Para trabajar la zona de la planta del pie, como se ha dicho al principio, con presión y vamos a ir con los pulgares masajeando. Elimina mucha tensión plantar, es muy agradables. Es como si quisiéramos abrir toda la estructura que hay en la planta del pie. Vais a notar que también en esta zona la sensacional masajear es como que notáis arenilla. Eso es de tensión, que hay acumulada en la fascia del pie. Entonces, eso sí, un problema en cuanto notéis un poquito de arenilla, podéis dedicar un poquito más de tiempo a esta maniobra y vais a ver que en pocas pasadas empieza a desaparecer esa sensación.

La zona del arco del pie es muy agradable trabajarla con un nudillar y, como veíamos antes, es mucho más agradable hacer una maniobra lenta y profunda. Si hiciéramos una maniobra rápida, aparte de que la persona casi ni la sentiría, provocaría cierto estrés en ella. Entonces vamos a hacerlo lento. Pasadas ascendentes con todo el pulgar por toda la planta del pie también relaja mucho. Y como hemos visto antes, todo lo que sea movilizar articulación nos ayuda a relajar. También estimula el drenaje. Y para finalizar, podemos agarrar con esta zona nuestra de la mano debajo del borde óseo de los pies, ambas y hacemos una pequeña fricción de tal manera que se movilice el tobillo.