

PASIRUOŠKITE SAVO BASAKOJO ERDVĘ!

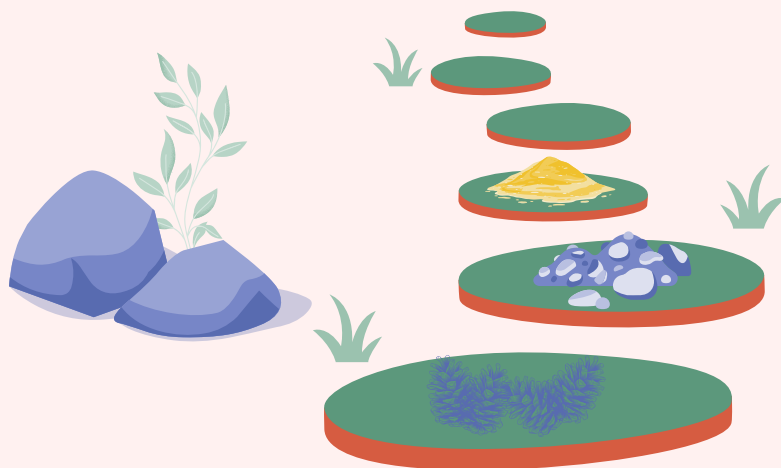
Pėdų masažas – bene maloniausias iš visų masažo rūšių. Jis atpalaiduoja, šalina nuovargį, gerina miegą ir stiprina imunitetą.

Susikurkite basų pėdų zoną tiesiog balkone ar kieme. Išvykę į gamtą prisirinkite smulkių ir stambių akmenėlių, smėlio, kankorėžių, žvyro, spyglių, šakelių. Supilkite šias medžiagas į atskiras talpas (gali būti tuščios kartoninės dėžės).

Vaikščioti basomis gamtoje tinka įvairūs natūralūs paviršiai. Reguliariai bent kartą per dieną pastovėkite ant šių paviršių, paspauskite juos pėdomis.

Tikslas – masažuoti paduose esančius taškus, aktyvinti atitinkamų organų veiklą ir stiprinti bendrą vaikų imunitetą.

Vaikščioti basomis netinka dirbtinės dangos: asfaltas, betoninė danga, trinkelės ir panašiai.



Net ir vaikstant basomis pajūrio smėliu ar žole, reikia stebėti teritoriją: ar nėra primėtytų stiklų, aštrių metalinių daiktų; jei vaikštote po ką tik nupjautą ražieną, saugokitės įsidūrimo aštrių stiebu.

