

Masaža

sveobuhvatni vodič

Masaža

sveobuhvatni vodič

Suzan Mamford

alnari
PUBLISHING

 **Mono i Manjana**
monoimanjana.rs

Naslov originala
THE MESSAGE BIBLE, Susan Mumford

Copyright © Octopus Publishing Group Ltd 2009
Text copyright © Susan Mumford 2009
Translation Copyright © 2011 by Mono i Manjana

IZDAVAČI
Mono i Manjana
www.monoimanjana.rs

Alnari
www.alnari.rs

ZA IZDAVAČE
Miroslav Josipović i
Nenad Atanasković
Saša Petković

UREDNICI
Vojin V. Ančić
Aleksandar Jerkov

PREVOD
Maja Kostadinović

LEKTURA
Srđan Jovanović

Štampano u Kini

CIP – Katalogizacija u publikaciji
dostupna u Narodnoj biblioteci Srbije

ISBN 978-86-7804-346-8 (Mono i Manjana)
ISBN 978-86-7710-594-5 (Alnari)

COBISS.SR-ID 182091020

Sadržaj

Uvod	6
Tehnike	48
Holistička masaža	102
Kineska masaža	156
Šijacu	200
Indijska masaža glave	244
Masaža za posebne situacije	276
Uobičajene tegobe	332
Saveti o načinu života	370
Indeks	392
Zahvalnice	400

Uvod

Dobro došli u vodič koji će vas povesti na fantastično putovanje kroz svet masaže. Tehnike masaže razvijale su se vekovima, spajajući uticaje Istoka i Zapada. Dok istražujete različite vidove masaža u ovoj knjizi – od nezabeleženih početaka, preko različitih tehnika i stilova, do masaže čitavog tela korak po korak – možda će vam biti potrebni samo određeni delovi radi uputstava, a možda ćete poželeti da proučite čitav sadržaj redom. Dok budete čitali, shvatićete kako se različiti pristupi masaži dopunjuju i prepliću. Ljudi koji se bave masažom često se ne slažu u tome šta je najbolji pristup, ali to samo pomaže da umeće masaže opstane i nastavi da cveta.

Šta je masaža?

Masaža je u osnovi dodir – a dodir je nešto što činimo svaki dan. Iako će vam ova knjiga omogućiti da istražujete masažu i otkrijete svoj talenat, molim vas da ne prelazite odmah na poglavlje o tehnikama! Razumevanje, priprema i praksa podjednako su bitni.

Tehnike su korisne zato što masaži daju strukturu, ali važno je i razvijanje empatije i kvaliteta dodira. Zbog toga je značajno pronaći ravnotežu među njima. Kada ovladate osnovama i razvijete samopouzdanje, možete početi da prilagođavate masažu različitim situacijama, pa čak i da je koristite kako biste odagnali svakodnevne, uobičajene tegobe.

Dobrobit i stilovi

Osnovno razumevanje tela obezbeđuje nam uvid u terapijsku dobrobit dodira. Da biste razvili i usavršili svoje umeće, neophodna je disciplinovanost i vežbanje. Pažljivim čitanjem svakog poglavlja, steći ćete osnovno razumevanje teme. Uz vežbu i povratne informacije, moći ćete prijateljima i porodici da pružite relaksacionu masažu. Međutim, samo stručan maser može pomoći osobama sa medicinskim problemima. Ukoliko imate bilo kakvu sumnju, uvek potražite savet lekara.

U ovoj knjizi pronaći ćete opis nekoliko različitih stilova masaža. Svaki stil podrazumeva masiranje sa obe ruke, zbog čega ni grupisanje tehnika različitih stilova nije izvršeno na čvrstom osnovu – suštinska razlika leži u pristupu.

Da biste dobro ovladali tehnikama, neophodno je vreme i najbolje ih je prvo uvežbati na sebi. Vreme utrošeno na povećanje savi-tljivosti tela, mentalne opuštenosti i osetljivosti, posmatrajte kao vredno ulaganje. Sve pripreme konačno će se isplatiti kada stečeno znanje pretočite u uspešnu masažu svog partnera. Ako na raspolaganju imate samo nekoliko minuta, isprobajte savete za brza rešenja, koje možete pronaći u svakom poglavlju, ili, ako ste sami, iskoristite ih za samomasažu.

Ako nemate mnogo vremena, brza masaža ramena čini čuda za oslobađanje od stresa i napetosti.

Istorija masaže

Poreklo masaže skriveno je u dalekoj prošlosti. 'Trljanje' delova tela koji nas bole prirodan je instinkt. Pruža utehu, ublažava bol i revitalizuje. Terapeutski dodir je svojstven svim kulturama, tako da je teško utvrditi njegovo tačno poreklo, iako postoje razni podaci koji ilustruju ulogu masaže od najranijih vremena do danas.

Istočnjačka masaža

Arheološka nalazišta u Kini ukazuju na to da se masaža koristila pre više od tri hiljade godina. Delo Žutog Cara, *Studija interne medicine*, predstavlja prvi sveobuhvatni medicinski tekst, sastavljen između 2700. i 200. godine pre n. e., i daje kratak pregled lečenja pomoću biljaka, akupunkture i masaže. *Tuej Na*, što znači 'guranje i hvatanje', razvila se od masaže *anmo*, veoma omiljene u narodu, koja se i danas koristi. Poreklom iz perioda vladavine dinastije Šang (od 1700. godine pre n. e.), pojavila se negde između 1368. i 1644. godine nove ere. Rana forma masaže po imenu *anma* stigla je u 6. veku nove ere u Japan iz Kine, kroz budizam. Zapadna medicina dominirala je početkom devetnaestog veka, ali već u sledećem veku pojavljuje se lečenje šijacu metodom, koje je u Japanu sada i zvanično priznato.

U Indiji, tekstovi na sanskrtu iz 1500. godine pre n. e., koji čine osnovu

ajurvedske medicine, govore o masaži, uljima i biljkama. Indijska masaža glave ili čampisaža (*čampi* znači šampon), deo je lične nege već hiljadu godina i koristi se za stimulisanje rasta kose. Hijeroglifski zapisi pronađeni u egiptatskim grobnicama, iz vremena oko 2300. godine pre n. e., prikazuju ljude koji šakama trljaju ruke i stopala.

Zapadnjačka masaža

Prema Hipokratu, 'ocu moderne medicine' (oko 460 – 377. pre n. e.), lekari 'treba da budu upućeni u mnoge veštine, pogotovo u veštinu trljanja.' Grčki lekar Asklepije iz Bitinije (oko 124 – 40. pre n. e.) preporučuje masažu, dijetu, vežbe i kupke. U Grčkoj, masaža se koristila za probleme sa probavnim sistemom i pre sportskih aktivnosti. Rimski lekar Celzije (oko 25. pre n. e. – 57. n. e.) detaljno opisuje trenje i preporučuje masažu za otklanjanje glavobolje. Galen (oko 130 – 201) pisao je da 'sva mišićna vlakna

treba istegnuti u svim pravcima'. Plinija Starijeg (23–79) izlečila je masaža, dok je Julije Cezar (100–44. pre n. e.) išao na masažu zbog neuralgije. Perzijski lekar Avicena (980–1037), na kojeg je Galen veoma uticao, pisao je o masaži i definisao različite metode.

Kasnije, masaža pada u nemilost pod optužbom da je u pitanju čist užitak, i navodi o njenoj medicinskoj koristi sporadični su sve do petnaestog veka. Godine 1813. Per Henrik Ling uspostavio je švedski sistem pokreta, mada je švedsku masersku terminologiju tek kasnije uveo Holanđanin Johan Mecger.

Na ovoj albumenskoj fotografiji iz devetnaestog veka vidimo kako maser pomaže pacijentkinji u Japanu.

Tokom Prvog svetskog rata povređeni vojnici lečeni su masažom. Kalifornijski *bodywork* pokret iz 1960. godine, kombinuje masažu sa razvojem ličnosti.

Svaka kultura ima svoje tradicije, dok masaža korača uskom stazom između zadovoljstva, narodnog leka i profesionalne terapije. Danas se koristi odvojeno, mada je u prošlosti bila deo terapijske celine.

Svrha masaže

Zašto koristimo masažu i zbog čega je ona toliko popularna? Da li je koristimo samo zbog toga što nam prija? Osećaj je zaista prijatan i oko masaže je izgrađena čitava zdravstvena industrija, ali moglo bi se reći da je svrha masaže obezbeđivanje dobrobiti i jednoj i drugoj strani – na više različitih nivoa.

Oslobađanje od stresa

Masaža stimuliše cirkulaciju krvi, što je dobro za zdravlje čitavog tela, povećava dovod kiseonika do tkiva i snižava krvni pritisak; opušta mišiće i povećava elastičnost zglobova. Takođe stimuliše nervni sistem, bez obzira na to da li je njen cilj relaksacija ili povećanje koncentracije. Relaksacija umanjuje stres, koji je uzročnik mnogih zdravstvenih problema. Na ovaj način, masaža se može koristiti kao preventiva, pre nego što se bolest razvije. Stimulacija određenih tačaka pojačava vitalnost unutrašnjih organa i može ublažiti simptome uobičajenih tegoba. Kad telo nije napeto, i um je u stanju da se opusti – isključivanje je nešto za šta nam se retko pruža prilika. Masaža nam pruža fantastičnu priliku da se oslobodimo svakodnevnog stresa.

Iscliteljska moć dodira

Masaža može predstavljati oblik meditacije i psihološku vrstu lečenja – za ljude koji su proživeli negativna iskustva, masaža predstavlja susret sa pozitivnim dodirom. Takođe, to je prihvatljiva vrsta kontakta za ljude koji nemaju sebi bliske osobe. To je i vrsta zblizavanja sa partnerom i divan način za ostvarivanje bliskosti sa novorođenčetom. Divan je dar koji možete podariti drugima, ali i vrsta duboko intimne komunikacije. Takođe, masaža nam pruža priliku da na kreativan i zabavan način izgradimo poverenje ili pokažemo brigu za dragu osobu.

Zbog svog okrepljujućeg uticaja na telo i duh, masaža takođe poboljšava i naš izgled. Masaža blagotvorno deluje na telesnom nivou, opuštajući napete mišiće, što dalje utiče na naše držanje i izraz lica; dok pojačana cirkulacija poboljšava boju i vitalnost naše kože. Kada smo relaksirani i osećamo se dobro, to se ogleda i spolja po tome kako stojimo i načinu na koji se smišimo.

Najbolja masaža uključuje telo i um i dovodi do potpune smirenosti i zdravlja

KONTRAINDIKACIJE

Masirajte samo ako se osećate energično i opušteno, i ako je vaš partner dobrog zdravlja. Zbog dole navedenih fizičkih činilaca masaža može biti nepoželjna. Ako sumnjate na bilo šta, uvek se posavetujte s lekarom.

Nemojte masirati ako vaš partner ima:

- ▶ infekciju
- ▶ temperaturu
- ▶ srčane probleme
- ▶ visok krvni pritisak
- ▶ nelečeni rak

Ne masirajte preko:

- ▶ proširenih vena
- ▶ nedijagnostifikovanih otoka i grudvica
- ▶ kožnih problema
- ▶ posekotina
- ▶ osipa

Budite obazrivi ako vaš partner:

- ▶ ima astmu – neka lek uvek bude pri ruci
- ▶ ako je u drugom stanju – pritisak mora biti znatno manji; izbegavajte predeo stomaka tokom prva četiri meseca

Ne masirajte ako ste:

- ▶ umorni
- ▶ imate infekciju
- ▶ niste sigurni u ono što radite

ANATOMIJA

Osnovno poznavanje anatomije pomaže vam da razumete suštinu masaže. Organizam funkcionira kao jedinstvena celina radi održavanja unutrašnje ravnoteže, što je proces poznat kao homeostaza. Nemoguće je raditi na jednom delu tela, a da to ne utiče na celinu.

Kosti i zglobovi

Osnovna struktura tela je skelet, koji telu daje oblik. Sastoji se od aksijalnog ili osovinskog skeleta (čine ga lobanja, rebra i kičma) i apendikularnog skeleta (čine ga dva pojasa: pektoralni pojas kod ramena i karlični pojas kod kukova).

Kosti su sačinjene od živog tkiva i sposobne su za regeneraciju. Na kraju svake kosti nalazi se zaštitna hrskavica, dok se u središtu nalaze ćelije koje proizvode koštanu srž. Svaka kost se snabdeva krvlju preko vlaknastog tkiva koje je pokriva. Kosti štite naše vitalne organe, a zajedno sa mišićima omogućavaju nam da se krećemo.

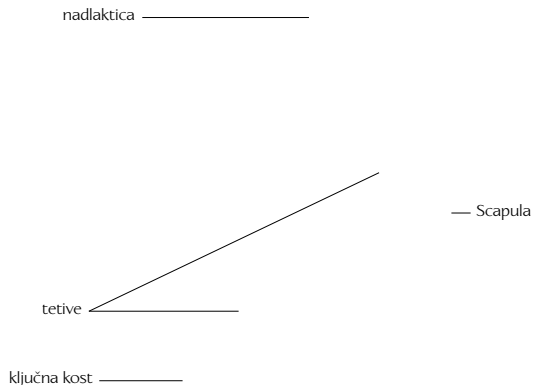
KOSTI TELA

U telu ima 206 kostiju, koje se dele na duge, kratke, pljosnate, nepravilne i sezamske (obrazovane unutar tetive). Kičma se, na primer, sastoji od 33 pršljena.

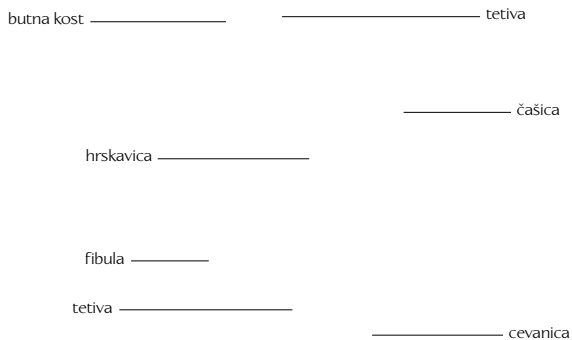
- ▶ 7 vratnih
- ▶ 12 grudnih
- ▶ 5 slabinskih (lumbalnih)
- ▶ 5 sakralnih
- ▶ 5 repnih

Sferoidni ili kuglasti zglob

Zglobovi spajaju dve kosti i obezbeđuju nam gipkost. Tetive i ligamenti pričvršćeni za kapsule zgloba (na ramenima ili kukovima) ili direktno za kosti (na kolenima i laktovima), čime nam omogućavaju da se krećemo i drže kosti čvrsto na mestu. Hrskavica koja se nalazi između kostiju, kao i sinuvijalna tečnost, deluju poput jastuka koji sprečava trenje.



Valjkasti zglob kolena



Mišići

Skeletni mišići našem telu daju oblik i pomoću njih se krećemo. Svaki mišić sastoji se od snopova vlakana, povezanih zaštitnim omotačem. Mišići se grče kad dobiju signal iz mozga i tada vlakna klize jedna preko drugih i skraćuju mišić.

Mišićno telo sa obe strane je tetivama povezano sa skeletom, što nam omogućava da savijemo ili ispružimo zglob. Početak mišića (origo) deo je mišića do mesta vezivanja za skeletni element koji se prilikom kontrakcije malo ili uopšte ne pomera. Nasuprot početku mišića je završetak (insertio), deo mišića do mesta vezivanja koji se prilikom kontrakcije pomera. Mišići rade u parovima ili grupama i naizmenično se opuštaju i grče kako bi proizveli pokret. Skeletni mišići su pod našom svesnom kontrolom i poznati su kao poprečno-prugasti mišići ili voljni mišići. Nevoljni, ili glatki mišići, nisu pod našom svesnom kontrolom i to su mišići srca i razni mišići probavnog trakta.

Da bi pravilno funkcionisali, mišićima je potrebna velika količina hranjivih sastojaka. Krv ih snabdeva glukozom i kiseonikom, pošto otkloni otpadne proizvode naprezanja u vidu mlečne kiseline i karbamida. Ako se mišići ne odmore

nakon napora, toksini mogu ostati u njima i usporavati cirkulaciju i dotok hranjivih materija. To dovodi do krutosti i povećanja napetosti, a s vremenom može dovesti do stvaranja fibroznog tkiva – koje se obično naziva 'čvorovima' – koji pod prstima deluju čvrsto i ograničavaju normalan opseg pokreta.

MASAŽA I MIŠIĆI

Masaža pomaže mišićima tako što podstiče normalne procese u telu, na primer izbacivanje otpadnih materija poput mlečne kiseline iz mišićnih vlakana, što omogućava mišićima da se slobodnije kreću. U kombinaciji sa blagotvornim efektima mentalne relaksacije, povećan tonus mišića vraća se na optimalan nivo.

Vodič za površinske mišice

17

MIŠIĆI

sternokledomastoidni mišić _____

veliki grudni mišić _____

biceps _____

ramenično-zbični mišić _____

spoljni kosi trbušni mišić _____

trezijski mišić _____

butni kvadriceps _____

prednji golenjačni mišić _____

_____ trapezasti mišić

_____ deltoidni mišić

_____ veliki obli mišić

_____ triceps

_____ široki ledni mišić

_____ mišić ekstenzor prstiju

_____ veliki sedalni mišić

_____ polutetivni mišić

_____ butni biceps

_____ dvoglavi lisni mišić

_____ lisni mišić

Površinski mišići, kako njihovo ime nagoveštava, nalaze se blizu površine. Ovi mišići su pod našom svesnom kontrolom i opuštaju se i grče kako bi proizveli pokret.

Nervni sistem

Nervni sistem je naš sistem komunikacije, unutar tela i sa okruženjem. U suštini, on predstavlja naše sredstvo komunikacije sa spoljnim svetom preko nadražaja koji određuju odgovarajući način reagovanja.

Centralni nervni sistem sastoji se od mozga i kičmene moždine. Kroz njih prolaze svi nadražaji. Nervi se granaju u parovima duž kičme, opskrbljujući udove i organe. Ovi nervi čine periferni nervni sistem. Kičmeni nervi opskrbljuju telo, dok se oni koji opskrbljuju glavu zovu krani-

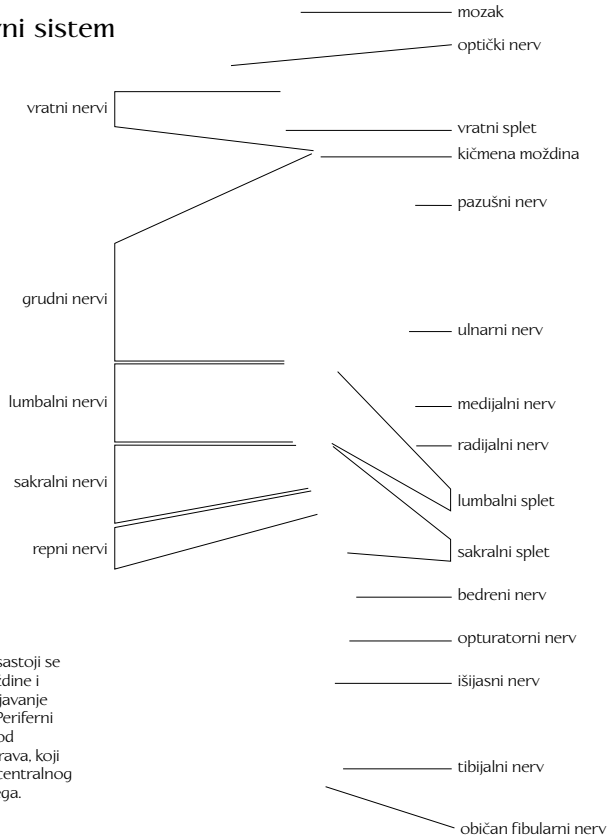
jalni nervi. Nadražaji ulaze u telo putem receptora u koži, mekom tkivu i mišićima. Informacije se prenose nervnim putevima do mozga duž kičmene moždine, omogućavajući nam da preduzmemo odgovarajuću akciju.

Autonomni nervni sistem je nezavisan sistem. Vodi brigu o unutrašnjim procesima u telu i podeljen je u dve grane: simpatički nervni sistem koji ubrzava naše reakcije, ubrzavajući otkucaje srca i disanje; i parasimpatički nervni sistem koji usporava telo zbog procesa oporavka kao što su probava i odmor. Telo neprestano radi na održanju zdrave ravnoteže između ova dva sistema.

MASAŽA I NERVNI SISTEM

Masaža stimuliše centralni nervni sistem preko perifernih nerava u koži. Ovo stimuliše autonomni nervni sistem. Tamo gde se javi preterana stimulacija nekog posebnog sistema, terapeutsko delovanje masaže pomaže da se povрати unutrašnja ravnoteža i omogućava telu da se odmori i započne regenerativne procese.

Vodič za nervni sistem



Centralni nervni sistem sastoji se od mozga i kičmene moždine i odgovoran je za objedinjavanje svih nervnih aktivnosti. Periferni nervni sistem se sastoji od senzornih i motornih nerava, koji prenose informacije do centralnog nervnog sistema i od njega.

Cirkulatorni sistem

Krv je transportni sistem tela i obezbeđuje hranjive materije mišićima i organima, a odnosi otpad. Srce je njegov glavni organ; to je mišić čija je funkcija da pumpa krv kroz telo. Ima četiri odaje: dve gornje pretkomore (atrije) i dve donje komore (ventrikule).

Leva komora ispušćava oksigenisanu krv (punu kiseonika) iz srca i snabdeva telo preko mreže arterija i malih kapilara, koji dovode hranjive materije do tkiva. Zatim se dezoksigenisana krv koja sadrži ugljen-dioksid transportuje nazad ka srcu kroz

male kapilare i vene. Vene u nogama opremljene su zaliscima koji pomažu protok krvi. Srce pumpa krv iz desne pretkomore u desnu komoru ka plućima, gde ona prima svežu zalihu kiseonika i vraća se u srce kroz levu pretkomoru odakle započinje putovanje iz početka.

ČINJENICE O KRVI

- ▶ Krv procirkuliše kroz telo 28 puta na dan.
- ▶ Sastoji se od krvnih ćelija (crvenih i belih krvnih zrnaca i krvnih pločica) i plazme (hranjive materije i voda).
- ▶ U jednom mililitru krvi ima približno pet miliona eritrocita.
- ▶ Crvena krvna zrnca prenose kiseonik.
- ▶ Bela krvna zrnca bore se protiv bolesti.
- ▶ Krvne pločice zgrušavaju krv.

MASAŽA I CIRKULACIJA

Masaža putem stimulacije pomaže poboljšanje cirkulacije. Otpadne materije se odnose iz mišića, preko kapilara i vena, pospešujući na taj način donošenje hranjivih materija do mišića i organa putem arterija i kapilara. Umirujuće delovanje masaže može imati blagotvoran uticaj na brzinu otkucaja srca.

Glavni krvni sudovi

Srce je pumpa kardiovaskularnog sistema, šalje oksigenisanu krv (prikazano crvenom bojom) ka mišićima i organima. Deoksigenisana krv (prikazano plavom bojom) zatim se vraća ka srcu.

_____ unutrašnja vratna vena

_____ karotidna arterija

_____ aorta

_____ gornja šuplja vena

_____ srce

_____ donja šuplja vena

femoralna (butna) arterija (desna noga) _____

_____ femoralna vena (leva noga)

Limfni sistem

Limfni sistem, koji je blisko povezan sa vaskularnim sistemom (sistemom krvnih sudova), takođe je sredstvo transporta. On isušuje tkivo i ćelije i prenosi toksične materije nazad do srca putem grudnog i desnog limfnog kanala. Ima svoj sistem sudova: površinski sudovi uklanjaju tečnost iz fascije (tanakog sloja vezivnog tkiva), dok donji sudovi dreniraju organe.

Limfa je providna tečnost koju čini plazma, masti koje se ne prenose kroz vene, proteini, maligne ćelije i ćelijski otpad. Kad se sve to sakupi, majušni zalisci se otvaraju i zatvaraju kako bi se ona transportovala. Mada ne postoji centralna mišićna pumpa, skeletna aktivnost i duboko disanje pomažu protok limfe. Mreža sudova nosi limfu ka najbližem limfnom čvoru na filtriranje. Limfni čvorovi su grupisani širom tela. Na primer, nalaze se ispod pazuha, na vratu i preponama, i obično u blizini vena. U njima se otpad obrađuje, a ponekad i skladišti. Bakterije i neželjene ćelije uništavaju ćelije imunog sistema koje se nazivaju makrofage, a bela krvna zrnca proizvode anti-tela poznata kao limfociti. Pročišćena limfa potom se vraća do srca.

MASAŽA I LIMFNI SISTEM

Masaža stimuliše uklanjanje metaboličkog otpada. Putem limfnog sistema, ovaj otpad se transportuje i tako održava zdravlje tela. Višak tečnosti ili posledice povrede filtriraju se putem limfnih sudova i čvorova. Na taj način telo se brže obnavlja i oporavlja od traume.