



MASSATGE INFANTIL

Massatge a cames i peus

- **Buidat hindú**, del maluc al turmell, amb les dues mans. Mans en forma d'“U”.
- **Comprimir i retorçar** del maluc al turmell, amb les dues mans.
- **Planta del peu**, del taló als dits, amb els polzes.
- **Comprimir cada dit**, amb la punta dels dits.
- **Lliscaments**, dels dits al taló amb el dit índex.
- **Pressions a tota la planta del peu**, amb els polzes.
- **Massatge al dors del peu**, dels dits als turmells amb els polzes.
- **Cercles al voltant dels turmells**, amb la punta dels dits.
- **Buidat suec**, del turmell al maluc, amb les dues mans. Mans en forma de “U”.
- **Rodament** del maluc o genoll al turmell amb les dues mans.

Fer tots aquests moviments amb una cama i després amb l'altre. I per finalitzar:

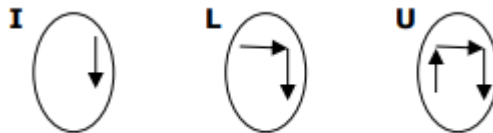
- **Moviments d'integració** des de les natges als peus, passar les mans com pentinant, connecta les dues cames amb el cos.

Massatge a l'abdomen

- **La sínia, amb les mans** planes des de sota el tòrax a la part inferior, una mà i després l'altra.
- **La sínia amb les cames aixecades.**
- **Fer lliscar els polzes cap als costats.**
- **El sol i la lluna**
Sol: la mà esquerra dibuixa un cercle en el sentit de les agulles del rellotge.
Lluna: de manera simultània, la mà dreta dibuixa un semicercle (de les 12 a les 6). A continuació en podeu veure el dibuix:



- *I love you*



- **Caminant amb els dits** d'esquerra a dreta.

Massatge específic per als gasos

- **La sínia** 6 vegades
- **Empènyer els genolls cap al ventre**
- **El sol i la lluna** 6 vegades
- **Empènyer els genolls cap al ventre**
- **Balancejar les cames** suaument

Repetir aquests moviments 3 vegades.

Massatges del pit i els braços

- **Llibre obert**, amb les mans planes sobre el pit, fer una passada sobre el pit dibuixant un cor.
- **Papallona**, les mans a la part baixa del pit, la mà dreta es desplaça en diagonal fins l'espatlla esquerra i torna a baixar a la posició inicial. Fer el mateix moviment amb la mà esquerra. Fer un moviment rítmic en forma de creu.
- **Axil·les**, passar les puntes dels dits.
- **Buidat hindú**, de l'espatlla al turmell amb les dues mans. Mans en forma d'"U".



- **Comprimir i retorçar** de l'espatlla al canell, amb les dues mans.
- **Obrir la mà**, amb els polzes.
- **Comprimir cada dit**, amb la punta dels dits.
- **Passada pel dors de la mà**, amb la punta dels dits.
- **Petits cercles al voltant del canell**.
- **Buidat suec**, del canell a l'espatlla amb les dues mans. Mans en forma d'“U”.
- **Rodaments de braç**, de l'espatlla al canell, amb les dues mans planes.

Massatge a l'esquena

- **Endavant i endarrere**, mans en angle recte amb la columna vertebral, baixar del coll a les natges i tornar a pujar.
- **Fregant** del coll a les natges amb tota la mà.
- **Fregant** del coll al turmell amb tota la mà.
- **Petits cercles**, al voltant de l'esquena amb les dues mans.
- **Pentinar** del coll fins al turmell amb la punta dels dits.

Massatge de la cara

- **Moviment d'obrir un llibre** sobre el front amb la punta dels dits.
- **Polses sobre les parpelles o celles**.
- **Pressions sobre el nas**, baixar per les galtes amb els dits polses.
- **Fer somriure**, el llavi superior i el llavi inferior amb els polses.
- **Petits cercles al voltant de la mandíbula**.
- **Sobre les orelles**, darrere les orelles, anar baixant fins a sota la barbeta amb la punta dels dits.

Exercicis

- Creuar braços.
- Creuar cama amb braç en diagonal.



- Creuar les cames.
- Empènyer els dos genolls al mateix temps sobre la panxa.
- Empènyer un genoll sobre la panxa i anar alternant.

Llibres d'interès

- Schneider, Vil mala. MASAJE INFANTIL. Editorial Medici
- Leboyer, Frédérick, XANTALA. Editorial. Altafulla