

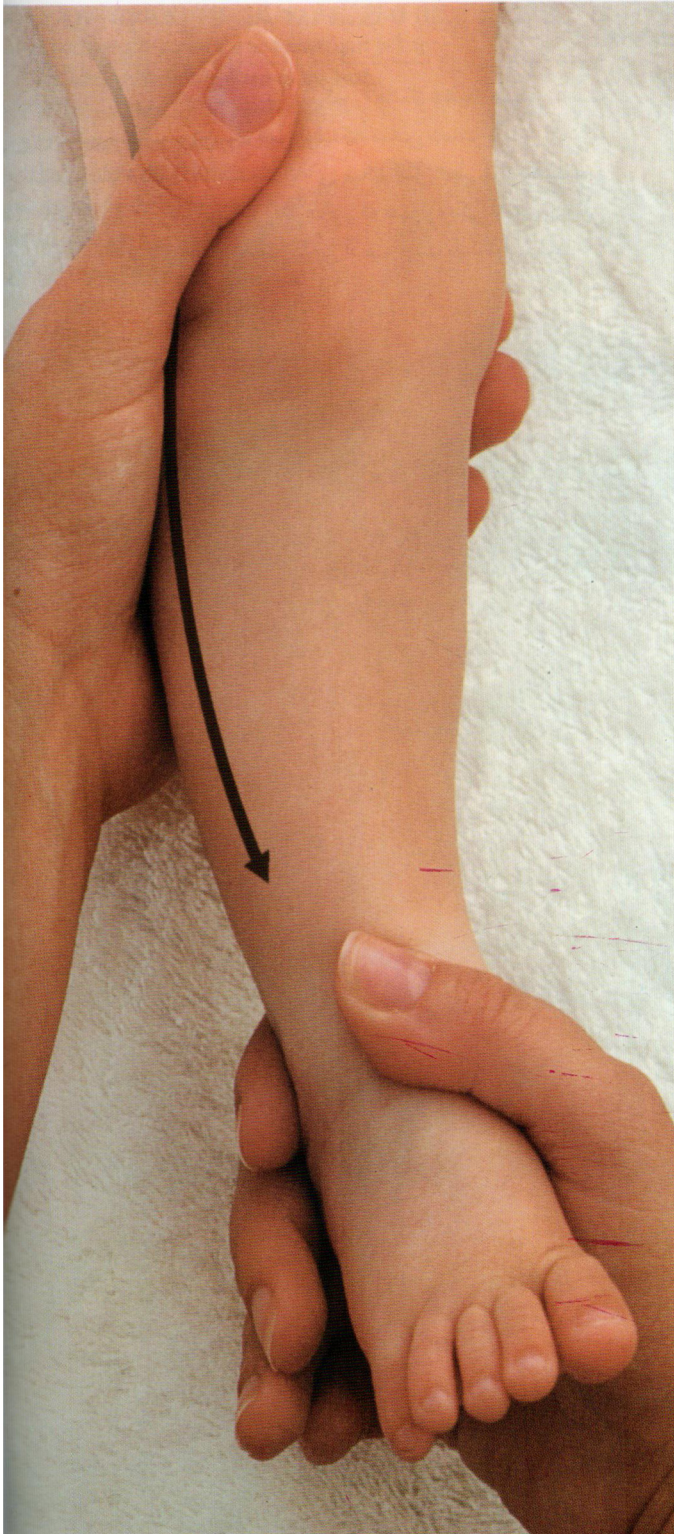
ماساژ کودک

تأثیر شگفت و آرام بخش ماساژ

مترجم : ناهید آزاد منش

آلن ہیٹ و نیکی بین بریج

ماساژ پا، ساق پا و ران



۱ حرکات چرخشی، با تمام کف دست، در

قسمت رانها: مچ پای کودکتان را با یک دست بگیرید. دست دیگر را به طور افقی در قسمت بالای ران قرار دهید، به طوری که انگشتانتان به طرف داخل قرار گیرد. مچ دستتان را به طرف بیرون بچرخانید. انگشتانتان را در قسمت پشت پا مثل بادبزن باز کنید، تا در حالی که شستتان به سمت بالا قرار دارد و بقیه انگشتان به سمت پایین، ران را نگهدارید. بعد از این حرکت، بلافاصله حرکت بعدی را انجام دهید.

۲ حرکات چرخشی، با تمام کف دست، در

قسمت ساق پاها: قسمت بیرونی پا را به طرف پایین تا مچ ماساژ دهید. مچ پا را همچنان در دستتان نگه دارید و دست دیگرتان را که آزاد است دوباره در ناحیه اول (ناحیه شروع) قرار دهید، به طوری که انگشتانتان به طرف بیرونی پا قرار گیرد. مچ دستتان را به سمت داخل بچرخانید و به طرف پایین حرکت دهید تا اینکه قسمت داخلی پا را نیز به همان صورت ماساژ دهید. حرکت های یک و دو را چندین بار روی هر