Bardzo delikatnie wykonujemy ruchy rozciągające – odsuwamy dłonie od siebie w przeciwnych kierunkach. **Uwaga! Należy zwrócić uwagę by nie dociskać dłoni do głowy!**