



ЗАНЯТИЕ № 5

КАКИМ ДОЛЖНО БЫТЬ ПЕРВОЕ ПРИКОСНОВЕНИЕ К СТОПЕ ?

- ✓ Мягким
- ✓ Надежным
- Уверенным
- ✓ Успокаивающим
- ✓ Доброжелательным

ТЕХНИКА ПЕРВОГО ПРИКОСНОВЕНИЯ



- * Прикасайтесь не пальцами, а всей рукой - площадь соприкосновения должна быть максимальной.
- * Проследите, чтобы руки были приятной температуры.
- * Положите руки одновременно на обе стопы.

КАКИЕ КРЕМЫ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ РЕФЛЕКСОЛОГИИ?



- * Первое прикосновение к стопе мы делаем без крема, чтобы оценить температуру и влажность стопы.

ДИАГНОСТИКА ПО СТОПЕ



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

- ✔ 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.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ МАССАЖА СТОП



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.