

Sekwencja relaksacyjna po męczącym dniu

Prosty rytuał automasażu stóp
inspirowany refleksologią

Krok po kroku • łagodny nacisk • około 12 minut



Uspokojenie



Rozluźnienie



Wieczorny
rytuał



Prawa autorskie, zakres edukacyjny i bezpieczeństwo



1) Prawa autorskie

Ten materiał jest przeznaczony wyłącznie do użytku osobistego nabywcy. Nie kopiuj, nie odsprzedawaj i nie udostępniaj całości ani fragmentów bez zgody autora.



2) Zakres edukacyjny

Sekwencja ma charakter edukacyjny i wspiera codzienny relaks oraz świadome rozluźnianie ciała. Opisane obszary stóp są inspirowane tradycyjnie używanymi mapami refleksologicznymi.



3) Ważna informacja bezpieczeństwa

- Ucisk powinien być łagodny, spokojny i bezbolesny.
- Przerwij praktykę, jeśli pojawi się ból, zawroty głowy, drętwienie lub wyraźny dyskomfort.
- Nie wykonuj sekwencji na skórze z ranami, stanem zapalnym lub świeżym urazem.
- W razie wątpliwości zdrowotnych skonsultuj się z lekarzem lub fizjoterapeutą.



Spis treści

00	Okladka
01	Prawa autorskie, zakres edukacyjny i bezpieczeństwo
02	Spis treści
03	Wprowadzenie i motywacja



MODUŁ 01 – Bezpieczny i świadomy start

04	Podokładka modułu
05	Czym jest wieczorna sekwencja relaksacyjna
06	Kiedy można wykonać sekwencję, a kiedy należy ją przerwać
07	Skala nacisku i zasada bezbolesnego ucisku
08	Przygotowanie miejsca, pozycji i potrzebnych materiałów



MODUŁ 02 – Przygotowanie ciała i stóp

09	Podokładka modułu
10	Oddech rozpoczynający i uspokojenie tempa
11	Krótki skan napięcia w ciele
12	Rozgrzanie dłoni i wstępne rozluźnienie stóp



MODUŁ 03 – Główna sekwencja relaksacyjna

13	Podokładka modułu
14	Krok 1: centralna część poduszki stopy
15	Krok 2: umowna linia przepony
16	Krok 3: delikatne rozluźnienie dużego palca
17	Krok 4: podstawa palców
18	Krok 5: wewnętrzna krawędź stopy
19	Krok 6: łuk stopy
20	Krok 7: pięta i dolna część stopy
21	Krok 8: końcowe wyciszenie obu stóp



MODUŁ 04 – Gotowe warianty zastosowania

22	Podokładka modułu
23	Pełna sekwencja relaksacyjna — około 12 minut
24	Skrócona sekwencja na bardzo męczący dzień
25	Wariant z pomocą drugiej osoby
26	Zakończenie rytuału



MODUŁ 05 – Utrwalenie nawyku

27	Podokładka modułu
28	Siedmiodniowy plan praktyki
29	Karta obserwacji, podsumowanie i zakończenie

Wprowadzenie i motywacja



Po męczącym dniu ciało często wciąż pozostaje w trybie napięcia. Ta sekwencja pomaga spokojnie zwolnić tempo, skierować uwagę do stóp i zakończyć dzień łagodnym rytuałem, który można wykonać we własnym tempie.



1) Jak korzystać z materiału

- 1 Przygotuj spokojne miejsce i usiądź wygodnie.
- 2 Wykonuj każdy ruch powoli, bez bólu i bez pośpiechu.
- 3 Połącz ucisk z miękkim oddechem i obserwacją napięcia w ciele.



2) Co może Ci dać ta praktyka



chwilę wyciszenia po intensywnym dniu



większą świadomość napięcia i rozluźnienia



prosty nawyk wspierający wieczorny odpoczynek

Bezpieczny i świadomy start

Przygotuj miejsce, ciało i sposób nacisku

Strony 05-08



Czym jest wieczorna sekwencja relaksacyjna



1) Cel

To krótki rytuał automasażu stóp wykonywany spokojnie, najlepiej wieczorem, po zakończeniu codziennych obowiązków.



2) Jak wygląda praktyka

Każdy etap łączy łagodny ucisk, powolny ruch dłoni, świadomy oddech i krótką chwilę zatrzymania uwagi.



3) O czym pamiętać

- pracuj bez bólu
- utrzymuj spokojne tempo
- nie dąż do perfekcji
- liczy się komfort i regularność



Najlepszy moment

Wieczorem po pracy, po długim stanie lub przed snem.



Kiedy można wykonać sekwencję, a kiedy należy ją przerwać



Możesz wykonać sekwencję, gdy

- chcesz spokojnie zakończyć dzień
- czujesz ogólne zmęczenie po pracy lub długim staniu
- masz ochotę na krótki rytuał wyciszenia
- możesz usiąść wygodnie i poświęcić kilka minut tylko sobie



Przerwij lub odtóż praktykę, gdy

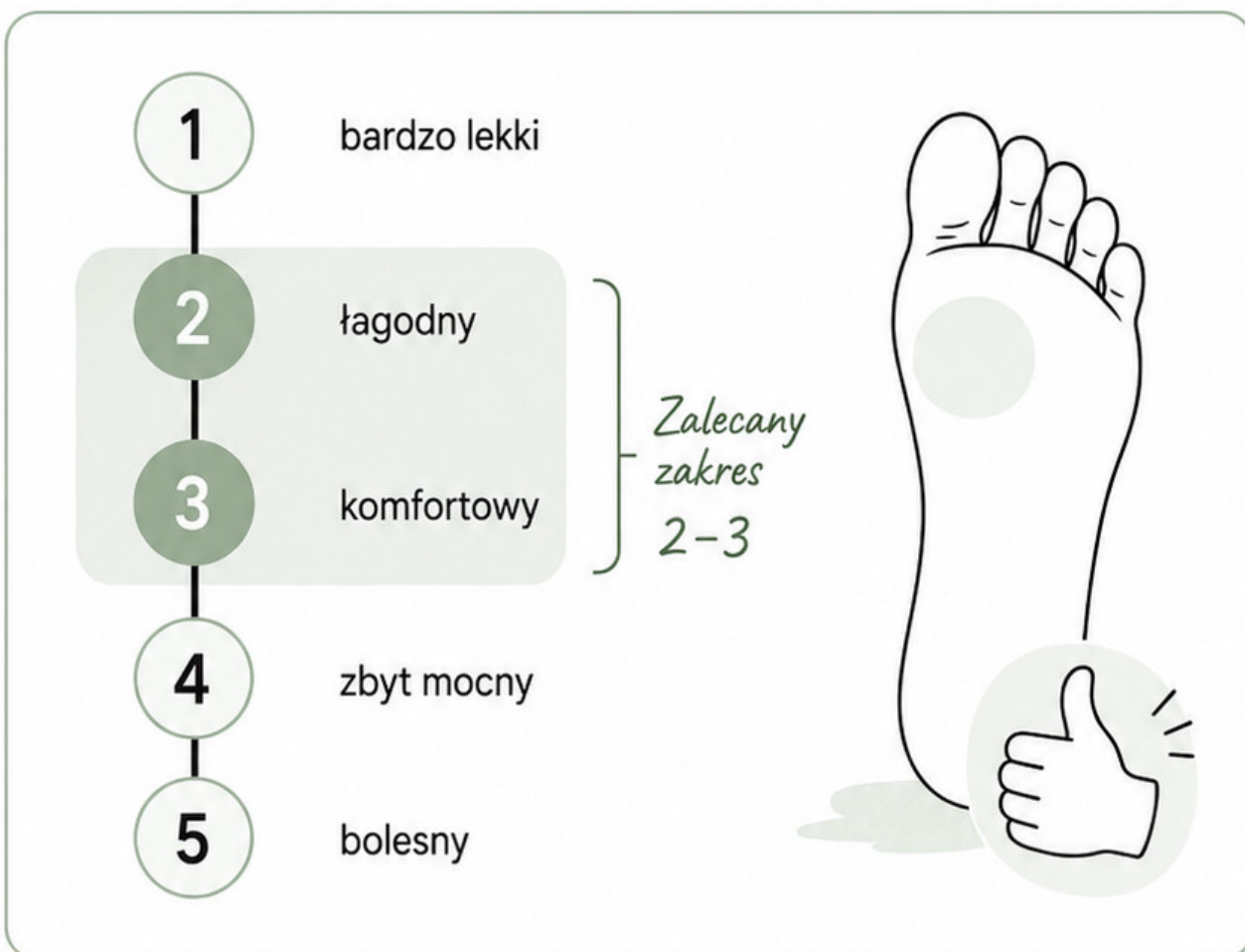
- pojawia się ból lub narastający dyskomfort
- na stopie są rany, podrażnienia lub świeży uraz
- masz gorączkę albo wyraźnie złe samopoczucie
- oddech staje się napięty, a ciało nie chce się rozluźnić



Zawsze wybieraj delikatność i komfort ponad intensywność.



Skala nacisku i zasada bezbolesnego ucisku



Zalecenie

W tej sekwencji najczęściej wybieraj poziom 2 lub 3.

Nacisk ma być wyraźny, ale spokojny i bezpieczny.



Sygnał, że nacisk jest za duży

- odruchowo wstrzymujesz oddech
- stopa napina się zamiast rozluźniać
- pojawia się ból lub chęć cofnięcia dłoni

Przygotowanie miejsca, pozycji i potrzebnych materiałów



1) Miejsce

- wybierz ciche, czyste i ciepłe miejsce
- ogranicz rozpraszacze na kilka minut
- przygotuj miękkie oświetlenie



2) Pozycja

- usiądź wygodnie na krześle, łóżku lub macie
- oprzyj plecy i rozluźnij barki
- ułóż stopę tak, aby dłonie miały swobodny dostęp do podeszwy



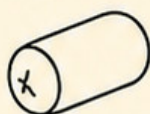
3) Przydatne rzeczy

- mały ręcznik
- poduszka lub wałek pod kolano
- odrobina kremu lub olejku, jeśli lubisz
- szklanka wody po zakończeniu praktyki



Przed startem

Zdejmij ciasne skarpety, rozluźnij szczękę i weź 3 spokojne oddechy.



Przygotowanie ciała i stóp

Oddech, skan napięcia
i łagodne rozgrzanie



Strony 10-12



Oddech rozpoczynający i uspokojenie tempa



Zanim dotkniesz stóp, poświęć chwilę na wyciszenie oddechu. Powolny wdech i długi wydech pomagają zwolnić tempo i przygotować ciało do łagodnej praktyki.

1) Prosty rytm oddechu

- 1 Weź spokojny wdech nosem przez około 4 sekundy.
- 2 Zatrzymaj oddech na krótką, naturalną pauzę.
- 3 Wypuść powietrze powoli przez około 6 sekund.



Powtórz 4–6 razy



2) Na co zwrócić uwagę

- ramiona opadają
- szczeka mięknie
- oddech staje się spokojniejszy

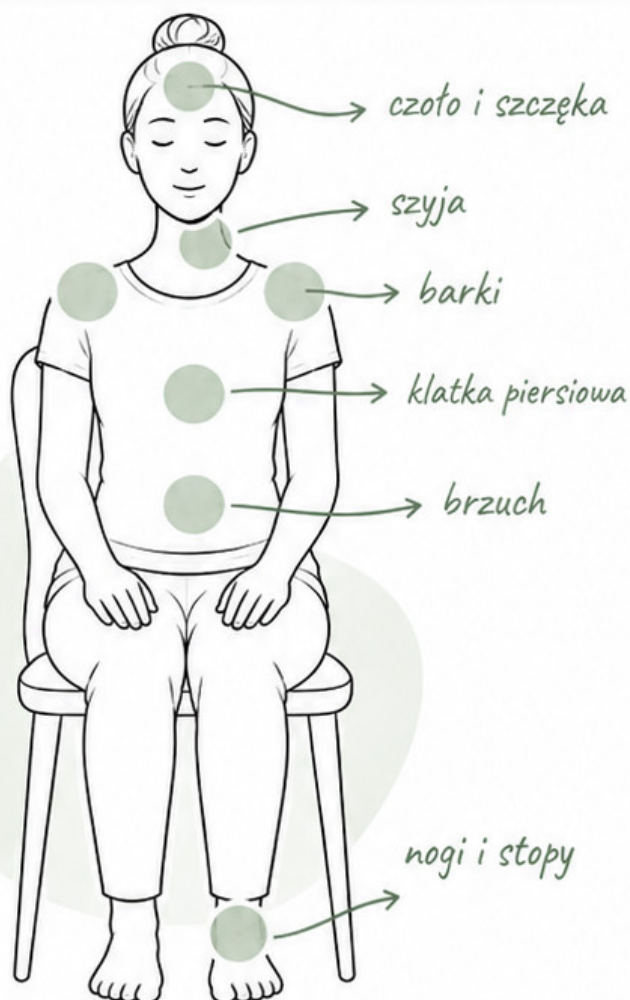


Nie wymuszaj głębokiego oddechu — ważniejsza jest miękkość i regularność.

Krótki skan napięcia w ciele



Przed rozpoczęciem sekwencji zauważ, gdzie ciało nadal trzyma napięcie. Nie oceniaj — tylko obserwuj i nazwij to, co czujesz.



1) Pytania pomocnicze



Czy coś jest zaciśnięte?



Czy oddech płynie swobodnie?



Czy mogę trochę bardziej odpuścić ciężar ciała?

2) Po skanie

1

Zauważ jedno miejsce największego napięcia.

2

Zrób spokojny wydech.

3

Przejdź do stóp z większą uważnością.

Rozgrzanie dłoni i wstępne rozluźnienie stóp



Ciepłe dłonie i kilka prostych ruchów wprowadzających pomagają przygotować stopy do głównej sekwencji.

1) Rozgrzej dłonie

Pocieraj dłonie przez 15–20 sekund.



2) Obejmij stopę

Przyłóż całe dłonie do stopy i zostań na 2 spokojne oddechy.



3) Delikatne głaskanie

Przesuń dłonie od palców do pięty 3–4 razy.



4) Lekkie krążenia

Wykonaj małe, spokojne ruchy wokół śródstopia i pięty.



Łączny czas przygotowania:
około 1–2 minuty



nacisk: poziom 1–2

Główna sekwencja relaksacyjna

Kroki 1–8 prowadzące przez spokojny automasaż stóp

Strony 14–21



Krok 1: spokojne przytrzymanie centralnej części poduszki stopy



Czas:

45–60 sekund
na stopę



Nacisk:

2–3 / 5

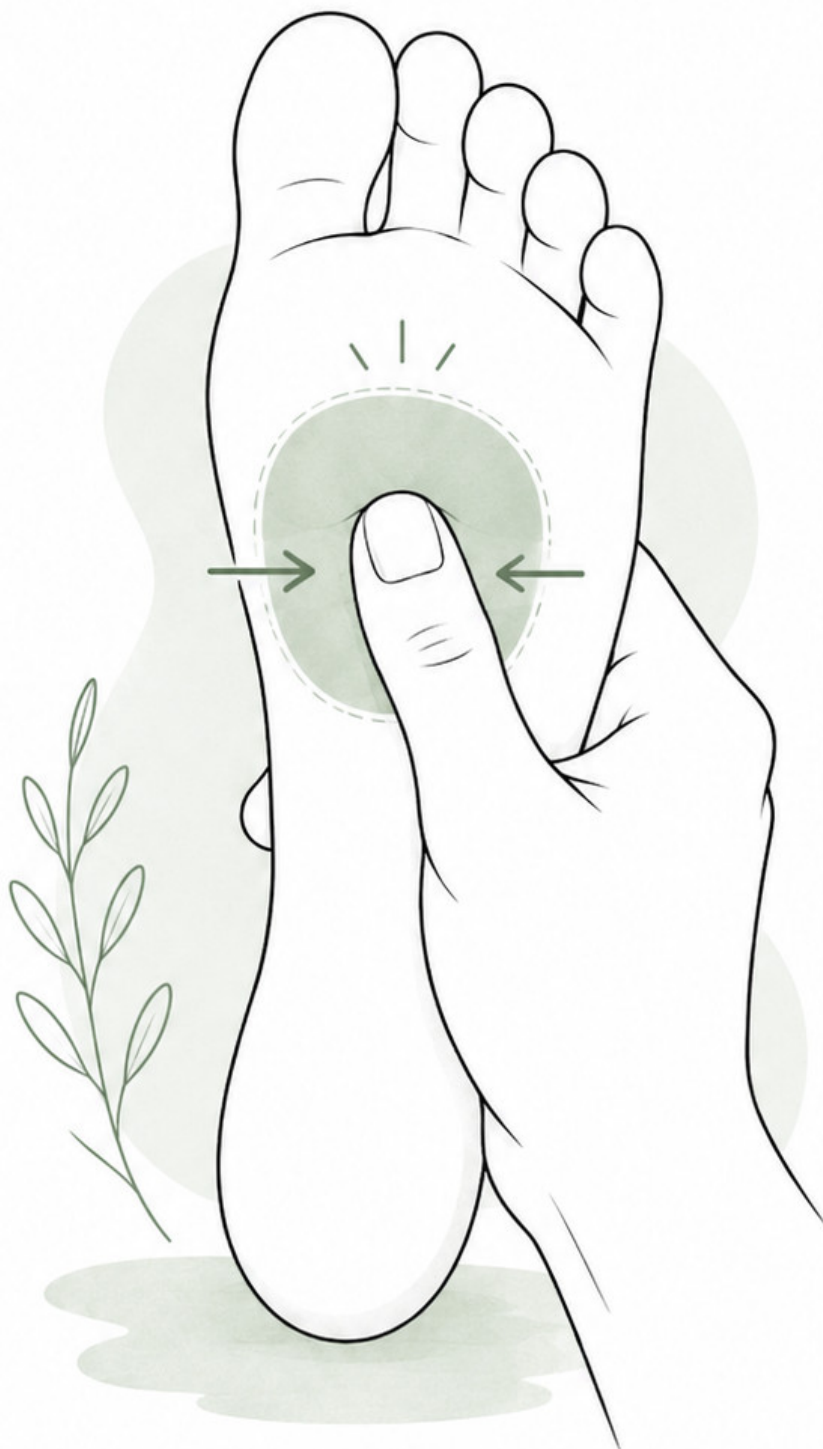
Jak wykonać

- 1 Ułóż kciuk na środku poduszki stopy.
- 2 Dociśnij łagodnie i utrzymaj nacisk przez 2–3 spokojne oddechy.
- 3 Rozluźnij dłoń i powtórz 2–3 razy.



Wskazówka

Jeśli stopa odruchowo się napina, zmniejsz nacisk i wydłuż wydech.



Krok 2: powolna praca wzdłuż umownej linii przepony



Czas:

około 60 sekund
na stopę



Nacisk:

2 / 5

Jak wykonać

- 1 Zacznij po wewnętrznej stronie stopy, tuż pod podstawą palców.
- 2 Przesuwaj kciuk powoli w poprzek stopy krótkimi krokami.
- 3 Połącz każdy odcinek z miękkim wydechem.



Pracuj wolniej niż wydaje Ci się potrzebne — to pomaga wyciszyć całe tempo praktyki.



Krok 3: delikatne rozluźnienie dużego palca



Czas: 30–45 sekund na stopę



Nacisk: 1–2 / 5

Jak wykonać

- 1 Obejmij duży palec kciukiem i palcem wskazującym.
- 2 Wykonaj delikatny ruch przytrzymania lub bardzo małe krążenie.
- 3 Na końcu lekko wydłuż palec i puść bez szarpania.



To etap szczególnie łagodny — nie ciągnij mocno i nie wykonuj gwałtownych ruchów.

Krok 4: obszar podstawy palców i napięcie górnej części ciała



Czas: 45–60 sekund na stopę



Nacisk: 2 / 5



Jak wykonać

- 1** Ułóż kciuk pod podstawą palców.
- 2** Wykonaj kilka krótkich, spokojnych ucisków od środka ku bokom.
- 3** Po każdym przejściu rozluźnij dłoń i zrób spokojny wydech.



Ten obszar bywa wybierany, gdy po całym dniu czujesz sztywność barków lub górnej części ciała.

Krok 5: powolny ruch wzdłuż wewnętrznej krawędzi stopy



Czas:

około 60 sekund
na stopę



Nacisk:

2-3 / 5

Jak wykonać

1

Zacznij przy pięcie
po wewnętrznej
stronie stopy.

2

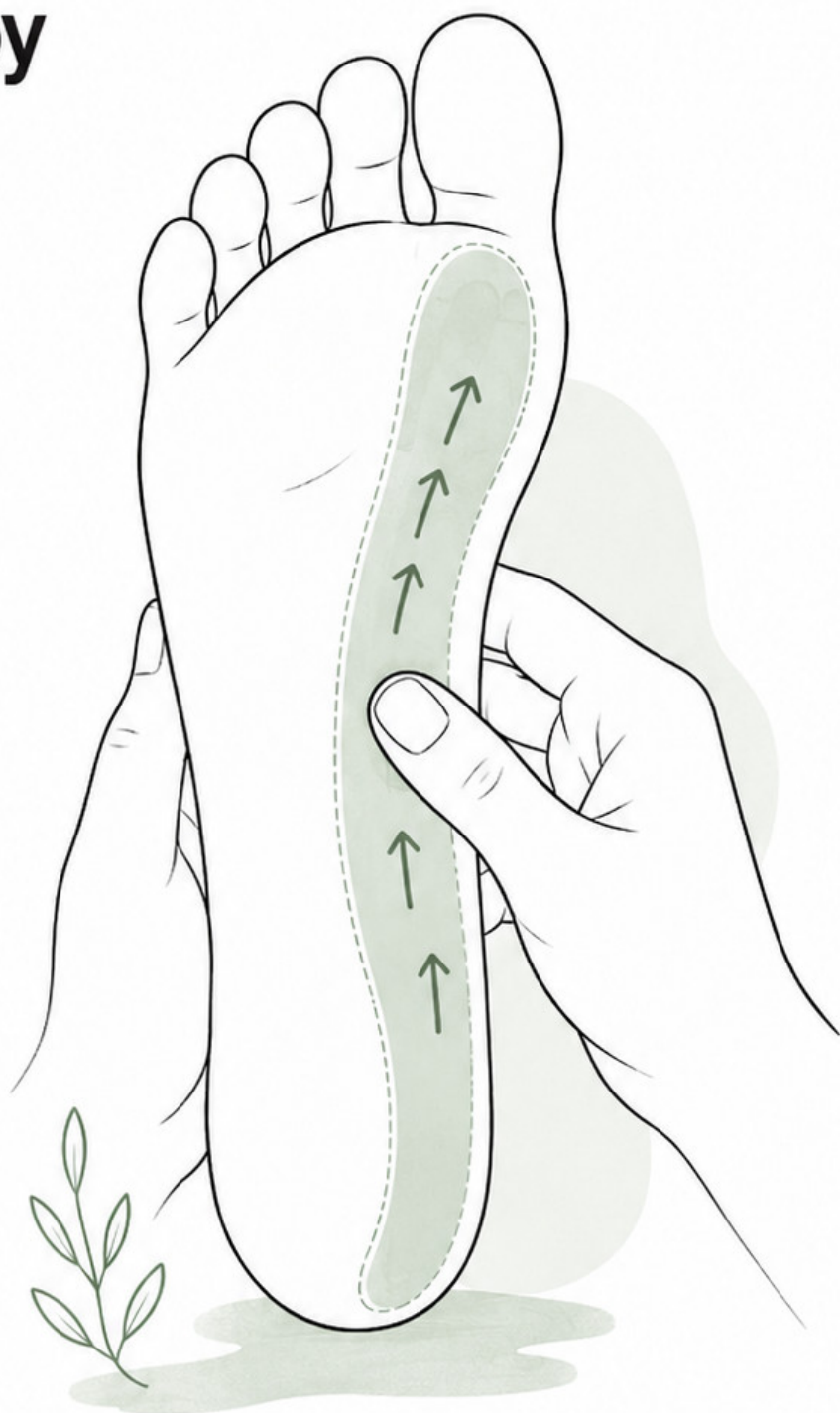
Przesuwaj kciuk
małymi krokami
ku górze.

3

Utrzymuj wolny rytm
i obserwuj, czy
stopa mięknie.



Jeśli pojawia się
nadmierna tkliwość,
skrót odcinek i pracuj
jeszcze delikatniej.



Krok 6: rytmiczna praca kciukiem na łuku stopy



Czas: 60–75 sekund na stopę



Nacisk: 2–3 / 5

Jak wykonać

- 1 Ułóż kciuk na początku łuku stopy.
- 2 Wykonuj rytmiczne, krótkie uciski, przesuwając się stopniowo dalej.
- 3 Zakończ spokojnym głaskaniem całego łuku.



To jeden z najbardziej kojących etapów całej sekwencji — połącz go z równym oddechem i spokojnym tempem.

Krok 7: rozluźnienie pięt*y* i dolnej części stopy



Czas:

45–60 sekund
na stopę



Nacisk:

2–3 / 5

Jak wykonać

- 1 Ułóż kciuk lub oba kciuki na środku pięt*y*.
- 2 Wykonuj powolne uciski i małe krążenia w dolnej części stopy.
- 3 Na końcu rozluźnij całą piętę spokojnym głaskaniem.



Wskazówka

Jeśli pięt*a* jest bardzo wrażliwa, skróć czas i wybierz lżejszy nacisk.



Krok 8: końcowe głaskanie i wyciszenie obu stóp



Czas:

około 60 sekund
łącznie



Nacisk:

1-2 / 5

Jak wykonać

- 1 Przesuń dłonie od palców do pięty po jednej stopie.
- 2 Powtórz 3-4 razy na obu stopach, bez pośpiechu.
- 3 Na końcu przytrzymaj obie stopy przez 1 spokojny oddech.



To etap zamykający całą sekwencję — wybieraj miękki, kojący dotyk.



Gotowe warianty zastosowania

Pełna sekwencja, wersja skrócona i pomoc drugiej osoby

Strony 23–26



Pełna sekwencja relaksacyjna — około 12 minut



To spokojny wariant na wieczór, gdy chcesz przejść przez całą praktykę od początku do końca.

- 1

Oddech i przygotowanie — 2 min
 strony 10–12
- 2

Krok 1 — centralna część poduszki stopy — 1 min
- 3

Kroki 2–4 — przód stopy — 3 min
- 4

Kroki 5–6 — wewnętrzna krawędź i łuk — 3 min
- 5

Kroki 7–8 — pięta i wyciszenie — 2 min
- 6

Zakończenie — 1 min
 chwila bez pośpiechu
 i spokojny oddech



Nie musisz liczyć każdej sekundy idealnie — ważniejsza jest płynność i spokojne tempo.

Skrócona sekwencja na bardzo męczący dzień



Gdy masz mało sił, wybierz krótszą praktykę,
która nadal pomaga łagodnie zakończyć dzień.

1



3 spokojne oddechy —

🕒 *około 30 sek*



2



Krok 1: centralna część
poduszki stopy — *1 min*



3



Krok 2: umowna linia
przepony — *1 min*



4



Krok 6: łuk stopy — *1–2 min*



5



Krok 7 i 8: pięta oraz
końcowe wyciszenie — *1–2 min*



Wskazówka

Lepiej wykonać krótką wersję
spokojnie niż pełną sekwencję w pośpiechu.



Wariant z pomocą drugiej osoby



Dla osoby pomagającej

- ✓ pracuj wolno
- ✓ pytaj o komfort
- ✓ zatrzymuj się przy sygnale bólu



Dla osoby przyjmującej

- ✓ rozluźnij barki
- ✓ mów, co jest przyjemne
- ✓ umówcie proste słowo stop

Krótki przebieg



- 1 Obejmij stopę i zostań na 2 spokojne oddechy.



- 2 Wykonaj kilka wybranych kroków z delikatnym naciskiem.



- 3 Zakończ głaskaniem i chwilą ciszy.



Wskazówka

W tym wariacie najlepiej sprawdza się nacisk 1–2 / 5.

Zakończenie rytuału i spokojny powrót do codziennych czynności

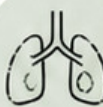


1



Zostań jeszcze chwilę w bezruchu.

2



Zauważ oddech, ciepło w stopach i ogólne rozluźnienie.

3



Napij się wody lub załóż ciepłe skarpety, jeśli masz ochotę.

4



Wstań powoli i wróć do wieczornych czynności bez pośpiechu.

Po praktyce



oddech spokojniejszy



stopy bardziej miękkie



ciało gotowe do odpoczynku



Wskazówka

Unikaj gwałtownego zrywania się zaraz po zakończeniu sekwencji.

Utrwalenie nawyku

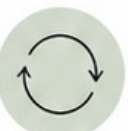
7-dniowy plan praktyki i karta obserwacji

Strony 28–29



Siedmiodniowy plan praktyki

Korzystaj z tego planu, by krok po kroku budować nawyk relaksacji i dbać o swoje stopy każdego dnia.

	<i>Dzień 1</i>	poznaj oddech i przygotowanie	☐
	<i>Dzień 2</i>	ćwicz kroki 1–2	☐
	<i>Dzień 3</i>	ćwicz kroki 3–4	☐
	<i>Dzień 4</i>	ćwicz kroki 5–6	☐
	<i>Dzień 5</i>	ćwicz kroki 7–8	☐
	<i>Dzień 6</i>	wykonaj pełną sekwencję	☐
	<i>Dzień 7</i>	wybierz wariant najlepiej pasujący do dnia	☐



Po każdej praktyce

- zauważ poziom napięcia
- zapisz 1 krótką obserwację
- podziękuj sobie za regularność



Karta obserwacji, podsumowanie i zakończenie



Data: _____



Wybrany wariant:

☐

pełna

☐

skrótowa

☐

z pomocą



Czas praktyki: _____



Poziom napięcia przed (1–5):

1

2

3

4

5



Poziom napięcia po (1–5):

1

2

3

4

5



Najbardziej napięte miejsce dzisiaj:



Co było najbardziej kojące?:



Jak czują się stopy po praktyce?:



Zapamiętaj

- łagodność jest ważniejsza niż siła
- regularność pomaga budować rytuał
- możesz wracać do tej sekwencji wtedy, gdy jej potrzebujesz



*Dziękujemy za wspólną praktykę.
Niech ten rytuał pomaga Ci spokojnie domykać dzień.*