



# Техника расслабляющего массажа ног

Выполнила студентка группы 203 –ТЭУ

Дубовец Олеся

Массаж ног — это одна из самых лучших антистресс-процедур: как в кабинете у специалиста, так и дома. По времени процедура может длиться от 10-15 минут до 1 часа в зависимости от целей.



# Расслабляющий массаж голеней: ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

## □ Подготовка к процедуре массажа голеней

Перед началом процедуры нужно уложить клиента так, чтобы ему было максимально удобно и комфортно.

1. Располагаемся лицом к ногам клиента со стороны той ноги, которую будем массировать первой.
2. Берём масло на ладони и наносим на голени.


Наносим масло поглаживающими движениями, параллельно оцениваем состояние сухожилий клиента. Стресс, как правило, скапливается в области шейно-воротниковой зоны и в области голеностоп.

## □ Разогрев икроножных мышц

1. Мягко всей ладонью делаем разогревающие движения по нужной зоне. Делаем особый акцент на место, где крепится икроножная мышца, а также на ахиллово сухожилие. Разогревать можно одной рукой, а можно и двумя — как вам удобно.
2. Периодически делаем выжимание полубхват руки. Разогревать можно тыльной стороной ладоней. При этом руки «смотрят» друг на друга или «ёлочкой».
3. Далее повторяем выжимание.

## □ Проработка мышц

1. Кистью своей руки нужно полностью обхватить икроножную мышцу и начать пальцами делать движение, как будто пытаемся оторвать мышцу от кости. Глубоко прорабатываем мышцу. Если это упражнение выполнять правильно, то вы увидите, что у клиента шевелится стопа — это хороший знак.
2. После этого делаем поглаживающие движения. Приподнимаем ногу в районе стопы и делаем потряхивающее движение. Затем повторяем всё ещё раз. Работаем пальцами, как бы приподнимая мышцу. Если нога клиента напрягается во время этих движений, то можно взяться за пятку и слегка потрясти.
3. Хорошо разминаем икроножную мышцу и ахиллово сухожилие. Выполняем концентрическое поглаживание: четыре пальца обеих рук накладываются на одну сторону мышцы, а большие пальцы на другую, а затем выполняются покручивающие движения в виде восьмёрки. Это уже не просто поглаживание: движения напоминают растягивание. Одной рукой массируем пятку, а второй ахилл.

- 
4. Далее прорабатываем зону, которая расположена вокруг лодыжек. Прорабатываем эту зону четырьмя пальцами обеих рук. Движения делайте медленно и спокойно. Хорошо, если во время сеанса массажа, у вас будет играть расслабляющая музыка.
  5. Переходим к передней поверхности голени. Чтобы расслабить эту мышцу, нужно выполнять поглаживающие движения поочередно каждой рукой по передней поверхности голени. Одна рука сменяет другую. Нога расслаблена и лежит на ваших руках. Несколько минут делаем лёгкое поглаживание, затем потихоньку начинаем сжимать свои пальцы и работаем по волокнам на растягивание мышц. Этот приём называется «восточный».




# Расслабляющий массаж стоп: техника выполнения

1. Для начала выполняем поглаживание с использованием масла. Работаем не отрывая рук от клиента. Можно выполнять классическое поглаживание, а можно обвести стопу от большого пальца по внутреннему своду, затем пятку и вернуться по наружной стороне стопы. Затем снова выполняем концентрическое поглаживание так, чтобы одна рука сменяла другую. Постепенно стопа клиента будет становиться мягче: это происходит за счёт расслабления мышц, так как эти движения снимают напряжение.
2. Далее прорабатываем каждую часть стопы по отдельности. Сначала работаем с пяточной костью, затем серединой стопы и закончим фалангами пальцев.


**Важно!** Начинать нужно с пятки, так как если хорошо проработать эту область, то расслабление пойдет на ахиллово сухожилие, а это улучшает кровоснабжение мозга.

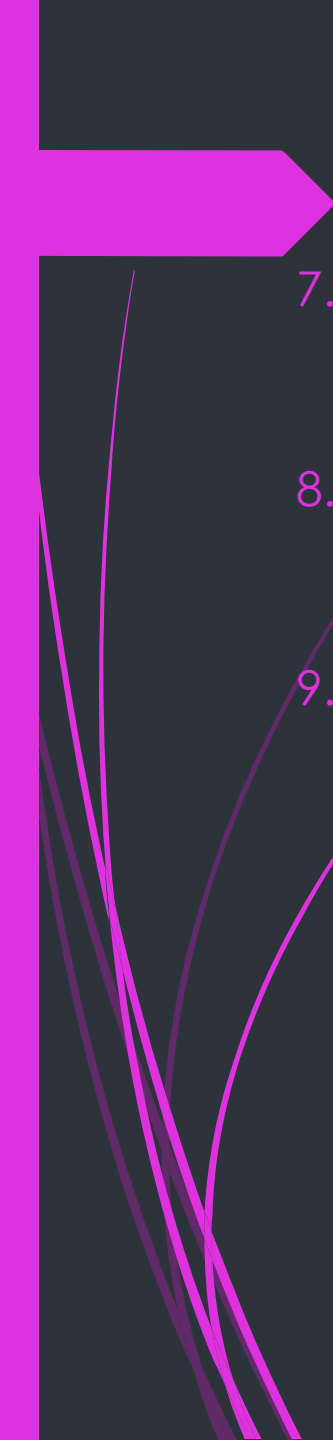
Итак, одну руку размещаем под голеностопом, вторая рука накладывается в виде крышечки. Начинаем выполнять движения, напоминающие смещение. Делаем эти движения с закрытыми пальцами, плотно сжимая пятку. Выполняем четыре вращения в одну сторону, затем четыре вращения в другую сторону. Даже если мы работаем только с пяткой, всё равно двигается вся стопа.



- 
3. Затем замыкаем свои руки в замок и накрываем пятку, зажимаем её и так же делаем движения, напоминающие смещения. Делаем вращение по четыре раза в каждую сторону. Такая работа с пяткой включает в себя работу с ахиллом. Растягивая пятку, мы растягиваем и ахилл. Работаем всем своим корпусом, чтобы растягивание было выполнено эффективно. Затем снова выполняем промежуточное поглаживание голени и стопы, только теперь выполняем их более интенсивно, сжимая свои пальцы. Это даёт мягкое растяжение связок и сухожилий. На этом работа с пяткой заканчивается.
  4. Далее продолжаем работу со стопой. Крепко держать стопу не нужно, так как у клиента может возникнуть онемение ноги. Ногу держим мягко и свободно. Нужно проработать точку, которая находится в самом центре стопы под пяткой. В середине стопы, ближе к внутреннему краю, находим самое напряжённое место, прорабатываем его большими пальцами обеих рук. Большие пальцы массируют эту точку, следуя один за другим.



- 
5. Прорабатываем среднюю часть стопы. Находим напряжённые места и прорабатываем их: вы почувствуете под кожей маленькие бугорки, напоминающие зёрнышко пшеницы — это и есть напряжение, которое необходимо снять. В идеале клиент не должен чувствовать боль или щекотку. Прорабатываем эту часть стопы медленно, периодически выполняя поглаживание. Спрашивайте у клиента об ощущениях в момент, когда прорабатываете напряженные участки. Нужно добиться того, чтобы неприятных ощущений не было. Клиент должен почувствовать лёгкость в теле — это будет означать, что точки напряжения проработаны полностью. Далее движемся к внутреннему своду стопы, если там есть точки напряжения, то прорабатываем их.
  6. Начинаем прорабатывать бугры на стопе. Разминаем по очереди бугор мизинца и большого пальца. Одной рукой мягко придерживаем стопу, а второй прорабатываем бугор мизинца круговыми движениями. Движения выполняем по часовой стрелке от себя: так мы соблюдаем нормы физиологии. Работать можно любым пальцем руки.

- 
7. Далее переходим к бугру большого пальца. Работаем до тех пор, пока не почувствуем, что бугор под пальцем стал мягче. Все движения должны быть медленные и спокойные.
  8. К этому времени стопа уже должна стать мягкой и податливой, так как напряжение почти снято. Не забываем делать поглаживание голени и стопы между упражнениями.
  9. Затем большими пальцами спускаемся между буграми и поднимаемся над ними, как будто прорисовываем галочку подушечками больших пальцев. Повторяем это несколько раз. Далее во время таких движений начинаем слегка растягивать эту часть стопы. Продолжаем до тех пор, пока не почувствуем, что спазм, который держал пальцы в напряжении, не начнёт отпускать. Затем сжимающими движениями поглаживаем всю стопу.

# Антистресс массаж пальцев: техника выполнения

1. Для начала берём мизинец, оттягиваем его до прямого состояния, затем делаем краткое, сильное нажатие у корня пальца на стопе. Делаем это большим пальцем. Нажатие делаем до появления белой точки. Так прорабатываем каждый палец. Резко нажимаем своим большим пальцем на место у корня пальцев ног клиента. Перед этим не забываем выпрямить палец клиента. Резко нажимаем и отпускаем.
2. Затем также выпрямляем мизинец, делаем его абсолютно ровным и нажимаем на торец пальца. При этом можно услышать щелчок, который говорит о снятии напряжения.
3. Повторяем движения со всеми пальцами по очереди.



# Завершение сеанса массажа

В завершении мы берем ногу клиента, поднимаем её, сгибая в колене, держим за голень и сверху ладонью начинаем сильно сгибать стопу. Растягиваем её таким образом до максимума и замираем. Держим так стопу, пока не почувствуем, что она ещё опускается ниже. Пока ждём этого, можно не двигаться, а можно второй рукой мягкими движениями растягивать ахилл: так мы помогаем ему быстрее расслабиться и растянуться. Ожидание того, когда угол наклона стопы станет ещё сильнее, обычно занимает полторы минуты. Затем мягко и медленно опускаем стопу, выполняем потряхивание за пяточную кость. Так мышца получает полное расслабление.

Проработав так обе ноги, просим клиента перевернуться на спину. Берём его за пятки и, используя свой вес, упираемся ногами и выполняем лёгкое покачивание с растяжением. Это движение достаточно сделать один раз. Затем придерживая за нижнюю часть голени одной рукой, второй рукой держим за дистальный отдел стопы и выполняем круговые движения стопы. Движения делаем медленно, ровно и спокойно. Повторяем всё на второй ноге. А конце снова выполняем потягивания за пятки.



Спасибо за внимание!