



# VAGUSERMON HIERONTA

Johanna Tervonen  
psykofyysinen fysioterapeutti



1. Aloita käsittely käsivarsista. Sivele rauhallisesti käsivarsia kolme tai neljä kertaa kyynärpäistä olkapäihin.



2. Siirry solisluiden yläpäihin. Pyörittele peukalolla kevyesti hetken aikaa.



3. Siirry solisluukuoppiin. Pyörittele rauhallisesti muutama kerta.



4. Sivele kaulaa hyvin kevyesti kurkkutorven molemmin puolin solisluiden kohdalta korvan juureen.



5. Sivele leuan alta poikittain kurkusta korvan juureen.



6. Pyörittele korvan takana kallon pohjassa olevien luitten "myhkyröiden" alapuolelta rauhallisesti ja kevyesti.



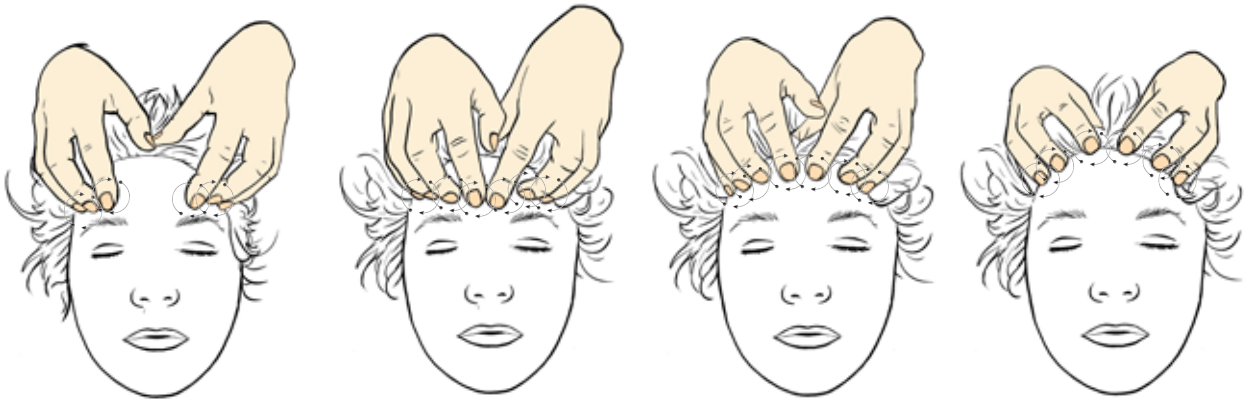
7. Jatka korvanlehden alapuolelle. Pyörittele hyvin kevyellä otteella.



8. Pyörittele seuraavaksi kevyesti korvannipukoiden etupuolelta.



9. Siirry ohimoille. Tee sormenpäillä kevyttä, pyörivää hierontaliikettä.



10. Käsittele otsan seutu kevyin, pyöriin liikkein.



11. Siirry hiuksiin ja päänahkaan. Käsittele päänahkaa myös hyvin kevyin ottein. Älä varsinaisesti hiero päänahkaa vaan ajattele käsittelyä enemmänkin hiusten pöyhimisenä.

12. Päänahan käsittelyn jälkeen palaa takaisin:  
ohimot (kuva 9)  
korvannipukoiden edusta (kuva 8)  
korvanlehtien alapuoli (kuva 7)  
kallonpohjan myhkyrät (kuva 6)

13. Palaa takaisin korvan alle, ei enää kaulalle:  
korvanlehtien alapuoli (7)  
korvannipukoiden edusta (8)  
ohimot (9)  
hiuspohja (10)



Toista kohtia 12 ja 13 muutama kerta. Lopeta käsittely vetämällä sormiasi käsiteltävän hiusrajasta kohti päälakea eri puolilta hiusrajaa. Lopuksi voit asettaa kämmenesi vielä kallon ympärille hiusten päällä ja pyörittää kevyesti kämmeniä eri puolilla kalloa.

Käsittely Johanna Tervosen opastamana löytyy CP-liiton YouTube-kanavalta:  
<https://youtu.be/sxcxAlb9nTs>