

Masaža

U istoriji medicine masaža je često pominjani metod lečenja. Kako se civilizacija razvijala, najbogatiji pojedinci iz najrazvijenijih i najbogatijih društva poput drevne Kine, Egipta, Rimske imperije, Indije i Grčke, najviše su koristili blagodeti relaks masaže.

Razlog za to je činjenica da se masaža ne može adekvatno sprovesti ukoliko nisu ispunjeni osnovni preduslovi a to je adekvatnost prostora u kome se obavlja, kao i stručan maser-terapeut. Naravno, uz sve ovo ide i bezbrižnost i neopterećenost svakodnevicom.

Priča o masaži počinje dodirom. Dodir bi trebalo da predstavlja poverenje koje će opustiti pacijenta. Dodir ne znači ništa bez osećaja koji bi trebalo da ima maser-terapeut.

Onog časa kada maser-terapeut spusti ruku na telo pacijenta masaža je već počela. Masaža se sastoji iz niza svrsishodnih pokreta šakom i prstima, te se deluje na tretirani deo i telo kao celinu.

Ceo organizam čoveka pokriven je kožom i ispunjen je telesnim tečnostima od kojih su najznačajnije krv i limfa. Koža čoveka je organ koji je zadužen za spoljašnji senzibilitet. Koža je debljine od 1-4 milimetra, a površine je od 1,5 -2 m² (kod odrasle osobe). Koža predstavlja zaštitu organizma od štetnih fizičkih, hemijskih i bioloških spoljnih uticaja. Prilikom sprovođenja masaže, koža i pacijenta i terapeuta mora da bude intaktna.

Pokreti prilikom masiranja moraju da prate put telesnih tečnosti, tako da se masaža sprovodi od periferije ka srcu. Drugim rečima - masaža celog tela počinje jednom pa drugom nogom, jednom pa drugom rukom, trupom, vratom i glavom. Svi pokreti se izvode odozdo na gore - uz dlaku.

Ljudski organizam funkcioniše tako što su svi njegovi sastavni delovi međusobno povezani, a povezuje ih nervni sistem. Izvođenjem masaže tela, preko kože delujemo na nervni sistem, telesne tečnosti, kosti, mišiće, čula, organe i sisteme organa, tj. organizam kao celinu.

Celo telo masera-terapeuta raspoređuje/odašilje energiju koju bi pacijent trebalo da primi. Pojedini delovi tela pacijenta više od drugih. Potrebno je proizvesti/kanalirati dodir i proizvesti energetsko-fiziološku harmoniju mišića i zglobova i tela u celini.

Postoji veoma puno različitih masaža. Neke su poznate po podneblju na kojem su nastale.

Najčešća podela je:

- o Terapeutska masaža celog tela
- o Parcijalna terapeutska masaža
- o Sportska masaža
- o Relaks masaža

Blagotvorno dejstvo masaze

MASAŽA PROISTIČE IZ POTREBE ZA DODIROM.

Kada ste svoje bližnje dodirnuli, potapšali po leđima, rukovali se sa njima?

Masaža širi krvne sudove, poboljšava ishranu ćelija, ubrzava metabolizam, pospešuje izbacivanje štetnih metaboličkih produkata iz organizma, smanjuje bol, deluje na unutrašnje organe.

Kontraindikacije za primenu masaze

Masažu nikako ne bi trebalo raditi ukoliko postoje bilo kakve promene na koži, ako su vene proširene (upaljene) kao i limfni putevi.

Sportska masaza

Masaža u sportu je veoma važna u svim fazama, posebno u fazi bazičnih priprema. Razlog za to je što primenom masaže pospešujemo cirkulaciju, otklanjamo bol, ubrzavamo oporavak tela. U takmičarskoj fazi potrebno je ispoštovati želju sportiste koji najbolje zna šta mu prija i izmasirati ga onako kako kaže. Pokreti koji se primenjuju prilikom izvođenja ove masaže širi su i znatno agresivniji. Najčešće je sportska masaža ujedno i terapijska i parcijalna. Neposredno pre takmičenja uglavnom je pravilo da se relaks - opuštajuća masaža celog tela ne sprovodi. Razlog je što u tom trenutku mišićni tonus ne sme da se spušta.

Sredstva za sprovođenje masaže

Sredstva koja se koriste za sprovođenje masaže zaista su raznovrsna. Najčešće se koriste ulja, koja mogu biti biljna i mineralna. Mineralna ulja služe samo za otklanjanje trenja pri izvođenju masaže. Takva ulja ne prodiru u telo, već ostaju na površini.

Osnovno biljno ulje (susamovo, bundevino, kukuruzno, suncokretovo) otklanja trenje pri sprovođenju masaže i prodire u telo. Dodatkom etarskog ulja, u zavisnosti od toga kakav je cilj masaže, možemo da pospešimo cirkulaciju, ublažimo upalni mišićni proces, otklonimo bol... U prodaji se uglavnom mogu naći već pripremljena ulja za masažu sa dodatkom etarskog ulja.

Danas se primena masaže vezuje za opštu zdravstvenu prosvetljenost. Svako ko vodi računa o sebi i o svome telu, trenira i naporno radi, trebalo bi barem dva puta mesečno da sebi priušti masažu. Masaža više nije privilegija već potreba. Probajte sa dragim osobama. Napravite prijatnu atmosferu. Sledite navedena uputstva. Pustite da vas pokret vodi. Ukoliko se dobro opustite, podjednako će uživati i onaj ko masira i onaj ko je masiran. Vežbajte dodir.