

Klasyczne i nowoczesne techniki masażu



Ryan Jay Hoyme, LMT, BCTMB

Klasyczne i nowoczesne techniki masażu

Wyeliminuj ból i stres
dzięki odpowiednio dobranej metodzie



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

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

Tytuł oryginału: *The Complete Guide to Modern Massage*

Copyright © 2018 by Althea Press, Emeryville, California
Illustrations © Christy Ni, 2018;
page 110: Peter Hermes Furian/Shutterstock.com
Cover photography © Trinetta Reed/Blend Images
Author photo © Alexa Hoyme, 2018.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018
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.

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



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

PRINTED IN POLAND

Pamięci mojej ukochanej młodszej siostry,
Beth Ann

Spis treści

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

Ugniatanie (petrissage)	62
Rozcieranie	63
Perkusja (oklepywanie)	64
Wibrowanie	65
Gładzenie	66
Ściskanie	67
Rozciąganie	68

3. Techniki stosowane na całym ciele 70

Poruszanie się po ciele	73
Głowa	75
Masaż skroni	75
Skalp	76
Głaskanie i przytrzymywanie	77
Włosy	78
Twarz	81
Pocieranie uszu	81
Głaskanie trzeciego oka	82
Rozciągnięcie czoła	83
Udrożnianie zatok	84
Kark	85
Przekręć i rozmasuj	86
Wydłużanie szyi	87
Kołysanie czaszki	88
Barki	89
Przytrzymaj mnie	90
Ugniatanie mięśni piersiowych	91
Plecy	92
Ósemka	94
Pełny wachlarz	95

Pół wachlarzu	96
Ramiona	97
Głaskanie z podparciem	98
Rozruszanie ramion	99
Ukąszenie węża	100
Dłonie	101
Wyciągnięcie palców	102
Rozciąganie nadgarstka	103
Otwieranie dłoni małymi palcami	104
Brzuch	105
Pocieranie dolnej partii brzucha	106
Rozgrzewanie okrężnicy	107
Pośladki	108
Ósemka na pośladkach	109
Ugniatanie pośladków knykciami	110
Uda	111
Zgniatanie	112
Pomyśl życzenie	113
Głaskanie skrzyżowanych nóg	114
Łydki	115
Masaż z podparciem	116
Głaskanie w dół	117
Stopy	118
Obracanie knykciami	119
Wyciągnięcie palców	120
Uspokajające głaskanie	121
Automasaż	122
Masaż podeszew stóp	123
Piłka tenisowa	124
Piłka tenisowa w skarpecie	125

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

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

Rozcieranie rzepki	246
Ugniatanie mięśnia czworogłowego	257
Ból głowy i karku	258
Rozciąganie szyi	259
Masaż skroni	260
Nic nie słyszę	261
Ból stopy	263
Przekręcanie do zewnątrz	
– głaskanie do wewnątrz	264
Ściskanie pięty	265
Podsumowanie	267
Bibliografia	269
Źródła	271
Indeks	273

Wstęp

Jak powszechnie wiadomo, masaż przynosi nam wiele korzyści takich jak relaks, ulga w bólu i obniżenie poziomu stresu. Muszę jednak przyznać, że moje pierwsze doświadczenie z tą formą terapii wcale nie należało do przyjemnych. Jeszcze jakiś czas temu nie przysłoby mi do głowy, że kiedyś zostanę licencjonowanym masażystą i nauczycielem znanym jako Massage Nerd.

Kiedy miałem dwadzieścia jeden lat i doznałem urazu kręgosłupa, udałem się do chińskiego lekarza na mój pierwszy masaż. Zostałem uraczony bańkami (podgrzewanymi żywym ogniem i przykładanymi szybko do ciała szklanymi słojami) i masażem na boso (praktykujący trzyma się podwieszanej belki, która zmniejsza masę jego ciała, i masuje klienta stopami). Nigdy wcześniej nie słyszałem o tych technikach. W dodatku lekarz nie wyjaśnił mi, co zamierza zrobić! Choć po zabiegu czułem się trochę lepiej, nieprzyjemne zaskoczenie i brak komunikacji nie zachęcały mnie do powrotu. Pomimo tego mój stan uległ niezaprzeczalnej poprawie, a kiedy przytrafiła mi się kolejna kontuzja, z powrotem położyłem się na stole masażysty.

Kiedy doznałem uszkodzenia ciała podczas podnoszenia pacjenta domu opieki, w którym byłem zatrudniony, ponownie wprowadzono mnie w świat masażu.

Początkowo postanowiłem chodzić do terapeuty. Jednak po kilku miesiącach ćwiczeń stwierdziłem, że mój stan nie uległ żadnej poprawie. Dopiero kiedy mój terapeuta zaczął włączać elementy masażu w program sesji, poczułem się nieco lepiej. To właśnie wtedy stałem się uzależniony. Doświadczyłem tak wielkich korzyści zdrowotnych, że postanowiłem przeorientować moją karierę zawodową i skupić się na nauce technik masażu. W następnym miesiącu zapisałem się na stosowny kurs. Po ukończeniu szkoły pracowałem jako masażysta w ośrodku zdrowia, a po pewnym czasie założyłem prywatną praktykę. Kiedy zadano mi pytanie, czy nie byłbym zainteresowany prowadzeniem kursu masażu, moja placówka prosperowała nadzwyczaj dobrze. Propozycja ta bardzo mnie zaskoczyła. Nigdy nie przemawiałem przed ludźmi, nie mówiąc już o nauczaniu – na samą myśl o tym zaczynałem się pocić. Tym niemniej postanowiłem spróbować. Po latach muszę stwierdzić, że była to dobra decyzja. Udało mi się wyszkolić tysiące uczniów. Choć przekazałem im potrzebną wiedzę, myślę, że sam nauczyłem się od nich dużo więcej. Moi wychowankowie pokazali mi, czym jest pasja, wytrwałość i prawdziwa determinacja. To dzięki nim zrozumiałem, że każdy uczy się w swoim tempie na różne sposoby. Co najważniejsze, poznałem potęgę nauczania wizualnego. W trakcie mojej dwunastoletniej kariery nauczyciela zauważyłem, że większość podręczników masażu nie opisuje wystarczająco szerokiego wachlarza technik. Po wyszkoleniu pierwszej grupy kursantów postanowiłem przedstawić stosowane przeze mnie metody w formie wizualnej i przekazać sporządzone prace uczniom.

Choć nie posiadam żadnych umiejętności plastycznych, a moje rysunki są śmiechu warte, uczniowie zawsze korzystali z tej formy pomocy. Po pewnym czasie zauważyłem, że niektórzy potrzebują czegoś więcej. Właśnie dlatego zacząłem nagrywać filmy przedstawiające mój warsztat. W 2006 roku większość masażystów nie pokazywała stosowanych przez siebie technik. Moje filmy były jednym z najważniejszych czynników, które pozwoliły mi zaistnieć w szerszym gronie. Ich sukces zawdzięczam determinacji moich uczniów. Pewnego razu jeden z moich uczniów nazwał mnie żartobliwie „masażystą kujonem”. Przewisko mi się spodobało. Natychmiast wykupiłem internetową domenę MassageNerd.com. Przez następne lata nakręciłem ponad pięć tysięcy filmów i zyskałem popularność w serwisie YouTube. Po dwudziestu jeden latach pracy przestałem przyjmować uczniów. Obecnie uczę poprzez moją stronę internetową i media społecznościowe. Pokazywanie technik masażu jest moją pasją. Dzielenie się z tobą zdobytą wiedzą jest dla mnie prawdziwym zaszczytem. Z uwagi na to, że istnieje ponad dwieście różnych stylów masażu, poznanie ich wszystkich i określenie, która technika sprawdzi się najlepiej w twoim przypadku, może nastęrczać pewnych trudności. Większość metod opisanych w tej książce ma swoją genezę na Zachodzie (masaż szwedzki). Nie należy jednak zapominać o wpływach innych praktyk pochodzących z całego świata, takich jak masaż tajski, Tui Na (Chiny), shiatsu (Japonia) i tak dalej.

Pierwsza część książki poświęcona jest historii masażu, kwestii związku umysłu z ciałem i podstawom anatomo-

mii ludzkiego organizmu. Jej zadaniem jest zapewnienie czytelnikowi solidnych podstaw umożliwiających poprawne wykonywanie i otrzymywanie masażu. Na kolejnych stronach książki omawiam różnorodne techniki masażu całego ciała, prezentując praktyczne instrukcje i ilustracje. Dzielę się również własnymi fascynacjami dotyczącymi moich ulubionych stylów pochodzących z całego świata oraz wymieniam pozycje i metody sprawdzające się w konkretnych przypadkach (masaż prenatalny, masowanie dzieci, par i osób starszych). W książce znalazło się również miejsce na omówienie specjalnych technik leczniczych uśmierzających ból. Kiedy rozpoczynasz pracę nad własnym ciałem, czego przykładem może być nauka masażu, skonsultuj się z lekarzem lub innym pracownikiem służby zdrowia. Informacje zawarte w tej książce nie służą do diagnozowania lub leczenia jakiejkolwiek dolegliwości i nie zastąpią wykwalifikowanego personelu medycznego. Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości dotyczące którejkolwiek z omawianych przeze mnie technik, skontaktuj się z pracownikiem służby zdrowia. Jeżeli poczujesz jakikolwiek formę bólu lub napotkasz trudności związane z praktykowaniem którejkolwiek z prezentowanych metod, natychmiast przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem.

Najważniejszym przesłaniem niniejszego wstępu jest to, że aby wkroczyć na następny poziom zaawansowania, musimy dysponować silnymi podstawami. Właśnie dlatego polecam przeczytanie książki od początku do końca i stopniowe wypróbowywanie różnych technik masażu prowadzące do znalezienia własnych rozwiązań.

Kiedy nabierzemy pewności siebie, z większą śmiałością przyjdzie nam łączenie różnych metod i wypracowanie własnego, niepowtarzalnego stylu. Jestem głęboko przekonany, że *każdy* może prawidłowo wykonywać masaż. Książkę tę kieruję zatem do wszystkich. Zarówno początkujący, który pragnie ofiarować masaż przyjaciołom, krewnym bądź partnerowi, jak i aspirujący lub praktykujący masażysta szukający opisów nowych technik i chcący doskonalić własne umiejętności znajdą tutaj coś dla siebie. Zdobywanie wiedzy również jest wielkim darem – upewnij się tylko, że w zamian otrzymasz masaż!

Rozdział 1

Masaż

Ludzkie ciało to układ niezwykle złożonych elementów. Masażysta spotyka się z tym skomplikowanym systemem na powierzchni skóry. Praktyka masażu znajduje się na przecięciu anatomii, kinezyjologii i medycyny. Skóra jest pierwszym miejscem, dzięki któremu uzyskujemy dostęp do ciała i jego elementów – organów, kości, mięśni i powięzi. Dzięki jej właściwościom każdy z nas posiada unikalną zdolność do dosłownego leczenia dłońmi. Aby wykonać wspaniały masaż, nie trzeba być profesjonalistą. Tym niemniej, im więcej poznamy tajemnic skrywanych przez ludzkie ciało, tym więcej korzyści uzyskamy z masażu.

Prawdziwe znaczenie dotyku

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

ISTOTA DOTYKU

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

Historia masażu

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

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

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

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

Współczesne formy masażu

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

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

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

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

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

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

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

Wschód i Zachód

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

Masaż wschodni

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

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

Masaż zachodni

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

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

Punkty spustowe

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

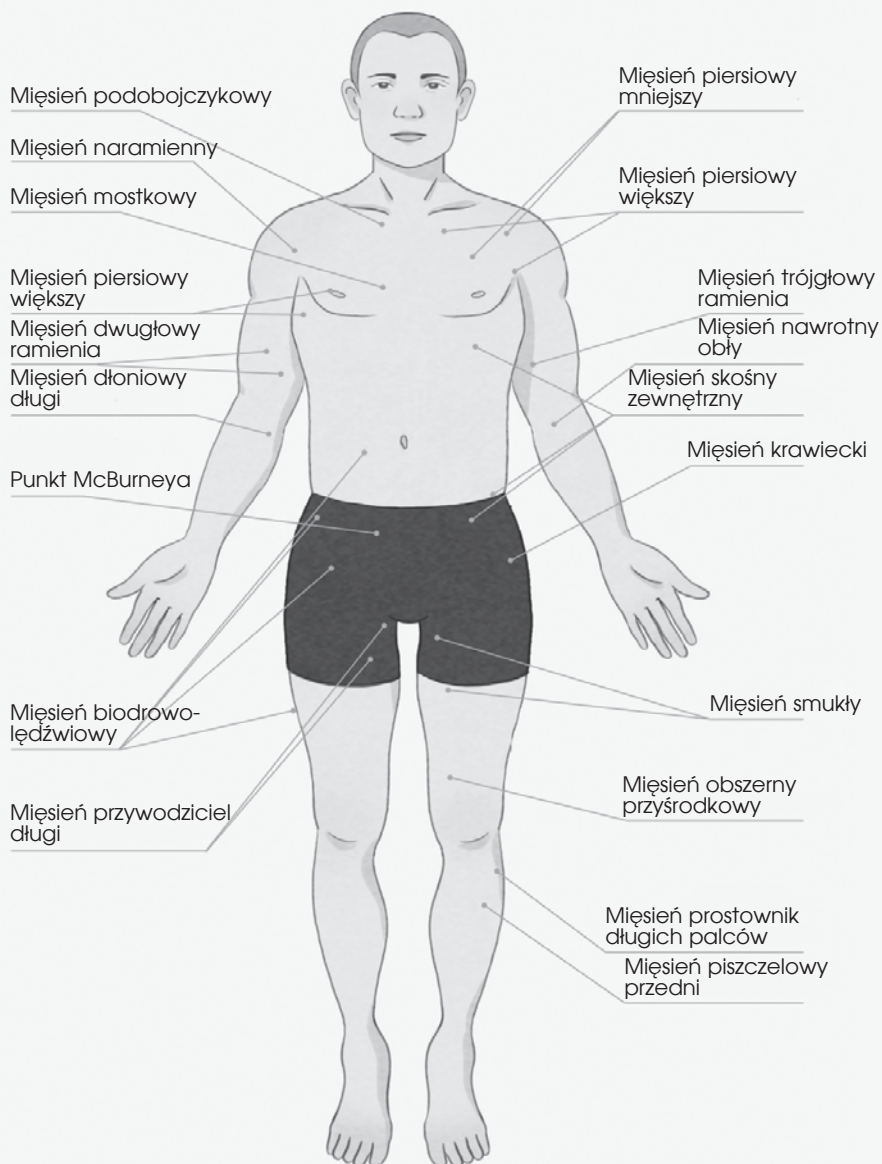
nadwężeniem lub naprężeniem ciała. Te bolesne obszary ograniczają zakres ruchu i powodują dyskomfort. W ciele mogą znajdować się setki punktów spustowych. Niektórzy masażyści twierdzą, że skupianie się na bolesnych miejscach oznacza, że przez trzy czwarte przeznaczonego na masaż czasu koncentrujemy się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

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

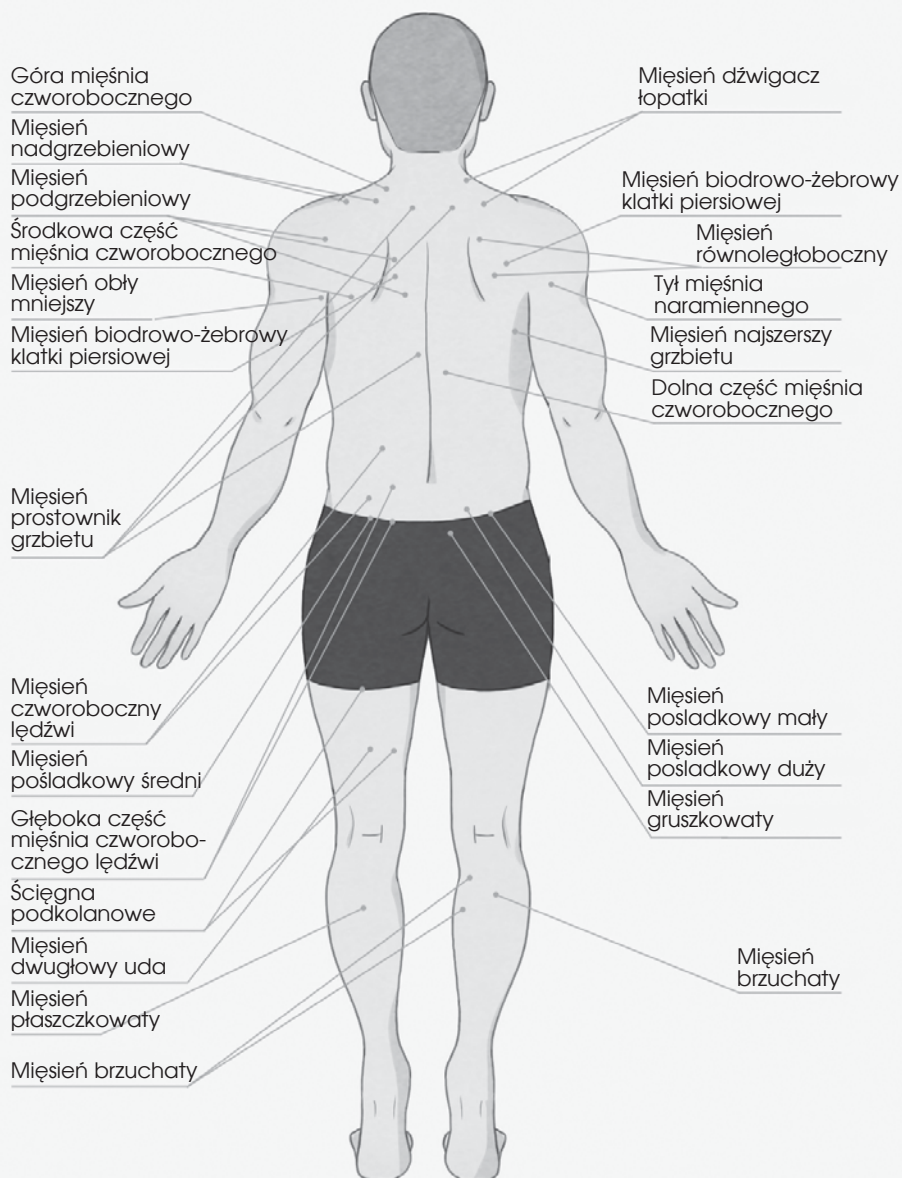
POD POWIERZCHNIĄ

Im bardziej uda ci się rozluźnić mięśnie dzięki wykorzystaniu technik masażu, tym większe odprężenie odczuje skóra, powięź i organy ciała. Naukowcy przeprowadzili wiele badań udowadniających skuteczność interesującej nas metody w łagodzeniu objawów stanu zapalnego. Co więcej, obecnie specjaliści od masażu potrafią zmniejszyć intensywność następujących dolegliwości:

- Objawy fibromialgii.
- Ból związany z chorobą nowotworową.
- Niskie ciśnienie krwi.
- Ból pooperacyjny.
- Chroniczny ból karku.
- Ból kolan.
- Ból dolnych partii pleców.
- Powikłania związane z nieprawidłowym funkcjonowaniem hormonów i układu immunologicznego.



Najczęściej wykorzystywane punkty spustowe



Najczęściej wykorzystywane punkty spustowe

Podstawy anatomii

Aby rozpocząć praktykowanie masażu, w pierwszej kolejności należy przyswoić sobie podstawy anatomii oraz budowę układu mięśniowo-szkieletowego. Przeanalizujemy najpotrzebniejsze informacje na ten temat.

Mózg, obwodowy układ nerwowy, hormony, system immunologiczny oraz wszystkie narządy naszego ciała i reakcje emocjonalne łączy wspólny język chemicznej komunikacji, która zachodzi w każdej sekundzie naszego życia.

dr James Gordon

Układ mięśniowo-szkieletowy

Mięśnie są podstawowym budulcem ludzkiego ciała. Poznawanie ich budowy jest niezbędnym elementem nauki masażu. Co więcej, orientacja w strukturze układu kostnego pozwala zobaczyć pełniejszy obraz ciała i jego funkcjonowania w kontekście interesującej nas praktyki. Pamiętaj, że wszystko jest ze sobą ściśle powiązane.

Układ mięśniowy: organizm człowieka składa się z około sześciuset pięćdziesięciu mięśni. Wyróżnia się trzy rodzaje mięśni: gładkie, sercowe i szkieletowe. Ich praca umożliwia ruch, transportowanie substancji przenikają-

cych przez organy i pompowanie krwi. Domeną masażu są mięśnie szkieletowe.

System szkieletowy: dorosły człowiek posiada dwieście sześć kości, a także skomplikowaną strukturę ścięgien, więzadeł i chrząstek. Dzięki pracy tego układu jesteśmy w stanie wykonywać różnorodne ruchy ciała, produkować komórki krwi i magazynować zasoby wapnia.

Powięź

W miarę poznawania kolejnych układów ciała coraz bardziej zbliżamy się do jego powierzchni, na której skupia się praktyka masażu. W trakcie masowania najbardziej aktywizujemy mięśnie szkieletowe i otaczającą je powięź, którą zalicza się do tkanek łącznych. Jeżeli miałeś do czynienia z profesjonalnym masażystą lub fizjoterapeutą, być może słyszałeś już to słowo. Powięź jest cienką, włóknistą osłonką, która otacza mięśnie, kości i organy wewnętrzne. Masaż łagodzi jej napięcie i rozluźnia przylegające mięśnie. Co więcej, zwiększa on zakres ruchu, redukuje poziom stresu oraz poprawia funkcjonowanie samej powięzi i otaczających ją układów ciała.

Wyróżnia się trzy warstwy powięzi:

1. **Powięź powierzchowna** stanowi najgłębszą warstwę skóry występującą w niemal wszystkich obszarach ciała. Jest ona połączona z warstwą siatkowatą skóry właściwej. Większość technik rozluźniania mięśniowo-powięziowego (strona 197) koncentruje się właśnie na tej strukturze.

2. **Powięź trzewna** (zwana również powięzią podsurowiczą) podtrzymuje narządy w obrębie jam ciała, owijając je błoniastą warstwą tkanki łącznej. Każdy organ pokryty jest podwójną powłoką powięziową oddzieloną cienką błoną surowiczą. Masażysta ma utrudniony dostęp do tej struktury ciała.
3. **Powięź głęboka** zbudowana jest z warstw gęstej, włóknistej tkanki łącznej, która otacza poszczególne mięśnie i odseparowuje od siebie większe zgrupowania mięśniowe. Dostęp do tej głębokiej struktury ciała można uzyskać tylko poprzez wywieranie dużego nacisku.

W momencie napinania mięśni otaczająca je powięź kurczy się wraz z nimi. Niekiedy omawiana otoczka staje się tak napięta, że uciska ona przylegające mięśnie i nerwy, ograniczając przepływ krwi i zakres ruchu. Im bardziej rozluźniona jest powięź, tym większej elastyczności nabywa tkanka mięśniowa i nerwowa.