**5Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ-ΕΙΔΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ**

* Η μάλαξη έχει τρεις παραμέτρους όσον αφορά την πίεση που ασκούμε

1. **Ένταση**:Η σωστή πίεση πρέπει να προέρχεται από το βάρος του σώµατος και όχι τη δύναµη των χεριών του µαλάκτη. Η µάλαξη πρέπει να είναι βαθιά, διεισδυτική, χωρίς βέβαια να προκαλεί πόνο και να ενοχλεί τον µαλασόµενο.
2. **Ρυθμό**: Συνήθως ακολουθεί τον χτύπο της καρδιάς
3. **Ταχύτητα**:εξαρτάται από το είδος της μάλαξης ,παρόλαυτα δεν πρέπει να δημιουργεί εκνευρισμό στον πελάτη

Ένταση ,Ρυθμός και ταχύτητα θα πρέπει να παραμένουν **σταθερές** και να μην μεταβάλλονται στη διάρκεια της μάλαξης και διαφοροποιούνται σε ανάλογα µε τις ανάγκες και το επιδιωκόµενο αποτέλεσµα.

* Ιδιαίτερη προσοχή κατά τη διάρκεια της µάλαξης στη **στάση του σώματος** για να αποφύγουμε την καταπόνηση της σπονδυλικής στήλης.Η πλάτη πρέπει να είναι ίσια, τα πόδια ελαφρώς λυγισµένα και σε διάσταση ώστε να είναι εύκολη η ταλάντευση του σώµατος του µαλάκτη κατά µήκος του κρεβατιού µε την µετακίνηση του βάρους του από το ένα πόδι στο άλλο.
* Δεν χάνουμε ποτέ την **επαφή** με τον πελάτη κατά τη διάρκεια της μάλαξης.
* Οι χειρισμοί μάλαξης έχουν **συγκεκριμένη σειρά** .
* Ξεκινάμε και τελειώνουμε πάντα με **θωπείες**. Οι θωπείες επίσης

παρεμβάλλονται ανάμεσα στους άλλους χειρισμούς.

* Τα **χέρια** του μαλάκτη πρέπει να κινούνται άνετα, χαλαρά και σωστά τοποθετημένα.
* Τέλος όσο αφορά στη **διάρκεια της µάλαξης** τόσο η τοπική όσο και η γενική µάλαξη δεν πρέπει να διαρκούν πολύ -5 µε 7 λεπτά για την κάθε περιοχή και 45 λεπτά για όλο το σώµα- γιατί προκαλείται εκνευρισµός και κούραση στο µαλασόµενο µε πιθανές επιπτώσεις σε κάποια οργανικά συστήµατα.
* Οι κινήσεις επαναλαμβάνονται 2-3 φορές η κάθε μια