



## Цели массажа стоп

- ✓ Улучшает движение крови и лимфы
- ✓ Нормализует мышечный тонус
- ✓ Повышает гибкость связок
- ✓ Делает голеностопный сустав более подвижным
- ✓ Успокаивает, снимает напряжение
- ✓ Согревает
- ✓ Дает возможность человеку лучше почувствовать стопы и вообще все тело.

## Глубокий и активный массаж стоп

Он применяется в ситуации сильной усталости, истощения, отсутствия энергии. Подходит людям которых раздражает мягкое прикосновение.

Люди с очень напряженными стопами тоже получают гораздо больше пользы именно от такого воздействия.

При выполнении этого массажа нужно очень чутко следить за состоянием пациента, чтобы сохраняя силу воздействия не причинить боль.

## Домашнее задание

Массаж обеих стоп	5 минут
Массаж левой стопы	5 минут
Массаж правой стопы	5 минут
Легкий завершающий массаж обеих стоп	2-3 минуты

## Обратите внимание на несколько моментов:

- ✓ Прежде чем приступать найдите внутри себя точку спокойствия, настройтесь и сделайте упражнение для рук.
- ✓ Работайте медленно.
- ✓ Получайте сами удовольствие от общения со стопой.
- ✓ Оцените как изменилось внешнее и внутреннее состояние человека после этой процедуры.