

INTEGRACYJNY  
MASAŻ BODYWORK



Piotr Szczotka

# INTEGRACYJNY MASAŻ BODYWORK

Masaż w odnowie biologicznej  
i psychosomatycznej

Szkoła Masażu Bodywork  
program autorski

BODYWORK  
POZNAŃ 2004

© Copyright by Piotr Szczotka 2004  
Integralny Masaż Bodywork jest nazwą programu autorskiego  
zastrzeżoną w Biurze Patentowym

Redaktor techniczny  
*Marek Maciołek*

Okładka i opracowanie graficzne  
*Mariusz Soltysiak*

ISBN 83-920510-0-9

Bodywork  
Os. Kosmonautów 13/108, 61-631 Poznań  
tel. 0605 78 78 34, 0605 34 48 53  
[www.bodywork.com.pl](http://www.bodywork.com.pl)

Wydanie I  
Druk i oprawa: M-DRUK, Zakład Poligraficzno-Wydawniczy, Wągrowiec

## *Spis treści*

Wstęp .....	9
-------------	---

### *CZĘŚĆ PIERWSZA* MASAŻ W ODNOWIE BIOLOGICZNEJ

1. Odnowa biologiczna a masaż .....	15
Masaż w odnowie biologicznej, w klubach fitness, ośrodkach sportu i rekreacji .	16
Masaże pielęgnacyjno–kosmetyczne oraz wspomagające odchudzanie i modelowanie sylwetki .....	20
Techniki profilaktyczno–relaksacyjne stosowane w miejscu pracy na terenie firm, na przykład praktyka on–site lub work–site .....	25
2. Holistyczne i orientalne elementy zasymilowane do potrzeb zachodniego modelu masażu relaksacyjnego .....	26

### *CZĘŚĆ DRUGA* MASAŻ A TERAPIE BODY WORK

1. Wprowadzenie .....	31
2. Co oznacza pojęcie body work .....	32
3. Różnice programowe i nowe kierunki w masażu .....	33
4. Masaż w pełnym spektrum .....	35
5. Integracyjny Masaż Bodywork .....	40
6. Wskazania do masażu oraz najlepsze rezultaty .....	41
7. Reakcje po masażu .....	43
8. Charakterystyka Integracyjnego Masażu Bodywork .....	44
9. Napięcie, stres i zmiany w elastyczności tkanek miękkich .....	49
10. Reakcja tkanek miękkich na obciążenie. Podwyższone chroniczne napięcie .....	52
11. Pełna żywotność .....	54
12. Stres a masaż. Przykłady psychicznych i fizycznych symptomów stresu .....	56
13. Opowiadania naszego ciała .....	59
14. Wpływ masażu na człowieka .....	67

*CZĘŚĆ TRZECIA*  
PRAKTYKA INTEGRACYJNEGO MASAŻU BODYWORK

Przygotowanie do masażu .....	71
Przebieg Integracyjnego Masażu Bodywork	
— wykonanie podstawowych technik .....	74
Opracowanie grzbietu i kończyn dolnych w ułożeniu na brzuchu .....	74
Masaż kończyn dolnych .....	97
Masaż kończyn górnych .....	112
Masaż powłok brzusznych i klatki piersiowej .....	119
Masaż szyi i twarzy .....	129
Masaż twarzy .....	133
Masaż kończyn górnych .....	112

*DODATEK*

Work–site, czyli masaż i relaksacja na terenie firm .....	143
Bibliografia .....	149
Notka biograficzna .....	150
Reklamy .....	151–160

## Wstęp

Po wydaniu pierwszej książki pod tytułem *Współczesny masaż — terapia profilaktyka relaksacja*, planowaliśmy napisać wspólnie następną książkę o masażu leczniczym. Później jednak mieliśmy okazję przekonać się o tym, iż o ile istnieje na rynku wiele pozycji dotyczących różnych technik masażu leczniczego, o tyle ciągle brak jest opracowań traktujących profesjonalnie masaż relaksacyjny, w szczególności jako części odnowy biologicznej oraz psychosomatycznej. Podobna sytuacja ma miejsce w przypadku ofert odpowiednich szkoleń z tego zakresu. Wiele nieporozumień wiąże się z samym definiowaniem masażu relaksacyjnego jako metody, jego przebiegu, zasad wykonywania czy stosowanych technik. Ostatnio wzrasta także w naszym kraju zainteresowanie zarówno odnową biologiczną, jak i psychosomatyczną. Powstaje wiele prywatnych ośrodków, w których wykonuje się masaż jako uzupełnienie aktywnej rekreacji, ale także różnych technik relaksacji.

Obecnie specjalistyczne masaże stanowią m.in. integralną część relaksacji, mają także podstawowe znaczenie w głębszej, ukierunkowanej terapii, także w psychoterapii.

Kolejne mało jeszcze znane zagadnienia to wykorzystanie masażu w medycynie estetycznej, chirurgii plastycznej, w celu przygotowania do zabiegów jak i rewitalizacji po ich przeprowadzeniu. Informacje i wskazania na ten temat znajdziecie państwo w kolejnej, przygotowywanej publikacji.

Następny temat to stosowanie masażu w okresie macierzyństwa jako masaż przygotowawczy, właściwy masaż ciążowy oraz masaż wykonywany po porodzie.

Coraz większą popularnością cieszy się także praktyka masażu i relaksacji wykonywanych na terenie firm, na przykład masaż na siedząco znany jako praktyka work-site lub on-site massage. Artykuł na ten temat przedstawiam pod koniec publikacji.

Pragnę zaprezentować także alternatywę wobec nagminnie stosowanych zbyt silnych i bolesnych technik, które najczęściej są po prostu pójściem na skrót. Nie jest to jedynie krytyka, lecz zachęta do spojrzenia na masaż

w szerszym wymiarze — jako spotkanie z człowiekiem, w jego całościowej egzystencji, w celu poprawy jego stanu zdrowia, polepszenia samopoczucia oraz funkcjonowania organizmu zarówno w aspekcie fizycznym, psychicznym, mentalnym i społecznym.

Najnowsze badania wpływu masażu na człowieka ukazują jak niewiele schorzeń wymaga leczenia poprzez silny masaż, gdzie podczas usuwania zmian w tkankach występuje potrzeba mocniejszego miejscowego rozmasowania. Tak też coraz częściej wykorzystuje się techniki miękkie. Przykładem jest masaż z wykorzystaniem technik miękkich, w których — po opracowaniu najpierw całych grup mięśniowych — główny nacisk kładzie się na pracę z tkanką łączną a szczególnie z powięzią.

Sięgając do medycznej literatury, warto zapoznać się z terminami takimi jak manipulacje tkankami miękkimi, terapia craniosacral, opracowanie trigger point czy techniki neuromięśniowe. Zarówno zapotrzebowanie na dobry masaż relaksacyjny, współpraca z ośrodkami zagranicznymi oraz powstanie wielu prywatnych gabinetów ma wpływ na zmiany modelu masażu także w naszym kraju.

Także w praktyce metod manualnych i naturalnych, masaż jest jedną z technik kompleksowych metod terapeutycznych i profilaktycznych.

Dodatkowym zjawiskiem które możemy obserwować jest kreowanie masażu, w którego skład wchodzi różnego rodzaju techniki oraz elementy metod orientalnych. Z jednej strony sytuacja taka powoduje, iż możemy oddziaływać poprzez masaż bardziej zróżnicowanymi środkami, natomiast z drugiej strony zauważamy, że coraz trudniej o czystą formę masażu związaną z danym kręgiem kulturowym.

Chociaż techniki orientalne i klasyczne (europejskie) wzajemnie się uzupełniają i wzbogacają masaż w całościowym oddziaływaniu, to nie zawsze możemy łączyć poszczególne techniki.

Pamiętajmy, iż to właśnie masaże nazywane obecnie przez nas orientalnymi, wywodzą się z terenów, w których dbałość zarówno o higienę ciała, jak i stan ducha wykorzystując przy tym masaż, jest starszą tradycją od zachodniego pojęcia zdrowia psychicznego, fizycznego i ogólnej higieny ciała.

Na wstępie pragnę także wspomnieć o programach szkół. Otóż w wielu krajach najciekawszymi programowo szkołami masażu nie są szkoły fizjoterapii czy rehabilitacji, w których masaż jest jedynie jednym z przedmiotów, ale 2–3 letnie prywatne Szkoły Masażu lub Masażu i Sztuk Naturalnych Metod Leczenia, w których nauka masażu jest podstawą programu, a nie jedynie jednym z przedmiotów.



Program takich szkół jest otwarty na nowe osiągnięcia, metody i terapie z grupy body work czy terapie integracyjne a terapeuci masażu współpracują później zarówno z lekarzami, jak i z psychoterapeutami.

Istnieje głęboka potrzeba zrozumienia znaczenia wielu dolegliwości jako psychosomatycznych, w wyniku powikłań i następstw długotrwałego stresu, braku rekreacji i czynnego odpoczynku.

Masaż klasyczny wykonywany najczęściej w rehabilitacji szpitalnej i ambulatoryjnej jest rozpatrywany przede wszystkim w kategoriach oddziaływań fizykalnych i niestety niewiele miejsca poświęca się stronie psychicznej czy emocjonalnej pacjenta. Faktycznie w większości przypadków chodzi przede wszystkim o skupienie się na leczeniu poprzez masaż, narządu ruchu i podstawowych układów.

W tym opracowaniu pragnę sięgnąć jednak nieco dalej, do problematyki psychosomatyki, a przede wszystkim leczenia i minimalizowania skutków stresu w tkankach miękkich. Masaż ma także duże znaczenie w integracji ciała wyrażania emocji, determinującej sposób wyrażania siebie na zewnątrz.

Dlatego także w ostatnich latach zmieniają się nieco zasady wykonywania masażu w problemach natury estetycznej i kosmetycznej powodowanych stanami emocjonalnymi, które mogą wpływać zarówno na kondycję skóry, jak i poszczególne grupy mięśni.

**Tematem naszym jest masaż manualny, oddziałujący zarówno w aspekcie fizycznym, psychicznym i mentalnym. Masaż w odnowie biologicznej i psychofizycznej rozpatrujemy nie tylko jako oddziaływanie masażem na ciało ale także poprzez ciało, tym samym lecząc, relaksując, integrując umysł i ciało oraz poszczególne jego partie.**

**Pierwsza część materiału** stanowi próbę przybliżenia zasad wykonywania masażu, którego głównym celem jest relaksacja i odnowa biologiczna z uwzględnieniem faktu, iż masaż ten jest wykonywany z zastosowaniem przede wszystkim technik klasycznych z zachodniego kręgu kulturowego, jako masażu wywodzącego się z tradycji tzw. gimnastyki szwedzkiej. Zwróć także uwagę na orientalne i holistyczne akcenty zasymilowane do potrzeb współczesnego masażu relaksacyjnego, w celu pogłębienia jego fizycznego i psychicznego oddziaływania.

**Druga, główna część opracowania poświęcona jest zagadnieniom Integracyjnego Masażu Bodywork. Przedstawię masaż relaksacyjno–lecniczy wykonywany jako integracyjny masaż całego ciała, metodę mającą także wiele walorów profilaktycznych. Metoda ta stosowana**

jest z powodzeniem jako masaż antystresowy, w odnowie psychosomatycznej. Ponadto masaż ten wzbogaca piękno i grację ciała, odpręża, a kluczem do niego jest stosowanie miękkich ale głęboko oddziałujących technik, wykorzystanie płynnej biernej gimnastyki i manipulacji tkanek miękkich w fazie ruchu.

Masaż jest także wzbogacony elementami diagnostycznymi składającym się na całościowe opracowanie masażu — znanego jako Integracyjny Masaż Bodywork.

Materiał ten stanowi jednocześnie oficjalną część programu autorskiego i jest traktowany zarówno jako materiał szkoleniowy wykorzystywany podczas warsztatów i kursu Integracyjnego Masażu Bodywork, w skrócie IMB.

Dodatkowo na końcu książki można zapoznać się z artykułem dotyczącymi: praktyki masażu work–site wykonywanego w firmach.

W kolejnej publikacji przedstawię zasady wykonywania dynamicznego masażu, jednej z metod stosowanej w medycynie estetycznej, w modelowaniu sylwetki i terapii cellulit. Przedstawię ponadto główne wskazania zastosowania masażu w medycynie estetycznej i chirurgii plastycznej oraz mało jeszcze docenianego masażu w okresie macierzyństwa.

Pragnę jednocześnie wyjść na przeciw uczestnikom szkoleń z masażu w odnowie biologicznej i psychosomatycznej jak i wszystkim zainteresowanym profesjonalnym masażem relaksacyjnym o wysokim standardzie. Uczestnictwo w pracach stowarzyszeń masażyistów, targach, sympozjach sprawiło, iż zapewne czytelnik znajdzie kilka uwag dotyczących odpowiedniego propagowania masażu. Ufam, iż uda się spełnić tak wiele oczekiwań.

**Materiał jest także częścią skryptu programu autorskiego Szkoły Masażu Bodywork.**

Biorąc pod uwagę, iż masaże są wykonywane przede wszystkim w prywatnych gabinetach, przedstawię także parę uwag na temat prowadzenia samodzielnego gabinetu oraz informacje dotyczące zarówno samych sesji, jak i spraw organizacyjnych, współpracy, promocji.

Przekonanie do wykonywania masażu w kameralnych warunkach a także wyjście naprzeciw pacjentom prowadząc praktykę zarówno: w gabinetach, domu pacjenta oraz na terenie firm jest głównym celem oraz zasadą funkcjonowania Autoryzowanych Gabinetów Masażu Bodywork.

Życząc powodzenia w pracy zawodowej oraz dobrej lektury

*Piotr Szczotka, Ewa Mikula*  
grudzień 2003

---

## *Podziękowania*

Drogi czytelniku,

w Polsce termin masaż w standardzie bodywork pojawił się po raz pierwszy w 1995 roku, podczas szkoleń. W 1997 roku, wprowadzona została nazwa własna Integracyjny Masaż Bodywork. Publikacja ta oraz propagowanie masażu były możliwe dzięki kilku osobom, którym pragnę podziękować.

Prywatnie za miłość, wychowanie i rodzicielski trud dziękuję moim rodzicom Dorocie i Alojzemu Szczotka.

Krystynie Mikuła za cierpliwość i pomoc w opiece nad dziećmi podczas moich licznych służbowych wyjazdów.

Mojej żonie Ewie Mikuła za pomoc zawodową, propagowanie masażu i poparcie w pisaniu książki.

Marcie i Hani Mikuła za cierpliwość i wyrozumiałość oraz kilka wartościowych fotografii do książki.

Dziękuję wszystkim tym, którzy przyczynili się do popularyzacji specjalistycznych technik masażu: panu mgr Marianowi Skwara oraz śp. Anicetowi Zborowskiemu moim nauczycielom, mgr Adamowi Zborowskiemu wieloletniemu Dyrektorowi MSZ — Wydziału Masażu Leczniczego w Krakowie oraz Sandy Fritz, Dyrektor Health Enrichment Center w Lapper, stan Michigan, USA, z którymi miałem przyjemność współpracować i uczyć się zawodu. Terapeutce masażu Kathryn Merrow z USA za najcenniejsze uwagi dotyczące wartości masażu relaksacyjnego.

Ilonie Kurczaba redaktor Nowości w Kosmetyce oraz Agnieszce Zembrzyckiej redaktor Wizażu za popularyzację masażu w mediach.

Panu dr Waldemarowi Jankowiakowi z Kliniki Estetyki Ciała w Poznaniu za współpracę i popularyzację specjalistycznych masażu w środowisku specjalistów medycyny estetycznej.

Dziękuję wszystkim moim uczniom, a także pacjentom za wszelkie uwagi o masażu.

Markowi Maciołkowi za redagowanie i pomoc w wydaniu moich książek.

*Piotr Szczotka*



## CZEŚĆ PIERWSZA

# MASAŻ W ODNOWIE BIOLOGICZNEJ

W celu zrozumienia zmian, jakie zaistniały oraz ciągle zachodzą w wykonywaniu masażu, musimy chociaż na krótko sięgnąć do historii, aby prześledzić i uświadomić sobie te procesy.

### **Dwie linie przekazu tradycji masażu metod wschodnich i zachodnich.**

Dostępne nam dzisiaj techniki, metody czy formy masażu, zarówno od strony praktycznej, jak i teoretyczno-opisowej, powinniśmy rozpatrywać jako kontynuację praktyki i doświadczeń nie tylko pokoleń, ale całego dziedzictwa ludzkości. Zdajemy sobie sprawę, iż mowa o jednym z najstarszych sposobów leczenia, uzdrawiania i profilaktyki zdrowia. Fenomen ludzkiego dotyku, a tym samym wykorzystania go do uśmierzania bólu nie jest jedynie regionalnym zjawiskiem. Byłoby wielkim błędem, nietaktem, a przede wszystkim oznaką ignorancji stwierdzić, iż naukowo masaż został zbadany, zdefiniowany i ukształtowany dopiero w Europie. Chyląc czoła historii, doświadczeniom przodków, należy przyznać, iż najstarsze tradycje stosowania masażu w leczeniu i profilaktyce według tradycji i źródeł historycznych miały miejsce na terenie obecnych Indii, Tybetu, Chin, później w Japonii a także w Egipcie. Następnie przez Grecję i Rzym masaż dotarł i rozprzestrzenił się po wielu modyfikacjach po całej Europie.

Po ignorowaniu masażu w wiekach średnich, radykalne zmiany nastąpiły dopiero w XVI wieku. Rzeczywisty rozwój masażu w ujęciu klinicznym i akademickim nastąpił w XIX wieku w Szwecji jako praktyka tzw. gimna-

styki szwedzkiej z integralną jej częścią — praktyką masażu leczniczego. Oczywiście na współczesny masaż wpłynęły badania wielu lekarzy i w konsekwencji masaż uznany jest dzisiaj szczególnie w terapii schorzeń narządu ruchu, neurologii, ortopedii, reumatologii, kardiologii.

Mniej znana jest druga linia lub droga przekazu bogatej leczniczej tradycji krajów wschodnich. Chodzi tutaj szczególnie o przepływ informacji postępujący od początku XIX wieku. Dzięki wymianie handlowej a także wielu migracjom ludności, tradycje leczenia były przenoszone do Europy i Ameryki Północnej z Azji i w niewielkim stopniu także z Polinezji. W związku z dużym napływem ludności azjatyckiej do Ameryki w połowie XIX wieku, wraz z nimi pojawiła się orientalna medycyna, w tym także praktyka masażu. Wpływ orientalnych metod pracy z ciałem, a szczególnie masażu, obserwujemy dzisiaj zwłaszcza w USA i tych krajach Europy Zachodniej gdzie duży nacisk kładzie się na profilaktykę zdrowotną, odnowę biologiczną i psychosomatyczną. Orientalne metody także w zachodniej medycynie i profilaktyce mają prawo razem egzystować i kształtować to, co przyjęliśmy określać jako medycynę komplementarną. Nieocenione znaczenie i wpływ miały także metody orientalne na ukształtowanie się wielu zachodnich współczesnych terapii, w tym i psychoterapii.

W krajach postkolonialnych nastąpiło zetknięcie się wschodnich metod z rozwijającą się zachodnią psychologią co zaowocowało powstaniem ciekawych terapii, począwszy od masażu, a kończąc na terapiach integracyjnych poprzez ciało, stosowanych obecnie także w psychoterapii.

Niestety do dzisiaj ciągle ignoruje się wiele innych walorów masażu, takich jak wpływ energetyczny, psychiczny czy mentalny. Stosowanie od wieków masażu było związane nie tylko z leczeniem narządu ruchu ale także miało miejsce podczas obrzędów uzdrawiania, oczyszczania i osobistej higieny, w niewielkim stopniu także podczas praktyk związanych z życiem duchowym człowieka.

Stąd też później wzięło początek tak wielkie zainteresowanie holiścycznymi metodami i na pewno nie wypływa ono jedynie z powszechnej mody na tematykę orientalną i etniczną ale ze świadomych potrzeb bycia traktowanym w terapii indywidualnie, a zarazem całościowo. Patrząc na to zjawisko w szerszym aspekcie możemy łatwiej zrozumieć pojęcie integracji ciała–umysłu–ducha.

Czytając o nowych metodach terapeutycznych możemy wyobrazić sobie, iż jest to kolejne połączenie gotowych elementów olbrzymiej mozaiki, tym razem jednak inaczej dopasowanych. Podczas masażu pamiętamy o po-

trzebie odwołania się zarówno do aspektu fizycznego jak i psychicznego, czyniąc z masażu na powrót sztukę.

**Nie można oczywiście pominąć wkładu w rozwój masażu dokonań zachodu szczególnie w rehabilitacji oraz masażu stosowanego klinicznie.**

**Rozpatrując w tradycji zachodniej takie pojęcia jak: leczenie, rehabilitacja, odnowa biologiczna czy psychosomatyczna, technicznie zdają się nie mieć pomiędzy sobą wyraźnych granic i jednocześnie są pojęciami zbliżonymi pod względem praktycznym co do sposobów i stosowania fizykalnych bodźców. Tym bardziej w przypadku masażu trudno rozróżnić, usystematyzować pojęcia: terapia, relaksacja, kosmetyka.**

Pojęcie masażu relaksacyjnego nie jest jedynie wymysłem zachodu, ponieważ ma on bogatą tradycję w przeszłości, tak samo pod względem stosowanych technik jak i samych warunków wykonywania masażu w celu uzyskania głębszego relaksu, odprężenia. Różnica polega przede wszystkim na tym, iż w większości systemów filozofii wschodniej, a co za tym idzie i medycyny, nie oddziela się ciała od umysłu, wręcz przeciwnie.

Wszepochebny kult ciała, młodości i urody sprawia, iż coraz bardziej widoczny jest negatywny wpływ kondycji fizycznej na stan emocjonalny człowieka i odwrotnie. Kult ciała, o którym mówimy w zachodnim kontekście, jest bardziej związany z brakiem akceptacji naturalnych procesów starzenia się organizmu, a przede wszystkim obawą przed alienacją, odrzuceniem, samotnością. Stan ten nie ma wiele wspólnego z rzeczywistym postrzeganiem ciała jako świątyni duszy.

Proces integracji ciała i umysłu rozumiemy znacznie głębiej. To stan umysłu jest wyrażany poprzez ciało, poprzez jego mowę, świadomość i pełne zrozumienia procesów, które w nim zachodzą.

## 1. Odnowa biologiczna a masaż

W zachodnim pojęciu odnowy biologicznej, bierzemy pod uwagę zabiegi, praktyki oraz zajęcia czynne jak i bierne, wpływające przede wszystkim bezpośrednio na ciało w celach: profilaktycznych, zdrowotnych, sportowych, kosmetycznych oraz kształtowania sylwetki.

Efekt głębszego odprężenia psychicznego czy spokoju mentalnego jest tutaj rozumiany jako reakcja pośrednia i najczęściej oceniany subiektywnych przez pacjenta podczas zabiegów i zajęć, w których zainteresowany partycypuje. Jednym z podstawowych zabiegów w odnowie biologicznej jest masaż.

Równoległe do klasycznych zajęć w gabinetach odnowy coraz częściej wplata się tradycyjne, orientalne metody w całym spektrum lub tylko ich elementy. Obok siłowni, aerobiku, sauny i masażu możemy skorzystać z jogi, tai-chi, qigongu. W takim zestawieniu odnowa biologiczna jest ciekawsza pod warunkiem odpowiednio dobranych wszystkich elementów, tak aby się wzajemnie nie wykluczały.

Z drugiej strony w odnowie biologicznej ma także miejsce stosowanie specjalistycznego sprzętu elektronicznego wspomagającego kształtowanie sylwetki, ale to już zupełnie inny temat.

**Tematem tego opracowania jest masaż naturalny, manualny, wykonywany bez użycia sprzętu mechanicznego czy elektronicznego i jedynie na tym masażu a także na jego maksymalnym wykorzystaniu i optymalnym oddziaływaniu będziemy się skupiać.**

**Masaże dzielimy według różnych kategorii, jedną z nich jest podział na masaże ze względu na zastosowanie. Tak więc rozróżniamy masaże: klasyczne – lecznicze, kosmetyczne, relaksacyjne oraz sportowe.**

Masaże wykonywane mogą być jako częściowe na dana partię ciała lub ogólne. Piszę ogólne (w odróżnieniu od pojęcia masaże całościowe), bo — jak nietrudno zauważyć — tzw. masaże całościowe wykonywane są najczęściej według schematu: grzbiet, kończyny, powłoki brzuszne. Rzadziej masuje się twarz, szyję, klatkę piersiową.

**Właściwe masaże całościowe stosuje się częściej w relaksacji, gdzie główny nacisk podczas sesji kładziemy na aspekt rozluźniający, odprężający całego ciała.**

W przypadku odnowy biologicznej mamy do czynienia z różnymi zabiegami biernymi i czynnymi, gdzie masaż jest jedną z wielu metod. Masaże w odnowie biologicznej można w przybliżeniu podzielić według nieco innych kategorii, niż jesteśmy do tego przyzwyczajeni. Wypadałoby zatem zapytać, czy masaż kształtował społeczne opinie, czy też odwrotnie. Ale to pytanie należy skierować raczej do socjologów. Podejście do masażu w ostatnich latach diametralnie zmienia się i jest to proces ciągły.

Obecnie w zastosowaniu masażu możemy mówić o następujących podziałach:

- a) *Masaż w odnowie biologicznej, w klubach fitness, ośrodkach sportu i rekreacji*

Jednym z najczęściej odwiedzanych gabinetów masażu są gabinety funkcyjno-



nujące przy ośrodkach odnowy biologicznej. Stosowany jest tutaj zazwyczaj masaż klasyczny dosyć często także masaż sportowy. Silniejszy, wykonywany krócej (częściowy ok. 20–30 min) zarówno jako forma rozgrzewki lub też stosowany pomiędzy innymi zajęciami. Dodatkowym zastosowaniem masażu jest także wspomaganie odchudzania jak i kształtowania sylwetki.

Główny cel takiego masażu to rozluźnienie napiętych mięśni, odprowadzenie toksyn, poprawa krążenia i układu oddechowego. Osoby aktywne, ćwiczące na siłowni lub wykonujące aktywne ćwiczenia aerobiku i uprawiające sport, mogą korzystać regularnie z masażu nawet według zasad masażu sportowego w cyklu treningowym. W takich przypadkach preferowany jest najczęściej masaż silniejszy, głębszy, wpływający dobrze na tkankę mięśniową i tłuszczową, pod warunkiem jednak, że mamy do czynienia z osobami zdrowymi. Ważnym czynnikiem jest wspomaganie treningu poprzez hydroterapię i oczywiście hydromasaż.

W stanie początkowych zmian naczyniowych, wymagany jest łagodniejszy pod względem bodźców fizykalnych, specjalistyczny masaż, na przykład drenaż limfatyczny, ale przy zmianach zaawansowanych, masaż może być przeciwwskazaniem.

Natomiast w przypadku przeforsowania mięśni czy urazów ścięgien i więzadeł stosowany będzie masaż leczniczy. Panie pomimo aktywności na siłowni i wykonywanych ćwiczeń wymagają masażu nieco dłuższego i słabszego. W ich przypadku jest także duże zainteresowanie masażem wyszczuplającym, wpływającym na przemianę materii i wspomagającym walkę z cellulitem.

W stanach daleko posuniętych zmian w mikrokrążeniu potrzebne jest jednak skonsultowanie z lekarzem i ewentualnie podjęcie ukierunkowanej terapii. Często zmiany te pojawiają się w wyniku zaburzeń hormonalnych. Zaleca się konsultację z dermatologiem lub specjalistą medycyny estetycznej.

Jeżeli w trakcie programu odnowy stosowane są zabiegi o działaniu termicznym: sauna, solarium, wirówki z ciepłą wodą, to przed przystąpieniem do masażu należy odczekać przynajmniej kilka minut. Chociaż w przeważającej części z odnowy korzystają osoby młodsze i z reguły zdrowe, należy wziąć poprawkę w przypadku osób w średnim wieku z ewentualnymi początkami różnych schorzeń.

Uwagi te dotyczą osób z problemami: termoregulacji, wadami serca, układu krążenia a zwłaszcza nieregularnego ciśnienia, ponadto osób z zaburzeniami równowagi, a także osób w starszym wieku.

## Masaż klasyczny a relaksacja

W masażu relaksacyjnym wykorzystujemy wiele metod. Proszę nie mylić pojęcia metod z kolejnymi technikami (chwyty) które znamy na przykład z masażu klasycznego. Jeśli jednak znamy jedynie masaż klasyczny chcąc uzyskać najlepszy efekt relaksacyjny musimy pamiętać o specyficznym oddziaływaniu kolejnych chwytów (technik) oraz o ewentualnym występowaniu przeciwwskazań do masażu.

U osób korzystających z masażu relaksacyjnego problem dotyczy przede wszystkim chronicznego, wzmożonego napięcia mięśni jako jednego z objawów reakcji na długotrwały stres. Pojawić się może ogólne podwyższone napięcie mięśni z jednoczesnym wystąpieniem ograniczonego napięcia i sztywności w okolicy szyi, barków, ramion, twarzy. Towarzyszy temu wrażliwość na dotyk jednak bez występowania reakcji bólowych. Następnym problemem stanowi usztywnienie ciała w okolicy miednicy.

**Ogólnie chwytów w masażu — ze względu na oddziaływanie — możemy podzielić następująco:**

— **Ruchy powolne, spokojne, o większej amplitudzie i mniejszej częstotliwości, wykonywane symetrycznie, o dłuższym przebiegu, jednoczesne i bez odrywania rąk działają rozluźniająco.**

— **Ruchy szybkie, dynamiczne, krótkie, o mniejszej amplitudzie i większej częstotliwości, wykonywane jednostronnie, naprzemiennie z częstym odrywaniem rąk od masowanego ciała działają stymulująco, pobudzają mięśnie i układ nerwowy.**

U większości osób mamy jednak do czynienia ze wzmożonym napięciem i sztywnością wybranych okolic ciała, zwiększającą się w wyniku nadmiernego stresu czy obciążenia poprzez pracę w jedностajnej pozycji. Głównym celem będzie więc zmniejszenie napięć i ogólne zrelaksowanie ze szczególnym opracowaniem napiętych miejsc, stosowane są następujące techniki:

- ♦ **Głaskanie** — jest najczęściej stosowaną techniką we wszystkich masażach, rozpoczyna, kończy daną partię jak i przeplata kolejne techniki w trakcie masażu. Spokojnie oraz miękko wykonywane głaskania wpływają przeciwbólowo, rozluźniają, przyspieszają odżywianie tkanek i polepszają krążenie. U osób napiętych, znerwicowanych, zaleca się masaż dłuższy bez zbędnego odrywania rąk, pozostanie w ciągłym kontakcie dotykowym z ciałem pacjenta. Pamiętać należy, iż postępowanie odwrotne czyli szybkie, dynamiczne głaskania wpływają stymulująco aktywizują i pobudzają cały organizm.

- ♦ Rozcierania — pozwalają na głębszą pracę z mięśniami a zwłaszcza na opracowanie ścięgien, więzadeł i przyczepów. Pomocne w zmiękczeniu i usuwaniu złożeń i zastojev. Łagodniejsze rozcieranie stosuje się w opracowaniu miękkich blizn, zrostów a także ograniczonych rozstępów. W celach relaksacyjnych stosujemy rozcierania wolniejsze i wykonywane miękkimi częściami dłoni, kłębem, kłębikiem. Rozcierania są techniką rozgrzewającą, podnoszą ciepłotę ciała i tym samym są bardzo lubiane przez pacjentów, u których występuje uczucie obniżonej temperatury kończyn.
- ♦ Ugniatanie — jest zasadniczą techniką wpływającą na polepszenie stanu zmęczonych mięśni, ich odżywienie i relaksację. Stosowane jest przede wszystkim na brzuścach mięśni i przejściu w ścięgna, co pozwala na opracowanie dużych grup mięśniowych. Podobny wpływ mają uciski pozwalając na ogólne jak i miejscowe rozluźnienie wybranych pojedynczych mięśni. Zdarzają się przypadki w których specjalne głaskania oraz uciski są jedynymi technikami wykorzystywanymi w masażu. Dotyczy to osób, u których musimy unikać szybkiego rozgrzania tkanek.
- ♦ Oklepywanie — powoduje szybkie miejscowe ukrwienie i pobudzenie. Tak więc ma niewielkie zastosowanie w głębokiej relaksacji. Technika ta w różnych swoich odmianach jest wykorzystywana bardzo często w masażu sportowym. Ostatnio zauważa się tendencje do pomijania oklepywań szczególnie tych silniejszych w masażu leczniczym podobnie w masażu kosmetycznym.
- ♦ Wibracja podobnie jak pozostałe chwytty ma podwójne oddziaływanie. W relaksacji wykorzystujemy wibrację o większej amplitudzie i małej częstotliwości. Natomiast wibracja wykonywana z małą amplitudą i dużą częstotliwością powoduje odwrotny efekt.

**Dalsze chwytty** stanowią wypadkową i kombinacje pozostałych. Zaliczamy do nich wałkowanie, roztrząsanie, mięszenie. Techniki te mają miejsce szczególnie w masażu sportowym oraz u osób o silnie rozbudowanej muskulaturze. Stosujemy je zwłaszcza na większych mięśniach, czas ich wykonywania jest krótszy od pozostałych technik.

Chwytty spotykane obecnie częściej w masażu klasycznym — sportowym niż w leczniczym to **wałkowanie** i **roztrząsanie**, występują także w zmodyfikowanych nowoczesnych formach.

Mniej znanymi technikami opartymi na specyficznym rytmie i amplitudzie są: technika masażu rytmicznego lub nazywana także techniką pulsacyjną.

Zdarza się, iż stosuje się je jako wyodrębnione techniki. Zbliżone są do połączenia wibracji z roztrzaskaniem a charakterystyczne są dla opracowania kończyn i miednicy. W celu miejscowego rozluźnienia mięśni stosuje się je także w psychoterapii. Kolejną techniką jest głaskanie z rozciąganiem lub głaskanie przechodzące w rytmiczne uciski. Techniki te omówimy dalej, ponieważ są stosowane podczas masażu relaksacyjnego.

### *b) Masaże pielęgnacyjno–kosmetyczne oraz wspomagające odchudzanie oraz modelowanie sylwetki*

Masaże w kosmetyce są stosowane zazwyczaj w celach profilaktyki lub podtrzymania urody. Zabiegi te mają duże znaczenie zarówno w opracowaniu twarzy i dekoltu oraz bioder, brzucha i ud. Tutaj z kolei najczęściej mamy do czynienia z masażami skupionymi na oddziaływaniu na wybrane okolice ciała i w zależności od potrzeb oraz danej sytuacji możemy posługiwać się kolejno:

- a) masażem klasycznym i jego modyfikacjami,
- b) manualnym drenażem limfatycznym,
- c) masażem ogólnym wspomagającym odchudzanie,
- d) masażami kosmetycznymi twarzy,
- e) technikami orientalnymi,

Możemy zastosować także specjalistyczne autorskie metody, na przykład:

- f) technika autorska, np. T.L.T (technika liftingu twarzy St. Rosenberga) oraz
- g) dynamiczny masaż (jedna z metod stosowanych w terapii cellulitu i modelowania sylwetki)

- ♦ Masaż klasyczny wspomagający: walkę z cellulitem, odchudzanie oraz zmniejszanie rozstępów, podobnie jak w rehabilitacji jest najczęściej wykonywanym masażem w celach stymulacji tkanek miękkich. Jednak obecna wiedza o masażu wymaga od nas optymalnego zastosowania specjalistycznych technik. Masaż w kosmetyce najczęściej oparty jest na chwytach klasycznych ze szczególnym uwzględnieniem tych partii ciała, gdzie występują widoczne zmiany, na przykład nadmiar tkanki tłuszczowej lub panikulopatie typu cellulite.

Należy tutaj zaznaczyć, iż cellulit nie jest jednoznaczny z otyłością, a nadwaga nie jest równoznaczna z wystąpieniem cellulit. Dlatego w masażu zawsze musimy określić priorytety. Ponieważ w wielu przypadkach stosujemy inne terapeutyczne postępowanie. (Dodatkowe informacje można znaleźć

w publikacjach na temat zastosowania masażu w medycynie estetycznej, m.in. w Magazynie „Medycyna Estetyczna”, listopad 2003 ).

**Masaż klasyczny stosowany jest powszechnie w wyszczuplaniu oraz modelowaniu sylwetki. Jednak ostatnie obserwacje wskazują na to, iż obecnie staje się kontrowersyjny w przypadkach gdzie chcemy osiągnąć efekt wyszczuplenia z jednoczesnym leczeniem rozwiniętego cellulitu. Takie przypadki wymagają częściej drenażu limfatycznego albo innych specjalistycznych metod np. technik warstwowych jak dynamiczny masaż, aniżeli silnego masażu klasycznego.**

**Dynamiczny Masaż Antycellulite.** Większe rezultaty mamy wtedy, kiedy masaż wykonywany jest jako uzupełnienie podczas stosowanej diety, ćwiczeń oraz dodatkowych zabiegów kosmetycznych. Na wybranych partiach ciała wykonujemy go dynamiczniej i dłużej: uda, pośladki, biodra. Nie oznacza to bynajmniej, iż masaż jest wykonywany siłowo, wręcz przeciwnie, dynamika oznacza tutaj odpowiednie stopniowanie, zwiększanie i zmniejszanie bodźców, a co najważniejsze opracowanie warstwowe.

**Dodatkowe uwagi.** Pośrednio masaż działa także stymulująco na układ pokarmowy i przemianę materii podczas masażu powłok brzusznych, co ma duże znaczenie w procesie oczyszczania organizmu i rozpoczęciu diety. Rzecz jasna na powłokach brzusznych stosujemy masaż łagodniejszy, ale dokładniejszy, masując tkanki nad narządami wewnętrznymi a nie same narządy. W przypadku niektórych schorzeń tychże narządów, masaż może być przeciwwskazaniem. Masaż wykonywany jest za pomocą specyficznych technik ale także ułożenia ciała, pozycji, podczas samego masażu. (Patrz artykuł — dynamiczny masaż w medycynie estetycznej).

**Daleko rozwinięty cellulit wymaga nie tylko zabiegów kosmetycznych ale ukierunkowanego leczenia medycznego. Masaż powinien stymulować przemianę materii, a przede wszystkim cyrkulację płynów i poprawę zaburzeń mikrokrążenia, które jest jednym z głównych problemów w tkankach. Sytuacja komplikuje się jeszcze bardziej wtedy, jeśli dodatkowo pojawiają się pękające naczynka.**

**Rozstępy i blizny.** Istotne jest także stosowanie masażu w przypadku rozstępów poporodowych oraz w trakcie lub po przebytej kuracji odchudzającej, a także w wypadku blizn po ranach które trudno się goiły. Blizny nawet te z przed lat mogą być poddane masażowi, zwłaszcza wtedy, kiedy odczuwalne jest napięcie wokół nich, wzmożona reakcja na dotyk lub też zaburzenie czucia. Głaskanie rozpoczynamy od okolicy wokół blizn, stopniowo dzień po dniu przybliżając się do nich.

Następnie staramy się lekko podnieść skórę z blizną dwoma lub trzema palcami i masować tkanki „od spodu”, tzn. pozostałymi palcami masujemy tkanki głębiej położone, w celu zmiękczenia tkanki skórnej i podskórnej, co pozwala na lepsze krążenie i usunięcie złożeń oraz zmiękczenie zwłóknień. Masaż taki przeprowadzany jest precyzyjnie i ostrożnie ale ma duże znaczenie lecznicze i estetyczne.

**Masaż w przypadku rozstępów poporodowych** jest wykonywany według nieco innych zasad niż typowy masaż wspomagający odchudzania. Stosuje się go w cyklu regularnych sesji oraz masujemy wg ustalonych kierunków i pasm. (Patrz masaż w medycynie estetyczną lub w okresie macierzyństwa).

♦ Naturalny drenaż limfatyczny wykonywany ręcznie. Drenaż jest bardzo cenny w schorzeniach przebiegających z zastojem limfy, po stanach zapalnych, po urazach i po niektórych chorobach zakaźnych w momencie pełnego wyleczenia. Choć zdania są podzielone, kolejne zastosowanie drenażu to wybrane schorzenia onkologiczne, na przykład po amputacji piersi i problemach z węzłami chłonnymi, ale jedynie w przebiegu łagodnych postaci chorób nowotworowych. W takiej sytuacji wymagana jest bezwzględna konsultacja lekarska i skierowanie na masaż przez lekarza. Masaż limfatyczny dotyczy całego ciała lub też wybranych partii, na początku jednak następuje opracowanie głównych węzłów chłonnych. Z uwagi na czas jego wykonywania oraz spokojny przebieg, masaż ten cieszy się powodzeniem także ze względu na walory odprężające.

W ostatnich latach coraz częściej manualny drenaż limfatyczny ma zastosowanie w kompleksowym leczeniu cellulitu z uwagi na skupienie masażu na pobudzeniu przepływu limfy, odprowadzaniu toksyn, oczyszczaniu organizmu, a także na systematycznym opracowaniu kolejnych partii ciała. Wspomaganie walki z cellulitem obok procesu leczenia tkanek ma duże znaczenie od strony wizualnej, estetycznej, a więc drenaż jest nagminnie wykorzystywany także jako masaż o działaniu kosmetycznym. Dotyczy to masażu zwłaszcza ud, pośladków, powłok brzusznych a czasem i ramion. Drenaż limfatyczny wspomagany masażem punktowym stosowany jest powszechnie w kosmetyce twarzy, szyi i dekoltu.

Walory drenażu limfatycznego są niepodważalne, jednak jest to masaż którego stosowanie wymaga dużej wiedzy anatomicznej i medycznego przygotowania masażyistów. Poza tym podczas jednej sesji masażu nie powinniśmy go łączyć z innymi metodami.

Jeżeli pracujemy z osobą aktywnie włączoną w proces leczenia, nieodzow-

ne jest nauczenie klientki automasażu z wykorzystaniem specjalnej do tego przeznaczonej „łapy lub rękawicy” oraz masażu z zastosowaniem natrysku o zmiennej temperaturze, woda nie powinna być jednak zbyt gorąca.

W ten sposób wspomagają się i przyspieszają rezultaty. Jednak w sytuacji kiedy występuje już rozwinięty, zdiagnozowany cellulit, taka forma masażu absolutnie nie wystarcza. Problematyce tej poświęcam także osobny artykuł — masaż w medycynie estetycznej.

♦ T.L.T. Techniki liftingu twarzy są specjalistycznymi metodami masażu dotyczącymi obszaru twarzy, całej głowy oraz okolic szyi, barków i klatki piersiowej. Twarz opracowujemy za pomocą specjalistycznych technik na przykład face-rolfing lub face-work, gdzie wykorzystuje się przede wszystkim różnice w napięciach mięśni twarzy. Masaże są bardzo precyzyjne, dokładne i długotrwałe.

Jedną z najbardziej znanych metod, jest T.L.T opracowana przez amerykańskiego terapeutę Stanleya Rosenberga. Metoda ta polega na stosowaniu precyzyjnego, łagodnego masażu skupionego na mięśniach twarzy, szyi, barkach, i części klatki piersiowej. W około godzinnej sesji wykonujemy przede wszystkim delikatne uciski z głaskaniami rzędu kilku gram, w synchronizacji z oddechem, aktywizując słabsze włókna mięśniowe. Masaż kierowany jest zwłaszcza na tkankę łączną. Metoda ta jest bardzo skuteczna w wielu schorzeniach okolicy głowy i szyi, a także pośrednio wpływa na całe ciało.

Pomimo wielu walorów leczniczych i odczucia głębokiego odprężenia, technika ta znalazła sobie wielu zwolenników przede wszystkim w kosmetyce. Naturalny lifting pomocny jest w regulowaniu napięć mięśni twarzy i szyi, a w efekcie odmładza, harmonizuje, polepsza krążenie i przyczynia się do zmniejszenia zmarszczek oraz wizualnych efektów zmęczenia.

(Uwaga! Jako iż T.L.T jest metodą autorską Stanleya Rosenberga, nie jest możliwe publikowanie szczegółów technicznych na łamach tego opracowania).

♦ Masaż ogólny wspomagający odchudzanie. Jednym z podstawowych i najstarszych postępowań w przypadku leczenia nadwagi jest stosowanie masażu ogólnego, polegającego na klasycznym masażu tułowia oraz wszystkich kończyn. Opracowanie takie ma podwójne znaczenie. Po pierwsze w dużym stopniu możemy stymulować przemianę materii jak i wpływać bezpośrednio na tkankę tłuszczową, po drugie u osób o zdecydowanej nadwadze mamy do czynienia z przeciążeniem stawów kończyn oraz kręgosłupa. Leczenie stawów, aparatu więzadłowego jest tutaj priorytetem z uwagi na bardzo silne przeciążenia. Masaż taki ma szczególne znaczenie, kiedy zauważalna

jest poprawa w trakcie leczenia. Wtedy dostępnymi środkami zmniejszamy także rozstępy, pobudzamy krążenie, a w wypadku ćwiczeń siłowych masaże będzie bardzo pomocny w usuwaniu zmęczenia mięśni.

W literaturze medycznej można znaleźć informacje o wykorzystaniu masażu klasycznego w leczeniu ogólnej nadwagi już na przełomie XIX i XX wieku kiedy nie znano jeszcze drenażu. Obecnie stosuje się masaż z wykorzystaniem technik klasycznych, a także drenaż limfatyczny. Warto także przed przystąpieniem do niego wykonać masaż klasyczny z elementami diagnostyki segmentarnej.

♦ Klasyczny masaż kosmetyczny twarzy. W kosmetyce klasyczny masaż twarzy jest wykonywany zwłaszcza w połączeniu z masażem szyi, ramion i dekoltu. Masaż skupiony jest początkowo na skórze a następnie przechodzi w głębszy masaż mięśni. Klasyczne podstawy masażu kosmetycznego znalazły zastosowanie w kilku zmodyfikowanych technikach znanych od nazwisk autorów specjalistycznych technik kosmetycznych. Są to typowe opracowania mechaniczne, związane z przebiegiem mięśni, ich włókien i przyczepów. Dzisiejszy masaż kosmetyczny ulega wielu wpływom i udoskonaleniom, dużą rolę przypisuje się liniom Langer'a jak i elementom metod orientalnych. Niektóre metody „firmowe” są dostosowane do danych kosmetyków, lecz rzadko mają potwierdzenie poprzez badania kliniczne.

Dużym powodzeniem cieszy się także drenaż limfatyczny głowy i szyi ze szczególnym opracowaniem twarzy oraz wykorzystywanie masażu punktowego.

♦ Techniki orientalne.

W kosmetyce, pielęgnacji oraz we wspomaganiu odchudzania duże znaczenie ma także stosowanie metod orientalnych. Możemy zaobserwować trzy podstawowe postępowania:

— Pierwsze polega na pielęgnacji skóry i jej leczeniu także w przypadkach niektórych schorzeń dermatologicznych, przykładem może być masaż wywodzący się z medycyny ayurwedyckiej, gdzie dużym atutem są bardzo dobrej jakości naturalne olejki eteryczne.

— Drugie polega na bezpośrednim masażu ciała z uwzględnieniem procesów oczyszczania organizmu oraz wzmocnieniu wybranych organów, jak ma to miejsce w masażu chińskim lub tybetańskim.

— Trzecie postępowanie dotyczy działań energetycznych: akupresura, shiatsu czy refleksoterapia, w których problemami kosmetycznymi zajmujemy się pośrednio poprzez stymulację punktów aktywnych związanych z przemianą materii, układem hormonalnym i układem limfatycznym.



— Obecnie wiele firm kosmetycznych wykorzystuje określone punkty do masażu równocześnie ze stosowaniem swoich kosmetyków i preparatów do ogólnej pielęgnacji ciała. Najczęściej są to gotowe schematy z chińskiej akupresury lub japońskiego shiatsu dostosowane do potrzeb nowoczesnej kosmetyki.

**Osobnym kierunkiem we współczesnym masażu jest medycyna estetyczna. Masaż wykorzystuje się jako metodę diagnostyczną, przygotowawczą i rewitalizację podczas zabiegów z zakresy medycyny estetycznej oraz chirurgii plastycznej. Wspomaganie medycyny estetycznej poprzez masaż jest jednak najczęściej chronione jako doświadczenia danych klinik i rzadko dochodzi do publikowania informacji na ten temat. Wyjątek stanowi drenaż limfatyczny nie tylko z powodu niepowtarzalnych walorów w oddziaływaniu na układ limfatyczny, ale efektywności w oczyszczaniu skóry, zmniejszaniu lokalnych obrzęków i wzmacnianiu układu immunologicznego.**

(Uwagi na ten temat można przeczytać w artykule: zastosowanie masażu w medycynie estetycznej i chirurgii plastycznej, Magazyn „Medycyna Estetyczna” — listopad 2003)

*c) Techniki profilaktyczno-relaksacyjne stosowane w miejscu pracy na terenie firm, np. praktyka on-site lub work-site*

Praktyka masażu na terenie firm została rozwinięta w związku z narastającymi dolegliwościami i problemami zdrowotnymi powodowanymi przez siedzący charakter pracy, przy komputerze i innych maszynach biurowych oraz wydłużający się czas korzystania z samochodów zarówno zawodowo jak i w życiu prywatnym. O ile praktyka masażu on-site jest związana z konkretną procedurą wykonywania masażu na specjalnym krześle w miejscu pracy, o tyle idea masażu work-site dotyczy w ogóle programów profilaktyki i relaksacji poprzez masaż i ćwiczenia na terenie firm ale także targów, konferencji. W pierwszym przypadku dużym powodzeniem cieszy się masaż oparty na elementach shiatsu wykonywany na okolicach głowy, barków, pleców a także stosowanie punktów akupresury na pospolite dolegliwości wynikające z siedzącego trybu życia i pracy zawodowej.

W drugim wykonuje się masaż oparty na ugniataniach, uciskach oraz poprzez specjalna, bierną gimnastykę, przez co uświadamiamy napięcia, a także ograniczenia zakresu ruchomości wynikające z nadmiernego, nierozładowanego stresu. Chociaż techniki różnią się nieznacznie to przyświeca im

ten sam cel, zmniejszenie skutków chorób cywilizacyjnych z wszechobecnym wpływem negatywnego stresu, szczególnie na okolice: szyi, barków, ramion, grzbietu. (Patrz artykuł na temat masażu work-site).

## 2. Holistyczne i orientalne elementy zasymilowane do potrzeb zachodniego modelu masażu relaksacyjnego

Masaż polegający na wykonywaniu dłuższych i ogólnych opracowań ciała, stosowany w celach relaksacji, często nazywany jest masażem intuicyjnym. Drugim najczęściej spotykanym pojęciem jest masaż holistyczny. Zważywszy, iż mowa tu o metodach związanych podobnie jak cała medycyna holistyczna z filozofią wschodnią — bardzo duże uogólnienie — to masaż w tym przypadku jest w dużym procencie kombinacją zaadoptowanych już istniejących technik orientalnych, a nie spójną, bliską swoim rodzimym korzeniom terapią.

Holistyczne terapie związane z rozkwitem w latach 60.–70. zainteresowaniem filozofiami wschodnimi, wpłynęły znacznie na wykonywany obecnie całościowy masaż, traktując człowieka jako całość i zarazem uznając jego wyjątkowość.

Koncepcja masażu całego ciała jest tutaj związana ze stroną energetyczną człowieka, tak więc pod względem filozoficznym bliska jest tradycji hinduskiej oraz chińskiej.

Wielu sądzi, iż w dniu dzisiejszym wpływy te obserwujemy przede wszystkim w ruchu New Age czy innych ruchach holistycznych. Jednak całościowe traktowanie człowieka w terapii, w tym także podczas masażu jest zupełnie innym, głębszym zjawiskiem, otóż:

**Powrót do masażu całościowego w sensie opracowania wszystkich partii ciała jest zjawiskiem oczywistym i dużo głębszym niż przypuszczamy. Ciągły stres, współzawodnictwo, życie w biegu powodują dodatkową potrzebę dotyku oraz indywidualnego potraktowania. To reakcja człowieka obrazująca jego potrzeby wynikające z rozluźnienia więzi i zmiany relacji międzyludzkich.**

Wielu terapeutów zauważa prosty schemat. Jeżeli przychodzi osoba zdecydowana na masaż częściowy najczęściej z rozmowy wynika, iż kojarzy masaż jako fizykalną metodę leczniczą. Jeżeli natomiast raz zdecyduje się na masaż całościowy, to z reguły wybiera go już w przy-

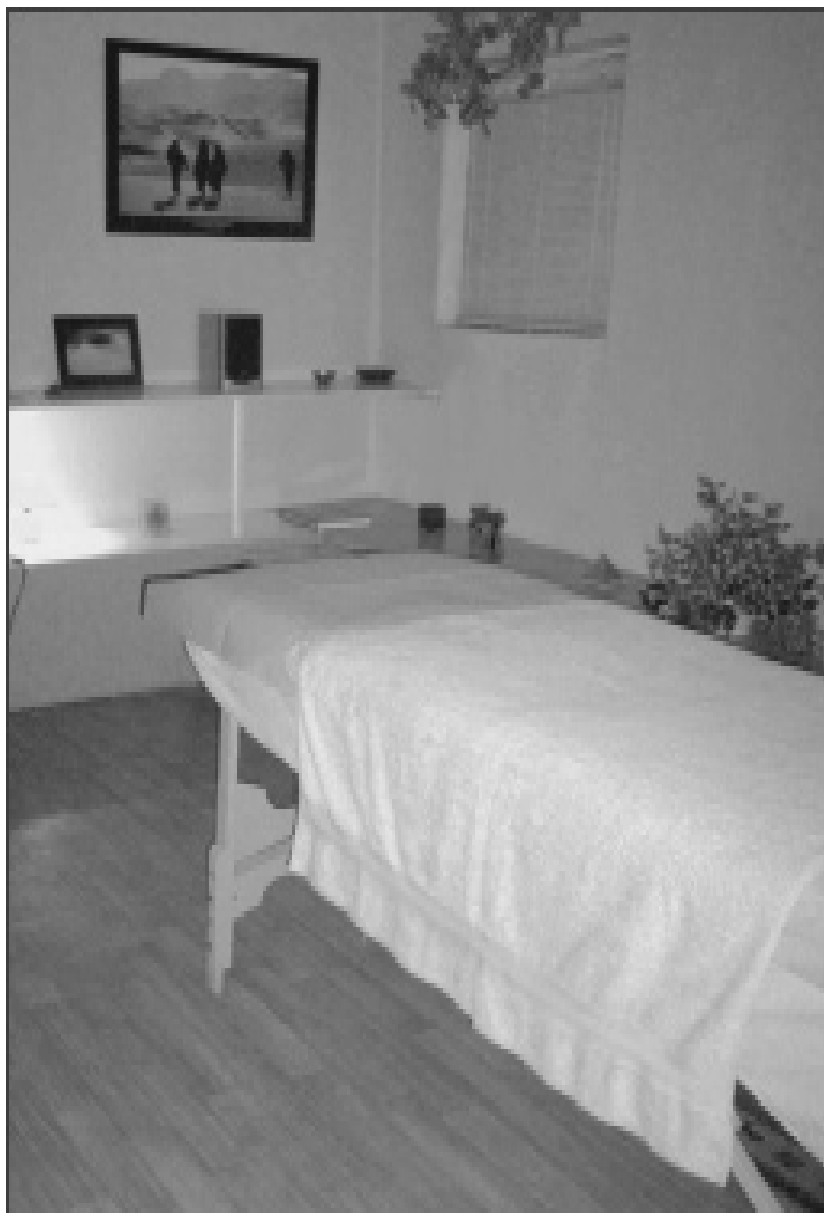
**szłości, nawet jeżeli z powodów finansowych może pozwolić sobie jedynie na masaż okazjonalnie.**

Osiągnięcie bardzo głębokiej relaksacji poprzez stosowanie akupresury, shiatsu czy masażu chińskiego dla Europejczyka jest trudne. Dlatego też częściej dochodzi do wybiórczego adoptowania technik orientalnych do potrzeb masażu klasycznego i rzadko mamy do czynienia z jedną formą masażu. W większości wykonuje się masaż relaksacyjny, na który składa się: zmodyfikowany masaż klasyczny, elementy orientalnych masażu przeważnie w postaci ucisków i masażu punktowego.

**Istotna jest także cała strona związana z organizacją gabinetu, wykorzystaniem aromatu, światła oraz zapewnienie absolutnego spokoju sprzyjającego dobrej relaksacji. Coraz więcej terapeutów wykonuje także zabiegi w domu pacjenta, co sprzyja sytuacji relaksu, szczególnie wtedy, jeśli pacjent miałby po masażu wracać do domu samochodem.**

Do takich elementów masażu relaksacyjnego stosowanego w odnowie należą:

- ♦ Odpowiednio przygotowany gabinet z artystycznym wystrojem, ciepłym, dalekim od sztucznego, białego wystroju gabinetów w przychodniach czy szpitalu. Pokój do masażu jest maksymalnie wyciszony, ciepły, pozwalający masażystę na swobodne poruszanie się wokół stołu do masażu. Najlepsze wymiary właściwego pomieszczenia do masażu to 4×5 metrów, plus mała poczekalnia. Ważnym czynnikiem jest także wyciszenie gabinetu i wyłączenie telefonów.
- ♦ Stół do masażu. W tym przypadku jest potrzebny jako stół wygodny i szeroki ok. 80×200 cm. Dużo większy niż zwykle kozetki do masażu. Dodatkowo zaopatrzony w przedłużenie na położenie głowy, wałki i poduszki. Wykorzystuje się ciepłe ręczniki oraz pościel. Zalecana jest w gabinetach z powodów higienicznych pościel papierowa, jednorazowa, ale często pacjenci jej nie akceptują, więc wymagane jest zapewnienie odpowiedniej ilości świeżej pościeli.
- ♦ Temperatura. Możliwość utrzymania ciepła jest bardzo ważna, tak samo jak szybkie przewietrzenie pomieszczeń po masażu i wyrównanie temperatury przed następnym zabiegiem, szczególnie jeżeli stosuje się także aromaterapię. Dobry wpływ ma także praktyka podgrzewania olejku oraz ręcznika do przykrycia. Stosujemy jedynie najwyższej klasy preparaty.
- ♦ Maty do masażu. Wykorzystywanie dodatkowo do masażu maty ma także duże zastosowanie szczególnie jeżeli wprowadza się elementy ćwiczeń, lub kiedy terapeuta dostosowuje także techniki relaksacyjno-oddechowe po lub w trakcie masażu.



Niektóre orientalne metody masażu i pracy z ciałem wymagają pracy na macie, taka terapia wymaga także odpowiedniego przygotowania samego terapeuty.

- ♦ Plan i miejsce. Istotną rolę pełni także odpowiednio ułożony grafik masażu. Mówimy tu o dłuższych sesjach, a także wymaganych przerwach między nimi oraz odpoczynku po masażu. Najlepiej kiedy głębszy masaż relaksacyjny wykonywany jest wieczorem, a jeżeli jest to możliwe — to pod koniec tygodnia. Zapewniamy na czas masażu maksymalną ciszę nie wliczając oczywiście sytuacji, kiedy towarzyszy nam muzyka. W praktyce wiemy, iż wyciszone gabinety są najlepszym miejscem na głębszą relaksację. Na życzenie klienta masaż może odbywać się w jego domu, takie rozwiązanie cieszy się ostatnio rosnącą popularnością.
- ♦ Aromat i muzyka są bardzo ważne we wspomaganiu relaksacji, pamiętajmy jednak, iż jako czynniki zewnętrzne mogą bardzo mocno wpływać na stan człowieka. Powszechne stosowanie aromatu w postaci zapachowych świec czy kadzidełek oraz słuchanie towarzyszącej relaksacyjnej muzyki jest dalekie od profesjonalnej aromaterapii i muzykoterapii. Chcąc wytworzyć przy ich udziale właściwy klimat, musimy je odpowiednio dobierać. Pomimo ogólnych wskazań zapach jak i muzyka powinny być zaakceptowane przez pacjenta. Dlatego najpierw poleca się aromat w pokoju niż bezpośrednio aromatyczne olejki, którymi będziemy pacjenta masować.
- ♦ Kolejny czynnik stanowi światło. Podczas relaksacji unika się centralnego sufitowego światła, preferowane jest światło boczne oraz wysokiej jakości naturalne świece, które jednocześnie mogą podgrzewać olejki do masażu.
- ♦ Środki poślizgowe w postaci olejków w masażu relaksacyjnym pełnią podstawową rolę. Stosujemy środki poślizgowe, ewentualnie kosmetyczne, rzadziej środki wspomagające masaż. Na rynku jest bardzo dużo preparatów do masażu, warto jednak zapoznać się z nimi dokładniej. Tym bardziej, iż podczas masażu relaksacyjnych masujemy całe ciało. Musimy się upewnić czy osoba nie jest szczególnie wrażliwa na olejki.



---

## CZEŚĆ DRUGA

# MASAŻ A TERAPIE BODY WORK

## 1. Wprowadzenie

Fenomen, jakim jest ludzki dotyk, sprawia, iż wpływ, jaki wywiera na człowieka, jest wykorzystywany zarówno w celach terapeutycznych, relaksacyjnych, jak i kosmetycznych. Masaż, jedna z najstarszych metod leczenia oraz element higieny, ma szerokie zastosowanie, ponieważ jego oddziaływanie odczuwamy na kilku poziomach: fizycznym, psychicznym lub mentalnym, energetycznym, a w wielu kulturach także duchowym. Masaż ewoluował przez wieki, stając się m.in. jedną z uznanych metod rehabilitacji i leczenia klinicznego, coraz częściej także metodą wspierającą leczenie wielu schorzeń o podłożu psychosomatycznym, emocjonalnym.

Współczesna definicja zdrowia promowana przez WHO, określa je jako: stan pełnego: fizycznego, psychicznego i społecznego dobrego samopoczucia, bez występowania choroby lub kalectwa. Tak też jest sprawą zrozumiałą, iż masaż wraca do łask nie tylko jako jedna z metod terapii schorzeń narządu ruchu, ale metoda wspomagająca zachowanie zdrowia psychicznego, emocjonalnego i fizycznego.

**Zainteresowanie interdyscyplinarnymi metodami terapeutycznymi — w tym także masażem — traktującymi zdrowie człowieka całościowo, jest dalece głębszym zjawiskiem. Przede wszystkim symptomem oporu względem coraz bardziej rozdrobnionych specjalistycznych kierunków i przedmiotowym — wynikającym przede wszystkim z powodów finan-**

**sowych systemów ubezpieczeń — traktowaniu pacjentów. Ponadto duży wpływ na rozwój metod leczenia mają wyniki badań przeprowadzanych pod kątem zapobiegania narastającym schorzeniom z grupy chorób cywilizacyjnych oraz związanych z nimi dolegliwościom psychosomatycznym, w tym wszechobecnemu stresu.**

W Europie Zachodniej i w USA na stałe zagościły rozwinięte terapie i techniki, które wpłynęły także na ukształtowanie współczesnego masażu. Prace takich terapeutów, jak Janet Travell (z uznanym opracowaniem TP Trigger Point), Ida Rolf (Integracja Strukturalna, Rolfing), Randolph Stone (Terapia Polarity), spowodowały, iż podczas terapii bierze się pod uwagę zarówno czynniki fizyczne, psychiczne, emocjonalne jak i mentalne, a relacje psychosomatyczne stają się bardziej zrozumiałym pojęciem także dla samych pacjentów. Działalność wielu gabinetów wzbogacana jest o termin body work, w którego skład wchodzi wiele technik i metod związanych z integracją umysłu i ciała, poprzez pracę z ciałem, począwszy od mniej zaangażowanych technik relaksacyjnych, poprzez metodę Tragera, techniki integracyjno-strukturalne, Technikę Aleksandra, holistyczne masaże, a kończąc na metodach pracy Feldenkrais czy szkoleniach z Hatha Yogi.

W dniu dzisiejszym obserwujemy, jak wiele naturalnych metod, które zostały opracowane przez wykwalifikowanych terapeutów, lekarzy, masażystów, psychologów jako uzupełnienie terapii, rehabilitacji oraz programów profilaktyki zdrowia zyskało powszechne uznanie, aprobatę i obroniły się.

Jednym z podstawowych zagadnień dla terapeutów pracujących dotykowo z ciałem jest pojęcie bioenergetyki i prace Aleksandra Lowena. Bioenergetyka jako jedna z najbardziej spójnych praktyk i teorii dotyczących relacji ciała i emocji w pewnym zakresie jest obecnie wykorzystywana także przez terapeutów masażu praktykujących metody oparte na pracy z całym ciałem.

**Brak świadomości własnego ciała jest nie tylko przeszkodą do pełniejszego życia jednostki, ale także może być olbrzymim wewnętrznym konfliktem dla każdej osoby wykorzystującej w terapii dotyk, a w szczególności relaksacyjne metody masażu.**

## 2. Co oznacza pojęcie body work

Na wstępie pozwolę sobie poświęcić kilka słów terminom: body work oraz Integracyjnemu Masażowi Bodywork. Dla potrzeb opracowania stosuję wy-



miennie oba terminy a także skrót IMB od Integracyjny Masaż Bodywork. Pojęcie body work (praca z ciałem) oznacza różne metody i techniki pracy z ciałem. Używany terminu body work powszechnie odnosi się także do pojęcia — masażu całego ciała. W pisowni możemy się spotkać z obiema wersjami pisanymi razem lub osobno.

Poznając zagadnienia Integracyjnego Masażu Bodywork polecam przypomnieć sobie lub zapoznać się z teorią bioenergetyki, Rolfinngu, mechaniki narządu ruchu, technik integracji posturalnej, manipulacji tkanek miękkich czy innymi metodami zajmującymi się zależnościami psychosomatycznymi jako punktem odniesienia w terapii. Masaż Bodywork jest metodą masażu relaksacyjnego, od strony fizycznej odnosi się to jedynie do manualnej strony technicznej, jednak w sferze odczuć mówimy w tym przypadku o odnowie psychosomatycznej i masażu integracyjnym.

### 3. Różnice programowe i nowe kierunki w masażu

Bogaty program szkoleń z możliwością praktykowania wielu terapii spowodował, iż termin masaż (*massage*) i body work (praca z ciałem) funkcjonują bardzo podobnie oraz wzajemnie się uzupełniają, szczególnie wtedy kiedy masaż dotyczy całego ciała lub znacznej jego części. Na zachodni współczesny masaż nieodzownie mają wpływ takie metody i terapie, jak bioenergetyka, rolfing, osteomasaż i masaż tkanki łącznej, ale także terapie integracyjne i praktyka znana ogólnie jako *myofascial release*. Obecne prace i badania dotyczące oddziaływania masażu wskazują na to, iż najczęściej masaż jest identyfikowany z celami jego wykonywania lub poziomem na jakim pracujemy. Współpracę utrudniają różnice nie tylko w terminologii, ale także aspekty prawne i kulturowe.

Na przykład podczas pobytu w USA, poza szkoleniem w Health Enrichment Center Inc, które czyni wiele starań w celu usystematyzowania nazw technik i metod masażu — oraz niektórych metod pracy z ciałem — miałem okazję zauważyć, iż masaż wykonywany w Stanach jest pewną syntezą zarówno wschodnich, jak i europejskich technik masażu, z tym że te ostatnie zostały mocno zmodyfikowane. Duży nacisk kładzie się na wykorzystanie różnych technik masażu w relaksacji i odnowie psychosomatycznej, profilaktyce, a nawet jako część psychoterapii.

W Europie natomiast główne poszukiwania w masażu rozwijają się

w kierunku oddziaływania na drodze układu nerwowego oraz technik pracy z tkanką łączną, powięzią. Choć masaż jest jedną z najstarszych terapii na świecie, udokumentowaną od kilku tysiącleci, to nigdy tak intensywnie nie pracowano nad nim jak w ciągu dwu ostatnich dekad. Do szkół masażu, najczęściej 2–3 letnich kolegiów, trafiają także zainteresowani masażem lekarze i psychoterapeuci, wnosząc ogromny wkład w zrozumienie całościowego oddziaływania na organizm masażem. Kształtują się kolejne metody masażu wykorzystujące najnowsze osiągnięcia medycyny i psychologii, traktujące człowieka w kategoriach całościowych, integracyjnych ciała i umysłu.

Kiedy kończyłem pierwszą szkołę masażu MSZ Wydział Masażu Leczniczego w Krakowie, zdałem sobie sprawę z wyraźnych różnic w wykonywaniu poszczególnych technik i metod masażu. Jakkolwiek nawet dobry, solidny program szkoły masażu może przygotować nas do pracy masażysty leczniczego w rehabilitacji czy na oddziałach fizjoterapii, to niestety żaden program szkoły medycznej nie kładzie dużego nacisku na inną niż fizykalną, mechaniczną pracę z ciałem. Pomimo dobrych szkół masażu, w wielu krajach istnieją szkoły o standardzie kolegium, licencjatu lub szkół wyższych zajmujących się profesjonalnym masażem w każdym aspekcie.

W takich szkołach jest możliwość traktowania masażu jako jednego z punktów badań naukowych uczelni akademickiej. Dotychczasowe badania dotyczą najczęściej fizykalnych aspektów oddziaływania masażu na narząd ruchu, układ krążenia i oddechowy oraz układ nerwowy i w niewielkim stopniu hormonalny.

Obecna sytuacja wymaga jednak od nas głębszego zainteresowania się wpływem masażu na układ odpornościowy a także wykorzystanie masażu jako część odnowy psychosomatycznej.

**Spektrum metod jakimi posługują się obecnie masażyści sprawia, iż coraz częściej spotykamy się z terminem terapia poprzez masaż. Kraje, w których istnieją większe możliwości praktyki interdyscyplinarnych technik, przyczyniły się do ukształtowania specyficznego masażu, który jest formą masażu relaksacyjnego funkcjonującego jednocześnie jako profilaktyka. Obserwując wykonywanie takiego masażu stwierdzamy, iż jest on zupełnie inny niż stosowany w leczeniu klinicznym w szpitalach, przychodniach. Także coraz częściej używa się terminu *massage therapist* (terapeuta masażu), a nie tradycyjnie masażysta czy masażyстка.**

*Uwaga dotycząca nazwy własnej*  
— *Integracyjny Masaż Bodywork*

Wiele zawartych tutaj uwag dotyczących masażu ma charakter empiryczny, traktuje przede wszystkim o moich doświadczeniach wynikających z praktykowania przez wiele lat masażu relaksacyjnego. Bardzo często sam korzystałem z różnych masażu o charakterze relaksacyjnym, ponieważ jako praktyk, nie wyobrażam sobie nauki masażu bez odczuwania go na sobie. Chociaż większość tego rodzaju empirycznych doznań jest trudno zamienić w słowa, ufam, iż wymiana doświadczeń jest podstawą do konfrontacji związanych z tym, jak naprawdę masaż oddziałuje na człowieka. Choć masaż w terminologii medycznej jest dzisiaj zupełnie inaczej rozumiany, to podstawą jego zrozumienia i praktykowania jest termin — **dotyk**.

Kilka lat temu rozpoczęliśmy szkolenia dla masażyści w ramach warsztatów — w polskich warunkach początkowo znanych jako warsztaty z masażu w standardzie bodywork. Później wprowadzona została jednak nazwa własna masażu — Integracyjny Masaż Bodywork, w skrócie IMB. Masaż ten jest obecnie także popularnie nazywany Masażem Bodywork lub częściej Relaksacyjnym Masażem Bodywork.

Choć zależało nam na określeniu nazwy masażu wyłącznie w języku polskim, to dla celów odróżnienia od innych metod zgodnie z międzynarodową terminologią została przyjęta częściowa nazwa angielska, m.in. dlatego, iż pojęcie *bodywork* — czyli *praca z ciałem* jest powszechnie uznanym terminem związanym także z masażem całościowym.

W literaturze międzynarodowej możemy się obecnie spotkać z terminami: *Integrative Massage* czy też *Integrative Bodywork Therapy*, są to jednak zupełnie inne metody.

## 4. Masaż w pełnym spektrum

Wykorzystując nowe doświadczenia i spostrzeżenia, możemy wykonywać oraz propagować masaż, który z jednej strony zachowuje formę masażu leczniczego, ale z drugiej strony przebiega jako masaż relaksacyjny. Bardzo istotne są częste rozmowy z pacjentami, zwrócenie szczególnej uwagi zarówno na ich oczekiwania oraz na subtelne odczucia i ich reakcje w trakcie, a także po masażu.

Proponowanie nowych rozwiązań przekonało wielu ludzi do skorzystania

z innego masażu i opracowania całościowego. Ścisła współpraca z pacjentami, słuchanie tego co mają do powiedzenia jest nie tylko jednym z warunków optymalnego zastosowania masażu ale daje możliwość zastosowania nowych rozwiązań. Kreowanie współczesnych metod pracy z ciałem oraz metod masażu jest wynikiem takich właśnie obserwacji oraz otwarcia się na subtelne odczucia podczas wykonywania całej sesji masażu.

Także dzięki temu w ciągu ostatnich lat udało się opracować główne założenia wielu masażu, które cieszą się coraz większym zainteresowaniem zarówno u pacjentów, jak i uczestniczących w warsztatach masażystów i terapeutów. Przedstawiam jeden z nich:

Integracyjny Masaż Bodywork za punkt odniesienia nie przyjmuje jedynie ciała pacjenta ale pracę poprzez ciało, zwracając uwagę na zależności psychosomatyczne i proces integracji. Fizycznie, skupiamy się przede wszystkim na zmianach w tkankach miękkich, powodowanych nadmiernym stresem lub innymi stanami emocjonalnymi z którymi nie zawsze nasz organizm daje sobie rady, ale głównym celem jest relaksacja całego organizmu. Następnym krokiem jest integracja ciała i umysłu, a także pełniejsze postrzeganie oraz akceptacja własnego ciała.

*Życie jednostki jest życiem jej ciała — jak mówi Aleksander Lowen.*

W ten sposób odnajdujemy m.in. klucz do gracji ciała, wdzięku, swobody poruszania się oraz wewnętrznej i zewnętrznej swobody wyrażania uczuć.

Jednak jak zachować się w przypadku kiedy jesteśmy świadkami sztywności, opancerzenia, braku zaufania, chowania się w sobie?

Czy możemy zająć się tak rozumianym masażem, kiedy zauważamy powyższe procesy zablokowania w nas samych?

**Aby wykonywać masaż w pełnym spektrum, musimy otworzyć się przede wszystkim na siebie, a potem wsłuchać się w to, co ma do powiedzenia osoba przyjmująca masaż.**

Od strony technicznej możemy całą sesję masażu opisywać w szczegółach anatomicznie i fizjologicznie przez kolejnych kilka tomów, co z pewnością uszczęśliwi „fizjologów” jak czasem humorystycznie nazywa się osoby odbierające i rozumiejące masaż tylko od strony fizycznej, biomechanicznej. Proponuję jednak zupełnie inny punkt widzenia.

**Masaż jest jednym z największych fenomenów terapeutycznych,**

jakim dysponuje człowiek, ale jedynie wtedy, kiedy docenimy go we wszystkich aspektach.

Bez względu, czy traktujemy siebie najpierw od strony duchowej, energetycznej czy fizycznej, masaż odebrany w pełnym spektrum jest jedną z najpiękniejszych rzeczy jakie mogą nam się w życiu wydarzyć. Jak mówi poeta:

*Ciało jest harfą duszy i od nas samych zależy, czy wyda piękną i czystą melodię czy dysonansem zgrzytliwym zadźwięczy*

K.G.

Skutków przeżyć emocjonalnych, urazów, obciążenia, napięcia, stresu i bloków mięśniowych nie da się usunąć jedynie poprzez sam masaż. Jednak dzięki odpowiednio przeprowadzonym sesjom masażu można znacznie zmniejszyć ich dalsze konsekwencje.

Tkanki w dużym stopniu potrafią lepiej spełniać swoje funkcje, tak samo całe układy, a w konsekwencji dzięki głębszemu odczuwaniu ciała „sam człowiek samym sobą może pełniej żyć”. Możemy przywrócić piękno i grację ciała, sprawić, iż osoba przyjmująca masaż poczuje przestrzeń w sobie, a także wokół siebie.

*Masaż w odnowie biologicznej i psychosomatycznej  
— główne założenia, różne metody  
Powszechne pojmowanie relaksacji*

W masażu stosowanym w odnowie psychosomatycznej relaksacja nie polega jedynie na zapewnieniu spokoju i rozluźnieniu mięśni, wyrównaniu napięć czy kształtowaniu ich, jak ma to miejsce w odnowie biologicznej, ale na głębszej pracy z całym ciałem, a także poprzez ciało, integrując poszczególne jego partie oraz zwiększając ogólną świadomość ciała. Także terapeuci, którzy w odnowie psychosomatycznej sami stosują inne metody oparte na dotykowej, bezpośredniej pracy z ciałem pacjenta, są przekonani o korzyściach płynących ze stosowania masażu.

Odwołując się kolejny raz do pojęcia relaksacji, uświadamiamy sobie, iż w podstawowym wymiarze ma ona dla nas znaczenie jako stan odprężenia, rozluźnienia napięć mięśniowych i ogólnego zmniejszenia skutków stresu. Jednak bezpośrednio stan ten odnosi się mimo wszystko do strony fizycznej,

stąd powszechne kojarzenie masażu relaksacyjnego z odnową biologiczną. Zauważmy, iż stosowany powszechnie tzw. masaż relaksacyjny najczęściej pozostaje takowym jedynie z nazwy.

Składają się na niego kombinacje różnych technik zarówno klasycznych jak i orientalnych. Zazwyczaj opracowanie takie jest połączeniem masażu szwedzkiego i głębokich ucisków zaadoptowanych z wybranych technik, np. shiatsu lub innych metod punktowo–uciskowych.

Jeżeli spojrzymy głębiej na tradycję wschodnią, to możemy powiedzieć, iż relaksacja ma znaczenie wewnętrzne i zewnętrzne, psychiczne i fizyczne oraz utożsamiana jest z integracją ciała i umysłu nie tylko w sposób bierny (poddanie się masażom), ale i czynny (ćwiczenia, relaksacja poprzez oddech). Tutaj punktem odniesienia jest stymulacja energetyczna, pracujemy w celu zharmonizowania energii całego ciała, a nie jedynie wybranej części czy poszczególnych układów.

Oczywiście bezpośrednio pracujemy także z narządem ruchu. Możemy stwierdzić, iż tak odbywająca się relaksacja przyjmuje formę terapii do wewnątrz, będąc poniekąd drogą jak i celem. Ponadto bardziej zaangażowany w ten proces jest sam pacjent. W zachodnim kręgu kulturowym relaksacja pojmowana jest nieco inaczej, jako odprężenie odczuwane przede wszystkim od strony fizycznej.

**Różne techniki relaksacyjne stosuje się zarówno w profilaktyce oraz jako uzupełnienie psychoterapii, gdzie stosunkowo niedawno wprowadzono techniki bezpośredniej, dotykowej pracy z ciałem, z mięśniami w celu ich odblokowania. Taki model relaksacji polega w większej mierze na procesie fizycznego odczuwania, ale dotyczy on zarówno strony psychicznej, fizycznej i emocjonalnej, aspektów osobowości wyrażanych poprzez nasze ciało za pomocą ekspresji. Jednakże tak głęboko pojmowana relaksacja jest jedną z metod stosowaną przez psychoterapeutów i wykracza poza ramy wykonywania masażu.**

Wykorzystując masaż w celach odnowy psychofizycznej lub jako metodę wspomagającą leczenie schorzeń psychosomatycznych, skupiamy się zwłaszcza na problemie napięcia całych grup mięśni, powięzi, zmianach w tkankach miękkich powodowanych ciągłym stresem (wpływ długotrwałego stresora) oraz brakiem pełnego zakresu ruchu w stawach. Spotykamy się tutaj z napięciem mięśni z powodu stałego ich pobudzania i problemem z ich rozluźnieniem i rozładowaniem.

W rezultacie nie tylko odprężamy, relaksujemy pacjenta, ale uświadamiamy mu jego napięcia i uczymy je rozluźniać. Istota pokazania

ograniczeń i sztywności całej grupy mięśni spowodowanej napięciem emocjonalnym jest największym wezwaniem podczas pracy w odnwie psychofizycznej. W konsekwencji człowiek jest bardziej świadomy swojego ciała co pozwala na zauważenie w porę pojawiających się zagrożeń.

Problematyka zmian w tkankach miękkich w wyniku czynników długotrwałego napięcia i braku jego rozładowania stanowi dla nas punkt odniesienia.

Takim właśnie wariantem masażu zajmujemy się w głównej części.

Wzrost zainteresowania leczniczymi technikami masażu tkanki łącznej oraz metodami manipulacji obserwujemy także w specjalistycznych masażach relaksacyjnych (z głównym celem stosowana masażu jako metody antystresowej) oraz w masażach kosmetycznych, a także w medycynie estetycznej gdzie masaż odgrywa coraz większą rolę.

Przeprowadzenie w odpowiednich warunkach i standardzie masażu relaksacyjnego ma ogromny wpływ nie tylko na leczenie skutków stresu w postaci przeciążenia oraz zmian w narządzie ruchu. Zmiany, jakie stres powoduje także w kondycji skóry sprawia, iż masaż ma także duże zastosowanie w kosmetyce, medycynie estetycznej oraz tak często pomijanym okresie życia jakim jest macierzyństwo. Odpowiednie stosowanie go szczególnie po porodzie, przynosi wiele korzyści owocujących na całe życie kobiety i dziecka. O tym jednak w kolejnej publikacji.

**Podczas pracy z wykorzystaniem Integracyjnego Masażu Bodywork, bardzo często mamy okazje do obserwacji zależności nie tylko pomiędzy stresem i pojawiającymi się ogólnymi dolegliwościami zdrowotnymi, a także dolegliwościami skórnymi, estetycznymi.**

U kobiet na przykład napięcie w wyniku ciągłego stresu jest jednym z czynników powstawania takich zmian jak cellulite.

Podobnie możemy zaobserwować wpływ stresu na problemy z nadwagą, układem hormonalnym, pękającymi naczyniami krwionośnymi, elastycznością i natłuszczeniem skóry, wilgotnością, a także jej zabarwieniem oraz obniżeniem ciepłoty ciała.

**Powyższe powikłania dotyczą obu płci.**

Wielogodzinne siedzenia przy komputerze, wpływa na zablokowanie krążenia zwłaszcza w okolicach ud i łydek, co z kolei powoduje lub pogłębia problemy natury flebologicznej. Innym problemem spędzającym sen z oczu są coraz częstsze problemy ze wzrokiem oraz pojawianie się zmarszczek wokół oczu u bardzo młodych osób, które w wyniku osłabienia wzroku

oraz problemów z kręgosłupem szyjnym próbują nie fizjologicznie ustawiać głowę podczas dłuższej pracy z komputerem.

Szyja dodatkowo napięta jest w wyniku stresu.

## 5. Integracyjny masaż bodywork

**Integracyjny Masaż Bodywork jest relaksacyjnym masażem całego ciała, metodą także o wielu walorach leczniczych i profilaktycznych. Kluczem do Masażu Bodywork jest stosowanie miękkich, ale głęboko oddziałujących technik.**

Masaż Bodywork jest skuteczną formą biernej relaksacji, wykorzystywany jako metoda antystresowa. Poprzez skupienie w masażu na tkankach miękkich i powięzi, zwiększamy zakres i elastyczność ruchu, wzbogacając tym samym piękno i grację ciała. Integracyjny — oznacza zwiększenie świadomości ciała, oraz harmonizowanie relacji psychosomatycznych, bodywork oznacza metodę opartą na standardzie pracy z całym ciałem, a także poprzez ciało.

W masażu tym technicznie wykorzystuje się z jednej strony doświadczenia masażu relaksacyjnego, z drugiej zaś zmodyfikowane techniki klasyczne, elementy aktywizacji mięśni i specyficznej biernej gimnastyki. Główny nacisk od strony fizycznej kładzie się na pracę z powięzią, tkanką łączną, ponadto wykorzystuje się takie techniki jak ukierunkowane manipulacje mięśniami i tkankami miękkimi w fazie ruchu, dodatkowo wplątane są elementy diagnostyczne. Duże znaczenie ma rytm zabiegu jak i synchronizacja z oddechem. Pomimo stosowania miękkich technik, masaż ten oddziałuje bardzo głęboko, w ten sposób pobudza się te mięśnie, które podczas codziennego, normalnego funkcjonowania są mniej aktywne.

**Pracujemy z mięśniami na tyle głęboko, na ile pozwala pacjent, bez stosowania bolesnych, siłowych, prowokacyjnych techniki. Wszystko ma swój czas i odpowiedni przebieg, techniki nieakceptowane przez pacjenta nie mogą jemu służyć.**

Doprowadzenie do rozluźnienia i głębokiego relaksu bez odczuwania bólu, jest podstawą stosowania masażu w odnowie psychofizycznej. Natomiast skupienie się w masażu na subtelnych odczuciach podczas integracji poprzez pracę z poszczególnymi segmentami ciała oraz na przywróceniu



do normy tkanek miękkich zmienionych w wyniku oddziaływania długotrwałego stresu jest podstawą w Integracyjnym Masażu Bodywork.

**Integracyjny Masaż Bodywork wykonywany jest jako długie sesje, sięgające czasem do 90 min., stosowane w parodniowym odstępie czasu, w serii kilku masaży. Pacjent w trakcie masażu leży wygodnie na profesjonalnym stole do masażu lub macie do ćwiczeń.**

**Masażysta jest skupiony na wszelkich subtelnych odczuciach i reakcjach pacjenta: wyczuwalnych różnicach temperatur, harmonii oddechu, wilgotności i elastyczności skóry, mięśni, powięzi, następnie dopiero na napięciu całych grup mięśniowych, zakresie ruchu w stawach w trakcie biernej gimnastyki.**

Masaż odbywa się w przyjaznych, kameralnych warunkach z zachowaniem zasad masażu relaksacyjnego, i wszelkiego prawa do prywatności. Tak też osoba masowana jest przykryta, a odsłaniane są jedynie aktualnie masowane partie ciała. Podczas właściwej fazy masażu unika się rozmów z pacjentem, zazwyczaj korzysta się natomiast z odpowiednio dobranej muzyki i aromatu. Rozmowa dotyczy wstępnego wywiadu przed masażem, a także po nim, dostarczając kolejnych informacji o ewentualnych odczuciach pacjenta, będących punktem odniesienia w kolejnych masażach.

Obecna wiedza nt. wpływu masażu na organizm, metody diagnostyczne i różnorodność technik pozwala nam opracować całościowo zmiany strukturalne w tkankach, spowodowane nie tylko czynnikami fizycznymi, urazami, problemami przemiany materii, ale także nadmiernym stresem (wpływ długotrwałych stresorów), emocjami, reakcjami psychosomatycznymi.

## 6. Wskazania do masażu oraz najlepsze rezultaty

**Integracyjny Masaż Bodywork pomocny jest w każdym wieku, może być uzupełnieniem leczenia wielu schorzeń, a czasem także podstawową formą terapeutyczną**

**Integracyjny Masaż bodywork poleca się wszystkim którzy pragną odprężenia, głębszej relaksacji, odpoczynku, pobudzenia sił odpornościowych i witalnych. Wskazany jest szczególnie u osób, których styl życia związany jest z ciągłym stresem, napięciem, odpowiedzialnymi decyzjami, dużą dynamiką życia zawodowego, nienormowanym czasem pracy czy zwiększoną ekspresją na przykład profesje artystyczne, *public relation*.**

**Z dużym skutkiem Masaż Bodywork może służyć także w celach diagnostycznych, ponieważ pacjenci po pierwszym masażu, są najczęściej w stanie dokładniej określić, w których miejscach występuje największe napięcie, brak pełnego czucia, ból, zablokowanie lub inny dyskomfort, których nie byli w takim stopniu świadomi przed masażem.**

**Coraz częściej zauważamy, iż Masaż Bodywork w całościowym opracowaniu jest bardzo pozytywnie odbierany przez wszystkich, którzy nie akceptują silniejszych i bolesnych masaży, w tym pacjentów, którzy w przeszłości doznali wielu negatywnych odczuć podczas stosowania leczniczych masaży z zastosowaniem zbytniego bodźca.**

Wykonując pierwszą sesję IMB, możemy także bliżej określić w jakim stopniu inne metody będą przydatne, na przykład w kosmetyce, leczeniu, medycynie estetycznej, modelowaniu sylwetki.

Dużą grupę zainteresowanych masażem bodywork stanowią także kobiety w okresie menopauzy, gdzie są wskazane tonizujące masaże bez stosowania silniejszych bodźców.

**Masaż bodywork rozbudza i pogłębia świadomość ciała oraz zwiększa wrażliwość, odczucia i doznania powodowane poprzez dotyk zarówno w codziennych międzyludzkich kontaktach, jak i w życiu osobistym. Reakcje powyższe uzyskuje się przede wszystkim dzięki powolnemu stopniowaniu zarówno bodźca fizykalnego (nacisku), głębokości wykonywanego masażu oraz partii ciała na jakiej masaż jest wykonywany. Dlatego też, dla masażysty wykonującego masaż bodywork najistotniejszy jest fakt, iż miejsca najczęstszych urazów mechanicznych: szyja, barki, głowa, a także miednica i odcinek lędźwiowy są obszarami ciała najczęściej narażonymi na długotrwałe oddziaływanie stresu. Napięcie mięśni jakże temu towarzyszy oraz zmiany w powięziach zmniejszamy poprzez specyficzne dla tego masażu głębokie głaskania i ugniatania, rozcierania, uciski oraz manipulacje tkankami miękkimi w fazie ruchu. Cały masaż natomiast musi odbywać się w warunkach maksymalnego spokoju, co sprzyja pełnej relaksacji psychofizycznej.**

Kolejne zagadnienie to wyczuwanie subtelnych reakcji człowieka. Problem reakcji na dotyk jest szczególnie istotny w zachodnim kręgu kulturowym, gdzie niestety bywa źle odbierany, bądź to z przyczyn obyczajowych, bądź też z powodu negatywnych przeżyć związanych ze złymi doświadczeniami w przeszłości jak ból, urazy mechaniczne, a także różnymi formami przemocy.

W przeszłości w pracy masażysty w szpitalach, przychodniach nie zwra-

cano na te fakty uwagi, a ewentualne dodatkowe napięcia i niezrozumiałe reakcje występujące podczas masażu traktowano marginalnie jako tzw. reakcje subiektywne pacjenta.

Masaż Bodywork traktuje te zagadnienia zupełnie inaczej, do tego stopnia, iż na przykład początkowy dotykowy masaż wykonywany jest poprzez rękownik, a dopiero po chwili wyciszenia przechodzimy do właściwego masażu i bezpośredniego kontaktu dłoni z ciałem pacjenta.

**Integracyjny Masaż Bodywork podobnie jak inne masaże przynosi najlepsze rezultaty jeżeli wykonywany jest w serii przynajmniej dziesięciu sesji. Kolejne sesje powinny jednak być wykonywane w kilkudniowych odstępach. W taki sposób możemy pełniej zaobserwować poszczególne reakcje i pozytywne zmiany.**

## 7. Reakcje po masażu

Masaż obok odczucia rozluźnienia, odprężenia, relaksu powoduje często swojego rodzaju „rozbicie” i towarzyszące temu głębsze uświadomienie najbardziej napiętych miejsc. Reakcje takie są zauważane częste bezpośrednio po masażu, a także mogą utrzymywać się do kilku godzin.

Zdarza się, iż towarzyszą temu objawy rozkojarzenia, lekkiego bólu głowy, senności jednak są to reakcje takie, jak po innych metodach, występujące zwłaszcza u osób, które korzystają z masażu po raz pierwszy lub po długiej przerwie. Mogą być także wynikiem oczyszczania organizmu, rozluźnienia lub nieświadomych urazów emocjonalnych, ale zwykle ustępują po kolejnych sesjach. Określenie reakcji „rozbicia” jest porównywane do odczuć takich jak po intensywnych ćwiczeniach, siłowni lub po długiej przerwie kiedy nagle podejmuje się fizyczną pracę, ale reakcje te są generalnie odbierane przez pacjenta jako pozytywne, szczególnie w dłuższym okresie. Głębsze reakcje mogą także nastąpić po pierwszym masażu w serii lub u osób, które z masażu jeszcze w ogóle nie korzystały.

**Dlatego też najlepsze efekty masaż przynosi, kiedy wykonywany jest wieczorem, a zwłaszcza pod koniec tygodnia, jeżeli korzystający z niego wiedzą, iż mogą pozwolić sobie na odpoczynek, relaks i nie podejmowanie pracy, zwłaszcza umysłowej.**

Z reguły trudno przekonać do masażu osoby z anoreksją, ale warto zaznaczyć, iż masaż ten ma bardzo dobry wpływ na organizm zarówno w aspekcie fizycznym, jak i psychicznym. Ogólna praca z większymi partiami mięśni jest

wskazana także wtedy, kiedy mięśnie są osłabione w wyniku złego ogólnego odżywiania lub też w wyniku długotrwałego odchudzania prowadzącego do dużego spadku wagi.

U osób tych mogą pojawić się bóle mięśniowe spowodowane nadmiernym spalaniem zasobów energetycznych i osłabieniem niedożywionych mięśni szkieletowych z trudem utrzymujących prawidłową postawę ciała.

### *Przeciwwskazania*

W tym masażu postępujemy podobnie jak w innych masażach leczniczych, tak też obowiązują te same bezwzględne przeciwwskazania, na przykład stany zapalne i wszelkie ostre stany po urazach, brak konsolidacji kości, stłuczenia, choroby zakaźne, nowotwory, groźba wystąpienia krwotoku, gorączka, skrajne wyczerpanie fizyczne lub psychiczne, schorzenia dermatologiczne, ciąża z komplikacjami. Przeciwwskazania do stosowania poszczególnych chwytów, omówione zostają w części praktycznej.

### *Uwagi dodatkowe*

Z uwagi na miękkie techniki, masaż ten wskazany jest także po przebytych urazach w trakcie dłuższej rekonwalescencji — po skręceniach, stłuczeniach, stanach zapalnych — ale jedynie wtedy, kiedy nie mamy już do czynienia z bezpośrednimi urazami, a jedynie z ogólnym osłabieniem w wyniku dłuższego unieruchomienia, zmęczenia, usztywnienia.

## 8. Charakterystyka Integracyjnego Masażu Bodywork

W Integracyjnym Masażu Bodywork, oprócz doświadczenia w odczuwaniu subtelnych reakcji, korzystamy także z intuicji i trudno jest szczegółowo opisać i określić przebieg kolejnych masaży oraz dokładnie, mechanicznie przedstawić stosowane chwytów oraz techniki, jak ma to miejsce na przykład w masażach klasycznych. Wobec czego odpowiednia nauka masażu może odbywać się jedynie bezpośrednio podczas szkolenia, zwłaszcza dotyczy to bardziej zaawansowanych technik.

Obserwując wykonywanie masażu bodywork, możemy mieć wrażenie, iż wizualnie wiele technik podobnych jest do technik orientalnych, jednak jego podstawy oparte są na zachodnim, klasycznym kanonie medycyny. Porównywanie masażu od strony wizualnej jest częstym błędem wynikającym przede wszystkim z powodu korzystania jako pomocy naukowych ze sprzętu audiowizualnego.

**W materiale tym stosuję także termin opracowanie, ponieważ w wielu momentach wykraczamy poza pojęcie — masaż.**

**Oto kilka najważniejszych uwag dotyczących Masażu Bodywork, jego przebiegu, priorytetów, strony technicznej i punktów odniesienia w terapii. Jednocześnie możemy przybliżyć zakres i przebieg szkolenia.**

### *Kolejność opracowania poszczególnych części ciała*

Poniższy schemat dotyczy jedynie początkowych masażu, ponieważ w późniejszym etapie przebieg wygląda inaczej, zwłaszcza kiedy dochodzi ułożenie na boku oraz praca na macie. Pacjent podczas masażu wygodnie leży najpierw na brzuchu potem na plecach, jedynie sporadycznie podczas testów — siedzi. Najpierw wykonujemy masaż całego grzbietu przechodząc płynnie do opracowania kończyn dolnych. Następnie — w dłuższej fazie — kiedy pacjent leży na wznak, odbywa się opracowanie kończyn dolnych od stawów kolanowych poprzez uda i pracujemy także ze stawami biodrowymi. Przechodzimy dalej do kończyn górnych, a od momentu rozpoczęcia masażu na wysokości barków synchronizujemy masaż z oddechem, przechodząc na górną część klatki piersiowej. Masaż powłok brzusznych i klatki piersiowej nie zawsze odbywa się bezpośrednio poprzez pracę dłońmi, szczególnie u kobiet. Tutaj główny nacisk kładziemy na synchronizację oddechu i opracowanie górnej części klatki piersiowej pracując zza głowy pacjenta.

Po takim opracowaniu płynnie przechodzimy do masażu szyi, a następnie twarzy włącznie z głową. W zależności od napięć pracujemy jeszcze dalej w paru sekwencjach, na przykład ramię–klatka piersiowa, biodro–miednica, podnoszenie i praca z klatką piersiową i rozciąganie mięśni. Pod koniec masażu powracamy do krótkiego opracowania największych napięć w okolicach barków, szyi, ramion, co wiąże się z ponownym, krótszym masażem górnej części klatki piersiowej.

### *Stosowane techniki*

Najczęściej w masażu bodywork stosujemy kombinacje głaskania z ugniataniami, uciskami, głaskania przechodzące w rozciąganie mięśni, rozcierania całą dłonią i kłębami, manipulacje mięśniami i praca z powięzią podczas ruchu w stawach, wstępny masaż pulsacyjny na kończynach i synchroniczne uciski grzbietu wzdłuż kręgosłupa. Ponadto wykonujemy charakterystyczny ruch głębokiego głaskania przechodzącego w ugniatania całymi dłońmi w przypadku kończyn i grzbietu. Dalej chwyt rozciągania wykonywany całym przedramieniem i brzeżem dłoni, opracowanie kłębami.

Uciski wykonujemy szczególnie na większych brzuścach mięśni, czasem są to uciski połączone z manipulacjami na tkankach miękkich. Rozcieranie jest stosowane przede wszystkim w opracowaniu miejscowym, a na większych powierzchniach wykonujemy je bardzo płynnie. Roztrząsanie jest tutaj rzadką techniką, wykonywaną z zablokowaniem sąsiednich tkanek. Podobnie przebiega jeden z chwytów rozcierania miejscowego. Ruchy wykonywane są w całym przebiegu danej partii ciała i płynnie połączone ze sobą przypominając pętle. Masaż odbywa się fizjologicznie, zgodnie z krążeniem krwi żyłnej, jednak chwytamy wykonujemy w ten sposób, aby wycofując się utrzymywać ciągły kontakt z ciałem pacjenta, skórą, bez odrywania rąk.

Obowiązuje przede wszystkim technika tzw. „wejścia w ruch” polegająca na tym, iż przenosimy jak gdyby ciężar ciała na dany chwyt pracując naszym ciałem, wykorzystujemy wtedy technikę i ciężar ciała, a nie naszą siłę fizyczną. Chwyty są długie, miękkie, ze stopniowanym bodźcem, ale pewne i głębokie. Nie wykonujemy silnych ruchów. Rozpoznając ograniczone napięcia najpierw pracujemy obok nich, a dopiero kiedy jesteśmy pewni efektu rozluźnienia tkanek, postępujemy dalej. Stosujemy elementy gimnastyki, która raz pełni funkcje diagnostyczne innym razem pomaga w opracowaniu powięzi, ponieważ poprzez ruch eksponujemy powięź i ścięgna w różnym napięciu. Rozpoczynamy spokojnym dotykiem, pierwszy kontakt i wstępne ruchy następują poprzez ręcznik, którym potem tak okrywamy pacjenta, aby były odsłonięte jedynie te partie ciała, które są aktualnie masowane.

Podczas całego masażu sam masażysta przyjmuje różne pozycje, pozostając w swobodnym ruchu pracuje z obu stron stołu, częściowo z za głowy pacjenta, masujemy na lekko ugiętych kolanach, innym razem musi przykłęknąć, aby dokładniej wykonać cały ruch. Elastyczność i sposób

poruszania się masażysty stanowi w dużej mierze o sukcesie masażu. Jeśli terapeuta pracuje zbyt sztywno, osoba masowana odczuwa ten stan, ponieważ jest przenoszony na nią.

### *Priorytety*

Masaż bodywork ma cel relaksacyjny, a następnie integracyjny, a nie jedynie opracowanie poszczególnych partii ciała czy narządu ruchu. Podczas zabiegu pracujemy także poprzez ciało, a nie jedynie z samym ciałem. Cały masaż determinuje jego relaksacyjny przebieg, co w rezultacie prowadzi nie tylko do odczucia głębokiego zrelaksowania, ale do pełniejszej świadomości ciała.

W kolejnym etapie chwytny i podnosimy kończynę oraz wykonujemy bierną gimnastykę bardzo elastycznie, tak aby przez pewne ale miękkie ruchy doprowadzić do rozluźnienia. Mowa tu o rozluźnieniu w takim stopniu, aby pacjent w żadnym ruchu sam nie pomagał. Masujemy więc miękko ale pewnie, pamiętając aby zapewnić maksimum odprężenia i poczucie bezpieczeństwa.

Z wycuciem przechodzimy do opracowania głębszych tkanek i kolejnych etapów. Jednym z postępowań jest tzw. technika odwracania uwagi od masowanego odcinka lub partii ciała, zwłaszcza jeżeli pracujemy z tą partią ciała, którą początkowo pacjent nie akceptuje.

**Wyczuwając narastające napięcie mięśni lub danej partii ciała, czasem musimy się nawet wycofać, pracując zgodnie z zasadą — dwa kroki do przodu, krok do tyłu.**

Masaż nie może wносить elementów prowokacji w postaci zbyt głębokiej stymulacji oddechu podczas pracy na klatce piersiowej, miednicy lub twarzy. Szczególną uwagę zachowujemy wykonując głębokie uciski i ugniatania, które w wielu terapiach związane są ze stymulacją, uwalnianiem bloków mięśniowych i zaburzeniami przepływu energii.

**Bardzo ważna uwaga! Jeśli zauważamy w tkankach głębsze zmiany, powstałe na przykład na skutek urazów, schorzeń narządów wewnętrznych czy na drodze odruchowej, opracowujemy je dopiero po konsultacji z samym zainteresowanym, a wtedy stosujemy zupełnie inny masaż, inne techniki. Chociaż masażowi podlegają poszczególne mięśnie, dla nas najważniejsze jest rozluźnienie całej grupy mięśniowej i związanego z nimi segmentu.**

**Punkty odniesienia** — czyli miejsca większych napięć — w pierwszych masażach zasadniczo stanowią okolice barków i ramion, górna część klatki piersiowej — okolice od mostka wzdłuż obojczyków, pasmo mięśni i skóry od okolicy lędźwiowej poprzez boczną stronę pośladków poniżej stawów biodrowych oraz same stawy: szczególnie biodrowe, skokowe oraz szyi, ponadto łydki i stopy.

W dalszych sesjach punkty odniesienia zmieniają się w zależności od zlokalizowanych napięć.

Uwaga, dla osób pracujących z energią, uprawiających wschodnie metody zachowania zdrowia, na przykład joga, qigong, czy sztuki walki, ważnymi miejscami są powłoki brzuszne szczególnie okolice pępka. Ze szczególną uwagą opracowujemy także bezpośrednie okolice kręgosłupa.

**W pracy z ciałem w Integracyjnym Masażu Bodywork przyjmujemy kilka podstawowych terminów, a mianowicie: standard, orientacja, segment, faza masażu, sekwencje masażu.**

W sesji masażu musimy pamiętać, iż masaż ten jako intuicyjny rozumiany jest jedynie w sensie kolejności opracowania poszczególnych partii ciała oraz stopnia wrażliwości na sam dotyk i głębszy ucisk. Dlatego też wytłumaczymy, co oznaczają tutaj pojęcia standard i orientacja.

**Standard** — oznacza przede wszystkim zachowanie pewnych warunków aby masaż mógł się w ogóle odbyć, jego formę oraz przebieg, a więc Masaż Integracyjny Bodywork od strony technicznej:

- ♦ stanowi opracowanie całościowe (chyba że istnieją miejscowe bezwzględne przeciwwskazania do masażu) dające możliwość pracy z większością grup mięśniowych i ocenę ogólnej integracji,
- ♦ częstotliwość — masaż odbywa się 1–2 razy w tygodniu, nie częściej.
- ♦ spokój — zapewnienie dostatecznego czasu na wykonanie pełnej sesji i odpoczynek,
- ♦ koncepcja — masaż ma łagodny ale konsekwentny przebieg,
- ♦ ograniczenie oddziaływania — pracujemy na tyle głęboko na ile pozwala organizm, masaż nie może wносить elementów prowokacji tzn. zbyt silnych bodźców wpływających na stany emocjonalne,
- ♦ relaksacja na pierwszym miejscu — pomimo chwilami dynamicznego przebiegu sesji, ciągle zapewniamy szczególny komfort podczas całej sesji.

**Orientacja** — oznacza ukierunkowany masaż relaksacyjno–lecniczy z uwzględnieniem procesów psychosomatycznych i indywidualnego traktowania człowieka oraz jego relacji pomiędzy ciałem a umysłem. Masaż



dostosowany jest i przeprowadzany zgodnie z wykorzystaniem jako podstaw procesów fizjologicznych w zachodnim pojęciu. Zmiany w tkankach miękkich — wzmożone napięcie, ograniczenie ruchomości, bloki, ból, zwyrodnienia, nadwrażliwość oraz suchość skóry, postrzega się jako rezultat nałożenia czynników zarówno mechanicznych, urazowych, nieodpowiedniej diety, jak i czynników psychicznych, emocjonalnych.

**Pacjent nie zawsze jest w stanie zdać sobie sprawę z faktu, które miejsca są najbardziej napięte, zablokowane, sztywne, jednak po kolejnych sesjach jest świadom które miejsca stanowią problem, brak elastyczności oraz zmniejszenie zakresu ruchu. Później jest świadom pozytywnych zmian, a po każdym masażu odczuwa pełniej samego siebie.**

## 9. Napięcie, stres i zmiany w elastyczności tkanek miękkich

**Pojęcie relaksacji.** W powszechnym rozumieniu, relaksacja jest praktyką wpływającą przede wszystkim na tkanki i cały organizm z zewnątrz. Terapeuta jest osobą, która poprzez bodźce fizyczne takie, jak nacisk, głaskanie, spokojne rozciąganie tkanek, rozciąganie i ograniczoną wibrację podczas odpowiedniego ułożenia ciała, z zewnątrz wpływa na napięte mięśnie, ścięgna powięź i układ kostny. Efekt relaksacji i odprężenia pojawia się najpierw poprzez procesy mechanicznego rozluźniania tkanek, najczęściej kojarzonych także przez pacjenta z napięciem mięśni. Tak też zwykle podchodzi się do relaksacji mięśni i nie dziwi nas, iż jedynie w taki sposób powszechnie pojmowana jest relaksacja.

W większości przypadków pacjenci oczekują takiego właśnie masażu relaksacyjnego, postrzeganego szczególnie w fizycznych aspektach i toteż tak właśnie masaż odczuwają.

Masaż relaksacyjny jest jednak czymś więcej niż procesem oddziaływań na drodze odruchowej: mięśnie układ nerwowy mięśnie. Nawet jeżeli przyjmujemy relacje psychosomatyczne za wymierne i możliwe do wykorzystania w masażu relaksacyjnym, to w dalszym ciągu nasze pojęcie relaksacji będzie bardzo ubogie. Takie założenia relaksacji powodują, iż pomija się głębszy aspekt relaksu — mentalnego, energetycznego czy nawet zmysłowego.

**Jednym z głównych aspektów głębszej relaksacji jest proces oparty na spontanicznym doświadczeniu odczuwania swojego ciała, identyfikacji, a w dalszej drodze rozwinięcie i otwarcie się na odczucia i wewnętrzny**

**przepływ energii. Warto tutaj także zaznaczyć, iż potrzebna jest aktywna postawa samej zainteresowanej osoby.**

**Ponadto dla pełniejszego obrazu relaksacji, o której mówimy, kluczowe znaczenie ma współpraca pacjenta w trakcie wykonywania sugerowanych dodatkowo ćwiczeń relaksacyjnych. W tak pojmowanej relaksacji nie ma miejsca na ścisły schemat pracy czy konsekwentne spełnienie oczekiwanych rezultatów, tutaj każdy masaż musi być wyjątkowy.**

Następny masaż będzie jedynie próbą kontynuacji procesu który od strony fizycznej rozpoczniemy od nowego punktu odniesienia, w tym przypadku najbardziej napiętych miejsc, tych które ujawniły się podczas poprzedniego masażu.

W Masażu Bodywork integracja następuje w wyniku uświadomienia sobie i odczuwania napięć, które mimo ograniczenia pełnych funkcji tkanek nie powodują jeszcze stanów bólowych. Mowa tu o nieświadomych napięciach lub też osłabieniu mięśni, zupełnie niedostrzegalnych jeszcze przez pacjenta w codziennym funkcjonowaniu. Jeżeli w takiej sytuacji uda się poprzez kolejne masaże głębokimi lecz miękkimi technikami rozluźnić tkanki, a przy okazji spowodować lepsze ukrwienie, uelastycznienie i zwiększenie zakresu ruchu całego ciała, połowa sukcesu jest osiągnięta.

Dalszy etap będzie przebiegał dużo trudniej niż poprzedni.

Zastosowanie w pełni w praktyce zawodowej teorii psychosomatycznych, bioenergetyki, terapii opartej na metodach integracji posturalnych czy psychoterapii integrującej poprzez ciało ma podstawowe znaczenie dla psychoterapeutów. Także w takim przypadku korzystanie u terapeuty z masażu jest uzupełnieniem procesu terapeutycznego obok metod werbalnych czy wysiłkowych procesów powodujących rozładowanie mięśni lub technik energetycznych. Współpraca podczas terapii i wspomaganie jej masażem jest bardzo cenna szczególnie wtedy, kiedy sam psychoterapeuta nie pracuje technikami fizykalnymi (metodami dotykowymi podczas pracy z mięśniami) lub kiedy masaż dodatkowo wykorzystuje się jako formę głębszego relaksu. Jako iż rzadko sami psychoterapeuci wykonują masaż, współpraca z masażystami jest bardzo uzasadniona.

Inną sytuację mamy, kiedy pracujemy z pacjentami ze zdiagnozowanymi schorzeniami psychicznymi, podczas leczenia psychiatra powinien wypowiedzieć się co do wskazań do masażu. Jeszcze dwie dekady temu w literaturze dotyczącej masażu klasycznego choroby psychiatryczne traktowano jako przeciwwskazania do masażu, dziś punkt widzenia diametral-

nie się zmienia. Podczas terapii wymagana jest bezpośrednia współpraca masażyisty z prowadzącym lekarzem, podobnie jak podczas zastosowania innych form terapeutycznych: fizjoterapii, muzykoterapii.

**Powstaje zatem pytanie: Czy podczas masażu bodywork pracujemy z emocjami, czy wpływamy na stany emocjonalne, zablokowania i brak przepływu energii w mięśniach?**

Bierzemy pod uwagę procesy psychosomatyczne jakie mogły spowodować to napięcie, w masażu jednak nie ma mowy o prowokacyjnym, głębszym oddziaływaniu na organizm. Nie stosujemy metod, które są wykonywane przez specjalistów, psychoterapeutów, zachowana jest granica kompetencji.

**Najczęstszym wskazaniem do masażu relaksacyjnego jest nadmierny stres lub jego powikłania, a wskazaniem do profilaktyki zdrowotnej oraz terapii w takich sytuacjach są metody które pacjent toleruje, przynoszące odprężenie, relaks, a przede wszystkim powodujące rozluźnienie mięśni oraz harmonizowanie procesów psychosomatycznych.**

Różnice w oddziaływaniu masażyisty podczas leczenia skutków stresu i negatywnych stanów emocjonalnych, a pracy z samymi emocjami, możemy porównać do fal morskich i brzegu morza.

**Jest istotna różnica pomiędzy zwalczaniem skutków fal morskich uderzających o brzeg i dalszych ich konsekwencji, a zwalczaniem samych fal w momencie ich aktywności.**

Dla masażyisty natomiast, pojęcie masażu integracyjnego, pracy z ciałem i poprzez ciało stanowi klucz do uświadomienia sobie, iż dolegliwości, a w konsekwencji procesy patologiczne zmian w tkankach miękkich, są w bardzo dużej mierze powodowane wpływem negatywnych stanów emocjonalnych i energetycznych. Praca nad wyzwoleniem emocji byłaby w tym wypadku prowokacją, natomiast zrozumienie zależności: energia–ruch–życie jest podstawą w trakcie masażu przynoszącego głębszą relaksację. Dużą wagę bez względu na pochodzenie teorii i ocenę pacjenta ma tutaj przede wszystkim przedstawienie zależności umysłu i ciała w trzech relacjach: przedniej a tylnej części ciała, prawej a lewej strony oraz górnej i dolnej połowy.

Bardzo pozytywne efekty daje korzystanie z masażu przez samych terapeutów, lekarzy. Ostatnio rośnie zainteresowanie specjalistycznymi metodami masażu i mamy okazję wykonywać wiele masażu lekarzom. Ich opinie są bardzo cenne. Na uwagę zasługuje fakt, iż sami lekarze są zdziwieni odczuciami i oddziaływaniem jaki wywiera masaż zarówno na stronę fizyczną, jak i psychiczną człowieka. Ufam, iż tym samym uda się

przełamać kolejne lody i jeszcze bardziej wzmocnić współpracę podczas pełnej terapii.

### **Pozostawienie celu i dążenie do rezultatu na rzecz osiągnięcia głębszych odczuć, wyciszenia, doświadczenia.**

Często masażyści, terapeuci stosujący metody relaksacyjne większość swojej uwagi i zaangażowania kierują na z góry postawione cele i rezultaty. Znacznym utrudnieniem w relaksacji pacjenta jest stan, kiedy terapeuta na co dzień pracuje ciągle wykorzystując techniki klasyczne w leczeniu, rehabilitacji na przykład narządu ruchu. Skupienie na celach leczniczych jest tak silne, iż trudno jest się oderwać od pracy schematycznej jakim mimo wszystko jest masaż klasyczny i jego pochodne. Określony cel przesłania nam potrzebę otwarcia się na doświadczenie, które pojawia się w sposób spontaniczny.

Ciągle słyszy się od klientów, iż masażyści po kilku minutach masażu relaksacyjnego „przechodzą” do technik leczniczych związanych z miejscowym opracowaniem zmienionych tkanek, co bardzo szybko staje się nieprzyjemnym odczuciem i od razu „ściąga ich na ziemię”. Wyznaczenie sobie celu podczas masażu przysłania nam tak subtelne odczucia jak odczuwanie temperatury ciała, reakcje poszczególnych mięśni, zmiana natłuszczenia skóry czy odczuwanie ciepłoty ciała bez dotyku skóry.

**Kiedy zauważamy, iż człowiek uspokaja oddech, powoli zaczyna się odprężyć i częściowo sam rozluźnia napięcia, pozwólmy, aby sam wyznaczał tempo masażu.**

**Intensyfikacja masażu i zbyt wcześnie rozpoczęte głębokie techniki nie przyspieszą procesu relaksacji, wręcz przeciwnie.**

## 10. Reakcja tkanek miękkich na obciążenie Podwyższone chroniczne napięcie

Fizjologicznie pracę mięśni rozumiemy jako proces skurczów, któremu towarzyszy wytworzenie zarówno energii mechanicznej i cieplnej. Reakcje te są wynikiem bodźców, jakie nasze mięśnie wytwarzają za pomocą układu nerwowego. Kluczową rolę odgrywa ośrodkowy układ nerwowy. Kiedy mamy do czynienia z nadmiernym napięciem mięśni w skutek stresu, emocji i innych trudności w rozluźnieniu tkanek, podstawowa praca z ciałem odbywa się poprzez wywieranie nacisku na grupy mięśni lub poszczególne

mięśnie. Wpływamy na nie bezpośrednio przez dotyk, bądź też przez odpowiedni trening, ćwiczenia i dobrane izolowane pozycje. Głównym celem jest rozluźnienie, zmniejszenie nadmiernego napięcia, ale i rozładowanie, aby ponownie mogło nastąpić naładowanie.

Traktując pracę z mięśniami jako sposób na rozładowanie chronicznych napięć mięśniowych lub bloków powodowanych nagromadzoną traumą, zdajemy sobie sprawę, iż bardzo ważną rolę odgrywają wszystkie składowe narządy ruchu. Skupiając się na tkankach miękkich dla masażysty istotna jest praca z tkanką łączną, a w szczególności z powięzią. Tutaj pod wpływem obciążenia następują podstawowe zmiany w tkankach rzutujące dalej na całą żywotność organizmu, przede wszystkim ograniczając elastyczność, a nawet ruchomość narządu ruchu.

W przypadku poszczególnych mięśni, z którymi pracujemy mamy do czynienia z pochewką zbudowaną z różnej tkanki łącznej, a zmianom może ulegać zarówno część włóknista jak i maziowa. Pracując natomiast z całymi grupami mięśniowymi kluczowe znaczenie ma dla nas praca z powięzią wraz z przegrodami międzymięśniowymi oraz kaletkami maziowymi.

Powięź nie jest jedynie miejscem przyczepu włókien mięśniowych, nie osłania jedynie poszczególnych grup mięśniowych przed stanem zapalnym, ale pełni istotną rolę w walce z przeciążeniami grawitacyjnymi. To właśnie w niej często dochodzi do zmian strukturalnych utrudniających przemieszczanie się włókien i normalne funkcjonowanie mięśni.

Zaburzenia harmonii ruchów całego ciała mogą występować na drodze mięśniowej w wyniku patologii samych mięśni, kiedy to nadmierne napięcie i obciążenie mięśni oraz powięzi może doprowadzić do strukturalnych zmian całego narządu ruchu i tym samym zubożenia gracji i ekspresji całego ciała. Druga droga to zaburzenia w wyniku zmian układu kostnego, zniekształceń, przemieszczeń, gdzie poprzez nacisk i napięcie dochodzi do nadmiernego eksploatowania wybranych mięśni i tutaj także ustala się z czasem nieprawidłowa postawa ciała.

Przyjmując, iż jeżeli nawet nie mamy do czynienia z dodatkowymi schorzeniami układu nerwowego upośledzającego pracę mięśni, to zarówno funkcjonowanie całej biomechaniki narządu ruchu, jak i przebieg procesów emocjonalnych wzajemnie na siebie wpływają i są od siebie zależne.

**Oddziałując na tkanki miękkie podczas terapii** ocenić musimy, w jakim stopniu uległy zmianom, jak reagują na czynniki mechaniczne, a jak na psychiczne, nieoczekiwany, nadmierny stres, czy poddają się próbie rozluźnienia i pobudzenia. Tkanki miękkie zachowują się bardzo różnie pod

wpływem bodźców zewnętrznych, tutaj rozumianych jako mechaniczny ucisk, dotyk, rozcieranie, rozciąganie oraz wewnętrznych — jako próby mentalnego oddziaływania na tkanki.

Brak harmonii, gracji ruchu, chroniczne napięcia, są spowodowane brakiem lub spadkiem energii i odwrotnie. Żywotność tkanek i reakcje na próby oddziaływania na nie informują nas także o danym potencjale energetycznym całego organizmu oraz przejściach zarówno na poziomie psychicznym jak i urazach fizycznych. Wyjątki stanowią zaburzenia harmonii ruchu występujące po większych urazach mechanicznych oraz u osób starszych w wyniku nieuniknionej, postępującej fizycznej sztywności z powodu procesu starzenia się całego organizmu. Powstawanie ograniczeń i sztywności ciała w postaci bloków mięśniowych jako rezultat nadmiernego, nie rozładowanego napięcia emocjonalnego, wypartego ze świadomości, odbywa się stopniowo i u każdego przebiega inaczej, mając różne następstwa. Bloki mięśniowe utrudniają przepływ fali pobudzenia idącej poprzez mięśnie i rozprzestrzeniającej na całe ciało. Podczas masażu bodywork można zauważyć stosując kolejne ruchy, w jakim stopniu reaguje organizm. Energia działająca podobnie do fali w wyniku jej zablokowania może powodować zmiany w mięśniach, powięzi, a także w narządach wewnętrznych. Kiedy do tego dochodzą zmiany powstałe w wyniku mikrourazów mechanicznych, nasza sylwetka powoli zmienia się.

Początkowo ograniczone ale chroniczne napięcie mięśni, może powodować dolegliwości polegające na strukturalnej zmianie mięśni całego ciała. Zaburzenia takie są z punktu widzenia kinetyki oceniane jako wady postawy. Jednak ich geneza i dalsze konsekwencje wykraczają poza sferę ortopedii.

Tkanki miękkie, a szczególnie mięśnie, pod wpływem ciągłego napięcia zmieniają się. Wyobraźmy sobie podstawowy, prawidłowy stan, odczucie kontroli nad swoim ciałem, przepływem energii.

## 11. Pełna żywotność

Stan pełnej żywotności tkanek wydaje się w dzisiejszych czasach obrazem dalekim, idealnym, poza naszym zasięgiem, obcym doświadczeniem. W takim stanie jesteśmy zdolni do dobrowolnego, niezależnego od czasu i danego obszaru ciała nie tylko do rozluźnienia mięśni, ale w ogóle sterowania ich napięciem. Harmonii podlega nasze całe ciało, a kierując energią możemy mówić: idź w tamtym kierunku, rozluźnij mięśnie, tkanki w danym miejscu,

zrelaksuj się. Jesteśmy w stanie mentalnie wpływać na ich stan, a niewielkie napięcie występujące pod wpływem nagłego stresu odchodzi jak wieczorne słońce, panujemy nad swoimi reakcjami.

W kolejnym etapie mamy sytuację, w której po następnym doświadczeniu mięśnie napinają się, ale po naszej niewielkiej interwencji mentalnie lub za pomocą kilku ruchów i balansu naszym ciałem, napięcie się zmniejsza. Panujemy nad sytuacją, jednak każde nie rozładowane napięcie pozostawia niewielki ślad. Dalej nasze doświadczenia wpisują się powoli w napięcie naszych mięśni, jeszcze nie chroniczne, ale zauważalne. Nie odczuwamy jeszcze zmiany zakresu ruchu, pomimo iż jest już znacznie ograniczone. Czasem potrzebny jest nam bodziec z zewnątrz, masaż, zmęczenie fizyczne, sport i wtedy rozluźniamy się. Większości takich reakcji w dalszy ciągu jesteśmy nieświadomi.

Choć w tym etapie zmiany nie manifestują się jeszcze bólem, to pojawiają się dolegliwości, których nie możemy precyzyjnie określić. Stopniowo, zależnie od przeżyć, usztywnieniu podlega pewien ograniczony obszar ciała, ale nasze zainteresowanie kończy się często na wy tłumaczeniu wszystkiego przepracowaniem, brakiem snu, zabieganiem czy zbyt długą jazdą samochodem.

Zauważamy, iż w pewnym momencie ani wysiłek psychiczny, ani fizyczny nie wystarcza aby osiągnąć rozluźnienie mięśni, coraz większe trudności sprawia ogólne zrelaksowanie się. Pojawia się ból i kolejne symptomy stresu będące często także początkowymi objawami innych schorzeń.

Duża koncentracja nie wystarcza do osiągnięcia rozluźnienia, mamy większe problemy z wyrażaniem emocji w wyniku swoistej obrony przed nimi. Aby osiągnąć minimalny relaks, potrzebujemy mocniejszego impulsu z zewnątrz. Niestety dochodzić może także do skrajnych stanów, kiedy nie ma już żadnej reakcji na impulsy. Mięśnie zostają w chronicznym napięciu i prawie nie rozluźniają się. Proces ten coraz mocniej rzutuje na cały układ mięśniowo–kostny, a później także na narządy wewnętrzne. Obserwując reakcje psychiczne i somatyczne mamy wrażenie, jakby istniały dwie bliźniacze reakcje, ale powstające na innych poziomach.

W pierwszym naturalnym stanie, masaż, ćwiczenia, sport czy rekreacja mają charakter czysto profilaktyczny, przynosząc zadowolenie i przyjemne odczucia, pełniejszą świadomość swojego ciała.

W następnych stanach w zależności od napięcia mięśni korzystanie z zabiegów będzie już formą terapii, kończywszy na ukierunkowanej pracy z ciałem. Chroniczne napięcie tkanek można leczyć na wiele sposobów,

z różnym stopniem nacisku. Należy jednak zaczynać od mniej interwencyjnych, naturalnych sposobów, dzięki którym organizm nie jest dodatkowo obciążony i dobrze je toleruje.

Praca z wykorzystaniem miękkich, ale głębokich i precyzyjnych technik jest w wielu sytuacjach podstawową formą wspomagania całego procesu terapii, zważywszy na dodatkowe fizjologiczne korzyści jakie przynosi masaż zmęczonemu ciału. W dużym stopniu udaje się poprzez masaż doprowadzić takie chroniczne stany do rozluźnienia. Jeżeli chociaż tylko podczas masażu uświadomimy je pacjentowi i sam je odczuje, to i tak w znacznym stopniu osiągnęliśmy sukces.

Inną formą pracy z blokami mięśniowymi są techniki uwalniania. Głębsza stymulacja i głębsze interwencyjne metody wymagają jednak większego doświadczenia terapeutycznego i są one zarezerwowane dla psychoterapeutów. Przeprowadzenie przez proces wymaga dużej wiedzy, odpowiedzialności i doświadczenia. Intuicja w wypadku głębszych odreagowań z powodu dramatyczniejszych przeżyć pacjenta, nie wystarcza.

Powróćmy jednak do problemu napięcia tkanek, tym razem zmian zauważalnych w tkance łącznej, w powięzi. Tkanka łączna oplatając całe ciało, szczególnie mięśnie i będąc pomiędzy nimi, poddawana jest ciągłym zmianom i procesom reorganizacji. Jedną z jej wyjątkowych cech jest elastyczność i rozciągliwość, dzięki czemu spaja ciało w jedno. Tak przynajmniej jest w normalnej sytuacji. Ale bardzo często dochodzi do głębokich zmian zarówno z powodów fizykalnych, biochemicznych, zaburzenia mikrokrążenia. Doświadczony terapeuta zauważyć może jej zgrubienia, stwardnienia, brak plastyczności pod naciskiem, zwiększony opór podczas przesuwania. Zmiany mogą także dotyczyć skóry. Cierpliwie nad nią pracując możemy osiągnąć ponownie jej miękkość, płynność, elastyczność.

## 12. Stres a masaż Przykłady psychicznych i fizycznych symptomów stresu

Stres jest tak powszechnym zjawiskiem w codziennym życiu, iż coraz częściej zastanawiamy się nad jego psychospołecznymi niż indywidualnymi konsekwencjami. Od czasu opisania stresu po raz pierwszy przez Hansa Selye jako — ogólnego syndromu adaptacyjnego — minęło już kilka dekad, napisano wiele prac, stres stał się powodem odwiedzania zarówno lekarzy,



aptek jak i ośrodków i gabinetów odnowy oferujących przeróżne terapie i zajęcia związane z profilaktyką i leczeniem jego skutków. Stres sam w sobie ma pozytywny, mobilizujący dla organizmu wpływ, problemy zaczynają się w momencie, kiedy nie potrafimy na niego odpowiednio zareagować. Kiedy długotrwały stres po fazie adaptacyjnej powoduje, iż nie jesteśmy w stanie normalnie funkcjonować, skutki długotrwałego stresu m.in. pod wpływem skumulowanych stresorów mogą powodować silne zaburzenia natury psychicznej i somatycznej.

Choć dla masażyisty najwidoczniejsze reakcje stanowiące wyzwanie to nadmierne napięcie i usztywnienie mięśni okolicy karku, barków, klatki piersiowej, twarzy zwłaszcza okolicy stawu skroniowo-żuchwowego, a także łydek i pośrednio mięśni pośladkowych, masaż może być pomocny w różnych fazach stresu.

Długotrwały stres oddziałuje na nas na poziomie psychicznym, związany jest z obecnym stanem emocjonalnym, psychicznym i naszą odpornością na negatywne reakcje z zewnątrz.

Natomiast na poziomie anatomicznym-fizjologicznym manifestuje się wieloma dolegliwościami somatycznymi, które na początku są nieznaczne, lecz mogą przerodzić w poważniejsze dolegliwości.

W praktyce obserwujemy, iż ciało jak i umysł funkcjonują razem, tak też symptomy stresu mają charakter psychiczny i fizyczny. Skupmy się na wstępie na tych symptomach, które w szczególności dotyczą górnej części ciała oraz ogólnych reakcji ustroju. Są to przede wszystkim:

- a) Ogólne podwyższone napięcie mięśni, bóle i mrowienia w okolicach głowy i szyi, klatki piersiowej oraz pleców, sztywność szyi, karku i ramion. Problemy ze skórą i nadmierne pocenie się, zawroty głowy i problemy z oddychaniem, brak energii, apetytu i kłopoty z zaśnięciem, podwyższone ciśnienie krwi, częste infekcje, napięcie po wysiłku, dodatkowe napięcie w okolicach żuchwy oraz oczu.
- b) Trudności z koncentracją, rozdrażnienie, irytacja, lęk, obojętność, kłopoty z pamięcią, brak zainteresowania czymkolwiek, nałogi, problemy z relaksacją, niezgodność z partnerem, a także brak zainteresowania życiem erotycznym.
- c) Jednymi z szybciej pojawiających się symptomów mogą być: podrażnienia i wrzody żołądka oraz jelita grubego, nieregularna akcja serca, uczucie zimnych dłoni i stóp, problemy z krążeniem, napięte łydki oraz początkowe problemy natury flebologicznej.

Pomiędzy stresem a chorobą istnieje wiele obopólnych zależności, cza-

sem trudno stwierdzić które jest skutkiem drugiego i odwrotnie. Reakcje na stres objawiają się m.in. w układzie sercowo–naczyniowym oraz neurohormonalnym.

Zmiany w wyniku stresu można zaobserwować na wielu płaszczyznach: w życiu osobistym, rodzinnym, zawodowym i społecznym, w zmianie nastroju i pośrednio działaniu, brakiem harmonii w kontaktach osobistych i zawodowych, brakiem kontroli emocjonalnej, kończąc na zmianie sposobu myślenia i planowania, co w konsekwencji stwarza wiele dalszych problemów. Brak zrozumienia osób trzecich jest tym bardziej utrudniony, iż pomimo tak dużej wiedzy o naturze stresu, każdy z nas przechodzić go może inaczej.

### **W różnych fazach stresu inaczej reagujemy.**

Pierwsza faza najczęściej związana z nagłymi sytuacjami i czynnikami zewnętrznymi trwa krótko, na zasadzie szoku. Wtedy reagujemy szybko, jak w szoku. Mają tu miejsce reakcje emocjonalne jak: mimowolny płacz, krzyk, nagle opadnięcie z sił, podenerwowanie, czasem towarzyszy temu panika, irracjonalne zachowania kończąc na nudnościach, a nawet omdleniu.

W następnej fazie dochodzi do większych reakcji emocjonalnych, dotyczących intensywnych procesów myślowych, prób retrospekcji zdarzeń ciągłego wracania myślami do problemów.

Próba zaprzeczenia realności zaistniałych zdarzeń powoduje kolejne reakcje emocjonalne, jak unikanie konkretnych myśli lub też osób trzecich.

Kolejna faza związana jest ze zmianą aktywności i próbą przezwyciężenia stresu. Mobilizacja ta jest związana z próbą radzenia sobie zarówno z obecnymi obowiązkami jak i rozwiązaniem danej sytuacji która stres spowodowała, napięciem, pobudzając mechanizmy obrony psychologicznej. W tej fazie dochodzi także do wyraźniejszego zauważenia negatywnych objawów somatycznych, które na ironie w wielu przypadkach są czynnikiem mobilizującym choć nie jesteśmy tego świadomi.

Wtedy zauważyć można także przewartościowanie, docenienie wartości i informacji, które od dawna były dla nas bez znaczenia lub których w ogóle przedtem nie zauważaliśmy. Następuje także poszukiwanie pozytywnej aktywności zarówno intelektualnej, duchowej lub fizycznej.

W końcowej fazie dochodzi do przywrócenia normalnego funkcjonowania i powrotu do sytuacji organizmu z przed stresu. Zdarza się że nie tylko odzyskujemy harmonie lecz odkrywamy nieznane dotychczas zainteresowania i wartości. Tak przebiega psychofizyczny stres. Niestety nie zawsze.

O negatywnych reakcjach i pogarszaniu się stanu zdrowia słyszymy nader często, jeśli człowiek nie jest w stanie wyjść z fazy adaptacyjnej obroną

ręką i nie przełamie impasu, nie jest w stanie przełamać piętrzących się zadań i problemów, normalne funkcje zostają zachwiane, przerwane. Możemy mówić wtedy o początku zaburzeń psychicznych.

Zaburzenia te mogą się manifestować ostrymi, podostrymi lub przewlekłymi reakcjami, zarówno psychicznymi, jak i somatycznymi. Szczególnie te ostatnie z niewielkich wegetatywnych dolegliwości mogą się przerodzić w poważne somatyczne schorzenia.

Masażysta do którego przychodzą osoby chcące poddać się masażowi relaksacyjnemu jest w wielu przypadkach osobą, która może zwrócić uwagę na niektóre niepokojące symptomy. W żadnym jednak wypadku nie możemy diagnozować pacjenta w sensie lekarskim. Ale pamiętajmy, iż jeżeli osoba przychodzi do masaży, wyrażając chęć skorzystania z masażu relaksacyjnego, to masażysta jest także zobowiązany do przeprowadzenia wywiadu, tak samo jak przed masażem leczniczym.

**Sytuacja alarmująca występuje wtedy, kiedy zauważamy więcej symptomów stresu lub dodatkowo pogorszenie ogólnego samopoczucia i kondycji zaistniałych w szybkim czasie.**

**Większość takich objawów może być nie tylko symptomami stresu, ale początkiem poważniejszych schorzeń. Wtedy niezwłocznie potrzebna jest konsultacja lekarza.**

### 13. Opowiadania naszego ciała

Gdyby ktoś dzisiaj przeprowadził statystykę dotyczącą faktu, która część ciała jest najczęściej poddawana pielęgnacji oraz wszelkim innym zabiegom, zapewne w szranki o pierwsze miejsce walczyłyby: ludzka twarz z plecami, a mówiąc ściślej z grzbietem.

Dlaczego? — Powodów jest wiele.

Przez kilka dziesięcioleci w rehabilitacji, lecznictwie oraz odnowie biologicznej najczęściej wykonywano zabiegi fizykalne, w tym przede wszystkim masaże na okolice grzbietu. Choć teoretycznie wypisywano skierowania na tzw. masaż kręgosłupa, terapeuci instynktownie wykonywali go razem z całym grzbietem, wiedząc, iż kręgosłup sam w sobie ani w sensie anatomicznym, ani fizjologicznym nie stanowi „samotnej wyspy”, lecz czynnościowo jest związany z całym grzbietem, a w konsekwencji z całym tułowiem. Pracując więc z górną częścią grzbietu przechodzimy na barki, a pracując z odcinkiem lędźwiowym, opracowujemy także część miednicy.



Natomiast twarz poza zabiegami czysto leczniczymi związanymi z rehabilitacją na przykład po zapaleniu nerwu twarzowego lub trójdzielnego i zmniejszaniu obrzęków za pomocą drenażu limfatycznego, przez lata była obiektem zainteresowań przede wszystkim kosmetyki, w sensie czynnym jak i biernym.

Dopiero w ciągu ostatnich kilkunastu, a w szczególności kilku ostatnich lat, diametralnie zmienił się nasz stosunek do odnowy biologicznej, relaksacji oraz profilaktyki zdrowia.

**Powstaje pytanie: Dlaczego tak diametralnie zmieniamy stosunek do twarzy oraz grzbietu? Poza tym co je łączy, a co je naprawdę dzieli?**

Po pierwsze zmieniło się podejście do procesów emocjonalnych, natury stresu oraz przełamuje się bariery pomiędzy reprezentantami różnych dziedzin medycyny zajmujących się człowiekiem.

Podejście do procesów emocjonalnych związanych bezpośrednio z reakcjami całego organizmu nie jest niczym nowym. W jaki sposób tworzą

się emocje w ludzkim ciele, jak odczucia zamieniają się w emocje, które „uchodzą zauważalnie”, to pytania które spędzały sen z oczu nie tylko naukowcom ale także mędrcom, praktykującym przez wieki jaki i współcześnie: jogę, tantrę czy qigong.

Bacne obserwacje ludzkich emocji przez pryzmat ciała są także praktykowane w wielu innych tradycjach związanych z głębokimi obserwacjami ludzkich psychosomatycznych zachowań.

Problem i różnica polega jednak na tym, iż obecnie chcemy wszystko zasznuflakować, opisać i koniecznie ująć w naukową terminologię w odróżnieniu od wielu tradycyjnych kultur, które są nastawione przede wszystkim na empiryczne postrzeganie tych zjawisk i często nie widzi się w ogóle sensu wymiany takich doświadczeń poza danym kręgiem kulturowym.

Ponadto obserwacje takie, jeżeli w ogóle są przeprowadzane, dotyczą w przeważającej mierze strony praktycznej, a nie teoretycznej.

**Tutaj podstawowe znaczenie ma świadomość, że to działa, a nie — jak działa.**

Wróćmy jednak do naszych bohaterów: twarzy i grzbietu.

**Twarz, wie dużo więcej niż plecy. Opowiada im to co widzi, czuje, czego jest świadkiem. Ale później plecy kodują te wszystkie doświadczenia i kiedy twarz już o nich zapomina, nie chcą się dzielić z twarzą tym, o czym pamiętają. Innym razem, kiedy plecy chcą się podzielić swoją pamięcią z twarzą, ona jest akurat bardzo zajęta obserwowaniem tego co nowe.**

**A pomiędzy nimi jest szyja. Smukła, elastyczna, silna i wyniosła.**

**Problem z nią taki, że nie wie komu ma służyć.**

Przestraszona nadmiarem informacji przesyła ich coraz mniej. W międzyczasie chce mówić, krzyżeć i płakać, ale czasu jej brakuje. Z czasem coraz gorzej z nią, bo nie wie, które informacje i w jakim kierunku przesyłać. W końcu zeszywniała, zbolała, szarpana milionem mikrourazów, traci elastyczność i zastyga biedaczka, w bezruchu.

### *Twarz*

Twarz włącznie z całą głową stanowi najbardziej ujawnioną, społeczną, zewnętrzną partię naszego ciała. Przez wiele lat głowa była traktowana jako centrum, przestrzeń dla umysłu, rozumu. To tu jest miejsce dla naszego intelektu. W niektórych kulturach od opracowania głowy zaczyna się wiele terapii związanych z całym ciałem, a także stanem ducha.

W dużo mniejszym stopniu poza bólem czy zmianą temperatury, odczuwamy pozostałe partie ciała. Dlaczego więc tak uciekamy od prawdziwej twarzy?

O ile głowa sama w sobie stanowi zamkniętą przestrzeń, o tyle sama twarz jest „wystawiona na widok publiczny”. Twarz jest tą częścią nas, która bardzo intensywnie włączona jest w akt obustronnej międzyludzkiej komunikacji. I chociaż w dobie kultu ciała i młodości, twarz zajmuje szczególne miejsce, to wciąż nie wiemy: jaka twarz i czyja twarz?

Dlatego może dla nas ta piękna twarz jest twarzą uniwersalną, nieco zastygłą, ale za to bezpieczną, przecież w takiej twarzy nikt nas nie rozpozna, nie skrzywdzi.

Może boimy się uśmiechniętej twarzy, ponoć uśmiech przynosi kolejne zmarszczki. Czy to prawda, kogo słuchać? Jedni mówią, że bogata emocjonalnie twarz powoduje szybsze pojawienie się zmarszczek. Inni utrzymują, iż szczerze emocje na twarzy powodują pojawianie się wielu, ale drobnych zmarszczek. Natomiast zastygła emocjonalnie twarz ma mniej zmarszczek, ale szybciej pojawiają się głębokie bruzdy w jej dolnej części. Może prawdą jest legenda, że Piotr do końca życia nosił głębokie ślady po łzach, spazmie płaczu, kiedy zdał sobie sprawę, że zaparł się Chrystusa.

Może bardziej boimy się odsłonić naszą twarz, która jest wrotami do naszej duszy? Czy ktoś pamięta jeszcze smutne top modelki sprzed kilku lat? Nie wiem. Ale wiem, że przez 5 wieków Mona Lisa la Gioconda Mistrza Leonardo patrzy na nas nieustannie. I najważniejszym atutem tej florenckiej patrycjuszki — jednej z najbardziej znanej z wyglądu kobiety świata — nie jest ubranie, pozycja, środowisko, ale jej niegasnący od wieków, delikatny i nieco tajemniczy uśmiech.

Co mamy począć z naszą twarzą, aby spokojnie patrzeć na nią w lustro o poranku?

Może przypatrzmy się swojej twarzy przez pryzmat słów, pisarza:

*Że też na przykład nigdy nie uświadomiłem sobie, ile istnieje twarzy. Jest moc ludzi, ale jeszcze znacznie więcej twarzy, bo każdy ma kilka. Są ludzie co jedną twarz noszą latami naturalnie twarz się zużywa, brudzi, łamie w brzdach, rozłazi się jak rękawiczki noszone w podróży. To są ludzie oszczędni, prości: nie zmieniają twarzy, nawet jej nie każą czyścić. Twierdzą że jest dość dobra, a kto im powie że jest inaczej? Pytanie oczywiście, skoro mają kilka twarzy co robią z pozostałymi? Przechowują je. Ich dzieci mają je nosić.*

*(...) Inni ludzie niesamowicie szybko nakładają twarze, jedną po drugiej i zużywają je. Wydaje im się zrazu, że zapas im starcza na zawsze, ale zaledwie dochodzą do czterdziestki: oto już ostatnia. Jest w tym oczywiście pewien tragizm. Nie przywykli do oszczędzania twarzy, ostatnia po tygodniu już zużyta, dziurawa, w wielu miejscach cienka jak papier — i oto potem stopniowo wychodzą na wierzch pokłady, ta nie-twarz i z nią się obnoszą.*

Pracując z twarzą w jakiegokolwiek terapii i formie, pamiętajmy o jej delikatności. Każdy masażysta, terapeuta, lekarz czy kosmetyczka pracować musi nader ostrożnie, aby nie wywołać wrażenia manipulowania twarzą, bo cóż nam po odnowionej twarzy, jeżeli zostanie nam wrażenie zaborczości. Delikatność włókien mięśniowych twarzy i połączenie mięśni ze skórą bez innych zabezpieczeń, wymaga od nas ostrożności nie tylko w obawie o mechaniczne uszkodzenie, ale o wtargnięcie zbyt głęboko w jedną z najbardziej prywatnych stref człowieka, jaką jest ludzka twarz.

Może przed następnym masażem zapytaj najpierw, co chcesz uzyskać.

**Może warto zrelaksować, oczyścić twarz, albo spotkać się z tą prawdziwą, ale czy starczy nam charakteru i konsekwencji po takim spotkaniu?**

Każdy z nas ma inny obraz twarzy, inne ma dla niego znaczenie, inaczej do niej podchodzi. Na pewno pierwszym krokiem jest ocena tego, czego od własnej twarzy wymaga osoba, która nam twarz swoją powierza. Nie jest to łatwe, tym bardziej, iż czas musi się zatrzymać, choć dalsze rozwiązanie przyjdzie właśnie z czasem.

*Dotykałem w życiu wiele twarzy. Masowałem twarz nieruchomą, porażoną, radosną, tryskającą energią, taką która mimiki miała w nadmiarze. Nigdy jednak nie zapomnę uczucia dotykania płaczącej twarzy, to tak jakby bez pytania dotknąć duszy i przerazić się śmiertelnie, ale potem nic już nie jest straszne.*

### *Grzbiet / tułów*

Grzbiet jest podstawą naszego ja. Plecy wytrzymują, przetrzymują i gromadzą wszystko to, czego nie chcemy zaakceptować, czego nie chcemy być świadomi. Tutaj także znajdują swoje miejsce te cechy osobowości, które trudno nam zaakceptować, jak strach i złość. Tutaj gromadzimy napięcie „schodzące z nazbyt napiętej szyi” i barków, a także szukamy ujścia dla napięć kiedy blokujemy nasze emocje, przestrach przed prawdziwym, zewnętrznym światem.

Czy rozumiemy nasze plecy lepiej niż nasz samochód? Czy są naszym przyjacielem, czy też kontrahentem, z którym negocjujemy warunki współpracy na 80 lat?

Czy wystarczy wytłumaczenie, że plecy są mniej wrażliwsze od twarzy czy klatki piersiowej i dlatego można o nich przez lata zapominać?

Skóra pleców stanowi największy obszar równo rozłożonej skóry człowieka, dlatego dzięki wielu połączeniom nerwowym możemy spowodować głęboką relaksację nie tylko tego obszaru, ale pośrednio całego człowieka. Choć właściwy masaż pleców obejmuje przede wszystkim mięśnie, to pierwszym organem, który stymulujemy, jest skóra. Nie jest możliwe opracowanie mięśni bez dotykowego kontaktu ze skórą.

Pracując z grzbietem uświadamiamy sobie, że opracowaniu podlegają także jedne z największych i najsilniejszych mięśni. Proces ten może jednak wywołać uwolnienie napięcia mięśniowego, nagromadzonych emocji, a przede wszystkim tłumionej złości.

Dlatego plecy także wymagają od terapeuty: kompetencji, wzmożonej ostrożności, wrażliwości ale przede wszystkim konsekwencji w działaniu.

Pomimo iż plecy dla uwolnienia nagromadzonych napięć potrzebują silniejszych i bardziej zdecydowanych technik, pamiętajmy, iż nie wynika to jedynie z silniejszej budowy masykulatury.

Jest to nasza integralna, bardzo silna, ale też narażona na wiele urazów część ciała.

**Przed każdym zabiegiem zapytajmy, co naprawdę chcemy osiągnąć?**



### *Masaż Impresje*

Kilka lat temu podczas realizacji filmu i zdjęć na temat Integracyjnego Masażu Bodywork, zapytano mnie, czy nie byłoby lepiej, aby zdjęcia zrobić w pomieszczeniu i dlaczego pierwsze zdjęcia z masażu bodywork są wykonane na plaży?

Odpowiedz jest bardzo prosta:

— Masaż Bodywork jest masażem przestrzeni, chodzi o to, aby poczuć swoją przestrzeń.





Mam nadzieję, iż zilustruje to tych kilka, pierwszych zdjęć.

Przed przystąpieniem do praktyki pragnę podzielić się kilkoma najciekawszymi cytatami, które usłyszałem na temat masażu.

***O Masażu (About Massage)***

*There is but one temple in this Universe  
and that is the human body.  
We touch heaven, when we put our hand on it.*

*Jest tylko jedna świątynia we  
Wszecświecie, ludzkie ciało.  
Dotykamy niebios, kiedy  
kładziemy na nim dłoń.*

Thomas Carlyle, 1840

*Ciało jest harfą duszy. Od nas samych zależy, czy wyda piękną i czystą  
melodię, czy dysonansem zgrzytliwym zadźwięczy.*

Kahlil Gibran

*Masaż jest specyficzną formą uzdrawiania i mistycyzmu, każdy terapeuta  
pracuje z inną formą.*

*Dlaczego? A czy łatwo jest zmienić jedną formę mistycyzmu na inną?*

Anonim

## 14. Wpływ masażu na człowieka

Optymalnie wykonane i dobrane pod względem metody specjalistyczne masaże pozytywnie wpływają na człowieka na trzech poziomach:

**Fizycznym** — jest to największy i bezpośredni wpływ, w dużej mierze udokumentowany medycznie, klinicznie.

- ♦ Powoduje zmniejszenie napięcia i sztywności mięśni.

- ♦ Poprawa ukrwienia i odżywienie skóry.
- ♦ Przyspieszenie leczenia tkanek, zmniejszenie obrzęków i krystalizację kości po stanach urazowych, stłuczeniach, złamaniach.
- ♦ Powoduje wzmocnienie i poprawę pracy układu odpornościowego i hormonalnego.
- ♦ Powoduje wzmocnienie siły i uelastycznienie mięśni i ścięgien oraz zwiększenie zakresu ruchomości w stawach.
- ♦ Poprawa pracy układu oddechowego i krążenie.
- ♦ W zależności od potrzeb powoduje zwiększenie lub zmniejszenie ogólnego tonusu mięśniowego.
- ♦ Przyspiesza gojenie się ran oraz zmniejsza blizny pourazowe oraz pooperacyjne.
- ♦ Masaż jest także jednym z podstawowych zabiegów w rehabilitacji, leczeniu wad postawy związanych z biernym i czynnym narządem ruchu.
- ♦ Masaż jest integralną częścią profilaktyki zdrowia, dotyczącą min. problemów wynikających z siedzącego trybu życia.

### **Mentalnym** — wpływ pośredni.

- ♦ Zmniejsza stan ogólnego pobudzenia organizmu wywołany ograniczeniem lub zagrożeniem sprawności fizycznej.
- ♦ Pozwala na lepsze skupienie w pracy zawodowej, szczególnie u osób pracujących umysłowo i przebywających dłużej w pozycji siedzącej.
- ♦ Pomaga w szybszym odbieraniu i analizowaniu oznak zmęczenia.
- ♦ Pomaga w swobodniejszym podejmowaniu decyzji, ułatwia koncentrację i przyspiesza procesy myślowe.

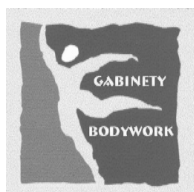
### **Emocjonalnym** — wpływ pośredni.

- ♦ Masaż powoduje głębsze poczucie harmonii ciała i umysłu.
- ♦ Ułatwia ukazanie stanów emocjonalnych.
- ♦ Poprawia odczuwanie zależności pomiędzy sobą a otoczeniem.
- ♦ Polepsza odczucia wynikające z potrzeby komunikacji poprzez dotyk.
- ♦ Pozwala na lepszy kontakt emocjonalny pomiędzy bliskimi osobami.

*CZEŚĆ TRZECIA*

**PRAKTYKA  
INTEGRACYJNEGO MASAŻU BODYWORK**





## PRAKTYKA INTEGRACYJNEGO MASAŻU BODYWORK program autorski

**Przed przystąpieniem do masażu pamiętamy o podstawowych zasadach i standardach przeprowadzania relaksacyjnego masażu. W ten sposób osiągniemy lepsze rezultaty, a osoba masowana będzie w pełni przekonana o skuteczności danej metody.**

### *Przygotowanie do masażu*

**Zanim rozpoczniesz masaż zaplanuj go tak, aby był czas na:**

#### **A) Wyciszenie i skupienie przed przystąpieniem do masażu**

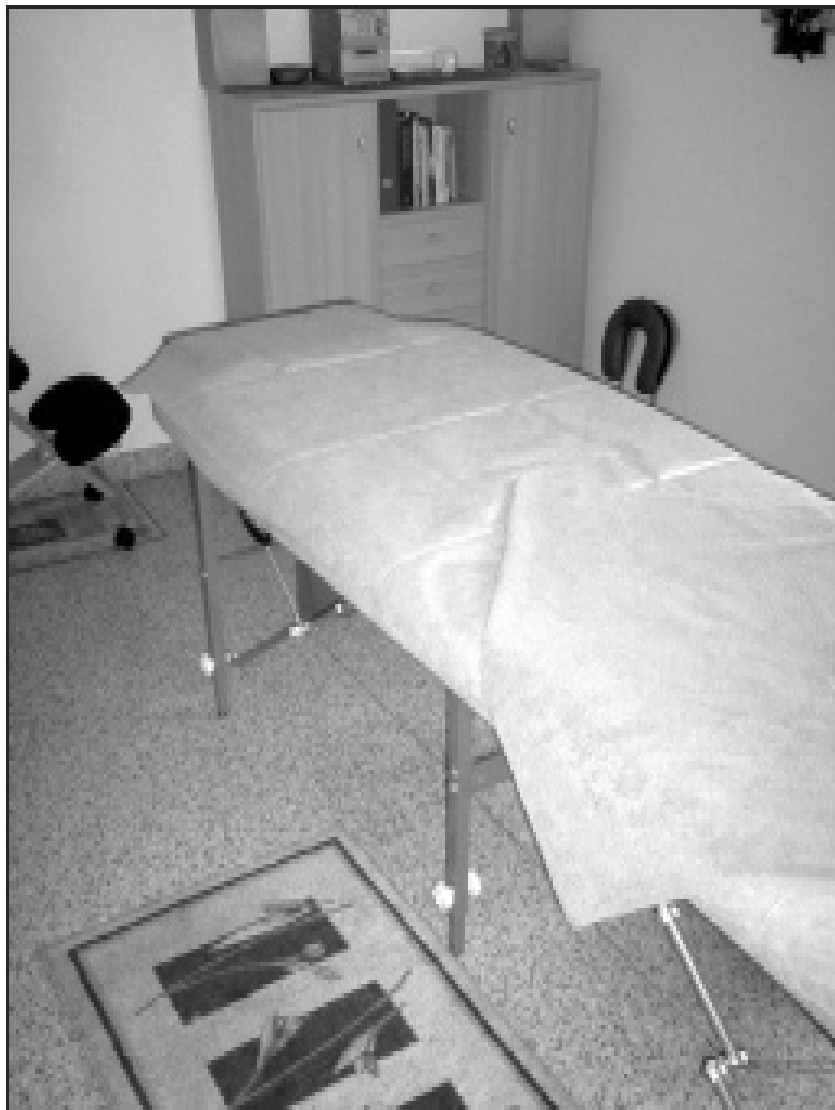
Postaraj się z pacjentem tak zaplanować grafik, aby przed rozpoczęciem masażu był czas na krótką rozmowę, a w przypadku pierwszych zabiegów na wywiad oraz przedstawienie metod masażu, jakie wykonujesz, omówienie ich i podjęcie wspólnych decyzji co do metody masażu, długości zabiegu i partii ciała na które wykonywane będą masaże. Musimy tak przygotować plan zajęć, aby zachować odpowiednią ilość czasu na całą sesję masażu, tzn. — wstępną rozmowę, wywiad, właściwy masaż, zakończenie i krótki odpoczynek, czyli razem około 2 godzin — dla jednego pacjenta.

Wykonywanie kolejnego masażu bodywork zaleca się w odstępie kilku dni.

#### **B) Przeprowadzenie wywiadu dotyczącego stanu zdrowia**

Pacjent korzystający z masażu w większym ośrodku, przychodni lub SPA, często przyjmowany jest najpierw przez lekarza, który przeprowadza z nim wywiad. Jeżeli wykonujemy masaż nie tylko w celach leczniczych, lecz także w celach relaksacyjnych, powinniśmy przeprowadzić wywiad dotyczący

ogólnego stanu zdrowia, ponadto pomocne także będą informacje w jaki sposób pacjent wypoczywa, jak spędza wolny czas. Można w ten sposób uzyskać dodatkowe informacje o ewentualnych kontuzjach lub też osłabio-





nych partiach ciała. Jest nieco inny wywiad niż lekarski, służy bowiem przede wszystkim ustaleniu optymalnej możliwości zastosowania masażu.

### **C) Poinformowanie o przebiegu masażu, jego oddziaływaniu na organizm oraz o ewentualnych reakcjach występujących podczas, jak i po masażu**

Aby uniknąć nieporozumień podczas wykonywania masażu, należy dokładnie omówić jak przebiega dany masaż, z jakimi reakcjami pacjent może się spotkać w trakcie jak i po masażu oraz następnego dnia. Ponadto masażysta informuje, w jakiej pozycji jesteśmy podczas masażu oraz kiedy ją zmieniamy, jakie mogą wynikać dolegliwości podczas nieodpowiedniego ułożenia: szyi, dłoni czy kręgosłupa.

Prosimy także o ewentualne uwagi dotyczące temperatury w pokoju oraz akceptację środków stosowanych podczas masażu, jeśli wykonujemy masaż za pomocą środków aromatycznych.

Czasem pacjent akceptuje zapach, ale na przykład po masażu wraca do obowiązków służbowych i prosi o zastosowanie aromaterapii jedynie za pomocą kominka aromatycznego.

Istotne jest także przygotowanie odpowiedniej pościeli, w tym prześcieradła, dużego ręcznika kąpielowego i mniejszego ręcznika stosowanego podczas masażu szyi oraz przykrywającego biust podczas masażu przedniej części tułowia, powłok brzusznych, klatki piersiowej.

Zarezerwuj odpowiednią ilość czasu na wypoczynek, przewietrz gabinet, zapewnij odpowiednią temperaturę pokoju i tak przygotuj gabinet, aby pacjent widział, iż był oczekiwany.

Wymagana jest także duża koncentracja masażyisty przed, jak i w trakcie masażu, wycisz się i zrelaksuj jeszcze przed przeprowadzeniem wywiadu, który odbywa się przed rozpoczęciem masażu.

### **D) Pozostawienie na moment pacjenta w gabinecie, aby miał czas na swobodne przygotowanie do masażu, rozebranie się, wygodne ułożenie się i na chwilę oddechu**

Po wstępnej rozmowie pozostawiamy pacjenta i wychodzimy. Przed masażem pacjent powinien mieć chociaż kilka chwil na oddech, wyciszenie i ewentualnie przebranie się. Kilka minut na przygotowanie jest potrzebne zwłaszcza, jeśli pacjent korzysta z natrysku przed masażem.

Przed samym przystąpieniem do masażu wymagane jest bezwzględne wyciszenie się obu stron.

## 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 bieliznie), 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.**

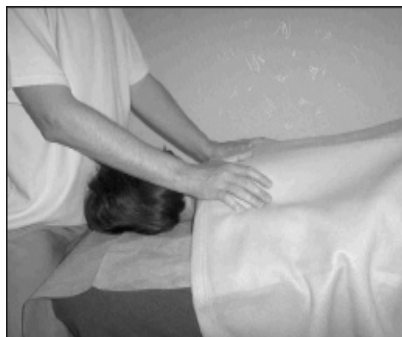
Trudno jest już dokładnie opisać chyty z masażu segmentarnego lub tkanki łącznej, a co dopiero metody relaksacyjne. Po pierwsze opisy takie doprowadzały jedynie do uproszczenia chwytów i kojarzenia ich z innymi technikami. Po drugie w rezultacie korzystanie z notatek doprowadzało do spłaszczenia technik 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*

**Podejdz 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.

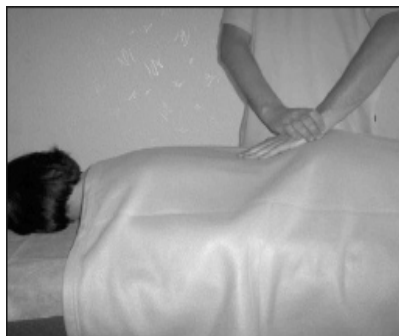


Spróbuj stojąc z boku stołu, wprowadzić ciało pacjenta w lekki ruch balansujący, podobny do kołysania z boku na bok, tak aby lekko rozkołysać pacjenta. Pracując obok kręgosłupa pomiędzy kolejnymi uciskami nie odrywamy dłoni od ciała w ten sposób wykonywany ruch jest zbliżony do fali, jednego z podstawowych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

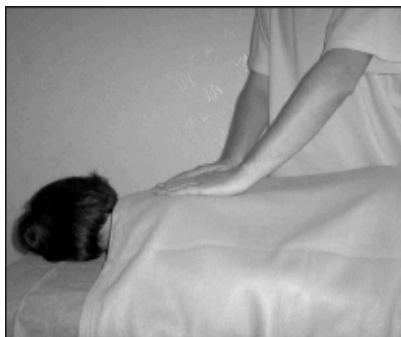
Jeżeli poczujesz opór, zmniejsz zakres ruchu.

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.**

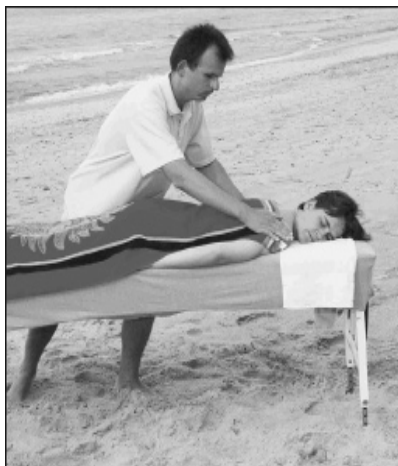
Zatrzymaj się na chwilę na wysokości łopatek powodując lekkie kołysanie całego grzbietu.

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 masaży, 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 masaży trudno jest się przyzwyczaić do takich pozycji, to z czasem doceniamy je coraz bardziej.



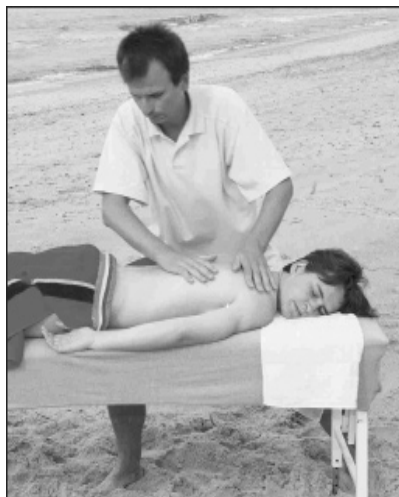
Prawie cały czas staramy się utrzymywać bezpośredni kontakt ze skórą pacjenta nie odrywając rąk. Masaż odbywa się zgodnie z fizjologicznymi podstawami masażu to jest według krążenia żylnego, dosercowo. Z tym że, podstawowy ruch wykonywany jest np. od miednicy w górę w kierunku szyi lub do łopatek, natomiast 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.

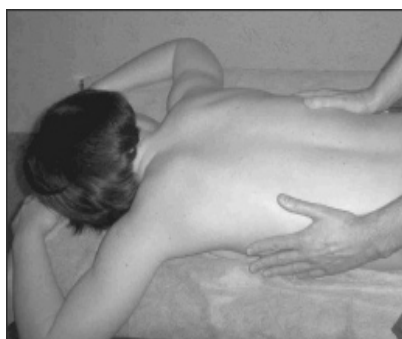
**Właściwy masaż grzbietu i kręgosłupa.**

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.**

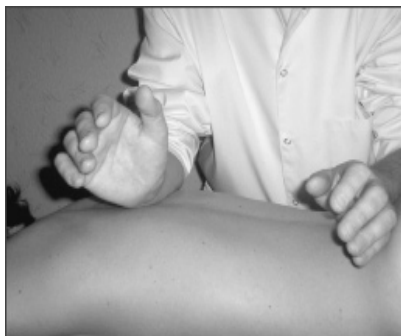


**Kolejne pasma** wykonujemy w linii żeber, od kręgosłupa w kierunku linii pachowej pracujemy pojedynczo i całymi dłońmi, następnie dłonią ułożoną na drugiej dłoni. Stopniowo przesuwając się w pasmach od miednicy do barków. Następnie masujemy przeciwną stronę, ruchami ściągającymi lub dla pełniejszego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

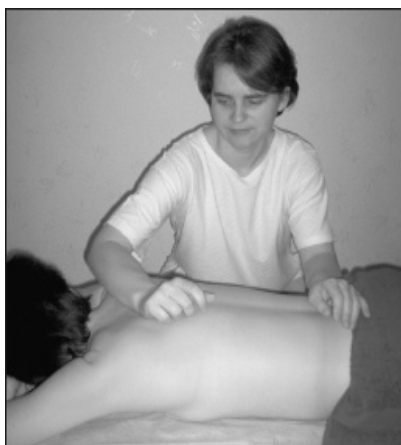




**Przechodzimy do masażu kłębikiem, kłębami i nadgarstkiem**, bliżej kręgosłupa i w kolejnych pasmach, oraz miejscowo. Powoli chwyt koncentrują się na opracowaniu poszczególnych mięśni, np. przechodząc po opracowaniu kłębami grzbietu na barki opracowujemy m. naramienny, potem nad i podgrzebieniowy. Często stosujemy tu technikę dla opracowania większych stawów polegającą na masażu kłębami na przykład okolic dolnego kąta łopatki i jednoczesnym masażu drugą dłonią barku, w tym momencie łopatka i bark są w fazie ruchu.



**Powtarzamy techniki** wykonywane zza głowy pacjenta. Teraz wykonujemy głaskania z kciukami skierowanymi do kości krzyżowej oraz pozostałymi palcami na bocznej stronie grzbietu.



**Technika masażu całym przedramieniem** z jednoczesnym rozciąganiem mięśni. Masaż całym przedramieniem przypomina początkowy chwyt głaskania z rozciąganiem, z tym że teraz już przedramię pracuje na większych powierzchniach, pomagając w opracowaniu fałdów skórno-mięśniowych.

Dochodząc do dolnego kąta łopatki głaskanie przechodzi w rodzaj ugniatania. Z drugiej strony masujemy analogicznie.



Wykonując rozciąganie przez środek grzbietu, chwyt wykonujemy większą częścią przedramienia, w zależności jak zbudowany jest pacjent. Chwyty tego rodzaju wykonujemy jeden raz. Dzięki wrażliwości skóry na przedramieniu, chwyt ten możemy wykorzystać także w diagnostyce.





**Technika masażu kłębami i brzegiem dłoni dotycząca mięśni szyi, górnej części grzbietu i barków. Pierwsza bardzo ważna technika relaksacyjna.**

Masażysta kłęka przed stołem (za głową pacjenta) palce są skierowane do góry a kłębki i kłębiki powoli rozciągają mięśnie. Od potylicy w dół do kątów łopatek, od kr. piersiowego na barki.

Technika jest kombinacją głaskań z uciskami, które są zsynchronizowane z oddechem.

Technikę tą możemy zastosować także kiedy pacjent jest przykryty ręcznikiem.



**Technika rozluźniania mięśni za pomocą kłębów jest bardzo cenna z uwagi na miękkość, specyficzną budowę wyniosłości kciuka. Technika ta jest jednym z podstawowych kluczy do Masażu Bodywork.**



**Technika daje duże możliwości także kiedy pacjent ma głowę położoną na jednej stronie.**

**Wstajemy i ponownie wykonujemy kilka głębokich głaskań stojąc z boku stołu.**



**Ponowne przejście do opracowania górnych partii grzbietu stojąc za głową pacjenta.**

Wykonujemy zwrot dłonią i tak jak na początku masażu, przechodzimy za głowę pacjenta.

Większość chwytów jest wykonywana symetrycznie jedną dłonią lub oburącz, palce są skierowane do miednicy, a chwyt przypomina ruch ściągania lub rozciągania.



Pomimo rozpoczynania większości chwytów na kości krzyżowej, w późniejszym etapie głównym celem jest opracowanie okolic łopatek, barków i dolnego odcinka szyi.

**Technika głaskania z wykorzystaniem kłębów, palce skierowane do kości krzyżowej.**

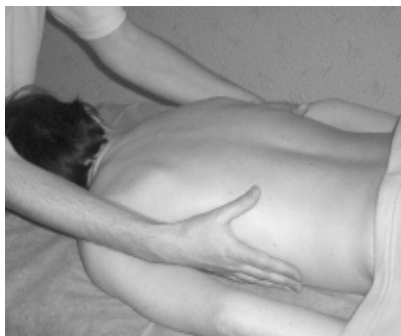


**Głaskanie dwoma krawędziami dłoni, kłębikami,** rozpoczynamy od kości krzyżowej, masujemy okolice grzbietu i dochodząc do łopatek. Lekko w linii żeber cofamy się do linii pachowej płasko ułożonymi dłońmi i znowu przechodzimy w okolice pomiędzy łopatkami a kręgosłupem.





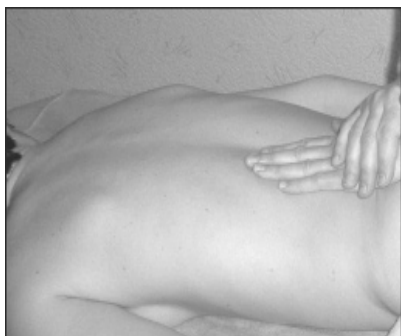
Powrót teraz kciukami do kości krzyżowej, pozostałymi palcami utwórz fałd na mm. pośladkowych, opracuj go ruchami przypominającymi ugniatanie i ponownie masuj krawędziami dłoni do łopatek.



Następnie przechodzimy całymi dłońmi do łuków żeber i układamy przedramiona w linii pachowej, tak aby podczas głaskania nimi w kierunku barków, poruszał się nieznacznie cały tułów.



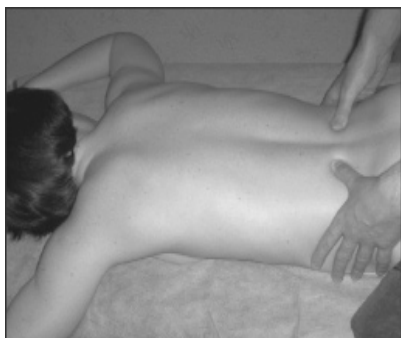
**Głaskania dłońmi przechodzące w rozciąganie kciukami.** Po masażu dłońmi przykręgosłupowo dochodząc do th 5, masujemy kciukami w kierunku szyi, z tym że reszta palców przechodzi w kierunku barków, kciuk i palce pozostałe tworzą literę V, szczególnemu opracowaniu poddajemy m. kapturowy oraz dźwigacz łopatek. Po przejściu na barki pozostałe palce wracają w kierunku szyi.



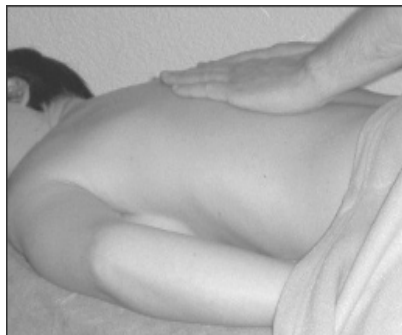
**„Technika Motyla”.** Połóż dłonie płasko po prawej stronie kręgosłupa lędźwiowego, drugą na niej i masuj w kierunku szyi. Na wysokości th 5–6 skieruj się przez bark na ramię i skieruj się do końcowego przyczepu m. naramiennego. Wycofaj się przez łopatkę i teraz w linii pachowej przejdź w kierunku miednicy, tak aby lekko poruszać całym grzbietem. Następnie na wysokości grzebienia kości biodrowej przejdź utrzymując jedynie kontakt ze skórą na lewą stronę kręgosłupa i wykonaj ruch jak za pierwszym razem. Powtórz kilka razy ten ruch w całości przypominający motyla. Technikę tą można wykorzystywać w celu rozluźnienia całego grzbietu, a także jako manipulacja głębszymi mięśniami.



**Technika pracy z tkankami miękkimi w górnej partii miednicy** z przegłaskaniem w kierunku żeber. Ruch rozpoczyna się dłońmi ułożonymi na miednicy, masujemy w kierunku żeber, łukiem kierujemy się do przednich kolców biodrowych i ponownie masujemy w kierunku dolnych żeber. Dobrze wykonany chwyt działa także na mięśnie pośladkowe.



Pierwsze chwyt diagnostyczne, polegające na powolnym głębokim głaskaniu kciukami — z rozstawionymi palcami pozostałymi — prostowników grzbietu. Porównujemy napięcie obu stron.



**Przeplatanie chwytów głaskania** całą dłonią z techniką rozciągania wraz z opracowaniem barków i łopatek wykonujemy szybciej niż pozostałe chwytów. Najpierw pracujemy na jednej stronie grzbietu, potem przechodzimy do opracowania barków.

**Głaskanie przechodzące w ugniatania**, wykonywane pasmowo.

**Powracamy do pracy z boku pacjenta.** Opracowane zostały już dosyć głęboko tkanki i mięśnie. Należy zwrócić uwagę na tempo masażu — które w tym momencie pracy z grzbietem jest coraz bardziej zsynchronizowane z oddechem — oraz na szczególną pracę z powięzią.

**Ugniatania podłużne** wykonujemy w trzech liniach, tak jak pierwsze głaskania.

**Ugniatania pasmowe** wykonywane oburącz, podobnie jak w pierwszych głaskaniach.

**Ugniatania z faldem** (rozpoczyna przedramię i nadgarstek) z początkową pracą na miednicy



**Rozcierania podłużne** z diagnostyką (jedna dłoń wyprzedza drugą tworząc niewielki fałd)

Rozcierania z przesunięciem, wykonywane oburącz.

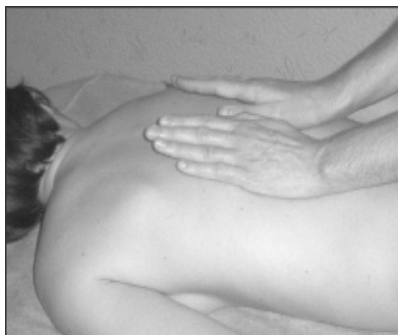


Rozcieranie wzdłuż linii żeber płasko ułożonymi palcami.

Rozcierania całą dłonią.



Rozcierania kłębami.



**Rozcierania przedramieniem** główne znaczenie ma od talerza biodrowego do żeber, powyżej zmniejszamy siłę rozcierania.





**Chwyty diagnostyczne:**

A) Rozcierania miejscowe z wykorzystaniem nieznacznego rozciągania tkanek powierzchniowych.

B) Rozcierania miejscowe z wykorzystaniem fałdu i blokowanych tkanek sąsiednich.

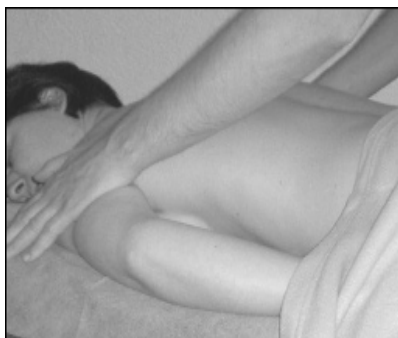
**Uciski podłużne**, jednocześnie i dwiema dłońmi oraz uciski kciukami w odcinku Th12- L5- ( 5 sek.)

**Uciski poprzeczne**, wykonywane w postaci kontrolowanej synchronizacji oddechu klatki piersiowej

**Uciski dwoma palcami** ułożonymi na kształt V, wykonujemy w dwu kierunkach, wykonujemy głęboko ale stopniując nacisk.



**Opracowanie miejscowe wybranych mięśni, manipulacje tkankami miękkimi w fazie ruchu. Technikę wykonujemy w fazie ruchu na poszczególnych mięśniach.**





Techniki te można także wykonywać po zastosowaniu ugniatań.

**Wibracja** wykonywana jest płasko ułożoną dłonią wzdłuż trzech pasm od miednicy w górę, a następnie od kręgosłupa do linii pachowej, w tych samych pasmach co podstawowe głaskania. Główną rolę odgrywają wibracje w trzech pierwszych liniach, wykonywane powoli ustabilizowaną dłonią. Nie ma sensu wykonywania ich u osób szczupłych.

**Roztrząsanie z zablokowaniem tkanek sąsiednich** wykonujemy u osób mocniej zbudowanych lub z nadmiarem tkanki tłuszczowej. Jedną dłoń prowadzi rodzaj fałdu utrzymywanego kciukiem i palcem wskazującym lub środkowym, druga wykonuje roztrząsanie.



**Głaskanie głębokie diagnostyczne**

**Opracowanie miednicy, opracowanie symetryczne stawów biodrowych za pomocą pulsacji** wykonujemy poprzez ułożenie całych dłoni na stawach po obu stronach i wprawiając ciało w lekkie kołysanie z boku na bok.

**Chwył można także wykonać najpierw przykrywając pacjenta ręcznikiem. Ponieważ za chwilę rozpoczniemy masaż kończyn dolnych, pacjent jeśli nie ma problemów z leżeniem na brzuchu, pozostaje w tej pozycji.**



## *Masaż kończyn dolnych*

### *Ułożenie na brzuchu*

Kończąc masaż grzbietu, spokojnie przykrywamy pacjenta ręcznikiem aby zachować komfort i ciepło. W tym momencie jest czas na ewentualne krótkie omówienie tego, jak pacjent odebrał masaż i jakie miał odczucia. Jeżeli pacjent leżał z głową ułożoną na jednej stronie prosimy aby powoli ułożył ją na drugiej, co zapobiegnie odrętwieniu w okolicach głowy, szyi i kończyn górnych. Następnie odkrywamy jedynie tę kończynę, którą będziemy masować.

Jeżeli sprawia trudności dłuższe leżenie na brzuchu, to prosimy o położenie się do masażu nóg od razu na plecach. Pomijając masaż kończyn dolnych w pozycji ułożenia pacjenta na brzuchu, masaż jest nieco uboższy w swoim oddziaływaniu, ale czasem właśnie tak musimy postępować. W obu sytuacjach zaczynamy od wstępnej diagnostycznej gimnastyki.

Stojąc po lewej stronie stołu kładziemy dłoń pod lewe podudzie i podnosimy je. Dłoń przemieszczamy pod stopę i wykonujemy ruchy pulsacji z różnicowaniem stopnia napięcia. Technika charakteryzuje się dużą amplitudą i małą częstotliwością.



Przechodzimy do diagnostycznej elastycznej gimnastyki rozpoczynając od gimnastyki palców, poprzez stawy śródstopia, staw kolanowy.





Dalej wykonujemy wszystkie ruchy w stawach jednocześnie (technika „tańca węża”).



Następnie kładziemy dłoń wokół dołu podkolanowego i zginamy nogę w stawie kolanowym lekko zamykając dłoń pomiędzy udem a podudziem.

Po chwili rozluźniamy podudzie poprzez prostowanie i zginanie stawu kolanowego oraz stosujemy technikę tzw. zawieszenia” podudzia. Podtrzymując stopę jedynie na grzbietowej stronie palucha opartego na nadgarstku wykonujemy ruchy przypominające falę. Główne oddziaływanie jest odczuwane w łydce.

**Sugestie!** Taki pełen zakres ruchów wykonujemy szczególnie w drugiej lub trzeciej sesji masażu integracyjnego, kiedy skupiamy szczególną uwagę na kończynach dolnych w celu ugruntowania. Przykrywamy kończyny ręcznikiem i prosimy osobę masowaną, aby powoli, naprawdę powoli, położyła się na plecach. Jeżeli osobą masowaną ma tendencje do zasypiania, bądź szybkiego odprężania się i głębszej relaksacji, asekurujemy ją.

Kiedy położy się na plecach przykrywamy ją ręcznikiem od szyi po stopy i prosimy o „przeciągnięcie się” rozluźnienie dłoni oraz ułożenie w najwygodniejszej dla

niej pozycji. Po ewentualnej krótkiej rozmowie, odkrywamy zupełnie jedną nogę i przystępujemy do dalszego masażu kończyn dolnych.

Przejdźmy do dalszego opisu masażu nóg w ułożeniu masowanego na brzuchu. Wstępna gimnastyka i masaż — pomaga nam w ocenie napięć dużych grup mięśniowych, elastyczności oraz stopnia w jakim pacjent poddaje się bodźcom z zewnątrz.

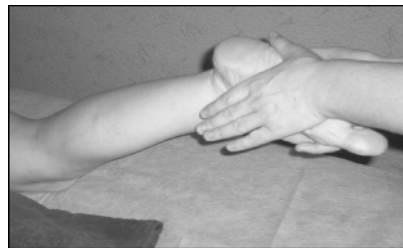
**Po ułożeniu nogi na stole** masujemy powoli bez oliwki długimi ruchami całą kończynę, ruchy przypominają obmywanie wodą, obejmując dłońmi w maksymalnym zakresie zarówno podudzie jak i udo. Obserwujemy i badamy — podobnie jak w przypadku grzbietu — skórę, powięź i duże grupy mięśniowe.

Masujemy teraz odcinkowo najpierw stopę, kilka ruchów z wyjściem na podudzie, następnie łydkę z wyjściem na udo oraz udo z wyjściem na miednicę.

Technika ta jest nazywana pętlą jednostronna lub dwustronna. W masażu omijamy dół podkolanowy, a przechodząc z uda na miednicę kierujemy się w stronę stawu biodrowego oraz przedniego górnego kolca biodrowego. Wstępny masaż trwa krótko ale musimy go wykonać pewnie i niezwykle miękko. Następnie rozprawdzamy oliwkę przegłaskując całą nogę i kontynuujemy właściwy masaż.

**Właściwy masaż, stopa.** Początkowo skupiamy się na całej stopie, stosując głaskanie całą dłońią w trzech pasmach, następnie kłębami i kłębikiem głębiej w pięciu pasmach.

Po kilku ruchach przechodzimy na ścięgno Achillesa (bokiem pomiędzy kostkami a ścięgnem na łydkę). W momencie przechodzenia na łydkę wykonujemy niewielki ruch w stawie skokowym, powodując rozluźnienie ścięgna.



Kolejno głębiej wykonujemy masaż w trzech pasmach z odpowiednio ustawioną stopą, przybliżając 1 i 5 kość śródstopia do siebie.

U osób z nadwrażliwością skóry utrzymujemy ciągły kontakt ze stopą, co umożliwia zmniejszenie przeculicy i ułatwia masaż. W pewnym momencie podnosimy stopę jedną dłonią, a druga masuje i tak na zmianę.

Kolejno pasmowo wykonujemy ugniatania, a następnie rozcierania zwracając szczególną uwagę na krawędzie stopy oraz ścięgna. Masaż odbywa się w tych samych pasmach 1–3 oraz 1–5, jak w głaskaniach.



Przechodząc ze stopy na łydkę, zginamy i prostujemy staw skokowy, co daje nam możliwość głębszego opracowania pięty i ścięgna Achillesa. Tutaj także stosujemy tzw. technikę manipulacji tkankami miękkimi w fazie ruchu.

Następnie siadamy na brzegu stołu, podnosimy stopę i wykonujemy tzw. chwyt kształtujący stopę, jednak w tej technice kciuki pracują od strony grzbietowej, a pozostałe palce po podszwowej, w tym samym czasie także następuje zginanie i prostowanie stawu kolanowego i skokowego.



Dalej stajemy obok stołu a masaż jest przeplatany z elementami elastycznej gimnastyki co daje nam dużą możliwość pracy z powięzią. Większość chwytów wykonujemy naprzemiennie.

**Podudzie.** Prostujemy kończynę i przechodzimy do masażu podudzia a w szczególności łydki. Wykonujemy kolejno: głaskania całą dłonią, kłębami, kciukami rozpoczynając większość ruchów na pięcie, na przemian masujemy w kierunku lewej i prawej strony stawu kolanowego. Co kilka ruchów wykonujemy tzw. technikę pętli, czyli po krótszym ruchu lekko cofamy dłoń, z boku „podnosimy mięsień” i przegłaskujemy ponownie wykonując ruch ponad staw kolanowy.

Kolejny ruch wykonujemy głębiej i pewniej, a w masażu skupiamy uwagę nie tyle na głównych częściach mięśni, np. brzuchatym łydki, ile na opracowaniu powięzi i opracowaniu brzuśców jak gdyby z boku. W efekcie następuje pobudzenie tkanek miękkich, opracowanie powięzi i masowanie mięśniem powierzchownym, mięśni położonych głębiej, ale bez zbędnego rozgrzewania mięśni.

Noga jest lekko zgięta w stawie kolanowym.

Co kilka ruchów następuje podnoszenie podudzia (dłoń podtrzymuje stopę, a druga masuje) i masaż łydki podczas zgięcia w stawie kolanowym, co pozwala nam na głębsze, lecz miękkie opracowanie rozluźnionych mięśni i ścięgien w okolicy stawu kolanowego.

Następnie wykonujemy ugniatania podłużne, w pasmach 2 i 4 jedną dłonią, a druga podtrzymujemy stopę i tak na przemian. Dalej ugniatamy w głębszych pasmach rozpoczynając od guza piętowego, ugniatamy oburącz z rozejściem się na dwie strony, oraz wykonujemy głaskania z przesunięciem głębszych tkanek.

**Rozcierania** wykonujemy całą dłonią, kłębami, a dopiero później kciukami. Rozpoczynamy od pięty, bokiem Achillesa, a następnie całą łydkę. W kolejne ruchy wplatamy czasem głaskania.



Ponownie przez bierną elastyczną gimnastykę rozluźniamy kończyny, możemy wykonać kilka chwytów głaskania i ucisków podudzia w jego pionowym ułożeniu. Następnie mocniej zginamy nogę w stawie kolanowym — masażyście kładzie także swoje udo

w poprzek kozetki — i teraz możemy ułożyć podudzie pacjenta na swoim udzie, stopa musi być luźna i zrelaksowana.

Ponownie w tym ułożeniu powtarzamy ruchy głaskań, ugniatań i rozcierań z tym, iż teraz główną uwagę poświęcamy ścięgnu Achillesa, płynnie przechodząc na mięśnie brzuchate. Ugniatając podłużnie, ale z niewielkim skręceniem po opracowaniu mm. brzuchatych dochodzimy do kolana i ruch przechodzi w głaskanie zakończone już po tylnej stronie uda, omijając dół podkolanowy. Ponownie przechodzimy do rozcierań.

Następnie stosujemy uciski kciukami oraz specjalną formę manipulacji tkankami miękkimi.



**Manipulacje.** Jeżeli na przykład duże napięcie z przeczulicą uniemożliwia masaż podudzia, możemy także wykorzystać podane techniki. Uciski wykonujemy po obu stronach Achillesa i wzdłuż mięśnia brzuchatego, przesuwamy się w kierunku stawu kolanowego.



Teraz wykonujemy podobne uciski najpierw po bokach, a potem na ścięgnie Achillesa, do miejsca przejścia w brzusce.

Tutaj kciukiem uciskamy, a drugą dłoń kładziemy płasko na brzuscu. Wykonujemy lekki ucisk, a następnie próbujemy manipulować nim bardzo powoli w kierunku przebiegu włókien mięśniowych. Dodatkowo wykonujemy lekkie zginanie kolana, sprawdzając i wpływając na ścięgna i mięśnie wokół stawu kolanowego. Noga jest zgięta w stawie kolanowym i podudzie ustabilizowane na naszym udzie, które oparte jest na kozetce.

**Sprawdzamy ponownie napięcie mięśni** poprzez ucisk całą dłonią i przegłaskujemy, wykonujemy krótkie roztrząsanie łydki i przechodzimy do masażu uda.

Podczas wstępnego masażu nóg i w trakcie opracowania poszczególnych ich partii, co kilka chwytów kładziemy wyprostowaną nogę na stole i wykonywany jest ruch fali na całej kończynie, tzn. podczas ruchu w górę stosuje się ogólne głaskania, natomiast podczas powrotu ruch który przypomina roztrząsanie lecz o dużej amplitudzie i małej częstotliwości, 3–5 razy w przebiegu całej kończyny.

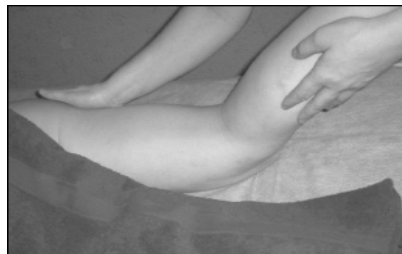


**Sugestie!** W Integracyjnym Masażu Bodywork opracowanie uda jest związane z pośrednim wpływem masażu na miednicę, podobnie jak masaż ramienia wpływa na klatkę piersiową. Dlatego, iż część ruchów jest zsynchronizowana z manipulacjami i bierną gimnastyką w okolicach dużych stawów oraz z procesem oddychania. Pamiętaj, iż pracując z udem wpływasz na stan mięśni miednicy a szczególnie na napięcie powodowane blokami dużych grup mięśniowych. Podobnie podczas pracy z ramieniem szczególnie z przyśrodkową i przednią stroną ruchy na zasadzie pobudzenia przechodzą na klatkę piersiową i są zsynchronizowane z oddechem.

**Udo.** Masaż uda odbywa się początkowo za pomocą głaskań w trzech pasmach: tylnym, bocznym i przyśrodkowym. Dwa pierwsze kończymy ponad stawem biodrowym.



Przyśrodkowe pasmo jest krótsze lub wykonywane w linii łuku. Od połowy uda palce kierujemy w stronę biodra. Dłoń zmienia kierunek i jedynie przez boczną część pośladka kierujemy się do talerza biodrowego. Po przejściu na boczną stronę uda dobre rezultaty daje lekkie zgięcie kończyny w stawie kolanowym i podtrzymanie podudzia drugą dłonią.



**Pozostałe głaskania wykonujemy jedną dłonią, następnie dwoma i kłębem.**

**Następnie wykonujemy głaskania z przesunięciem, a także stojąc bokiem do pacjenta wykonujemy głaskania falowe. Co kilka chwytów przeglaskujemy całą kończynę, a wracając stosujemy także ruchy falowe.**

**Ugniatanie** wykonujemy podobnie w trzech pasmach pojedynczo, pasmowo a później łączymy pasma, a dochodząc do stawu biodrowego jedna dłoń nieznacznie wyprzedza drugą. Kolejne ugniatania wykonujemy od stawu kolanowego do biodra, a przechodząc dalej w kierunku miednicy, staramy się uchwycić jak gdyby fałd i podnieść go dłońmi. Choć ruch ten może przypominać ugniatanie ze skruceniem, to w rezultacie oddziałuje jednocześnie na górne partie uda i miednicę doprowadzając do głębokiego rozluźnienia.

Po tym ruchu wykonujemy ugniatanie falowe, to z kolei polega na ułożeniu dłoni obok siebie na wysokości kostek zewnętrznych, i stosujemy jednocześnie uciski poprzez podudzie, udo i miednicę, kończąc na powolnym rozkołysaniu dolnych partii ciała, podczas ruchu stoimy z boku lub przykłąkamy. Uwaga: chwyt jest przeciwwskazaniem w przypadku dyskopatii oraz dużych zmian w odcinku lędźwiowym.



**Uciski** także wykonujemy pasmowo oraz płasko ułożoną dłońmi. Wykonujemy min. bardzo powolne uciski poprzeczne, rozluźniające środkową część uda i pośladki. Kończąc uciski, ugniatania i rozcierania chwytów przechodzą w głębsze głaskania i skupiamy się na chwilę na okolicach stawu biodrowego.

**Rozcierania** stosujemy w dwu partiach, pierwsze wykonywane całą dłońmi, kłębami i z podnoszeniem podudzia w trakcie zginania stawu kolanowego są one zarezerwowane dla dużych mięśni. Rozcieranie kciukami, pojedynczymi palcami a później rozcierania z zablokowaniem sąsiednich mięśni i tkanek miękkich oraz rozcierania w okolicach pośladków ze stosowaniem fałdu skórno-mięśniowego są przyporządkowane masażowi miejscowemu z głównym oddziaływaniem na tkanki w okolicach stawów, przyczepów oraz pracy z powięzią. Masując udo mijamy wyraźnie okolice pachwin, a przechodząc na miednicę, masujemy pośladki jak gdyby z boku, omijając także okolice dolnej części kości krzyżowej.



**Wyczuwając napięcie okolicy kolana i tylnej strony uda, dobre rezultaty daje masaż uda jednocześnie ze zmienianym kątem zgięcia w stawie kolanowym.**



### **Rozciąganie z relaksacją.**

Następnie wykonujemy ogólne głaskania falowe oraz lekkie roztrząsanie i układamy kończynę w lekkim odwiedzeniu tak aby stopa spoczywała poza brzegiem stołu. Po chwili wykonujemy zginanie w stawie kolanowym, kładziemy dłoń w okolice dołu podkolanowego, tak jakbyśmy chcieli objąć kolano od tyłu i poprzez zginanie kolana zamykamy na moment dłoń pomiędzy udem na podudziu.

Teraz lekko zmniejszamy zgięcie w stawie, a przedramię opieramy o całą długość łydki pacjenta i w trakcie kiedy blokujemy staw kolanowy rozciągamy mięśnie przedniej strony stopy i podudzia.

Następnie przechodzimy do krótkiej rotacji stopy wykonywanej bardzo płynnie, a kończąc ten ruch znowu zawieszamy podudzie na paluchu i ponownie rozluźniamy łydkę. Przechodzimy do rozciągania mięśni tylnej strony podudzia i uda polegając na tym, iż jedną dłoń kładziemy na drugą w dole podkolanowym i po kolejnych uciskach dłoń oddalają się od kolana w dwóch kierunkach.

Kiedy jedną dłonią dochodzimy do ścięgna Achillesa przekładamy ją poniżej dłoni pracującej na udzie i już oburącz dochodzimy w okolice stawu biodrowego pracując przez moment z miednicą.

Kładziemy kończyny obok siebie i zginamy je w stawach kolanowych chwytamy w jedną dłoń obie stopy i stajemy obok pacjenta. Druga dłoń wędruje na miednicę, układamy ją powyżej stawu biodrowego palcami skierowanymi do górnego przedniego kolca biodrowego. Wykonujemy ruch zsynchronizowany, elastyczny z jednoczesną pracą z miednicą i stawami kończyny dolnej.

Taki pełen zakres ruchów wykonujemy szczególnie w drugiej lub trzeciej sesji masażu integracyjnego, kiedy skupiamy szczególną uwagę na kończynach dolnych podczas ugruntowania. Przykrywamy kończyny ręcznikiem i prosimy osobę masowaną, aby powoli położyła się na plecach. Jeżeli osoba ma tendencje do zasypiania bądź szybkiego odprężania i głębszej relaksacji asekurujemy ją.

### **Masaż kończyn dolnych i górnych w ułożeniu pacjenta na plecach.**

Kiedy położy się na plecach przykrywamy ją ręcznikiem od szyi po stopy i prosimy o przeciągnięcie się we wszystkich kierunkach. Po ewentualnej krótkiej rozmowie odkrywamy jedną nogę i przystępujemy do dalszego masażu kończyn dolnych.

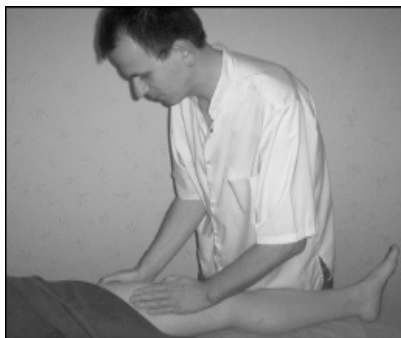


Masaż kończyn dolnych w tym ułożeniu dotyczy przede wszystkim masażu ud wraz z synchronizacją miednicy, polegającej na wykonywaniu specjalnych ruchów wpływających na nią. Masaż rozpoczyna się poniżej stawu kolanowego a większość ruchów kończymy powyżej stawu biodrowego.

**Na wstępie masujemy kończynę całymi dłońmi, rozpoczynając od kostek po biodro z lekkich ruchem fali podczas powrotu. Utrzymujemy ciągły kontakt ze skórą.**

Następnie od stawu kolanowego w dwu lub trzech pasmach. Na razie nie używamy środków poślizgowych, sprawdzając — jak zwykle na początku danej partii ciała- jaka jest kondycja tkanek miękkich.

**Większość technik wykonujemy w trzech pasmach: pierwsze przednie zaczynamy poniżej stawu kolanowego i głównie przebiega po prostownikach pracujemy tutaj z bardzo silnymi mięśniami.**



**Drugie pasmo przebiega bocznie, masujemy od stawu kolanowego a większość chwytów kończymy ponad stawem biodrowym. Masaż dotyczy ponownie częściowo prostowników oraz mięśni miednicy. W tym paśmie następuje główna synchronizacja ruchów wpływających na miednicę.**

**Pasmo trzecie przyśrodkowe związane jest z przywodzicielami.**

Przebiega od stawu kolanowego, ale kiedy dochodzimy do połowy przyśrodkowej strony uda powoli kończymy chwyt nie zbliżamy się do pachwiny. Dotyczy to szczególnie pierwszych sesji. W drugim wariantcie dłoń zmienia kierunek i ruch z przejściem ponad prostownikami (utrzymując kontakt ze skórą) wykonywany jest dalej w kierunku stawu biodrowego.

**Sugestie! Masaż po stronie przyśrodkowej następuje później, najpierw skupiamy się na stronie przedniej i bocznej. Po stronie przywodzicieli możemy zauważyć ruchy obronne, napięcia, szczególnie kiedy ruch w kierunku pachwiny jest wykonany zbyt szybko, a całe udo jest napięte. Fizykalnie odruchy te są powodowane przede wszystkim reakcją mięśni przywodzicieli na podrażnienie. Pomocne może być tutaj ułożenia jednej dłoni pod dołem podkolanowym, tak aby spowodować lekkie zgięcie kolana. Uzyskujemy w tedy częściowe ustabilizowanie uda co daje poczucie bezpieczeństwa osobie masowanej.**

**Nie stosujemy jednak wałków czy poduszek stabilizujących.**



**Po stronie przyśrodkowej masaż wykonujemy także przede wszystkim kłębem i nadgarstkiem, nie używając palców.**

**Właściwy masaż wykonujemy** w trzech pasmach, wstępnie jedną dłonią — teraz już z oliwką — w kolejności: przednie, boczne, przyśrodkowe. Początkowo wykonujemy głaskania całą dłonią, później nadgarstkiem i kłębem oraz z obciążeniem. Dalej masaż wykonujemy oburącz, skupiamy się bardziej na krawędziach mięśni niż na samych brzuscach. Charakterystyczne są tutaj ruchy pętlowe wykonywane w dwóch fazach: najpierw słabiej masujemy na przykład od kolana do połowy uda w paśmie przednim, kiedy wyczuwamy narastające napięcie cofamy się nieco i dopiero teraz wykonujemy właściwy ruch idąc w kierunku stawu biodrowego. Kolejne ruchy to głaskania przechodzące w uciski.

Dochodząc do stawu biodrowego układamy dłoń płasko i palcami masujemy tkanki wokół stawu, ale co jakiś czas wykonujemy jak gdyby ucisk na staw, powodując lekkie poruszenie całej miednicy. Wracając, stosujemy lekki ruch fali z małą częstotliwością i amplitudą.

**Uwaga! Nie wykonujemy tego ruchu w wypadku osteoporozy lub po wykonanych zabiegach, urazach czy endoprotezie stawu.**

**Po głównych głaskaniach przechodzimy do głaskań z ekspozycją kciuków oraz kłębem. Następnie wykonujemy głaskania z uciskami.**

**Przechodzimy do ugniań podłużnych**, głaskań z ugniataniami oraz ugniań przypominających ugniatanie ze skręceniem ale wykonanych z mniejszą amplitudą i częstotliwością, polegających na uprzednim przygotowaniu fałdu skórno-mięśniowego. Podczas wykonywania tego ruchu, po stronie przyśrodkowej następuje także lekkie odwiedzenie biodra, jeżeli natomiast zauważymy napięcie powinniśmy się na moment wycofać. Wykonując ugniatania w dwu pasmach, na przykład bocznym i przyśrodkowym, jedna dłoń masująca w paśmie bocznym podąża od kolana w kierunku biodra, a druga dochodząc w paśmie przyśrodkowym do połowy uda kieruje się teraz do biodra podążając za pierwszą dłonią z pasma bocznego. Podobnie wykonujemy masaż w paśmie przednim i bocznym, tak samo postępujemy w wypadku głaskań, rozcierań czy ucisków.



**Rozcierania wykonujemy początkowo podobnie jak na tylnej stronie uda, w dwóch lub trzech pasmach.**

Najpierw jedną dłonią, potem dwoma, następnie kłębem. Zwykle w masażach, na przykład w klasycznym, masaż kłębem kojarzy się z silniejszą techniką, większym bodźcem, tutaj jest nieco inaczej. Użycie kłębu — dzięki ułożeniu mięśni tworzących wyniosłość — powoduje, iż chwyt odczuwalny jest głęboko ale miękko, tym bardziej nie jest ruchem inwazyjnym. Wykonując rozcierania w paśmie przednim i bocznym dochodzimy do stawu biodrowego i wykańczamy ruch zgłaskaniem wokół stawu lub też rozcieraniem wokół niego.

Charakterystyczne są tutaj także rozcierania czterema palcami które wykonujemy układając je prawie płasko, a nie jak w masażu klasycznym pod dużym kątem. Stosujemy także specyficzne rozcierania czterema palcami z jednoczesnym zablokowaniem tkanek sąsiednich.

Wykonujemy ten chwyt w następujący sposób: jedna dłoń wykonuje rozcierania wzdłuż mięśnia czworogłowego a druga ustawiona poziomo po stronie przyśrodkowej blokuje tkanki. Masujemy stronę przyśrodkową, a druga dłoń blokuje m. czworogłowy itd. W ten

sposób masaż jest bardziej skupiony na powięzi i brzegach brzuśców a oddziaływanie chwytu nie jest rozproszone po całym udzie. Możemy w ten sposób opracować ograniczone zwłóknienia bez odczuwania dyskomfortu.

**Uciski** następują tutaj po rozcieraniach, większość z nich wykonywanych zwłaszcza w połowie uda działa na miednicę a nie tylko na samą kończynę. Uciski płasko ułożoną dłonią w pasmach przednim i bocznym wykonujemy około 3–4 razy w przebiegu całego uda. Wykonując uciski oburącz w pasmach zbiegających się na biodrze, jedna dłoń wyprzedza drugą.

**Sugestia!** W trakcie masażu uda kiedy zauważamy początkowe efekty relaksacji możemy wykonać masaż na zupełnie płasko ułożonej kończynie. Jeżeli natomiast noga napina się, po powolnym przegłaskaniu jej, możemy ponownie włożyć dłoń pod staw kolanowy.



Co kilka ruchów wracając do punktu wyjścia stosujemy ruch fali, starajmy się o ciągły kontakt dotykowy z pacjentem. Możemy też w celu rozluźnienia całej kończyny stanąć bokiem do pacjenta, przyłożyć obie dłonie i wykonać ruch głaskania przechodzący w spokojne, jednostajne uciski.



**Uwaga.** Masaż okolic kolana i samego stawu kolanowego następuje podczas rozpoczynania ruchów, dlatego iż jak zaznaczyliśmy już wcześniej, większość chwytów na udzie rozpoczyna się poniżej stawu kolanowego.



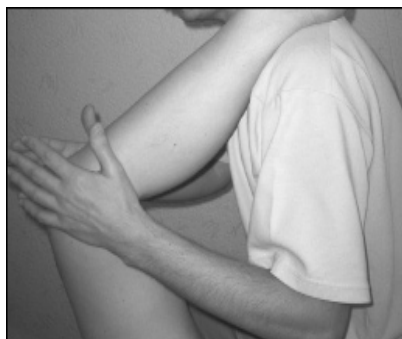
**Następnie podobnie jak na początku masażu kończyny dolnej, przechodzimy do krótkiej gimnastyki stopy, stając z boku kozetki.**

Chwytny za stopę i lekko podnosząc nogę, zginamy ją w stawie kolanowym podkładając jednocześnie całe przedramię pod łydkę, podobnie jak trzyma się dziecko na rękach.



Stojąc po prawej stronie pacjenta, prawe podudzie spoczywa na naszym lewym przedramieniu i rozpoczynamy krótki masaż stopy przechodzący w bardzo elastyczną gimnastykę, jednocześnie zginamy i prostujemy nogę w stawie biodrowym i kolanowym.

Następnie wykonujemy także masaż łydki naszym przedramieniem, a po chwili siadamy z boku stołu i zginając trochę mocniej staw kolanowy kładziemy nogę na naszym prawym barku, tak aby była rozluźniona stopa.



**Uwaga.** Tego opracowania nie wykonujemy podczas pierwszego masażu, dopiero w trzeciej, czwartej sesji wtedy, kiedy szczegółowo opracowujemy kończyny. Nasze dłonie wędrują, do stawu kolanowego, palce skierowane są w górę i rozpoczynamy masaż kolana wykorzystując kłęby.

Po kilku ruchach jednocześnie zginamy i prostujemy kolano z równoczesnym masażem. W ten sposób możemy pracować ze ścięgnami i innymi tkankami miękkimi w fazie ruchu. Po chwili lewa dłoń która jest po bocznej stronie uda przechyla lekko udo do środka — lekkie przywodzenie — a prawa dłoń głębiej masuje stronę przyśrodkową

i na zmianę. Jeżeli podczas masażu po stronie przywodzieli następuje napięcie, wycofujemy się na moment.

**Wstajemy i kładziemy powoli wyprostowaną już kończynę.**

Po kilku głaskaniach, przechodzimy do wibracji w dwóch pasmach płasko ułożoną dłońią.

Następnie podobnie wykonujemy roztrząsania. Dłoń jest ułożona bardziej płasko, stosujemy mniejszą częstotliwość, ale większą amplitudę. Chwył roztrząsania podobnie jak niektóre rozcierania wykonujemy z zablokowaniem mięśni sąsiednich.



**Końcowy ucisk z przesunięciem** — jest jednocześnie formą diagnostyczną i końcowa technika. Kładziemy poprzecznie ułożoną dłoń, powyżej stawu kolanowego i powoli przesuwamy się wzdłuż przebiegu przedniej strony uda. Jeżeli wyczuwamy napięcie zwalniamy i wykonujemy manipulację całego mięśnia czworogłowego, w kilku etapach. Chwył ten dobrze relaksuje duże partie mięśni. Przykrywamy wymasowaną nogę i przechodzimy do drugiej. Uwaga, końcowy chwyt ucisku można stosować także po wymasowaniu już obu kończyn.

**Następnie kładziemy obie nogi blisko siebie, przykrywamy je ręcznikiem.** Jedną dłońią chwytamy piętę, druga wędruje pod łydki w pobliże dołów podkolanowych, zginamy kończynę w stawach kolanowych i biodrowych. Stabilizujemy je od dołu naszym przedramieniem i tak podtrzymując podudzia, wykonujemy bardzo płynną gimnastykę najpierw stóp, dołączając stopniowo stawy kolanowe i biodrowe pracujemy ze wszystkimi dużymi stawami jednocześnie także cała miednica jest lekko przechylana na boki.

**Uwaga! Techniki tej nie stosujemy w przypadku poważniejszych zmian zwyrodnieniowych, dyskopatii i innych dysfunkcji kręgosłupa szczególnie w odcinku lędźwiowym.**

**Kładziemy nogi płasko na kozetce, dokładnie przykrywamy je i przechodzimy do masażu kończyn górnych.**



### *Masaż kończyn górnych*

**Opracowanie kończyny górnej w dużej mierze przypomina postępowanie podczas masażu kończyny dolnej. Gimnastyka wstępna pełni te same funkcje: diagnostyczne na początku masażu kończyny jak i później wplatanie elementy pozwalają na pełniejsze opracowanie szczególnie okolic stawów.**

Bardzo elastycznie wykonana gimnastyka powoduje także, iż w bezpieczny sposób możemy zwrócić uwagę na napięcia i sztywność w okolicach dużych stawów.

Osoba masowana leży na wznak, odkrywamy całą kończynę górną, tak aby możliwy był także masaż barku i górnej części klatki piersiowej, powyżej biustu.

Pamiętajmy, iż w odróżnieniu od klasycznych masażu kończyna przez pewien czas podtrzymywana jest przez masażystę którego każdy chwyt i ruch jest wykonywany miękko, ale pewnie, pozwalając na poczucie bezpieczeństwa i zaufanie, co z kolei powoduje rozluźnienie ręki.

Podobnie jak w masażu kończyny dolnej, masaż najpierw jest wykonywany jako ogólny, bez oliwki, następnie we właściwym masażu skupiamy się na dłoni i całym przedramieniu kończąc ruchy powyżej stawu łokciowego.

**Sugestia! Masaż ramienia jest nierozdzielnie połączony z masażem barku oraz górnej części klatki piersiowej. Ruchy idące od stawu łokciowego przez ramię i w kierunku obojczyka, są zsynchronizowane z ruchami oraz cyklem oddechowym klatki piersiowej.**



Chwytny kończynę na wysokości nadgarstka i podnosimy ją, wykonując powolne, ale pewne ruchy przypominające gimnastykę bierną, bardzo elastycznie i starając się utrzymać ciągły kontakt z ciałem.



Zaczynamy od ruchów prostych, w jednej osi zginanie prostowanie, a dopiero później pełna lub częściowa rotacja. Najpierw paliczki, potem śródreżce, nadgarstek, staw łokciowy i bark. Stosujemy zasadę stopniowego dołączania elementów gimnastyki, na przykład pracując z palcami nie rezygnujemy z tego ruchu, natomiast dołączamy następne elementy gimnastyki śródreżcza, nadgarstka itp.



Poprzez gimnastykę próbujemy ustalić zakres oraz płynność ruchów, jak i napięcie mięśni.



**Podczas „elastycznej” gimnastyki stosowanej już w trakcie właściwego masażu wykonujemy ją nieco inaczej, bardziej kontrolujemy stawy a swobodny ruch będzie się odbywał przede wszystkim wykorzystując ciężar własny poszczególnych części kończyny (trudna do opisanie elastyczna gimnastyka pokazywana jest podczas szkolenia).**



**Masaż rozpoczyna się od ogólnego głaskania przez całą kończynę od palców kończąc w paśmie przednim na barku i klatce piersiowej w okolicach mostka, powyżej obojczyka, natomiast w paśmie tylnym na łopacie.**

Skupiamy się najpierw na skórze, głównych partiach mięśni, wykonując masaż bez oliwki, dopiero po kilku ruchach rozprowadzamy oliwkę po całej kończynie. Teraz ramię spoczywa na kozetce, a masażysta rozpoczyna właściwy masaż od dłoni. Kończyna zgięta w łokciu podtrzymywana jest przez masażystę.

**Masaż dłoni** rozpoczynamy od głaskań, potem przechodzimy do ugniatania i rozcierań, stosujemy także uciski. Masaż dłoni zaczynamy od głaskań kłębami, całą dłoń, kciukiem, następnie pasmowo ze szczególnym opracowaniem wyniosłości kciuka i palca małego czyli kłębu i kłębika. Schemat pętli na dłoni wykonujemy następująco, po kilku ruchach głaskania na dłoni przechodzimy poprzez nadgarstek na przedramię z jednoczesnym ruchem w nadgarstku.

**Ugniatania** wykonujemy naprzemiennie i w pasmach przede wszystkim po wewnętrznej stronie dłoni. Podczas rozcierań kłębem, kciukiem, czterema palcami, druga dłoń pracuje po stronie grzbietowej, opracowujemy także nadgarstek wykorzystując także niewielki ruch w stawie.

**Dodatkowe rozcierania kciukiem i 2,3**, palcem są zarezerwowane dla opracowań miejscowych, np. ścięgien. Palce są ułożone bardziej płasko co pozwala nam na wykorzystanie większej powierzchni. Po tych ruchach opracowujemy przestrzenie międzykostne śródreżca i rozluźniamy całą dłoń wraz z nadgarstkiem. Po czym wykonujemy kilka ucisków kciukami przez kłąb i kłębik a następnie przechodzimy do relaksacji nadgarstka.

**Po tym opracowaniu wykonujemy miejscową wibrację kłębu i kłębika oraz opracowanie całej dłoni techniką rozciągania: kciuki na środku dłoni ułożone poprzecznie, a pozostałe palce na stronie grzbietowej.**



Następnie relaksujemy ponownie dłoń, przedramię i ramię, wykorzystując jedynie siłę grawitacji.

**Przedramię** generalnie opracowujemy w czterech pasmach: dwa po stronie prostowników i dwa po stronie zginaczy. Większość ruchów rozpoczyna się od nadgarstka i kończy powyżej łokcia na ramieniu. Jedną dłonią podtrzymujemy przedramię w okolicach nadgarstka a drugą wykonujemy pierwsze głaskania całą dłonią, później kłębem, pasmowo 3–4 palcami, dłonią ułożoną poprzecznie. Kiedy masujemy głębiej kciukami, pozostałe mięśnie masują brzośce mięśnia „z boku”. Ruch pętli wykonywany jest następująco: masaż przedramienia w kierunku dołu łokciowego wycofujemy się lekko podnosząc masowane mięśnie i ponownie wykonujemy ruch, teraz już nieco mocniej, omijamy dół i przechodzimy na ramię. Kiedy jedna dłoń wykonuje masaż, druga stabilizuje masowaną.

**Ugniatania** wykonujemy najczęściej w czterech pasmach, są to ugniatania podłużne wykonywane z uwzględnieniem łokcia, czyli kończymy większość ruchów z przedramienia zgłaskaniem lub lekkim rozcieraniem okolic łokcia. Ugniatania najpierw wykonujemy jedną dłonią, później oburącz i jednocześnie, różnica jest jednak bardzo duża. W ugniataniach klasycznych głównie chwyt wykonuje się palcami, natomiast tutaj wykonujemy go przede wszystkim kłębem i kłębikiem.

**Płynnie przechodzimy do rozcierań** najpierw kłębem, potem całą dłonią, czwórkami, kłębem poprzecznie ułożonym, z jednoczesnym opracowaniem ścięgien wokół stawu łokciowego podczas zakańczania kolejnych ruchów. Wykonujemy także opracowanie stawu łokciowego (ramiennie–łokciowy, ramiennie–promieniowy, promiennie–łokciowy bliższy), a szczególnie ścięgien za pomocą kłębów i techniki pętli z jednoczesnym ruchem w stawie podczas przechodzenia na ramię.

**Uciski wykonujemy płasko ułożoną dłonią podłużnie z odwiedzionymi kciukami spokojnie, a następnie poprzecznie ułożonymi kciukami w 2–3 pasmach.**

**Wibracja i lekkie roztrząsanie mogą być stosowane u bardziej umięśnionych osób, jednak nie mają w tym masażu większego wpływu na cały organizm.**

**Ramiona i barki — synchronizacja.**

**Sugestia. Przechodząc do masażu ramion i barków zdajemy sobie sprawę z faktu, iż bezpośrednio wpływamy na klatkę piersiową. Synchronizacja z oddechem oraz pewne wykończenie ruchu na mostku stanowi kluczową zasadę masażu tych partii ciała.**



Od łokcia przez ramię pracujemy w trzech pasmach, wykonując głaskani, ugniatania i rozcierania, przede wszystkim kłębem. Druga ręka podtrzymuje przedramię:

a) Pasma boczne w linii mięśnia naramiennego kończąc ruch na barku schodzimy w okolice łokcia, ale jedynie utrzymując kontakt ze skórą.



b) Pasma tylne w linii trójgłowego przechodząc pod łopatkę z jednoczesnym „uruchomieniem” łopatki i barku przywodząc je podczas ruchu do klatki piersiowej. Kończąc ruch jak poprzednio przemieszczamy dłoń do łokcia.



c) Pasma przednie w linii dwugłowego z jednoczesnym przywodzeniem ramienia do klatki piersiowej w momencie przejścia dłoni na klatkę piersiową w kierunku mostka. Kończąc ruch powracamy do łokcia i zmieniamy dłonie przed kolejnym ruchem. Cały czas mamy kontakt dłoni z ciałem pacjenta.

### Opracowanie barków.

**Sugestie:** Podczas masażu dłoni i przedramienia możemy się spotkać z napinaniem ręki lub próbami lekkiego chwytania dłoni masażysty. Odruch ten jest szczególnie intensywny, jeżeli osoba sama chce prowadzić ruchami dłoni, kiedy wyczuwa elementy gimnastyki.

Po kilku ruchach rozluźnij całą kończynę i ulóż ją na moment obok ciała osoby masowanej lub podczas ruchu zginania, kiedy poczujesz, iż osoba masowana pomaga w tym ruchu zatrzymaj się, lub wykonaj ruch odwrotny, i tak do skutku. Jeżeli osoba ta mimo wszystko nie poddaje się prowadzeniu ręki przez nas, nie możemy tego robić na siłę. Przejdź do następnego chwytu i kontynuuj masaż.

Czasem takie reakcje obserwujemy jedynie w określonym ułożeniu barku, może to wskazywać na pamięć o silnych urazach barku lub o zmianach zwyrodnieniowych.

Możliwa jest także obrona przed jakąkolwiek interwencją w okolice ramienia, barku i szyi związana z opancerzeniem tej partii ciała.

Odczuwanie napięcia mięśniowego i ograniczenie swobody ruchów w okolicach stawu barkowego oraz całej okolicy ramienia, łopatki, dolnej części karku, może wskazywać na problemy związane z kontaktami społecznymi, interpersonalnymi i zablokowaniem swobody ruchu w kontaktach personalnych u osób o silniejszej potrzebie gestykulacji. Podczas nieudanych prób wypracowania swobodniejszych kontaktów personalnych za pomocą gestykulacji nie tylko dłońmi, ale także ramionami u osób z dużym napięciem w tym obszarze, może także dochodzić do zamykania ramion, spłycenia oddechu oraz częściowego usztywnienia szyi.

**Sugestie!** Pracując na barkach i ramionach oraz w górnej partii grzbietu, pamiętajmy, iż napięcie mięśniowe jest dla nas także oznaką występowania długotrwałego stresu, który dodatkowo zmniejsza elastyczność nie tylko mięśni, ale skóry tego obszaru.

Szczególną ostrożność trzeba zachować pracując w okolicy mięśni: naramiennego, czworobocznego, zwłaszcza na tzw. wale mięśnia czworobocznego, okolic związanych z reakcjami silnego napięcia w wyniku stresu.

Sytuację w tym obszarze komplikuje także bolesność karku i bocznej strony szyi oraz barków wywołana mikrourazami czysto mechanicznymi w wyniku przeciążeń, urazów mechanicznych, stałego usztywnienia pracy przy komputerze i innych czynnościach podczas siedzącego charakteru pracy. Ból związany jest także z nieznacznymi zmianami w układzie kostnym kręgosłupa szyjnego.

**W pierwszej sesji** staramy się niezwykle płynnie wykonywać każdy ruch schodzący z przedniej i przyśrodkowej strony ramienia na górną część klatki piersiowej. Podczas głaskania podobnie jak i ugniatań przechodzimy z mięśnia dwugłowego ramienia najpierw na m. naramienny, a potem odwracając dłoń przechodzimy na górną część klatki piersiowej w kierunku mostka, z jednoczesnym przywiedzeniem ramienia do klatki piersiowej. W głaskaniach i ugniataniach, a w szczególności podczas rozcierań omijamy okolice bruzdy ramienno–promieniowej oraz staramy się nie podrażniać okolicy podobojczykowej. W

tym celu tę część ramienia i klatki piersiowej masujemy miękką częścią dłoni, najlepiej kłębem i kłębikiem, czyli wyniosłością kciuka i palca małego.

**Sugestia! Unikając podrażnień które w tej okolicy stawu barkowego może wywołać np. ruch wykonany palcami ustawionymi pod zbyt dużym kątem, dajemy pacjentowi poczucie większego komfortu. Przyciąganie ramienia do klatki piersiowej jest ponadto techniką, która pozwala na płynne przejście z ramienia na klatkę na rozluźnionych mięśniach piersiowych.**

**Jeżeli podczas opracowywania ramion pacjent ewidentnie pomaga nam poprzez wyprzedzanie wykonywanego ruchu, zbytne zginanie stawów lub też odwrotnie, utrudnia ruch poprzez usztywnianie, na moment zwalniamy tempo masażu, a czasem zatrzymujemy się w celu rozluźnienia ramienia oraz części klatki piersiowej. Poprzez spokojniejsze ruchy masażu wraz z jednoczesnymi ruchami biernymi na wszystkich stawach kończyny górnej powoli po chwili kontynuujemy masaż.**

W niektórych przypadkach postępujemy odwrotnie, tzn. jeżeli pacjent nam zbyt nie pomaga, zaleca się ułożenie na moment kończyny wzdłuż tułowia, a dopiero po chwili kontynuujemy masaż. Pacjenci z wyraźną tendencją do kierowania każdym ruchem na przykład mający silne tendencje do gestykulowania, mogą odczuwać podczas takiego opracowania mrowienie z chwilowym osłabieniem dłoni. Jest to jednak normalna, przejściowa reakcja podczas rozluźniania zbyt napiętych mięśni.

**Lekkie przywiedzenie na przykład prawego ramienia i przesunięcie prawej dłoni i przedramienia w kierunku lewego barku daje nam możliwość wejścia pod okolice prawej łopatki i opracowanie mięśni tylnej strony ramienia, części mięśnia**



**czworobocznego oraz częściowo mięśni szyi. Analogicznie pracujemy po stronie przeciwnej.**

**Opracowanie w ułożeniu na boku.**

W kolejnych sesjach, kiedy chcemy głębiej i dokładniej opracować i zrelaksować całą górną część grzbietu wraz z dolną częścią szyi, kładziemy pacjenta w ułożeniu na boku i poprzez przywodzenie lub w zależności od potrzeby odwodzenie ramienia, mamy możliwość opracowania okolicy ramion i barków oraz całego mięśnia czworobocznego w dużym rozluźnieniu.

Pozycja taka powoduje, iż opracowując na przykład mięsień czworoboczny przyciągamy bark z łopatką do kręgosłupa i potylicy tym samym na rozluźnionych mięśniach łatwiej jest nam wyczuć zmiany mięśniowe i skórne. Tak można pracować z ograniczonymi napięciami dużych mięśni lub nawet poszczególnych włókien mięśniowych. Pozycja ta pomocna jest zarówno w relaksacji poszczególnym mięśni jak i całego obszaru. W tym ostatnim przypadku rozpoczynamy od opracowania kłębem.



### *Masaż powłok brzusznych i klatki piersiowej*

**Podczas pierwszego masażu który w całości pełni rolę diagnostyczną nie wykonujemy całkowitego opracowania klatki piersiowej oraz twarzy. Klatka jest przykryta ciepłym ręcznikiem.**

**W następnych sesjach można wykonać masaż w ten sposób, iż podczas masażu powłok brzusznych i dolnej części klatki piersiowej kładziemy dłonie pacjenta na jego klatce. Opracowując powłoki brzuszne, stoimy z boku pacjenta. Masaż górnej części klatki i barków wykonujemy stojąc za głową pacjenta, aby zachować symetrię ruchów oraz synchronizację z oddechem.**



**Synchronizacja z oddechem jest kluczem do opracowania tej partii ciała, dlatego też masaż powłok brzusznych jest połączony z opracowaniem klatki piersiowej. Większość ruchów rozpoczyna się albo od okolicy pępka, albo od okolicy górnych przednich kołców biodrowych oraz od linii pachowej. Jest to umowna linia biegnąca od pachy w kierunku stawu biodrowego, z tym że w przypadku brzucha część ruchów wykonujemy w pasmach do linii białej, do mięśnia prostego brzucha. Część ruchów skupiona jest w okolicy przednich kołców biodrowych i biegnie do łuków żebrowych oraz do dolnej części mostka. Część ruchów w masażu wyznaczają także smugi ścięgniaste mięśnia prostego brzucha.**

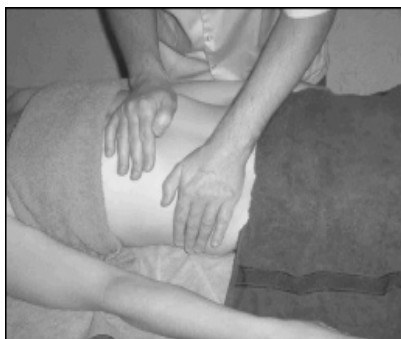
W przypadku brzucha bardziej adekwatne jest określenie, iż opracowujemy powłoki brzuszne, ponieważ istotnie w masażu główny nacisk kładziemy na same powłoki, skórę i powierzchowne mięśnie, starając się nie wpływać na narządy wewnętrzne. Wyjątek może stanowić dodatkowe opracowanie okrężnicy podczas stymulacji jelita w niektórych zaburzeniach perystaltyki jelit: wiotkość lub inne osłabienie ruchów jelita grubego.



**Masaż zaczynamy od relaksacji powłok brzusznych. Stoimy z boku pacjenta i pierwsze ruchy wykonujemy w kilku pasmach od linii pachowej do linii białej, lekko podciągając powłoki. Zaczynamy od wysokości talerza kości biodrowej i pasmowo przesuwamy się coraz wyżej do linii żeber. Palce są skierowane do linii pachowej, a kłębki masują pierwsze.**



Po pasmowych głaskaniach w tych liniach przechodzimy do następnych głaskań ale już od prawego kolca biodrowego do prawego łuku żeber, dalej następne pasmo rozpoczynamy obok, a trzecie środkowe w linii białej ponad pępkiem i kolejne dwa symetrycznie po drugiej stronie.



**Kolejny ruch** wykonujemy spiralnie, zaczynając wokół pępka płasko ułożoną dłoń. Przy wyczuwalnym wzroście napięcia lekko zwalniamy. Co jakiś czas kończąc chwyt przechodzimy na łuk żebrowy i masujemy oburącz naprzemiennie boczną stronę grzbietu z jednoczesnym masażem mięśni skośnych brzucha, a z drugiej strony część mięśnia najszerzego grzbietu.

**Następny ruch** wykonujemy podobnie rozpoczynając spiralnie wokół pępka. Po chwili masujemy kłębem i wykonujemy nieco głębsze ruchy, a po kilku obrotach przechodzimy na łuk żebrowy.



Teraz masaż kłębem przechodzi w masaż wykonywany przedramieniem. Ruch ten jest skupiony także na bocznej stronie brzucha i grzbietu.

Kolejny ruch jest bardziej skomplikowany, rozpoczynamy podobnie, ale kiedy lekko masujemy już przedramieniem w pewnym momencie jedna dłoń idąc z grzbietu w kierunku powłok lekko przyciąga mięśnie od linii pachowej powodując wrażenie próby położenie pacjenta na boku. Druga dłoń w tym czasie wędruje nad klatką piersiową w okolicę barku.

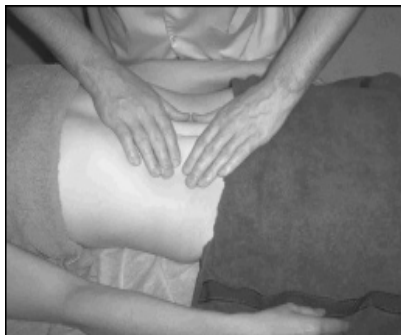


Następnie lewa dłoń kontynuuje masaż powodując lekkie przyciągnięcie pacjenta w stronę masażysty, a prawa dłoń lekko przywodzi ramię do klatki piersiowej. Ruch wykonywany jest na wdechu, natomiast na wydechy odciągamy ramię z barkiem, druga dłoń wykonuje podobny ruch, jak gdyby odsuwając pacjenta od siebie. Przechodząc na drugą stronę technikę wykonujemy symetrycznie. Uwaga! Jest to jedynie przybliżony opis ruch zsynchronizowanego jednocześnie na brzuchu i klatce piersiowej.

Dalej podobnie w pasmach wykonujemy masaż za pomocą ugniatania oraz rozciągania.



W ugniataniach jednym z ważniejszych ruchów jest także technika dużego X wykonywana z fałdem i zakończona głaskaniem na łukach żebrowych. Ugniatamy od prawego górnego kolca biodrowego chwytając skórę i mięśnie w fałd i poprzez pępek przechodzimy do lewego łuku żeber, przechodząc do głaskań. Symetrycznie postępujemy z drugiej strony.



Ugniatania wykonywane wolniej, ale z uchwyceniem nieco większego fałdu mięśniowo-skrórnego, w trzech pasmach, ze szczególnym opracowaniem pasma środkowego.

**Rozcierania** wykonujemy płasko ułożoną dłoń, następnie kłębami podobnie do głąskañ w pasmach od linii pachowej do linii białej, następnie od biodra do łuków żebrowych. Rozcierania płasko ułożoną dłoń, po kilku spiralnych obrotach w kierunku od pępka przechodzą w ruch głąskania po bocznej stronie grzbietu, a następnie łuku żeber. Dłonie pracują naprzemiennie i w pewnym momencie ponownie jedna dłoń przechodzi do barku.

**Ruchów jednostkowo na powłokach brzusznych jest niewiele, podstawę stanowi jednak synchronizacja z oddechem** zwalniając ruch na wdechu oraz nieco wzmagając go przy wydechu. Miękkosć i elastycznosć ruchów, ciągly kontakt dotykowy z pacjentem oraz konsekwencja są podstawą efektywnego wykonania masażu.

**Sugestia.** Przejście z powłok na klatkę piersiową jest nie tylko zsynchronizowane z oddechem ale także z pobudzeniem mięśni. Ruch powłok brzusznych jest wyczuwalny na podobieństwo fali, ma swoją specyficzną amplitudę i częstotliwość.

Jeżeli oddech jest płytki lub nierównomierny wstrzymujemy się jeszcze od przejścia na klatkę piersiową, nastąpi to w kolejnej sesji.

Opracowanie klatki piersiowej — synchronizacja.

Posługiwanie się w Masażu Bodywork subtelnymi, miękkimi ruchami zapewne przywodzi na myśl pytanie — dlaczego podczas klasycznego, często intensywnego przecież masażu nie powoduje on reakcji emocjonalnych podczas na przykład masażu modelującego brzuch?

- ♦ Otóż, podstawą wpływu na sferę emocjonalną podczas masażu jest min. odpowiednie nastawienie osoby odbierającej masaż. Nawet podczas masażu klasycznego występują zarówno subiektywne odczucia oraz pobudzenie mięśni i sfery emocjonalnej, jednak tłumimy te reakcje lub ich sobie w ogóle nie uświadamiamy.
- ♦ Natomiast podczas Masażu Integracyjnego jesteśmy bardzo na takie reakcje wyczuleni.

**Sugestia.** Reakcje podczas masażu takie jak odprężenie czy pełna relaksacja są w dużym stopniu zależne od naszego nastawienia, trudno aby u osoby zadowolonej z życia osobistego i zawodowego występowały spektakularne reakcje w sferze emocjonalnej.

Jeżeli pacjent nie jest w stanie nadmiernego napięcia i dobrze odczuwa swoje ciało, organizm zareaguje odprężeniem odbieranym najpierw w sferze czysto fizycznej.

To pozytywne odczucie powoduje także pośrednio reakcje emocjonalne.

Z psychologicznego punktu widzenia najprostszymi sposobami stymulowania człowieka do pełniejszej integracji pomiędzy ciałem i umysłem oraz doprowadzenie do zrelaksowania ciała służą metody werbalne / słowne. Posługujemy się także zasadą stopniowania bodźca oraz konsekwencji i ugruntowania na odpowiednim poziomie. Dlatego też na początku wykorzystujemy mniej inwazyjne metody. W niektórych przypadkach w trakcie pierwszej sesji masażu potrzebne jest podtrzymanie rozmowy, ale tylko pod warunkiem że oczekuje jej i potrzebuje sam zainteresowany. Podczas kolejnych sesji skupiamy się na odczuciach pacjenta i jest potrzebny zupełny spokój.

Natomiast sposób integrowania na poziomie pracy z danymi mięśniami lub grupą mięśni należy do jednego z najintensywniejszych środków integracji ciała i umysłu. Podczas intensywnego masażu rejestruje się także samoistne uwalnianie napięcia mięśniowego, do którego może dojść podczas zbyt intensywnego masażu jednej grupy mięśni.

Choć samoistne reakcje odblokowania należą do rzadkości są zawsze odczuwalne przez pacjenta i mogą mieć długotrwały wpływ zarówno na jego stan fizyczny, jak i emocjonalny.

Podczas masażu relaksacyjnego brzucha wykorzystywane subtelne techniki pod względem bodźca mechanicznego polegają zarówno na masażu, jak i na manipulacjach mięśniami wprowadzając je w specyficzną wibrację. Towarzyszy temu także kołysanie części tułowia o odpowiedniej amplitudzie i częstotliwości. Skupiamy się na masażu i oddechu, w tej partii ciała jest to szczególnie ważne.

Jeżeli pacjent jest bardzo zestresowany i napięty, podczas masażu brzucha skupiamy się na tych ruchach, które zaczynają się lub mają wpływ na miednicę, która tworzy specyficzny pomost między dolną partią ciała a górną.

**Miednica to partia ciała która skupia bardzo silne emocje i zbyt intensywny masaż lub dołączenie elementu prowokacji mięśniowej — na przykład doprowadzenie do zmęczenia mięśni przez dłuższy stały ucisk — może spowodować pogorszenie stanu objawiające się jeszcze większym napięciem mięśni powłok brzusznych, miednicy i części grzbietu. Pośrednio spowodujemy także spłylenie oddechu i pracy przepony.**

W takich przypadkach po masażu grzbietu i nóg, gdy pacjent zmienia pozycję i kładzie się na plecy lepiej rozpocząć od masażu górnej części klatki piersiowej. U kobiet przykrywamy ręcznikiem biust lub jej dłonie kładziemy na jej piersi.

Masaż najpierw wykonujemy na w miarę rozluźnionych mięśniach a dopiero następnie na kolejnych, napiętych, postępując zgodnie z zasadą stopniowania bodźca.

**Powróćmy jednak na chwilę do masażu powłok brzusznych zsynchronizowanych z masażem klatki piersiowej.**

**Jeżeli pacjent rozluźnia się po wykonaniu kilku podstawowych ruchów masażu na powłokach brzusznych zwracamy teraz uwagę na ruchy spiralne. Po kilku ruchach spiralnych wykonywanych płasko ułożoną dłonią wykonujemy masaż trochę intensywniej.**

Rozpoczynamy ruchy w okolicy pępka i zwiększamy amplitudę ruchu, wykonując chwyt od prawego łuku żeber do lewego zwiększamy nieco nacisk, a idąc w dół do miednicy nacisk zmniejszamy.

Gdy pod dłonią wyczuwamy lekkie rozluźnienie i zwolnienie napięcia to zaczynamy co jakiś czas jedną dłonią przechodzić na górną część klatki piersiowej. Tak na przykład pracując lewą dłonią na powłokach przechodzę prawą dłonią na klatkę piersiową i później na ramię. Aby dokładnie wykonać ten ruch symetrycznie, musimy przejść na drugą stronę pacjenta i analogicznie go powtórzyć.

Pracując z prawej strony pacjenta opracowujemy mocniej lewą stronę, w końcowym etapie ruchu przechodzimy dłonią na lewy bark, później kładziemy dłoń na m. naramienny rozciągając powoli mm. piersiowe na wydechu. Nacisk wykonujemy kłębami unikając naciskania palcami. W momencie rozciągania mm. klatki piersiowej, bark, łopatkę przybliżamy do kozetki. Analogicznie masujemy z drugiej strony.

**Spiralny masaż powłok brzusznych** z przejściem na klatkę piersiową pozwala na rozluźnienie i rozładowanie napięcia powłok brzusznych oraz pośrednio wzmacnia oddech. Pomocny jest także masaż dolnego odcinka grzbietu, w tym celu możemy na chwile ułożyć pacjenta na boku.

Lepsze rezultaty możemy osiągnąć, jeśli jesteśmy w stanie wsunąć dłoń pod odcinek lędźwiowy i w ten sposób, bez zmiany pozycji wykonać masaż.

Czując, iż pacjent unosi lekko miednicę, należy zmniejszyć intensywność masażu. Masaż można wykonać także poprzez lekkie przechylenie grzbietu na bok bez zmiany pozycji. Dłoń wsuwamy na wysokości talerza kości biodrowej w kierunku kręgosłupa.

**Jeżeli nie ma oporu lub wyczuwamy jedynie niewielki opór przechodzimy do właściwego, pełnego opracowania klatki piersiowej. Przykrywamy pacjenta ręcznikiem do wysokości połowy mostka i przechodzimy za głowę pacjenta.**

### Masaż klatki piersiowej — właściwy.

Stojąc za głową pacjenta, obserwujemy wizualnie jego oddech. Jeśli jest nieznaczny i trudno go ocenić lub też pacjent ma dosyć płaską klatkę piersiową, kładziemy dłoń na górnej części mostka. Opieramy dłoń na kłębie a palce są skierowane w dół. Na żeńskiej klatce piersiowej palce są uniesione i staramy się nie dotykać piersi, dłoń jest ułożona lekko skosem i oparta tylko na kłębie. Staramy się wyczuć tempo unoszenia i opadania klatki, nie uciskamy jej, lecz jedynie przez moment kontrolujemy. Pierwsze kilka ruchów wykonujemy na sucho, następnie dodajemy oliwkę, dobrze, aby była ciepła.

**Pierwszy ruch** wykonujemy tą samą płasko ułożoną dłonią, lekko ale pewnie, od mostka poprzez obojczyk przesuwamy dłoń na barki. W końcowym etapie dłoń spoczywa na ramieniu i nieznacznie przywzrostymy ramię do klatki, dłoń w całości spoczywa na m. naramiennym i jest skierowana palcami w dół. Pacjent odczuwa lekkie rozluźnienie klatki podczas wdechu. Wykonujemy kilka ruchów jedną dłonią na stronie prawej i lewej, naprzemiennie.



**Kolejno wykonujemy** podobny ruch, z tym że teraz dłoń wędruje na bark i podczas wydechu przyciągamy bark do kozetki, pacjent tym razem odczuwa rozciąganie mm. piersiowych. W chwili kiedy prawa dłoń dochodzi do barku lewa zaczyna ruch od mostka i synchronicznie na przemian, tak aby ciągle mieć kontakt z ciałem jedną dłonią.

**Po chwili pracujemy bardziej zdecydowanie i nieco głębiej**, powtarzając dwa poprzednie chwyt, daje to efekt kolejno: wspomaganie oddechu oraz rozciągania klatki podczas wydechu. Chwyt ten, jest bardzo przydatny u osób garbiących się oraz przyciągających zbyt mocno ramiona do klatki. Odczuwamy nieznaczne stymulowanie oddychania.



**Sugestia.** Jeżeli zbyt mocno masujemy i rozciągamy klatkę, może się pojawić nieregularny oddech, wtedy zmniejszamy nacisk, utrzymujemy kontakt dotykowy. W przeciwnym razie pacjent mocniej napina mięśnie lub w momencie utraty kontaktu dotykowego odczuwać może niepokój, co doprowadzi do ogólnego wzmożenia napięcia mięśni.



Jeżeli odczuwamy już wstępne uspokojenie pacjenta kontynuujemy masaż obiema dłońmi odpowiednio stymulując oddech przez przyciąganie ramion lub też rozciągając mięśnie piersiowe. Rozciąganie klatki za pomocą kłębów pozwala na głęboki ruch ale miękki w odczuciu, poza tym nie podrażniamy tkanek w okolicy pachy. Masaż tak wykonany jest szczególnie istotny u kobiet.

**Kolejny ruch przypomina kołysanie.** Jedną ręką wykonuje najpierw rozciąganie, zaczynamy od mostka przechodząc nad obojczykiem i w okolicy barku zmieniamy kąt ustawienia dłoni o 90 stopni wykonując przegłaskanie i lekko puszczamy bark. W tym momencie druga dłoń wykonuje ruch analogicznie. Powoduje to w momencie puszczenia dłoni nieznaczne uniesienie barku w stronę klatki. Można to zaobserwować częściej u osób z napiętymi mięśniami piersiowymi.

**Ugniatania.** Jeżeli jesteśmy pewni że możemy przejść do następnego etapu przechodzimy do ugniatania. Wykonujemy je podobnie ustawioną dłonią jak poprzednio w głaskaniach. Staramy się ująć skórę i mięśnie w niewielki fałd przede wszystkim kłębem i resztą palców, tak aby nie szczypać pacjenta, zwłaszcza kiedy mamy do czynienia ze szczupłą osobą i napiętą skórą.

Najpierw wykonujemy ugniatania jedną dłonią, potem analogicznie dwoma. Tkanki są odpowiednio najpierw przyciągane do mostka a potem w kierunku mm. piersiowych. Przemieszczamy się w kierunku obojczyka, tu ruch przechodzi w głaskanie, wykonywane już kłębami. Przy silniej umięśnionej klatce można wykonać ruchy głębsze. Na szczuplejszej klatce większe znaczenie ma ilość powtórzeń w kilku kolejnych liniach, niż intensywność ugniatania.

**Następnie kontynuujemy masaż za pomocą rozcierań** tak samo ułożoną dłonią i w podobnych pasmach, najpierw jedną dłonią następnie dwiema. Rozpoczynamy ruch na wdechu i kontynuujemy na wydechu.

**Dalszy etap to głębsze rozcieranie kłębami, musimy być pewni że nie podrażnimy okolicy obojczyka ani barku. Dobry efekt daje masaż płasko ułożoną dłońią. Masujemy kłębami, a palce się tylko za nimi przesuwają.**

**Rozcierania miejscowe.** Po kilku powtórzeniach przechodzimy do miejscowych rozcierań. Najpierw wyszukujemy napięte i wrażliwe miejsca a dopiero potem masujemy je płasko ułożonymi palcami. Dłoń jest ustawiona wzdłuż żeber i rozstawionymi palcami opracowujemy mostek, okolice przyczepów mięśni i dalej przechodząc do m. piersiowego większego, kończymy krótkimi zgłaskaniami. Lekko sprężynujemy klatkę, a następnie zmieniamy kąt ustawienia dłoni i przechodzimy od mostka ruchem w kształcie łuku do barków. Tu następuje analogiczne zgłaskanie.



**Kontynuujemy rozcierania jeszcze w jednym paśmie bliżej mm. piersiowych na wysokości mostka mocniej, a schodząc na barki dłonie ruchem okrężnym przechodzą pod ramiona i lekko unoszą je, a następnie przyciągają do klatki piersiowej.**

**Uwaga!** Pracując na męskiej klatce uważajmy na owłosienie, aby nie podrażniać włosów. Na żeńskiej klatce piersiowej pracujemy bardziej płasko ułożonymi palcami. Podczas masażu klatki starajmy się także zachować dystans i nie pochylać się zbyt mocno nad pacjentem, aby miał nad sobą przestrzeń i poczuł swobodę podczas oddychania.

**Przechodzimy do kolejnej fazy masażu. Uciskamy uspokojoną już klatkę piersiową w podobnych pasmach co głaskania, wyraźniejszy ucisk następuje podczas wydechu. Najpierw uciskamy jedną dłońią, następnie obiema. Dołączamy ucisk wykonany dłońią ułożoną na drugiej dłoni i przechodzimy łukiem w kierunku barków.**

#### **Wznoszenie.**

Pod koniec opracowania klatki wykonujemy ruch głębokiego głaskania jedną dłońią od mostka do barków na wydechu, następnie na wdechu jedną dłońią chwytamy prawe przedramię i kładziemy zgiętą kończynę tak, aby przedramię było ułożone na wysokości przepony.



Prawa dłoń pacjenta spoczywa na jego lewym łuku żebrowym. Prawy bark unosimy na wdechu i staramy się przez ruch głaskania i niewielkimi manipulacjami włożyć prawą dłoń i przedramię pod prawe ramię pacjenta.

Następnie przesuwamy dłoń na wysokość między łopatką a kręgosłupem. Podobnie nasza lewa dłoń wślizguje się na wysokości ramienia pod lewą łopatkę pacjenta.



Kiedy są już blisko siebie, dłońmi płasko ułożonymi lekko podnosimy pacjenta. Odczuwa on unoszenie grzbietu, ale przede wszystkim klatki piersiowej. Wytzymujemy tak kilka sekund i na wydechu opuszczamy go powoli.

W pewnym momencie nasze dłonie wyślizgują się spod barków i przechodzimy na przednią stronę ramion. Przyciągamy je z powrotem do klatki.



**Czasem podczas tego ruchu, pacjent odpręża się i opuszcza swobodnie ręce na kozetkę lub nawet poza nią.**

Następnie kłęby przechodzą na barki i lekko ale konsekwentnie przyciągamy do kozetki barki, a nasze ramiona po chwili ześlizgują się z barków. Powinno to trwać kilkanaście sekund. Dobrze wykonany ruch powoduje odczucie głębokiego odprężenia i rozciągnięcia klatki. Końcowy etap tej techniki jest możliwy do wykonania jeśli kłęczymy za głową (i stołem) pacjenta.



Przez moment obserwujemy jak pacjent oddycha, przykrywamy pacjentowi ręcznikiem klatkę piersiową. Teraz kładziemy kciuki na najbardziej — z reguły — napięte miejsca w okolicy ramion, a pozostałe palce są zwrócone w górę, nie dotykają klatki. Przesuwamy kciuki od grzebienia łopatki w kierunku kręgosłupa,



Kończąc masaż klatki piersiowej, dobre rezultaty otrzymamy kładąc na ręcznik, którym pacjent jest okryty, jeszcze jeden ręcznik lub ogrzany koc. Podczas opracowania klatki, pacjentowi jest często zimno, jest to zupełnie subiektywne odczucie, nawet jeśli w gabinecie jest bardzo ciepło. Dzięki dodatkowemu okryciu odczuwa dodatkowe odprężenie, poczucie bezpieczeństwa i spokój.

**Uwaga! Przed masażem karku i twarzy powinniśmy dokładnie umyć ręce.**

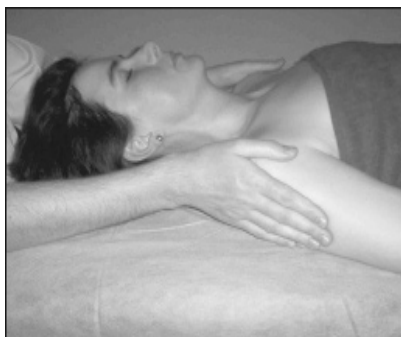
### *Masaż szyi i twarzy*

**Kończąc opracowanie klatki piersiowej wraz z ramionami przykrywamy ręcznikiem jedną dłonią klatkę piersiową, a druga w tym czasie przechodzi w okolice górnego kąta łopatki.**

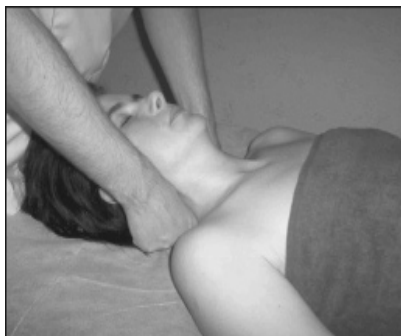
**Masaż szyi i twarzy wykonujemy także stojąc za głową pacjenta. Poza masażem twarzy opracowanie samej głowy jako całości ogranicza się do kilku ruchów rozluźniających przede wszystkim skóry głowy, a zważywszy na niewielki nacisk, bodziec mechaniczny w tych okolicach ciała wymaga niezwyklej subtelności ruchów i spokoju.**

W pierwszej sesji przechodzimy do masażu szyi bezpośrednio po masażu klatki piersiowej. Występujące napięcie w okolicach grzbietu, barków, ramion, związane jest także z napięciami szyi i dlatego wykonując serię masażu, jedną sesję należy w szczególności poświęcić tej partii ciała. Dla pacjenta najlepszą pozycją dla masażu relaksacyjnego jest pozycja leżąca, czasem jednak musi także pod koniec sesji na moment usiąść, aby dokładniej opracować na przykład szyję z górnym odcinkiem grzbietu.

**Jeśli w danej sesji będzie masowana jedynie szyja bez przechodzenia do masażu twarzy, czas poświęcony na masaż rozkładamy na szyję oraz ponowne opracowanie barków.**



Pacjent leży na plecach, przykrywamy go tak aby ręcznik był na wysokości obojczyków. Dłonie na moment kładziemy na barkach, palce skierowane wzdłuż mięśnia naramiennego, podobnie jak na początku masażu klatki.



Po chwili jedną dłoń kierujemy do potylicy i układając palce razem, oglądamy jakie jest napięcie w tej okolicy, następnie zgłaskujemy miękkim ruchem w dół i układamy teraz palce poprzecznie do kręgosłupa szyjnego.

Teraz przykręgosłupowo wykonujemy pierwszy ruch jedną dłonią w kierunku th 1. Dłoń prowadzimy luźno i w połowie kręgosłupa szyjnego zmieniamy ustawienie dłoni prawie o 90 stopni, tak aby teraz nadgarstek i kłęb prowadził ruch a palce go wykańczały. Kiedy jedna dłoń masuje druga stabilizuje głowę, ale w momencie, kiedy dłoń masująca dochodzi do kręgu piersiowego druga zaczyna ruch od potylicy, a pierwsza teraz analogicznie stabilizuje głowę. Zapobiega to bezwładnemu przesuwaniu głowy odwrotnie do ruchu dłoni.

Drugie głaskanie wykonujemy podobnie, w pierwszym momencie układamy dłonie na potylicy, przechodzimy do wyrostka sutkowego i teraz głaskanie wykonujemy po bocznej stronie szyi, łukiem ruch wyznacza przebieg mięśnia mostkowo–obojczykowo–sutkowego, omijamy wrażliwe okolice krtani. Powracamy do punktu początkowego na wdechu, poszczególne ruchy wykonujemy jednak na wydechu. Ruch 1 i 2 powtarzamy kilka razy, pamiętamy o stabilizacji głowy.



**Sugestia. Po kilku ruchach jedną dłonią analogicznie pracujemy z drugiej strony, masujemy w dwóch głównych pasmach. Pierwszy ruch wykonujemy na mm. prostownikach, przykręgosłupowo, ale absolutnie nie na samym kręgosłupie.**

Na wysokości 4–5 kręgu szyjnego zmniejszamy nacisk i zwalniamy ruch. Drugi ruch przebiegający wzdłuż mięśnia m.o.s. wykonujemy płasko ułożonymi palcami.

Zbyt szybki, energiczny masaż szyi szczególnie na wysokości pierwszych kręgów może wywołać drganie mięśni okolicy stawu żuchwowo–skroniowego. Poza tym duże pobudzenie układu krążenia. W masażu szyi najważniejsze jest stopniowanie bodźca i równomierne rozłożenie ucisku podczas wykonywania danego chwytu. Poszczególne ruchy są proste w sensie wykonania, jeżeli ustalimy odpowiednie tempo masażu.

Po kilku naprzemiennych i wykonywanych oburącz chwytach układamy prawą dłoń nieco skosem do kręgosłupa i w połowie ruchu palce przechodzą na stronę przeciwną i teraz kłęb masuje z jednej strony kręgosłupa, a palce z drugiej. Jeżeli nie wyczuwamy napięcia w dalszym ciągu masujemy miękko, ale trochę głębiej.

**W przypadku dużego napięcia zwalniamy ruch, próbujemy masować kilka milimetrów przed wyczuwalnymi napięciami, jeśli wzrasta wycofujemy się i zmniejszamy ucisk, jeżeli pozostaje bez zmian, próbujemy palpacyjnie ustalić zakres tego napięcia.**



**Sugestia.** Napięcie w sąsiedztwie kilku kręgów lub zauważane także z boku szyi związane jest często z napięciem emocjonalnym.

Wycofując się na moment musimy ciągle mieć dotykowy kontakt z tym miejscem, po chwili powracamy i próbujemy kontynuować masaż w tym miejscu.

Napięcie na bardzo ograniczonej powierzchni, na przykład w sąsiedztwie 2 kręgów, promieniujące, bolesne wskazuje bardziej na czynnościowe zaburzenia.

W obu przypadkach ważna jest kontrola oddychania podczas masażu.

Miejsca o ograniczonym napięciu masujemy trochę dłużej, poświęcając im szczególną uwagę, zanim przejdziemy do następnych chwytów.

Kontynuujemy masaż aplikując teraz powolne, relaksacyjne ugniatania. Rozpoczynamy teraz wg schematu pierwszego i drugiego chwytu głaskania, z tym, że kończąc ruch przechodzi on w krótkie zgłaskanie. Zanim jeden ruch zupełnie zakończymy druga dłoń rozpoczyna ruch symetrycznie. Chwyty kończą się zgłaskaniem w okolicy między th 1–2 a łopatką, oraz wykonywane w linii m.o.s. kończą się na zgłaskaniem na mostku. Podczas trzeciego ruchu, kiedy pracujemy z mięśniami przykręgosłupowymi z obu stron, nie możemy uciskać kręgosłupa szyjnego, a jedynie mięśnie przykręgosłupowe.

**Rozcierania wykonujemy podobnie**, rozpoczynamy od potylicy płasko ułożonymi palcami. Staramy się masować 2 i 3 paliczkiem. Poszczególne ruchy wykonujemy powoli, okrężnie dokręgosłupowo. Pod koniec pojedynczego ruchu zgłaskujemy podobnie jak przy ugniataniach. Zanim jedna dłoń kończy ruch, druga stopniowo zaczyna. Podczas masażu na przykład lewej strony, prawa dłoń kłębem stabilizuje głowę, jak na zdjęciu.



W pierwszym paśmie staramy się rozmasować napięcia które zauważyliśmy podczas głaskań. W paśmie 2 masaż przeprowadzamy palcem 2, 3, 4, ostrożnie masujemy w pobliżu krtani. Najpierw masujemy jedną dłonią potem oburącz.

Ponownie powtarzamy głaskania i ugniatania w paśmie 1 i 2, z tym że jednocześnie prawą dłonią z prawej strony, lewą dłonią z lewej.

Następnie prawą dłoń wsuwamy pod potylicę, podnosimy lekko głowę, podtrzymując ją prawą dłonią. Następnie najpierw lewą dłoń i potem lewe przedramię wsuwamy pod szyję

i powoli przedramieniem wykonujemy masaż. Jeżeli wyczuwamy zwolnienie napięcia przez moment opieramy szyję na przedramieniu ułożonym na kozetce w supinacji, w rezultacie głowa odchyła się lekko do tyłu i podnosi się broda. Podczas minimalnego nawet ruchu przedramieniem podnosić się będzie szyja, przesuwamy więc przedramię w kierunku potylicy, daje to odczucie lekkiego rozciągania.

W pierwszej fazie ruch wykonujemy na wdechu, a kiedy dłoń opuszczamy na kozetkę lub przesuwamy w kierunku potylicy następuje wydech.

**Uwaga! Ruch ten wykonujemy jedynie u osób, które nie mają schorzeń w odcinku szyjnym kręgosłupa. Przeciwwskazania do tego chwytu to zmiany reumatologiczne, ortopedyczne, świeże urazy, dyskopatie, kręgozmyki, nadciśnienie oraz problemy z naczyniami szyjnymi.**

Powoli wysuwamy przedramię z pod szyi i kładziemy głowę na kozetce, jedną dłonią drugą stabilizując głowę. Jeżeli nie masujemy w tej sesji twarzy to przechodzimy do relaksacji barków. Jeżeli kontynuujemy masaż, przechodzimy do masażu twarzy. Najpierw jednak myjemy dłonie i osuszamy, nie używając ręcznika.

### *Masaż twarzy*

Podczas masażu twarzy główną rolę pełnią głaskania, wykonywane jednak miękko, przede wszystkim kłębem i kłębikiem, palce ułożone są płasko, dotykając prawie całą powierzchnia skórę twarzy. Kolejne ruchy to ugniatania przechodzące w końcowej fazie w głaskania, czyli znaną już technikę zgłaskań. Uciski wykonuje się tu płasko ułożoną dłonią, przylegającą w znacznej części do twarzy. Rozcierania pełnią jedynie dodatkową rolę. Główne cele relaksacyjnego masażu twarzy to rozluźnienie mięśni, odprężenie, dlatego też większość chwytów wykonywana jest na zasadzie ciągłego kontaktu z twarzą.

Masaż twarzy rozpoczynamy od tzw. „chwytu przyzwyczajenia”, kładziemy dłonie palcami ułożonymi w kierunku potylicy, a kłębami na policzkach. Przez moment utrzymujemy dłonie w takiej pozycji bez żadnego ruchu. Najpierw pacjent musi się przyzwyczaić do naszych dłoni.



Powoli próbujemy przesuwac skórę w różnych kierunkach. Sprawdzamy napięcie mięśni całej dolnej połowy twarzy. Opierając kłębki o krawędzie żuchwy, obracamy dłoń o 180 stopni, tak aby teraz palce, zwłaszcza 2, 3, 4, były na środku brody, a kłębiki, palec mały i serdeczny obu dłoni spoczywają na krawędzi żuchwy. Płasko ułożone dłonie lekko podnoszą fałd skóry i ruchem w górę, liftingującym podciągamy mięśnie.

Przesuwamy dłoń o kilka centymetrów w kierunku żuchwy i powtarzamy ruch.



Następnie palce spoczywają na krawędzi żuchwy, kciuki na wysokości łuków brwiowych nie dotykając twarzy. Lekkim ruchem próbujemy przesunąć fałd skórno-mięśniowy w kierunku żuchwy, a następnie w górę w kierunku łuku jarzmowego. Palce prawie w całości przylegają do twarzy.

Przechodzimy w okolice kąta żuchwy i jeszcze raz wykonujemy ruch, podobnie jak poprzedni, ale już z zupełnie płasko ułożonymi dłońmi. Kontrolujemy mięśnie okolicy kąta żuchwy.

Teraz jedną dłonią stabilizujemy głowę, a drugą wykonujemy głaskanie od środka brody po krawędzi żuchwy w kierunku kąta żuchwy. Prowadzi kłęb, palce 2, 3, 4, podążają za kłębem, a kiedy kłęb dochodzi do kąta żuchwy pozostałe palce lekko podnoszą mięśnie do góry, odrywamy kłębki a palce pozostają. W tym czasie druga dłoń rozpoczyna analogiczny ruch z drugiej strony, zaczynając także od środka brody. Po kilku ruchach głaskanie wykonujemy oburącz, podczas wykończenia chwytu, jedna dłoń odsuwa się wcześniej i wędruje do punktu początkowego.

Następnie wykonujemy kolejne pasmo głaskań, palce środkowy i serdeczny stykają się poniżej wargi dolnej i łukiem jedną dłonią, a potem oburącz wędrujemy w kierunku kąta żuchwy, w końcowym etapie główną rolę wykonuje kłęb.

Trzecie pasmo rozpoczynamy od kącika ust, nie rozciągamy ust, ale lekko podnosimy kąciki i głaszczemy płasko ułożonym palcem środkowym i serdecznym. W końcowym etapie tego ruchu następuje przejście niewielkiego fałdu skórno-mięśniowego przez kłębik. Jeżeli zbliżając się do kąta żuchwy czujemy wzrastające napięcie wycofujemy się do początku chwytu.

Po kilku głaskaniach kładziemy dłonie na twarzy, tak aby palce stykały się w linii środkowej twarzy. Palce na środku brody, serdeczne nad ustami, wskazujące nad nosem, a kciuki między brwiami i wykonujemy głaskanie rozpoczynając od kłębów, kciuki po chwili unosimy i dłonie przesuwają się w kierunku kąta żuchwy.

**Sugestie.** U osób o bardzo dużym napięciu w okolicy żuchwy w celu relaksacji wykonujemy następujący ruch. Palce wędrują pod potylicę i lekko od dołu podnosimy głowę, a kciuki od środka brody po kącie żuchwy wykonują głębokie głaskanie w kierunku kąta żuchwy. Do żuchwy zbliżamy się jednak stopniowo. Po kilku głaskaniach kciukami staramy się przybliżyć żuchwę do stawu, a następnie odwrotnie, wykonać ruch przypominający trakcje. Ruchy w stawie wykonujemy bardzo niewielkie w momencie, kiedy rozluźnimy chwyt wykonywany kciukami na żuchwie wykonujemy masaż na potylicy, pracując od środka potylicy w kierunku wyrostka sutkowego. Po masażu pacjent może odczuwać rozluźnienie mięśni całej okolicy stawu żuchwowo-skroniowego i odprężenie odczuwalne podobnie do zmęczenia mięśni.

Ustabilizuj głowę płasko ułożoną dlonią na wysokości potylicy i górnych kręgów szyjnych. Drugą dłoń, najpierw kłębem połóż w okolicy kąta żuchwy i po chwili jeśli poczujesz rozluźnienie połóż pozostałe palce. Wyprostuj dłoń i teraz kłęb jest na wysokości skroni, a palce lekko, ale konsekwentnie, rozluźniają mięśnie okolicy kąta żuchwy.



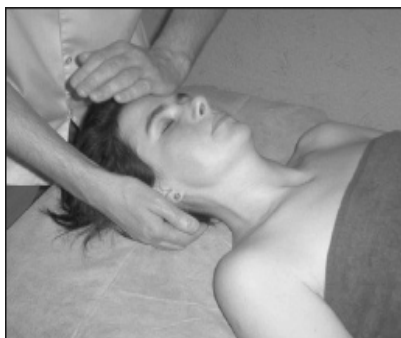
**Po głaskaniach przechodzimy do ugniać.** Ugniatania wykonujemy w trzech do pięciu podstawowych pasmach. Na męskiej twarzy uważajmy aby w przypadku zarostu nie podrażniać skóry, należy wobec tego stosować niewiele nawilżającego kremu, o miłym zapachu ale bez intensywnych olejków aromatycznych. Jeżeli w momencie przejście do ugniać zauważymy brak jakiegokolwiek rozluźnienia lub też jego wzmożenie powracamy do podstawowych głaskań. Wybieramy jedno lub dwa i powtarzamy je. Następnie wykonujemy ruch kłębami oburącz rozpoczynając od kości jarzmowej, palce są ułożone bliżej nosa, masujemy w kierunku kąta żuchwy.

**Powracamy do ugniać.** Podczas ugniać staramy się uchwycić skórę i mięśnie w niewielki fałd pomiędzy wyniosłość kłębu a kłębiku, tak aby nie powodować nie miłych odczuć podobnych do szczypania twarzy. Podstawowy ruch pojedynczego impulsu podczas ucisku ugniatania, staramy się wykonać na wydechu.



**Przechodzimy do rozcierań**, które służą tutaj raczej do niewielkich ograniczonych napięć, na przykład w okolicach skrzydełek nosa, okolicy kąta żuchwy. Dużo większe znaczenie ma podczas masażu górnej części twarzy. Rozcieranie wykonujemy przede wszystkim jedną dłonią ponieważ druga stabilizuje głowę. Głównie masujemy palcami: środkowym, wskazującym, serdecznym. Głębsze rozcierania, na przykład w okolicy kąta żuchwy, wykonujemy jedynie kiedy odczuwamy rozluźnienie w tej okolicy.

Palec mały od dołu podtrzymuje fałd, kciuk jest lekko uniesiony. Później masujemy kłębem, wykorzystując nie tyle jego większą powierzchnię, co miękki, nie powodujące podrażnień ukształtowanie.



**Kiedy wykonamy głaskania, ugniatania i rozcierania, wykonujemy jeszcze raz jedno przegłaskanie całą dłonią.** Pod koniec ruchu kłęby opieramy o policzki, po chwili jedna dłoń wędruje na środek czoła, przykładamy ją kłębem, a palce są uniesione do góry.

Wykonujemy powolny ruch, masujemy łukiem ponad brwiami i do skroni. Chwyty jest odczuwalny na większej powierzchni czoła w rodzaju rozciągania. Kiedy pierwsza dłoń dochodzi do skroni zwalnia i ruch rozpoczyna druga dłoń.

**Sugestia!** Nie rozpoczynamy analogicznego chwytu po drugiej stronie, jeśli nie zakończyliśmy jednego ruchu, ponieważ nie jest wskazane rozciąganie skóry w dwóch przeciwnych kierunkach. Poza tym osoby o wrażliwej skórze źle odczuwają ten ruch.



Teraz układamy kłęby trochę wyżej w okolicy guzów czołowych i wykonujemy kolejne głaskania, najpierw trochę podciągamy skórę w górę i następnie głaszczemy w kierunku skroni. Najpierw jedną dłonią, a potem drugą.

Kolejny ruch wykonujemy dwiema dłońmi od środka czoła, palce na wstępie stykają się ze sobą.



Masujemy w kierunku skroni, w tym miejscu dłonie zwalniają i zmieniają ustawienie o 90 stopni, podciągamy teraz policzki do góry. Palec środkowy i wskazujący jest ustawiony przed stawem żuchwowo–skroniowym.

Układamy jedną dłoń podłużnie poprzez całe czoło nad brwiami. Druga dłoń stabilizuje głowę, wykonujemy ruch głaskania płasko ułożoną dłonią w kierunku ciemienia. Tak samo wykonujemy głaskanie drugą dłonią, stabilizując najpierw głowę.

Kładziemy dłoń podobnie jak wyżej, ale teraz palce podciągają lekko skórę w okolicy zewnętrznego kąta oka, druga dłoń od kości jarzmowej wykonuje głaskanie najpierw w górę a potem łukiem do skroni. Powtarzamy ruch z drugiej strony.

Teraz kładziemy obie dłonie płasko ułożone na twarzy, kłęby są na wysokości guzów czołowych, pozostałe palce skierowane w dół, palec serdeczny i środkowy na krawędzi żuchwy w pobliżu brody. Ruchem liftingującym podciągamy mięśnie najpierw od krawędzi brody w górę w kierunku kości jarzmowej, tu na moment podciągnięte mięśnie masujemy, a następnie podciągamy je lekkim ruchem w kierunku skroni.

**Ugniatania wykonujemy płasko ułożonymi dłońmi i nieco unosząc fałd skórno–mięśniowy, uchwycony pomiędzy kciuki i palce środkowy i serdeczny, pracujemy od środka czoła nad brwiami i przesuwamy się w kierunku skroni. Drugie pasmo trochę wyżej.**

Następnie kładziemy kłęby na kości jarzmowej i łagodnie masujemy w kierunku skroni, w końcowym etapie wychodzimy poza ucho i z tyłu przechodzimy na potylicę.



Jeszcze raz kładziemy dłonie na czole, palce nad lukami brwiowymi, kłębki ułożone w kierunku skroni i lekko podnosimy skórę w kierunku ciemienia i zwalniamy. Następnie podobnie przesuwamy skórę w kierunku potylicy, sprawdzając napięcie tych okolic. Staramy się jedynie przesuwać skórę i mięśnie, nie uciskając głowy.

**Wracamy do krawędzi żuchwy** i od środka brody wzdłuż krawędzi żuchwy w kierunku kąta wykonujemy kolejny chwyt ugniatania kłębami, z tym że każdy poszczególny ruch jest zakończony głaskaniem. Wykonujemy ugniatania wzdłuż pierwszych trzech pasm głaskań. Każde pasmo to kilka spokojnych ugniatania wykonywanych, tak aby nie rozciągać skóry. Ugniatania te przypominają nieco uciski ponieważ zastosowana jest duża amplituda, a niewielka częstotliwość poszczególnych chwytów. Poszczególne pasmo wykonywane jest najpierw jedną dłonią, a następnie oburącz.

**Sugestie.** Podczas masażu relaksacyjnego twarzy możemy mieć wrażenie, że Masaż Bodywork nie ma wiele wspólnego z masażem kosmetycznym, wprost przeciwnie.

Jest to jednak mylne wrażenie. W masażu kosmetycznym pracujemy w kierunku włókien i interesuje nas przede wszystkim masaż spowalniający efekt pojawiających się zmarszczek. W Masażu Bodywork podchodzimy do problemu inaczej, staramy się przede wszystkim rozluźnić całą twarz, bo to zbyt napięte mięśnie przyczyniają się nie tylko do powstawania zmarszczek, ale także do bólu napięciowego, migrenowego i do zaburzenia krążenia, co w rezultacie powoduje pogorszenie ogólnego stanu skóry.

Chodzi o to, aby w celu poprawy wyglądu twarzy pobudzić osłabione w wyniku działania sił grawitacji mięśnie dolnej części twarzy a rozluźnić mięśni górnej części, jednak podstawowym celem jest odczucie ogólnej relaksacji twarzy. Efekt taki możemy uzyskać doprowadzając najpierw do pełnego zrelaksowania całej twarzy.

**Neuralgiczne punkty twarzy** w Masażu Bodywork to okolice kąta żuchwy, skroń, guzy czołowe, zewnętrzny kąt oka, przestrzeń między brwiami i okolice łuku jarzmowego. Jeżeli udaje nam się rozluźnić twarz podczas pierwszych sesji, to możemy wykorzystać także miejscowe rozcierania, koliste wykonywane w tych neuralgicznych miejscach. Palce układamy płasko, w okolicach kątów żuchwy i na czole. Masować można także ustawionym pod odpowiednim kątem kłębem, dając odczucie głębokiej relaksacji.

**Relaksacja z wykorzystaniem ręcznika.**

Sugestia. U wielu osób po masażu ogólnym ciała objawiają się napięcia dopiero kiedy przechodzimy do masażu szyi lub twarzy. Nie chodzi tu o złożone problemy natury psychosomatycznej, ale wystarczy na przykład niewielki uraz twarzy nawet wiele lat temu, przeczulica w wyniku często pojawiających się migren czy też przewrażliwienie na punkcie estetyki swojej twarzy. Reakcje takie uwidaczniają się także u osób, którzy w życiu zawodowym „pracują twarzą”, na przykład prowadzą negocjacje czy aktorstwo *public relation*.

Natomiast u osób, które mają napiętą twarz w wyniku gry emocjonalnej lub o skąpej mimice, może dochodzić do spektakularnych zaskakujących często masażystów reakcji w postaci spontanicznego płaczu lub odwrotnie śmiechu, a nawet euforii.

**Relaksację z wykorzystaniem ręcznika możemy przeprowadzić po masażu szyi, przed masażem twarzy, lub kiedy w pierwszej sesji wyczuwamy, iż występuje duże napięcie dotykając skóry twarzy i górnej okolicy szyi. Masaż w formie relaksacji z wykorzystaniem ręcznika możemy zastosować także w przypadku, kiedy nie można wykonać masażu bezpośredniego, na przykład z powodu zmian skórnych lub przeczulicy z powodów niektórych schorzeń neurologicznych. Najlepszy efekt przyniesie zastosowanie tej relaksacji po wykonanym już masażu twarzy. Do relaksacji potrzebny jest ręcznik o wymiarach około 60×40 cm ten sam, który wykorzystujemy do przykrycia podczas masażu biustu.**

Składamy go na pół podobnie jak szal, jedną dłonią spokojnie podnosimy głowę i wkładamy go pod głowę w okolicy potylicy i szyi. Bierzymy ręcznik w obie dłonie podnosimy go nieznacznie, tak aby napiąć go i powoli równo unosimy głowę na 3–4 cm powyżej kozetki. Podnosimy tak, aby głowa wraz z szyją podniosła się równo nie odchylając się do tyłu, ani nie podnosząc zbyt brody. Na kilka sekund po prostu nieruchomo trzymamy głowę, pacjent spokojnie oddycha.



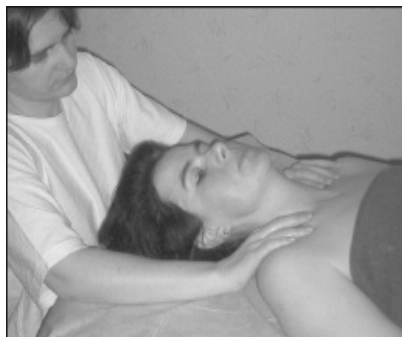
Po chwili jeden koniec ręcznika unosimy, a drugim kontrolujemy ruch, nieznacznie powodując obrót głowy w prawo, wracamy do punktu wyjścia i po chwili przerwy wykonujemy analogicznie ruch głowy w przeciwną stronę. Ręcznik jest lekko napięty, aby nie powodować ucisku pod potylicą. Powtarzamy ruch o trochę większym zakresie, za każdym ruchem wracając do punktu wyjścia. Po chwili podnosimy ręcznik z prawej strony i lekko pod skosem, powodując przyciągnięcie brody w kierunku lewego oboj-

czyka. Wracamy do punktu wyjścia i ponawiamy ruch po stronie przeciwnej. Wszystkie ruchy wykonywane są powoli, stopniowo.

**Sugestia.** Wiele osób podczas tego ruchu próbują same prowadzić głowę, wyprzedzając lub też opóźniając ruch. W takich przypadkach początkowo pozwalamy na taką pomoc, obserwując ich reakcje. Później jednak w trakcie wspomagania ruchu na moment zatrzymujemy się, lub też odwrotnie, kiedy pacjent obraca głowę w lewo, zatrzymujemy się i obracamy powoli w stronę przeciwną. Wykonujemy nieznaczne ruchy, cały czas starając się zauważyć preferencje pacjenta.

Jeżeli czujemy, że szyja i głowa relaksuje się bez problemu, lekko naciągamy ręcznik w górę i do tyłu powodując lekką trakcję kręgosłupa szyjnego. Nie jest to trakcja w pełnym tego słowa znaczeniu, niewielki ruch powoduje rozciąganie i odczucie odprężenia.

Po chwili równo opuszczamy ręcznik na kozetkę, w dalszym ciągu może pozostać pod głową, a nasze dłonie przechodzą na twarz układamy kłęby na środku czoła i ruchem oburącz wykonujemy ogólne przegłaskanie. Idziemy od środka czoła poprzez skronie, w dół do kata żuchwy i teraz obracamy dłoń.



**Dalej cztery palce wędrują pod potylicę i z tyłu, podążamy głębokim odprężającym głaskaniem w okolice między th 1 a łopatki.**

**Sprawdzamy teraz jeszcze raz napięcie mięśni okolic łopatek, ramion, barków. Najpierw kciuki są ułożone płasko pomiędzy kręgosłupem a górnym kątem łopatki, a palce skierowane w górę, po chwili kładziemy palce na obojczyki, miękko ale pewnie.**



**Następnie ruchem rozciągającym przechodzimy całymi dłońmi w kierunku barków.**

**Po chwili wykonujemy ostatni element sesji.**

**Zakończenie sesji masażu IMB.**

Po opracowaniu szyi i głowy schodzimy jeszcze raz na barki i najbardziej napięte okolice m. czworobocznego. Schodząc ruchem głaskania z bocznej strony twarzy poprzecznie układamy palce i przechodzimy na potylicę, na moment zatrzymujemy się i rozluźniamy mięśnie. Następnie z potylicy przechodzimy na m. mostkowo–obojczykowo–sutkowy.

Potem przechodzimy w okolice pomiędzy kręgosłupem a przyśrodkowym brzegiem łopatki, tak głęboko jak jesteśmy w stanie, zależnie od ułożenia pacjenta na plecach. Relaksujemy tę okolice, a następnie przechodzimy na przednią stronę barków i lekko rozciągamy ramiona. Główna część dłoni — kłęby — spoczywają na m. naramiennym. Kłęby są na stawie barkowych, a palce skierowane do mostka i podczas wydechu; poprzez naciski na barki rozciągamy górną część klatki.

Ten ostatni ruch jest wykonywany pewnie, ale powoli. Za jego pomocą, pod koniec sesji w dużym stopniu możemy ocenić rezultaty masażu.

Można zakończyć także sesję inaczej. Wsuwamy lekko wyprostowane dłonie między kręgosłup a łopatki, na tyle, ile jest to możliwe i aby pacjent nam nie pomagał. Powoli sprawdzamy elastyczność mięśni i skóry, po chwili wysuwamy dłonie.



Przykrywamy dokładnie, na przykład ciepłym ręcznikiem pacjenta i przez chwilę pozostawiamy go. Kiedy po krótkim odpoczynku zacznie z nami rozmawiać powinniśmy go pouczyć, iż najpierw powinien spokojnie usiąść, aby wyrównać ciśnienie i „dojść do siebie”. Potem dopiero może się ubierać.

**Uwaga!** Nawet bardzo sprawne i zdrowe osoby po masażach relaksacyjnych potrzebują trochę czasu aby wrócić do aktywności. Są senne, rozkojarzone.



---

*DODATEK*

## Work–site, czyli masaż i relaksacja na terenie firm

Miliony firm rocznie ponosi olbrzymie straty w wyniku złego stanu zdrowia oraz absencji pracowników z powodu dolegliwości spowodowanych stresem, złym ustawieniem komputerów i oświetlenia, czy też w wyniku problemów z koncentracją i bólem szyi.

Miliony firm wydaje olbrzymie kwoty na zorganizowanie czasu wolnego podczas integracyjnych wyjazdów, szkoleń, konferencji w celu uatrakcyjnienia pobytu, nie wiedząc jak skutecznie walczyć ze stresem u źródeł. Miliony pracowników dba o wygląd, prezentację, wydając olbrzymie pieniądze na zachowanie dobrego, młodego, energicznego wyglądu, ale zmęczeniu i pojawiającym się pierwszym zmarszczką można zaradzić już podczas pracy i to na terenie firm.

**Zdejmij okulary, daj odpocząć oczom!  
Rozluźnij szyję i barki! Odlóż klawiaturę, odpręż palce!  
Wyłącz komputer i pozwól sobie na chwilę wytchnienia!**

Work–site to krótki, efektywny, 15–20 minutowy masaż wykonywany w pozycji siedzącej (klient siedzi na krześle z oparciem). Opracowaniu są poddane okolice szyi, barków, ramion, głowy. Masaż odbywa się poprzez ubranie, bez potrzeby rozbierania się, stosowania olejków czy kremu do masażu.

Doczekał się także humorystycznego określenia — masażu firmowego — bo istotnie jest wykonywany i przeznaczony zwłaszcza dla pracowników

w firmach, a także podczas przerw w konferencjach, targach, spotkaniach. Masaż work–site polecany jest szczególnie osobom o siedzącym charakterze pracy, poddanym dużej presji i nadmiernemu, nierozładowanemu stresowi. Opracowujemy te partie ciała, które są najczęściej poddawane mikrourazom, a które jednocześnie w szczególnie sposób reagują wzmożonym napięciem i sztywnością na stres.

**Pomimo, iż masaże wykonywane są na terenie firmy, to nie dezorganizuje harmonogramu pracy. W wielu krajach tak wykonywane masaże postrzegane są jako inwestowanie w profilaktykę zdrowia. Pracownik jest bardziej skoncentrowany, a lepsze samopoczucie pozwala na pełniejsze funkcjonowanie zarówno w życiu zawodowym jak i prywatnym. Profilaktyka pozwala także zaoszczędzić firmie wielu wydatków i problemów związanych z leczeniem oraz nieobecnością pracownika w firmie.**

**Masaż i relaksacja work–site ma coraz więcej zwolenników także w naszym kraju zarówno od strony pracodawców jak i osób zatrudnionych.**

Spotykając się w codziennej pracy masażysty z osobami pracującymi w bezpośrednim kontakcie z klientem, na przykład w dziedzinie marketingu, *public relation*, rachunkowości czy w przypadku pełnienia odpowiedzialnych funkcji w firmie, zarządzaniu, zdaję sobie sprawę, w jak dużym stopniu poddani są napięciu, ciągłemu stresowi. Szczególnie dotyczy to osób o typowo siedzącym charakterze pracy w biurach, przy komputerze, dokumentacji czy też spędzających długie godziny za kierownicą samochodu. Zajmijmy się na moment osobami pracującymi w takich właśnie zawodach, gdzie symptomy stresu mają najbardziej spektakularny przebieg, ponieważ są narażeni i podatni na napięcia w okolicy szyi, twarzy, barków, oraz lędźwi, a także łydek.

Są to miejsca występowania mikrourazów i przeciążeń, których przebiegu najczęściej nie jesteśmy świadomi. Sytuacje takie, jak szybkie hamowanie, drobne kolizje, a nawet potknięcia się na schodach, pozostawiają dolegliwości, które z reguły na początku bagatelizujemy. Największy problem w tym, iż te same obszary najszybciej reagują na sytuacje stresowe powodując dodatkowe napięcie mięśni a w rezultacie usztywnienie, zmniejszenie zakresu ruchu, krążenia, a dalej powodują ból, zablokowania i w rezultacie



prowadzą do dezorganizacji życia osobistego i zawodowego.

W praktyce przekonujemy się, iż ciało jak i umysł funkcjonują razem, tak też symptomy stresu mają charakter zarówno fizyczny, jak i fizyczny. Informacje na temat tych symptomów, znajdują się w części pierwszej, teoretycznej książki.

Przez dłuższy czas osoba pracująca w typowo siedzących warunkach początkowo nie zdaje sobie sprawy z narastających problemów. Dopiero kiedy mięśnie manifestują swoje osłabienie pojawiającym się napięciem, sztywnością i bólem oraz następującymi po sobie powikłaniami, zauważamy, iż dzieje się coś niedobrego. Proces przebiegać może latami, ale u wielu osób ujawnić się może także krótko po rozpoczęciu pracy biurowej.

Bez wcześniej podjętej profilaktyki obok zaobserwowanych drobnych dolegliwości mogą pojawić się bardziej odczuwalne symptomy. Dolegliwości mogą narastać i przerodzić się nie tylko w odczuwalne symptomy stresu ale z czasem w poważniejsze komplikacje.

Sytuacja alarmująca występuje wtedy, kiedy klient stwierdza u siebie więcej symptomów stresu oraz dodatkowe — zaistniałe w szybkim czasie — pogorszenie ogólnego samopoczucia i kondycji fizycznej.

### ***Przebieg masażu i relaksacji work–site***

W krajach zachodnich praktykowany jest w dwóch formach. Znany często jako on–site masaż, wykonywany jest na specjalnym do tego skonstruowanym krześle, na którym pacjent siedzi, a jego klatka piersiowa i głowa oparta jest na specjalnych poduszkach. Korzysta się z technik zbliżonych do shiatsu, metody uciskowej lub też pracy z powięzią. Praca z wykorzystaniem specjalnego krzesła pozwala na pełniejszy masaż, jest jednak z drugiej strony bardziej kłopotliwa zarówno dla samego pracownika, jak i terapeuty. Poza tym, wymaga dostosowania dodatkowego miejsca na przeprowadzenie takiego masażu.

Proponujemy Państwu nieco inną formę masażu — wykonywanego na zwykłym biurowym krześle, bez potrzeby stosowania dodatkowego sprzętu — i tak samo efektywnego. Zwrócić pragniemy uwagę także na fakt, iż typowy masaż — on–site w firmie — wykonuje terapeuta, nasze cele są jednak głębsze.

Otóż, oprócz pokazu i przeprowadzenia takiego masażu, podczas kilku sesji pragniemy w dużym stopniu nauczyć samego zainteresowanego relaksacji, a także prostej i skutecznej formy automasażu, który zapewne z przyjemnością

stanie się w przyszłości przez pracownika wykonywany. Ponadto program, który my proponujemy, nie dotyczy jedynie wykonywania masażu na terenie firm, ale także dłuższej współpracy z możliwością wyjazdu.

**Masaż firmowy work–site, przeprowadzany jest w trzech etapach:**

- a) prezentacja w kontaktowej grupie,
- b) indywidualne sesje masażu i relaksacji,
- c) nauka automasażu według indywidualnych potrzeb.

**Dalsza część programu dotyczy:**

- a) masażu po pracy w gabinecie w ramach rezerwowanych godzin dla danej firmy oraz
- b) możliwości uczestnictwa podczas wyjazdów firmowych: konferencje, integracja, szkolenia.

Wśród pracowników firm mających bezpośredni kontakt z klientami podczas rozmów, negocjacji, wyjazdów, dużym powodzeniem cieszy się masaż twarzy kosmetyczny oraz antystresowy, relaksacyjny, na przykład technika liftingu twarzy, specjalna metoda łącząca w sobie masaż głęboko relaksacyjny z oddziaływaniem kosmetycznym i leczniczym, obejmujący twarz, głowę, szyję i ramiona. Masaże te są jednak wykonywane w odpowiednich warunkach gabinetu. Osoby zdające sobie sprawę z ekspresji ciała i wzajemnych relacji ciała i umysłu zainteresowane są najczęściej masażami całościowymi, antystresowymi, w tym **Integracyjnym Masażem Bodywork**.

**Na początku**, przy aprobacie kierownictwa, odbywa się spotkanie wstępne, na którym terapeuta przedstawia samą ideę masażu i wraz z ochotnikiem prezentuje taki masaż wśród audytorium. Najlepiej pod koniec lub po pracy kiedy możemy poświęcić trochę czasu i nie jesteśmy bezpośrednio pochłonięci pracą, lub też podczas spotkań firmowych, konferencji, szkoleń. Taki wstępny pokaz zajmuje około 30 minut, i poza samą sesją masażu, jest okazją do przekazania ciekawych informacji dotyczących innych form i specjalistycznych metod masażu. Poza prezentacją jest też okazja do wyjaśnienia podstawowych, negatywnych zjawisk związanych z siedzącym charakterem pracy. Work–site wykonuje się na krześle, stosując specjalne chwytły głaskania, ucisków, rozcierania, ugniatania ponadto pracę z powięzią w trakcie ruchu oraz elementy gimnastyki i relaksacji połączonej z procesem oddychania. Pacjent siedzi, masaż wykonywany jest przez ubranie.

**Następnym krokiem** jest praca indywidualna z danymi pracownikami. Masaż zajmuje w zależności od danej osoby, około 10–20 minut, przebiega bez obecności osób trzecich, co sprawia, iż możemy go wykonać bez skrę-

powania w wypadku zadawania pytań czy indywidualnych porad.

Kolejnym krokiem jest nauczenie prostej formy automasażu i relaksacji samego pracownika.

### ***Podstawowe zasady w masażu i relaksacji work–site***

1. Zanim położysz ręce na kimkolwiek, zapytaj, czy aprobuje ten pomysł i czy nie wywierasza na nim presji.

2. Dostarcz osobie masowanej jeszcze przed rozpoczęciem masażu informacji oraz wyraźnych wskazówek, jak przebiega masaż i czego dotyczy oraz jak się ma zachować podczas sesji.

3. Nigdy nie oceniał, nie diagnozuj i nie omawiaj stanu pacjenta przy obecności osób trzecich.

4. Masaż wykonuje się stojąc za pacjentem, a czasem ustawiając się do niego bokiem. Nigdy w pierwszym momencie nie dotykaj szyi.

Ruchy wykonywane będą przeważnie od ramion w kierunku szyi, od potylicy w dół, od kręgosłupa piersiowego do szyjnego i na barki, od mostka w linii obojczyków do ramion, od brody do kąta żuchwy i karku. W masażu tym większość ruchów wykonywana jest otwartą dłonią, kłębami i kciukami, nie należy stosować na samym początku tzw. chwytów ingerencyjnych, drażniących, sprawiających wrażenie silnego ugniatania, obejmowania czy szczypania. Nigdy nie rozpoczynamy masażu intensywnie, lecz pracujemy powoli, ale miękko i pewnie.

### ***Sugestie przed przystąpieniem do masażu, a także przed ćwiczeniami***

Wstań i powoli wykonaj przeprost z uniesionymi dłońmi powyżej głowy, nigdy nie wykonuj tego ruchu gwałtownie. Przejdź się do pokoju socjalnego lub przynajmniej po biurze w sposób, jakiego dawno nie robiłeś. Chodzi tu o wykonanie krótkiego spaceru w jak najbardziej luźny sposób, relaksując całe ciało. Rozluźnij nogi, ręce, szyję. Weź kilka regularnych oddechów z nieco dłuższym wydechem.

Podczas całego dnia pracy ważniejsze jest, aby wykonać tę procedurę kilka razy, nawet po dwie minuty, aniżeli raz a dłużej. Najważniejsze w tym momencie jest wyjście poza schemat napięć mięśniowych, jaki następuje podczas siedzącej pracy. Jeżeli czujesz się skrępowany do przejdź do innego pokoju, tam gdzie nie ma współpracowników i klientów. W chwili spokoju rozciągnij napięte i zmęczone mięśnie, niech odpoczną, odżyją i zaczną

pracować ponownie. Kluczem do work-site jest wykonywanie bezbolesnego masażu, najpierw rozluźnienie mięśni, potem ich aktywizacja, ale i uświadomienie pacjentowi jego chronicznych napięć mięśniowych.

Masaż twarzy odbywa się jednak najczęściej jedynie podczas indywidualnych sesji masażu. Ponadto w pracy nie masujemy głębiej samej twarzy, ponieważ pomimo bardzo pozytywnych odczuć klienci po masażu tych okolic są głębiej zrelaksowani, ale i trochę nieobecni, co oczywiście w pierwszym momencie nie sprzyja koncentracji. Sesja masażu twarzy jest natomiast bardzo wskazana po pracy. Masuj czoło i przejdź do masażu tylnej części głowy, do potylicy.

Tradycja masażu górnych partii ciała jako specjalistycznego postępowania w masażu sięga kilku dekad. Wzrost zainteresowania taką formą masażu obserwujemy przede wszystkim w krajach uprzemysłowionych, zwłaszcza w takich profesjach, firmach i zakładach pracy, gdzie pracuje się przez dłuższy czas w pozycji siedzącej. Od momentu, kiedy zaczęto się zastanawiać nad wpływem siedzącego charakteru pracy na zdrowie człowieka, w dużym stopniu zainteresowano się takimi metodami, które mogłyby wpłynąć na polepszenie sytuacji pracownika już w samym miejscu pracy.

Główne wnioski dotyczyły problemów przeciążenia kręgosłupa w szczególności w odcinku szyjnym i dolnym odcinku lędźwiowym. O ile głośno mówi się na temat wpływu długotrwałej pracy z komputerem na wzrok, o tyle zupełnie bagatelizuje się problemy wynikające z przeciążeń, osłabienia i nadmiernego napięcia mięśni szkieletowych.

Masażysta, do którego przychodzą osoby chcące poddać się masażowi relaksacyjnemu, jest w wielu przypadkach osobą, która może zwrócić uwagę na niektóre niepokojące symptomy. W żadnym jednak wypadku nie może diagnozować pacjenta w znaczeniu lekarskim. Jeżeli klient przychodzi do masażyisty, wyrażając chęć skorzystania z masażu relaksacyjnego, to masażysta jest także zobowiązany do przeprowadzenia wywiadu, tak samo jak przed masażem leczniczym. Jeżeli przed prezentacją znasz osobę, która podda się masażowi, przeprowadź z nią krótki wywiad dotyczący ogólnego stanu zdrowia oraz szyi i barków. Podawanie takich informacji także odbywa się bez udziału osób trzecich.



Na zdjęciu profesjonalne krzesło do masażu typu on-site. Zdjęcie firmy Habys.

## *Bibliografia*

- Anatomia człowieka* pod red. Janiny Sokołowskiej-Pituchowej, PZWL, Warszawa 1988.
- Leon Chaitow, *Soft-tissue Manipulation*, Healing Arts Press, Rochester 1988.
- The Finishing Touches: Networking & Customer Service for Massage Therapists and Bodyworkers*, Kathryn Merrow Associates, Southgate 1995.
- Henry Gray, F.R.S., *Anatomy, Descriptive and Surgical*, Bounty Books, a Division of Crow Publisher, Inc. 1977.
- Hoffa, Gocht, Storck, Ludke, *Masaż leczniczy*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 1996.
- James I. Kepner, *Ciało w procesie psychoterapii Gestalt*, Wydawnictwo Pusty Obłok, Warszawa 1991.
- Lucinda Lidell, Sara Thomas, Carola Beresford Cooke, *The Book of Massage*, A Fireside Book. 1985.
- Alexander Lowen, *Duchowość ciała*, Jacek Santorski & CO Wydawnictwo, Warszawa 1994.
- Narendra Mehta, *Indian Head Massage*, Published by Thorsons 1999.
- Laura Norman, Thomas Cowan, *Feet First*, A Fireside Book, Simon & Schuster Inc, Nowy Jork 1988.
- Randolph Stone, *Polarity Therapy*, CRCS Publisher, Sebastopol 1987.
- Piotr Szczotka, Ewa Mięka, *Współczesny masaż — terapia profilaktyka relaksacja*, Wydawnictwo Body Work, Poznań 1997.
- Dorota Zarębska-Piotrowska, *Tajemnicze Energie*, Oficyna Cracovia, Kraków 1991.
- Adam Zborowski, *Masaż klasyczny*, Wydawnictwo AZ, Kraków 1994.