BONUS 2

KARTY RYTUAŁÓW

Do wydruku – wszystkie sekwencje na jednej kartce

10 • 20 • 30 min • Automasaż

ALEKSANDRA LIS

DOMOWA BIBLIOTEKA

BONUS 2

Karty rytuałów do wydruku

Wszystkie sekwencje na jednej kartce

Wydrukuj, połóż obok i masuj bez zaglądania do książki

Aleksandra Lis

DOMOWA BIBLIOTEKA · 2026

Twoja strefa klienta
Wszystkie książki z pakietu znajdziesz zawsze pod tym adresem:
https://domowabiblioteka.store/pages/strefa-masaz-m4s8k2w

Karty rytuałów do wydruku – Wszystkie sekwencje na jednej kartce
Aleksandra Lis

© 2026 Domowa Biblioteka. Wszelkie prawa zastrzeżone. Publikacja przeznaczona wyłącznie do użytku osobistego nabywcy. Kopiowanie, rozpowszechnianie i odsprzedaż bez zgody wydawcy są zabronione.

Zastrzeżenie: publikacja ma charakter wyłącznie edukacyjny i dotyczy relaksacyjnego masażu domowego. Nie jest zabiegiem leczniczym ani fizjoterapią i nie zastępuje porady lekarza lub fizjoterapeuty. Nie masuj przy gorączce, infekcji, świeżym urazie, stanie zapalnym, zmianach skórnych, żylakach i podejrzeniu zakrzepicy. W ciąży, przy chorobach przewlekłych (serce, ciśnienie, nowotwory, osteoporoza, cukrzyca), po operacjach lub przy przyjmowaniu leków przeciwzakrzepowych skonsultuj się wcześniej z lekarzem. Przed użyciem nowego olejku wykonaj próbę uczuleniową. Przerwij masaż, jeśli pojawi się ból, drętwienie lub zawroty głowy.

Spis treści

1. Jak korzystać z kart rytuałów
2. Poranne przebudzenie
3. Przerwa przy biurku
4. Ulga dla zmęczonych dłoni
5. Po dniu na nogach
6. Wieczorne wyciszenie przed snem
7. Weekendowy rytuał od stóp do głów
8. Koniec dnia: kark i barki
9. Dłonie na kanapie
10. Stopy przed snem
11. Plecy i kark
12. Nogi i stopy po długim dniu
13. Na krześle – bez rozbierania
14. Cały tył ciała
15. Plecy, barki i głowa
16. Weekendowy rytuał: dłonie, nogi, stopy i głowa

Jak korzystać z kart rytuałów

Każda karta to jeden rytuał z książek w wersji skróconej: czas, kroki z minutami i trzy przypomnienia. Pełne opisy i zasady bezpieczeństwa znajdziesz w tomach „Automasaż” (6 rytuałów) i „Masaż we dwoje” (9 rytuałów).

Jak wydrukować

- **Format A5:** drukuj każdą kartę na osobnej kartce A5 (jedna karta = jedna strona).
- **Dwie na arkuszu A4:** w ustawieniach drukarki wybierz „2 strony na arkusz”, a potem przetnij kartki na pół.

Jak używać

1. Wybierz kartę według czasu, który masz, i partii ciała, która potrzebuje uwagi.
2. Połóż kartę obok, na wysokości oczu, i ustaw minutnik z łagodnym dźwiękiem.
3. Idź po kolei w dół tabeli; kolumna „Czas” podaje minuty danego kroku.
4. Kolumna „Nacisk” to skala 1–5: 1 = muśnięcie, 3 = przyjemny, wyraźny, 5 = za mocno. Masaż nie ma boleć.

Uwaga: karty są skrótem. Przed pierwszym użyciem przeczytaj rozdział o bezpieczeństwie w książce. Omijaj przód szyi, kręgosłup, dół podkolanowy, żylaki i bolesne miejsca. Przy bólu, drętwieniu lub zawrotach głowy przerwij. Dla dwojga: ustalcie sygnał „stop”.

Poranne przebudzenie

Automasaż · Czas: 5 min · Pozycja: siedząca na brzegu łóżka · Nacisk: 1–2/5 · Przygotuj: minutnik na 5 minut

Czas	Co robisz	Nacisk
0:00–0:30	3 głębokie oddechy (wdech 4 s, wydech 6 s), przeciągnij się w górę.	–
0:30–1:30	Rozetrzyj dłonie do ciepła, kciukiem kółka na wnętrzu dłoni (30 s na dłoń).	1–2/5
1:30–2:30	Opuszkami kółka na skórze głowy, od czoła do karku (1 kółko na 2 s).	1–2/5
2:30–3:30	Obiema dłońmi głaskaj i delikatnie ugniataj tył karku, od czaszki do barków.	1–2/5
3:30–4:30	Delikatnie oklep barki i ramiona dłonią w „miseczkę" (30 s na stronę), potem kółka barkami do tyłu.	1–2/5
4:30–5:00	Wyprostuj się, wciągnij powietrze, przeciągnij ręce w górę. Wstawaj powoli.	–

Pamiętaj:

- Nie wstawaj gwałtownie, zwłaszcza przy niskim ciśnieniu.
- Poranek to łagodna rozgrzewka: nie naciskaj mocno.
- Nie pomijaj oddechów, od nich zależy cały rytuał.

Przerwa przy biurku

Automasaż · Czas: 5 min · Pozycja: siedząca przy biurku · Nacisk: 2/5 · Przygotuj: krzesło odsunięte od biurka, minutnik na 5 minut

Czas	Co robisz	Nacisk
0:00–0:30	3 spokojne oddechy, barki opuszczone, wzrok oderwany od ekranu.	–
0:30–1:30	Obiema dłońmi głaskaj i ugniataj kark, od czaszki w stronę barków.	2/5
1:30–2:30	Prawą dłonią ugniataj lewy bark przez ramię (30 s), potem zmień stronę.	2/5
2:30–3:30	Kciukiem kółka na wnętrzu dłoni (30 s na dłoń).	2/5
3:30–4:30	Głaskaj przedramię od nadgarstka do łokcia (30 s na rękę), potem kółka nadgarstkami.	2/5
4:30–5:00	Rozciągnij ręce nad głową, spójrz w dal przez okno, 2 głębokie oddechy.	–

Pamiętaj:

- Nie pochylaj głowy gwałtownie w przód i w tył.
- Przy mrowieniu palców zrezygnuj z nacisku na nadgarstkach.
- Powtarzaj raz na 2–3 godziny pracy: krótkie przerwy działają lepiej niż jedna długa.

Ulga dla zmęczonych dłoni

Automasaż · Czas: 7 min · Pozycja: siedząca przy stole · Nacisk: 2–3/5 · Przygotuj: krem do rąk, ręcznik, minutnik na 7 minut; zdejmij pierścionki i zegarek

Czas	Co robisz	Nacisk
0:00–0:30	Nałóż krem, rozgrzej dłonie, 3 spokojne oddechy.	1–2/5
0:30–2:00	Kciukiem duże kółka na wnętrzu dłoni, uciskaj kłąb kciuka (45 s na dłoń).	2–3/5
2:00–3:00	Delikatnie wyciągaj i obracaj każdy palec, od kciuka do małego (30 s na dłoń).	2/5
3:00–4:00	Małe kółka kciukiem na nadgarstku i wokół kostki nadgarstka (30 s na rękę).	2/5
4:00–6:00	Głaskaj i ugniataj przedramię od nadgarstka do łokcia, po wierzchu i po spodzie (1 min na rękę).	2–3/5
6:00–7:00	Rozciągnij nadgarstki (15 s w każdą stronę, na każdej ręce), potrząśnij dłońmi.	1–2/5

Pamiętaj:

- Nie uciskaj mocno wewnętrznej strony nadgarstka.
- Przy bólu stawów lub obrzęku tylko delikatne głaskanie.
- Gdy kciuk się męczy, zmień go na kostki palców.

Po dniu na nogach

Automasaż · Czas: 10 min · Pozycja: siedząca, nogi oparte na stołku · Nacisk: 2–3/5 · Przygotuj: olejek lub krem, piłka tenisowa, minutnik na 10 minut

Czas	Co robisz	Nacisk
0:00–1:00	Oddychaj spokojnie, ruszaj stopami: zgięcie i wyprost, kółka.	–
1:00–3:00	Prawa łydka: głaskaj od kostki do kolana (1 min), potem delikatnie ugniataj (1 min).	2–3/5
3:00–5:00	Lewa łydka: tak samo, 1 min głaskania i 1 min ugniatania.	2–3/5
5:00–7:00	Uda: po 1 min na nogę, głaskanie i ugniatanie od kolana do biodra.	2–3/5
7:00–8:30	Piłka pod stopą: toczenie od pięty do palców (45 s na stopę).	2–3/5
8:30–9:30	Głaskanie stóp kciukami i dłońmi (30 s na stopę).	2/5
9:30–10:00	Obejmij obie stopy dłońmi, oddychaj, odłóż nogi do odpoczynku.	1/5

Pamiętaj:

- Kierunek zawsze do serca. Omijaj dół podkolanowy, żylaki i pachwiny.
- Ból, obrzęk jednej łydki lub zaczerwienienie: przerwij i skontaktuj się z lekarzem.
- Po użyciu oleju wytrzyj stopy, zanim wstaniesz.

Wieczorne wyciszenie przed snem

Automasaż · Czas: 15 min · Pozycja: siedząca, potem leżąca · Nacisk: 1–2/5 · Przygotuj: przyciemnione światło, pokój 22–24 °C, wyciszony telefon, łagodny budzik na 15 minut

Czas	Co robisz	Nacisk
0:00–1:00	6 wolnych oddechów: wdech 4 s, wydech 6 s.	–
1:00–3:00	Kark: głaskanie i ugniatanie tylnej części karku, od czaszki do barków.	1–2/5
3:00–5:00	Skóra głowy: powolne kółka opuszkami, od czoła do karku i za uszami.	1–2/5
5:00–6:00	Skronie i czoło: bardzo wolne kółka.	1/5
6:00–7:00	Szczęka: kółka przed uszami, delikatne otwieranie ust.	1–2/5
7:00–9:00	Barki: ugniatanie dłonią przez ramię (1 min na stronę).	1–2/5
9:00–11:00	Dłonie: kciukiem kółka i głaskanie (1 min na dłoń).	1–2/5
11:00–13:00	Stopy: głaskanie i kółka kciukiem na podeszwie (1 min na stopę).	1–2/5
13:00–14:00	Połóż się, wałek lub poduszka pod kolana, dłonie na brzuchu, głęboki oddech.	–
14:00–15:00	Leż spokojnie, uwaga na oddechu. Gdy zadzwoni budzik, wygaś światło.	–

Pamiętaj:

- Nie masuj przodu szyi; przy zawrotach głowy przerwij.
- Ciepła butelka zawsze owinięta i nigdy do zasypiania z nią.

- Bez ekranu w ręku i bez olejków eterycznych na twarz.

Weekendowy rytuał od stóp do głów

Automasaż · Czas: 20 min · Pozycja: siedząca i leżąca · Nacisk: 2–3/5 · Przygotuj: mata lub koc, piłka tenisowa, ręcznik, olejek, szklanka wody, pokój 22–24 °C, minutnik na 20 minut

Czas	Co robisz	Nacisk
0:00–1:00	Leżąc lub siedząc, 6 wolnych oddechów.	–
1:00–4:00	Stopy: kciukami po podeszwie i piłką (1,5 min na stopę).	2–3/5
4:00–7:00	Łydki i uda: głaskanie i ugniatanie w kierunku serca (1,5 min na nogę).	2–3/5
7:00–10:00	Plecy: piłka przy ścianie obok kręgosłupa (1,5 min na stronę).	2–3/5
10:00–12:00	Dłonie i przedramiona (1 min na rękę).	2–3/5
12:00–14:00	Barki: ugniatanie dłonią i ręcznik (1 min na stronę).	2–3/5
14:00–17:00	Kark: głaskanie, kółka, podstawa czaszki.	2/5
17:00–19:00	Skóra głowy, skronie i czoło (po 1 min).	1–2/5
19:00–20:00	Leż spokojnie, dłonie na brzuchu, oddychaj. Napij się wody.	–

Pamiętaj:

- Piłka tylko obok kręgosłupa, nigdy na nim ani pod żebrami.

- Omijaj żylaki, siniaki, rany, dół podkolanowy i przód szyi.
- Rozgrzewaj ciało powoli, nie zaczynaj od mocnego nacisku. Wstawaj powoli.

Koniec dnia: kark i barki

Dla dwojga · Czas: 10 min · Pozycja: siedząca (osoba masowana na krześle, ty z tyłu) · Nacisk: 2–3/5 · Przygotuj: ręcznik na ramiona, ciepłe suche dłonie, ustalony sygnał „stop"

Czas	Co robisz	Nacisk
0:00–1:00	Dłonie płasko na barkach, bez ruchu, 3 oddechy. Poproś o opuszczenie barków.	1/5
1:00–3:00	Głaskanie całą dłonią od podstawy karku przez barki do stawów barkowych i z powrotem (1 ruch na 2–3 s).	2/5
3:00–5:00	Ugniatanie barków: obejmij mięsień u nasady szyi, ściskaj i puszczaj ku zewnętrzu barku.	3/5
5:00–7:00	Kark: jedna dłoń z tyłu karku, druga na czole jako podparcie; głaskaj w górę po mięśniach obok kręgosłupa. Zmień ręce w połowie.	2/5
7:00–8:30	Okolice łopatek: małe kółka opuszkami nad łopatkami i wzdłuż ich krawędzi. Zapytaj o numer w skali.	2–3/5
8:30–10:00	Domknięcie: 3 bardzo wolne głaskania od karku po barki, dłonie na barkach na 3 oddechy. Powiedz: „Gotowe".	malejący do 1/5

Pamiętaj:

- Przodu szyi nie dotykaj; kark tylko z tyłu i z boków.
- Napięte barki mimo masażu to znak, że nacisk jest za mocny: zejdź o stopień.
- Zawroty głowy, mrowienie w rękach lub ból: stop.

Dłonie na kanapie

Dla dwojga · Czas: 10 min · Pozycja: półleżąca na kanapie · Nacisk: 2–3/5 · Przygotuj: złożony ręcznik na twoich kolanach, olejek lub krem do rąk

Czas	Co robisz	Nacisk
0:00–1:00	Prawa dłoń w twoich dłoniach, 3 oddechy; głaskaj od łokcia do czubków palców.	1–2/5
1:00–2:30	Wnętrze dłoni: kciukami naprzemienne półokręgi od nadgarstka do palców.	2–3/5
2:30–4:30	Palce: każdy osobno od nasady do czubka (ok. 20 s na palec), na końcu delikatnie pociągnij bez szarpania.	2/5
4:30–5:00	Przejście do lewej ręki: obie dłonie głaszczą prawą od palców do łokcia; jedna dłoń cały czas dotyka.	1–2/5
5:00–6:30	Lewa dłoń: głaskanie od łokcia po palce, wnętrze dłoni kciukami. Zapytaj o nacisk w skali 1–5.	2–3/5
6:30–8:30	Lewa dłoń, palce po kolei; grzbiet dłoni kciukami w stronę nadgarstka, między ścięgnami.	2/5
8:30–10:00	Domknięcie: obejmij obie dłonie na 3 oddechy, 3 wolne głaskania od przedramion po palce, powoli puść.	1/5

Pamiętaj:

- Nie wykręcaj palców ani nadgarstka, nie „strzelaj” stawami.
- Zaczerwienienie, obrzęk lub ból stawu: nie masuj tego miejsca.
- Środek dłoni jest wrażliwy: bez mocnego ucisku.

Stopy przed snem

Dla dwojga · Czas: 10 min · Pozycja: leżąca na plecach lub półleżąca · Nacisk: 2–3/5 · Przygotuj: wałek z ręcznika pod kolana, koc, lekko ogrzany olejek, przygaszone światło

Czas	Co robisz	Nacisk
0:00–1:00	Prawa stopa: obejmij obiema dłońmi na 3 oddechy, nałóż olejek, głaszcz od palców ku kostce.	1–2/5
1:00–2:30	Podeszwa: kciukami naprzemiennie od palców do pięty. Zapytaj o nacisk w skali 1–5.	3/5
2:30–4:00	Palce po kolei od nasady do czubka, kciukiem głaskanie między palcami, małe kółka po zewnętrznej stronie stopy.	2/5
4:00–5:00	Kostka: obejmij obiema dłońmi, głaszcz w górę łydki do połowy, wróć lżej. Przykryj stopę kocem.	2/5
5:00–6:00	Lewa stopa: obejmij na 3 oddechy, rozprowadź olejek od palców do kostki.	1–2/5
6:00–7:30	Lewa podeszwa: kciukami od palców do pięty.	3/5
7:30–9:00	Lewe palce po kolei, kółka po zewnętrznej stronie stopy, obejmowanie kostki.	2/5
9:00–10:00	Przykryj obie stopy, dłonie na kocu na 3–5 oddechów. Powiedz: „Gotowe, śpij dobrze”.	malejący do 1/5

Pamiętaj:

- Cukrzyca z neuropatią, zakrzepica, rany i grzybica stóp: nie masuj albo tylko po rozmowie z lekarzem.

- Bolące lub spuchnięte łydki to powód do lekarza, nie do masażu.
- Łaskotki? Użyj całej dłoni zamiast opuszków i zwiększ nacisk.

Plecy i kark

Dla dwojga · Czas: 20 min · Pozycja: leżąca na brzuchu · Nacisk: 2–3/5 · Przygotuj: ręcznik pod kostki, koc, ciepły olejek (1–2 łyżki), ustalony sygnał „stop"

Czas	Co robisz	Nacisk
0:00–2:00	Dłonie płasko na plecach na 3 oddechy, rozprowadź olejek szerokim głaskaniem od bioder do barków.	1–2/5
2:00–6:00	Długie głaskanie po obu stronach kręgosłupa (nie na nim): od talii ku barkom, rozsuń dłonie nad łopatkami, zsuń po bokach. Ok. 1 ruch na 3 s.	2/5
6:00–10:00	Ugniatanie mięśni obok kręgosłupa nasadami dłoni lub kciukami, od talii do łopatki, po jednej stronie, potem po drugiej.	3/5
10:00–13:00	Łopatki i boki: małe kółka opuszkami wokół łopatki i wzdłuż jej krawędzi, głaskanie po bokach pleców ku górze. Obie strony.	2–3/5
13:00–14:00	Przejście plecy → kark: długie głaskanie z dołu pleców do karku, obrys łopatek, kciuki przy linii włosów.	2/5
14:00–18:00	Kark i barki: kciukami i palcami po bokach karku w górę, potem ugniatanie barków całą dłonią ku stawom. Zapytaj o nacisk w skali 1–5.	2–3/5
18:00–20:00	Domknięcie: 3 bardzo wolne głaskania góry pleców, koc, dłonie na 3–5 oddechów. Szklanka wody.	malejący do 1/5

Pamiętaj:

- Nigdy nie uciskaj samego kręgosłupa: pracuj obok, na mięśniach.

- Żylaki, siniaki, zmiany skórne: omiń to miejsce. Przodu szyi nie dotykaj.
- Ból, mrowienie, zawroty głowy: natychmiast przerwij. Najczęstszy błąd to zbyt szybkie tempo.

Nogi i stopy po długim dniu

Dla dwojga · Czas: 20 min · Pozycja: leżąca na plecach · Nacisk: 2–3/5 · Przygotuj: ręcznik pod kolana, poduszka pod głowę, koc, ciepły olejek

Czas	Co robisz	Nacisk
0:00–2:00	Prawa noga, powitanie: obejmij stopę na 3 oddechy, rozprowadź olejek od kostki ku kolanu, potem po udzie.	1–2/5
2:00–6:00	Łydka i udo: długie głaskanie ku sercu na przemian z ugniataniem całą dłonią (1 ruch na 2–3 s). Dół podkolanowy omijaj.	2–3/5
6:00–8:00	Stopa: kciukami po podeszwie od palców do pięty, palce po kolei, kółka wokół kostki. Przykryj nogę kocem.	2–3/5
8:00–10:00	Lewa noga, powitanie: odsłoń ją, rozprowadź olejek od kostki ku udowi.	1–2/5
10:00–14:00	Lewa łydka i udo: jak w kroku 2:00–6:00. Zapytaj o nacisk w skali 1–5.	2–3/5
14:00–16:00	Lewa stopa: jak w kroku 6:00–8:00.	2–3/5
16:00–18:00	Obie stopy razem: po jednej dłoni na podeszwie, głaszcz od palców do pięt, potem obejmij kostki.	2/5
18:00–20:00	Domknięcie: nogi pod koc, dłonie na stopach na 3–5 oddechów. Szklanka wody, wstawanie powoli.	malejący do 1/5

Pamiętaj:

- Ból, obrzęk i ucieplenie jednej łydki mogą oznaczać zakrzepicę: nie masuj, skontaktuj się z lekarzem.
- Nigdy nie uciskaj dołu podkolanowego ani pachwin. Żylaki, rany, siniaki: omijaj.
- Zawsze od stóp ku sercu, z powrotem lekko.

Na krześle – bez rozbierania

Dla dwojga · Czas: 20 min · Pozycja: siedząca okrakiem na krześle, ramiona i czoło na poduszce · Nacisk: 2–3/5 · Przygotuj: poduszka na oparciu, cienka bluzka, bez olejku

Czas	Co robisz	Nacisk
0:00–2:00	Dłonie płasko na plecach, 3 oddechy; długie głaskanie z dołu pleców ku barkom i na boki.	1–2/5
2:00–6:00	Plecy: nasadami dłoni powolne kółka na mięśniach obok kręgosłupa, od talii do łopatek. Zapytaj o nacisk w skali 1–5.	2–3/5
6:00–10:00	Łopatki i barki: kciukami wzdłuż krawędzi łopatek, ugniatanie barków od karku ku stawom, wolne głaskanie na koniec.	3/5
10:00–14:00	Kark i podstawa czaszki: dłoń na czole jako podparcie, druga z tyłu karku; głaskaj w górę po bokach. Zmieniaj dłonie.	2/5
14:00–17:00	Ramiona i dłonie: głaszcz od barku do łokcia, przedramię do nadgarstka, kciukami rozetrzyj dłoń. Obie ręce.	2/5
17:00–18:30	Skóra głowy: małe kółka opuszkami od karku ku czubkowi, skronie i czoło bardzo lekko. Twarzy nie masuj.	1–2/5
18:30–20:00	Domknięcie: 3 wolne głaskania od karku po barki, dłonie na barkach na 3–5 oddechów. Chwila ciszy z zamkniętymi oczami.	malejący do 1/5

Pamiętaj:

- Nie naciskaj na kręgosłup ani na przód szyi. Rozgrzej zimne dłonie przed dotknięciem.
- Bluzka tłumi dotyk: naciskaj powoli, nie siłą.
- Zawroty głowy, nudności, mrowienie w rękach: przerwij i posiedźcie spokojnie.

Cały tył ciała

Dla dwojga · Czas: 30 min · Pozycja: leżąca na brzuchu · Nacisk: 2–3/5 · Przygotuj: ręcznik pod kostki, koc, ciepły olejek (ok. 2 łyżek), woda obok, wyciszony telefon

Czas	Co robisz	Nacisk
0:00–3:00	Dłonie płasko na plecach, 3 oddechy; rozprowadź olejek długimi głaskaniami od bioder do barków.	1–2/5
3:00–9:00	Plecy: głaskanie (2 min), ugniatanie mięśni obok kręgosłupa (3 min), znów głaskanie (1 min).	3/5 przy ugniataniu
9:00–13:00	Łopatki i barki: kółka opuszkami wokół łopatek, ugniatanie barków całą dłonią ku stawom. Zapytaj o nacisk w skali 1–5.	2–3/5
13:00–16:00	Kark: obrys łopatek, kciuki po bokach karku, wolne głaskanie w górę do linii włosów, na koniec kark → ramiona.	2/5
16:00–17:00	Przejście plecy → nogi: plecy pod koc, jedna dłoń na dole pleców, druga po bokach bioder (przez ręcznik) na tył uda.	1–2/5
17:00–23:00	Tył ud i łydki: po 3 min na nogę, głaskanie i ugniatanie od kostki ku górze.	2–3/5
23:00–24:00	Przejście nogi → stopy: obejmij kostkę i przesuń dłonie po stopie do palców.	2/5
24:00–27:00	Stopy: kciukami po podeszwie od palców do pięty, palce po kolei (1,5 min na stopę).	2–3/5
27:00–30:00	Domknięcie: całe ciało pod koc, 3 bardzo wolne głaskania po kocu od stóp do pleców, dłonie na plecach na 3–5 oddechów.	malejący do 1/5

Pamiętaj:

- Kręgosłupa, dołu podkolanowego i pachwin nie uciskaj; pośladków nie masuj.
- Ból, obrzęk i ucieplenie łydki: nie masuj, idź do lekarza. Odkrywaj tylko masowaną partię.

Plecy, barki i głowa

Dla dwojga · Czas: 30 min · Pozycja: leżąca na brzuchu, potem na plecach · Nacisk: 2–3/5 · Przygotuj: koc, poduszka pod głowę, olejek tylko na plecy, suche dłonie do głowy

Czas	Co robisz	Nacisk
0:00–3:00	Dłonie płasko na plecach, 3 oddechy; rozprowadź olejek od bioder do barków.	1–2/5
3:00–10:00	Plecy: głaskanie (2 min), ugniatanie mięśni obok kręgosłupa nasadami dłoni (4 min), głaskanie (1 min).	3/5 przy ugniataniu
10:00–15:00	Łopatki i barki: kółka wokół łopatek (2 min), ugniatanie barków (2 min), głaskanie od karku do ramion (1 min). Zapytaj o nacisk w skali 1–5.	2–3/5
15:00–20:00	Kark: kciuki i palce po bokach karku w górę, na zmianę z lekkim ugniataniem; dłoń na czole. Ostatnia minuta: kark → ramiona.	2/5
20:00–25:00	Głowa: osoba obraca się na plecy, koc na ciało; kółka opuszkami na skórze głowy, skronie bardzo lekko, głaskanie czoła od środka na boki.	1–2/5
25:00–27:00	Ramiona: głaskaj od barków do dłoni, po 1 min na ramię.	2/5
27:00–30:00	Domknięcie: koc, dłonie na ramionach lub barkach na 3–5 oddechów, minuta ciszy. Powiedz: „Gotowe, leż, jak długo chcesz”.	malejący do 1/5

Pamiętaj:

- Nie ciągnij włosów. Na plecy obraca się sama osoba masowana, powoli.
- Na skroniach wystarczy muśnięcie. Bez olejków eterycznych, twarzy poza czołem i skroniami nie masuj.
- Zawroty głowy, nudności lub mrowienie: przerwij. Rany i świeże urazy głowy: omiń.

Weekendowy rytuał: dłonie, nogi, stopy i głowa

Dla dwojga · Czas: 30 min · Pozycja: półleżąca lub leżąca na plecach · Nacisk: 2–3/5 · Przygotuj: wałek z ręcznika pod kolana, poduszka, koc, ciepły olejek do rąk i nóg

Czas	Co robisz	Nacisk
0:00–2:00	Dłonie na dłoniach, 3 oddechy; głaskanie rąk od ramion do palców.	1–2/5
2:00–7:00	Dłonie: wnętrze kciukami, palce po kolei, grzbiet głaskaniem (2,5 min na dłoń).	2–3/5
7:00–8:00	Przejście do nóg: jedna dłoń cały czas na ciele, przesuń się do stóp, głaskanie wzdłuż ciała bez uciskania.	1/5
8:00–16:00	Nogi (4 min na nogę): głaskanie ku sercu od kostki do uda, ugniatanie łydki i uda całą dłonią.	2–3/5
16:00–17:00	Przejście nogi → stopy: obejmij kostki, przesuń dłonie po stopach do palców.	2/5
17:00–23:00	Stopy: kciukami po podeszwie, palce po kolei, kółka wokół kostki (3 min na stopę). Zapytaj o nacisk w skali 1–5.	2–3/5
23:00–28:00	Głowa: małe kółka opuszkami na skórze głowy, skronie i czoło bardzo lekko, głaskanie czoła od środka na boki.	1–2/5
28:00–30:00	Domknięcie: koc, dłonie na ramionach lub stopach na 3–5 oddechów. Szklanka wody, spokojne wstawanie.	malejący do 1/5

Pamiętaj:

- Stawy dłoni i nadgarstków nie lubią szarpania ani wykręcania.
- Dół podkolanowy, pachwiny, żylaki i siniaki omijaj. Ból i obrzęk jednej łydki: nie masuj, idź do lekarza.
- Cukrzyca z neuropatią: tylko za zgodą lekarza i bardzo delikatnie. Ostatnie minuty prowadź najwolniej.