

Przebieg Integracyjnego Masażu Bodywork — wykonanie podstawowych technik

Pod względem obszaru, masaż bodywork obejmuje prawie całe ciało, omijając bezpośrednio piersi, dolne partie brzucha (okolice nad spojeniem łonowym do przednich kolców biodrowych oraz przyśrodkowe strony pośladków). Podczas pierwszej sesji pomijamy bezpośredni masaż klatki piersiowej i powłok brzusznych. Pełen masaż wykonujemy w późniejszych sesjach. Zaleca się skorzystanie z natrysku na krótko przed udaniem się na masaż, ale nie jest on konieczny bezpośrednio przed wejściem do gabinetu. Zbyt duże rozgrzanie organizmu w pewnych sytuacjach może zaburzyć odczucia palpacyjne i właściwą ocenę skóry, zwłaszcza temperaturę i wilgotność.

Masaż, który nastąpi, nie jest krótkim masażem leczniczym wykonywanym w przychodni czy szpitalu, ale ponad godzinnym spotkaniem z człowiekiem, któremu musisz zapewnić poczucie bezpieczeństwa i zaufania. O sukcesie masażu stanowią najczęściej pierwsze minuty. Terapeuci przyzwyczajeni są do pouczania i ustalania pozycji pacjenta na kozetce, sposobu, w jaki się położy lub usiądzie. Tutaj jest inaczej. Najpierw opowiedz jak taki masaż przebiega, czego można się spodziewać i jak się zachować, następnie jeżeli pacjent jest sprawny poproś go, aby rozebrał się (może zostać w bieliźnie), później położył się na brzuchu, wygodnie, tak jak potrafi i przykrył się przygotowanym ręcznikiem. Jeżeli pacjent jest zupełnie sprawny powinieneś wtedy wyjść i poczekać, aż będzie gotów. Jeżeli pacjent ma zmniejszony zakres ruchu lub jest niepełnosprawny z innych przyczyn, możesz mu pomóc.

Opracowanie grzbietu i kończyn dolnych w ułożeniu na brzuchu

Uwaga do opisu przebiegu masażu. Podczas opisywania kolejnych technik zauważycie zapewne, iż nie podaję ścisłych terminów anatomicznych, a w zamian posługuję się opisami typu: ruch wykonujemy na zasadzie pętli przechodząc z przykręgosłupowej części grzbietu na bark, lub po wstępnym ruchu na łydce przechodzimy do głębszego, właściwego ruchu i przechodzimy do opracowania tkanek po obu stronach stawu

kolanowego. Otóż po wstępnych próbach zrezygnowałem z opisywania w szczegółowy sposób chwytów, jak ma to miejsce w masażu klasycznym czy drenażu limfatycznym.

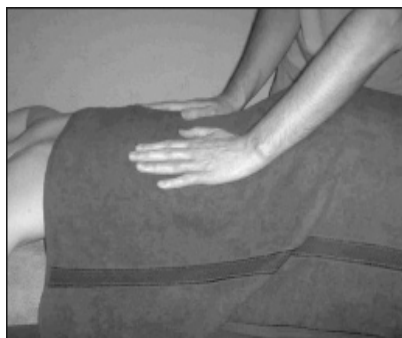
Trudno jest już dokładnie opisać chyty z masażu segmentarnego lub tkanki łącznej, a co dopiero metody relaksacyjne. Po pierwsze opisy takie doprowadzały jedynie do uproszczenia chwytów i kojarzenia ich z innymi technikami. Po drugie w rezultacie korzystanie z notatek doprowadzało do spłaszczenia technik i wykonywania ich mechanicznie, schematycznie co nie ma nic wspólnego z masażem bodywork. Po trzecie celem naszym nie jest masaż odczuwalny jedynie fizycznie i opis chwytów w formie literackiej wydaje się właściwszy i bardziej na miejscu. Z obserwacji wiemy także, iż masażyści skupiający się w trakcie szkoleń na technicznym mechanicznym oraz anatomicznym opisie poszczególnych technik tracili wiele z własnego zaangażowania, pracy z intuicją oraz odczuwania subtelnych reakcji podczas masażu. W trakcie nauki masażu prosimy o maksymalne skupienie na technikach, ale przede wszystkim na reakcjach na dotyk podczas przebiegu całej sesji.

Faza wstępna

Podejdź do stołu i poprzez ręcznik połóż dłonie pomiędzy łopatkami pacjenta, wykonaj lekki ruch na zewnątrz, następnie wykonaj lekki ucisk na kości krzyżowej, następnie stojąc za jego głową ułóż je jeszcze raz na barkach.



Sugestia. Pierwszy dotyk poprzez ręcznik jest szczególnie wskazany u osób które poddają się masażowi po raz pierwszy, są szczególnie wrażliwe na dotyk obcej osoby lub w ogóle mają obawy przed masażem. Z takim postępowaniem są zaznajomieni masażyści wykonujący masaż u osób z różnych kręgów kulturowych i religijnych, zwłaszcza u pacjentów odnoszących się z dużym respektem do bezpośredniego dotyku. Należy wszystkie powyższe powody respektować i odnieść się do nich z należyтым szacunkiem.



Wykonaj kilka spokojnych ucisków wzdłuż mm. przykręgosłupowych idąc od miednicy w kierunku barków, a następnie od kręgosłupa dosercowo w kilku pasmach wzdłuż linii żeber. Pomijamy bezpośrednio pracę na kręgosłupie.

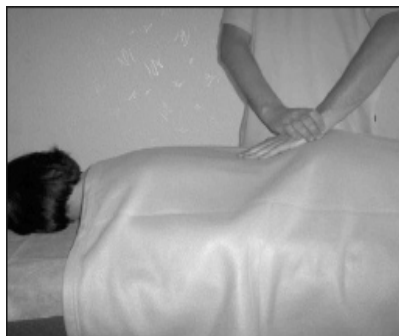


Spróbuj stojąc z boku stołu, wprowadzić ciało pacjenta w lekki ruch balansujący, podobny do kołysania z boku na bok, tak aby lekko rozkołysać pacjenta. Pracując obok kręgosłupa pomiędzy kolejnymi uciskami nie odrywamy dłoni od ciała w ten sposób wykonywany ruch jest zbliżony do fali, jednego z podstawowych ruchów wykonywanym w tym masażu.

Kolejno po obu stronach schodzimy na miednicę, wykonujemy uciski na biodra, płasko ułożonymi dłońmi na samym stawie biodrowym.



Kładziemy dłoń na kości krzyżowej i wykonujemy lekką wibrację miednicy, o większej amplitudzie i małej częstotliwości. Obserwujemy, w jaki sposób poddaje się fali i porusza się całe ciało.



Przejdź teraz do stóp, uciskając je lekko, następnie otwartą dłonią wykonaj trzy uciski na łydkach oraz tylnej stronie ud, kierując się do stawu biodrowego, omijając pośladki, ostatni ruch powoduje spokojne kołysanie miednicy. Ponownie przejdź do ucisków na grzbiecie z drugiej strony, staraj się już w tym momencie rozpoznać główne napięcia grzbietu i kończyn.

Ta część masażu trwa zaledwie kilka chwil.

Teraz ponownie przejdź do stopy utrzymując kontakt dotykowy z ciałem. Powoli podnieś stopę i połóż ją na dłoni tak, aby pacjent nie pomagał i wykonaj ruch pulsacyjny podobny do wibracji ale z dużą amplitudą a małą częstotliwością. Zmieniaj stopień zgięcia w stawie kolanowych, później chwyć pewnie stopę pomiędzy kciuk od strony podeszwowej, a pozostałe palce z drugiej strony. Obserwuj jak





porusza się łydka, cała kończyna a potem miednica i w rezultacie całe ciało.

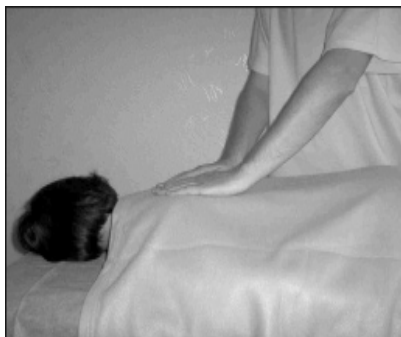
Jeżeli poczujesz opór, zmniejsz zakres ruchu.

Następnie z wolna zacznij zginać i prostować palce, nie przerywając popracuj kolejno ze stawami: śródstopia, skokowym i jednocześnie w niewielkim stopniu z kolanowym. Kończyna dolna jest wprowadzona w niewielki ruch „fali”.

Sugestia! Masażyści o szczególnie dobrej palpacji już w tym momencie mogą odczuwać napięcie na różnych poziomach: stopy, kolana, biodra. W żaden sposób tak pojawiających się napięć nie możemy zmniejszyć przez przystąpienie od razu do głębszych technik.

Kolejny ruch przypomina trakcję, rozciąganie. Spokojnie naciągnij całą kończynę, wykonaj ruch jedynie trzymając dłońią stopę i lekko napiętą kończynę ponownie wpraw w ruch fali. Zauważysz oddziaływanie fali na poziomie grzbietu, a nawet szyi (głowa i barki lekko poruszają się na boki).

Tym razem wykonaj technikę podobną do kompresji, najpierw lekko dociskając kończynę w kierunku stawu biodrowego i także wprowadzając ją w ruch fali, tym razem zauważysz nieznaczne poruszanie miednicy. Techniki elastycznej gimnastyki, fali, pulsacji, rozciągania, trakcji, wykonaj na drugiej nodze. Ta wstępna faza pozwoli na pierwszą ocenę ogólnego stanu napięcia pacjenta.



Stań z boku pacjenta, ponownie połóż jedną dłoń na kości krzyżowej i wykonaj kilka ruchów pulsacyjnych przypominających wibrację wpływającą na cały obszar miednicy oraz dolną część grzbietu. **Wykonaj kilka ucisków wzdłuż grzbietu, blisko kręgosłupa, dłoń obok dłoni.**

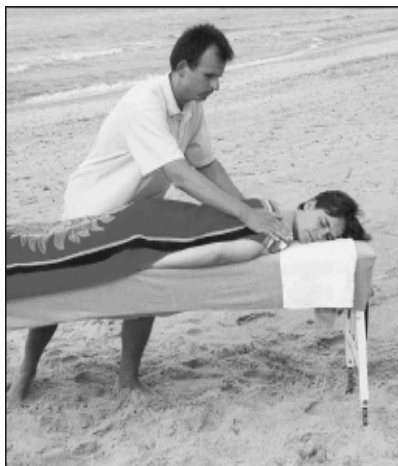
Zatrzymaj się na chwilę na wysokości łopatek powodując lekkie kołysanie całego grzbietu.

Następnie powtórz je w trzech pasmach: w liniach wzdłuż kręgosłupa do th1, od tylnego górnego kolca biodrowego do łopatek i w linii pachowej przechodząc przez łopatki na barki.

Rozpoczynamy masaż poprzez ręcznik stosując kilka prostych, łagodnych uciśków oraz głaskania na całym grzbiecie, starając się wyczuwać, jak mięśnie pracują względem siebie.



Teraz wykonaj jedną dłonią kilka ruchów głaskania poprzez ręcznik, od pierwszego momentu staramy się wyczuć każdego rodzaju napięcie, pulsowanie i już teraz możemy spróbować zsynchronizować ruchy z oddechem pacjenta.



W pewnym momencie dłonią ściągnij ręcznik do wysokości pośladków, druga dłoń wykonuje pierwsze bezpośrednie naciski na plecach.

Odkryty jest grzbiet, ale nogi są przykryte w całości ręcznikiem.



Teraz przechodzimy do właściwego masażu grzbietu, na wstępie jednak kilka uwag. Kolejność chwytów w masażu bodywork grzbietu przebiega następująco:

- ♦ głaskania powierzchowne, głaskania głębokie, głaskania wybranych mięśni, głaskania przechodzące w rozciągania, głaskania przechodzące w ugniatania,
- ♦ ugniatania powierzchowne, ugniatania głębokie, ugniatania wybranych mięśni,
- ♦ rozcierania powierzchowne, rozcierania głównych grup mięśni, rozcierania miejscowe z zablokowaniem tkanek sąsiednich,
- ♦ uciski całymi dłońmi, uciski przechodzące w manipulacje tkankami miękkimi, uciski poszczególnych mięśni, uciski punktowe, praca na stawach barkowych, manipulacje tkankami w okolicach łopatki,
- ♦ wibracje przechodzące w ruch fali, wibracje na dużych partiach mięśni,
- ♦ chwyt diagnostyczne,
- ♦ aktywizacja mięśni uciskowa i rozciągająca mięśnie,
- ♦ głaskania z powolnym rozciąganiem mięśni,
- ♦ praca z miednicą, kołysanie i ruch fali.

Podane tutaj chwyt i techniki, dotyczą pierwszych standardowych masażu, opisać możemy je jedynie w przybliżeniu, ponieważ często są wypadkową kilku chwytów.

Poza tym ciało osoby poddawanej masażowi w niektórych momentach jest wprowadzone w niewielki ruch przypominający kołysanie, falę, pulsację lub wibracje o małej częstotliwości i większej amplitudzie.

Podczas masażu bodywork pracujemy z boku osoby masowanej, zza jej głowy a czasem nawet przyklękając obok stołu do masażu. Bardzo ważne w masażu jest samo swobodne poruszanie się masażysty, który stara się przenieść elastyczność wykonywanych ruchów wykorzystując technikę, a nie siłę. Pacjent poddaje się płynności ruchów, a nie samemu mechanicznemu naciskowi.

Jakiegokolwiek usztywnienie terapeuty jest przenoszone i odczuwane przez odbierającego masaż negatywnie. Zupełnie inne pozycje przyjmujemy kiedy masaż przeprowadzany jest na macie do masażu, gdzie wymagana jest od nas odpowiednia elastyczność i zwinność. Choć podczas pierwszych masażu trudno jest się przyzwyczaić do takich pozycji, to z czasem doceniamy je coraz bardziej.

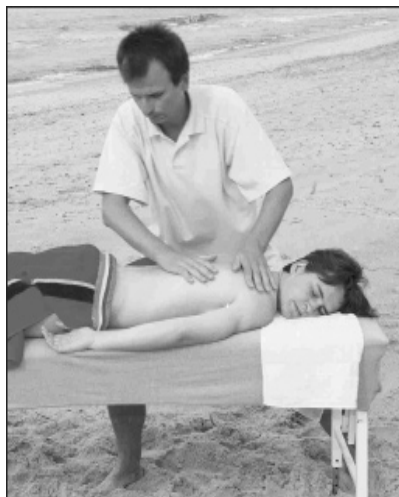
Prawie cały czas staramy się utrzymywać bezpośredni kontakt ze skórą pacjenta nie odrywając rąk. Masaż odbywa się zgodnie z fizjologicznymi podstawami masażu to jest według krążenia żylnego, dosercowo. Z tym że, podstawowy ruch wykonywany jest np. od miednicy w górę w kierunku szyi lub do łopatek, natomiast wracając do punktu wyjścia utrzymujemy ciągle kontakt ze skórą pacjenta. Podobnie staramy się utrzymać kontakt podczas przechodzenia do masażu kolejnych partii ciała. Jeżeli zakończyłeś masaż prawej kończyny dolnej, to przejdź spokojnie do masażu kończyny lewej itd.

Rozpoczyna się właściwy masaż.

Na początku bez oliwki staraj się ocenić gładkość skóry, jej napięcie, temperaturę, wilgotność, stopień natłuszczenia, a także w jaki sposób przesuwiają się tkanki względem tkanek miękkich głębiej położonych. Informacje tego rodzaju są także bardzo pomocne jeżeli klient poza masażem relaksacyjnym jest zainteresowany masażem kosmetycznym, w którym bardzo istotne jest rozpoznanie stanu fizjologicznego kolejnych warstw tkanek miękkich, podobnie jak w masażu tkanki łącznej. Jeżeli wykonamy od razu silniejszy masaż to bardzo często pacjent napina cię i tracimy możliwość prawdziwej oceny stanu tkanek, a zwłaszcza powięzi, na przykład w sąsiedztwie aktywnych trigger point.

Właściwy masaż grzbietu i kręgosłupa.

Stoimy z boku stołu, pierwsze ruchy wykonujemy na dużych powierzchniach grzbietu, głaskania przebiegają w trzech pasmach począwszy od linii przykręgosłupowej, symetrycznie do linii pachowej. Głaskanie wykonujemy na dużych powierzchniach, przez cały grzbiet, pracujemy powierzchownie i na początku bez środków poślizgowych. Od miednicy w kierunku szyi, przechodzimy na barki i dalej na mm. naramienne, następnie utrzymując ciągły kontakt ze skórą, wracamy do punktu wyjścia.





Trzy główne pasma głaskań, w których podobnie przebiegać będą później ugniatania i rozcierania.



Kolejne pasma wykonujemy w linii żeber, od kręgosłupa w kierunku linii pachowej pracujemy pojedynczo i całymi dłońmi, następnie dłonią ułożoną na drugiej dłoni. Stopniowo przesuując się w pasmach od miednicy do barków. Następnie masujemy przeciwną stronę, ruchami ściągającymi lub dla pełniejszego wykonania przechodzimy na drugą stronę.





Spokojnie utrzymując kontakt dłonią ułożoną na mm. przykręgosłupowych, zmieniamy ułożenie o 180 stopni i jednocześnie przechodzimy za głowę pacjenta i wykonujemy ruch przypominający ściąganie. Palce skierowane są do kości krzyżowej, pracujemy na przemian lewą i prawą dłonią. Kiedy lewa dłoń dochodzi do barków prawa zaczyna ruch, i odwrotnie. Następnie masujemy oburącz.



Rozciąganie. Teraz przechodzimy z boku pacjenta, lekko uginamy kolana, kładziemy przedramiona na talerzu kości biodrowej. Jedna dłoń stabilizuje miednicę druga dłoń rozpoczyna głaskanie przechodzące w rozciąganie mięśni, poprzecznie ułożonym przedramieniem, masując najpierw prostowniki grzbietu, następnie m. najszerszy grzbietu, ruch kończymy na barkach. Podobnie z drugiej strony, a następnie głaskanie z rozciąganiem wykonujemy na obu prostownikach grzbietu.



Sugestia! Po wstępnym powierzchownym masażu, jesteśmy w stanie określić jak zachowuje się skóra, które mięśnie są bardziej napięte, porównujemy prawą i lewą stronę, temperaturę ciała oraz oddech pacjenta.

Bierzemy oliwkę najpierw w dłoń, w tym czasie drugą dłonią ciągle masujemy, po chwili rozprowadzamy oliwkę oburącz po całym grzbiecie. Teraz rozpoczniemy masaż głębszych tkanek.

W masażu bodywork używamy olejków wysokiej klasy jako środka poślizgowego i tylko takiego, jaki zaakceptuje osoba masowana. W pierwszych masażach elementy

aromaterapii stosujemy raczej poprzez służący do tego kominek, nie używając dodatkowych olejków w bezpośrednim masażu.

Pierwsze głaskania wykonujemy podobnie jak poprzednie, płasko ułożonymi dłońmi, po kilku chwytach przechodzimy do głębszych opracowań kłębami i nadgarstkami, pracując na całych grupach mięśni, a dopiero potem na poszczególnych mięśniach. Na silniejszych mięśniach można wykonać głaskanie z obciążeniem dłoni na dłoni.



Głaskania wzdłuż mm. przykręgosłupowych przebiegają jak gdyby po zewnętrznej stronie prostowników. Kiedy wykonujemy masaż dłońmi, przykręgosłupowo i dochodzimy do barków, to co jakiś czas schodzimy dalej do linii pachowej i otwartymi dłońmi oraz częścią przedramienia wykonujemy ruch w kierunku miednicy, powodując poruszanie się całego grzbietu.



Po następnych kilku głaskaniach, podobne ruchy przypominające fale wykonujemy, idąc głównym naciskiem od kości krzyżowej wzdłuż grzbietu i od kręgosłupa do linii pachowej, jednak teraz nieco głębiej. Pomijamy bezpośrednią pracę na samym kręgosłupie.

Dalej pracujemy w pasmach, z tym że dochodząc do dolnego kąta łopatki zaczynamy masaż **okolic łopatki wraz z barkiem**. Powoduje to niewielkie poruszanie łopatki.

