



Meno: \_\_\_\_\_

Dátum: \_\_\_\_\_

## Mapa tela

### Východisková poloha:

Dieťa leží uvoľnene a so zatvorenými očami na chrbte alebo na bruchu na podložke na zemi, nohy má vystreté smerom nadol, ruky vystreté vedľa trupu.

Pomáhajúca osoba sedí alebo kľučí na pravej strane dieťaťa (u ľavákov na ľavej strane).

### Priebeh cviku

Pomáhajúca osoba oboma rukami stredným tlakom obťahuje obrysy tela dieťaťa zhora nadol. Začína oboma rukami na temene hlavy dieťaťa, potom s miernym tlakom prechádza za ušami po bokoch krku až k ramenám.

Tu oboma rukami krátko a presne zatlačí na ramenné kĺby.

Potom prechádza od podpazušia dieťaťa po bokoch nadol až k panvovým kostiam. Tu oboma rukami krátko a presne zatlačí na panvové kosti smerom dovnútra a nahor smerom k hlave.

Následne striedavo oboma rukami v jednom smere prechádza od línie pásu po trupe dieťaťa nahor až k ramenám. Tam opäť vykoná krátky a presný tlak.

Potom pomáhajúca osoba súčasne silno prechádza po oboch rukách dieťaťa smerom nadol až k rukám a späť nahor k ramenám. Krátko zatlačí. Potom opäť prechádza od podpazušia dieťaťa po bokoch nadol až k panvovým kostiam.

Tu oboma rukami krátko a presne zatlačí na panvové kosti (pozri vyššie).

Oboma rukami teraz silno prechádza po oboch nohách dieťaťa smerom nadol až k chodidlám a späť nahor.

Krátky presný tlak na obe panvové kosti (pozri vyššie). Zopakovať 2 až 3-krát.

### Poznámky

- Je veľmi dôležité zistiť, aký silný tlak dieťa potrebuje.
- Toto cvičenie nie je masáž ani hra na šteklenie!
- Ruky pomáhajúcej osoby by mali byť počas celého cvičenia v kontakte s telom dieťaťa.
- Tlak na ramenné kĺby a panvové kosti má dieťaťu sprostredkovať jasné vnímanie „hraničných bodov“ jeho trupu.