

Barbara Ahr

# BABAMASSZÁZS



Barbara Ahr

# BABAMASSZÁZS

Springer-Verlag

Budapest Berlin Heidelberg New York London  
Paris Tokyo Hong Kong Barcelona

A mű eredeti címe: Barbara Ahr:  
Babymassage. Wohlbefinden und  
Ausgeglichenheit für Ihr Kind. © TRIAS  
Thieme Hippokrates Enke in Georg Thieme  
Verlag

© *Hungarian translation:* Ortutay Béla, 1991

ISBN 963 7922 10 5

Ahr, Barbara:

Babamasszázs / Barbara Ahr. - Budapest ;  
Berlin ; Heidelberg ; New York ; London ;  
Paris ; Tokyo ; Hong Kong ; Barcelona ;  
Springer-Verlag, 1991.

ISBN 963 7922 10 5

© *Springer Hungarica Kiadó Kft. 1991*

Minden jog fenntartva. A mű egészének vagy  
részleteinek fordítása, utánnyomása, ábráinak  
vagy táblázatainak átvétele, elektronikus  
médiumban való feldolgozása, mikrofilmen  
rögzítése vagy bármilyen más módon történő  
sokszorosítása csak a Kiadó engedélyével  
lehetséges.

A kiadásért felel: Prof. Dr. Árky István

Felelős szerkesztő: Teravagimov Péter

Műszaki igazgató: Müllner János

Műszaki szerkesztő: Orlai Márton

Borítóterv: Szórádi Csilla

Borítófotó: Lehotka László

Terjedelem: 4,4 A/5 ív

Készült a Gyomai Kner Nyomda Kft.-ben

Felelős vezető: Szász Imre ügyvezető igazgató

## Tartalom

Mit jelent a baba intenzív gondozása?	4	A has masszázsa	28
A masszázs időpontja, időtartama és helyszíne	5	Mellkasi masszázs	35
A masszázs technikái	6	A hát masszírozása	39
<i>A fogástechnikák csoportjai</i>	6	Nyugtató masszázs	45
<i>Az egyes fogások hatása</i>	7	Aktiváló masszázs	46
<i>Hogyan masszírozunk?</i>	7	Összefoglalás	47
<i>Előkészületek</i>	8	A teljes vagy egész testi masszázs	48
Az arc	9	<i>Az arc</i>	48
<i>Ápolás és masszírozás egyidejűleg</i>	9	<i>A lábfej</i>	51
A lábfej	18	<i>A láb és a kar</i>	53
A láb és a kar masszázsa	24	<i>A has</i>	55
		<i>A mellkas</i>	57
		<i>A hát</i>	58

# Mit jelent a baba intenzív gondozása?

És mi történik akkor, ha ez hiányzik? Rene SPITZ, amerikai gyermekorvos és pszichiáter 164 gyermeket vizsgált meg, akik túlnyomórészt első életévükben kerültek két különböző intézetbe. Az egyik egy női fegyház csecsemőosztálya volt, ahol főleg hajadon elítélteket helyeztek el gyermekükkel. Ők ott különleges intenzitással gondoskodhattak gyermekükről és saját magukról.

A másik intézet egy olyan árvaház volt, ahol egy-egy nővér nyolc csecsemőt gondozott három hónapos koruktól. Ez volt az egyetlen különbség. A higiéniai körülmények, az ellátás és az orvosi felügyelet egyformán jó volt mindkét helyen. Bár SPITZ hangsúlyozza, hogy az árvaházban rendkívüli szeretettel gondoskodó nővérek dolgoztak, a megfigyelési időszak végén mégis az alábbiakat állapíthatta meg:

Az árvaházi gyerekeknél a kórházba zártság okozta összes fizikai és pszichikai tünet megfigyelhető volt. Jóllehet a higiéniai előírásokat tökéletesen betartották, és mindent megtettek a fertőző betegségek elkerülése érdekében, a három hónaposnál idősebb csecsemők rendkívül fogékonyak voltak mindenféle fertőzésre és megbetegedésre. Alig volt olyan gyermek, aki nem kapott

középfülgyulladást, bárányhimlőt vagy ilyen-olyan bélfertőzést.

Ezzel szemben a fegyház csecsemőotthonában az anyák felügyelete mellett nevelkedő gyermekek egészsége és szellemi fejlődése rendkívül jó volt. SPITZ ezt így foglalja össze:

A csecsemőotthonban minden gyereknek egy olyan „potenciális” anyja áll rendelkezésére, aki mindent megad neki, amit egy jó anyja meg szokott adni gyermekének. Az árvaház azonban sem anyát, sem pótmamát nem ad a gyermeknek, hanem csupán egy nővér gondoskodásának egynyolcadát.

Még napjainkban sem tulajdonítanak kellő jelentőséget ennek a régóta ismert tapasztalatnak. Ezeket a megfigyeléseket negatív példaként szeretném említeni, hogy jobban kidomborodjék a szükséges gondoskodás és meghittség, végső soron az ösbizalom fontossága.

Egy újszülöttnak szavakkal is elmesélhetném iránta érzett szeretetemet, ez azonban nem sokat használna neki. Csak bőrének érintésével tudok kellően gondoskodni róla és meghittségét sugározni felé. Gyakran már az is segít, ha az anyja meleg kezét gyermeke hasikájára fekteti. Ez érintőingert vált ki és pszichésen megnyugtat.

# A masszázs időpontja, időtartama és helyszíne

## Mikor?

A baba masszírozásához időre van szükség. A masszázs nem olyasmi, amit csak úgy „mellékesen” el lehet végezni. A gyermek ilyenkor rögtön megérzi a kedvetlenséget, kapkodást, idegességet és nyugtalanságot, mint ahogy megérzi a vidámságot, békességet, gondoskodást és odaadást is. Maga a szülő is legyen fesztelen és érezzen kedvet a masszírozáshoz. Ez se a szülő, se a gyermek számára ne legyen kényszer.

## Hol?

Kellemesen meleg szobára vagy ennek megfelelő helyre van szükségünk. Nyáron ez kert vagy vízpart is lehet.

## Mivel?

Használjunk babaolajat vagy testápolót, így egyúttal gyermekünk bőrének ápoltságáért is teszünk valamit.

## Mikor kezdjük?

A masszírozást már a gyermek kéthetes korában óvatosan elkezdhetjük.

A masszírozás a napi fürdetés után ajánlott. Ha lehetőség kínálkozik rá, nyugodtan masszírozhatnak akár naponta kétszer is. Az életkor előrehaladtával - kb. a 6. hónap után - már az is elegendő, ha csak minden második nap masszírozunk, de a gyakoriság ennél sokkal jobban is csökkenthető. Ezt inkább Önre szeretném bízni. Nem lenne különösen jó, ha valamiféle időrendet állítanánk fel. Vannak gyermekek, akik egészen iskoláskorukig kedvelik a masszázsnak ezt a formáját.

## Időtartam?

A könyv végén bemutatott teljes - azaz az egész testre kiterjedő masszázshoz - a játszadozás és az erősítő gyakorlatok nélkül - mintegy 15 percre van szükség.

Az időtartam arányosan csökkentendő, ha csak a has, a hát vagy a láb stb. masszírozásáról van szó. Az egyes fejezetekben részletezett fogásokhoz mintegy 5 percre van szükség.

# A masszázs technikái

A továbbiakban néhány olyan fogást sorolok fel, amelyek lényegét meg kell világítanom. Ezek végrehajtásához azonban Önnek nincs szüksége valamiféle fantasztikus képességeire. Nyilvánvaló, hogy az egyes fogások eleinte kissé „darabosak” lesznek, sőt a fogások intenzitását sem tudják majd kellően szabályozni. Kizárólag csak az a fontos, hogy Ön és gyermeke örömét lelje a masszírozásban. Meg fogja tanulni, hogy gyermeke tekintetéből „kiolvassa” reakcióit, s így tudni fogja, mennyire tetszik neki a gyakorlat. Gyermeke így egyidejűleg a gyakorlatok intenzitását is irányítani tudja. Eleinte csak igen óvatosan alkalmazza a fogásokat, azonban később, ha már magabiztosabb lesz, erősítheti a masszázst. Talán Önnek is eszébe fog jutni valami új dolog, amivel kiegészítheti a gyakorlatokat.

## A fogástechnikák csoportjai

- **Simítás (simogatás)**
- **Gyúrás**
- **Testgyakorlás**
- **Rázogatás**
- **Köröztetés**

**A simogatás** a baba masszírozásának egyik legfontosabb eleme. Mindig simogatással kezdünk tehát. Az egyes fogásokra való áttérés előtt vagy után is mindig térjünk vissza ehhez újra és újra. A simítással (simogatással) gyönyörűséget okozunk gyermekünknek. Simításkor simogató kezünket helyezzük gyermekünk hasára, hátára, lábára vagy karjára és mindig a szív irányába haladjunk.

**A gyúrás** az indiai és svéd fejés egyik változata. Ennek során a lábat vagy a kart mindkét tenyerünkkel megfogjuk, s a kezünkben lévő izomrészt enyhe csavarás közepette felfelé nyomjuk (lásd a 25. oldal ábráját). Az egyéb gyúrások a klasszikus masszázsból származnak. Ezeket a fogásokat úgy tudjuk a legjobban elképzelni, ha a kenyértészta dagasztására gondolunk.

**A testgyakorlatokat** egyenként sorolom fel. Szigorúan vizsgálva ezek természetesen nem tartoznak a bébimasszázshoz, mégis a szívemen viselem ezeket a gyakorlatokat, mert játékoságot varázsolnak a masszázsbba, és lazítólag hatnak mind a szülőre, mind a gyermekre. Ezen túlmenően a baba örömmel fogadja a masszázs ilyen jellegű félbeszakítását.

s részben fejleszti az ízületek mozgékonyágát és erősíti az izmokat.

A **rázogatás** fellazítja a szöveteket. Igazán könnyen végezhető.

A karokon és lábakon ezt egy egészen egyszerű *mángorlással* érhetjük el: a végtagot oly módon fogjuk meg, hogy két kezünk egymással szemben helyezkedjen el, s a tézta sodrásához hasonlóan masszírozunk. A háton és hason lapos rázást végezhetünk.

Ezzel szemben a **körözések** valószínűleg sokkal nehezebbnek fognak tűnni Önnek. Ezek a fogások a simításokból származnak, csakhogy ez esetben köröket rajzolunk kezeinkkel. Egy kézzel is lehet körözni, először nagyobb, majd egyre kisebb köröket rajzoljunk. Minél többször végezzük ezt a gyakorlatot, annál ügyesebbek leszünk. Eleinte használjunk minél több testápoló olajat és kerüljük az erősebb nyomást. A kezünk szinte magától fog siklani a kicsiny test felületén.

Az összes fogástechnika kölcsönösen kiegészíti egymást, s együttes végrehajtásuk igen hatásos. Igen ésszerű fokozatosan végezni őket. Például először a baba egész testét simogassa, majd térjen át a körözésre és rázásra. A gyúrás csak ezután alkalmazza.

## Az egyes fogások hatása

A **simítások** főleg az ideges, nyugtalan gyerekeknél hatásosak. A súlyproblémákkal küszködő, letargikus, apatikus gyerekeket

nyugodtan lehet nagyobb nyomással masszírozni. Ez minden további fogás esetében is érvényes. A szív irányában végzett simítások fokozzák a vénás és nyirokáramlást.

A **gyúrás** főleg az izomzatra hat. Tudni kell azonban, hogy a kisbabák testének csupán egynegyedét képezi az izomzat, a felnőtteknél viszont a testsúly felét. A gyúrás a vázizomzat izomorsóiban lévő úgynevezett nyújtó-receptorokra hat. Ezzel lehet szabályozni a normotónust, azaz az egészséges tónust (izomfeszülést). Így a gyúrásnak erősítő és keringésfokozó hatása van.

A **testgyakorlatok** mind a gyerek, mind a szülő számára játékos szünetet jelentenek. Hatásuk eltérő. A gyakorlatok leginkább az ízületi mozgékonyágát javítják, ám a kargyakorlatoknak a légzésre is hatásuk van.

A **rázogatás** a szövetállományt javítja. Az izomrétegeken keresztül részben a mélyrétegeket is eléri. Például a has rázogatásával a bélműködés javítható. A túlságosan erős rázogatás azonban inkább a sportmasszázs témakörébe tartozik. A rázogatás azonban ne hosszú ideig tartó vibráció legyen, mindig csak néhány másodpercig tartson.

A **körözés** a szövetek felületesebb vagy mélyebb stimulálását eredményezi. Fokozza a véráramlást és tágítja az ereket.

## Hogyan masszírozunk?

A következő részben az eddig bemutatott technikákat összefüggően, részmasszázsaként ismertetjük. Az egyes fogásoknak olyan



neveket adtak, amelyek képszerűvé teszik azokat - a gyakorlat azt bizonyította, hogy ez nagy segítséget jelentett a szülőknek.

Minden egyes részmasszázs önmagában is ésszerűen épül fel, külön is alkalmazható vagy akár többször is megismételhető. Egyes szülők naponta egyszer az egész testet masszírozzák, később azonban még egyszer külön masszírozzák pl. a lábat, mert úgy vélik, hogy gyermekük lába nem fejlődik kellően. Vannak azonban olyan gyerekek is, akik jobban kedvelik a masszázst egyes fajtáit. Ezt a szülők hamar észreveszik, s ezért szívesen alkalmazzák. A nagyszülőket, a testvéreket vagy a barátokat is be lehet avatni a babamasszázs rejtelmeibe. Masszírozáskor azonban mindig érezni kell a baba pozitív „hozzáállását”. Nem minden kisgyerek szereti ugyanis, ha „idegenek” fogdossák.

## **előkészületek**

A masszírozáshoz kellemesen meleg helyiséget válasszanak.

Azt is említettem már, hogy - főleg eleinte - több időre van szükség a masszírozáshoz. Kell egy kis idő, amíg Önök elsajátítják az összes fogást.

Ezenkívül a babának is jól kell éreznie magát, s tulajdonképpen sosem szabad sírnia masszírozáskor. Mindenesetre kivételt jelent a harmadik hónap tájékán fellépő, hascsikarás okozta sírás, ez esetben a masszírozás pontosan a megnyugtatót segíti elő (lásd 28. oldal).

Síkosítóanyagként kezdetben valami márkásabb babaolajat használjanak. Később - amikor már gyakorlottabbá válnak - elegendő lesz valamilyen testápoló vagy krém is.

Fektesse tehát kisbabáját valamilyen kényelmes, fűrdőlepedővel letakart helyre. Vetkőztesse meztelenre a gyereket, de részben be is takarhatja. Először is „kapja el” gyermeke tekintetét. Dúdoljon vagy füttyöljön valamilyen vidám, megkülönböztető dallamot. Aztán simogassa meg gyermekét fején, arcán, kezecskéjén vagy ott, ahol csak akarja.

Nagyon kedvelik a gyerekek az eszkimó-puszt is. Hajtsa ezután fejét gyermeke hasára és fújjon rá néhányszor.

Most pedig igazán hozzáláthat!

Induljunk ki abból, hogy a kisbaba mindent örömmel, sikítózva fog velünk csinálni: az Ön fantáziája se ismerjen határokat! Kezdje hát el az egyes gyakorlatokat, ha Ön ezeket egymás után elvégzi, végrehajtott egy teljes masszázst.

# Az arc

## Ápolás és masszírozás egyidejűleg

A legfinomabb bababőrnek, s főleg a baba arcbőrének is szüksége van ápolásra.

Mégis, néha úgy tűnik, mintha gyermekünk nem tűrné, hogy megérintsük az arcát. Szorongani kezd, mihelyst megérzi a babaolajat az arcbőréen. Szerintem a gyermek félelme arra vezethető vissza, hogy a csecsemő fejét túlságosan sokszor fogják meg.

Mindenki úgy érzi, hogy a gyerekek kedveskedik azzal, ha megcsavarja az orrát, ha megsimogatja pufók kis orcáját és fejecskéjét.

Mi, felnőttek, kezet rázunk, megveregetjük egymás vállát - a kisbabának ezzel szemben megpaskolják az arcát. Nem csoda, hogy egyszer csak elege lesz belőle. Ezért óvatosnak kell lennünk, ha a baba arcát kenni vagy masszírozni akarjuk.

Kezdjük tehát játékosan, s tereljük el a gyermek figyelmét tulajdonképpeni célunkról. Amennyiben az Ön kisbabája az érintésre érzékeny típushoz tartozik, feltétlenül az *Előkészületek* című részben felsorolt három gyakorlattal kezdje.

Az arcocskájára csak akkor kerítsen sort, ha már „megfelelő hangulatban” lesz a kicsi.

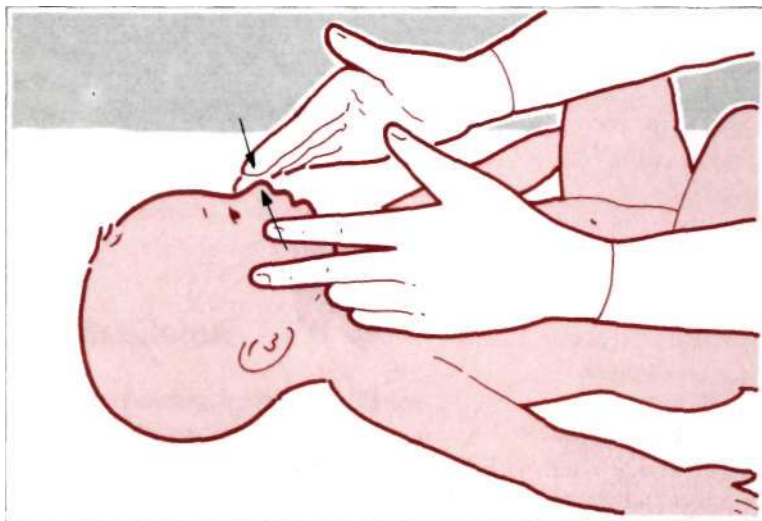
Sok szülő számára például ekkor kínálkozik majd az egyetlen alkalom, hogy gyermeke bőrére rákenje a gyermekorvos által felírt kenőcsöt vagy testápolót. Ez igen figyelemreméltó lehet számos, ekcémára hajlamos kisbaba esetében.



**Különösen ügyeljen arra, hogy a krém vagy olaj ne kerüljön a baba szemébe. Ez nemcsak az arcmasszázsra való hajlandóságát teszi tönkre, hanem káros is.**

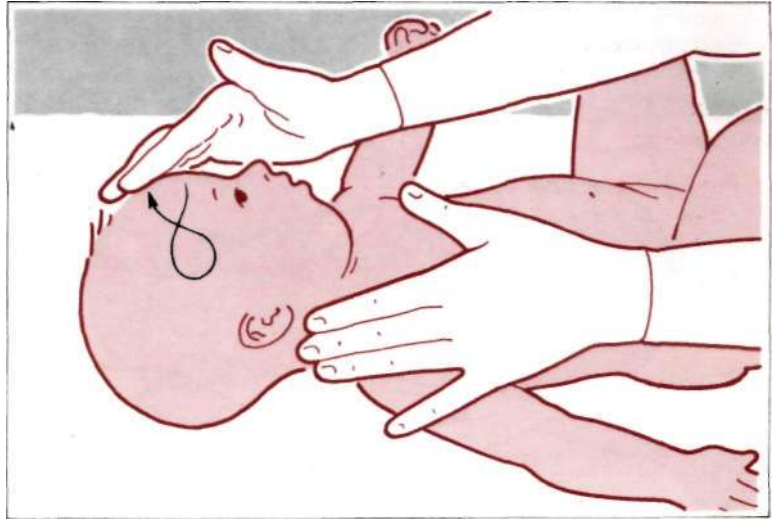
Először nagy pöttyökben vagy hosszú csíkokban ossza el a bedörzsölendő szert a kisbaba arcán, s közben terelje el figyelmét pl. ezzel a kedves kis mondókával:

*„Pont, pont, vesszőcske,  
készen van a fejecske;  
rövid nyaka, nagy a hasa,  
készen van a török basa.”*



### „Az orrocška púderozása

Az orrocška az arc középpontja. Mindkét mutatóujja hegyével könnyedén érintse meg és vándoroljon rajta. Pontosan úgy, mintha óvatosan púderezni akarná.



### „A homlok vasalása”

Ezután simítsa ki a parányi kis homlokocskát úgy, hogy ujjaival a homlok közepétől indulva a halánték irányába simogasson. A nyomás viszonylag erőteljes legyen. Ujjai hegyével rajzoljon köröket és nyolcasokat a halánték irányába. Ezután nyomás nélkül gyengéden vezesse át a kezeit a szemhéjakon át az orrcsontra, majd vissza a homlok közepére.



## „Szemgyűrűzés”

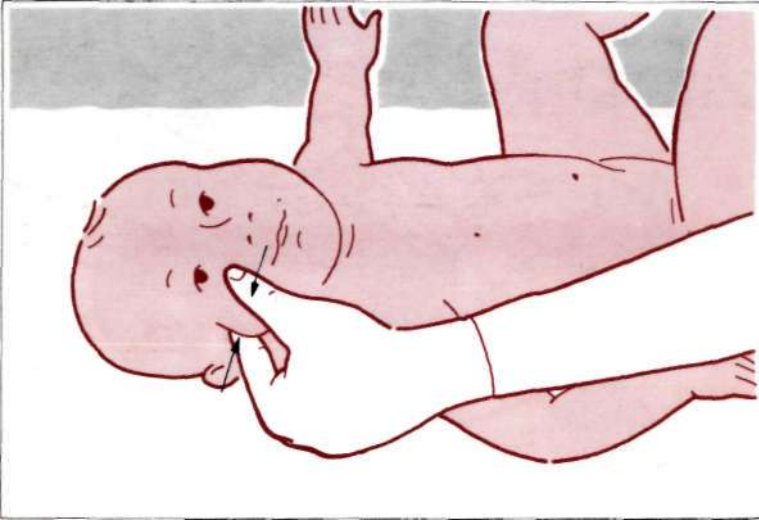
Körözzön egy ujjal óvatosan a szem körül: először a szemöldökön át kifelé, majd lefelé az orr és orrgyök irányába. Ezután ismétlje meg mindezt két ujjal.

Vigyázzon, hogy se a kenőanyag, se a keze ne csússzon a baba szemébe!



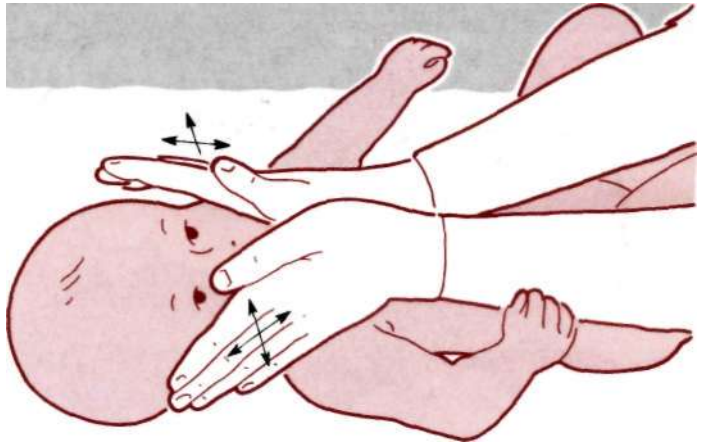
### „Karikarajz az arcra'

Az arcocskára rajzoljon mindkét kezével nagy köröket. Gyorsan vagy lassan, mindig úgy, ahogy a babának a legjobban tetszik. A körök idővel egyre kisebbek legyenek, végül két ujj hegyével csak egy ponton körözzön gyengéden. Kis idő elteltével válasszon ki egy másik pontot az arcocskán.



## „Mandolin"

Hogy fokozza gyermeke finom bőröcskéjének vérellátását, húzogassa egy kicsit az arcbőrt. Fogja meg 2-4 ujjal, s húzza meg könnyedén. Ne legyen túlzottan óvatos, ha az arcbőrt és a kötőszövetet kellő ritmussal húzogatja. Ettől a bőr kipirosodik. A gyakorlatot egy vagy két kézzel is végezheti.



### „Rázogatás”

Mindkét tenyerét helyezze kisgyermeke arcocskájára és lazán mozgassa felfelé és lefelé. A mozgás a fül és az orr irányába is lehetséges. Ügyeljen arra, hogy mozdulatai lazák legyenek és terjedjenek ki az arc egész felületére. Ezzel a rázogatóással ellazítja gyermeke arcizmait.





## „Megmosom az arcocskád”

*Figyelem!* Ön ezzel elkezdheti a masszázst, ha akarja, de leginkább, ha a kisbaba szeretné.

A babaolaj vagy a babakrém igen jól szétkenhető. Figyelje meg, hogy gyermeke melyiket kedveli jobban. Azért csak most említtem a „Megmosom az arcocskád” nevű gyakorlatot, mert tapasztalatom szerint a kicsik eleinte ezt nemigen kedvelik.

*Ha azonban már végigcsinálta az előző gyakorlatokat, akkor gyermeke nem fog tiltakozni ellene.*

Kezét nagy területen mozgassa gyermeke arcocskáján úgy, mintha alaposan meg akarná mosni. Ez a nagy felületű, gyengéd simításoknak köszönhetően nyugtató és lazító hatású.



### „Fütyörészés”

Az arcmasszázs befejezéseként próbálja meg gyermeke izomzatát újból ellazítani. Csücsörítsen és fütyörésszen egy keveset, gyermeke megkísérli majd utánozni Önt. Természetesen nem fog tudni fütyülni. Ekkor kezével simogassa gyermekét az orrcimpájától az álláig lefelé haladva, majd az arcocskáján visszafelé újra az orrocskájáig.

# A lábfej

A lábmasszázs nemcsak felmelegíti a kisbaba lábát, hanem javítja a jó közérzetét is. Megfigyelte, hogy mi történik, ha nyáron a már totyogni tudó kisgyerek hideg vízbe lép? Az első lépkek után mindig ugyanazt lehet látni: a kicsi megtorpan, s csodálkozva figyeli magán, ahogy néhány csepp jelenik meg a pelustól megszabadított helyen. A hideg víznek a húgyhólyagra gyakorolt közvetlen hatása is azt mutatja, hogy a láb és a többi testrész között szoros kapcsolat van. Régóta ismert, hogy a lábfejen számos aktiválható reflexzóna található. Tudatos lábmasszázsral meglepően jól gyógyíthatók a legkülönbözőbb betegségek. A gyógykezelésnek ezt a módját azonban bízzuk a szakemberekre.

A kisbaba lábmasszázsánál ugyanis nem gyógyításról, hanem a gyerek jó közérzetének fokozásáról, s betegségek megelőzéséről van szó.

Talán emlékszik a régi bölcsességre:

*„Hol a fej hideg és a láb meleg,  
a jó orvosnak sem marad beteg.”*

Ügyeljen arra, hogy először mindig a szívtől távolabbi, azaz a jobb lábat masszírozza.

Lehetőleg naponta masszírozza gyermeke lábát. Nem kell azonban az összes gyakorlatot következetesen elvégeznie. Például a gyakorlatok egy részére reggel, a másik részére pedig csak délután kerítsen sort.

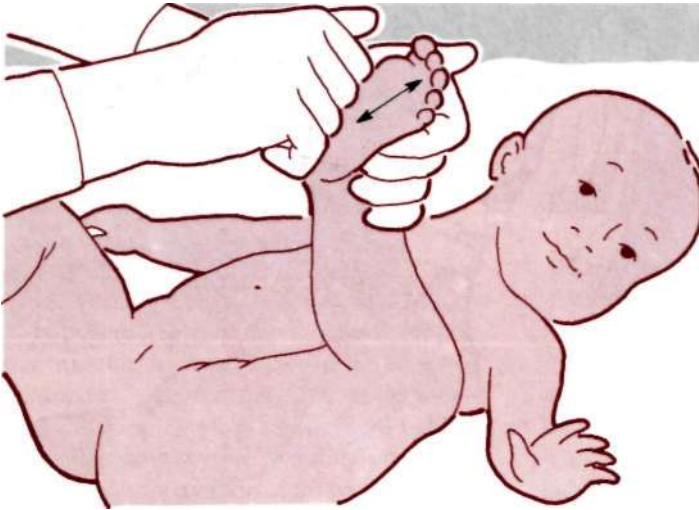
Lényegtelen, hogy gyermeke masszázs közben milyen testhelyzetben van. A kisbaba hason vagy háton fekvé éppúgy masszírozható, mint ha felültetné őt.

A masszázsához valamilyen jó olajat használjon. Ajánlható a mályvaolaj, amely még a hideg lábfej és láb egyik ellenszere is.



### „Kenőcsös tégely”

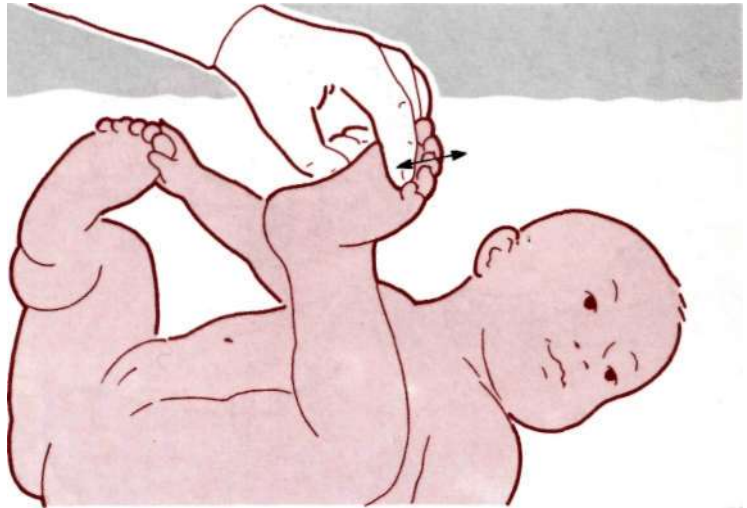
A lábfejecskét fogja két tenyere közé.  
A talpacskát helyezze egyik tenyerére,  
másik tenyerét tegye a rüsztre. Egyszerre  
forgassa mindkét kezét úgy, mintha egy  
tégelyt szeretne kinyitni. Egy idő után  
érezni fogja, amint gyermeke lábfeje szépen  
felmelegszik. (Ugyanez a gyakorlat  
alkalmas a kezecskék felmelegítésére is.)



### „Talpsimogatás'

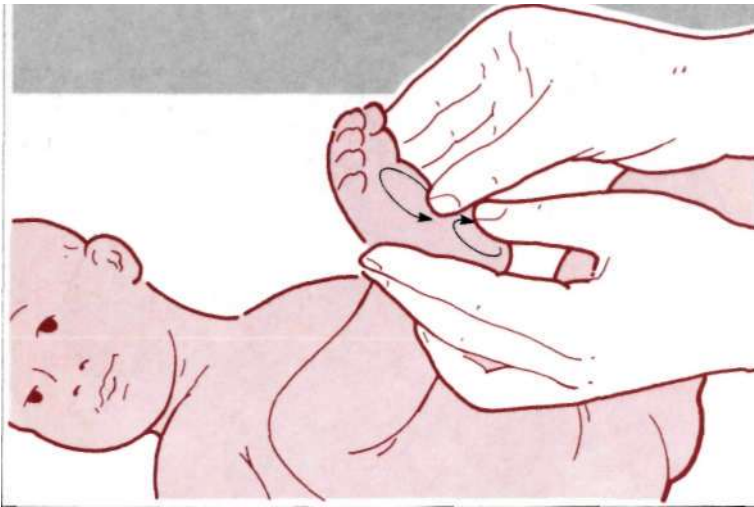
Szorítsa ökölbe kezét és először óvatosabban, majd később erőteljesebben simogassa behajlított ujjainak háti oldalával gyermeke talpát. Ennek erőssége és időtartama gyermeke tetszésétől függ.

Ez a gyakorlat erősíti a lábboltozatot, ingerli a reflexzónákat és segíti a lábfej vérellátását.



### „Lábujj-játék”

Mozgassa gyermeke lábujjait, játsszon velük saját és gyermeke tetszése szerint.

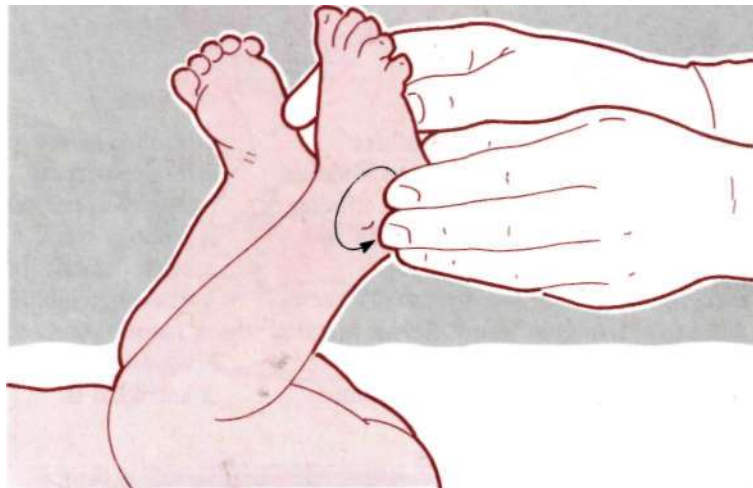


### „Körözés a talpacskán”

Mindkét kezét helyezze gyermeke rüsztyjére, hüvelykujjai érintsék meg talpacskáját.

Körözzön eleinte enyhébben, majd erőteljesebben az egész talpon.

Hüvelykujjai nagyobb és kisebb köröket is írjanak le (lásd *Kenőcsös tégely* 19. oldal).



### „Bokakeretezés”

Emelje fel vagy nyújtsa ki gyermeke lábát. Simogatással rajzoljon köröket a belső és külső bokacsont köré. Amennyiben nem sikerül mindkét bokacsontot egyszerre simogatnia, akkor először csak az egyik bokacsontot simogassa, majd váltson.

### „Kisimítás”

Végül simítsa végig gyermeke lábát a lábfejtől kiindulva a térd irányába. Ez egyúttal átmenet lehet a láb masszázshoz is.

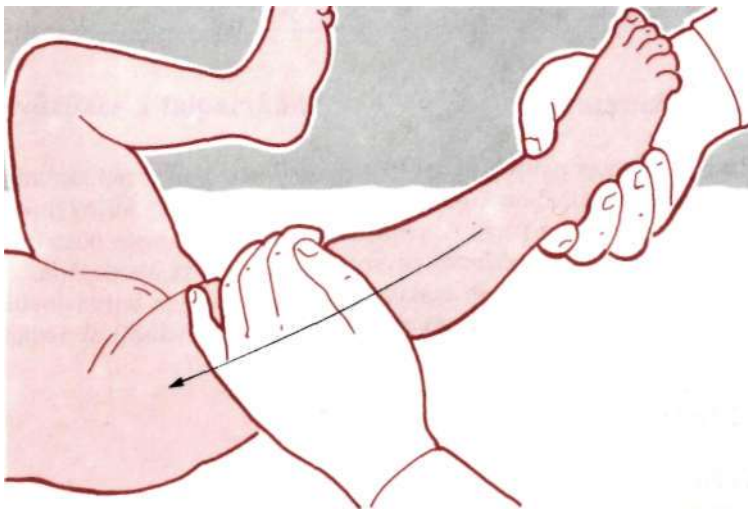


# A láb és a kar masszázsa

A láb és a kar masszázst egyszerre mutatom be, az alkalmazandó technika is azonos. Csak a DR. LEBOYER által „Indiai és svéd fejés”-ként ismertetett két változat ismert. E technika alig írható le, szemléltetése sokkal hatásosabb. A kar és a láb masszázsa igen fontos helyet foglal el a masszázson belül. Én például egy karmasszázs során tudok a legjobban

ellazulni, mások pedig ugyanezt mondják a lábmasszázsról.

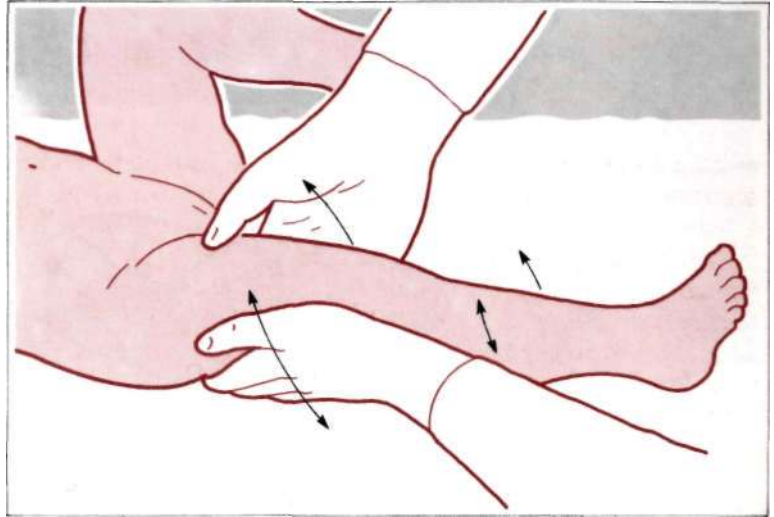
Az ilyen jellegű masszázsnál a baba a hátán fekszik. Fontos, hogy mindig a szívtől távolabbi végtaggal, tehát a jobb karral vagy lábbal kezdjenek. A lábmasszázs technikáit mutatom be - ugyanezt ugyanígy végezze a karokkal is.



## „Simítások”

Mindkét kezével simítsa végig az egész lábat. Kezeit jól helyezze el. A láb hátsó

részének simításakor egyik kezével a gyermeke lábát a sarkánál emelje fel. A simítás mindig a szív irányába, tehát alulról felfelé történjen.



### „Mángorlás”

Először a vádlit, majd a combot fogja tenyere közé. Sodorgassa aztán úgy gyermeke lábát, mintha süteményt akarna formálni belőle. Gyengéden és lassan kezdje, majd gyermeke hangulatától függően fokozza az intenzitást.

Figyeljen arra, hogy a tenyerével és ne az ujjával végezze a gyakorlatot. Ne feledje azonban, hogy a tenyerével kevésbé érzékeli a mángorlás erősségét, ezért sose vigye túlzásba!

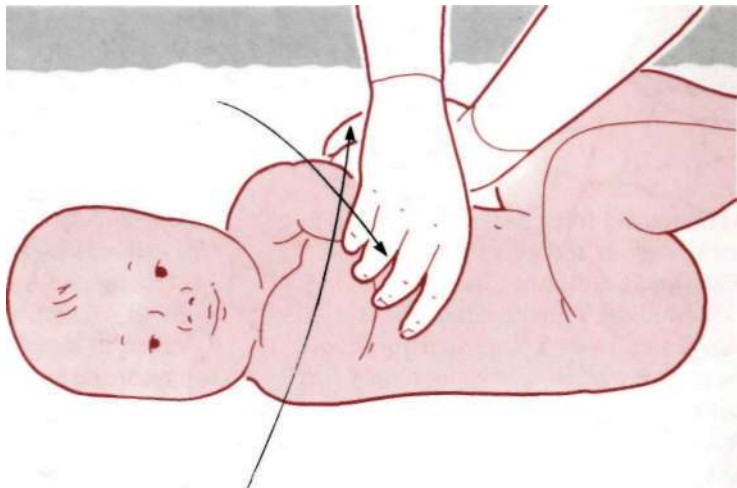


### „Indiai és svéd fejés”

Éppúgy a vádli és a comb a sorrend, mint a mángorlásnál. Hüvelykujjait behajlítva fogja meg mindkét kezével gyermeke lábát. Két keze között tenyérszélesség legyen. Kezeit tolja egymás felé, közöttük csökken tehát a távolság. Látni fogja, hogy mindkét keze hüvelyk- és mutatóujja között összetorlódik a testszövet.

1. Eleinte gyakrabban nyissa és zárja fogását, miközben a két keze egymás felé közelít. A közelítés tehát inkább egyenes vonalú legyen.
2. A későbbiekben kezeit a közelítés során még forgassa is el.

Ez a gyakorlat eleinte bizonyára nehéznek fog tűnni, de némi gyakorlás után sikerülni fog.



### 'Összecsomagolás'

Ez a kargyakorlat a légzésre van jó hatással.

Nyissa szét gyermeke kezeit keresztirányba, ami belégzésre kényszeríti. Ezután keresztezze a karocskákat a mellkason, ami kilégzést eredményez.

# A has masszázsa

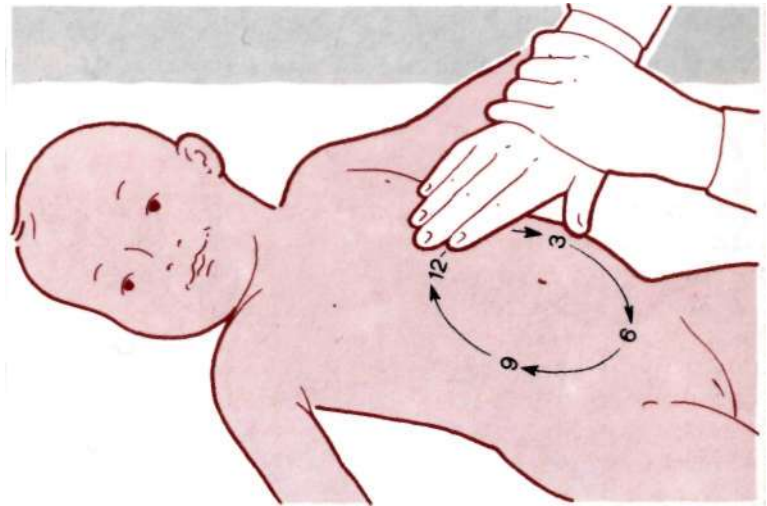
Alkalmazása főleg a három hónapos kor körül vagy az esténként jelentkező hascsikarás esetében ajánlott.

A Medical Tribune című orvosi folyóiratban VON LOEWENICH professzor leírja, hogy miért szenvednek még az egészséges csecsemők is hascsikarástól: A mellből vagy üvegből való szopásnál a tej levegővel keveredik. Így a gyomorban hab keletkezik. Ez a hab a gyerek emésztőszervében akár 24 órán keresztül megmaradhat. Így a napközi, de főleg az esti étkezések után jelentős mennyiségű puffasztó levegő gyűlik össze a baba gyomrocskájában. LOEWENICH professzor azt is megjegyzi azonban, hogy a harmadik hónap tájékán fellépő hascsikarás magától meg szokott szűnni, amikor a baba

kiegészítő táplálékot is kap. Ilyen hascsikarás esetében gyakran az orvos is tehetetlen. A növényi alapú cseppek sem érik el sokszor a kívánt hatást. Így a kicsik órákon át sírnak. A szülők azonban a has masszírozásával segíthetnek. Már a has megérintése, a meleg kéznek a hasikára fektetése önmagában is nyugtató hatású. A gyerek érzi a törődést, s ez csökkenti a fájdalmat.

A has masszírozásával kapcsolatban egy dolgot feltétlenül jegyezzen meg:

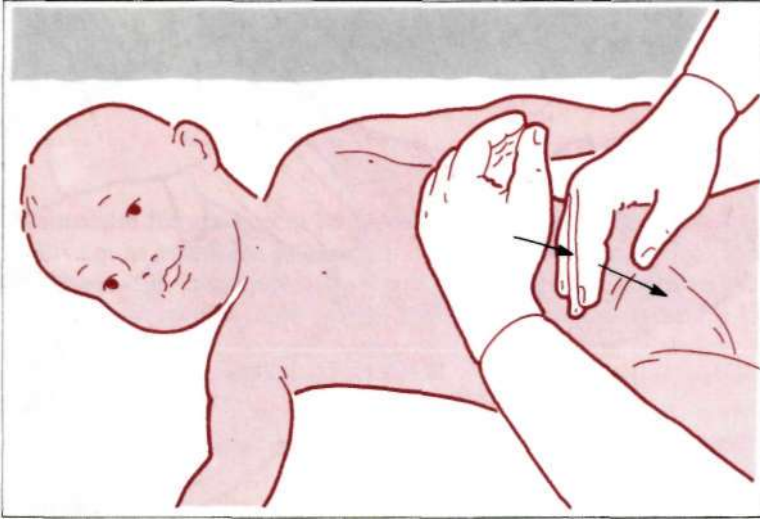
Sose közvetlenül étkezés után masszírozzon, simogatása pedig mindig az óramutató járásával egyezzen. Ugyanis ebben az irányban haladnak a belek, s pontosan itt helyezkedik el a hascsikarást okozó hab.



## „Óra"

Képzeld el, mintha egy óra lenne gyermekének hasára festve. A köldöke fölött van dél, a nemi szerve fölött reggel 6 óra. A baba jobb oldalán (tehát az Ön bal kezénél) van 9 óra, s ezzel szemközt a bal oldalán (tehát az Ön jobb kezénél) van 3 óra. 9 óránál kezdve körözzön kezével enyhén, az óramutató járásának megfelelően.

Amennyiben úgy gondolja, az egyes időpontok körül külön is körözzhet.



## „Keréklapát”

Az Ön kezei alkotják a gőzhajókról ismert keréklapátot. Rövid, lapátolásszerű mozdulatokkal simogassa gyermeke hasacskáját a köldöktől a nemi szerve felé haladva. A kicsi lábát hajlítsa be térdben, ez fokozza a hatást. Ne feledje azonban: Csak óvatosan!

Utána ismétlje meg az Óra-gyakorlatot.

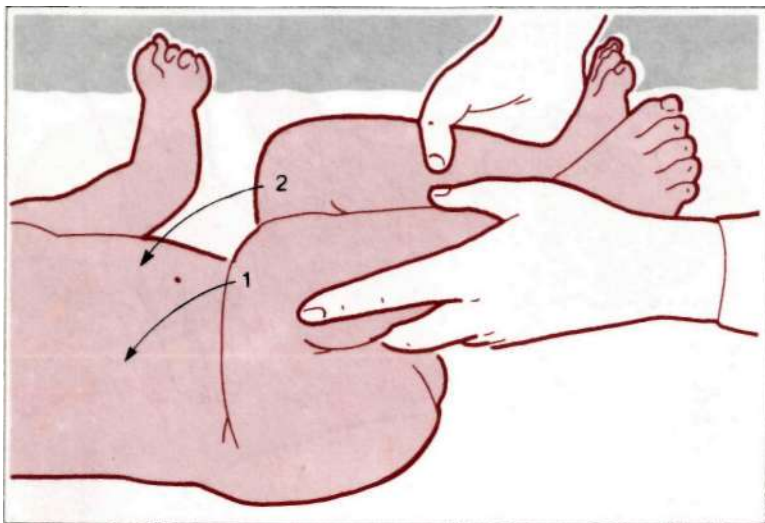


### „Puding”

Helyezze tenyerét gyermeke hasára.  
Képzeld el, hogy egy pudingra tenyerelt.  
Végezzen enyhe lengőmozgást mindkét  
oldalra, majd felfelé és lefelé. Tenyere  
azonban mindig maradjon teljes felületével  
a kicsi hasán. Ez nagyon tetszik  
a gyerekeknek. Ennek ellenére  
ne rezgessen túl erősen.

E gyakorlat után is ismétlje meg az Óra-  
gyakorlatot.

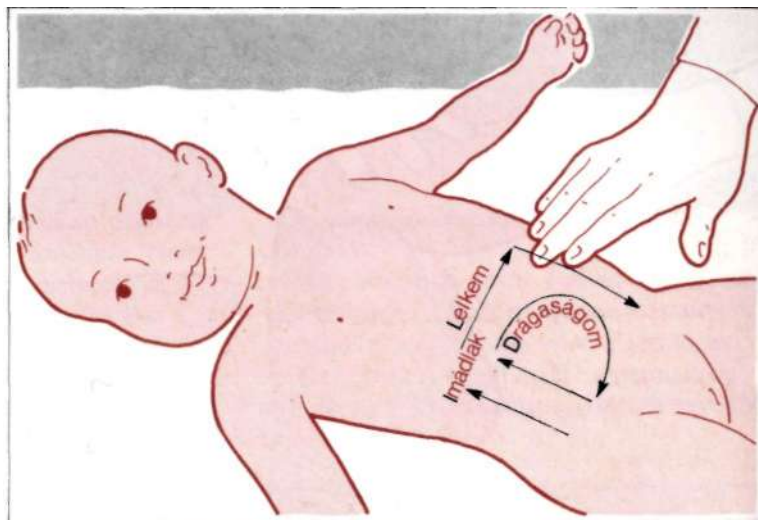




### „Hasprés"

Térdben hajlítsa be gyermeke lábát,  
s gyengéden nyomja a hasfalra.

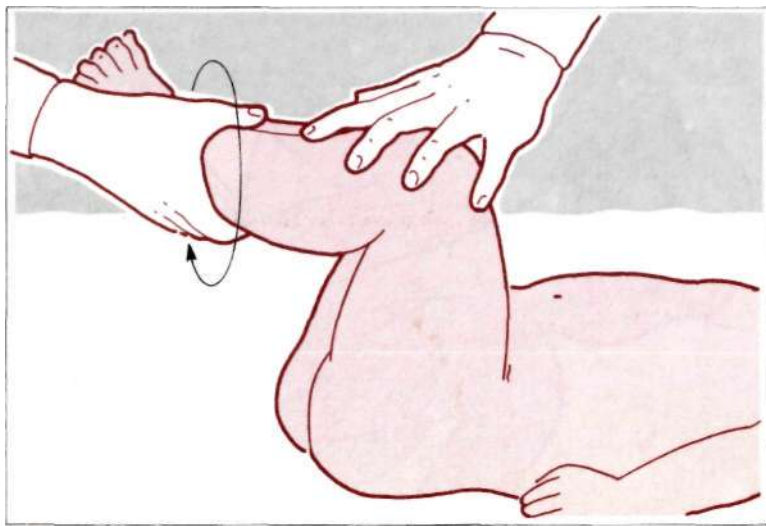
Ezt a gyakorlatot lábcserével is végezheti.  
azonban mindig a jobb térdel kezdje, s így  
az óramutató-elv alapján fog cselekedni.



### „Imádlak Lelkem, Drágaságom”

Ezt a gyakorlatot egy amerikai édesanyától, *Vimala Schneidertől* lestem el. Könyve Németországban is megjelent.

Képzelve el, hogy szeretné a fenti szavak kezdőbetűit gyermeke hasára rajzolni. A kicsi hasának jobb oldalára „simogasson oda” egy I betűt, a fejreállított L betű a has bal oldalára kerül, a D betű pedig megegyezik az Óra-gyakorlattal. A rajz mindezt jól szemlélteti, könnyen megtanulható.



### .Haslazítás'

Gyermeke mindkét lábát hajlítsa be csípőben és térdben is, majd forgassa a lábakat óvatosan jobbra és balra. Ez a hasizomzat tekergetését eredményezi. Ezután tartsa egyik kezével a csípőben és térdben behajlított lábakat, miközben másik kezét helyezze a térdre, s rázogassa őket.

Ez az egyszerű rázás ellazítja a hasfalat, s javítja az emésztőszervek vérellátását.

*Figyelem!* Az összes gyakorlatot háromszor ismételje meg. Amennyiben a gyermek rosszkedvű vagy nyugtalan, csak gyengéden simogassa, illetve csak az Óra-gyakorlatot végezze.

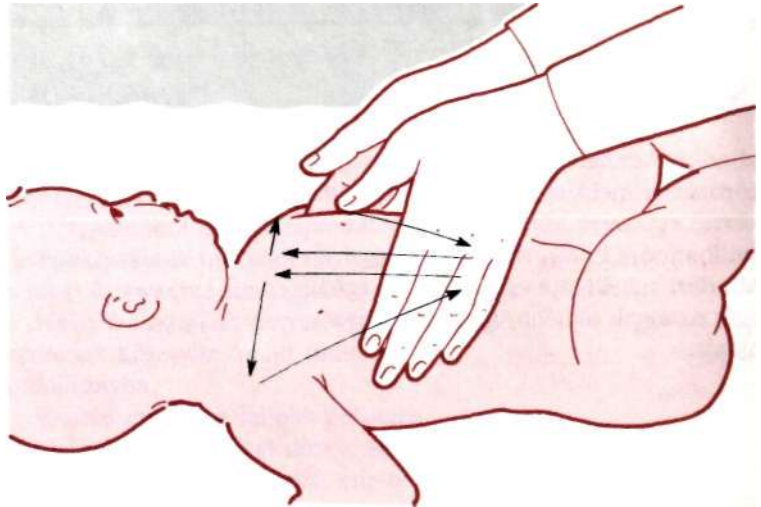
# Mellkasi masszáz

Az általunk alkalmazott mellkasi masszázs a felső légutak fejlesztését szolgálja. Nem a légzőterápiás kezeléseket helyettesíti, hanem a légzési panaszok megelőzését szolgálja. Segítségével a bordaközi izmok erősíthetők.

A mellkasi masszázs mindenesetre megfázás elleni bármiféle bedörzsölőszer

vagy inhaláló készítmény felvitelére is alkalmas.

A bedörzsölés enyhe s rövid legyen, mert a legtöbb ilyen bedörzsölőszer mentolt tartalmaz, ami lehűti a bőrt. Egészséges gyerekeknél használjanak - amennyiben lehetséges - aromatikusan (gyógynövényekből készült) olajokat.



## „Sárkány”

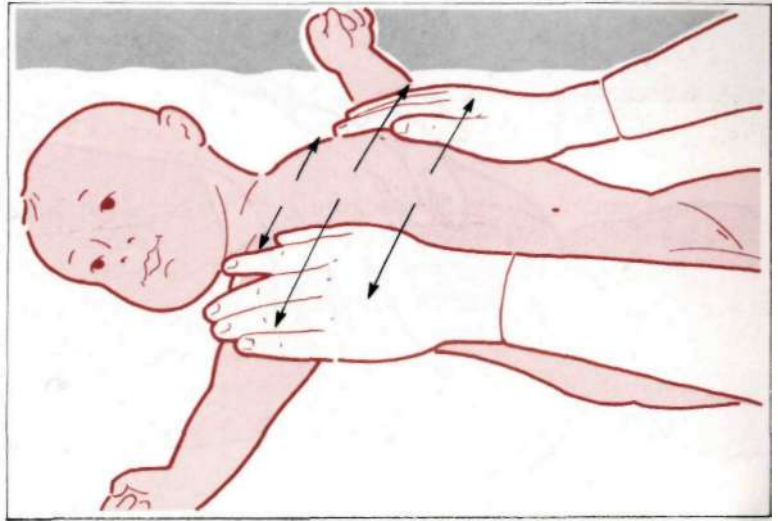
A mellkasi masszázs sárkány formájú simításokkal kezdődik. Mindkét kézzel simogasson a mellkas közepén át a kulcscsont magasságáig. Innen folytassa

a simogatást jobbra és balra, a hónaljig elérve folytassa a simogatást a mellkas oldalán lefelé. Végül a szegycsonton át haladjon újra felfelé.



## „Szív”

Mindkét kézzel végezzen nagy kiterjedésű körözést a mellkas mindkét felén. Mindkét kézzel egyszerre körözzön gyermeke mellbimbója körül, rajzoljon egy szívet. Mindezt csinálhatja egy kézzel is, tehát csak az egyik oldalon, majd cseréljen oldalt.



### „Régi könyv”

Képzelve el, hogy gyermeke mellkasa olyan, mint egy vastag, öreg Biblia.

A pergamenből készült lapok felkunkorodnak ott, ahol Ön kinyitotta, s most ki szeretné simítani őket.

Helyezze mindkét tenyerét a mellkas alsó részének középre, majd simítson oldalirányba.

Ezután egy kicsit feljebb helyezze a tenyerét, s végezze el újra a simítást. Mindaddig ismétlegesse ezt, míg el nem éri a kulcsont magasságát, s tenyere a kulcsonton nem siklik.



## „Madárka”

A *Sárkány-hoz* hasonlóan újra a szegycsonton át simítson felfelé. Ezután váltson irányt, s a kulcscsonton át haladjon oldalirányba. Gyermek oldalához érve teressze szét ujjait, s így, a szétterpesztett ujjakkal haladjon kívülről befelé, a bordák

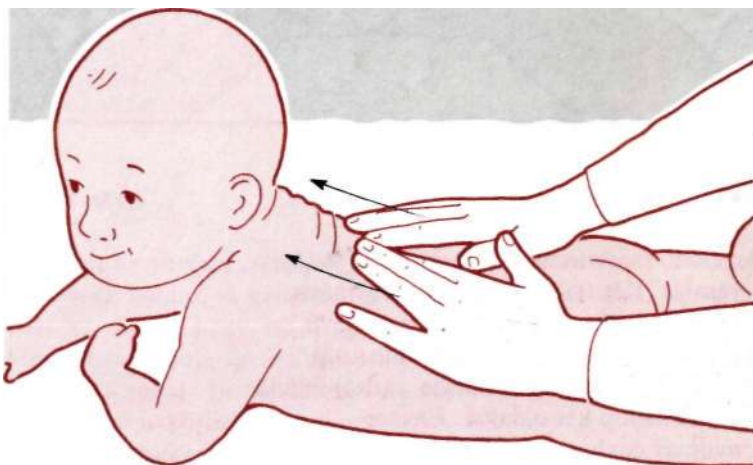
közé. A nyomás gyenge legyen, s így nem kell gyermeke ki- és belégzésének ritmusára ügyelnie.

Ismételje meg a *Sárkány* elnevezésű gyakorlatot, majd a *Kenőcsös tégely* gyakorlat következhet.

# A hát masszírozása

Gondoljunk csak arra, hogy milyen jót tesz nekünk is, ha a hátunkat masszírozzák. A kisbabában ez ugyanolyan jó érzést vált ki - próbálja ki!

A testápoló olajat vagy krémet kenje először finom mozdulatokkal gyermeke popsijára, hiszen ez a testrész is a hát masszírozásához tartozik.



## „Papírsimítás”

Fordítsa gyermekét a hasára, a lábai legyenek Önhöz közelebb. A popsitól kiindulva a gerinc mindkét oldalán végezzen gyengéd simító mozgást, egészen a vállig. Képzelve el,

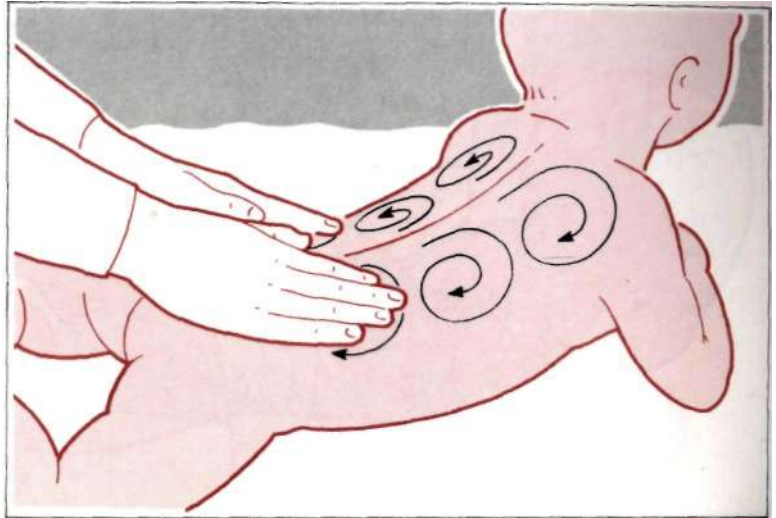
hogy egy hosszú papírt simít ki. Mozgása fokozatosan gyorsuljon, kezének nyomása is csak fokozatosan erősödjék. Tenyere teljesen idomuljon gyermekének hátához.





## „Vasalás”

Az előző masszírozáshoz hasonlóan történik a vasalás. Két tenyerét fektesse egymásra, a felül lévő súlya nyomja le az alul lévő tenyeret, így tenyere egy vasalóhoz fog hasonlítani. Felváltva simítson alulról felfelé a gerincoszlop két oldalán. Eleinte a nyomás enyhe, majd fokozatosan erősödhet.



### „Körözés”

Mindkét tenyerével rajzoljon köröket gyermeke hátára. A gerincoszloptól kifelé haladva először nagy, majd egyre kisebb köröket rajzoljon. Így haladjon a popsitól egészen a vállig. Természetesen azokon a helyeken is körözhet, ahol azt Ön és gyermeke is kedveli. Minél nagyobbak a körök, annál inkább teljes tenyérrel végezze a mozgást. A körök kisebbedésével egyre jobban emelje el tenyerét gyermeke hátától mindaddig, amíg már ujjheggyel végzi a körmozgást. Ezzel a gyakorlattal a szöveteket fellazítja és erősíti.



### „Ellentétes kezek”

Fektesse gyermekét keresztben maga elé. Tegye egyik kezét gyermeke egyik, a másikat a másik oldalára úgy, hogy ujjhegyei, illetve csuklója a gyermek alatt lévő takaróhoz érjen. Kezdjen keresztirányú simító mozgást úgy, hogy kezei a gerincoszlopnál találkozzanak, s folytassák tovább a mozgást az ellentétes irányba. Itt is a popsitól haladjon a váll irányába keresztbe az egész testen. A nyomás először itt is enyhe legyen, s csak akkor gyorsítson és erősítsen, ha a gyakorlat tetszik gyermekének. A gyakorlat fokozza a vérkeringést.

Ismételje meg a *Papírsimítási* (lásd 39. oldal).



## „Motring“

Tegyen úgy, mintha tenyere belső élével akarna összenyomni egy motringot. Ez a mozdulat pótolja ebben az esetben a klasszikus gyúrást. Egyik tenyerét helyezze a popsi aljára, a másikat gyermeke vállára. Két tenyerével óvatosan nyomja össze a bőrt és a kötőszöveteket.



## „Gereblyezés”

Mindkét tenyerét fektesse gyermeke hátára úgy, hogy ujjhegyei a vállán legyenek. Ujjait enyhén hajlítsa be. Könnyed kigyózó mozgással húzza össze ujjait úgy, mintha fűvet akarna összegereblyézni.

A gereblyezés ne legyen túl gyöngéd. A gyerekek kedvelik, ha erőteljesen gereblyéznek a hátukon. A gereblyézéssel - a mozgás sebességétől függően - egyúttal rázást is végeznek. Legyenek azonban óvatosak, hogy meg ne karmolják körmükkel gyermeküket. Egyébként is,

a masszírozáshoz vágjuk rövidere körmünket.

Ekkor ismétlje meg a *Papírsimítást*, (lásd 39. oldal).

Ne adja fel egykönnyen, ha gyermeke a masszírozás kezdetekor nem szívesen marad hasra fordítva. Vannak olyan gyerekek, akiknek először meg kell szokniuk, hogy megérintik a hátukat, és ezért eleinte igen élénken reagálnak erre. A legtöbben azonban nagy gyönyörűséggel adják át magukat a hát masszírozásának.

# Nyugtató masszázs

A dortmundi gyermekklinika gyógytornászai szerint az általam alkalmazott technika pozitív eredménnyel jár.

A szülők gyakran nem tudják, hogy miért sír gyermekük. Először figyeljék meg gyermekük sírásainak különbözőségeit. Hamarosan meg tudják majd állapítani, kedvetlenség, éhség vagy fájdalom ríkatja meg gyermeküket.

Már a csecsemők is szeretik, ha nincsenek egyedül, vagy ha gondoskodik róluk valaki. Ha mindkét lehetőség kizárt, akkor gyakran azért sírnak, mert rossz a kedvük.

A legjobb megoldás az, ha Ön időt szakít a masszírozásra. Ilyenkor gyermeke érezni fogja a gondoskodást, s hogy Ön minden figyelmét neki szenteli. A gyakori masszírozások során bizonyára kitapasztalja majd, hogy melyik masszázsformát és hol kedveli gyermeke a legjobban. Kezdje a masszázst tehát ott és úgy, sőt esetleg maradjon is ennél.

Kérem, ne feledkezzék meg az igen alapos simogatásról. Beszéljen közben halkán és szeretettel gyermekéhez. Gyakran a brummogás vagy a dúdolás is nyugtató hatású.

Ha gyermekének fájdalmai vannak, jusson eszébe, hogy mit írtam a hasfájásról.

Ebben az esetben próbálkozzon egy óvatos hasi masszázzsal. Ez érvényes akkor is, ha más szervekre „panaszodik” gyermeke, a pozitív hatás áttérjed az egyik szervről a másikra.

Amennyiben úgy érzi, hogy gyermeke lázas, legfeljebb csak egészen gyengéden simogassa. Orvosi javaslat nélkül minden más negatívan hatna a keringési rendszerre.

Arc- és lábmasszázs a betegségtől függetlenül, bármikor végezhető.

*Kérem, vegye figyelembe:* Gyengéden és nyugodtan masszírozzon, főleg csak simogasson, ha meg akarja nyugtatni gyermekét. A fájdalomról „panaszodó” gyermek masszírozását mindig meg kell beszélni az orvossal.

# Aktiváló masszázs

Nem minden kisbaba élénk. Gyakran előfordul, hogy egy kisgyerek kifejezetten passzív. Jóllehet mindig nyugodtak és kiegyensúlyozottak, a szülők mégis aggódnak értük. Sokszor azt állapítják meg az orvosok, hogy a gyermek hipotonikus, azaz alacsony a vérnyomása. Hajlamosak az elhízásra, amit inaktivitásuk még csak fokoz. Az izomzat és a kötőszövet tónusának csökkenése gyengíti a kötőszövetet. A babaúzás és a babamasszázs kombinálása az aktiválás optimális lehetőségét jelenti.

Szeretne Ön is elvégezni egy masszázst?

Mindig gyengéden kezdje, s erőteljesen folytassa. Figyelje azonban gyermeke reakcióit, s ha nem tetszik neki valami, csökkentse a mozgás erősségét. A babamasszázs igencsak ajánlható az alacsony vérnyomású gyerekek szüleinek. Ez erősíti az izomzatot és a kötőszövetet, s fokozza a keringést.

## *Figyelem!*

Próbálja ki a masszázst egyszer úzás előtt, egyszer utána. Sok esetben a masszázs úzás előtt hatékonyabb.

Babaúzás vagy a napi fürdetés után, a masszázsra való előkészület során célszerű

gyermeke mellkasát és hátát egy hideg vízbe mártott, s kicsavart, majd félbehajtott mosdókesztyűvel ledörzsölni. Ezzel aztán igazán edzi gyermekét, aki így kevésbé lesz hajlamos a megbetegedésekre, s bőre és a kötőszövet feszesebb lesz.

Gyermeke eleinte természetesen tiltakozni fog, ám hamar hozzá fog szokni.

A passzív gyerekek esetében célszerű még egy klasszikus masszázsfogást igénybe venni.

## A gyúrás

A gyúrás a némileg kövérebb gyerekeknél egyszerű, könnyen lehet egyszerre kellő mennyiségű szövetet markolni. Tegyen úgy, mintha téstát gyúrna. A gyúrás főleg a combon, a karon és a háton végezhető könnyedén. Azonban óvatosnak kell lenni, mert a gyúrás igen intenzív fogás.

Kérdezze meg a gyerekorvost, hogy milyen vérkeringés-fokozó olajat, esetleg mályvaolajat használjon. A gyermeke arcára időről időre más olajat kenjen.

Amennyiben az egész testet szeretné masszírozni, vegye figyelembe a most következő összefoglalót. Ezt a masszázsfajtát kösse össze gimnasztikai gyakorlatokkal.

# Összefoglalás

Amikor már kipróbálta az előzőkben ismertetett részmasszázsokat és azokat már meglehetősen biztonságosan tudja alkalmazni, akkor a gyakorlatok egymás utáni elvégzésével teljes, vagy ún. egész testi masszázst hajthat végre.

Az alábbi sorrendet ajánlanám Önnek:

## **üdvözlés és egymásra nézés**

**arc**  
**lábfej**  
**láb**  
**kar**  
**has**  
**mellkas**  
**hát**

Természetesen elképzelhető bármilyen más sorrend is, ha gyermeke azt jobban kedveli.

Mindegyik esetben célszerű azonban gyermekére mosolygással, s azokkal

a gyakorlatokkal kezdeni, ahol a tekintetük találkozik egymással.

Amikor hozzálát az egész test masszírozásához, gyermeke teljes mellső oldalát krémezze vagy olajozza be. A bedörzsölést a lábfejen kezdje, s onnan haladjon felfelé.

Az arcot az egyes fogások közben dörzsölje be, a gyerekek ugyanis nem szeretik, ha arcuknak ismételtlen ugyanarra a helyére nyúlnak.

A könyv hátralévő részében az összes fogást még egyszer, rövidített formában megismétlem. Amennyiben valami nem lenne teljesen érthető, kérem, nézzen utána a részletes leírásban.

A teljes masszázshoz eleinte több időre lesz szüksége. Ne kedvetlenedjék el, ha eleinte akadozva fog haladni. Az első alkalmakkor esetleg elhagyhatja a hát masszázst, s így csak gyermeke mellső részét masszírozza összefüggően.



# A teljes vagy egész testi masszázs

Ne felejtse el gyermekét „üdvözölni”,  
s „kapja el” pillantását.

## Az arc



### „Az orrocska púderozása”

Ujjhegyeivel könnyedén paskolgassa  
az orrocskát. (lásd 10. oldal)



### „A homlok vasalása”

Tenyérével simogassa gyermeke halántékát,  
(lásd 11. oldal)



### „Szemgyűrésés”

Ujjai hegyével rajzoljon kis köröket  
gyermeke szemcskéje köré. (lásd 12.  
oldal)

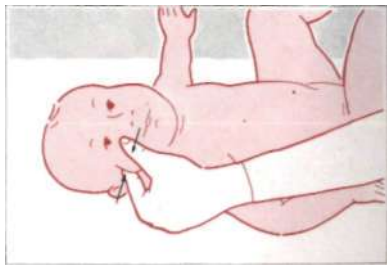
### „Karikarajz az arcra”

Ujjai hegyével rajzoljon egyre kisebbedő köröket gyermeke arcára, (lásd 13. oldal)



### „Mandolin”

Az arcocská csipdesése. (lásd 14. oldal)



### „Rázogatás”

Fogja két tenyere közé gyermeke arcocskáját és rázogassa, (lásd 15. oldal)





**„Megmosom az arcoskád”**  
Így történik az arcoska beolajozása.  
(lásd 16. oldal)



**„Fütyörészés”**  
Gyermeke Önt utánozva megpróbál  
csücsöríteni. (lásd 17. oldal)

## A lábfej

Ne feledje! Először a jobb, s csak utána a bal lábfej!!

### „Kenőcsös tégely”

Fogja gyermeke lábfejét két tenyere közé, s imitálja egy tégely kinyitását. (lásd 19. oldal)



### „Talpsimogatás”

Öklével és ujjai bütykével végezzen simító mozgást gyermeke talpán. (lásd 20. oldal)



### „Lábujj-játék”

Játszadozzék gyermeke lábujjaival, vezesse rá gyermekét annak megfogására. (lásd 21. oldal)





### "Körözés a talpacsán"

Masszírozzon hüvelykujjával köröket gyermeke talpára. (lásd 22. oldal) Ismétlje meg a *Kenőcsös tégely* gyakorlatot.



### "Bokakeretezés"

Végezzen simításokat a külső és belső bokacsonton. (lásd 23. oldal)

### „Kisimítás"

Átmenet a lábmasszázsához. (lásd 23. oldal)

## A láb és a kar

Ne feledje! Először a jobb, s csak azután a bal láb, illetve kar.

### „Simítások”

Az egész láb hosszában, a szív irányába,  
(lásd 24. oldal)



### „Mángorlás”

A vádlit és a combot mángorolja. (lásd 25. oldal)





### „Indiai és svéd fejés”

Mindkét kezével fogja meg gyermeke lábát és csavargassa izmait gyengéden.

A kar esetében ugyanez a sorrend, s ugyanezek a gyakorlatok.

Ne feledje, hogy itt is a jobb kézzel kell kezdeni. (lásd 26. oldal)



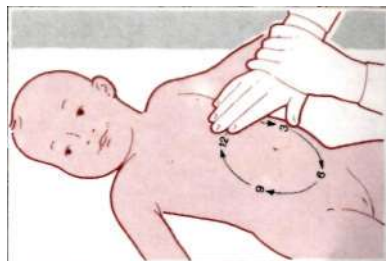
### „Összecsomagolás”

Hajtsa keresztbe gyermeke karjait mellkasa fölött. (lásd 27. oldal)

## A has

### „Óra”

Mindkét kezével végezzen simításokat és körözéseket az óramutató járásának irányába. (lásd 29. oldal)



### „Keréklapát”

A köldöktől kiindulva kezeit keréklapát módjára cserélgetve haladjon a mellkason felfelé. (lásd 30. oldal)



### „Óra”

Ismételje meg a gyakorlatot.

### „Puding”

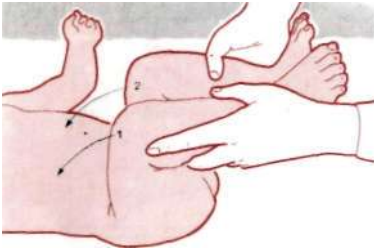
Fektesse tenyerét gyermeke hasára és rezgetesse. (lásd 31. oldal)

### „Óra”

Ismételje meg a gyakorlatot.







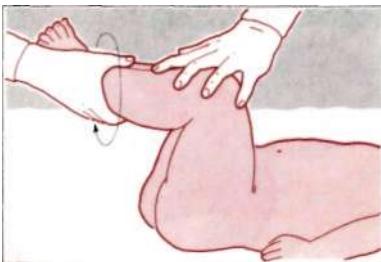
### „Hasprés”

Hajlígtassa felváltva gyermeke térdseit a has irányába. Jobb lábbal kezdje a gyakorlatot. (lásd 32. oldal)



### „Imádlak Lelkem, Drágaságom”

Az óramutató járásának megfelelően simítson először egy nagy I-t, majd egy fejre állított L-t, végül egy D-t. (lásd 33. oldal)



### „Haslazítás”

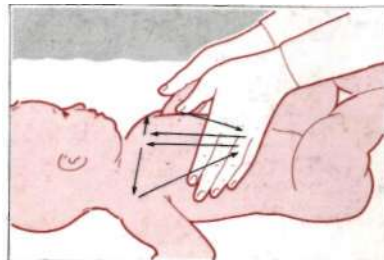
Hajlítsa meg gyermeke lábát térdben, majd ismét nyújtsa ki. A hajlított lábat rezgessen. (lásd 34. oldal)

Az összes gyakorlatot ismételje meg háromszor.

## A mellkas

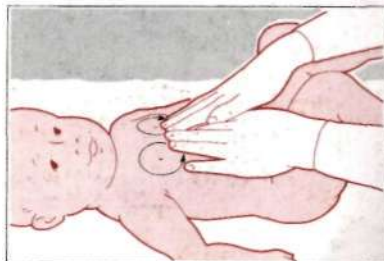
### „Sárkány”

A mellcsont közepétől végezzen simításokat felfelé, majd kifelé és vissza. (lásd 35. oldal)



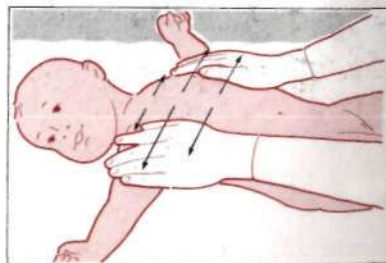
### „Szív”

Végezzen körzéseket a mellbimbók körül, rajzoljon ujjhegygel egy szívecskét. (lásd 36. oldal)



### „Régi könyv”

A mellkasra fektetett tenyerekkel simítson kifelé. (lásd 37. oldal)



### „Madárka”

Végezzen a *Sárkány* nevű gyakorlathoz hasonló mozgásokat, majd folytassa a gyakorlatot szétterpesztve megfeszített tenyérrel. (lásd 38. oldal)

### „Sárkány”

Ismételje meg a gyakorlatot.



## A hát



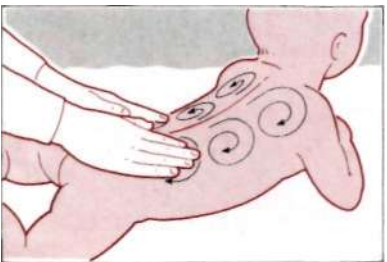
### „Papírsimítás”

Tenyérrel először gyengéden, majd erőteljesebben végezzen simításokat a háton a váll irányába. (lásd 39. oldal)



### „Vasalás”

Egymásra fektetett tenyérrel végezzen simításokat. (lásd 40. oldal)



### „Körözés”

Először nagyobb, majd kisebb köröket simítson gyermeke hátára. (lásd 41. oldal)

„Ellentétes kezek”

Oldalirányból a hát közepén keresztbe masszírozzon. (lásd 42. oldal)



„Papírsimítás”

Ismételje meg a gyakorlatot.

„Motring”

A hát szöveteinek összetolása. (lásd 43. oldal)



„Papírsimítás”

Ismételje meg a gyakorlatot.

„Gereblyezés”

A válltól az ülőizmok irányába mindkét kézzel gereblyézzen. (lásd 44. oldal)

