

Alternativní formy masáže

Mgr. Zuzana Přikrylová

Alternativní formy masáže

- Ujasnění pojmu
- Koncept pojetí lidského těla z pohledu tradiční čínské medicíny
- Masér versus klient a jeho potřeby
- Koncept záměru vědomého terapeutického doteku a potřebu kombinací různých technik k ovlivňování zdraví klientů prostřednictvím psychického a fyzického uvolnění při masážích

- Teorie a praxe
- Cíl:
Vytvoření unikátního individuálního masérského stylu každého studenta

Alternativní formy masáže

- Rozsah výuky 18hod
 - bloková výuka, pátek 2 x
 - dle rozvrhu
- Prezentace
- Převlečení, pomůcky!

Prezentace masážního směru

- Historie
- Účinky
- Kontraindikace
- Mapování komerčního využití (Brno- kde, cena)
- Praktické představení techniky masáže
- Hudba- 1 hod

Já a masáž

- Kolik jste absolvovali masáží? A kolik lidí jste namasírovali?
- Přemýšlíte o této profesi?
- Kdo je úspěšný masér?
- Kolik bude stát moje masáž?

Druhy masáží

1. Léčebná- rehabilitační
2. Kosmetická
3. Regenerační (rekondiční)
4. Sportovní
5. Alternativní

Jaké znáte další masáže a techniky?

Alternativní formy masáže

- 1. Thajská, Shiatsu, Tuina masáž (3 studenti)
- 2. Baňky, moxa, lávové kameny, zábaly, tělové a ušní svíce
- 3. Akupresura chodidla
- 4. Lymfatická masáž
- 5. Ajurvédská masáž
- 6. Kranio-sakrální terapie, Dornova metoda
- 7. Bowenova tlaková masáž
- 8. Hawajská masáž, Bali masáž, Lomi-lomi
- -----
- 9. Tantrická masáž

Základní principy

- Intimita, diskrétnost
- Smysly:
- Prostředí- teplo, světlo, čistota
- Vůně
- Hudba
- Profesionální dotyk- obě ruce
- Chuť?
- + 6.smysl- myšlenka, záměr

Masér

- 1. Kata „ jak jsou věci dělány“
- Mimovolně
- Každá masáž je jiná
- 2. Hara
- Centrum fyzické a duchovní energie

Masér

- 3. Dýchání
- energie se rozvádí dechem
- Ladění masér-klient
- Tlak ve výdechu
- 4. Rytmus a tlak
- Frekvence těla
- Prsty, dlaně, lokty, chodidla
- Úhel
- Mateřská ruka

Historie masáží

- Existovala v každé kultuře světa
- Řecké slovo massé (mačkati, hnísti)
- 5000 let př.n.l. Egypt masáž jako jedna z léčebných prostředků
- Římský lékař Claudius Galenus (131-201 n.l.) praotec sportovní masáže, masáž před výkonem a po výkonu (gladiátoři)

Historie masáží

- Moderní sportovní masáž- Zabludowsky, univerzita Berlín
- První česká publikace V. Chlumský 1906 „O masáži“
- Po 2. světové válce oživení léčebných masáží
- Nyní: salóny, masérské školy

Účinek masáží

- Posílení organismu
- Upevnění tělesného a duševního zdraví
- Zlepšení výkonnosti
- Léčení a doléčení některých chorobných a poúrazových stavů
- ? Jak je to možné ?

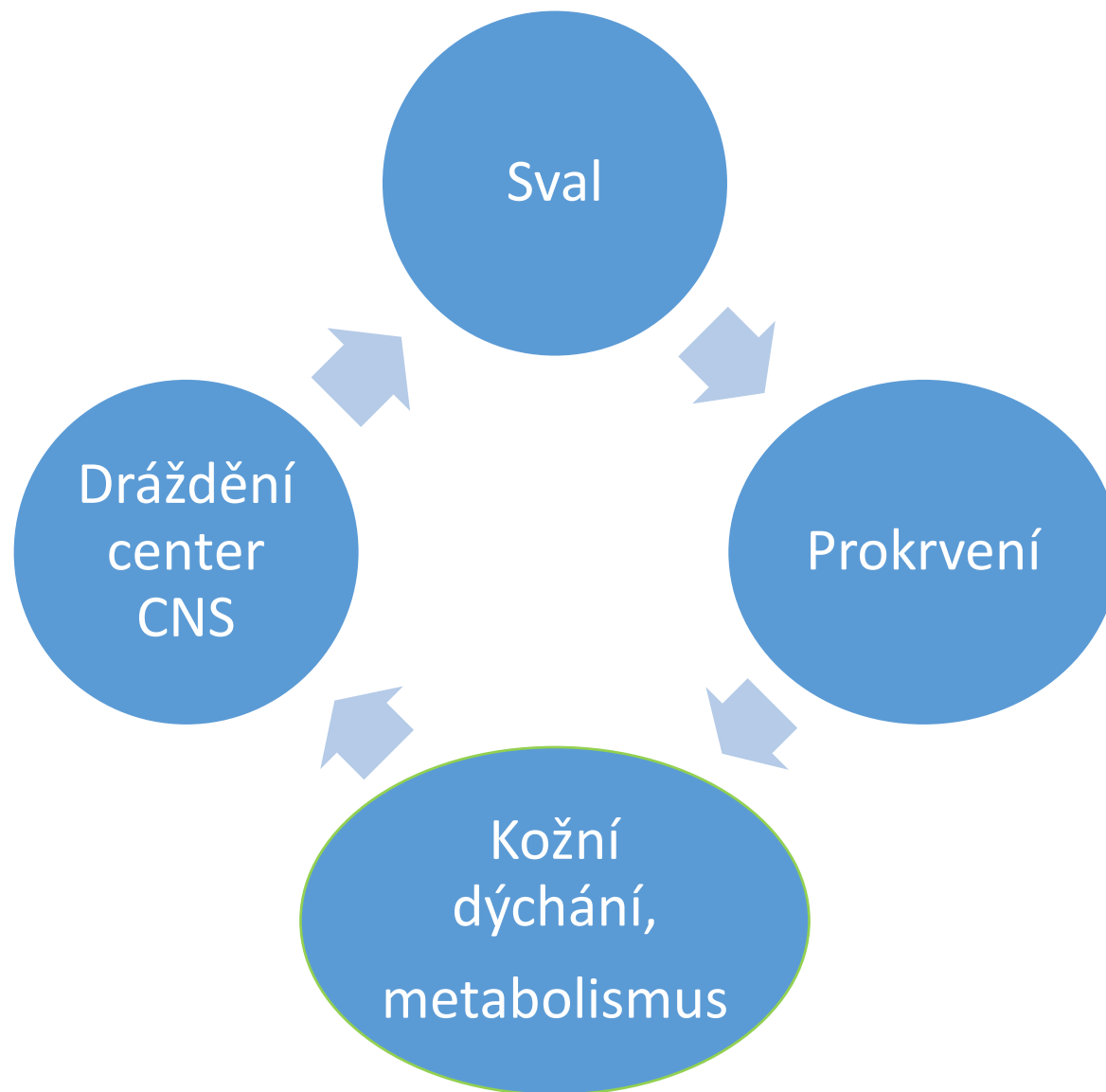
Účinek masáže

- Dotek
- Alfa hladina
- Volní uvolnění svalového napětí
- Prokrvení
- Myšlenka
- Energie

Působení masáží

1. Mechanické: zlepšení žilního oběhu a pohybu mízy (8mi násobně), ulehčuje se práce srdce, dá se ovlivnit tuková tkáň
2. Chemické: ve tkáních se uvolňují histaminové látky a to má za následek dilataci cév
3. Reflexní: dráždění volných nervových zakončení v kůži vyvolává impulsy ovlivňující CNS a zpětně celý organismus

Působení masáže



Svalové napětí

- I v klidu je sval v určitém napětí = klidové napětí svalů, svalový tonus
- Svalový tonus zařizují proprioceptivní míšní nervy
- Klidový tonus není stálý- ve spánku a při prohřívání je menší

Propriocepce

- zaznamenání změny vznikající ve svalech a uvnitř těla pohybem a svalovou činností („polohocit“).
- Z proprioreceptorů jsou podněty vedeny a přepojovány v míše, dále vedou zadními provazci. Projekce je do mozečku, thalamu, subkortikálních oblastí
- doslovný překlad : cítění z vlastního těla

Reflexní oblouk

- tzv. somestetický systém
 - Mechanoreceptory
 - Meissnerova tělíka
-
- U masáží dochází k tomu, že působí na receptory v oblasti, kde je bolest pociťována, odkud vychází a vyvolává reflexní odpověď

Reflexní oblouk

- Viscero-viscerální reflexní oblouk
- Viscero-motorický reflexní oblouk
- Viscero-kutánní reflexní oblouk
- Kuto-viscerální (účinek masáží)

Bolest

- Bolest představuje nepříjemný stav s výraznou negativní, afektivní a emotivní složkou
- Bolest je velmi důležitá, protože upozorňuje na to, že není něco v pořádku
- Bolest vzniká drážděním receptorů bolesti, tzv. algoreceptorů neboli noniceptorů

Trigger point

- tzv. zánětlivé mediátory
- Nesou mnohem více bolestivých informací
- Mnohem větší efekt

Relaxace

- Celkového uvolnění organismu
- Snížení svalového napětí
- Pokles tepové frekvence
- Pokles krevního tlaku
- Snížení frekvence dýchání
- Zvýšení podílu pomalých mozkových vln v kůře mozkové
- Zvýšením aktivity útrobních orgánů (anabolická reakce)
- Psychosomatický efekt

Dotyk

- Jedna ze základních potřeba člověka
- V organismu je mnohem více drah vedoucích do mozku dotykové počítky, než kolik je drah vedoucích pocit bolesti.
- Odvrátí pozornost mozku od soustředění se na bolest
- Dotyková povolání

Přístup východní a západní medicíny

- Zdraví (prevence) vs. Nemoc (léčba)
- Neoddělitelnost těla a duše vs. Jednotlivé specializace
- Energie vs. Anatomie, fyziologie těla
- 2500 př.n.l. (akupunktura) vs. r. 1928 (Fleming)
- Aktivní přístup pacienta vs. Pasivní přístup pacienta

Neměřitelnost- zatím

Psychosomatika

Základy tradiční čínské medicíny

- Energie
- Yin a yang
- Teorie 5ti prvků

Energie

- Ki, čchi, prána
- Harmonie
- Nemoc: dlouhodobá energetická nerovnováha
- Práce s energií:

Výživa

Pohyb

Meditace

Masáže

Léčení

...životní styl...

Yin a yang (jin a jang)

- Meridiány- energetické dráhy
- Čakry- energetická centra
- Projev ve dvou kvalitách

Yin

černá

--

symetrie

sůl

Yang

bílá

-

asymetrie

cukr



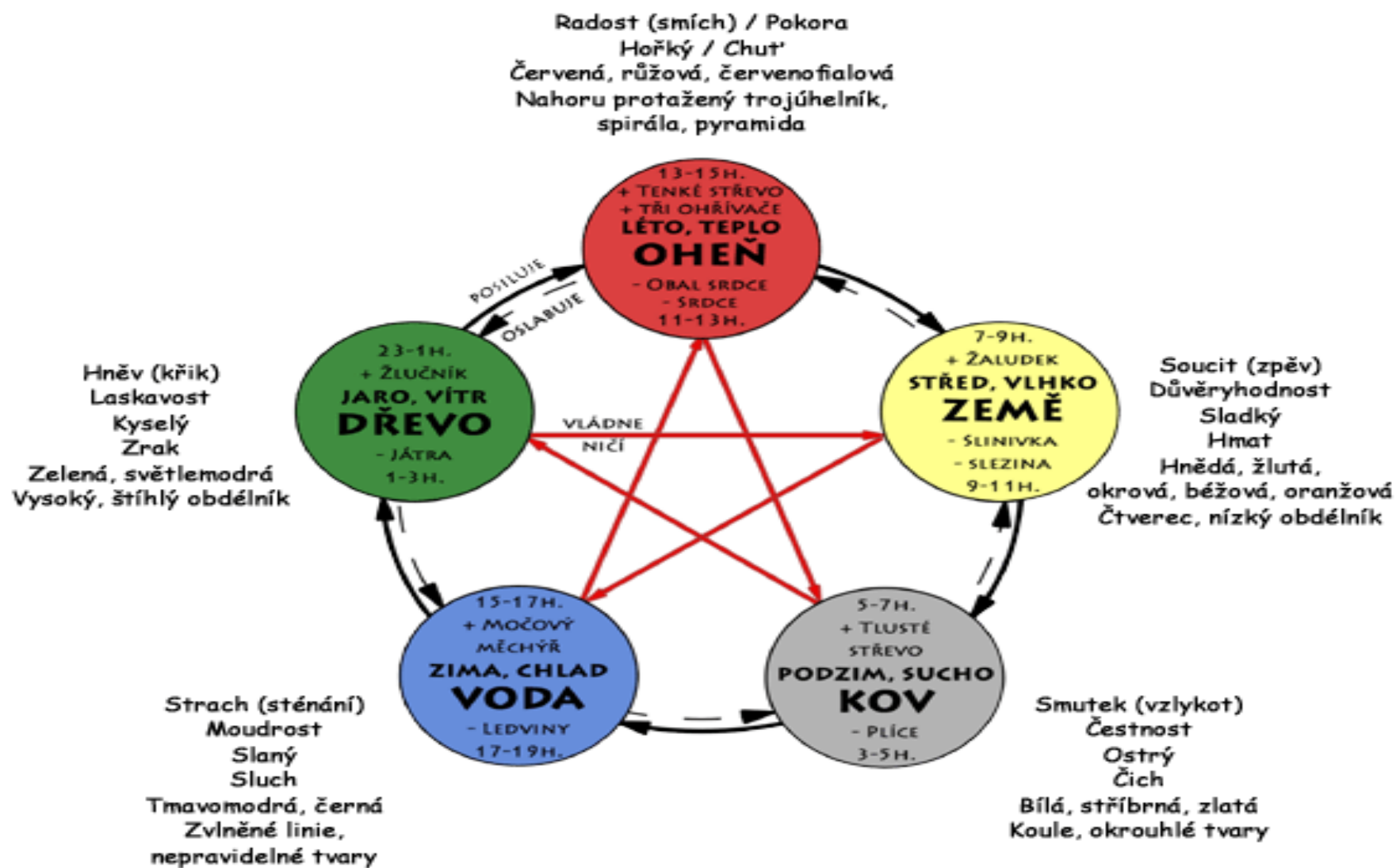
| Jang | Jin |
|--|--|
| funkce | struktura |
| zadní partie trupu (záda) | přední partie trupu (hrudník, břicho) |
| vnější strany končetin | vnitřní strany končetin |
| povrchový (kůže) | hluboký (orgány) |
| vnější | vnitřní |
| horní partie těla (ruce a paže) | spodní partie těla (chodidla a nohy) |
| směřující ven | směřující dovnitř |
| více fyzický | více psychický |
| levá strana | pravá strana |
| tvrdý | měkký |
| akutní | chronický |

Teorie 5ti prvků

- 5 hybných sil – další formy bytí
- Další klasifikace jinu a jangu a její přeměny
- Vysvětlení všech dějů v životě

CYKLUS PODPORY

VODA podporuje růst **DŘEVO** živí **OHEŇ** hoří v popel **ZEMĚ** dává **KOV** se taví ve **VODA**



CYKLUS OVLÁDÁNÍ

VODA uhasíná **OHEŇ** taví **KOV** řeže **DŘEVO** vysiluje růstem **ZEMĚ** přehrazuje cestu **VODA**