

Τεχνικές - Ρεφλεξολογία

Το μασάζ στα πέλματα είναι πολύ ανακουφιστικό .

Αν δεν γνωρίζετε ρεφλεξολογία , γενικές χαλαρωτικές κινήσεις είναι αρκετές για να ανακουφίσουν

Οι περιοχές ρεφλεξολογίας για καλή φυσική κατάσταση και συναισθηματική εξισορρόπηση είναι :

Υπόφυση
Θυρεοειδής



Ωοθήκες – Σάλπιγγες

Θωρακική και οσφυϊκοί σπόνδυλοι καθώς
και το άνω λεμφικό



14- 36 εβδομάδα

Πάνγκρεας
Συκώτι
Παχύ έντερο
Νεφρό – ουρητήρας
Ουροδόχος κύστη
όλη η σπονδυλική στήλη



37-40 εβδομάδα

Υπόφυση
Θυρεοειδής
Ωοθήκες
Νεφρό - Ουρητήρας
Όλη η σπονδυλική



ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΣΚΕΛΕΤΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΙΣΟΝΑΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ

- Αυχενικοί
- Στήν ο
- Θωρακικοί
- οσφυϊκοί
- Ιερό οστό

Κόκκυγας

Λεκάνη

- Ωμός
- Χέρι
- Αγκώνας
- Γόνατο
- Γοφός

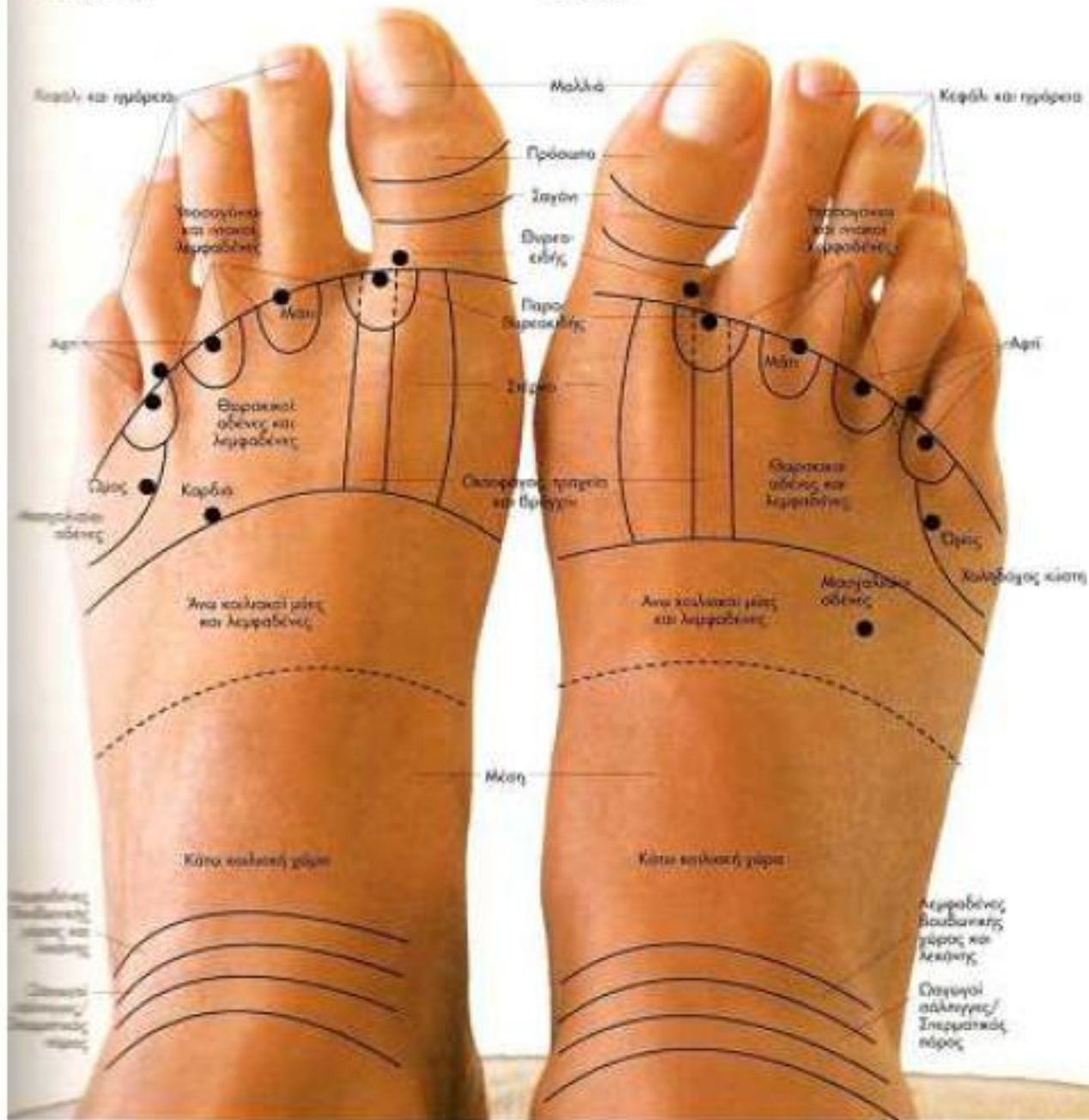


Εικόνα 71 Αντανάκλαστικά του

σκελετού

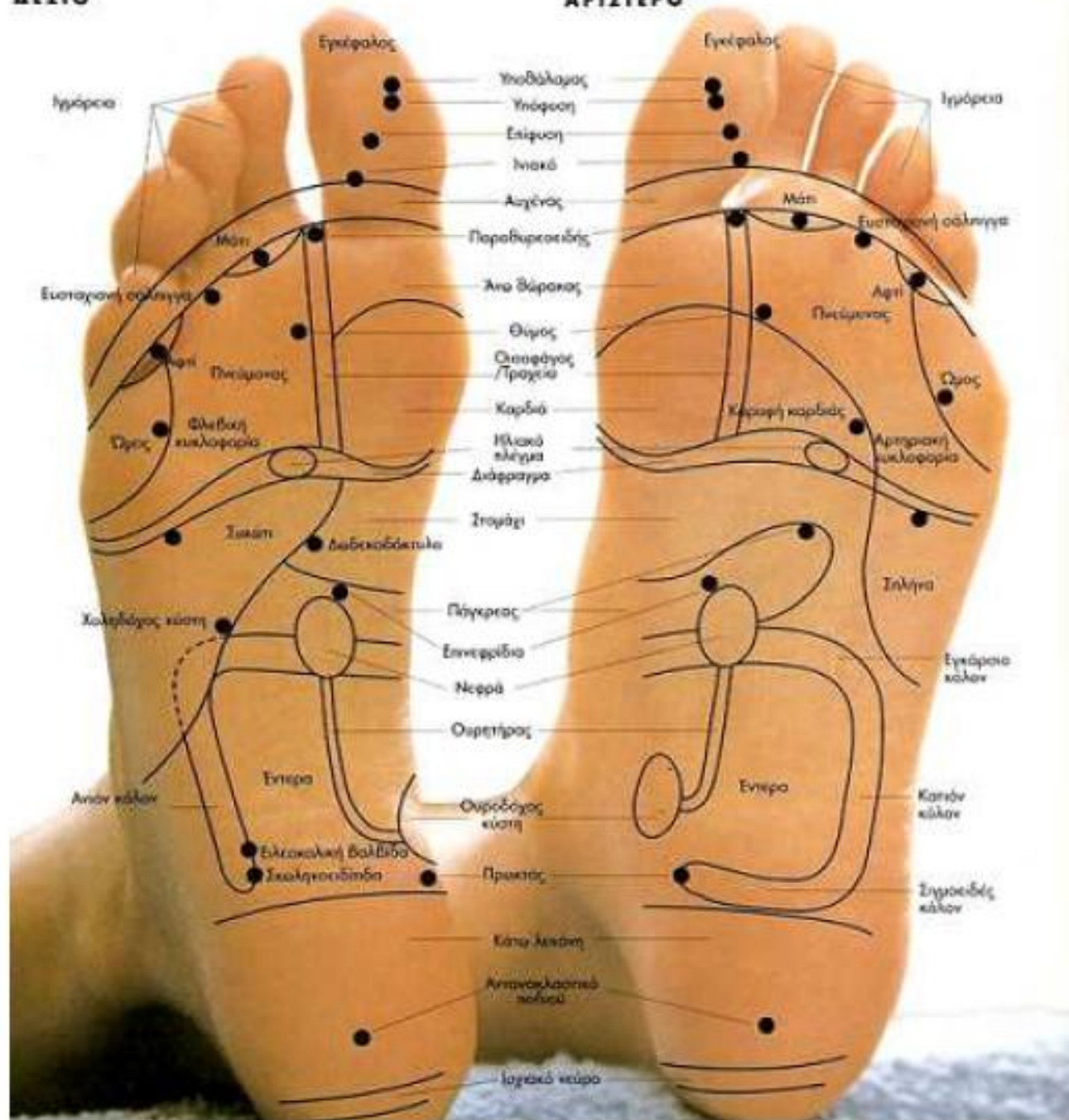
ΑΡΙΣΤΕΡΟ

ΔΕΞΙΟ



ΔΕΞΙΟ

ΑΡΙΣΤΕΡΟ



Τεχνικές – Αρωματοθεραπεία

Οι πλειοψηφία των αιθέριων ελαίων μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην εγκυμοσύνη αρκεί να ακολουθεί κανείς τους κανόνες

Χρησιμοποιούμε έλαιο βάσης και αιθέριο έλαιο μέγιστο 10%
Αποφεύγουμε τα αιθέρια έλαια που μπορούν να επιδράσουν στην κυκλοφορία και την πίεση του αίματος κατά τους πρώτους μήνες της εγκυμοσύνης (όπως Κανέλα , Μέντα, Δεντρολίβανο)

Χρησιμοποιούμε με προσοχή στην ποσότητα Χαμομήλι, κυπαρίσσι , γιασεμί, λεβάντα, μαντζουράνα, τριαντάφυλλο.

Στις διάφορες φάσεις της εγκυμοσύνης διαφορετικά αιθέρια έλαια μπορεί να μας χρειαστούν , ειδικά αν θέλουμε να αντιμετωπίσουμε συμπτώματα.

Για ναυτία λεμόνι και σανταλόξυλο (εισπνοές)

Για ραγάδες μανταρίνι και σιτέλαιο με καροτέλαιο.

Για κυταρίτιδα γεράνι, πορτοκάλι, μανταρίνι, γκρέιπ φρουτ

Για πόνους στην πλάτη γεράνι , νερολί, και λεμόνι.

Τεχνικές – πέτρες

Η εγκυμοσύνη προσφέρει στην έγκυο πολλούς πόνους σε όλο το σώμα κυρίως όμως χαμηλά στην πλάτη και στα πόδια

Το επιπλέον βάρος αλλά και οι αλλαγές της στάσης του σώματος πιέζει διαφορετικά τα νεύρα και αφήνει το αίσθημα της κούρασης μετά από μικρή χρονικά κίνηση .

Το μασάζ για εγκύους με ζεστές πέτρες βοηθά πολύ , αφού λειτουργεί ως ζεστό κατάπλασμα και ανακουφίζει τους πόνους , χαλαρώνει τους μυς και τα νεύρα .

Οι Ζεστές πέτρες είναι επίπεδες, λείες και απαλές στην αφή πέτρες από βασάλτη . Ζεσταίνονται σε συγκεκριμένη θερμοκρασία – συνήθως 40-50

βαθμούς σε συσκευή υδατόλουτρου. Τοποθετούνται στο σώμα σε συγκεκριμένα σημεία για να χαλαρώσουν τους μυς. Είναι σε μέγεθος παλάμης ένα δάχτυλο σε πάχος.

Ο Μασέρ μπορεί να τις χρησιμοποιήσει είτε στατικά , είτε στην κίνηση του μασάζ .

Στο μασάζ για εγκύους μπορούν να χρησιμοποιηθούν κυρίως στην κίνηση και στατικά στα πέλματα

Αποτελέσματα

Οι ζεστές πέτρες δεν χαλαρώνουν μόνο τους μυς και τα νεύρα στο μασάζ για εγκύους αλλά και την ένταση και το άγχος τόσο κατά την διάρκεια όσο και μετά την μάλαξη

Αυξάνει την κυκλοφορία σε όλο το σώμα και βοηθά την μητέρα συναισθηματικά . Όλα αυτά έχουν επίδραση στο έμβρυο.

Μπορούν να χρησιμοποιηθούν πολλές διαφορετικές τεχνικές ή συνδυασμός αυτών με μοναδικό κριτήριο το πώς νιώθει η μητέρα .

Ο βασικός μας στόχος είναι η δημιουργία ευχάριστων ερεθισμάτων και συνθηκών ευεξίας που έχουν αντίκτυπο και στους δύο, μητέρα και παιδί.

Ολιστικό μασάζ

Θέση συντονισμού

Χαλάρωση των ώμων

Εργασία στην σπονδυλική στήλη

Εργασία στα πόδια

Επαφή στην κοιλιά

Δουλειά στα πέλματα

Ακολουθία κινήσεων μασάζ για εγκύους - Καθιστή θέση

1. Συντονισμός – παλάμες στον τραπεζοειδή
2. Θωπεία – Ένα χέρι στηρίζει (τραπεζοειδή) το άλλο ολισθαίνει από την βάση της πλάτης
3. Ανάτριψη - Το χέρι εργασίας με κυκλική ανάτριψη προς την σπονδυλική στήλη και από τη σπονδυλική στήλη (δάχτυλα και αντίχειρας αντίστοιχα)
4. ~~Ανάτριψη σπονδυλικών αποφύσεων – Δείκτης και μέσος από την βάση της πλάτης προς τον αυχένα~~
5. Πιέσεις – με την κόψη της παλάμης , χέρι στήριξης στη βάση της πλάτης και χέρι εργασίας σταδιακή πίεση από τον αυχένα προς την βάση της πλάτης
6. Πιέσεις – με το θέναρ της παλάμης (όμοια κατεύθυνση με το προηγούμενο)
7. Κίνηση σε σχήμα οκτώ στο άνω μέρος της πλάτης
8. Περιστροφή ωμοπλάτης και δακτυλική πίεση γύρω από ωμοπλάτη
9. Πέταγμα πεταλούδας πίεση με τα δάχτυλα εκατέρωθεν αυχενικών
10. Πρόσωπο , βάρος του κρανίου στα χέρια και πίεση σε Κύστη και Χολή στο μέτωπο και τριχωτό
11. Συμπίεση με θέναρ παλάμη κροτάφους και πάνω από το αυτί
12. Περιστροφή κεφαλής χέρι στήριξης στο μέτωπο και χέρι εργασίας στη βάση του αυχένα.

Σε πλάγια θέση

1. Συντονισμός – Βάση αυχένα και κάτω από αφαλό
2. Περιστροφή ώμου
3. Διάταση ώμου
4. Θωπεία σε όλη την πλάτη Χέρι στήριξης λαγόνιο
5. Ανάτριψη κυκλική
6. Ανάτριψη σπονδυλικών αποφύσεων
7. Πιέσεις με κόψη παλάμης
8. Πιέσεις με Θέναρ
9. Περιστροφή ωμοπλάτης
10. Πιέσεις πλάι αυχενικών από τη βάση του κρανίου
11. Πίεση μπροστά από το αυτί με τις δύο παλάμες και
12. Πίσω από το αυτί τρίγωνο αντίχειρα και δεικτών
13. Πίεση γλουτιαίου με παλάμη σε ολίσθηση
14. Πίεση της χολής ΠΡΟΣΟΧΗ σε γόνατο και αστράγαλο ΌΧΙ

Θέση Ανάσκελα - Πρόσωπο

1. Συντονισμός Βύθιση στο σκοτάδι
2. Θωπείες από τον λαιμό έως τους κροτάφους (λεμφική)
3. Σιάτσου προσώπου
4. Ανατρίψεις γύρω από τα μάτια
5. Ανατρίψεις μετωπιαίο
6. Μαλάξεις στα αυτιά (κυκλική ανάτριψη από πάνω προς τα κάτω)
7. Έλξεις του αυχένα
8. Κινήσεις κεφαλής
9. Κυκλικές ανατρίψεις αυχένα
10. Πιέσεις βάση αυχένα από ωμοπλάτη
11. Μασάζ στο τριχωτό
12. ΠΡΟΣΟΧΗ ΌΧΙ ΠΙΕΣΗ ΣΤΟ #χολή 21

Θέση ανάσκελα - Πόδια

1. Θωπείες
2. Ανατρίψεις κυκλικές
3. Ανατρίψεις με Θέναρ
4. Ανατρίψεις εκατέρωθεν στο γόνατο
5. Γαστροκνήμιος με συμπίεση (λεμφικό)
6. Συμπίεση στο μηριαίο
7. Ανατρίψεις παλαμιαίες στο μηρό
8. Βαθειές θωπείες στον ραπτικό
9. Κυκλική ανάτριψη στον γλουτιαίο
10. Διάταση πέλμα – πόδι (ανασήκωμα)
11. Κυκλικές θωπείες στη κοιλιά