

Fiona Harrold



# Masaż

*na co dzień*

Magiczna siła Twoich dłoni

**Krótkie zabiegi antystresowe i rozluźniające • Małe sesje pobudzające i dodające energii • Dłuższe zabiegi z masowaniem poszczególnych fragmentów całego ciała**

Tytuł oryginału: Easy Massage

Tłumaczenie: Joanna Sugiero

ISBN: 978-83-283-4383-2

Text copyright © Fiona Harrold 1992, 2007.

Illustrations copyright © Eddison Sadd Editions 2007.

This edition copyright © Eddison Sadd Editions 2007.

Copyright © 2010, 2018 by Helion S.A.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://septem.pl/user/opinie/masacv>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)

WWW: <http://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

# Spis treści

Wprowadzenie	4
<b>MASAŻ CAŁEGO CIAŁA</b>	<b>8</b>
Plecy	10
Nogi i pośladki	22
Klatka piersiowa i kark	38
Twarz i głowa	48
Ręce i dłonie	60
Przednia część nóg i stopy	72
<b>MASAŻ STYMULUJĄCY</b>	<b>86</b>
<b>MASAŻ ANTYSTRESOWY</b>	<b>102</b>
<b>KOJĄCY ZABIEG NA DŁONIE</b>	<b>120</b>
O AUTORCE	128
O KONSULTANCIE	128

# Wprowadzenie

Nie da się przecenić potęgi dotyku. Już jako niemowlęta potrzebowaliśmy go do tego, żeby przetrwać i przekonać się o miłości naszych rodziców. Formułujemy opinie i podejmujemy decyzje dotyczące nas samych, a także innych ludzi właśnie na podstawie wstępnego kontaktu. Dla dorosłego człowieka pełen miłości dotyk jest niezbędny dla jego emocjonalnego i fizycznego rozwoju. Wszyscy używamy dotyku jako skutecznego środka uśmierzającego ból i dającego pocieszenie — choć wcale nie myślimy o nim w kategoriach masażu. W rzeczywistości masaż jest najstarszą sztuką uzdrawiania. Pomagając nam zrelaksować się, w cudowny sposób likwiduje w naszym organizmie spustoszenia spowodowane przez stres, którego doświadczamy na co dzień.

Istnieje coraz więcej dowodów na to, że stres i nieszczęścia znacząco osłabiają zdolność systemu odpornościowego do walki z chorobą. Przedstawiciele medycyny konwencjonalnej twierdzą, że stres leży u źródła ponad 70 procent wszystkich chorób. Osoby, które prezentują bardziej holistyczne podejście, są przekonane, że ta liczba jest dużo wyższa. Masaż pomaga zmniejszyć stres, nie dopuszczając do rozwoju choroby. Ponadto sprawia, że zwracamy uwagę na natężenie stresu w naszym życiu, dzięki czemu jesteśmy w stanie zareagować we właściwym momencie i podjąć odpowiednie kroki, zanim dojdzie do wyrządzenia poważniejszych szkód.

Moim celem było stworzenie prostego i zrozumiałego przewodnika dla wszystkich, którzy chcą poznać potęgę uzdrawiającego dotyku, bez względu na to, jak niewiele mają czasu. Robienie masażu to wspaniała umiejętność. Mam nadzieję, że już niedługo będziesz cieszyć się nią tak samo, jak Twój partner (partnerka), który będzie doświadczać Twojego cudownego dotyku.

## ***Jak korzystać z tej książki***

Książkę tę rozpoczyna masaż całego ciała, dzięki któremu dowiesz się, jak należy pracować z poszczególnymi częściami ciała. Wykonanie go trwa nieco ponad godzinę, zależnie od tego, ile czasu poświęcisz na poszczególne ruchy. Masaż ten został podzielony na sześć etapów — każdy z nich dotyczy

innego fragmentu ciała, tak abyś mógł skupić się tylko na wybranych obszarach, jeżeli takie jest życzenie Twoje albo Twojego partnera.

Po masażu całego ciała znajdziesz opis trzech krótszych sekwencji: 30-minutowy masaż stymulujący cały organizm, 30-minutowy masaż antystresowy i 20-minutowy zabieg na obolałe dłonie. Wszystkie trzy rodzaje masażu idealnie sprawdzają się w sytuacjach, gdy masz mało czasu, a w przypadku dwóch ostatnich Twój partner może być nawet ubrany. Ogólnie mówiąc, każdy z krótkich masaży stanowi wybrany zbiór ruchów wykonywanych podczas masażu całego ciała, dlatego warto najpierw nauczyć się tego ostatniego.

Przed każdym etapem masażu całego ciała znajdziesz opis wyjaśniający jego korzyści dla określonej części ciała. Dowiesz się z niego, na których mięśniach będziesz pracować, a także jakie dolegliwości możesz wyleczyć dzięki regularnie wykonywanym zabiegom.

Kiedy już zapoznasz się z instrukcjami, być może będziesz chciał od razu wykonać dany masaż. Abyś nie musiał wracać do książki w trakcie zabiegu, przygotowałam dla Ciebie planszę, którą znajdziesz na wewnętrznej stronie obwoluty. Zawiera ona krótkie podsumowanie trzech krótszych sekwencji. Gdybyś chciał wrócić do książki i przeczytać całą instrukcję danej czynności, na schemacie znajdziesz odwołania do poszczególnych stron. Bez względu na to, którą sesję wybierzesz, zawsze wykonuj ruchy w podanej kolejności.

### ***Sprowadzanie na ziemię***

Zarówno w przypadku dłuższych, jak i krótszych masaży powinieneś okazywać partnerowi troskę i sympatię. Bez tego zabieg nie przyniesie spodziewanego efektu. Po zakończeniu masażu Twój partner powinien czuć się zrelaksowany i wyciszony. Nie wolno mu wstawać natychmiast po zabiegu — jeżeli to zrobi, cała Twoja praca pójdzie na marne. Jego umysł działa teraz wolniej, dlatego nagła zmiana prawdopodobnie skończyłaby się bólem głowy. Pozwól mu rozkoszować się falami głębokiego rozluźnienia przeszywającymi jego umysł i ciało. „Sprowadzanie na ziemię” dosłownie oznacza przywrócenie świadomości stopom i polega na trzymaniu ich na podłodze przez co najmniej 20 sekund. Gdy Twój partner wykona tę czynność, pozwól mu relaksować się jeszcze przez kilka minut.

### ***Jak działa masaż?***

Masaż przywraca równowagę i harmonię zatroskanemu umysłowi i spiętemu ciału. Sprawia, że czujemy się lepiej we własnej skórze, i przywraca nam świeży, optymistyczny punkt widzenia.

Ludzkie ciało ma niewiarygodną zdolność do odnawiania i regenerowania się. Posiada własny mechanizm autoregulacji, który pozwala mu przywrócić równowagę i harmonię nawet wtedy, gdy wszystkie wewnętrzne systemy są poddane ogromnemu ciśnieniu i napięciu. Chroniczny, długotrwały stres blokuje zdolność organizmu do tego naturalnego odzyskiwania równowagi. Eksploatując ciało do granic możliwości i stawiając mu coraz większe wymagania, pozbawiamy je niezbędnej energii i uniemożliwiamy mu odnowienie się i powrót do stanu harmonii. Masaż pomaga naprawić tę sytuację, ponieważ stymuluje on organizm do samouzdrawienia poprzez regulację mechanizmów autonomicznego systemu nerwowego.

Głęboki relaks jest źródłem ogromnej przyjemności. Organizm, będąc w stanie wyciszenia, produkuje endorfiny — hormony, które łagodzą ból i wywołują uczucie zadowolenia, a nawet euforii. Z mojego doświadczenia wynika, że są one bardziej skuteczne niż jakikolwiek lek przeciwbólowy.

### ***Przygotowanie***

To, jak przygotujesz się do masażu, będzie miało ogromny wpływ na to, czy Ty i Twój partner będziecie czerpali z niego przyjemność. Pomieszczenie, w którym wykonujesz zabieg, powinno być ciche, spokojne, wysprzątane i przytulne. Przygotuj czyste, ciepłe, miękkie ręczniki. Ciepło ma kolosalne znaczenie. Podczas masażu temperatura ciała pacjenta spada, dlatego nagrzej dobrze w pokoju i trzymaj w pobliżu grzejnik, w razie gdyby zaistniała potrzeba podwyższenia temperatury powietrza. Jeżeli w pomieszczeniu będzie panował chłód, Twój partner nie będzie w stanie rozluźnić mięśni, a Twoje starania pójdą na marne.

Zawsze kładź ręcznik na rejonach ciała, których bezpośrednio nie masujesz (zwłaszcza w miejscach, które właśnie wymasowałeś). Jest to bardzo ważne dla utrzymania ciepła w mięśniach. Zaopatr się również w lekki koc — większość ludzi nie lubi, gdy całe ich ciało jest odsonięte.

Idealną powierzchnią do wykonania masażu jest gruby materac albo kołdra. Bez względu na to, co wybierzesz, pamiętaj o przykryciu jej ręcznikami, żeby ochronić ją przed ubrudzeniem olejkami do masażu. Przygotuj sobie wszystkie potrzebne rzeczy, tak abyś miał je pod ręką, gdy będziesz chciał ich użyć — dwa duże ręczniki, koc, olejek, chusteczki higieniczne i odtwarzacz z relaksującą muzyką. Odpowiedniego nastroju dopełni delikatne światło — najlepszy efekt daje kinkiet ścienny i świeca albo świecznik do aromaterapii.

Zanim zaczniesz wykonywać masaż, poświęć kilka minut na to, żeby samemu się zrelaksować i uwolnić od wszelkiego napięcia ciała i umysł. Gdy Twój partner będzie gotowy do zabiegu, poproś go cicho, żeby delikatnie oddychał i rozluźnił się, tak aby jego ciało delikatnie zapadło się w materac lub kołdrę.

### ***Używanie olejków***

Olejek sprawia, że skóra jest gładka, ułatwiając wykonywanie posuwistych ruchów. Dobrej jakości olejek organiczny, na przykład migdałowy, słonecznikowy albo winogronowy również odżywia skórę. Aby mikstura miała przyjemny, relaksujący zapach, dodaj do niej 10 procent olejku z jojoby, wiesiołka, ziarna moreli albo zarodków pszenicy. Jeżeli zamierzasz wykonać masaż całego ciała, dodaj do olejku około 50 ml oleju roślinnego — dokładna ilość zależy od gabarytów Twojego partnera, stopnia owłosienia jego ciała i konsystencji jego skóry (sucha skóra dosłownie „pije” olejek). Olej roślinny, stosowany w połączeniu z olejkami eterycznymi, nazywany jest „bazą” lub „nosicielem”. Naturalne esencje ziołowe i roślinne szybko przenikają do skóry, dlatego nigdy nie wolno stosować ich w postaci nierozcieńczonej.

Przygotuj tylko tyle olejku, ile będziesz potrzebował do przeprowadzenia zabiegu, ponieważ olejki eteryczne tracą swoje właściwości w połączeniu z olejem roślinnym. Światło również przyczynia się do utraty ich cennych właściwości, dlatego przechowuj je w ciemnych butelkach.

Najprzyjemniejszą metodą rozprowadzenia olejku jest położenie jednej dłoni na ciele partnera, a następnie powolne nalewanie olejku na jej grzbiet. Rozprowadź olejek na ciele za pomocą dłoni i delikatnie wklep go w skórę. Użyj tylko tyle olejku, żeby Twoje dłonie gładko przebiegały po ciele partnera, ale nie ślizgały się na nim.





# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
  2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
  3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

# Moc relaksującego dotyku

Nasi przodkowie korzystali z dobrodziejstw masażu na długo przed pojawieniem się farmakologicznych metod uśmierzania bólu. Techniki te towarzyszą nam po dziś dzień, pomagając się zrelaksować i niwelując w naszym organizmie spustoszenia pozostawione przez stres towarzyszący nam każdego dnia.

Masaż przywraca równowagę zatrokanemu umysłowi i spiętemu ciału oraz sprawia, że czujemy się lepiej we własnej skórze.

Organizm w stanie wyciszenia produkuje endorfiny – hormony, które łagodzą ból i wywołują uczucie zadowolenia, a nawet euforii. Również Ty i Twój partner możecie osiągnąć umiejętność wykonywania uzdrawiającego oraz relaksującego masażu, by odzyskać utraconą harmonię ciała i ducha.



**Proponujemy Ci jedną godzinną, dwie trzydziestominutowe oraz jedną dwudziestominutową sesję.**

**Twój cel:** zrelaksowane, jędrne, gibkie ciało.

**Twoja kuracja:** skuteczne ćwiczenia i terapie, zamknięte w serii czterech treściwych, bogato ilustrowanych książeczek.

## POZOSTAŁE KSIĄŻKI Z SERII:

*Tai chi na co dzień, Joga na co dzień, Pilates na co dzień.*

Już wkrótce zasmakujesz w swoim nowym, energetyzującym trybie życia.

Księgarnia Internetowa:  
<http://septem.pl>

Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
**0 601 339900**

**septem**  
septem.pl

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)  
<http://septem.pl>

cena 24,90 zł

ISBN 978-83-283-4383-2

