



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

## ÚVOD DO FYZIKÁLNÍ TERAPIE I

### ALTERNATIVNÍ MASÁŽNÍ TECHNIKY

UČEBNÍ TEXT PRO PRAKTICKÁ CVIČENÍ

Zpracovala: Mgr. Simona Šrubařová Ph.D.

# ALTERNATIVNÍ MASÁŽNÍ TECHNIKY

## MASÁŽ GUA SHA

Masáž Gua Sha představuje alternativní léčebnou metodu založenou na technice škrábání pokožky pomocí speciálního masážního přístroje, což podporuje lepší průtok krve po celém těle.

Masáž vznikla před mnoha lety. První zaznamenaná zmínka o technice Gua Sha se datuje do 7. století našeho letopočtu a je zaznamenána v díle Tie Bi Yao Fang. Tento text patří mezi nejstarší dochované spisy zabývající se tradiční čínskou medicínou a obsahuje přes 1 000 receptů na využití přírodních zdrojů pro léčebné účely.

Gua Sha má na naše tělo viditelné účinky, a to především v tom smyslu, že funguje na přírodní bázi. **Využívá se především pro masáže obličeje**, ale provádí se také na zádech, hýždích, krku, pažích a nohách. Postupně masér přidává na intenzitě, dokud si sami neřeknete, kde vás to bolí a jaké jsou vaše hranice. Gua Sha skvěle doplní vaši kosmetickou rutinu. Stačí, když každý den budete věnovat 5–10 minut masáži obličeje. Hlubková masáž se doporučuje dělat jednou za 10 dní.

Tato tradiční čínská terapeutická praxe nabízí unikátní způsob, jak podpořit zdraví. Použití speciálně tvarovaného kamene pro masáž obličeje může výrazně podpořit produkci kolagenu, očistit lymfatický systém a zlepšit prokrvení kůže, což přispívá k větší pružnosti, zdravějšímu vzhledu, mladistvější a vitálnější pokožce. Výsledkem je zmírnění otoků, tmavých kruhů a výskytu váček pod očima, jakož i viditelné snížení vrásek, a to vše přirozenou formou.

## Existují 4 základní druhy masážních kamenů

**Růženín** je známý svými pozitivními vlastnostmi. Tento kámen je ideální pro snižování stresu a uvolnění napětí nebo strachu. Masážítka Gua sha vyrobené z růženínu je výbornou volbou pro podrážděnou nebo problematickou pokožku.

**Černý jadeit** přináší klid a vyrovnanost do života jeho nositele. Tento polodrahokam je ceněný pro své protizánětlivé vlastnosti a v tradiční čínské medicíně je oceňován pro své detoxikační účinky. Pomáhá i na mastnou pokožku.

**Zelený jadeit** symbolizuje harmonii a rovnováhu. Použití Gua sha z tohoto kamene uklidňuje tělo i mysl, ale také pomáhá obnovit vaši vnitřní rovnováhu. Je také účinný proti nečistotám a otokům.

**Křemen** je kámen, který může zdůraznit vaši přirozenou krásu. Traduje se, že čistý křemen působí uklidňujícím způsobem a dodává pocit štěstí. Je ideální pro každodenní péči o normální a smíšenou pleť.

## Typy masážních kamenů

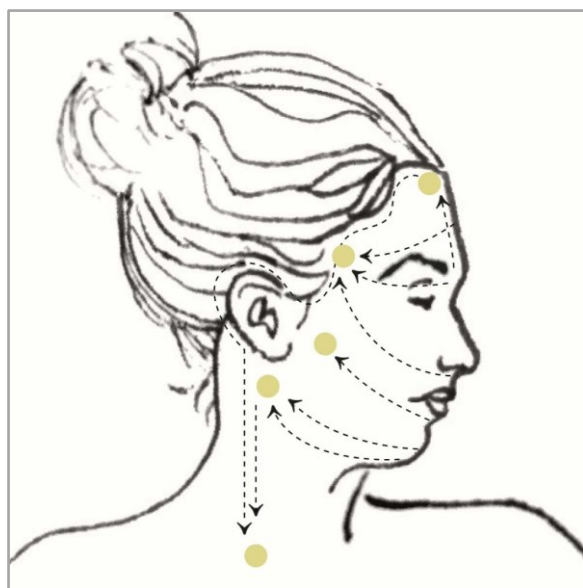


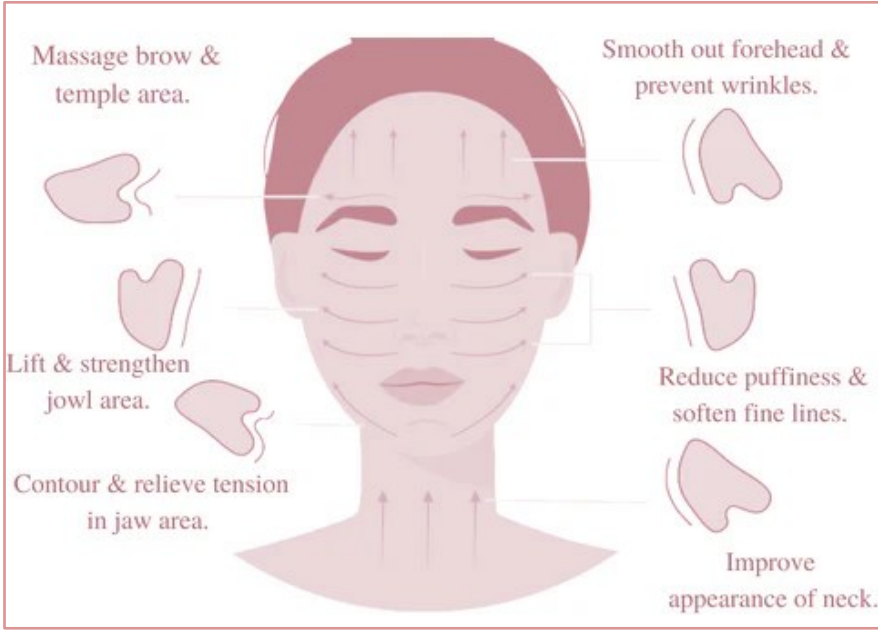
Masážní kameny jsou různých tvarů, aby bylo dosaženo co nejlepšího účinku terapie. Výběr kamene závisí na místě použití, velikosti ošetřované plochy. Pro ošetření kalvy a vlasů jsou využívány hřebeny, pro ošetření malých bolestivých bodů (TP) se používá tyčinka zakončená různě velkou hlavičkou nebo špachtle (tvar S), pro větší plochy se využívá plochých kamenů (tvar křídla či delfína). Ty jsou různě zaoblené, čímž se jejich terapeutické možnosti zvyšují – konkávní, konvexní strana, strana s 1 prohlubní (delfín)/, strana se 2 prohlubněmi (křídlo), hrana kamene.

### **Gua Sha – postup při masáži obličeje – plochý kámen tvaru delfína**

- Na čistou pokožku nejprve naneste sérum, olej nebo hydratační krém.
- Poté začněte masáž obličeje pomocí kamene Gua Sha. Při masáži aplikujte lehký tlak a provádějte jednoduché tahy od středu obličeje směrem k jeho okrajům.
- Začněte od středu klíční kosti a jemně škrábejte nahoru k dolní čelisti a zpět bez tlaku ve dvou až třech liniích směrem mediolaterálním nebo pouze směrem kraniálním. Kámen – konvexní strana.
- Pokračujte v oblasti brady, kde kámen umístíte do středu a táhněte jej směrem k uchu po hraně mandibuly. Kámen – prohlubně.

- Od brady směrem k uchu a odtud pokračujte dolů po krku. Tento pohyb pomáhá odvádět toxiny z pokožky a doporučuje se jej opakovat 5 až 10krát na každé straně obličeje. Kámen – konkávní strana.
- Následně posuňte kámen k nosu a vykonávejte tahy od strany nosu přes líčka až k uším, a to na obou stranách obličeje. Kámen – konkávní strana.
- Dalším krokem je masáž pod očima, kde byste měli postupovat opět směrem ven. V této citlivé oblasti je důležité vyvíjet pouze velmi jemný tlak. Kámen – konkávní strana.
- Masáž nosu od kořene nosu směrem ke špičce. Kámen – prohlubeň.
- Masáž kolem nosních křídel od nosní dírky kolem nosního křídla směrem nahoru. Kámen – hrana.
- Masáž nadočnicových oblouků od kořene nosu ke spánku. Kámen – prohlubeň.
- Zakončete masáž na čele, kde můžete kámen vést od obočí nahoru, dále zleva doprava, případně začít uprostřed čela a směřovat tahy ven. Tento postup pomáhá nejen stimulovat krevní oběh a podporovat detoxikaci pokožky, ale také napomáhá relaxaci a uvolnění napětí v obličejových svalů. Kámen – konvexní strana

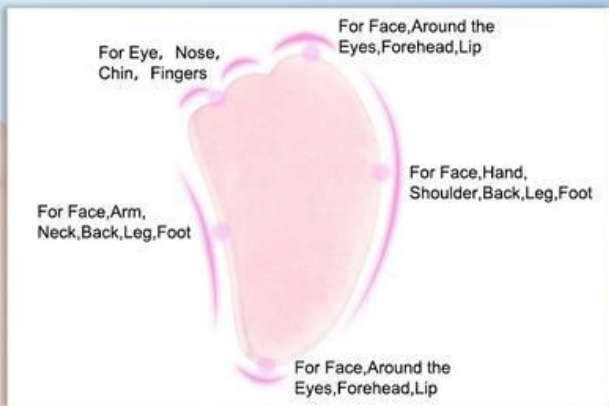




# How to Guasha Your Face



1. Forehead: Slowly and lightly scrape from the middle of your forehead and up to your hairline.
2. Third Eye: Use the tips of tool slowly and lightly scrape from the middle of your eyebrows and up to your hairline.
3. Under eyebrow: Use the tips of tool to scrape the area underneath your eyebrow and above your eyes.
4. Under the eyes: Slowly and lightly stroke the area where your eye bags show. Start from the side of your nose and go up to your temple.
5. Cheek: Slowly and lightly sweeping you cheek area. Go from the side of your nose, across your cheek, and up again to the middle of your ear.
6. Mouth Area: Slowly and lightly scrape from the middle of mouth to bottom of your ear.
7. Chin: Scrape from the soft area under your chin to the bottom of your ear.
8. Neck: Scrape from the middle of your collarbone up towards to jaw and earlobe.
9. Do the same for right side face.



## Gua Sha – ostatní části těla

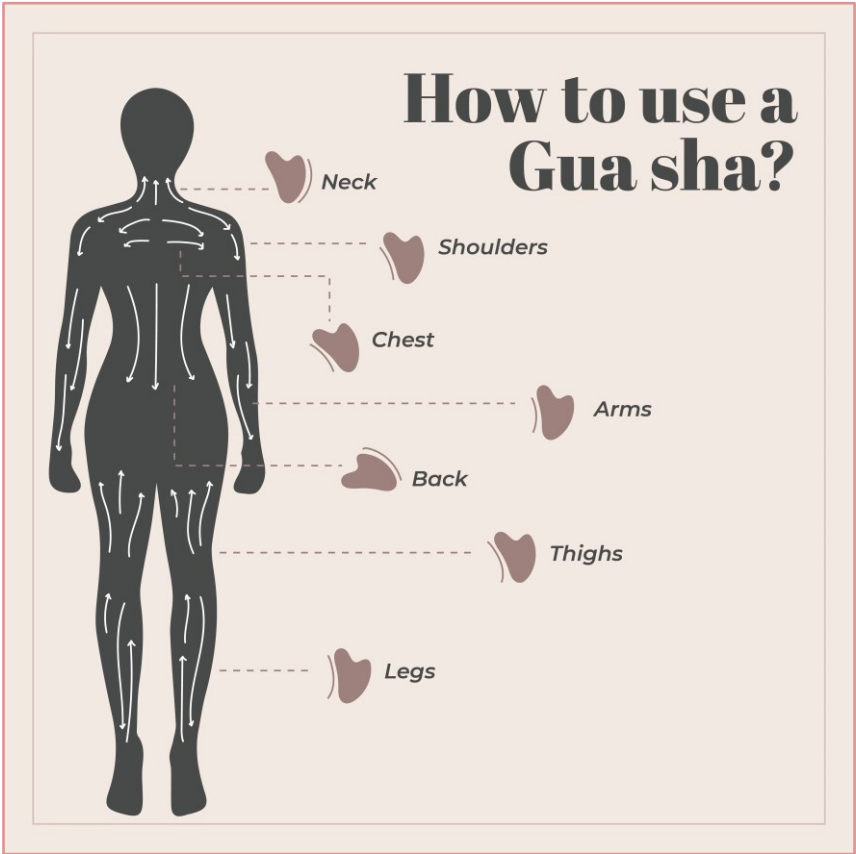
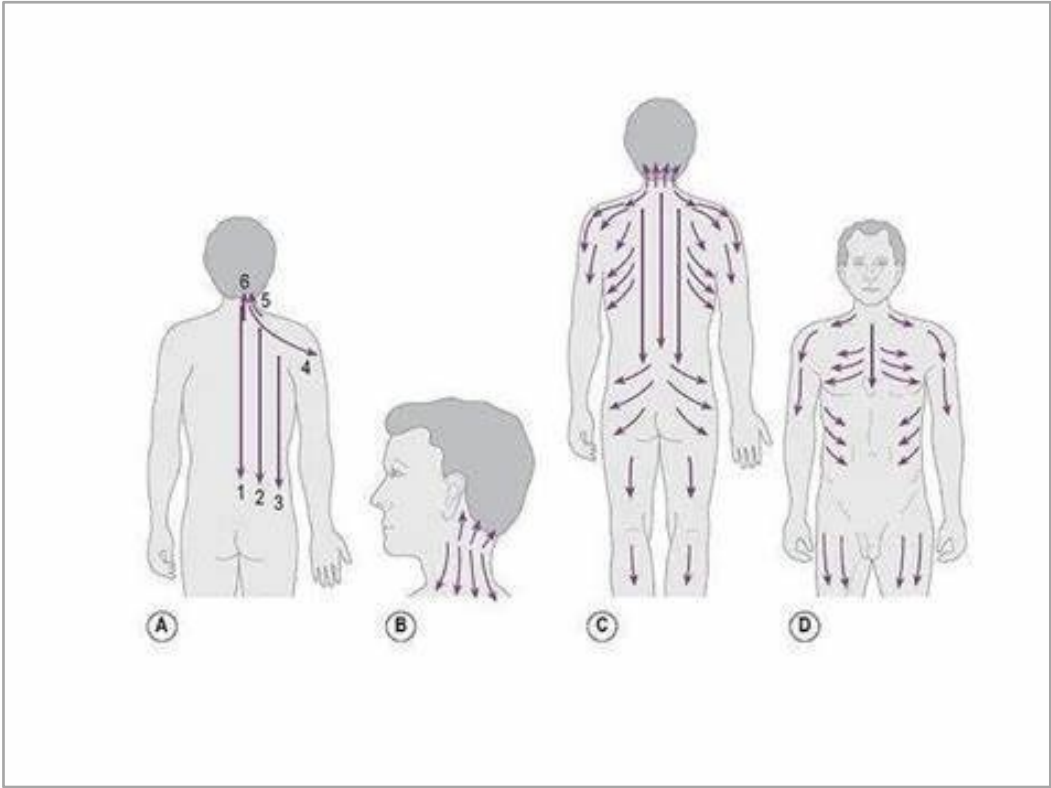
Konvexní strana kamene: ruka, rameno, záda, dolní končetina, chodidlo

Prohlubeň/tvar křídla: prsty, hrany

Konkávní strana: paže, krk, záda, dolní končetina, chodidlo

Hrana či špička: ošetření TP

**Gua Sha – masáž těla zepředu, zezadu, masáž šíje**



## MASÁŽ ROLÁTOREM

Masáž Gua Sha obličeje pomocí rolátoru (hladký, ježatý, jadeit, křemen aj.). Metodický postup je shodný s masáží Gua Sha pomocí škrabky/kamene. Sleduje cestu lymfatických cév ke snížení otoků, zlepšení cirkulace a výživy tkání, redukci vrásek, zpevnění pleti, snížení svalového napětí. Před masáží je vhodné plet' odlíčit, vyčistit a aplikovat krém.





## MASÁŽ LÁVOVÝMI KAMENY

Masáž lávovými kameny představuje poměrně netradiční způsob masáže, přesto však patří mezi jednu z nejstarších relaxačních technik, která rovněž příznivě ovlivňuje lidské zdraví. Terapie horkými kameny je u čínské a mayské kultury známá již přes 5000 let. Málokterá masáž dokáže navodit takové pocity, jako právě masáž horkými kameny. Díky spojení masáže, horkých kamenů a principů čínské medicíny nachází uplatnění při celé řadě potíží a její oblast působení je tedy opravdu široká.

K této masáži se využívá speciálních lávových kamenů, které výborně akumulují teplo a zároveň se díky teplu uvolňují některé aniony kovů, které přispívají k urychlení regenerace tkání. Lávové kameny mají mimořádně silnou energetickou vibraci. Tato vlastnost je využívána k odstraňování blokad důležitých bodů na meridiánech a rozprůdění energie v našem těle.

K masáži jsou nejvhodnější kameny s velkou plochou, která umožňuje přenos většího množství tepla. Upřednostňuje se zároveň hrubší struktura, a to z toho důvodu, aby kameny držely na správném místě. Před samotnou masáží se kameny předehřívají na teplotu 37-40 °C, která je poté absorbována pokožkou do hlubších tkání.

### Účinky masáže lávovými kameny

- Stimuluje krevní oběh a lymfatický systém a posiluje imunitní systém – pomáhá detoxikaci organismu.
- Hluboce relaxuje a harmonizuje.
- Postupně prohřívá celé tělo.
- Vyrovnává energii v těle.
- Horký tlak z kamenů proniká mimo jiné také do svalů – dochází k uvolnění křečí, rozpouštění bolesti, ztuhlosti a regeneraci tkání.
- Otevírají se kožní póry.
- Teplo reguluje trávení a zrychluje metabolismus.
- Pomáhá při odstranění problémů se spánkem, koncentrací a neschopností uvolnit se, nebo také při klimakterických obtížích.
- Má vliv na psychiku – doporučuje se lidem, kteří jsou pod neustálým tlakem a jsou nuceni v krátkém okamžiku podat špičkový výkon (např. podnikatelé, manažeři, herci, hudebníci a další zástupci společenského a uměleckého života).

Průběh masáže se samozřejmě pokaždé lehce liší a její podoba záleží na konkrétním masérovi. S kameny je totiž možné pracovat různými způsoby; jednak se přikládají na problematická místa, nebo také na akupunkturální body, jejichž prostřednictvím ovlivňují energetický tok a působí na vnitřní orgány. Další možností je s nimi prohřívát či masírovat a ideální je pochopitelně kombinace všech tří typů, která přináší maximální užitek.

## **Jak to funguje:**

Teplo a vibrace, které pozitivně ovlivňují energetické dráhy v těle, uklidňují a zároveň povzbuzují vegetativní nervový systém. Teplo a vibrace účinně podporují prokrvení vlásečnic (tenkostěnných jemných cév, které propojují tepny a žíly), urychlují látkovou výměnu, hloubkově uvolňují svaly. Masáž lávovými kameny se někdy nazývá královnou masáží. Patří k těm nejpříjemnějším masážím!

Teplo čedičových kamenů a jejich vlnění působí přes energetická centra v našem těle – čakry – na naše energetické cesty - meridiány - které vedou od konečků prstů na nohou a rukou ke všem vnitřním orgánům našeho těla. Při zvýšené únavě nebo při zdravotních obtížích bývají tyto meridiány zablokované a neprůchodné. V těle tak nemůže proudit energie a klient se cítí unavený, podrážděný, vyčerpaný a nemocný. Právě horké kameny dokáží povzbudit činnost orgánů. Znovu obnovený tok energie v těle odplaví z těla toxiny, stres, tělo se uvolní a zklidní. Nastartuje se očistný proces a detoxikace a dochází tak k celkové regeneraci těla.

**Čakry** jsou centra energie umístěná podél středové čáry těla, souběžně s míchou. Máme 7 důležitých čaker, ovlivňujících naši fyzickou existenci, naši fyziologii, naše emoce a náš duchovní vývoj. Pokud jsou čakry správně otevřeny a energie v nich proudí správným směrem, žijeme vyrovnaným životem a nepocítíme žádné obtíže. Avšak při současném způsobu života většina z nás se stává, že se tok energie v některých z čaker zablokuje (nebo zcela uzavře) a tento stav nám přináší pocity přepracování, pocity, kdy se nemůžeme oprostit od starostí, jsme přetížení a nedokážeme se uvolnit. Posléze mohou přijít i poměrně vážná onemocnění.

Je-li naopak tok energie v čakře příliš rychlý a čakra je hodně otevřená, tolik potřebná energie z těla uniká (čakra ji nedokáže stabilizovat). Přestáváme tak mít chuť do života, nedokážeme se poprat s problémy, adekvátně je řešit, necháváme se jimi vláčet, cítíme skepsi, depresi, jednáme zkratkovitě, jsme vyčerpaní, unavení, poddáváme se vleku událostí.

Podle indických nauk má každá ze 7 čaker svoji barvu, svůj zvuk, svůj tón, který ji správně rozvibruje. Má svůj vzácný kámen, svoji vůni a své charakteristické poslání v těle.

**První čakra – kořenová** – se nachází mezi genitáliemi a řitním otvorem. Je červená. Je základem našeho života, souvisí s pudem sebezáchovy, přežitím. Je-li energie soustředěna v této čakře, můžeme pocítovat strach, že nám druzí psychicky i fyzicky ubližují. Zdravotní obtíže v případě nerovnováhy: problémy s nohama, páteří, nedostatečná obnova krevních buněk, hemeroidy.

**Druhá čakra – sakrální** – se nachází v posvátné oblasti podbřišku. Je oranžová, je zaměřena na životní potěšení. Kdo má energii soustředěnou v tomto místě se bude zabývat smyslovým potěšením a požitky. Zdravotní potíže v případě nerovnováhy: poruchy močového měchýře a ledvin, oběhové problémy, střevní potíže, mělké a

nepravidelné dýchání, nedostatek energie, poruchy centrálního nervového systému, migrény, dysfunkce reprodukčních orgánů.

**Třetí čakra – solar plexus** - je umístěná na solar plexu. Má žlutou barvu, je propojena s ohnivým živlem a zrakem, vládne jí slunce. Je centrem trávení, našeho vnitřního plamene, který když je správně regulován vyváženou stravou, tak si zachováváme zdraví a udržujeme si energetickou hladinu v rovnováze. Zdravotní potíže při nerovnováze: svalová ztuhlost, nervové napětí, poruchy funkce žaludku a trávení, bolesti v dolní části zad, diabetes, hypoglykémie, problémy s játry, nedostatečná vitalita, horečky.

**Čtvrtá čakra – srdeční** - je umístěná v páteři na úrovni srdce. Má zelenou barvu. Je to centrum rovnováhy, harmonie, otevřenosti k všeobjímající lásce k sobě i k druhým. Zdravotní potíže v případě nerovnováhy: vysoký krevní tlak, onemocnění srdce a plic, astma.

**Pátá čakra – krční** – se nachází v horní části krku na prvním krčním obratli. Je modrá. Souvisí s naším sluchem, schopností komunikovat, vyjádřit se, se schopností být spokojen. Zdravotní obtíže v případě nerovnováhy: problémy s tělesnou váhou, se štítnou žlázou, problémy se zažíváním, záněty krku, bolesti vnitřního i vnějšího krku, bolesti v zadní části hlavy.

**Šestá čakra – třetí oko** – je umístěná mezi obočím na čele. Má indigově-tmavě-modrou barvu. Je to centrum naší intuice a duševních schopností. Souvisí s naší myslí, touhou po poznání a po duševním světě. Zdravotní obtíže v případě nerovnováhy: bolesti hlavy, oční problémy, problémy s dutinami, katary, senná rýma, nespavost, migrény a hormonální nerovnováha.

**Sedmá čakra – korunní** – je umístěná na temeni hlavy. Má fialovou barvu. Je to centrum čistého vědomí, osvícení, osvobození, otevření, dokonalého splynutí se sebou samým a s okolním světem. Zdravotní potíže v případě nerovnováhy: nemoci mozku, migrény, poruchy endokrinní soustavy, psychické problémy.

### **Kontraindikace:**

Masáž lávovými kameny není vhodná v případě:

- zvýšené funkce štítné žlázy
- infekčního onemocnění, zánětů, horečky, pooperačních stavů, léčby antibiotiky (lze teprve 14 dní po skončení léčby)
- nádorů
- otevřených ran, poranění, výskytu modřin, slunečních popálenin
- silného krvácení, bolestivé menstruace
- pohmožděnin
- popraskané pokožky

- trombózy
- tuberkulózy
- zánětu žil
- při křečových žilách
- při bolesti lýtek neznámého původu
- diabetes, epilepsie

Těhotné ženy a lidé trpící cukrovkou nebo jinou nemocí by měli mít k této terapii svolení od lékaře.

U těhotných žen je možné masírovat nohy, ruce, šiji - na nižší teploty.

### **Návod na masáž lávovými kameny**

Výběr lávových kamenů – u výběru je důležitá velikost a hmotnost kamenů. Na masáž zad a stehů se hodí kameny velké, naopak na prohřátí místa mezi prsty u nohou potřebujete kameny malé a tenké. **Přibližně platí pravidlo, že čím větší sval masírujete, tím větší kámen potřebujete.**

Nahřívání kamenů – vložte kameny do hrnce. Doporučuje se pod kameny vložit obyčejný ručník, a pak dolít vodou a zahřát na požadovanou teplotu (nejčastěji 38 až 55°C). Z bezpečnostních důvodů používejte vhodný teploměr "cejchovaný" na vyšší teplotu, než na kterou nahříváte kameny!

Má-li vodní lázeň požadovanou teplotu, kameny vyjměte, nejlépe silikonovými kleštěmi, vyskládejte na ručník a jakmile budou na dotek teplé, nikoliv horké, otřete je, aby na nich nezůstala voda. Toto je velmi důležité, neboť voda by z kamenů odebírala zbytečně teplo a kameny by rychleji zchladly. Dále je doporučováno na suché kameny aplikovat masážní olej. Kameny po první aplikaci oleje ztmavnou, zčernají. Nyní můžete kameny přikládat na kůži masírovaného.



Pokládání kamenů na tělo – nejdřív je nutno se masírovanou oblast připravit vmasírováním teplého oleje. Čím lépe bude olej do kůže vmasírován, o to lépe se bude poté masírovat kameny.

Mezitím zkoušíte teplotu kamenů. Jakmile je dokážete alespoň deset sekund udržet v ruce, mají správnou teplotu. Malé kameny chladnou rychleji než velké.



Po přiložení si ale ověřte reakce masírované osoby, každý je totiž na teplo jinak citlivý.

Kameny na zádech rozložte po celé délce páteře a na lopatky.

Na DKK je možné vložit malé kameny mezi prsty, větší kameny pak položit na lýtka a stehna.

Na hrudníku se kameny pokládají podél hrudní kosti, pod klíční kosti a na solar plexus. HKK – masírovaný drží nahřátý kámen v dlani, další kameny jsou položeny na paži ev. předloktí

Na obličeji se kameny přikládají na čelo, kořen nosu.

Další možností je přikládání kamenů na akupunkturální body a centra čaker.

Kameny nechte chvíli hřát, energetická centra těla se takto plně aktivují. Po přikládání kamenů přichází samotná masáž.

### Vlastní masáž

Masírujte prvně jemně prsty okolí přiložených kamenů a pokračujte ve vtírání oleje. Po chvíli uchopte dva horní kameny (do každé ruky jeden) a přejíždějte s nimi po horní části zad. Masážní pohyby by měly být dlouhé plynulé a velmi pomalé. Nebojte se trochu přitlačit. Při používání dbejte zvýšené opatrnosti a vyhýbejte se při posouvání kamenů různým kostním výčnělkům. Mohli byste způsobit zranění v podobě modřiny. Po chvíli kameny vystřídejte.

K masáži nemusíte používat jen plochu kamenů, ale i jejich zaoblené hrany. Po asi deseti minutách kameny vychladnou, takže můžete masáž ukončit nebo masáž časově prodloužit výměnou kamenů za nové teplé.

Obdobně se masírují i ostatní části těla.

#### Po masáži

Nechte masírovaného chvíli odpočinout, pečlivě ho přikryjte. Vhodné je nabídnout něco k pití. Vstávat pomalu a opatrně. Po masáži se doporučuje čerstvý vzduch a dostatek pohybu.

### **Údržba lávových kamenů**

Použité lávové kameny dejte do čisté teplé vody, přidejte antiseptické mýdlo (nebo několik kapek Tea Tree Oil) a jeden po druhém očistěte (můžete použít kartáček). Poté kameny otřete dočista, odložte na čistou utěrku a nechte uschnout.

### **Druhy masáží lávovými kameny**

#### **Hot stone massage**

Masáž má původ na Havaji. Havajsky se nazývá pohaku (kámen), wai (voda), ola (zdraví). Domorodí obyvatelé si masáží od pradávna uvolňovali ztuhlé svalstvo, podporovali prokrvení a celkově relaxovali. Hot Stone Massage zpravidla nepoužívá studené kameny. Pracuje se s jemným a dobře snášeným stimulováním – někdy méně je více.

#### **LaStone Therapy**

Název "LaStone therapie" je autorsky chráněným pojmem. Název a nabídku masáží mohou tedy používat jen autorizované osoby. Terapie je spojení klasické techniky horkých kamenů a zkušeností severoamerických indiánů. Za rozšířením této terapie stojí masérka Mary Nelsonová. LaStone-Therapie se provádí s 54 bazaltovými kameny a 18 ks mramorových kamenů. Lávové kameny jsou nahřáté a mramorové jsou studené, tyto protiklady na těle způsobují urychlení látkové výměny a tím i očisty těla.

#### **Japonské masáže lávovými kameny**

Na japonských ostrovech vytvořených prudkou vulkanickou činností se nachází tisíce horkých pramenů. Ty se od pradávna používaly k léčebným koupelím. V horké vodě minerálních pramenů se také nahřívaly čedičové kameny, které se používaly k masážím. Horké kameny se používaly k ovlivňování akupunkturních bodů dříve, než se začaly používat jehly a baňky. Japonské masáže horkými kameny jsou založeny na anmē (starodávný typ masáže). Její zásady zůstaly 2000 let skoro nezměněny.

#### **Tranquility stone**

Překlad slova tranquility je klid, pohoda, ticho. Jedná se o čínskou masáž lávovými kameny a upřednostňuje hlubokou relaxaci a harmonizaci čaker. K masáži se používá 53 ks kamenů o teplotě asi 40°C. Kameny se nechávají déle působit (méně masáže).

Masáž je jemná a klidná. Celková masáž se skládá ze tří částí, masáž těla a chodidel horkými kameny, a následná harmonizace čaker drahými kameny.

## **POUŽITÁ LITERATURA**

- Co je masáž lávovými kameny? Dostupné z: <https://www.spa.cz/lazenska-procedura/masaz-lavovymi-kameny/>
- Čínské masáže. Dostupné z: <http://www.masaze-memi.cz/info.html>
- Druhy masáží lávovými kameny. Dostupné z: <https://www.malachit-obchod.cz/masazni-lavove-kameny/druhy-masazi-lavovymi-kameny/>
- Face Gym Gua Sha Tool at Sean Dickson blog. Dostupné z: <https://asktheman.xyz/>
- Lávové kameny návod na použití – masáž. Dostupné z: <https://www.malachit-obchod.cz/masazni-lavove-kameny/lavove-kameny-navod-na-pouziti-masaz/>
- Masáž lávovými kameny. Dostupné z: <https://www.estheticmedical.cz/cs/masaz-lavovymi-kameny>
- What does gua sha do for your body? Know it's benefits! Dostupné z: <https://sublimelife.in/blogs/sublime-stories/scraping-the-strain-away-using-a-gua-sha-for-your-body>
- Zhaoyun Natural Rose Quartz Gua Sha Facial Tool. Dostupné z: <https://cz.pinterest.com/pin/460493130653025698/>