

BABY BALANCE® SIMPELIN OTTEET

Vauva selällään

Ota lämmin katsekontakti lapseesi. Lämmittele kätesi yhteen hankaamalla.

Alkusivelyt. Laske kätesi vauvan pääläelle ja sivele koko keho ylhäältä alas 3 kertaa.

Jalat. Hoida ensin oikea jalka kokonaan ja sen jälkeen vasen. Jaloissa etene aina sydäntä kohti, laskimoverenkierron suuntaan.

1. Jalkapohjan sively
2. Suoliston heijasteet
3. Varpaiden nypellykset
4. Säären pyöryssively peukaloilla polven yli
5. Reiden pyöryssively peukaloilla lonkan yli
6. Hiero vasen jalka samoin
7. Nivelalueiden puserrukset molempiin jalkoihin yhtä aikaa

Rintakehä ja vatsa.

1. Laajat sivelyt solisluilta lantiolle.
2. Rintakehän ja vatsan sively keskilinjalta kylkiä kohti.
3. Kehon keskilinjan sively laajalla otteella.
4. Kehon keskilinjan sively tarkalla otteella.
5. Kylkikaarien reunojen painallus peukaloiden syrjillä.
6. Siipihieronta rintakehän ja vatsan alueelle
7. Suolen purku.
8. Spiraali myötäpäivään navasta alkaen, lopetus häpyluulle.

Kädet. Hoida ensin oikea käsi kokonaan ja sen jälkeen vasen. Käsissä etene aina sydäntä kohti, laskimoverenkierron suuntaan.

1. Sormien sively ympäriinsä
2. Kämmenen sively ranteesta sormiin päin.
3. Kämmenselän sively sormista ranteeseen päin.
4. Kyynär- ja olkavarren pyöryssively peukaloilla.
5. Ranteen, kyynärpään ja olkapään puserrus sormenpäillä.
6. Hiero vasen käsi samoin

Vauva vatsallaan

Jalat. Hoida ensin oikea jalka kokonaan ja sen jälkeen vasen. Jaloissa etene aina sydäntä kohti, laskimoverenkierron suuntaan.

1. Jalkapohjan painallukset
2. Pohkeen ja takareiden pyöryssively
3. Siirry vasempaan jalkaan.
4. Hiero vasen jalka samoin
5. Nivelalueiden puserrukset molempiin jalkoihin yhtä aikaa

Pakarot. Hiero molemmat pakarot yhtä aikaa. Voit käyttää peukaloita tai kaikkia sormia.

1. Sateenkaarisively.
2. Istuinkyhmyjen hoito

Selkä. Hiero selkä kahdella kädellä molemmat puolet yhtä aikaa.

1. Hartioilta jalkateriin kämmensively.
2. Sulkasivelyt
3. Siipisivelyt
4. Lapojen reunoihin pyöryssively
5. Lapoihin viuhkasivelyt

Vauva selinmakuulla, pää lähinnä sinua.

Pää. Hiero symmetrisesti kahdella kädellä.

1. Pipon löysytys
2. Otsan sively
3. Leuan kärjestä ohimoille sively keski- ja etusormilla.
4. Alahuulesta leukaniveliin sively
5. Poskikaaren; nenän alta ohimolle sively
6. Nenävarresta hiusrajaan sively
7. Korvien hieronta
8. Spiraali myötäpäivään
9. Kädet pään ympärille