

Ryan Jay Hoyme

Klasyczne i nowoczesne techniki masażu



Wyeliminuj ból i stres
dzięki odpowiednio dobranej metodzie

Klasyczne i nowoczesne techniki masażu



Ryan Jay Hoyme

Klasyczne i nowoczesne techniki masażu



Wyeliminuj ból i stres
dzięki odpowiednio dobranej metodzie

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Anetta Piechowska
PROJEKT OKŁADKI: Anetta Piechowska
TŁUMACZENIE: Krzysztof Sołowiej

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2020
ISBN 978-83-8168-405-7

Tytuł oryginału: *The Complete Guide to Modern Massage*

Copyright © 2018 by Althea Press, Emeryville, California
Illustrations © Christy Ni, 2018
page 183: Peter Hermes Furian/Shutterstock.com
Author photo © Alexa Hoyme, 2018

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Pamięci mojej ukochanej młodszej siostry,
Beth Ann

Spis treści

Wstęp	13
1: Masaż	18
Prawdziwe znaczenie dotyku	21
Historia masażu	22
Współczesne formy masażu	24
Wschód i Zachód	26
Punkty spustowe	27
Podstawy anatomii	32
Układ mięśniowo-szkieletowy	32
Powięź	33
Związek ciała i umysłu	40
Meridiany	42
Yin i yang	44
Czakry	44
Podsumowanie	48
2: Na dobry początek	50
Dawanie i otrzymywanie	53
Ofiarowanie	53
Odprężenie i poddanie	54
Spokojne otoczenie	55
Akcesoria do masażu	56
Osiem najważniejszych technik dla początkujących	60
Głaskanie (effleurage)	61

Ugniatanie (petrissage)	62
Rozcieranie	63
Perkusja (oklepywanie)	64
Wibrowanie	65
Gładzenie	66
Ściskanie	67
Rozciąganie	68
3. Techniki stosowane na całym ciele	70
Poruszanie się po ciele	73
Głowa	75
Masaż skroni	75
Skalp	76
Głaskanie i przytrzymywanie	77
Włosy	78
Twarz	81
Pocieranie uszu	81
Głaskanie trzeciego oka	82
Rozciąganie czoła	83
Udrażnianie zatok	84
Kark	85
Przekręć i rozmasuj	86
Wydłużanie szyi	87
Kołysanie czaszki	88
Barki	89
Przytrzymaj mnie	90
Ugniatanie mięśni piersiowych	91
Plecy	92
Ósemka	94
Pełny wachlarz	95
Pół wachlarz	96

Ramiona	97
Głaskanie z podparciem	98
Rozruszanie ramion	99
Ukąszenie węża	100
Dłonie	101
Wyciągnięcie palców	102
Rozciąganie nadgarstka	103
Otwieranie dłoni małymi palcami	104
Brzuch	105
Pocieranie dolnej partii brzucha	106
Rozgrzewanie okrężnicy	107
Pośladki	108
Ósemka na pośladkach	109
Ugniatanie pośladków knykciami	110
Uda	111
Zgniatanie	112
Pomyśl życzenie	113
Głaskanie skrzyżowanych nóg	114
Łydki	115
Masaż z podparciem	116
Głaskanie w dół	117
Stopy	118
Obracanie knykciami	119
Wyciąganie palców	120
Uspokajające głaskanie	121
Automasaż	122
Masaż podeszew stóp	123
Piłka tenisowa	124
Piłka tenisowa w skarpecie	125

4. Metody z różnych stron świata	126
Shiatsu	129
Podstawowa sekwencja shiatsu	130
Masaż szwedzki	135
Sekwencje masażu szwedzkiego	137
Masaż tkanek głębokich	142
Sekwencje masażu tkanek głębokich	143
Masaż sportowy	149
Podstawowa sekwencja masażu sportowego	150
Masaż tajski	159
Podstawowa sekwencja masażu tajskiego	160
Tui Na	164
Podstawowa sekwencja Tui Na	166
Masaż ajurwedyjski	172
Sekwencja masażu ajurwedyjskiego	174
Masaż czaszkowo-krzyżowy	177
Podstawowa sekwencja masażu czaszkowo-krzyżowego	178
Refleksologia	182
Podstawowa sekwencja masażu refleksologicznego	184
Reiki	189
Podstawowa sekwencja reiki	191
Rozluźnianie mięśniowo-powięziowe	197
Podstawowa sekwencja rozluźniająca mięśnie i powięzi	198

5. Masaż jest dla wszystkich	202
Masaż partnerski	205
Pozycje masażu partnerskiego	206
Masaż prenatalny	213
Pozycje masażu prenatalnego	215
Masaż dzieci	217
Techniki masowania dzieci	219
Masaż osób starszych	222
Pozycje masażu osób starszych	224
6. Masaż leczniczy	230
Olejki zapachowe	233
Olejki nośnikowe	234
Przeciwwskazania do stosowania aromaterapii	235
Ból dolnych partii pleców	240
Podnoszenie dolnych partii pleców	241
Rozciąganie dolnych partii pleców	243
Zapadanie pośladków	244
Prasowanie dolnych partii pleców	246
Ból przedramienia	247
Grawitacja	248
Dźwignia na nadgarstek	249
Zespół napięcia przedmiesiączkowego	250
Kompresowanie	251
Słońce	253
Ból kolana	254
Podnoszenie kolana	255
Rozcieranie rzepek	256
Ugniatanie mięśnia czworogłowego	257

Ból głowy i karku	258
Rozciąganie szyi	259
Masaż skroni	260
Nic nie słyszę	261
Ból stopy	263
Przekręcanie do zewnątrz	
– głaskanie do wewnątrz	264
Ściskanie pięty	265
Podsumowanie	267
Bibliografia	269
Źródła	271
Podziękowania	273
O Autorze	274

Prawdziwe znaczenie dotyku

Choć dotyk jest jedną z najbardziej podstawowych ludzkich potrzeb, często zdarza się nam o nim zapominać. Twoja skóra czuje dotyk dzięki pracy zakończeń nerwowych zlokalizowanych na całym ciele. Doświadczane w ten sposób wrażenia pomagają w utrzymaniu fizycznego zdrowia i równowagi emocjonalnej. Kiedy na świat przychodzi dziecko, jego pierwszym pragnieniem jest właśnie dotyk – ta instynktowna ludzka potrzeba jest fundamentem wszelkiej komunikacji, miłości, pielęgnacji, zaufania, troski, komfortu, bezpieczeństwa i wielu innych wartości. W wieku dojrzałym to pragnienie oraz umiejętność porozumiewania się poprzez dotyk wcale nie znikają. Wciąż jest to bardzo ważna część procesu tworzenia się relacji i uzdrawiania. Nie powinno więc nas zaskakiwać to, że masaż może wywoływać w ludziach silne emocje objawiające się łzami radości bądź poczuciem wielkiej ulgi. Dotyk ma moc budzenia i wyzwiania uczuć zastygłych w naszym ciele.

ISTOTA DOTYKU

Masaż diametralnie zwiększa korzyści płynące z zaangażowania się w fizyczny kontakt. Według naukowców masaż podnosi poziom oksytocyny, hormonu wywołującego pozytywne emocje i ułatwiającego społeczne interakcje. Co więcej, redukuje on stężenie hormonu adrenokortykotropowego, który stymuluje uwalnianie kortyzolu („hormonu stresu”). Oznacza to, że odczuwanie dotyku będącego istotą masażu może pomóc ci zarówno fizycznie, jak i emocjonalnie.

Historia masażu

Historia masażu sięga początków ludzkości. Aby to sobie uświadomić, wystarczy wyobrazić sobie następującą sytuację: kiedy cierpisz, dotykasz dłonią bolącej części ciała i instynktownie zaczynasz ją masować. Najwcześniejsze zapisy dotyczące masażu znaleziono w Chinach, Egipcie i Indiach. Ich wiek szacuje się na tysiące lat. Niestety historyczne opisy masażu są dość rzadkie, a kojarzone z nimi daty mogą nie pokrywać się z prawdą. Poniżej znajduje się krótka linia czasowa uwzględniająca obecny stan wiedzy:

- 2330 r. p.n.e.: grobowiec Akmanthora w Egipcie, znany również jako „Grobowiec lekarza”, przedstawia dwóch mężczyzn dotykających nawzajem swoich stóp i rąk.

- 1800 r. p.n.e.: wiek najstarszego zapisu dotyczącego masażu szacuje się na około cztery tysiące lat. Wchodzi on w skład starożytnego chińskiego traktatu medycznego *Kung-Fu z Tao Tse*, który opisuje zastosowanie technik masażu.
- 460 r. p.n.e.: jak pisał Hipokrates: „Lekarz musi posiadać wiele umiejętności; jedną z nich jest biegłość w pocieraniu”. Powyższy cytat świadczy o tym, że tysiące lat temu dotykanie pacjenta było ważną i regularnie wykonywaną praktyką lekarską. Dawni ludzie nie posiadali zdobyczy nauki pozwalających diagnozować i uśmierzać ból, którymi dysponujemy dzisiaj. Rozwój systemu opieki zdrowotnej wiąże się ze stopniowym zapominaniem o masażu.
- 1700-1800 r.: Pehr Henrik Ling (1776-1839), szwedzki fizykoterapeuta i nauczyciel leczniczej gimnastyki, opracowuje zasady „masażu klasycznego” (znanego również jako masaż szwedzki). Nazywa się go często „ojcem masażu”.
- 1800 r.: Johann Georg Mezger (1838-1909) wprowadza terminy takie jak *effleurage* (głaskanie), *petrissage* (ściskanie lub ugniatanie), *rozcieranie* (prasowanie), *oklepywanie* (perkusja) i *wibracja* (rozedrganie).
- 1943 r.: powstaje pierwsze profesjonalne stowarzyszenie masażystów, *American Massage Therapy Association*.
- 1992 r.: powstaje Krajowa Rada Certyfikacji Masażu Terapeutycznego i Pracy z Ciałem, która wydaje pierwsze certyfikaty dla masażystów. Od tego przełomowego momentu zawodowcy mogą starać się o przyznanie prestiżowego dokumentu potwierdzającego ich umiejętności.

- Początek drugiej dekady dwudziestego pierwszego wieku: w tym okresie nastąpił ogromny wysyp szkół masażu powstających niekiedy pod auspicjami uczelni wyższych. Pozwoliło to na zwiększenie dostępności różnego rodzaju szkoleń.

Współczesne formy masażu

Do momentu kiedy rozpoczynałem naukę masażu, wiedza praktyczna rozwinęła się w zaskakującym stopniu. Dawniej wymieniano wiele przeciwwskazań do stosowania masażu. Przykładowo, moi nauczyciele twierdzili, że nie można masować osób cierpiących na raka, gdyż zabieg przyspiesza proces rozmnażania komórek nowotworowych. Na szczęście prawdziwość tego poglądu została skutecznie zakwestionowana. Rutynowo masują ludzi chorych na raka. Zabiegi odbywają się w szpitalu, w którym pracuję. Tym niemniej, masaż onkologiczny nadal musi uwzględniać pewne środki ostrożności, o których trzeba wiedzieć. Kolejna kwestia dotyczy masywania kobiet w pierwszym trymestrze ciąży. Większość osób specjalizujących się w dziedzinie masażu prenatalnego uważa, że taki zabieg nie jest szkodliwy, o ile nie mamy do czynienia z ciążą podwyższonego ryzyka. (W tym przypadku niezbędne jest właściwe przeszkolenie masażysty).

Ostatnimi czasy w postrzeganiu masażu zaszła jeszcze większa zmiana. Jeszcze nie tak dawno temu tego typu usługi uznawane były powszechnie za luksus

przeznaczony tylko dla osób, które mogą sobie pozwolić na wizytę w spa. Obecnie praktykę masażu uważa się za część zdrowego stylu życia oraz istotną część leczenia i pielęgnacji. Salony prowadzone przez masażyстів można znaleźć w większości placówek zdrowia, ośrodków chiropraktyki, centrów odnowy biologicznej, spa i hoteli, a także na pokładach statków wycieczkowych, nie zapominając o prywatnych praktykach. Wiele szpitali (również ten, w którym sam pracuję) oferuje swoim pacjentom zabiegi masażu. Dziedziny medycyny zainteresowane korzyściami płynącymi z omawianej przez nas praktyki obejmują położnictwo, psychiatrię, chirurgię inwazyjną i ambulatoryjną oraz leczenie domowe.

Sztuki masażu uczy się coraz więcej osób pragnących pomóc przyjaciołom i członkom rodziny. Interesuje ich wykonywanie masażu na samym sobie bądź założenie własnej praktyki. Kiedy wynikające z masowania korzyści dla zdrowia wreszcie stały się powszechnie znane, jeszcze więcej ludzi zechciało poznać tajniki domowego masażu.

W przeciągu kilku lat dostępność masażu jeszcze bardziej wzrosła, czego przykładem jest znaczące obniżenie cen produktów przeznaczonych do praktykowania tej formy terapii. W 1997 roku za podstawowy stół do masażu zapłaciłem ponad pięćset dolarów – obecnie ten sam model można kupić za około sto dolarów. Co więcej, łatwiej jest obecnie nabyć różnorodne materiały eksploatacyjne (porady dotyczące narzędzi i materiałów znajdują się w rozdziale drugim, rozpoczynającym się na stronie 50).

Techniki masażu są niezwykle różnorodne. Jak dowiesz się z kolejnych rozdziałów książki, wiele metod

uzupełnia się nawzajem. Nowoczesny masaż bardzo rzadko trzyma się pojedynczego stylu bądź tradycji. O wiele częściej praktykujący stosują przeróżne techniki, mieszając je z wybranymi formami. Właśnie w ten sposób wypracowuje się indywidualny styl. Zadaniem tej książki jest zaznajomienie czytelnika z podstawami, które umożliwiają zbudowanie własnej, nacechowanej indywidualną osobowością odmiany masażu.

Wschód i Zachód

Dawniej masaże wywodzące się z tradycji Wschodu i Zachodu – których przykładami mogą być masaż tajski i szwedzki – praktykowano oddzielnie. Obecnie coraz więcej masażystów stara się łączyć różne style tej formy terapii. Zajmujący się masażem przedstawiciele kultury Zachodu zaczynają dostrzegać wartość i przyswajać elementy wschodnich technik sztuki dotyku.

Masaż wschodni

Ten rodzaj masażu jest jednym z elementów systemu medycyny wschodniej traktującego ciało na zasadzie jednolitego układu, w którego skład wchodzi również umysł i dusza. Jego praktyka skupia się na ingerowaniu w przepływ cielesnej energii i zapewnieniu naturalnej równowagi. Dzięki stosowaniu odpowiednich technik masażysta rozluźnia określone punkty ciała,

usprawniając tym samym przemieszczanie się energii życiowej. Tradycja wschodnia pozwala na skuteczne odnajdywanie źródeł nierównowagi energetycznej, które nie muszą być równoznaczne z miejscami odczuwania dyskomfortu.

Masaż zachodni

Z kolei korzenie masażu zachodniego znajdują się w obrębie medycyny Zachodu, która skupia się na konkretnych funkcjach pojedynczych narządów. Masażyści stosujący ten typ praktyki (powszechnie nazywany masażem szwedzkim) koncentrują się na pojedynczych elementach organizmu będących źródłem bólu lub dyskomfortu.

Jedyna prawdziwa różnica, która oddziela te dwie formy terapii, polega na tym, że praktyka masażu wschodniego opiera się na znajomości punktów akupresury, meridianów i, w tradycji tajskiej, linii sen. Z kolei podstawą masażu zachodniego jest terapia punktów. Tym niemniej wiele punktów spustowych i punktów akupresury nakłada się na siebie.

Punkty spustowe

Punktami spustowymi nazywa się wrażliwe na dotyk węzły umiejscowione w pasmach mięśni szkieletowych. Ich pojawienie się może być związane z urazem,

nadwężeniem lub naprężeniem ciała. Te bolesne obszary ograniczają zakres ruchu i powodują dyskomfort. W ciele mogą znajdować się setki punktów spustowych. Niektórzy masażyści twierdzą, że skupianie się na bolesnych miejscach oznacza, że przez trzy czwarte przeznaczanego na masaż czasu koncentrujemy się na nieodpowiednim obszarze ciała. Przykładowo, choć geneza większości przypadków bólów głowy związana jest z naprężeniem mięśni szyi lub ramion, odczuwany dyskomfort dotyczy głównie głowy. Aby dobrze zidentyfikować źródła doświadczanego bólu, niezbędna jest znajomość rozłożenia odpowiednich punktów spustowych.

Dotknięcie punktu spustowego stymuluje odpowiednie zakończenia nerwowe. Wyzwolony w ten sposób impuls wędruje do obszaru mózgu związanego z konkretnym elementem ciała. Ta natychmiastowa reakcja przynosi ogromne korzyści dla zdrowia, kondycji umysłu oraz ducha.

SPOKOJNE OTOCZENIE

Relaksujące środowisko pracy jest istotną częścią masażu. Niezależnie od tego czy wykonujesz masaż w domu czy w profesjonalnym gabinecie, stworzona przez siebie atmosfera może skutecznie odprężyć odbiorcę już przed rozpoczęciem zabiegu.

Poniżej znajdziesz kilka pomysłów pozwalających na stworzenie kojącego otoczenia.

Odtwarzanie muzyki lub białego szumu jest świetnym sposobem na stworzenie relaksującej atmosfery. Wybrana przez siebie muzyka powinna być kojąca i cechować się ograniczonym elementem wokalnym. Zaleca się również muzykę całkowicie instrumentalną. Kiedy prowadziłem własny gabinet, zawsze pytałem klientów, jakiej muzyki chcieliby posłuchać. Zdarzyło mi się nawet wykonywać masaż przy heavy metalu! Zamiast domyślać się, co najbardziej zrelaksuje klienta, wystarczy po prostu zapytać. Przykładowo masowałem kiedyś kobietę, która nie życzyła sobie słuchania żadnych dźwięków. Po pewnym czasie dowiedziałem się, że była ona nauczycielką muzyki i automatycznie analizowała każdy utwór, co przeszkadzało jej w relaksacji.

Skuteczną formą uspokojenia może być również aromaterapia. Upewnij się jednak, czy twojemu klientowi odpowiada unoszący się zapach oraz zwróć uwagę na problem alergii. W handlu dostępnych jest wiele rodzajów olejków eterycznych takich jak lawenda, mandarynka, imbir i inne zapachy. Tej tematyce poświęcam szósty rozdział niniejszej książki (strona 233).

Nie zapominaj o temperaturze otoczenia – najbardziej odpowiednie są dwadzieścia cztery stopnie Celsjusza. Długotrwałe masowanie zwiększa prawdopodobieństwo wychłodzenia ciała klienta, w szczególności miejsc, których nie obejmuje zabieg. Osobiście niemasowane fragmenty skóry zawsze okrywam prześcieradłem.

Przyciemnione i miękkie oświetlenie sprzyja relaksacji – bardzo jasne i ostre światło może rozpraszać i pobudzać umysł. Aby wyraźnie dojrzeć kształty oraz ewentualne siniaki, plamy, wysypkę lub jakiegokolwiek niepokojące zmiany, o które należy zapytać klienta, nastawiam natężenie światła na poziom umiarkowany. Na pierwszym miejscu powinno się stawiać komfort i spokój odbiorcy.

AKCESORIA DO MASAŻU

Choć da się wykonać solidny masaż bez stołu, wielu początkujących w końcu decyduje się na jego kupno. Stoły do masażu mogą kosztować od stu do wielu tysięcy dolarów. W handlu dostępne są również przenośne stoły oferowane w przystępnej cenie. Istnieje wiele rodzajów tego typu produktów, a niektóre z nich mogą zawierać elementy elektryczne lub hydrauliczne. Niezależnie od wybranego modelu, sprawdź, czy interesujący cię stół produkowany jest przez renomowaną firmę, która oferuje długoterminową gwarancję.

Jeżeli domowy budżet nie pozwala ci na zakup stołu do masażu, zawsze możesz skorzystać z łóżka. Taka praktyka wiąże się jednak z pewnymi niedogodnościami.

Największą z nich jest konieczność wyciągania rąk. Pracując na łóżku, najpierw masuję jedną stronę ciała klienta, a po pewnym czasie proszę, aby przesunął się on bliżej drugiej krawędzi, tak abym mógł rozpocząć pracę nad pozostałymi partiami.

Nie ma potrzeby zaopatrywania się w wymyślną pościel do masażu. Zazwyczaj oferuje się zresztą jedynie dwa razy większe prześcieradła! Pracując z wykorzystaniem stołu, oparcie na głowę można przykryć poszewką. Osobiście preferuję prześcieradła wykonane z flaneli, z uwagi na ich właściwości ogrzewające. Po każdym użyciu prześcieradła należy wyprać. Zawsze używaj czystego zestawu prześcieradeł przeznaczonych dla każdego nowego odbiorcy. Nie zapominaj też o dezynfekowaniu stołu.

OLEJKI DO MASAŻU I INNE POMOCNE AKCESORIA

Dobłą wiadomością jest to, że nie musisz wydawać wszystkich oszczędności na wymyślne akcesoria do masażu. Masowanie może odbywać się przy użyciu zwykłego olejku jojoba, a nawet oliwy z pierwszego tłoczenia do zastosowań domowych lub oleju z pestek winogron. Osobiście preferuję ten ostatni, gdyż skóra szybciej go wchłania, co zmniejsza ryzyko niekontrolowanego poślizgu. Jeśli zastanawiasz się nad mieszaniem olejków, w handlu dostępne są profesjonalne

produkty do masażu, które nie kosztują fortuny. Jeśli cierpisz na alergię lub problem ten zgłasza masowana przez Ciebie osoba, upewnij się, że korzystasz z olejów o właściwościach hipoalergicznym.

Oprócz olejów, innymi popularnymi produktami do masażu są balsamy, żele i kremy. Są one łatwo dostępne, a ich ceny nie są wygórowane. Polecam wypróbowanie wszystkich rodzajów tych środków, co pozwoli na odnalezienie tego, który najlepiej spełnia nasze potrzeby. Oto co warto wiedzieć o każdym z nich:

Oleje do masażu cieszą się największą popularnością. Doskonale nadają się do wykonywania techniki głaskania (strona 61). Niektórzy klienci narzekają, że po masażu z użyciem oleju ich skóra jest tłusta. Pojawienie się tego wrażenia zależy tak naprawdę od ilości zastosowanego środka. W każdym przypadku lepiej jest rozpocząć masaż od nasmarowania skóry niewielką ilością oleju. Jeśli zajdzie taka potrzeba, zawsze możesz dodać go nieco więcej. Jeśli na samym początku wylejesz na ciało zbyt dużą ilość oleju, usunięcie jego nadmiaru zajmie ci trochę czasu, a twoje dłonie będą zbyt śliskie. Zazwyczaj do jednej sesji wystarcza od trzydziestu do sześćdziesięciu mililitrów oleju. Jeśli wykonujesz wiele technik poślizgowych, ilość stosowanego środka powinna zbliżać się do górnej granicy rekomendowanego zakresu.

Balsam do masażu zawiera więcej wody. Pomoże ci on wykonywać ruchy ślizgające z większą wprawą. Jest to świetny wybór dla osób, które nie chcą czuć się

tłuste po masażu. Jednakże użycie tego środka może być bolesne dla klientów mających owłosione klatki piersiowe lub plecy. Pamiętaj, że balsam do masażu wchłania się szybciej i należy aplikować jego dawki odpowiednio częściej.

Żel do masażu produkowany jest na bazie parafiny i pozostaje na ciele znacznie dłużej niż inne środki.

Moim zdaniem jest to najlepszy wybór dla osób z dużą ilością włosów na ciele, gdyż zmniejsza on prawdopodobieństwo ich splątania. Jego wchłanianie odbywa się powoli, dzięki czemu wykonywanie bardziej rozbudowanych technik głaskania może odbywać się bez konieczności ponownej aplikacji.

Krem do masażu nabrał w ostatnich latach popularności. Jego stosowanie pozwala zachować równowagę pomiędzy tempem wchłaniania i łatwością wykonywania ruchów ślizgających. W porównaniu do balsamów jest on bardzo wydajny. Co więcej, potraktowani nim odbiorcy nie doświadczają przykrego wrażenia tłustej skóry.

Osiem najważniejszych technik dla początkujących

Choć istnieją tysiące technik masażu, ich zdecydowaną większość można podzielić na osiem kategorii: effleurage (głaskanie), petrissage (ugniatanie), rozcieranie, oklepywanie (perkuszja), wibrowanie, gładzenie (wywieranie lekkiego nacisku), ściskanie i rozciąganie. Wszystkie wymienione techniki wywodzą się z masażu szwedzkiego (strona 135). Jako najpopularniejszy styl zachodni, stanowi on podstawę nowoczesnego masażu. Choć niektórzy terapeuci wyróżniają też dodatkowe kategorie ruchów, dobre zrozumienie prezentowanej ósemki jest doskonałym fundamentem dla dalszych poszukiwań. Istnieje wiele wariantów każdej techniki. Kiedy zdobędziesz już więcej doświadczenia, postaraj się stopniowo poznawać każdą z nich.

NACISK

Klienci często skarżą się na nieodpowiedni poziom nacisku wywieranego na ciało – jest on zbyt silny lub zbyt lekki. Należy zachęcać masowane osoby do komunikowania tego typu niedogodności. W szczególności dotyczy to zbyt intensywnego nacisku. Choć odczuwanie niewielkiego dyskomfortu nie stanowi większego problemu, jeśli masowane mięśnie zaczynają się nieświadomie napinać, przeprowadzany zabieg traci rację bytu.

Głaskanie (effleurage)



Effleurage, czyli głaskanie, jest jedną z najczęściej używanych technik masażu. Sprawdza się ona doskonale na początku zabiegu i przy nakładaniu na skórę olejku potrzebnego do wykonania głębszej pracy.

1. Aby wykonać tę technikę kilka razy z rzędu bez konieczności ponownej aplikacji olejku, na skórę odbiorcy nałóż wystarczającą ilość stosowanego środka.
2. Obie dłonie przyłóż do dolnych partii pleców.
3. Powoli zacznij przesuwać dłonie w górę pleców, by następnie przemieścić je w dół ramienia.
4. Dłonie możesz przesuwać jednocześnie lub na zmianę.
5. Po każdej stronie ruch należy powtórzyć od trzech do pięciu razy.

Ugniatanie (petrissage)



Petrissage, czyli ugniatanie, jest techniką, która pozwala na zastosowanie głębszego nacisku na tkanki bez konieczności nieprzyjemnego przygniataania odbiorcy. Dzięki tej metodzie masażysta jest w stanie podnieść skórę, mięśnie oraz powięź. Ugniatanie nie wymaga dużych ilości olejku – jego nadmiar może utrudniać podnoszenie, trzymanie i manipulację mięśniami.

1. Przed wykonaniem tej techniki nie powinno się aplikować dodatkowych porcji olejku.
2. Obie dłonie połóż na ciele odbiorcy.
3. Rozpocznij rytmiczne podnoszenie skóry, delikatnie chwytając palcami mięśnie i powięź.
4. Na jednym obszarze ruch należy powtórzyć od trzech do pięciu razy.
5. Po zakończeniu pracy nad jednym obszarem ciała przejdź do innej partii skóry i kontynuuj wykonywanie masażu.



Ryan Jay Hoyme – licencjonowany masażysta i terapeuta, jest popularnym edukatorem zdrowia, który od trzech dekad zajmuje się terapią masażu. Autor tej książki, znany na całym świecie jako Massage Nerd, szkoli osoby zainteresowane masażem za pośrednictwem strony internetowej i filmów wideo. Dla wielu jest wzorem do naśladowania i nieocenionym źródłem inspiracji.

Poznaj leczniczą moc masażu wykorzystującego klasyczne i nowatorskie techniki

Uwolnij napięcie, zapewnij umysłowi spokój i zrelaksuj ciało – każdy może nauczyć się wykonywać masaże przywracający zdrowie. Dzięki tej książce dowiesz się, jak przy pomocy własnych dłoni możesz uzdrowić rodzinę, przyjaciół, partnera, a przede wszystkim siebie.

Pokonaj ból mięśni w sposób całkowicie naturalny, niezależnie od poziomu Twojego zaawansowania. Odkryj klasyczne style, takie jak masaż szwedzki lub shiatsu oraz nowe formy terapii dotykiem, takie jak masaż ajurwedyjski i tajski. Liczne ilustracje i szczegółowe opisy pozwolą Ci opanować proste metody leczenia, które możesz wypróbować już dziś.

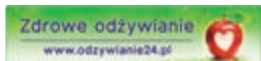
Poznaj podstawy masażu, jego historię i naczelną zasadę nim rządzącą, na których opiera się współczesna praktyka.

Naucz się technik łagodzenia napięcia całego ciała oraz stylów przeznaczonych dla osób w każdym wieku. Poznaj techniki masażu niemowląt, seniorów, par oraz te, nakierowane na potrzeby kobiet w ciąży i sportowców.

Zapoznaj się z technikami wymierzonymi w dolegliwości, takie jak ból głowy, szczyt napięcia przedmiesiączkowego (PMS), ból dolnych partii pleców i wiele innych schorzeń.

Twoje techniki masażu

Patroni:



Cena 44,40 zł

ISBN: 978-83-8168-442-2



9 788381 684422