



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.