



Łucja Legun

MASAŻ UZDRAWIAJĄCY DÓTYK

Techniki na młodość, witalność i zdrowie



Pierwsza książka
z opisem autorskiego
masażu limfatycznego



vital
GWARANCJA ZDROWIA

MAŁAŻ UZDRAWIAJĄCY DÓTYK

Łucja Legun

MASAŻ UZDRAWIAJĄCY DOTYK

Techniki na młodość, witalność i zdrowie



REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Iga Maliszewska
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska

Wydanie I
Białystok 2015
ISBN 978-83-64278-60-0

© Copyright for this edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2014
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

<i>Podziękowania</i>	9
<i>Wstęp</i>	11

ROZDZIAŁ I Część teoretyczna

Zmysł dotyku	17
Skóra jako narząd dotyku	19
Zmysł węchu	22
Nos jako narząd węchu	24
Badania nad olejkami eterycznymi	27
Wybrane olejki eteryczne	31
Techniki masażu i ich wpływ na organizm	45
Głaskanie	46
Rozcieranie	47
Ugniatanie	48
Oklepywanie	48
Wibracja	49
Wpływ masażu na skórę	49
Wpływ masażu na układ krążenia	50
Wpływ masażu na układ nerwowy	51
Wpływ masażu na aparat ruchu	51
Układ limfatyczny	52
Układ sensoryczny	59

Czucie somatyczne	62
Meridiany i punkty ciała	68

ROZDZIAŁ II Część praktyczna

Masaż limfatyczny według Łucji Legun	75
Masaż limfatyczny głowy + twarzy + karku.....	76
Masaż limfatyczny klatki piersiowej + brzucha	83
Masaż limfatyczny pleców	86
Masaż limfatyczny kończyn górnych	88
Masaż limfatyczny kończyn dolnych	89
Masaż shiatsu	90
Masaż fragmentów meridianów narządowych.....	101
Masaż punktów biologicznie aktywnych.....	121
Refleksoterapia	129
Masaż na określonych punktach (makrosystem).....	131
Masaż na określonych strefach (mikrosystem)	135
Masaż punktowy twarzy z użyciem olejków eterycznych	138
Odruchy	139
Masaż punktów na twarzy w zależności od umiejscowienia zmarszczek.....	141
Zabieg redukujący stres	144
<i>Bibliografia</i>	151

RECENZJA

Książka Łucji Legun „Masaż – uzdrawiający dotyk” odkrywa przed czytelnikami sekrety aromaterapii i zastosowania olejków eterycznych w masażach różnego typu. Spośród zabiegów aromaterapeutycznych masaż zasługuje na szczególne wyróżnienie, gdyż jest najpełniejszą formą terapii z użyciem olejków eterycznych. Książka szeroko opisuje zagadnienia związane z masażem, jego wpływem na organizm człowieka, jak również techniki jego wykonywania. Autorka w umiejętny sposób łączy teorie tradycyjnych nauk medycyny Wschodu z osiągnięciami współczesnej wiedzy medycznej. Autorskie przykłady zabiegów docenią wszyscy, którym przyświeca holistyczna wizja terapii oparta o współczesną wiedzę medyczną. Książka ułatwia zrozumienie skomplikowanej natury ciała i psychiki człowieka, uczy wykonywania masażu olejkami eterycznymi z uwzględnieniem potrzeb organizmu oraz pozwala w sposób świadomy dobierać i wykonywać zabiegi według indywidualnych potrzeb i cech psychofizycznych pacjenta. Można ją zarekomendować wszystkim osobom, które prowadzą specjalistyczne szkoły masażu oraz wykonują zawód masażysty, rehabilitanta, kosmetyczki czy kosmetologa.

*dr Iwona Konopacka-Brud
Prezes Polskiego Towarzystwa Aromaterapeutycznego*

PODZIĘKOWANIA

DZIĘKUJĘ:

- **Darkowi Marszałkowi** za „pachnący koloryt” i skojarzenie zapachu z kolorem. Artysta maluje obrazy na miarę XXI wieku.
www.varcari-art.com
- **Irenie Klonowskiej-Pieksza** za wykonanie rysunków i zaangażowanie w tematykę zapachów i kolorów w twórczości artystycznej oraz w życiu codziennym.
Pijąc zieloną herbatę delectuje się aromatem zielonych liści i kolorem zielonym, jeżdżąc pomarańczą rozkoszuje się aromatem cytrusowym i kolorem pomarańczowym.
- **Monsieur M.** twórcy witryny MKD Poezje > <http://wierszemkd.pl> za wiersze pełne zapachów przyrody.
- **Doktor Iwonie Konopackiej-Brud** – autorytetowi w dziedzinie aromaterapii za cierpliwość, życzliwość i uwagi dotyczące tekstu książki. Za recenzję, która jest dla mnie wielkim wyróżnieniem.
- **Mojej córce Annie Urban-Zuber i jej mężowi Bartłomiejowi Zuber** za duchowe wsparcie, przeczytanie wersji roboczej książki i uwagi do jej treści, za to, że mogłam zawsze liczyć na ich pomoc.

WSTĘP

*Zakochałem się w tobie... ukradkiem
Tak tęskniłem, by poczuć...
pomadkę,
i jej smak,
i zapach,
...i kolor,
którym ty byłaś jak aureolą.*

MKD

Zapachy kojarzone są z kolorami, a kolory, podobnie jak zapachy, leczą ciało i psychikę. Jedną z metod leczenia barwami (chromoterapii) jest wdychanie olejków eterycznych otrzymanych z kwiatów o odpowiednich barwach*. Zapachy i kolory inspirują do twórczości muzyków, malarzy, poetów. A ich twórczość wpływa na nasz nastrój, samopoczucie, dobre zdrowie.

Lubię...

*Lubię...
...wschody słońca, zachody
hen, nad sennym jeziorem,
powitania poranne
dobranocki wieczorem...
wyprawy...gdzieś w krainę
kulturalnych dzikusów,*

* Christina Muths, *Kolorowa terapia*, Oficyna Wydawnicza SPAR, 1994, s. 121.

wzgórza jesiennych wrzosów,
łąki lila krokusów,
i zapachy, zaśpiewy,
zająknięcia,
westchnienia
i oddechy cichutkie,
te zwiastuny spełnienia...
Wszystko lubię, gdy z tobą mogę być.
Trudno wierzyć...
Wszystko dla nas tak bliskie,
aż - jak tego nie przeżyć...?

MACIEJ KRZYSZTOF DĄBROWSKI /MKD

Świat zapachów jest pełen prostoty i tajemniczości zarazem. Unikamy brzydkich woni, ale przeważnie lubimy zapachy, a niektóre stają się naszymi ulubionymi, zwłaszcza gdy wydzielane są przez piękne okazy przyrody. Lubimy dotykać kwiatów, czuć na dłoniach jedwabistość płatków oraz ładnie pachnący kosmetyk. Nasza skóra poddaje się delikatnemu odczuciu wilgoci lub ciepła kremów i pachnących olejków. Widocznie pragniemy tego. **Nie każdy jednak wie, że zapachami i dotykiem można uzdrowić.**

W książce *Masaż – uzdrawiający dotyk* opisałam zastosowanie zapachów w masażach dla poprawy naszej kondycji fizycznej i psychicznej poprzez zmysł węchu i zmysł dotyku.

(*Aroma* – oznacza zapach roślin aromatycznych, *terapia* - oznacza usuwanie dolegliwości, czynności lecznicze, w tym różnego rodzaju masaże. *Aroma + Terapia = Aromaterapia*).

Opisane przeze mnie zabiegi działają na ciało, umysł i ducha. Powodują rozluźnienie całego organizmu, odblokowują stłumione emocje, odmładzają ciało, korzystnie wpływają na układ nerwowy.

Książkę tę polecam przede wszystkim ambitnym, podnoszącym swoje umiejętności i wiedzę: kosmetyczkom, kosmetologom, fizjoterapeutom, masażystom, pasjonatom odnowy biologicznej. Osobom, które pragną rozbudować swoje gabinety, poszerzyć działalność o nowe zabiegi. Także osobom zainteresowanym holistycznym podejściem do zdrowia i urody.

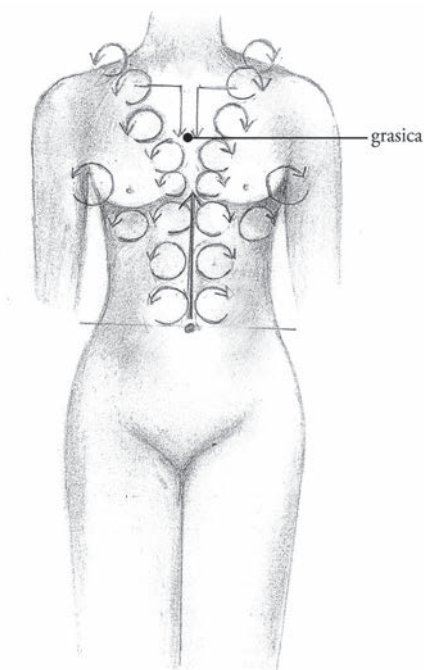
Łucja Legun



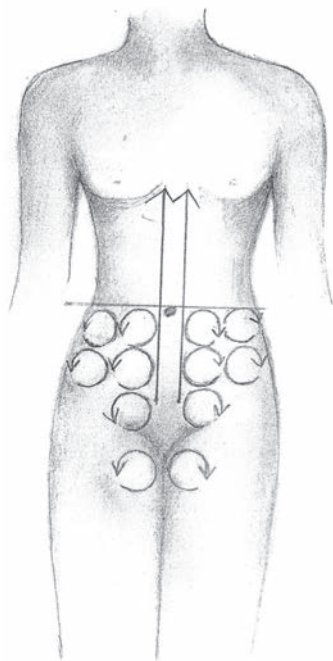
RYSUNEK 11.14. ucisk + wibracja po obu stronach odcinka szyjnego kręgosłupa, poczynając od pierwszego do siódmego kręgu szyjnego, następnie do dołów nadobojczykowych i do grasicy.

MASAŻ LIMFATYCZNY KLATKI PIERSIOWEJ + BRZUCHA

Ułożenie pacjenta: pacjent leży na grzbiecie, pod pośladkami ma poduszkę, ułożoną tak, aby część ciała, którą masujemy, była uniesiona powyżej serca.

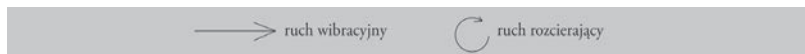
Przebieg masażu:**RYSUNEK 12.**

masaż limfatyczny klatki piersiowej
+ górnej części brzucha

**RYSUNEK 13.**

masaż limfatyczny dolnej części brzucha

Legenda do rysunków 12-13:



A. OPRACOWANIE WIĘKSZYCH WIĄZEK LIMFATYCZNYCH RUCHEM DRENUJĄCYM

- rozcieranie dołów nadobojczykowych,
- rozcieranie wyrostków barkowych łopatek,
- rozcieranie okolicy dołów pachowych.

B. OPRACOWANIE RUCHEM WIBRACYJNYM

- od dołów nadobojczykowych, w dół po bokach mostka do grasicy, powrót **ruchem drenującym** od grasicy do punktu wyjścia (czyli do dołów nadobojczykowych);
- opracowanie ruchem wibracyjnym od wyrostków barkowych łopatek, wzdłuż obojczyków, następnie po bokach mostka do grasicy, po czym **powrót ruchem drenującym** od grasicy do punktu wyjścia (czyli do wyrostków barkowych łopatek).

Punktem centralnym, do którego kierujemy się ruchem wibracyjnym, jest okolica grasicy (w śródpiersiu).

C. OPRACOWANIE WIĘKSZYCH WIĄZEK LIMFATYCZNYCH RUCHEM DRENUJĄCYM

- rozcieranie okolicy dołów pachowych,
- rozcieranie i przepychanie limfy od pępka do góry i na boki – do okolic pach.

D. OPRACOWANIE RUCHEM WIBRACYJNYM OD PĘPKA DO GÓRY, DO GRASICY

Punktem, do którego kierujemy się ruchem wibracyjnym jest okolica grasicy.

E. OPRACOWANIE WIĘKSZYCH WIĄZEK LIMFATYCZNYCH RUCHEM DRENUJĄCYM

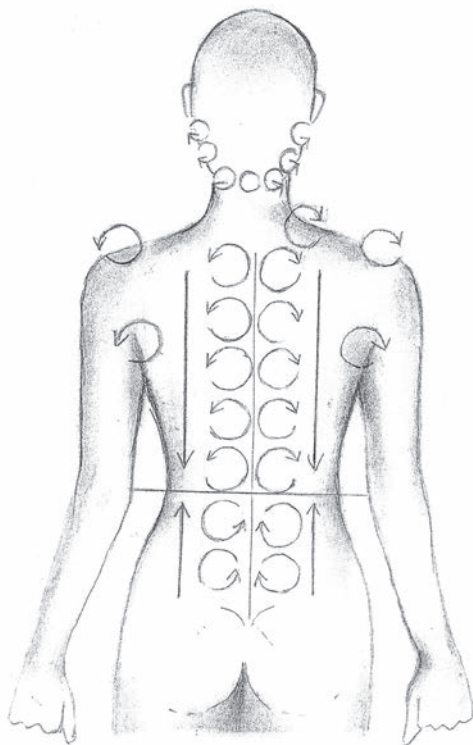
- rozcieranie okolic dołów pachwinowych – po wewnętrznej stronie ud,

- rozcieranie i przepychanie limfy od pępka na boki, do kolców biodrowych i w dół do dołów pachwinowych.

F. OPRACOWANIE RUCHEM WIBRACYJNYM
OD SPOJENIA ŁONOWEGO, DO GÓRY,
W KILKU PASMACH DO GRASICY

Punktem do którego kierujemy się ruchem wibracyjnym jest okolica grasicy.

MASAŻ LIMFATYCZNY PLECÓW



RYSUNEK 14. Masaż limfatyczny pleców

Ułożenie pacjenta: pacjent leży na grzbiecie, ręce ma odwiedzone w stawach ramiennych, tak, aby ułatwić dostęp do dołów pachowych, i zgięte w stawach łokciowych, pod stopy pacjenta należy położyć wałek, aby rozluźnić kończyny dolne.

A. OPRACOWANIE WIĘKSZYCH WIĄZEK LIMFATYCZNYCH RUCHEM DRENUJĄCYM;

- rozcieranie dołów nadobojczykowych
- rozcieranie okolic dołów pachowych.

B. OPRACOWANIE RUCHEM WIBRACYJNYM + POWRÓT RUCHEM DRENUJĄCYM

Punktem centralnym, do którego kierujemy się ruchem wibracyjnym, jest okolica nerek, a punktami centralnymi, do których kierujemy się ruchem drenującym, są okolice pach.

ruchem wibracyjnym po obu stronach kręgosłupa, od pierwszego kręgu szyjnego w dół do drugiego kręgu lędźwiowego (do okolic nerek), po czym powrót ruchem drenującym do dołów pachowych.

I tak postępujemy w czterech pionowych pasmach, zachowując kierunek: od nerek do pach – ruchem drenującym i od ramion do okolic nerek – ruchem wibracyjnym.

C. OPRACOWANIE WIĘKSZYCH WIĄZEK LIMFATYCZNYCH RUCHEM DRENUJĄCYM

- rozcieranie okolic kolców biodrowych,
- rozcieranie okolic pachwinowych,

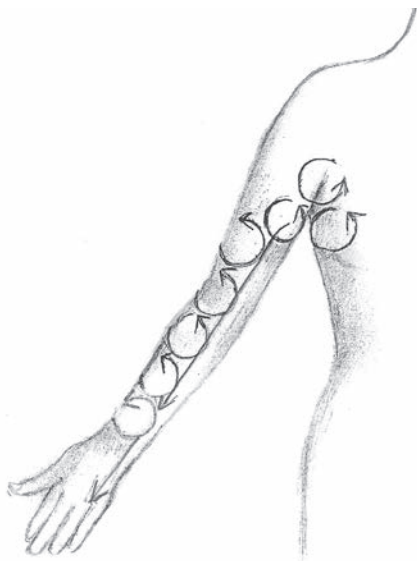
- rozcieranie pośladków, w kilku pasmach, zaczynając od kości ogonowej do kolców biodrowych, i dalej w dół, do okolicy pachwin.

D. PUNKTEM CENTRALNYM, DO KTÓREGO
KIERUJEMY SIĘ RUCHEM
WIBRACYJNYM JEST OKOLICA NEREK

ruchem wibracyjnym od kości ogonowej po obu stronach kręgosłupa do okolicy nerek, powrót ruchem gładzącym do punktu wyjścia (do kości ogonowej).

MASAŻ LIMFATYCZNY KOŃCZYN GÓRNYCH

Ułożenie pacjenta: pacjent leży na plecach, ręce ma ułożone luźno po bokach tułowia.



RYSUNEK 15. Kończyna górna



Vital
GWARANCJA ZDROWIA



Już dzisiaj możesz poznać tajniki masażu terapeutycznego. Wszystko za sprawą tego unikalnego podręcznika, który jest bogato ilustrowany, napisany przystępnym językiem i doskonały zarówno dla zupełnych laików, jak i profesjonalistów chcących poszerzać swoją wiedzę.

Dzięki niemu zrozumiesz wpływ masażu na skórę, układ krążenia i nerwowy oraz narządy zmysłów. Zdobytą wiedzę będziesz mógł wykorzystać stosując opisany w publikacji masaż poszczególnych części ciała, masaż Shiatsu bądź limfatyczny. Znajdziesz tu cenne wskazówki z zakresu refleksoterapii i odmładzającego masażu twarzy. Autorka zdradza również, jak włączyć do masażu aromaterapię i prezentuje charakterystykę najlepszych do tego celu olejków eterycznych. Niezależnie, czy szukasz zdrowia, relaksu, czy młodości, techniki z tej książki Ci to zapewnią.

Wybierz masaż dla siebie.

Patroni:

NATURA I TY

ekologia.pl
Zielono, pozytywnie, nowocześnie!

uroda
zdrowie.pl

21 WIEK
SZUKATER.PL

mowimyjak.pl

Zdrowe odżywianie
www.odzywianie24.pl

Vitalni24.pl
RAZEM ZADBAJMY O ZDROWIE!

Cena: 29,20 zł

ISBN: 978-83-64278-60-0



9 788364 278600

