

Body shaping / Lymfedrænage massage

Rita Murauskiene
Tengbjerg Massørskole

EUROPEAN MADERO ASSOCIATION



Rita Murauskiene
Madero Instructor

DENMARK



+45 52 65 16 68
ritamurauskiene



CERTIFIED

MADEROTHERAPY.COM

Programmet for i dag:

- Historien og filosofien bag Body shaping / lymfedrænage massagen.
- Fordelene ved behandlingen.
- Kontraindikationer og kontrahandlinger.
- Forbereder behandlingsområdet.
- Forbereder klienten til behandling.
- Træelementerne.
- Passer på massageværktøj.
- Lymfekarsystemet.
- Cellulite.
- Ernæring og fysisk aktivitet.
- Ergonomisk arbejder rigtigt.
- Udfører en Body shaping / lymfedrænage massage.
- Tid til spørgsmål.



Historien og filosofien bag Body shaping / lymfedrænage massagen.

- Maderoterapi har sin oprindelse i traditionel **kinesisk medicin** til terapeutisk brug, hvor visse typer håndlavede træværktøjer blev brugt til at massere og behandle forskellige lidelser, der påvirkede det fysiske helbred. Moderne Maderoterapi, som vi kender den i dag, lægger sine grundlag og principper i orientalsk medicin, men brugen, anvendelsen og redskaberne, der skal bruges, er forskellige. Den moderne og optimerede tilpasning af denne teknik er blevet perfektioneret i **Colombia**
- I dag, inden for ekspertens område af æstetik og sundhed, er Maderoterapi blevet den mest effektive teknik i forskellige **kosmetiske og terapeutiske procedurer**.



- ***Fordelene ved behandlingen***

- **Stimulerer lymfesystemet.**
- Bindevævs stimulation mod ødemer, strækmærker og ar.
- Styrker hudens fedt-fugtbalance.
- Eliminerer toksiner.
- Nedbryder cellulitis.
- Forbrænder fedtet.
- Strammer muskeltonus og kroppen.
- **Former kroppen og reducerer kropsvolumen.**



Fordelene ved Maderoterapi er utallige:

- Forbedrer blodcirkulationen
- Forbedrer produktionen af elastiner, E-vitamin og kollagen, som er nødvendige stoffer for hudkvaliteten, som går tabt med årene
- Revitalisere og reaktivere nervesystemet
- Styrker den psykomotoriks reaktion hos patienten - påvirker humøret positivt
- Stimulerer afslapning og regulerer energicentre
- Forbedrer vejrtrækningen
- Lindrer symptomerne gradvist i nogle sygdomme, hvor massage er sekundære terapier
- Styrker immunforsvaret
- **Forbedrer synergien mellem sind, krop og ånd**
- **Undgå den overdrevne energiudveksling mellem terapeuten og patienten, da der ikke er nogen direkte kontakt (træelementet er mediet mellem terapeuten og patienten)**

Kontraindikationer

- ☒ Maderoterapi er ikke anvendelig til personer, der har problemer med **ødem og hævelser**.
- ☒ Særlig forsigtighed hos patienter med **trombose i benet eller trombose generelt**.
- ☒ I tilfælde, hvor patienter har symptomer på **nyresygdom eller hjerteinsufficiens**.
- ☒ Denne terapi bør heller ikke anvendes til patienter, der **har forbrændinger, dermatitis, hudsygdomme generelt**, samt patienter med forstyrret følsomhed (mulighed for blå mærker efter behandling).
- ☒ **Hypertension (højt blodtryk)** er ikke en streng kontraindikation for anvendelse af Maderoterapi, men vær forsigtig under arbejdet.
- ☒ En af **de vigtigste kontraindikationer**, som enhver Maderoterapeut skal adlyde, er, at Maderotherapy ikke anvendes til **gravide og ammende kvinder** på grund af muligheden for, at mælk bliver "forgiftet" af toksiner gennem laktationsprocessen, som udstødes gennem Maderotherapy.

Det, der **er vigtigt at understrege**, er, at denne teknik ikke er anvendelig ved at trykke på **ledfladerne eller rygsøjlen**. Maderoterapi anvendes altid på bløde overflader, eller på muskeldele af kroppen! En af de ting, der skal passes på, er også **åreknudernes udseende**, som på ingen måde bør masseres direkte.

BEMÆRK:

Der skal altid under behandlingen være **kommunikation med patienten/klienten**, og det er nødvendigt **at overvåge hudens udseende/kvalitet** under arbejdet, grundet optimering af trykket af elementerne på patientens/klientens krop, da ikke alle har den samme smertetolerance og følsomhed.

Sikkerhedsforanstaltninger:

1. Den første behandling skal altid arbejde let og gradvist øge intensiteten af massagen
2. Massér altid mod lymfeknuderne
3. Massér altid overfladerne fra led til led
4. Kommunikation med klient



Træelementerne

- Træelementerne har komplet dokumentation - fra det øjeblik og sted, hvor det fremtidige træelement skæres, gennem desinfektion og steriliseringsprocedure, der er lægeligt godkendt, termisk proces af træ, indtil elementet kommer på det terapeutiske bord til fremtidens træning Maderoterapeuter. Træet, som elementerne er produceret af, har et FSC-certifikat, som beviser, at det anvendte træ er fra fornyelige og bæredygtige skove.

- EMA har egen produktion af maderoelementer af højeste kvalitet i henhold til vores designs, så de strukturelt er mest præcist formet og tilpasset.



Styrkegrader: I grad – mild; II grad - medium intensitet; III grad – stærkere intensitet

Buet udskåret rulle – **Banan**

Den er **halvmåneformet**, så den kan klæbe til alle overflader, med små slidser og bruges som **den første rulle under behandling** i terapi. Som sådan har det den mildeste effekt og tjener til at **opvarme musklerne** og den behandlede region, **accelerere blod- og lymfestrømmen**, igangsætte nedbrydningen af toksiner og tilpasse den behandlede region til Maderotherapy.

Intensitet: I grad



Lille udskåret rulle

Med sin form og korrekte brugsteknik udøver den **et stærkt pres på hud og muskler**, hvilket aktiverer blodbanen og lymfesystemet, letter fjernelse af fedtceller, samt accelererer "udbrud" og nedbrydning af overfladisk cellulite.

Takket være dens udskårne spidser stimulerer den overfladecirkulationen, hvilket **giver rødme på huden (erytem)**, Så længe rødmen er af normal intensitet, er det en konsekvens, som vi **forventer under massagen**. Pas på, at intensiteten af rødmen ikke øges, for når den begynder at blive lyserød og lilla, betyder det, at vævet er skadet, og at vi kan forvente blå mærker på den del.

Intensitet: II grad



Halvtrukket rulle – **Store rulle**

Det har effekten af **dyb massage**, som tilskynder til udstødning af overskydende vand og toksiner gennem porerne i hudens subkutane væv, såvel som gennem urinsystemet, fordi bevægelsesvejen tvinger **toksiner og overskydende vand til at gå til urinvejene.**

Den er velegnet til personer med afslappet hudtone.

Intensitet: II grad



Champignon – Svamp

Et element, der ændrer den manuelle anti-cellulitebevægelse af fingrene.

Med sin form og påføringsteknik åbner den lymfebanerne, lægger pres på cellulite og fedtceller og skubber dem mod udstødningsstedet.

En fremragende erstatning for manuel fingerteknik, som reducerer terapeutens energiforbrug.

Intensitet: III grad



Vakuumpop med rulle

Det bruges til at **behandle lokal fedme** i visse dele af kroppen og til såkaldt **modellering** under behandlingen af Maderoterapi, såsom talje, gluteus, lår og mave. Med vakuumpop med rulle **opnås stærk anti-cellulitebevægelse, som nedbryder dyb og hård cellulite.**

Ved at skabe et vakuum **øges bindevævets elasticitet** og kapillærer udvider sig. Konsekvensen er et bedre stofskifte i den behandlede region. Tilstrømningen af frisk blod og ilt til de beskadigede områder forbedres, så bindevævet bliver endnu mere elastisk. Det accelererer strømmen af lymfe og eliminerer dermed overskydende væske og toksiner samt fedt.

Intensitet: II grad



Ombygningstavle – Bord

Det hjælper med at **lede fedtet til udstødningsstedet** efter brug af rullerne, for at tilskynde og forbedre elimineringen af toksiner. Det bruges også til at forme og **modellere sarte områder** af klientens hud.

Intensitet: I grad



Vedligeholdelse massageværktøj i træ

Madero-elementer er meget **nemme at vedligeholde**, men det er meget vigtigt at blive rengjort regelmæssigt på grund af den hyppige brug og muligheden for at overføre mikrober fra én klient gennem tilbageholdelse af mikrober på elementerne til en anden klient, hvis hud kan være mere følsom end sædvanlig.

Det er nødvendigt at have et korrekt lovligt tilladt **desinfektionsmiddel** (spray eller lommetørklæde til desinfektion af medicinsk udstyr og instrumenter) og **en ren klud**.

Elementerne sprøjtes med et desinfektionsmiddel og gnides over et hårdt håndklæde eller en engangspude. Spray derefter desinfektionsmidlet igen og tør elementerne mere præcist af med en klud eller desinficerende lommetørklæde for at fjerne eventuelle resterende rester.

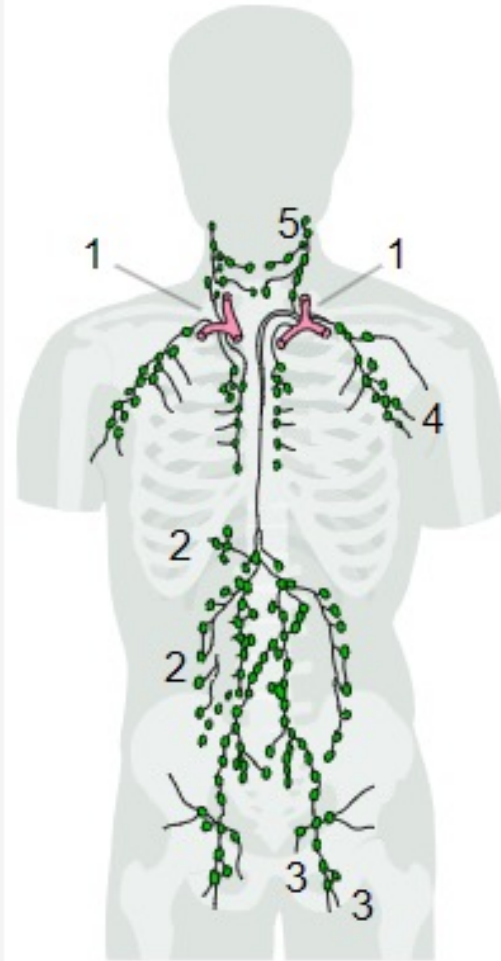
Derefter **skal elementerne olieres**, fordi princippet om elementernes funktion er "**mere under olien, det vil være mere effektivt og lettere at styre og arbejde!**"

Det er meget vigtigt, at elementerne i det første års brug ikke vaskes under en vandstråle (før de absorberer nok olie, og indtil de får mørkere farve), fordi træet er et "levende materiale", og det er meget nemt at knække elementet.

Madero-elementer er lavet af et sådant materiale, for at absorbere næsten enhver væske, der påføres dem i længere tid, fordi de er lavet af den type træ, der ikke frigiver harpiksen, det er særligt tørt og til tiden de får mørk farve af den olie, der påføres dem.

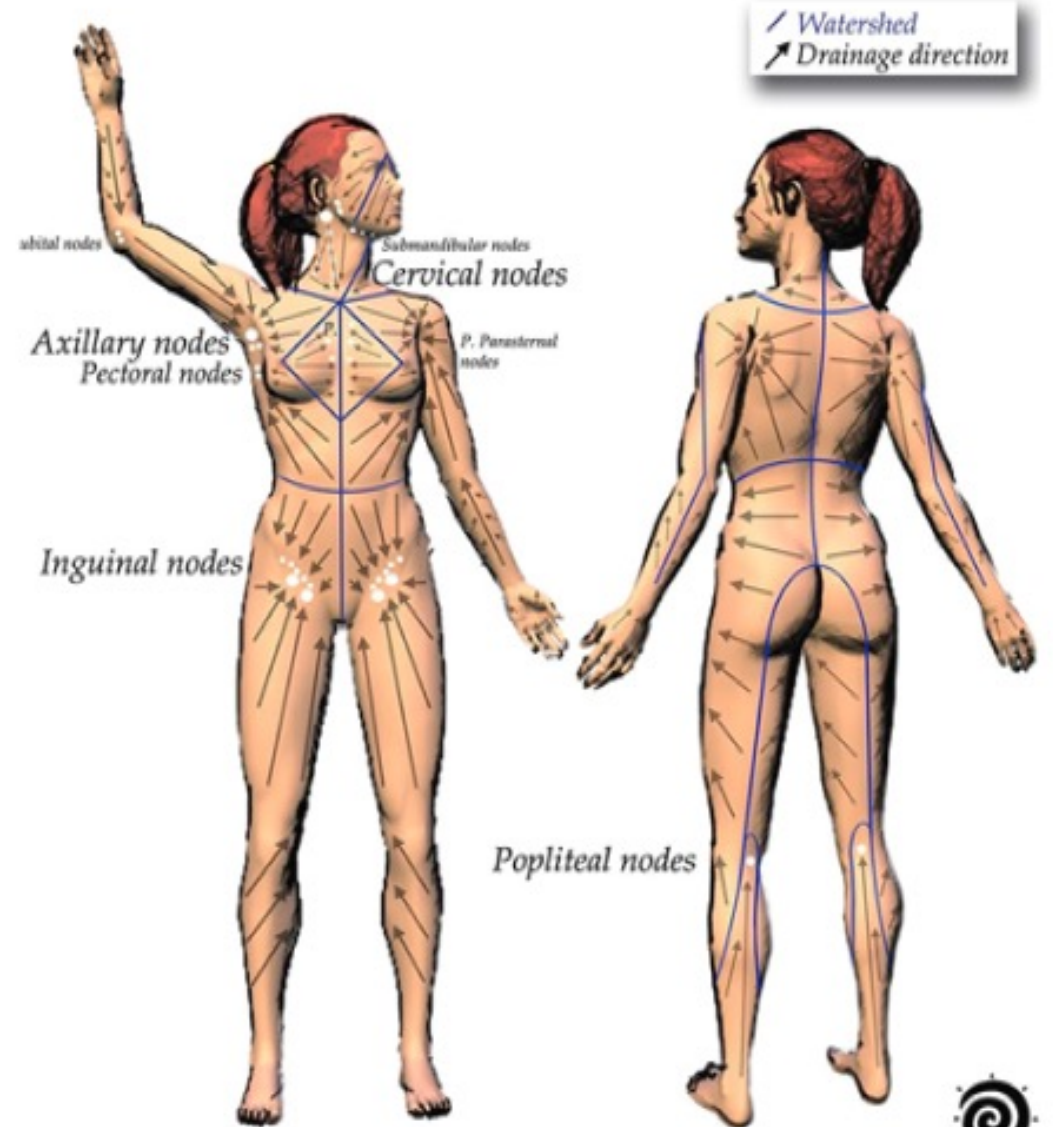


LYMFESYSTEMET ER ANSVARLIG FOR TRANSPORT AF TOKSINER OG AFFALD OG RENHEDEN AF KROPPENS INDRE MILJØ



- 1 de to steder, hvor lymfen ledes tilbage til blodet
- 2 lymfeknuder til tarm og lever
- 3 lymfeknuder i lysken
- 4 lymfeknuder i armhulen
- 5 lymfeknuder på halsen

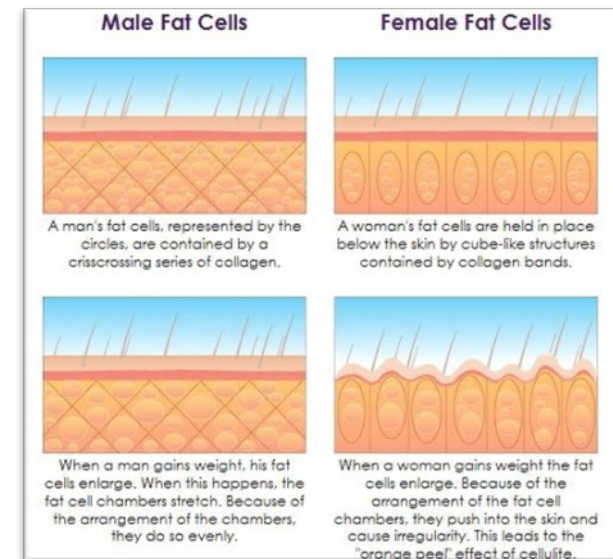
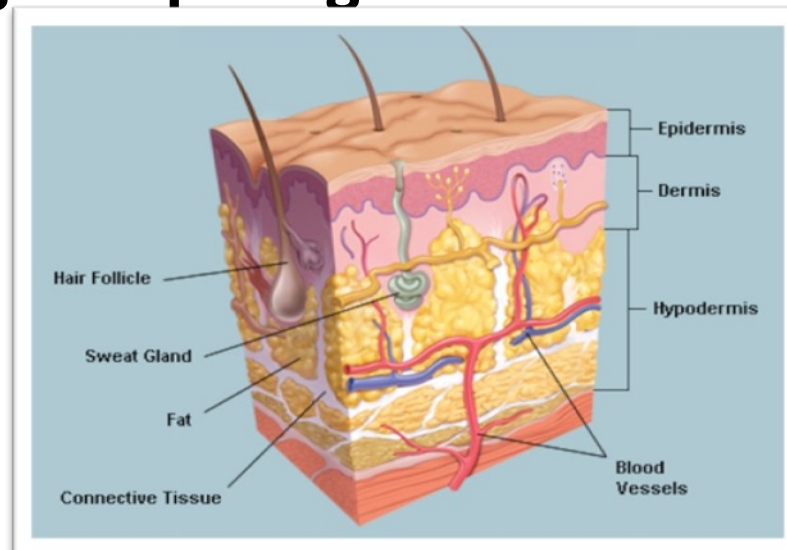
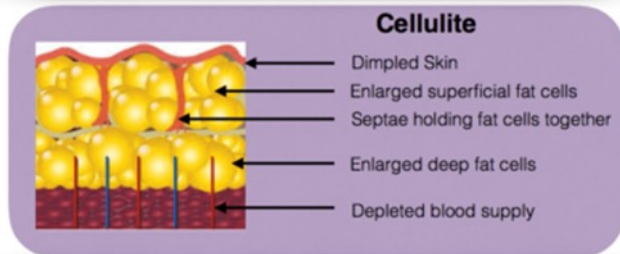
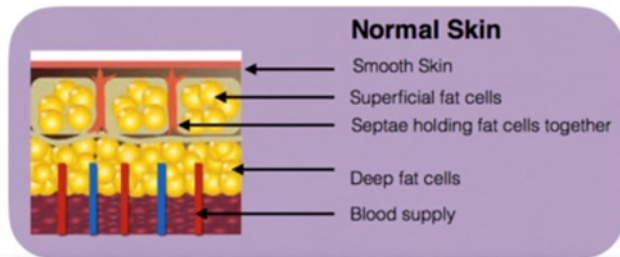
Lymph Drainage Map



Cellulite

Cellulite er en betændelse i overfladens fedtdepoter, som er ledsaget af en alvorlig ændring i bindevævet og vandretention.

Cellulite påvirker alle hudlag. Det kvindelige hormon østrogen, og i mindre grad progesteron og prolaktin, spiller en vigtig rolle i dannelsen af cellulite. **Østrogen stimulerer oplagringen af fedtstoffer**, der er nødvendige under menstruationscyklus, graviditet og amning. Konsekvensen af dette er en **reduktion i antallet af kollagenfibre**, som udgør begyndelsen på dannelsen af cellulite. **Progesteron** bidrager til dannelsen af cellulite ved at **svække venøs tonus, tilbageholde væske i kroppen og dermed øge kropsvægten.**



Cellulite er generelt placeret 2-4 mm under overfladen af huden

Cellulite karakterskala

Karakter 1 - Vand (ødem) og fedt ophobes i fedtcellerne i det subkutane væv, så de øger deres volumen. Huden over dem begynder at rynke.

– under udførelse af **klemmetesten** er der ingen ændringer på huden i form af huller, men normale rynker og linjer i huden er synlige.

Karakter 2 - De forstørrede fedtceller begynder at trykke på de tilstødende blod- og lymfekar. Et stærkt og ordentligt netværk af kollagen og elastiske fibre er nu under forandring. Gruppe af fedtceller fra hypodermis begynder at undertrykke den "udarbejdede" dermis. Som et resultat er der en svagere forsyning af væv med ilt og næringsstoffer. Dette fører til ophobning af giftige stoffer, som den blokerede blodbane ikke kan fjerne. **Cellulite er synlig i klemmetesten.**



Cellulite karakterskala

Karakter 3 - Hærdning og fortykkelse af bindende kollagenfibre omkring fedtvævet observeres. Antallet af elastiske fibre falder, og huden i disse områder bliver tyndere. Ved denne klasse lægger forstørrede fedtbundter endnu mere pres på det dybe hudlag, og cellulite bliver synlig på ydersiden (som appelsinhud). **Cellulite er synlig uden testen i stående stilling, mens den ikke er synlig i liggende stilling.**

Karakter 4 - Skleroserende fase - faste knuder kan palperes. Disse knuder er forårsaget af formering og sammentrækning af det bindevæv, der adskiller fedtbundterne, hvorved bundterne konstant forstørres. I den grad er smertefulde betændelser i subkutant fedt- og bindevæv (aseptisk betændelse) almindelige i de områder, der er dækket af cellulite. Denne form kaldes også **hård cellulite**. Nogle gange, hos veltrænede og yngre mennesker, ser huden strammet ud og giver en illusion af fraværet af appelsinhud, men situationen forværres betydeligt med alderen. **Hundens forandringer er talrige og opstår spontant i både stående og liggende stilling, og en let smerte kan mærkes ved "knibe"-testen.**

- **TYPER AF CELLULITE**

- **Fibrøs cellulite** er den sværeste at holde under kontrol. Det er genstridig cellulite, der er meget mærkbar, og som skaber buler og fremspring på kroppen, som faktisk er **synlige for det blotte øje**. Det er også synligt gennem visse beklædningsgenstande. I nogle tilfælde kan fibrøs cellulite være smertefuldt at røre ved. At slippe af med denne type cellulite er hverken let eller simpel overhovedet, og i vanskelige tilfælde er det umuligt. **Den er dybere, meget fast og svær at fjerne.**



- **TYPER AF CELLULITE**

- **Adipose cellulite er ikke primært forbundet med kredsløbsproblemer**, men er forbundet med **overvægt** og er resultatet af utilstrækkelig ernæring og mangel på fysisk aktivitet, det vil sige en inaktiv livsstil.

- **Det er synligt, når du kniber huden, eller når du krydser dine ben.** Det viser sig oftest på hofter, gluteus og lår.



- **TYPER AF CELLULITE**

- **Ødem (vandig) cellulite**

- Hovedsageligt er ledsaget af **udseendet af vand- og toksinophobning i kroppen, og det er normalt ledsaget af dårligt blod- og lymfecirkulation.** Huden er rynket og hævet (ødematøs) og **er let synlig uden at klemme.** Vandcellulite er meget blød at røre ved og kan ikke ses under tyndt tøj. Denne type cellulite opleves ofte af **slanke kvinder**, som også kan lide af en følelse af tyngde eller kulde i benene og have problemer med udvidede kapillærer, tendens til kramper eller blå mærker ved den mindste påvirkning.

- **Vandig cellulite kan fjernes helt, eller lindres væsentligt.** Da det ofte rammer slanke kvinder, er en reduktionsdiæt normalt ikke nødvendig. **Dette er den mest almindelige type cellulite.**



Ernæring og fysisk aktivitet

- Et af de **vigtige mikroelementer** i kampen mod cellulite er **jod**, som repræsenterer oxidationskatalysatoren og bidrager til metabolismens korrekte funktioner. Der er meget jod i gulerødder, tomater, spinat, integral ris, hvidt og sort løg, kål og æg. Når det er muligt, skal **grøntsager spises i rå**, ubehandlet form, da de kommer ind i flest plantefibre og vitaminer i kroppen.
- Frugt nummer et mod cellulite er bestemt **ananas**.
- **Anti-cellulite diæten bør ikke indeholde:**
 - ☒ Hvidt sukker
 - ☒ Hvidt brød og produkter lavet af hvidt mel
 - ☒ Kager med fløde, chokolade, diverse deje stegt i fedt
 - ☒ Kødforarbejdningsprodukt: pølser, salami, paté...
 - ☒ Saltet fed ost
 - ☒ Paneret og stegt mad
 - ☒ Stærke krydderier, et salt, og salte snacks, fordi en for stor mængde kan fremskynde vandretentionen i kroppen.
 - ☒ Kulsyreholdige læskedrikke, alkohol og en masse stærk kaffe eller sort te
- Som den vigtigste måde at bekæmpe cellulite på, anbefaler fitnesseksperterne **at løbe på længere sigt**. For i den første halve times jogging forbruger kroppen kulhydratreserver, og først **efter 30 minutter begynder den at dræne energi fra fedtet**



Ergonomisk arbejder rigtigt



MASSØRENS STILLING UNDER MASSAGEN

Massøren skal vide præcis, hvordan han bruger sin vægt, især vægten af den øverste del af kroppen under massageprocedurer. Det er vigtigt at vide, at massagen ikke udføres fra hånden, eller fra skuldrene, men **vægten af hele kroppen bruges**. Massørens position er sådan, at det ene ben spændes bagtil og tjener til at støtte kroppen, og det andet er halvt bøjet frem og det tjener til at bevæge kroppen frem og tilbage, som en elastisk fjeder. Armene er helt strakte og placeret på klienten, som om de hvilede.

Al energi skal overføres til elementet, ikke til at holde selve elementet.

Udfører en Body shaping / lymfedrænage massage

- **Regioner, som Maderotherapy gælder for:**
- Mave: 10 min
- Talje: 5 min på hver side
- Ben – forside: 5 min hver
- Ben – indre del: 3 min hver
- Ben – bagside og læg: 10 min hver
- Ben – "ridebukser": 3 min hver
- Arme: 5 min hver

Varighed af én massage: kun ben og gluteus – indtil 40 minutter; med mave indtil 55 - 60 minutter; med arme – indtil 70 minutter (en omtrentlig præsentation af massagens varighed afhænger for det meste af klientens behov og den aktuelle tilstand af den cellulite, der behandles).

Det anbefales at lave 4 - 5 Maderoterapi om måneden.



Massage protokol

I

Maderoterapi af kroppen startes altid med en **manuel massage af maven**, som forbedrer fordøjelsessystemets funktion, afslapper musklerne og fremskynder tarmens arbejde. Mavemassage forbedrer udskillelsen af fordøjelsessaft samt madelimineringen. Mavemassage er obligatorisk for at fjerne toksiner og forbedre fordøjelsesorganernes arbejde.

II

Massage med madero-elementer; når du bruger et bestemt madero-element, **må du ikke adskille elementet fra huden**, der skal altid være kontakt med klienten. **Elementets trykretning er altid mod lymfeknuderne, og tilbageføringen af elementet skal ske med ekstrem let kontakt med huden** uden tryk og træk i modsat retning af lymfesystemets bevægelsesretning. Vi udfører altid bevægelsen **fra led til led**.

Madero elementer bør aldrig krydse en linje mere end 6 - 7 gange, men altid ændre bevægelseslinjen. Grundlæggende kan der laves **3 bevægelseslinjer** (medium, venstre og højre).

III

I slutningen af massagen, efter den første og tiende, påføres en peeling af kropsdelen, der blev behandlet med madero-elementer. (Valgfri del af massagen).

IV

Vi afslutter massagen med at påføre anti-cellulite gel.

Før Manuel mavemassage - det er nødvendigt at **aktivere lymfekanalene i nærheden af kravebenet**. Start fra venstre side.

Manuel mavemassage

- Vi påfører olien og bevæger os **altid med uret**.
- Vi lægger vores hånd over vores anden hånd og **bevæger os rundt i den imaginære firkant**, som behandler lymfeknuderne.
- Det næste trin er "svalehalen", **cirkulære bevægelser omkring navlen**.
- Efterfulgt af en **massage i taljen fra side til side**,
- Det sidste trin **trækker mod midten af maven** (fra rygsøjlen bevæger begge hænder sig mod midten af maven på samme tid).

Massage med Madero elementer - MAVE

1.**Buet element** - bruges ved at have en buet del på maven. Bevægelserne er op - ned med lidt stærkere tryk ned mod blæren.

2.**Små udskårne rulle** - bevægelser er op - ned med lidt stærkere nedadgående tryk.

3.**Champignon** - cirkulære bevægelser omkring navlen med uret. De kan være små cirkler eller fuldstændig cirkler af maven.

4.**Vakuumpop** - Første bevægelse: trækker fra taljen til midten med et vakuum, den ene side efter den anden; andre - cirkler rundt om navlen med et vakuum; tredje - klokkebevægelse over hele maven i retning venstre - højre, op - ned.

5.**Bord** - Den behandlede del drænes med lidt stærkere nedadgående tryk.

Massage med Madero elementer - ben fra forsiden

- 1) **Buet** - fra knæet opad (stærkere tryk), returnerer elementet svagere; delen over knæet til at behandle elementet med bevægelser venstre - højre; massér altid elementet i flere linjer, der dækker benet fra så mange bevægelseslinjer som muligt.
- 2) **Lille udskåret rulle** - fra knæet opad (stærkere tryk), returnerer det svagere element; massér altid elementet i flere linjer, der dækker benet fra så mange bevægelseslinjer som muligt.
- 3) **Halvtrukket rulle** - fra knæet opad (stærkere tryk), returnerer det svagere element; massér altid elementet i flere linjer, der dækker benet fra så mange bevægelseslinjer som muligt.
- 4) **Champignon** - cirkulære bevægelser opad, hvor elementet fra leddet roterer helt; bevægelser skal være hurtigere og stærkere.
- 5) **Vakuumpop med rulle** - form et vakuumelement og bevæg opad.
- 6) **Board** - delen omkring knæet skal masseres separat for at hæve tonen, nedbryde fedtdepoter og fjerne hævelser; efter arbejdet over knæet, dræn alt mod lysken; returnering af elementet ved svag kontakt; massér altid elementet i flere linjer, der dækker benet fra så mange bevægelseslinjer som muligt.

Massage med Madero elementer ben inderside

1) Buet - fra knæet opad (stærkere tryk), returnerer elementet svagere; hvis der er behov for at vippe elementet til den anden side og fremhæve overdelen.

2) Lille udskåret rulle - fra knæet opad (stærkere tryk), returnerer det svagere element.

3) Halvtrukket rulle - fra knæet og opad (stærkere tryk), tilbagevenden af elementet svagere.

(VALGFRI) **Champignon** - cirkulære bevægelser opad.

4) Board - fra knæet og opad (stærkere tryk), returnerer det svagere element.

Massage med Madero elementer – underben

- 1) **Buet** - fra anklen opad (tryk stærkere opad, retur svagere)
- 2) **Lille udskåret rulle** - fra anklen opad (tryk stærkere opad, retur svagere)
- 3) **Halvtrukket rulle** - fra anklen opad (tryk stærkere opad, retur svagere)
- 4) **Board** - fra anklen opad (tryk stærkere opad, retur svagere)

Massage med Madero elementer - bagsiden af benet og gluteus

1) **Lille udskåret rulle** - retning op - ned (med stærkere tryk op, svagere ryg); gluteus start altid med en massage 2-3 cm under gluteus linjen, gå derefter med elementet til enden af gluteus.

2) **Halvtrukket rulle** - retning op - ned (med stærkere tryk op, svagere ryg). Dette element er velegnet til at hæve gluteus.

3) **Vakuumpop med rulle** - form et vakuumelement og flyt fra bagsiden til gluteus, derefter over gluteus i opadgående retning med (om nødvendigt) fastholdelse på kritiske dele efter rullens bevægelse i elementet.

4) **Champignon** - cirkulære, cirkulære bevægelser opad, hvor elementet fra leddet roterer helt; bevægelser skal være hurtigere og stærkere.

5) **Board** - retning op - ned (med stærkere tryk op, svagere ryg).

Massage med Madero elementer – lår (lateral side), sadeltasker

Opdel massagen af denne del i to dele, fordi **den nederste del af siden er meget mere følsom**, så trykket bør være svagere. Arbejd den øverste del af hofterne med et lidt kraftigere tryk, der slutter ved hofterne.

- 1) **Buet** - fra bund til top (stærkere tryk), returnerer elementet svagere; hvis der er behov for at vippe elementet til den anden side og fremhæve overdelen.
- 2) **Lille udskåret rulle** - fra bund til top (stærkere tryk), hvilket returnerer elementet svagere.
- 3) **Halvtrukket rulle** - fra bund til top (stærkere tryk), returnerer elementet svagere.
- 4) **Vakuumpop med rulle** - fra bund til top (stærkere tryk), returnerer elementet svagere.
- 5) **Champignon** - cirkulære bevægelser opad, hvor elementet fra leddet roterer helt; bevægelser skal være hurtigere og stærkere.
- 6) **Board** - fra bund til top (stærkere tryk), returnerer elementet svagere; med bord fuldfør altid bevægelsen til slutningen af gluteus.

Massage med Madero elementer – arme

Massage arme med mindre tryk.

- 1) **Buet** - fra albuen til armhulen i opadgående retning (svagere tilbagevenden af elementet).
- 2) **Lille udskåret rulle** - fra albuen til armhulen i opadgående retning.
- 3) **Champignon** - cirkulære bevægelser opad, hvor elementet fra leddet roterer helt.
- 4) **Board** - fra albuen til armhulen i opadgående retning.

Madero massage med elementer - Talje (siddestilling)

Bevægelsesretningen er fra midten af taljen til siderne.

- 1. Buet**
- 2. Lille udskåret rulle**
- 3. Halvtrukket rulle**
- 4. Vakuumpop**
- 5. Board**

Afslutning af massagen

I slutningen af massagen skal du understrege over for klienten, at han ikke rejser sig brat.

Gentag til klienten, at efter massagen er det ønskeligt at drikke mere væske for forbedret udskillelse af toksiner.

• Tid til spørgsmål



Rita Murauskiene
Madero Instructor

