



## IDŹ DO:

- ❖ Spis treści
- ❖ Przykładowy rozdział

## KATALOG KSIĄŻEK:

- ❖ Katalog online
- ❖ Zamów drukowany katalog

## CENNIK I INFORMACJE:

- ❖ Zamów informacje o nowościach
- ❖ Zamów cennik

## CZYTELNIA:

- ❖ Fragmenty książek online

do przechowalni

do koszyka



 **Helion** Wydawnictwo

Wydawnictwo Helion  
ul. Kościuszki 1c  
44-100 Gliwice  
tel. 032 230 98 63  
e-mail: [helion@helion.pl](mailto:helion@helion.pl)

e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)  
redakcja: [redakcjawww@septem.pl](mailto:redakcjawww@septem.pl)  
informacje: [o.księgarni.septem.pl](http://o.księgarni.septem.pl)

## MASAŻ NA CO DZIEŃ

Autor: Fiona Harrold  
Tłumaczenie: Joanna Sugiero  
ISBN: 978-83-246-2418-8  
Tytuł oryginału: [Easy Massage](#)  
Format: 125 × 160, stron: 128



### Magiczna siła Twoich dłoni

- Krótkie zabiegi antystresowe i rozluźniające
- Małe sesje pobudzające i dodające energii
- Dłuższe zabiegi, masujące poszczególne fragmenty całego ciała

### 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. Dzięki regularnym zabiegom w domowym zaciszu możesz samodzielnie pozbyć się wielu nękających Cię dolegliwości.

Masaż przywraca równowagę zatroskanemu 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.**

**I.** Dłuższa sesja pokaże Ci, jak należy pracować z poszczególnymi partiami ciała. Masaż ten został podzielony na sześć etapów – każdy z nich dotyczy innego fragmentu ciała i pozwala skupić się tylko na wybranych obszarach.

**II.** Krótsze sesje to masaż stymulujący cały organizm oraz masaż antystresowy, a także zabieg na obolałe dłonie – wszystkie idealnie sprawdzają się w sytuacjach, gdy masz mało czasu.

**Twój cel:** zrelaksowane, jędrne, gibkie ciało. Twoja kuracja: skuteczne ćwiczenia i terapie, zamknięte w serii czterech treściwych, bogato ilustrowanych książeczek. Pozostałe książki z serii: **Joga na co dzień**, **Pilates na co dzień**, **Tai chi na co dzień**. Już wkrótce zasmakujesz w swoim nowym, energetyzującym trybie życia.

# 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 samouzdrowienia 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 najlepiej 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 — najlepiej 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 grzbiec. 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.