

Masaż relaksacyjny



BEZ STRESU DO SUKCESU!



Dlaczego warto?



15 minut dziennie

wystarczy by skutecznie przyswoić nowe umiejętności



skuteczne metody

połączenie nowoczesnych i tradycyjnych metod



wygoda i elastyczny plan

uczysz się gdzie chcesz i kiedy chcesz, bez sztywnych grafików



brak niezapowiedzianych testów

uczysz się sam dla siebie



profesjonalizm

kursy tworzone przez prawdziwych specjalistów i ekspertów w danej dziedzinie



cenione umiejętności

poszerzenie kwalifikacji potwierdzone zaświadczeniem lub certyfikatem

Lekcja

Każdy zeszyt ma powtarzalną, ułatwiającą naukę strukturę dydaktyczną – materiał jest przejrzysto podzielony na lekcje, rozdziały i podrozdziały, zakończony podsumowaniem.

LEKCJA

Wstęp

Wstęp

Na początku każdej lekcji dowiadujesz się, jakie umiejętności zdobędziesz po przerobieniu materiału.

Po zapoznaniu się z treścią lekcji:

- będziesz znał kolejne odmiany masażu wschodniego;
- będziesz wiedział, na czym polega akupresura i będziesz potrafił zastosować jej różne techniki;
- będziesz potrafił wykonać masaż wybranych punktów akupresury;
- będziesz znał zasady, na których opiera się masaż rozwijający energii *qi*;
- będziesz potrafił wykonać wybrane ćwiczenia z masażu tajskiego.

Odmiany masażu (II)

W tej lekcji kontynuujemy omawianie wschodnich odmian masażu. Najpierw przedstawimy odmiany masażu, których podstawą jest **ucisk punktów aktywnych**.

W naszej skórze znajduje się bardzo wiele – 1,2 miliona – wrażliwych na ból receptorów. Jeśli na receptory te podziała silny bodziec, do rdzenia kręgowego, a następnie do mózgu dociera fala elektryczna, którą odczuwamy jako ból.

Poprzez pobudzanie receptorów uciskowych możemy stłumić lub też zminimalizować impulsy receptorów bólowych.

Silny ucisk zastosowany w trakcie masażu wyzwała produkcję hormonów uśmierzających ból, czyli **endorfin**.

Obecnie wraz z ogromną popularyzacją zdrowego trybu życia na nowo odkrywane są dawno zapomniane odmiany masażu, bardzo modne stały się metody wschodnie. Należy do nich akupresura – jedna z najstarszych metod leczniczych.

Akupresura

Słowo „akupresura” pochodzi od słów łacińskich *acus* (= igła) i *presura* (= ucisk). Początków akupresury należy szukać w zastosowaniu dziewięciu klasycznych igieł uciskowych o zaokrąglonym kształcie. O igłach tych, których używano wiele wieków przed narodzeniem Chrystusa, wspomina słynne chińskie dzieło pt. „Księga chorób wewnętrznych Cesarza Żółtego”. Poleca się je tam do pocierania i uciskania powierzchni skóry. Wynika więc z tego, że nie służyły one wyłącznie do wkłuwania.

Akupresura to łagodniejsza – wykluczająca zastosowanie igieł – odmiana akupunktury.

„i”

Sygnalizuje ważne informacje, definicje, założenia.



„i”



Sygnalizuje ważne informacje, definicje, założenia.

18 (22–31)

Oznacza, że ten temat poruszany był już wcześniej, np. w lekcji 18 na stronach 22-31.

Akupresura to masaż punktowy opierający się na systemie specyficznych punktów, znanych przez Chińczyków już od 3000 lat. Masaż ten polega na oddziaływaniu na przepływ krążącej w ciele energii.

Nie wiemy, w jaki sposób odkryto tę metodę, lecz o rzeczywistym istnieniu punktów aktywnych przekonują nas efekty masażu punktowego.

Na technikę akupresury składa się połączony z ruchami masażu ucisk palców na punkty akupunktury.

Masaż polegający na ucisku punktów aktywnych jest znany na całym świecie:

- masaż chiński stosuje techniki uciskania i pocierania, a także pociąganie i toczenie;
- w Japonii rozpowszechniło się *shiatsu* – masaż, w którym wykorzystuje się siłę ucisku palców (pisaliśmy o tym szczegółowo w lekcji 18);
- w Mongolii i na dalekowschodnich obszarach Rosji stosuje się mongolskie techniki masażu;
- w Stanach Zjednoczonych i Kanadzie stosuje się proste techniki akupresury.

Czy wiesz, że...

- w 1969 roku węgierski inżynier Janos Toth opatentował urządzenie elektryczne, które wskazywało punkty akupresury?
- urządzenie to mierzyło przewodnictwo prądu elektrycznego przez skórę?
- przewodnictwo elektryczne punktów akupresury jest dziesięciokrotnie większe niż punktów znajdujących się na sąsiednim obszarze?
- doskonałymi ekspertami w dziedzinie akupresury są osoby niewidome?
- dzięki bardzo wrażliwemu zmysłowi dotyku niewidomi łatwo uzyskują informacje na temat lokalizacji punktów aktywnych?

Techniki akupresury

Techniki palcowe

Ilustracje

Wykład ilustrowany jest licznymi zdjęciami i rysunkami z dokładnymi opisami.

Ucisk punktowy wykonujemy na danych punktach ciała opuszką palca, opuszką palca ze zwiększoną siłą lub nasadą dłoni.



Rys. 1. Ucisk punktowy opuszką palca



Rys. 2. Ucisk punktowy ze zwiększoną siłą



Rys. 3. Ucisk punktowy nasadą dłoni

„Z”

Z

Ten symbol oznacza zadania praktyczne, dzięki którym możesz na bieżąco ćwiczyć zdobywane umiejętności.

Siła ucisku może być słaba, średnia lub mocna.

ZADANIE

Przyciśnij palec do wybranego punktu. Przez krótką chwilę wzmagaj ucisk, utrzymaj go, a następnie rozluźnij. Ćwiczenie to powinno trwać 5 sekund.

Palce delikatne nadają się do rozwinięcia umiarkowanej siły, palcami silnymi (głównie kciukami) można wywierać silny ucisk.

Zawsze rozpoczynamy od lekkiego ucisku i wzmagamy go przez 2 sekundy. Technikę tę możemy powtórzyć trzy razy przez 15–20 sekund. Następnie odsuwamy palec i przechodzimy do następnego punktu.

ZAPAMIĘTAJ:

- opuszką kciuka można osiągnąć duży ucisk na stosunkowo dużej powierzchni,
- uciskanie paznokciem wywołuje ból,
- ucisk palcem wskazującym jest mniejszy, gdyż mniejsza jest powierzchnia opuszki tego palca,
- ucisk można stopniowo zwiększać, kładąc na palec wskazujący palec środkowy.

Kłódkami stawowymi palców (położonymi na grzbietowej stronie zaciśniętej w pięść dłoni) możemy wywrzeć silny ucisk na wiele punktów jednocześnie.



Rys. 4. Ucisk punktowy opuszką kciuka



Rys. 5. Ucisk punktowy grzbietową stroną dłoni

Ilustracje

Wykład ilustrowany jest licznymi zdjęciami i rysunkami z dokładnymi opisami.

Możemy też uciskać oddzielenie tylko jeden punkt, podnosząc palec środkowy. (Rys. 6.)



Rys. 6.

Techniki poruszania

Podczas stosowania technik poruszania skóra i znajdująca się pod nią tkanka łączna przesuwają się ze swojego miejsca.

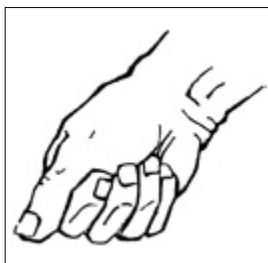
Toczenie

Należy je wykonywać kciukami lub nasadami kciuków, pięścią, dłonią – w taki sposób, by podczas poruszania ich do przodu, do tyłu, czy też w bok ręka nie unosiła się do góry.

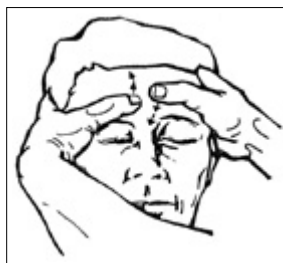
Toczenie stosuje się do masażu czoła (głowa) i klatki piersiowej. (Rys. 7–9.)

Ilustracje

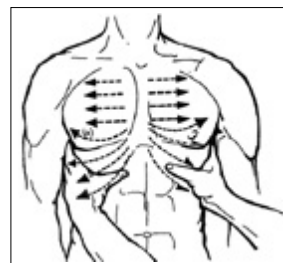
Wykład ilustrowany jest licznymi zdjęciami i rysunkami z dokładnymi opisami.



Rys. 7.



Rys. 8.



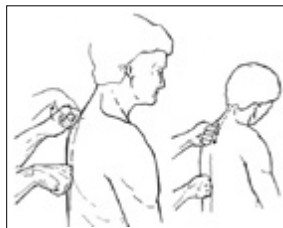
Rys. 9.

Toczenie należy wykonywać aż do zaróżowienia się skóry, maksymalnie przez 20 do 25 sekund.

Zaciskamy dłoń w pięść tak, aby kciuk znalazł się w jej wnętrzu. Równa powierzchnia grzbietowa dłoni doskonale nadaje się do posuwania („prasowania”), np. na plecach, wzdłuż kręgosłupa, lub poprzecznego rolowania. (Rys. 10–12)



Rys. 10.



Rys. 11.



Rys. 12.

Tę ostatnią technikę można zastosować w zgięciu łokcia i kolana, a także na udach.

Na bardziej wrażliwych obszarach ciała – brzuchu, biodrach, plecach – toczenie możemy też wykonać opuszkami palców lub całymi palcami.

Chwyt

Chwyt to ściskanie połączone ze wstrząsaniem, stosowane na palcach, nad mięśniami, grupami mięśni, ścięgnami. (Rys. 13.)



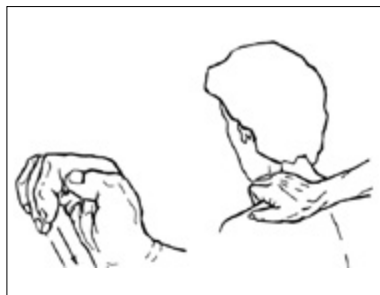
Rys. 13.

Ilustracje

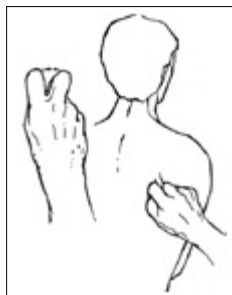
Wykład ilustrowany jest licznymi zdjęciami i rysunkami z dokładnymi opisami.

Chwyt pomaga uśmierzać ból i likwidować węzły mięśniowe. Należy go wykonywać kciukami i pozostałymi palcami (np. na barkach). (Rys. 14.)

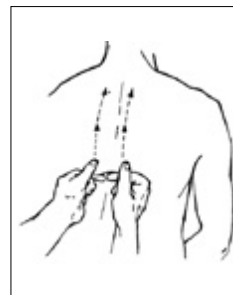
Układamy palce na kształt nożyc i zaciskamy je na danym obszarze. Kciukiem i wybranym palcem (np. palcem wskazującym) skręcamy skórę i tkankę łączną na plecach itd. (Rys. 15–16.)



Rys. 14.



Rys. 15.



Rys. 16.

Rozcieranie

Można je wykonać kciukiem lub pozostałymi palcami, a także dłonią, w łagodniejszej lub mocniejszej formie. (Rys. 17.)



Rys. 17.

Oklepywanie

Wykonujemy je palcem, palcami, dłonią (lub krawędzią dłoni), pięścią, w łagodniejszej lub mocniejszej formie.

Wałkowanie

Kończyny lub talię pacjenta należy chwycić między dłonie i rozcierać w prawo i w lewo.

Śrubowanie

Chwyt ten wykonujemy kciukiem i palcem wskazującym. Skórę między palcami skręcamy w prawo i w lewo z różną siłą.

Wykonanie masażu

Oczywiście początkujący będą mieli spore trudności z odnalezieniem wszystkich punktów akupresury wzdłuż *meridianów*. O tym, czy odnaleźliśmy dany punkt, dowiemy się, obserwując reakcje pacjenta.

„i”

Sygnalizuje ważne informacje, definicje, założenia.



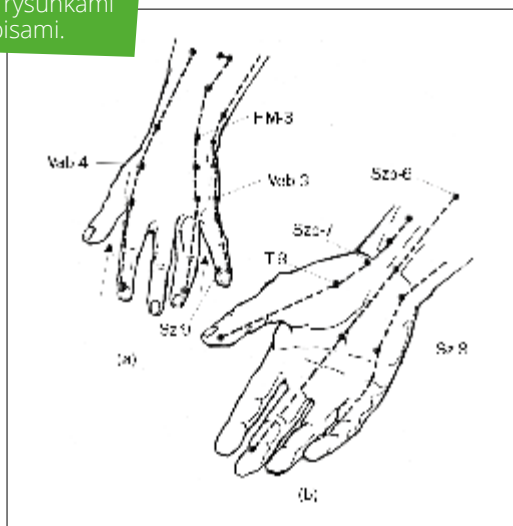
Ilustracje

Wykład ilustrowany jest licznymi zdjęciami i rysunkami z dokładnymi opisami.

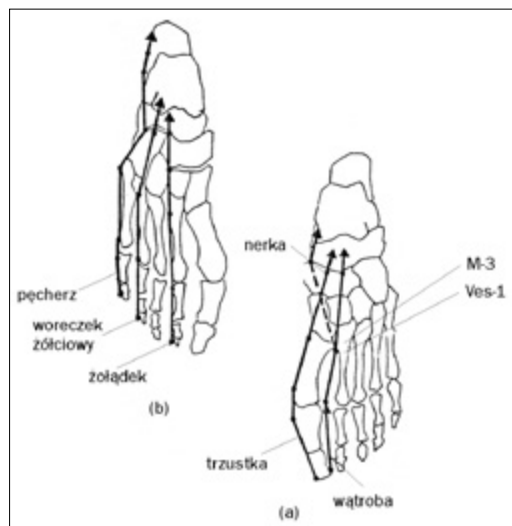
Punkty wymagające leczenia są wrażliwymi na ból obszarami wielkości czubka palca. Przy dotknięciu takiego punktu pacjent pod wpływem bólu najczęściej wstrzymuje powietrze.

Podczas porannego wstawania działanie rozgrzewające ma ucisk trzeciego punktu (HM3) trzeciego szlaku ogrzewającego, przebiegającego przez wierzch dłoni. Punkt ten znajduje się między IV i V kością śródcza, odrobinę na przód (w stronę palców), przy 4 punkcie Vab.

Na stopach zaczyna się bądź kończy sześć ważnych kręgów funkcjonalnych: śledziona, trzustka, wątroba, nerki, żołądek, woreczek żółciowy i przewód moczowy.



Rys. 18. Punkty akupresury na dłoniach



Rys. 19. Punkty akupresury na stopach

Masaż wybranych punktów akupresury

Na wysokości kostki chwytamy i ściskamy między kciukiem i palcem wskazującym ścięgno Achillesa. Ściskając punkty pęcherz-60 i nerka-3, nie tylko tonizujemy te narządy, lecz wywieramy też korzystny, stymulujący wpływ na narządy płciowe. (Rys. 20.)



Rys. 20.

Ilustracje

Wykład ilustrowany jest licznymi zdjęciami i rysunkami z dokładnymi opisami.

Zginamy do przodu i do tyłu każdy z palców stopy, z wyjątkiem środkowego, chwytając je między kciuk i palec wskazujący. Jest to sprawdzona technika na poranne nastrojenie wątroby, śledziony, trzustki (paluch), żołądka (II palec), woreczka żółciowego (IV palec) i pęcherza (V palec). (Rys. 21.)

Wykonujemy głęboki ucisk punktu wątroba-3 (M-3) na prawej i lewej stopie – w ten sposób zdiagnozujemy zaburzenia funkcji wątroby (w przypadku wrażliwości na ból), a także przerwiemy ewentualny poranny ból głowy.

Chwytny z obu stron paluch i rozcieramy go przy paznokciu. Rozcieranie to ułatwi zestrojenie działania dwóch narządów: wątroby i trzustki. (Rys. 22.)

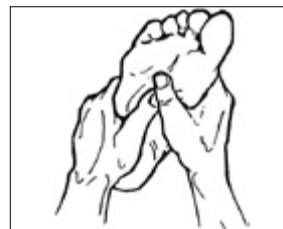
Z dużą siłą uciskamy kciukiem na stopie punkt nerka-1. (Rys. 23.)



Rys. 21.



Rys. 22.



Rys. 23.

Jest to jedyny punkt szlakowy akupunktury, który znajduje się na stopach.

Chwytny jednocześnie wszystkie palce stopy i zginamy je do góry i do dołu. Technika ta aktywuje funkcje wspomnianych wyżej narządów. (Rys. 24.)

Uwaga!

Nie należy mylić akupresury z refleksoterpią stóp!



Rys. 24.

Kosmetyczny masaż punktowy

Hormon gruczołu tarczycy, **tyroksyna**, pełni ważną funkcję w utrzymaniu elastyczności skóry.

Aktywację tarczycy wspomaga ucisk punktów rozmieszczonych na szyi, po obu stronach jabłka Adama. Należy je delikatnie uciskać kciukami do środka przez 10–15 sekund.

W celu usunięcia zmarszczek masujemy punkt znajdujący się pomiędzy zewnętrznym kącikiem oka i jedną szerokością palca od krawędzi brwi. Uciskamy ten punkt przez 7 do 10 sekund.

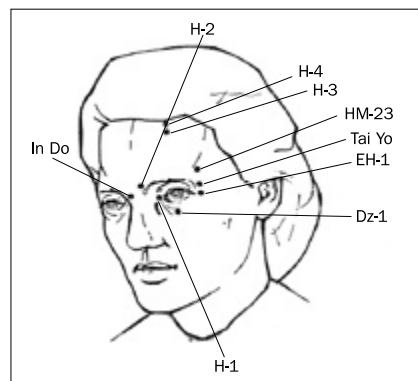
Najlepszym sposobem rozładowania napięcia mięśni twarzy jest rozmieszczenie palców na różnych obszarach twarzy i rysowanie na nich palcami wyimaginowanych linii, z równoczesnym przesuwaniem skóry na zewnątrz lub do środka.

Ilustracje

Wykład ilustrowany jest licznymi zdjęciami i rysunkami z dokładnymi opisami.

Mówi się, że oczy są zwierciadłem duszy. Medycyna wschodnia dodaje do tego, że „oczy są też zwierciadłem wątroby”.

Rozmieszczone wokół oczu punkty poprawiające jakość widzenia i likwidujące ból głowy wymagają codziennego masażu.



Rys. 25.

Masujemy delikatnie palcem wskazującym punkty H-1, H-2, EH-1, Dz-1 i HM-23.

Zwróć uwagę, że punkt Dz-1 znajduje się na granicy kości oczodołu. W tym miejscu wywieramy delikatny ucisk palcem wskazującym, uważając, aby palec nie ześlizgnął się w kierunku oczodołu.

Silnie i szybko pocieramy dłonie jedną o drugą, dopóki się nie rozgrzeją. Kładziemy je delikatnie na oczach i przytrzymujemy przez 5–10 sekund.

Kładziemy cztery palce na przymkniętych powiekach i wykonujemy delikatne okrężne ruchy. (Rys. 26.)



Rys. 26.

Kładziemy trzy palce na powiekach. Uciskamy powieki delikatnie do góry.

Kładziemy kciuki na zamkniętych powiekach i wykonujemy delikatny ucisk.

Odświeżający masaż punktowy

Na Wschodzie wierzy się, że pojawienie się uczucia zmęczenia spowodowane jest przez stagnację energii w *meridianach*.

Przepływ energii można pobudzić za pomocą opisanego niżej, półminutowego specjalnego masażu.

1. Szybko rozcieramy dłonie (5 sekund).
2. Ciepłymi dłońmi rozcieramy policzki (5 sekund).
3. Oklepujemy dłońmi czubek głowy (na zmianę prawą i lewą dłonią) przez 5 sekund.
4. Zaciskamy dłoń w pięść i uderzamy nią w żywym tempie ramiona – prawą pięścią lewe ramię, lewą pięścią prawe ramię (12 sekund).
5. Ściskamy dłońmi obydwa paluchy, a następnie w tym samym momencie ściskamy wszystkie opuszki palców obydwu stóp (6 sekund).

„Z”

Z

Ten symbol oznacza zadania praktyczne, dzięki którym możesz na bieżąco ćwiczyć zdobywane umiejętności.

6. Przez 3 sekundy szczypiemy ścięgna Achillesa. Czynność tę powtarzamy trzy razy.
7. Rozcieramy dłońmi stopy (6 sekund).
8. Otwartymi dłońmi oklepujemy golenie od dołu do góry (9 sekund).

ZADANIE

Wykonaj odświeżający masaż punktowy.

Uwaga!

W przypadku zdiagnozowania schorzeń krążenia żylnego nóg wykonywanie ostatniego ćwiczenia jest zabronione.

Zalety akupresury

Akupresura:

- jest nadzwyczaj skuteczna;
- można ją stosować w przypadku rozmaitych zaburzeń funkcjonalnych;
- do jej wykonania nie potrzeba specjalnych urządzeń, wykorzystuje się jedynie palce lub dłonie;
- jeśli stosuje się ją prawidłowo, nie ma efektów ubocznych;
- jej rozluźniające, relaksujące działanie zapewnia dobre samopoczucie;
- jej technika jest łatwa do opanowania, można ją stosować gdziekolwiek i kiedykolwiek.

Punkty akupresury na stopach

Za działanie naszego ciała odpowiedzialne są poszczególne narządy wewnętrzne. Jeśli którykolwiek z nich działa w sposób niedostateczny, pojawiają się fizyczne objawy – choroby.

Narządy wewnętrzne możemy pobudzić do lepszego, wydajniejszego działania na wiele różnych sposobów. Jednym z nich jest **refleksologia**.

Refleksologia opiera się na zasadzie, zgodnie z którą wszystkim narządom wewnętrznym przypisane są tzw. punkty refleksyjne rozmieszczone na różnych obszarach ciała. Oddziałując fizycznie na te punkty, możemy poprawić działanie danego narządu. Oczywiście stosując jedynie tę metodę, żadnego narządu nie wyleczymy. Obok leczenia objawowego należy zlikwidować rzeczywistą przyczynę choroby, a także jej przyczynę wywodzącą się z psychiki, która wywołuje objawy psychosomatyczne. (Zagadnieniem tym szczegółowo zajmowaliśmy się w lekcji 18.)

18 (33–38)

Oznacza, że ten temat poruszany był już wcześniej, np. w lekcji 18 na stronach 33–38.

Ilustracje

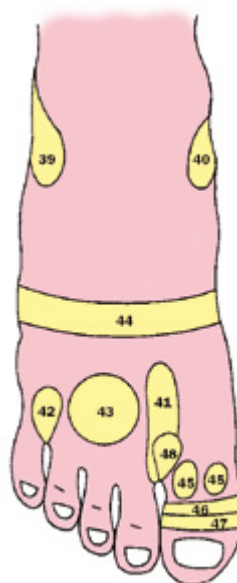
Wykład ilustrowany jest licznymi zdjęciami i rysunkami z dokładnymi opisami.

1. Głowa – mózg (strona prawa)
2. Zatokı czołowe (po stronie prawej)
3. Pień, mózg, móżdżek
4. Przysadka mózgowa
5. Nerw trójdzielny, skroń po stronie prawej
6. Nos
7. Kark
8. Oko prawe
9. Ucho prawe
10. Ramię lewe
11. Umięśnienie trapezoidalne po stronie lewej
12. Tarczyca
13. Gruczoły przytarczycowe
14. Płuca i oskrzela po lewej stronie
15. Żołądek
16. Dwunastnica
17. Trzustka
20. Splot słoneczny
21. Nadnercze po stronie lewej
22. Nerka po stronie lewej
23. Przewód moczowy po stronie lewej
24. Pęcherz moczowy
25. Jelito cienkie
29. Okrężnica poprzeczna
30. Okrężnica zstępująca
31. Odbytnica
32. Odbyt
33. Serce
34. Śledziona
35. Kolano lewe
36. Gruczoły pciowe, moszna lub jajniki (strona lewa)



Rys. 27. Punkty akupresury na lewej podszwie

39. Węzły chłonne
40. Węzły chłonne trzewne
41. Przewód piersiowy limfatyczny
42. Narząd równowagi
43. Piersi
44. Przepona
45. Migdały
46. Szczeka dolna
47. Szczeka górna
48. Krtani i tchawica

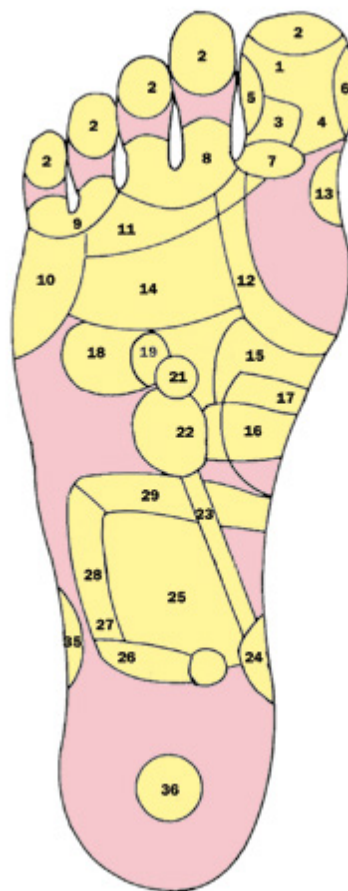


Rys. 28. Punkty akupresury na stopie

Ilustracje

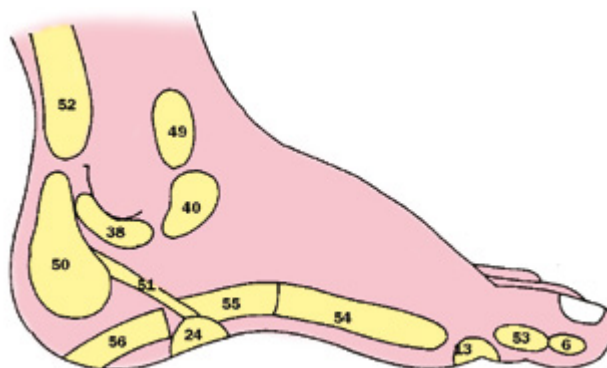
Wykład ilustrowany jest licznymi zdjęciami i rysunkami z dokładnymi opisami.

1. Głowa – mózg (strona lewa)
2. Zatokı czołowo (po stronie lewej)
3. Pień, mózg, mózdzek
4. Przysadka mózgowa
5. Nęw trójdzielný, skroń po stronie lewej
6. Nos
7. Kark
8. Oko lewe
9. Ucho lewe
10. Ramię prawe
11. Umieśńnienie trapezoidalne po stronie prawej
12. Tarczýca
13. Gruczoły przytarczýcove
14. Płuca i oskrzela po prawej stronie
15. Żółądek
16. Dwunastnica
17. Trzustka
18. Wątroba
19. Pęcherzyk żółciowy
20. Splot słoneczny
21. Nadnercze po stronie prawej
22. Nerka po stronie prawej
23. Przewód moczowy po stronie prawej
24. Pęcherz moczowy
25. Jelito cienkie
26. Wyrostek robaczkowy
27. Ujście krętniczno-okrężnicze
28. Okrężnica wstępująca
29. Okrężnica poprzeczna
35. Kolano prawe
36. Gruczoły piciowe, moszna lub jajniki (strona lewa)



Rys. 29. Punkty akupresury na prawej podeszwie

6. Nos
13. Gruczoły trzýtarczýcove
24. Pęcherz moczowy
38. Staw biodrowý
40. Węzły chłonne trzewne
49. Pachwina
50. Macica lub prostata
51. Penis, pochwa, cewka moczowa
52. Odbýtnica, hemoroidy
53. Kręgi szyjne
54. Kręgi piersiowe
55. Kręgi lędźwiowe
56. Kość krzyżowa i ogonowa



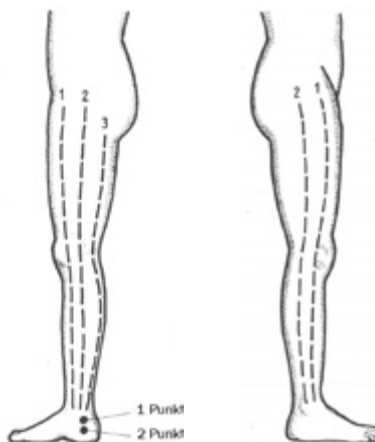
Rys. 30. Punkty akupresury stopy, strona wewnętrzna

Szlaki energetyczne kończyn dolnych

Zamieszczone niżej rysunki przedstawiają szlaki energetyczne przebiegające po zewnętrznych stronach kończyn dolnych. Ponieważ nie są to linie anatomiczne, na szkicach oznaczono je grubymi liniami.

Ilustracje

Wykład ilustrowany jest licznymi zdjęciami i rysunkami z dokładnymi opisami.



Rys. 35. Szlaki energetyczne kończyn dolnych

Ćwiczenia na jedną nogę

Na rysunkach przedstawiono różne przykłady **uciskania dłońmi**.

Uciskanie dłońmi to ucisk wykonywany dłońmi wzdłuż szlaków energetycznych, przy wyprostowanych ramionach, z przenoszeniem ciężaru ciała z prawej na lewą rękę.

Nie spiesz się! Rytmicznymi ruchami przesuwaj dłonie po nodze w górę i w dół tak długo, jak masz na to ochotę.

1. Nogi pacjenta powinny być ugięte, palce u nóg przytrzymujemy własną stopą. Palcami rozdzielamy po środku mięśnie łydki i postępujemy z dołu do góry. (Rys. 35.)
2. Klękamy – noga i goleń pacjenta powinny znajdować się między naszymi nogami. Uciskamy dłońmi udo pacjenta. (Rys. 36.)



Rys. 36



Rys. 37

Ilustracje

Wykład ilustrowany jest licznymi zdjęciami i rysunkami z dokładnymi opisami.

3. Rozciąganie nogi – klękamy na jednym kolanie, druga noga powinna być zgięta. Kładziemy wyprostowaną nogę pacjenta na swoim zgiętym kolanie. Chwytnyśmy dłoń piętę pacjenta, tak by nasza dłoń i przedramię przykrywały całą stopę. Drugą ręką masujemy udo i przy każdym ucisku naciągamy przedramieniem stopę pacjenta. (Rys. 37.)



Rys. 37.

Ćwiczenia na obydwie nogi

Zaliczają się tu ćwiczenia, podczas których nogi leżącego na plecach pacjenta są w uniesionej pozycji. Ćwiczenia te mają dobry wpływ w wypadku niskiego ciśnienia krwi i zaburzeń trawienia. Pobudzają też funkcjonowanie narządów wewnętrznych.

1. Pacjent unosi nogę, kładziemy dłoń na jego kolanie. Przechylamy nogę pacjenta w stronę głowy, na początku odrobinę, później coraz bardziej do przodu, odpowiednio do elastyczności kończyn pacjenta.
2. Opieramy nogi pacjenta o własny brzuch, chwytamy się nawzajem z pacjentem za nadgarstki. Pacjent stara się dotknąć brodą do kolan, pomagamy mu, przyciągając go do siebie. (Rys. 38.)

Uwaga!

Zabrania się wykonywania tego ćwiczenia w czasie menstruacji, nie poleca się go również osobom z wysokim ciśnieniem krwi i cierpiącym na choroby serca.

Ćwiczenie to działa doskonale na kręgosłup, plecy i barki.



Rys. 38.

Szlaki energetyczne klatki piersiowej i barków

Rozluźnianie klatki piersiowej i barków

Przesuwamy dłonie po klatce piersiowej do góry i do dołu. Wywierając ucisk, wykorzystujemy swój ciężar ciała, uciskamy miękką przestrzeń barkową.

Zatrzymanie przepływu krwi w rękach

Obejmujemy dłońmi wewnętrzną stronę ramion i przyciskamy je całym ciężarem ciała przez ok. 20–30 sekund. W ten sposób możemy zablokować drogę krwi płynącej z ramion do czubków palców. Powoli zwalniamy ucisk. Nagłe zwolnienie blokady i uwolnienie prądu krwi oczyszcza żyły i poprawia krążenie krwi.

Ilustracje

Wykład ilustrowany jest licznymi zdjęciami i rysunkami z dokładnymi opisami.



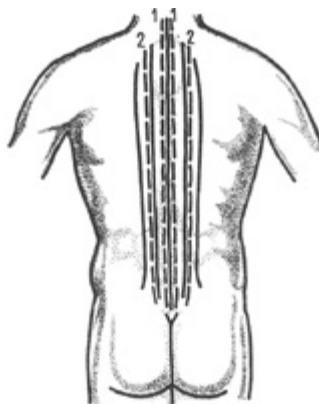
Rys. 39.



Rys. 40.

Szlaki energetyczne pleców

Zamieszczony niżej rysunek przedstawia dwa główne szlaki energetyczne przebiegające przez plecy. Pierwsza linia przebiega przy kręgosłupie, po jego obydwu stronach. Druga linia także przebiega po obu stronach kręgosłupa, lecz w odległości jednego kciuka od pierwszych linii. W tym miejscu wyczuwalne są pętle mięśniowe.



Rys. 41. Szlaki energetyczne pleców

Rozluźnianie ud i pleców

Siadamy pomiędzy nogami pacjenta. Zginamy jedno kolano i wysuwamy je do przodu, drugie przesuwamy do tyłu. Kładziemy nogę pacjenta na swoim udzie. Przetaczamy dłoń do góry i do dołu po udzie, pośladkach i plecach. Drugą ręką masujemy łydkę. (Rys. 42.)

Ilustracje

Wykład ilustrowany jest licznymi zdjęciami i rysunkami z dokładnymi opisami.



Rys. 42.

Rozciągnięcia „kobra”

Pozycja ta wywodzi się z jogi. W masażu tajskim występują jej liczne odmiany.

„Kobry” są doskonałymi ćwiczeniami rozładowującymi napięcia dolnej części pleców, szyi i ramion. Chwytny pacjenta przy ramionach i wolno unosimy go do góry. Trzymamy w tej pozycji kilka sekund, a następnie ostrożnie opuszczamy klatkę piersiową pacjenta do podłogi. Później kłękamy na udach pacjenta, łapiemy się z nim nawzajem za nadgarstki i powoli unosimy tułów pacjenta do góry. (Rys. 43.)



Rys. 43.

„Z”

Z

Ten symbol oznacza zadania praktyczne, dzięki którym możesz na bieżąco ćwiczyć zdobywane umiejętności.

ZADANIE

Wykonaj ćwiczenia przedstawione na stronach 34-37.

„p”



Ten symbol sygnalizuje przykład ilustrujący omawiane zagadnienie.

PRZYKŁAD

Wspomnienie z Bangkoku:

„Dostałem lnianą koszulę i spodnie przypominające strój do dżudo, po czym położyłem się na rozłożonym na podłodze materacu. Poprzez rozłożony na moich nogach ręcznik Mariam rozpoczęła wyczuwać i poruszać fizjologiczne punkty na moich palcach u stóp. Później, poprzez golenie przeszła do kolan, a następnie do ud. Pełne rozluźnienie, rozciągnięcie obydwu nóg trwało 45 minut. W tym momencie zorientowałem się, że jesteśmy w połowie zabiegu, gdyż w tej chwili podaje się pacjentowi dla odpoczynku oczyszczającą herbatę. Po tym nastąpiło rozciąganie pleców, talii, ramion, wszystko z podobną dokładnością i precyzją. Leczenie zakończyło się masażem głowy i szyi. Efekt: przez pół godziny poruszałem się jak lunatyk, każdy z punktów czułem oddzielnie, naraz moja głowa oczyściła się, ogarnęła mnie niesamowita świeżość. Utrzymywała się ona przez dobrych kilka dni.”

Przedstawione ćwiczenia są jedynie małym wycinkiem z bogatego programu masażu tajskiego.

Podsumowanie

Podsumowanie

Dla dodatkowego utrwalenia materiału każda lekcja zakończona jest podsumowaniem obejmującym najważniejsze zagadnienia w niej występujące.

1. Akupresura jest masażem punktowym. Punkty akupresury można wskazać za pomocą różnych aparatów.
2. Zalety akupresury:
 - jest nadzwyczaj skuteczna;
 - można ją stosować w przypadku rozmaitych zaburzeń funkcjonalnych;
 - do jej wykonania nie potrzeba specjalnych urządzeń, wykorzystuje się jedynie palce lub dłonie;
 - jeśli stosuje się ją prawidłowo, nie ma efektów ubocznych;
 - jej rozluźniające, relaksujące działanie zapewnia dobre samopoczucie;
 - jej technika jest łatwa do opanowania, można ją stosować gdziekolwiek i kiedykolwiek.
3. Wyróżniamy masaż pobudzający i uspokajający, których działania terapeutyczne, a także sposoby wykonania różnią się od siebie.
4. Masaż uspokajający rozluźnia i hamuje. Jego celem jest uśmierzanie bólu, skurczów mięśni, spowolnienie nadmiernych reakcji. Stosuje się go, kiedy objawy sygnalizują nadmierne reakcje organizmu lub przegrzanie, przemęczenie jakiegoś organu.
5. Technika masażu uspokajającego polega na długotrwałym, ciągłym, głębokim i silnym ucisku na odpowiednie punkty. W trakcie masażu końcówki palców pozostają w kontakcie ze skórą.

6. Masaż pobudzający ożywia i aktywuje. Stosuje się go w przypadku niedostatecznego lub nieprawidłowego działania jakiegoś organu.
7. Technika masażu pobudzającego polega na silnym ucisku na punkt, a następnie – natychmiastowym oderwaniu palców od tego punktu.
8. W czasie akupresury nie używa się ani olejku, ani kremu, ani też igieł. Metoda ta usprawnia przepływ energii. Ból punktów uciskowych odczuwamy wtedy, gdy działanie należące do niego narządu jest niewystarczające.
9. Lekki, odświeżający masaż może zastosować każdy na samym sobie. Masaż taki hartuje skórę i wzmacnia system odpornościowy. W trakcie naprzemiennego zimnego i ciepłego prysznica rozcieraj całe ciało gąbką lub szczotką. Pobudzi to krążenie krwi i skoryguje tonus mięśniowy.
10. Masażem chińskim stymulujemy określone punkty oplatającego ciało systemu *meridianów*. Wywierany na nie nacisk usuwa przeszkody blokujące rozprzestrzenianie się energii, przewraca równowagę przepływu *qi* – w przypadku niedoboru energii wzmacnia jej przepływ, jeśli z kolei powstanie jej nadwyżka, obniża ją. Masaż chiński warto więc stosować w wypadku zmęczenia, wyczerpania, stresu. Za jego pomocą można usunąć zaburzenia występujące w działaniu układu nerwowego, a także uśmierzyć ból.
11. Masaż tajski wykonujemy na powierzchni ciała. Jego celem jest usuwanie blokad stawowych, rozluźnianie sztywnych i skurczonych mięśni, łagodzenie bólów. Zaleca się go do leczenia zaburzeń funkcjonalnych kręgosłupa i stawów.

„Z”

Z

Ten symbol oznacza zadania praktyczne. Na końcu lekcji są to pytania kontrolne sprawdzające znajomość materiału.

PYTANIA KONTROLNE

1. Co oznacza słowo „akupresura”?
2. Jakie znasz rodzaje masażu wykorzystujące akupresurę?
3. W jaki sposób można wykonać masaż punktowy?
4. Jakie znasz rodzaje technik poruszania?
5. Co usprawnia kosmetyczny masaż punktowy?
6. Jak wykonuje się odświeżający masaż punktowy?
7. Jakie są zalety akupresury?
8. Co jest istotą masażu rozwijającego *qi*?
9. Co tworzy podstawy masażu tajskiego?
10. Czym różni się masaż tajski od masażu szwedzkiego?

PROGRAM KURSU

■ Pakiet 1

- Lekcja 1** Historia masażu
- Lekcja 2** Znaczenie masażu

■ Pakiet 2

- Lekcja 3** Miejsce masażu w fizjoterapii
- Lekcja 4** Wiadomości z zakresu anatomii (kości)

■ Pakiet 3

- Lekcja 5** Budowa i funkcjonowanie mięśni
- Lekcja 6** Wiadomości z zakresu anatomii (mięśnie)

■ Pakiet 4

- Lekcja 7** Czynności mechaniczne mięśnia. Relaksacja
- Lekcja 8** Wiadomości z zakresu anatomii (stawy)

■ Pakiet 5

- Lekcja 9** Zmęczenie organizmu. Zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej. Osteoporoza
- Lekcja 10** Wskazania i przeciwwskazania do wykonywania masażu. Higiena

■ Pakiet 6

- Lekcja 11** Działanie masażu (I)
- Lekcja 12** Przygotowanie i trening masaży

■ Pakiet 7

- Lekcja 13** Działanie masażu (II)
- Lekcja 14** Substancje wykorzystywane przy masażu

■ Pakiet 8

- Lekcja 15** Działanie masażu (III)
- Lekcja 16** Podstawowe techniki masażu szwedzkiego

■ Pakiet 9

- Lekcja 17** Stres
- Lekcja 18** Odmiany masażu (I)

■ Pakiet 10

- Lekcja 19** Rola stopy i jej sklepienia w podtrzymaniu ciała
- Lekcja 20** Odmiany masażu (II)

■ Pakiet 11

- Lekcja 21** Cięża. Automasaż
- Lekcja 22** Odmiany masażu (III)

■ Pakiet 12

- Lekcja 23** Masaż niemowląt i dzieci
- Lekcja 24** Leczenie zapachem (aromaterapia)

■ Pakiet 13

- Lekcja 25** Części ciała (I)
- Lekcja 26** Masaż w sporcie

■ Pakiet 14

- Lekcja 27** Części ciała (II)
- Lekcja 28** Masaż osób starszych

■ Pakiet 15

- Lekcja 29** Części ciała (III)
- Lekcja 30** Leczenie światłem (fototerapia)

■ Pakiet 16

- Lekcja 31** Fizjologia sportu
- Lekcja 32** Odżywianie

Nauka jeszcze nigdy nie była tak lekka!



Zamów już dziś!

- ✓ skuteczna metoda
- ✓ ponad 1 milion zadowolonych Klientów
- ✓ wygoda i elastyczność