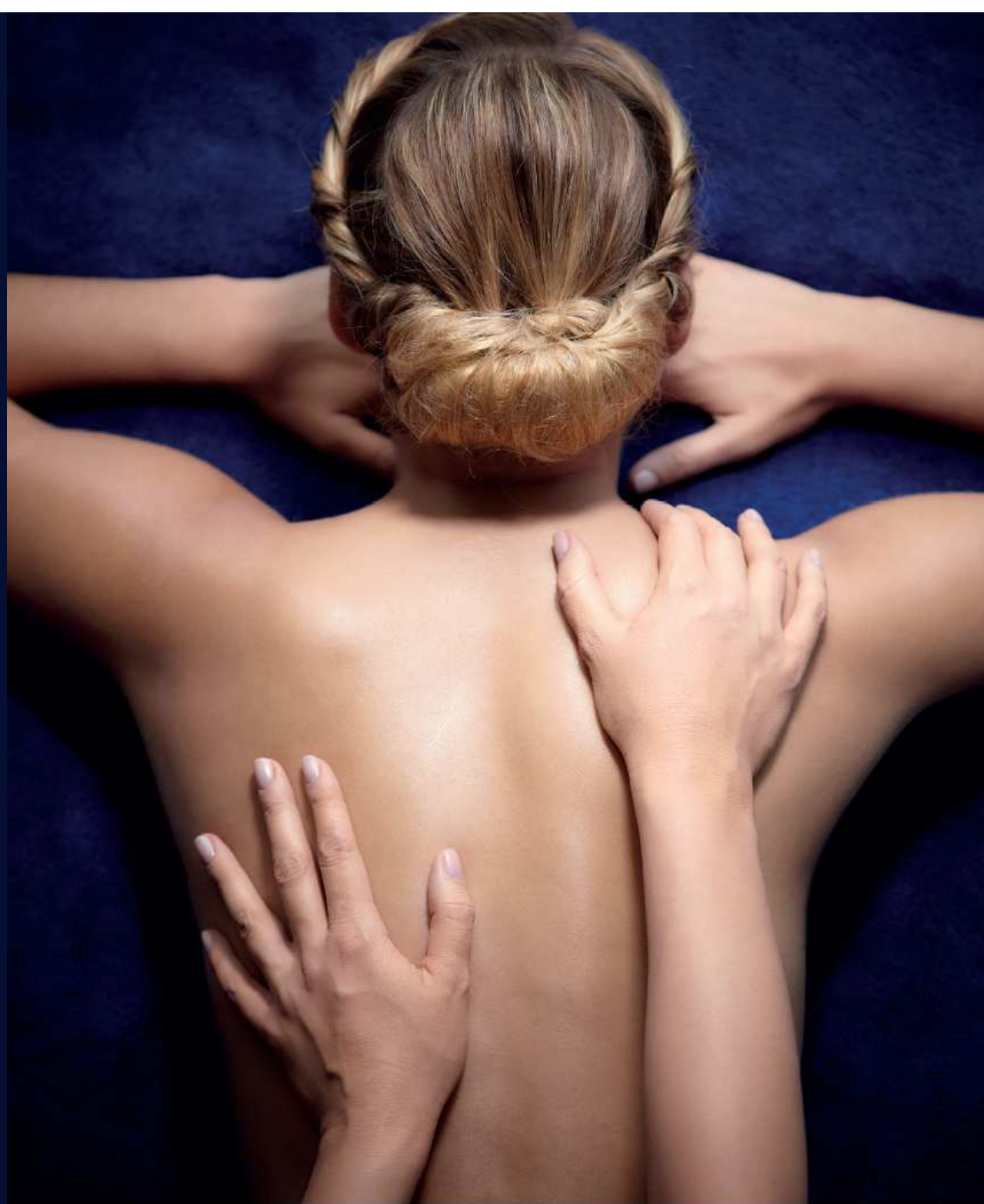


PHYTOMER

HIERONTAOPAS

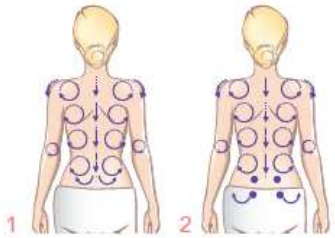
Kasvo- ja
vartalohieronnat

2022

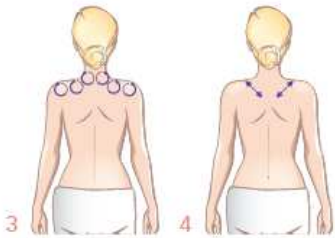


1 RENTOUTTAVA SELKÄHIERONTA

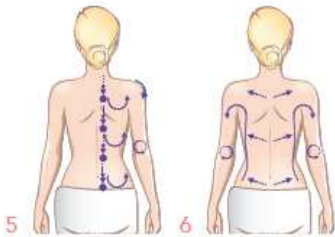
Suorita kaikki liikkeet kerran



1. Aseta kämmenet niskaan selkärangan molemmin puolin, työnnä alas pakaroiden yli ja palaa pyörittelevin liikkein takaisin hartioille. Sivele kyynärpäihin, hiero kyynärpäät ja palaa takaisin olkapäille.



2. Työnnä peukaloilla molemmin puolin selkärankaa. Paina peukaloilla ristiselässä, liu'u hieman ulospäin "hymykuoppiin" ja paina peukaloilla. Hiero pakarot. Koukista sormet ja palaa pyörittelevin liikkein hartioille. Sivele kyynärpäihin, hiero kyynärpäät ja palaa takaisin olkapäille.



3. Aseta kämmenet molemmin puolin niska. Tee peukalonpäkiöillä kiertopainallus-hierontaa trapetsiuksella kolmessa kohdassa. Liu'u takaisin niskaan ja toista liikkeet peukaloilla.

4. Asetu asiakkaan vierelle ja rentouta hartiat vääntävin liikkein ensin vuorpuolin ja sitten molemmat puolet samanaikaisesti.



5. Asetu asiakkaan pään taakse. Aseta kätesi asiakkaan selkärangan toiselle puolelle. Tee peukaloilla työntöpainallusta alas pitkin selkärangan toista reunaa, paina kevyesti selkänikamien välissä peukalot päällekkäin. Jatka liikettä alas ristiselkään. Palaa takaisin olkapäille sivellen vuorokäsin. Toista liikkeet selkärangan toiselle puolelle.

6. Aseta kämmenet molemmin puolin selkärankaa ja paina alaspäin kohti kainaloita käyttäen omaa painoasi hyväksi. Jatka samalla liikkeellä olkapäiden kautta kyynärpäihin, hiero kyynärpäät ja palaa olkapäille. Tee sama liike 3-4 eri kohdassa selässä, kunnes olet ristiselässä.

7. Siirry asiakkaan vasemmalle puolelle, aseta kämmenet keskelle selkää selkärangan päälle, liu'uta toista kättä kohti niska ja toista kohti ristiselkää.

2 SILMÄNYMPÄRYSHIERONTA

13 min hieronta – tee kaikki liikkeet kolme kertaa

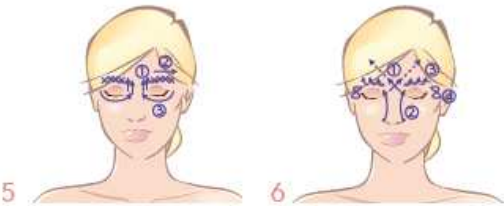
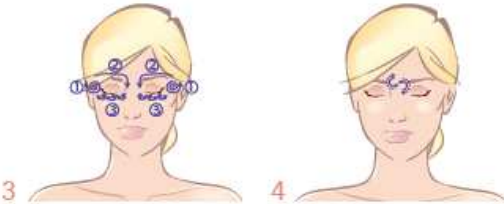
Silottava hieronta pehmeillä naamiosiveltimillä 3 min

- Ympyrät silmien ympärillä, paino kulmakarvojen alkukohdassa (1).
- Kevyitä painoja ohimoilla, ristikkäissivelyt harakanvarpailla.
- Siveltimien kärjillä silottavat ristikkäissivelyt kolmannen silmän alueella otsassa.
- Samanaikaiset pumpppaavat liikkeet silmien alla, sisänurkasta ulkonurkkaan. Päätä liike samanaikaisesti painoihin harakanvarpailla (2).
- Kahdeksikonmuotoiset sivelyt silmien ympäri, siveltimet päällekkäin.



Nesteitä poistava hieronta käsin 7 min

- Liu'uta sormet silmän alta sisänurkasta ulkonurkkaan kädet peräkkäin. Toista toiselle puolelle.
- Pyörittelevä paino etu- ja keskisormin ohimoilla, liu'u kulmakarvojen yli keskisormilla ja siirry silmän sisänurkkaan. Tee spiraaleja sisänurkalta ohimoille tummien silmänalusten yli (3).
- Pyörösivelyt keskisormilla nirsolihasen yli (4).
- Silottavat liikkeet silmän sisänurkassa etu- ja keskisormella, nipistele kulmakarvat ja palaa silmän alta aloituskohtaan (5).
- Sivele nirsolihasta peukaloilla, laajenna sivelyt hiusrajaan asti. Aseta keskisormet kummallekin puolelle nenää ja liu'u ylös kulmakarvojen alkuun. Jatka pilkkumaisilla liikkeillä kulmakarvojen päältä. Päätä liike kahdeksikonmuotoisilla sivelyillä peukalonpäkiällä (6).
- Siirry asiakkaan vierelle: sivele etu- ja keskisormella silmän alla kädet peräkkäin ohimoille ja tee pyöröpainalluksia keskisormella. Jatka nipistellen harakanvarpaissa peukalolla ja etusormella, ulospäin suuntautuvien liikkein. Tee liike ensin toiselle puolelle ja sitten toiselle.
- Tee lopuksi ympyrät silmien ympäri sormenpäillä sisänurkasta ulkonurkkaan.



Toista silottava hieronta pehmeillä naamiosiveltimillä

3 min

3 PRO-JEUNESSE -HIERONTA

30 min - suorita kaikki liikkeet kahdesti.
Tarvittavat välineet: Roller ja Face Shaper.
Ei tyynyä asiakkaan pään alla.

KUIVAHIERONTA 8 min

Aloitus: Ota riisinjyvän kokoinen määrä Nectar de Massage Suprêmea ja lämmitä se käsissäsi. Pyydä asiakasta hengittämään syvään kolme kertaa. Levitä nektari korvien ympärille.

1. Painot ja venytykset 1 min

Tavoite: rentouttaa jännityksiä

Aseta kädet pään taakse ja paina sormilla takaraivon alueella kevyesti ja venytä niska kevyesti vetämällä.

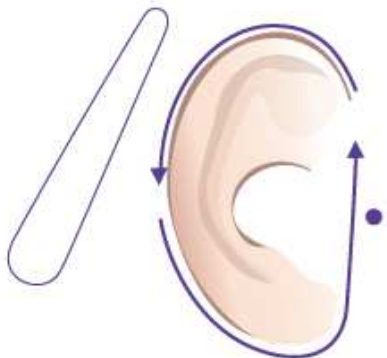
Asiakkaan ulos hengittäessä tee painot seuraavilla alueilla kämmenillä:

- pään sivuilla, etu- ja keskisormi korvan etupuolella, nimetön ja pikkusormi korvan takana
- otsa, kämmenet päällekkäin
- posket, peukalonpäkiät ohimoilla ja sormet leualla
- trapetsius / hartiat peukalonpäkiällä
- olkapäät
- dekoltee, kämmenet rintalihaksen päällä

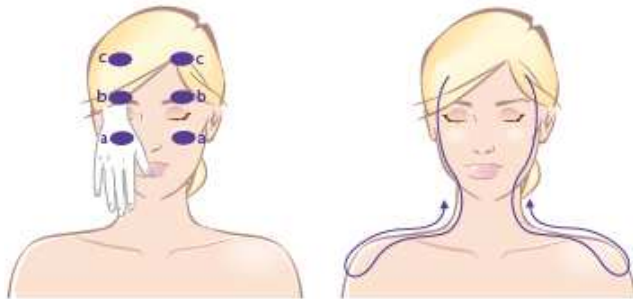
2. Korvat 1 min

Tavoite: edistää rentoutumista hyvin vastaanottavan alueen kautta

Sivele korvat samanaikaisesti kevyesti nipistellen. Jatka käsittelemällä korvat muotoilijan ohuella päällä. Kierrä korvan ympäri etupuolelta ylös. Päätä liike painoon traguksella. Toista toiseen korvaan



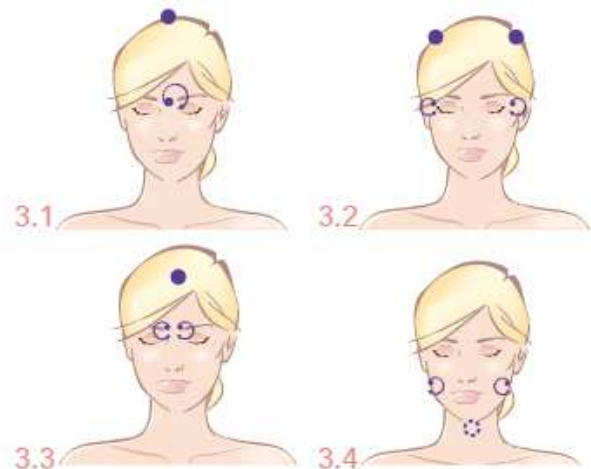
3 PRO-JEUNESSE -HIERONTA (jatkuu)



Rentouttava sively 30 sec - tee liike kerran

Tavoite: edistää kuona-aineiden poistumista

Liu'u kuivalla iholla olkapäiltä niskaan, palaa leualle ja etene ylös painalluksilla poskilla (a), silmillä (b) ja otsalla ©. Sivele otsalta ohimoille sormin ja ohimoilta alas kämmenillä syvällä painolla trapetsiukselle. Viimeistele kiertämällä olkapäät ja palaa niskaan sivelemällä trapetsiusta sormin.



TÄSMÄHIERONTA

Vaihe 3. Kaksoispainallukset 2 min

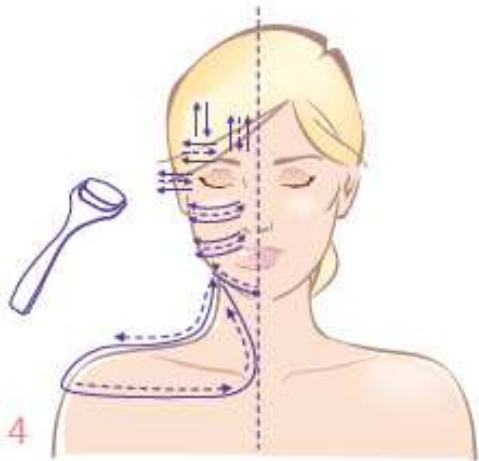
Tavoite: rentouttaa lihasjännityksiä ja lisätä ihon joustavuutta

Jokaisen painon tulee kestää noin 10 sekuntia

1. Samanaikaisesti pyörittelevä paino peukalolla kolmannen silmän päällä ja tasainen paino toisen käden keskisormella pääläella.
2. Pyörittelevät painot ohimoilla keskisormin ja tasainen paino pääläen keskiosassa peukaloilla.
3. Pyörittelevä liike kulmakarvojen tyvessä keskisormin ja tasainen paino pääläen etuosassa peukalot päällekkäin.
4. Pyörittelevät painot leukaperissä peukaloilla ja tasainen paino takaraivossa keskisormilla.
5. Tee pyörittelevä paino oikealla trapetsiuksella sormilla ja tasainen paino leuan alaosassa. Toista liike toiselle puolelle.



3 PRO-JEUNESSE -HIERONTA (jatkuu)



4. Pehmeät rullaukset rollerilla 3,5 min

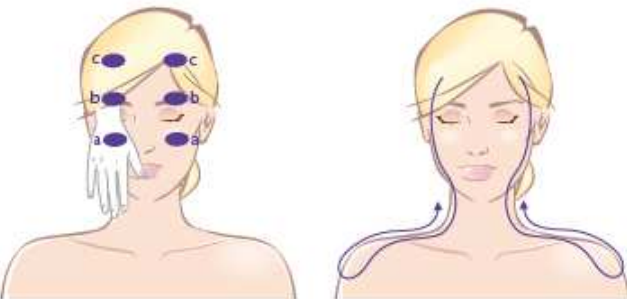
Tavoite: silottaa kasvonpiirteitä ja edistää mikroverenkiertoa

Tee sivelyjä rollerilla (4-5 edestakaista sivelyä joka alueella), ensin kasvojen, kaulan, dekolteen ja trapetsiuksen toisella puolell

- Aloita rullaamalla kolmannen silmän päältä hiusrajaan muutaman kerran, paino ylöspäin suuntautuvalla liikkeellä.
- Jatka vaakasuoralla liikkeellä otsalla ja liukumalla pikkuhiljaa alaspäin, silmäkulma, posket ja leuka. Paino aina ulospäin suuntautuvalla liikkeellä.
- Rullaa kaulan yli päännyökkääjälihasta pitkin solisluiden liitoskohtaan.
- Rullaa solisluun alapuolelta kohti olkapäätä ja olkapään ympäri, palaa ylös trapetsiusta pitkin, rullaa trapetsiuksella muutaman kerran ja palaa ylös aloituskohtaan. Toista liikkeet kasvojen toiselle puolelle.

HIERONTA NEKTARILLA 22 min

Ota 4 ml hierontanektaria ja lämmitä se käsissäsi. Levitä kasvoille, kaulalle ja dekolteelle. Tee sivelyjä (30 sec) sulattaaksesi nektarin.

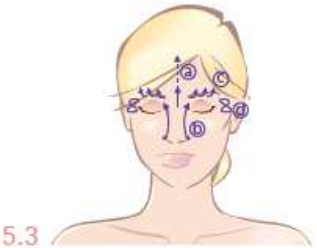
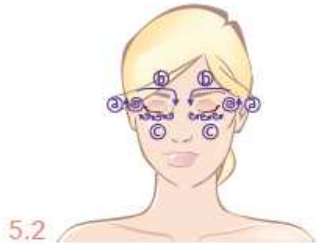


Rentouttava sively 30 sec - tee liike kerran

Tavoite: edistää kuona-aineiden poistumista

Liu'u kuivalla iholla olkapäiltä niskaan, palaa leualle ja etene ylös painalluksilla poskilla (a), silmillä (b) ja otsalla ©. Sivele otsalta ohimoille sormin ja ohimoilta alas kämmenillä syvällä painolla trapetsiukselle. Viimeistele kiertämällä olkapäät ja palaa niskaan sivelemällä trapetsiusta sormin.

3 PRO-JEUNESSE -HIERONTA (jatkuu)



5. Silmänympäryshieronta 3 min

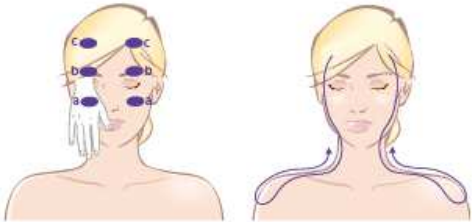
Tavoite: virkistää ja silottaa silmänympärysihoa

1. Vuorottelevia sivelyjä silmän alapuolella vuoro käsin sisänurkasta ohimolle. Toista toiselle puolelle
2. Etu- ja keskisormin pyörittelevää painoa ohimoilla. Liu'u kulmakarvojen yli keskisormella silmän sisänurkkaan. Jatka pyörittelevin pumppauksin alaluomelta kohti ohimoja. Hiero ohimot.
3. Sivele kolmannen silmän päältä vuoropeukaloin kasvavin, hiusrajaa lähestyvin liikkein. Aseta keskisormet nenän molemmin puolin ja liu'u kulmakarvoille. Tee vuorottelevia pilkkuja kulmakarvojen tyvestä ulkoreunaa kohti. Lopeta liike peukalonpäkiöillä tehtävillä kahdeksikoilla ohimoilla.
4. Seiso asiakkaan toisella puolella ja tee vuorottelevia sivelyliikkeitä etu- ja keskisormilla vuorokäsin silmän sisänurkasta ohimoille. Jatka tekemällä siksak-liikettä harakanvarpailla keskisormin. Nipistele harakanvarpaat kevyesti "vaivaten" etu- ja keskisormilla. Toista liike toiselle puolelle
5. Päätä silmänympäryshieronta viuhkamaisiin sivelyihin silmän sisänurkasta ulkonurkkaan.

Rentouttava sively 30 sec - tee liike kerran

Tavoite: edistää kuona-aineiden poistumista

Liu'u kuivalla iholla olkapäiltä niskaan, palaa leualle ja etene ylös painalluksilla poskilla (a), silmillä (b) ja otsalla ©. Sivele otsalta ohimoille sormin ja ohimoilta alas kämmenillä syvällä painolla trapetsiukselle. Viimeistele kiertämällä olkapäät ja palaa niskaan sivelemällä trapetsiusta sormin.



3 PRO-JEUNESSE -HIERONTA (jatkuu)

6. Paino-sivelyt 3 min

Tavoite: rentouttaa ja blurrata juonteita

Hiero ensin kasvojen oikea puoli

Paina vasemman käden peukalolla kolmannen silmän päällä ja tee samanaikaisesti muotoilijan kapealla päällä painosivelyjä juonteilla:

1. Otsan juonteet
2. Sibelius-juonteissa, paina samaan aikaan peukalolla kolmannella silmällä.
3. Harakanvarpaat oikean silmän sivulla.

Siirrä peukalopaino vasempaan leukaniveleen ja tee muotoilijan kapealla päällä painosivelyjä:

1. Hymyjuonteilla
2. Suun ympärillä olevissa juonteissa (ala- ja ylähuuli)
3. Kaulan juonteilla.

Toista liikkeit kasvojen vasemmalla puolella.



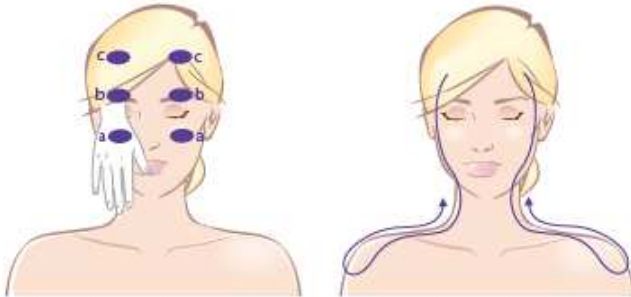
7. Vetävät ja liftaavat liikkeet 2 min

Tavoite: aktivoida kudosta ja lihaksia, kasvojen alaosan kiinteyttämiseksi

1. Ylöspäin suuntautuvat vetoliikkeet Shaperilla (pidä kiinni kapeasta päästä) ja toisella kädellä ensin kaulalla, sitten leukalinjassa ja poskella. Tee lopuksi pitkä sively leukalinjasta poskelle. Toista toiselle puolelle.
2. Vetoliikkeet rollerilla ja kädellä leukalinjassa ja poskilla leuan suuntaisesti.
3. Vetoliikkeet vuorotellen muotoilijalla ja hierontarullalla leukalinjassa ja poskilla.



3 PRO-JEUNESSE -HIERONTA (jatkuu)



Rentouttava sively 30 sec - tee liike kerran

Tavoite: edistää kuona-aineiden poistumista

Liu'u kuivalla iholla olkapäiltä niskaan, palaa leualle ja etene ylös painalluksilla poskilla (a), silmillä (b) ja otsalla ©. Sivele otsalta ohimoille sormin ja ohimoilta alas kämmenillä syvällä painolla trapetsiukselle. Viimeistele kiertämällä olkapäät ja palaa niskaan sivelemällä trapetsiusta sormin.



8.1.a

8. Kiinteyttävät liikkeet 6 min

Tavoite: kiinteyttää kasvojen alaosaa ja lisätä mikroverenkiertoa

Käännä asiakkaan pää toiselle puolelle vaiheisiin 1-4. Asettaudu istumaan kasvot asiakkaan kasvoja kohti.

Seiso asiakkaan oikealla puolella.

1.A Pitkä sively olkapäältä ohimolle/otsaan: liu'u käsi litteänä olkapäältä trapetsiuksen, kaulan ja posken kautta otsalle

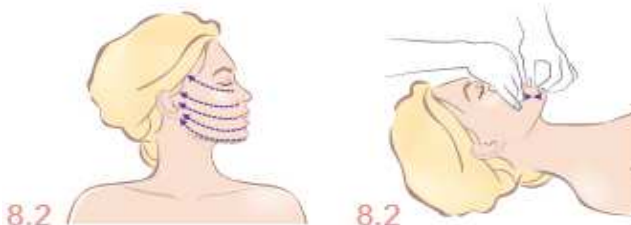
1.B Vuorotteleva, asteittain nopeutuva sivelyliike poskella, ulommainen käsi menee kasvojen reunalta otsalle ja sisempi nenän viereltä korvalle.

2. Nipistelykävely: viidessä linjassa poskella, molemmat kädet työskentelevät samanaikaisesti. Ulomman käden peukalo ja etusormi nipistelevät ja toisen käden etu- ja keskisormi "kävelevät perässä". Hiero jokainen linja kahdesti ja viimeistele ne vuorottaisilla pitkillä veroilla keskisormella ja nimettömällä.



8.1.b

TARVIKO TÄHÄN ERITELLÄ NOI LINJAT vs. alkuperäinen?



8.2

8.2

3 PRO-JEUNESSE -HIERONTA (jatkuu)



3. Pieniä, voimakkaita, ylöspäin suuntautuvia liikkeitä keskisormella ja nimettömällä. Kiinteyttävät ja vuorottelevat liikkeet leukalinjalla, ja kasvojen ääriveriivoilla edestakaisin, aloita leuan alta



4. Päätä sik-sak-sivelyihin: ulompi käsi aloittaa vastapäiseltä olkapäältä korvan taakse niskaan ja toinen solisluulta poskelle.

Toista liikkeet toiselle puolelle



9. Huultenympärys 1 min

Tavoite: silottaa ja täyttää huulia ja huultenympärysihoa

1.A Vaivaa poskea ja huulia sormilla poskelta toiselle ja takaisin suulle.

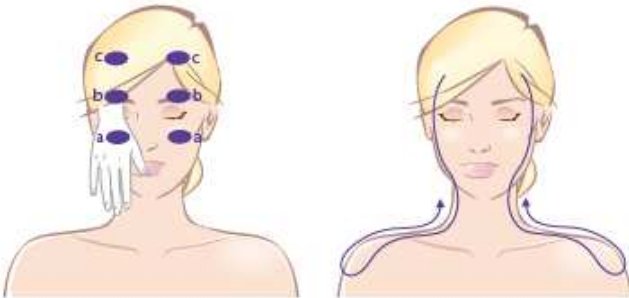
1.B Nipistele suunympärys peukalo huulten yläpuolella ja keskisormi alapuolella. Pidä kevyt nipistys hetken aikaa ja ja päätä liike venyttämällä huulia kohti poskia. Toista liikkeet toisen kerran.

2. Sivele ylähuuli ja sitten alahuuli syvillä sivelyillä peukaloin (tai etusormin) suun ulkonurkkaan.

Päätä sivelyyn alahuulen alta poskia kohti poskinivelen kulmaan peukaloilla



3 PRO-JEUNESSE -HIERONTA (jatkuu)



Rentouttava sively 30 sec - tee liike kerran

Tavoite: edistää kuona-aineiden poistumista

Liu'u kuivalla iholla olkapäiltä niskaan, palaa leualle ja etene ylös painalluksilla poskilla (a), silmillä (b) ja otsalla ©. Sivele otsalta ohimoille sormin ja ohimoilta alas kämmenillä syvällä painolla trapetsiukselle. Viimeistele kiertämällä olkapäät ja palaa niskaan sivelemällä trapetsiusta sormin.

10. Dekoltee 2,5 min

Tavoite: silottaa juonteita ja rentouttaa jännityksiä

Seiso asiakkaan oikealla puolella.

1. Sivelyliikkeitä vuorokäsin dekolteella, ensin oikeanpuoleiselta olkapäältä solisluiden liitoskohtaan muutaman kerran, solisluiden liitoskohdasta vasemmalle olkapäälle muutaman kerran ja lopuksi oikealta olkapäältä dekolteen yli vasemmalle olkapäälle.

2. Kädet päällekkäin, tee kahdeksikonmuotoista liikettä sormenpäillä solisluiden liitoskohdassa. Jatka kahdeksikonmuotoisilla liikkeillä vasemman solisluiden alapuolella ja isonna liikettä asteittain niin että viimeiset kahdeksikot kiertävät myös olkapään.

3. Oikeanpuoleisen olkapään hieronta, nosta olkapäätä ylös käsiesi väliin ja "pyöräytä".

4. Sivele edestakaisella liikkeellä oikeaa trapetsiusta olkapäältä niskaan sormet koukistettuina.

5. Sivele trapetsiukset työntämällä käsivarsi (sormet suorina) asiakkaan hartioiden taakse ja tartu vastakkaiseen olkapäähän.

Vasen käsi lepää lähimmällä olkapäällä.

Siirry asiakkaan toiselle puolelle ja toista liikkeet.



3 PRO-JEUNESSE -HIERONTA (loppu)



11. Kokonaisvaltainen silotus 1 min

Tavoite: loppurentoutus

Tee ylöspäin suuntautuvia sivelyjä vasemmalla puolen:

- käsivarresta olkapäätä kohti (vuorokäsin)
- olkapäältä kaulaan, leukaan korvan vierestä hiusrajaan, vasemmalle korvalle ja leukalinjan myötäisesti takaisin vasemmalle (kädet päällekkäin)
- kaulan myötäisesti alas, vasemman olkapään ympäri, liu'u dekolteen yli ja hiero oikea olkapää. (kädet päällekkäin)

Toista liikkeit aloittamalla oikeasta käsivarresta.

12. Painot ja venytykset 1 min

Tavoite: herättää asiakas ja tehostaa rentoutusta ja ihon vastaanottavuutta

Toista liike 1 käänteisessä järjestyksessä. Tasainen n. 10 sekunnin paino dekoltee, kaula, olkapäät, trapetsius, posket, otsa ja pää.

Aseta sormet kallonpohjaan ja tue päätä käsilläsi rentoutuksen lisäämiseksi. Paina ja venytä ja lopuksi liu'uta kädet pois asiakkaan alta.



Vartalon etupuoli - 20 minuuttia

(10 minuuttia vatsa, käsivarret ja dekoltee + 10 minuuttia jalat)

Dekoltee

Levitä Baume Modelant Contours dekolteelle, olkapäille ja trapetsiukselle.

Asetu asiakkaan toiselle puolelle.

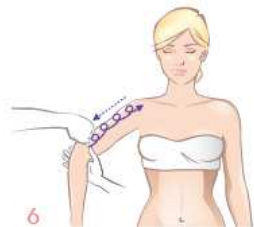
1. Aseta kädet päällekkäin dekolteen keskelle, pidä tämä asento hetken aikaa ja tee sen jälkeen pyöritteleviä liikkeitä.
2. KAHDEKSIKOT: tee kahdeksikkoliikettä dekolteen keskellä kämmenet päällekkäin sormenpäilläsi. Jatka kahdeksikkoliikettä laajana kiertäen hartioiden ympäri.
3. Tee epäsymmetrisiä siveleviä/venyttäviä liikkeitä kämmenilläsi. Paina kevyesti olkapäillä kämmenilläsi kääntyneenä asiakkaaseen päin.
4. RYSTYSET: sivele kämmenilläsi dekoltee ja olkapäät kääntyneenä asiakkaaseen päin. Tee koukistetuin sormin edestakaista sivelyä trapetsiuksella ja niskassa.



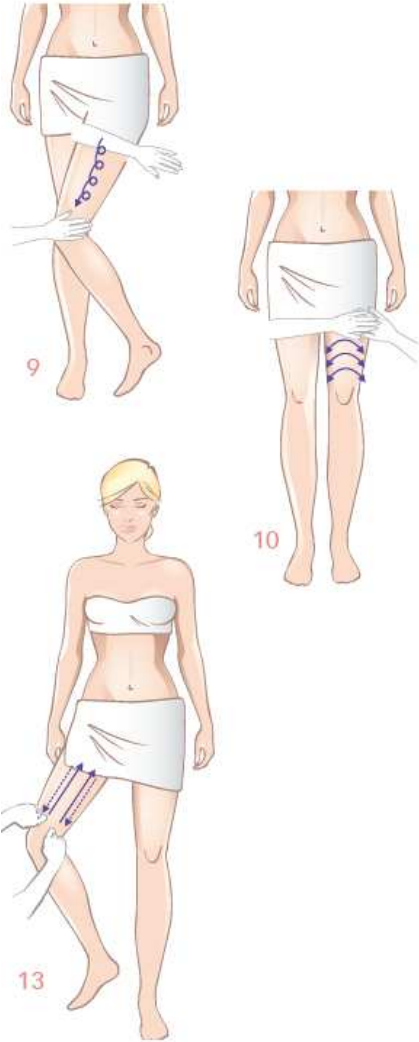
Kädet

Levitä Baume Modelant Contours oikeaan käsivarteen.

5. RANNERENGAS: nosta asiakkaan käsi ylös oikeaan kulmaan vasemmalla kädelläsi tukien ja tee rannerengasmaista pyörittelevää liikettä käsivarressa oikealla kädelläsi. Ympäri asiakkaan käsivarsi asettamalla peukalosi käsivarren alapuolelle. Liuta kätesi kevyesti olkapäältä kyynärpäähän, paina sormillasi voimakkaammin ylös kohti olkapäätä hieroessasi lihaksikkaampaa kohtaa käsivarresta.
6. RYSTYSET: aseta asiakkaan käsi oikeaan kulmaan tukien toisella kädelläsi kyynärpästä. Tee koukistetuin sormin pyörittelevää liikettä ylös ja liu'u kevyesti kämmenellä sivellen alas.
7. PILKUT: tee pilkkumaista liikettä peukaloillasi vuorokäsin kyynärpästä kohti olkapäätä.
8. Päätä siveleviin liikkeisiin käsivarressa.



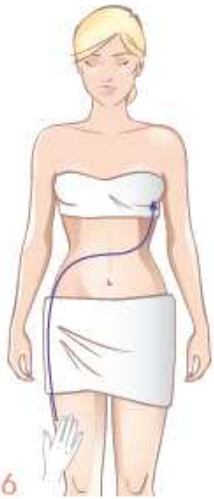
Toista liikkeet vasempaan käsivarteen.



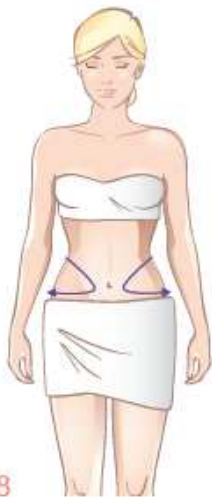
Jalat

Levitä Baume Modelant Contours vatsaan ja jalkoihin.

9. Taivuta kauempana itsestäsi oleva jalka ja käännä se kohti itseäsi. Tue asiakkaan polvea toisella kädelläsi ja hiero toisella. Tee pakaraan ja reiden ulkoreunaan syviä, pyöritteleviä liikkeitä kyynärvarrella ja ranteellasi.
Ohje: Asetu samansuuntaisesti reiteen nähden.
Palauta asiakkaan jalka takaisin alkuperäiseen, taivutettuun asentoon. Kierrä asiakkaan toiselle puolelle jalka tässä asennossa.
10. RANNERENGAS: aseta sormesi lomittain ja tee kohtisuoraan edestakaista rannerengasliikettä polvesta reiteen. Päätä siveleviin liikkeisiin.
Ohje: Käytä koko käsiäsi (myös hartioita) ja tee laajoja liikkeitä.
11. Tee sormet lomittain kämmenilläsi syviä, siveleviä, samansuuntaisia edestakaisia liikkeitä reiteen.
12. PILKUT: käännä taivutettu jalka ulospäin. Tee pilkkumaista liikettä peukaloilla ja peukalonpäkiöillä reiden sisäosaan. Tee liike sisältä ulospäin.
Ohje: Käytä koko käsiäsi (myös hartioita).
13. KAKSOISSIVELYT: pysy samassa kohdassa. Tee molemmin käsin epäsymmetrisiä, syviä siveleviä liikkeitä reiden sisäosaan peukalot ja etusormet taivutettuina.
14. IMUKUPPI: tuo oikea jalka paikoilleen ja tee imukuppimaista liikettä reiteen. Risti sormesi ja käytä kämmeniäsi työntääksesi ihoa (lihaksen rullaus) edeten polvesta reiteen päin.
Ohje: Aseta taivutettu jalkasi toisen eteen ja avaa kyynärpäät.



16



18

15. Tee kämmenet päällekkäin reiteen laajoja, siveleviä liikkeitä ulkoa sisälle päin(ulkoreunaa ylös, sisäreunaa alas)
16. S-LIIKE: tee vuorokäsin ylöspäin suuntautuva S-mallinen liike kämmenilläsi. Aloita vuorokäsin polvesta reiden ja lantion kautta rintakehän alapuolelle toiselle puolelle vyötäröä.
Ohje: Asetu polven kohdalle, jotta liike ei katkea. Seiso dynaamisessa, pehmeässä asennossa. Taivuta jalat: aloita liike seisten taimmisella jalalla ja vie paino etummaiselle jalalle liikkeen lopuksi.

Tee liike 9 toiseen jalkaan seisten samalla puolella. Vaihda tämän jälkeen puolta ja hiero toinen jalka.

Vatsa

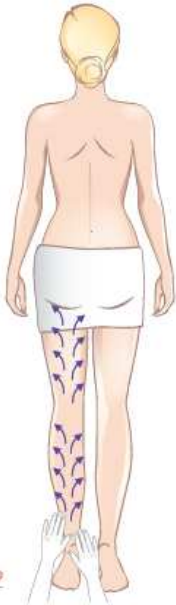
17. KAHDEKSIKOT: tee vatsalle diagonaalista kahdeksikko-liikettä kämmenilläsi kätet päällekkäin.
18. Hiero kämmenilläsi vyötäröltä lonkkaluiden ympäri kohti nivusia ja liu'u tämän jälkeen kohti vatsan ulkosyrjää alkuperäiseen asentoon.
19. RYSTYSET: vedä toisella kämmenelläsi vatsaa ylöspäin samalla, kun teet kaarevia spiraaleja toisen kätesi kolmansilla sormiluilla liikuttaen vain käsivarttasi.
Ohje: Liikuta koko suoristettua käsivarttasi olkapäästä alkaen
20. PILKUT: asetu kasvot asiakasta kohden ja tee peukaloilla ja peukalonpäkiöillä pilkkumaisia sivelyitä alavatsaan.
21. Sivele kämmenilläsi navasta kohti solar plexusta, liu'u rintakehän alapuolelta vyötärölle. Liu'u lantiolle ja vedä vyötäröä kämmenilläsi.



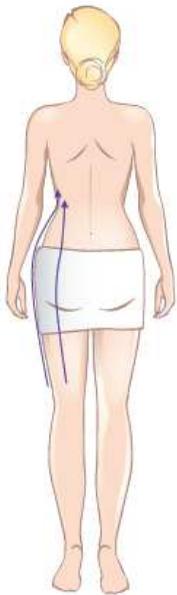
19



20



22



27

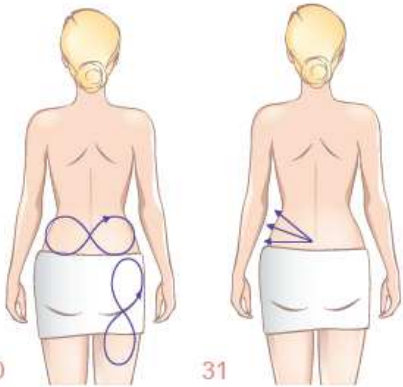
Selän hieronta – 10 minuuttia

Levitä Baume Modelage Contours jalkoihin ja selkään

Jalat

22. PILKUT: tee vuorokäsin laajoja, pilkkumaisia liikkeitä pohkeista kohti pakaroita peukaloilla ja peukalonpäkiöillä. Liike koostuu kahdesta osasta: tee liikkeit kahdesti pohkeeseen ja kahdesti reiteen sekä pakaraan.
Ohje: Aseta toinen taivutettu jalkasi toisen eteen ja avaa kyynärpäät. Jatka vähitellen eteenpäin.
23. KAKSOISSIVELYT: tee molemmin käsin epäsymmetrisiä, syviä siveleviä liikkeitä jalkaan peukalot ja etusormet taivutettuina. Liike koostuu kahdesta osasta: tee liikkeit kahdesti nilkasta polvi-taipeeseen ja kahdesti polvitaipeesta pakaran alapuolelle.
24. IMUKUPPI: tee imukuppimaista liikettä sääreen, reiteen ja pakaraan: Risti sormesi ja käytä kämmeniäsi työntääksesi ihoa (lihaksen rullaus) ylöspäin. Liike koostuu kahdesta osasta: tee liikkeit kahdesti nilkasta polveen ja kahdesti polvesta pakaraan.
25. Tee kämmenet päällekkäin jalkaan laajoja, siveleviä liikkeitä ulkoa sisälle päin (ulkoreunaa ylös, sisäreunaa alas).
26. Tee pyöritteleviä liikkeitä pakaraan alhaalta ylöspäin toisella kämmenellä toisen tukiessa rannetta. Liikuta käsivarttasi ranne tiukkana.
27. Tee vuoroittaisin käsin sivelyitä polvesta ylöspäin rinnan kohdalle selkään kämmenillä ja peukalonpäkiöillä sormet kohotettuina. Tee liike tukevalla painolla.
28. S-LIIKE: Tee vuorokäsin ylöspäin suuntautuva S-mallinen liike kämmenilläsi. Aloita polvesta reittä ylöspäin lantion ympäri toiselle puolelle vyötäröä.
Ohje (liikkeet 27 ja 28): asetu polven kohdalle, jotta liike ei katkea. Seiso dynaamisessa, pehmeässä asennossa. Taivuta jalat: aloita liike seisten taaimmaisella jalalla ja vie paino etummaiselle jalalle liikkeen lopuksi.

Toista samat liikkeit toiseen jalkaan.

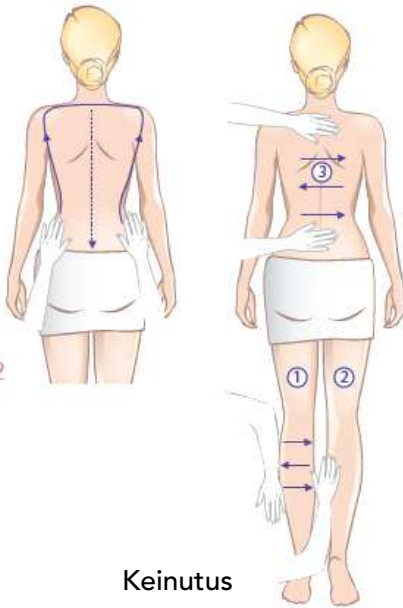


Selkä

29. Aseta kämmenet päällekkäin ristiluun päälle ja pidä tämä asento hetken aikaa. Tee tämän jälkeen laajenevia pyöritteleviä liikkeitä.
30. KAHDEKSIKOT: aseta kämmenet päällekkäin selän alaosaan ja tee poikittaista kahdeksikko-liikettä. Tee tämän jälkeen pitkittäistä kahdeksikko-liikettä vastakkaisen puolen pakaraan ja reiteen.
31. Tee vastakkaisen puolen lantiolle vuoroittaisia sivelyitä kolmessa linjassa ristiluulta ulospäin käyttäen peukaloita ja peukalonpäkiöitä.

Toista liikkeitä selän toiselle puolelle.

32. Sivele kämmenilläsi molemmin puolin selkää ylös ja palaa alas selkärangan päältä sivellen kämmenet päällekkäin



Keinutus

Päätä hieronta keinutusliikkeisiin. Aseta kyynärvartesi molemmin puolin säärtä ja tee hidasta, laajaa edestakaista liikettä nilkasta kohti reittä. Toista liikkeitä toiseen jalkaan. Aseta toinen kätesi selän yläosaan, toinen alaosaan ja keinuta vartaloa.

Keinutus

60 min hieronta – tee kaikki liikkeet kolme kertaa

VARTALON ETUPUOLEN HIERONTA

Asiakas makaa selällään ja on peitelty pyyhkeillä. Aseta kädet lantiolle (pyyhkeen päälle) ja tee laajoja, hitaita keinuttelevia liikkeitä. Levitä Concentré de Modelage à l'OLIGOMER® alueittain.

Jalkaterien ja säärtien hieronta:

1. Keinutus: siirry asiakkaan jalkopäähän, nosta toista jalkaa pidellen sitä nilkasta, ja tee U:n muotoista keinuttelevaa liikettä. Toista toiseen jalkaan ja lopuksi molemmat jalat samanaikaisesti

Jalkaterä

Aloita oikeasta jalkaterästä.

2. Tee samanaikaisia sivelyliikkeitä pitkittäiskaarella molemmin peukaloin, liukuen kantapäästä päkiään. Päätä liike päkiän alapuolelle erottamalla peukalot toisistaan viuhkamaisella, jämällä liikkeellä. Toista liike liukumalla pitkittäiskaarta alas ja erota peukalot toisistaan kantapään yläpuolella.
3. Tee kolme painallusta vuoropeukaloin solar plexus -heijastepisteellä.
4. Siirry asiakkaan vierelle, ota jalkaterä kämmenten väliin ja paina jalkaterää kolmessa kohtaa ylhäältä alaspäin. Voimakkaimmat painot jalan kaareen.



5 OLIGOMER® SPA – HIERONTA (jatkuu)



5. Liikuttele varpaita sormilla nopeasti edestakaisin ja sivulta sivulle. Tue toisella kädellä asiakkaan jalkaa.
6. Venytykset: venytä jalkapöytää kolmessa osassa. Pidä jalkaa molemmin käsin ja peukalot vierekkäin jalkapöydän päällä ja venytä ulospäin. Paina sormenpäillä jalan kaarta jokaisen venytyksen yhteydessä
7. Sivele jalkaterä molemmin käsin samanaikaisesti.

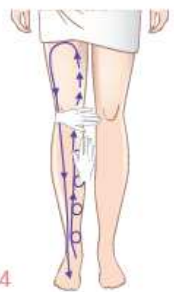
Jalat

Aloita oikeasta säärestä.

8. Tee sormenpäillä kolme ympyrää kehräsluiden ympäri.
9. Sivele kämmenellä pohjetta ylös ja tee ympyräliikkeitä polven ympäri peukaloilla.
10. Taivuta asiakkaan jalkaa ja asetu jalkaterän päälle pitääksesi jalan paikoillaan. Sivele vuorokäsin sormenpäillä pohkeessa kohti polvitaivetta.
11. Tee molempien käsien sormenpäillä syviä sivelyliikkeitä ylös pohkeen keskilinjalla ja alas kevyesti pohkeen ulkosyrjällä.
12. Suorista jalka ja tee sivelyliikkeitä nilkasta polveen. Jatka vuoroittaisilla pyörittelyillä reidessä kämmenpäkiällä.
13. Pyörittelyt: Tee syviä alaspäin suuntautuvia pyörittelyjä pohkeen sisäsyrjässä, aseta vasen käsi kohtisuoraan jalkaa kohti ja oikea käsi poikittain jalkaa pitkin. Vasen käsi liukuu oikean edellä ja oikea käsi tekee pyörittelyjä. Liike kulkee ylös reiteen ja jatkuu jalan ulkosyrjää pitkin sivellen takaisin nilkkaan. Toista liike aloittamalla jalan ulkosyrjästä.



5 OLIGOMER® SPA – HIERONTA (jatkuu)



14. Meditaatio: asetu asiakkaan sivulle kädet vastakkain "rukousasentoon" polven kohdalle, tee sivelyliike jalan ulkosyrjässä, toinen käsi liikkuu kohti lantiota ja toinen kohti nilkkaa. Jatka sivelemällä kyynärvarsilla jalan päältä, päättä liike varpasiin. Peittele jalka.

Toista liikkeit vasempaan jalkaan.

Vatsa, kädet ja käsivarret

Vatsa

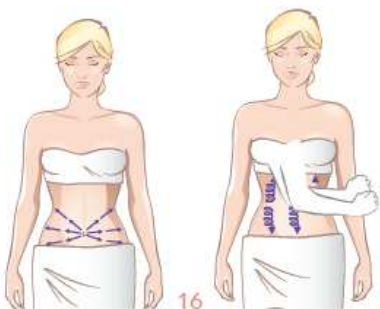
15. Tee vuorokäsin ulospäin suuntautuvia sivelyjä kuusisakaraisen meritähden muodossa.

16. Tee ympyrämäisiä rintautiliikkeitä vatsalla käsivarsilla, ensin vatsan keskiosassa, sitten oikealla ja lopuksi vasemmalla puolella.

17. Venyttely: asetu kasvot asiakkaaseen päin, liu'uta kädet selän alle ja venytä vyötäröä ylöspäin molemmin käsin samaan aikaan. Toista liike kasvot kohti asiakkaan jalkoja.

18. Tee sormenpäillä kahdeksikkoo solar plexuksen päällä kädet päällekkäin.

19. Meditaatio: lopeta liike sivelyin kädet vastakkain "rukousasennessa", aloita solar plexuksen heijastealueelta ja sivele ulospäin.



5 OLIGOMER® SPA – HIERONTA (jatkuu)



Käsivarret

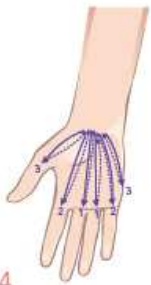
Aloita oikeasta käsivarresta.

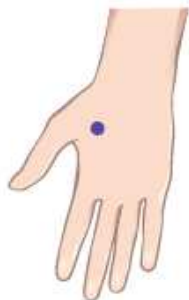
20. Pyörittelyt: tee alaspäin suuntautuvia spiraaleja käsivarren sisäsyrjässä vasemmalla kädellä ja palaa sivellen ulkosyrjää. Toista liike oikealla kädellä käsivarren ulkosyrjään.
21. Keinutus: taivuta asiakkaan käsivarsi ja nosta kättä. Heiluta käsivartta hitain, laajoin keinuttelevin liikkein.
22. Sivele molemmin käsin samanaikaisesti kyynärvartta pitkin sormista kyynärpäähän.

Kädet

Aloita oikeasta kädestä. Pidä sormet limittäin kolmen ensimmäisen liikkeen ajan.

23. Tee peukaloilla pieniä ympyröitä kämmenessä
24. Sivele molemmin peukaloin kämmentä samanaikaisesti.
25. Tee peukaloilla kolme vuorottelevaa painoa kämmenen keskiosassa.
26. Hiero sormet koukistettuna kämmen pyörittelevin liikkein. Sivele kämmen kämmenselälläsi jatka sivelemällä käsivarsi kämmenellä.
27. Venytä sormet yksitellen.
28. Liikuttele sormien tyviniveliä kaksi kerrallaan.





29

29. Paina peukaloilla sydämen pääheijastepistettä.

30. Venytykset: tee venyttävää liikettä kämmenselässä, aseta peukalot vierekkäin ja venytä ulospäin. Paina sormin kämmenessä venytyksen aikana.

31. Meditaatio: siirry asiakkaan sivulle, aseta kädet vastakkain "rukousasentoon" kyynärpään kohdalle. Tee sivelyitä käsivarren ulkosyrjässä siten, että toinen käsi liukuu kohti rannetta ja toinen kohti olkapäätä. Sivele lopuksi käsivarren ulkosyrjä kyynärvarsilla. Liike päättyy sormenpäihin.

Toista liikkeit vasempaan käteen.

Vartalon yläosan hieronta

32. Keinutus: kohota asiakkaan päätä pyyhkeen avulla hieman, kunnes tunnet asiakkaan rentoutuvan (pää tuntuu raskaalta). Keinuta päätä pyyhkeen avulla.

33. Tee edestakaisia sivelyliikkeitä käsivarresta niskaan toisella kädellä ja tue asiakkaan päätä toisella kädellä. Toista toiselle puolelle.

34. Koukista sormet ja tee pyörittelevää liikettä trapetsiuksella ylös- ja alaspäin samanaikaisesti molemmin puolin.

35. Tee samanaikaisia V:n muotoisia sivelyjä dekolteelta kohti olkapäitä koko kämmenellä.

36. Tee vuorottelevia painalluksia olkapäillä kämmenillä.

5 OLIGOMER® SPA – HIERONTA (jatkuu)



37



41

37. Venytykset: liu'uta käsi ja kyynärvarsi asiakkaan yläselän alta vastakkaiselle olkapäälle ja palaa sivellen. Palatessa aseta sormenpäät lapaluun reunalle ja venytä lapaluuta. Toista liike toiselle puolelle.
38. Tee rullaavia liikkeitä niskassa, kädet ristissä niskan alaosasta kohti takaraivoa.
39. Jatka "simpukkaliikkeellä": aseta kädet kuppimaisesti korvien päälle ja avaa niitä samanaikaisesti.
40. Tee pikkusormilla sivelevää edestakaista liikettä korvien takana.
41. Paina keskisormella kolmannen silmän päältä ja tee kolme ympyrää kasvoilla, ensin toiselle puolelle ja sitten toiselle. Ensimmäinen ympyrä silmän ympäri, toinen poskiluun alla ja kolmas leukalinjassa.
42. Hiero hiuspohja.
43. Meditaatio: aseta kädet vastakkain "rukousasentoon" päälle. Päätä liike tekemällä alaspäin suuntautuvia sivelyjä hiuspohjassa.

5 OLIGOMER® SPA – HIERONTA (jatkuu)

VARTALON SELKÄPUOLEN HIERONTA

Auta asiakasta kääntymään päinmakuulle. Aseta kädet lantiolle (pyyhkeen päälle) ja tee laajoja, hitaita keinuttelevia liikkeitä. Levitä Concentré de Modelage à l'OLIGOMER® alueittain.



Jalkaterien ja säärtien hieronta:

Aloita vasemmasta jalasta.

44. Pyörittelyt: tee syviä, alaspäin suuntautuvia pyöritteleviä liikkeitä jalan sisäsyrjässä: aseta vasen käsi kohtisuoraan jalkaa pitkin ja oikea käsi poikittain jalkaa pitkin. Vasen käsi liukuu oikean edellä, tee oikealla kädellä pyörittelyjä. Liu' u alas jalan ulkosyrjää pitkin. Toista liike aloittamalla jalan ulkosyrjästä.

45. Venytykset: taivuta asiakkaan jalka ja tee vuoroittaisia sivelyjä polvesta kohti nilkkaa.

Jalkaterä

46. Aloita nilkasta, tee vuoropeukaloin sivelyjä jalkapöydän luiden välissä kohti varpaita.

47. Suorista asiakkaan jalka ja tee vuoroittaisia pilkunmuotoisia liikkeitä pitkittäiskaareissa. Aloita keskeltä, jatka sisäsyrjään ja lopuksi ulkosyrjään. Aloita kantapäästä ja etene päkiää kohti.

48. Tee peukaloilla sivelyitä kantapään sisäsyrjästä kohti pikkumarvasta. Jatka sivelyllä kohti isovarvasta ja tee pyörittelevä paino isovarvaassa.



5 OLIGOMER® SPA – HIERONTA (jatkuu)



49. Asetu asiakkaan sivulle, muodosta käsilläsi kaari pohkeen ympärille ja tee edestakaista, napakkaa liikettä pohkeen yli polvitaiveeseen. Palaa nilkkaan sivelyin.
50. Sivele kämmenillä nilkasta polveen. Hiero reisi vuoroittaisilla pyörittelyillä peukalonpäkiöillä.
51. Meditaatio: siirry asiakkaan sivulle, aseta kädet vastakkain "rukousasentoon" polven kohdalle. Tee sivelyliikkeitä jalan ulkosyrjässä, toinen käsi kohti varpaita ja toinen kohti lantiota. Sivele jalan päältä kyynärvarsilla. Liike loppuu varpaisiin.

Toista liikkeit oikeaan jalkaan ja jalkaterään.

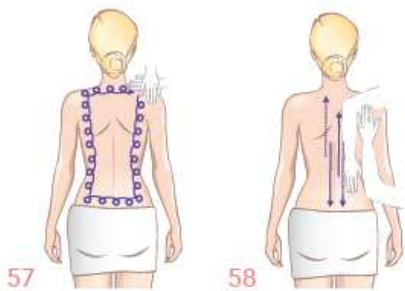
Selän hieronta

Asetu asiakkaan pään taakse.



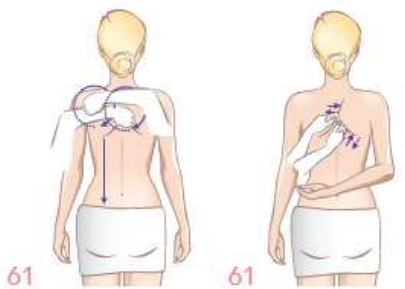
52. Tee sivelyliikkeitä vuorokämmenin selkärangan molemmin puolin.
53. Tee aaltomaista liikettä selkärangan päällä keskisormella ja nimettömällä, sormet hieman koukistettuna.
54. Tee peukaloilla samanaikaisia pyöritteleviä liikkeitä trapetsiuksella olkapäistä niskan tyveen.
55. Jatka samanaikaisin sivelyin peukaloilla trapetsiuksella olkapäistä niskan tyveen. Palaa sivellen peukaloilla lapaluun kärkeen, palaa olkapäälle sivellen lapaluun reunaa kämmensyrjällä.
56. Tee samanaikaisia vinoja sivelyitä neljässä kohdassa selässä molemmin käsin sormet levitettyinä. Hyödynnä vartalon painoa ulospäin suuntautuvassa liikkeessä ja palaa sivellen.

5 OLIGOMER® SPA – HIERONTA (jatkuu)



57. Pyörittelyt: viimeistele selän hieronta tekemällä spiraaleja, kädet päällekkäin, piirrä suorakulmio koko selän ympäri. Aloita oikealta olkapäältä, etene kohti lantiota ja alaselän myötäisesti vasemmalle puolelle lantiota, palaa oikealle olkapäälle ja hiero lopuksi trapetsiuksen yli.

Siirry asiakkaan sivulle.



58. Aseta kyynärvarret vastakkain selkään, selkärangan molemmin puolin ja tee vuorottelevia siveleviä liikkeitä kyynärvarsilla niskasta ristiluulle.

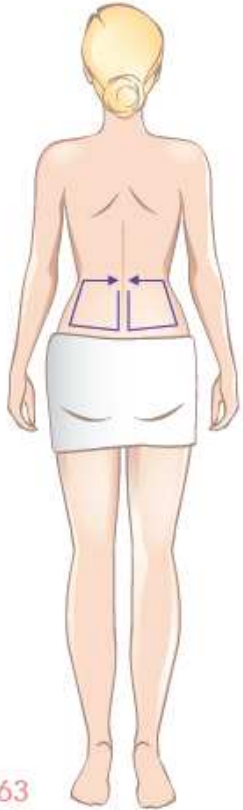
59. Aseta molemmat kyynärvarret poikittain yläselän päälle ja tee edestakaisia sivelyjä kyynärvarsilla koko selkään.

60. Tee kyynärvarsilla ympyrämäisiä rintauintiliikkeitä aloita selkärangan keskikohdalta molemmin käsin ja etene toisella kädellä ristiselkään ja toisella trapetsiukselle. Palaa keskikohtaan ja toista liike. Tee liike kolmessa kohtaa: selkärangan päällä, selän vastakkaisella puolella ja itsesi puolella selkää.



61. Venyttelyt: tee kyynärvarsilla vuorottelevia pyöritteleviä liikkeitä toisella puolella selkää alaselästä yläselkään. Ota asiakkaan vastakkaisen puolen käsi ja aseta se alaselälle kämmen ylöspäin. Tee peukaloilla samanaikaisia painalluksia lapaluun alla. Sivele lopuksi lapaluun ympäri koko kämmenellä. Toista liike toiselle puolelle.

62. Palaa alkuperäiselle puolelle. Aseta käsi selkärangan toiselle puolelle ja sivele ristiselästä kohti hartiaa. Tue toisella kädellä asiakkaan kättä. Toista sama liike toiselle puolelle, älä vaihda puolta itse.



63. Aseta kädet selkärangan molemmin puolin, keskelle selkää. Tee siveleviä liikkeitä kohti ristiluuta, liu'uta sitten kohti lantiota ja sivuja pitkin kohti liikkeen aloituspaikkaa (neliömäisesti).

64. Piirrä laaja suorakulmio selkään: aloita vasemmalta alaselästä, tee vuoroittaisia sivelyitä ylöspäin, toinen käsi seuraa toista. Sivele trapetsiuksen yli oikealle ja jatka liikettä oikealla sivulla. Sulje suorakulmio sivelemällä alaselkää. Palaa samalla liikkeellä takaisin, aloita oikealta sivulta.

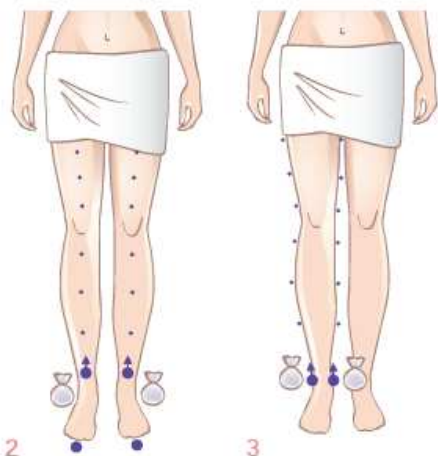
Siirry asiakkaan pään taakse.

65. Sivele koko kämmenellä selkäranka pitkin. Ota sormenpäillä kiinni pyyhkeestä ja liu'uta se selkää pitkin asiakkaan päälle.

Lopeta hieronta sivelevin liikkein painaen pyyhkeen päältä: kaksi poikittaista sivelyä selässä, keskeltä selkää toiselle pakaralle ja vastakkaiselle olkapäälle ja toisinpäin. Sivele jalvoja pitkin jalkateriin ja painot jalkapohjissa.

6 SEA HOLISTIC – RENTOUTTAVA VARTALOHIERONTA

47 min hieronta – tee kaikki liikkeet kaksi kertaa



VARTALON ETUOSA

BOLUSHIERONTA JALKATERÄT JA JALAT

1. Aseta bolukset molempien jalkapohjien alle irti ihosta. Lämpö leviää boluksista jalkoihin.
2. Painele boluksilla samanaikaisesti molempiin jalkoihin nilkoista reisiin kahdesti.
3. Aseta bolukset toiseen jalkaan molemmin puolin nilkkaa ja toista liike jalan sivuosissa nilkoista reisiin. Toista liike toiseen jalkaan.
4. Päätä painamalla boluksia jalkapohjia vasten.
5. Aseta uudet lämpimät bolukset molemmin puolin niskaa.



MANUAALINEN HIERONTA JALKATERÄT

1. Paina jalkateriä ja nilkkoja.
2. Paina jalkateriä ulospäin.
3. Paina jalkateriä ristiin.
4. Paina nilkoissa Zen-pisteillä kolmessa kohtaa, katso kuva.
5. Jalkaterän venytys.

6 SEA HOLISTIC – RENTOUTTAVA VARTALOHIERONTA (jatkuu)



Jalat

1. Seiso asiakkaan toisella puolella: Paina kämmenillä säären sisäreunaa nilkasta reiteen kahdesti. Toista liike kerran käsi molemmin puolin polvea, toinen käsi nousee ylös reittä pitkin, toinen menee alas nilkkaan.
2. Vaihda puolta ja paina kämmenillä nilkasta reiteen säären ulkoreunaa pitkin.
3. Työnnä sormilla molemmin puolin sääriluuta ylöspäin ja palaa takaisin nilkkaan.
4. Työnnä polven ympäri peukaloilla.
5. Käänä asiakkaan koko jalka ulospäin koukkuun ja tee perhosmaista painoliikettä reiden sisäosaan kolmessa kohtaa.
6. Suorista jalka. Tee kyynärvarrellasi rentouttava sively reidessä molemmin puolin.
7. Tee sik-sak-sively molemmin käsin.

Toista liikkeit toiseen jalkaan.



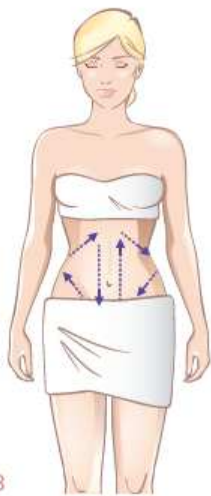
BOLUSHIERONTA VATSA, KÄSIVARRET JA KAULA

1. Aseta bolukset hetkeksi kämmenien päälle, koskettamatta ihoa.
2. Työstä ylös käsivarsia ja tee pyörittelevä paino solisluiden alapuolella
3. Aseta toinen bolus navan päälle ja toinen rintalastan päälle, tee pyörittelevä painoliike.
4. Toista liike, siirrä toinen bolus rintalastalta solar plexukselle.
5. Tee pyörittelevä paino molemmin puolin napaa ja sitten solisluiden alapuolelle.
6. Aseta bolukset molemmin puolin niskaa tuomaan lämpöä.



3-4

6 SEA HOLISTIC – RENTOUTTAVA VARTALOHIERONTA (jatkuu)



MANUAALINEN HIERONTA VATSA, KÄSIVARRET JA KAULA

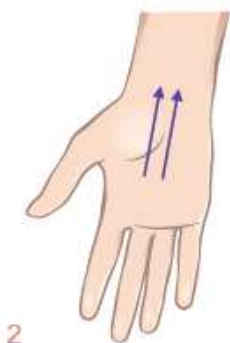
Vatsa

1. Sivele vatsaa myötäpäivään.
2. Aseta kädet päällekkäin navan päälle ja tee aaltomaista liikettä.
3. Tee peukaloilla kaksi kolmiota myötäpäivään vatsalla (Zen-linjat) ja toista liikkeet kämmenellä.
4. Seiso asiakkaan vieressä. Hiero asiakkaan vastakkainen kylki työntäen kädet asiakkaan alle ja vetäen asiakasta itseäsi kohti.
5. Hiero solar plexusta vaihtaessasi puolta ja tee sama liike asiakkaan toiseen kylkeen.



Käsivarret

1. Sivele oikea käsivarsi ja olkapää.
2. Venytä käsivarsi asiakkaan pään taakse ja tuo käsivarsi takaisin asiakkaan viereen.
3. Hiero peukaloilla käsivarren sisäosassa kahdesti Zen-linjoja pitkin (kts. kuva).

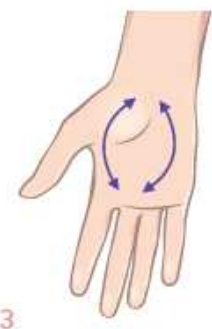


Kädet

Ensimmäiset neljä liikettä sormet ristittyinä.

1. Tee pyöritteleviä sivelyjä kämmenessä.
2. Sivele kämmenestä ranteeseen vuoropeukaloin.
3. Hiero peukalonpäkiä ja kämmenen pikkusormen puoleinen reuna, liikkuen ylös ja alas.
4. Paina kämmenissä.
5. Hiero asiakkaan kämmen omalla kämmenelläsi.
6. Sivele käsivarsi olkapään ympäri, ensin oikealla ja sitten vasemmalla kädelläsi.

Toista liikkeitä vasempaan käteen ja käsivarteen. Lämmitä bolukset uudelleen.



Niska

Seiso asiakkaan pään takana. Hiero trapetsius peukaloilla (edestakainen liike).

1. Käännä pää toiselle sivulle, sivele kallonpohjasta olkapäälle kämmenelläsi. Toista liike toiselle puolelle.
2. Nosta asiakkaan päätä pyyhkeen avulla hieman, kunnes tunnet asiakkaan rentoutuneen (pää painaa). Tee pieniä kahdeksikon muotoisia liikkeitä pyyhkeen avulla.
3. Sivele olkapäät, vedä sormin asiakkaan hiusten läpi, paina kallonpohjassa ennen vetoa.
4. Päätä hieronta pyörittelyihin hiuspohjassa.

6 SEA HOLISTIC – RENTOUTTAVA VARTALOHIERONTA (jatkuu)



VARTALON TAKAOSA

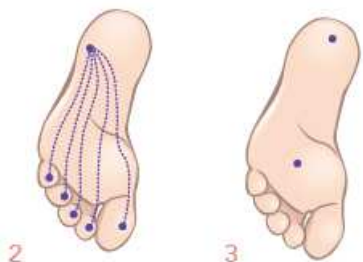
BOLUSHIERONTA JALKATERÄT JA JALAT

1. Aseta bolukset molempien jalkapohjien alle irti ihosta. Lämpö leviää boluksista jalkoihin.
2. Painele boluksilla samanaikaisesti molempiin jalkoihin nilkoista pakaroihin ja tee pyörittelevä paino lantiokuoppiin.
3. Aseta bolukset toiseen jalkaan molemmin puolin nilkkaa ja toista liike jalan sivuosissa nilkoista pakaroihin. Paina lantiokuopassa yhdellä boluksella.

Toista liikkeit toiseen jalkaan.



4. Käsittele molemmat jalat samanaikaisesti painellen nilkoista pakaroihin.
5. Päätä painamalla boluksia jalkapohjia vasten.
6. Aseta lämpimät bolukset niskaan ja ristiselkään.



MANUAALINEN HIERONTA JALKATERÄT JA SÄÄRET

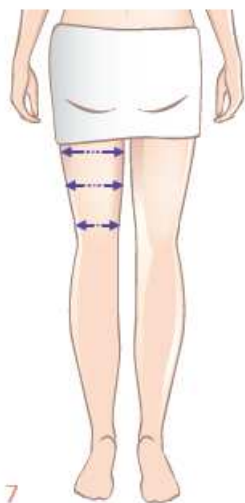
Jalkaterät

1. Hiero jalkaterä kämmenelläsi.
2. Työnnä peukaloilla viittä Zen-linjaa pitkin päättäen painalluksiin jokaisessa varpaassa.
3. Painallukset solar plexus -pisteellä ja kantapäässä etusormen nivelellä.
4. Taivuta asiakkaan jalka ja tee vääntöliikettä jalkaterään. Suorista jalka hoitopöydälle ja venytä.

Jalat

5. Seiso asiakkaan sivulla. Paina kämmenillä jalan sisäsvussa nilkasta sääreen. Laita kämmenet molemmin puolin polvea ja tee sama liike niin, että toinen käsi menee ylös reittä pitkin ja toinen alas nilkkaan. Vaihda puolta ja tee painallukset jalan ulkosyrjässä nilkasta reiteen.
6. Sivele pohje ensin peukaloilla ja sitten kämmenillä.
7. Sivele reisi ensin kämmenellä ja tee perhosmaisia painoja reiteen.
8. Sivele jalat kyynärvarsillasi ja liu'u alas.
9. Hiero pakarat kyynärvarrella sivellen. Nojaa vähän sivulle ja paina pyörittäen pakarassa kyynärpäällä.
10. Tee kokonaisvaltainen sively siksak-liikkein koko jalkaan ja pakaraan.

Toista liikkeit toiseen jalkaan.



6 SEA HOLISTIC – RENTOUTTAVA VARTALOHIERONTA (jatkuu)

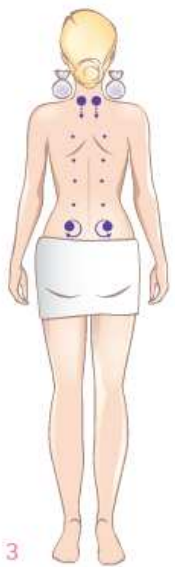


1-2

BOLUSHIERONTA SELÄLLE

Poista selkään jätetyt bolukset ja ota kaksi lämmintä bolusta käyttöön.

1. Aseta lämpimät bolukset lähelle kämmeniä irti iholta. Lämpö leviää boluksista kämmeniin.
2. Etene painellen käsivarsia pitkin trapetsiukselle ja paina kevyesti pyöritellen hetken aikaa.
3. Painele molemmin puolin selkärankaa alas munuaisten kohdalle, paina kevyesti pyöritellen lantion kohdalla.
4. Palaa takaisin niskaan molemmin puolin selkää. Paina toinen bolus lapaluiden väliin ja toinen ristiluulle, tee kevyttä pyörittelevää liikettä.
5. Siirrä toinen bolus lapaluiden välistä niskaan ja tee pyörittelevää liikettä.
6. Aseta lämpimät bolukset molempiin jalkapohjiin pyyhkeen päälle.



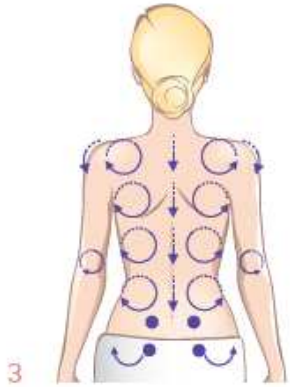
3



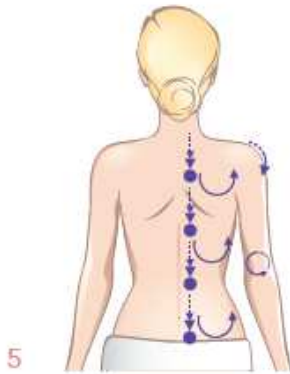
4-5

6 SEA HOLISTIC – RENTOUTTAVA VARTALOHIERONTA (loppu)

MANUAALINEN HIERONTA SELÄLLE



1. Seiso asiakkaan pään takana. Työnnä kyynärvarrellasi molemmin puolin selkärankaa niskasta alas ristiselkään, hiero pyörittelevin liikkein ylös olkapäille, liu'u kyynärpäihin ja hiero kyynärpäät.
2. Tee sama liike peukaloilla molemmin puolin selkärankaa, paina ristiselässä molemmin puolin selkärankaa, liu'u "hymykuoppiin" ja paina peukaloilla. Palaa pyöritellen sormet koukistettuina ylös olkapäille.
3. Tee kämmenilläsi pyörittelevää liikettä trapetsiuksella kolmessa kohdassa. Toista liike peukaloilla.
4. Rentouta hartiat vääntöliikkeellä, samanaikaisesti ja vuorotellen.
5. Tee peukaloilla työntöpainallusta selkärangan toiselle puolelle liukuen niskasta ristiselkään.



- Palaa vuorokäsin sivelevin liikkein samaa puolta ylös hartialle, liu'u kyynärpäähän ja hiero kyynärpää. Tee sama liike selkärangan toiselle puolelle.
6. Käytä omaa painoasi hyväksi ja paina kämmenilläsi molemmin puolin selkärankaa, paina kohti kylkiä, vedä samalla liikkeellä kyynärpäihin. Toista liike kolmessa kohden selkää.
 7. Siirry asiakkaan sivulle ja venytä selkärankaa vetämällä kämmenilläsi selkärangan päältä niin, että toinen käsi liukuu niskaan ja toinen ristiselkään.
 8. Toista liike käsivarsilla hieromalla selän oikeaan ja vasempaan reunaan. Päätä liike niin, että toinen käsi jää niskaan, toinen ristiselkään.

LOPUKSI

Peittele asiakas pyyhkeellä ja viimeistele hieronta vuoroittaisilla, voimakkailla paineluilla lantiosta trapetsiukselle. Venytä molemmat kädet. Etene paineluilla hartioilta kohti jalkateriä ja päätä hieronta painolla molempiin jalkapohjiin.

7 CALIFORNIAN WAVE – RENTOUTTAVA HIERONTA

Hyödynnä osaa tai kaikkia liikkeitä vapaassa vartalohieronnassasi

Aloita hieronta vartalon selkäpuolelta. Hiero vartalon etupuoli loppuksi.

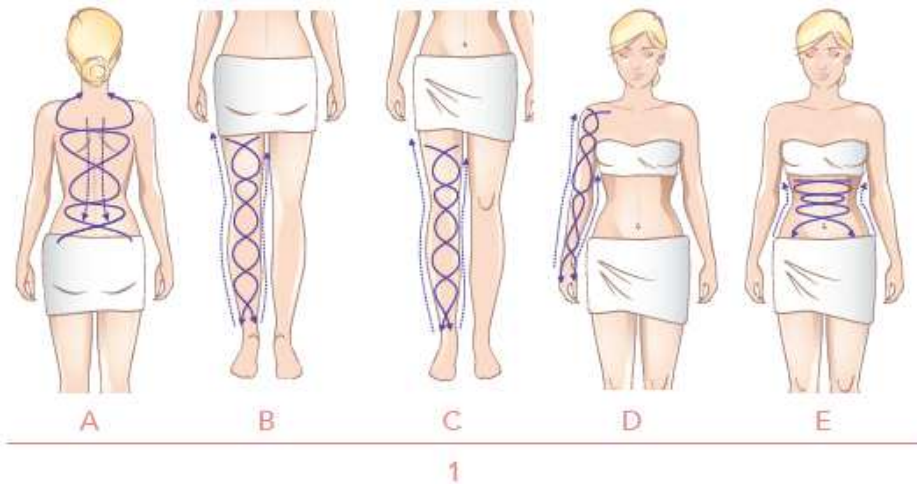
Kontakti:

- Ennen selkäpuolen hierontaa, seiso asiakkaan sivulla ja liu'u käsilläsi pyyhkeen päällä kämmenistä olkapäille, selkää alas ristiselkään ja loppuksi jalkoihin ja jalkateriin.
- Ennen vartalon etupuolen hierontaa seiso asiakkaan sivulla ja liu'u käsilläsi kämmenistä olkapäille, rintalastalle ja jalkoihin pitkällä kevyellä sivelyllä.

Hyödynnä osaa tai kaikkia seuraavista hierontaliikkeistä selästä aloittaen.

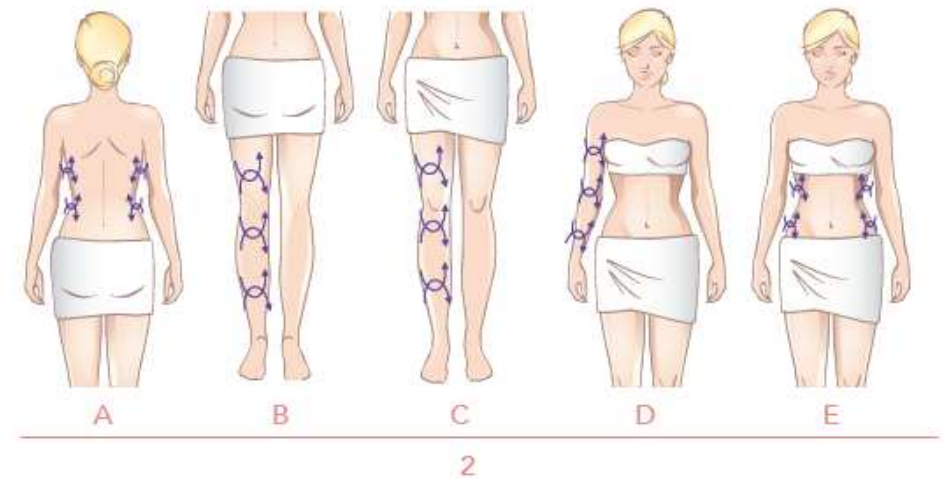
1. AALLOT

Liu'u molemmat kädet litteinä ylös-alas hierottavan alueen keskikohtaa. Palaa aloituskohtaan sivuttaissuuntaisella aaltomaisella edes-takaliikkeellä.



2. VUOKSI JA LUODE

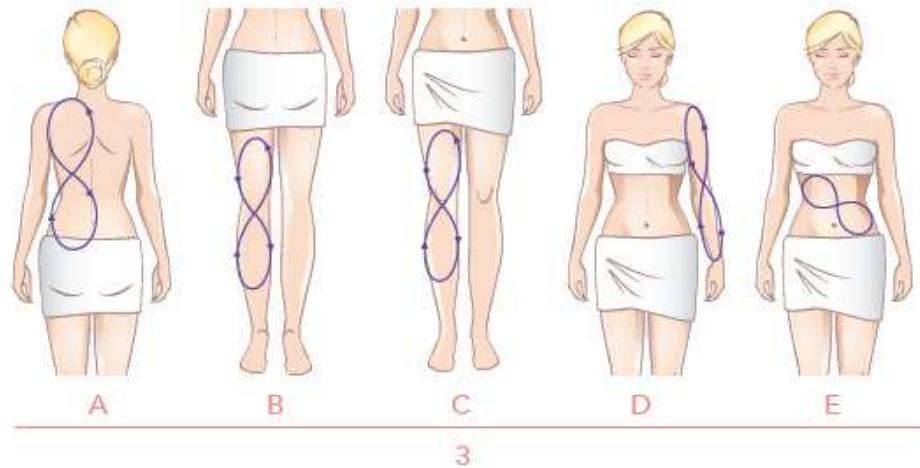
Asetu asiakkaan vierelle, tee hierottavalla alueella kevyttä, laajaliikkeistä vääntöhierontaa ylös-alas vuorokäsin.



7 CALIFORNIAN WAVE – RENTOUTTAVA HIERONTA

3. KAHDEKSIKOT

- A. Työskentele itseäsi lähinnä olevalla puolella, aseta kädet litteiksi päällekkäin ja tee numero 8. Kahdeksikon tulisi piirtyä olkapään ja lavan sekä lantion ja ristiselän yli.
- B, C, D. Aseta vasen käsi polven tai kyynärpään yläpuolelle ja oikea käsi nivelen alapuolelle. Sivele vastakkaisiin suuntiin muodostaen ison kahdeksikon. Ylempi käsi sivelee reiden/käsivarren ja alempi käsi säären/kyynärvarren.
- E. **Vatsa:** Aseta kädet päällekkäin ja tee kahdeksikkoa niin että yläreuna on rintakehän alaosassa ja alareuna vastakkaisen puolen lantiolla. Tee liike molemmin puolin vatsaa.

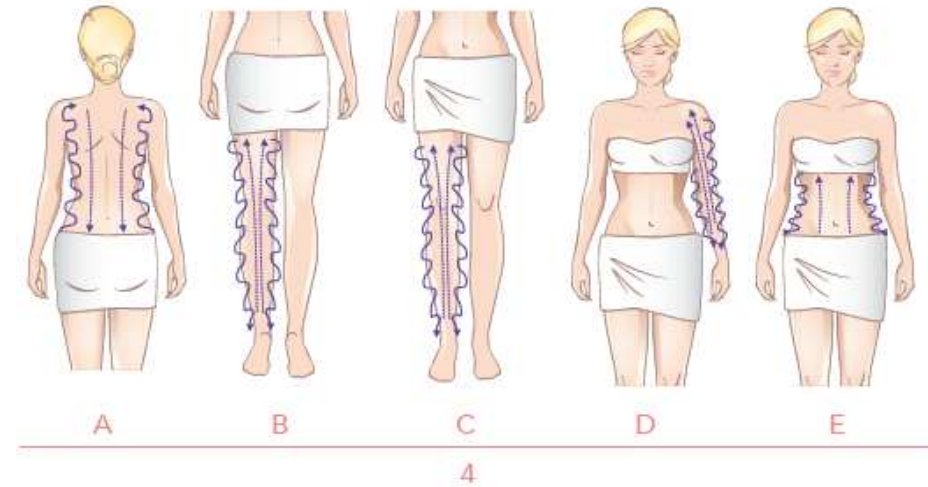


7 CALIFORNIAN WAVE – RENTOUTTAVA HIERONTA

4. KEINUTUKSET

Liu'u sormet ojennettuna ylös/alas hierottavaa aluetta. Palaa aloituskohtaan aaltomaisilla sivelyillä hierottavan alueen reunan myötäisesti.

Esimerkki, selkä: liu'u alaselkään selkärangan molemmin puolin ja palaa ylös edestakaisin keinuttelevin liikkein.



YHDISTÄ YLÄ- JA ALAVARTALO (vartalon etu- ja selkäpuolella) VÄRÄHTELYT

Aseta toinen käsi nilkalle ja toinen lantiolle. Tee nouseva sively jalan ulkosyrjässä ja palaa takaisin jalan sisäsyryä pitkin, toisen käden liukuessa ylös rintakehän ulkosyrjää ja palaten alas käsivartta pitkin.

Toista liike kolme kertaa.

