**6η ΕΒΔΟΜΑΔΑ-Οι χειρισμοί μαλάξεις διακρίνονται σε**

***πιέσεις, πλήξεις και δονήσεις.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Πιέσεις** | **Πλήξεις** | **Δονήσεις** |
| ***ΘΩΠΈΙΕΣ*** | ***ΠΕΛΕΚΙΣΜΟΙ*** | ΜΕ ΑΝΟΙΚΤΉ ΚΑΙ ΟΛΌΚΛΗΡΗ ΤΗ ΠΑΛΑΜΗ |
| ***ΑΝΑΤΡΙΨΕΙΣ*** | ***ΚΟΝΔΥΛΙΣΜΟΙ*** |  |
| ***ΕΠΙΒΟΛΕΣ*** | ***ΠΛΑΤΑΓΙΣΜΑΤΑ*** | ΜΕ ΤΗΝ ΆΚΡΗ ΤΩΝ ΔΑΚΤΥΛΩΝ |
| ***ΖΥΜΩΜΑΤΑ*** | ***ΡΑΠΙΣΜΑΤΑ*** |  |
|  | ***ΠΛΗΓΜΑΤΑ ΜΕ ΚΟΙΛΗ ΠΑΛΑΜΗ*** |  |
|  | ***ΛΑΒΕΣ(ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ)*** |  |

Ι)**Πιέσεις**

**Οι πιέσεις διακρίνονται σε:**

Α)**Θωπείες**:

Τα περισσότερα µασάζ αρχίζουν και τελειώνουν µε θωπεία, µια αργή ρυθµική κίνηση που γίνεται µε διολίσθηση των χεριών και πλήρη επαφή τους µε το δέρµα του µαλασόµενου. Η κίνηση ακολουθεί την πορεία του υποκειµένου µυός από το πιο αποµακρυσµένο προς το περισσότερο κοντινό, στην καρδιά, σηµείο.

 Γίνονται με ολόκληρη παλάμη ή με τις θηλές των δακτύλων ή ακόμα και ενός μόνο δακτύλου ανάλογα με την έκταση της περιοχής και τη μυϊκή μάζα που μαλάσσουμε. Το χέρι γλιστρά πολύ απαλά στην επιδερμίδα (η ένταση της κίνησης είναι μεγαλύτερη στις ανοδικές κινήσεις σε σύγκριση με τις καθοδικές), έτσι ώστε να προσαρμόζεται σε όλες τις εσοχές και προεξοχές της μαλασσόμενης επιφάνειας.

Β)**Ανατρίψεις**:

 Γίνονται ενώ ολόκληρη η παλάμη ή μέρος της κινείται εν επαφή προς την επιδερμίδα της περιοχής που μαλάσσεται. Κατά την επαφή αυτή ασκείται πότε μεγαλύτερη και πότε μικρότερη πίεση πάνω στην επιδερμίδα έτσι ώστε παράλληλα με τη μετακίνηση του χεριού πάνω της να πραγματοποιείται και μία κίνηση δέρματος πάνω στους υποκείμενους ιστούς.Είναι κινήσεις κυρίως κυκλικές ή ηµικυκλικές που χαρακτηρίζονται από πλήρη επαφή πίεσης και εκτελούνται µε τις άκρες των δακτύλων, του αντίχειρα ή µε την παλάµη και τα δάκτυλα σε µεγαλύτερη επιφάνεια σώµατος και κεντροµόλα πάντα κατεύθυνση. (κυκλικές, κρικοειδής, εναλλαξ, αντίθετης φοράς κλπ)

Γ)**Επιβολές** (τοπικές πιέσεις):

Γίνονται με ολόκληρη την παλάμη του χεριού ή μόνο με το θέναρ (σαρκώδης προεξοχή της παλάμης κοντά στον αντίχειρα) ή το οπισθέναρ (σαρκώδης προεξοχή κοντά στη βάση του μικρού δακτύλου) ή τους αντίχειρες. Είναι κινήσεις που εφαρμόζονται επαναλαμβανόμενες ρυθμικά και των οποίων η ένταση αυξάνεται βαθμιαία.

**Δ)Ζυμώματα**:

Είναι κινήσεις όπου η μαλασσόμενη περιοχή συμπιέζεται με τα δάχτυλα ή την παλάμη ήπια και χωρίς κραδασμό με αποτέλεσμα να συστρέφονται τα μαλακά μόρια και των οποίων η ένταση αυξάνεται βαθμιαία.Είναι η βασικότερη και περισσότερο πολύπλοκη –από άποψη τεχνικής- µορφή µάλαξης, που εφαρµόζεται συνήθως στα άκρα και σε σαρκώδεις περιοχές όπου ανασηκώνονται εύκολα οι ιστοί.