

# Láska v rukách

## **Dotek znamená kontakt – dodává pocit tepla, jistoty a lásky.**

Masáží uvolňujeme napětí, stimulujeme oběh krve k srdci, což ovlivňuje činnost orgánů a rozvoj všech tkání, zlepšuje dýchání, posilují se hrudní svaly a správné držení těla, zmírňujeme dětskou koliku. Masáž stimuluje pokožku, jednotlivé nervy a jejich zakončení, aktivuje větší počet nervů, a tím se posiluje hmat. Tato masážní technika ovlivňuje svalstvo, jeho zpevnění i uvolnění, a koordinaci pohybů. Zbavují děti napětí. Působí na svalový, oběhový a lymfatický systém i na jednotlivé tlakové body, ovlivňuje rovnováhu životní energie, působí preventivně i léčebně.

Než začneme s masážemi – dítě nesmí mít hlad a nesmí být právě najedené, musíme být v klidu a ne ve stresu, masírujeme v čase, kdy se to líbí vašemu dítěti a ne vám. Musíme si vše připravit, abychom měli potřebné věci při ruce. Nejlepší čas k masáží je po koupeli. K masáží používáme masážní oleje, nebo dětské oleje. Masáž bychom měli provádět pokud možno na stejném místě.

Při masážích si pouštějte nejlépe dětskou relaxační hudbu, nebo hudbu, která dítě zklidňuje, pamatujme, že hudba je nejjednodušším lékem proti stresu. Pokud dítěti hudba vadí, můžeme mu zpívat nebo jenom tiše povídat.

Dítě masírujeme v poloze, kdy sedíme k dítěti čelem a můžeme ho mít na svých natažených končetinách, nebo mezi nataženými končetinami, v každém případě musí pro vás být poloha pohodlná.

## **Masáž**

### **Dolní končetiny**

Masírujeme pomalu a rytmicky, každý tah opakujeme 2-3krát. Olej prohříváme ve svých dlaních.

1. Indické dojení – táhlými a pevnými pohyby suneme střídavě ruce od kyčle ke kotníkům – klouby pouze hladíme
2. Ždímání a kroucení – ruce položíme pod sebe pod kyčli a suneme protichůdnými krouživými pohyby ke kotníkům (jako když ždímeme prádlo)
3. chodidlo – oběma palci promasírujeme chodidlo od paty k prstům – hlazení zde stimuluje činnost veškerých vnitřních orgánů
4. procházka – prsty přejdeme přes spodek chodidla od paty k prstům
5. prstíky na noze – palcem, ukazovákem a prostředníkem uchopíme prst a krouživým pohybem ho promasírujeme – malé prstíky jen lehce vytahujeme
6. únava a napětí – palcem hladíme chodidlo od paty k prstům
7. nárt – od prstíků ke kotníkům promasírujeme nárt
8. kroužky – kroužíme kolem kotníků – působí blahodárně na daný kloub a je i prevencí proti zánětům středního ucha
9. švédské dojení – pevné táhlé pohyby od kotníků ke kyčli
10. kroucení – suneme dlaně krouživými pohyby od kotníku ke kyčli – pohyb připomíná kvrdlení vařečkou.
11. uvolnění nohy – uchopíme jednou rukou za kotník a druhou nad kolínkem a lehce pohoupáme.

### **Břicho**

Masáže na břichu můžeme opakovat 3 – 4krát během dne, předejdeme tím kolikovému napětí břicha.

1. mlýnek – kroužíme celou rukou kolem pupíčku ve směru hodinových ručiček
2. vodní mlýn – ruce položíme rovnoběžně nad sebe a suneme dlaněmi střídavě od hrudní kosti přes pupík k podbříšku
3. potřásání – uchopíme obě nožičky za kotníky a lehce s nimi potřásáme
4. palci do stran – roztíráme od středu břicha palci do stran
5. slunce a měsíc – oběma rukama vytáčíme stejné kroužky kolem pupíku, ale jednou rukou zpožděně. Začíná pravá ruka, která kreslí celé kolečko – sluníčko a levá ruka namaluje v horní části břicha pouze půlměsíc. Harmonizujeme peristaltiku střev
6. procházka prsty – projdeme se prsty levé ruky od pravé strany břicha přes pupík na levou stranu břicha
7. I love you - I – od srdíčka jemným táhlým pohybem sjedeme až ke kyčli, love – levou rukou napíšeme obrácené L od levé prsní bradavky k pravé a poté směrem dolů, YOU – napíšeme obrácené U – začneme od pravé kyčle pod bradavky přes hrudní kost a končíme u levé kyčle.
- 8.

## **Hrudník**

1. otevřená kniha – ruce sepneme nad hrudníkem dítěte v oblasti hrudní kosti – pomalu se naš dlaně rozjíždějí po dětském hrudníku směrem do stran až na boky

## **Horní končetiny**

1. podpažní jamky – shora dolů pohladíme několikrát podpažní jamku
2. Indické dojení – táhlými a pevnými pohyby suneme střídavě ruce obemykající dětskou paži směrem od ramene k zápěstí
3. ždímání a kroucení – rukama obemkneme paži a kroužíme protichůdnými krouživými pohyby od ramene k zápěstí (jako když ždímeme prádlo)
4. krouživá masáž dlaně – palcem kroužíme směrem ven k palci (vařila myšička kašičku)
5. každý prst – krouživě promasírujeme každý prst zvlášť od dlaně k bříškům. Na konci prst lehce povytáhneme a uvolníme.
6. pohlázení dlaně – od zápěstí ke koncům prstů
7. hřbet ruky – palci hladíme hřbet ruky od prstů k zápěstí
8. kroužky – palci kroužíme kolem zápěstního kloubu
9. švédské dojení – ruce suneme od zápěstí k rameni
10. kroucení – suneme dlaně krouživými pohyby od zápěstí k ramennímu kloubu – pohyb připomíná kvrdlení vařečkou
11. houpání – uchopíme promasírovanou ruku za zápěstí a pod loktem a lehce s ní zahoupáme

## **Obličej**

1. otevřená kniha na čele – palci jedeme od středu čela až ke spánkům
2. palci přes obočí – od kořene nosu pohladíme oběma palci současně obočí
3. palci přes oči – motýlím pohlázením od vnitřních k vnějším koutkům
4. přes líce dolů – od kořene nosu přes lícní kosti projedeme ke spánkům
5. horní úsměv – orámujeme palci horní ret od středu nosu ke koutkům
6. dolní úsměv – orámujeme palci dolní ret od středu brady ke koutkům
7. kroužky kolem čelistí – palci kroužíme od středu brady po obvodě obličeje až za uši rovně projedeme za ušima a vyjedeme znovu na bradu
8. masáž ušních boltců – promasírujeme pečlivě ušní lalůčky a postupně celé boltce
9. hlazení – opakujeme bod 7 bez kroužení a dokončíme pohlázením přes šíji až na ramena a až na konec rukou

## **Záda**

1. kroužky podél páteře – kroužíme s lehkým tlakem vedle páteře od krku po kostrč
2. tam a zpět – ruce položíme pod sebe pod krk a suneme protichůdně z boku na bok – postupujeme od krku pod zadeček
3. shrnutí k zadečku – jednou rukou zapřeme o zadeček a druhou suneme od krku k hýždím
4. zadeček – promasírujeme zadeček dlaněmi do špetky na každé půlce zvlášť
5. shrnutí od krku k patám – miminko uchopíme za kotníčky a suneme dlaní od krku až k patám