



# Gyermek Masszázs Mozgás

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, a bővített illetve rövidített változat kiadásának jogát.

## Gyermek Masszázs Mozgás

### Tartalom

<b>Gyermek Masszázs Mozgás</b> .....	<b>1</b>
<b>Arc masszírozás</b> .....	<b>2</b>
<b>Arc energiavonalai</b> .....	<b>2</b>
<b>Homlok</b> .....	<b>2</b>
<b>Orr</b> .....	<b>2</b>
<b>Áll</b> .....	<b>3</b>
<b>Fülek</b> .....	<b>3</b>
<b>Nyak</b> .....	<b>4</b>
<b>Váll</b> .....	<b>4</b>
<b>A kar masszírozása</b> .....	<b>4</b>
<b>A tenyér masszírozása</b> .....	<b>5</b>
<b>Kézhát</b> .....	<b>5</b>
<b>Mondókák az ujj-gyakorlatokhoz:</b> .....	<b>7</b>
<b>A kéz gyakorlatokhoz:</b> .....	<b>7</b>
<b>Mellkas masszázsa – a szív körül</b> .....	<b>7</b>
<b>Has – masszázsa</b> .....	<b>8</b>
<b>Talp – MISU</b> .....	<b>9</b>
<b>Lábmasszázs háton fekvésben</b> .....	<b>11</b>
<b>Oldalt fekvés</b> .....	<b>12</b>
<b>Következik a ZSEB</b> .....	<b>14</b>
<b>A hát masszírozás oldalt fekvésben</b> .....	<b>14</b>
<b>Hason fekvésben</b> .....	<b>15</b>
<b>Befejezés</b> .....	<b>16</b>

Ráhangelődéssel kezdjük.

Ez egy fókuszált, a gyermekre figyelő összpontosítás. A kezünket a fejre, ill. a mellkasára tesszük.

A gyermek masszírozását a fejen kezdjük, mert megnyugtató a gyermek számára is.

Nagyon fontos a gyermekkel a szemkontaktus. A visszajelzéseket könnyebb így követnünk, hisz a gyermek nem biztos, hogy meg tudja fogalmazni az érzéseit.

Ezért a kisebb gyermekeknél az arc masszírozást szemből végezzük. Nagyobb gyermekeknél már lehet, hogy a fej mögé ülünk, náluk már nem olyan fontos a szemkontaktus és könnyebben elérhetőek így az arc energia vonalai.



## Gyermek Masszázs Mozgás

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, a bővített illetve rövidített változat kiadásának jogát.

### Arc masszírozás

#### Arc energiavonalai

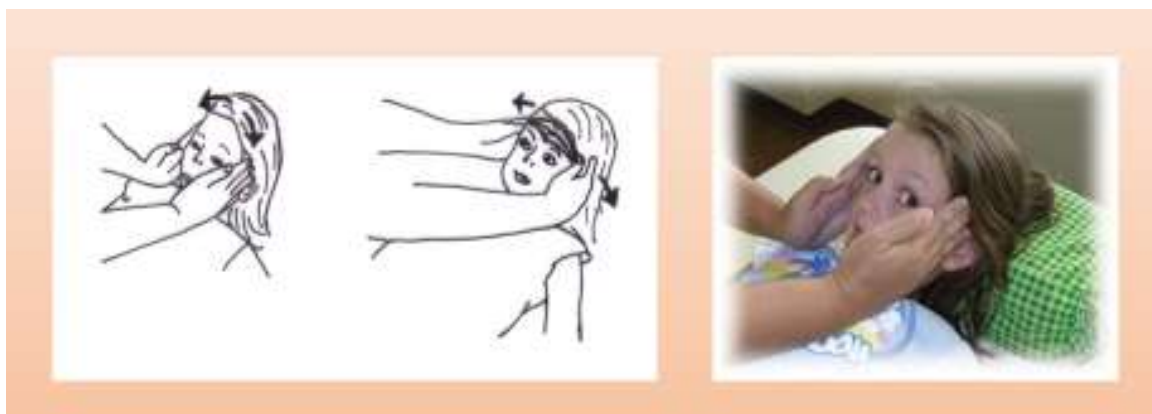
- Első három vonal a homlokon
- Második három vonal az arcon
- Harmadik három vonal az áll alatt

#### Homlok

A homlokon történő simítások, három vonalon történnek. Az első a homlok és a fejbőr találkozásánál, a második vonal a homlok közepén, a harmadik vonal a szemöldök ívek fölött.

A simítás kezdeténél enyhe nyomást fejtünk ki hüvelykujjunkkal. A mozdulatokat a halántékon fejezzük be, a Háromosztagú ideg kilépési pontjánál. Ez az ideg felelős az arc beidegzéséért.

Enyhe nyomással, lassan elemelve az ujjunkat fejezzük be a mozdulatot.



#### Orr

Hüvelykujjunkat az orrtőre helyezzük. Enyhe nyomással kezdve, finoman simítunk a járomcsont felett. A következő vonal a járomcsonton halad, majd a járomcsont alatt. Mindhárom simítás befejező pontja a halántékon történik, szintén enyhe nyomással.

A járomcsont alatti pályát pontnyomással is át lehet nyomkodni, vigyázva, hogy a csontra ne nyomjunk rá!

Utána az orr és a száj között egy szimbolikus bajszot rajzolunk, majd a százugból egy meghosszabbítással „mosolyt” kanyarintunk az arc felé.



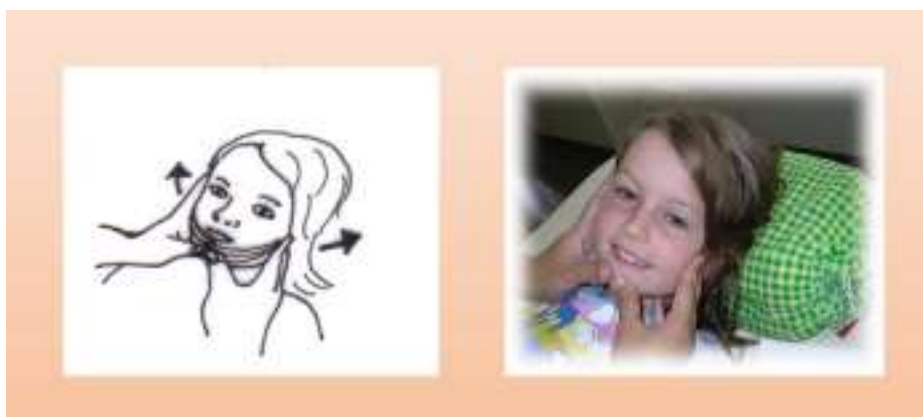
## Gyermek Masszázs Mozgás

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, a bővített illetve rövidített változat kiadásának jogát.



### Áll

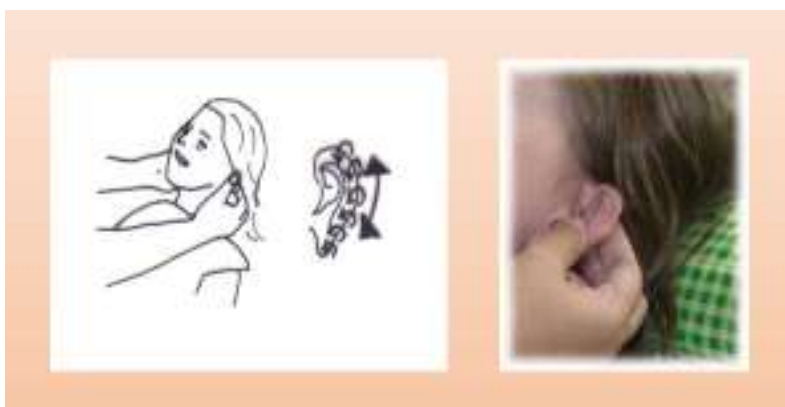
Az állon, az első simítás a száj alatt indul, és a fül alatt fejeződik be. Ezt követi még két simítás, az állcsúcson és az alatt egy ujjnyival.



### Fülek

A fül nagyon fontos reflexzóna terület. A fület körkörösén „átmorzsolva” masszírozzuk, páros hüvelykujjunkkal, és ezután finoman megnyomjuk a fül alatti idegkilépési pontot.

Eztán egy kissé megemelt tenyérrel a fülekre fogunk, ezt olyan érzés, mint egy belső csend, a kezünket a fülekre zárva.





## Gyermek Masszázs Mozgás

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, a bővített illetve rövidített változat kiadásának jogát.

Amikor figyelme a hallószerveinkre irányul, javul az információ hallás utáni befogadása. Ezen kívül néhány fontos akupunktúrás pontot is aktiválhatunk.

### Nyak

Simító mozdulatokat végzünk, váltott kézzel. A mutatóujjunkkal a halántékot három ponton nyomjuk meg. Az öreglyuknál, és attól egy-egy hüvelykujjnyira (gyermek ujja), jobbra és balra.



### Váll

A mozdulatot a szegycsonton kezdjük és a páros kézzel a vállak felé simítunk. A vállakat a markunkba fogva kicsit megtartjuk. Ez olyan, mint egy meg vagyok elégedve veled, „vállba veregetés”.

A szegycsontos is kicsit elidőzünk, megnyomjuk gyengéden, majd felengedjük.

A mozdulatokat többször is megismételjük.



### A kar masszírozása

Két belső pályáival kezdjük. Az alkaron a mutatóujj és a gyűrűsujj mentén, a felkaron pedig a bicepsz izom két oldalán haladnak a pályák, melyek a nyelvhez kapcsolódnak. A testtől távolabbi pályán kezdjük, az oda-vissza történő hüvelykujj nyomkodást, majd a testhez közelebbi pályát járjuk be oda-vissza. Eztán a tenyérnyomással mindkét pályát egyszerre lenyomkodjuk.



## Gyermek Masszázs Mozgás

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, a bővített illetve rövidített változat kiadásának jogát.



Megfordítjuk a kart és kar fő pálya következik, amely az alkaron a két csont között, a felkaron pedig a tricepsz izom mögött van. Hüvelykujj nyomással oda-vissza átnyomkodjuk.

Lenyomkodás oda-vissza tenyér nyomással történik.



### A tenyér masszírozása

Ehhez egy stabil fogással a kisujjunkt „beakasztva” a megtartjuk a levegőben a kezét. A tenyéren az ujjak mentén haladnak az energia vonalak. A kisujj, nagyujj vonalában kezdjük, majd a mutató és a gyűrűs ujj vonalát párosan nyomkodjuk át csuklótól az ujjtőig oda-vissza, majd végül a középső ujj mentén fejezzük be. Eztán átsimítjuk a tenyerét.



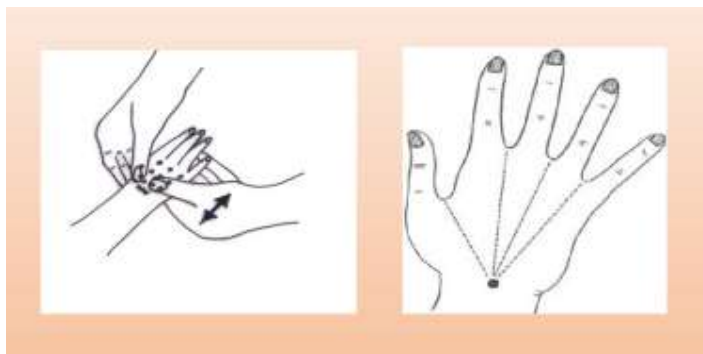
### Kézhát

A kézháton az energia vonalak az ujjak között vannak. Ezeket párosan közép felé haladva oda-vissza átnyomkodjuk.



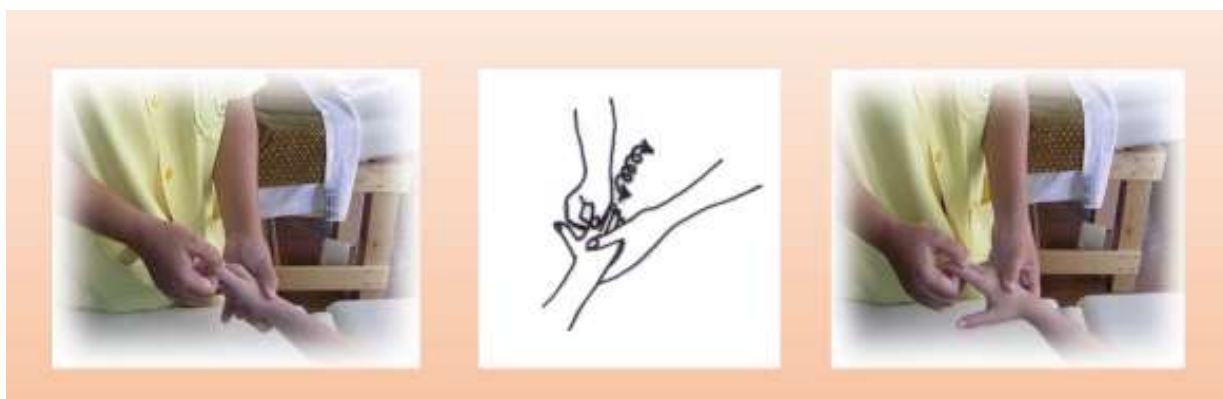
## Gyermek Masszázs Mozgás

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, a bővített illetve rövidített változat kiadásának jogát.

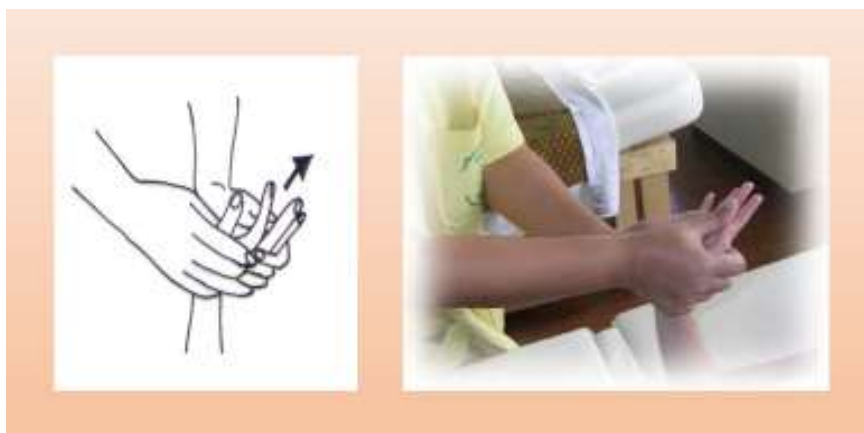


A kézfej átnyomkodás után átsimítjuk és következnek az ujjak.

Az ujjak egyenkénti átmasszírozása, oda vissza átmozsoljuk körkörös „csiga-biga”, majd hernyózó mozgással kihúzzuk.



A kezet ismét megfordítjuk, és kifelé simítunk minden ujj mentén, a tenyér közepétől kifelé. Fontos, hogy a másik kezünkkel támasszuk meg az ujjakat, nehogy túlságosan hátra feszítsük azokat.



Csukló körzés következik. Az egyik kezünkkel megfogjuk a gyermek alkarját, a másik kezünkkel pedig az ujjai közé téve a saját ujjainkat, mindkét irányban körzünk.

Ha a gyermek még keze még túl kicsi, az ökölbe szorított kezére fogunk rá. Ebben a helyzetben körzünk a csuklójával jobbra, balra.





## Gyermek Masszázs Mozgás

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, a bővített illetve rövidített változat kiadásának jogát.



Nagyobb gyermek kéznél akár az ujjakra kulcsolva is végezhetjük a vezetett csuklókörzést.

Opponáció az ujjakkal. A nagyujjra egyenként rávezetjük a mutató ujjal kezdve a kisujjig az ujjakat.

Ezt lehet már önindítottan valamilyen mondóka kíséretében is kérni a gyermektől.

A másik kart és kezét is átmasszírozzuk.

Aztán jöhetnek a játékos önindított ujj és kéz gyakorlatok.

A magyar nyelv nagyon gazdag, nagymamáink rengeteg mondókát tudtak az ujjak szeparált mozgására.

### **Mondókák az ujj-gyakorlatokhoz:**

Sorra megszorogatjuk a gyerek ujjait a hüvelykujjától kezdve.

Ez elment vadászni, (nagyujj) ez meglötte, (mutatóujj) ez hazavitte, (középsőujj) ez megsütötte, gyűrűsujj) és ez az icike-picike mind megette! (kisujj)

Hüvelykujjam almafa, mutatóujjam megrázta, középső ujjam fölszedte, gyűrűsujjam hazavitte, a kisujjam mind megette, megfájdult a hasa tőle!

### **A kéz gyakorlatokhoz:**

Tenyerét körkörösén cirógatjuk, miközben az első sort elnyújtva mondjuk, majd a második sorra megcsiklandozzuk a nyakát.

Itt szalad a nyulacska, itt a nyoma, itt a nyoma, itt a csiklandója!

**Megfogjuk a gyerek kezét és tapsoltatjuk, az első két sor alatt maga előtt, aztán az egyik oldalon, majd a másik oldalon:**

Süti - süti pogácsát, apjának, anyjának, tejbe-vajba az apjának, sóba-vízbe a dadának. Süti - süti pogácsát, apának, anyának, sóba, vízbe az apjának, tejbe, vajba az anyjának.

**Ökölbe szorítjuk mindkét kezünket, majd először a ballal ütünk a jobbra, aztán a jobbal a balra.**

Töröm - töröm a mákot, sütök vele kalácsot, icce tolla motolla, neked adom.....(a gyermek nevel!)

### **Mellkas masszázis – a szív körül**

A test masszírozás következik. A testen 3 szív köré csoportosítjuk a mozdulatokat. Az első szívet már bejártuk, de most megismételjük.

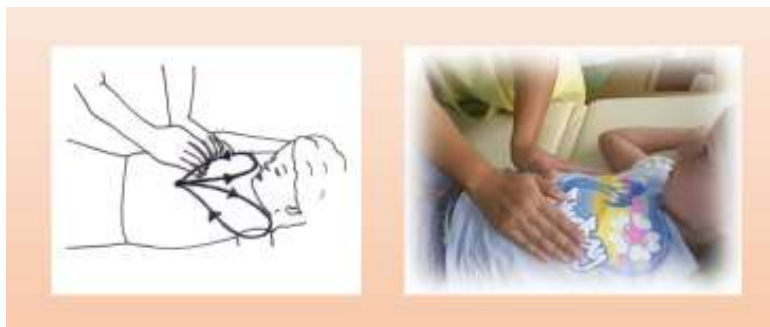


## Gyermek Masszázs Mozgás

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, a bővített illetve rövidített változat kiadásának jogát.

Első szív a szegycsontról indul indirekt nyomással, majd a vállakat öleli fel.

A második szív a szív körül van. A solar plexus, vagy napfonat csakra pontból indul a bordák alatt. A mozdulat enyhe nyomással kezdődik, a két mell között felvisszük a kezünket és szív alakban visszatérünk a kiinduló pontba. A mozdulatokat többször is megismételgetjük.



### Has – masszázis



A harmadik szív, egy „duck” szív legyen és minél öblösebben, és szélesebben simítsunk át a hasat. Utána visszatérve a kiinduló pontba, szimbolikusan „eldobjuk”, mintha a hasfájást okozó „gombócokat” vennénk ki.

Eztán egy órát képzelünk a köldök köré, és óráról-órára átnyomkodjuk. A 9-es-től a 6-os-ig. A 6 és 9 óra közti területre ne nyomjunk rá! Az óra szimbólum nagyon jó, mert az óra mutató járásával megegyező az emésztés iránya, és még véletlenül se fordítsuk meg ezt az irányt!

### Nap – Hold

Az egyik kezünkkel (nap kéz) egy teljes kört írunk le a hason, a másik kezünkkel (hold kéz) egy félkört.

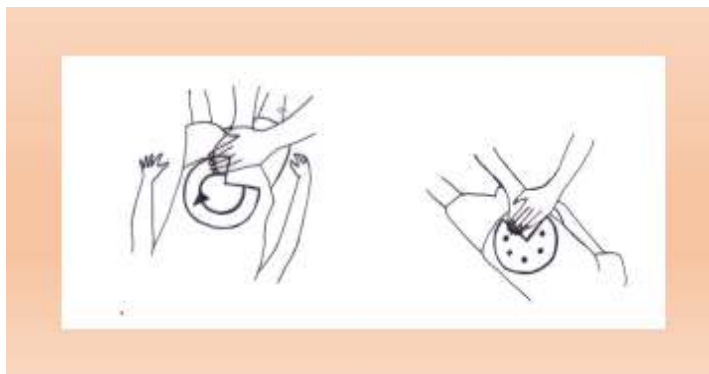
A mozdulat egymást lekövető kézzel összekapcsolódik. Ha még bizonytalanok vagyunk, akkor lehet 3 napot, és utána 3 holdat simítani, de próbáljuk a két kezünket egyszerre használni.





## Gyermek Masszázs Mozgás

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, a bővített illetve rövidített változat kiadásának jogát.



### „Bekopogás”

Az egyik kezünkkel merőkanalat formálva a hasra helyezzük. A másik kezünkkel pedig a saját behajlított ujjainkat pöcköljük, és így impulzusokat közvetítünk a gyermek hasára. A hasfájás enyhítésére vagy megelőzésére, ez a mozdulat nagyon jó hatással van.



Eztán a besimítás, vagy begyűjtés mozdulata egy egymást lekövető kézzel az egyik oldalról a napfogat energia központhoz simítunk váltott kézzel, aztán a ugyanezt a mozdulatot a másik oldalról is elvégezzük. Végül egyszerre a has két oldaláról középre zárva simítunk a két kezünkkel egyszerre. Végül a két kezünket egymásra zárva fejezzük be a mozdulatsort.

### Talp – MISU

A talpon az energia vonalak az ujjak mentén haladnak. A talp közepén a középső ujj mentén kezdjük az átnyomkodást az ujjak tövétől a sarok felé és vissza. Eztán a két hüvelykujjunkkal a 2-4 ujj mentén az ujjtőtől a sarok felé oda-vissza, majd a kisujj nagyujja vonalában oda vissza. Így a ujjak mentén lévő 5 pályát 3 menetben átnyomkodjuk, majd ököllel vagy tenyérgyökkel lenyomkodjuk.



Következik a **MISU**



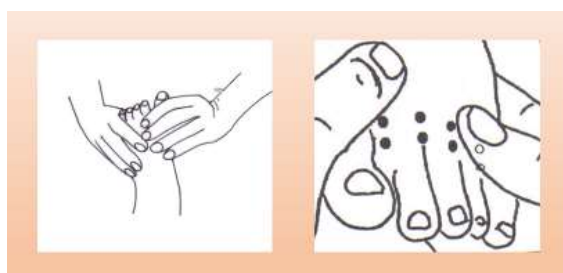
## Gyermek Masszázs Mozgás

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, a bővített illetve rövidített változat kiadásának jogát.

„**M**” mozdulat: Páros hüvelyujjal M-t írunk le. A mozdulatot a középső ujjtól indítjuk enyhe nyomással, majd a boka felé simítunk, ahol ismét kisebb nyomással megállunk. Egyik kezünk a nagylábujjnál, a másik a kislábujjnál fejezzük be a mozdulatot.



„**I**” mozdulat: Ezután az I-nek nevezett mozdulattal folytatjuk, mellyel az ujjak közti csatornát (csak a lágy részben, 2-3 ponton) masszírozzuk át. A hüvelykujjunk élével oda-vissza átnyomkodjuk az ujjak közti lágy területet.



„**S**” mozdulat: Váltott és cserélgetett hüvelykujj mozgással bejárjuk és átmasszírozzuk a lábboltozatot.



„**U**” mozdulat: Az ujjakat egyenként alaposan átmasszírozzuk. A mozdulat U alakú, a hüvelykujjal alátámasztjuk a gyermeke ujját és a mutató és középső ujjunkkal oda vissza átmasszírozzuk a ujjait, a nagylábujjnál kezdjük és a kislábujjig, minden ujjat. A végén kis csipentéssel „kihúzzuk az új végeket.”





## Gyermek Masszázs Mozgás

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, a bővített illetve rövidített változat kiadásának jogát.

### Lábmasszázs háton fekvésben

A láb két belső csatornájának a masszírozása, az orr és a szem lejövő vonalait járjuk be.

A mozdulatsorokat oda-vissza végezzük. A térdnél egy gyermek tenyérnyi részt kihagyunk.



Eztán tenyéryomással lenyomkodjuk.



Utána következik láb fő pályája, amely a sípcsont, és a combcsont külső oldalán fut.



A boka vonalában elérhető még a szem visszatérő pályája ezt is hüvelykujj nyomással oda-vissza bejárjuk, majd a két pályát egyszerre tenyéryomással lenyomkodjuk.





## Gyermek Masszázs Mozgás

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, a bővített illetve rövidített változat kiadásának jogát.

Az elhelyezkedésünk a gyermek lábméretétől függ. Ha elérjük az egykezes nyomástechnikával a lábát a test végében elhelyezkedve, akkor akár mind a négy pályát megcsinálhatjuk egy-egy lábon. Ezt kb. 3-7 éves gyerekeknél lehetséges így.

Ha már nagyobb gyermekről van szó, akkor az egyik oldalon elhelyezkedve a távolabbi láb két belső pályáját járjuk be a hüvelykujj nyomással, ami akár páros egymás mellé elhelyezett kéztartásban is történhet.



Aztán a hozzánk közelebb eső oldalon járjuk be a láb főpályáját és a boka vonalában elhelyezkedő szem pályáját. Eztán nyomkodjuk le a tenyéryomással. Ez már a felnőtt generál masszázs nyomástechnikájához hasonló.



A fiúknak, ha nincsen egyik lábbal sem probléma, akkor a jobb lábával kezdünk, a lányoknál pedig a bal lábbal.

### Oldalt fekvés

A nagyobb gyermekeket szokás oldalt fekvésben is masszírozni. Ekkor a gyermeket stabilan oldalfekvésben helyezzük el. Az egyik láb nyújtva van a földön, a másik pedig hajlítva, a térdnél támaszkodik a földre.



## Gyermek Masszázs Mozgás

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, a bővített illetve rövidített változat kiadásának jogát.



A nyújtott láb belső csatornáinak végignyomkodása következik. Mindkét csatornát oda-vissza végignyomkodjuk hüvelykujjnyomással.

Ezután pedig a tenyerünkkel is végignyomkodjuk, a lazítás miatt.



A hajlított láb két külső csatornájának hüvelykujjal történő átnyomkodása következik, oda-vissza. Tenyérsnyomással lelazítjuk a lábat. (Ezek a két érzékszervi pálya visszatérő vonalai)



A négy ujjunkkal, vagy pozícionált hüvelykujj tartásban a láb fő pályáját is elérjük azt is át lehet nyomkodni oldalt fekvésben.

Utána a tenyérrel ezt is átnyomkodjuk oda-vissza.





## Gyermek Masszázs Mozgás

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, a bővített illetve rövidített változat kiadásának jogát.



### Következik a ZSEB

A fenék masszírozása, hüvelykujjunk nyomásával kezdődik 9 ponton, azaz 3-3 ponton történik. Ezek a pontok a csípőcsont árokban vannak.



Ennél a mozdulatsornál alkalmazhatjuk azt a nyomásfokozási technikát, amikor az egyik ujjunkra a másik kezünk hüvelykujjával nyomunk rá, a koncentráltabb és pontosabb nyomás érdekében.

A mozdulatot az alkarunk forgó, „rotáló” nyomásával lazítjuk le. Vagy tenyérnyomással lenyomkodjuk.

### A hát masszírozás oldalt fekvésben

A háton a gerinc két oldalán 2-2 pálya van az érzékszervi pályák visszatérői. Ebből oldalt fekvésben mindig a hozzánk közelebb eső a földtől távolabbi 2 pályán dolgozunk.



Hüvelykujj nyomással a gerinc melletti pályát nyomkodjuk át a deréktól a nyakig, majd a gerinctől távolabbi pálya következik.

Ez a derékrésznél egy hüvelykujjnyival távolabb a lapocka vonalában található. (A hüvelykujjnyi arányt a gyermek, akit masszírozunk, annak a hüvelykujjával kell számolni.)





## Gyermek Masszázs Mozgás

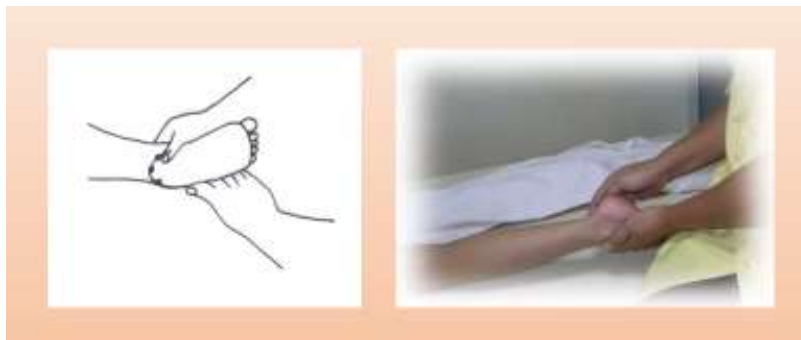
Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, a bővített illetve rövidített változat kiadásának jogát.

Utána tenyér nyomással lenyomkodjuk.

### Hason fekvésben

A hason fekvésben a vádli közepén és a comb közepén futó orr visszatérő pályáján dolgozunk. A talp is átnyomkodható ebben a helyzetben, de a sarkon a legkiemelkedőbb pontot, amely az un. Kalcium pontot mindenképpen nyomkodjuk át. Után a sarokrészt átsimítjuk.

Ha ágyba vizelés problémája áll fenn, különösen javasolt ezen, pontok átnyomkodására fokozott gondot fordítani.



Hüvelykujjunkkal átnyomkodjuk a láb hátoldalán futó orr visszatérő pályájának energia csatornáját, majd tenyér nyomással lenyomkodjuk.



Ha oldalfekvést nem csináltunk, akkor a ZSEB pontjait a fenék közepén a csípőcsont árokban itt is átnyomkodhatjuk.

A masszírozást ezután a háton folytatjuk. A háton a gerinc mellett 2-2 energiacsatornát masszírozunk. Az egyik csatorna közvetlenül a gerinc mellett helyezkedik el, a másik a páciens saját hüvelykujjának távolságára, az első pálya mellett húzódik. Páros hüvelykujjnyomással először az első csatornát nyomkodjuk végig, oda-vissza. Eztán a másodikon is megismételjük a mozdulatot.



## Gyermek Masszázs Mozgás

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, a bővített illetve rövidített változat kiadásának jogát.



Végül pillangó nyomással, a páros tenyerünkkel lenyomkodjuk a hátat és át is simítjuk.



### Befejezés

A gyermek ismét szembe fordul velünk, és a hátára fekszik. A masszázás befejezéseként, a lábat a hasra nyomjuk, a combot alulról tenyéryomással három ponton nyomva közelítjük a testhez.



Most azokat a mozdulatokat ismételjük meg, amelyek a legjobban tetszettek a gyermeknek. Ez fontos, mert ezzel az élménnyel zárva a masszázst, máskor is boldogan fog együttműködni, és szívesen fogadja a masszázst.

Befejezésül páros tenyerünkkel végignyomkodjuk a lábat, átsimítjuk, majd a lábfejet kissé lefeszítjük.



## Gyermek Masszázs Mozgás

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítást, a bővített illetve rövidített változat kiadásának jogát.

