

### **III usprawnianie ruchowe**

**Maja**

Dzień dobry,

Dla Mai przesyłam dziś instruktaż masażu czucia głębokiego

<https://www.youtube.com/watch?v=u-LAbpSwJjI>

Czucie głębokie, czyli propriocepcja to skomplikowane brzmiące słowo, odnoszące się do procesu mającego olbrzymie znaczenie w codziennym funkcjonowaniu ludzkiego organizmu.

Oznacza ono zmysł pozwalający na precyzyjne określenie położenia poszczególnych części ciała w przestrzeni. Propriocepcja pozwala także na rozpoznawanie przemieszczania się własnych kończyn bez kontroli wzroku oraz dokładną ocenę tego, w jakiej pozycji one się znajdują.

Pozdrawiam