MASAŻ MOTYLKOWY

(materiały z kursu Terapia Czaszkowo-Krzyżowa , prowadzący dr Grażyna Walasek, mgr reh. Justyna Sadowska)

Masaż dotyku motylkowego – „ dotyk anioła „ to odmiana masażu całego ciała, którego głównym celem jest integracja całego organizmu jak i uwolnienie od napięcia mięśniowego jak i traumy. Masaż jest wykonywany na leżąco w lekkim, wygodnym ubraniu. Trwa około godziny, delikatnymi ruchami masowane jest całe ciało dziecka lub osoby dorosłej.

Masaż został stworzony przez pediatrę – dr Ewę Reich, służy do delikatnego uwalniania energetycznego u dzieci i osób dorosłych. Nazwa masażu wzięła się stąd że dotyk podczas masażu jest bardzo łagodny – przypomina muskanie skrzydłami motyla. Zgodnie z teorią Reich, zablokowaną – z powodu choroby, stresu czy urazu – energię w organizmie człowieka można uwolnić delikatnym bodźcem. Im subtelniejszy bodziec/dotyk, tym lepsze efekty.

Masaż głęboko relaksuje i odpręża, daje poczucie głębokiej integracji Ciała, Duszy i Umysłu. Dodaje energii równocześnie rozluźniając napięcia, bo zdejmuje (po kolei – jak warstwy z cebuli) uwięzione w ciele emocje i urazy. Polecany jako terapia wspomagająca po urazach fizycznych i emocjonalnych, przy stanach depresyjnych, dolegliwościach psychosomatycznych, nadmiernym stresie.

Ruchy : głaskanie, małe kółka, lekkie delikatne potrząsanie (3x w każdej pozycji)

Głowa : dziecko na plecach

- głaskaj głowę i włosy od korony na bok i idź do tyłu (3x)
- głaskaj czoło od środka na zewnątrz
- głaskaj palcem wokół oka
- głaskaj jednym palcem wzdłuż nosa
- głaskaj policzki
- głaskaj wokół uszu i za uszami
- głaskaj szczękę i brodę z góry w dół
- głaskaj tył szyi

Potem małe kółka na głowie, czole, w dół twarzy, w dół szczęki (3 x w każdej pozycji)

RAMIONA :

- głaskaj głowę w dół barków i w dół ramion (3x)
- potrząśnij lekko przy trapezie barków
- małe kółka w trójkątach między barkami a szyją
- lekko potrząsaj ramiona do przegubu
- głaskaj każdy palec i miedzy palcami
- łagodnie ściągaj ramiona i krzyżuj je na klatce piersiowej (3x)

TUŁÓW :

- głaskaj ramiona od barków do rąk (3x)
- głaskaj klatkę piersiową do ostatnich żeber
- głaskaj jednym palcem wzdłuż żeber od środka na boki
- małe kółka między żebrami
- lekko potrząsaj pod pachami

- głaskaj łącząc klatkę piersiową z brzuchem
- głaskaj wokół pępka robiąc coraz większą spiralę
- małe kółka na brzuchu
- głaskaj brzuch i miednicę
- głaskaj jednym palcem wzdłuż linii bikini od środka na boki
- małe kółka na linii bikini od środka na boki

NOGI :

- głaskaj miednicę w dół i potem łącz w dół nóg (3x)
- głaskaj mięśnie nóg od bioder do stóp
- głaskaj palce u nóg
- rób łagodny rower
- głaskaj nogi
- połącz całe ciało i ramiona przez głaskanie (3x)

PLECY :

- głaskaj głowę z ramionami (3x)
- głaskaj od głowy do końca tułowia (3x)

POŁĄCZ PLECY (dziecko leży na brzuchu) :

- głaskaj brzeg potylicy od środka na zewnątrz jednym palcem każdej ręki
- potem kółka masażowe
- głaskaj żebra – od środka na zewnątrz i od góry do końca pośladków
- potem kółka masażowe

- kółka masażowe na mięśniach około kręgowych – z boku kręgosłupa od góry do dołu

- głaskaj od barków przez plecy i pośladki do początku nóg

- kółka masażowe na pośladkach od środka na boki i od góry do dołu

- potrząsaj tył nóg od góry do dołu

- głaskaj nogi od góry do pleców

- połącz plecy znowu, głaskaj od szczytu głowy wzdłuż ramion do czubków palców stóp

- głaskaj od głowy do stóp

- ostatnie głaskanie może być nad ciałem

OPRACOWAŁY :

Tenerle Małgorzata

Ranocha Renata

Gołuzin Dorota