

Masáž nohou zepředu

Zatímco paži můžeme vnímat jako výsledek sestupného vývoje křídla (vzhledem k astrálnímu tělu, jež je s ní volně spojeno), které má jen vrchní a spodní stranu, a proto také jen dvě vodící linie, je noha cele postavená do trojrozměrného prostoru a má tyto linie čtyři.

Na nohy počítáme asi 20 minut. Kyčle musí být též obnažené. Poloha: vleže, případně s lehce zvýšenou horní částí těla.

1. Eflouráž

Oběma rukama od Achillovy šlachy nahoru přes lýtko, se zvláštním ohledem na zákolenní jamku, na stehně s rozbíháním do čtyř vodících linií. Na lýtku se všechny vodící linie v širokém pruhu sbíhají, nahoře bereme vždy dvě oběma rukama zároveň, dokud není celé svalstvo ze všech stran dobře vymasírované. Značně pevný tah, avšak ne příliš dlouhý.

2. Hnětení

Jednoruční a dvouruční hnětení na lýtku, začínající na Achillově šlaše, potom hněteme měkce a pulzovitě nahoru, podobně jako u paže, s dobrým dotahem v podkolenní jamce. Na stehně dobře a rytmicky prohněteme všechny vodící linie, začneme na spodní straně. K ošetření kvadricepsu noha lehce spočívá na kolenní opěře a kvadriceps se různými hmaty široce hněte vysoko nahoru směrem ven až do oblasti kyčle.

3. Valchování

Při valchování oběma rukama se snažíme uvolnit celý svalový útvar od kosti. Začneme přímo nad zákolenní jamkou a valchujeme šikmo nahoru až k trochanteru, podobně jako u nadloktí se dolní ruka zastaví, horní valchuje po straně o něco dále nahoru. Trojúhelník třísel (viz nákres) zůstává během celého ošetření nedotčený. Ošetření uzavírá několik intenzivních stírajících tahů na vodících liniích stehna.

Masáž nohou zezadu

Počítáme 20 minut na obě nohy. Poloha: v pohodlné poloze na břiše s válečkem pod chodidly. Noha a hýždě musí být uvolněné.

1. Eflouráž

Oběma rukama současně vedeme proudy od lýtka nahoru, kolem trochanteru a v oblouku pod hřebenem kyčelní kosti směrem ke kříži, případně zařadíme několik kruhů na hýždě. Stírající tah na kosti křížové.

2. Hnětení

Horní partie zakryjeme a začneme zpracováváním oblasti Achillovy šlachy krouživými frikcemi. Potom přejdeme k důkladnému měkkému a hlubokému hnětení lýtek jednou a oběma rukama. Hněteme obě skupiny stehenních ohýbačů, počínaje jejich úponem pod kolenem, uvnitř a vně. Hnětení na vnější straně vedeme dále až na hýždě. Tady provádíme krouživé hnětení a stírající tahy jako na začátku.

3. Valchování

Uvolňující valchování podkolení a stehna. Nakonec následují zahřívající kruhy od lýtka nahoru jako stoupající přílivové vlny. Zvláštní pozornost věnujeme zákolenní jamce.

V případě potřeby můžeme v této poloze ošetřit zároveň i kříž.

Masáž kříže

Zdůrazněné vytahování z kosočtverce a uvolňování celé tkáně.

Paprsčité vypracovávání prováděné zvedajícím hnětením prsty. Závěr se zahřívající lemniskátou, jejíž smyčky ohýbáme nahoru.

Masáž kyčli

Na obě kyčle počítáme asi 20 až 25 minut. Poloha: na boku s polštářem proti břichu. Noha je mírně přitažená. Kyčle a dolní část zad jsou obnažené.

1. *Efleuráž*

Masér stojí na úrovni kyčle. Oběma rukama uchopí proudy jdoucí ze stehna, krouží na hýždí a nakonec vede tah krátký kousek po zádech nahoru, pevně a především bez švihů.

2. *Hnětení*

Nejprve hněteme zadní stehenní svalstvo směrem k sobě se zvláštním vyhnětením oblasti sedacích hrbolů thenarem a prsty. Následuje zpracování postranních a předních partií kvadricep- su s pokračováním spočívajícím v kroužení kolem trochanteru a kolem hýždě.

3. *Valchování*

Valchování stehna a - tak jako u nohy zezadu - zahřívající kruhy od stehna nahoru až na hýždí. Také tady lze připojit krátké ošetření kříže. Stírající tahy velmi krátké jako na začátku.

Masáž zad

Počítáme 10 až 15 minut. Poloha: pohodlná poloha na břiše, ramena pokud možno přiléhající na podložku, malá podložka čela nebo ruce pod čelo pro snazší dýchání. V případě bederní hyperlordózy položíme polštář pod břicho, stejně tak nezapomeneme na váleček pod chodidla.

1. *Efleuráž*

Velká zahřívající lemniskátová dráha oběma rukama několikrát dolů a zase nahoru, s plynulým přechodem k několika dlouhým stírajícím tahům napravo a nalevo od páteře.

2. *Uvolnění šíje* malými krouživými frikcemi na svalových úp- nech v týlu a v místech výstupu nervů z kosti od bradavkového výběžku dozadu. Shrnující, stahující a vytahující tah, přecházející v pečlivé vytažení šíjového vazy, obratel za obratlem (takzvaný *králičí hmat*).

3. Uvolňující *ošetření každé strany krku* zvláště s jemným hnětením po straně krku dolů přes rameno až na nadloktí.

4. Zpracování oblasti *7. krčního obratle*, uvolňující krouživá dráha, odsud sestupující uvolňující hnětení nejprve s fázovým posunem, pak bez něho po obou stranách páteře (takzvaná *jedlička*) s následujícím pevným stírajícím tahem. Všechny pohyby jsou zaoblené jako části kruhu.

5. Pak následuje *podélné hnětení* celých zad po čtyřech liniích, boků a vpravo a vlevo od páteře.

6. Zahřívající kruhy přes půli zad s vytahujícími tahy na meziže- berních prostorech, zdůrazněný závěr v podobě lehkého hnětení hýždí. I tady lze připojit ošetření kříže. Zakončení tvoří dlouhé, směrem dolů zdůrazněné stírající tahy přes celá záda, zpevňující napřímení.

Odvádějící masáž šíje

Počítáme 10 až 15 minut. Poloha: pacient sedí u stolu nebo s polštářem na klíně, aby si mohl opřít předloktí a šíje tak byla uvolněná.

1. *Uvolnění oblasti mezi lopatkami* a ze středu páteře směrem ven do nadloktí, podél dolního okraje trapézového svalu. Je třeba dbát na to, aby se nic neposouvalo nahoru do hlavy, nýbrž aby se všechno odvádělo ven a pracovalo se směrem dolů.
 2. Masér stojí po straně a levou rukou zlehka podepírá čelo pacienta. Pravou rukou provádí, podobně jako při masáži zad, ošetření *svalových úponů a míst nervových výstupů od jednoho ucha k druhému*. Nakonec se obrátel za obrátem provede vytažení šíjového vazů.
 3. *Uvolnění stran krku* a hnětení na úrovni ramen dolů do deltového svalu. Vytahující tahy před uchem, přes postranní krční tepny a ramena do nadloktí.
 4. Zpracování oblasti *7. krčního obrátel*, poté sestupující uvolňující hnětení vpravo a vlevo od páteře (takzvaná *jedlička*, jako při masáži zad).
 5. Masér stojí opět po straně, jedna ruka podepírá zepředu rameno, druhá hněte v *kruzích kolem celé lopatky*, zpočátku zlehka, pak stále plněji a hlouběji.
 6. Nakonec následují opět shrnující *stírající tahy po třech liniích* - viz nákres. Tyto tahy je třeba provádět obzvláště klidně, pevně a pečlivě.
- Při celém ošetření musíme dbát na to, aby pacient seděl v naprostém klidu, abychom do něho nestrkali ani s ním netřásli, neboť toto ošetření se provádí převážně při sklonu k migréně nebo jiných městnáních v hlavě.

Masáž kolenou

Počítáme asi 20 minut na obě kolena. Ošetření kolenou musí vždycky předcházet lehké ošetření stehen. Poloha: nohu pod kolenem podložit válečkem.

1. Eflouráž

Nad kolenem, po stranách a na spodní straně lehkým nadzvedáváním. Ploché stoupající krouživé pohyby od horní třetiny lýtky - zvláštní pozornost věnujeme klenbě zákolenní jamky - až na spodní stranu stehna. Potom koleno položit na váleček.

2. Lehké *hnětení kvadricepsu* nad kolenem, potom svalových partií po stranách vpravo a vlevo kolem česky.

3. Pečlivé *frikce kolem česky* ve dvou polokruzích, přičemž druhá ruka vždycky podpírá česku. Potom následuje vytažující tah shrnující frikce, začínající s překříženými palci pod česku, potom pokračující po stranách kolem ní, nahoře opět překřížující a dobíhající na kvadricepsu.

4. Zahřívající krouživé dráhy nad kolenem (tvorba čepiček jako u pažní hlavičky) směrem ven; dbáme na to, aby se česka neposouvala.

Masáž chodidel

Počítáme 20 minut na obě chodidla. Poloha: vsedě nebo vleže.

Ošetření chodidel musí předcházet lehké ošetření lýtek. Chodidlo vezmeme do obou rukou tak, aby oba palce spočívaly na jeho vnitřní straně.

1. *Valchující pohyby* k zahřátí a uvolnění celého chodidla, počínaje prsty, nahoru, kam až je to možné. Několikrát za sebou dopředu a dozadu.
 2. *Třmenový hmat* ke zpracování nártu oběma palci. Prostory mezi prsty se postupně propracují frickami nahoru až do střední části chodidla.
 3. *Hnětení vnějšího okraje chodidla*. Jedna ruka zůstává jako zahřívající ležet na nártu.
 4. Přehmátnout ke *klenbovému hmatu*, pevně chytit a celou klenbu propracovat palci a bříšky palců od bříška chodidla až k patě.
 5. Fricemi propracovat *patu*, uvolňujícím a zahřívajícím způsobem.
 6. Stoupající krouživé *frikce* vpravo a vlevo od Achillovy šlachy, pak vpředu sestupující přes kotník. Následně provést hladký kruhový tah. Několikrát opakovat.
- Těchto šest hmatů provedeme několikrát po sobě dopředu a dozadu. Závěr jako u prvního hmatu. Další speciální ošetření prstů nepatří k základní formě.

Masáž rukou

Masáž ruky se provádí zcela adekvátně za vynechání hmatů č. 5 a 6. Místo toho se pokračuje ve zpracovávání hřbetu ruky až na zápěstí a většinou se připojí speciální ošetření prstů.

Masáž břicha

Počítáme 10 až 15 minut. Poloha: pohodlná poloha na zádech s podložením kolen.

1. Důkladné *vyhlazení tlustého střeva* ve dvou fázích, nejprve příčný tračník a sestupná větev, potom od slepého střeva nahoru okrajem malíčku.
2. Tento vzestupný tah přechází ve *zpracování obou kurvatur* kruhovými frickami, nejprve mělčeji, potom s hmatáním do hloubky. - Všechny pohyby se provádějí pomalu a měkce, napětí se zvolna uvolňují.
3. Podnícení tenkého střeva *spirálovitými napínajícími kruhy* kolem pupku, po nichž následuje měkké hnětení.
4. *Podélné hnětení břišního svalstva*, začínající kousek pod žeberním obloukem a sahající až k symfýze, po čtyřech liniích.
5. *Hluboké příčné valchování* celého břicha.
6. Kruhové frické čtyřúhelníkového svalu bederního (*musculus quadratus lumborum*), tažené dopředu a zakončené vytahujícím tahem na tlustém střevě. Masáž břicha zakončuje shrnující tah.

Masáž hlavy

Vsedě - zahájení: krátká *odvádějící masáž šíje* bez postupujícího kroužení kolem lopatky. Minimální spotřeba oleje.

Po zahájení zakrýt šíji a opět *začít* nahoře u svalových úponů v *týlu*. *Frikce od jednoho ucha k druhému* a kousek v týlu směrem nahoru. Na závěr několik měkkých širokých hmatů na šíji. Potom malé frické kolem ucha, vpředu nahoru přes výstup lícního nervu (*nervus facialis*) a vzadu dolů přes bradavkový výběžek. *Ušní boltec* zlehka odtáhnout a dvěma prsty prohníst. Uvolnění *celého skalpu* plochým posunováním dlaněmi (každá ruka na jedné polovině hlavy). Následují frické konečky prstů, potom opět hmat naplocho.

Čelo zpracovat frikcemi směřujícími paprscitě od kořene nosu nahoru. *Tah přes obočí* od ucha dolů. Totéž pod okem směrem ven přes jařmovou kost. Vyhlažující tah vedeme od nosního hřbetu přes jařmovou kost nahoru (šikmé oči) a rovněž před uchem dolů. Zařadit lze i velmi lehké, uvolněné frikce přes zavřené oko od vnitřního koutku směrem ven, stejně tak frikce jdoucí od špičky brady k zalomení čelisti. Zpátky k čelu širokými plochými frikcemi, které pokračují plochými hmaty k uvolnění kůže hlavy. *Stírající tahy*. *od temene zepředu kolem ucha* do nadloktí a *od čela dozadu* na záda, na vlasech zlehka, na zádech pevně.