

Masaż relaksacyjny



Wprowadzenie

Niemal wszyscy narzekamy na życie w ciągłym pośpiechu, na zbyt szybkie tempo życia, brak czasu na relaks i sport. Najnowsze osiągnięcia techniczne spowodowały, że większość prac wykonujemy na siedząco lub w pozycjach jednostajnych. Rozwój motoryzacji i dostępność środków komunikacji miejskiej zniechęciła nas poniekąd do fizycznego wysiłku, przez to również mamy coraz mniej okazji do rozruszania mięśni czy stawów.

Z drugiej strony w ostatnich latach zapanowała moda na zdrowy tryb życia (wellness). Zaczynamy dostrzegać potrzebę zadbania o swoje zdrowie i dobrą kondycję fizyczną już w młodym wieku, aby jak najdłużej cieszyć się dobrym zdrowiem. Jednym ze sposobów likwidowania stresu i jego skutków negatywnie wpływających na nasze samopoczucie i kondycję psychofizyczną są masaże wykonywane przez wykwalifikowanego masażystę.

Masaż jest jedną z najstarszych metod terapeutycznych, która spełnia różnego rodzaju funkcje. W zależności od potrzeby możemy poddać się masażowi uspokajającemu, lub też pobudzającemu. Dzięki różnorodnym technikom możemy zmniejszyć napięcie mięśni, przyspieszyć przemianę materii, likwidować bóle określonych narządów, czy też przeciwdziałać ewentualnym kontuzjom. Masaż ma także szerokie zastosowanie w kosmetyce – ujędrnia i uelastycznia skórę, likwiduje lub zmniejsza zgrubienia powstałe na skórze, jest elementem wspomagającym odchudzanie. Oprócz pozytywnego wpływu na zdrowie masaż ma także działanie relaksujące, likwiduje uczucie zmęczenia i zmniejsza objawy stresu.

Kurs składa się z 32 lekcji. Każda lekcja poświęcona jest oddzielnemu zagadnieniu z dziedziny masażu. W kolejnych zeszytach znajdziesz szczegółowe wiadomości dotyczące poszczególnych rodzajów masażu, omówiona zostanie budowa anatomiczna człowieka, gdyż wiedza z tego zakresu jest niezbędna do prawidłowego wykonywania masażu (budowa kości, stawów i mięśni). Dowiesz się, jaki wpływ na organizm ma określony rodzaj masażu, nauczysz się także stosować elementy aromaterapii i leczenia światłem. W materiałach kursu znajdziesz liczne zdjęcia, które będą pomocne w opanowaniu sztuki masażu, a także zadania praktyczne, dzięki którym będziesz mógł sprawdzić nabyte wiadomości i umiejętności.

Jesteś zatem na właściwej drodze do zdobycia niezwykle przydatnych umiejętności, które z powodzeniem wykorzystasz przy wykonywaniu masażu osobom spośród swoich najbliższych z rodziny czy przyjaciół. Przekonaj się, że właściwie wykonany masaż poprawi kondycję fizyczną i samopoczucie masowanej osoby, co z kolei stanowić będzie dla Ciebie źródło satysfakcji z posiadanych umiejętności.

Życzymy powodzenia w nauce!

W jaki sposób są opracowane materiały kursu?

Kurs „Masaż relaksacyjny” został podzielony na 32 lekcje zawarte w 16 zeszytach – będziesz je umieszczać kolejno w segregatorze, który wysyłamy z naszymi pierwszymi materiałami.

Każdy zeszyt ma specjalną, **ułatwiającą naukę strukturę dydaktyczną**. Składają się na nią:

- przykłady oraz zadania praktyczne, dzięki którym na bieżąco będziesz ćwiczył zdobywane umiejętności;
- liczne zdjęcia i rysunki ilustrujące wykład;
- rozwiązania graficzne wspomagające przyswajanie wiedzy – m.in. symbole stosowane na marginesach, wyróżnianie ważnych terminów pogrubionym drukiem, odpowiadający przekazywanym treściom przejrzysty układ każdej strony;
- pytania kontrolne i podsumowania zawarte na końcu każdej lekcji, które pomagają utrwalić najważniejsze wiadomości;
- słowniczki ułatwiające zrozumienie fachowych zwrotów;
- praca domowa, która pozwala sprawdzić stopień opanowania wiedzy zawartej w danej partii materiału;
- bezpośredni styl wykładu. Postanowiliśmy zwracać się do naszych Studentów, przyjmując formę „Ty”, a nie „Pan/Pani”. Liczymy w tej kwestii na wyrozumiałość zarówno młodych, jak i starszych uczestników kursu. Uważamy, że teksty pisane w wybranej przez nas formie są bardziej przejrzyste i przyjemne w czytaniu.

Każdy Student ESKK ma prywatnego nauczyciela.

Prace domowe możesz przysyłać do swojego prywatnego nauczyciela, który oceni poprawność Twoich odpowiedzi. Komentarz nauczyciela będzie odnosił się do zagadnień omawianych w poszczególnych zeszytach.

Na marginesach lekcji spotkasz się z następującymi symbolami:



sygnałizuje ważne informacje, definicje, założenia



sygnałizuje przykład ilustrujący omawiane zagadnienie



sygnałizuje zadanie praktyczne

2 (33)

oznacza, że ten temat poruszany był wcześniej, np. w lekcji 2 na stronie 33

LEKCJA 1

Wstęp

Po zapoznaniu się z treścią lekcji:

- będziesz posiadał najważniejsze wiadomości z historii masażu, ze szczególnym uwzględnieniem historii masażu w starożytnych Chinach, Grecji i Rzymie; poznasz także poglądy na masaż popularne w okresie średniowiecza;
- będziesz wiedział, kto w czasach nowożytnych przyczynił się do rozwoju i rozpowszechnienia masażu.

Historia masażu

„Ten, kto chce być lekarzem, musi znać się na masażu.”

Hipokrates

Starożytność

Historia masażu sięga czasów starożytnych. Żaden z narodów nie może przywłaszczyć sobie zasługi wynalezienia i wypracowania sztuki masażu. Błędem byłoby stwierdzenie, że masaż wynaleźli Chińczycy, Indonezyjczycy, Grecy czy Rzymianie. Masaż na początku funkcjonował jako ludowy sposób leczenia. Ludzie od zarania dziejów dążyli do tego, by leczyć lub przynajmniej łagodzić wszelkie dolegliwości organizmu, choroby czy bóle. W naszym środowisku, w świecie roślinnym i zwierzęcym, w czynnikach naturalnych od zawsze poszukiwano rozmaitych środków leczniczych. Początkowo wykorzystywano tylko wodę, światło i ruch.

Zastosowanie pewnych elementów masażu miało prawdopodobnie charakter instynktowny. Poprzez gładzenie, rozcieranie czy ugniatanie skóry starano się uśmierzyć bóle spowodowane zranieniem lub zbitiem ciała. Nie dysponujemy żadnymi danymi na temat początków masażu, jednak możemy wyciągnąć wnioski z pewnego rodzaju działań instynktownych, które wykonujemy, reagując na nieprzyjemne bodźce i ból. Łapiemy za podrażnioną część ciała, pocieramy ją, ugniatamy czy rozcieramy, dopóki ból nie zelżeje lub nie ustąpi całkowicie. Prawdopodobnie wszystkie instynktowne odruchy, które człowiek stosował na sobie, swoich bliskich, dzieciach, były początkami masażu. Praktyki szamanów zostały podpatrzone przez innych i stale wykorzystywane w leczeniu. Przekazywano je z ojca na syna, później zachowały się w formie nauk lub wskazówek.

Masaż jako szczególny zabieg leczniczy rozwinął się u rozmaitych plemion i grup etnicznych wraz z niektórymi ludowymi sposobami leczenia. Niektóre plemiona przypię-

sywały masażowi działanie magiczne. Wiemy, że masaż wykonywano przy akompaniamencie rytualnych pieśni, w trakcie których wypowiadano po cichu niezrozumiałe formuły zaklęć. Zajmowali się tym różnego rodzaju magowie i osoby wtajemniczone w magiczne obrzędy. Każdy z wielkich podróżników opisywał zaobserwowane u różnych ludów sposoby przywracania zdrowia przy zastosowaniu sztuki masażu. W wielu przypadkach leczenia mówili, że masaż był dość bolesny, lecz później odczuwali znaczną ulgę. W XVIII wieku przebywający na wyspach Polinezji kapitan James Cook wyleczył ból pleców dzięki masażowi wykonanemu przez pewną polinezyjską rodzinę. Kapitan był bardzo zadowolony z rezultatów, a swoje doświadczenia opisał w dzienniku podróży.

Nie wiadomo, kto pierwszy zastosował masaż do celów leczniczych. Istnieją natomiast dokładne informacje o tym, że wśród Chińczyków, Hindusów, Egipcjan i innych starożytnych ludów, których kultura i cywilizacja stała na wysokim poziomie, masaż był bardzo popularny i stosowany przy wielu okazjach. Łączono go z innymi metodami leczniczymi, o których z doświadczenia wiedziano, że mają korzystny wpływ na organizm.

Z liczącej sobie pięć tysięcy lat historii starożytnego Egiptu, po której pozostały nam liczne zapiski, notatki, malowidła i inne zabytki, dowiadujemy się, że masaż wykonywano głównie w celach leczniczych. Szczególnie interesujące są odkryte w 1841 roku, liczące sobie kilka tysięcy lat, rysunki egipskie. Ukazują one żołnierzy podczas masażu. Na rysunkach przedstawiono masaż stopy, dłoni oraz oklepywanie mięśni pleców.



Rys. 1. Fresk z grobowca egipskiego lekarza, Sakkara, 2330 r. p.n.e.

Chiny

Początki tradycyjnego leczenia wywodzą się z czasów starożytnych. Istnieje wiele dowodów na to, że Chińczycy stosowali masaż już trzy tysiące lat temu. Źródłem, z którego korzystano przy nauce tego sposobu leczenia, była napisana w 2698 r. p.n.e. książka pt.: „Cong-fou”. Wyczerpująco opisuje ona gimnastykę leczniczą oraz różne sposoby oddychania. W książce na rysunkach przedstawiono prawidłową postawę ciała, opisano podstawowe chwyt masażu oraz podano wskazówki, w jakich przypadkach należy stosować głaskanie i rozcieranie.

O masażu sądzono, że dzięki mechanicznemu oddziaływaniu na skórę wzmacnia lub osłabia krążenie krwi oraz doskonale wpływa na pracę mięśni. Masaż leczniczy może przywrócić równowagę w przemianie materii zachodzącej w mięśniach, może zwiększyć ich zdolność do pracy, a także usunąć napięcie mięśniowe lub skurcz. Masażysta oprócz tego, że musi znać różne rodzaje masażu, powinien też dysponować znaczną siłą fizyczną. Dlatego w czasach starożytnych techniki masażu wypróbowywano najpierw na workach wypełnionych ryżem. Przy jednej z technik masażysta nacierał swoje dłonie kremem lub olejkami, lub też wcierał w chore miejsca przygotowaną z białka i mąki papkę. Inna technika wymagała zastosowania specjalnej porcelanowej miseczki, którą przed użyciem podgrzewano.



Rys. 2. Badanie kręgosłupa, ilustracja z chińskiej książki lekarskiej, XII w. p.n.e.

W starożytnym leczeniu przyjętych było około dziewięciu rodzajów masowania, m.in. pociąganie, masaż z użyciem chwytów, rozcieranie, wyciskanie, ugniatanie, rolowanie, oklepywanie. O wszystkich tych rodzajach pisano, że łagodne i delikatne bodźce mają działanie wzmacniające, natomiast silne bodźce uśmierzają ból. Stosowano również metodę cyrkla polegającą na tym, że masażysta przesunął kciuk wokół danych punktów zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a następnie w kierunku przeciwnym. Przy tej metodzie wykorzystywano również więcej palców lub całą dłoń. Przy masażu dzieci korzystano z delikatniejszych technik.

Z zapisków dowiadujemy się, że masażyści kształcili się przez długie lata, a tajemnic zawodowych strzegli niczym tajemnicy wypalania porcelany.

Jedną z gałęzi cong-fou jest prastara metoda lecznicza. Niektóre z metod masażu stosowanych w starożytnych Chinach przedstawione są na zamieszczonych powyżej rysunkach. Na podobne figury natrafiono również w późniejszym systemie szwedzkim.



Rys. 3. Techniki masażu

Grecja

Ważną rolę w historii kultury fizycznej odegrała Grecja. Masaż – jako istotny element treningu ciała – po raz pierwszy zastosowali starożytni Grecy. W programie kultury fizycznej stosowano różnorodne przepisy zdrowotne. Należały do nich kąpiele, nacierania wodne, nacierania olejkami, obsypywanie piaskiem, a także masaże. Chłopcy byli zobowiązani do przestrzegania tych przepisów już po ukończeniu szóstego roku życia. Kurcjusz, historyk rzymski, pisał: „W tych czasach intelektualne wychowywanie młodzieży należało do zadań rodziców, natomiast o wychowanie fizyczne dbały publiczne gimnazja. Z punktu widzenia dobrobytu społecznego głównym celem wychowawczym było przygotowywanie silnej, pięknej, odważnej i zręcznej młodzieży, która w przyszłości miała służyć państwu.”

Do realizacji tych założeń starożytni Grecy zatrudniali doskonale wykształconych specjalistów, tzw. pediatrów (nauczycieli gimnastyki), którzy byli również doświadczonymi masażystami. Przed zawodami pediatrzy kąpali greckich sportowców, masowali i nacierali ich, a następnie posypywali ich ciała delikatnym piaskiem przywiezionym z plaż Nilu. Po zawodach sportowcy byli ponownie masowani, aby zapobiec ewentualnym bólowi mięśni, lub też aby zwalczyć ten ból. Grecy atleci stosowali także automasaż. Ówczesne rysunki, malowidła i rzeźby przedstawiają młodzieńców nacierających swoje ciała maściami lub proszkiem, wykonując przy tym automasaż. Maści lub proszek usuwano później z ciała wykonanym z drzewa, kości lub żelaza prostym lub zakrzywionym narzędziem o nazwie „strigil”.



Rys. 4. Strigil

O fizjologicznym znaczeniu masażu, szczególnie zaś o jego praktycznym zastosowaniu w sporcie pisali i uczyli uznani greccy lekarze: Herodikus, Hipokrates, Apollonis czy Demokrytes. Od tego ostatniego wywodzi się słynne powiedzenie „w zdrowym ciele zdrowy duch”. Wielcy pisarze greccy, tacy jak Homer czy Pindar, wspominają w swoich dziełach doskonale właściwości masażu. Herodikus (482-347 r. p.n.e.) był pierwszym z greckich lekarzy, który propagował uprawianie gimnastyki i stosowanie masażu zarówno u osób chorych, jak i zdrowych. Przepisywał chorym określone ćwiczenia fizyczne oraz masaże, które wzmacniały ciało i wspomagały leczenie.

Początkowo nauki medyczne uważano za dział filozofii, tak więc leczeniem chorych zajmowali się ci sami uczeni, którzy studiowali również astronomię, matematykę lub filozofię. Rekonwalescenci opisywali, co pomogło w wyleczeniu ich choroby, tak by później można było wykorzystać ich doświadczenia w podobnym przypadku.

Hipokrates (460-377 r. p.n.e.) zebrał i ponownie spisał wszystkie te doświadczenia. Od Herodikusa nauczył się technik masażu i gimnastyki. Opisał właściwości tych technik wraz z zaleceniami dotyczącymi ich stosowania. Świadczy to o wysokim stopniu zrozumienia wpływu masażu na zdrowie człowieka w tamtych czasach. Dzieło pt.: „Corpus Hipocraticum” zawiera około pięćdziesięciu pism o tematyce medycznej, powstało prawdopodobnie ok. 300 r. p.n.e. Dla sportowców szczególnie ważne było leczenie zwichnięć. Kontuzjom tym poświęcona była praca pt.: „Peri arthrón”. W „De articulis” Hipokrates pisał, że lekarz powinien znać się również na masażu. Uważał, że masaż może wzmocnić osłabione stawy, może też uruchomić staw, który już zeszytywniał. Wykonywany przy użyciu dużej siły nadaje tkankom tonus (patrz słowniczek), natomiast masaż o sile umiarkowanej rozluźnia tkanki. W przypadku bólu mięśni zalecał ich rozcieranie oraz gorące kąpiele.



Rys. 5. Hipokrates

Hipokrates określając stan zdrowia pacjenta, brał pod uwagę zarówno jego kondycję fizyczną, jak i psychiczną. Do dziś uważa się go za najwybitniejszego lekarza starożytności.

Lecznictwo w owych czasach opierało się zatem na doświadczeniach. Ponieważ nauka nie dawała zadawalających wyjaśnień, próbowano stwarzać rozmaite teorie na drodze spekulacji, posiłkując się dotychczas zgromadzoną wiedzą. Przy pomocy tych teorii starano się wytłumaczyć zjawiska fizjologiczne i uzasadnić ich leczenie. Wiedzę naukową zastępowano wyjaśnieniami filozoficznymi (spekulatywnymi).

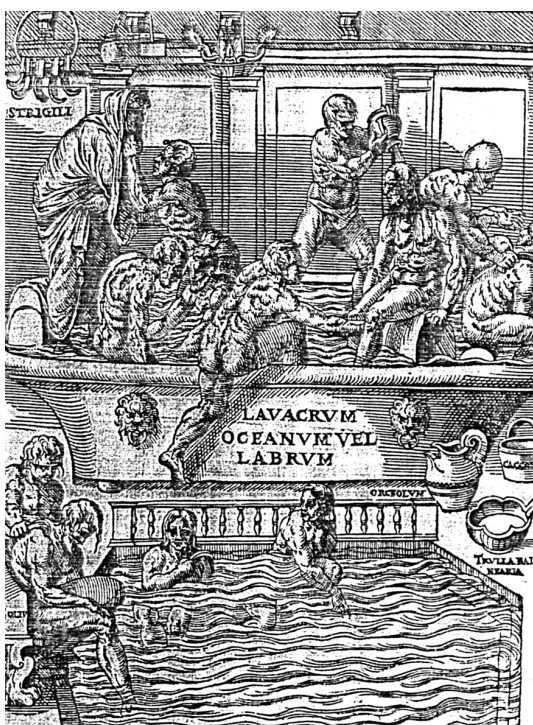
Niektórzy historycy niebezpiecznie uważają, że historia masażu bierze swój początek w starożytnej Grecji. Źródłem historii masażu sportowego jest klasyczny grecki system wychowania fizycznego. W starożytnej Grecji masaż stosowano w bardzo wielu kręgach – wiedzę z zakresu masażu wykorzystywała nie tylko młodzież uprawiająca sport, lecz również cała ówczesna klasa bogaczy, posiadająca niewolników. Niewolnicy nie mogli uprawiać sportu ani stosować masażu. Grecy lekarze i gimnastycy przypisywali masażowi wielkie znaczenie w codziennym życiu, lecznictwie i uprawianiu sportu. Zнали i stosowali niemal wszystkie chwyt i techniki.

Rzym

Po tym jak Rzymianie podbili Grecję, kultura grecka rozpowszechniła się w całym cesarstwie rzymskim. Najbardziej popularna stała się w Rzymie. Wraz z greckimi lekarzami i gimnastykami, którzy do Rzymu trafili jako jeńcy wojenni lub których do ówczesnej stolicy świata przyciągnęła jego potęga i sława, dotarły do Rzymu tajniki sztuki masażu. Greckie metody hartowania ciała nie znalazły w Rzymie zbyt wiele uznania, ponieważ Rzymianie bardziej cenili sobie ćwiczenia bojowe. Mimo to wykonywane przez niewolników masaże w krótkim czasie stały się powszechnie uznanym zwyczajem, praktykowanym codziennie przez bogatych Rzymian.

W Rzymie i innych dużych miastach cesarstwa masaże wykonywano głównie w termach (łaźniach do gorących kąpielí) lub łaźniach publicznych. Łaźnie publiczne były prawdziwymi dziełami sztuki architektonicznej. W tym czasie powstały niemal kamienne pomniki-łaźnie: w Budapeszcie, Aquincum i przy placu Floriana. Zdrowotny masaż wykonywano rano i wieczorem – rano, by przygotować ciało do trudów dnia, wieczorem – aby się zrelaksować.

Historia wymienia wiele imion znakomitych rzymskich lekarzy, którzy rozwijali sztukę masażu zarówno w odniesieniu do kultury fizycznej, jak i nauk medycznych. Pierwszym znanym z imienia lekarzem greckim, który osiedlił się w Rzymie, był **Arkhatos**. W roku 299 r. p.n.e. otrzymał rzymskie obywatelstwo. W rzeczywistości medycyna grecka zakorzeniła się w Rzymie tylko w I wieku p.n.e. Stało się tak dzięki działalności przybyłego z Azji Mniejszej **Asklepiadesa**, który w 91 r. p.n.e. osiadł w Rzymie. Asklepiades szeroko propagował wstrzemięźliwość w jedzeniu i picu. Stosował metodę masażu polegającą na rozcieraniu całego ciała. Pliniusz tak o nim pisał: „O słuszności jego nauk świadczy ich prostota i łatwość stosowania. Uznanie, z którym przyjęto jego nauki, było tak niebywałe, że uważano go za wysłannika niebios.”



Rys. 6. Rzymska łaźnia

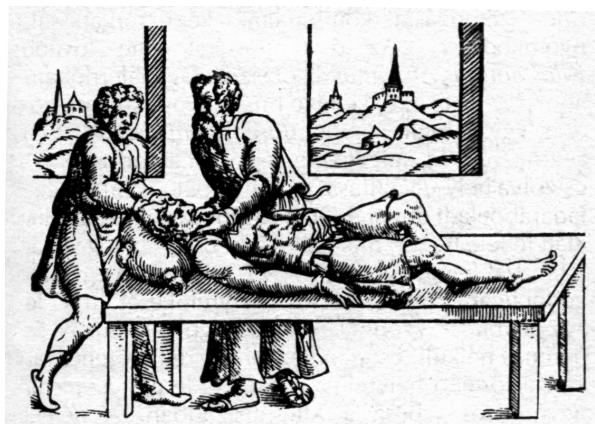
Asklepiades wyróżnił masaż wykonywany na sucho oraz z użyciem oliwki. Wyodrębnił masaż krótko- i długobodźcowy. Uważa się go za inicjatora techniki wibracji.

Po Asklepiadesie najlepszym lekarzem Rzymu był **Celsus**. W swojej sześciotomowej pracy księgi medyczne napisane dla chorych poprzedzone były pismami mówiącymi o „nauce odżywiania” zdrowego człowieka oraz wiedzy rolniczej. Pierwsza księga zawierała rady, aktualne również dzisiaj, dotyczące prowadzenia zdrowego trybu życia, np. kiedy należy korzystać z łaźni, kiedy używać zimnej wody, kiedy należy smarować ciało olejkami, a kiedy tego zaniechać. Celsus pisał także na temat masażu. W drugim tomie dzieła pt.: „Octo libri de medicina” („O lecznictwie ksiąg ośmioro”) w zabawny sposób opisał rozcieranie ciała i ruchy bierne. Celsus rozcieranie zalecał przede wszystkim przy uśmierzaniu bólów, a także przy usuwaniu wysięków (płynów) oraz osadów powstałych w tkankach. Stosował masaż przy leczeniu schorzeń reumatycznych oraz kontuzji wojennych.

Claudius Galenus (131-201) był głównym lekarzem w szkole dla gladiatorów w Pergamonie oraz przybocznym lekarzem cesarzy. Napisał przynajmniej szesnaście pism opisujących masaż jako metodę leczniczą. Niektórych wprowadzonych przez Galenusa terminów i pojęć używa się do dnia dzisiejszego. Opisał główne techniki masażu: głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, oklepywanie, wałkowanie, wyciskanie. Przy każdej technice wyszczególnił intensywność ruchów oraz nakład sił użytych przy jej zastosowaniu. Ze względu na czas trwania wyróżnił masaż krótki, średni i długi. Galenus opracował również rozmaite porady dotyczące masażu porannego i wieczornego. Oprócz tego opisał masaż wykonywany u gladiatorów przed i po walce.

Galenus pisał również, że sportowcy wykonujący bez uprzedniego przygotowania szybkie ruchy narażają się na to, że któryś z mięśni może zostać zerwany lub jakaś kość wyskoczy ze stawu. Aby temu zapobiec, należy odpowiednio przygotować ciało, najlepiej poprzez łagodne rozcieranie.

Rzymianie przypisywali rozcieraniu ciała ogromne znaczenie, tę technikę masażu propagowali także rzymscy lekarze. Galenus w taki właśnie sposób opisywał rozcieranie: „Po tym jak chory zdejmie swoje odzienie, jego ciało wyciera się, a następnie przeciera lnianym płótnem nasączonym olejkiem. Kiedy skóra lekko się zaczerwieni, nasmarowane olejkami ciało mocno rozciera się gołymi rękami, tak by mięśnie całkowicie się rozluźniły. U osób silnych i młodych rozcieranie powinno być mocniejsze. Po tym kontynuuje się masowanie ciała w następujących kierunkach: z góry do dołu, z dołu do góry, w kierunku bolesnego miejsca, poziomo.”



Rys. 7. Masaż Galenusa, 200 r. p.n.e.

Rzymianie, podobnie jak Grecy, umieścili masaż w programie wychowania fizycznego, stosowali go również w wojsku. Znamienna dla popularyzacji masażu była wielokrotnie powtarzana w starożytnym Rzymie taka oto anegdota: „Cesarz Adrianus podczas podróży zauważył pewnego inwalidę wojennego, masującego swe plecy o marmurową kolumnę łaźni publicznej. Adrianus zapytał: »Dlaczego sam się masujesz?« »Nie mam niewolnika, który mógłby mnie wymasować« – odpowiedział inwalida. Adrianus sprezentował staremu żołnierzowi dwóch niewolników i ustanowił dla niego specjalną rentę. W drodze powrotnej zatrzymał się przy łaźni, o której kolumny masowała sobie plecy wielka rzesza ludzi. Na swe pytanie, dlaczego to robią, uzyskał tą samą odpowiedź, jakiej poprzednio udzielił mu inwalida. Na to Adrianus poradził im, aby masowali się nawzajem.” Kiedy w Rzymie nastąpiło wyraźne rozluźnienie obyczajów, masażem w łaźniach zajmowały się głównie kobiety. Masaż ten nie miał już charakteru leczniczego, lecz służył jako środek rozkoszy. Ćwiczenia fizyczne stały się domeną gladiatorów i zazwyczaj przeradzały się w dzikie bijatyki.

Po upadku i podziale cesarstwa zachodniorzymskiego wschodnia część cesarstwa jeszcze przez długi czas kontynuowała tradycyjne metody trenowania ciała, jednak ani ćwiczenia gimnastyczne, ani masaż nie osiągnęły w kolejnych latach dotychczasowego poziomu.

Średniowiecze

W średniowieczu, kiedy to ludzkie myślenie było skrępowane dogmatami kościoła katolickiego, ideałem życia stała się asceza. Kultura fizyczna, a wraz z nią sztuka masażu, odeszła w zapomnienie. Lekarze zadumani nad rozwiązaniem problemów filozoficznych z pogardą traktowali przeprowadzane gołymi rękoma zabiegi lecznicze i uważali je za niegodne ich zdolności. Mimo to w medycynie ludowej zachowały się tradycje wykonywania masażu, które przekazywano z pokolenia na pokolenie. Podczas gdy w Europie zapanował okres feudalizmu, w kulturze arabskiej nastąpił rozkwit. Arabowie podbili kolejno Azję, Afrykę Wschodnią i Hiszpanię. Kiedy zakończyły się wszelkie bitwy i wojny, na ziemiach tych rozpoczął się intensywny rozwój nauki i sztuki.

Awicenna (980-1037), wybitny arabski lekarz i uczyony, zasłynął w średniowiecznym świecie dzięki swoim medycznym i filozoficznym dziełom. W swojej głównej pracy pt.: „Kanon medycyny” zebrał i uporządkował całą poznaną dotąd przez ludzkość wiedzę medyczną. W pierwszej części tego dzieła dokładnie opisał masaż oraz jego techniki powiązane z hydroterapią i dietetyką.

Wschodnie techniki masażu znacznie się różniły od technik stosowanych w starożytnej Grecji i Rzymie. Pewne wyobrażenia o wschodnich technikach masażu dają ilustracje pochodzące z lat osiemdziesiątych XIX wieku. Ilustracje te obrazują pracę masażystów w łaźniach w Tbilisi. Masażyści ze Wschodu tak samo sprawnie wykonywali masaż rękoma, jak i nogami. Szczególną uwagę zwracali na rozcieranie oraz delikatne ruchy stawów.

Puszkina barwnie opisał masaż, któremu poddał się w łaźni w Tbilisi: „Na początku Hassan (imię tatarskie) usadowił mnie na ciepłej, kamienistej glebie, następnie zaczął zginać moje członki, rozciągać stawy i silnie oklepywać pięściami. Nie czułem bólu, lecz raczej przyjemną ulgę. Azjatyccy kąpielowi czasem dają się ponieść, skaczą na twoje ramiona, nogami ślizgają się po twoich biodrach, a na plecach tańczą ci kozacki taniec. Masażysta po tym długo rozciera ciało bawełnianą chustą, obwicie polewa ciepłą wodą i myje namydlonym lnianym woreczkiem. Hassan po zabiegu z lnianym woreczkiem wpuścił mnie do łaźni i tak ceremonia dobiegła końca.”

Generał Murawjew (1796 – 1866), gubernator generalny na Litwie, w następujący sposób opisał masaż wschodni: „Kiedy wyszedłem z wody, rozkazałem masażystie, aby wymasował mnie tak, jak to mają w zwyczaju. Wykonują to z dużą zręcznością na wszystkie sposoby, „łamią” ci kości, aż zebra i cały szkielet stuka, trzeszczy. Okładają pięściami, przewracają na plecy, skaczą ci na nogi, piersi, na obcasach ślizgają się po twoim mokrym ciele. Z rękoma zaciśniętymi w pięści czekałem, by zdzielić masażystę, jeśli tylko ośmieli się mnie zranić, lecz on tak zwinnie i zręcznie zakończył sprawę, że wraz z moimi towarzyszami niedoli wzbudził w nas śmiech.”

Opisane przez Puszkina i Murawjewa techniki masażu są do dziś szeroko stosowane na wschodnich terenach byłego Związku Radzieckiego.

Również Słowacy z zamiłowaniem stosowali w łaźniach rozcieranie całego ciała, oklepywanie, a także delikatne chłostanie witkami ciętymi z brzozy, dębu lub jaworu. Uderzanie witkami, stosowane przy masażu słowackim, polepszało ukrwienie skóry. Ta technika masażu jest stosowana do dziś nie tylko na Słowacji, lecz również w Polsce, Czechach, Bułgarii i Rosji.

Niezależnie od wpływów słowackich, greckich czy rzymskich przez kolejne wieki doskonalono techniki rozcierania, głaskania, oklepywania. Wspomagane środkami pobudzającymi z dobrym skutkiem odświeżały one stawy oraz inne części ciała. Środki pobudzające przygotowywano z ziół, wykonywano przede wszystkim maści, które gotowano zmieszane z olejem lub tłuszczem zwierzęcym. W Rosji znachorzy, wróżbici i kręgarze z powodzeniem stosowali niektóre elementy masażu przy leczeniu bólów reumatycznych i różnych kontuzji. Trzeba jednak pamiętać, że w średniowieczu masaż nie wywoływał tak wielkiego zainteresowania i nie przyjął się wśród ówczesnej ludności, tak jak miało to miejsce w starożytnej Grecji i Rzymie. Wówczas to stał się częścią codziennego życia, był szeroko stosowany w sporcie, lecznictwie, armii.

Chrześcijańskie zasady utrudniały powszechny rozwój i popularyzację masażu czy jakiegokolwiek programu wychowania fizycznego. Również medycyna stała się po części domeną szarlatanów i cyrulików. Przedstawiciele nauki spędzali czas w labiryntach alchemików, marzyli o odnalezieniu kamienia filozoficznego i eliksiru życia. Wszystko to sprawiło, że starożytna sztuka masażu prawie całkowicie odeszła w zapomnienie.



Rys. 8. Masaż leczniczy w średniowieczu

Masaż w czasach nowożytnych

Po epoce średniowiecza jedynie szesnastowieczne pisma wspominają o zastosowaniu technik masażu. Renesans odnowił związek z naukami starożytnymi, w tym z medycyną. W wyniku tego ponownie skierowano uwagę na naturalne sposoby zachowania zdrowia fizycznego i na różne metody hartowania ciała.

W XIV i XV wieku, dopiero po ukazaniu się prac dotyczących anatomii autorstwa Mondino de Luzzi, Piccolo Bertuccio i Pietra d'Argellata, ponownie pojawiło się zainteresowanie gimnastyką leczniczą i masażem. Zainteresowanie to jeszcze bardziej wzrosło, kiedy pojawiła się praca słynnego anatoma – **Wesaliusza**. Po niej ukazała się rozprawa **Antoniusza Gazio** mówiąca o zachowaniu zdrowia i zdolności do pracy aż do późnej starości, a także książka **Simfoniusa Sampieusa** przedstawiająca korzyści z pracy, wypoczynku i rozcierania ciała. Wielkie znaczenie przypisywał masażowi także znany filozof – **Francis Bacon**. **Prosper Alpinus**, autor „Medycyny egipskiej”, również pisał wiele o terapeutycznych skutkach masażu.

Ambroise Pare (1510-1590), francuski lekarz, wypracował metodę masażu, która w znacznej mierze przyspieszała przebieg procesu rekonwalescencji po przebytej chorobie. Niemal w każdym stuleciu pojawiał się jeden wybitny naukowiec, który zwracał uwagę na zapomnianą metodę leczniczą, tak bardzo cenioną przez lekarzy starożytnej Grecji i Rzymu.

Najwierniejszym zwolennikiem i wybitnym propagatorem kultury fizycznej w epoce renesansu był **Heronimus Mercurialis** (1530-1606). W wydanej w Walencji w 1569 roku książce pt.: „De arte gymnastica”, czyli „Sztuka gimnastyki”, opisał ćwiczenia i sposoby stosowania kąpeli i masażu. Wyjaśnił też, jakie mają one działanie w różnych życiowych okolicznościach. Mercurialis zwracał szczególną uwagę na rozcieranie ciała, którą to technikę wysoko ceniono w starożytności. Przypomniął on o trzech formach masażu: słabym, średnim i silnym. Swoją książkę zaopatrzył też w stosowne rysunki.

W 1630 roku pojawiła się książka pt.: „De motu animalium”, czyli „O ruchu zwierząt”, która wywarła duży wpływ na sposób myślenia wielu pokoleń. W miejsce tajemniczych wywodów na temat powstawania chorób starano się przy pomocy procesów fizjologicznych uzasadnić ich objawy oraz badano naturalne i sztuczne przyczyny ich występowania.

Historia masażu w XVIII wieku wiąże się z czterema wybitnymi medykami: Hoffmanem, Andrym, Fullerem i Tissotem. Hoffman w swoich książkach, na wzór lekarzy starożytnych, propagował masaż, szczególnie rozcieranie. Andry, chirurg pochodzenia francuskiego, całe życie walczył o to, by wprowadzić do chirurgii gimnastykę leczniczą i masaż, tak jak wprowadził je wcześniej do ortopedii. Praca Fullera wydana w 1780 roku, opisująca gimnastykę i masaż („Medicina gymnastica”), oraz dzieło Tissota („Gymnastique medicale et chirurgicale”) w ogromnej mierze pomogły w rozpowszechnieniu masażu. Tissot zalecał dwa rodzaje rozcierania: na sucho i na mokro.

Masaż nowoczesny

W XVIII i XIX wieku Europa poznała znaczenie masażu. Przełomu dokonał lekarz szwedzkiego pochodzenia **Per Henryk Ling** (1776-1839). Twórca słynnego szwedzkiego systemu wychowania fizycznego uczynił wiele, by spopularyzować masaż. W swoim dziele życia pt.: „Ogólne podstawy gimnastyki” przedstawił własny system gimnastyczny. Ling stale podkreślał, że „masaż jest czynnikiem wszystkich form ruchu, które wywołują pozytywny wpływ na ludzki organizm”. Na podstawie starożytnego masażu klasycznego oraz wykorzystując chwyt masażu chińskiego, indyjskiego, greckiego i rzymskiego, stworzył technikę masażu szwedzkiego. Dzięki jego wychowankom technika ta stała się słynna na całym świecie. W 1813 roku po raz pierwszy wprowadzono masaż do programu nauczania jednej ze szkół wyższych w Sztokholmie. Od tej pory masaż stosowano w uzdrowiskach i innych ośrodkach leczniczych.

Liedbeck, lekarz pochodzenia szwedzkiego, zwrócił uwagę świata na wibracje mechaniczne. **Gustaw Zander** (1835-1920) skonstruował serię przyrządów służących do przeprowadzania masażu mechanicznego. Przyrządy te miały jednak duże rozmiary, co uniemożliwiało ich przemieszczanie.

Bonet, chirurg z Francji, w wydanej w 1853 roku książce opisał liczne przypadki schorzeń stawów, które można było wyleczyć przy pomocy masażu. Dążył do tego, aby stosowanie masażu w leczeniu miało charakter obowiązkowy. Swego gorącego poparcia w tej sprawie udzieliło mu wielu lekarzy klinicznych. W połowie XIX wieku napisał wiele artykułów mówiących o znaczeniu masażu, pojawiły się one również w Niemczech i Anglii. **Johann Metzger** (1839-1909), lekarz holenderski, opisał miejsce masażu w medycynie, przedstawił go lekarzom jako jedną z form zabiegu leczniczego.

Poniższe pojęcia po raz pierwszy zostały użyte w Holandii przez naśladowców Metzgera, nie wiadomo jednak, dlaczego wybrali oni nazewnictwo francuskie:

- effleurage – głaskanie (wymawiaj: efluraż)
- friction – rozcieranie (wymawiaj: frikcjo)
- pétrissage – ugniatanie (wymawiaj: petrisaż)
- vibration – wibracja

Do USA masaż dotarł z pierwszą falą emigrantów z Europy Wschodniej. Przyjęto go jako skuteczną metodę leczniczą. W grupie emigrantów znalazło się wielu nauczycieli, pisarzy, także dwóch braci: Charles i George Taylor, którzy w 1856 roku rozpowszechnili masaż szwedzki w środowisku amerykańskim. W 1889 r. w nowojorskiej gazecie pojawił się list autorstwa pewnego lekarza, który opisał nowoczesną metodę masażu, o której wcześniej przeczytał w dzienniku J. Cooka z trzeciej podróży dookoła świata.

Wzrost zainteresowania ludzi masażem nastąpił w latach siedemdziesiątych XIX wieku. W tym czasie zaczęto badać, jaki wpływ wywiera masaż na ludzki organizm. Opracowano fizjologię masażu, ściśle usystematyzowano chwyt, ustalono wskazania i przeciwwskazania do wykonywania zabiegów.

Pod koniec XIX wieku masaż uznano za skuteczną metodę leczniczą zalecaną przez chirurgów, kardiologów, lekarzy ogólnych. Masaże wykonywali sami lekarze lub specjalnie przyuczonego do tego kobiety. Obok dawnych wskazań dotyczących zabiegów w pierwszym dziesięcioleciu XX wieku specjaliści zajmujący się masażem odkryli jeszcze więcej obszarów jego zastosowania. Pojęcie masażu nie obejmowało już tylko ugniatania, lecz obok masażu klasycznego wykształciły się także jego specjalistyczne formy. W obecnych czasach masaż staje się coraz bardziej zróżnicowany. Wiąże się to z poszerzeniem wiadomości z zakresu anatomii, fizjologii oraz fizjopatologii.

Podczas pierwszej wojny światowej masaż stosowano głównie przy leczeniu schorzeń nerwowych oraz aby leczyć skutki szoku. Kiedy w Wielkiej Brytanii coraz bardziej popularne stawały się elektryczne aparaty do masażu, jego tradycyjne formy traciły swoje dotychczasowe znaczenie. Przedyskutowano wówczas ich właściwości terapeutyczne i stwierdzono, że przy zastosowaniu nowoczesnej kuracji lekami oraz nowych aparatów medycznych można osiągnąć tak samo dobre rezultaty. Doświadczenia jednak dowodzą, że środki farmakologiczne mogą mieć szkodliwe działanie uboczne, czego nie można zarzucić masażom wykonywanym ludzką dłonią.

Również w naszych czasach toczy się zacięta dyskusja na temat zalet i wad oficjalnych metod leczniczych i coraz większym zainteresowaniem cieszą się alternatywne sposoby leczenia. W przypadku postawienia błędnej diagnozy alternatywne sposoby leczenia zalecane przez niedouczonego terapeutę mogą stanowić wielkie zagrożenie dla życia pacjenta. Najważniejszym warunkiem wyboru odpowiedniej metody leczenia jest postawienie właściwej diagnozy. Optymalnym sposobem na zachowanie zdrowia jest pogodzenie obu metod – tradycyjnej i alternatywnej. Niestety, w codziennym życiu połączenie nauk medycznych ze sztuką masażu zdarza się bardzo rzadko. Najczęściej bowiem lekarze uważają za niewłaściwe wszelkie zabiegi, które do tej pory były wykonywane przez znachorów, kręgarzy i felczerów.

W ostatnich dziesięcioleciach w Japonii, USA, Wielkiej Brytanii, Niemczech i innych krajach rozpoczęto znaczące badania nad masażem. Badania te wykonywane przy pomocy metod doświadczalnych z takich dziedzin jak biofizyka, biochemia, fizjologia, fizjopatologia mają na celu wyjaśnienie skuteczności masażu oraz ich wpływu na poszczególne narządy wewnętrzne oraz na funkcjonowanie organizmu.



Rys. 9. Masaż

Z**PYTANIA KONTROLNE**

1. Jakie działania nazywamy instynktownymi?
2. Jakie mamy dowody na to, że Egipcjanie znali sztukę masażu?
3. W którym roku w Chinach ukazała się ilustrowana książka o masażu?
4. Kim byli pediatrzy?
5. Jak nazywał się najslawniejszy lekarz starożytności?
6. Gdzie Rzymianie wykonywali masaże lecznicze?
7. Jak nazywał się lekarz żyjący w epoce średniowiecza, który w swej książce opisał rodzaje masażu?
8. Kto pierwszy zastosował masaż w ortopedii?

Słowniczek

W słowniczku każdego zeszytu przedstawiać będziemy wszystkie nowo poznane terminy i określenia, które będą Ci przydatne w dalszej nauce.

- | | |
|------------------|---|
| Asceza | – dobrowolne i metodyczne ograniczanie potrzeb życiowych, poddanie się surowej wewnętrznej dyscyplinie, umartwianie się w celu osiągnięcia doskonałości lub zbawienia duszy |
| Ortopedia | – dział medycyny klinicznej zajmujący się leczeniem zniekształceń układu kostno-stawowo-mięśniowego oraz zapobieganiem tym stanom |
| Pediatra | – grecki nauczyciel gimnastyki |
| Termy | – w starożytnym Rzymie: publiczne łaźnie składające się z pomieszczeń do kąpieli (gorących, zimnych, suchych, parowych) oraz pomieszczeń do odpoczynku i ćwiczeń gimnastycznych |
| Tonus | – stałe napięcie mięśni szkieletowych w organizmie ludzkim lub zwierzęcym, regulowane przez układ nerwowy, warunkujące zachowanie postawy ciała, rysów twarzy itp. |
| Wysięk | – płyn zbierający się w tkankach i jamach ciała objętych procesem zapalnym, powstający wskutek przenikania przez ściany naczyń włosowatych elementów płynnych osocza |

Podsumowanie 1

1. Historia masażu rozpoczyna się w starożytności. Masaż na początku funkcjonował jako ludowy sposób leczenia. Ludzie od zarania dziejów dążyli do tego, by leczyć lub przynajmniej łagodzić wszelkie dolegliwości organizmu, choroby czy bóle. Zastosowanie pewnych elementów masażu miało prawdopodobnie charakter instynktowny. Poprzez gładzenie, rozcieranie czy ugniatanie skóry starano się uśmierzyć bóle spowodowane zranieniem lub zbitciem ciała.
2. Masaż jako szczególny zabieg leczniczy rozwinął się u rozmaitych plemion i grup etnicznych wraz z niektórymi ludowymi sposobami leczenia. Niektóre plemiona przypisywały masażowi działanie magiczne.

3. Historia masażu

Starożytność

Egipt: rysunki powstałe wiele tysięcy lat temu przedstawiają żołnierzy wykonujących masaż.

Chiny: Chińczycy stosowali masaż już trzy tysiące lat temu. Źródłem, z którego korzystano przy nauce tego sposobu leczenia, była napisana w 2698 r. p.n.e. książka pt.: „Cong-fou”.

Grecja: w wychowaniu dzieci od siódmego roku życia stosowano reguły zdrowotne, do których należał masaż. Pediatrzy (nauczyciele gimnastyki) byli również doświadczonymi masażystami. Najsłynniejszym lekarzem starożytności był Hipokrates (460-337 r. p.n.e.).

Rzym: masaż stosowano w termach (łaźniach z gorącymi kąpielami) lub łaźniach publicznych. Masaż zdrowotny wykonywano ranem i wieczorem. Najsłynniejszym lekarzem Rzymu był Celsus. Rzymianie włączyli masaż do programu wychowania fizycznego, stosowali go również w wojsku.

Średniowiecze

W średniowieczu ideałem życia stała się asceza, dlatego też przestano zajmować się masażem. Awicenna (980-1037), arabski uczony, opisał w „Kanonie medycyny” formy masażu. Słowacy chętnie stosowali w łaźniach okładanie ciała pękami witek.

Nowożytność

W XVI i XVII wieku ponownie zainteresowano się naukami starożytnymi, w tym medycyną. W wyniku tego ponownie skierowano uwagę na naturalne sposoby zachowania zdrowia fizycznego i na różne metody hartowania ciała. Andry, francuski chirurg, jako pierwszy zastosował masaż w ortopedii.

4. **Masaż współczesny:** w XVIII i XIX wieku Europa na nowo poznała znaczenie masażu. Twórcą masażu szwedzkiego, który stał się popularny na całym świecie, był Ling. W USA stosowano masaż jako skuteczny zabieg terapeutyczny. Pod koniec XIX wieku uznano masaż za skuteczną metodę leczniczą. W pierwszej połowie XX wieku obok masażu klasycznego pojawiły się inne, bardziej specjalistyczne jego formy. W obecnych czasach masaż staje się w coraz większym stopniu zróżnicowany.

LEKCJA 2

Wstęp

Po zapoznaniu się z treścią lekcji:

- będziesz znał najczęściej występujące rodzaje bólu;
- będziesz wiedział, jakie są podstawowe funkcje masażu;
- będziesz umiał rozróżnić najczęściej stosowane rodzaje masażu, takie jak masaż szwedzki, sportowy, energetyczny, leczniczy.

Znaczenie masażu

Na masaż najczęściej udajemy się, gdy doskwiera nam ból stawów, karku, pleców, krzyża, albo też gdy jesteśmy spięci lub zmęczeni. I właśnie z przyczynami wizyt u masażysty związane będzie Twoje pierwsze zadanie.

Z

ZADANIE 1

Napisz, czy korzystałeś już kiedyś z pomocy masażyisty. Jeśli tak, to z jakiego powodu? Opisz także działania masażyisty oraz napisz, czy wykonany masaż okazał się pomocny.

Zazwyczaj ludzie, którzy korzystają z pomocy masażyisty, mówiąc o powodach tych wizyt, podają: ból i napięcie mięśni, bóle stawów czy kości. Warto zatem na początek zastanowić się, czym jest ból.

i

Ból jest sygnałem wysyłanym przez organizm, informującym o nieprawidłowościach w funkcjonowaniu danego narządu. Odczuwając ból, powinniśmy dążyć do odnalezienia i usunięcia wywołującej go przyczyny, a nie poprzestawać tylko na jego uśmierzaniu. Jeżeli przyczyna zostanie właściwie zdiagnozowana, wynikiem skutecznego leczenia będzie zlikwidowanie uczucia bólu.

Ból może się różnić stopniem nasilenia. Ból może być tępy, kłujący, promieniujący. Kiedy silnie działa na psychikę, powodując apatię, mamy do czynienia z **bólem głębokim**. Natomiast gdy ból jest ostry, można go łatwo zlokalizować, a jego promieniowanie jest przy tym niewielkie, mamy wtedy do czynienia z **bólem powierzchniowym**.

Każdy – w zależności od rodzaju dolegliwości – odczuwa określony ból. Są tacy, którzy odczuwają bóle brzucha, inni mają kłopoty z sercem, inni mają bóle pleców i szyi, jeszcze inni – bóle głowy. Wychowanie, środowisko społeczne i kulturowe, z jakiego się wywodzimy, ma znaczący wpływ na postawę wobec bólu. Chociaż biologiczny próg bólu jest u wszystkich teoretycznie ten sam, możemy zaobserwować pewne różnice w reakcjach na ból. Najwięcej badaczy definiuje ból jako zjawisko subiektywne. Każdy sam potrafi

określić intensywność bólu i możliwość jego zniesienia. Bóle pochodzenia psychicznego objawiają się najczęściej w formie migren, bólu pleców, brzucha i małej miednicy.

Bóle te można leczyć przy pomocy psychoterapii lub środków farmakologicznych. Możliwe jest też połączenie obu tych metod.

Warto w tym miejscu wyjaśnić, czym jest zdrowie. Według definicji encyklopedycznej:



zdrowie to stan pełnego fizycznego, umysłowego i społecznego dobrego samopoczucia, przy całkowitym braku choroby lub kalectwa; nauką zajmującą się zdrowiem jest higiena, a utrzymaniem i przywracaniem zdrowia jest medycyna.

W naszym życiu codziennym wielokrotnie mówimy: „Zdrów jak ryba!”, określając osobę cieszącą się dobrym zdrowiem. Dopóki nic nam nie dolega, w ogóle nie myślimy o naszym zdrowiu. Kiedy pojawia się ból, dopiero wtedy zaczynamy obawiać się o swoje zdrowie. Medycyna osiągnęła wysoki poziom w leczeniu chorób, lecz świadomość naszego zdrowia wciąż jest niewystarczająca. Współcześnie, wraz z nastaniem mody na zdrowy tryb życia, coraz więcej ludzi uświadamia sobie znaczenie zdrowia i dąży do osiągnięcia fizycznej i psychicznej harmonii, aby jak najdłużej cieszyć się dobrym zdrowiem i samopoczuciem.

Definicja masażu



Masaż jest zabiegiem leczniczym lub kosmetycznym polegającym na rozcieraniu, głaskaniu, ugniataniu, oklepywaniu ciała, wykonywanym ręcznie lub za pomocą specjalnych przyrządów.

Masaż jest mechanicznym i bioelektrycznym bodźcem stosowanym na powierzchni ciała przy pomocy określonych chwytów wykonywanych w celach leczniczych. Powstająca reakcja zwrotna ma oddziaływanie lecznicze. Rozchodzące się po ciele pod wpływem masażu bodźce mechaniczne oddziałują na funkcjonowanie komórek i tkanek bezpośrednio i pośrednio (na drodze neurohormonalnej). Jest to działanie lokalne (krążenie płynów ustrojowych, skurcz mięśni) i centralne (trzewia, centralny układ nerwowy).



Rys. 1. Wykonywanie masażu

W następnej części tej lekcji masaż omówimy jeszcze dość ogólnie, zaś w kolejnych lekcjach zajmiemy się szczegółowymi zagadnieniami z tej dziedziny zajmieni się już bardziej szczegółowo.

Właściwości ogólne

Podstawową właściwością masażu jest zmiana krążenia krwi. Pobudza on krążenie krwi, limfy, podnosi puls i ciśnienie krwi. Obok wzmożonego krążenia zmienia się także przemiana materii, temperatura ciała, oddychanie, zwiększa się ilość wydalanego moczu, a co za tym idzie następuje odtrucie organizmu. Masaż oddziałuje też na system nerwowy. Zastosowanie silnych chwytów ma działanie pobudzające, ożywiające, wzmacnia aktywność organizmu. Ich przeciwieństwo stanowią słabsze chwyt, które mają odprężyć ciało.

Łagodzenie stresu

Umiejętność zrelaksowania się jest bardzo ważną kwestią, szczególnie dzisiaj, kiedy stres wywołuje coraz więcej dolegliwości i chorób. 90% ludzi szuka pomocy u lekarzy z powodu dolegliwości związanych ze stresem. Do dolegliwości tych należą bóle pleców, szyi, głowy, przemęczenie oczu, słaba zdolność koncentracji, depresja, nadpobudliwość, irytacja, wysokie ciśnienie krwi, wyczerpanie itd.

Z

ZADANIE 2

Napisz, czy byłeś kiedyś w sytuacji stresowej. Jeśli tak, to co ją wywołało?

Masaż nie tylko pobudza mięśnie, skórę i układ krążenia, lecz wspaniale oddziałuje również na układ nerwowy – aktywizuje sympatyczny (współczulny) układ nerwowy, równoważy wysyłane przez ciało negatywne reakcje na stres, likwiduje mimowolne napięcie mięśni. Przywraca prawidłowy rytm serca, właściwe krążenie i ciśnienie krwi. W ten sposób świadomie możemy uniknąć większości zaburzeń, zanim jeszcze wywołają szkodliwe zmiany w naszym organizmie.

Gwarancja lepszego snu

Napięcia związane z codziennym stresem często powodują zaburzenia snu, co prowadzi do zmęczenia, nadpobudliwości i psychicznego wyczerpania. W ten sposób zmniejsza się odporność organizmu.

Masaż relaksacyjny rozluźnia napięte mięśnie i wpływa uspokajająco na układ nerwowy. W wyniku tego spowalnia się krążenie krwi, rytm serca, oddychanie staje się głębsze i bardziej uregulowane. Taki wyciszony, uspokojony organizm szybciej zapada w głęboki, regenerujący sen.

Wzrost wydajności mięśni

Bezpośrednim skutkiem masażu jest zmniejszenie napięcia mięśniowego oraz pobudzenie przemiany materii. W ten sposób rośnie elastyczność mięśni i ich wydajność. Zmęczone mięśnie pod wpływem masażu szybciej się regenerują, poprawia się również ich wytrzymałość. Efekt ten wykorzystują zwłaszcza masażyści sportowi, którzy regenerują mięśnie sportowców, co znacząco wpływa na osiągnięte przez nich wyniki.

Poprawa stanu skóry

Słońce, smog, nieprawidłowa dieta, naturalne procesy starzenia – wszystko to przyczynia się do wysychania i utraty sprężystości skóry, powstawania zmarszczek. Masaż rozszerza naczynia kapilarne skóry, dzięki czemu wzrasta pobieranie substancji odżywczych niezbędnych do przetrwania komórek, przyspiesza się również wydalenie substancji trujących. Wzmoczone krążenie krwi zapewnia skórze odpowiednią zawartość wilgoci, zapobiega wysychaniu skóry i jej swędzeniu.

Wiele osób cierpi na chroniczne bóle powstałe w wyniku kontuzji lub różnych schorzeń. Masaże terapeutyczne pomagają zlikwidować stan wywołujący ból, ponadto mają działanie uśmierzające ból. Odpowiednio wykwalifikowany masażysta pobudza te bodźce w zakończeniach nerwowych tkanek, które ograniczają przejściowo dotarcie impulsu bólu do mózgu. Oprócz tego pobudzony zostaje mózg do wydzielania endorfiny, naturalnego środka znieczulającego, dzięki czemu – bez użycia sztucznych środków farmakologicznych – ból zostaje złagodzony, mija również złe samopoczucie.



Rys. 2. Masaż

Działanie masażu w okresie prenatalnym i starczym

Nawet płód rozwijający się w łonie matki poprzez ruch jej ciała jest poddawany naturalnemu i automatycznemu masażowi.

W starszym wieku regularnie przeprowadzane masaże nie tylko odświeżają ciało, lecz także minimalizują ryzyko nadwyrężenia mięśni i kontuzji. Masaż wspomaga rekonwalescencję chorych, likwiduje napięcie i różnego rodzaju bóle.

Działanie masażu na skórę

Na skutek masażu poprawia się ukrwienie skóry, podnosi się też temperatura krwi. Podczas stosowania chwytów wytwarzają się substancje chemiczne, pod wpływem których dochodzi do rozszerzenia żył. Następuje ożywienie krążenia krwi, co przyczynia się do lepszego odżywienia tkanek oraz pobudzenia przemiany materii w komórkach. Pod wpływem techniki rozcierania i głaskania przyspiesza się oddzielanie od skóry właściwej znajdujących się na jej powierzchni obumarłych komórek naskórka. W trakcie tego procesu następuje wzrost młodszych komórek położonych w głębszych warstwach, dzięki czemu skóra zachowuje swą naturalną elastyczność. W trakcie masażu wzrasta wydzielanie łoju i potu, co przyczynia się do zrównoważonego działania procesów regulujących temperaturę organizmu.

Działanie masażu na tkankę podskórną

Działanie mechaniczne przyczynia się do właściwego ułożenia i elastyczności tkanki łącznej. Pod wpływem masażu dochodzi do skurczu i rozkurczu znajdującej się w tkance podskórnej bogatej sieci naczyń krwionośnych i limfatycznych, co powoduje wzrost krążenia. Poprawia się również odżywianie tkanek. Wzmoczone krążenie krwi wywołane masażem powoduje także szybsze wchłanianie różnorodnych osadów. W trakcie masażu zanikają zbliznienia i napięcia powstałe w tkance podskórnej.

Wpływ masażu na układ mięśniowy

Poddane masażowi mięśnie zwiększają swoją wydajność, szybciej pracują i są bardziej wytrzymałe. Zastosowanie masażu po pracy pomaga pozbyć się napięcia mięśni, uczucia zmęczenia, pomaga zregenerować siły.

Masaże pomagają zmniejszyć lub usunąć napięcie mięśniowe, ponieważ podczas wykonywania masażu poprawia się zaopatrzenie układu mięśniowego w krew. Do układu krążenia krwi w układzie mięśniowym włączają się naczynia kapilarne, które do tej pory pozostawały w spoczynku. Przyspieszają się wszystkie procesy, od których uzależnione jest działanie mięśni. Pod wpływem masażu tkanka mięśniowa jest lepiej zaopatrzona w tlen i substancje odżywcze, następuje także szybsze wydalenie produktów przemiany materii, co ułatwia wzmożony przepływ krwi w mięśniach. Masaż pobudza włókna mięśniowe do skurczu i podnosi ich napięcie, co zapobiega zanikom mięśniowym.

Rozróżnia się wiele rodzajów masażu, w tej lekcji wymienimy i przedstawimy jedynie te najważniejsze. W kolejnych lekcjach omówimy je bardziej szczegółowo.

Rodzaje masażu

Masaż szwedzki



Rys. 3. Masaż szwedzki

Jest to masaż odświeżający, kondycyjny, relaksacyjny, niwelujący stres.

Masaż szwedzki to najbardziej popularny rodzaj masażu zachodniego. W swojej oryginalnej postaci łączy masaż z ćwiczeniami gimnastycznymi. Wykorzystuje techniki rozcierania, głaskania, wstrząsania i ugniatania. Działanie fizyczne i neurohormonalne masażu szwedzkiego wspomaga leczenie wielu schorzeń. Zgodnie z metodą tradycyjną w celu poprawienia krążenia krwi i czynności trawiennych pacjent powinien wykonać kilka ćwiczeń fizycznych. Jednak i bez tego, wykonując tylko masaż, także możemy osiągnąć zadowalające rezultaty. Masaż szwedzki uśmierza ból (np. bóle głowy wywołane stresem), przyspiesza rekonwalescencję, zapobiega zanikowi nieużywanych mięśni, przeciwdziała bezsenności, wzmacnia czujność, a przede wszystkim działa relaksacyjnie i zmniejsza stres.

Masaż sportowy

Jest to mocny masaż, który oddziałuje na głębsze warstwy tkanek oraz powoduje zwiększenie wydajności mięśni i całego organizmu.

Nie trzeba być zawodnikiem kadry olimpijskiej, aby skorzystać z dobroczynnego działania masażu sportowego. Każdemu z nas zależy na poprawieniu swoich możliwości ruchowych, rozluźnieniu mięśni, usunięciu obrzęków czy uśmierzaniu bólu. Masaż sportowy poprawia wydajność organizmu i działa uspokajająco. Masaż rozgrzewający, wykonywany przed treningiem, utrzymuje elastyczność mięśni w szczytowej formie, zmniejsza ich sztywność i wzmacnia nośność. Masaż wykonany po treningu rozluźnia napięcie mięśni poprzez wydalanie kwasu mlekowego oraz chroni sportowca przed bólami mięśni.

Strefy refleksyjne, czyli masaż stóp

Masaż stóp wzmacnia system odpornościowy, stanowi także mechanizm autoleczenia.

Refleksologia pokazuje, że istnieje związek pomiędzy narządami wewnętrznymi i określonymi punktami na powierzchni skóry. Związek ten jest najbardziej wyraźny na położonych na stopach strefach refleksyjnych. Związek pomiędzy obszarem refleksyjnym i odpowiadającym mu organem jest dwukierunkowy. Zaburzenia powstałe w danym narządzie powodują nadwrażliwość na ból i ucisk odpowiadającego mu punktu refleksyjnego i odwrotnie – bolesność określonego punktu wskazuje na chorobę danego organu. Wykonując masaż bolesnej strefy refleksyjnej, wywołujemy tym samym proces samoleczenia odpowiadającego tej strefie narządu. Temu rodzajowi masażu towarzyszy pewna bolesność, którą odczuwa się jedynie w trakcie wykonywania zabiegu. Masaż ten poprawia samopoczucie i skutecznie wspomaga naturalne procesy samoleczenia organizmu.

Masaż energetyczny: siacu

Siacu pochodzi z Japonii. Jest odmianą fizjoterapii zawierającej elementy akupunktury, której celem jest zrównoważenie energii ciała, co poprawia ogólny stan zdrowia. Tajemnicą masażu energetycznego jest rytm, nacisk, ciągłość wykonywanych ruchów. W dużej mierze masaż ten przyczynia się do fizycznego i psychicznego odprężenia, ma szerokie działanie terapeutyczne. Masaż energetyczny likwiduje też napięcia psychiczne. Obecnie również naukowcy potwierdzają lecznicze działanie masażu energetycznego.

Dobroczynne efekty masażu energetycznego:

- pobudza krążenia krwi,
- przyspiesza wydalanie produktów przemiany materii,
- łagodzi bóle mięśni,
- rozluźnia mięśnie,
- poprawia samopoczucie,
- likwiduje stres, napięcie i niepokój,
- reguluje działanie układu naczyniowego,
- przywraca organizm do równowagi energetycznej,
- koordynuje pracę lewej i prawej półkuli mózgu.

Masaż energetyczny jest wskazany dla wszystkich, którzy:

- cierpią na bóle pleców, krzyża, karku,
- chcą uśmierzyć ból powstały na skutek długiego siedzenia przy komputerze,
- potrzebują relaksu, odprężenia.

Aromaterapia

Aromaterapia łączy tradycyjne elementy masażu z zastosowaniem esencji i olejków zapachowych pochodzenia naturalnego. Celem aromaterapii jest łagodzenie lub usuwanie niektórych objawów chorobowych i bólu oraz poprawa ogólnej kondycji psychicznej i fizycznej. W zależności od zastosowanej substancji zapachowej masaż może mieć działanie stymulujące, uspokajające lub antystresowe.



Rys. 4. Zabieg aromaterapii

Masaż limfatyczny

Masaż limfatyczny łagodzi, a nawet likwiduje objawy „skórki pomarańczowej” (cellulitis).

Cellulitis to nadmierny lub nieprawidłowy rozrost tkanki tłuszczowej pod skórą. Zmiany prowadzą do defektu kosmetycznego, na skutek którego skóra przypomina powierzchnię skórki pomarańczowej. Cellulitis najczęściej występuje na udach, biodrach, pośladkach, czasem na ramionach. U podłoża procesu leżą zaburzenia krążenia krwi i chłonki, prowadzące do obrzęku tkanki tłuszczowej oraz miejscowego odkładania się produktów przemiany materii z powodu ucisku wywieranego przez zraziki tkanki tłuszczowej. Powstawaniu cellulitisu sprzyjają estrogeny zatrzymujące wodę w organizmie, otyłość, nieprawidłowa dieta. Masaż limfatyczny poprawia krążenie krwi, limfy, odświeża tkanki. Działanie to wzmacnia użycie specjalnych kosmetyków antycellulitisowych. Satysfakcjonujące rezultaty można osiągnąć jedynie przy stosowaniu regularnych masażu w formie drenażu limfatycznego.

Masaż leczniczy

Masaż leczniczy wykonywany jest z przepisu lekarza. Jest regularnym zabiegiem o charakterze leczniczym, rehabilitacyjnym, który można łączyć z różnymi zabiegami fizjoterapeutycznymi lub gimnastyką leczniczą. Do tej grupy zalicza się masaż segmentarny, łącznotkankowy, okostnowy.

Masaż segmentarny

Niektóre narządy unerwione są przez te same segmenty rdzenia kręgowego, tak więc istnieje między nimi dwustronna zależność. Choroba jednego z narządów objawia się zmianami w należących do tego samego segmentu mięśniach, stawach, nerwach czy na skórze. Poprzez oddziaływanie na odpowiednie segmenty ciała masaż ten normalizuje funkcje zachodzące w tkankach danego narządu. Celem masażu segmentarnego jest przerwanie – poprzez oddziaływanie na odpowiednie segmenty ciała – utrzymującego chorobę kręgu refleksyjnego i normalizacja zaburzonych w substancji tkankowej danego segmentu funkcji. Powstające na powierzchni ciała miejscowe, zewnętrzne zmiany są sygnałem zmian zachodzących we wnętrzu organizmu. Zewnętrzne pobudzenie może wywrzeć pozytywny wpływ na narządy wewnętrzne. Charakterystycznymi formami masażu segmentarnego jest refleksoterapia i akupunktura.



Rys. 5. Masaż segmentarny

Masaż łącznotkankowy

Tkanka łączna pełni w naszym organizmie wiele funkcji. Bierze udział w odżywianiu organów, gromadzeniu potrzebnych do funkcjonowania substancji, stanowi ochronę przeciw szkodliwym czynnikom mechanicznym i fizycznym. Tkanka łączna ma zdolność kurczenia się i pęcznienia, dzięki czemu masaż łącznotkankowy przynosi efekty.

Elizabeth Dicke, niemiecka rehabilitantka, cierpiała na zwężenie żył kończyn dolnych. Kiedy odczuwała w nich swędzenie i ciepło, bóle krzyża pojawiające się jako objaw uboczny starała się złagodzić ruchami dłoni wykonywanymi nad kością krzyżową, które nazwała „chwytnymi pociągania”. Zabieg ten powtarzała wielokrotnie, dzięki czemu uniknęła operacji nóg. Opierając się na swych doświadczeniach, opracowała i wprowadziła do leczenia masaż łącznotkankowy.



Rys. 6. Masaż łącznotkankowy

Masaż okostnowy

Za twórcę tego rodzaju masażu uważa się Voglera, który wykonywał masaż okostnej na tych obszarach ciała, gdzie kości nie pokrywają grube warstwy mięśni. Pożądany efekt terapeutyczny masażysta osiąga poprzez wykonywanie systematycznych ucisków na daną powierzchnię ciała. Ponieważ okostna jest silnie unerwioną błoną, wrażliwą na ból, masaż ten nie należy do najprzyjemniejszych, jest jednak skuteczny.

Rosyjsko-tybetański masaż miodowy

Jest to pradawna metoda wykorzystująca leczniczą siłę miodu w celu oczyszczenia organizmu.

Metoda ta znana jest w medycynie chińsko-tybetańskiej, należy także do ludowych metod leczniczych stosowanych przez Rosjan. Ten rodzaj masażu nie tylko pomaga w leczeniu rozmaitych schorzeń, lecz jest idealnym sposobem na podniesienie wydajności organizmu i poprawę samopoczucia. Według tradycyjnej medycyny chińskiej warunkiem zdrowia jest energia życiowa – Qi – i jej swobodny obieg w ciele. Jeżeli przepływ energii jest gdzieś zablokowany, zaburzenie to prowadzi do powstania choroby. Na tym przekonaniu opiera się też stosowanie miodu. Ma on bowiem właściwość regulowania przepływu energii w organizmie oraz przywracania równowagi zdrowotnej. Metoda ta jest skuteczna przy leczeniu bólów kręgosłupa, skoliozy, bólów karku, schorzeń reumatycznych, nerwobólów, schorzeń stawów, migreny, bólów pęcherza, chronicznego kataru, nieprawidłowego ciśnienia krwi, depresji, impotencji.

Na koniec lekcji 2 chcielibyśmy jeszcze krótko przedstawić dwa rodzaje masażu – masaż w pozycji siedzącej oraz masaż odchudzający – które bardzo często opisywane są w popularnych czasopismach i magazynach.

Szybki masaż w pozycji siedzącej

Jest to szybki masaż pobudzający, niwelujący stres, który wykonuje się przez odzież.

Masaż ten szybko i skutecznie regeneruje siły, działa również pobudzająco, dlatego zaleca się go głównie osobom pracującym w biurach, spędzających długie godziny w pozycji siedzącej. Osobę masowaną sadza się przodem do oparcia na dużym krześle (lub specjalnym fotelu przeznaczonym do tego rodzaju masażu), klatkę piersiową opiera się na oparciu, tak by plecy pozostały odkryte. Masażysta przez ubranie (nie używając kremu) ugniatającymi, okrężnymi ruchami masuje kręgosłup, ramiona, łopatki, barki oraz miednicę. Masaż karku, potylicy i skroni niweluje stres.

Przy tym rodzaju masażu zalecamy pewną ostrożność, gdyż podczas jego wykonywania włókna materiału, z którego uszyte jest ubranie, mogą zostać wmasowane w skórę. W ten sposób może dojść do jej podrażnienia.

Masaż odchudzający

Ten rodzaj masażu pomaga zrzucić zbędne kilogramy. Masażysta stosuje chwytty zaczerpnięte z masażu szwedzkiego, silnymi ruchami rozbija komórki tłuszczowe. Równocześnie w otłuszczone obszary ciała wmasowuje krem przyspieszający spalanie tłuszczu, co wzmacnia efekt masażu. Metoda ta jest skuteczna, gdy jednocześnie stosujemy odpowiednio dobraną dietę oraz uprawiamy sport.

Wskazania i przeciwwskazania do masażu

Przed wyborem masażyisty upewnij się, czy ma on odpowiednie wykształcenie i przygotowanie do wykonywania masażu. Najlepiej, gdy wybierzesz kogoś, kogo polecił ci lekarz lub ktoś ze znajomych.

Z pomocą masażu zachowasz zdrowie i siłę witalną. Jego działanie regenerujące zapewnia dobre samopoczucie, likwiduje uczucie napięcia oraz stres. Masaż uważany jest za sport ludzi wygodnych, gdyż w sposób bierny gruntownie porusza każde włókno mięśniowe.

Wskazania do masażu:

- w celu odświeżenia lub zniwelowania fizycznych i psychicznych napięć (stres);
- u sportowców – w celu podniesienia wydajności i przyspieszenia regeneracji organizmu;
- z przepisu lekarza – w schorzeniach ortopedycznych, reumatologicznych, wewnętrznych; jako element rehabilitacji pooperacyjnej – w zaburzeniach układu nerwowego, układu krążenia i zaburzeniach przemiany materii;
- w celu zapobiegania chorobom i utrzymania dobrej kondycji fizycznej i zdrowotnej.

Przeciwwskazania do masażu:

- choroby zakaźne;
- skłonności do tworzenia się skrzepów; w przypadku ciężkich chorób układu krążenia należy zasięgnąć opinii lekarza.

Celem masażu nie jest zastąpienie tradycyjnych metod leczenia chorób lub stanów zapalnych, masaż może tylko stanowić uzupełnienie tych metod. Głównym zadaniem masażu jest zapobieganie chorobom i regeneracja organizmu.

Z**PYTANIA KONTROLNE**

1. Co to jest ból?
2. Co to jest zdrowie?
3. Jakie jest fizjologiczne oddziaływanie masażu?
4. Jakie znasz rodzaje masażu?
5. Co to jest masaż energetyczny?
6. Jakie są wskazania i przeciwwskazania do masażu?

Słowniczek

Cellulitis	– pojawiająca się najczęściej na kobiecych udach i pośladkach zniekształcona tkanka tłuszczowa, skóra ją okrywająca nabiera wyglądu skórki pomarańczy
Endorfina	– substancja chemiczna o charakterze hormonalnym, w działaniu podobna do morfiny, uśmierzająca ból, produkowana jest w mózgu
Fizykoterapia	– leczenie polegające na oddziaływaniu na organizm człowieka za pomocą różnych form energii, np. mechanicznej, cieplnej, elektrycznej, świetlnej, wytwarzanych za pomocą rozmaitych przyrządów terapeutycznych
Kolagen	– białko nierozpuszczalne w wodzie, charakterystyczne dla tkanki łącznej
Neurohormon	– hormon oddziałujący na mechanizm układu nerwowego
Psychoterapia	– metoda leczenia zaburzeń psychicznych, wywołanych przez napięcia psychiczne, polegająca na oddziaływaniu na psychikę pacjenta poprzez sugestię, rady, perswazję i uspokajanie
Refleksologia	– kierunek psychologiczno-fizjologiczny interpretujący wszelkie procesy psychiczne działaniem odruchów fizjologicznych
Stres	– stan mobilizacji sił organizmu będący reakcją na negatywne bodźce fizyczne i psychiczne, mogący doprowadzić do zaburzeń w funkcjonowaniu narządów wewnętrznych
Segment	– określona część ciała
Wellness	– aktywny tryb życia, psychofizyczna harmonia, zdrowie

Podsumowanie 2

1. **Ból** jest sygnałem wysyłanym przez organizm, informującym o nieprawidłowościach w funkcjonowaniu danego narządu. Ból może się różnić stopniem nasilenia, może być tępy, kłujący, promieniujący. Kiedy silnie działa na psychikę, powodując apatię, mamy do czynienia z **bólem głębokim**. Natomiast gdy ból jest ostry, łatwo go zlokalizować, a jego promieniowanie jest przy tym niewielkie, mamy wtedy do czynienia z **bólem powierzchniowym**.
2. **Zdrowie** to stan pełnego fizycznego, umysłowego i społecznego dobrego samopoczucia, przy całkowitym braku choroby lub kalectwa; nauką zajmującą się zdrowiem jest higiena, a utrzymaniem i przywracaniem zdrowia jest medycyna.
3. **Masaż** jest zabiegiem leczniczym lub kosmetycznym polegającym na rozcieraniu, głaskaniu, ugniataniu, oklepywaniu ciała, wykonywanym ręcznie lub za pomocą specjalnych przyrządów. Powstająca reakcja zwrotna ma oddziaływanie lecznicze. Rozchodzące się po ciele pod wpływem masażu bodźce mechaniczne oddziałują na funkcjonowanie komórek i tkanek bezpośrednio i pośrednio (na drodze neurohormonalnej). Jest to działanie lokalne (krążenie płynów ustrojowych, skurcz mięśni) i centralne (trzewia, centralny układ nerwowy).
4. Podstawową właściwością masażu jest zmiana krążenia krwi. Pobudza on krążenie krwi, limfy, podnosi puls i ciśnienie krwi. Obok wzmożonego krążenia zmienia się także przemiana materii, temperatura ciała, oddychanie, zwiększa się ilość wydalanego moczu, a co za tym idzie następuje odtrucie organizmu. Masaż oddziałuje też na system nerwowy. Zastosowanie silnych chwytów ma działanie pobudzające, ożywiające, wzmacnia aktywność organizmu. Ich przeciwieństwo stanowią słabsze chwytły, które mają odprężyć ciało.

Bezpośrednim skutkiem masażu jest zmniejszenie napięcia mięśniowego oraz pobudzenie przemiany materii. W ten sposób rośnie elastyczność mięśni i ich wydajność. Zmęczone mięśnie pod wpływem masażu szybciej się regenerują, poprawia się również ich wytrzymałość.

W starszym wieku regularnie przeprowadzane masaże nie tylko odświeżają ciało, lecz także minimalizują ryzyko jego nadwyrężenia i kontuzji. Masaż wspomaga rekonwalescencję chorych, likwiduje napięcie i różnego rodzaju bóle.

5. Główne rodzaje masażu

- **masaż szwedzki**: odświeżający, kondycyjny, relaksacyjny, niwelujący stres;
- **masaż sportowy**: masaż mocny, oddziałuje na głębsze warstwy tkanek, powoduje podniesienie ruchliwości i wydajności;
- **masaż stref refleksyjnych**: odświeża, wzmacnia system odpornościowy, stanowi mechanizm autoleczenia;
- **masaż energetyczny**: odświeża ciało, niweluje napięcie psychiczne;
- **aromaterapia**: łączy tradycyjne elementy masażu z zastosowaniem esencji i olejków zapachowych pochodzenia naturalnego;
- **masaż limfatyczny**: zmniejsza objawy cellulitisu;
- **masaż odchudzający**: ułatwia zrzucenie zbędnych kilogramów;

- **masaż leczniczy**: wykonywany z przepisu lekarza, masaż leczniczo-rehabilitacyjny;
- **masaż segmentarny**: normalizuje zaburzenia funkcji narządów wewnętrznych;
- **masaż łącznotkankowy**: oddziałuje na tkankę łączną, która bierze udział w odżywianiu organów, gromadzeniu potrzebnych do funkcjonowania substancji oraz stanowi ochronę przeciw szkodliwym czynnikom mechanicznym i fizycznym;
- **masaż okostnowy**: polega na rytmicznym uciskaniu na okostną;
- **rosyjsko-tybetański masaż miodowy**: pradawna metoda wykorzystująca leczniczą siłę miodu do oczyszczenia organizmu;
- **masaż wykonywany w pozycji siedzącej**: szybki masaż niwelujący stres, działający pobudzająco, wykonywany przez odzież.

Praca domowa 1-2

I. Wybierz i zaznacz prawidłową odpowiedź:

1. Jakie istnieją dowody wskazujące na stosowanie masażu w starożytnym Egipcie?
 - a) pieśni
 - b) rysunki
 - c) wiersze
2. Jakie znasz metody lecznicze stosowane w starożytnych Chinach?
 - a) siacu
 - b) cong-fou
 - c) masaż leczniczy
3. Kto po raz pierwszy zastosował masaż w wychowaniu fizycznym?
 - a) Rzymianie
 - b) Celtowie
 - c) Grecy
4. Kto jest autorem powiedzenia „w zdrowym ciele zdrowy duch”?
 - a) Hipokrates
 - b) Demokrytes
 - c) Pindar
5. Gdzie Rzymianie korzystali z masaży?
 - a) na arenie
 - b) w termach (łaźniach publicznych)
 - c) na stadionach
6. Przy jakim masażu pobudzano skórę, okładając ją pęczkami witek?
 - a) greckim
 - b) chińskim
 - c) słowackim
7. Kto po raz pierwszy zastosował masaż w ortopedii?
 - a) Andry
 - b) Fuller
 - c) Hoffman
8. Jaki ma wpływ masaż na skórę?
 - a) wzmacnia zmęczenie
 - b) powoduje silniejsze ukrwienie
 - c) zmniejsza przemianę materii komórek

9. Co to jest cellulitis?

- a) defekt skóry, zwany także skórą pomarańczową
- b) substancja aktywna stosowana w kosmetyce
- c) rodzaj masażu

10. Kiedy niewskazane jest wykonywanie masażu?

- a) w przypadku bólów pleców
- b) w przypadku choroby zakaźnej skóry
- c) w sytuacjach stresowych

II. Uzupełnij zdania:

- 1. Za najwybitniejszego lekarza czasów starożytnych uważa się
- 2. Galenus opisał główne techniki masażu, tj.
- 3. Wybitny arabski lekarz i uczonec, który w swych dziełach zebrał całą wiedzę medyczną, to
- 4. Twórcą masażu szwedzkiego jest
- 5. Ból, którego promieniowanie ma niewielki zasięg i który można łatwo zlokalizować, nazywamy bólem
- 6. Masaż sportowy wykonany po treningu rozluźnia mięśnie poprzez oraz chroni sportowca przed
- 7. Celem aromaterapii jest