

Deniz Vičelo Braun

MASAŽA
blagotvorna dejstva

Prevela Tanja Milosavljević

alnari
PUBLISHING

Beograd, 2009.

UVOD

Masaža je vid instinktivne terapije koju svako može naučiti da primenjuje. Cilj ove knjige jeste da podstakne vaše sposobnosti i da vam znanje i veštinu pomoću kojih ćete bezbedno i efikasno primenjivati masažu na svojim rođacima i prijateljima. Informacije sadržane u poglavljima koja slede mogu da budu od koristi studentima ili terapeutima na stručnom usavršavanju.

Svoju urođenu sposobnost terapeuskog dodira primenjujete i u svom svakodnevnom životu. Ako imate glavobolju, instinktivno trljate vrat i slepoočnice, da biste ublažili bol i napetost. Ako ste povredili koleno ili udarili lakat, vaša prva reakcija je da ih izmasirate, kako bi uminuo bol. Deca drže ruku na stomaku i trljaju ga kada ih boli, i bol se naposletku zaista povuče. Roditelj polaže ruku na čelo grozničavog deteta, da bi proverio visinu temperature, i masira ga, kao odgovor na detinje grčeve i povike bola.

Isceliteljska moć terapeuske masaže se koristi i u slučaju emocionalnih problema. Da biste utešili uzrujane prijatelje ili rođake, zagrlićete ih ili tetošiti, kako biste im dali do znanja da u teškim vremenima imaju vašu podršku i ohrabrenje.

Telo i um ne bi trebalo posmatrati kao odvojene entitete. Fizički simptomi kao što su glavobolje ili konstantni zamor, često su indikacija nečega što se nalazi „u našoj glavi“. Grčenje i zatezanje mišića jeste reakcija na bes i uznemirenost, a njihovo opuštanje znak da se mirimo s onim što se dešava u našem životu. U fizičkom telu je zarobljen ceo jedan životni vek iskustva i osećanja – rođenje, detinjstvo, zadovoljstvo i patnja,

šok, frustracija, strah, tuga, radost i mnogo toga drugog. Masaža predstavlja odlično sredstvo koje nam može pomoći da postanemo svesniji onoga što se dešava duboko u nama.

Važnost i neophodnost fizičkog dodira se odražava i u našem svakodnevnom govoru. Nastojeći da izrazimo svoju reakciju, kažemo da smo „duboko dirnuti“. Od svojih prijatelja tražimo da ostanu u „dodiru“ ili „u kontaktu“ s nama. Kažemo da smo „u dodiru“ ili da „nismo u dodiru“ sa sopstvenim osećanjima. Opisujemo druge kao osobe „lakog dodira“ ili pomalo „mekane“. Takođe, imamo osećaj „u stomaku“ u vezi sa nekom situacijom.

Dodir je od suštinske važnosti za naš razvoj i dobrostanje. Reč je o prvom čulu koje se razvija još u materici, a rano dodirivanje za vreme rasta fetusa u utrobi majke ubrzava razvoj nervnog sistema i poboljšava komunikaciju i stvaranje bliske veze između majke i bebe. Deci je potrebno da ih roditelji maze, kako bi im pružili osećanje sigurnosti i pokazali koliko ih vole.

ISTORIJAT I KORISNI EFEKTI MASAŽE

Istorijat

Postoje istorijski podaci koji dokazuju da je masaža najstariji oblik fizičke medicine poznat ljudima. Poreklo reči „masaža“ je, međutim, veoma nejasno. Neki kažu da je možda potekla od arapske reči *maš*, koja znači „blago pritiskati“. Druga teorija kao osnovu navodi grčku reč *massein*, koja znači „gnječiti“ ili „mesiti“. Moguće je i da svoj nastanak duguje francuskoj reči *masser*, čije je značenje „prati“ (kosu).

Najstariji zabeleženi medicinski tekst, kineski *Nej Čing*, koji je napisao Žuti Car, sadrži brojne podatke o upotrebi masaže u svrhu lečenja. Dokazi nam dolaze i iz Egipta, gde postoje prizori masaže stopala i šaka prikazani na zidnim slikama u grobu jednog lekara u Sakari, datirani daleke 2330. pre nove ere. Indijska ajurvedska medicina, koja datira negde 1.800 godina pre Hristovog rođenja, takođe navodi masažu kao sredstvo lečenja.

Postoje brojni dokazi da su grčki i rimski lekari bili snažni zagovornici masaže. Njene vrline su veličali Sokrat, Platon i Herodot. Grci i Rimljani su poznavali anatomiju i fiziologiju ljudskog tela i, odista, većina termina koji se danas koriste u anatomiji jesu grčkog ili latinskog porekla. Početkom V veka pre nove ere, grčki

lekar Hipokrat, poznat kao „otac medicine“ zapisao je da se „trljanjem može učvrstiti suviše labav zglob, i opustiti zglob koji je suviše krut... energično trljanje učvršćuje, dugotrajno trljanje dovodi do tanjenja delova, a umereno trljanje ih podstiče na rast“. Grčki lekar Asklepijad je u svom lečenju kombinovao masažu i vežbe. Plinije, čuveni rimski prirodnjak, redovno se podvrgavao masaži koja je doprinosila ublažavanju njegove astme. Galen, lekar rimskog imperatora, prepisivao je masažu povređenim gladijatorima, ali i kao deo priprema za borbe u areni. Celzije, drugi rimski lekar, bio je pobornik masaže u svrhu ublažavanja bolova i jačanja ekstremiteta. Zapisao je da se „hronični bolovi u glavi ublažavaju trljanjem glave“, a da „paralizovani ekstremitet trljanjem ojačava“. Julije Cezar, koji je patio od neuralgije, bio je svakodnevno masažom lečen od te bolesti, kao i od glavobolja koje su ga mučile. Iz perioda koji je usledio posle pada Rimskog carstva, pa sve do Srednjeg veka, ima malo dokumentovanih dokaza. Masaža je, nažalost, u to vreme bila proglašena nepodobnim načinom lečenja, budući da je Crkva osuđivala „telesna zadovoljstva“. Renesansa ju je, srećom, ponovo izbacila na površinu. Lekari kao što je bio Francuz Ambroaz Pare doprineli su njenom ponovnom uključivanju u svet medicine. Masaža se smatrala važnim delom ove nauke.

Početakom devetnaestog veka, švedski profesor Per Henrik Ling (1776–1839), razvio je sopstvenu tehniku poznatu kao „švedska masaža“. Osnovao je u Stokholmu institut za učenje masaže i lekovite gimnastike; godine 1877. dr Mičel je predstavio švedsku masažu u Sjedinjenim Državama. Godine 1894. u Britaniji osnovano je Udruženje profesionalnih masera. Ono 1934. menja naziv u Udruženje ovlašćenih fizioterapeuta. Nažalost, uvođenjem raznih električnih tretmana, upotreba masaže je postepeno počela da nestaje iz programa tradicionalnih škola fizioterapije. Danas

fizioterapeuti u bolnicama manje primenjuju masažu. Tužno je ali istinito da bolnički fizioterapeuti naprosto nemaju vremena da svakom pacijentu posvete pola sata – što je minimalno vreme potrebno za jedan maserski tretman.

U današnje vreme, masaža postaje sve popularnija, a terapeuti rade ne samo privatno i u klubovima zdravlja i lepote već i u bolnicama i lečilištima. Elektroterapiju smatraju komplementarnim delom svog maserskog rada, radije nego njegovim dodatkom. Malo-pomalo, transformiše se onaj prilično „otrcani“ i seksualni imidž masaže koja se praktikuje u „salonima za masažu“. Terapeuti koji primenjuju masažu danas rade rame uz rame s medicinarima i uživaju poštovanje koje i zaslužuju. Dobro kvalifikovan terapeut mora da prođe kroz temeljitu obuku iz anatomije i fiziologije, jednako kao i same masaže. Potom, potrebne su godine iskustva da bi se razvile osetljivost i kompetentnost. Međutim, čak i škole registrovane kod odgovarajućih organizacija imaju različite standarde i, kao i uvek, najbolja preporuka je ona koja se prenosi od usta do usta.

Korisni efekti masaže

Masaža je drevno isceliteljsko umeće koje ima izvanredno koristan efekat na sve telesne sisteme, od kojih smo neke naglasili u daljem tekstu.

Nervni sistem je podložan dubokom uticaju primene masaže. Efekti masaže mogu da budu umirujući i sedativni, pružajući olakšanje kod nervne razdražljivosti. Poremećaji kao što su nesanica, napetost, glavobolje i ostala stanja izazvana stresom, reaguju na isceliteljsku moć dodira kojim se mir i harmonija vraćaju u uznemireni um. Alternativno, efekti masaže na nerve mogu biti

i stimulativni, dovodeći do povećanja aktivnosti mišića, krvnih sudova i žlezda. Njena vrednost u slučajevima letargije i zamora je neprocenjiva.

Mišićni sistem ima ogromnu korist od masaže. Mišići zadržavaju ravnotežu opuštanja i kontrahovanja. Neki masažni pokreti opuštaju i istežu mišiće i meka telesna tkiva, umanjujući grč i tenziju mišića. Fibrozna tkiva, adhezije i staro ožiljno tkivo se mogu razbiti i očistiti od naslaga nečistoća. Kontrahovanjem mišića se eliminišu toksični produkti. Ostali pokreti proizvode kontrakcije mišića koje doprinose njihovom dobrom tonusu. Zamor i krutost mišića prouzrokovani prekomernom aktivnošću, kao i njihov rezultat, nagomilane toksične supstance, redukuju se kontrahovanjem i opuštanjem mišića.

Skeletni sistem se masažom jača. Uticaj masaže na kosti je indirektan. Poboljšana cirkulacija krvi i limfe u mišićima dovodi do bolje cirkulacije u kostima na kojima se oni nalaze, doprinoseći njihovoj boljoj ishrani i rastu. Ukočenost zglobova i bolovi koji su rezultat stanja kao što je artritis bivaju ublaženi, kretanje olakšano, a opšte stanje prijatnije.

Cirkulatorni sistem takođe oseća korisne efekte masaže. Ona smanjuje pritisak u arterijama i venama i ubrzava protok krvi kroz sistem, pružajući na taj način olakšanje kod loše cirkulacije i kardijačnih problema. Rad srca postaje pravilniji, dok sama brzina njegovog rada opada, a smanjuje se i visok krvni pritisak.

Limfni sistem biva podstaknut, a protok limfe kroz sistem ubrzan. Za vreme masaže, velikom brzinom se eliminišu otpadne i otrovne supstance akumulirane u našem telu izloženom stalnom stresu. Pošto pretrpimo povredu, često je prisutan povećani otok koji je potrebno

disperzovati u limfnu cirkulaciju. Masažom je moguće isprazniti limfne sudove, čime se stvara prostor za disperziju otoka. Ukoliko se tečnost iz otoka ne pokrene, može postati polučvrsta, čime prestaje mogućnost njenog prelaska u limfne sudove. U tom slučaju, ona prijanja uz okolna tkiva (mišiće, kosti, tetive, ligamente) i formira tvorevine poznate pod nazivom „adhezije“. Ukoliko se adhezije formiraju u zglobu, dolazi do trajnog ograničenja pokreta.

Respiratorni sistem reaguje na povećanu aktivnost u plućima podstaknutu masažom. U toku tretmana, disanje se usporava i produbljuje. Ako je potrebno, sluz i bronhijalni sekret se mogu podstaći da izađu iz pluća pomoću perkusivnih pokreta u predelu leđa i pluća.

Digestivni sistem ima koristi od masaže jer ona podstiče peristaltičku aktivnost (talasasta pomeranja) u debelom crevu, pospešujući eliminaciju fekalnih materija i boreći se protiv konstipacije (zatvora). Masaža jača mišićave zidove creva i abdomena i stimuliše izlučivanje digestivnih sokova iz jetre, pankreasa, želuca i creva. Pored toga što potpomaže varenje i eliminisanje hrane, masaža poboljšava apsorbovanje svarenih namirnica.

Koža. Masaža je korisna u pogledu aktivnosti kože i njene ishrane. Stimulišu se znojne i lojne žlezde, čime se poboljšava njihova funkcija i obezbeđuje eliminacija otpadnih produkata. Uklanjanjem mrtvih ćelija kože, pore se podstiču da ostanu otvorene, čime se omogućava poboljšana respiracija kože, kao i njena gipkost i elastičnost. Uveliko se poboljšavaju stanje, struktura i zategnutost kože – posle tretmana, ona postaje zdrava i blistava.

Genito-urinarni sistem. Masažom abdomena i leđa, podstiče se aktivnost bubrega, čime se ubrzava eliminacija otpadnih materija i umanjuje zadržavanje tečnosti.

Reproduktivni sistem takođe može da se poboljša. Masaža leđa i abdomena može da pomogne u ublažavanju menstrualnih problema kao što su bolne i/ili neredovne menstruacije, predmenstrualni sindrom (PMS) i simptomi menopauze.

Masaža je odlično preventivno lečenje, suštinski važno za održavanje zdravlja i kondicije. Sprečiti je uvek mnogo bolje nego lečiti. U današnje vreme, ljudi svih starosnih doba se sve više okreću prirodnim terapijama kao načinu da se osećaju dobro i sredstvu koje će im omogućiti zdrav, srećan i harmoničan život, lišen prisustva bolesti.

AMBIJENT

Važno je obratiti pažnju na ambijent u kome se odvija masaža. Brižljiva priprema i odgovarajuće okolnosti će dobru masažu učiniti još boljom! I maser i njegov pacijent moraju biti opušteni. Uvek se pobrinite da svi peškiri, jastučići i ulja budu na dohvat ruke, kako ne biste gubili kontakt i tako prekidali tok masaže. Masažu nikada ne bi trebalo požurivati.

Mir i tišina

Ova dva faktora su od vitalnog značaja. Povedite računa da izaberete vreme tokom kojeg vas niko neće uznemiravati. Upadi i ometanja su uvek vrlo uznemiravajući, jer vas dekoncentrišu i kvare tok masažnih pokreta. Isključite telefon, a ukućanima i prijateljima recite da ne ulaze u prostoriju. Možda ćete otkriti da vam prija i neka tiha muzika, ali to je već stvar ličnih sklonosti. Nekima će više odgovarati tišina.

Čistoća

Pre no što pristupite masaži, uvek operite ruke, jer je svaki osećaj lepljivosti neprijatan za vašeg pacijenta.

Vodite računa da vam nokti budu kratko podsečeni – štaviše, što je moguće kraće. Nemojte nositi nikakav nakit na rukama. Prstenje, narukvice i ručni satovi mogu povrediti kožu pacijenta.

Toplota

Prostorija bi trebalo da bude zagrejana i zaštićena od promaje, ali da istovremeno ima i dobro provetravanje. Ništa ne kvari masažu brže od osećanja fizičke hladnoće: ne možete se opustiti ako vam je hladno. Zagrejte prostoriju pre tretmana i pobrinite se da imate dovoljno peškira, jer će telesna temperatura pacijenta neminovno opasti u izvesnoj meri. Peškirimu prekrijte celo telo pacijenta, sem dela na kom trenutno radite. Ako su vam ruke hladne, zagrejte ih.

Osvetljenje

Meka i prigušena svetlost će stvoriti idealnu atmosferu. Blistava svetlost koja udara u oči pacijenta mu neće pomoći da se opusti i prouzrokuje napetost oko očiju. Svetlost sveća čini ambijent prijatnim, ali, ako više volite, možete se poslužiti i zasenčenim sijalicama. Birajte između bledoružičaste, plave, zelene, boje breskve ili lavande.

Boja

Većina lekovitih boja koje je poželjno imati u prostoriji jesu pastelnih tonova – dekor i peškiri blede ružičaste, plave, zelene ili boje breskve su savršeni za ovu namenu.

Boje kao što je, na primer, crvena, imaju tendenciju da pobuđuju nemir, nervozu i agresivnost.

Odeća

Nosite udobnu i komotnu odeću, jer će vam ona olakšati kretanje, a i vaša radna prostorija je zagrejana. Najbolje je da vaša radna odeća bude bela, jer belo odbija svaku negativnost (negativna osećanja) koja dopiru od pacijenta. Ako je moguće, budite bosonogi, ili barem u obući ravnih đonova. Pacijent bi trebalo da se obnaži u meri u kojoj se oseća prijatno. Predložite mu/joj da se skine makar u donji veš. Naglasite da će svi delovi tela na kojima ne radite biti pokriveni, jer je to način da uspostavite odnos zasnovan na osećanju sigurnosti i poverenja.

Završni dodir

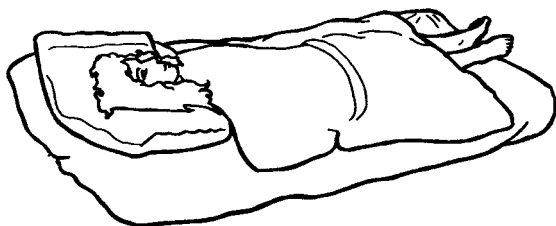
Prostorija može zamirisati od svežeg cveća, ali isto tako možete pre tretmana zapaliti malo tamjana ili esencijalnih ulja. Kristali takođe mogu učiniti ambijent prijatnijim. Ružičasti kvarc opušta i smiruje, a ametist je koristan za apsorbovanje fizičke i emocionalne negativnosti.

*

Oprema

Radna površina

Možete raditi na podu, koristeći čvrstu i istovremeno dobro tapaciranu podlogu. Na taj način, možete primenjivati masažu gde god želite. Postavite na pod debeli sunder ili dva-tri ćebeta, ili puniji jorgan. Za vreme masaže, koristite više jastučića. Kad pacijent leži na leđima, jedno jastuče mu postavite pod glavu, a drugo pod kolena, kako biste ublažili pritisak na donjem delu leđa (vidi Sliku 2.1).

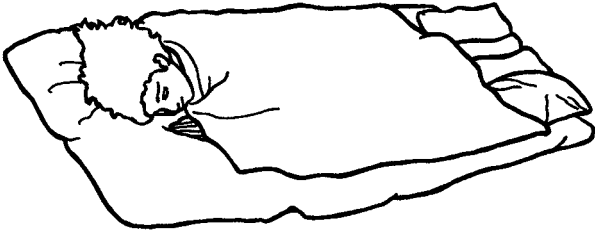


SLIKA 2.1

Kad pacijent leži potrbuške, postavite jedno jastuče pod njegova stopala, jedno pod glavu i ramena, i jedno pod abdomen, ako želite (vidi Sliku 2.2).

Obezbedite sebi prostirku za klečanje, kako biste izbegli bolove u kolenima. Ako imate nesreću da i sami patite od bolova u leđima ili imate problematična kolena, onda ideja da investirate u portabl-ležaj možda i nije tako loša. Mnogo ćete se manje zamarati i biće vam

lakše da doprete do pacijenta. Možete i da improvizujete upotrebljavajući kuhinjski sto, ako vam odgovara njegova visina.



SLIKA 2.2

Nikada ne upotrebljavajte krevet, jer su uglavnom suviše mekani i široki da bi bili praktični kao podloga za masažu, a dušek će apsorbovati svaki pritisak koji primenite.

Ulje za masažu

Lično, verujem da je masaža efikasna jedino uz upotrebu ulja. Na taj način, vaše ruke će glatko kliziti preko kože, a pokreti će biti slobodni. Ulje sprečava i pojavu abrazija na koži. Nemojte ostavljati velike količine ulja na koži pacijenta po završetku masaže. Neki više vole da u ovu svrhu koriste talk, međutim, meni se čini da on ograničava slobodu pokreta, a uz to je podjednako neprijatan za udisanje i pacijentu i terapeutu.

Ima osoba koje se protive upotrebi bilo kakvog sredstva koje posreduje između ruku terapeuta i kože pacijenta, ali masaža bez takvog sredstva ume da bude neprijatna, a pokreti nedovoljno glatki, naročito u slučaju kad je pacijent maljav. Pored toga, masaža uz pomoć ulja čini kožu glatkom i mekanom. Budući, međutim,

da se mišljenja toliko razilaze, moj vam je savet da koristite ono sredstvo koje vama najviše odgovara.

Osnovno ulje za koje se odlučite bi trebalo da bude biljnog porekla i hladno ceđeno (ne izdvojeno uz pomoć hemikalija), nerafinisano i bez ikakvih aditiva. Hladno ceđena nerafinisana osnovna ulja sadrže vitamine, minerale i masne kiseline, što ih čini hranljivim za kožu. Što je obimniji proces prerade kroz koji prolaze biljna ulja, to je manji sadržaj vitamina koji u njima ostaje. Ne preporučujem upotrebu mineralnih ulja, kao što je ulje za bebe koje se može naći u prodaji, jer se ona ne apsorbuju tako lako. Molekule biljnog ulja se lako apsorbuju kroz pore, dok mineralna ulja imaju tendenciju da ih zapušavaju.

Mešanje nekoliko različitih osnovnih ulja u svrhu dobijanja lekovite formule predstavlja dobru zamisao. Lakša biljna ulja se mogu koristiti zasebno, ako želite (npr. ulja od badema, groždanog semena, šafrana, sunčokreta, soje), ili mogu činiti najveći deo mešavine ulja za masažu. Gušća, bogatija ulja, koja su obično i skuplja, mogu se dodati kako bi poboljšala apsorbovanje i nahranila kožu. Gušća ulja umeju da budu suviše teška i lepljiva ako se koriste zasebno. Evo mog omiljenog recepta za specijalnu mešavinu osnovnog ulja:

U BOČICU OD 100 ML DODAJTE

- ◆ jednu kafenu kašičicu (oko 5 ml) ulja od koštica kajsije
- ◆ jednu kafenu kašičicu avokadovog ulja
- ◆ jednu kafenu kašičicu nevenovog ulja
- ◆ jednu kafenu kašičicu noćurkovog ulja* jednu kafenu kašičicu ulja od jojobe
- ◆ jednu kafenu kašičicu ulja od koštica breskve
- ◆ jednu kafenu kašičicu ulja od pšeničnih klica

* (noćurak, *Oenothera biennis*; prev.)