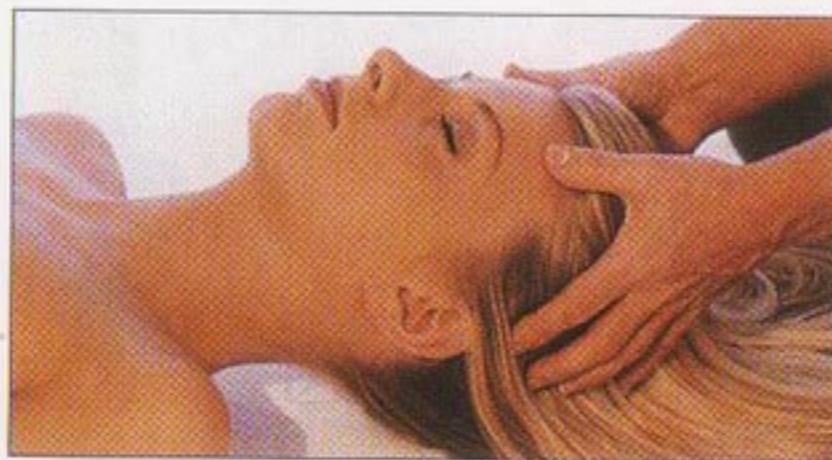
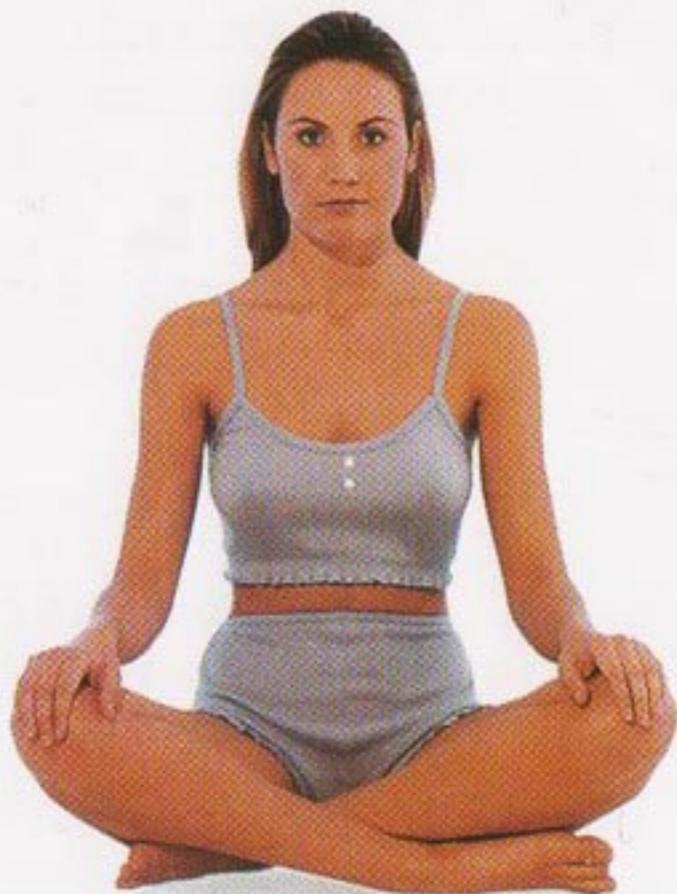


# MASAŽO VADOVAS

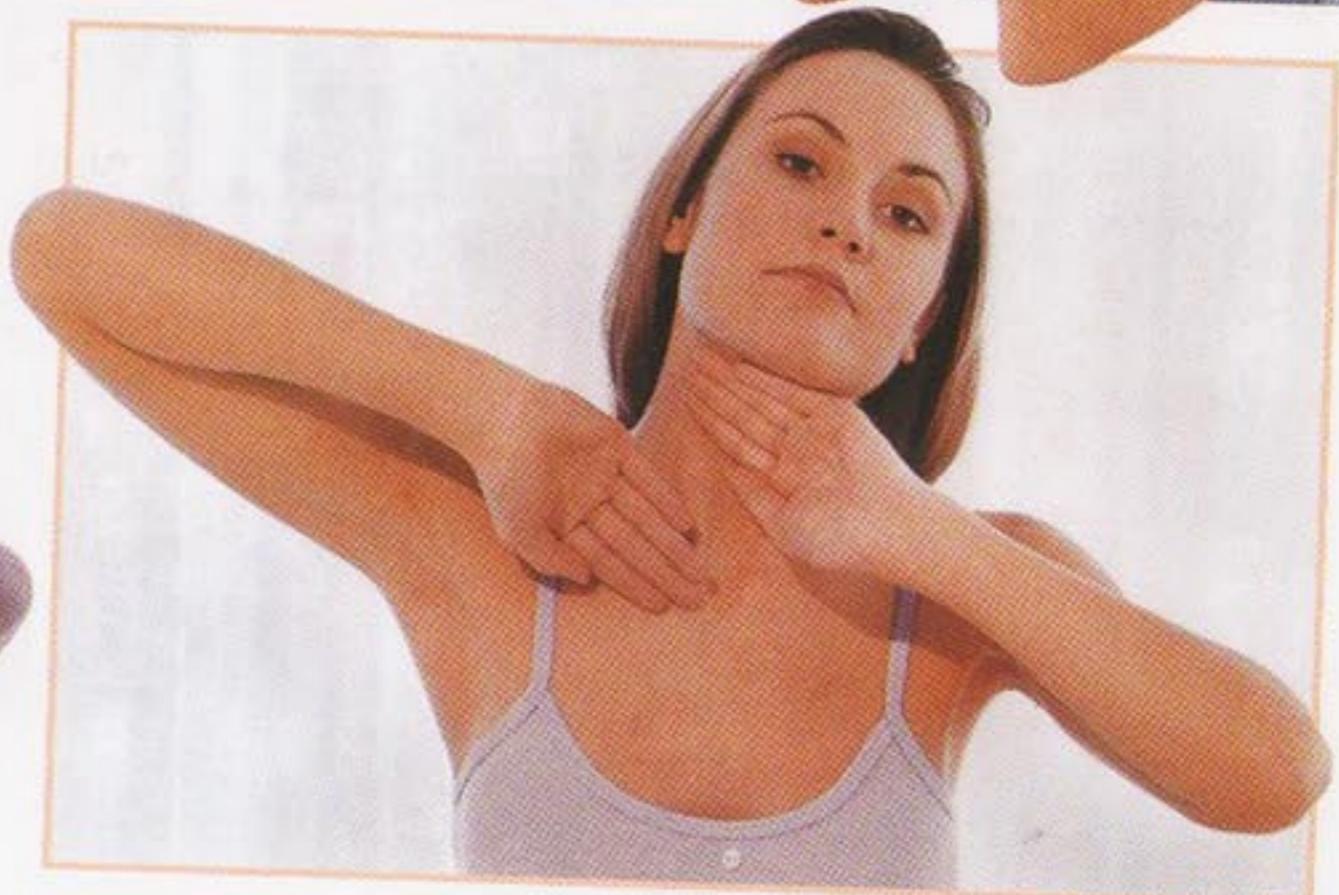
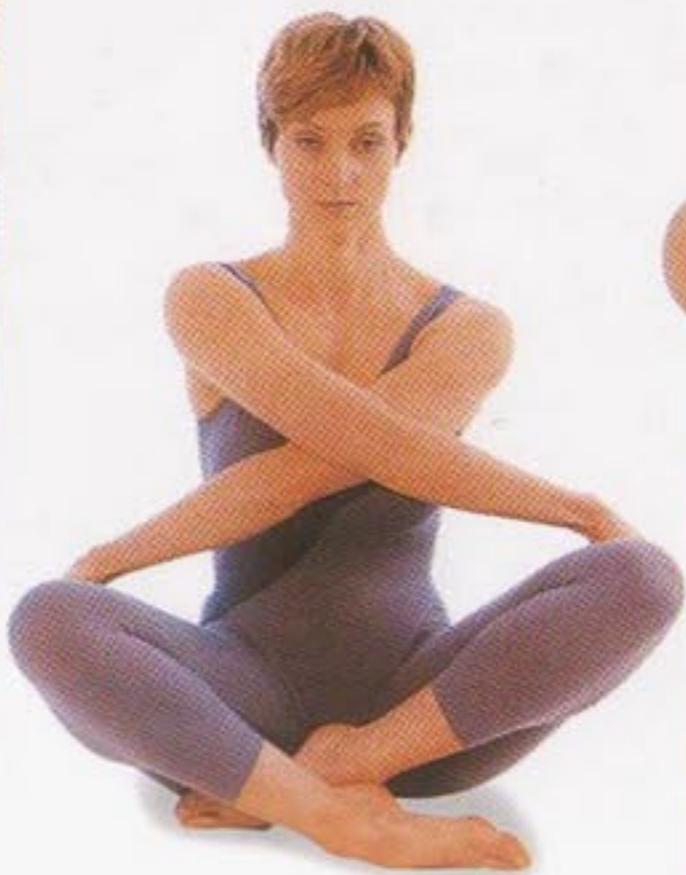
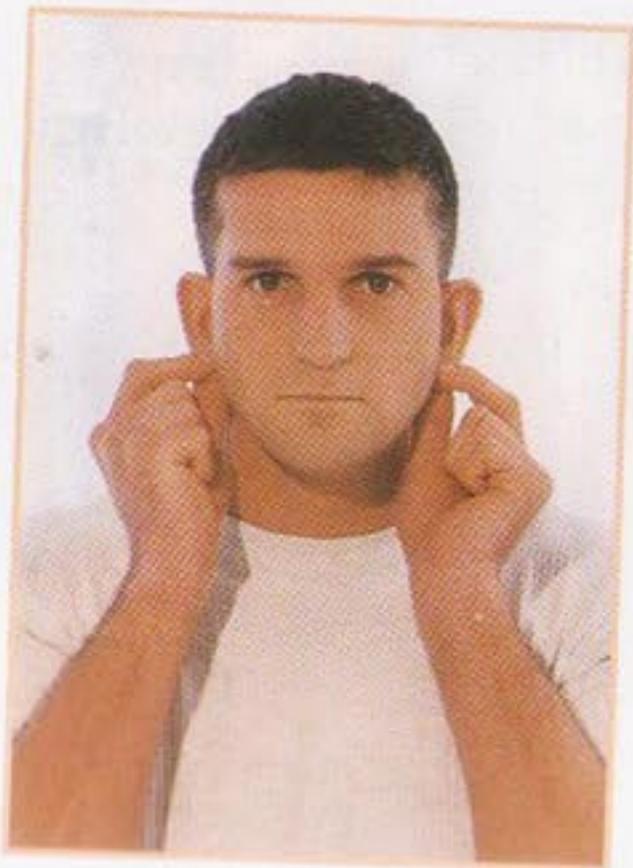
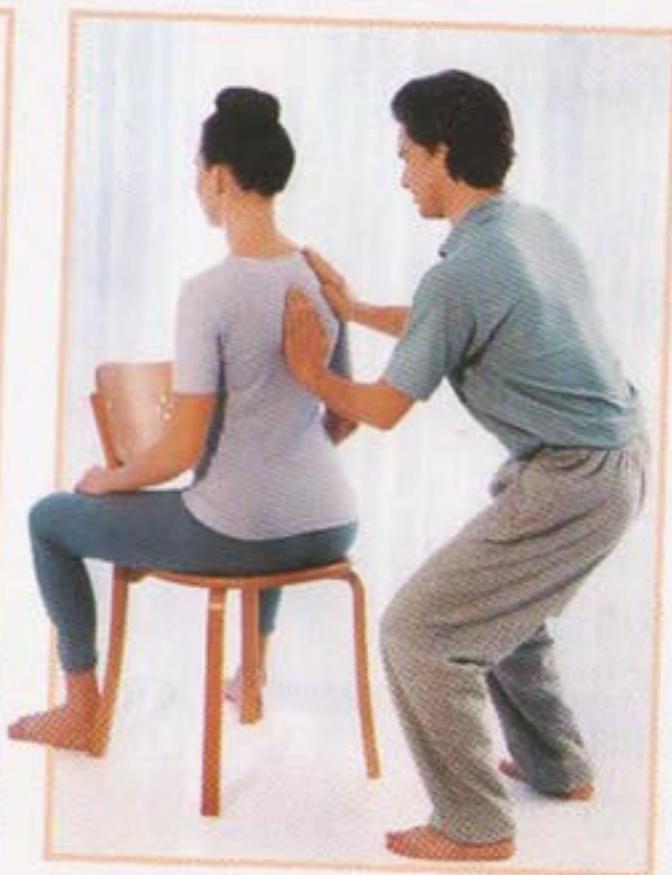
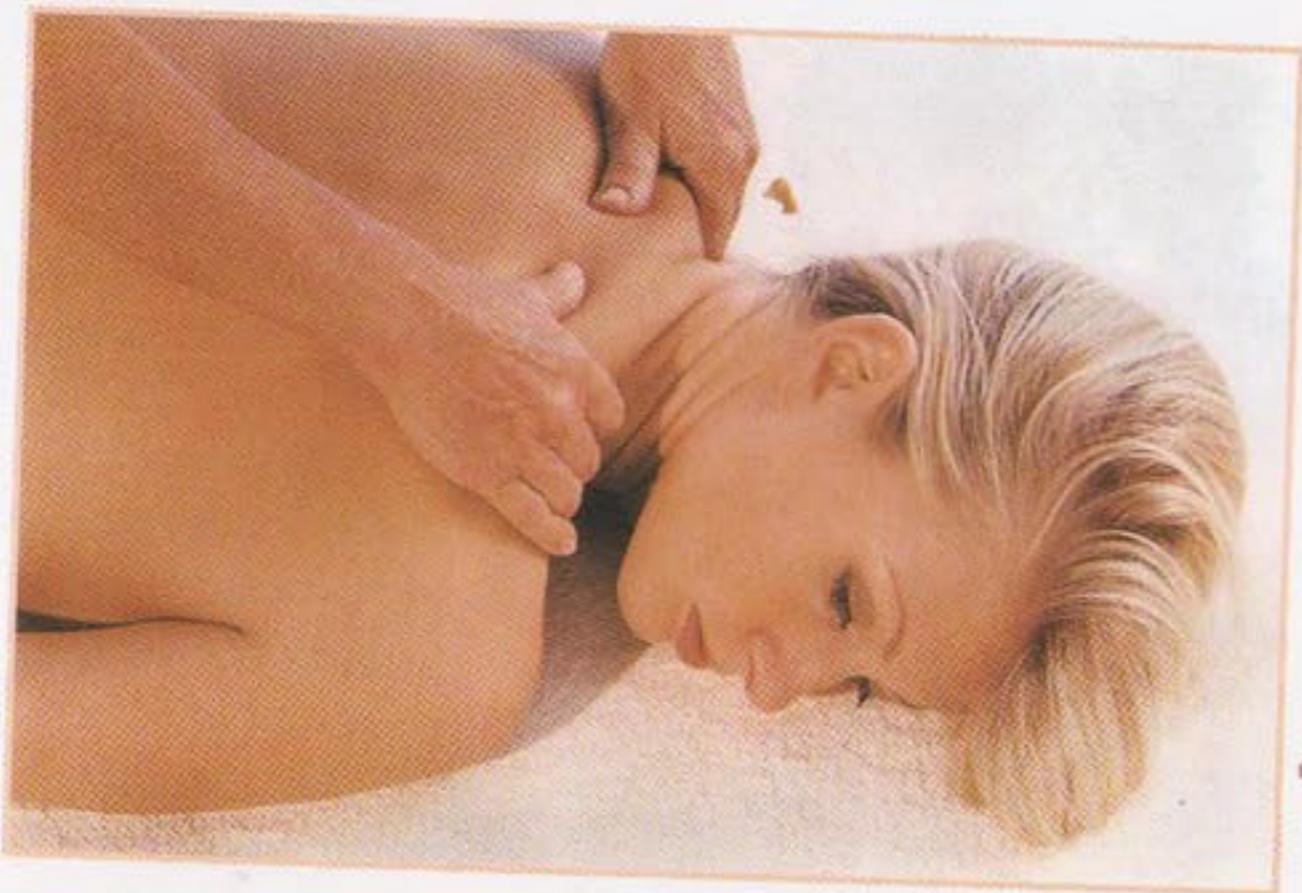
Merilina Aslani



  
Gamta

# TURINYS

Pratarmė	V	Priekinės kojų pusės sandara	16	Nugara	51
Kaip naudotis šia knyga	VI	Priekinė kojų pusė	17	Krūtinė	52
<b>Įvadas</b>		Pėdos sandara	20	Rankos	53
Masažo nauda	VII	Pėdos	21	Plaštakos	54
Gydymas kvapais	VIII	Rankos sandara	24	Pilvas	55
<b>Masažo būdai</b>		Plaštakos	25	Kojos	56
Glostymas	X	Rankos	27	Pėdos	59
Apystipris ir stiprus spaudymas	XI	Pilvo ir krūtinės sandara	30	Kaip greitai įgauti jėgų	60
Kad geriau nutekėtų limfa	XII	Pilvas	31	<b>Gydomasis masažas</b>	64
Stuksenimas	XIII	Krūtinė	32	Įtampa, nerimas ir nemiga	65
<b>Pasiruošimas masažui</b>		Kaklo, galvos ir veido sandara	33	Galvos skausmas	66
Kaip sudaryti tinkamą		Kaklas	34	Sinusitas, sloga, angina	67
masažui aplinką	XIV	Galva	36	Kai skauda strėnas	68
Susikaupkite	XV	Veidas	37	Vidurių užkietėjimas	69
<b>Kito žmogaus masažas</b>	1	Bendras veido ir visos		Mėnesinių ciklo sutrikimai	70
Nugaros sandara	2	galvos masažas	38	Kosulys ir astma	71
Nugara	3	Kaip baigti viso kūno masažą	39	Sportinės traumos	72
Užpakalinės kojų pusės sandara	11	Sėdinčiojo masažas	40	<b>Darykite tempiamąją mankštą</b>	73
Užpakalinė kojų pusė	12	<b>Masažuojamės patys</b>	46	Gydomasis tempimas	74
		Veidas	47	Rodyklė	
		Galva	49	Žodynas ir padėkos	
		Kaklas ir pečiai	50		



# PRATARMĖ

**G**alingos pramonės ir technikos amžiuje, spartėjant mūsų gyvenimo ritmui, daugėja ligų, kurių didumą lemia įtampa. Todėl vėl prisimenami tradiciniai gydymo būdai ir įsitikinama, kad jie veiksmingi. Šie būdai vertinami vis labiau ir labiau, jie papildo šiuolaikinę moderniąją mediciną.

Žmonėms jau nuo pirmųjų būvio laikų giliai įaugęs poreikis lytėti ir būti liečiamiems. Daugeliu atvejų jį patenkina gydymas masažu. Masažo metu atsiranda ryšys tarp duodančiojo ir imančiojo, hipnotizuojamas judesių ritmas ir atsipalaidavimas suteikia ramybę tiek vienam, tiek ir kitam.

Šiandien daugelis žmonių įsitikina, kad kartais pašalinti negalį galima, atgaivinant savo natūralų gyvybingumą, glūdinti mummyse. Trokšdami sveikatos mes tikrai galime padėti ir sau, ir kitiems.

Ši knyga suteiks žinių ir galimybę išspręsti kai kurias Jūsų sveikatos problemas. Jei norite padėti sau, bičiuliams ar artimiesiems, šioje knygoje Jūs rasite patarimą, kaip tai galite padaryti. Joje gausu nuotraukų, aiškiai iliustruojančių aprašomus judesius, masažo metodų elementus. Kiekvienas veiksmas smulkiai aiškinamas, todėl visai nesunku tai įsisavinti pačiam. Išmokite masažuoti kito žmogaus kūną, taip pat pabandykite masažuotis pats, - Jums tikrai pasiseks.

Knygoje pateikiamos žinios apie viską, ko gali prireikti masažo metu - nuo aliejaus paruošimo iki profesionalaus patarimo, kaip ir kodėl taikomi tam tikri veiksmi ir judesiai. Jūs sužinosite, kaip atsipalaiduoti nuo įtampos ar pašalinti kai kuriuos negalavimus netgi darbo vietoje, kai nereikia net nusirengti ir naudoti aliejaus.

Padėkite ne tik kitiems - pagalvokite ir apie save. Savo skubrioje kasdienybėje nepamirškite tokių paprastų, bet labai naudingų dalykų, - kaip greitai galima įgauti jėgų, koks veiksmingas gydymasis tempimas.

Aš tikiuosi, kad jeigu Jūs norite sužinoti, kaip išlaikyti stiprų ir sveiką kūną, atgauti ramybę, mano knyga tikrai padės. Visi joje teikiami patarimai remiasi mano asmenine patirtimi, taip pat daugelio mokslininkų ir praktikų, šimtmečiais

skleidusių žinias, kurios buvo perimamos, pritaikomos ir tobulinamos, mokymu. Visų mūsų tikslas vienas, - kad visi žmonės būtų sveiki.



Marilyn Astani

# KAIP NAUDOTIS ŠIA KNYGA

Ši knyga turi specialų lankstomą pagrindą, todėl ją galima pastatyti ir laikyti atverstą reikiama knygos vieta.

Knyga prasideda įvadu, kuriame aiškinama, kas tai yra masažas, aptariami įvairūs jo būdai ir kaip jam pasiruošti. Šios žinios pateikiamos nuo VI iki XV puslapio. Toliau (pradedant 1 p.) aprašoma, kaip masažuoti kitą žmogų.

Pastatykite knygą ir verskite puslapius, žiūrėdami tik į apatinius, t.y. tik vienos pusės. Šis skyrius tęsiasi iki 39 p. Tada apsukite knygą ir nuo 40 p. aptiksite aprašomą sėdinčiojo masažą. Sekančiame skyriuje aiškinama, kaip masažuotis pačiam, kaip greitai įgauti jėgų, kaip masažu gydyti kai kurias negalias. Apsukus knygą reikia vėl žiūrėti tik į apatinius puslapius.

Jei anksčiau niekada nedarėte masažo, patartina pasitreniruoti - atlikti masažo veiksmus (jie nurodomi X-XIII puslapiuose), kol įgysite įgūdžių. Aišku, teks sugaišti, kol šie judesiai taps įprasti, lengvai atliekami. Labai svarbu, kad įsisavindami masažo būdus, Jūs nuolat jaustumėt kūną, kuri

masažuojate, bet kurią įtemptą vietą, ir kad būtų tarpusavio ryšys su masažuojamuoju. Laikui bėgant Jūsų rankos išmoks pajusti raumenyse skausmingą ar bent kiek sukietėjusią vietą.

Norėdami daryti atpalaiduojantį, kartu ir skatinamai veikiančią masažą kitam žmogui, jo visos eigos aprašymą rasite 1-39 p., o jei masažuojatės pats - 47-59 p.

Kai darote raminamąjį masažą, venkite stuxsenimo veiksmų (aprašomų XIII p.).

Masažuojant visą kūną, galima išskirti kelis veiksmų junginius, kuriuos prireikus daroma atskirai, tai pat taikomi įvairūs jų deriniai. Tai Jūs galite pasirinkti pagal savo poreikius. Bet jeigu darote masažą vienoje kūno pusėje, pavyzdžiui, masažuojate pėdą, kad nebūtų sutrikdyta organizmo pusiausvyrą, visai tokį pat masažą ir ta pačia seka turite daryti ir kitoje pusėje.

Viršutiniame kiekvieno puslapio kampe yra mažas paveikslukas, kuris parodo, kokią padėtį turėtumėte užimti, atlikdami šiame puslapyje aprašomus veiksmus. Taip pat kai kuriuose puslapiuose Jūs rasite daugiau paveikslėlių:



**Laikrodis** Jis rodo, maždaug kiek minučių turėtumėte masažuoti šią kūno dalį. Jeigu nurodytus veiksmus kartojate priešingoje kūno pusėje, pavyzdžiui, masažuojate kitą koją, tai laikrodis rodo, kiek laiko derėtų skirti abiejų kūno pusių masažui. Nurodytas laikas rekomenduojamas, jei Jūs atliekate visą veiksmų seką. Tačiau, jeigu ruošiatės daugiau dėmesio skirti atskirai kūno daliai, masažas gali trukti ilgiau. Viso kūno masažui paprastai reikia valandos ar pusantros.



**Aliejus** Jeigu matote šį ženklą, tai reiškia, kad Jūs turite pasitepti rankas aliejumi. Niekada nepilkite aliejaus tiesiog ant kūno, nes tai gali būti nemalonu masažuojamam. Užsipilkite aliejaus ant rankų, pradžioje patrinkite jas viena į kita, kad aliejus pasiskirstytų tolygiai, ir tada ilgais ištiniais judesiais paskleiskite jį po visą masažuojamą kūno dalį. Iš pradžių gali būti sunkiau pataikyti, kiek aliejaus užsipilti ant rankų, tačiau vėliau įprasisite. Kai tinkamai pasirinksite aliejaus kiekį, Jūsų rankos gerai slys oda, bet tai neturėtų trukdyti suimti audinius. Kartais greta ženklo esti žodis *nebūtinai*. Tai reiškia, kad aprašomus veiksmus galite atlikti ir naudodami aliejų, ir be jo.



**Pavojus** Šis ženklas įspėja, kad tam tikros kūno dalies nevalia masažuoti. Butinai paisykite šių nurodymų.



**Patarimas** Tai papildomas patarimas masažuojančiajam, į kurį būtina atsižvelgti.

◁◁ **Kartoti** Šis ženklas rodo, kad kai kuriuos veiksmus reikia kartoti kitoje kūno pusėje.

# MASAŽO NAUDA

Visi žmonės supranta lytėjimo kalbą. Mes nevalingai triname sopamą vietą, glostome vienas kitą, norėdami nuraminti. Masažas - tai viena seniausių priemonių, kurias naudoja žmonės sveikatai gerinti. Jo pradžia siekia gilia senovę. Žinoma, kad jis buvo labai plačiai taikomas senovės Egipte, Graikijoje, Romoje, Indijoje ir Japonijoje. XIX amžiaus pradžioje švedas Henrikas Lingas (1776-1839) išplėtojo masažo teoriją, susistemindamas įvairius masažo būdus, naudotus Egipte, Kinijoje, Graikijoje ir Romoje. Jis Stokholme įkūrė pirmąjį institutą, kuriame buvo mokoma masažuoti. Todėl kartais masažas dar vadinamas *švediškuoju masažu*.

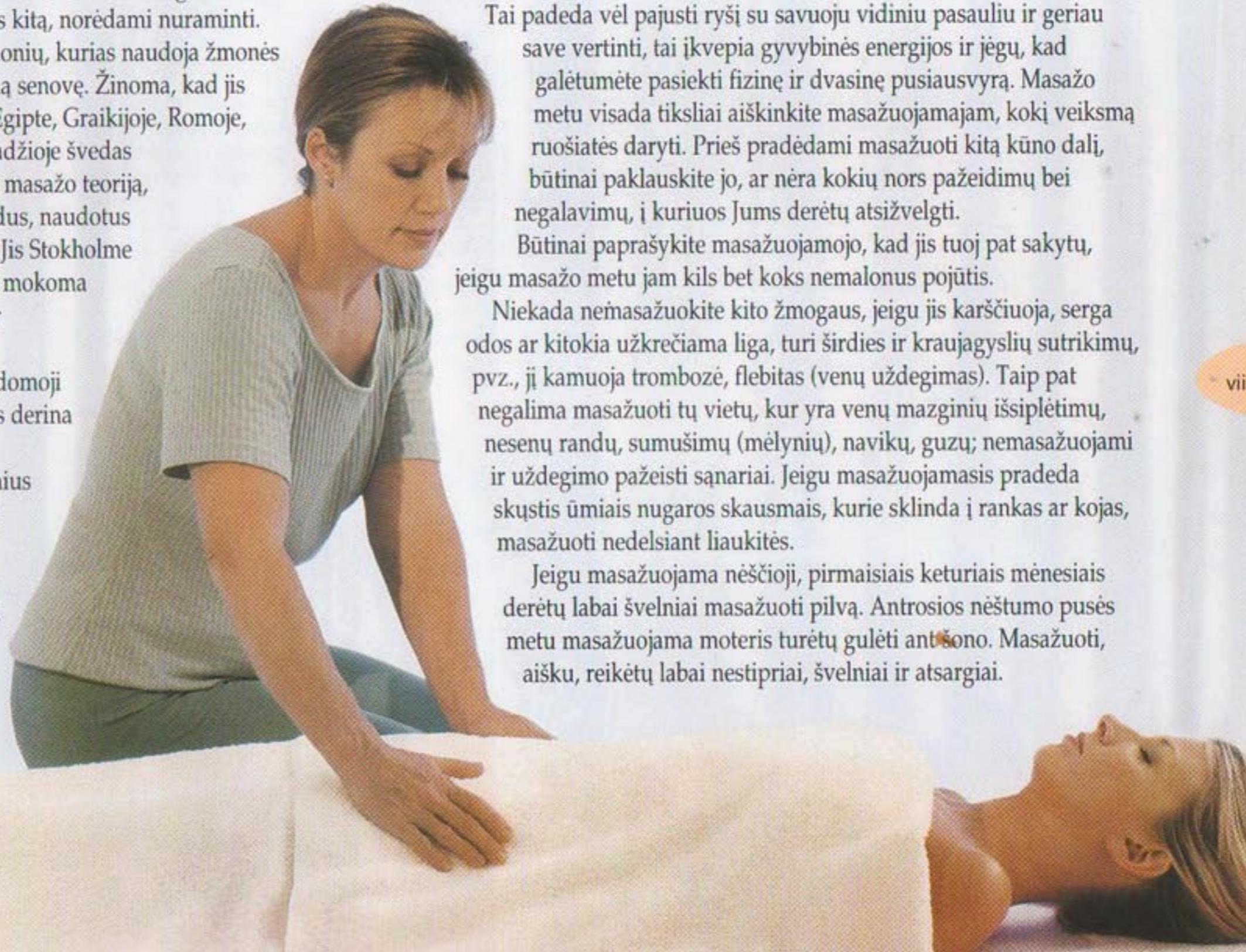
Dabar visuotinai pripažįstama gydomoji lytėjimo nauda. Žinoma, kad masažas derina ir veikia skatinamai virškinimą ir kvėpavimą, tokius svarbius fiziologinius procesus. Jis taip pat gerina raumenų tonusą, sąnarių judrumą, laikyseną, spartina kraujo ir limfos apytaką, derina endokrininę ir nervų sistemas. Masažas teikia ne vien tik fizinę naudą, jis gelbsti ir psichologiškai -

masažuodami Jūs reiškiate rūpinimąsi ir palankumą, palaikymą ir atjautą. Tai padeda vėl pajusti ryšį su savuoju vidiniu pasauliu ir geriau save vertinti, tai įkvepia gyvybinės energijos ir jėgų, kad galėtumėte pasiekti fizinę ir dvasinę pusiausvyrą. Masažo metu visada tiksliai aiškinkite masažuojamajam, kokį veiksmą ruošiatės daryti. Prieš pradėdami masažuoti kitą kūno dalį, būtinai paklauskite jo, ar nėra kokių nors pažeidimų bei negalavimų, į kuriuos Jums derėtų atsižvelgti.

Būtinai paprašykite masažuojamojo, kad jis tuoj pat sakytų, jeigu masažo metu jam kils bet koks nemalonus pojūtis.

Niekada nemasažuokite kito žmogaus, jeigu jis karščiuoja, serga odos ar kitokia užkrečiama liga, turi širdies ir kraujagyslių sutrikimų, pvz., jį kamuoja trombozė, flebitas (venų uždegimas). Taip pat negalima masažuoti tų vietų, kur yra venų mazginių išsiplėtimų, nesenų randų, sumušimų (mėlynių), navikų, guzų; nemasažuojami ir uždegimo pažeisti sąnariai. Jeigu masažuojamasis pradeda skustis ūmiais nugaros skausmais, kurie sklinda į rankas ar kojas, masažuoti nedelsiant liaukitės.

Jeigu masažuojama nėščioji, pirmaisiais keturiais mėnesiais derėtų labai švelniai masažuoti pilvą. Antrosios nėštumo pusės metu masažuojama moteris turėtų gulėti ant šono. Masažuoti, aišku, reikėtų labai nestipriai, švelniai ir atsargiai.



# GYDYMAS KVAPAIS

Gydomasis eterinių aliejų poveikis žinomas jau šimtmečius, nors *Gvapu terapijos* terminas atsirado tik apie 1920 metus

Eteriniai aliejai gaunami iš aromatinių augalų dalių - žiedų, lapų, stiebų, žievės, šaknų. Naudojami masažo metu šie aliejai įsisavinami per odą ir tinkamai veikia organizmą, hormonų pusiausvyrą. Jie taip pat naudojami inhaliacijoms, vonioms, prievilgams, patalpų orui gaivinti, parfumerijos pramonėje.

Eteriniai aliejai skirstomi į tris grupes:

- 1) greitai garuojantys aliejai - žvalina, skatinamai veikia kūną ir mąstymą. Tai - bergamotės, šalavijo, eukalipto ir citrininio sorgo aliejai;
- 2) lėčiau garuojantys aliejai - teigiamai veikia kai kurias fiziologines funkcijas - virškinimą, mėnesinių ciklą. Šiai grupei priklauso ramunėlių, levandos, rozmarino ir juodojo pipiro aliejai;
- 3) itin lėtai garuojantys aliejai - santalmedžio, jazminų, apelsinų žiedų - pasižymi raminamuoju poveikiu.

## PIRMOJI GRUPĖ

### *Bergamotės aliejus*

Gaivina, budrina. **Vartojamas:** riebiai odai prižiūrėti, nuo spuogų, esant depresijai; taip pat veikia antiseptiškai, nubaido vabzdžius.

### *\*Šalavijo aliejus*

Šildo, atpalaiduoja, šalina nuovargį. **Vartojamas:** esant skausmingoms mėnesinėms, dideliame kraujospūdžiui.

### *Eukalipto aliejus*

Mažina kūno temperatūrą. **Vartojamas:** peršalus, skaudant galvą, kosint, sergant bronchine astma, bronchitu.

### *Citrininio sorgo aliejus*

Budrina, gaivina. **Vartojamas:** maudžiant raumenis, sutrikus virškinimui, nuo spuogų, taip pat veikia antiseptiškai.

## ANTROJI GRUPĖ

### *Juodojo pipiro aliejus*

Šildo, veikia skatinamai. **Vartojamas:** maudžiant raumenis, geliant dantį, sutrikus virškinimui.

### *Jeronimo aliejus*

Maloniai atpalaiduoja, ramina. **Vartojamas:** kamuoiant depresijai, menopauziniam sindromui, nerviniams skausmams; taip pat varo šlapimą.

### *Levandos aliejus*

Ramina, atpalaiduoja, gaivina. **Vartojamas:** esant nemigai, depresijai, dideliame kraujospūdžiui, virškinimo sutrikimams, migrenai, kvėpavimo takų infekcijai, saulės nudegimui, raumenų ir raiščių patempimui, įgelus vabzdžiui.

### *\*Rozmarino aliejus*

Gaivina, gerina atmintį, žvalina. **Vartojamas:** atsiradus virškinimo ir kvėpavimo takų sutrikimams, peršint odą, skaudant sąnarius; taip pat varo šlapimą ir dezinfekuoja.

## TREČIOJI GRUPĖ

### *\*Jazminų aliejus*

Atpalaiduoja, ramina, gaivina, gerina nuotaiką. **Vartojamas:** odos priežiūrai, kamuoiant skausmui, depresijai, sutrikus kvėpavimui.

### *Apelsinų žiedų aliejus*

Gerina nuotaiką, ramina, atpalaiduoja. **Vartojamas:** apėmus nerimui, nemigai, depresijai.

### *Santalmedžio aliejus*

Atpalaiduoja, ramina. **Vartojamas:** sausos odos priežiūrai, nuo spuogų, kosint, pykinant; taip pat veikia antiseptiškai.

# ALIEJAUS PARUOŠIMAS

Kai jau pasirinkote tinkamą eterinio aliejaus rūšį, ji reikėtų maišyti su kitu, pagrindiniu masažui skiriamu aliejumi. Labiausiai tam tinka vynuogių sėklų aliejus; be to, jis ir pigesnis už kitas rekomenduojamas rūšis. Taip pat tiktų sojos, saldžiųjų migdolų, persikų ar avokado aliejai. Jeigu įmanoma, šie aliejai turėtų būti nerafinuoti ir gaminami šaltojo spaudimo būdu.

Kad paruoštas mišinys geriau laikytųsi, galima įlašinti į jį keletą lašų kviečių gemalų aliejaus, kuriame gausu antioksidacinių savybių turinčio vitamino E.

## Raminamasis ir atpalaiduojamasis mišinys

*Šis mišinys ypač tinka, kai kamuoja įtampa ar nemiga.*

5 lašai apelsinų žiedų eterinio aliejaus  
3 lašai ramunėlių eterinio aliejaus  
6 lašai levandos eterinio aliejaus  
30 ml pagrindinio aliejaus

## Afroditės mišinys

*Šis mišinys pravartus romantiškam masažui*

6 lašai santalmedžio eterinio aliejaus  
4 lašai šalavijų eterinio aliejaus  
5 lašai rožių arba jazminų eterinio aliejaus  
30 ml pagrindinio aliejaus

## Mišinys skaudamiems raumenims

*Naudokite šį mišinį, norėdami atpalaiduoti ir atgaivinti maudžiančius raumenis.*

6 lašai levandos eterinio aliejaus  
5 lašai rozmarino eterinio aliejaus  
4 lašai juodojo pipiro eterinio aliejaus  
30 ml pagrindinio aliejaus

ivadas



**1** Viso kūno masažui į 30 ml pagrindinio aliejaus įlašinkite 15 lašų pasirinkto eterinio aliejaus.



**2** Paruoštą mišinį laikykite sandariai uždaromame buteliuke, tamsioje vėsioje vietoje.



**3** Masažo metu ypač patogiu naudoti plastiko buteliukus su atsiderančiu dozavimo dangteliu.



# GLOSTYMAS

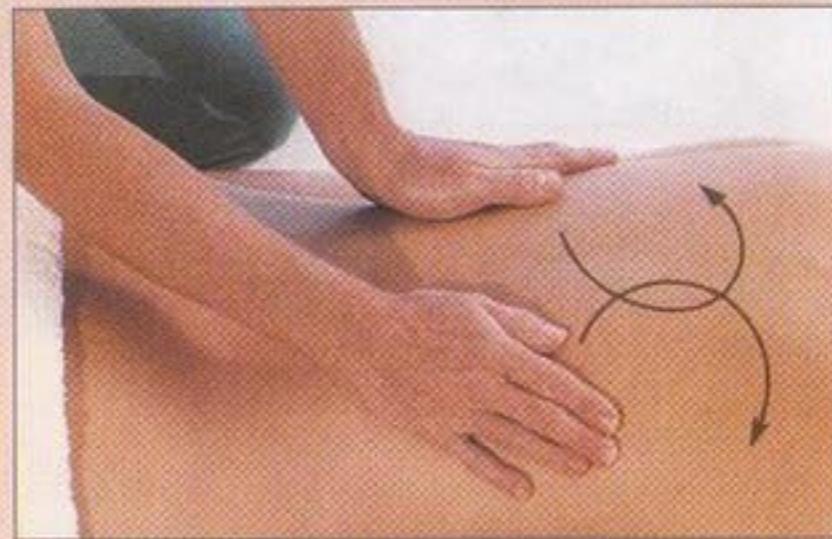
Kiekvienas masažas prasideda ir baigiasi glostymu. Glostome paprastai lengvais ramiais judesiais. Taip į masažuojamą vietą įtrinamas aliejus, sušildomi ir atpalaiduojami raumenys. Paprastai glostoma visu delnu, suglaustais pirštais. Slysdamos kūnu rankos turėtų prisitaikyti

prie visų jo kontūrų. Judesiai turi vykti nenutrūkstamai, jais jungiamos atskiros masažo stadijos. Masažuojant bet kurią kūno dalį, širdies kryptimi reikėtų spausti kiek stipriau, - tai padeda veninio kraujo ir limfos tėkmei. Tolstant nuo širdies, spaudžiama švelniau.



## Švelnus braukymas

Dėkite abi rankas ant kūno paviršiaus, suglaustais pirštais ir šiek tiek pakeltais jų galais. Vienu ištisiniu judesiu slyskite masažuojamu plotu į viršų, laikydami rankas arčiau viena kitos. Tada kiek atskirkite rankas ir tokiu pat būdu grįžkite atgal į buvusią padėtį. Šis judesys turėtų apimti kuo didesnę plotą.



## Platūs ratai

Dėkite vėl rankas suglaustais pirštais greta viena kitos ir mėgdžiokite plaukimo judesius. Taip rankomis pakaitomis sukami platūs, susikertantys ratai ir jais apimamas visas masažuojamas plotas. Rankomis pasiekite ir masažuojamos vietos šonus. Sukdami rankomis ratus, judėkite masažuojama dalimi į viršų, paskui grįžkite atgal.



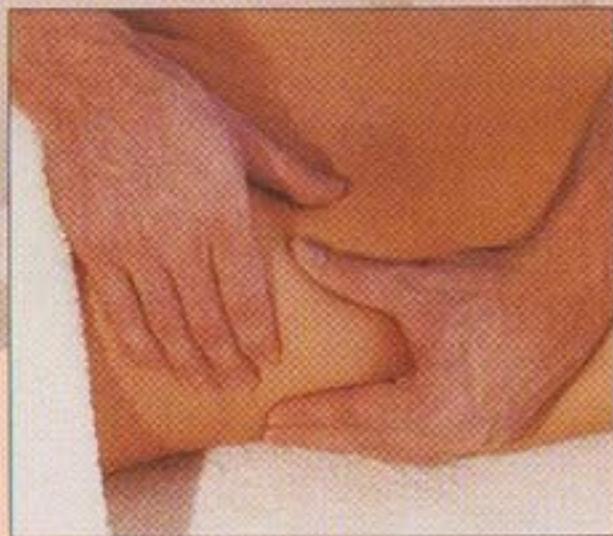
## Vingiuojantis slydimas

Braukdami lengvai visą masažuojamą paviršių, pavyzdžiui, nugarą, kilkite į viršų, paskui grįžkite žemyn, darydami rankomis vingius nuo vidurio linijos iki šono. Pasistenkite apimti šiuo judesiu kuo didesnę plotą.

## APYSTIPRIS IR STIPRUS SPAUDYMAS

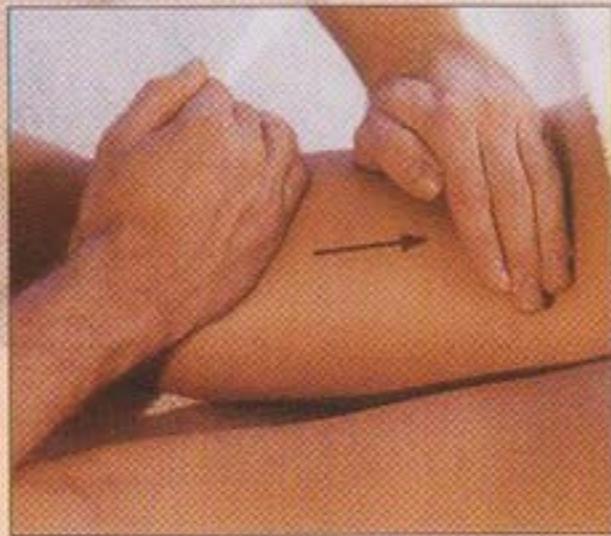
**B**et koks masažas visada pradedamas lengvais braukymais, po kurių seka vidutinis ir stiprus spaudymas nykščiais, kitais pirštais ir delnu. Norint stipriau spausti, turite mokėti tam naudoti ir savo kūno svorį.

Toliau aprašomi masažo būdai veikia skatinamai. Jie labai veiksmingai gerina kraujotaką (tai svarbu šalinant iš audinių apykaitos produktus), spartina medžiagų apykaitą, atpalaiduoja įtemptus raumenis.



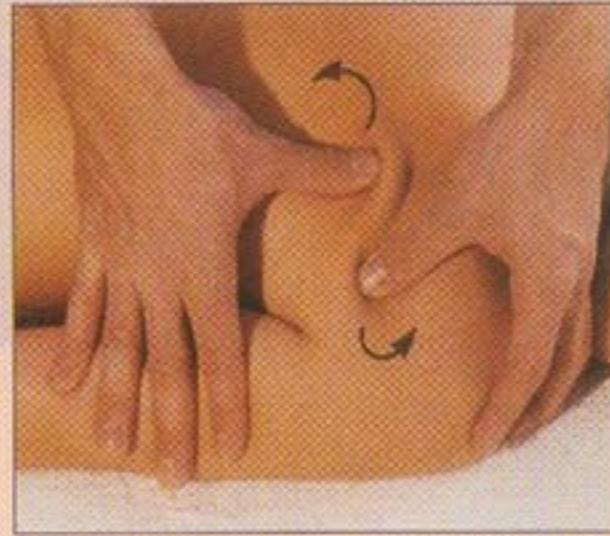
### Maigymas

Viena ranka šiek tiek spauskite raumenis, kita suimkite juos ir kilstelėję pakočiokite. Paleiskite ir suimkite kita ranka. Taip masažuokite pakaitomis abiem rankomis ritmiškais judesiais, lyg minkytumėte tešlą.



### Spaudymas

Braukite spausdami plaštakos briauna per raumenį, lyg norėdami jį patraukti, nustumti. Abi rankos turi judėti pakaitomis viena paskui kitą. Tą patį galima daryti delnų pagrindais, judant pirštais pirmyn. Šis būdas tinka, kai masažuojamos rankos ir kojos.

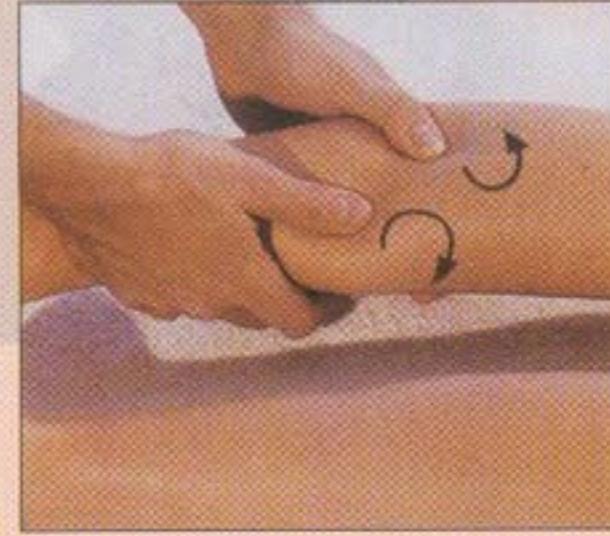


### Trynimas nykščiais

Nykščių galais sukite ratus, spausdami ir trindami audinius gilyn kaulo link. Plaštaka turi judėti kartu su nykščiu, kiti pirštai atpalaiduojami.

Trinti nykščiais ir kočioti galima tik tas vietas, kur gausu raumenų, o kaulai esti toliau nuo kūno paviršiaus, pavyzdžiui, sėdmenis.

Taikydami masažo būdus, susijusius su spaudimu, atminti, kad kiekvienas žmogus skirtingai jaučia skausmą. Todėl masažuodami didinkite spaudimą palengva, sekdami jo poveiki masažuojamajam. Nemasazuokite šiuo būdu sumuštų vietų ar venų mazginių išsiplėtimų.



### Kočiojimas nykščiais

Nykščiais spausdami ir sukdami pusraciū ar judėdami tiesiai, stumkite audinius nuo savęs. Šiuos judesius reikėtų daryti iš lėto ir stipriai, nekutenti masažuojamo.

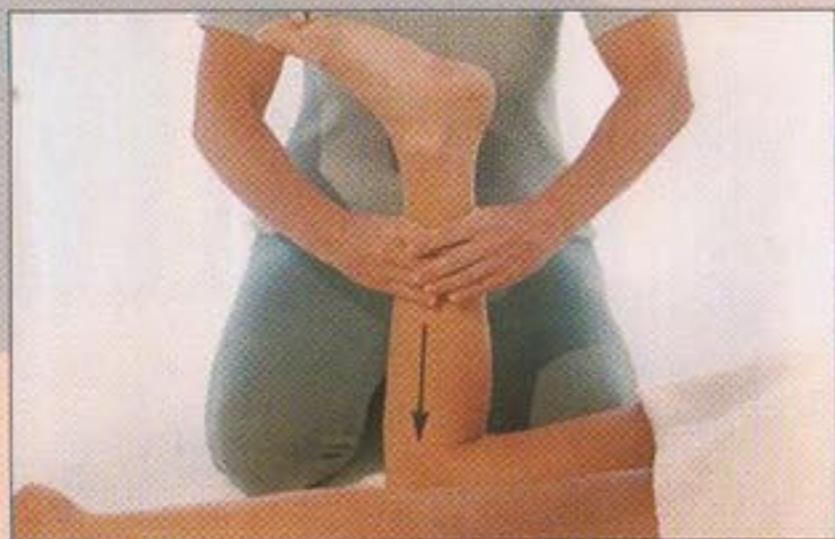
# KAD GERIAU NUTEKĖTŲ LIMFA

Limfinė sistema dalyvauja organizmo skysčių apykaitoje, palaikydama skysčio pusiausvyrą kraujyje ir audiniuose. Ji prasideda akliais kapiliarais audiniuose. Į šiuos kapiliarus surenkamas audinių skysčio perteklius, nepatenkantis į veninę sistemą, kartu su medžiagų apykaitos produktais, bakterijomis.

Susidariusi limfa teka kapiliarais, po to stambesnėmis limfagyslėmis, pakeliui pratekėdama pro limfmazgius, kur apsivalo nuo pavojingų žmogui mikroorganizmų. Taigi limfinė sistema tam tikru būdu apsaugo organizmą, nes neleidžia infekcijai patekti į kraujotaką. Stambiausios limfagyslės įteka į

venas, kur limfa susimaišo su krauju, vėliau patenka į širdį. Prasidėjusi akiai limfinė sistema neturi tokio variklio kaip širdis, veikianti kraujotakos sistemoje. Dėl to limfa teka, kai aplinkiniai raumenys susitraukdami spaudžia limfagysles (šios kaip ir venos turi vožtuvus, neleidžiančius limfai tekėti atgal). Štai kodėl fiziniai pratimai (mankšta) ir masažas labai padeda limfinės sistemos veiklai: jie greitina limfos tėkmę, mažina jos sąstovį audiniuose, tuo pačiu gerina organizmo gebėjimą kovoti su ligomis.

Toliau aprašomi masažo būdai padės skatinti limfos nutekėjimą iš organizmo audinių širdies link.



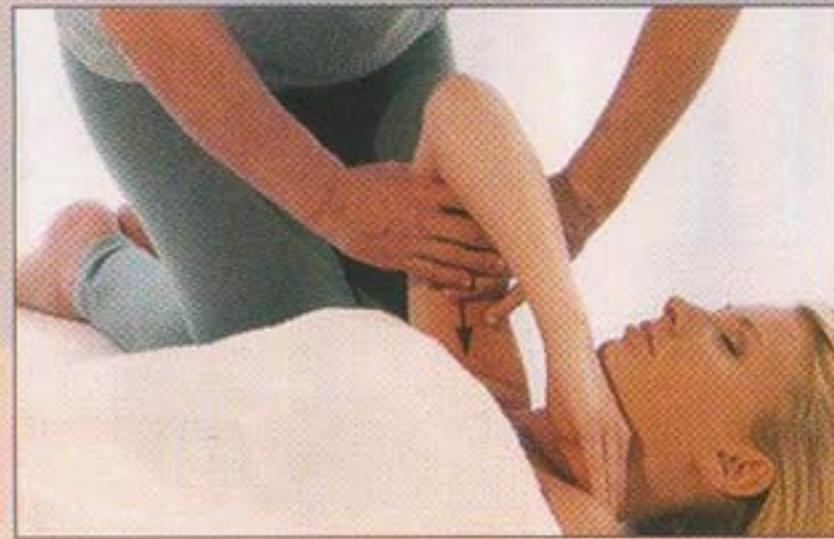
## Blauzda

Sulenkite masažuojamojo, gulinčio ant pilvo, blauzdą. Abiejų rankų nykščiais ir smiliais suimkite koją ties čiurna ir stipriai spausdami, slinkite kelio link. Vėl dėkite rankas ant čiurnos ir taip kartokite keletą kartų.



## Dilbis

Gulinčiajam ant nugaros, lenkdami alkūnę, pakelkite dilbį statmenai. Suimkite tokiu pat būdu riešą ir spausdami slinkite alkūnės link. Grįžkite laisvai prie riešo ir kartokite.



## Žastas

Atsisėdę arčiau peties abiem rankomis pakelkite gulinčiojo ranką taip, kad plaštaka būtų ant priešingo peties, o alkūnė maždaug virš kaklo. Dabar suimkite žastą ties alkūne ir spausdami braukite peties link. Kartokite keletą kartų.

# STUKSENIMAS

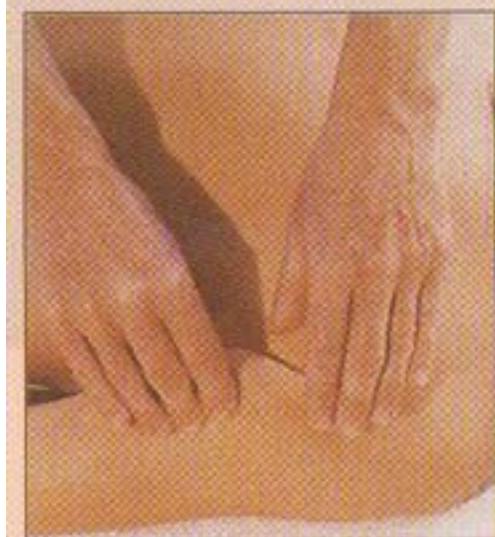
Šie greiti šokinėjantys smūgiai - žvalinantys. Jie skatina kraują gausiau tekėti į odą, dėl to gerėja cirkuliacija, iš audinių greičiau pašalinami medžiagų apykaitos produktai. Šis masažo būdas spartina riebalinio audinio mažėjimą, atpalaiduoja raumenis. Plekšnojant nugarine plaštakų puse per viršutinę nugaros dalį iš plaučių greičiau pašalinamas sekretas.

Stuksenti reikėtų lengvai ir spyruokliškai, vengtina stiprių smūgių - tai gali būti nemalonu masažuojamam. Todėl masažo metu paprašykite, kad masažuojamasis pasakytų, jei jam negera.

Stuksenama greitai, rankomis smūgiuojant pakaitomis ritmiškais judesiais.

Šį masažą galima pradėti tik tuomet, kai raumenys jau pakankamai sušilę. Jeigu masažuojamasis ruošiasi po masažo iškart miegoti, šio būdo reikėtų atsisakyti.

Stuksenamasis masažas tinka minkštesnėms raumeningoms kūno vietoms - šlaunims, sėdmenims. Niekuomet taip nemasažuokite sumušimų, mazginių venų ir šiaip jautresnių vietų.



## Gnaibymas

Suglaudę pirštus ir šiek tiek išgaubę plaštakas, nykščiu ir kitais pirštais suimkite spausdami audinių klostę, patraukite aukštin ir paleiskite.



## Daužymas

Laisvai sugniaužę kumščius, jų kraštais daužykite masažuojamą vietą. Stenkitės, kad kumščiai spyruokliuotų.



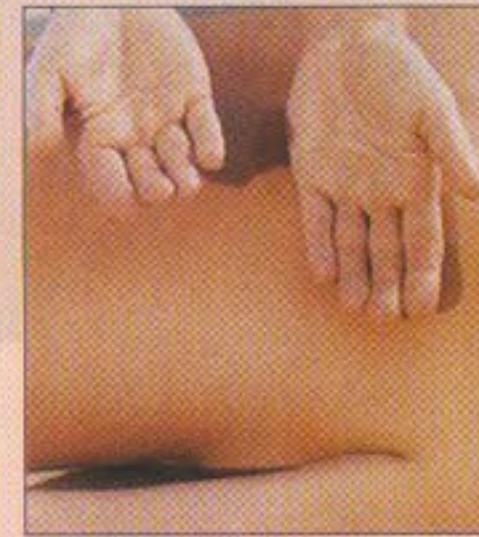
## Kapojimas

Atpalaidavę riešus ir pirštus, plaštakų briaunomis (lyg karatė smūgiais) greitai daužykite masažuojamą vietą, kad rankos spyruokliuotų pakaitomis.



## Plekšnojimas

Suglauskite rankos pirštus, truputį išgaubdami plaštaką dubenėliu. Delnais plekšnokite odą. Jeigu tai darote taisyklingai, turėtų girdėtis išsiveržiantis iš po plaštakų oras.



## Plekšnojimas nugarine plaštakų puse

Atpalaiduokite plaštakas ir jų nugarine puse lengvai plekšnokite per odą. Pirštai turėtų būti suglausti, bet neįtempti.

# KAIP SUDARYTI TINKAMĄ MASAŽUI APLINKĄ

Aplinka, kurioje daromas masažas, turėtų būti jauki ir rami, kad joje galėtų atsipalaiduoti tiek masažuojamasis, tiek masažuojantysis. Pasirinkite tokį laiką, kad Jūsų niekas netrukdytų; būkite tuo užtikrinti, pavyzdžiui, nukelkite telefono ragelį.

Kambarys turėtų būti pakankamai šiltas ir, žinoma, be jokių skersvėjų. Kadangi masažo metu gali pasidaryti vėsu, pravartu paruošti papildomų rankšluosčių ar antklodę.

Šviesa turėtų būti prislopinta. Netinka ryškios lempos, šviečiančios tiesiai į veidus.

Žvakės padėtų sukurti kambaryje maloniai nuteikiančią aplinką, šviežių gėlių ar smilkalų aromatas taip pat nepakenktų.

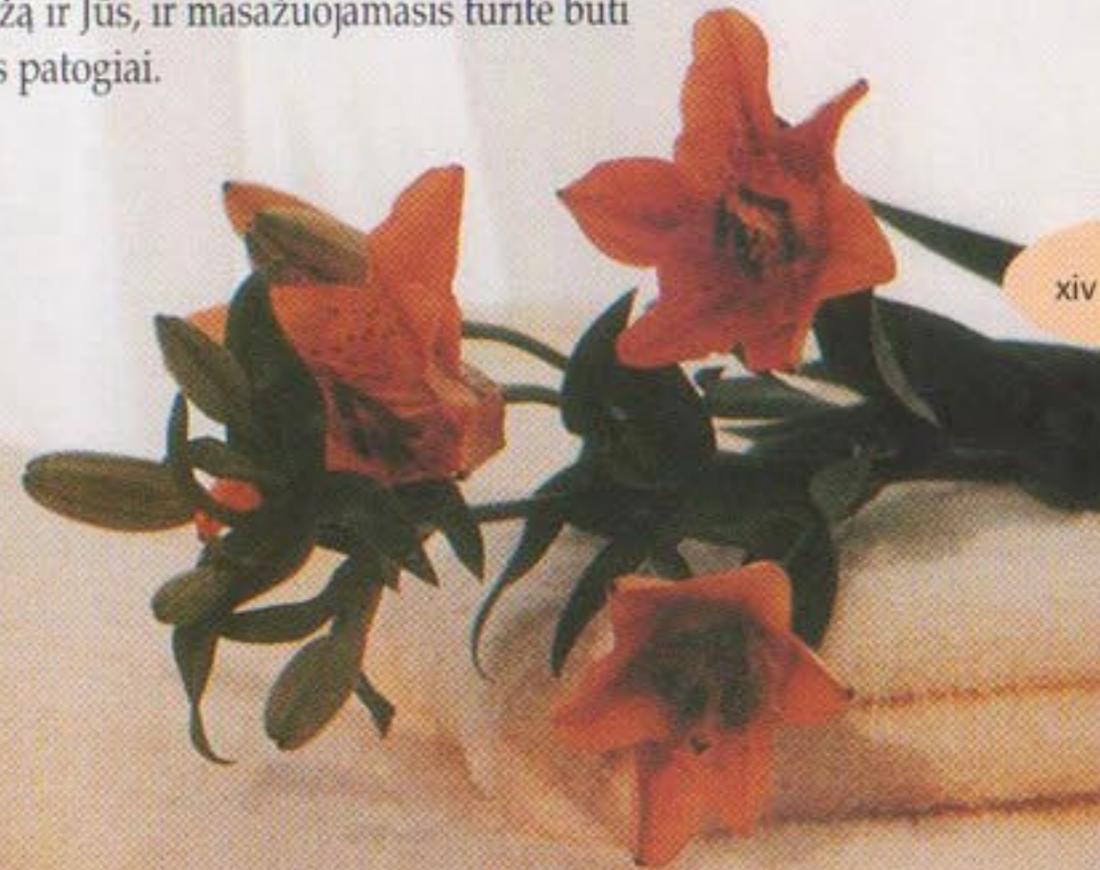
Galima masažuoti ant grindų, bet geriausiai - ant specialaus reguliuojamo aukščio masažo stalo. Jo paviršius turėtų būti pakankamai kietas, jį galima kuo nors užkloti.

Tinka masažuoti ir ant kilimo, bet prieš tai patartina jį uždengti, kad neaptaškytumėte aliejumi.

Išpilkite truputį aliejaus į plastiko buteliuką su dozavimo dangteliu, taip bus lengviau žinoti, kiek aliejaus sunaudojate.

Jei masažuojamam netrukdo, švelni, rami muzika taip pat maloniai nuteiktų.

Pradėdami masažą ir Jūs, ir masažuojamasis turite būti atsipalaidavę, jaustis patogiai.



# SUSIKAUPKITE

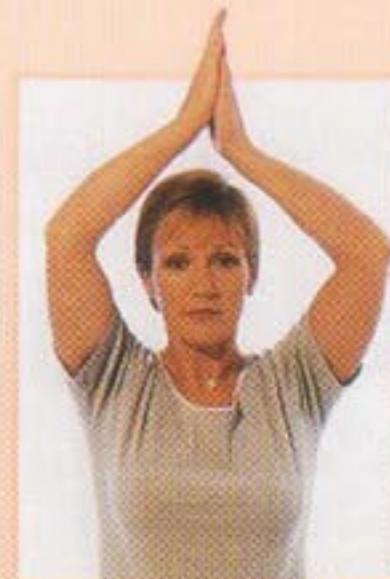
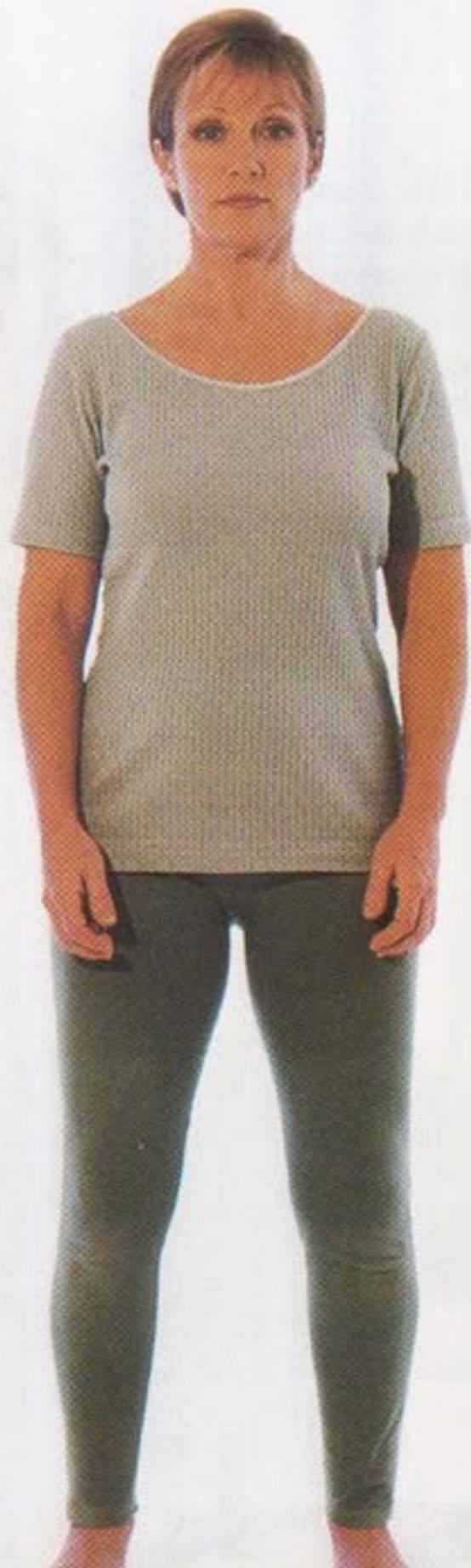
Jeigu norite tinkamai masažuoti tiek kitą žmogų, tiek pats save, turite būti neįsijaudrinę, nurimę ir jaustis patogiai. Masažuodami kitą, dėvėkite judesių nevaržančius drabužius. Geriausiai tiktų lengvi sportiniai drabužėliai. Taip pat patogiau dirbti basomis.

Jeigu Jūsų plaukai ilgi, suriškite juos.

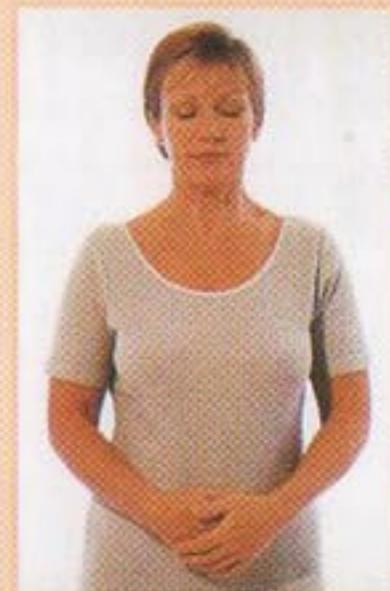
Nusiimkite visus papuošalus, ypač žiedus, laikrodį, apyrankes. Masažuojamasis taip pat turėtų būti be papuošalų, akinių, išsiimti kontaktinius lęšius, moteriai derėtų nusivalyti grimą.

Prieš masažą susikaupkite kūnu ir mintimis. Nuvykite bet kokias plūstančias mintis ir visą dėmesį sutelkite į masažą. Sukaupkite visą savo energiją. Turite būti ramūs ir pasiekti visišką dvasinę pusiausvyrą. Jeigu tinkamai pasiruošite, Jūsų darbas bus veiksmingesnis, pajusite tampresnį ryšį su masažuojamuoju.

1 Atlikite keletą pratimų, kurie Jums padės pasiruošti masažui. Atsistokite, kad kojos būtų pečių plotyje, šiek tiek sulenkite kelius. Nugarą laikykite tiesiai, rankas atpalaiduokite. Kvėpuokite giliai ir tolygiai. Jauskite tvirtai pagrindą po kojomis.



2 Pakelkite abi rankas virš galvos ir trinkite delnus, kol jie sušils.



3 Sudėkite rankas ant pilvo, žemiau bambos. Užsimerkite ir visą dėmesį sutelkite į šią vietą, kad pajustumėte rankų šilumą. Tada palengva atsimerkite.

## Gydomasis tempimas



**21** Klūpėdami atsisėskite tarp pėdų, jei tai padaryti sunku, - ant kulnų. Rankas padėkite už nugaros, delnus ant grindų. Jas laikykite tiesiai, liemenį ir galvą palenkite atgal.



**22** Pakelkite dubenį aukštyn, kad ištemptų šlaunų ir liemens raumėnus. Būdami šioje padėtyje keletą kartų įkvėpkite ir iškvėpkite.



**23** Nuleiskite dubenį atgal. Sulenkite rankas, atsiremkite alkūnėmis į pagrindą, sutelkdami ant jų visą svorį. Nekeisdami padėties, keletą kartų įkvėpkite ir iškvėpkite. Iškvėpiant remdamiesi rankomis grįžkite į pradinę padėtį.



**24** Jeigu dar galite toliau mankštintis, įkvėpkite. Iškvėpdami lenkitės visu kūnu atgal, kad atsigultumėte, rankas tuo metu ištieskite virš galvos. Trumpam atsipalaiduokite, pajuskite tempimą šlaunyse, klubuose ir liemenyje. Jeigu dar pabandytumėt suglausti kelius, įtempimas sustiprėtų. Iškvėpdami remdamiesi rankomis grįžkite į pradinę padėtį.

# Kito žmogaus masažas

Jeigu turite šiek tiek laiko, puikiausia būtų daryti viso kūno masažą (tai aprašoma 2-39 p.), kuriam tektų skirti apie valandą ar pusantros. Žinoma, galite masažuoti kurią nors atskirą kūno dalį, - tai priklauso nuo masažuojamojo noro ar poreikių. Pradėdami viso kūno masažą, paprašykite masažuojamąjį atsigulti

kniūbsčią. Užklokite jį dviem didesniais rankšluosčiais, vienu nuo liemens žemyn, kitu - nuo kaklo iki klubų. Įsitikinkite, kad gulnčiajam patogiu.

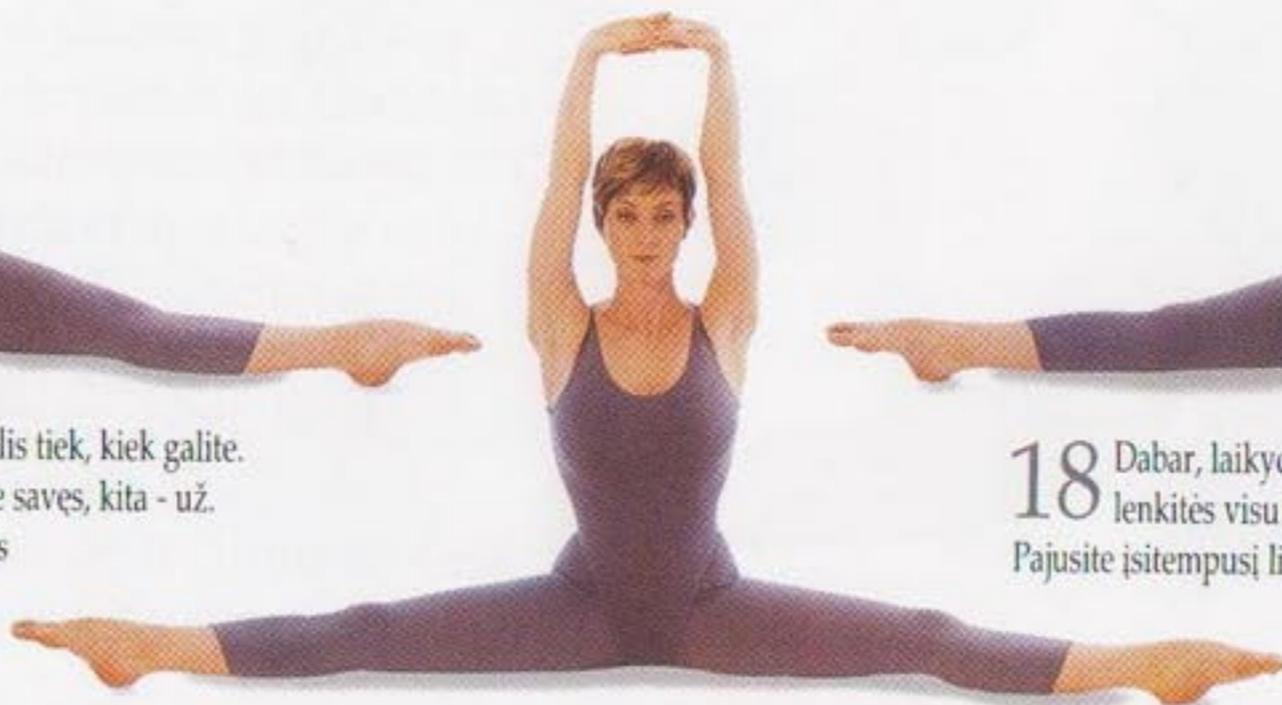
Nuvykite visas mintis ir sutelkite savo dėmesį į masažuojamąjį. Jeigu nėra kur nusirengti ar atsigulti, galite jį masažuoti sėdintį taip, kaip aprašoma 40-45 puslapiuose. Tuomet masažuojama per drabužius, aišku, - nenaudojant aliejaus.



## Gydomasis tempimas



**16** Sėdėdami ant grindų išskėskite kojas į šalis tiek, kiek galite. Viena ranka atsiremkite į grindis priekyje savęs, kita - už. Rankomis kelkite kūną aukštyn, bandydami kojas išskėsti dar labiau.



**17** Toje pačioje padėtyje įkvėpdami tieskite sunertais pirštais rankas aukštyn virš galvos. Delnus nukreipkite į viršų.



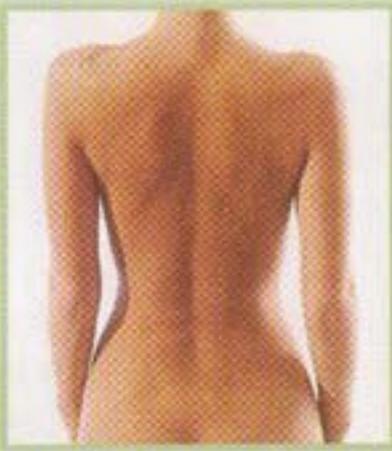
**18** Dabar, laikydami rankas virš galvos, įkvėpkite ir iškvėpdami lenkitės visu liemeniu į šoną. Stenkitės nepasilenkti į priekį. Pajusite įsitempusį liemens šoną ir vidinės kojų pusės raumenis. Pasilenkę keletą kartų įkvėpkite. Paskui iškvėpdami išsitieskite. Kartokite lenkdami į kitą pusę.



**19** Toliau sėdėkite išskėstomis kojomis. Lenkitės į priekį, dilbius padėdami ant grindų plaštakomis į priekį. Stenkitės alkūnėmis pasiekti grindis. Turite pajusti tempimą vidinėje šlaunų pusėje. Paskui darykite 20 veiksmą, jei negalite, tai vėl išsitieskite.



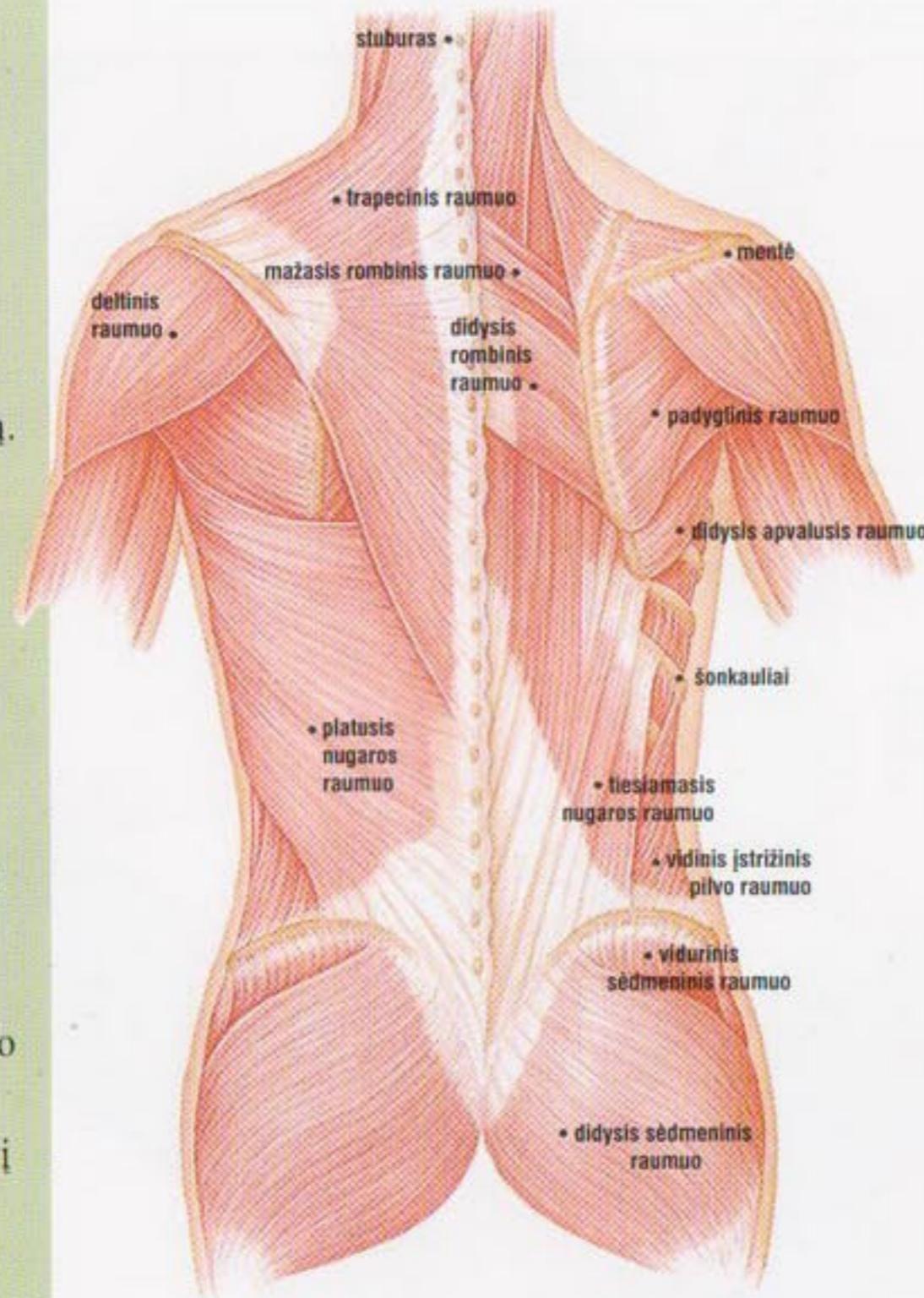
**20** Būdami pasilenkę, tieskite liemenį, bandydami krūtine pasiekti grindis, sulenktas alkūnes atkiškite į šonus, dilbius laikykite ant grindų plaštakomis galvos link. Keletą kartų įkvėpkite, paskui išsitieskite.



## NUGARA

**G**eriausia pradėti masažuoti nugarą. Ši kūno dalis - tai lyg apsauginis šarvas, dėl to ji mažiau pažeidžiama negu priekinė kūno pusė. Be to, nugarą, ypač jos giliuosius ir paviršinius raumenis, esančius tarpumentėje ir virš menčių, taip pat ties juosmeniu, daugiau veikia tempimo jėgos. Masažuokite raumenis jų skaidulų kryptimi (žr. paveikslėlių dešinėje). Iš pradžių spaudykite lengvai. Kai sušyla raumenys, galite po truputį spaudimą didinti.

Nugara - tai didžiausias plotas, kurį jums teks masažuoti; čia sugaišite daugiausia laiko, bet tai suteiks didžiulį malonumą ir neįkainojamą naudą masažuojamam žmogui.



### ◀ Stuburas

Judrioji stuburo dalis susideda iš 24 trumpų kaulų - slankstelių (7 kaklo, 12 krūtinės ir 5 juosmens), tarp kurių yra kremzlės plokštelės - tarpslanksteliniai diskai. Nemasažuokite tiesiai virš slankstelio.

### ◀ Mentė

Pečių lanko kaulas. Prie jos tvirtinasi daug raumenų, kuriuos veikia stiprios tempimo jėgos. Šiuos raumenis masažo metu galima stipriau spausti.

### ◀ Nugaros smegenys

Jos glūdi stuburo kanale. Nervinės šaknelės, išeinančios pro angas tarp slankstelių, jungiasi tarpusavyje, sudaro nugarinius nervus, kurie nutįsta į kitas kūno dalis. Masažuodami abipus stuburo tinkamai veiksime nervų sistemą.

### ◀ Kryžkaulis ir uodegikaulis

Tai suaugę į vientisą, nepaslankūs kaulai, sudarantys nejudriąją stuburo dalį. Masažuojant ties kryžkauliu galima spausti, bet tik tuomet, jei nepažeistas masažuojamojo juosmuo.

### ◀ Inkstai

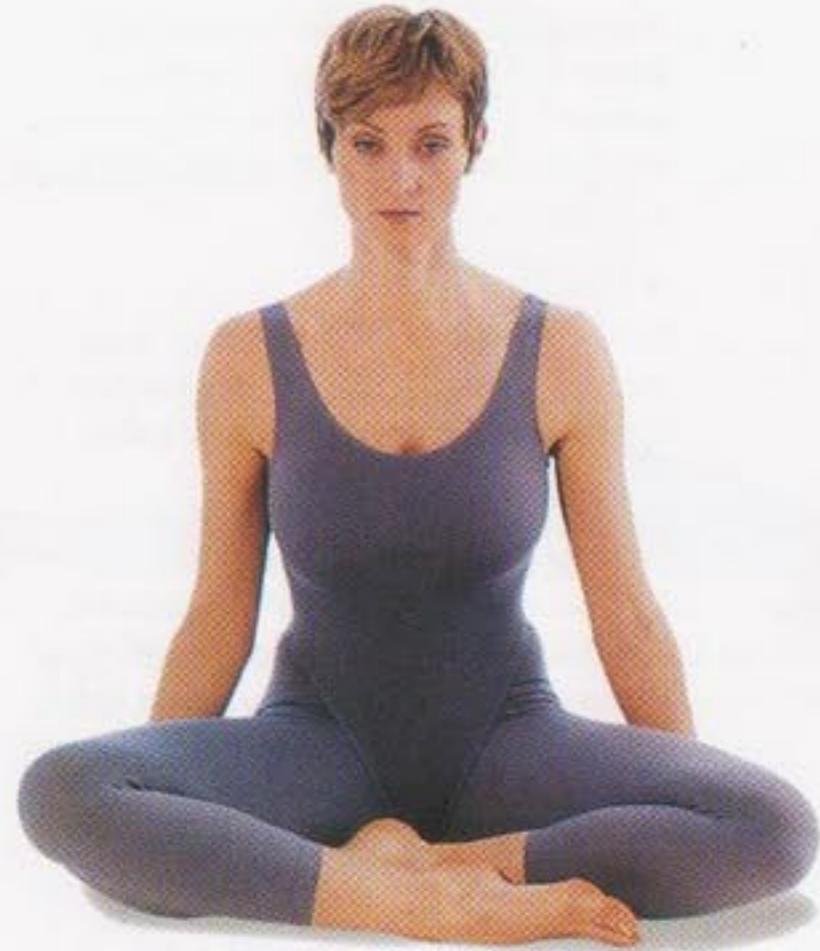
Jie yra pilvo ertmėje (juosmens srityje), abipus stuburo, prisiglaudę prie užpakalinės pilvo sienos. Masažuokite šią vietą vos vos spausdami.

### ◀ Sėdmenų sritis

Šios vietos raumenis galima masažuoti stipriau, kad būtų veikiami gilesni audiniai.

Pastaba: kairėje paveikslėlio pusėje matosi paviršiniai raumenys, dešinėje - giliaji.

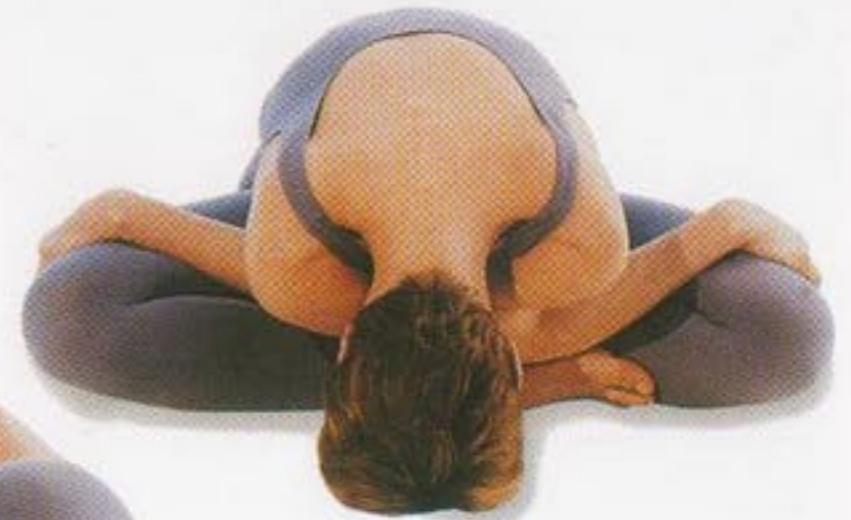
## Gydomasis tempimas



**13** Sėdėdami sukryžiuokite kojas (kaip nuotraukoje). Dešinioji koja turi būti prieš kairiąją. Ištieskite nugarą.



**14** Pakelkite kelius aukščiau. Kaire ranka apkabinkite dešinę šlaunį, dešiniąją - kairę (dešinė ranka kryžiuoja kairę ranką iš priekio).



**15** Įkvėpkite, paskui iškvėpdami lenkitės, rieddami nugarą, kol galva paliesite pagrindą. Kelius tuo metu spauskite žemyn. Stenkitės, kad sėdmenys nepakiltų nuo grindų. Pajuskite tempimą tarpumentėje, nugaroje, klubuose. Tada keletą kartų įkvėpkite, paskui iškvėpdami grįžkite į pradinę padėtį. Dabar pakeiskite kojų ir rankų padėtį taip, kad priekyje būtų kairiosios ir kartokite 13-15 veiksmus.

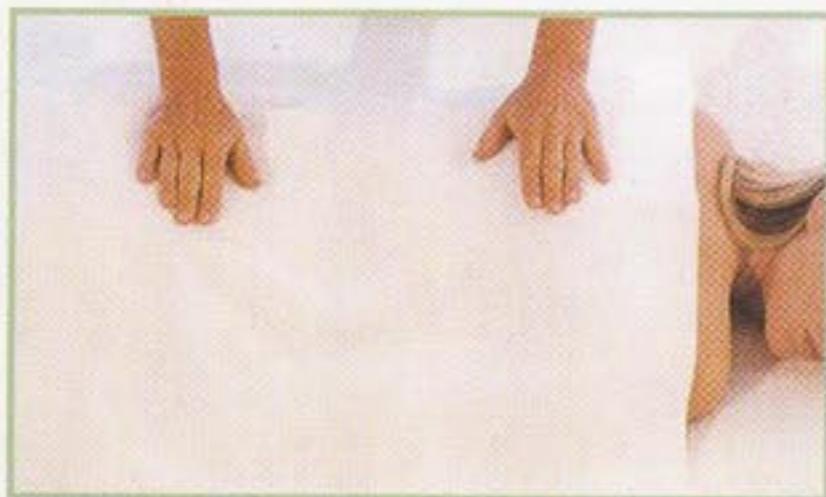


## Nugara



Skirkite minutelę, kad galetumėte atsipalaiduoti ir priprasti prie kūno, kurį netrukus masažuosite

**1** Uždėkite dešiniąją ranką ant apatinės nugaros dalies (ties juosmeniu), kairiąją - ant menčių: užsimerkite ir giliai kvėpuokite. Sutelkite visą dėmesį į savo rankas ir atsipalaiduokite.



**2** Dabar judinkite savo dešiniąją ranką kairiosios masažuojamojo sėdmenų pusės link, kitos rankos nejudindami. Palengva delno pagrindu pradėkite virpinti raumenis, lyg švelniai stumdytumėte juos nuo savęs.



**3** Tęskite masažą, slinkdami kairiąją ranką dešinėsios link. Masažuokite švelniai.

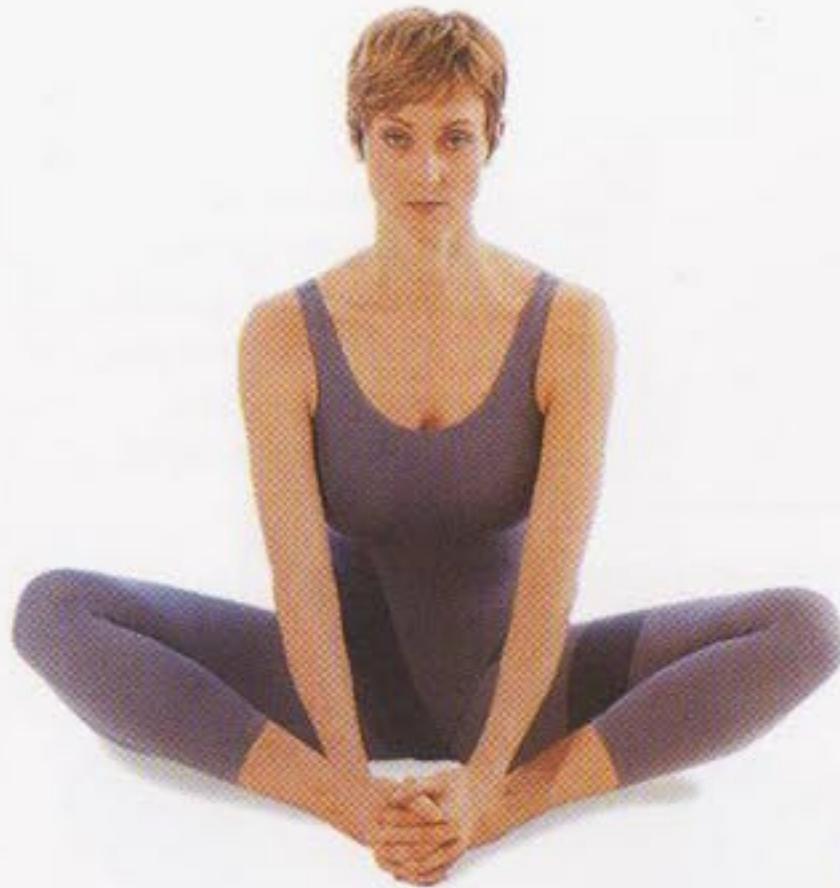


**4** Toliau stumdydami raumenis, palengva judinkite kairiąją ranką išilgai nugaros - iš pradžių į viršų kaire nugaros puse, paskui žemyn dešine. Pamažu liaukitės virpinti kūną.

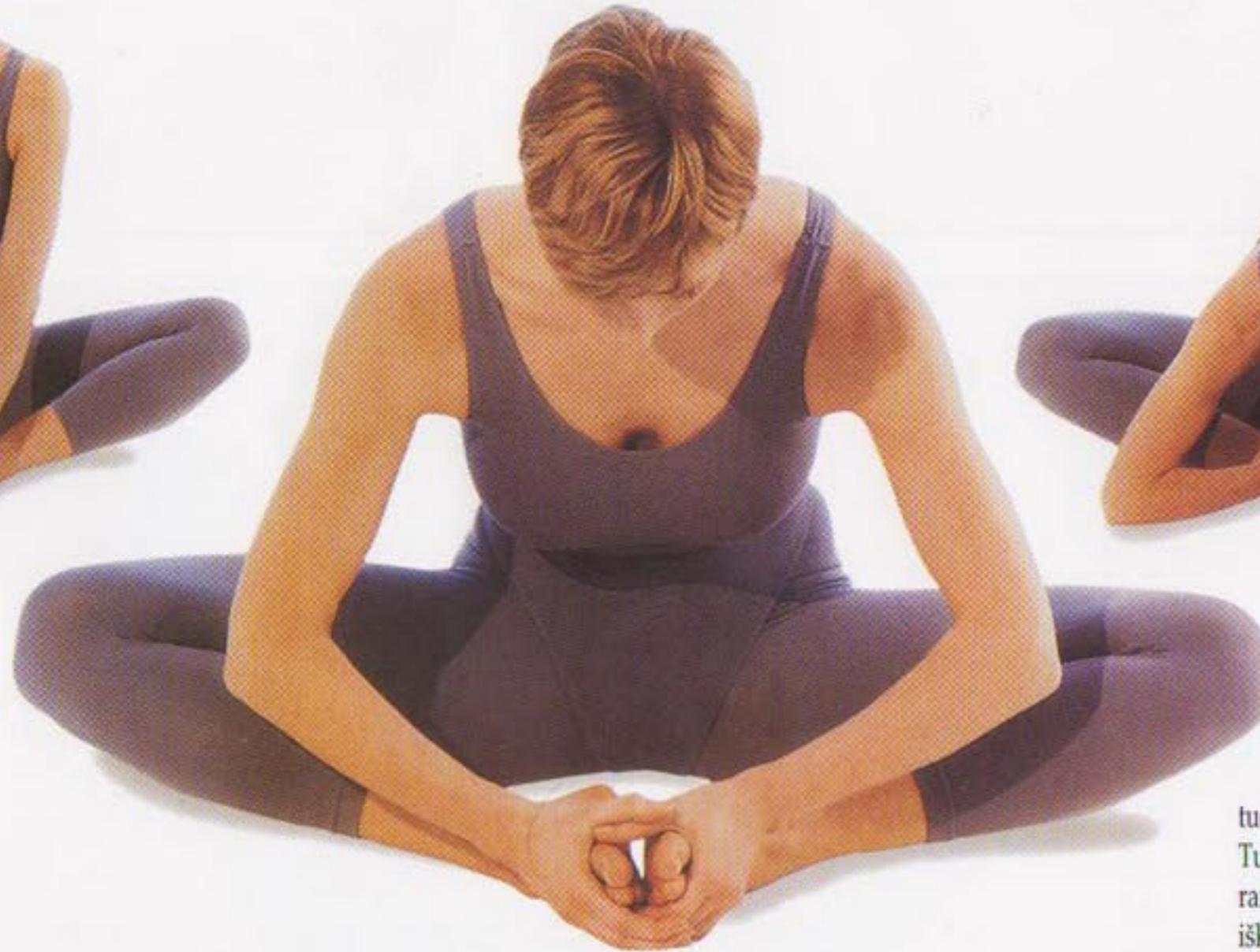


**5** Patraukite viršutinį rankšluostį žemiau klubų. Įsitinkinkite, kad masažuojamasis jaučiasi patogiai.

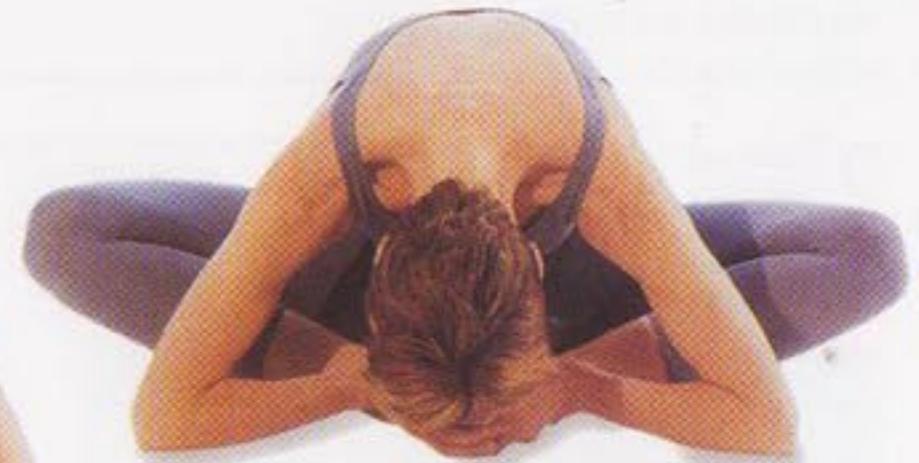
## Gydomasis tempimas



**10** Sėdėdami ant grindų, sulenkite kojas ir suglauskite jas padais. Atpalaiduokite kojas, kad keliai būtų arčiau grindų. Ištieskite nugarą ir įkvėpkite. Rankomis apkabinkite kojų pirštus.



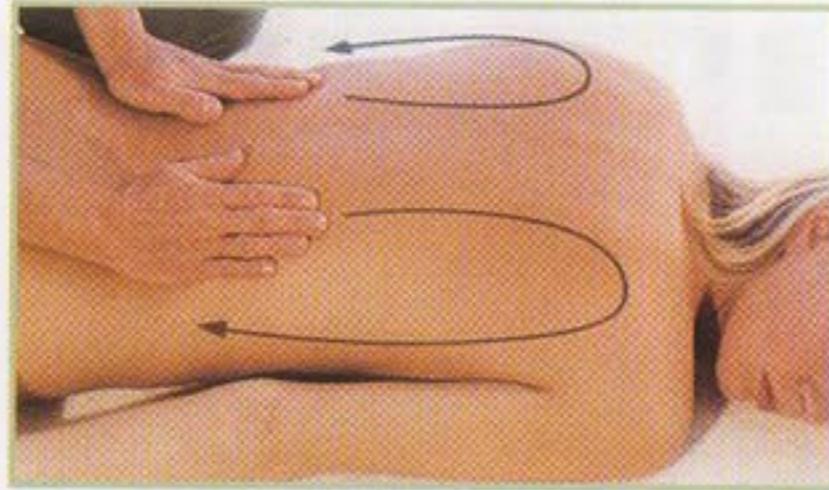
**11** Įkvėpdami atsipalaiduokite, lenkitės galva ir liemeniu į priekį. Nuleiskite galvą ir alkūnes žemyn.



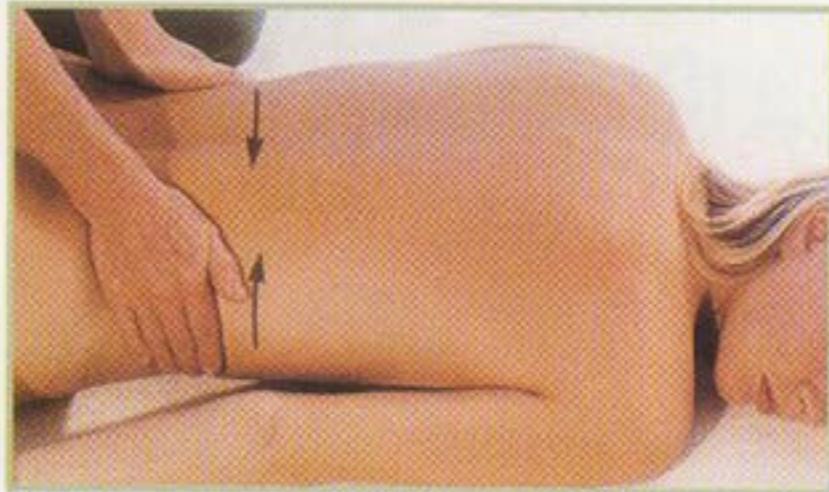
**12** Pabūkite tokioje padėtyje keletą kartų įkvėpdami. Kiekvieną kartą iškvėpiant rieskite nugarą į viršų, bandydami galva ir alkūnėmis pasiekti pagrindą. Kelius tuo metu spauskite į šonus ir žemyn. Turite pajusti tempimą tarp pečių, rankose, nugaroje. Įkvėpkite ir iškvėpdami vėl atsisėskite tiesiai.

## Nugara

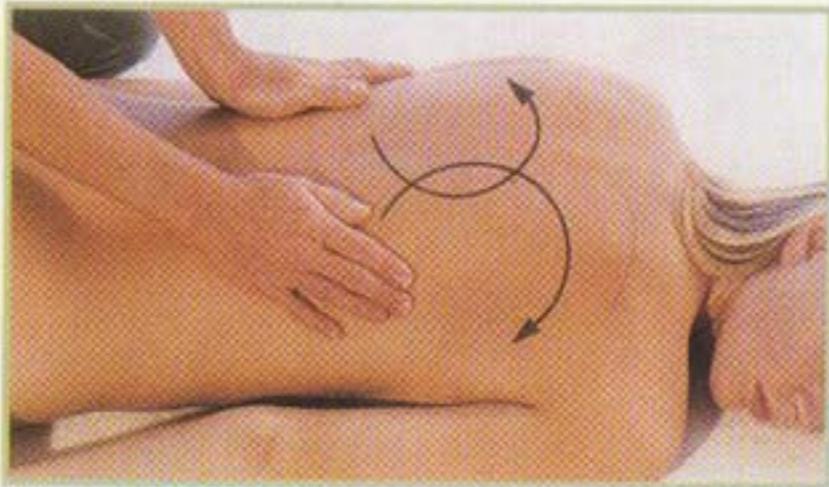
**6** Dėkite abi rankas ties juosmeniu, abipus stuburo. Pamažu slyskite jomis į viršų iki sprando, paskui į šonus pečių link ir atgal žemyn nugaros kraštais.



**7** Grįžę rankomis žemyn liemens link, suimkite už šonų ir patraukite raumenis į viršų, taip pat artyn vidurio linijos. Kartokite 6-7 judesius, kol pajusite, kad nugara gerai ištepta aliejumi ir šilta.



**8** Nugaros apačioje mėgdžiokite plaukimo judesius - abiejose nugaros pusėse sukite rankomis plačius susikertančius ratus. Judėkite į viršų pečių link ir atgal žemyn šonais. Kartokite tai keletą kartų.



Nespauskite ties inkstais



Kai nugara sušyla, palengva didinkite spaudimą



**9** Dėkite dešiniąją ranką ant stuburo, pirštais galvos link. Kairiąją ranką dėkite skersai dešinėsios ir taip slinkite į viršų sprando link, dešiniąją ranką spausdami kairiąją.

**10** Nuimkite kairiąją ranką ir abiejų rankų smiliais bei didžiaisiais pirštais spauskite abipus stuburo, slinkdami žemyn juosmens link ir vis keisdami rankas vietomis.



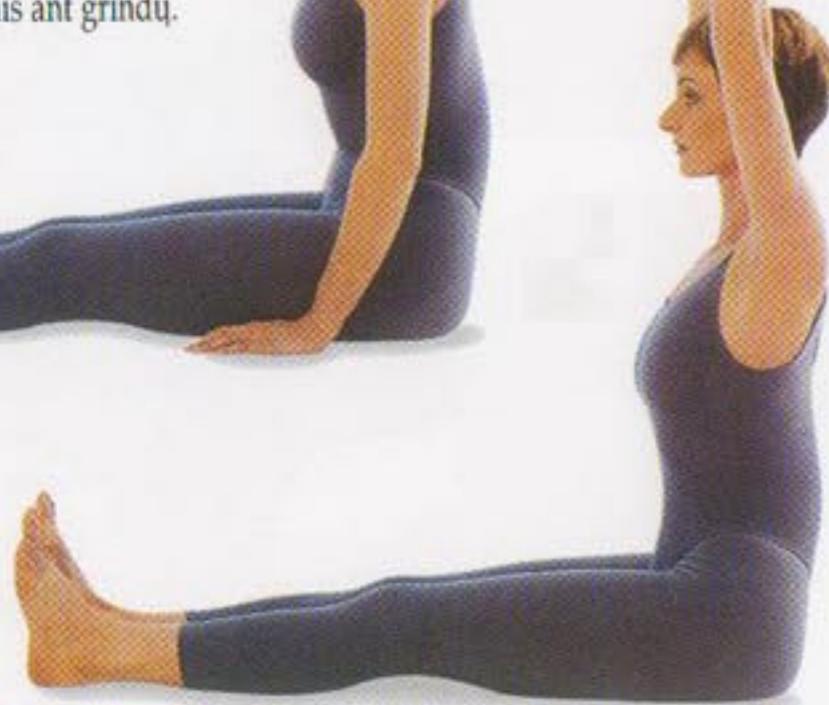
◀◀ Kartokite 9-10 veiksmus. Pasislinkite kiek arčiau prie masažuojamojo galvos.

## Gydomasis tempimas

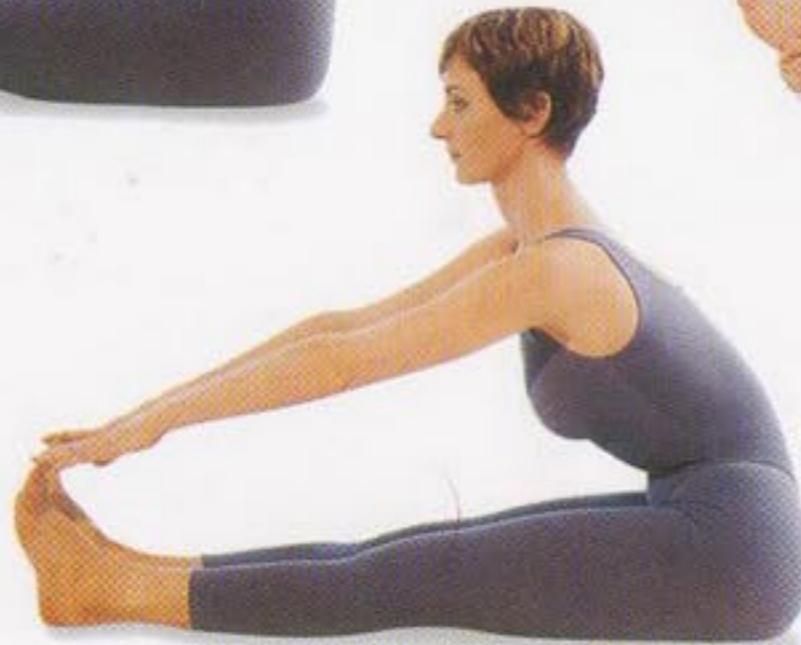
**4** Atsisėskite ant grindų, kojas ištiesę į priekį. Rankas padėkite šalia šlaunų, delnais ant grindų.



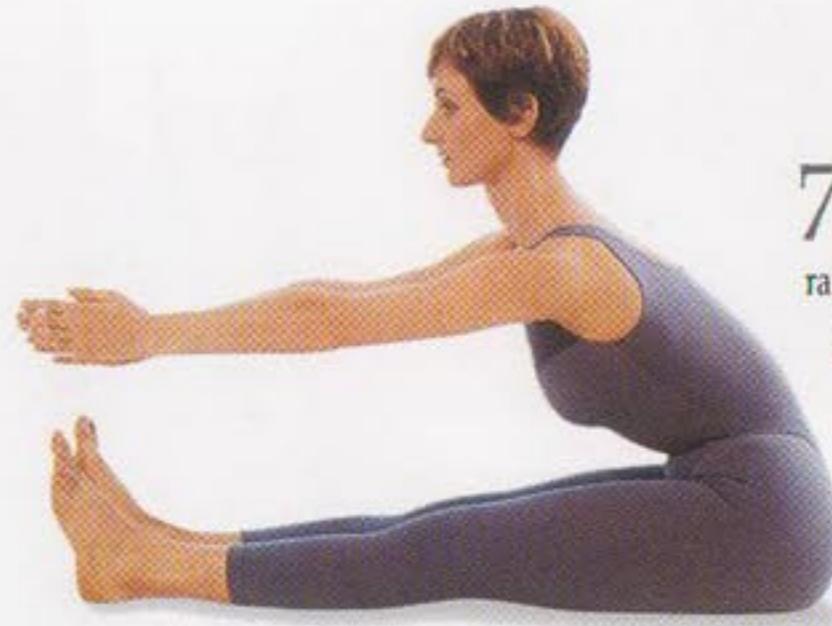
**5** Įkvėpkite, keldami abi rankas virš galvos, delnais viena į kitą. Tuo pačiu tieskite nugarą, tempdami ją į viršų.



**6** Iškvėpdami lenkitės į priekį, pasiekite pirštais pėdas. Kojas stenkitės laikyti tiesiai, nelenkite galvos, žiūrėkite visą laiką į priekį.



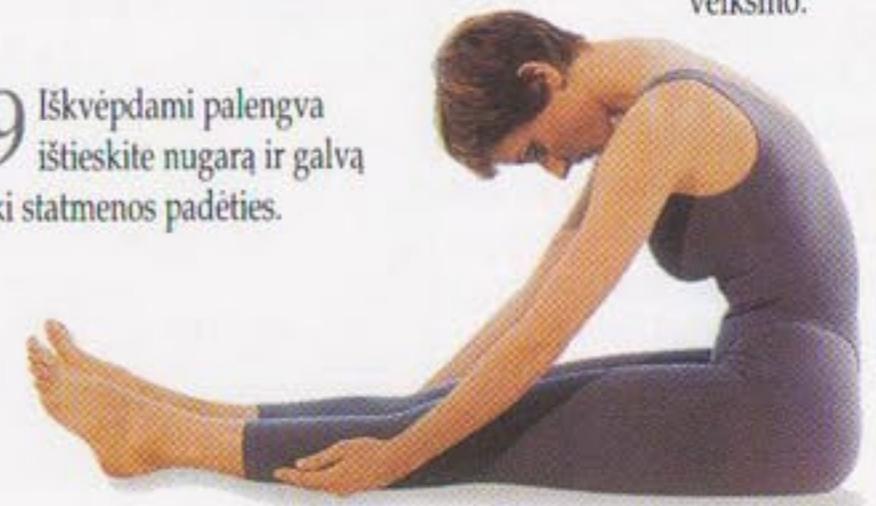
**7** Giliai įkvėpkite. Iškvėpdami lenkitės į priekį, ištiestas rankas laikydami lygiagrečiai grindims ir stengdamiesi, kad plaštakos atsidurtų virš pėdų, jei galite, dar toliau.



**8** Vėl įkvėpkite. Iškvėpdami atsipalaiduokite, galvą dėdami ant kojų, jeigu galite tiek pasilenkti. Rankas padėkite laisvai šalia kojų. Pabūkite taip keletą įkvėpimų. Jeigu negalite taip padaryti - pereikite prie kito veiksmo.



**9** Iškvėpdami palengva ištieskite nugarą ir galvą iki statmenos padėties.

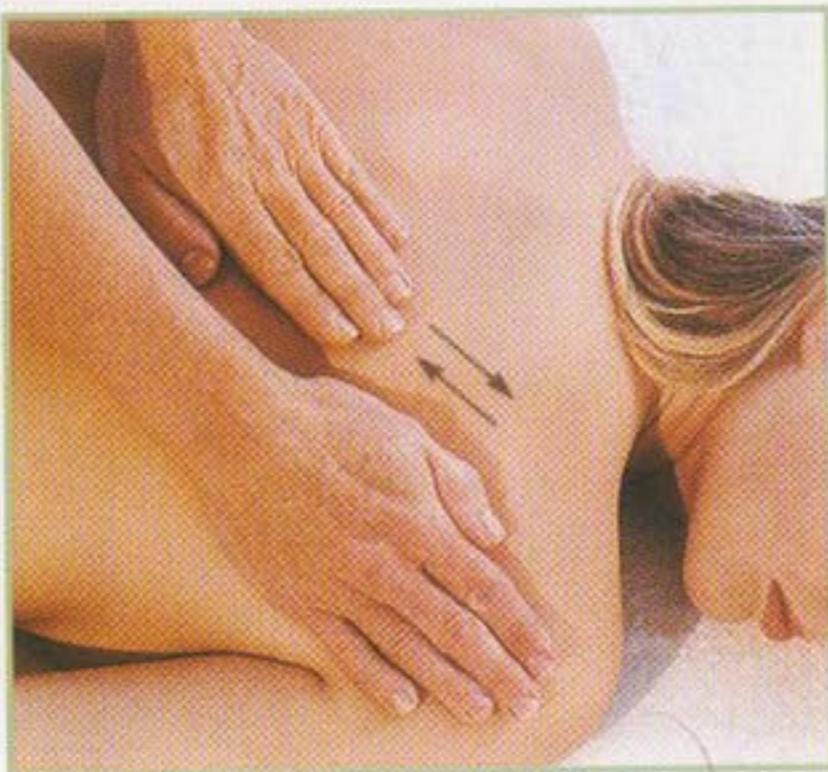


## Nugara

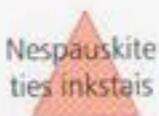
**11** Pradėdami nuo sėdmenų, delnais pakaitomis tempkite kūno šoną į viršų. Keisdami rankų padėtį, masažuokite iki pečių, paskui tokiu pat būdu grįžkite žemyn link kairiojo klubo. Rankos nuolat turi būti greta, sekti viena kitą ir visą laiką liesti masažuojamo kūno paviršių.



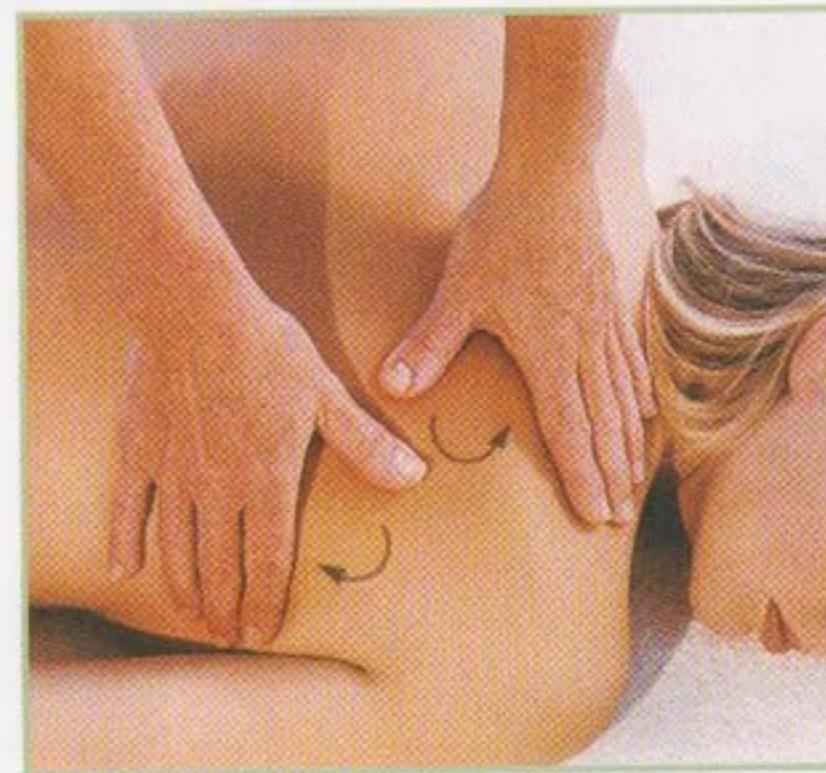
**12** Dėkite abi rankas šalia viena kitos ant klubo. Įtempkite pirštus, truputį pakeldami jų galiukus. Trinkite rankomis į priekį link peties ir atgal (rankos juda priešinga kryptimi). Ypač kruopščiai masažuokite mentę ir tarpumentę.



Nespauskite ties inkstais



Stipriau spausti galima tik tas vietas, kur daugiau minkštųjų audinių



**13** Maigykite sėdmenų raumenis. Abiem rankomis pakaitomis suimkite ir maigykite audinius, po truputį tai darydami vis stipriau. Taip kilkite nugara į viršų, pereidami į žastą. Peties raumenis maigykite nykščiu ir smiliumi. Užpakalinę kaklo dalį maigykite švelniau. Paskui leiskitės žemyn, masažuodami tarpumentę.

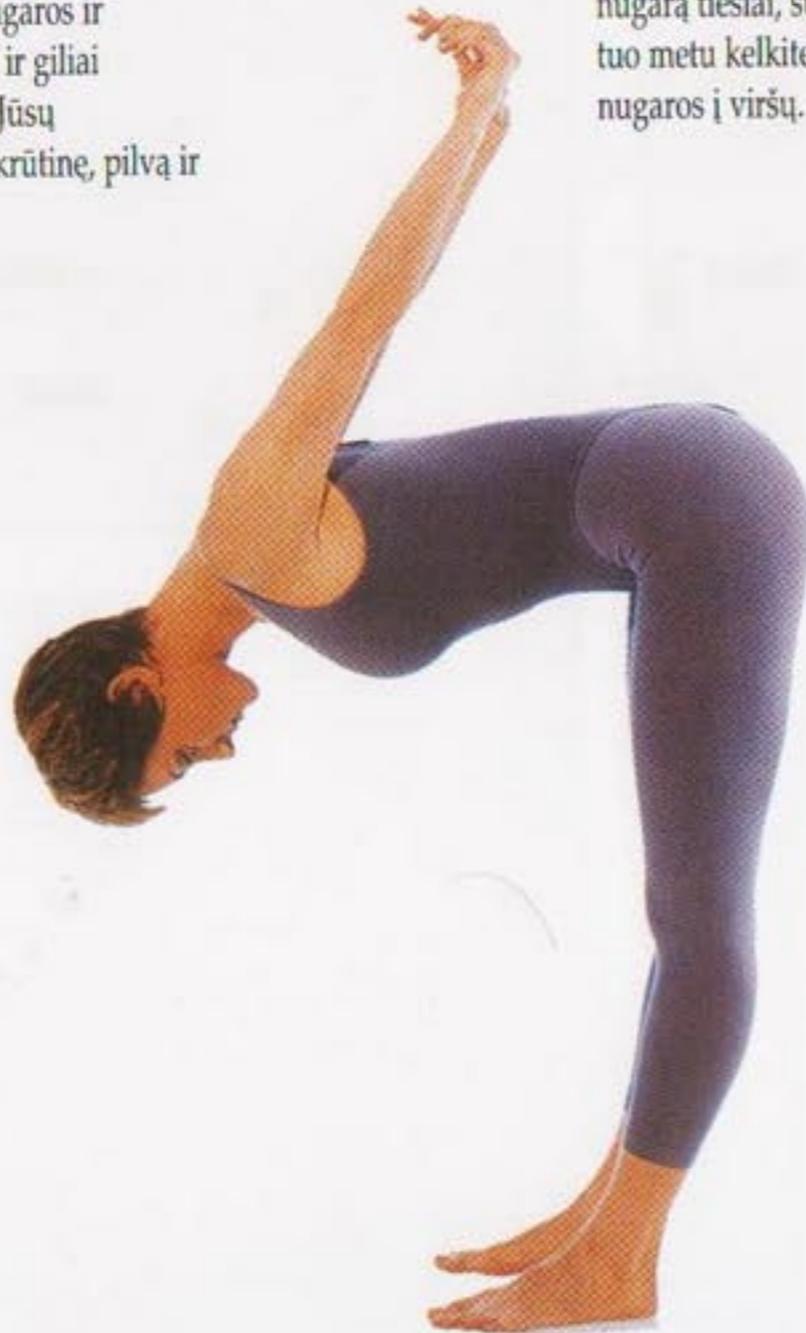
**14** Judėdami nuo stuburo mentės link, sukite nykščiais ratus priešinga kryptimi. Vis smarkiau spausdami, įsitikinkite, kaip jaučiasi masažuojamasis. Toks masažas gali sukelti "malonų skausmą" ir gerai nuteikiantį nykstančios įtampos pojūtį. Masažuokite skersai mentės.

Be paliovos maigant grįžtama žemyn į sėdmenų sritį.

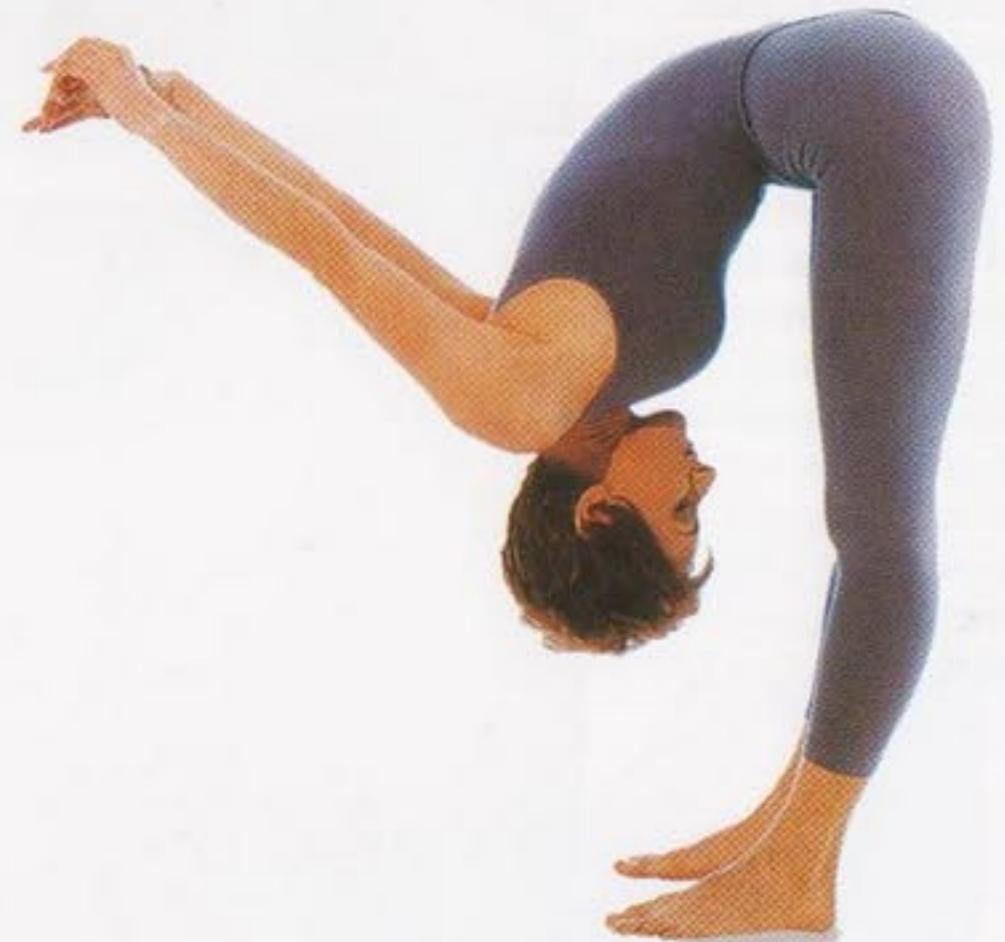
# Gydomasis tempimas



**1** Stovėkite, kojas laikydami pečių plotyje. Atpalaiduokite kelius, rankas laisvai nuleiskite prie šonų. Visiškai atpalaiduokite pilvą. Rankas patraukite už nugaros ir sukabinkite nykščiaias. Iš lėto ir giliai įkvėpkite. Įsivaizduokite, kad Jūsų įkvepiamas oras užpildo visą krūtinę, pilvą ir rankas iki pat pirštų galų.



**2** Palengva iškvėpkite lenkdamiesi į priekį. Tai darydami stenkitės laikyti nugarą tiesiai, sukabintas rankas tuo metu kelkite ištiestas už nugaros į viršų.



**3** Pasilenkę atsipalaiduokite ir stenkitės kvėpuoti giliai. Kiekvieną kartą iškvėpiant lenkitės vis daugiau ir vis aukščiau kelkite rankas. Paskui iškvėpdami iš lėto išsitieskite. Tada sukeiskite nykščius vietomis ir vėl kartokite 1 - 3 veiksmus.



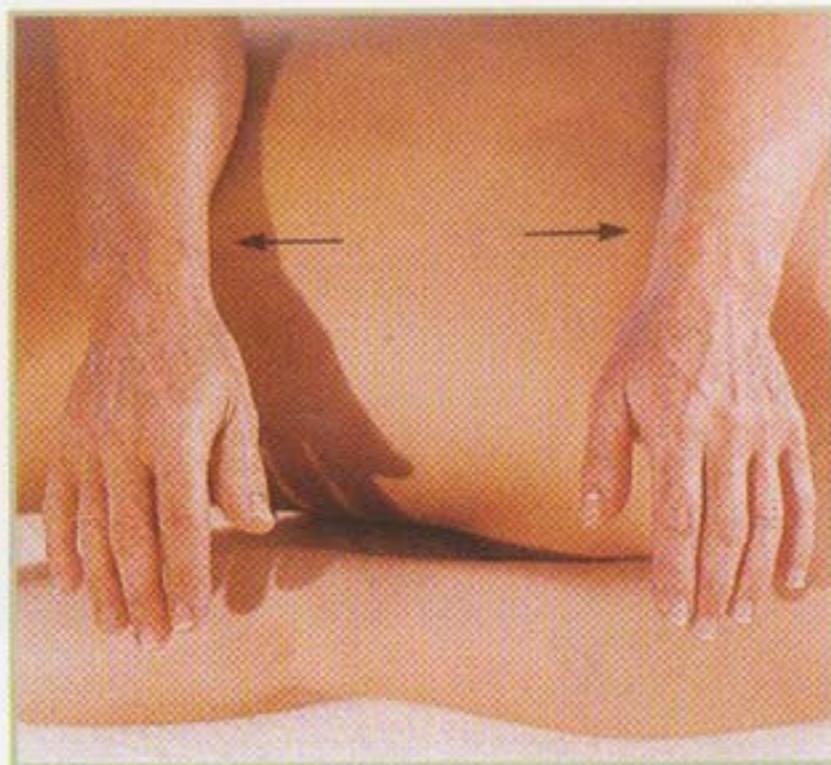
## Nugara

Nespauskite  
ties inkstais

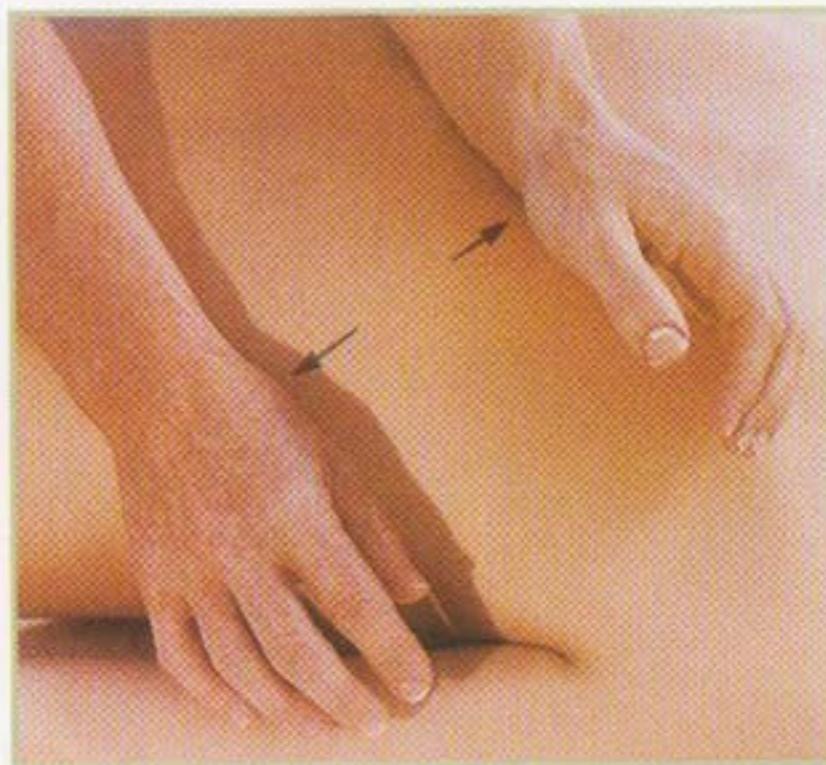
**15** Suglaudę delnais rankas, uždėkite dilbius skersai ties nugaros viduriu, leiskite rankoms truputį pailsėti.



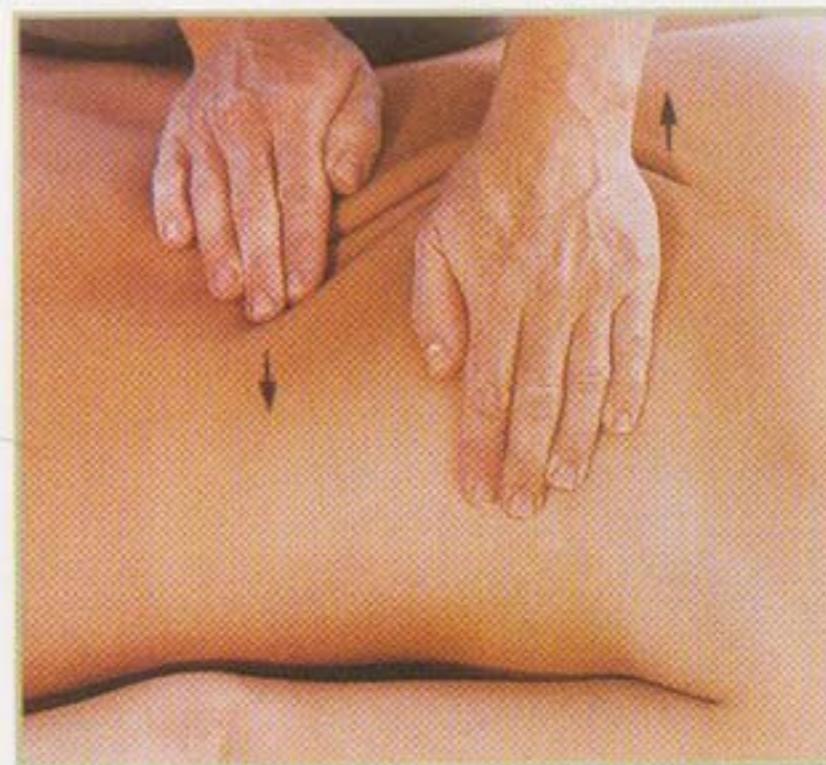
**16** Iš lėto spausdami rankas, slinkite jomis į priešingas puses ir kreipkite jas taip, kad delnai atsisuktų žemyn. Dešinioji ranka turėtų sustoti ties stuburo pagrindu (juosmens apačioje), o kairioji - ties sprandu. Spauskite smarkiau visu savo kūno svoriu.



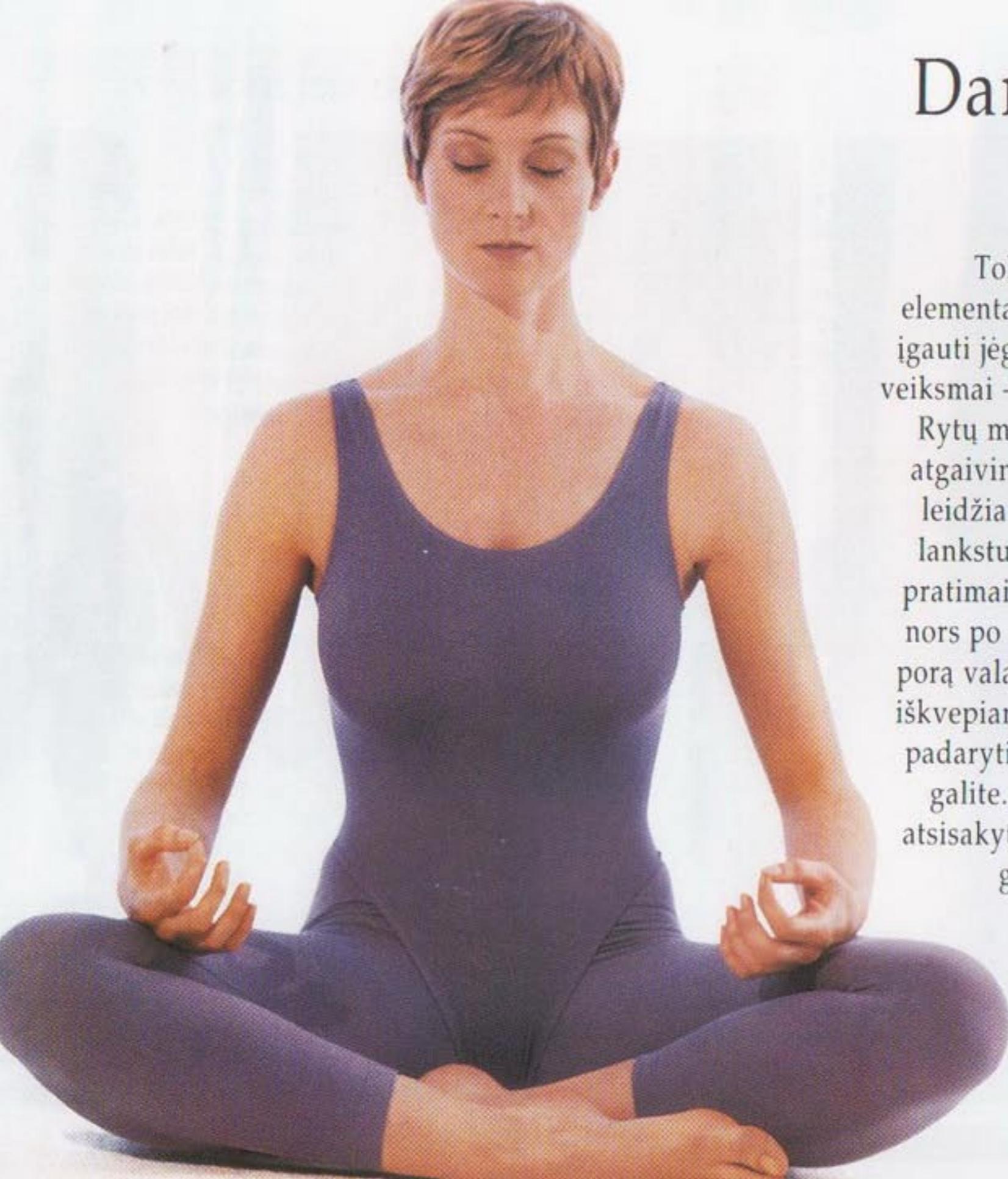
**17** Dabar kartokite šį judesį įstrižai į šonus. Kairioji ranka turėtų slysti į viršų pečių link, dešinioji - į priešinga sėdmenų pusę.



**18** Uždėkite abi rankas ta pačia kryptimi ant sėdmenų ir judindami jas skersai nugaros, slinkite į viršų. Stumdami vieną ranką į priekį, kitą traukite atgal, masažuodami abiejų rankų pirštais ir delnais. Rankos turėtų nuolat judėti priešinga kryptimi.



Pereikite į dešinę masažuojamojo pusę. << Kartokite 11-18 veiksmus kitame nugaros šone.

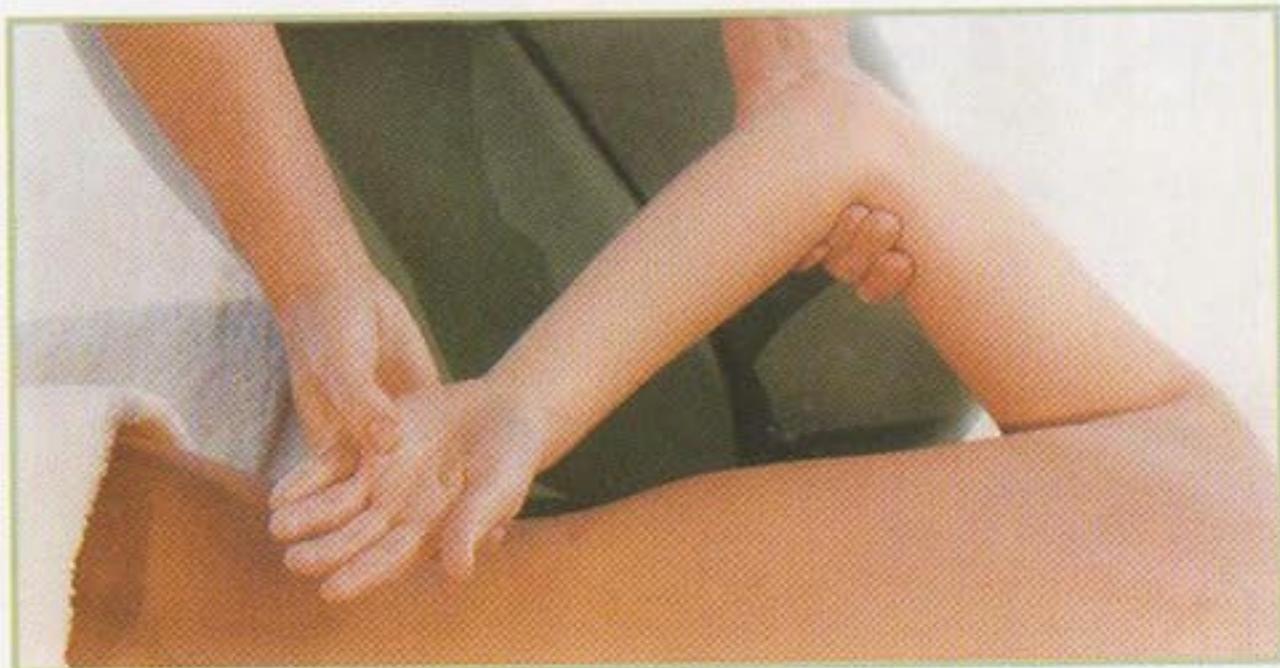
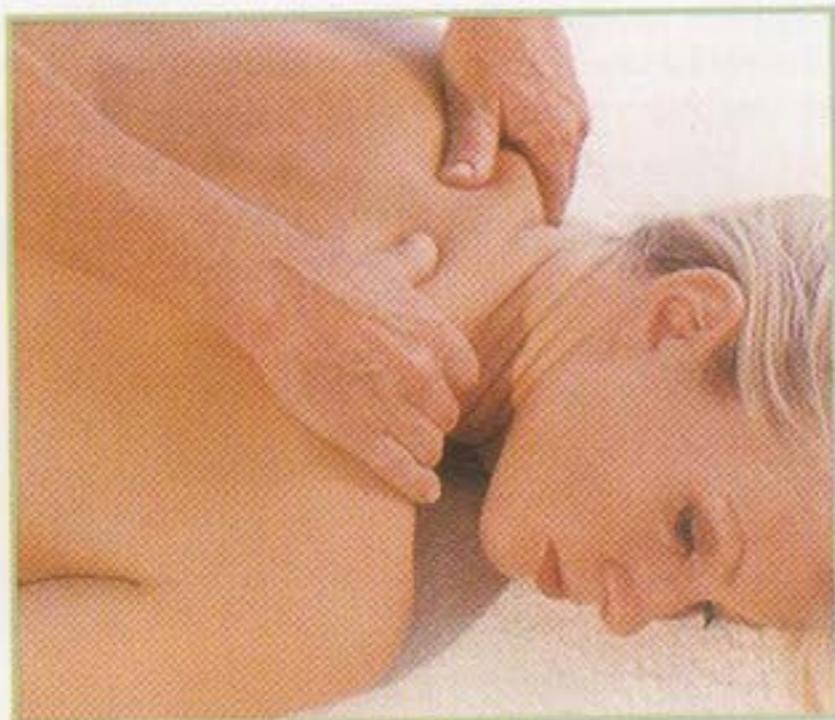


## Darykite tempiamąją mankštą

Toliau aprašomi pratimai, kurių pagrindinis elementas - įvairių kūno dalių tempimas. Tai padeda igauti jėgų, atkurti organizmo pusiausvyrą. Tempimo veiksmai - panašūs į jogos pratimus, jie pagrįsti senovės Rytų mokymu. Šie pratimai pagal jų kūrėjų teoriją atgaivina organizme sutrikusį energijos srūvenimą, leidžia jai pasklisti po visą kūną, didina raumenų lankstumą, stiprina sveikatą. Jeigu norite, kad šie pratimai Jums padėtų, darykite juos kiekvieną dieną nors po 10 minučių. Aišku, mankštintis reikėtų bent porą valandų prieš valgį. Darydami bet kurį pratimą, iškvepiant visada gerai atsipalaiduokite. Nesistenkite padaryti neįmanomo - mankštinkitės saikingai, kiek galite. Kai kurių pratimų iš pradžių netgi reikės atsisakyti - jie gali būti per sunkūs. Atlikę pratimus, giliai kvėpuodami ramiai pasėdėkite.

## Nugara

**19** Grįžkite vėl į kairę pusę. Padėkite abi rankas ant masažuojamojo pečių. Suimkite pečių raumenis ties kaklo pagrindu, lengvai juos spauskite ir sukite tarp nykščių ir kitų pirštų.



**20** Paimkite kairiąją ranka masažuojamojo kairę alkūnę. Dešiniąją ranka pakelkite jo plaštaką. Tada lenkite masažuojamojo ranką, užkeldami jo dilbį skersai ant nugaros.



**21** Dėkite kairiąją ranką po kairiuoju masažuojamojo petimi. Sukdami dešinėsios rankos pirštais ratus, masažuokite visos mentės ir tarpumentės raumenis.

**22** Čiuopkite pirštais mentės dyglį (kaulinę keterą, kuri tiesiasi skersai viršutinės menties dalies; ji lengvai aptinkama po oda). Slyskite link išorės, spausdami prie keteros tarp nykščio ir pirštų.

**23** Suglaudę pirštus padėkite išorinės plaštakos briauną ties vidiniu mentės šonu. Kairiąją ranka lengva kelkite petį, dešiniąją - masažuokite vidinio mentės krašto raumenis.

Persėskite į dešinę pusę. ◀◀ Kartokite 21-23 veiksmus masažuodami dešiniąją petį.

# Sportinės traumos

Masažas ypač patartinas prieš fizinius pratimus (mankštą) ir po jų. Prieš mankštą galima daryti žvalinančius veiksmus, pavyzdžiui, maigymą, stuksenimą (žr. XI - XIII p.), po jos - labai tiktų skatinantys limfos nuotėkį būdai, gilus spaudimas (žr. XI, XII p.), nes tai padėtų šalinti besikaupiančius raumenyse medžiagų apykaitos produktus. Masažas taip pat labai veiksmingas gydant sportines traumas. Dažnai daugelį ištinka raumenų mėšlungis. Tai atsitinka tuomet, kai į raumenis mažiau priteka kraujo arba kai dėl didesnio fizinio aktyvumo padidėja deguonies poreikis.

Masažas atpalaiduoja mėšlungį, nes gerina kraujotaką.

Jeigu Jums sutraukė

kojos raumenis, atsigulkite aukštelninkas, pakelkite koją ir šiek tiek palaikykite ją iškelta. Tada atsisėskite ir stipriais judesiais glostykite koją kūno link, paskui pamaišykite sutrauktus raumenis.

Viena dažnesniųjų sportinių traumų (nors tai nebūtinai gali atsitikti sportuojant) - raumenų ir raiščių patempimas. Tai nutinka dėl per stipraus ar per ilgai trunkančio raumenų tempimo, kartais - dėl netikslaus ar netikėto judesio. Sunkesniais atvejais raiščiai ar kiti dariniai gali įplyšti.

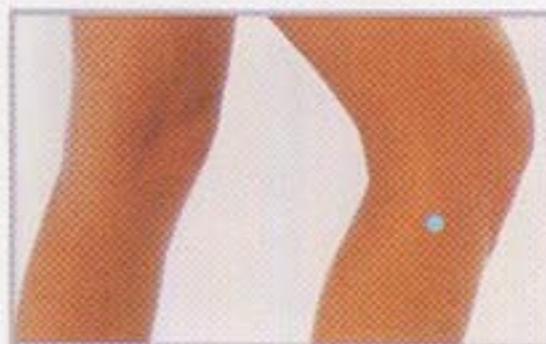
Tokiu atveju minkštieji audiniai apie pažeistą vietą patinsta, labai skauda. Jeigu įtariate, kad pasitempė raumenį ar raištį, viena paprasčiausių ir labai veiksminga priemonė - pažeistos vietos šaldymas (šaltu prievilgu, ledu ar kt.). Tai kiek sumažina tinimą, malšina skausmą.

Sužalotą galūnę laikykite pakeltą aukščiau. Būtinai kreipkitės į gydytoją, nes reikia išsiaiškinti, ar nelūžė kaulai. Jei įsitikinama, kad tai - patempimas, pažeistą vietą galima masažuoti tik švelniais judesiais, judant į viršų. Kartais padeda toliau aprašomų taškų spaudymas (kiekvieną jų spauskite po 3-7 sekundes).

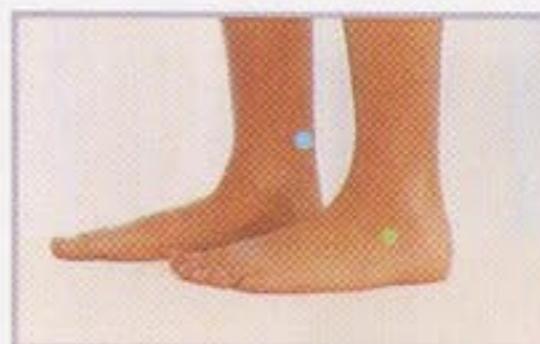
*Sausgyslėms, raumenims, raiščiams atpalaiduoti spaudžiami 1 ir 3 taškai.*

*Kai patinusi blauzda, - 2 taškas.*

*Jei ištiko blauzdos raumenų mėšlungis, - 4 taškas.*



● **1 taškas.** Blauzdos šoniniame paviršiuje, tuoj po šėvikaulio galva.



● **2 taškas.** Per du nykščius aukščiau vidinės kulkšnies, ties Achilo sausgysle.  
● **3 taškas.** Žemiau išorinės kulkšnies.



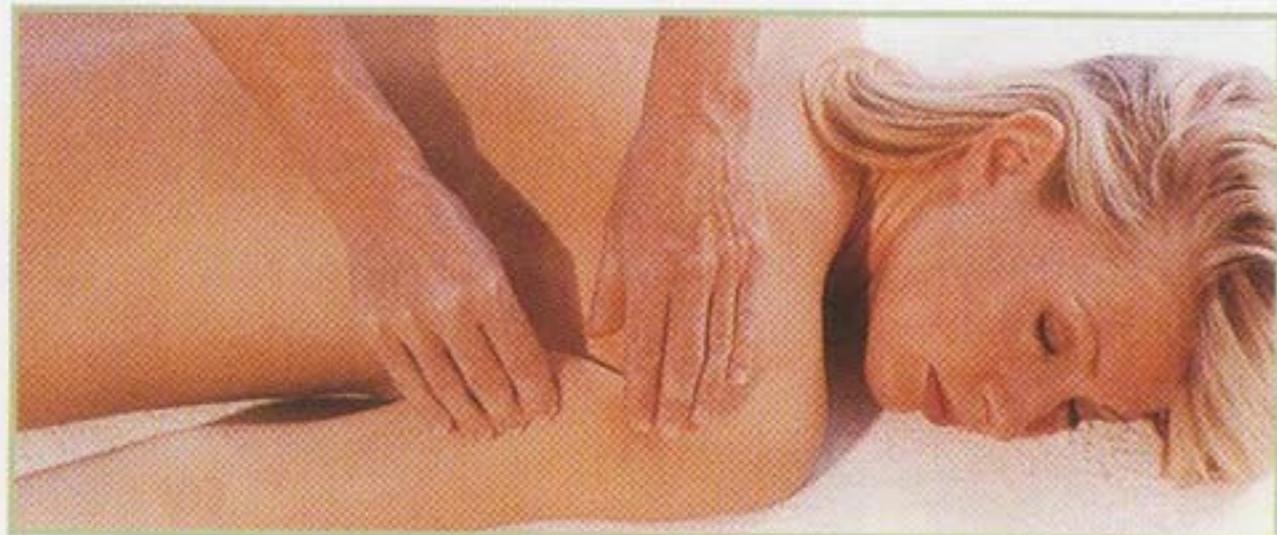
● **4 taškas.** Užpakalinio blauzdos paviršiaus centre, viduryje tarp kelio ir čiurnos.

Jeigu mėšlungis sutraukė pėdos raumenis, tempkite kojos pirštus rankomis aukštyn (kaip parodyta nuotraukoje), maigykite padą. Taip pat galite pamasažuoti pėdą (tai aprašoma 59 p.).

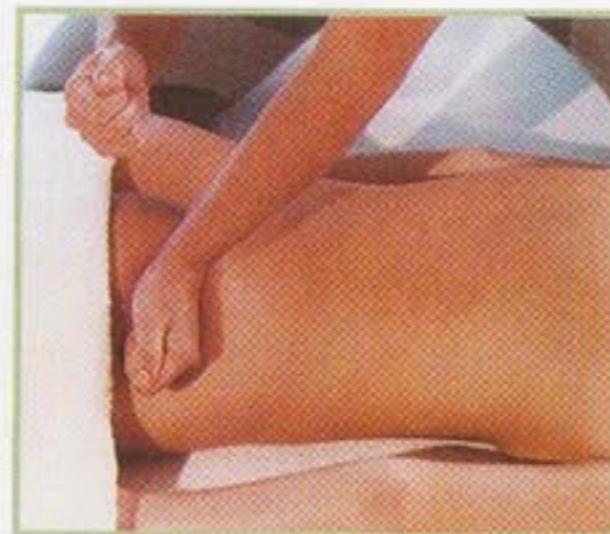


## Nugara

Ties inkstais  
galima tik vos  
vos spustelėti



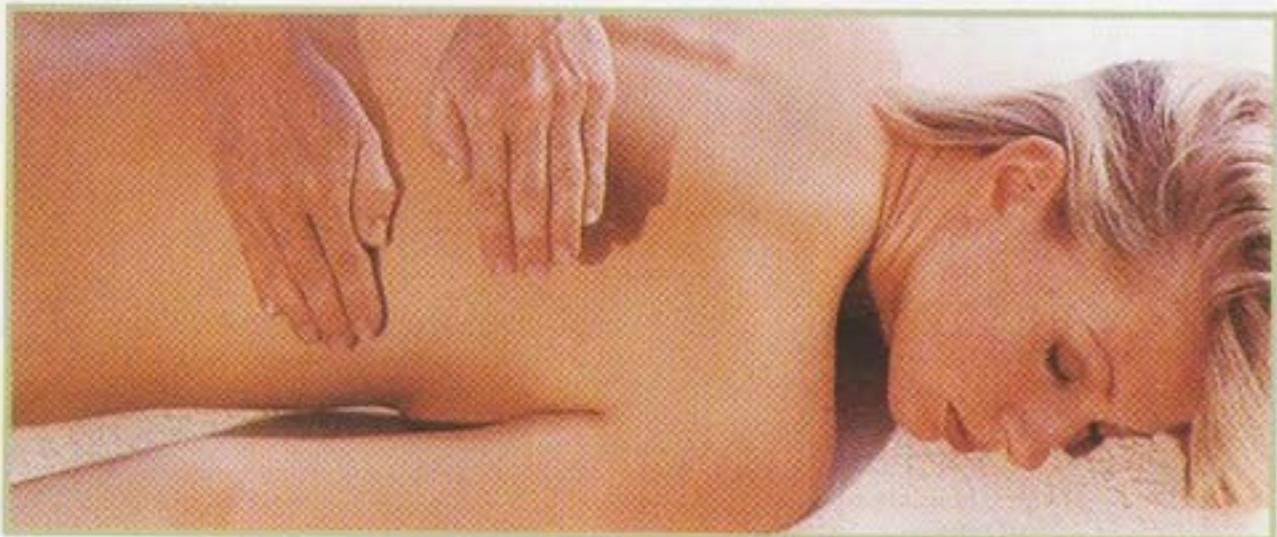
**24** Vėl grįžkite į kairiąją pusę ir toliau masažuokite dešiniąją nugaros šoną. Judėdami nuo sėdmėnų pečių link, paskui žastu, suimkite pirštais raumenis ir juos patempkite.



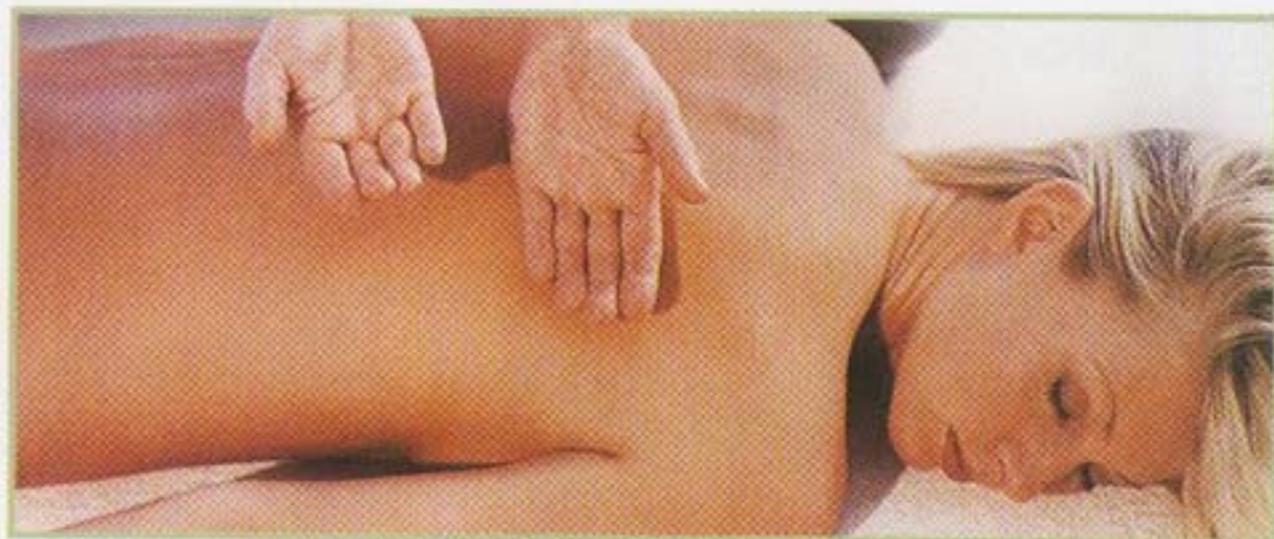
**25** Laisvai suspaustais abiejų rankų kumščiais padaužykite dešiniąją sėdmėnų pusę.



**26** Atpalaidavę pirštus ir atsukę delnus vienas į kitą, plaštakų briaunomis greitai kapokite sėdmenis.



**27** Įtempkite plaštakas, kad jos būtų dubenėlių pavidalo. Pradėję nuo sėdmėnų, plekšnokite odą. Jei tai atliekate taisyklingai, susidaro lyg savotiška tuštuma, sukelianti tam tikrą garsą. Šitaip derėtų masažuoti visą dešiniąją nugaros pusę ir žastą.

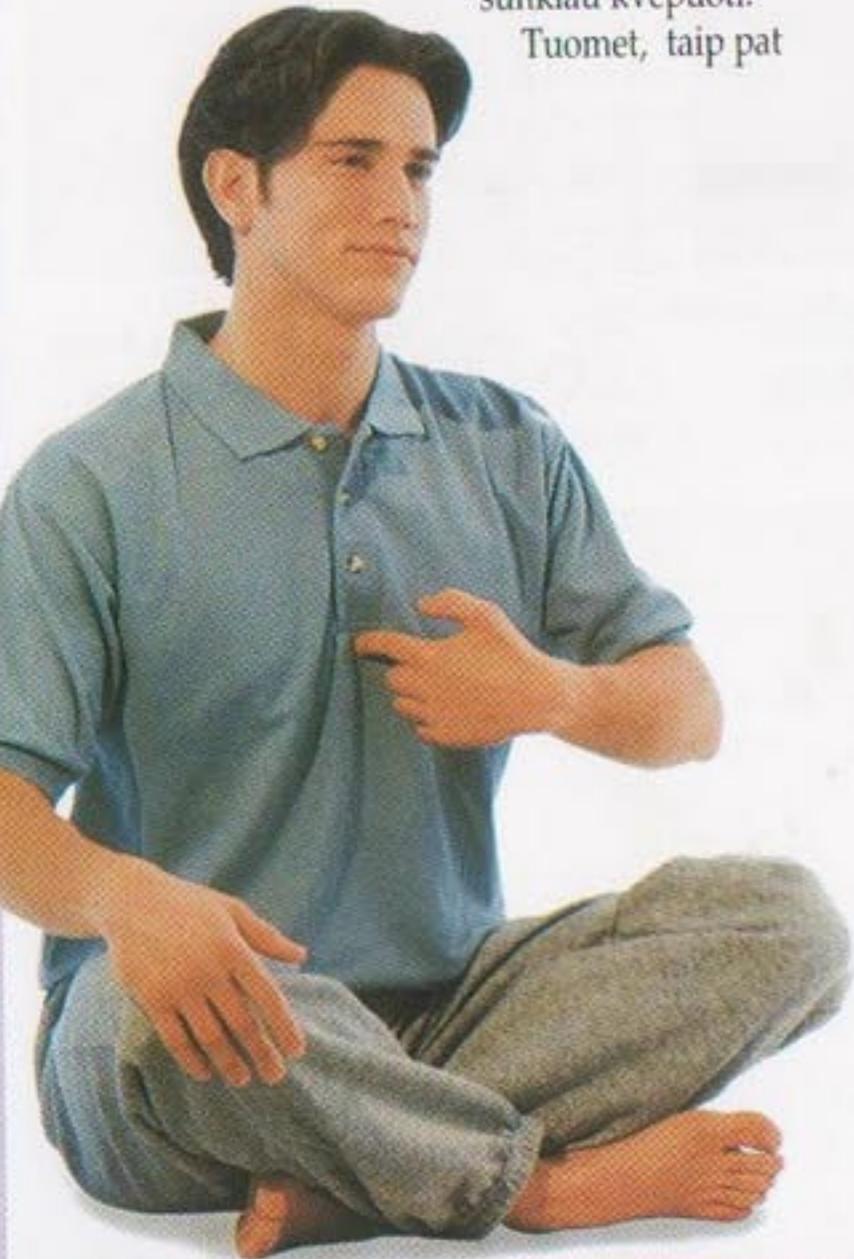


**28** Vėl pradėdami nuo sėdmėnų, atpalaiduokite rankas ir švelniai plaštakų nugariniais paviršiais plekšnokite odą. Taip masažuojama visa dešinioji nugaros pusė ir dešinysis žastas.

Pereikite į dešinę pusę. ◀◀Kartokite 24-28 veiksmus. Paskui atsisėskite ties masažuojamojo galva.

# Kosulys ir astma

Vienas pagrindinių bronchinės astmos požymių - lygiųjų raumenų, esančių smulkiųjų bronchų (bronchiolių) sienelėse, mėšlungis (spazmas), padidėjusi jų įtampa (tonusas). Dėl to iš plaučių sunkiau iškvėpti orą. Sergantįjį bronchine astma vargina kosulys, jis dūsta, jam spaudžia krūtinę, sunkiau kvėpuoti. Tuomet, taip pat



peršalus, naudingas masažas sausu rankšluosčiu.

Kosint ar ištikus bronchinės astmos priepuoliui, gali pagelbėti keleto akupresūros taškų, esančių rankose ir krūtinėje, masažas.

Masažuodamiesi rankšluosčiu, trinkite rankas ir kojas (liemens kryptimi), kol visame kūne pajusite šilumą. Toks masažas gerina kraujotaką ir odos kvėpavimą. Jums taip pat padėtų krūtinės ir rankos

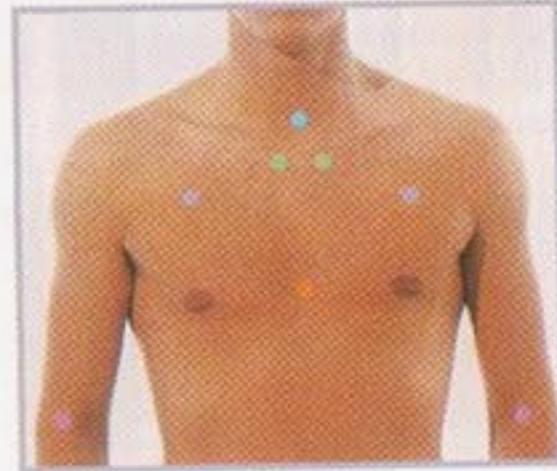
masažas (žr. 32 ir 27-29 p.), o jei masažuojatės pats, darykite taip, kaip nurodoma 52-53 p.

Masažui naudokite šiuos aliejus:

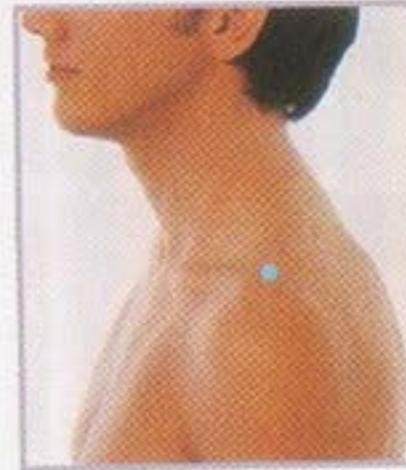
Sergant bronchine astma: ramunėlių, kiparišų, bergamotės (inhaliavimui jie netinka).

Kosint: kedro, mairūno, arbatmedžio.

Masažuojant spauskite po 3-7 sekundes toliau aprašomus taškus.



- **1 taškas.** Krūtinės ląstos vidurio linijoje, ties gerklų apačia.
- **2 taškas.** Po krūtinkauliniu raktikaulio galu.
- **3 taškas.** Ant krūtinkaulio, tarp spenelių.
- **4 taškas.** Žemiau pirmojo šonkaulio, ties raktikaulio viduriu.
- **5 taškas.** Alkūnės linkio raukšlėje, išorinėje dvigalvio žasto raumens sausgyslės pusėje.

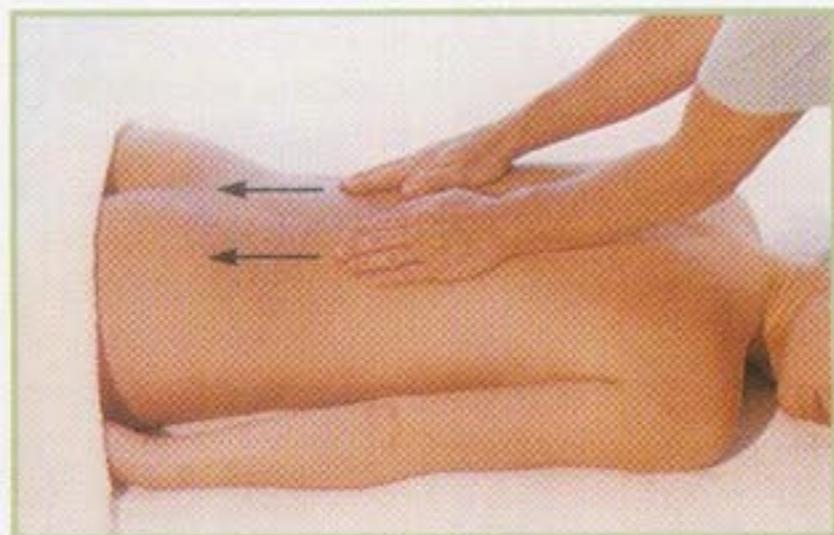


- **6 taškas.** Viršutinėje pečių pusėje, kur raktikaulis jungiasi su mente.

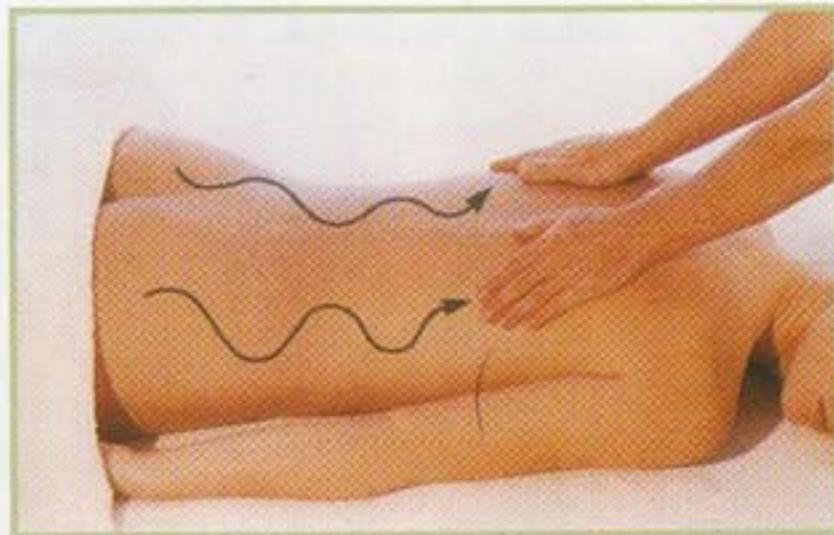


- **7 taškas.** Dilbio nykštineje pusėje, maždaug per pusantro nykščio virš riešo.
- **8 taškas.** Riešo sąnario raukšlėje, kur paprastai čiuopiamas pulsas.

Nugara



**29** Atsargiai uždėkite rankas abipus stuburo, pirštais kojų link. Švelniai slinkite nuo sprando žemyn iki stuburo pabaigos, remdamiesi ir savo kūno svoriu.



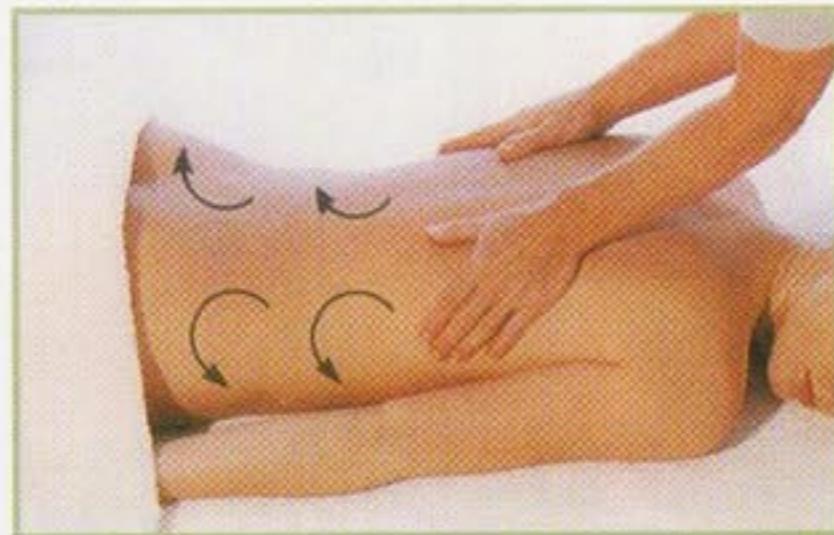
**30** Tada kilkite atgal, delnais sukdami vingius - tai toldami nuo stuburo, tai vėl priartėdami.



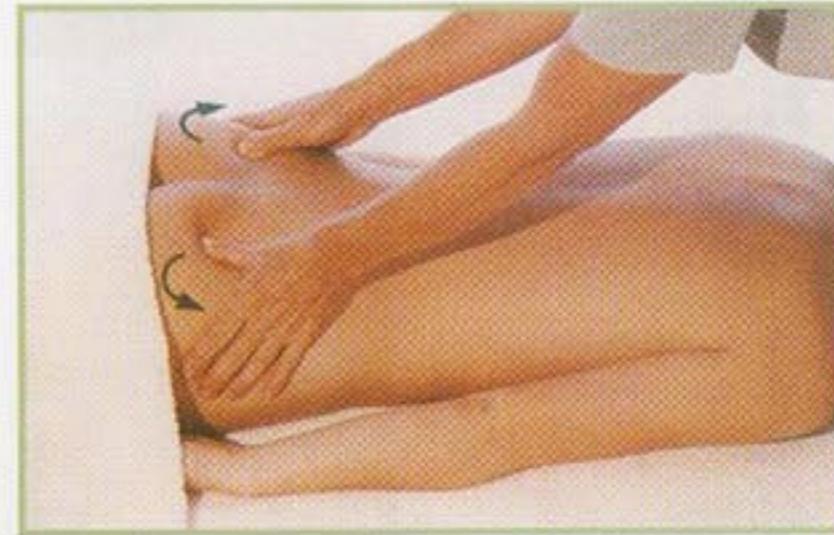
**31** Toliau darydami šiuos judesius, pasiekite pečius, perbraukite ir juos. Rankos judėdamos kaklo link, turėtų atsidurti po pečiais.



**32** Suglauskite rankas, švelniai apimdami kaklo šonus. Pirštus reikėtų dėti laisvai ties kaukolės pamatu, jį šiek tiek paspaudžiant.



**33** Uždėkite rankas abipus stuburo ties pečiais. Sukite rankomis plačius ratus, ta pačia kryptimi sukdami nykščius ir spausdami jais raumenis. Taip stipriai spaudžiant, reikėtų leistis sėdmenų link.



**34** Tokiu pat būdu spauskite nykščiais viršutinius sėdmenų raumenis, sukdami ratus į šonus. Tada ilgais vingiais grįžkite pečių link ir baikite, vėl apimdami kaklą.

# Mėnesinių ciklo sutrikimai

Masažas gali padėti pašalinti arba bent sumažinti premenstruacinio (atsirandančio prieš mėnesines) sindromo ar menopauzės simptomus.

Šiuo gyvenimo tarpsniu gali apimti depresija, kilti raumenų traukuliai, organizme tvenktis vanduo, varginti galvos ir nugaros skausmai, nemiga, jausmų ir kitokie sutrikimai.

Raminamasis masažas padeda išlyginti organizmo pusiausvyrą ir grąžinti ramybę. Geriausiai tinka viso kūno masažas, bet jeigu maudžia pilvą ar tiesiog

stinga laiko, patartina masažuoti tik nugarą ir kojas.

Masažuojant laikykitės 2-10 ir 12-19 puslapiuose pateikiamų nurodymų. Jeigu Jūs masažuojatės pats, darykite tai taip, kaip aprašoma 51 ir 56-58 puslapiuose. Kartu spauskite ir toliau aprašomus taškus. Jeigu stokojate laiko masažui, galite apsiriboti toliau nurodomų taškų spaudimu (kiekvieną jų reikia

spausti maždaug po 7-10 sekundžių).

Gydomąjį masažo poveikį didina aliejai (jų lašinama į pagrindinį masažui naudojamą aliejų).

Kai sutrinka mėnesinių ciklas, lašinama rožių aliejaus

Jei mėnesinės nereguliarios, - jazminų

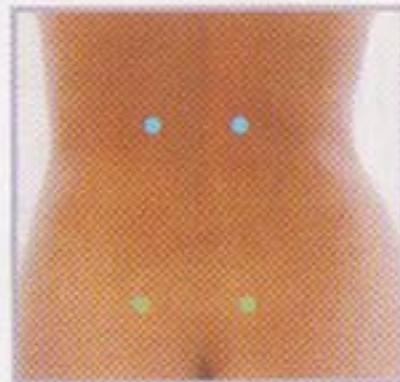
Jei mėnesinės itin varginančios, - frankenijos

Kai esti spazminių skausmų, - mairūno

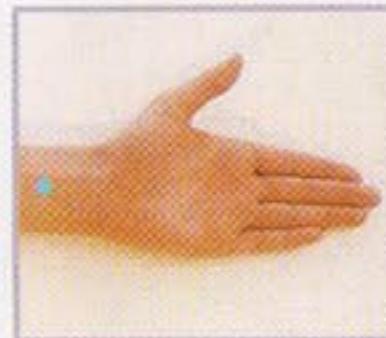
Per menopauzę reguliuojant hormonų pusiausvyrą - jeronimo



- **1 taškas.** Pilvo vidurio linijoje, per du pirštus virš gaktikaulio.
- **2 taškas.** Ties laisvuju dvyliktojo šonkaulio galu.



- **3 taškas.** Maždaug per pusantro nykščio nuo stuburo, abipus jo, ties antruoju juosmens slanksteliu.
- **4 taškas.** Ties kryžkaulio pagrindo šonais.



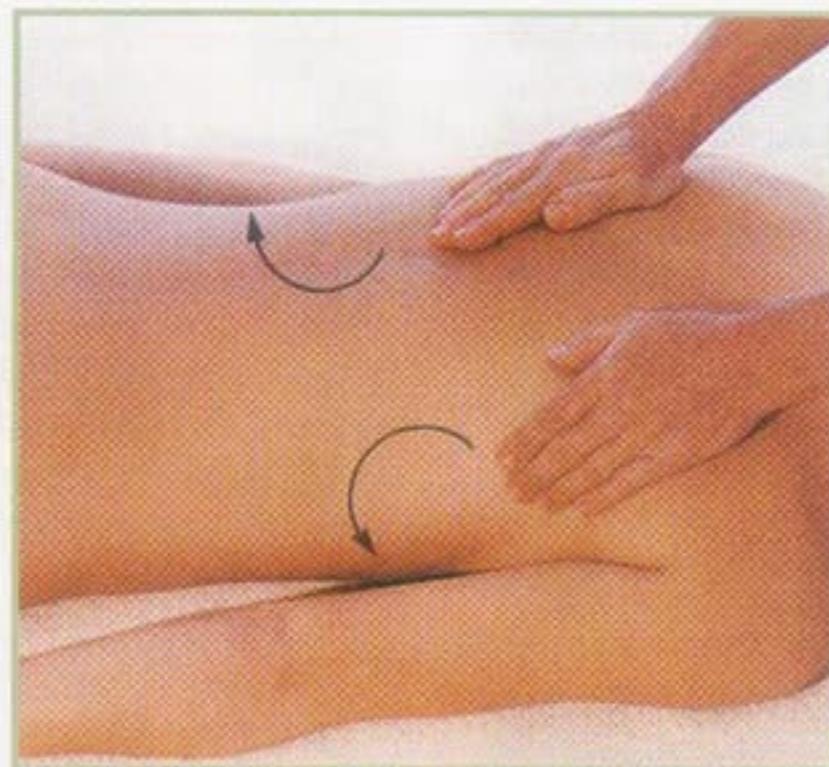
- **5 taškas.** Priekiniame dilbio paviršiuje, maždaug per du pirštus nuo riešo raukšlės, tarp dviejų sausgyslių, nesunkiai apčiuopiamų lankstant plaštaką.
- **6 taškas.** Per keturis pirštus virš vidinės kulkšnies, ties blauzdikauliu.
- **7 taškas.** Per du nykščius virš kelio sanario vidinio krašto.



- **8 taškas.** Užpakaliniame blauzdos paviršiuje, viduryje tarp kelio ir čiurnos
- **9 taškas.** Tarp vidinės kulkšnies ir Achilo sausgyslės.
- **10 taškas.** Tarp išorinės kulkšnies ir Achilo sausgyslės.

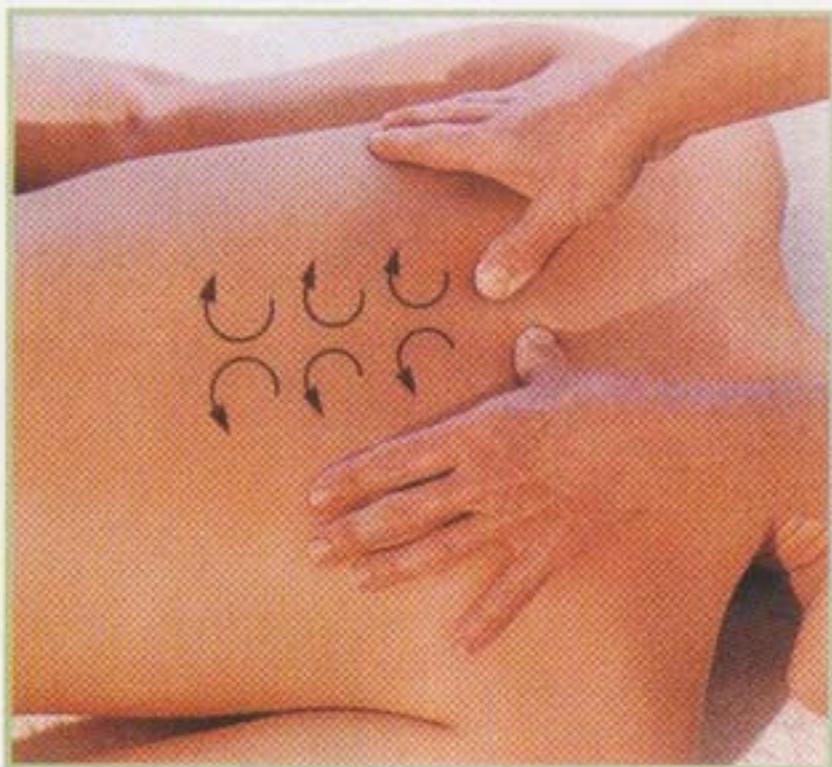
## Nugara

**35** Praskėskite ir įtempkite nykščius bei kitus pirštus, kad susidarytų V raidė. Taip ištiestas plaštakas dėkite abipus stuburo. Pradėję nuo pečių, slinkite žemyn, spausdami raumenis tarsi norėtumėte juos išlyginti. Tada ilgu slystamuoju judesiu grįžkite atgal galvos link.



**37** Uždėkite abi rankas ant menčių. Tada abiem rankomis pakaitomis braukite plačius ratus, leisdami per visą nugarą žemyn ir pereinami į sėdmenų sritį.

**36** Pradėkite ties kaklo pamatu ir judėkite žemyn. Nykščiais sukdami mažus ratus, kitus pirštus atpalaiduokite. Stipriai spauskite viršutinę nugaros dalį. Leisdami žemyn spaudimą po truputį mažinkite. Slenkamuoju judesiu grįžkite atgal į viršutinę nugaros dalį.



**38** Pradėdami ties stuburo apačia, pirštų galiukais, lyg grodami arfos stygomis, švelniai pereikite visą nugarą. Ties pečiais rankas suglauskite, apimdami kaklą. Perbraukite viršugalvį.

Užkllokite nugarą rankšluosčiu. Toliau masažuokite kojas.

## Vidurių užkietėjimas

Viduriai gali užkietėti, kai maiste stokoja balastinių medžiagų ir skysčio - tuomet nesuvirškintos medžiagos storajame žarnyne juda per lėtai. Esti ir kitų vidurių užkietėjimo priežasčių: nėštumas, menkas fizinis aktyvumas, nervinė įtampa, šalutinis kai kurių vaistų poveikis.

Iš organizmo atliekos turi būti šalinamos kas 18 - 24 valandas, nes per ilgesnį laiką toksinai gali patekti į visą organizmą ir jį apnuodyti. Tuomet beria, kamuoja nemiga, iš burnos sklinda blogas kvapas, sutrinka virškinimas.

Galima vartoti natūralias liuosuojančias medžiagas: slyvas, figas, sėmenis ar ricinos aliejų. Būtų neblogai iš ryto ir vakare prieš miegą išgerti alavijo sulčių (apie 125 ml). Tačiau svarbiausia - kasdien reikėtų valgyti šviežių vaisių ir žalių daržovių.

Išidėmėkite pilvo masažo nurodymus (31 ar 55 p.). Masažuodami ypač kreipkite dėmesį į kairiąją pilvo pusę, t.y. nusileidžiančiosios gaubtinės žarnos sritį. Pilvą visada masažuokite laikrodžio rodyklės kryptimi.

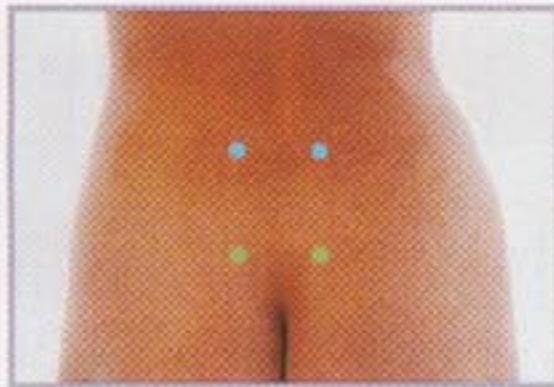
Jei yra virškinimo sutrikimų, patartina pilvo odą įtrinti kardamono aliejumi. Jis atgaivina, šildo, žvalina.

Taip pat gerai veikia koriandro ir krapų aliejus. Masažo metu po 3-7 sekundes spauskite toliau aprašomus taškus.

Jeigu esate nėščia, nereikėtų spausti 8 taško.



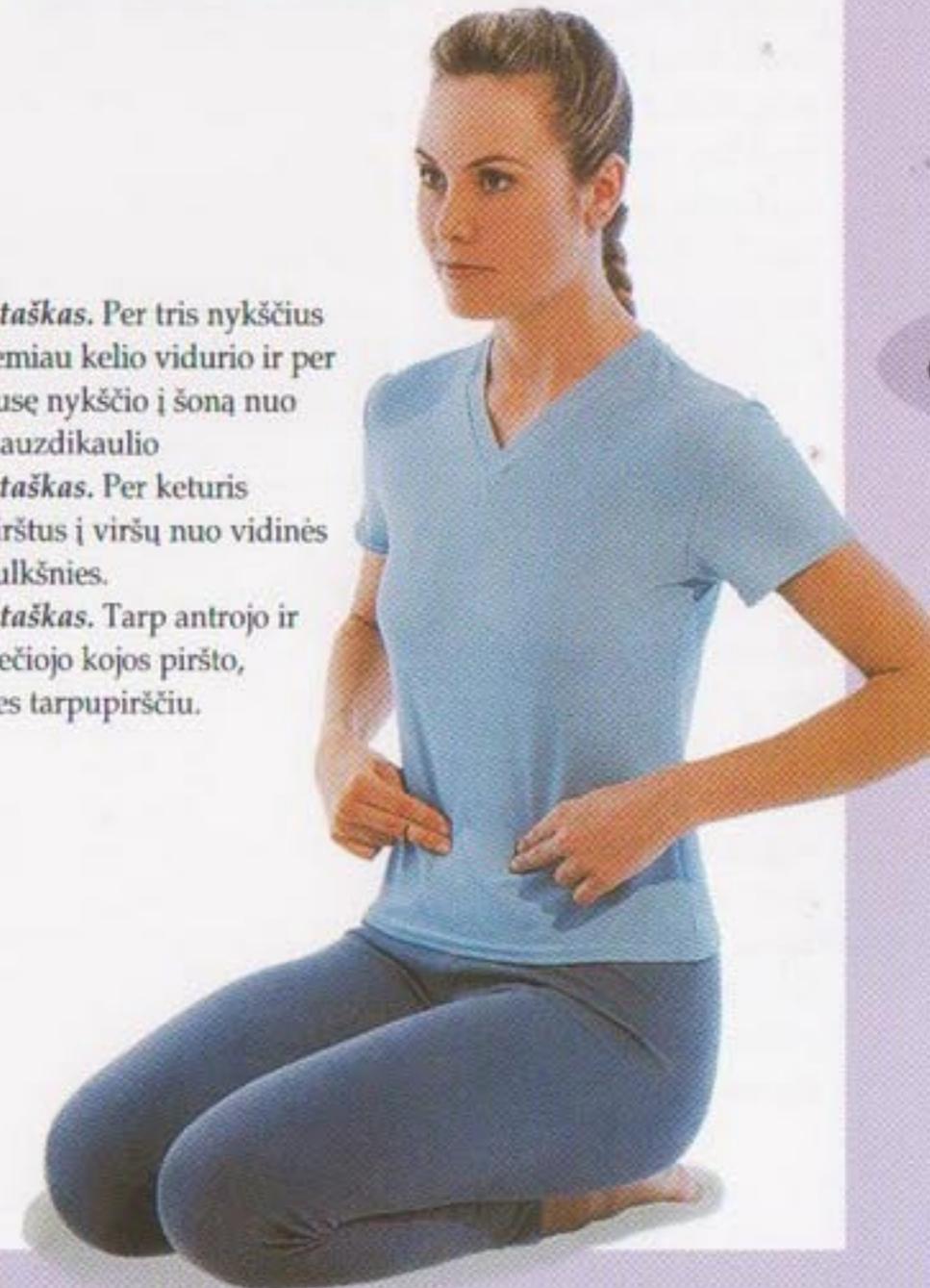
- **1 taškas.** Per du nykščius abipus bambos.
- **2 taškas.** Per pusantro nykščio žemiau bambos.



- **3 taškas.** Maždaug per pusantro nykščio nuo stuburo, abipus jo, ties ketvirtuoju juosmens slanksteliu.
- **4 taškas.** Abipus stuburo, ties pirmąją kryžkaulio angą.



- **5 taškas.** Per tris nykščius žemiau kelio vidurio ir per pusę nykščio į šoną nuo blauzdikaulio
- **6 taškas.** Per keturis pirštus į viršų nuo vidinės kulkšnies.
- **7 taškas.** Tarp antrojo ir trečiojo kojos piršto, ties tarpupirščiu.





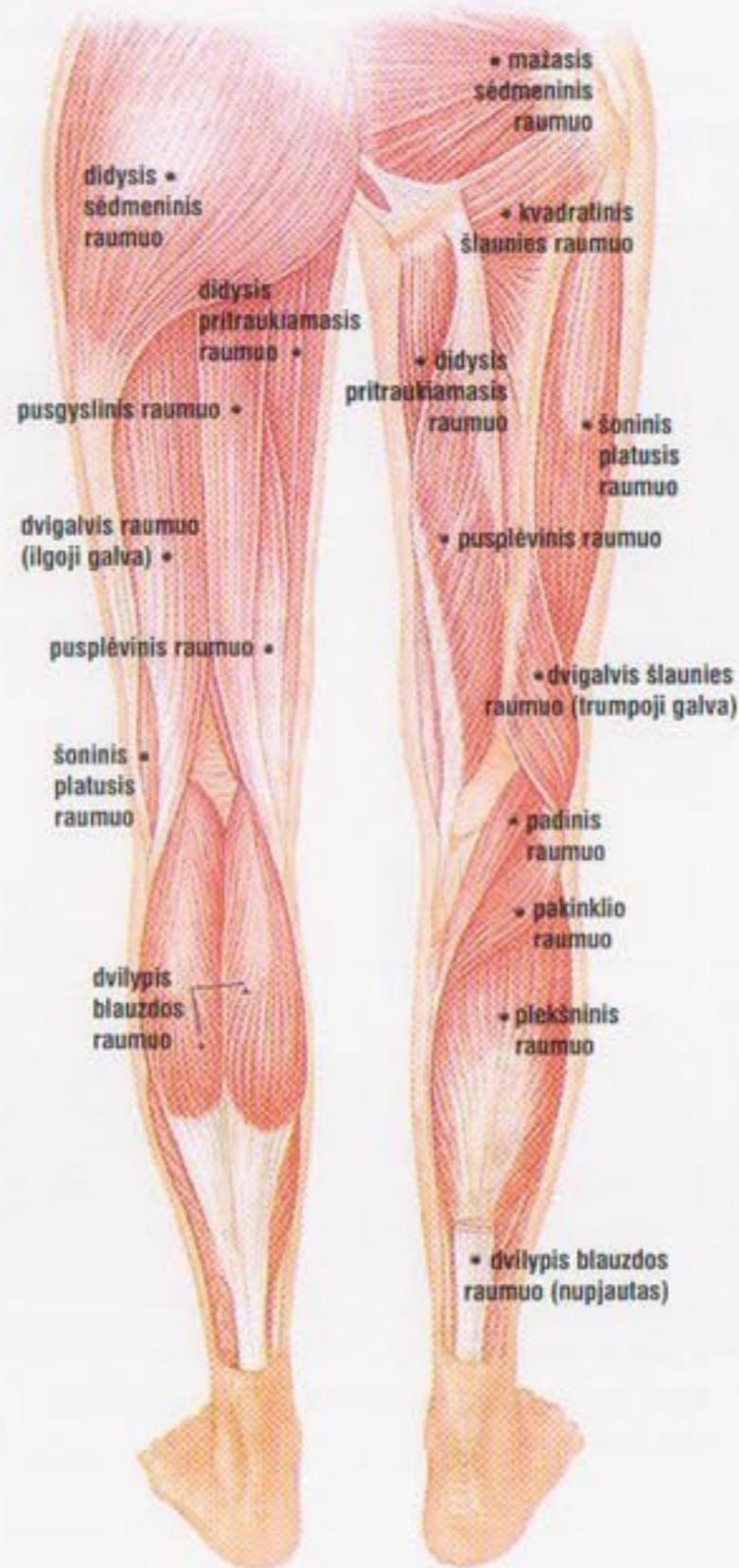
## UŽPAKALINĖ KOJŲ PUSĖ

Kai masažuojami dideli kojų užpakalinės pusės raumenys, gerėja kraujo ir limfos apytaka. Tai taip pat padeda išvengti mazginio venų išsiplėtimo, mažiau tinsta kojos.

Masažuodami palengva didinkite raumenų spaudimą, kad sumažėtų jų įtampa. Visada daugiau spauskite viršutinę kojos dalį, taip pagreitinsite kraujo tėkmę širdies link.

Jeigu yra venų mazginių išsiplėtimų, per juos rankomis reikėtų braukti kiek galima švelniau. Niekada nespauskite šių vietų.

Tempdami priekinę blauzdos ir pėdos pusę, venkite netikėtų staigių judesių.



### ◀ Sėdimasis nervas

Tai stambiausias ir ilgiausias kūno nervas. Nutįsta žemyn užpakaline šlaunies puse, prieš kelio sąnarį skyla į pagrindines šakas, kurios inervuoja blauzdą ir pėdą. Jeigu žmogų kamuoja šio nervo sukeliama strėnų ar kojos skausmai, kojų masažas jam tikrai padės.

### ◀ Užpakalinė šlaunies dalis

Užpakalinės šlaunies pusės raumenims (dvigalviui šlaunies, pusgysliniam ir pusplėviniam) energingų fizinių pratimų metu tenka didokas krūvis, todėl šiuos raumenis prieš pratimus ir po jų derėtų gerai pamankštinti.

### ◀ Pakinklio sritis

Ši užpakalinė kelio sąnario dalis yra minkšta ir lengvai pažeidžiama, todėl masažuojama tik švelniai. Nemasazuokite pakinklio duobės stuksenamaisiais judesiais.

### ◀ Plekšninis ir dvilypis blauzdos raumenys

Šie užpakalinės dalies blauzdos raumenys yra jautrūs, dažnai patempiami. Masažuodami į viršų spauskite raumenų centrą, lyg norėdami atskirti raumens dalis vieną nuo kitos. Norint atpalaiduoti šių raumenų mėšlungį, maždaug dešimt sekundžių spauskite tašką, esantį užpakalinėje blauzdos dalyje, viduryje tarp kelio ir čiurnos.

Pastaba: paviršiniai raumenys parodyti kairėje kojoje, gilieji - dešinėje.

## Kai skauda strėnas

Milijonai žmonių kenčia nuo strėnų gėlos. Ją dažniausiai sukelia viršsvoris, menkas fizinis aktyvumas (dėl to silpnėja nugaros ir kojų raumenys), miegas pernelyg minkštoje lovoje, netaisyklinga laikysena.

Daug geriau ligų išvengti negu nuo jų gydytis, bet jeigu kamuoja skausmai, o lankydamasis pas gydytoją sužino-

jote, kad kaulai - sveiki, tarpslanksteliniai stuburo diskai nepasislinkę, nesergate sunkiomis ligomis, masažas gali būti itin naudingas ir Jums pagelbėti.

Atsipalaiduokite ir nusiraminkite. Patogiai atsigulkite ant kietesnio pagrindo. Maudžiančioms strėnoms labai tinka šildomosios procedūros (pvz., šildyklė), nes tuomet gerėja kraujotaka.

Jei Jus masažuoja, paprašykite tai daryti šia seka: nugarą, užpakalinę kojų pusę (žr. 3-15 p.), arba,

jei masažuojatės pats, sekite 51, 56-59 p. nurodymais.

Naudokite juodojo pipiro, kardamono ar cinamono šildomuosius aliejus.

Masažo metu ypač pravartu po 3-7 sekundes toliau spausti aprašomus taškus.

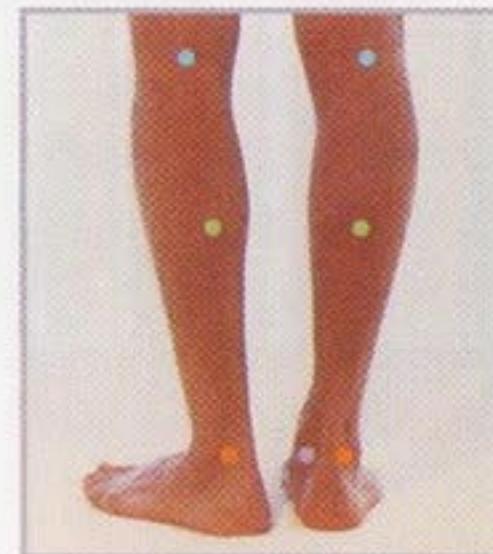
**Per nėštumą negalima spausti 8 taško.**



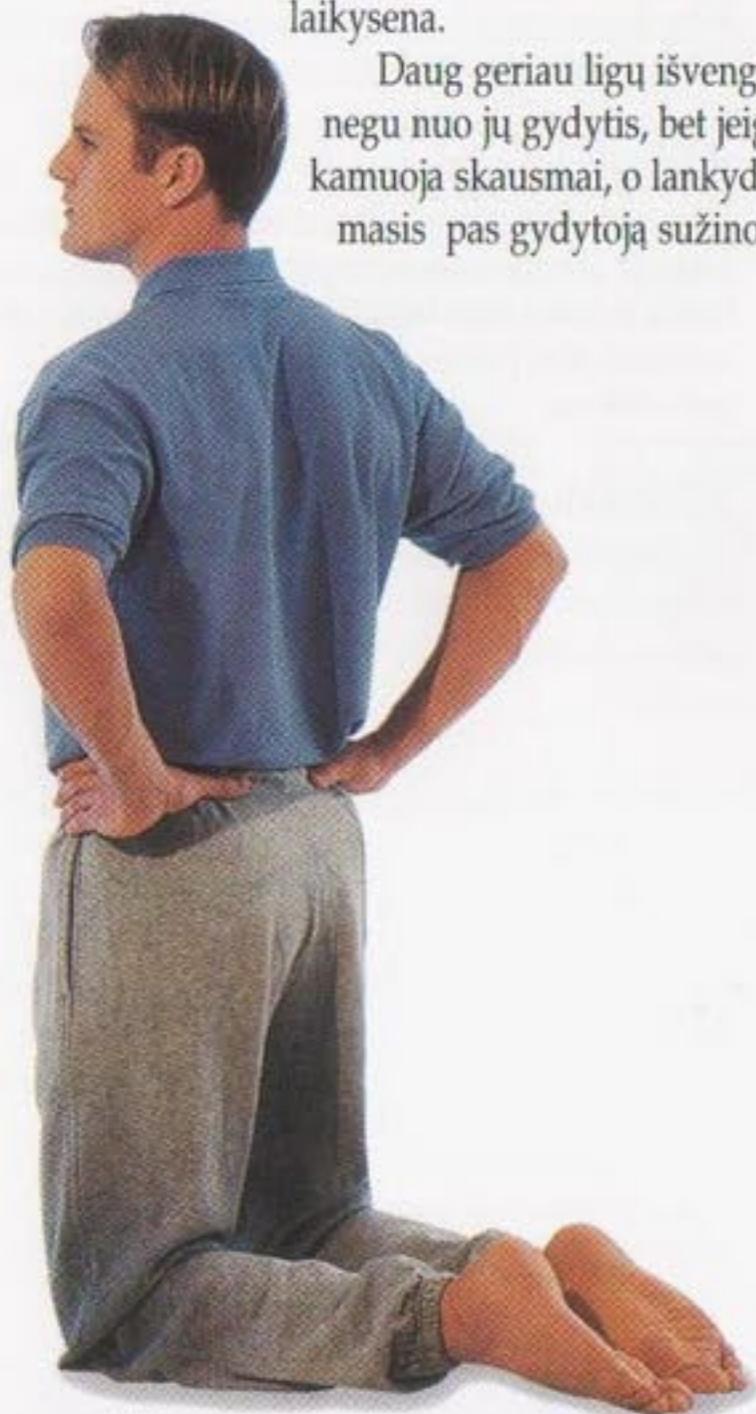
- **1 taškas.** Maždaug per pusantro nykščio nuo stuburo, abipus jo, ties antruoju juosmens slanksteliu.
- **2 taškas.** Maždaug per pusantro nykščio nuo stuburo, abipus jo, ties ketvirtuoju juosmens slanksteliu.
- **3 taškas.** Abipus stuburo, kauliniame trikampyje, antroje nuo viršaus įlankoje.



- **4 taškas.** Įduboje, esančioje šoninėje užpakalinėje sėdmenų dalyje.
- **5 taškas.** Raukšlės tarp šlaunies ir sėdmenų viduryje.



- **6 taškas.** Pačiame pakinklio duobės viduryje.
- **7 taškas.** Užpakaliniame blauzdos paviršiuje, viduryje tarp čiurnos ir kelio.
- **8 taškas.** Tarp išorinės kulkšnies ir Achilo sausgyslės.
- **9 taškas.** Tarp vidinės kulkšnies ir Achilo sausgyslės.



## Užpakalinė kojų pusė



Nereikėtų masažuoti išsiplėtusių mazginių venų



Jeigu šalta, užkllokite koją, kurios tuo metu nemasažuojate



**1** Leiskite rankoms pailsėti padėję jas skersai ant kairės blauzdos. Stumkite abi rankas užpakaliniu kojos paviršiumi šlaunies viršaus link, tada išskirkite jas ir grįžkite braukdami žemyn kojos šonais. Pakartokite.



**2** Pradėdami nuo čiurnos, slinkite į viršų braukdami rankomis susikertančius ratus, kiekvieną kartą pasislinkdami aukštyn maždaug po 2,5 cm. Rankos turi judėti viena paskui kitą. Tada švelniai braukdami grįžkite kojos šonais čiurnos link.



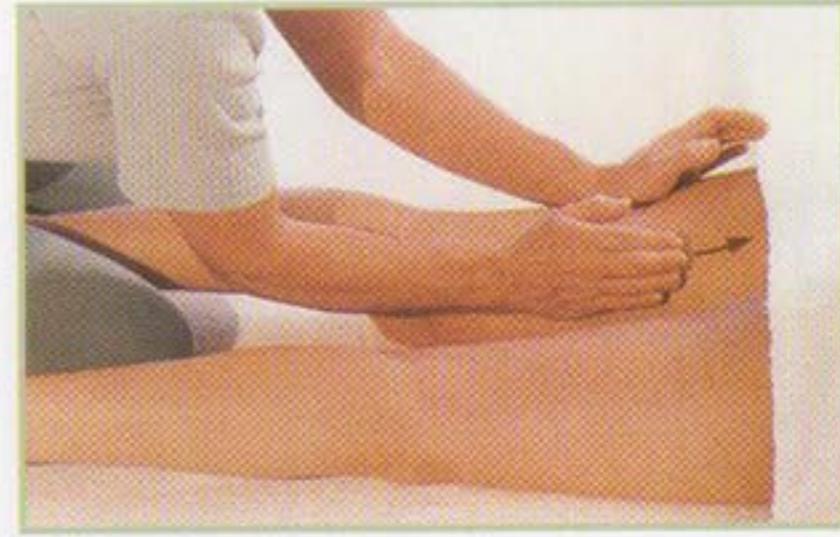
**3** Kilkite blauzda link kelio, spausdami giliai nykščiais ir sukdami pusračius. Grįžkite atgal čiurnos link.



**4** Spauskite nykščiais blauzdos centra, lyg norėdami atskirti raumenis. Spausdami slinkite link pakinklio apačios. Kartokite.



**5** Labai švelniai masažuokite pakinklį, sukdami jame nykščiais ratus (stipriai nespauskite).



**6** Pradėdami nuo kelio, kilkite šlaunimi, pakaitomis smūgiuodami delnų pagrindais. Smūgiuokite giliais, į viršų nukreiptais smūgiais.

Atsisėskite greta kairiojo kelio, atsisukę į jį.

# Sinusitas, sloga, angina

Sinusitas (lot. *sinus* - antys) - tai prienosinių ančių uždegimas, dažniausiai susijęs su viršutinių kvėpavimo takų infekcija. Iš prienosinių ančių dažniausiai pažeidžiami: kaktinis (kaktikaulyje, virš akių), akytkaulio (gilumoje, už nosies), žandinis (už skruostų).

Ūminį sinusitą dažniausiai sukelia peršalimas ir infekcija. Būdingiausias požymiai - skauda kaktą, skruostą, galvą, gelia ausį, dantis.

Šalia šaldomųjų procedūrų ypač tinka masažas, kuris padeda pašalinti iš ančių sekretą, nevartojant tam tikrų vaistų (dekongestantų), - tuomet pats

organizmas valosi nuo infekcijos.

Anginą - ūminį migdolų (tonzilių) uždegimą - sukelia virusinė ar bakterinė infekcija. Paprastai ji prasideda peršalus, nors kartais susijusi su alergija.

Prasidėjus bet kokiam uždegimui visuomet padeda gausiai geriamas karštas skystis ir daug vitamino C. Jei sergate gerklės uždegimu, nederėtų daryti stipraus masažo.

Kai peršalęs sloguojate (o tai užkrečiama liga), masažuokitės pats, kad neužkreštumėte kitų. Darykite veido ir galvos masažą (47-49 p.), paskui -

rankos (54 p.). Naudokite kardamono, kedro, cinamono, gvazdikų, eukalipto, levandos ar arbatmedžio aliejus.

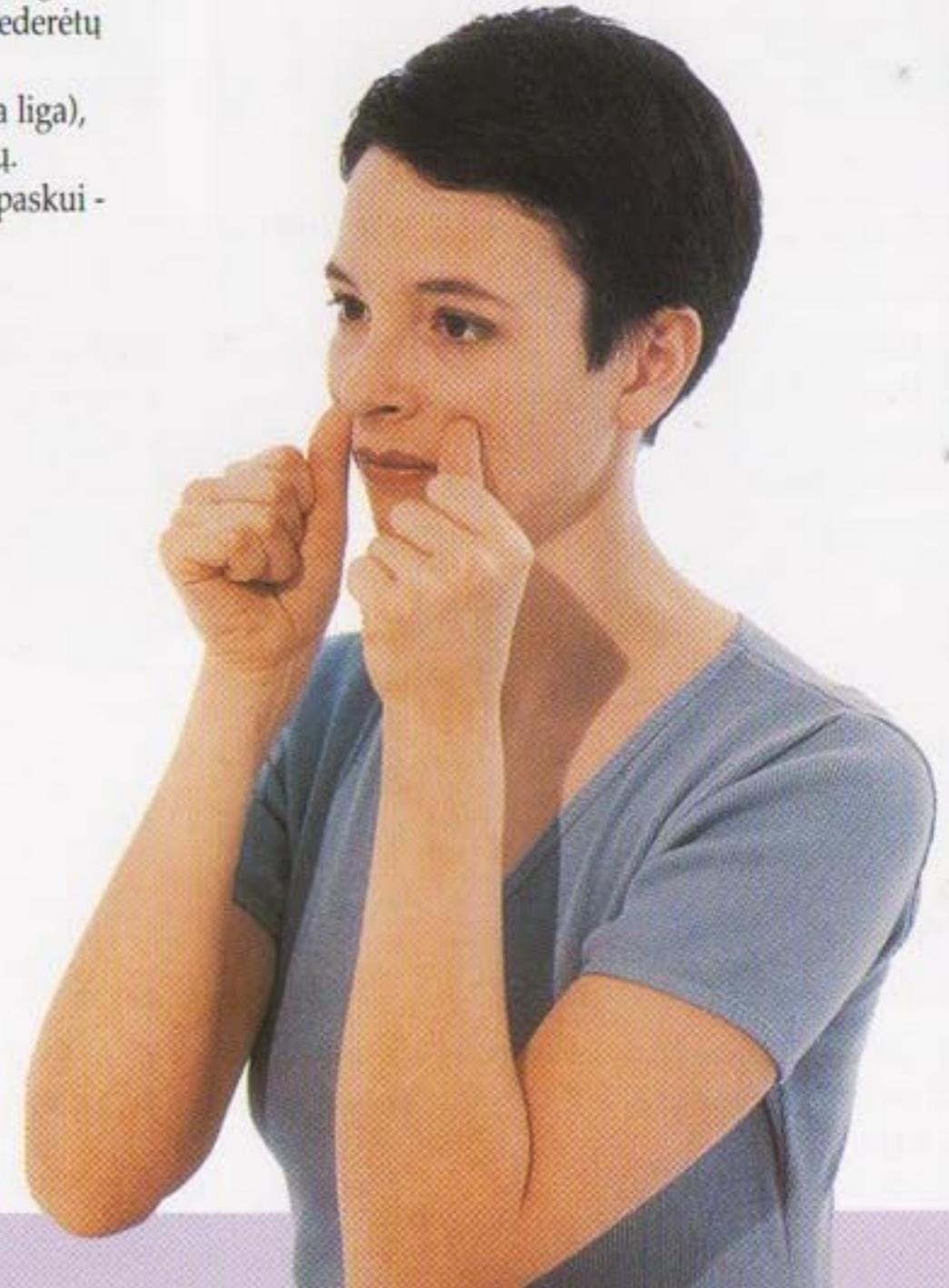
Masažo metu po 3-7 sekundes spauskite toliau nurodomus taškus.



- **1 taškas.** Abipus nosies, ties šnervėmis.
- **2 taškas.** Skruosto viduryje, statmenoje linijoje su akies vyzdžiu.
- **3 taškas.** Ties gerklų apačia.
- **4 taškas.** Ties labiausiai atskišusia gerklų vieta, šalia galvos sukamojo raumens priekinio krašto.

- **5 taškas.** Du taškai pakaušio linkyje, tarp stuburo ir smilkinkaulio speninės ataugos (ją galima apčiuopti už ausies).

- **6 taškas.** Nugariniame plaštakos paviršiuje, įdubos tarp nykščio ir smiliaus viduryje.
- **7 taškas.** Smiliaus šone, esančiame prie nykščio, netoli nago.
- **8 taškas.** Nykščio nugariniame paviršiuje, arti nago.
- **9 taškas.** Bevardžio piršto alkūniniame krašte, arčiau nago.

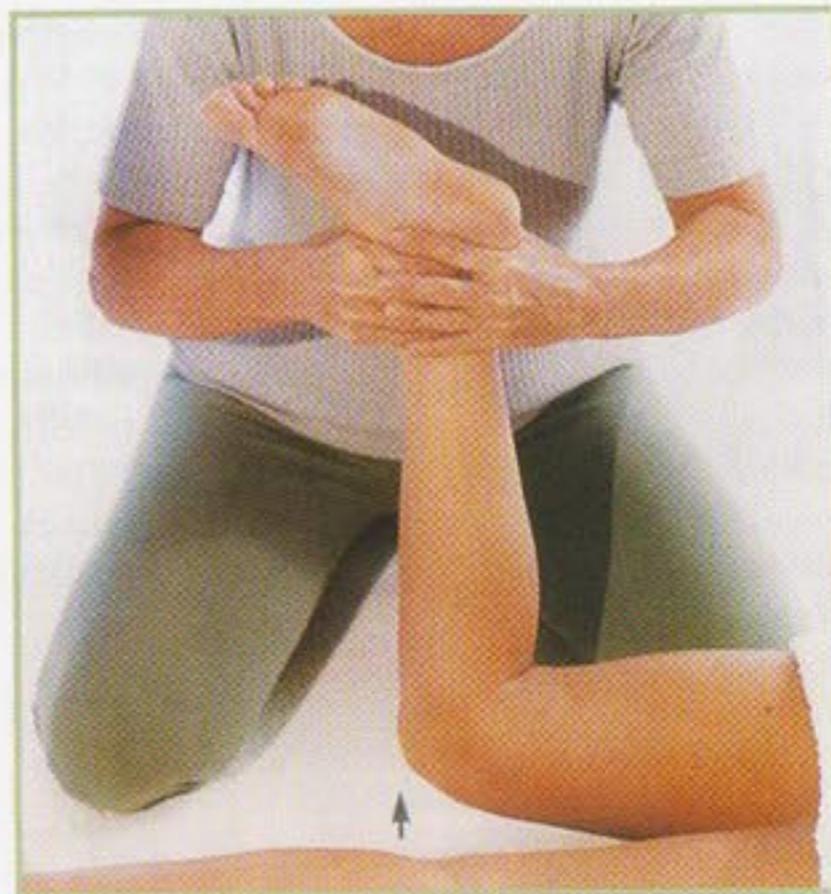


## Užpakalinė kojų pusė

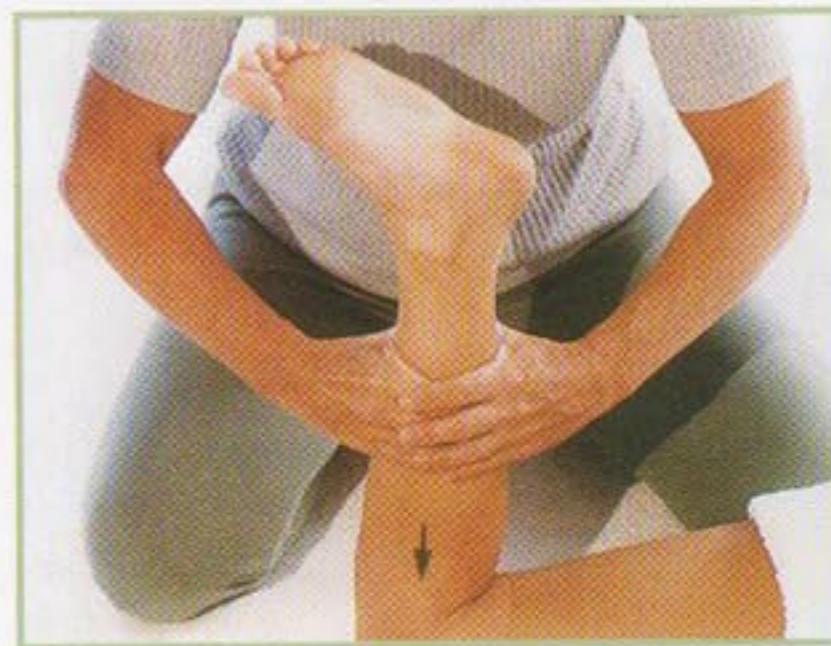
**7** Maigykite abiem rankomis kairiosios šlaunies vidinės pusės raumenis, pradėdami nuo viršaus ir slinkdami žemyn kelio link. Tada taip pat masazuokite užpakalinę šlaunies pusę, kildami nuo kelio aukštyn, paskui slinkdami vėl žemyn jau išorine puse.



**8** Dabar maigydami abiem rankomis audinius, leiskitės žemyn vidine blauzdos puse, tada kilkite į viršų užpakaline puse ir vėl leiskitės žemyn išoriniu jos kraštu.



**9** Sulenkite koją per kelia stačiu kampu. Abiem rankomis kilstelėkite blauzdą, kad kelis nelieštų pagrindo: taip atpalaiduojama koja. Švelniai nuleiskite kelį. Koja tegul lieka sulenkta.



**10** Suimkite abiem rankomis koją ties čiurna ir spausdami stumkite rankas žemyn kelio link (lyg sunkdami). Prilaikykite koją, kad nekristų. Pakartokite šį veiksmą ir nuleiskite koją.

# Galvos skausmas

Įtampa, nerimas, vidurių užkietėjimas - tai tik keletas daugelio galvos skausmo priežasčių. Įtempti nugaros, pečių, kaklo raumenys gali trikdyti kraujo tekėjimą į smegenis, sukeldami skausmą. Prasidėjus migrenai (galvos skausmo priepuoliams), iš pradžių gali skaudėti kaktą ar pakaušį. Kartais toks skausmo priepuolis susijęs su alergija maistui.

Tačiau priežastis - nebesvarbu, nes masažas gali sumažinti ar net visiškai numalšinti bet kokį galvos skausmą. Atsižvelgiant į skausmo vietą ir intensyvumą, patartini tam tikri masažo būdai ir taškai, kuriuos pravartu spausti.

Jei skauda galvą ir kas nors Jus gali pamasažuoti,

pradėkite nuo kaklo ir pečių masažo, aprašomo 34-35 puslapiuose. Jei ruošiatės masažuotis pats, darykite tai, kaip aprašyta 49-50 puslapiuose. Naudokite levandos, rozmarino, mairūno, čiobrelio ar pipirmėčių aliejus.

Kai atsipalaiduojate ir raumenys maloniai sušyla, atsižvelgiant į galvos skausmo pobūdį, spauskite toliau aprašomus taškus (pagal schemą).

Paprastai, jeigu masažuodami tiksliai aptinkate nurodomą tašką, poveikis esti akivaizdus.

Spauskite taškus po 3-7 sekundes, nesvarbu kuriuo pirštu - nykščiu, smiliumi ar didžiuoju. Spauskite stipriai, aišku tik nesukeldami skausmo ir nemalonaus

pojūčio.

Baigdami - masažuokite pėdas, ypač kojų nykščius (juos dirginant, galvoje refleksiskai kyla atsakomoji reakcija), taip pat ir kitus pirštus. Po to patogiai atsisėskite ir atsipalaiduokite.

*Kai skauda kaktą, spaudžiami 1,2 taškai.*

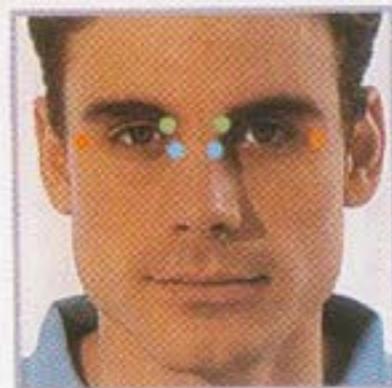
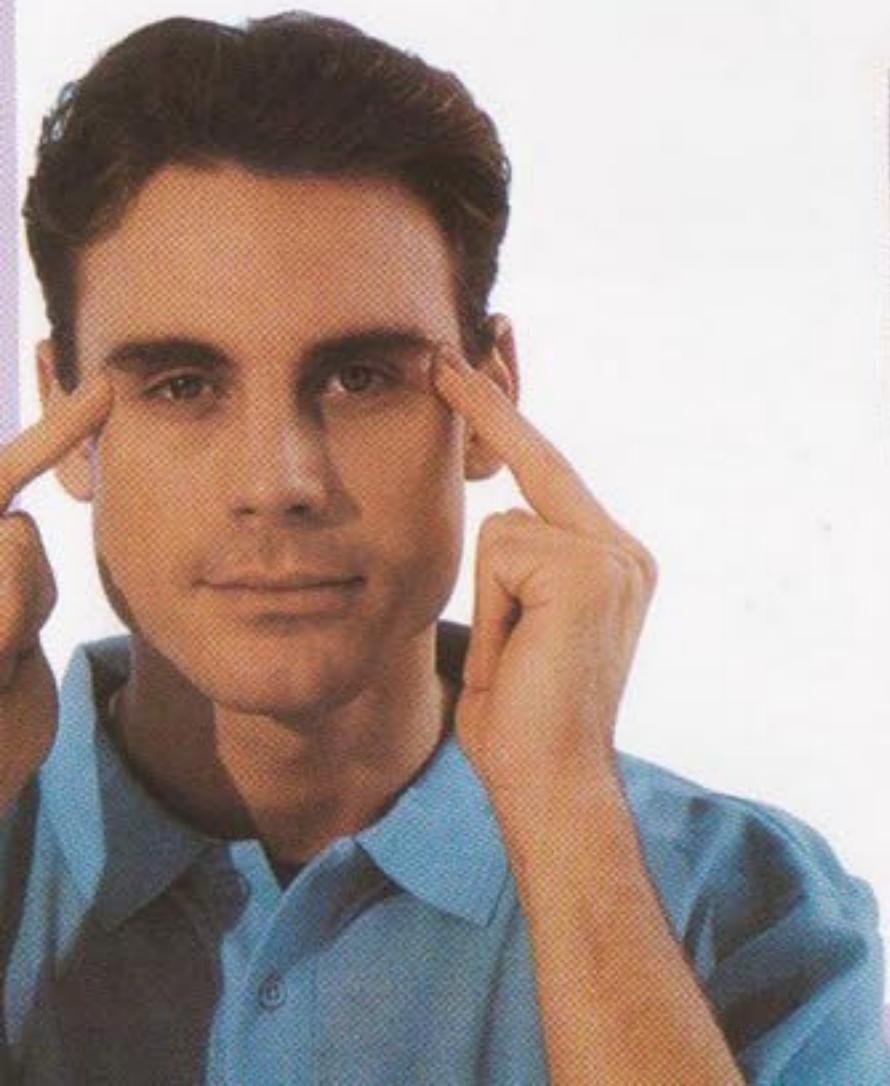
*Kai skauda smilkinį, - 3 taškas.*

*Kai skauda pakaušį, - 4 taškas.*

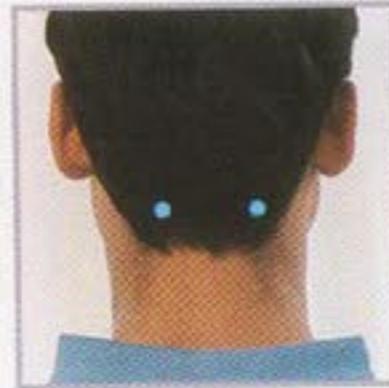
*Kai kamuoja migrena, - 5, 8, 9 taškai.*

*Kai skauda visą galvą, - 6 ir 7 taškai.*

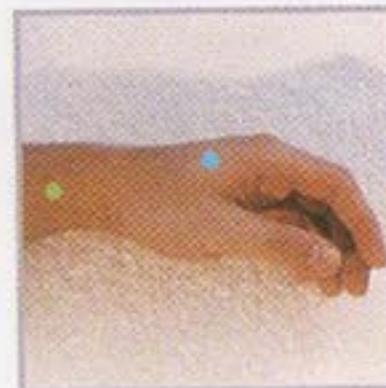
**Jeigu esate nėščia, nereikėtų spausti 5 ir 7 taškų.**



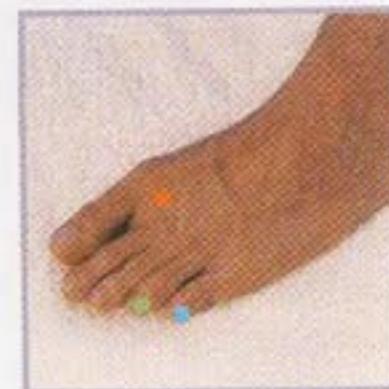
- **1 taškas.** Truputį žemiau nuo vidinio akies kampo nosies link.
- **2 taškas.** Šiek tiek aukčiau pirmojo taško. Spausti iš apačios į viršų.
- **3 taškas.** Prie išorinio akies kampo.



- **4 taškas.** Tarp sprando ir pakaušio, tuoj po ketera, kur tvirtinasi raumenys. Laikykite masažuojamojo galvą abiem rankomis, labai atsargiai pasukite ją į vieną, paskui į kitą pusę.



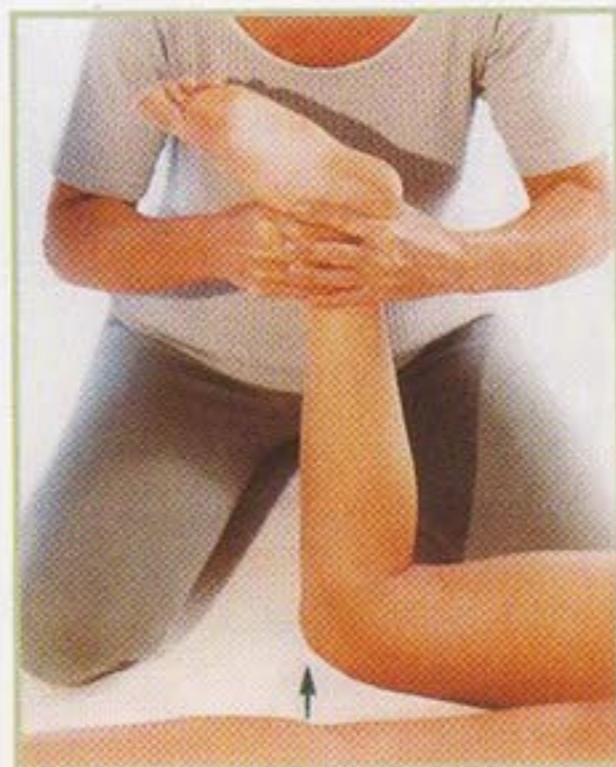
- **5 taškas.** Netoli nuo nykščio, ties antrojo delnakaulio viduriu.
- **6 taškas.** Dilbio šone, maždaug per pusantro nykščio virš riešo raukšlės.



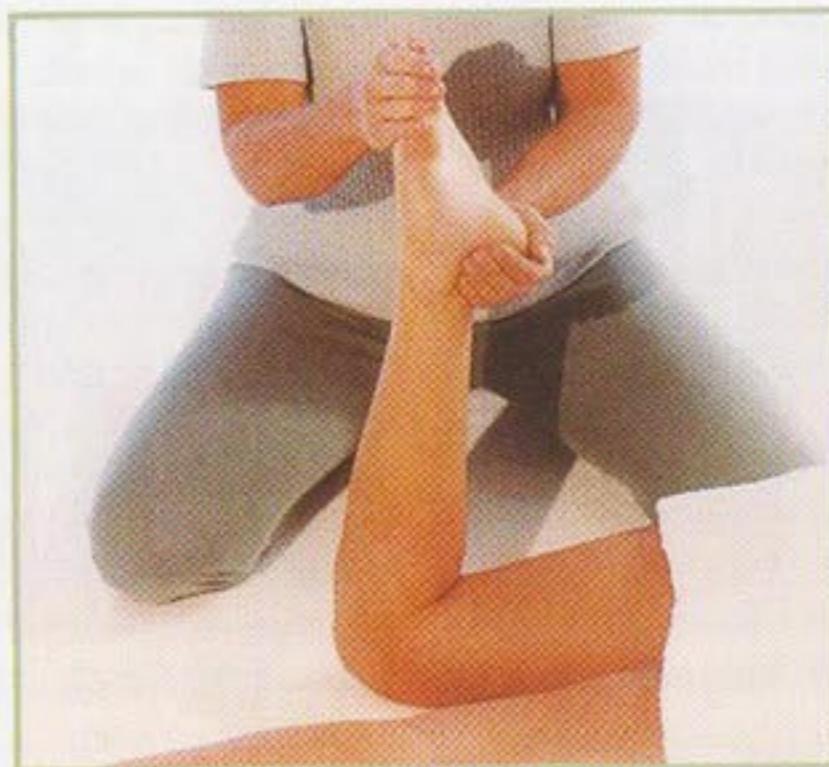
- **7 taškas.** Mažylis kojos piršto išoriniame šone, ties nago pradžia.
- **8 taškas.** Ketvirtojo kojos piršto išorinėje pusėje, ties nago pradžia.
- **9 taškas.** Maždaug per pusantro nykščio nuo I tarpupirščio pradžios.

## Užpakalinė kojų pusė

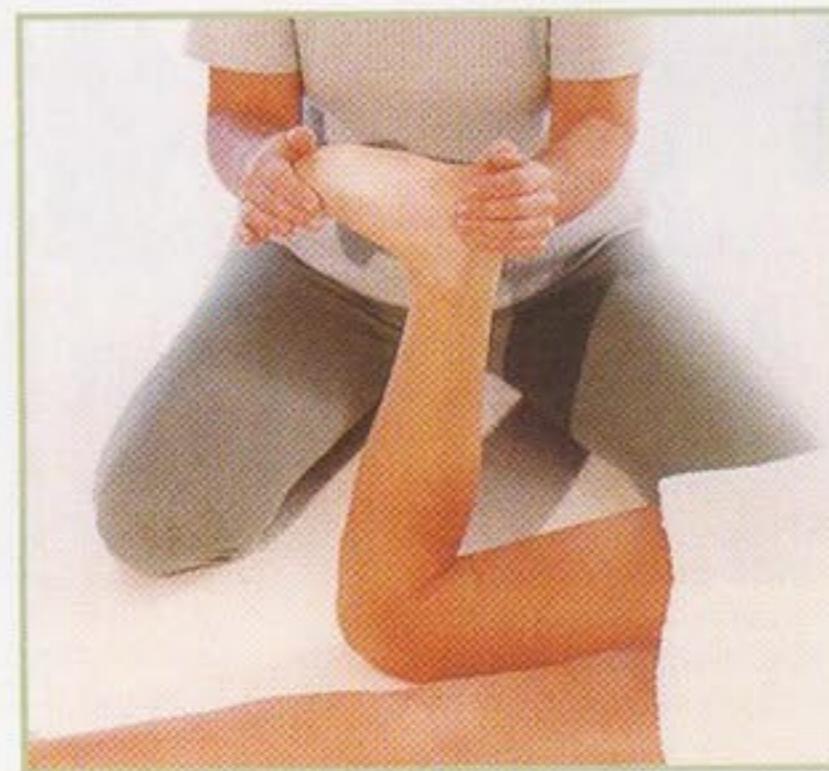
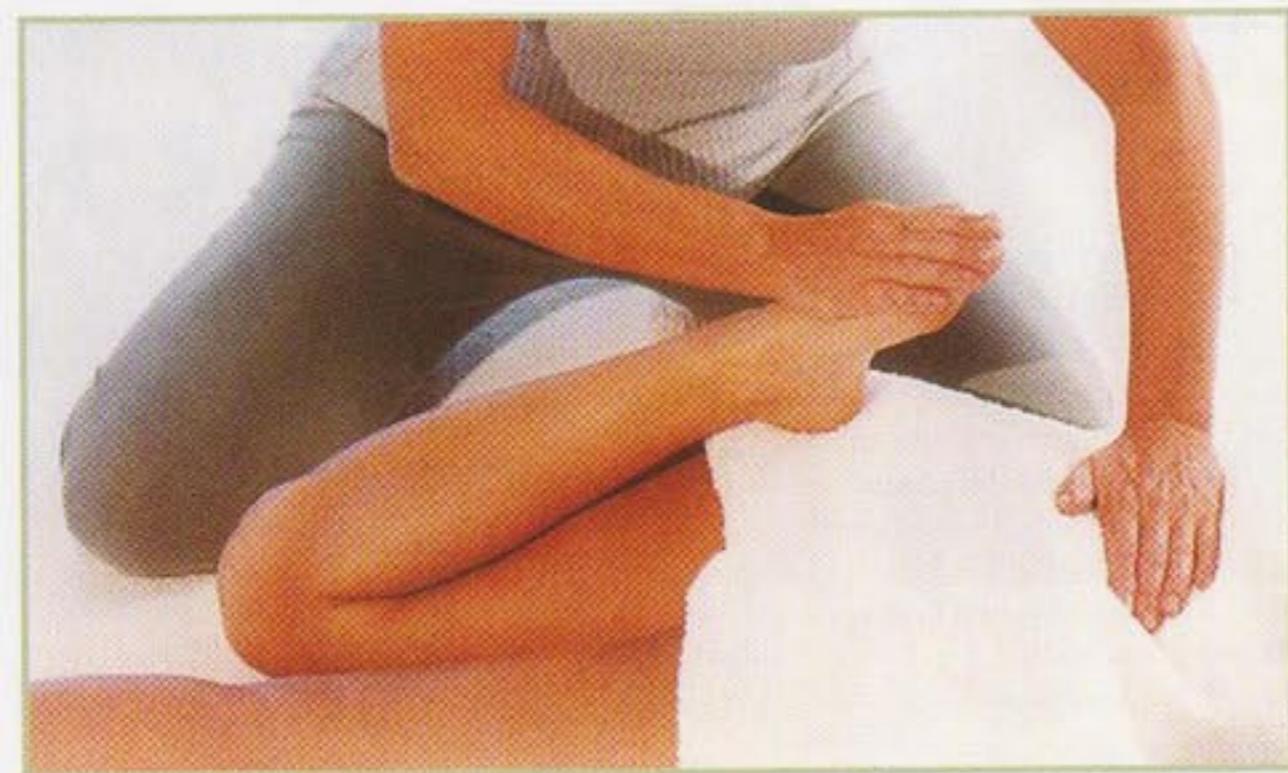
**11** Vėl dešine ranka sulenkite koją. Suimkite čiurną abiem rankomis ir truputį pakelkite linguodami ją - ruošdami sekančiam tempimui. Nuleiskite kelį ant pagrindo.



**12** Dabar dėkite kairę ranką ant juosmens, o dešiniąją švelniai spauskite pėdą kulnu sėdmenų link. Nespartinkite šio judesio. Kai kairioji ranka ant juosmens pajus įtempimą, liaujamasi spausti. Gražinkite pėdą atgal.



**13** Prilaikydami kulną kaire ranka, dešiniąją spauskite pėdą aukštyn. Spauskite, kol pirštai atsidurs vienoje linijoje su išilgine blauzdos ašimi.



**14** Toliau prilaikydami kulną kaire ranka, dešinį delną dėkite ant padinės kojos pirštų pusės ir švelniai spauskite žemyn. Paskui ištieskite koją ant pagrindo.

## Įtampa, nerimas ir nemiga

Daug žmonių kenčia nuo įtampos, kurią sukelia sekinantis kasdienybės ritmas ir kiti šiuolaikinio gyvenimo veiksniai. Įtampa - viena iš svarbiausių priežasčių, dėl kurių atsiranda arterinė hipertenzija (padidėjęs arterinis kraujospūdis), kai kurie širdies veiklos sutrikimai, mažėja atsparumas įvairioms užkrečiamoms ligoms. Dėl nuolatinės įtampos gali kilti nerimo būsenos ar nemiga.

Masažas - tai natūralus būdas, padedantis atsipalaiduoti ir atkurti organizmo pusiausvyrą, atgauti fizinę ir dvasinę sveikatą.

Jeigi Jūs masažuojate kamuojamą nemigos žmogų, geriausiai tai daryti ten, kur jis paprastai

miega. Tuomet jis galėtų užmigti iš karto po masažo ar net jo metu.

Jeigu masažuojate visą kūną taip, kaip aprašoma 2-39 puslapiuose, derėtų praleisti aktyvinančius stuksenimo veiksmus. Jeigu masažujatės pats, pagal aprašomą 47-59 p. seką, taip pat nedarykite stuksenamųjų veiksmų.

Jeigu masažuojate, norėdami atpalaiduoti įtampą, naudokite jeronimo ar jazminų aliejų, jeigu norite pašalinti nerimą ir nemigą - levandų aliejų. Keletą šio aliejaus lašų galite užlašinti ant pagalvės.

Masažo metu maždaug po 3-7 sekundes spauskite toliau nurodomus taškus. Šiuos taškus galima dirginti ir atskirai, nedarant masažo.

*Įtampa:* spausti 2 ir 5 taškus.  
*Nerimas ir nemiga:* spausti 1, 3, 4 ir 6 taškus.  
**Jeigu esate nėščia, patartina nespausti 6 taško.**



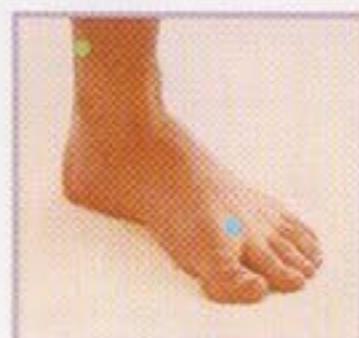
● **1 taškas.** Alkūnės linkio raukšlės vidinėje pusėje.



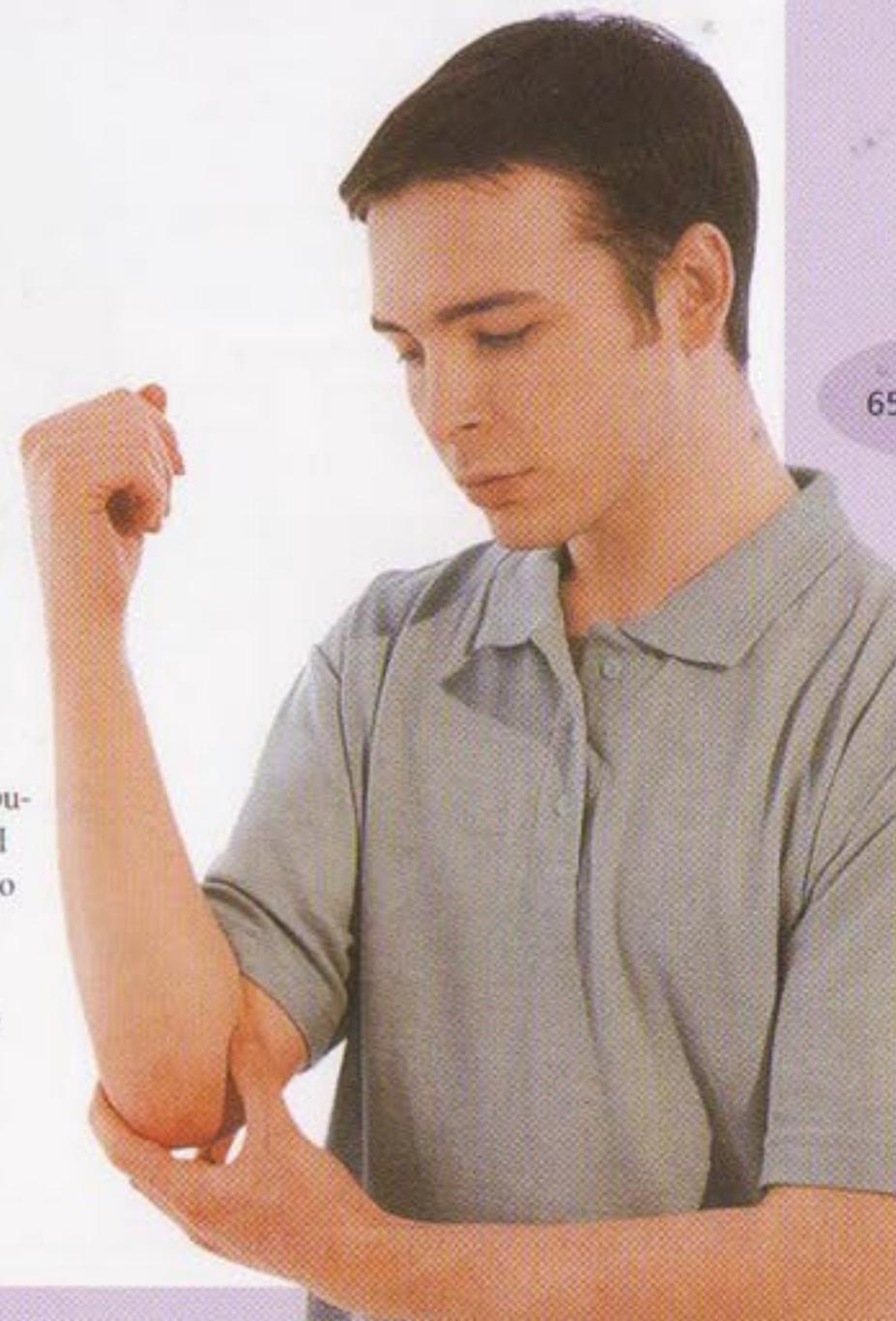
- **2 taškas.** Priekiniame dilbio paviršiuje, maždaug per du pirštus nuo riešo raukšlės, tarp dviejų sausgyslių, kurias nesunku apčiuopti lankstant plaštaką.
- **3 taškas.** Ties riešu, mažylio piršto pusėje, žemiau žirnio - riešakaulio, lengvai apčiuopamo ties riešo raukšle.



- **4 taškas.** Vidinėje mažylio piršto pusėje, ties galinio pirštakaulio pamatu (palei sąnari).



- **5 taškas.** Maždaug per pusantro nykščio aukščiau I tarpupirščio (tarp nykščio ir antrojo kojos piršto).
- **6 taškas.** Per keturis pirštus aukščiau vidinės kulkšnies, ties blauzdikaulio kraštu.



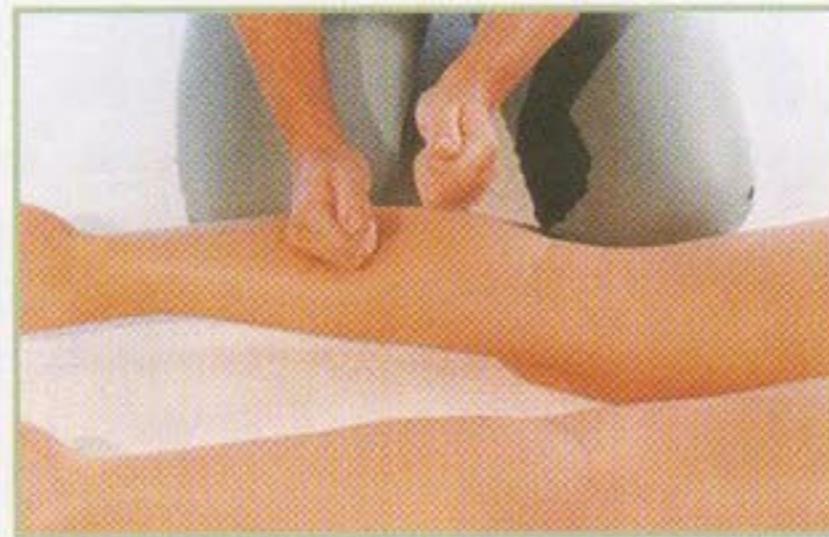
Užpakalinė kojų pusė

Nemasažuokite stuksenamuju būdu pakinklio ir ten, kur arti paviršiaus yra kaulų

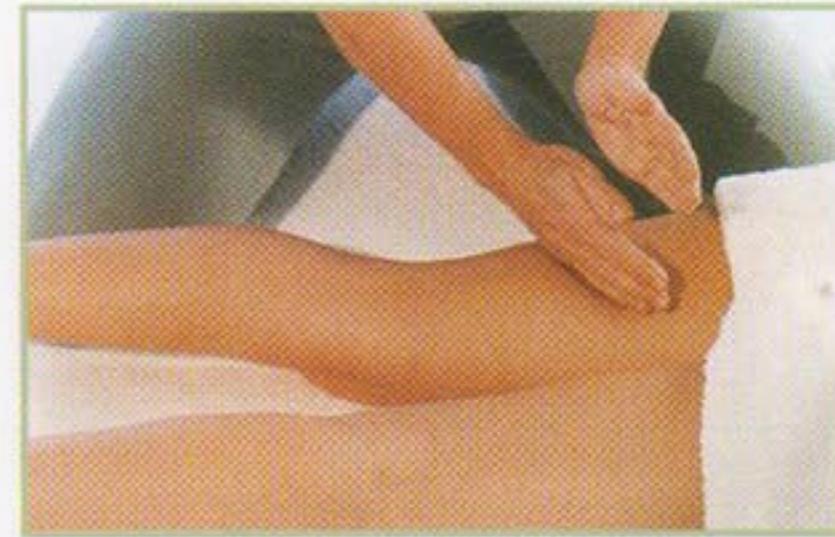
Masažuojant prirėikus keiskite savo padėtį, pasislinkdami aukštyn ar žemyn



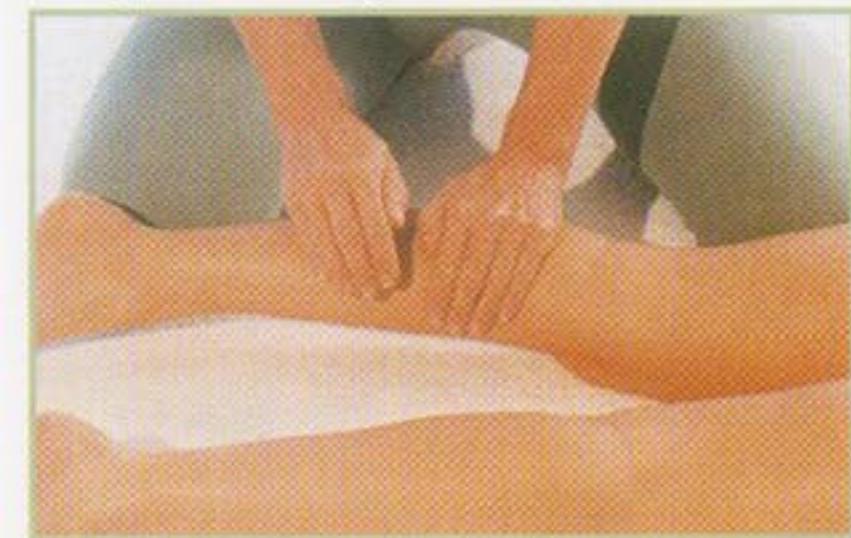
**15** Pradėdami blauzdoje, kilkite link vidinės šlaunies pusės, suimdami nykščiu ar kitais pirštais audinių klostę ir vėl paleisdami, šlaunyje tokiu būdu pereikite skersai į išorinę pusę ir leiskitės atgal į blauzdą.



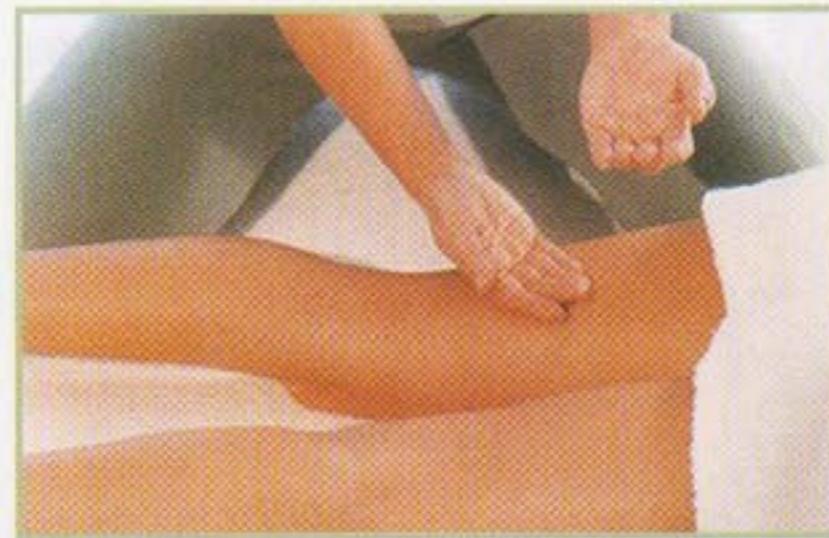
**16** Laisvai sugniaužtų kumščių šonais stuksenkite raumeningas blauzdos vietas, po to išorinę ir vidinę šlaunies puses.



**17** Atpalaidavę pirštus, daužykite plaštakos briaunomis (lyg karatė smūgiais) visą užpakalinę blauzdos ir šlaunies pusę.



**18** Plaštakas išgaubkite dubenėliu ir plekšnokite odą, pradėdami blauzda, paskui pereidami išilgai vidinio šlaunies paviršiaus.



**19** Atpalaiduokite rankas ir lengvai plekšnokite nugarinėmis plaštakų pusėmis visos šlaunies ir minkštosios blauzdos dalies odą.



**20** Persėskite šalia pedų ir ilgais glostomaisiais judesiais braukykite visą blauzdą ir šlaunį, vėl grįždami prie čiurnos.

# Gydomasis masažas

Manualinė terapija (lot. *manualis* - rankinis) - gydymas rankomis - jau šimtmečius taikoma ligoms gydyti; ji taip pat veiksmingai padeda jų išvengti.

Masažuodamiesi skatiname, tvarkome ir stipriname organų ir jų sistemų veiklą. Masažo metu veikiant tam tikrus odos, vadinamuosius akupresūros, taškus, galima pasijusti daug sveikiau, kai kurie negalavimai išnyksta vos ne akimirksniu.

Biologiškai aktyvių taškų yra visame kūne - jie išsidėstę palei kūno paviršiaus energijos kanalus ir meridianus.

Spaudžiant pirštais šiuos taškus, gilesniuose organizmo audiniuose sukeliama atsakomoji reakcija. Stokojant energijos jos suteikiama, pernelyg išsiaudrinęs žmogus nuraminamas, šalinami nervinių impulsų sklidimo trikdžiai.

Kai tik išlyginama ir atkuriamą organų veiklą, daugelis negalavimų nustoja kamuoti.

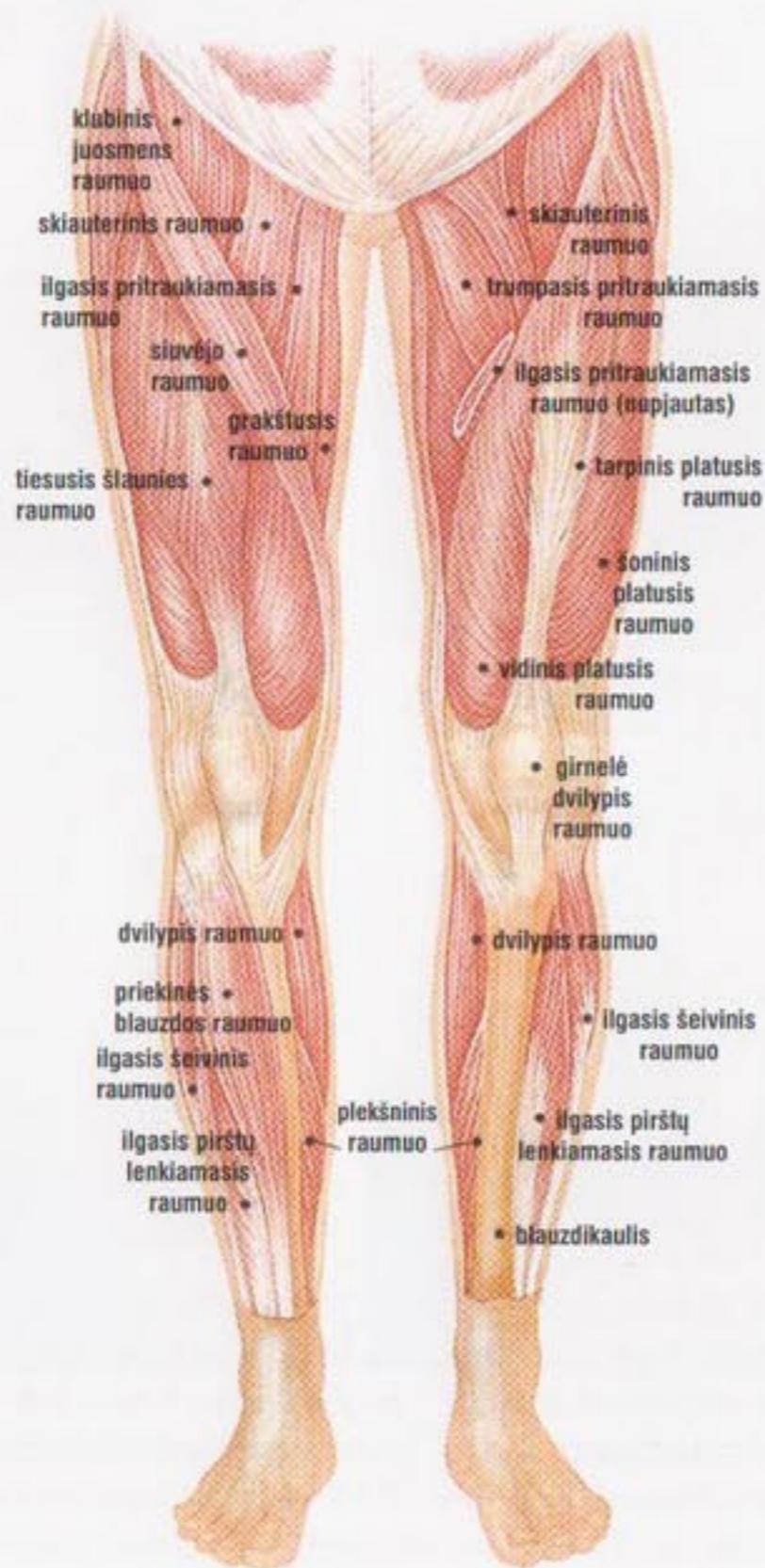
Naudodamiesi keletu paprastų masažo būdų ir nurodymų, Jūs galite greičiau atgauti jėgas, sustiprėti, taip pat padėti savo artimiesiems ir bičiuliams.



## PRIEKINĖ KOJŲ PUSĖ

Lyginant su užpakaline puse, priekinė yra kietesnė, - čia po oda, ypač kelio ir blauzdos srityse, čiuopama daugiau kaulų, todėl masažuojama kiek kitokiu būdu. Gilų spaudimą galima taikyti tik ties keturgalviu šlaunies raumeniu. Visada spauskite stipriau, kai masažuojate koją, kildami į viršų - tuomet greites veninio kraujo ir limfos tėkmė.

Vidinė šlaunies pusė paprastai masažuojama kartu su priekine kojų dalimi, nes ją lengva pasiekti. Tačiau kai kuriems žmonėms tai gali būti nemalonu ar sukelti kutulį, todėl visada stebėkite masažuojamojo nuotaiką.



### ◀ Kaulai

Šlaunikaulis yra didžiausias kūno kaulas. Blauzdikaulio, tvirčiausio kaulo, diduma apčiuopama po oda, o didesnioji gerokai plonesnio šervikaulio dalis glūdi giliai po raumenimis.

### ◀ Keturgalvis šlaunies raumuo

Tai keturių raumenų (tiesusis šlaunies, tarpinis, vidinis ir šoninis platieji raumenys) grupė, esanti priekinėje pusėje. Šie raumenys dažnai gerai išsivystę, todėl juos galima masažuoti stipriau.

### ◀ Pritraukiamieji raumenys

Stambių raumenų, išsidėsčiusių vidinėje šlaunies pusėje, grupė. Gulinčio žmogaus šie raumenys paprastai esti atpalaiduoti, todėl nesunkiai masažuojami. Tačiau masažuojant nereikėtų labai priartėti prie tarpvietės.

### ◀ Girnelė

Tai maža trikampė kaulinė plokštelė, įsiterpusi į keturgalvio šlaunies raumens sausgyslę. Masažuojant ties girnele, galima tik vos vos spustelėti. Nereikėtų masažuoti sužalotos, pavyzdžiui, sumuštos girnelės.

### ◀ Dvilypis raumuo

Nors tai didžiausias blauzdos užpakalinis raumuo, jo viršutinė dalis glūdi blauzdos šonuose, todėl galima masažuoti ir iš priekio.

### ◀ Priekinis blauzdos ir ilgasis pirštų tiesiamasis raumenys

Šie raumenys gaubia išorinę blaudikaulio pusę, nesunkiai čiuopami, bet gali būti skausmingi.

Pastaba: paviršiniai raumenys matomi dešinėje kojoje, gilieji - kairėje.

*Kaip greitai įgauti jėgų*



**18** Atsistokite suglaudę pėdas. Sulenkite kojas per kelius ir dėkite ant jų plaštakas. Sukite suglaustus kelius į šonus pusračiu į vieną ir kitą pusę.



**19** Dėkite rankas ant klubų, pėdas pastatykite pečių plotyje. Lėtai sukite klubus ratu. Stenkitės atsipalaiduoti ir pajusti priekinėje šlaunų pusėje, klubuose ir juosmenyje atsirandantį įtempimą. Sukite klubus pakaitomis į vieną ir kitą pusę.



**20** Atsistokite tiesiai, truputį sulenkę kojas per kelius. Vieną ranką dėkite ant pilvo, žemiau bambos, kitą - ant pirmosios. Sukite abi rankas kartu darydami didelį ratą pagal laikrodžio rodyklę. Kartokite tai keletą kartų, paskui atpalaiduokite rankas.



**21** Pakratykite rankas. Tada perbraukite jomis per galvą, veidą. Tada, lyg valydami nuo savo drabužių dulkes, braukykite rankomis viena per kitą, per krūtinę, pilvą, nugarą (kiek pasiekiate), sėdmenis, kojas.

## Priekinė kojų pusė

**1** Paprašykite masažuojamąjį atsigulti ant nugaros ir jam verčiantis pataisykite rankšluosčius: kairiąja ranka, pakišę ją po viršutiniu rankšluosčiu, paimkite apatinio rankšluosčio viršutinį kraštą, esantį ties liemeniu. Dešine ranka suimkite išorėje ties liemeniu abu rankšluosčius. Sukantis ant šono, kilstelėkite juos, ir kai masažuojamasis atsiguls aukštiekninkas, vėl užklokite jį rankšluosčiais, išlyginkite juos.



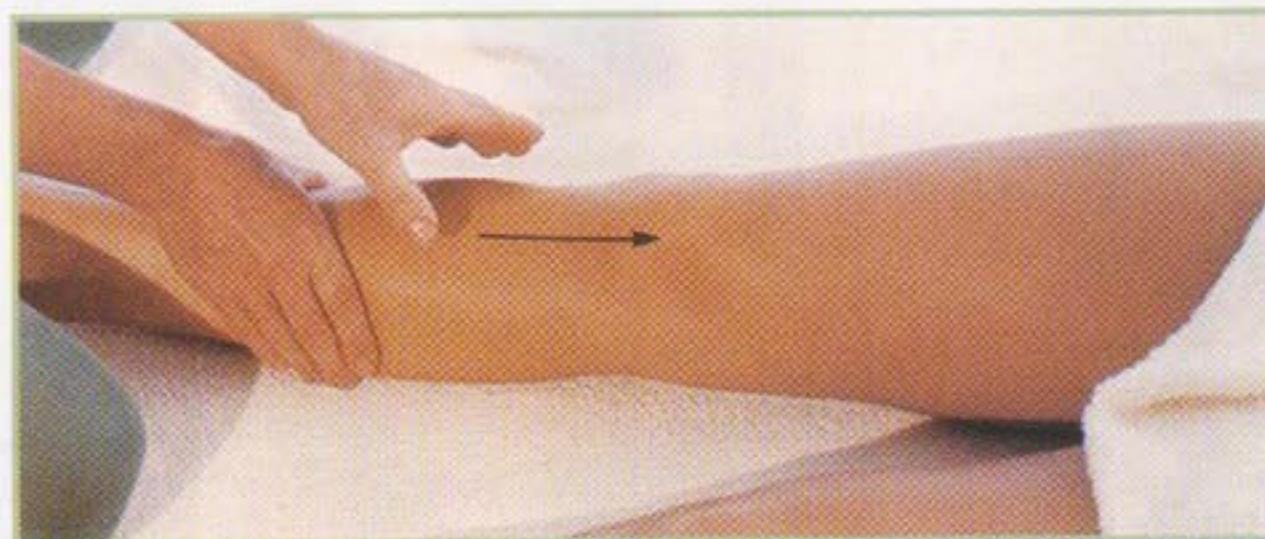
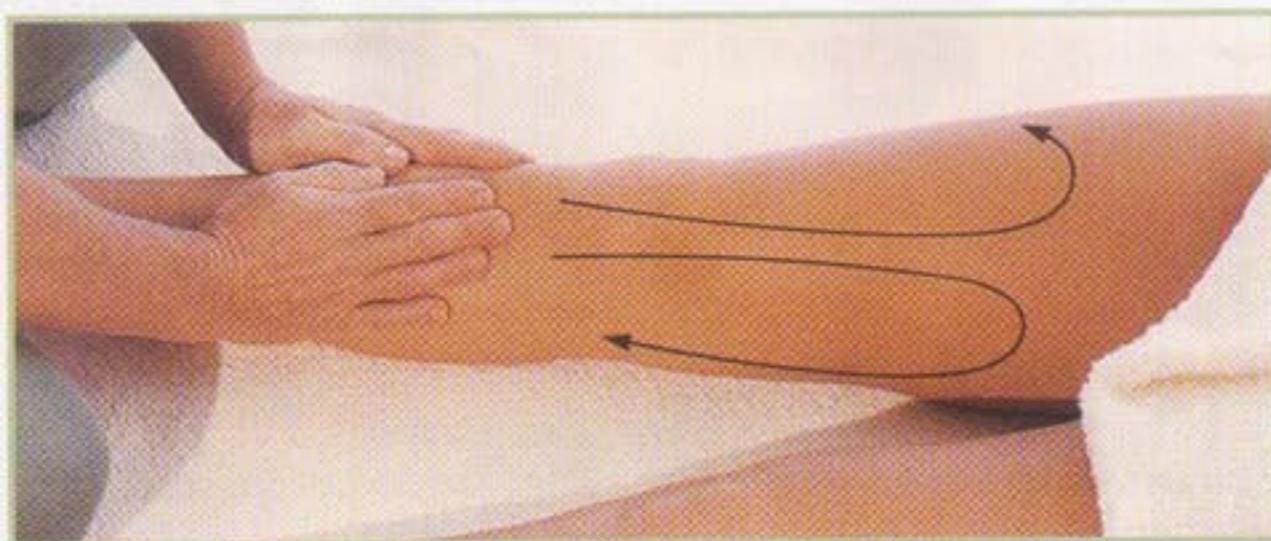
Nespauskite stipriai ties girnele



Jei masažuojamam šalta, užklokite jo koją, kurios tuo metu nemasažuojate



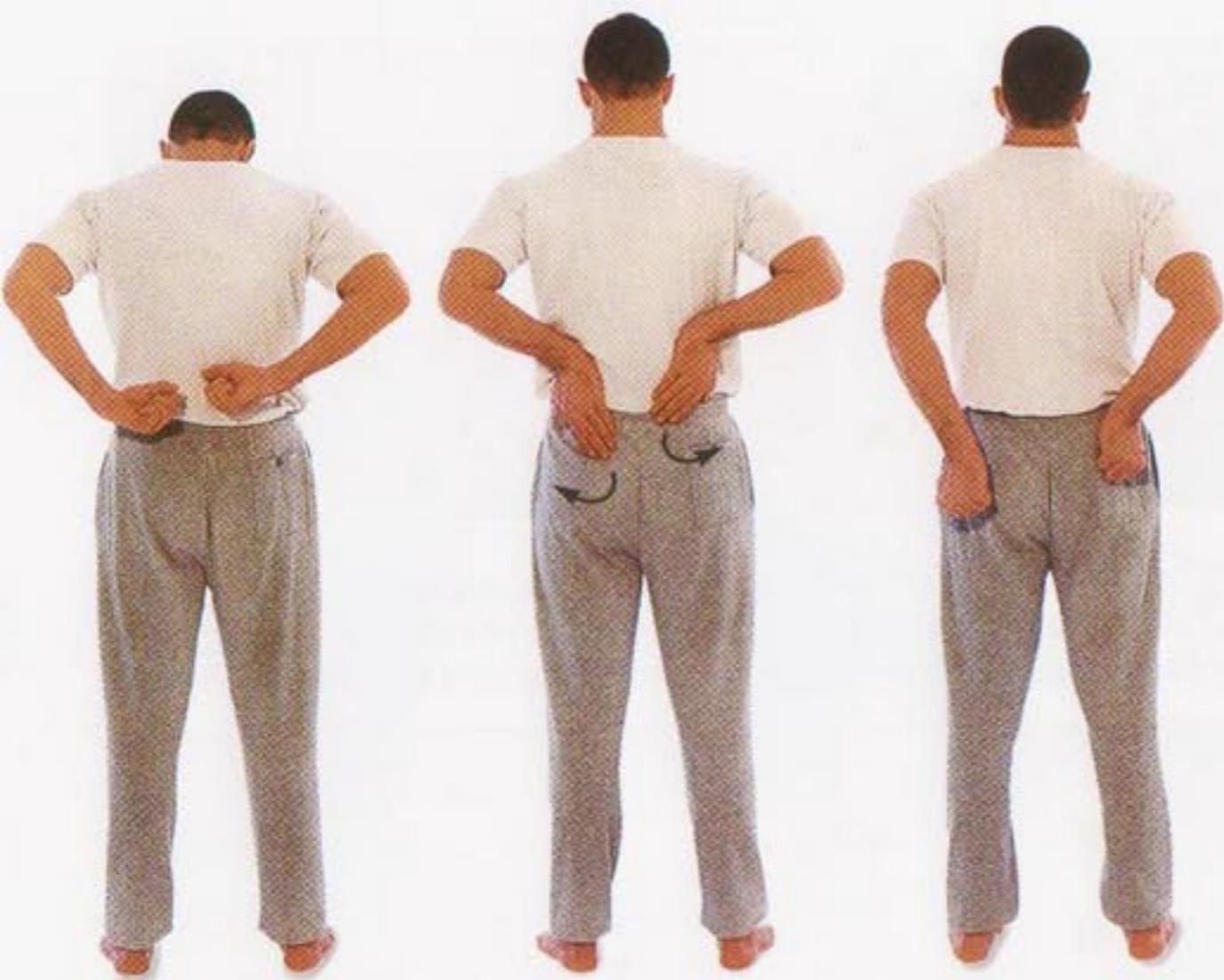
**3** Pradėdami nuo čiurnos, masažuokite suglaustais dešinės rankos pirštais, darydami jais sukamuosius judesius. Taip kilkite vidine blauzdos puse kelio link. Tada vėl braukdami per blauzdą, grįžkite atgal. Tokiu pat būdu masažuokite kairę ranką išorinę blauzdos pusę.



**2** Atsiklaupkite kojūgalyje, keliais apkabindami kairiąją blauzdą. Dėkite plaštakas virš čiurnos, pirštais į priekį. Vienu ištisiniu judesiu braukite iki šlaunies viršaus, paskui kojos šonais žemyn. Kartokite, kad tolygiai paskleistumėte aliejų.

**4** Atitraukite nykščius taip, kad kartu su smiliais susidarytų V raidės pavidalas (vadinamoji drakono burnos padėtis). Tuomet apkabinkite blauzdą iš priekio, ties blauzdikauliu. Rankomis pakaitomis iš lėto braukykite kelio link.

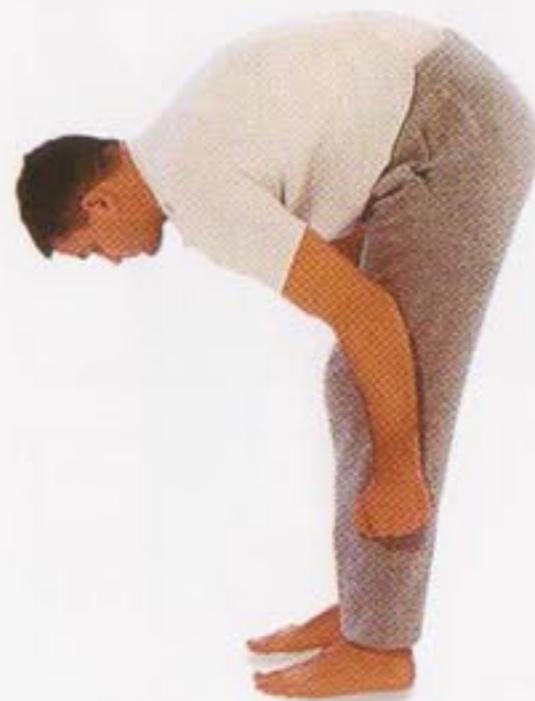
## Kaip greitai įgauti jėgų



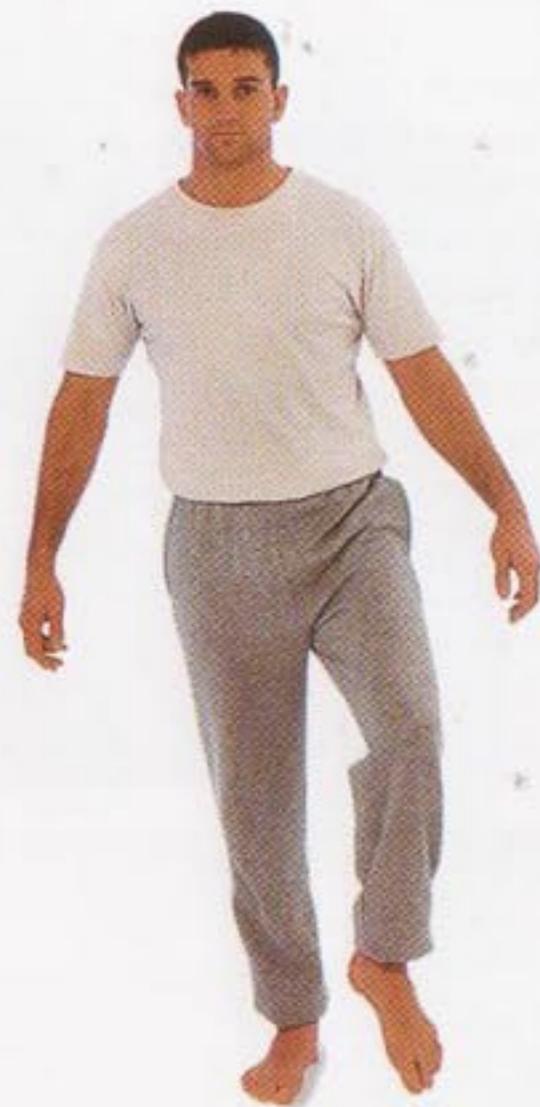
**13** Truputį pasilenkite į priekį. Kumščius dėkite ant nugaros taip aukštai, kiek tik galite. Tada leisdami juos žemyn daužykite nugarą abipus stuburo.

**14** Atsistokite tiesiai ir rankomis trinkite juosmenį. Trinkite, kol nugarą pajus šilumą. Paskui taip pat trinkite klubus.

**15** Stovėdami tiesiai nespriai sugniaužtais kumščiais daužykite sėdmenis. Tada pakaitomis lenkitės į vieną pusę, tuo pat metu daužydami per kitos pusės sėdmenis.



**16** Lenkitės į priekį, kumščiais daužydami šonines abiejų kojų puses. Kartokite keletą kartų, daužydami ir priekinę, ir vidinę kojos pusę. Išsitiesdami daužykite užpakalinę jos pusę iki pat sėdmenų.

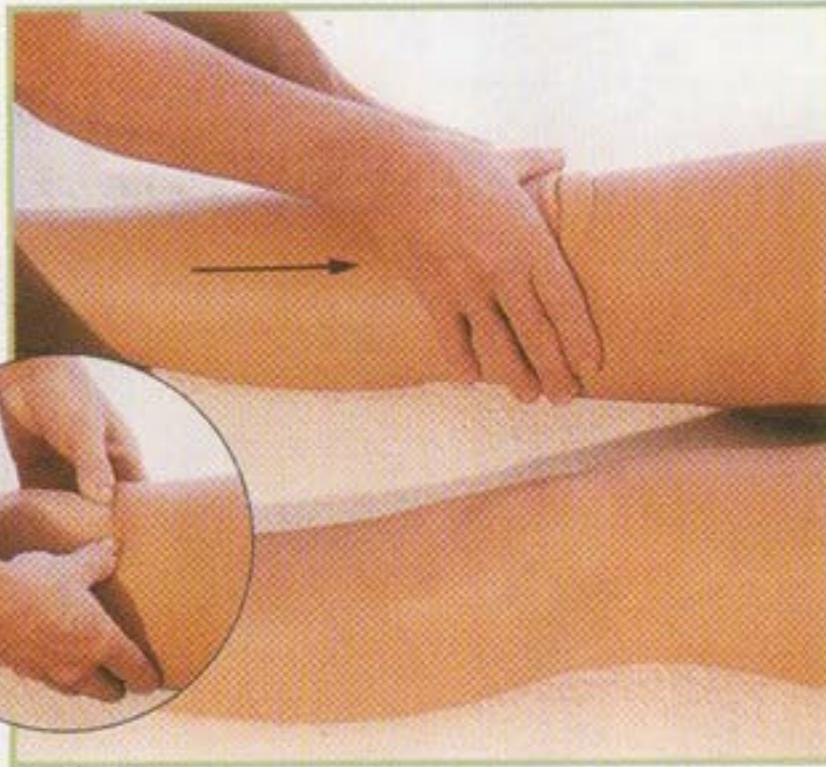


**17** Atsistokite vėl tiesiai. Pakelkite koją ir ją visą pakratykite, kad atsipalaiduotų. Taip darykite keletą kartų su abiem kojomis.

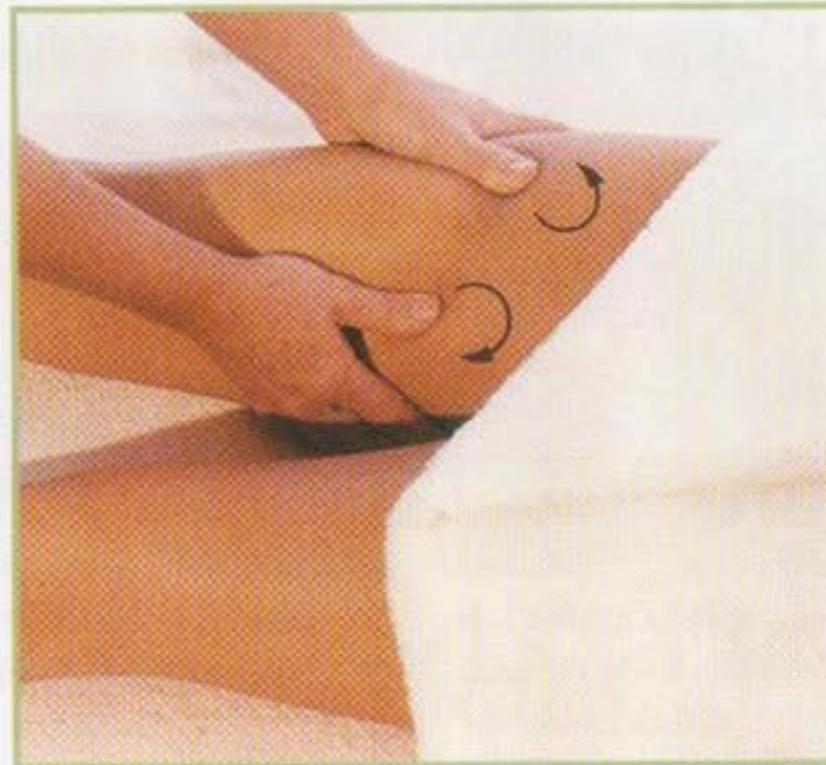
Priekinė kojų pusė

Nespauskite  
stipriai  
pačios girnelės

5 Tebelaikote pirštus sudėję V raidės pavidalu. Labai švelniai braukite į viršų girnelės paviršiumi. Išskirkite rankas ir nykščiais braukite girnelės šonais žemyn. Kartokite, truputį spausdami girnelės šonus. Dar kartą perbraukite rankomis per girnelę.



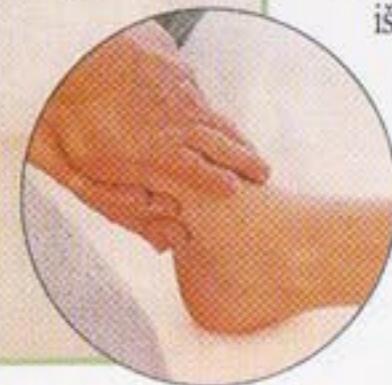
6 Dėkite delnus ant šlaunies ir masažuokite, sukdami nykščiais ratus į viršų, vis spustelėdami. Masažuokite priekinę šlaunies pusę ir šonus, kairiąja ranka kilkite iki klubo. Paskui, braukdami kojos šonais, grįžkite kelio link.



7 Pradėję masažuoti virš kelio, toliau masažuokite šlaunį, pakaitomis spaudydami raumenis delnų pagrindais. Kilkite iki klubo.



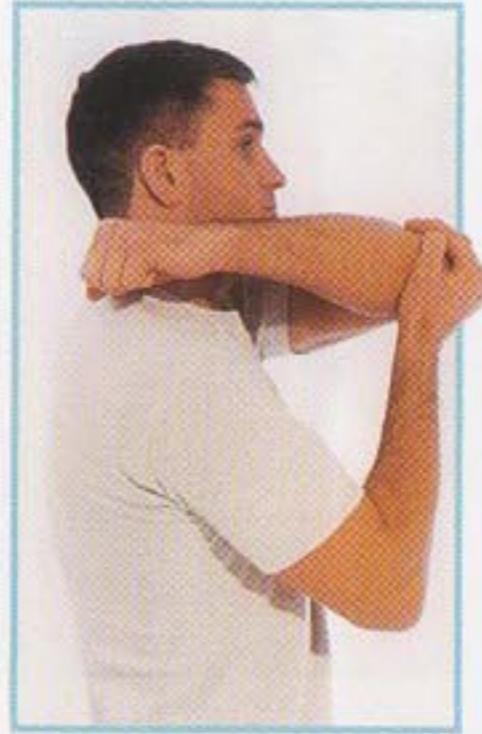
8 Spausdami šlaunį delnų pagrindais, sukite rankomis pakaitomis ratus, kildami nuo kelio į viršų. Paskui abiem rankomis braukite kojos šonais žemyn iki čiurnos. Tada suėmę pėdą rankomis iš viršaus ir apačios, braukite per ją iki pirštų.



## Kaip greitai įgauti jėgų



**8** Viena ranka suimkite sprandą. Spaudykite raumenis pirštais (be nykščių) ir delnais, judėdami nuo sprando apačios aukštyn. Tada tą patį kartokite kita ranka.



**9** Sugniaužkite nestipriai kairįjį kumštį, laikykite jį virš dešiniojo peties, kita ranka prilaikydami kaklo aukštyje kairę alkūnę. Daužykite kumščiu visą petį. Paskui tą patį darykite dešine ranka kairiajam pečiui.



**10** Nestipriai sugniaužkite kumštį ir padaužykite juo priešingos pusės krūtinę. Kartokite tą patį kita ranka, tada - abiem rankomis. Jeigu niekam netrukdote, giliai įkvėpkite ir iškvėpdami bei daužydami krūtinę dainuokite ilgą "aaa".



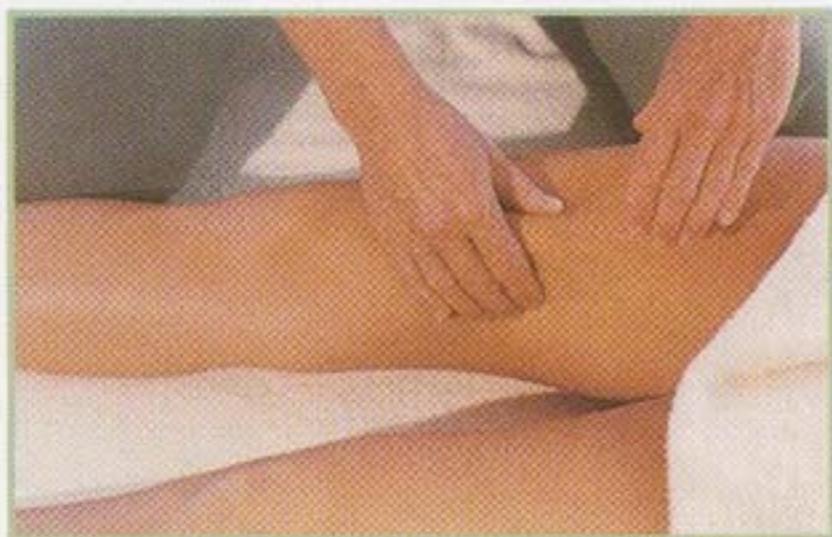
**11** Sulenkite ranką per alkūnę delnu į viršų. Tada sulenktais kitos rankos pirštais daužykite visą dilbį ir delną. Pasukite ranką delnu žemyn ir vėl daužydami kilkite dilbiu ir žastu peties link. Tą patį kartokite kita ranka.



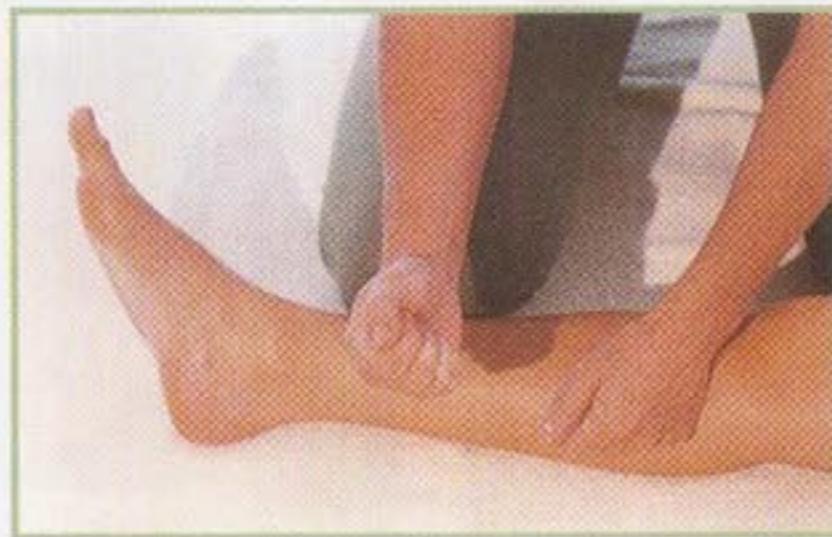
**12** Paimkite dešine ranka kairiąją plaštaką taip, kad nykštys būtų ant delno, o kiti pirštai ant nugarinio plaštakos paviršiaus. Masažuokite delną, trindami jį nykščiu. Kartokite tą patį kita ranka. Paskui nuleiskite rankas ir pakratykite, kad atsipalaiduotų.

Priekinė kojų pusė

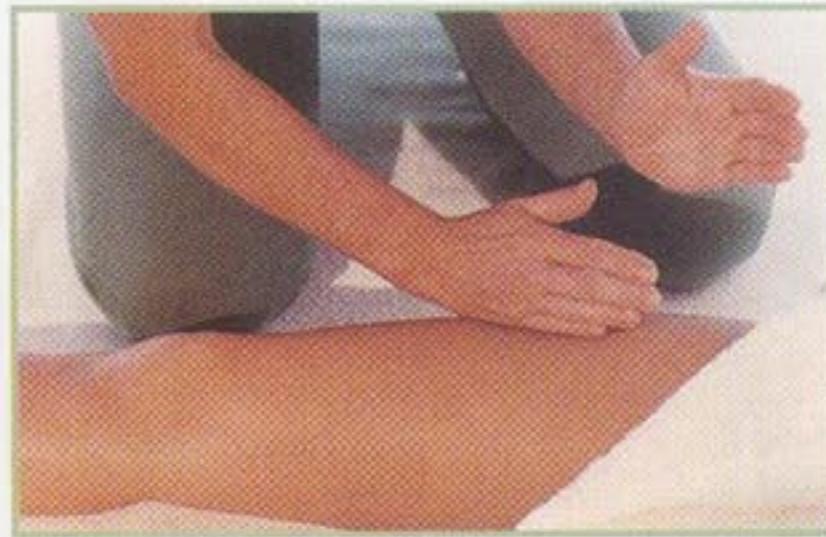
Nemasazuokite  
taip kelio srities



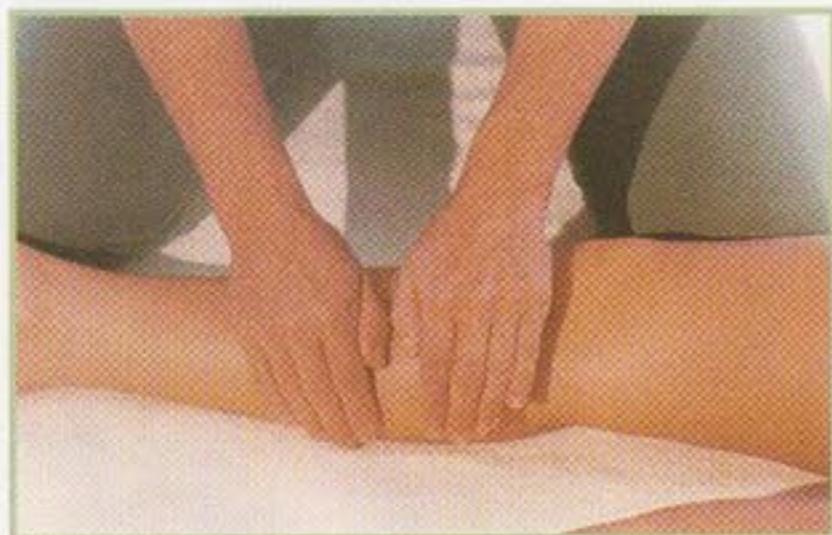
**9** Pradėję masažuoti šlaunį, leiskitės žemyn blauzdos link, nykščiu ir kitais pirštais suimdami ir patempdami audinių klostę.



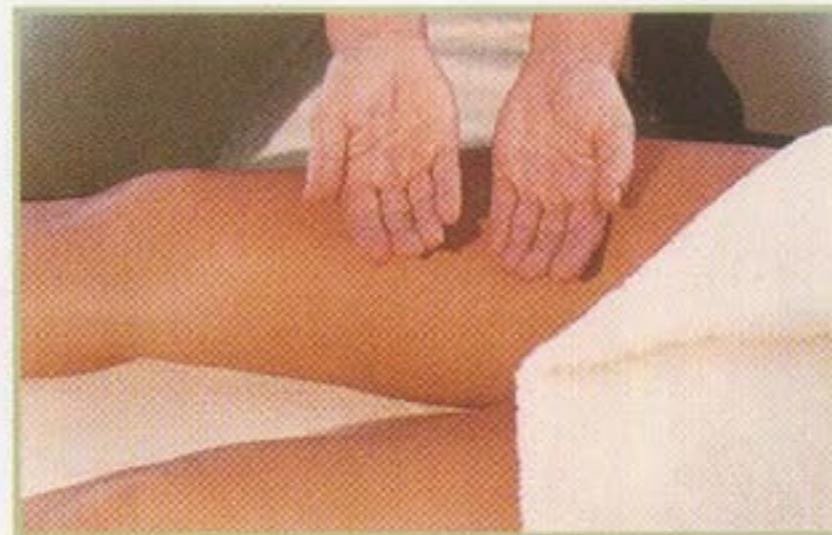
**10** Laisvai sugniaužtų kumščių šonais daužykite vidinę blauzdos ir šlaunies pusę.



**11** Atpalaidavę pirštus, delnų briaunomis (lyg karatė smūgiais) daužykite visą šlaunį.



**12** Suglaudę pirštus ir igaubę plaštakas, plekšnokite delnais vidinę šlaunies ir blauzdos pusę.



**13** Atpalaiduokite rankas ir lengvai nugariniais plaštakų paviršiais plekšnokite visos šlaunies ir vidinės blauzdos pusės odą.



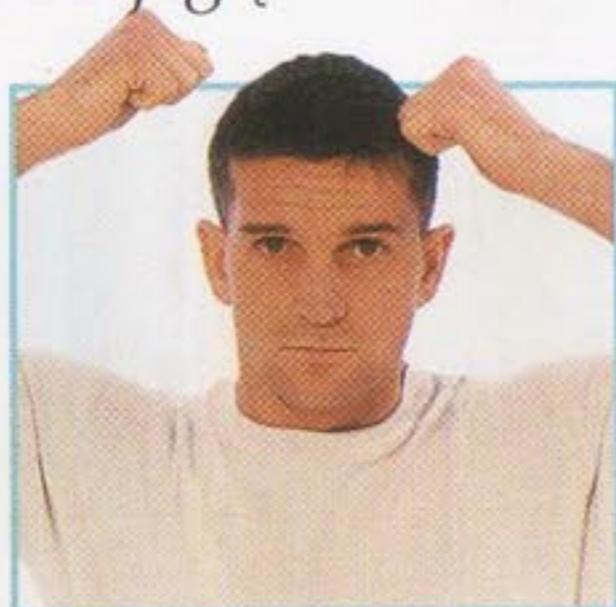
**14** Vėl atsisėskite šalia kojūgalio ir baikite kojos masažą, braukdami plaštakomis ilgus brūkšnius nuo čiurnos aukštyn per visą priekinę kojos paviršių ir atgal žemyn šonais. Suspauskite pėdą rankomis iš viršaus ir apačios, perbraukite per ją iki pirštų.

Persėskite šalia kairės kojos. << Kartokite joje 1-14 veiksmus. Paskui abi kojas užklokite.

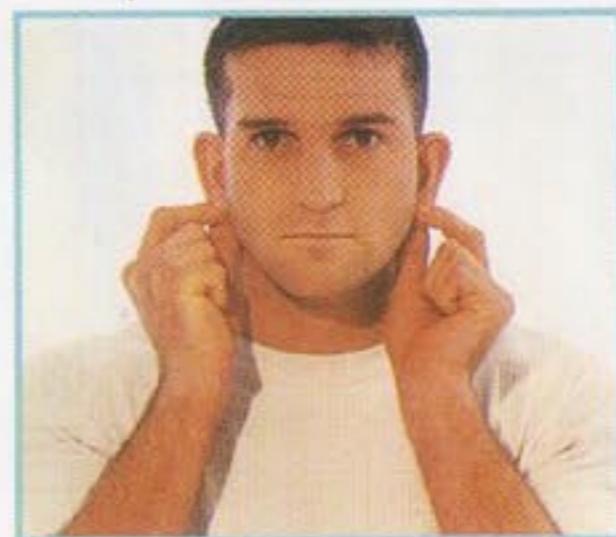
## Kaip greitai įgauti jėgų



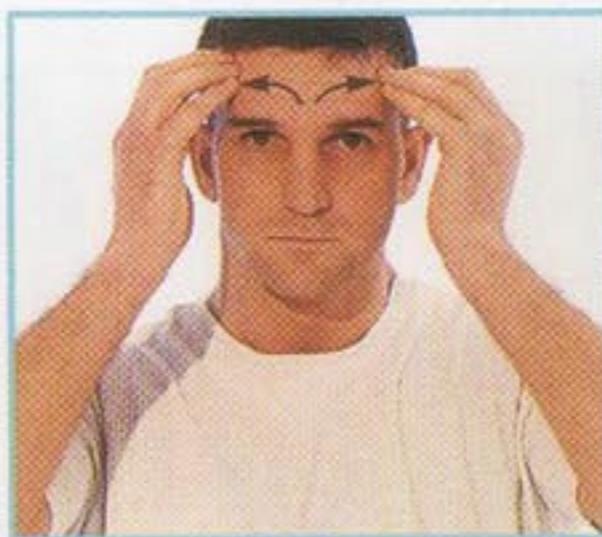
**1** Stovėkite tiesiai, laikydami kojas pečių plotyje ir truputį sulenktas per kelius.



**2** Nestipriai sugniaužkite kumščius ir lengvai jais stuksenkite galvą nuo viršugalvio per veidą ir žemyn iki kaklo. Kartokite po truputį slinkdami į šoninę pusę ir toliau pakaušio link.



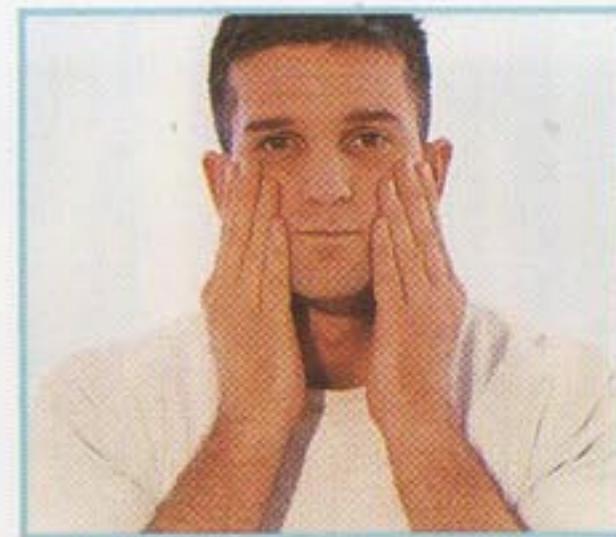
**5** Suimkite nykščiu ir smiliumi ausų spenelius ir maigykite juos. Paskui pirštu sukamaisiais judesiais masažuokite kaulą už ausies kaušelio.



**3** Palieskite pirštais kaktą tarp antakių. Braukite pirštais į viršų ir šonus smilkinių link. Kartokite, kol išmasažuosite visą kaktą.



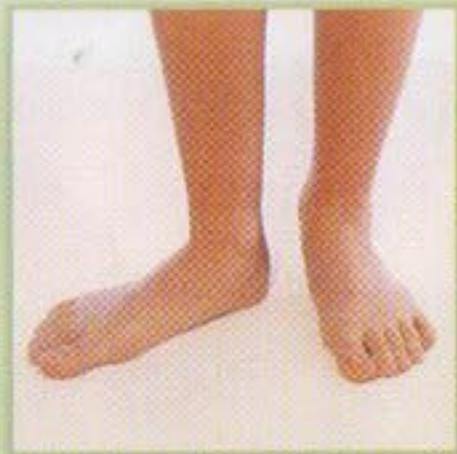
**6** Plaštaką (bet kurią) laikykite gulsčią gerklų aukštyje. Kita mojuokite tarp nejudinamos rankos ir smakro, plekšnodami per juos ir judėdami abiem rankomis į vieną ir kitą pusę.



**4** Dabar plaštakomis glostykite veidą nuo nosies nugarėlės žemyn ir į šonus per skruostus. Paskui, pirštais suimdami ir vis spustelėdami audinius, pereiškite nuo smakro per visą apatinio žandikaulio kraštą.



**7** Plačiai išsižiokite ir rankomis paplekšnokite per skruostus.

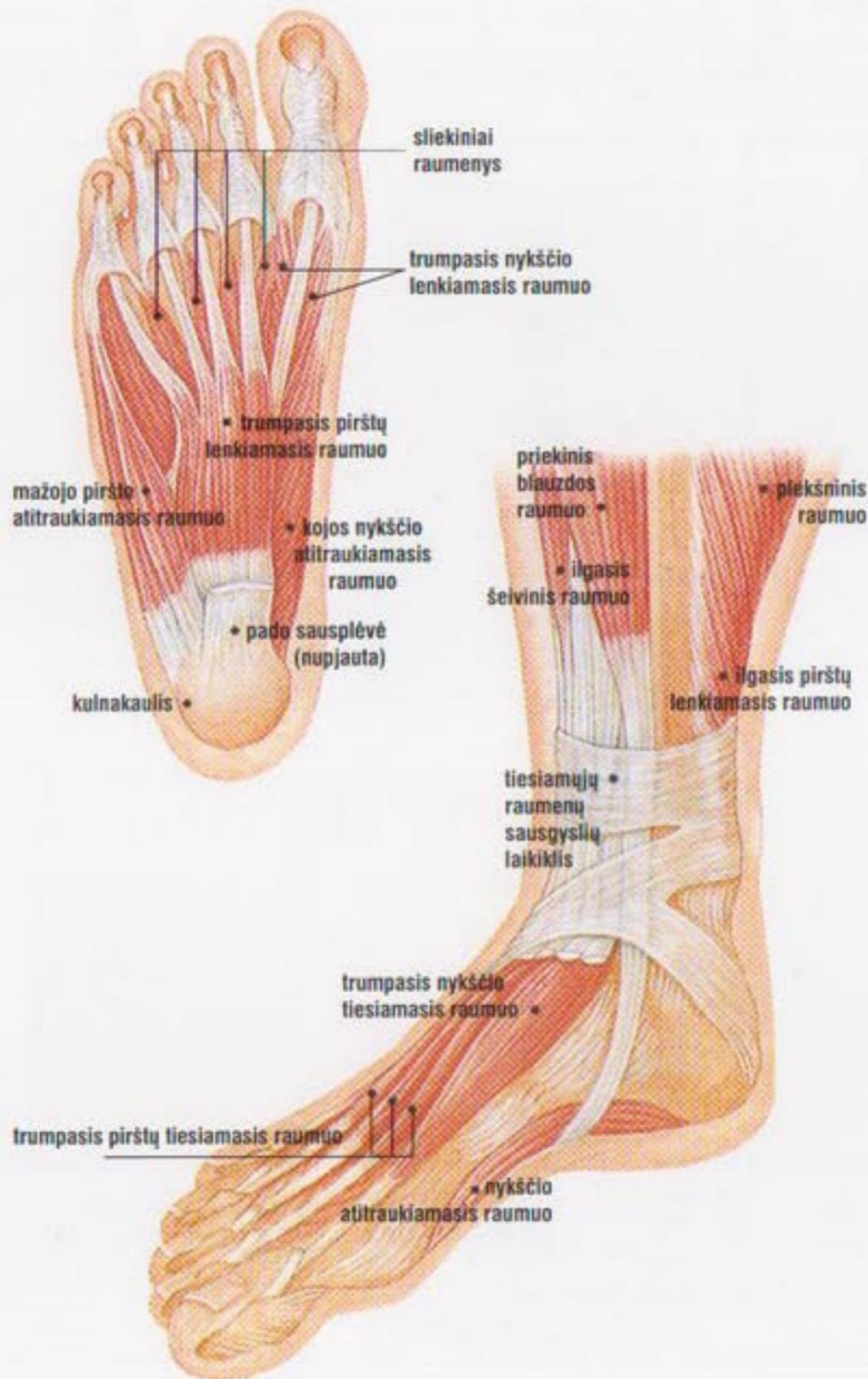


## PĖDOS

Pėdos masažas veikia skatinamai, atgaivina ne tik pačią pėdą, bet ir visą kūną. Per tūkstančius pėde glūdinčių nervinių galūnelių refleksiškai veikiamas organizmas, atkurama jo pusiausvyra, padedama atsipalaiduoti. Šiuo poveikiu pagrįsta atskira medicinos sritis - refleksologija (refleksoterapija).

Masažuojant tarp pėdos nugarinio paviršiaus sausgyslių gerėja kraujotaka ir limfos tėkmė, nors kai kuriems žmonėms ši vieta gali būti skausminga.

Toliau aprašomi masažo būdai leis atpalaiduoti pėdą, padarys ją lankstesnę, padės jaustis sveikiau ir guviau.



### ◀ Pėdos lankas

Išilginis pėdos linkis turi ryšį su stuburu. Masažuodami giliu spaudimu galite apmalšinti strėnų gėlą.

### ◀ Kojos pirštai

Per padiniame pirštų paviršiuje esančius taškus refleksiškai veikiama galva (prienosiniai ančiai, akys, ausys ir dantys). Masažuodami šiuos taškus galite pašalinti įvairius negalavimus, kylančius minėtose vietose.

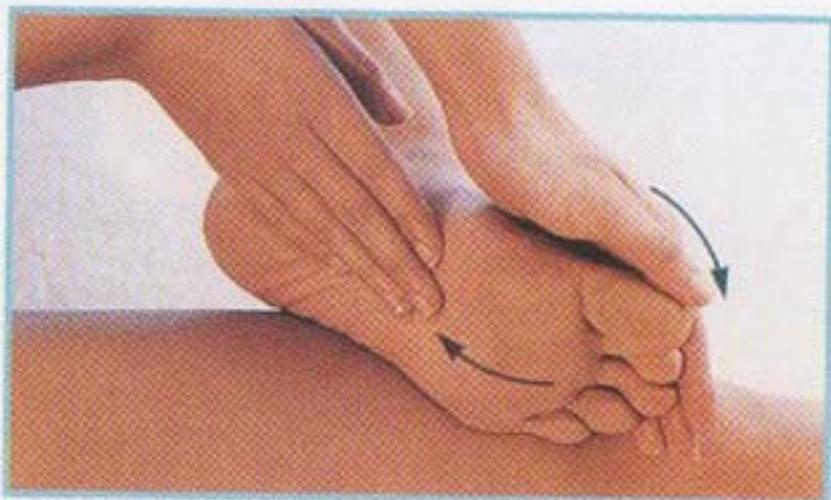
### ◀ Pėdos kaulai

Pėda susideda iš 26 kaulų: 7 čiurnikaulių, 5 padikaulių ir 14 pirštakaulių. Gerai veikia masažavimas tarp padikaulių.

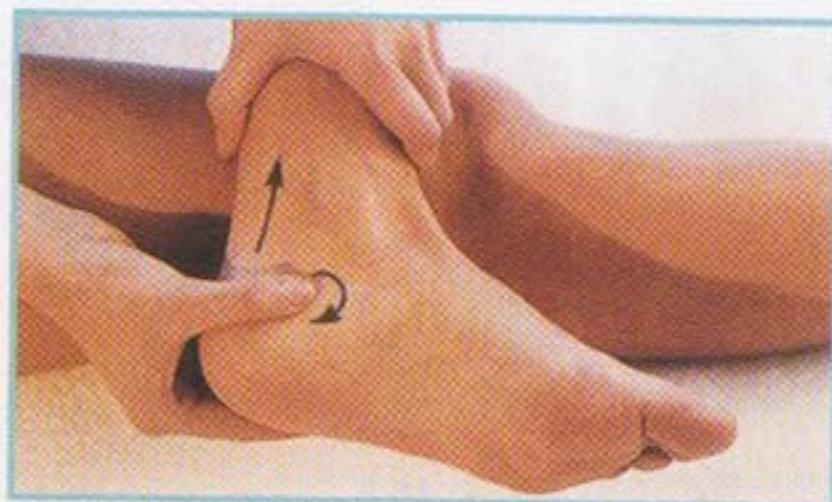
### ◀ Padas

Masažuojant kulną ir pirštų pagrindą, kurie padengti storu odos sluoksniu, galima stipriai spausti, bet vidurinę pado dalį (po keltimi) reikėtų masažuoti švelniau.

# Pėdos



**1** Atsisėskite ant grindų, kairę pėdą dėkite ant dešinėsios šlaunies. Dešinę ranką padėkite ant pado, kairiaja prilaikykite nugarinę pėdos pusę. Vienu metu braukite dešine ranka kulno, kairiaja pirštų link.



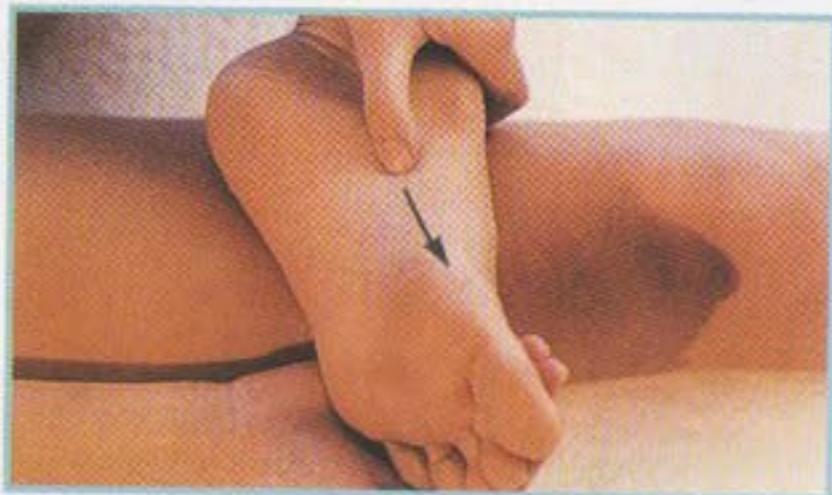
**2** Paslinkite masažuojamą koją taip, kad ant šlaunies gulėtų blauzda. Dešine ranka nykščiu iš vidinės pusės suimkite kulną ir masažuokite spausdami bei darydami sukamuosius judesius. Paskui braukite pirštais į viršų palei Achilo sausgyslę.



**3** Paimkite vėl dešiniąją ranką pėdą iš vidinės pusės, nykštį dėdami ant pado, o smilių ant nugarinio pėdos paviršiaus, vagoje tarp pirmojo ir antrojo padikaulių. Spausdami braukite pirštų link. Paskui taip pat braukite per kitas vagas. Tada panašiai paimkite pėdą už išorinio jos krašto ir masažuokite ją.



**4** Vėl kilstelėkite pėdą ant šlaunies ir nykščiu mažais sukamaisiais judesiais viena ranka arba abiem masažuokite padą. Stenkitės spausti stipriau.



**5** Kairės rankos nykščiu vadinamuoju vikšro žingsniu judėkite per visą vidinį pėdos kraštą nuo kulno iki kojos nykščio. Kartokite kelis kartus masažuodami šį kraštą iš vidaus ir apačios.



**6** Nykščiu spausdami iš apačios masažuokite visus kojos pirštus. Po to suėmę dviem pirštais traukite paeiliui kiekvieną pirštą, braukdami iš pradžių palei jo šoninius kraštus, paskui per viršutinę ir apatinę puses. <<Kartokite 1 veiksmą.

<< Kartokite 1-6 veiksmus su kita pėda.

## Pėdos

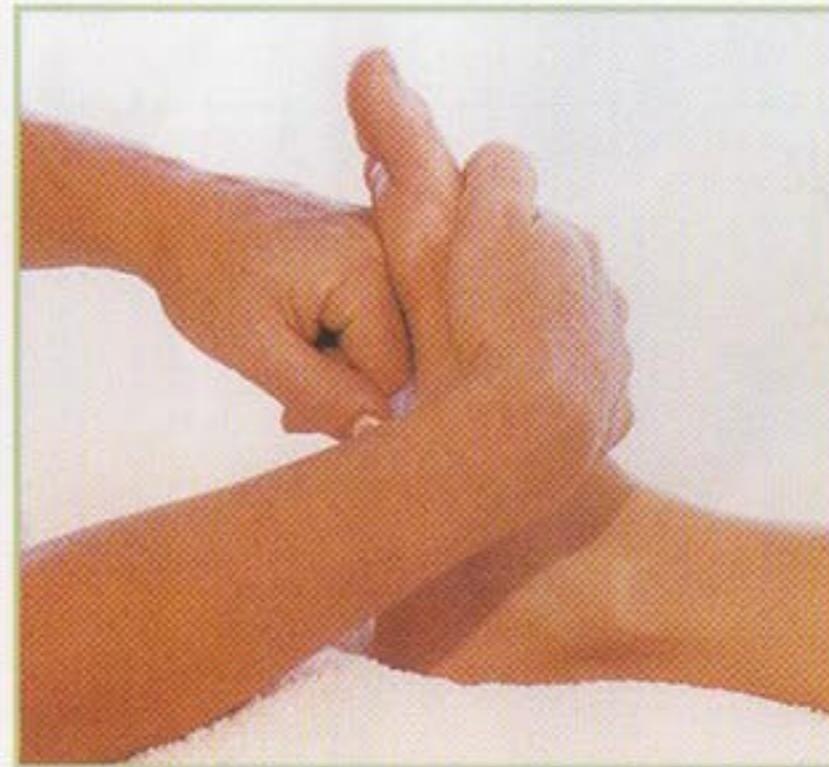


Paklauskite, ar masažuojamojo pėdoje nėra kokių nors skausmingų vietų.

**1** Dėkite didelę pagalvę po pėdomis, kita - po keliais. Suimkite neįtemptais delnais pėdos kraštus. Atpalaiduokite pirštus ir greitais judesiais tai pirmyn, tai atgal, trinkite visą pėdą, - tai leis ją atpalaiduoti.



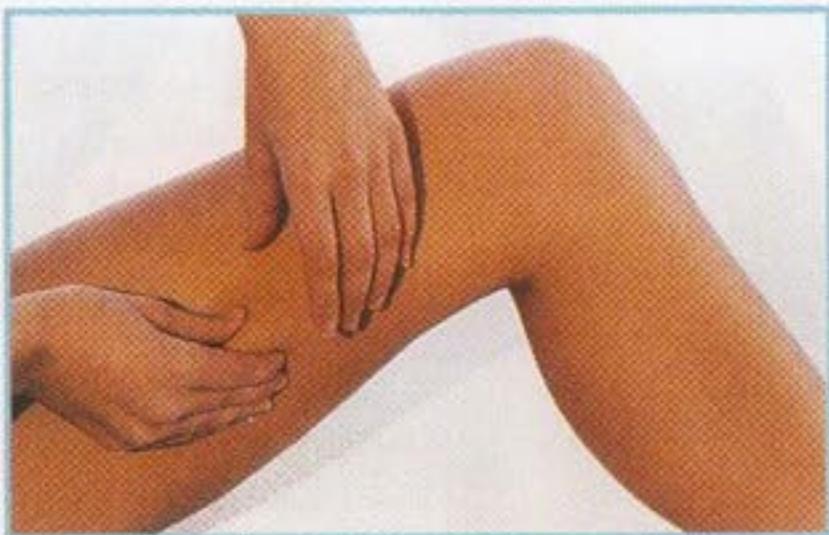
**2** Kad pėda atsipalaiduotų dar labiau, dėkite plaštakų kraštus abipus po čiurna ir judinkite jas pirmyn ir atgal taip, kad pėda slankiotų į šonus.



**3** Sugniaužkite kairę ranką ir pridėkite kumštį prie pado, arčiau pirštų. Dešiniąją ranką suimkite nugarinį (viršutinį) pėdos paviršių. Rankos turėtų dirbti pakaitomis: kairiuoju kumščiu stumkite padą, paskui dešine ranka suspauskite pėdą.



**4** Dešinę ranką palikite ant nugarinio pėdos paviršiaus, o kairiąją leiskite žemyn ir pakiškite po kulnu. Švelniai patraukite pėdą į save. Pasukiokite keletą kartu pėdą į vieną ir kitą pusę, jos pirštais brėždami ore apskritimą.



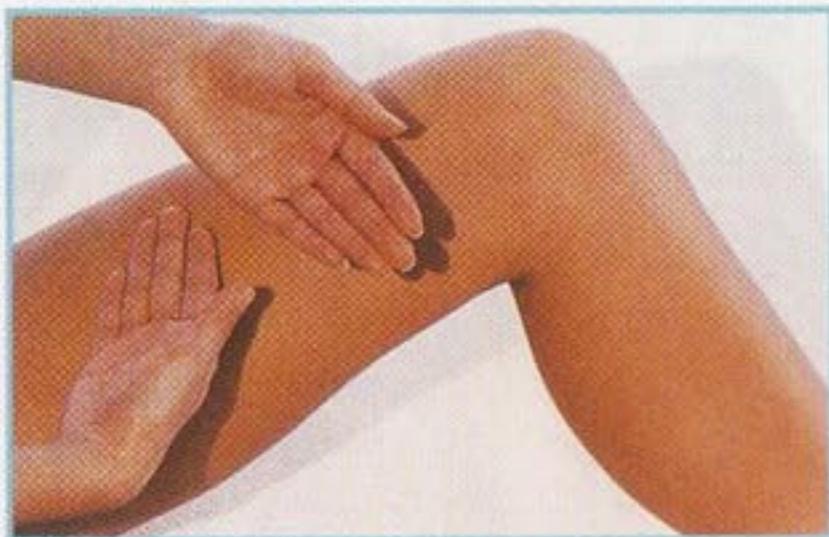
**9** Abiem rankomis gnaibykite vidinę šlaunies pusę, judėdami aukštyn ir žemyn.



**10** Suglaudę pirštus, plekšnokite per visą vidinę šlaunies pusę.



**11** Atpalaidavę pirštus (lyg karatė smūgiais) kapodami plaštakų briaunomis masažuokite vidinę šlaunies pusę.



**12** Nugarine plaštakų puse plekšnokite vidinę šlaunies pusę. Rankas atpalaiduokite, stenkitės, kad jos spyruokliuotų.



**13** Nestipriai sugniaužę kumščius, greitai daužykite jais visą vidinę šlaunies pusę, tuo pat metu sukiodami pedą.



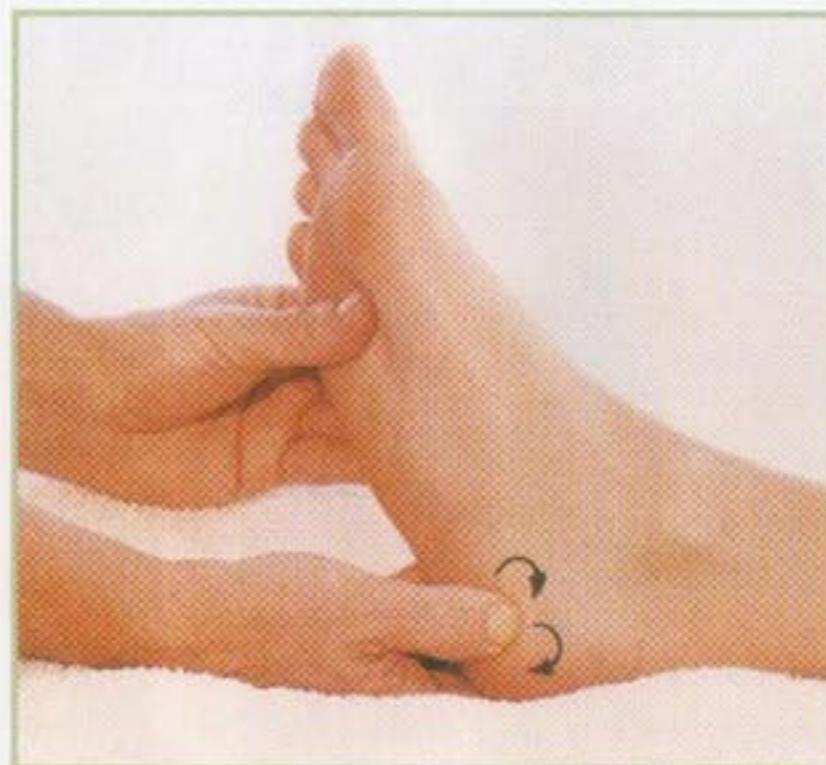
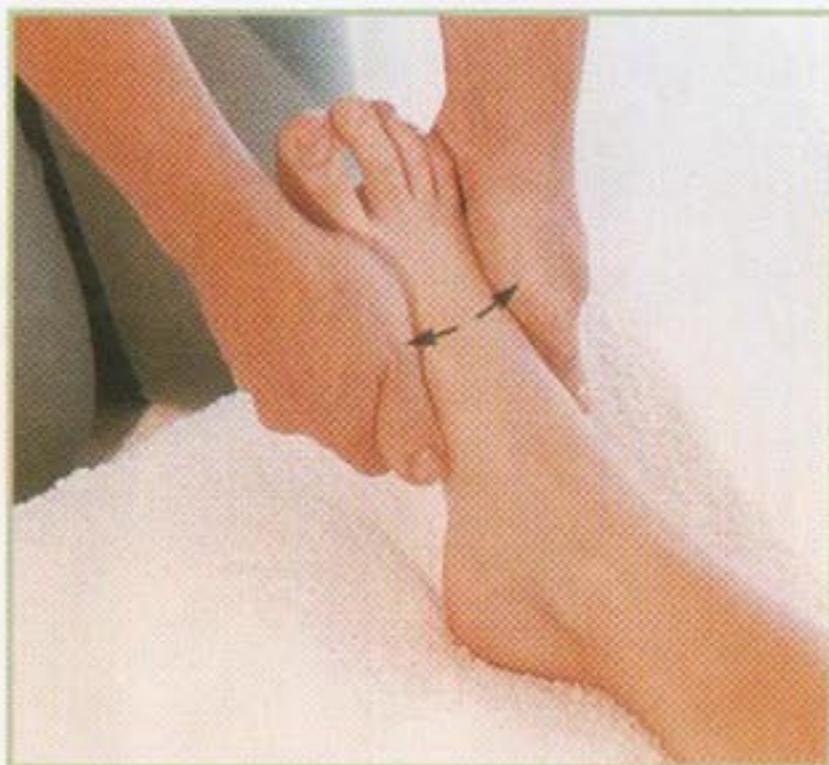
**14** Baikite masažą braukydami iš visų pusių visą koją aukštyn nuo čiurnos.

## Pėdos



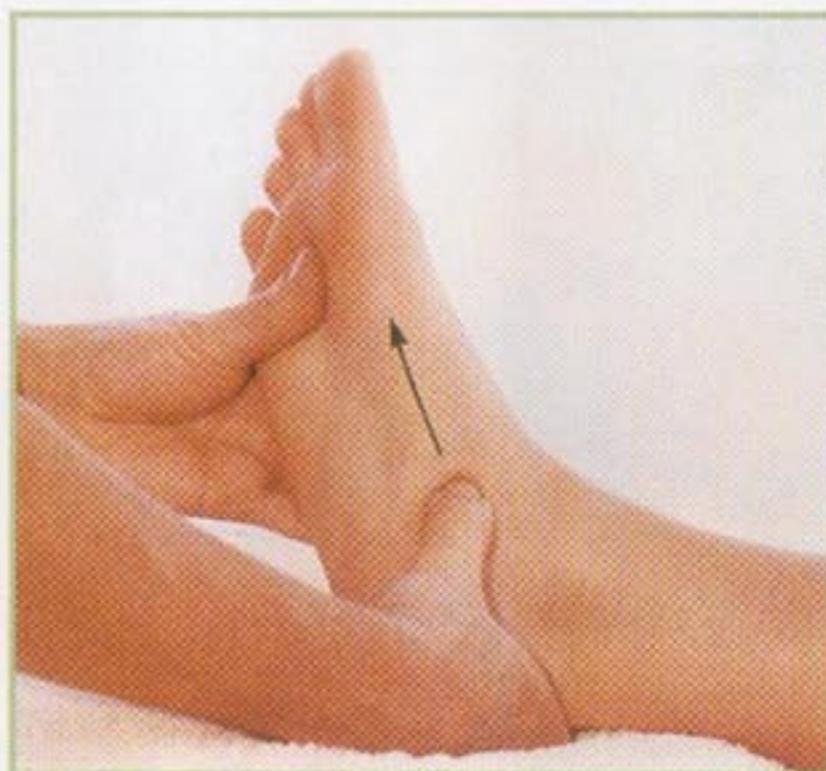
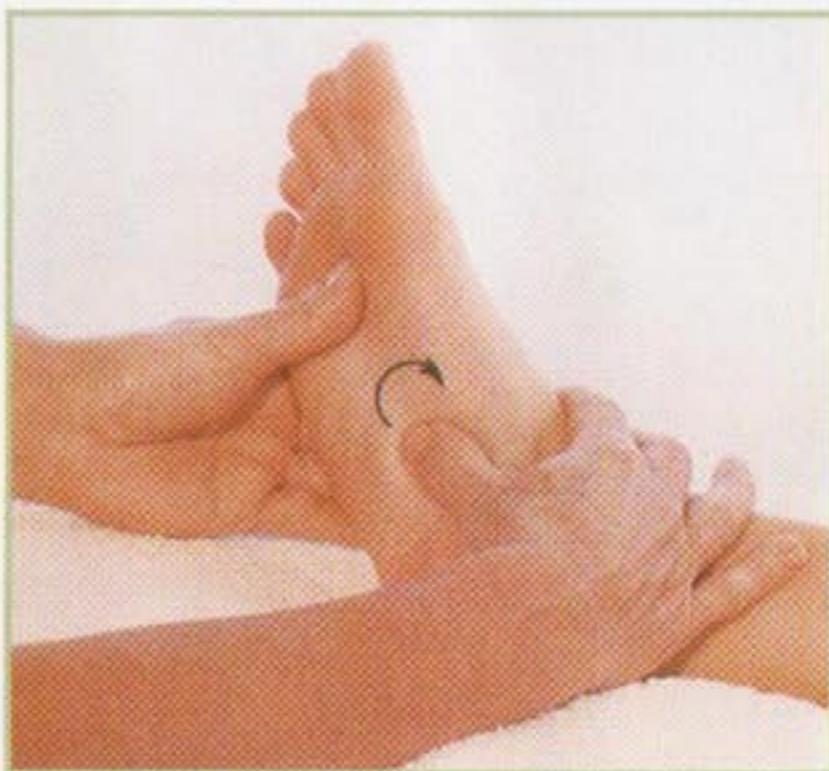
Prireikus naudokite trupučią aliejaus

**5** Suimkite abiem rankomis pėdą taip, kad nykščiai būtų ant priekinio čiurnos paviršiaus, kiti pirštai ant pado. Spausdami stumkite nykščius pėdos kraštų link. Kartokite leisdami link pirštų.



**7** Laikydami pėdą kairiąja ranka kaip anksčiau, suimkite smiliumi ir nykščiu už šonų kulną ir suspauskite. Masažuokite, sukdami mažus ratus.

**6** Laikykite pėdą kairiąja ranka taip, kad nykštys priglustų ties vidurinio piršto pagrindu. Tada dešiniuoju nykščiu sukamaisiais judesiais masažuokite vidinį pėdos kraštą nuo kulno iki pat pirštų. Paskui pakeiskite rankas ir kairiąja masažuokite kitą pėdos kraštą.

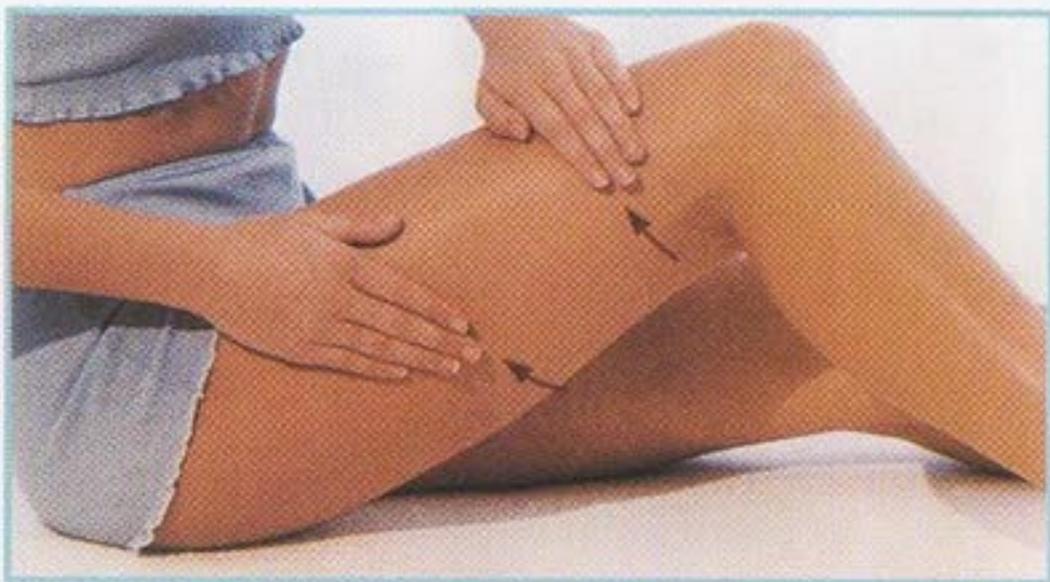


**8** Toliau laikykite pėdą kairiąja ranka. Suimkite dešiniuoju delnu kulną iš apačios. Braukite nykščiu vidiniu pėdos kraštu kelties link, kiek tik pasiekiate. Tada dėkite delną ant nugarinio pėdos paviršiaus ir braukite nykščiu toliau vidiniu pėdos kraštu link pirštų.

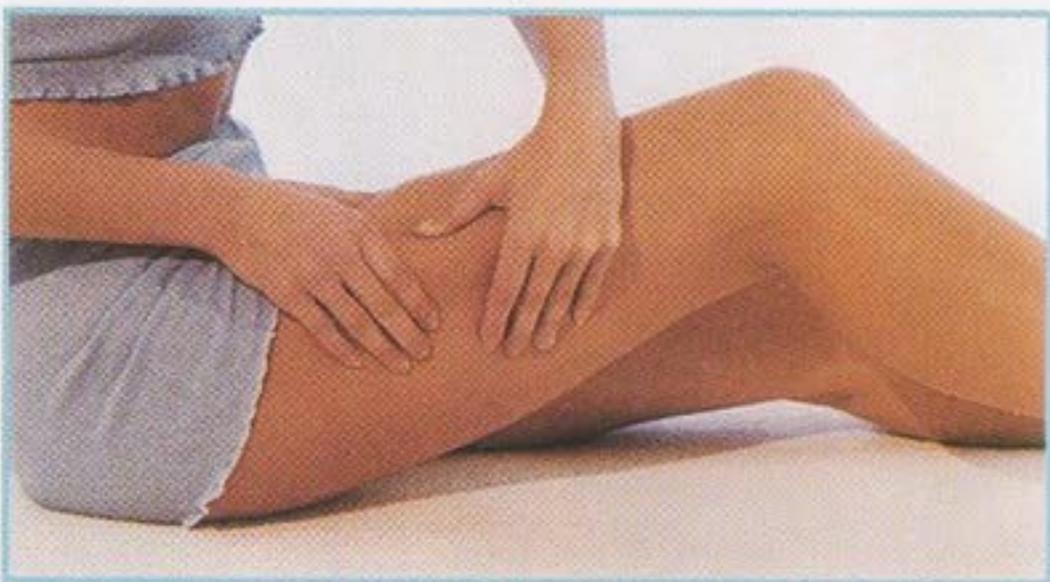
Kojos



Nebūtinai



**6** Vėl šiek tiek daugiau sulenkite masažuojamą koją. Abiem rankomis braukykite per šoninę šlaunies pusę nuo užpakalinio paviršiaus priekinio link. Taip masažuokite nuo kelio aukštyn.



**7** Dabar maigykite šlaunies priekį pradėdami virš kelio ir kildami įstrižai į viršų klubo link. Kad būtų lengviau, pasukite pėdą į vidų.



**8** Toliau laikydami koją, sulenkite per kelį, pasukite į išorę, kad galėtumėt masažuoti vidinę šlaunies pusę. Maigykite, spaudykite ir braukykite vidinės ir užpakalinės šlaunies pusės raumenis.

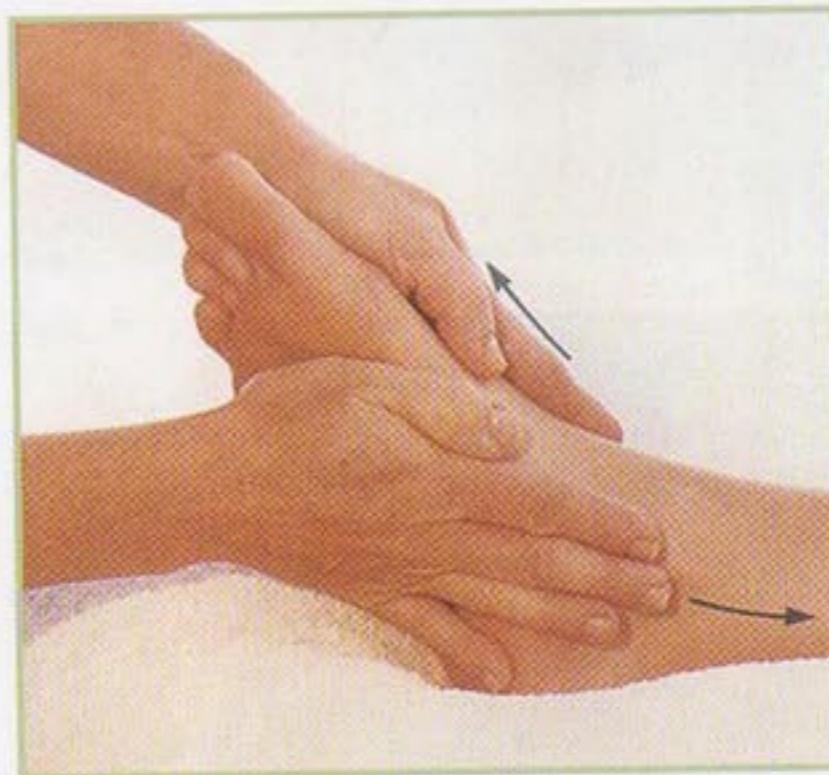
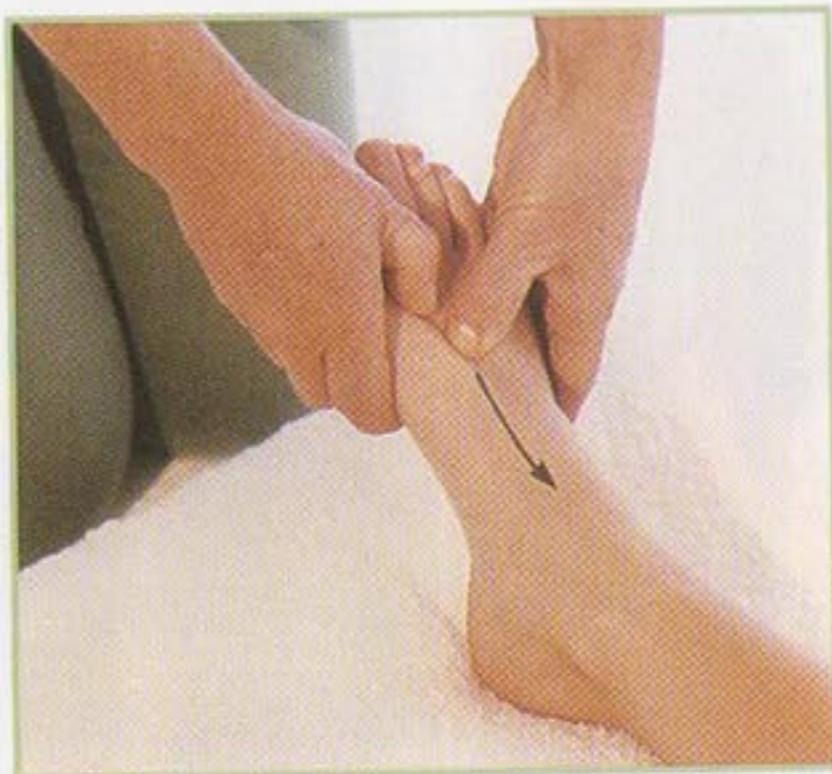
## Pėdos

9 Dėkite abiejų rankų pirštų galus ant nugarinio pėdos paviršiaus, netoli pirštų pradžios. Stumkite pirštus aukštyn ligi blauzdos ir didžiųjų pirštų sukamaisiais judesiais masažuokite čiurnos sritį.



11 Dešinią delną dėkite po kulnu. Kairės rankos nykščiu ir smiliumi spauskite ir traukite į save kojos pirštus. Iš pradžių dėkite savo nykštį ant kojos nykščio nugarinės (nago) pusės, o smilių - ant padinės, tada suimkite kojos nykštį už šonų. Paskui masažuokite taip paeiliui kitus pirštus.

10 Apimkite pėdą abiem rankomis, padėję nykščius ant nugarinio jos paviršiaus, o kitus pirštus ant pado. Pradėję pirmuoju tarpupirščiu, spauskite nykščius ir slinkite jais tarpkauline vaga čiurnos link. Tą patį judesį kartokite, slinkdami nuo kitų tarpupirščių.



12 Baigdami pėdos masažą, kairę ranką dėkite ant nugarinio pėdos paviršiaus pirštais čiurnos link, dešiniąją ta pačia kryptimi - ant pado. Braukykite rankomis - kairiąją pirštu, dešiniąją kulno link.

◁◁ Kartokite 1-12 veiksmus kairėje pėdoje. Tada užklokite pėdas ir atsisėskite šone, ties dešiniuoju masažuojamojo klubo.

# Kojos

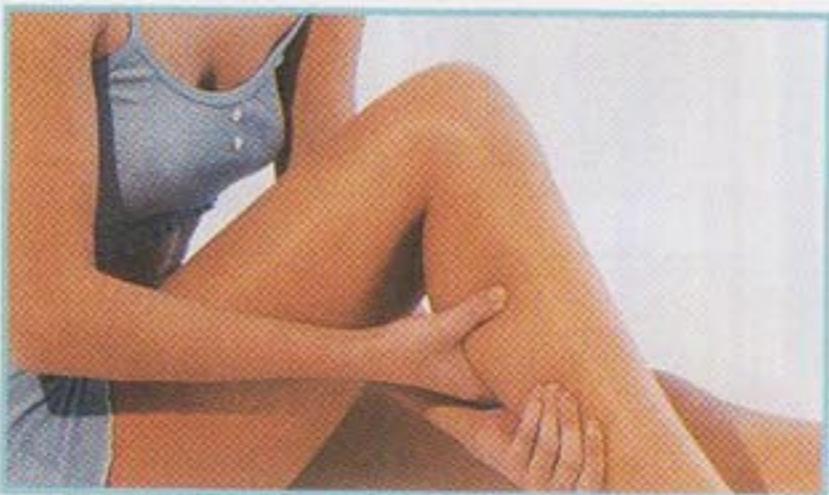


Nebūtinai

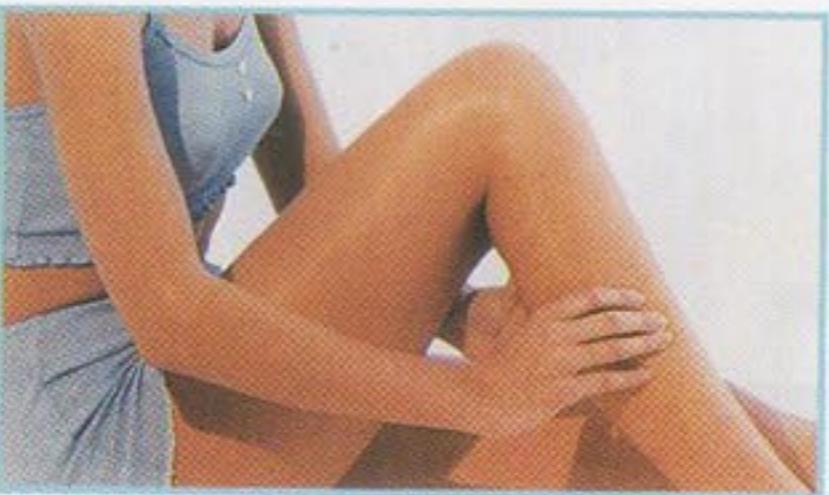
**1** Atsisėskite ištiesę kojas. Sulenkite dešinę koją, laikydami pėdą priglausta prie grindų. Dabar abiem rankomis stipriai braukite per blauzdą nuo čiurnos iki kelio. Rankų labai neįtempkite.



**2** Pradėdami nuo apačios (virš Achilo sausgyslės) abiem rankomis pakaitomis nykščiu ir kitais pirštais spausdami braukite per užpakalinius blauzdos raumenis.



**3** Suimkite blauzdą pirštais iš priekio, nykščius padėkite blauzdos užpakalinės pusės centre. Spauskite nykščiais šį tašką apie 7 sekundes, po to pasislinkite centimetru aukščiau ir vėl spauskite. Taip pasiekite kelį.



**4** Braukite abiem rankomis švelniai per kelį. Paskui nestipriai spausdami nykščiais, braukite palei girnelės kraštus.



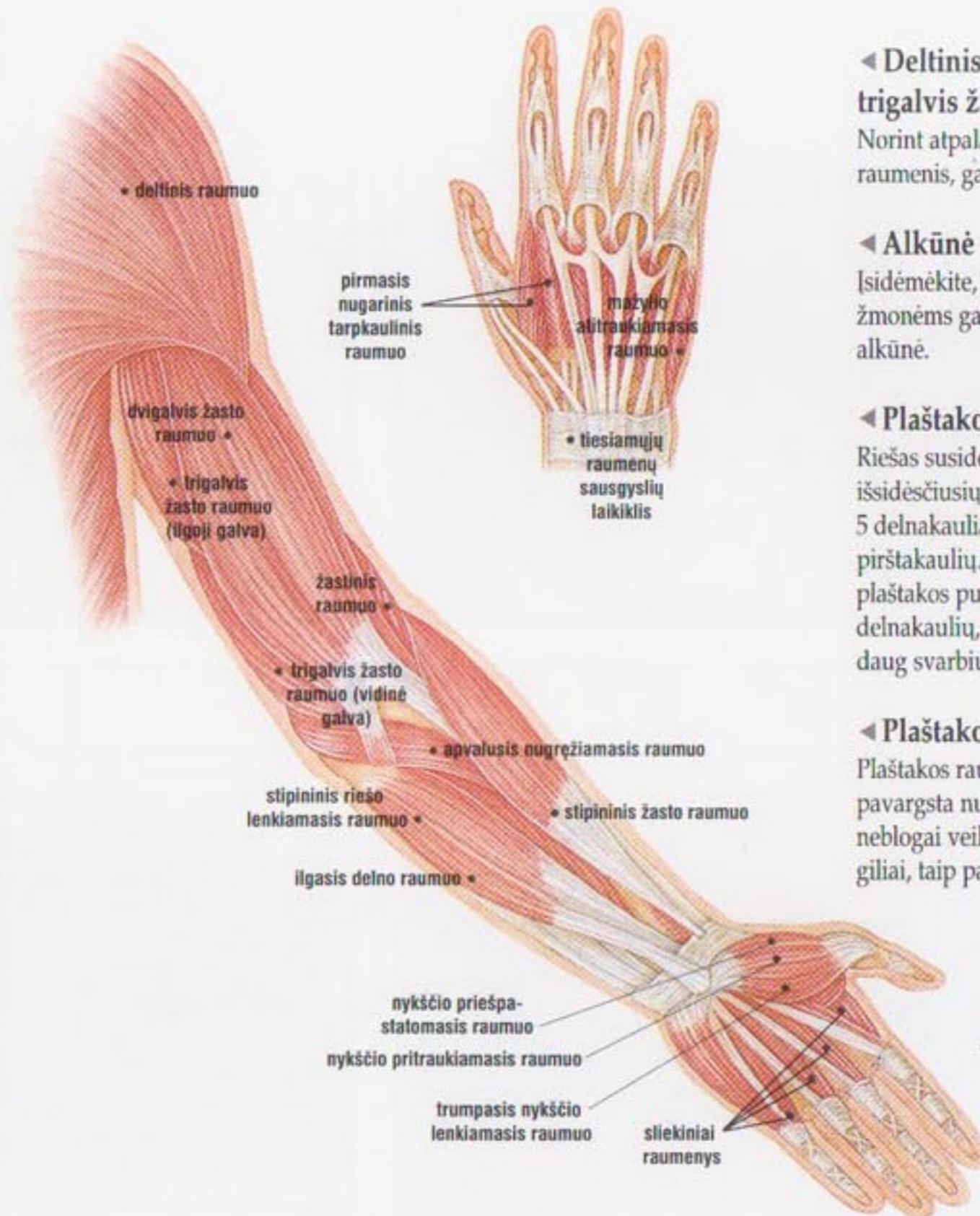
**5** Truputį ištieskite koją, kelį atpalaiduokite. Švelniai viena ranka masažuokite pakinklį.



## RANKOS

**R**ankas, ypač plaštakas, masažuoti galima bet kur, tam nereikia specialaus pasiruošimo, nebūtinai ir nusirengti. Plaštakoje yra daug aktyvių taškų, todėl, masažuodami ranką, padedame atsipalaiduoti visam kūnui. Šis būdas - itin veiksmingas ir prieinamas, slaugant įvairaus amžiaus žmones.

Žmogaus rankai tenka nemenkas fizinis krūvis, jos raumenys paprastai atlaiko itin didelę įtampą, kuri dažnai persiduoda aukštynei pečius ir kaklą. Tai padeda pašalinti masažas ir tempimas. Prieš masažą patartina pakelti ranką ir ją pakratyti, - tuomet raumenys greičiau atsipalaiduoja.



### ◀ Deltinis, dvigalvis žasto ir trigalvis žasto raumenys

Norint atpalaiduoti šiuos, taip pat ir dilbio, raumenis, galima masažuoti stipriau.

### ◀ Alkūnė

Įsidėmėkite, kad kai kuriems jautresniems žmonėms gali nepatikti, kai spaudžiama alkūnė.

### ◀ Plaštakos kaulai

Riešas susideda iš 8 riešakaulių, išsidėsčiusių dviem eilėmis. Prie jų jungiasi 5 delnakauliai, pirštuose yra 14 pirštakaulių. Veiksmingas būna nugarinės plaštakos pusės vagų, esančių tarp delnakaulių, masažas. Mat plaštakoje yra daug svarbių biologškai aktyvių taškų.

### ◀ Plaštakos raumenys

Plaštakos raumenys, ypač nykščio pakyls, pavargsta nuo laikymo ir kitų judesių. Čia neblogai veiktų masažas, kai spaudžiama giliai, taip pat plaštakos tempimas.

### ◀ Riešas

Masažuodami visada prilaikykite riešą, o patį jį masažuokite švelniai ir atsargiai.

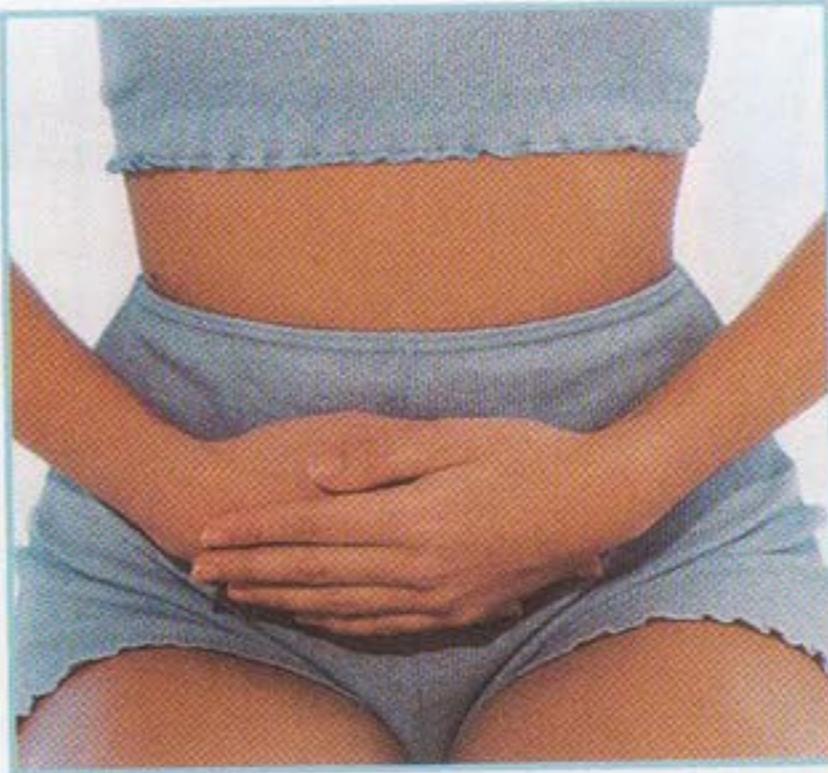


## Pilvas

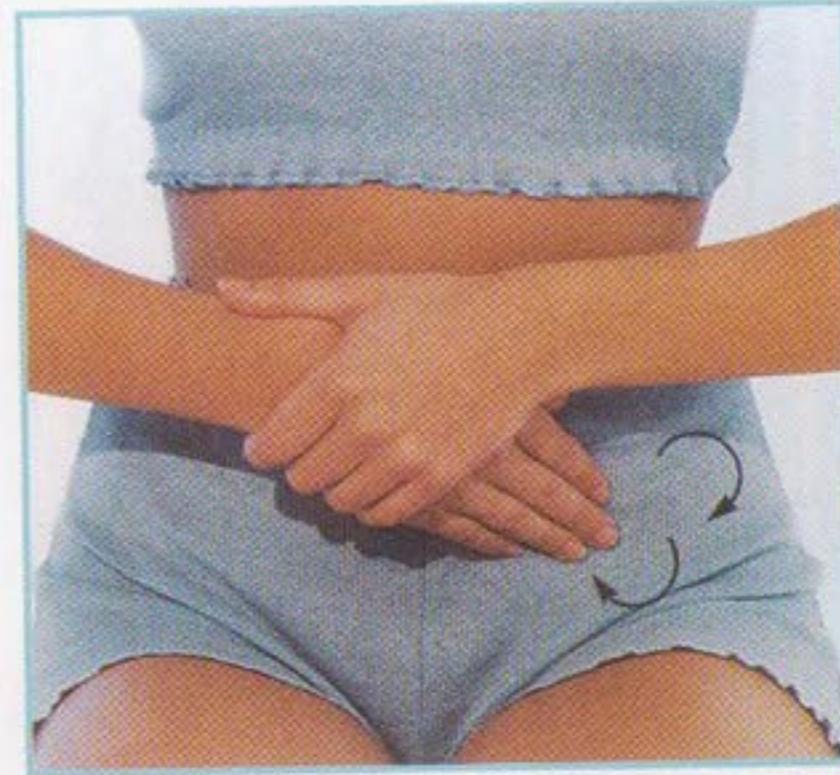
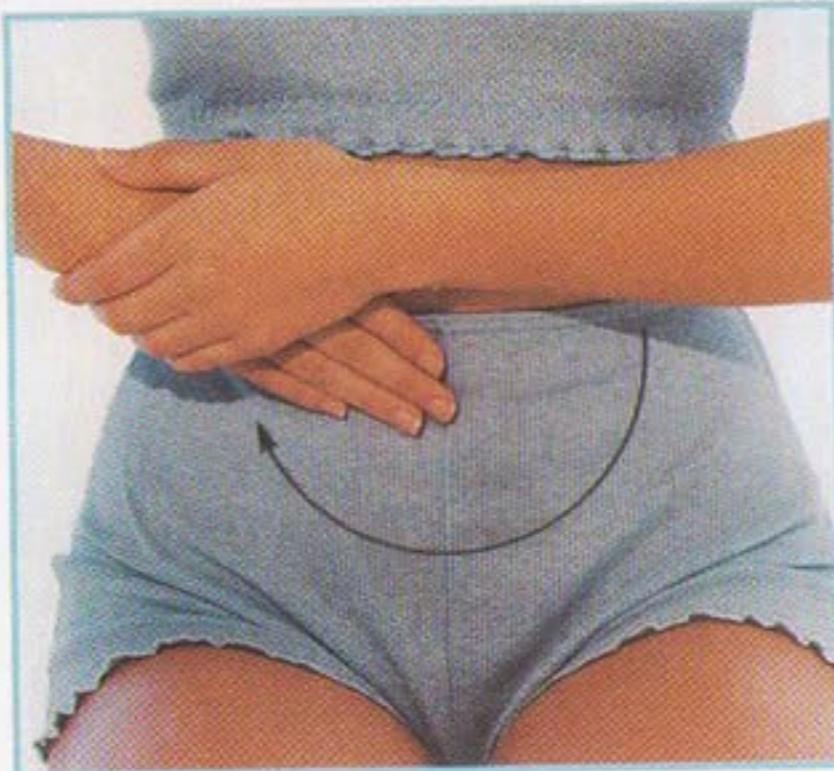


Nebūtinai

**1** Klūpėkite toje pačioje padėtyje. Abi plaštakas sudėkite viena ant kitos ant pilvo, šiek tiek žemiau bambos. Atpalaiduokite pilvą ir pasistenkite pajusti rankų šilumą.

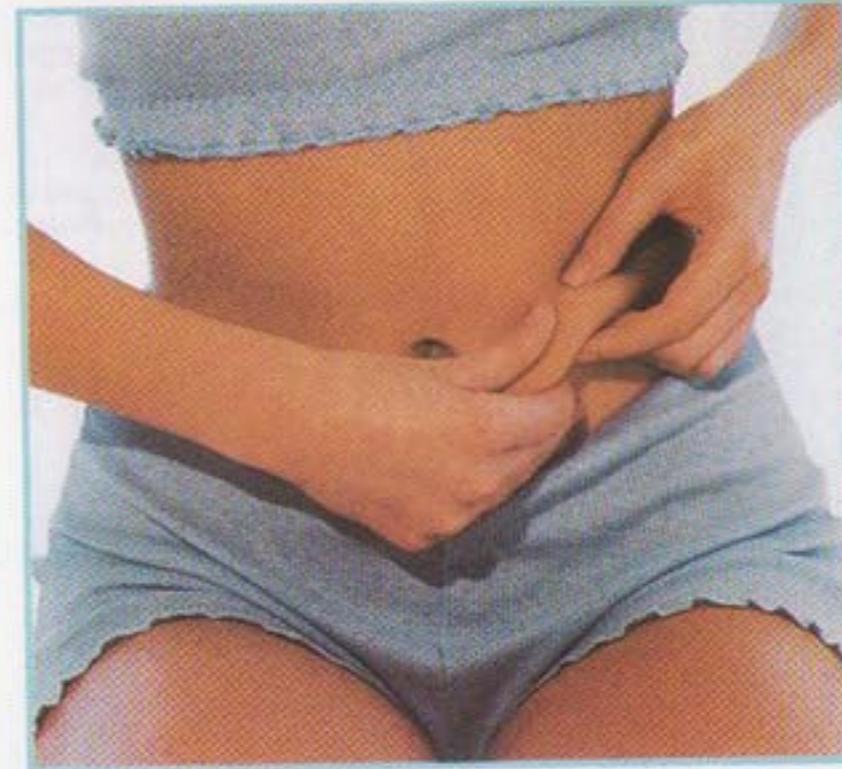


**2** Lėtai braukite viena ranka, kita spausdami ją, didelį ratą pagal laikrodžio rodyklę per visą pilvą 3-4 kartus.



**3** Toliau viena ranka prilaikydami ir spausdami kitą, ištiestais pirštais masažuokite sukamaisiais judesiais visą pilvą.

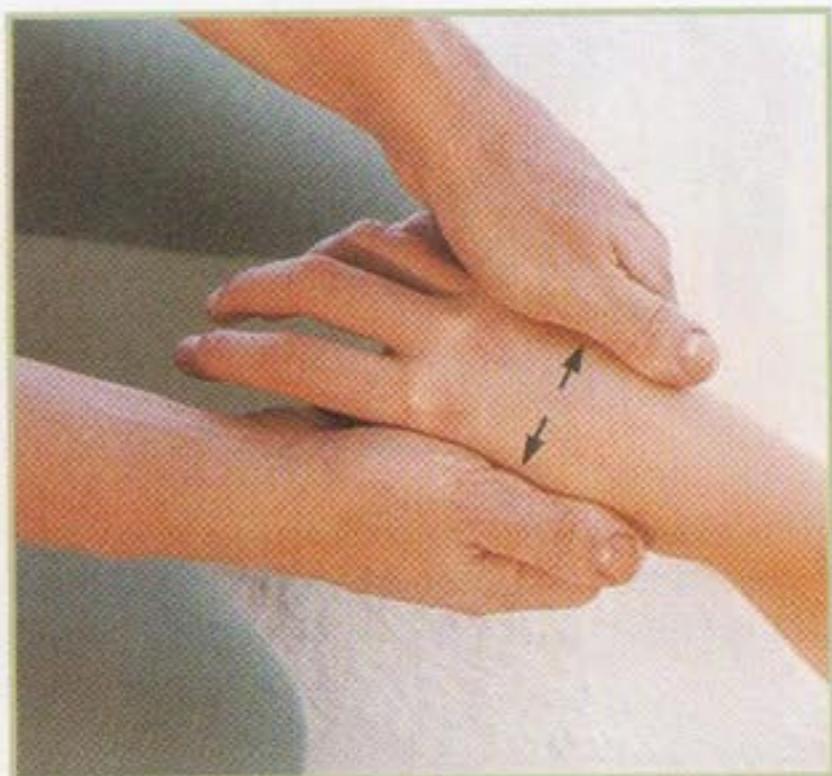
**4** Suimdami maigykite abiejų rankų pirštais ir nykščiais audinius, judėdami ratu pagal laikrodžio rodyklę apie bambą. Pakartokite 1 veiksmą, paskui leiskite rankoms pailsėti. Užsimerkite. Atsipalaiduokite ir pajuskite nuo Jūsų rankų sklindančią šilumą.



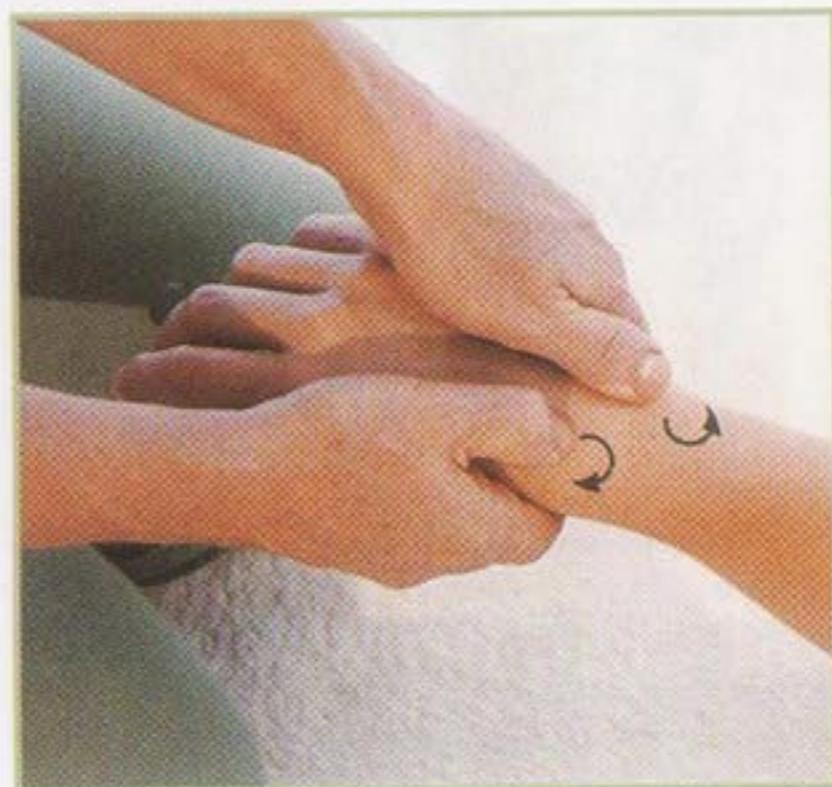
## Plaštakos



**1** Nuklokite masažuojamojo dešinę ranką. Abiem rankomis pakelkite jo plaštaką, laikydami pirštus ant delno, nykščius - ant nugarinio plaštakos paviršiaus. Masažuokite braukdami lygiagrečiais nykščiais plaštakų šonų link (lyg temptumėte į šonus nugarinio plaštakos paviršiaus odą). Paskui panašiai masažuokite delną.



**2** Laikydami taip pat plaštaką, pereikite prie riešo ir mažais sukamaisiais judesiais stipriai nespausdami masažuokite ją.

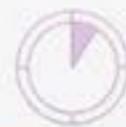


**3** Paimkite dešine ranka masažuojamosios rankos riešą, nykštį dėkite ant delninės, kitus pirštus - ant nugarinės pusės. Ranką sulenkite per alkūnę stačiu kampu. Kairiąja ranka švelniai lenkite plaštaką delnu į priekį.

**4** Dešine ranka tebelaikydami riešą, kairiąja švelniai lenkite masažuojamosios rankos delną ir pirštus atgal.



## Plaštakos



Nebūtinai

**1** Toliau klūpėkite toje pačioje padėtyje. Sudėję rankas delnais, pirštus nukreipę priešinga kryptimi (kaip nuotraukoje), švelniai spauskite rankas vieną į kitą. Po to apsukite rankas kita kryptimi ir pakartokite.



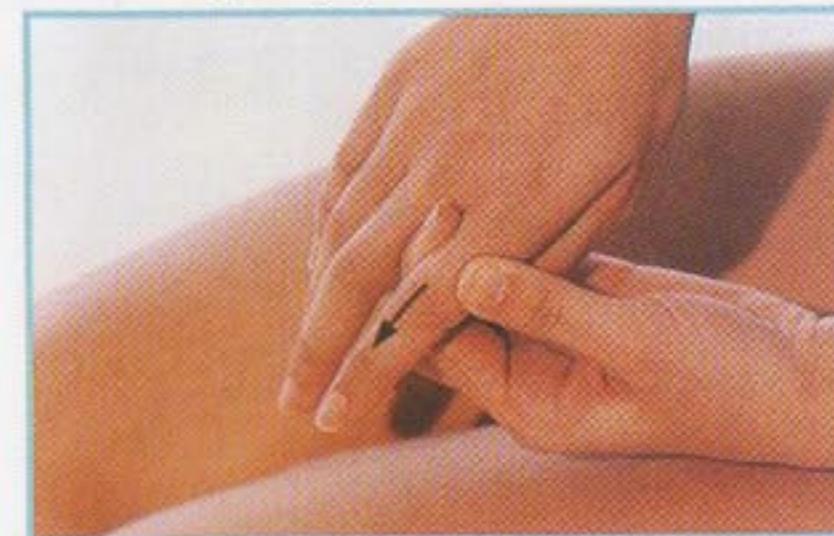
**2** Dėkite delną ant kitos plaštakos nugarinio paviršiaus, o pirštais apimkite delną. Maigykite taip vieną ir kitą plaštakos pusę.



**3** Dabar apsukite masažuojamą ranką delnu į viršų ir paimkite ją kita ranka, dėdami dabar jau nykštį ant delno. Masažuokite visą delną mažais nykščio sukamaisiais judesiais. Galima tik spausti nykščiu, jo nejudinant. Atidžiau masažuokite nykščio pakylės raumenis.



**4** Vėl apsukite masažuojamą ranką delnu žemyn. Kita ranka suimkite masažuojamą plaštaką, nykštį dėdami ant jos nugarinio paviršiaus, tarp antrojo ir trečiojo delnakaulių. Spausdami braukite nykščiu išilgai vagos nuo riešo iki pirštų. Kartokite tai keletą kartų. Paskui tą patį pakartokite kitose plaštakos vagose.

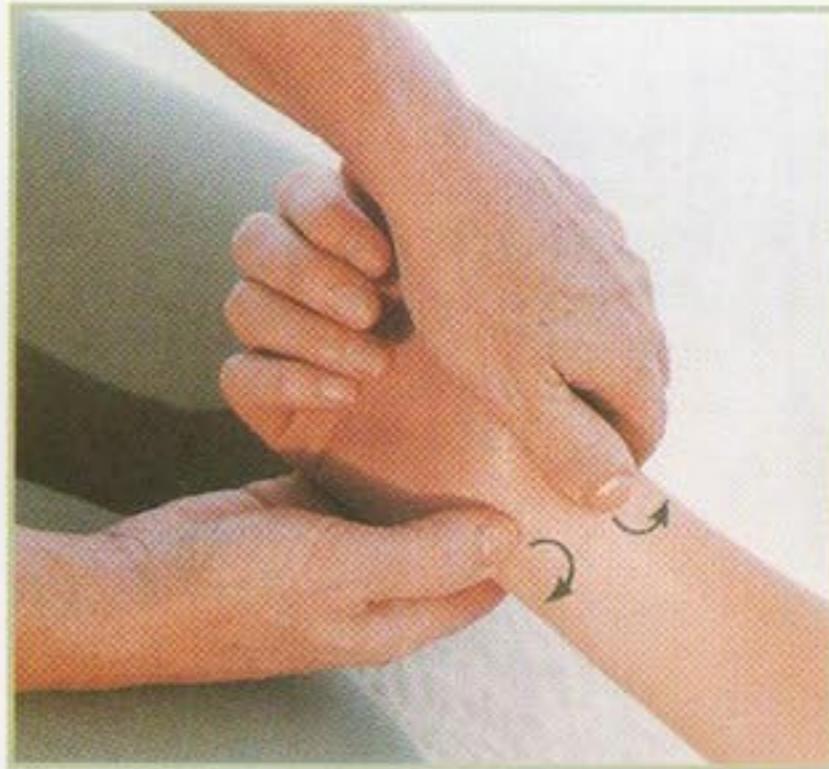


**5** Nykščiu ir smiliumi suimkite masažuojamos rankos pirštą ir spausdami braukite išilgai galo link. Iš pradžių masažuokite nugarinę ir delninę piršto puses, po to šonines (kraštus).

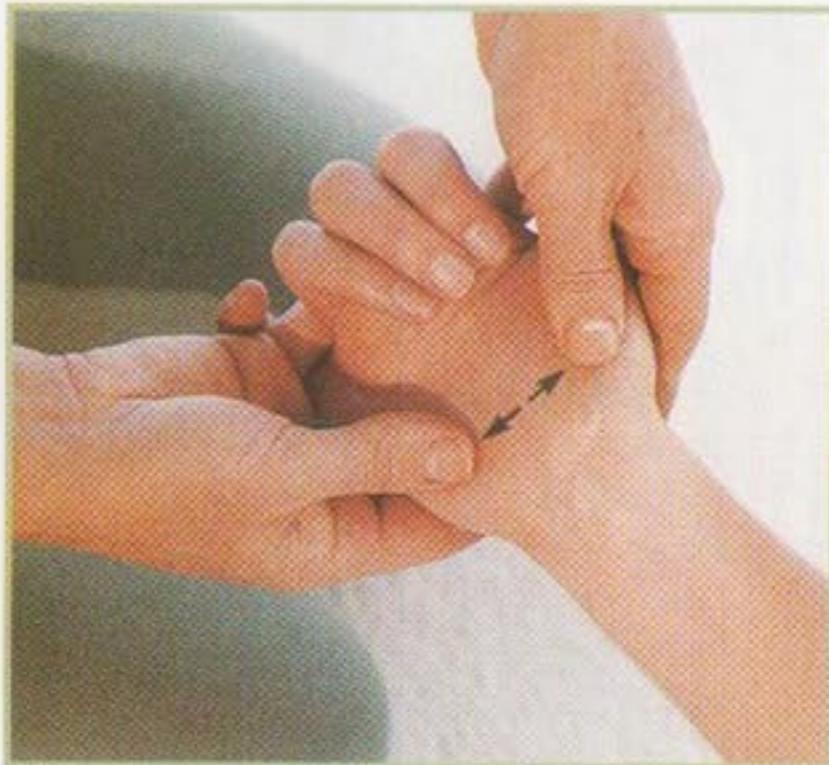
◀◀ Kartokite 2-5 veiksmus kitoje plaštakoje.

## Plaštakos

**5** Apsukite masažuojamą ranką delnu į viršų. Labai mažais nykščių sukamaisiais judesiais, stipriai nespausdami masažuokite priekinę riešo pusę, tada pereikite prie delno raumenu.



**6** Braukite (kaip nuotraukoje) nykščiais nuo delno vidurio link šonų ties delnakaulių pamatais. Patempkite delną, spausdami nykščiais jo kraštus žemyn, kitais pirštais - nugarinės plaštakos pusės vidurį aukštyn (lyg "išversdami").



**7** Vėl apsukite ranką delnu žemyn. Riešą prilaikykite kaire ranka, spausdami dešinėsios pirštais braukite per delnakaulius pirštų link: nykščiu nugarinėje plaštakos pusėje, smiliumi - delne.

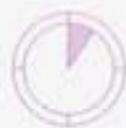


**8** Toliau prilaikydami masažuojamą ranką savo kairiaja ranka, tokiu pat būdu braukite stipriai nespausdami per pirštus, patempdami juos į save, nagų link.



Persėskite aukščiau, kad pasiektumėte žasta.

# Rankos



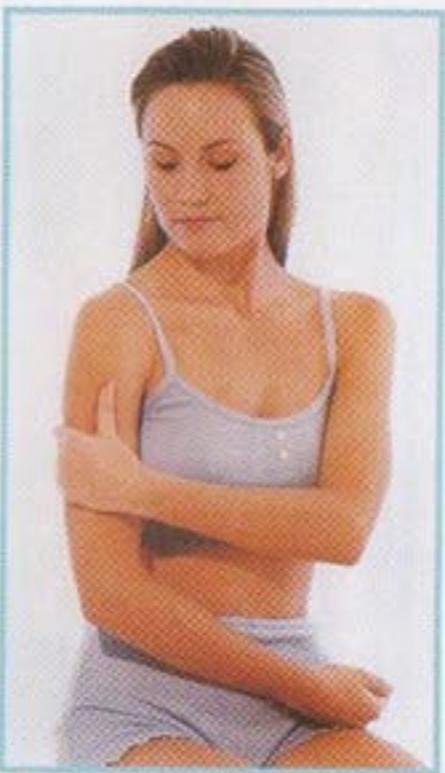
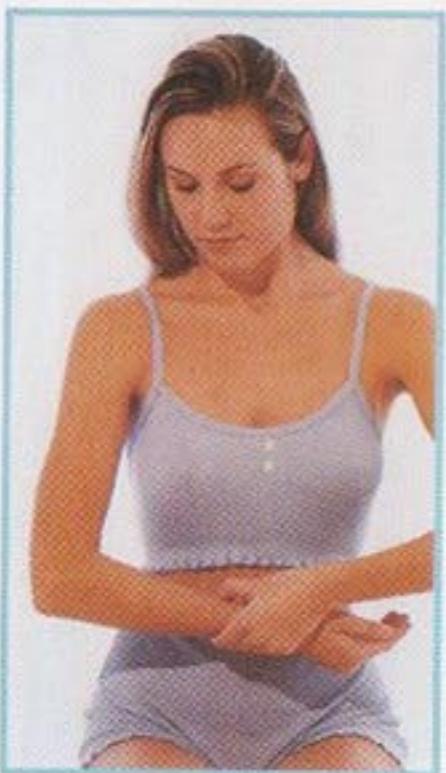
Nebūtinas



**1** Atsiklaupę sėdėkite ant kulnų. Pradėję nuo riešo, stipriai braukite per visą išorinę rankos pusę iki peties, paskui lengvai žemyn vidinę jos pusę. Kartokite keletą kartų.



**2** Sulenkite ranką delnu aukštyn, lyg ji būtų parišta po kaklu. Spausdami kitos rankos nykščiu masažuokite priekinę dilbio pusę, kildami alkūnės link. Paskui pasukite delnu žemyn ir taip pat masažuokite kitą dilbio pusę.



**3** Spausdami perbraukite abiem dilbio kraštais alkūnės link. Paskui pirštais pamasazuokite alkūnės sąnarį.

**4** Spausdami braukite pirštais aukštyn per visą žastą. Maigykite užpakalinius žasto raumenis, taip pat vidinę pusę. Spausdami nykščiu masažuokite priekinius žasto raumenis ties petimi. Tada apėmę pirštais visą peties sąnarį, masažuokite jį.

Pradėdami nuo riešo, kildite plekšnodami per visą ranką aukštyn, ypač kruopščiai masažuokite užpakalinę žasto pusę.

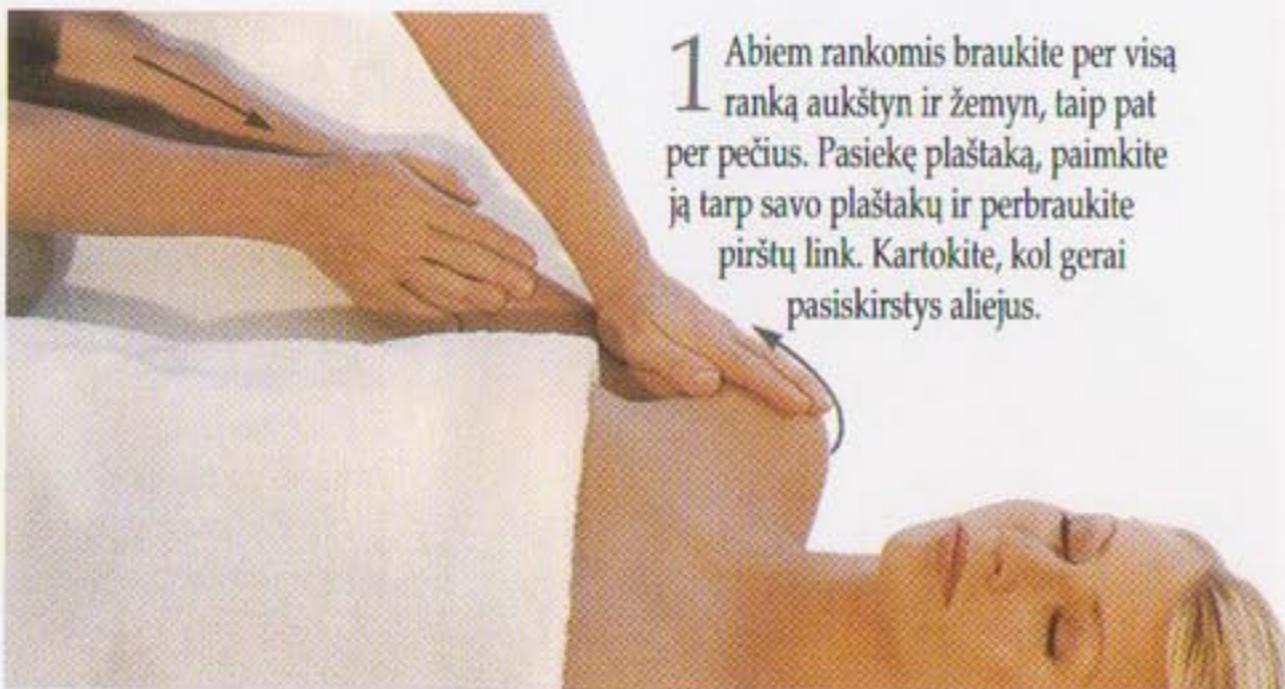


◀◀ Kartokite 1-5 veiksmus kitoje rankoje.

## Rankos



Masažuodami ranką nuo peties žemyn, mažinkite spaudimą

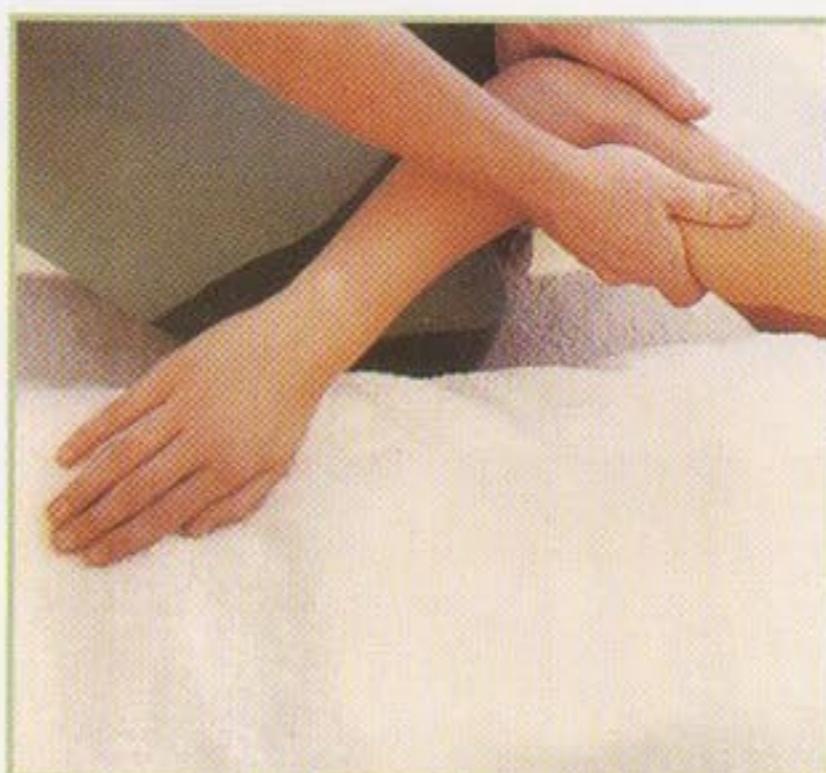


**1** Abiem rankomis braukite per visą ranką aukštyn ir žemyn, taip pat per pečius. Pasiekę plaštaką, paimkite ją tarp savo plaštakų ir perbraukite pirštų link. Kartokite, kol gerai pasiskirstys aliejus.



**3** Kelkite alkūnę ir dėkite masažuojamos rankos plaštaką ant pilvo. Pakelta alkūnę prilaikykite dešine ranka. Kairiąja sukamaisiais judesiais masažuokite visą žastą, paskui spausdami pirštais braukite per raumenis. Ištiestu delnu masažuokite visą petį.

**2** Kaire ranka laikykite už plaštakos, truputį pakėlę dilbį. Dešiniuoju nykščiu sukamaisiais judesiais masažuokite dilbį nuo riešo alkūnės link. Keiskite rankas, kad pasiektumėte abu dilbio kraštus.



**4** Pakeiskite rankas - dabar prilaikykite dešine ranka kiek pakelta alkūnę. Kairės rankos pirštais spausdami braukite užpakaline ir vidine žasto puse, masažuodami raumenis.

Persėskite kiek aukščiau, arčiau peties.

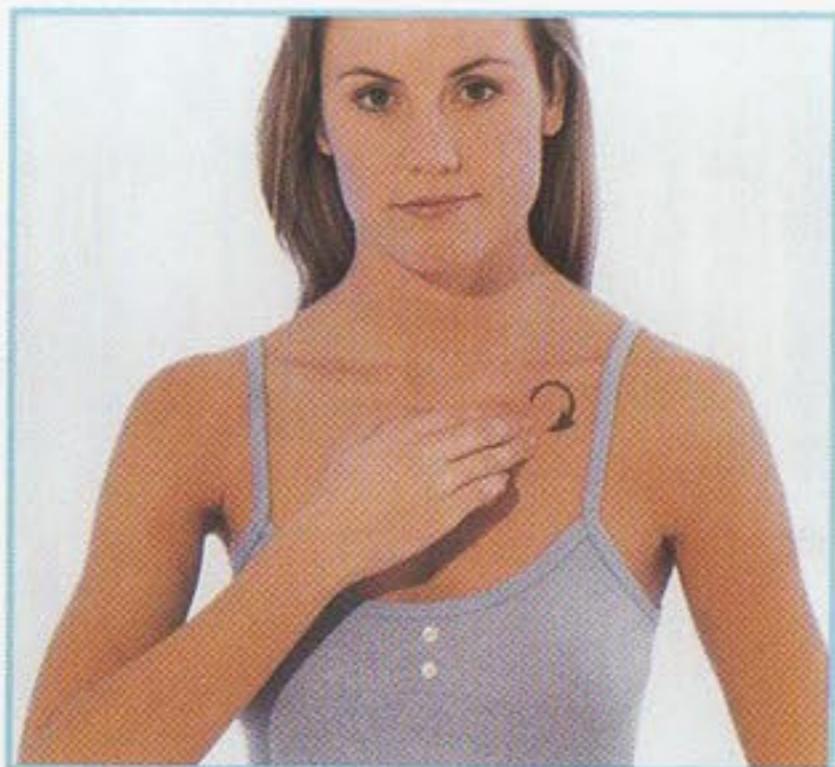


## Krūtinė



Nebūtinai

**1** Vėl atsiklaupkite, atsisėdami ant kulnų. Padėkite tris viduriniusius dešinės rankos pirštus kaklo priekyje, ties gerklų apačia. Tada sukdami mažus ratus slinkite link kairiojo peties, masažuodami po raktikauliu. Pasiekę petį, gražinkite ranką atgal ir vėl masažuokite taip pat, slinkdami kiek žemiau. Taip kartokite, kol apimsite visą viršutinę krūtinės dalį.



**2** Kairę ranką dėkite ant šlaunies. Dešinė ranka ties pažastimi suimkite (nykščiu iš priekio) krūtinės raumenį. Spausdami braukite krūtinės link. << Kartokite 1-2 veiksmus kitoje kūno pusėje.



**3** Abiejų rankų viduriniusius pirštus padėkite gulsčiai krūtinės ląstos priekyje, ant tarpšonkaulinių tarpų. Masažuokite jais braukdami pakaitomis vidurio linijos link ir į šonus. Moterų krūtinę masažuojant, braukyti galima tik virš krūtų ir po jomis, vyro - visą priekinį krūtinės paviršių.

**4** Leisdami žemyn tokiu pat būdu masažuokite visą krūtinę.

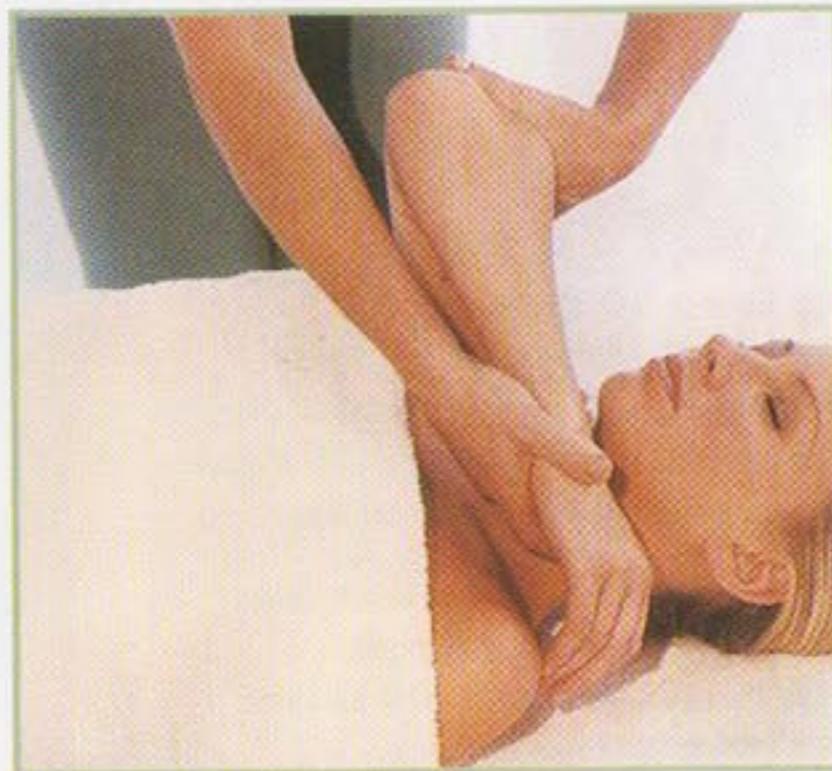


## Rankos

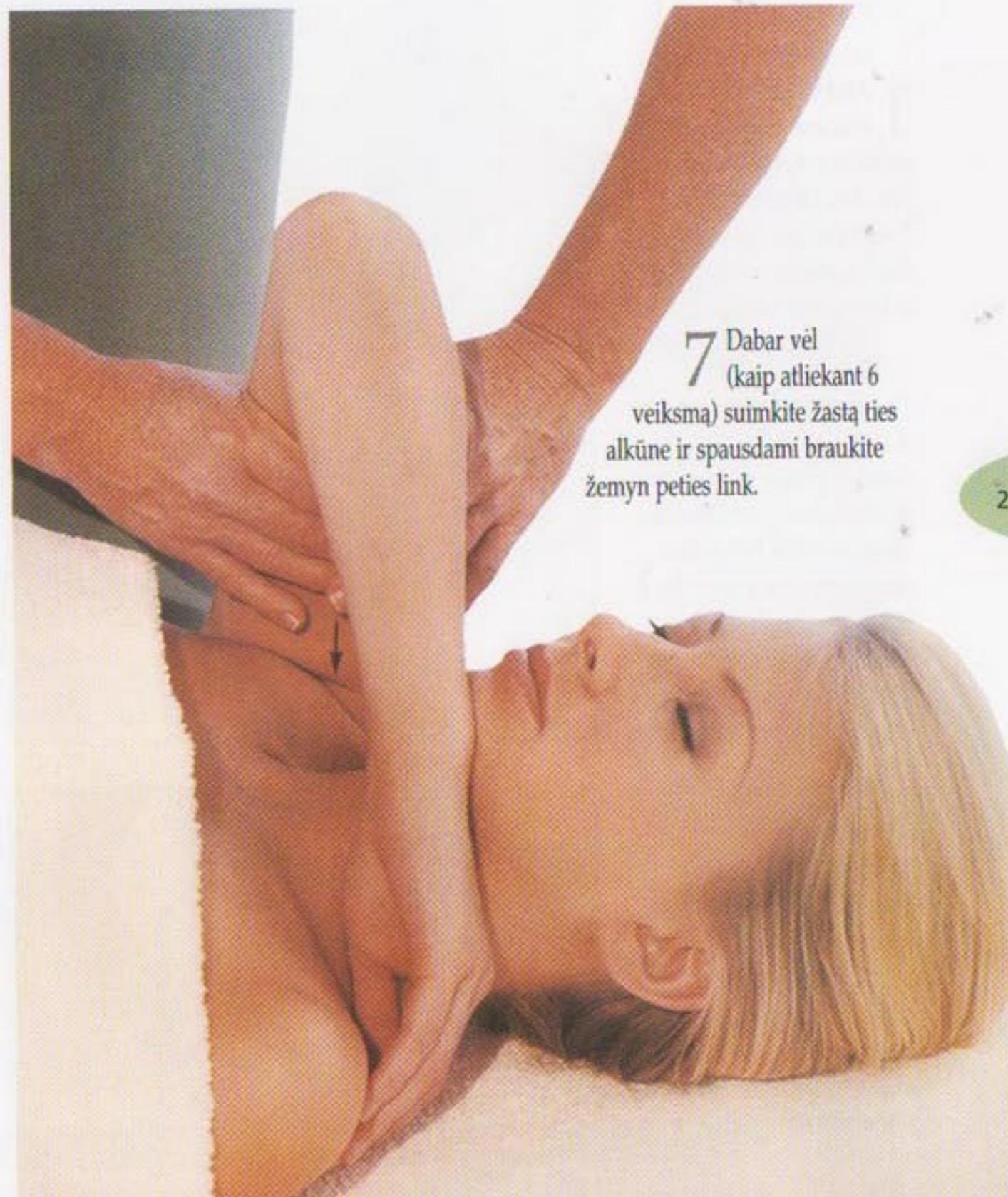
**5** Pakelkite masažuojamą ranką, sulenkdami per alkūnę stačiu kampu. Suimkite tvirtai abiejų rankų pirštais riešą ir spausdami braukite žemyn alkūnės link.



**6** Kaire ranka laikykite alkūnę, o dešiniąją ranką paimkite riešą (pasislinkite tuo metu arčiau peties). Pakelkite ranką, kad alkūnė atsidurtų virš peties, plaštaką dėkite ant priešingo peties.



**7** Dabar vėl (kaip atliekant 6 veiksmą) suimkite žastą ties alkūne ir spausdami braukite žemyn peties link.



## Nugara

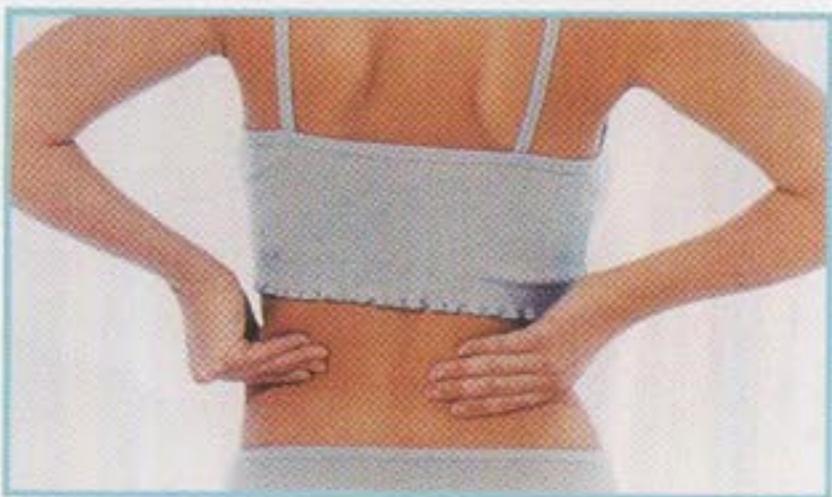


Nebūtinai

**1** Atsiklaupkite. Sugniaužkite nestipriai kumščius ir padėkite ant nugaros kuo aukščiau, kiek tik galite pasiekti. Trinkite nugarą, juosmenį, sukdami kumščiais ratus aukštyn ir žemyn, taip pat į šonus.



**2** Uždėkite rankas ant liemens, nykščiais apkabinami jį iš priekio, kitais pirštais iš užpakalinės pusės (delnais į viršų). Suimkite kiek galima daugiau audinių ir spausdami braukite į viršų. Paskui masažuodami slinkite į priekį, suimdami ir maigydami audinius palei apatinį krūtinės ląstos kraštą.



**3** Padėkite rankas ant liemens pirštais į priekį, tik nykščius įremkite abipus stuburo. Spauskite maždaug 10 sekundžių. Pamažu leiskitės žemyn, nykščiais pasiekdami kryžkaulį ir spausdami jį. Kartokite slinkdami rankomis į šonus, taip masažuodami visą juosmens sritį.



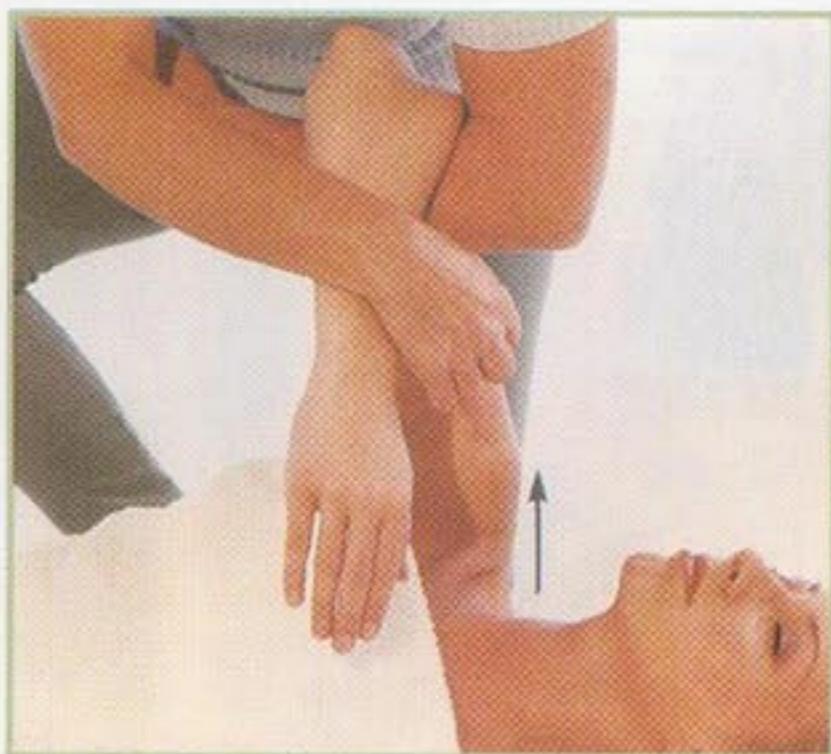
**4** Pasukite liemenį taip, kad abiem rankomis galėtumėte pasiekti vienos pusės sėdmenų dalį. Suimkite ir maigykite raumenis, judėdami nuo klubų link juosmens. Taip klubų ir juosmens aukštyje masažuokite visą šoną.

**5** Ištiestais trimis viduriniais vienos rankos pirštų galais spauskite sėdmenis, sukdami ranką mažais ratais. << Kartokite 4 ir 5 veiksmus kitoje kūno pusėje.

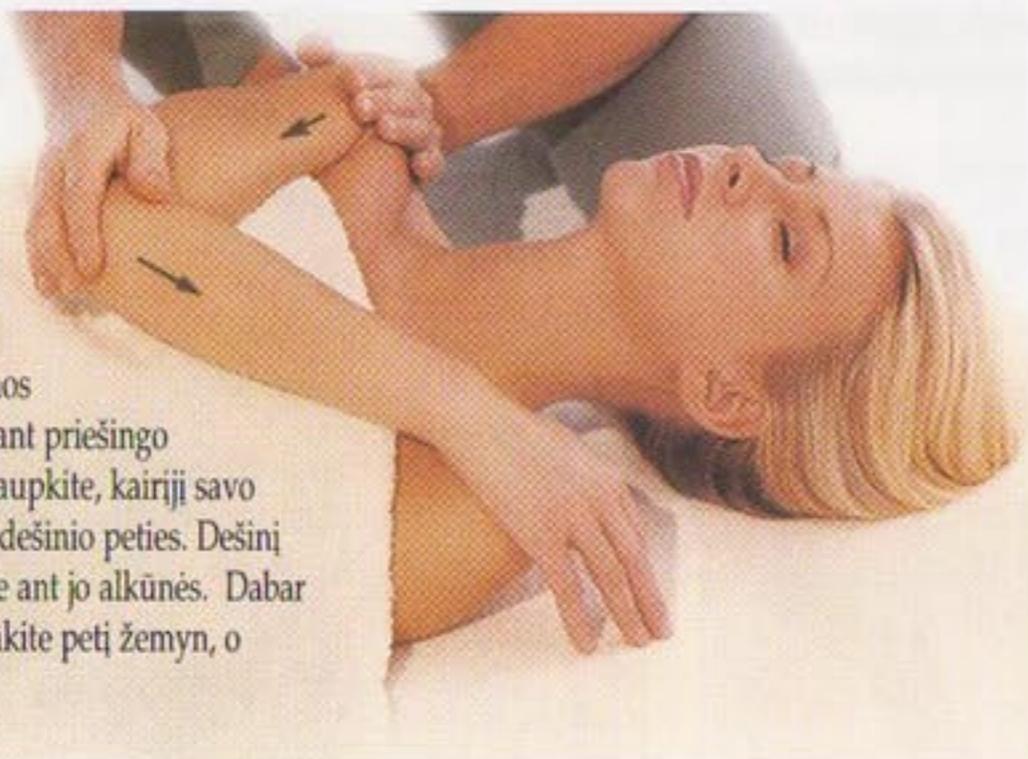


## Rankos

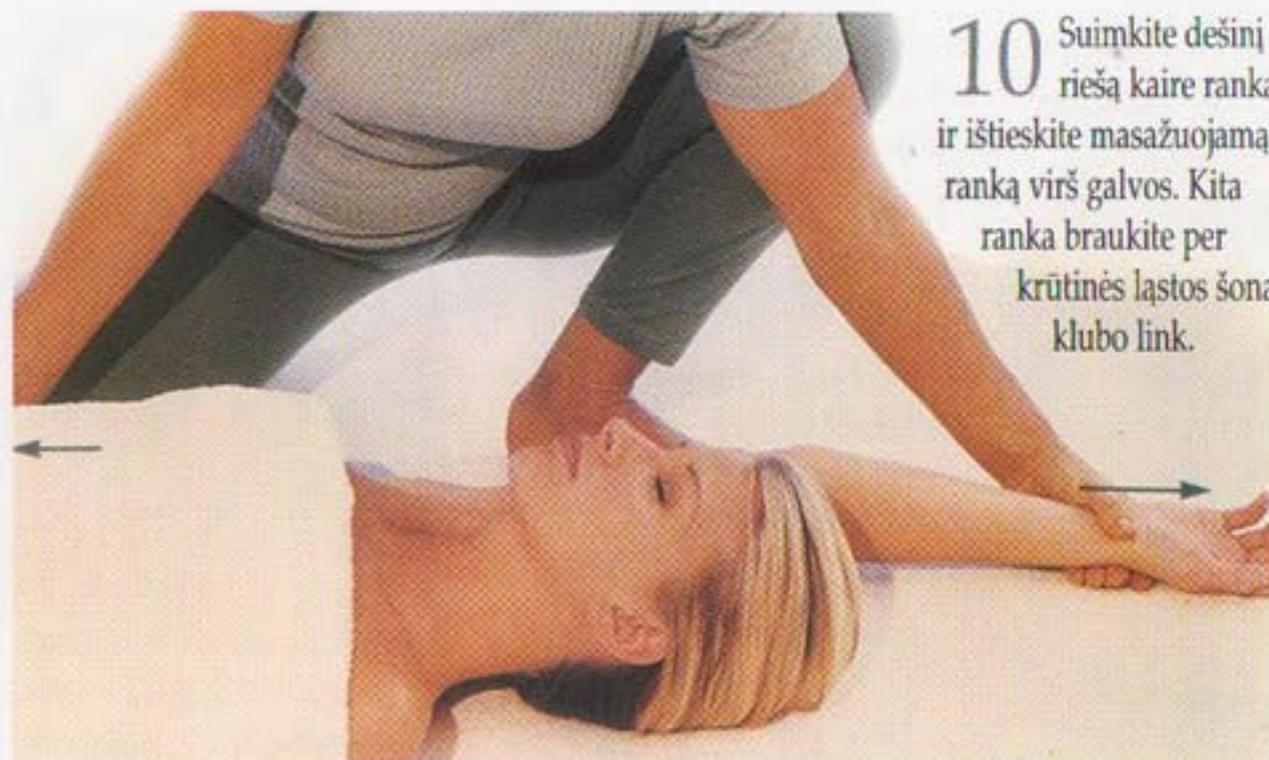
8 Pakelę dešinį kelį, klūpėkite tik ant kairiojo. Pakabinkite masažuojamą ranką ant savo kairės alkūnės linkio. Dešiniąją prilaikykite dilbį iš viršaus. Dabar kilstelėkite kūną, kad petys pakiltų nuo pagrindo.



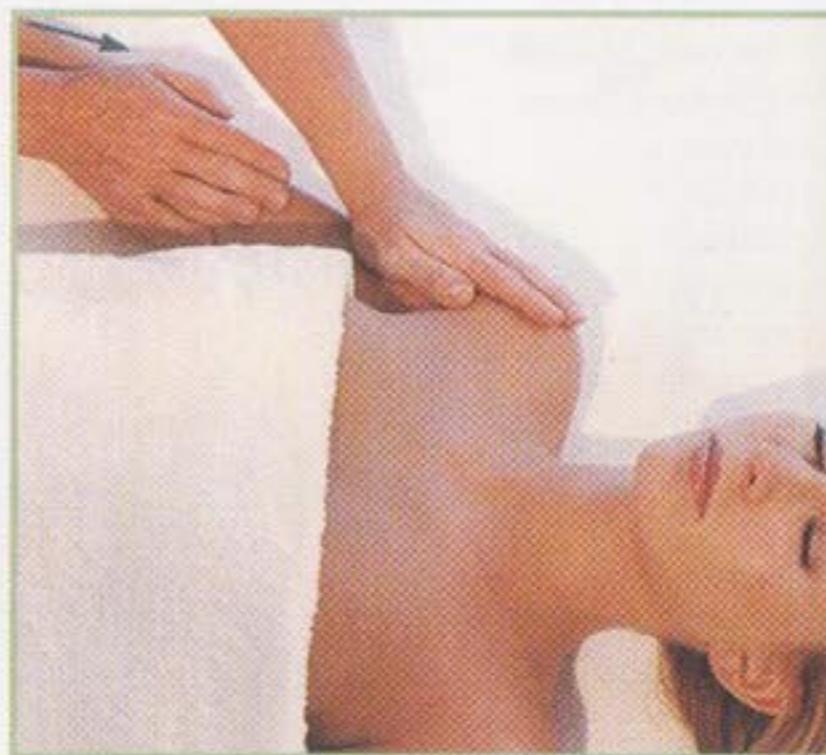
9 Dėkite masažuojamos rankos plaštaką ant priešingo peties. Vėl atsiklaupkite, kairįjį savo delną dėkite ant dešinio peties. Dešinį savo delną dėkite ant jo alkūnės. Dabar vienu metu stumkite petį žemyn, o alkūnę aukštyn.



10 Suimkite dešinį riešą kaire ranka ir ištieskite masažuojamą ranką virš galvos. Kita ranka braukite per krūtinės ląstos šoną klubo link.



11 Nuleiskite ranką žemyn. Pradėdami nuo riešo ilgu ištisiniu judesiu braukite per visą ranką aukštyn iki peties ir atgal, abiem rankomis suimdami plaštaką ir taip pat perbraukdami ją. Užklokite ranką. Persėskite į kitą pusę. <<< Kartokite 25-29 p. aprašytą seką, masažuodami kairę ranką.

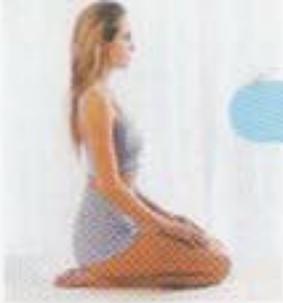


Persėskite į dešinę pusę, ties liemeniu.

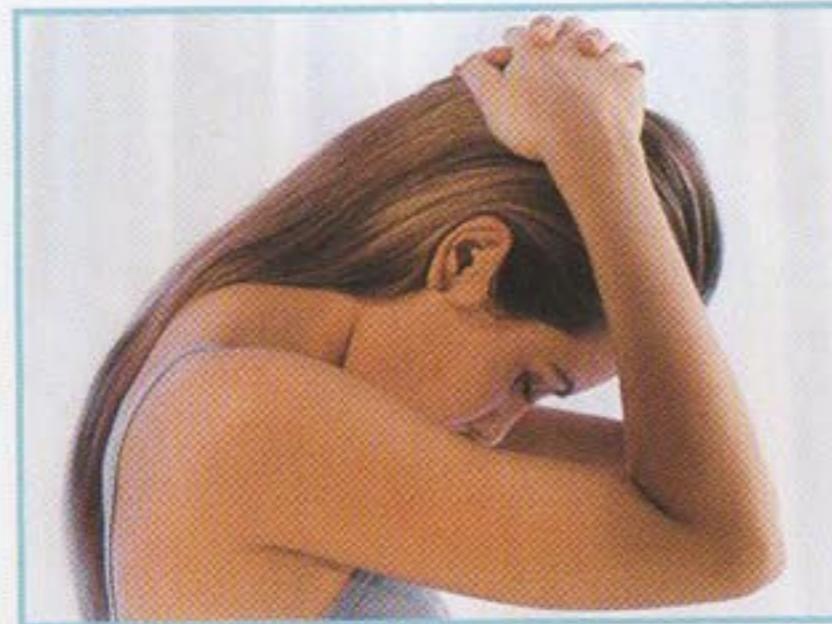
## Kaklas ir pečiai



Nebūtinai



**1** Atsiklaupkite, atsisėdami ant kulnų. Atpalaiduokite pečius ir sukite galvą pusrąčiu į vieną ir kitą pusę. Paskui dėkite ranką ant viršugalvio, pirštais uždengdami kitos pusės smilkinį (kaip nuotraukoje). Tada keletą kartų lenkite ranka galvą peties link. Kad stipriau temptumėte, kitą ranką nuleista stumkite link grindų. Vėliau kartokite tą patį kita ranka, lenkdami galvą jau į kitą pusę.



**2** Sudėkite rankas sunerdami pirštus už galvos, maždaug tarp plaštakos ir viršugalvio. Alkūnes laikykite nukreiptas į priekį. Dabar lenkite rankomis galvą prie krūtinės ir palenkę pabūkite apie minutę. Tai įtempia užpakalinę kaklo dalį ir veiksmingai padeda atsipalaiduoti, taip pat malšinti galvos skausmą.

**3** Vienos rankos pirštais (be nykščio) ir delnu suimkite užpakalinę kaklo dalį. Tada spauskite braukdami į viršų ir atgal žemyn. Kartokite tai kita ranka.

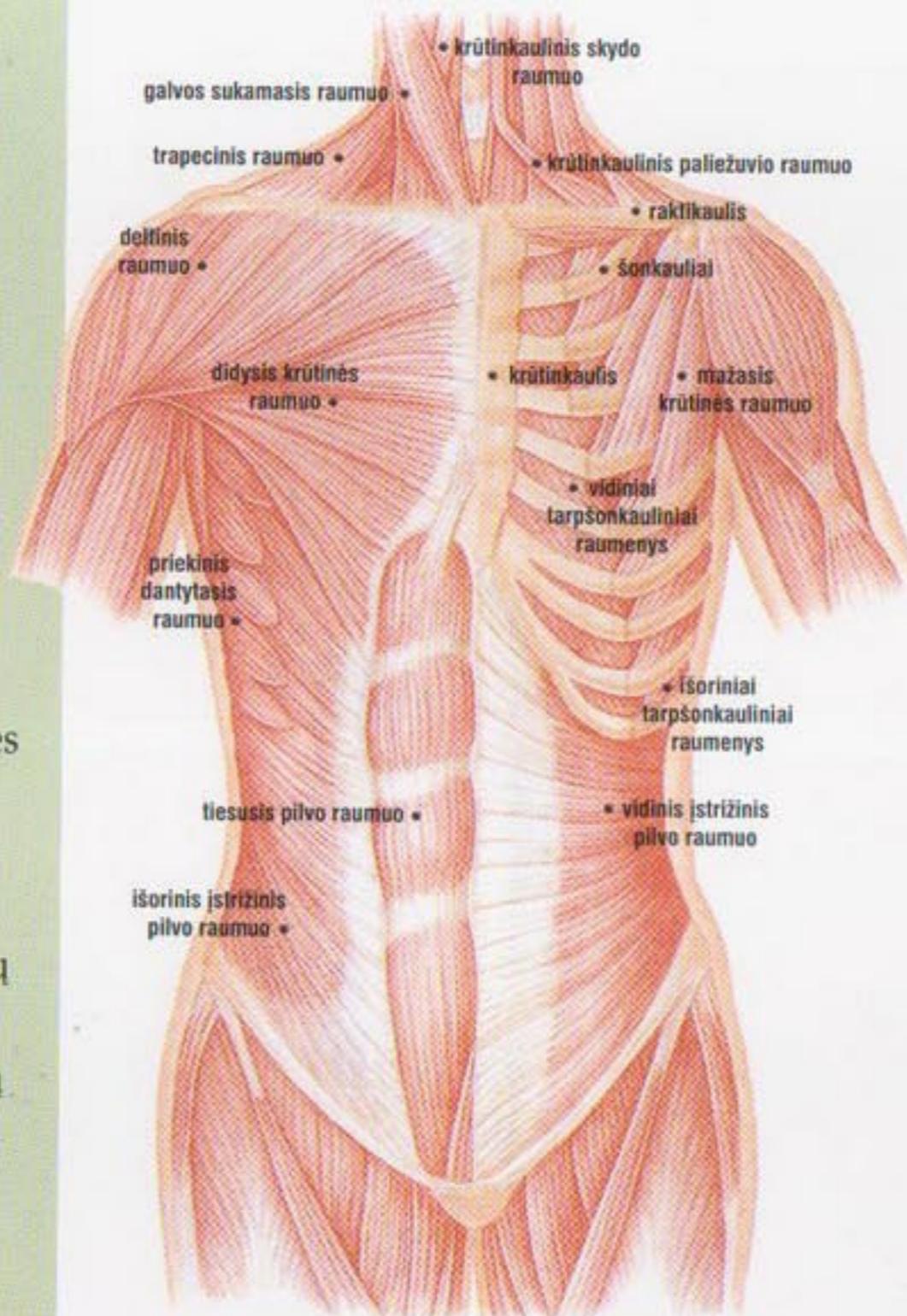


**4** Kairę ranką dėkite ant dešiniojo peties, kita ranka prilaikydami kaklo aukštyje alkūnę. Tada mažais sukamaisiais judesiais masažuokite visą viršutinę peties pusę. Spausti galima stipriau. Taip pat masažuokite kiek pasiekiate ir viršutinę nugaros dalį. Paskui kartokite kitoje pusėje dešiniąją ranka.



## PILVAS IR KRŪTINĖ

Masažuodami priekinę kūno dalį, ypač pilvą, būkite labai atidūs, nes ši vieta yra jautresnė ir nesunkiai pažeidžiama. Pavyzdžiui, kai kuriems žmonėms gali būti nemalonu, kai masažuojama vieta, ties kuria glūdi skrandis. Todėl reikėtų, kad masažuojamasis bent porą valandų iki masažo nieko nevalgytų. Masažuojant moters krūtinę, nederėtų masažuoti krūties - tik virš jos ir žemiau. Vyriui galima masažuoti visą priekinę krūtinės pusę.



### ◀ Krūtinės raumenys

Vyro didysis ir mažasis krūtinės raumenys paprastai esti labiau išvystę negu moters. Todėl juos masažuoti galima stipriau, naudojant didesnę jėgą.

### ◀ Krūtinės ląsta

Krūtinės ląstos kaulai saugo gyvybiškai svarbius organus - plaučius ir širdį. Priekinėje sienoje yra taškų, kurių masažas gali padėti, kai kamuoja tam tikri negalavimai (žr. 71 p.).

### ◀ Tarpšonkauliniai raumenys

Išoriniai tarpšonkauliniai raumenys dalyvauja įkvepiant, vidiniai - iškvepiant. Masažuojant šiuos raumenis, didėja jų judrumas, darosi lengviau kvėpuoti.

### ◀ Pilvas

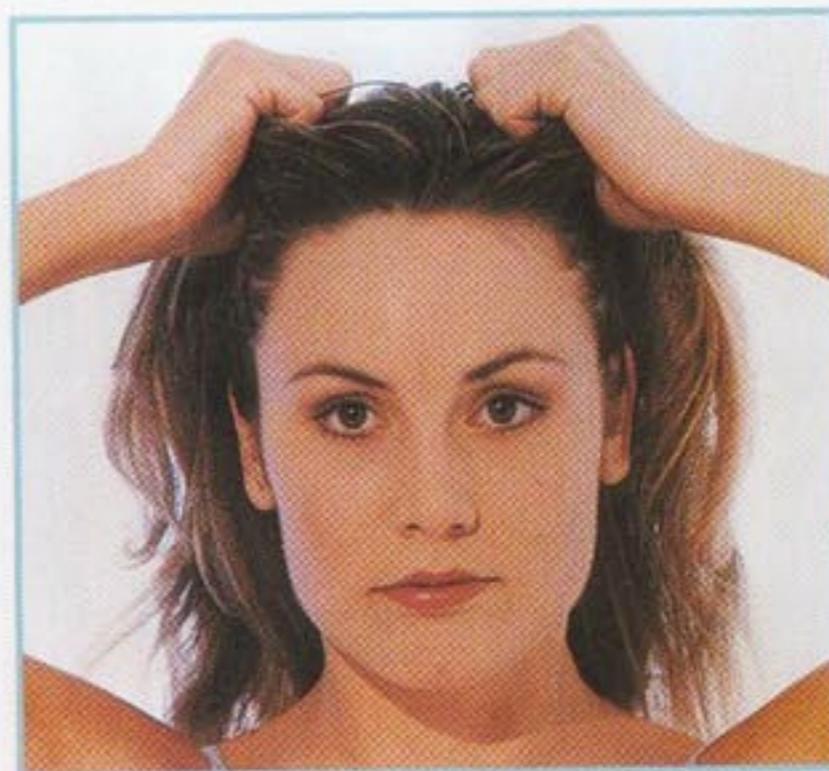
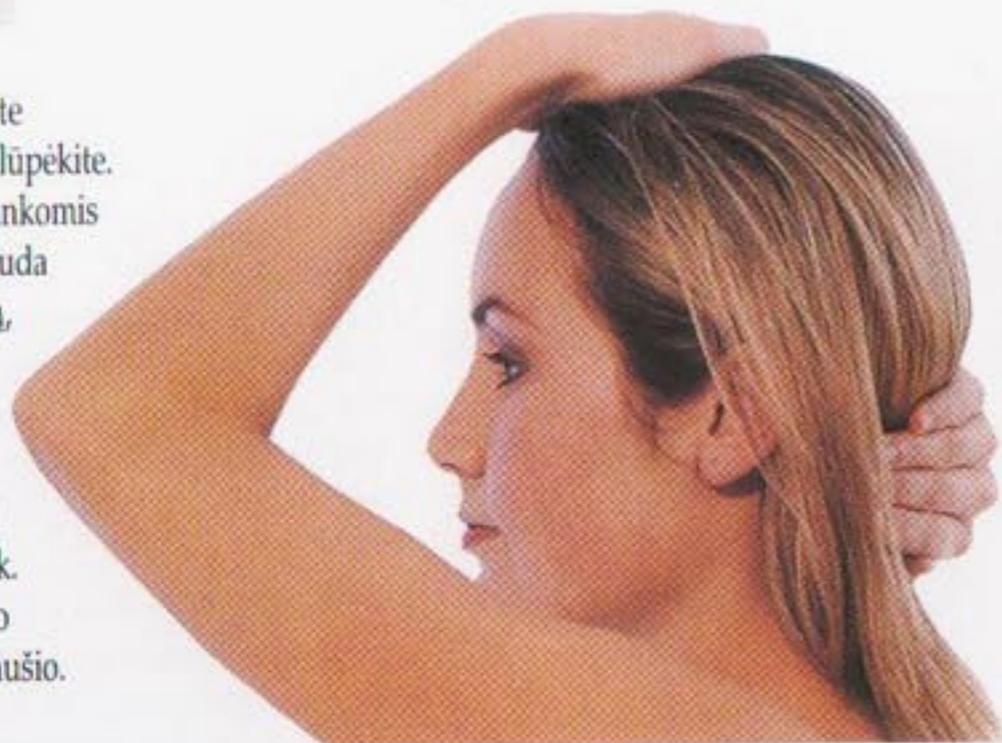
Masažuoti pilvą privalu pagal laikrodžio rodyklę, nesvarbu kokį masažo būdą betaikytumėte. Mat šia kryptimi juda storosios žarnos, esančios netoliese priekinės pilvo sienos, turinys.

Pastaba: kairėje pusėje parodyti paviršiniai raumenys, dešinėje - gilieji.

## Galva

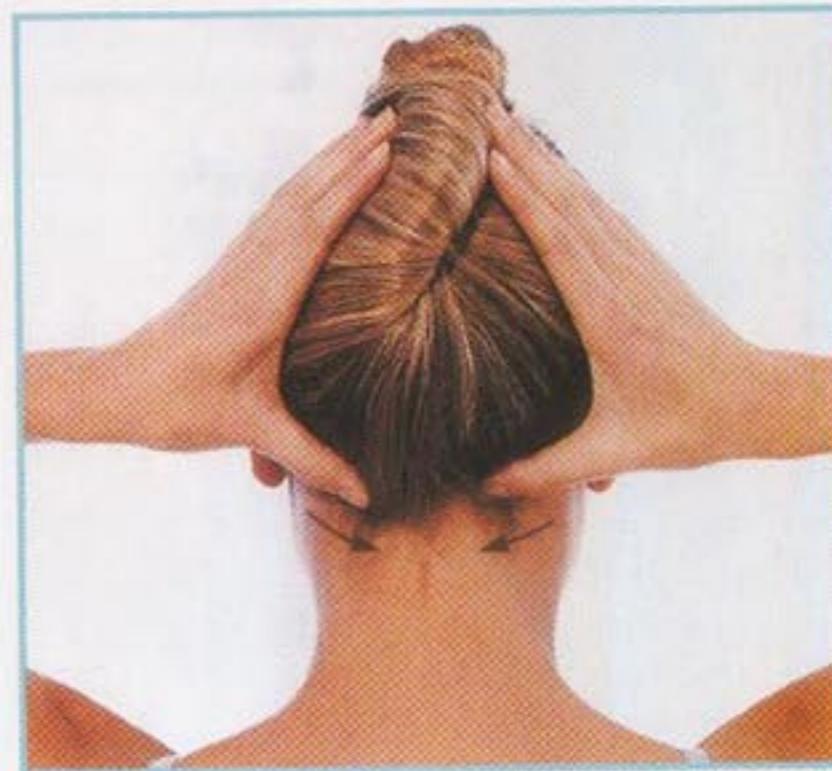


**1** Ir toliau sėdėkite patogiai arba klūpėkite. Glostykite abiem rankomis pakaitomis (ranka juda paskui ranką) galvą, judėdami nuo kaktos aukštyn per viršugalvį, paskui per pakaušį žemyn sprando link. Tada glostykite nuo smilkinių link pakaušio.



**3** Suimkite rankomis prie šaknų kuo daugiau plaukų ir švelniai tempkite, lyg juos rautumėte. Tai skatinamai veikia plaukų maišelius.

**2** Pirštų galais trinkite visą plaukuotąją galvos dalį, lyg trinktumėte galvą su šampūnu. Daugiau dėmesio skirkite jautresnėms vietoms.



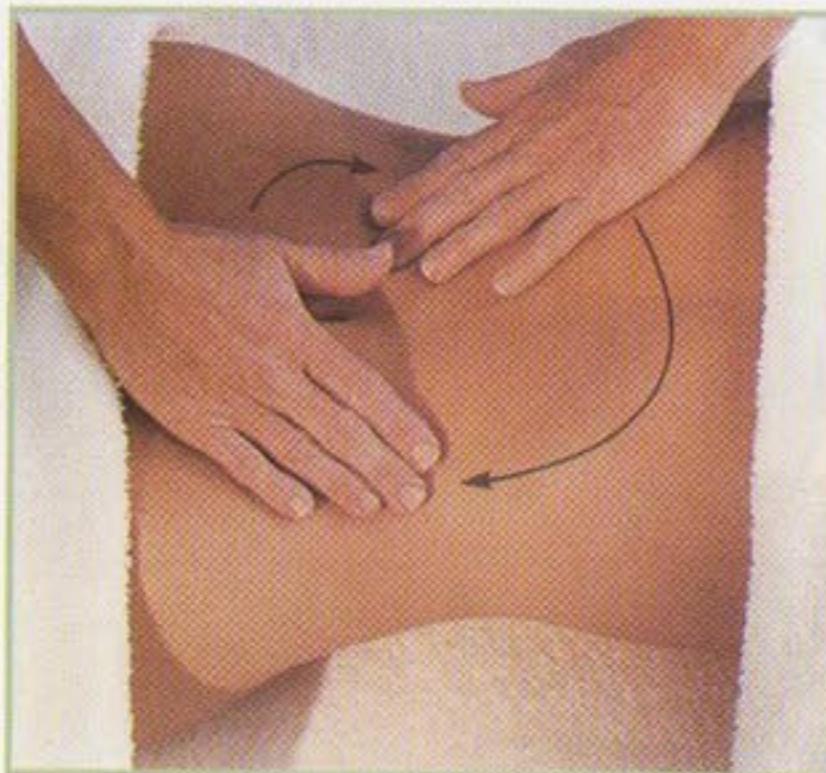
**4** Nykščiais, pradėdami nuo ausies ir slinkdami link vidurio, spauskite iš apačios pakauškaulį ties kaklo ir galvos riba. Veikiant šioje vietoje glūdinčius biologiškai aktyvius taškus, galima numalšinti galvos skausmą.

## Pilvas



Masažuokite stipriai ir lėtai, kad nekulentumėte

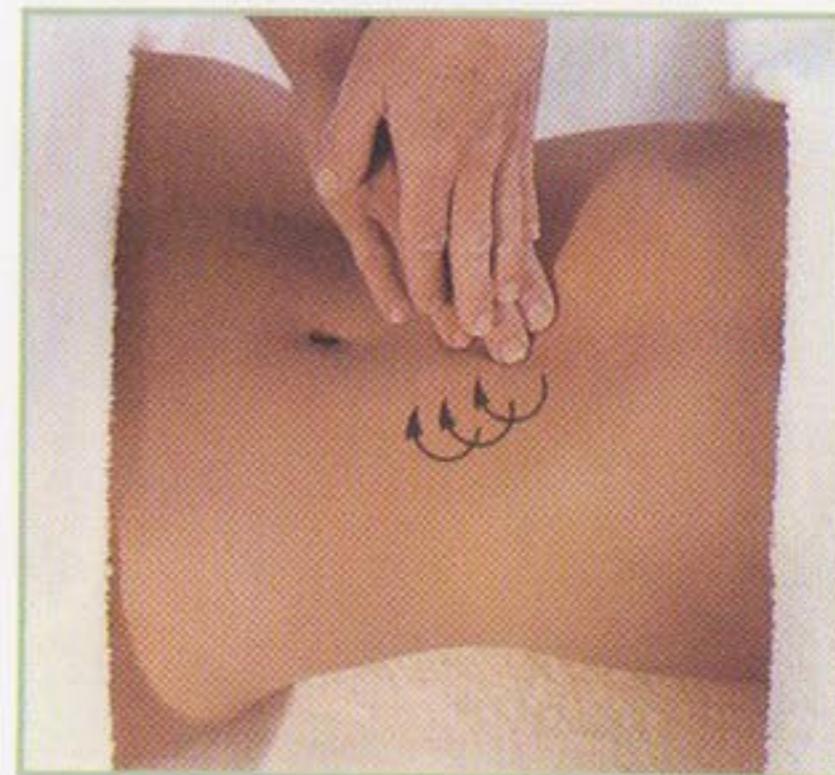
**1** Nuklokite rankšluostį nuo pilvo. Atsisėskite dešinėje pusėje. Švelniai dėkite abi rankas ant pilvo ir ramiai keletą sekundžių palaikykite. Tada delnais masažuokite visą pilvą, sukdami pagal laikrodžio rodyklę plačius ratus (rankos turėtų judėti viena paskui kitą, joms kryžiuojantis dešinioji perkeliama per kairiąją).



**2** Toliau dėkite rankas viena ant kitos (kaip nuotraukoje) ir braukite pirštais į priekį nuo dešiniojo šono vidurio linijos link ir į viršų, palei apatinį krūtinės ląstos kraštą. Nuo vidurio braukite žemyn kairiojo šono link, paskui - delnais žemyn gaktos link ir taip pat į viršų dešiniojo šono link, - taip brėžiate rombo pavidalą.



**3** Toliau laikote kairę plaštaką ant dešinėsios, padėję virš bambos. Pirštais spausdami šiek tiek stipriau ir sukdami mažus ratus, masažuokite pagal laikrodžio rodyklę visą pilvą.



**4** Rankas laikote sudėję viena ant kitos, pirštais ta pačia kryptimi. Darykite banguojantį judesį: iš pradžių atsargiai spauskite delno pagrindą ir po truputį stumkite rankas nuo savęs, paskui švelniai spausdami pirštais, jas traukite į save. Taip pagal laikrodžio rodyklę masažuokite visą pilvą. << Kartokite 1 veiksmą. Palengva jį baigdami palaikykite rankas ramiai keletą sekundžių ant pilvo, tada jas atitraukite.

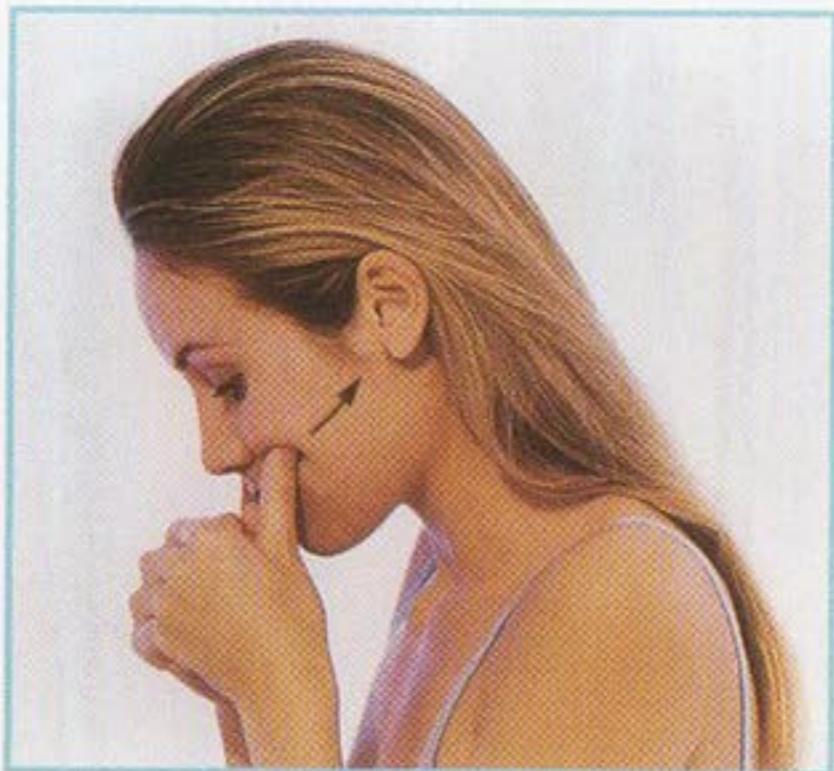


Dabar užklokite pilvą ir persėskite prie galvos.

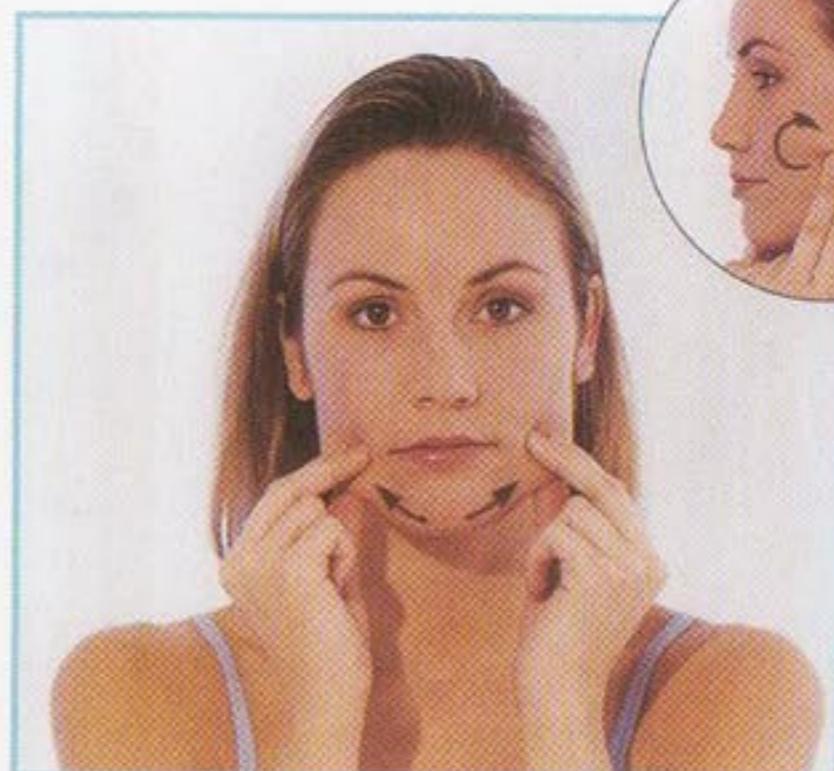


## Veidas

**5** Nykščiais spausdami iš apačios, braukite per apatinį skruostakaulio kraštą į šonus ausų link. Stenkitės remtis į nykščius visu galvos svoriu.



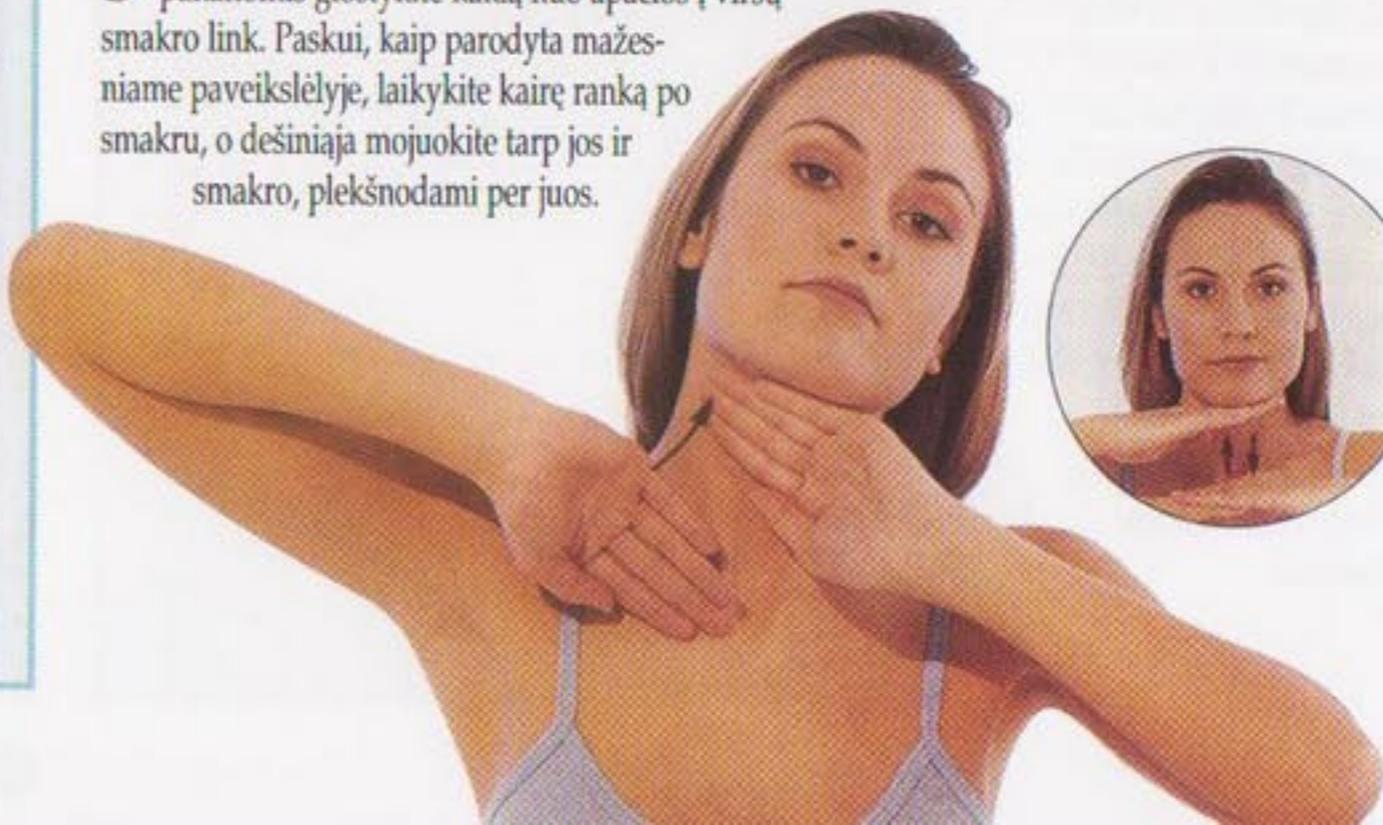
**6** Nykščiais ir smiliais suimkite ausų spenelius ir pamaigykite. Taip masažuokite ir visą ausies kaušelio kraštą. Po to pirštais (galima smiliumi ir didžiuoju) sukamaisiais judesiais masažuokite kaulą už kaušelio.



**7** Nykščiu iš apačios, smiliumi ir didžiuoju pirštu iš viršaus suimkite smakro kraštą ir maigydami slinkite apatiniu žandikaulio kraštu atgal. Paskui sukamaisiais judesiais masažuokite kramtomąjį raumenį.



**8** Dabar nugarine plaštakų puse, abiem rankomis pakaitomis glostykite kaklą nuo apačios į viršų smakro link. Paskui, kaip parodyta mažesniame paveikslėlyje, laikykite kairę ranką po smakru, o dešiniąją mojuokite tarp jos ir smakro, plekšnodami per juos.





## Krūtinė



Negalima  
masažuoti  
krūtų

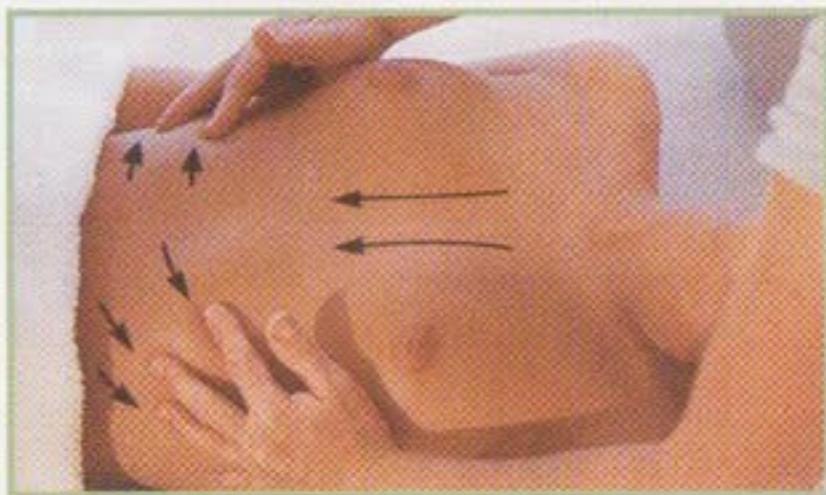


Paklauskite masažuojamosios, ar ji pageidautų krūtinės masažo. Jei ne, palikite krūtinę užklotą ir darykite tik 3-5 veiksmus.

**1** Nuklokite krūtinę. Dėkite abi rankas greta viršutinėje jos dalyje ir braukite ties viduriu žemyn. Paskui išskirkite rankas ir masažuokite palei apatinį krūtinės ląstos kraštą šonų link, tada šonais atgal į viršų.



**2** Vėl braukite rankomis vidurine krūtinės dalimi žemyn, tik dabar apačioje, traukdami rankas viena nuo kitos, braukite pirštais per apatinius tarpšonkaulinius tarpus nuo vidurio į šonus. Darykite tai keletą kartų, masažodami vis aukštesnius tarpus, kol pasieksite raktikaulį.



**3** Dabar masažuokite krūtinės raumenis, sudarančius priekinę pažasties duobės sieną: suėmę nykščiu ir kitais pirštais juos lengvai maigykite. Iš pradžių masažuokite vieną krūtinės pusę - abiem rankomis, paskui vienu metu atskirai abi puses.



**4** Dėkite rankas viršutinėje krūtinės ląstos dalyje, pirštais viena į kitą. Spausdami delnais traukite rankas į šonus pečių link. Paskui per pečius braukite užpakalinės kaklo dalies ir galvos link.

**5** Paprašykite masažuojamąjį atsiremti galva į pagrindą ir kilstelėti nugarą. Pakiškite abi rankas toliau po nugarą, delnais abipus stuburo. Paprašykite giliai įkvepti. Iškvėpiant lėtai braukite sulenktais pirštais per visą nugarą (traukdami iš po jos rankas) ir kaklą galvos link.



Užklokite krūtinę.



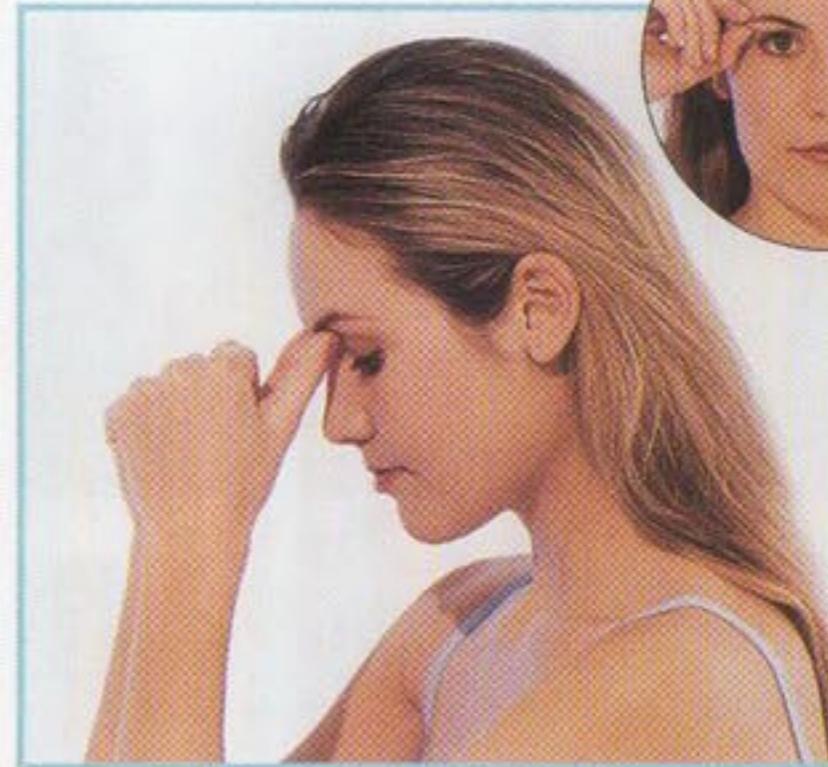
## Veidas



**1** Atsiklaupkite arba atsisėskite. Smilius ir didžiuosius pirštus dėkite tarpuakyje (ant nosies nugarelės). Braukite į viršų, kaktoje pasukite į šonus smilkinių link. Braukdami galite daryti mažus sukamuosius judesius. Pirmąjį tokį judesį reikėtų daryti ties plaukais, paskui - braukiant vis žemiau. Taip masažuokite visą kaktą.



**2** Pirštais masažuokite tarp antakių, braukdami į viršų ir šonus. Taip masažuojant, susidaro mažiau raukšlių.



**3** Nykščius dėkite iš apačios prie vidinio antakių krašto ir spauskite kelias sekundes iš apačios į viršų. Po to nykščiu ir smiliumi (abiejų rankų) suimkite vidinį antakio kraštą ir maigydami masažuokite, judėdami išorinio jo krašto link.



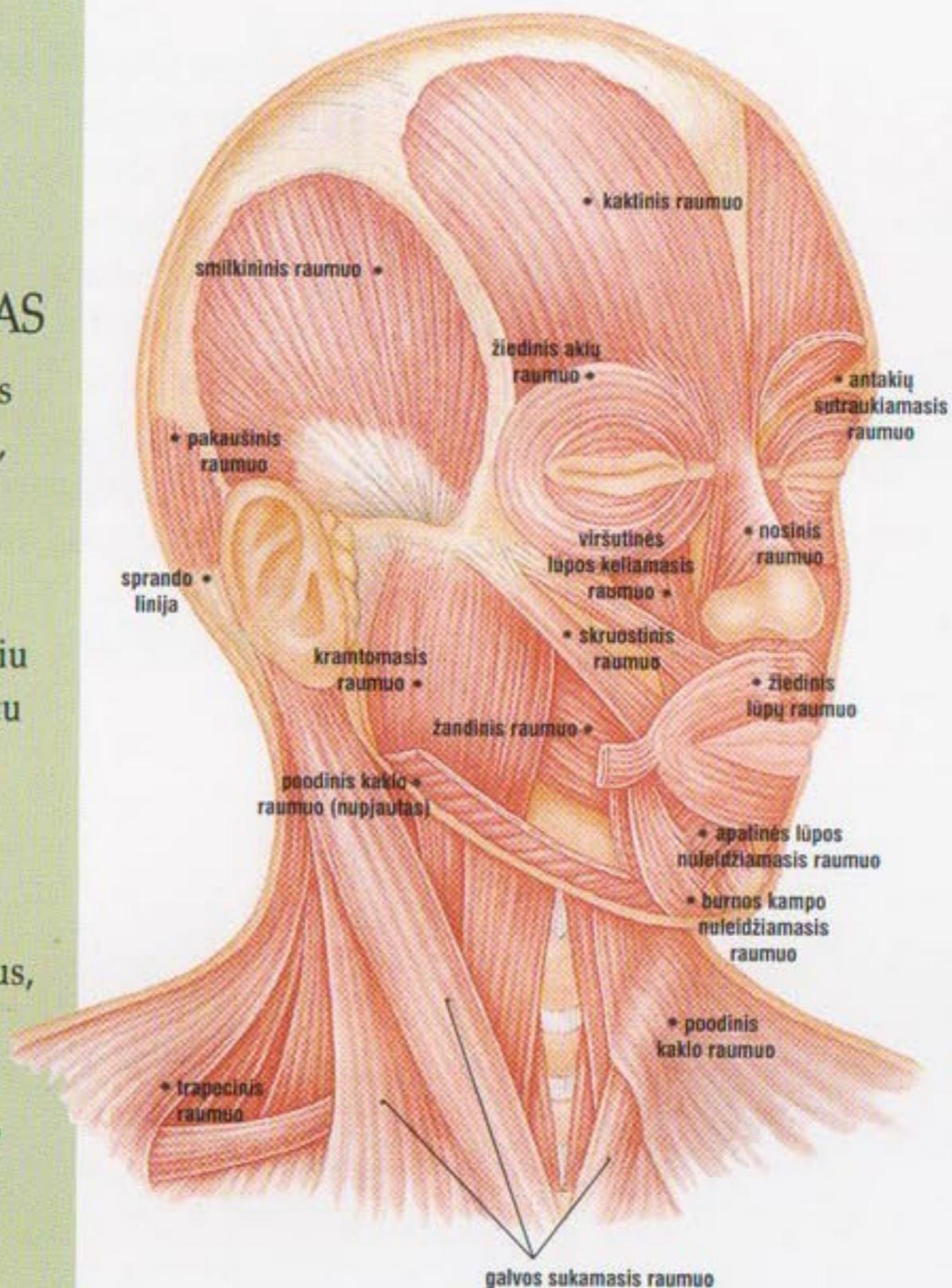
**4** Braukite didžiaisiais pirštais per nosies nugarelę link viršūnės, tada per skruostus ausų link.



## KAKLAS, GALVA IR VEIDAS

**K**aklo, galvos ir veido masažas kypač padeda mažinti įtampą, malšinti galvos skausmą, šalinti nerimą. Masažuojant plaukuotąją galvos dalį, pagerėja jos kraujotaka, tuomet taip pat sveikesni, o tuo pačiu ir gražesni esti plaukai. Masažo metu lenkti ar tempti kaklą reikėtų labai atsargiai, būtina atsižvelgti į masažuojamojo savijautą.

Per visą dieną ploni veido raumenys, reiškiant mintis ir jausmus, kalbant, šypsantis, kramtant ir atliekant kitus veido judesius, labai nuvargsta. Juos gali atgaivinti veido masažas.



### ◀ Kaukolė

Raumenys, pavyzdžiui, smilkininis ar kaktinis, dengiantys kaukolės skliautą, paprastai nedaro labai energingų judesių, tačiau vis tiek dažnai esti įtempti. Todėl jų masažas taip pat naudingas.

### ◀ Sprando linija

Prie išorinio pakauškaulio paviršiaus tvirtinasi kai kurie sprando raumenys. Čia glūdi keletas svarbių akupresūros taškų. Masažuodami kaklą, kai sukinėjate galvą, stenkitės po keletą sekundžių spausti šiuos taškus. Tai turėtų atpalaiduoti įtampą ir būti malonu masažuojamajam.

### ◀ Kramtomieji raumenys

Tai bene didžiausią įtampą patiriantys galvos raumenys.

### ◀ Mimikos (veido) raumenys

Šių raumenų, išsidėsčiusių apie akis, nosį, burną, skruostuose, judesiai suteikia mūsų veidui atitinkamai kokią nors išraišką.

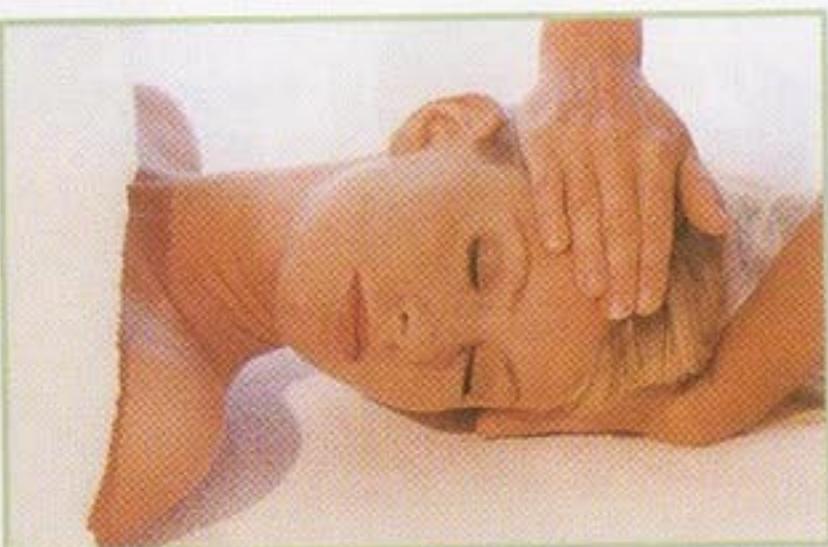
### ◀ Kaklo raumenys

Daugiausia įtempti užpakaliniai ir šoniniai kaklo raumenys - trapecinis ir galvos sukamasis raumuo. Juos galima masažuoti didesne jėga, jiems taip pat naudingas kaklo tempimas.

# Masažuojamės patys

Jeigu neturite galimybės, kad kas nors Jums padarytų masažą, masažuotis galite ir patys. Jeigu norite paprasčiausiai atsipalaiduoti, jei skauda pėdas ar pečių raumenys pernelyg įtempti, toliau aprašomas masažas bus labai naudingas. Nebūtina net naudoti alieju, taip pat galite masažuotis ir per nestorus nevaržiančius judesių drabužius. Masažuokitės visą kūną (tai aprašoma 47-59 p.) arba kurią nors atskirą kūno dalį. O jeigu turite tik keletą minučių laiko ir norite greitai įgauti naujų jėgų, darykite nurodomus 60-63 p. pratimus. Paskui, kai jau išiminsite aprašomų veiksmų seką, galėsite juos daryti bet kur, kai tik prireiks.

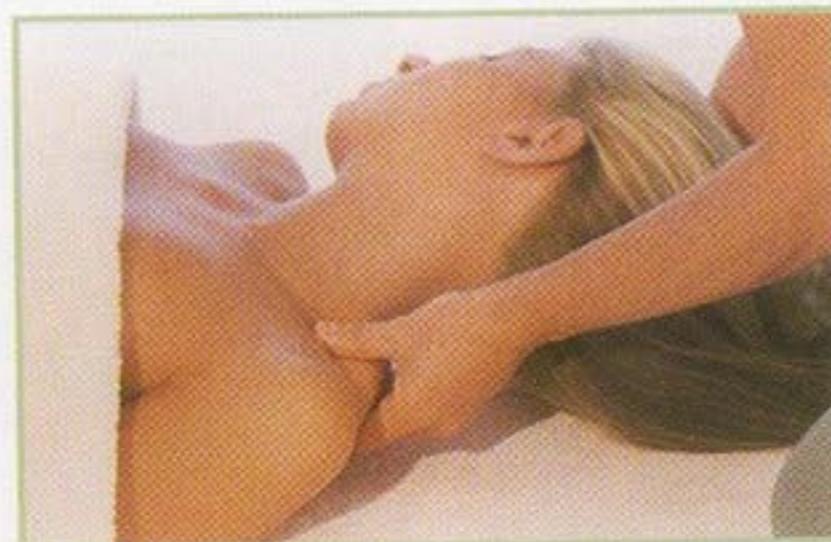
## Kaklas



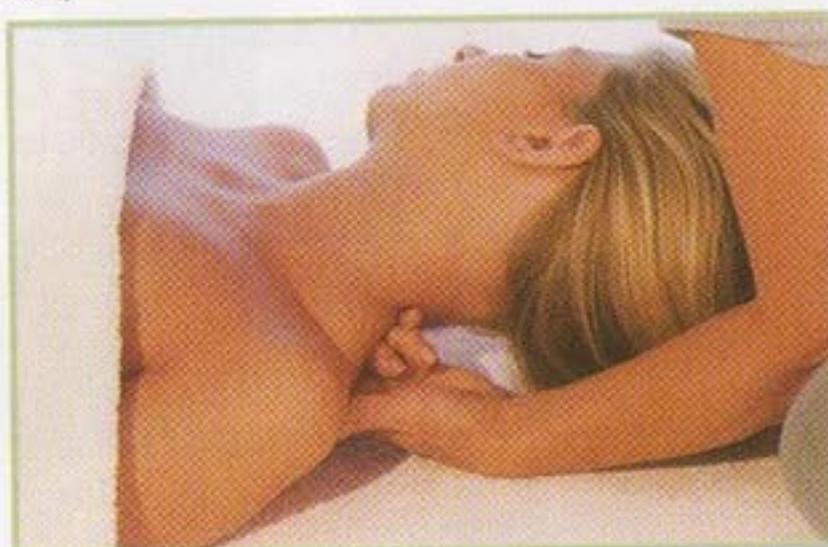
**1** Pakiškite rankas po kaklu ir braukite jomis užpakaline kaklo puse, paskui galvos šonais. Paimkite galvą abiem rankomis virš ausų ir atsargiai iš lėto sukite ją į dešinę, tada į kairę.



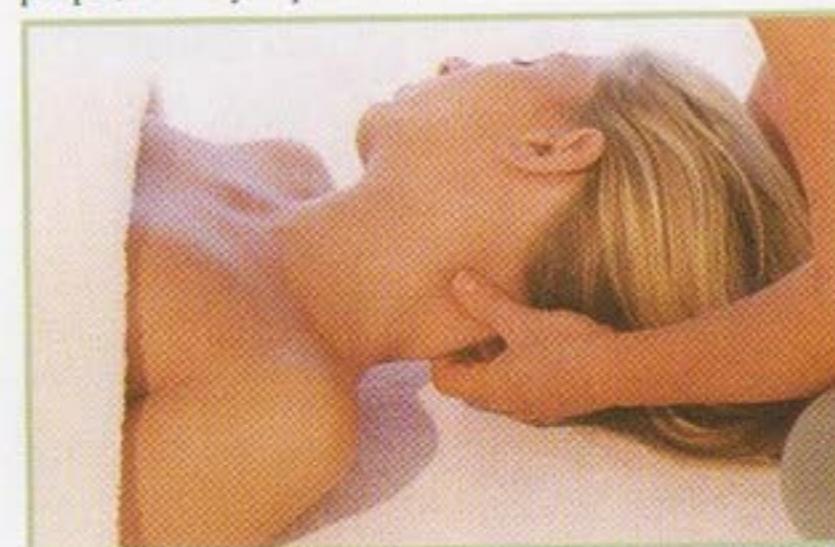
**2** Pasukite galvą vėl į dešinę, padėdami laisvai ant savo dešinėsios rankos. Kaire ranka, pakišę ją po kairiuoju pečiu, darote pusmėnulio pavidalo judesį, braukdami delnu per petį ir aukštyn - per kaklą.



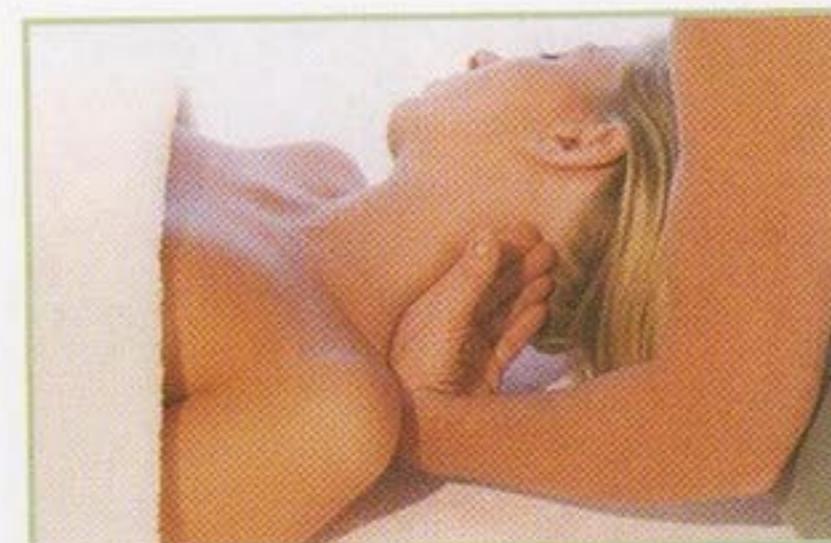
**3** Nykščiu ir pirštais maigykite peties viršutinės dalies raumenis. Pirštais stipriau spauskite užpakalinės pusės raumenis, nes jie paprastai esti labiau įtempti.



**4** Sulenktais pirštais spausdami ir sukdami masažuokite užpakalinę pečių dalį, judėdami kaklo link.



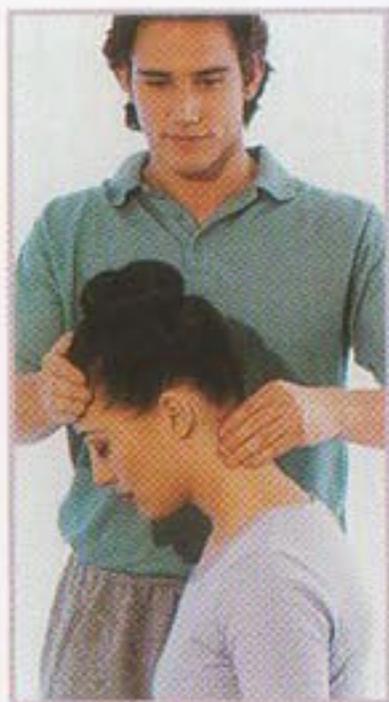
**5** Padėkite kairiąją ranką po kaklu ir sukamaisiais pirštų judesiais masažuokite iš apačios dešinę kaklo pusę išilgai atpalaiduotų raumenų.



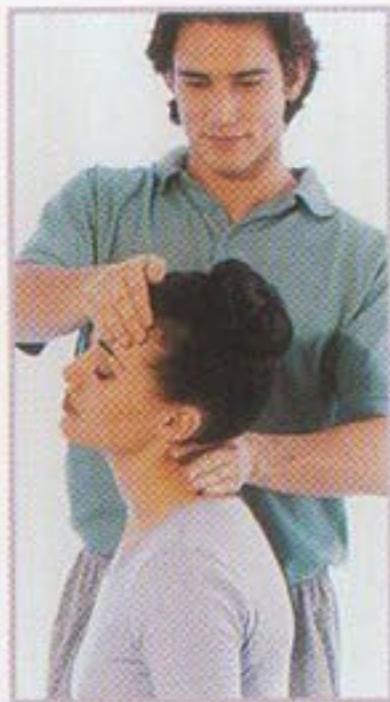
**6** Kairiąją ranką padėkite plaštakos nugarine puse ant peties (pirštais kaklo link) ir vienu judesiu braukite per petį ir kaklą pakaušio link.

◀◀ Kartokite 1-6 veiksmus, masažuodami ir kitą kaklo pusę.

## Sėdinčiojo masažas



**21** Atsistokite dešinėje pusėje, padėkite dešinę ranką ant masažuojamojo kaktos. Paprašykite jo pasilenkti į priekį, remiantis į Jūsų ranką ir dedant ant jos galvą visu svoriu. Kairiąją ranką dėkite ant kaklo ir sukamaisiais pirštų judesiais maigykite visą užpakalinę kaklo dalį.



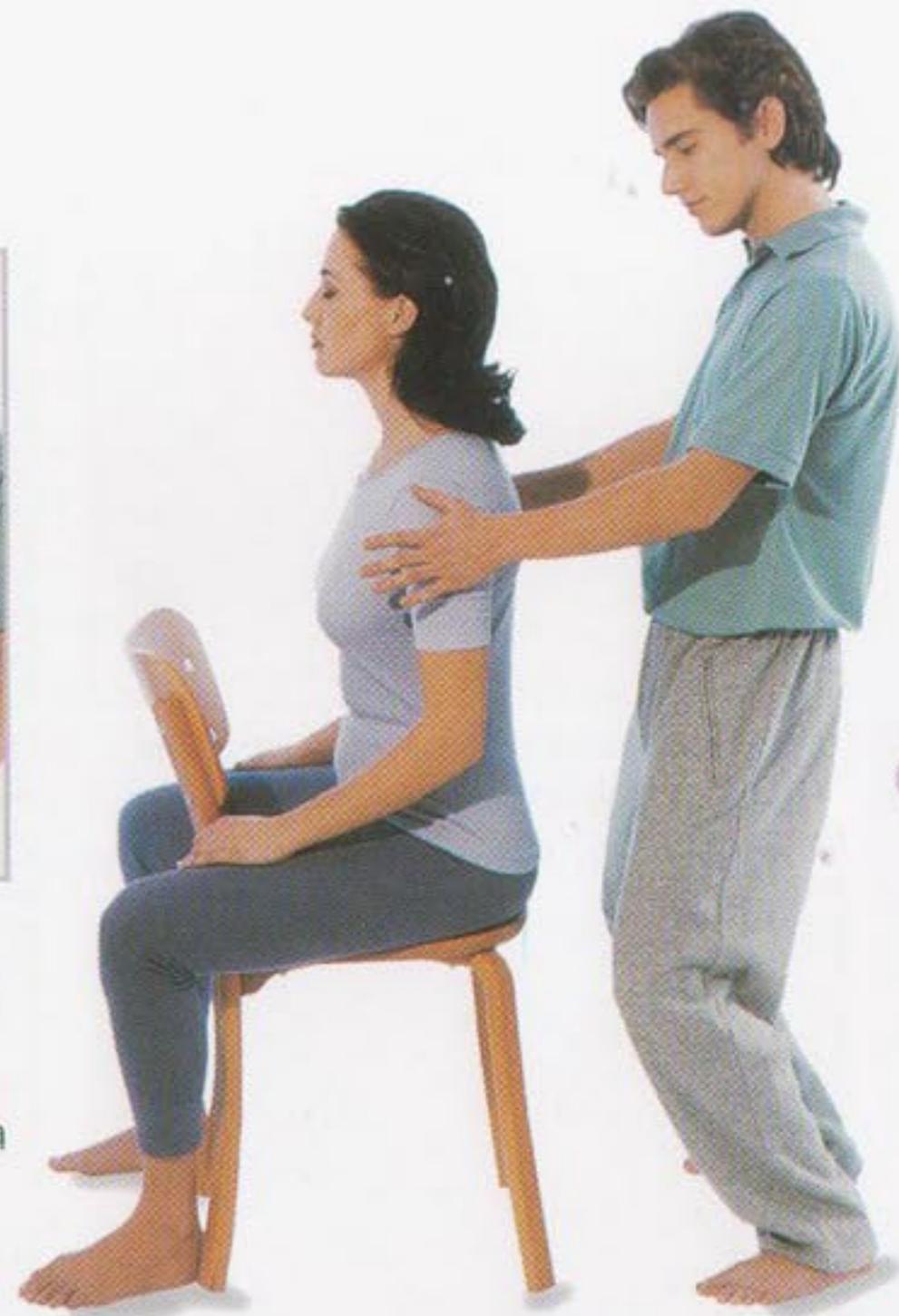
**22** Toliau prilaikykite galvą dešine ranka. Kairiosios rankos nykščiu ir smiliumi plačiai apimkite sprandą ties kaukolės pamatu. Atloškite pamažu galvą atgal, tik ne pernelyg stipriai, kad neįtemptumėte kaklo. Pasukite galvą į kairę, link Jūsų smiliaus, po to į dešinę nykščio link. Kartokite keletą kartų. Baigdami pamasažuokite kairiąją ranką sprandą ties pakaušiu.



**23** Toliau prilaikykite galvą dešine ranka. Jeigu plaukai ilgi ir surišti, paleiskite juos. Tada kairės rankos pirštais masažuokite plaukuotąją galvos dalį, lyg trinkdami galvą su šampūnu. Masažuojama iš apačios į viršų. Po to galite sukeisti rankas - kairiąją prilaikykite pakaušį, o dešiniąją taip pat masažuokite viršugalvį ir kaktą. << Kartokite 21, 22 ir 23 veiksmus, atsistoję kairėje pusėje.



**24** Vėl atsistokite dešinėje ir laikykite dešine ranka kaktą (galva palenkta kiek į priekį), kaip anksčiau. Dėkite kairę ranką nugaros viduryje tarp apatinių menčių kampų. Pabūkite ramiai pusę minutės. Lėtai nuleiskite ranką nuo nugaros. Kilstelėkite galvą tiesiai, patraukite nuo jos rankas.



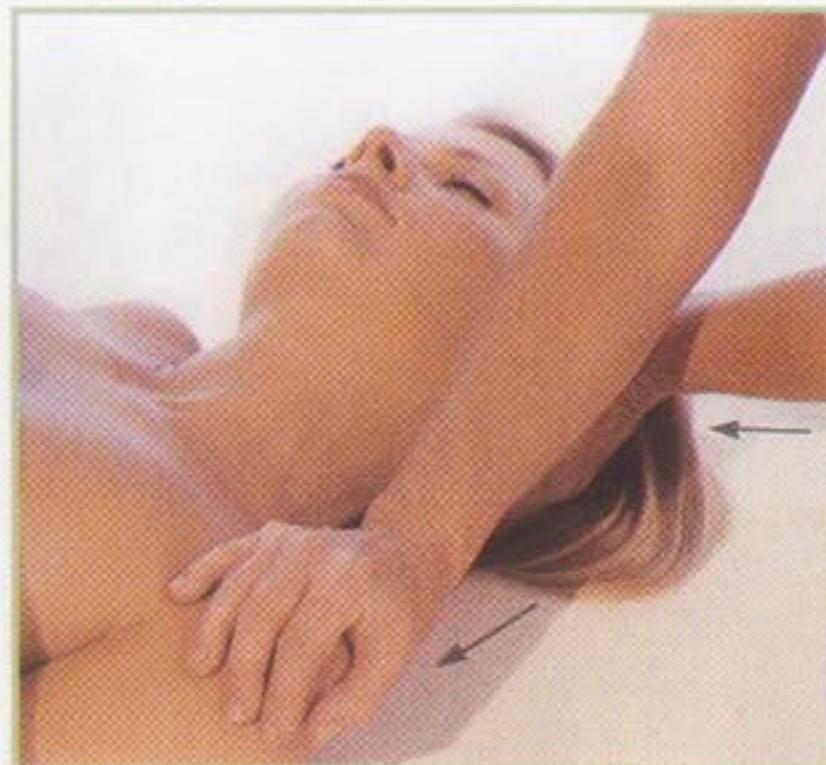
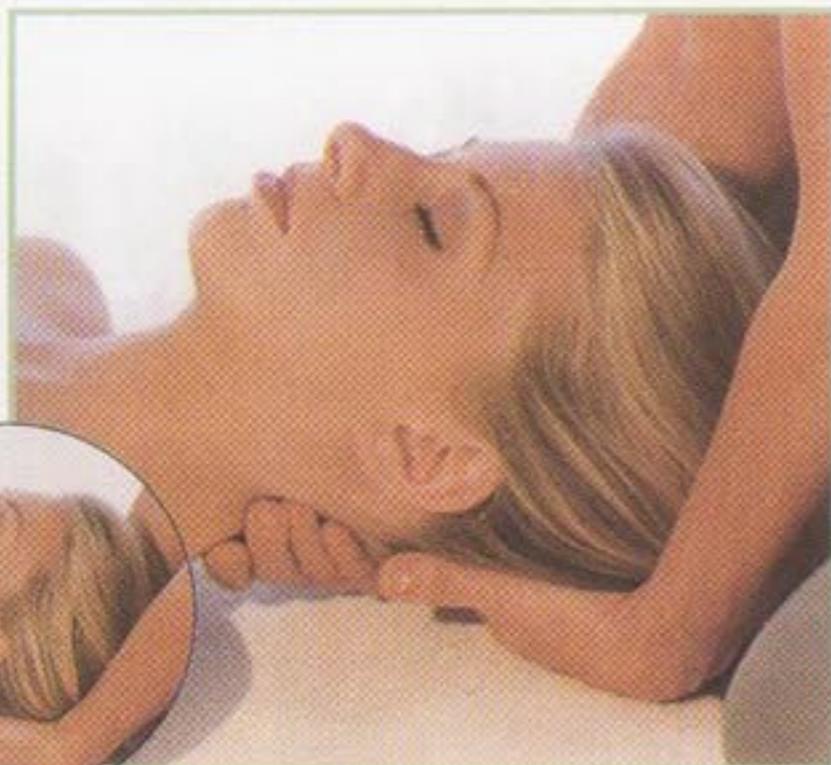
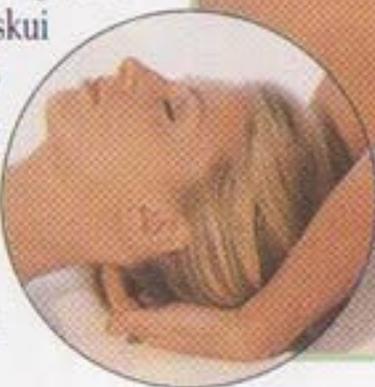
**25** Atsistokite už nugaros ir braukite delnais per pečių viršų ir rankas. Kartokite tai keletą kartų, paskui baigdami masažą, braukykite delnais visą nugarą iš viršaus žemyn. Tai atgaivina, padeda grįžti iš visiško atsipalaidavimo būsenos.

Kaklas



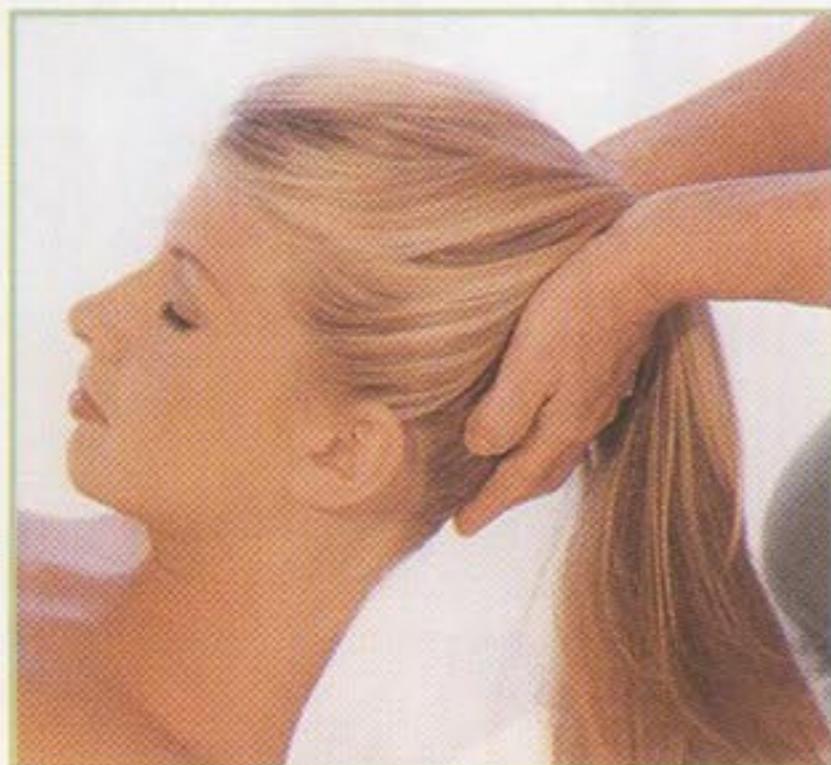
Nemasazuokite kaklo, jeigu esti kokių nors jo pažeidimų

**7** Perbraukite pakaitomis abiem rankomis per užpakalinę kaklo dalį į viršų. Tada sulenkite pirštus ir jais iš apačios paspauskite kaukolės pamatą ties galvos ir sprando riba. Paskui padėkite rankas po galva ant pagrindo delnais į viršų ir švelniai apie 30 sekundžių pasūpuokite galva.



**9** Toliau laikydami galvą abiem rankomis, kelkite ir lenkite ją į dešinę pusę (dešinė ausis turėtų artėti dešiniojo peties link). Paskui kairę ranką padėkite prie kairiosios galvos pusės, dešinę ranką - ant kairiojo peties, kryžiuodami ją iš viršaus kairę ranką. Tada atsargiai stumkite rankas priešinga kryptimi.

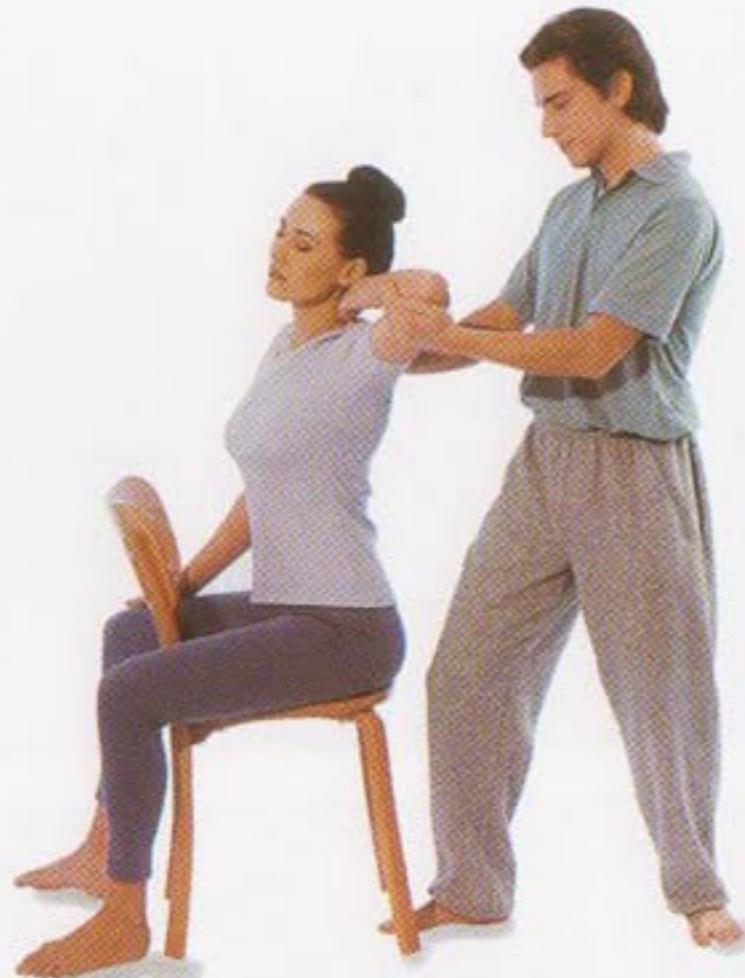
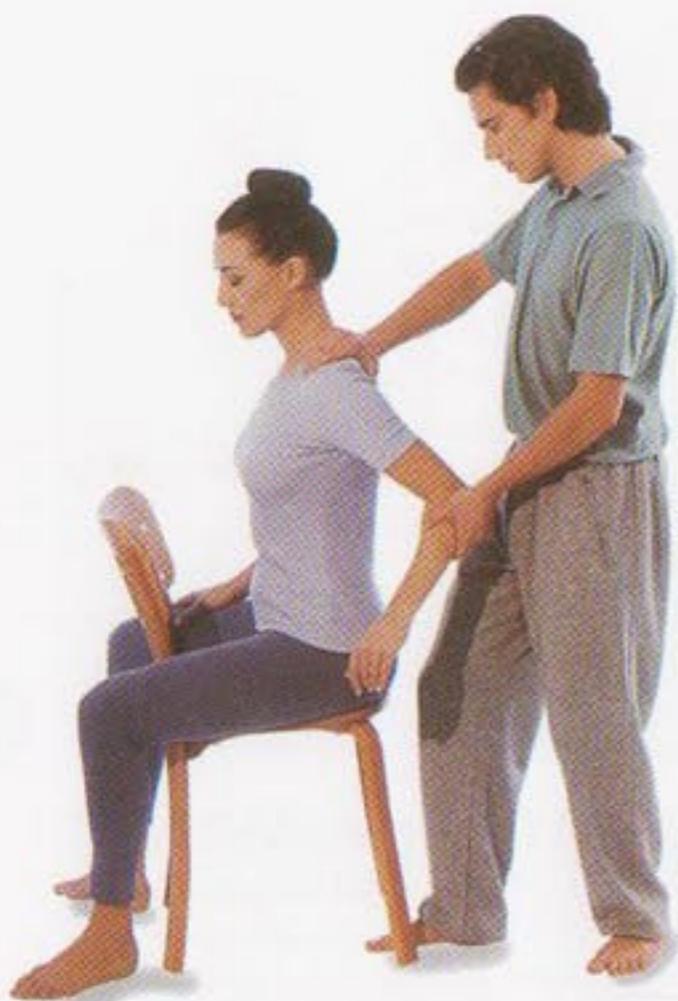
**8** Dėkite vėl abi rankas po galva. Palengva pakelkite ją ir švelniai timptelėkite atgal. Tada pakelkite aukščiau ir spustelėkite į priekį, kad smakras priartėtų prie krūtinės; tuomet įsitempia užpakalinė kaklo dalis. Nuleiskite galvą.



**10** Išskirkite rankas ir pasukite galvą į dešinę, kad nosis būtų virš dešiniojo peties. Vėl sukryžiuokite rankas, dešiniąją dėdami ant kairiojo peties. Kairiojo delno pagrindu įsiremkite į pakaušį. Švelniai stumkite rankas priešinga kryptimi. Išskirkite rankas, galvą pasukite tiesiai.

◁▷ Kartokite 9 ir 10 veiksmus priešingoje pusėje.

*Sėdinčiojo masažas*



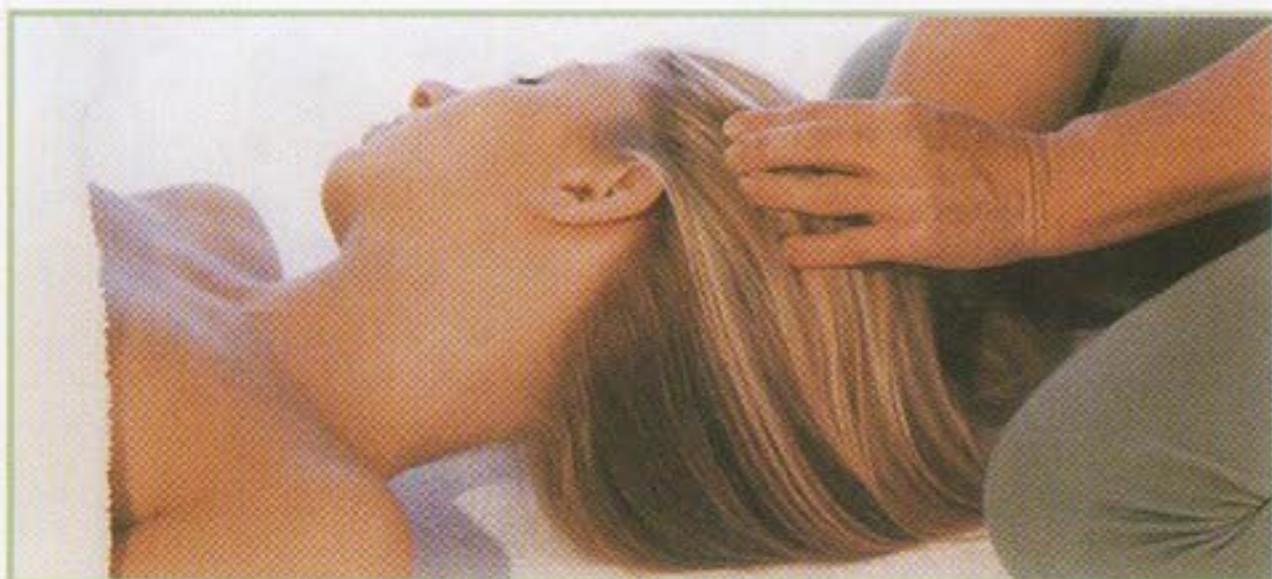
**17** Dėkite dešinę plaštaką ant kairiojo peties. Kairiaja ranka suimkite dilbį ties alkūne. Sukite ranką į priekį, keldami ją į viršų, tuo pat metu dešiniąją stumdami petį į priekį. Darydami tai savo kairę koją paslinkite į priekį, kad abiems kojoms tektų vienodai svorio. Kartokite keletą kartų.

**18** Taip pat keldami ranką į viršų, lenkite alkūnę, kad plaštaka atsidurtų už galvos. Sulenktą alkūnę traukdami atgal, pastumkite į priekį petį, kad patemptumėte krūtinės ląstą. Nenaudokite per daug jėgos. Klauskite masažuojamojo, ar toks tempimas nėra jam nemalonus. Nuleiskite ranką. << Kartokite 17 ir 18 veiksmus kitoje rankoje.

**19** Dėkite savo sulenktas alkūnes masažuojamojo pečių priekyje ir traukdami savo pečius atgal tempkite krūtinę. Tuo pat metu savo kūną reikėtų stumti į priekį, taip prilaikant masažuojamojo nugarą.

**20** Kelkite ir lenkite masažuojamojo rankas, kad plaštakos būtų ant sprando. Paprašykite jo sunerti pirštus ir įkvėpti. Suimkite rankomis sulenktas alkūnes ir jam iškvėpiant, traukite jas atgal. Traukiant įremkite kaip atramą savo klubą į sėdinčiojo nugarą. Kartokite, paskui nuleiskite rankas žemyn.

## Galva



**1** Pasukite galvą tiesiai. Braukite rankomis užpakaline kaklo puse aukštyn, paskui galvos šonais. Švelniai pasukite galvą į dešinę ir kaire ranka sukamaisiais judesiais masažuokite plaukuotąją galvos dalį.



**3** Kairiaja ranka suimkite arčiau šaknų kuo daugiau plaukų ir švelniai patempkite (tai skatinamai veikia plaukų šaknis). Tada švelniai pasukite galvą į kairę.  
◀◀ Kartokite 1-3 veiksmus dešinėje pusėje.

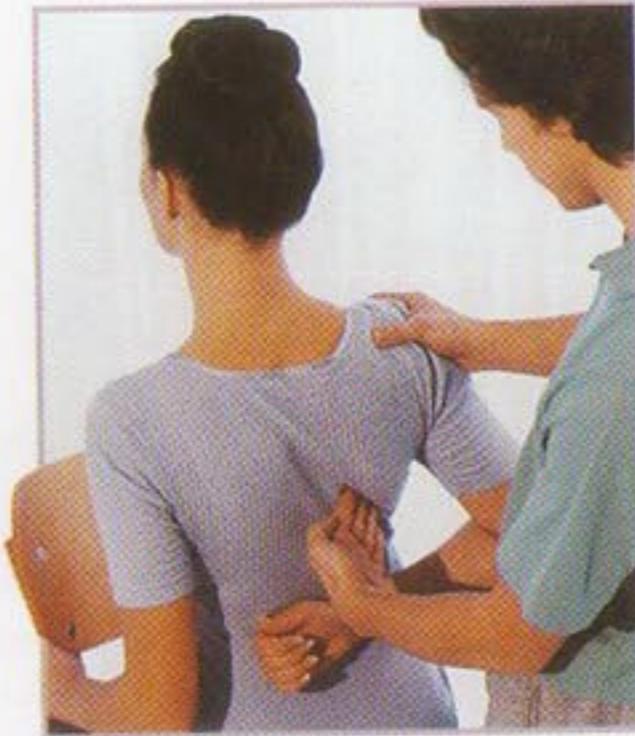


**2** Trindami išskėstų ir sulenktų pirštų galais, masažuokite visą plaukuotąją galvos dalį, lyg trinktumėte galvą su šampūnu.



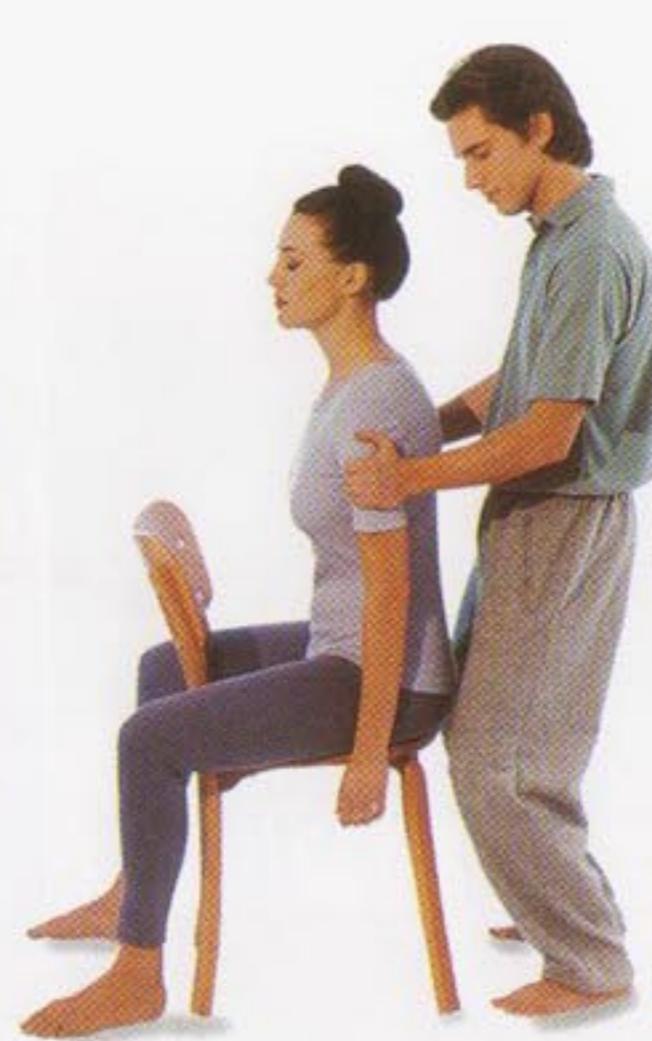
**4** Vėl pasukite galvą tiesiai. Perbraukite abiem delnais per kaktą ir viršugalvį. Paskui išskėstais pirštais lyg šukuodami braukite per plaukus, judėdami nuo kaktos per viršugalvį, tada per smilkinius.

*Sėdinčiojo masažas*

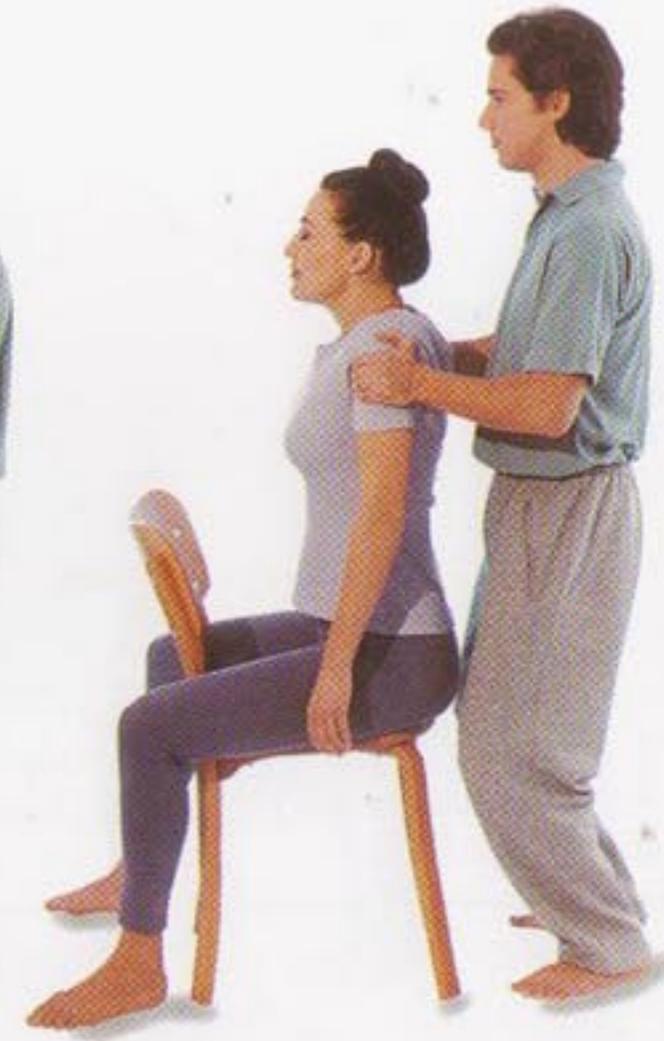


**14** Sulenkite masažuojamojo dešinę alkūnę, dilbį dėdami ant nugaros. Dešine ranka plačiai suimkite dešinįjį petį. Ištiestus kairiosios rankos pirštus kiškite po apatinį mentės kampą, traukdami jį link savęs. Tada pirštais ir nykščiu masažuokite vidinį mentės kraštą. Gražinkite sulenktą ranką atgal. <<Kartokite 13 ir 14 veiksmus kitoje pusėje.

**13** Nuimkite pagalvę nuo atlošo. Paprašykite masažuojamąjį atsisėsti tiesiai. Plaštakomis masažuokite, trindami mentę aukštyn ir žemyn. Taip pat masažuokite tarpmentės raumenis. Tada bandykite pirštais suimti apatinį mentės kampą su prie jo prisitvirtinusiems raumenims ir kelkite į viršų.



**15** Tegul masažuojamasis nuleidžia rankas ir atpalaiduoja jas. Suimkite pečius ir spausdami slinkite abiem rankomis žemyn iki riešų. Kartokite tai keletą kartų, masažuodami visas rankos puses - priekinę, šoninę ir užpakalinę.



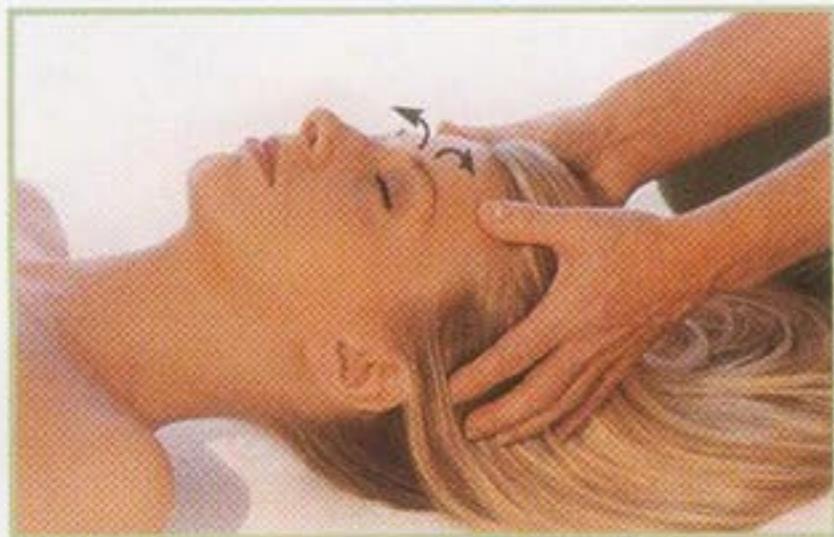
**16** Suimkite pečius iš šonų. Paprašykite masažuojamąjį kvėpuoti giliai. Jam įkvepiant kelkite pečius aukštyn ir šiek tiek į vidų link ausų. Palaikykite taip keletą sekundžių, tada iškvepiant paleiskite. Kartokite tai keletą kartų.

## Veidas

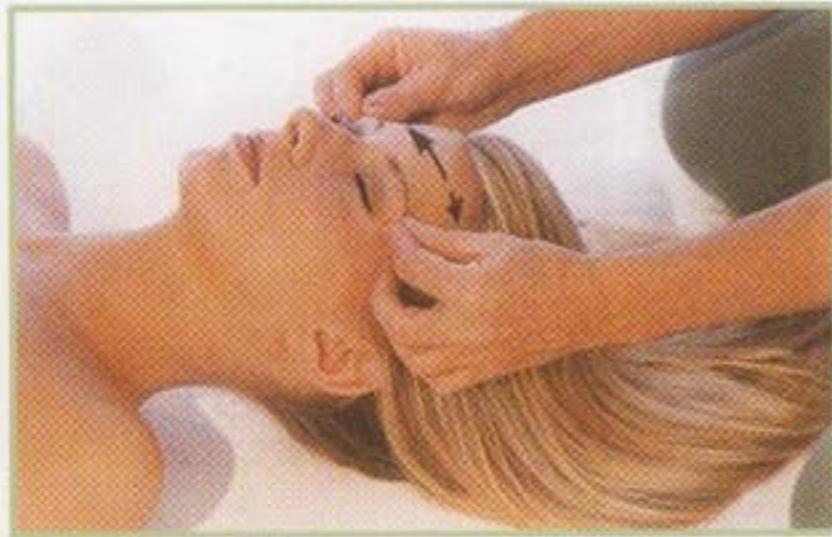


Naudokite  
prireikus šiek  
tiek aliejaus

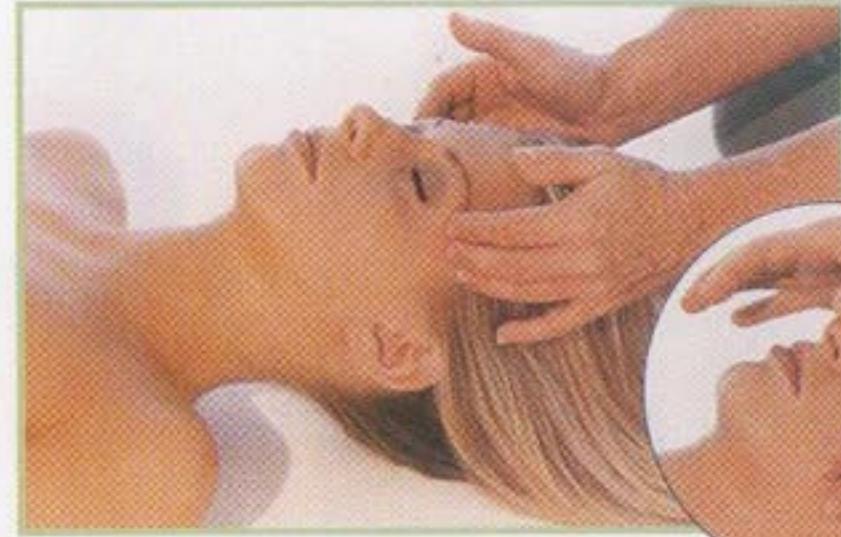
Nepamirškite, kad  
masažuojamasis privalo  
išsiimti kontaktinius lęšius



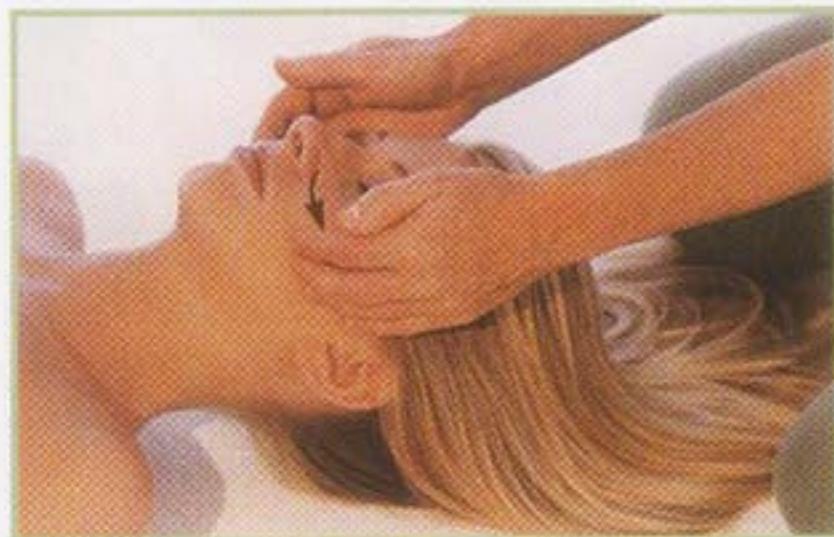
**1** Dėkite abu nykščius šiek tiek aukščiau antakių centro ir spausdami slyskite link smilkinių. Kartokite tai, po truputį keldami nykščius aukščiau, kol pereisite visą kaktą.



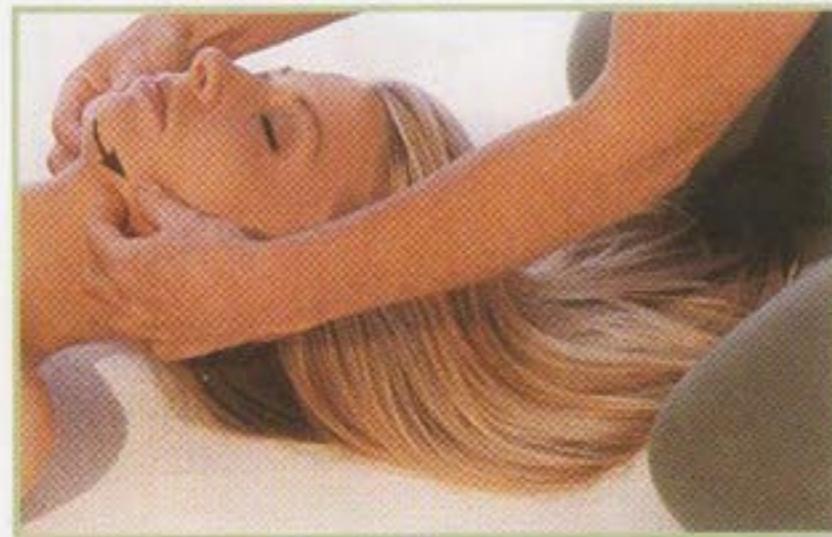
**2** Iš viršaus nykščiu, iš apačios smiliumi švelniai suimkite antakį ties vidiniu jo kraštu ir braukite juo į išorinę pusę. Kartokite keletą kartų.



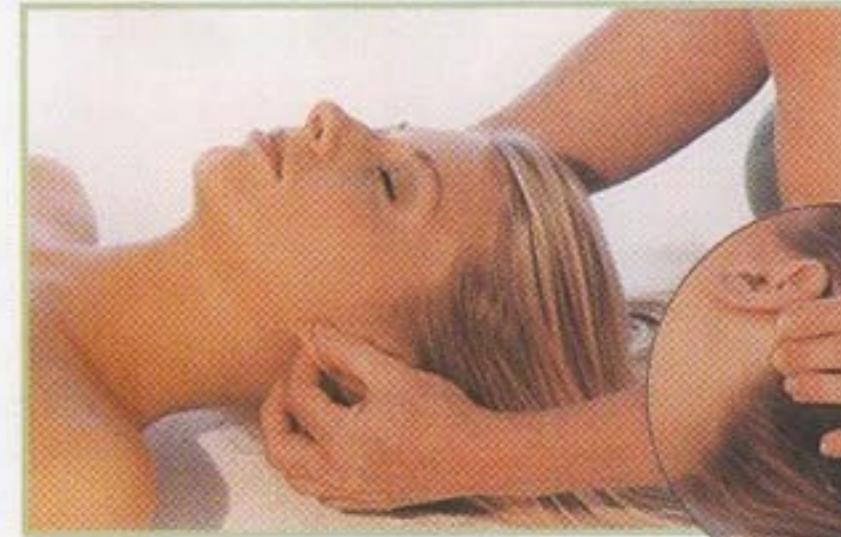
**3** Smiliumi, didžiuoju ir bevardžiu pirštais masažuokite sukdami mažus ratus ties smilkiniais, galvos šonais. Labai stipriai nespauskite. Tada nykščiais pakaitomis braukite per nosį nuo nugarelės viršūnės link.



**4** Suglaudę pirštus masažuokite skruostą nuo nosies link ausies. Kartokite keisdami judesio vietą, kad pereitumėte visą skruostą.

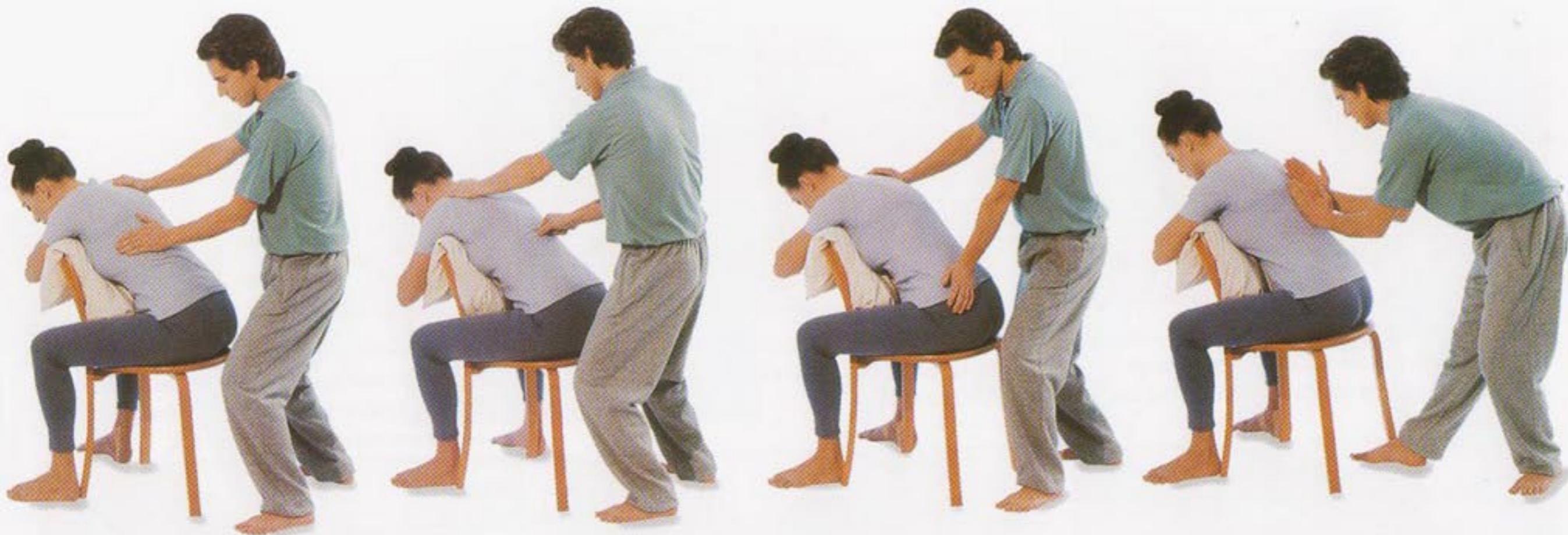


**5** Suimkite nykščiu (iš viršaus) ir smiliumi (iš apačios) smakrą, braukite atgal palei apatinio žandikaulio apatinį kraštą. Paskui tiesių pirštų delniniais paviršiais sukamaisiais judesiais masažuokite kramtomąjį raumens sritį.



**6** Suspaudę nykščiu ir smiliumi ausų spenelius, slinkite ausies kaušelio kraštu aukštyn, tada žemyn. Paskui didžiuoju pirštu masažuokite kaulą už ausies kaušelio.

## Sėdinčiojo masažas



**9** Padėkite pagalvę ant kėdės atlošo. Paprašykite masažuojamojo pasilenkti ir atsiremti į atlošą. Dešinę ranką laisvai dėkite ant dešiniojo peties, kairę - ant kairiojo šono. Tada kairiąją sugniaužkite ir trinkite kumščiu kairįjį šoną, leisdami jį žemyn ligi sėdmens. Po to tą patį darykite dešine ranka dešiniame šone.



**10** Kairę ranką dėkite laisvai ant kairiojo peties. Sulenkite dešinią smilių ir pradėję ties mentėmis, spaudykite nykščiu ir sulenktu smiliumi abipus stuburo (vieną vietą apie 7 sekundes). Vis perkeldami ranką žemiau, spaudykite taip ir toliau, iki pat stuburo apačios. Tą patį kartokite kita ranka.

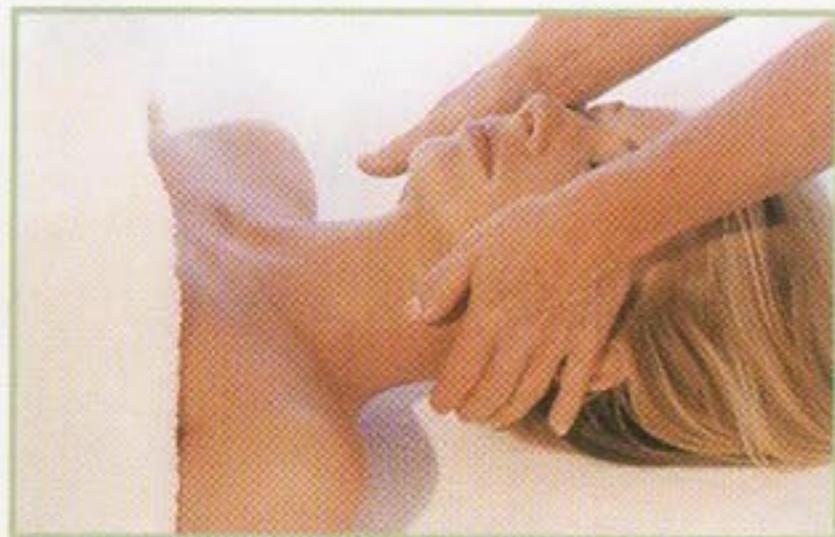
**11** Dešinę ranką laisvai uždėkite ant kairiojo peties. Kairiosios rankos delną dėkite ties juosmeniu virš klubinės keteros ir spauskite žemyn. Pakeitę rankas, kartokite tai kitoje pusėje.

**12** Plaštakas dėkite briaunomis abipus stuburo, viršutinėje jo dalyje. Trinkite jomis maždaug po 5 cm aukštyn ir žemyn pakaitomis, palengva leisdami žemyn ir vėl kildami aukštyn.

## Bendras veido ir visos galvos masažas



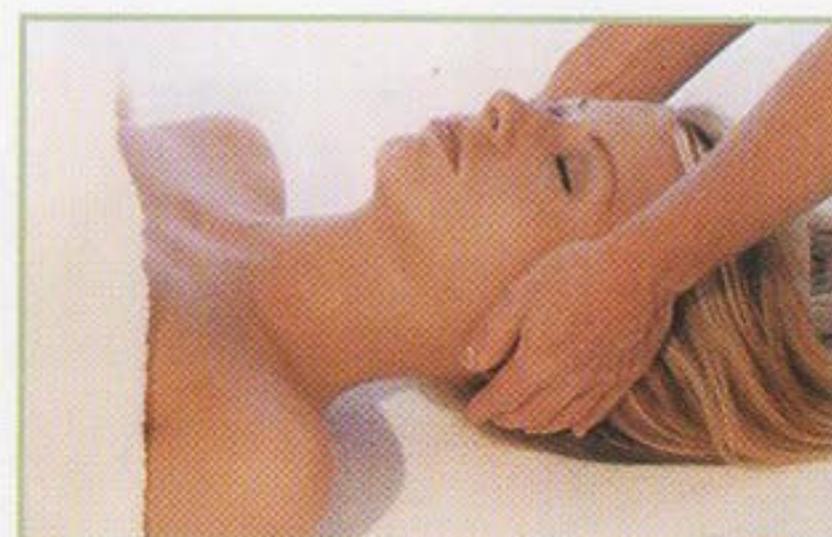
Visus šiuos veiksmus stenkitės daryti kaip vientisą nepertraukiamą judesį, galvos nekelkite



**1** Braukite pirštais per užpakalinę kaklo pusę, paskui dėkite delnų pagrindus ant skruostų ir švelniai spausdami perbraukite ausų link.



**2** Dėkite plaštakas ant veido pirštais burnos ir nosies link ir braukite į šonus ir žemyn iki ausų.



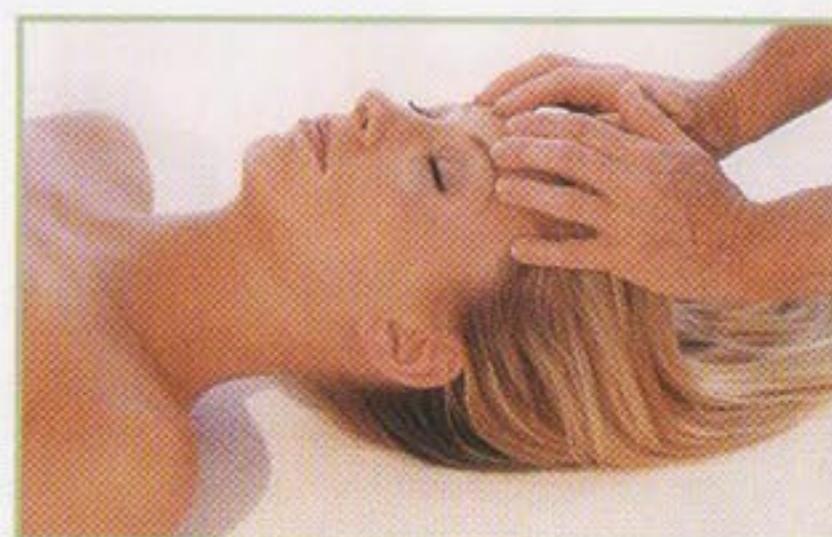
**3** Dėkite plaštakas pirštais žemyn, delnais uždengdami ausis. Laikykite taip keletą sekundžių, kad masažuojamasis nieko negirdėtų.



**4** Dabar kilstelėję rankas, uždengkite delnais akis. Vėl palaikykite taip keletą sekundžių, leisdami pajusti tamsą.



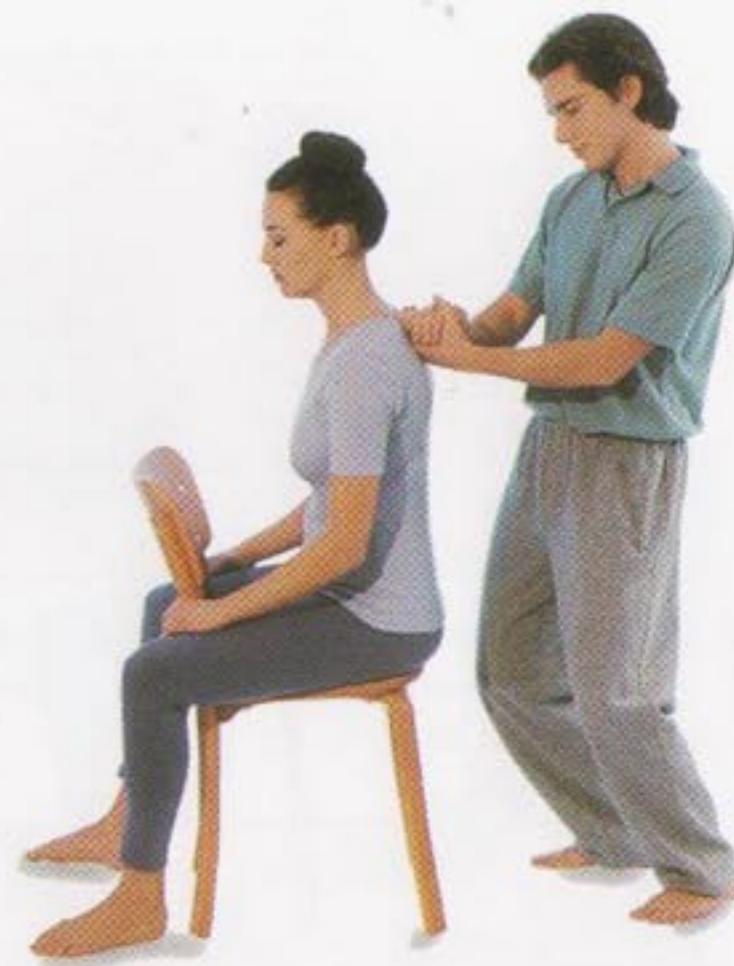
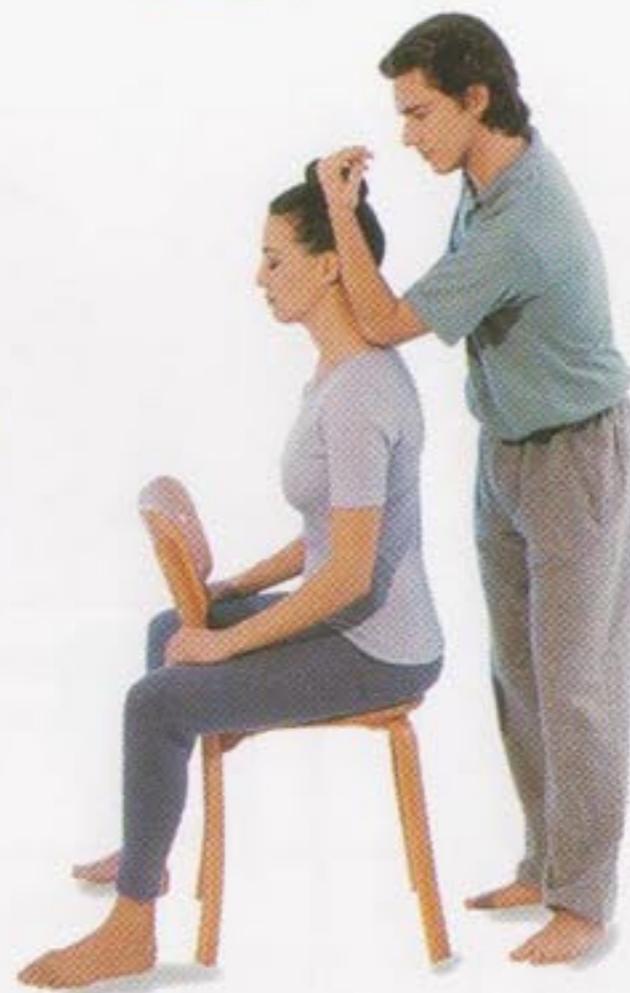
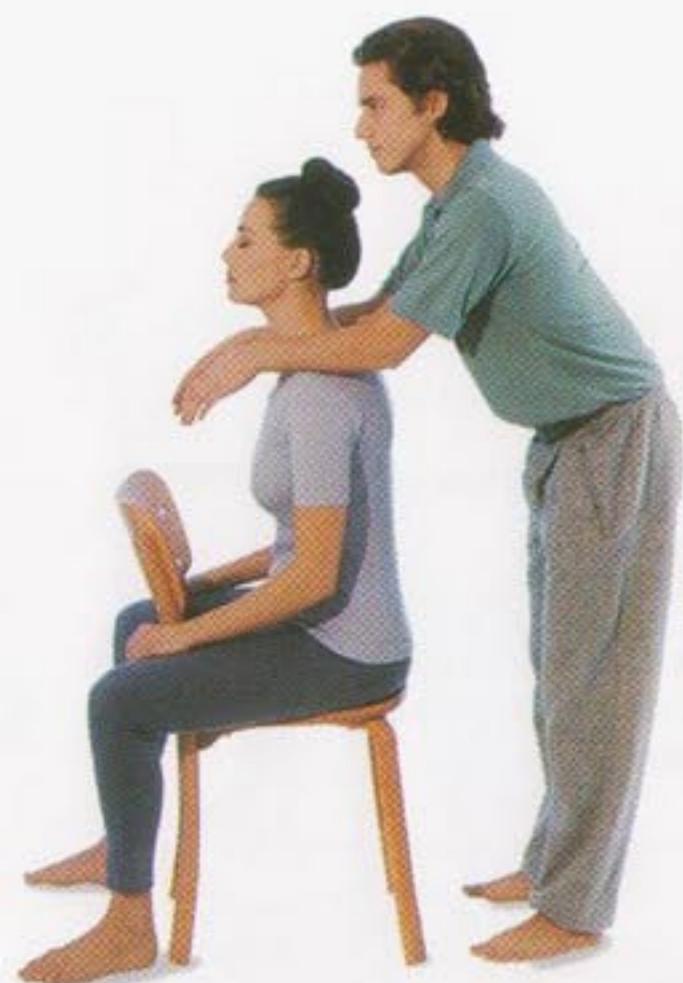
**5** Palengva išskyre rankas, delnais (nykščio pakyla) švelniai braukite per antakių smilkinių link.



**6** Dėkite pirštus ant antakių ir braukite jais į viršų per kaktą, paskui lyg šukuodami - per plaukus.

## Sėdinčiojo masažas

Jei moters nėščia,  
7 veiksmo  
nepatartina daryti



**5** Padėkite savo dilbius ant masažuojamojo pečių, delnais žemyn. Spustelėkite juos, naudodamiesi ir kūno svoriu. Rankas spauskite pakaitomis, iš pradžių švelniai, tada po truputį spaudimą didinkite. Klauskite masažuojamojo, gal per stipriai spaudžiate, gal jam nemalonu.

**6** Toliau laikydami rankas ant pečių spauskite ir kreipkite dilbius į išorę, kad delnai atsisuktų į viršų. Kartokite, tada sukiokite ir spauskite rankas pakaitomis, kad vienas delnas žiūrėtų į viršų, kitas žemyn.



**7** Dėkite dešiniąją ranką ant masažuojamojo dešinio peties. Sulenkę kairiąją ranką, padėkite alkūnę ant kairiojo peties, kiek galima arčiau kaklo. Atpalaidavę plaštaką ir riešą, spauskite alkūnę žemyn. Spausdami slinkite alkūnę į šoną link peties vidurio. Tą patį darykite kitoje pusėje kita ranka.

**8** Sukryžiuokite delnus ir daužykite nugarinę bet kurios plaštakos pusę viršutinę nugaros dalį. Taisyklingai darant, girdisi šnypščiantis oras, besiveržiantis iš uždaros ertmės tarp jūsų delnų.

## Kaip baigti viso kūno masažą



**1** Dėkite švelniai kairę ranką skersai kaktos, o dešiniąją ant krūtinės vidurio pirštais kojų link. Laikykite ramiai keletą sekundžių. Sekite kvėpavimą - masažuojamajam įkvepiant kilstelėkite rankas.



**2** Persėskite į dešinę pusę. Dėkite abi rankas skersai krūtinės viršutinės dalies, pirštais į vidinę jos pusę. Braukite rankomis link pečių, paskui - per rankas.

**3** Vėl dėkite rankas ant krūtinės, bet dabar pirštais aukštyn galvos link. Braukite rankomis žemyn iš pradžių tarp krūčių, tada į išorę per klubus ir toliau žemyn per kojas iki pat pirštų.

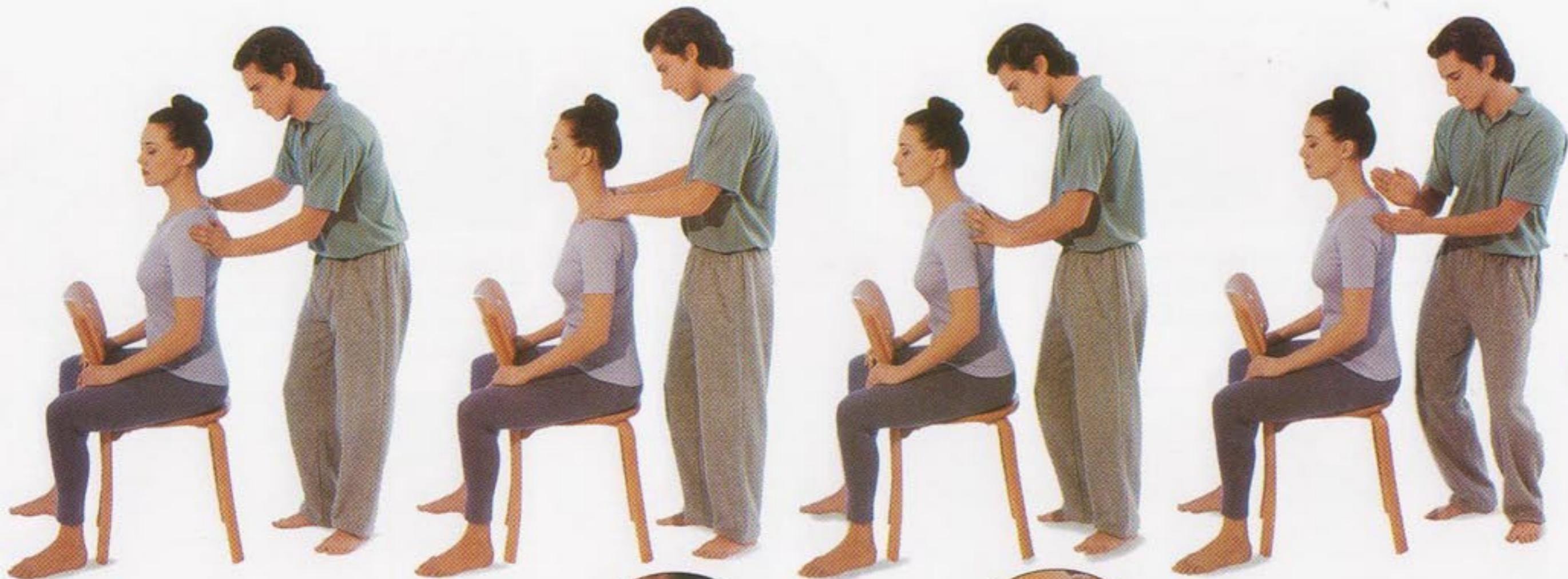


**4** Persėskite prie kojų. Padėkite delnus ant padų pirštais kulnų link. Tada braukite rankomis per kulnus ir paėmę už jų švelniai traukite kojas į save.



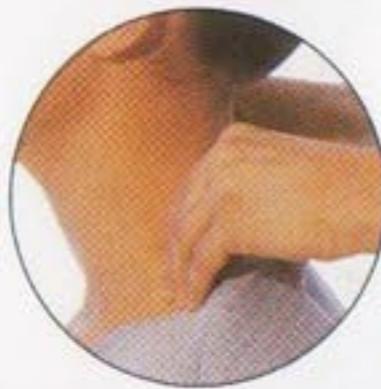
**5** Persėdę į dešinę pusę, dėkite laisvai rankas ant pilvo. Laikykite jas taip apie minutę. Tada lėtai pakelkite rankas, leiskite masažuojamajam pagulėti ir pajusti ramybę.

## Sėdinčiojo masažas

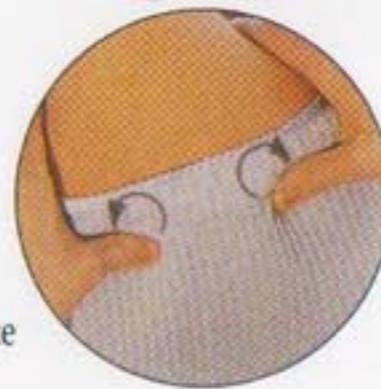


**1** Paprašykite masažuojamąjį atsisėsti tiesiai, apsižergus kėdę, veidu į atlošą. Atsistokite už jo nugaros. Jūsų rankos turėtų būti šiltos. Todėl pakelkite jas virš savo galvos ir kokią minutę patrinkite. Tada dėkite rankas ant masažuojamojo pečių ir giliai kvėpuodami atsipalaiduokite. Pastovėkite ramiai pusę minutės, leisdami pajusti Jūsų rankų šilumą. Braukite rankomis per pečius ir žemyn per mentes.

**2** Abiem rankomis maigykite ir spaudykite pečių viršutinės dalies raumenis. Tada suimkite juos ir kelkite, lyg norėdami atskirti nuo kaulų.



**3** Dėkite nykščius abipus stuburo ir sukamaisiais judesiais maigykite raumenis. Taip masažuodami, leiskitės žemyn iki stuburo apačios.



**4** Uždėkite rankas ant pečių, suimkite raumenis ir purtykite juos. Tada atpalaidavę riešus ir pirštus, delnų briaunomis (lyg karatė smūgiais) daužykite viršutinę ir užpakalinę pečių pusę.

# ŽODYNAS

**AKUPRESŪRA** Terminas, sudarytas iš lotyniškų žodžių: *acus* - adata ir *presus* - spaudimas. Tai tam tikru kūno paviršiaus taškų spaudymas, sukeliantis atsakomąsias reakcijas organizme. Praktikuojama kaip profilaktikos ir gydymo metodas.

**DRAKONO BURNOS PADĖTIS** Šis būdas naudojamas masažuojant galūnes. Nykštys atitraukiamas, kad sudarytų su smiliumi V raidę. Braukiama apėmus nykščiu ir smiliumi.

**ETERINIAI ALIEJAI** Lakūs ir kvapūs organiniai junginiai, gaunami iš aromatinių augalų. Turi daug įvairių gydomųjų savybių - skatina medžiagų apykaitą, veikia centrinę nervų sistemą, vidaus organus.

**GLOSTYMAS** Vienas iš pagrindinių masažo būdų - rankomis švelniai, stipriai nespaudžiant braukoma ilgais judesiais per masažuojamą kūno dalį. Glostymu pradedamas ir baigiamas masažas, raumenys sušildomi ir paruošiami gilesniam masažui, o baigiant masažą - atpalaiduojami.

**GNAIBYMAS** Masažo būdas, kai audiniai suimami ir spaudomi pirštais.

**KAPOJIMAS** Stuksenamojo masažo būdas, kai plaštakų briaunomis (lyg karatė smūgiais) greitai daužoma masažuojamoji vieta.

**LIMFA** Vidinės organizmo terpės dalis - audiniuose iš kraujo plazmos susidarantis skystis, savo sudėtimi kiek panašus į kraują, tekantis limfagyslėmis.

**LIMFINĖ SISTEMA** Limfinių kapiliarų, limfagyslių ir limfmazgių sistema. Jai priskiriama blužnis ir migdolai (tonzilės). Dalyvauja organizmo skysčių apytakoje, imuninėse (apsauginėse) reakcijose.

**LIMFOS NUOTĖKIS** Masažo būdas, skatinantis skysčių tekėjimą iš audinių. Atliekamas spaudžiant ir braukiant per galūnes liemens link.

**MAIGYMAS** Giliųjų audinių masažo būdas, taikomas tose vietose, kur yra gausu raumenų. Rankomis pakaitomis suimami, spaudžiami ir traukiami audiniai, lyg minkant tešlą.

**PLEKŠNOJIMAS** Stuksenamojo masažo būdas, kai per audinius plekšnojama delnine ar nugarine plaštakų puse. Taip masažuojamos tik raumeningesnės kūno dalys.

**PRIENOSINIAI ANČIAI** Kai kurių veido kaulų ertmės, susisiekančios su nosies ertme.

**RAUMENYS** Aktyvioji judamojo aparato dalis. Kai kuriose kūno dalyse pagal išsidėstymą jie skirstomi į paviršinius ir giliuosius.

**REFLEKSOTERAPIJA** Gydymo metodas - tam tikrų (biologiškai aktyvių) kūno paviršiaus taškų dirginimas, kad pagerėtų organų veikla ir viso organizmo būklė.

**STUKSENAMASIS MASAŽAS** Masažo būdai, kurių pagrindinis elementas - staigūs spyruokliuojantys judesiai, suduodant įvairiomis plaštakos vietomis (briauna, delno pagrindu, visu delnu) per masažuojamą kūno dalį. Naudojama tik masažuojant raumeningesnes kūno dalis.

**VENINIO KRAUJO TĖKMĖ** Veninio kraujo tekėjimas iš audinių ir organų venomis širdies link.

**VIKŠRO ŽINGSNIS** Masažo būdas, kai per masažuojamą vietą braukiame nykščiu, jį pakaitomis sulenkiant ir ištiesiant (panašiai kaip juda vikšras). Naudojama masažuojant pėdą.



## PADĖKOS

Carroll & Braun nuoširdžiai dėkoja:  
Dr. Amandai Roberts - už anatomijos iliustracijų patikrinimą  
Peggy Sadler ir Mercedesai Morgan - už papildomus dizaino darbus  
Pauliui Williamsui - už iliustracijas  
Nadai Silver - už pagalbą redaguojant  
Jo Stanfordui - už rodyklę  
Bettinai Graham - už šukuosenas ir grimą  
Margaretai-Annai Hugo ir Markui Langridge - už nuotraukas  
Dorianui Cassidy - už pagalbą organizuojant leidinį