

② SPODNÁ ČASŤ TELA

Masáž pokračuje na zadku a nohách. Nemalo by vás prekvapiť, ak bude klient v týchto častiach tela šteklivý; v tom prípade spomaľte a robte hlbšie a opatrnejšie hmaty. Opatrní bud'ete aj v prípade zadnej časti kolien.

Na konci tejto kapitoly je uvedená relaxačná masáž chodidiel, po nej sa klient otočí a ľahne si na chrbát.



– ZADNÁ



ZADOK



Sedacie svaly sú najväčšie svaly a ich stuhnutosť môže spôsobovať bolesti v spodnej časti chrbta. Nasledujúce hmaty pomôžu sedacie svaly uvoľniť.

1 Najskôr jednu ruku zatnite v päšť a prvý rad kĺbov položte do priestoru medzi veľkým chocholom a bedrovou kosťou. Je to vhodné miesto najmä preto, že sa tu pripája niekoľko svalov a všetky tieto svaly budú mať

z masáže rovnaký prospech. Ruku, ktorú ste zaťali v päšť, podprite druhou rukou a päšťou tlačte do svalov.

TIP

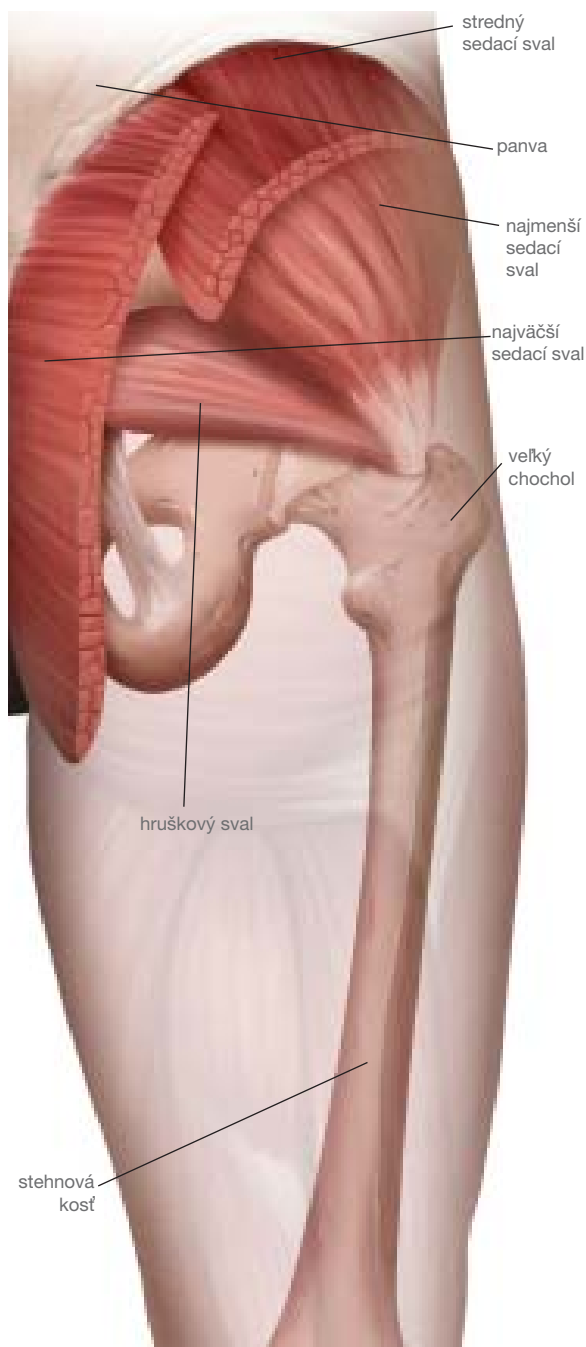
Ak na kosti pocítite hrčku, je to miesto, v ktorom sa pripájajú svaly alebo šľachy. Zvyčajne je to najvhodnejšie miesto pre masáž.



2 Teraz zatnite do päste obe ruky a piestovým pohybom ich jemne tlačte do zadočku; tlačte striedavo jednou a druhou pästou.



3 Potom otáčajte zápästiami v rovnakom alebo opačnom smere, súčasne nimi vyvíjajte tlak na zadoček. Ďalej túto oblasť namasírujte dlaňami alebo končekmi prstov.



NOHY

Presuňte sa k ďalšej časti tela masírovateľného, k nohám, a masáž opäť začnite ľahkými dotykmi.

Vždy sa venujte len jednej nohe, inak povedané, začnite a skončíte masáž jednej nohy a chodidla a až potom sa presuňte k druhej nohe.

Než si do dlane nalejete ďalšiu porciu oleja, prikryte chrbát masírovateľného prikrývkou – dbajte na to, aby neprechladol.

1–5 Postavte sa k nohe masírovateľného a trením si zahrejte dlane i olej. Masáž začnite v oblasti členkov a dlhými hmatmi nohu zahrejte. Prvotný tlak je jemný, postupne pridávajte na intenzite.





6 Keď sa dostanete k hornej časti stehennej kosti, vymasírujte aj oblasť veľkého chochola tak, ako ste to robili pri masírovaní zadku.



VAROVANIE

- Horná vnútorná časť nohy patrí k zakázaným zónam. Nachádza sa tu väčšie množstvo nervov a ciev, preto vyvíjaný tlak musí byť veľmi jemný.
- Pozor musíte dávať i na spodnej strane kolena. Oblasť sa nevyhýbajte, ale buďte jemní a príliš netlačte.
- Ak má klient kŕčové žily, nohy nemasírujte.
- Nohy nemasírujte ani v prípade, ak klient v nedávnej dobe absolvoval dlhý let a pociťuje bolesť v nohách – ide o symptóm hlbokoj trombózy žíl.

NOHY (POKRAČOVANIE)

1–3 Ruky položte na klientov členok a ruky posúvajte vpred a vzad akoby ste žmýkali

uterák – jedna ruka smeruje k vám a druhá sa od vás vzdaluje.



