

# OSNOVE MASAŽE

12.4.2010

Gradivo pripravil: Meliha Ališić

Jesenice, april 2010

Masaža je najstarejša in najbolj preprosta oblika zdravljenja. Lahko bi jo definirali kot strokovno manipulacijo mehkega tkiva. Masažo lahko opredelimo tudi kot sistematično obliko dotikanja, ki vzbuja ugodje in izboljša zdravje. Gre za spretnost, ki se jo lahko vsakdo nauči, saj je v bistvu nekaj, kar nagonsko vsi počnemo (npr. Bolečo mesto samodejno podrgnemo). Ena izmed prednosti masaže je, da jo je prav tako prijetno dajati kot prejemati. Dokazano je, da gladenje domače živali človeka sprošča in znižuje krvni tlak. Gladenje človeka ima enak učinek. Učinki masaže se pokažejo na mišicah, koži, živcih, cirkulaciji krvi in limfe ter izboljšanju splošnega počutja.

#### Glavni cilji masaže so:

1. sproščanje (delovanje na živčni sistem)
2. dobro počutje (vzpostavljanje harmonije)
3. pomirjajoče in relaksacijsko delovanje (telesu in duši vrača energijo)
4. odpravljanje toksinov iz telesa
5. pospešitev krvnega obtoka in cirkulacije v telesu
6. hitrejši pretok limfe (limfne žile se razširijo)



#### Drugi učinki masaže:

- zmanjšanje, lajšanje bolečine
- zmehčanje otrdin in zlepljenih tkiv
- vozlaste spremembe
- večja gibljivost, raztegljivost in prožnost mišice (mobilnost mišice)
- izboljšanje prekrvavitve, prehrane mišice
- izboljšanje prehrane celic
- vpliv na prebavila, dihalna (refleksno delovanje)
- izboljšuje duševno počutje
- dvigne samozaupanje

Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za šolstvo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007 – 2013, razvojne prioritete: Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: izboljšanje kakovosti in učinkovitosti sistemov izobraževanja in usposabljanja.

## KONTRAINDIKACIJE:

1. vnetje (bolečina, zvišana temperatura, zmanjšana funkcija)
2. infekcijska stanja (gripa, prehlad)
3. kožne bolezni (odprte rane)
4. rakaste bolezni
5. težje srčne okvare
6. okvare žil (krčne žile, varice – ne masiramo)
7. težja ledvična obolenja
8. zlomi in rane
9. nosečnost (prve tri in zadnje tri mesece)
10. operacija (12 mesecev po večji, 3 mesece po manjši)
11. težja mentalna stanja
12. hrana, alkohol, droge

Klienta moramo vedno povprašati po njegovih morebitnih težavah, da se ne spuščamo v tveganje.



V masaži sta vedno prisotni terapevtska komponenta in komponenta užitka ali dobrega počutja. Homer piše o masaži v Odiseji, Platon je redno sprejemal masaže vse do svoje smrti. Hipokrat, oče moderne medicine, opisuje masažo kot integralni del kompletnega programa terapije. Rimljani so imeli mnenje, da je masaža nepogrešljiva v ohranjanju zdravega in lepega telesa. Ciceron in Cezar sta redno koristila masažo.

---

Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za šolstvo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007 – 2013, razvojne prioritete: Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: izboljšanje kakovosti in učinkovitosti sistemov izobraževanja in usposabljanja.

Človeška koža pokriva celotno površino telesa tj. Okoli 2m<sup>2</sup> in tehta okoli 4 kg. V svojih slojih vsebuje okoli 650 000 senzornih receptorjev. Koža je največji človeški organ. Opravlja nalogo eliminacije, zaščite, izločanja, dihanja in nam daje občutek telesnosti in celovitosti. Živčni končiči v koži obveščajo možgane o dotiku, spremembi temperature in ostalih impulzov, ki prihajajo iz okolja. Vse to povzroča senzibilnost in najfinejšo občutljivost, ki je razporejena po celotnem telesu. Sproža se endorfin (hormon sreče in dobrega počutja).

Masaža je poleg psihofizičnega okrevanja in prenosa globokega občutenja, tudi intuicija, poslušanje, sprejemanje drugega, prepoznavanje osebnih napetosti, vrnitev komunikacije med osebama.

Gre za eno najsubtilnejših veščin, ki se jo lahko naučimo, vendar se nikoli ne bomo dokončno naučili. To učenje traja in traja, a izkušnja neprekidno postaja poglobitev in vzvišenost. Gre za vprašanje ljubezni. Lahko se učimo tehnike, ki pa se sčasoma začne pozabljati. Ko vstopimo v globoko in profesionalno delo z masažo, je 90% dela ljubezen. Pomemben je torej občutek. Lahko rečemo, da je masaža globoka porazdelitev energije. Celotno telo postane klavijatura in v telesu se prične ustvarjati harmonija.

Pri masaži nikoli ni prisotno le fizično telo temveč tudi subtilno telo, energetsko telo.



---

Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za šolstvo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007 – 2013, razvojne prioritete: Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: izboljšanje kakovosti in učinkovitosti sistemov izobraževanja in usposabljanja.

## PRIPRAVA NA MASAŽO

- UREDITEV IN PRIPRAVA PROSTORA

Prostor mora biti dovolj velik, da se lahko neovirano gibljemo okoli mize. Naj bo svetel, čist in dovolj topel (22 do 24 C). Višina in širina mize ne smeta škodljivo vplivati na maserja. Masažna miza naj bo čvrsta in stabilna. Pripomočki (olja, brisače) naj bodo na dosegu roke. Zelo pomembna je čistoča prostora in pripomočkov.

- Priprava masiranca

Uspeh masaže je odvisen tudi od masiranca. Masiranec naj se pred masažo oprha. Masiranca pokrijemo z rjuho, odkrijemo le masirani del. Glede na položaj telesa podložimo svitke (pod trebuhom, pog glavo, po kolenu in pod gležnji)

- Izhodišče za maserja

Maser mora biti čustveno zrel, z resnim pristopom do dela in do masiranca. Maser mora biti čist in urejen, brez nakita in s kratko pristrizženimi nohti. Na rokah ne sme imeti kožnih sprememb (rane, bradavice, kožne bolezni, alergije). V teh primerih se masaže ne izvaja.

Obleka in obutev naj bosta udobni ter snažni. Maser mora paziti na splošno kondicijo in zdravje, ohraniti mora gibljivost z razteznimi vajami, pridobivati moč in vzdržljivost trebušnih, hrbtnih in stegenskih mišic.



---

Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za šolstvo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007 – 2013, razvojne prioritete: Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: izboljšanje kakovosti in učinkovitosti sistemov izobraževanja in usposabljanja.

## MASAŽNE TEHNIKE

Pri izvajanju masažnih tehnik moramo upoštevati natančnost, vzdrževati moramo konstanten ritem in hitrost masaže, ne smemo izgubljati kontakta z masirancem. Prsti so za čas masažezravnani in skupaj, izjema je le palec. Biti moramo sproščeni, da svojo napetost ne prenašamo na masiranca.

- Gladenje
- Gnetenje
- Vtiranje
- Udarjanje
- Tresenje

### AD/1 – GLADENJE

Gladenje je enostavna masažna tehnika. Glede na učinek poznamo površinsko in globoko gladenje (razlika je v stopnji pritiska), prijemi pa so enaki:

- z obema dlanema hkrati
- z eno dlanjo
- z jagodicami prstov
- z jagodico palca
- s proksimalnim delom dlani

Dlan ali del dlani se mora tesno prilagati masirani površini.

#### *Površinsko gladenje*

Kot uvod v masažo uporabljamo površinsko gladenje, saj z njim dosežemo mišično sproščenost in lahko identificiramo stanje kože in miškulature. V tej fazi na masirano površino nanese masażno olje.

Pritisk naj bo blag, vzpostavitev stika postopna. Najbolj prijetna smer gladenja je v smeri rasti dlak.

Ritem gladenja naj bo enakomeren, hitrost gladenja pa enaka hitrosti vračanja po zraku (15 gladenj/minuto). Površinsko gladenje uporabljamo za vse prehode med masažnimi prijemi in med masažnimi tehnikami.

#### *Globoko gladenje*

S to masažno tehniko dosežemo mehanične in refleksne učinke, ne glede na jakost pritiska, vendar mora biti masiranec relaksiran.

Pritisk je močnejši in odločen, toda ne sme povzročati bolečine. Različni deli telesa zahtevajo različno stopnjo pritiska.

Smer izvajanja je proti srcu oziroma v smeri venskega krvnega obtoka.

Ritem in hitrost sta enakomerna, izogibamo se sunkovitosti (15 gladenj/min).

## AD/2 – GNETENJE

Gnetenje je masažni prijem, ki ga uporabljamo najbolj pogosto, namen pa je raztegniti skrajšana tkiva, predvsem mišice, preprečiti zlepljenje tkiv in izboljšati venski in limfni obtok.

Gnetenje ima največji vpliv na mišice, ki ležijo tik pod kožo.

Masažni prijemi, s katerimi lahko gnetemo eno mišico, del mišice ali celo mišično skupino, so:

- z obema rokama istočasno
- z obema rokama izmenično
- z eno roko
- z ulnarno stranjo dlani
- z jagodicami prstov
- s tremi prsti
- s palci

Pritisk pri gnetenju je relativno močan in enakomerno porazdeljen, paziti moramo, da ne ščipamo.

Ritem in hitrost sta enaka kot pri gladenje.



---

Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za šolstvo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007 – 2013, razvojne prioritete: Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: izboljšanje kakovosti in učinkovitosti sistemov izobraževanja in usposabljanja.

### AD/3 – VTIRANJE

Z vtiranjem zrahljamo zlepljene strukture, zmeščamo brazgotine, pospešimo proces resorpcije okrog sklepov, zboljšamo površinsko cirkulacijo in zvišamo temperaturo kože.

Masažni gibi, ki jih izberemo glede na velikost površine, njen anatomski vzorec in stanje tkiva, so:

- S celo dlanjo
- S proksimalnim delom dlani
- S palcem
- S kazalcem, ki ga podpremo s sredincem

Pritisk je precej močan in ga še okrepimo s krožnimi gibi, usmerjenimi v globino. Smer ni pomembna.

Hitrost in ritem, pridobljena v prejšnjih tehnikah, še naprej vzdržujemo.

### AD/4 – UDARJANJE

Z udarjanjem zvišamo mišični tonus.

Masažni prijemi, ki zajemajo hitre, kratke in čvrste udarce z dlanmi, so:

- Z ulnarno stranjo dlani
- S konkavno oblikovano dlanjo (zamolkel zvok)
- S konicami prstov
- S pestmi

Z vajo, stabilnim položajem maserja in sproščenimi rokami v zapestju bomo pridobili dober ritem in hitrost gibanja rok. Roki se ves čas izmenjujeta, v stiku s kožo je le ena. Pritisk je precej močan, zato ga ne uporabljamo:

- Če je mišica slabotna
- V ledvenem predelu
- Na kostnih prominencah
- Na spodnjem delu trebuha

Smer ni pomembna, ritem in hitrost dosežemo z vajo, zelo hitro udarjanje preide v vibracije. S tapatmajem ne smemo povzročati bolečin.

### AD/5 – TRESENJE

Masažni prijemi, ki jih izvajamo, so rahli nateg s potresanjem (določeno mišico ali mišično skupino).

Vibracijo ali tresenje mehkega tkiva lahko uporabimo na začetku ali pa na koncu masaže.



## PRAKTIČNI DEL SPLOŠNE MASAŽE

Splošna masaža je masaža celega telesa in traja približno 45 minut. S podaljševanjem ne bomo dosegli boljših rezultatov.

Masaža se vedno začne na desni strani masiranca. Začetni položaj masiranca je lega na hrbtu; pričnemo masirati desno nogo, nato desno roko, zamenjamo stran in ponovimo postopek. Nato stopimo na masirančevo desno stran in masiramo zgornji del prsnega koša in trebuh. Sledi masaža hrbta in obraza.

