

# *Masaż jako usługa dodatkowa w hotelu*

## *Co to jest masaż?*

**Masaż** – zabieg fizjoterapeutyczny polegający na sprężystym (nie plastycznym) odkształcaniu tkanek. Jest to zespół ruchów wywierających ucisk na tkanki i polega on na wykorzystaniu przez masażystę określonych ruchów w określonym tempie i z odpowiednią siłą zgodnie z przebiegiem mięśni, tkanek, naczyń krwionośnych i limfatycznych, od ich obwodu do serca. Masaż powinien być wykonywany rytmicznie, bez rozciągania skóry nieuzbrojoną ręką. Masaż może mieć cele lecznicze, relaksacyjne, przeciwobrzękowe lub przygotowywać mięśnie do wysiłku.



# *Historia masażu*

*Historia masażu* wywodzi się ze starożytności, kiedy to był on uzupełnieniem obrzędów religijnych, a z czasem części oddziaływań medycyny ludowej. Zapoczątkowany w Indiach i Chinach, stanowił naturalną metodę leczniczą. Już Hipokrates, a potem Celsus i Galena wskazywali na wykorzystanie masażu w poszczególnych jednostkach chorobowych. W Starożytnej Grecji masowano sportowców przed zawodami, aby natłuścić ich ciała oliwką. Ponieważ w Średniowieczu nastąpił zastój nauk medycznych, również i masaż przestał być powszechnie stosowany.

W XVI wieku techniką masażu zajął się francuski lekarz Ambroży Paré. W wyniku badań nad fizjologią masażu oraz w oparciu o obserwację pozytywnych skutków masażu u chorych po operacjach, w swojej pracy naukowej ogłosił on masaż jako oficjalną metodę leczenia. Tym samym problemem zajmował się w XVII wieku lekarz Friedrich Hoffman (1600-1672). Opierając się na własnych badaniach i obserwacjach opracował program stosowania masażu w licznych przypadkach chorobowych.

W XIX wieku największy wkład w rozwój masażu leczniczego włożył szwedzki lekarz Per Henrik Ling (1776-1839). Został on współautorem „szwedzkiej gimnastyki”, w zakres której wchodzi masaż leczniczy. Zasady masażu ze wskazaniem i przeciwwskazaniem do jego wykonywania określił holenderski lekarz Johan Mezger (1839-1909). Powołał on do życia prawdziwą szkołę masażu klasycznego i uważany jest za autora „masażu naukowego”.

## Rodzaje masaży

**Masaż klasyczny** to najpopularniejszy masaż, który w zależności od formy - intensywności może być leczniczy, relaksacyjny, pobudzający itp. Do masażu klasycznego należą zabiegi, które mają na celu poprawienie psychofizycznego stanu pacjenta, znajdują one zastosowanie w zapobieganiu i leczeniu wielu chorób z dziedziny ortopedii, neurologii, pediatrii, ginekologii oraz chorób internistycznych.

W zależności od sytuacji masaż klasyczny może być wykonywany w formie zabiegu całościowego lub częściowego. Masaż działa przeciwbólowo, polepsza odżywianie tkanek, regeneruje mięśnie, reguluje napięcie mięśniowe, zwiększa elastyczność i sprężystość mięśni, zmniejsza tkankę tłuszczową, przyspiesza przemianę materii, uaktywnia przepływ krwi i limfy.





*Masaż sportowy* jest jedną z najbardziej powszechnych metod stosowanych przez fizjoterapeutów w pracy z układem ruchu sportowca. Szeroko rozumiany masaż sportowy używany jest nie tylko w rehabilitacji doznanych kontuzji, ale również znajduje zastosowanie w odnowie biologicznej i towarzyszy procesowi budowania formy przez zawodnika. Indywidualnie dobrana praca na tkankach miękkich i stawach w poszczególnych etapach przygotowań i zawodów przynosi sportowcom wiele korzyści. Nie tylko w biomechanice ruchu, ale też w aspekcie neurologicznym, zwiększając lub zmniejszając pobudliwość nerwową. Również z psychologicznego punktu widzenia, masaż sportowy odgrywa istotną rolę. Wpływa na samopoczucie sportowca, znosząc jego gorączkę przedstartową, czy działając relaksująco w przerwie między zawodami.



*Masaż tajski* jest typem tzw. głębokiego masażu. Stanowi on sekwencję technik, stanowiących połączenie akupresury ważniejszych punktów na ciele człowieka z elementami pasywnej jogi, rozciągania i refleksologii. Masowana osoba jest ubrana w luźne, wygodne ubranie i leży na specjalnym materacu o umiarkowanej giętkości. Masaż może być wykonywany indywidualnie, bądź "na dwie ręce". Masażysta podczas wykonywania masażu bardzo intensywnie pracuje swoim ciałem, używając dłoni, kciuków, łokci i przedramion, a także stóp. Nacisk łokciem następuje w sposób rytmiczny na przebiegające aorty, powodując uczucie głębokiego odprężenia. Osoba masowana przyjmuje wiele pozycji, które wywodzą się z pięciu zasadniczych postaw jogi pasywnej: leżenia przodem, tyłem, bokiem oraz postawy siedzącej i odwróconej. Pełna, w pełni kompletna sesja masażu tajskiego winna trwać 2 godziny lub więcej, podczas których w sposób rytmiczny następuje ucisk i rozciągnięcie całego ciała: to dotyczy również wyciągania palców, stóp u nóg, uszu oraz przyjmowania przez osobę masowaną różnych wyciągniętych pozycji. Wszystko odbywa się zgodnie z wielowiekową procedurą.



*Masaż bańką chińską* jest metodą, która polega wykorzystaniu próżniowego zasysania skóry i znajdujących się pod nią tkanek. Zabieg rozpoczyna się od nasmarowania ciała specjalnym olejkiem. Następnie specjalista przystawia bańkę do wybranego punktu na ciele i przyciska. W ten sposób wytwarza się podciśnienie, dzięki któremu bańka przysysa się do skóry. Jeden seans trwa z reguły 15-30 minut. W przypadku większych partii ciała, czas jego trwania może wydłużyć się nawet do 60 minut. Masaż bańką chińską jest masażem relaksacyjno-leczniczym. Wykorzystuje się go w celu zmniejszenia napięcia mięśniowego, które niesie za sobą wiele dolegliwości bólowych, a w tym: bóle kręgosłupa, bóle na tle korzeniowym, poprzez ucisk mięśnia na nerw itp.

Zastosowanie bańki chińskiej w kosmetologii:

- usuwanie cellulitu
- redukcja tłuszczu z brzucha
- wymodelowanie sylwetki
- trądzik



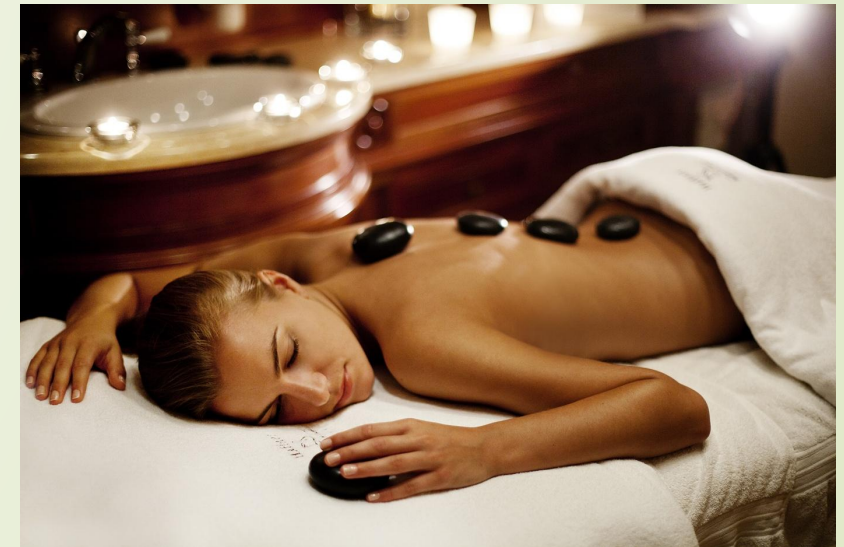


*Całościowy masaż gorącymi kamieniami* jest zabiegiem doskonale uzupełniającym kompleksowe działanie fizjoterapeutyczne. Ma zastosowanie w gabinetach odnowy biologicznej i masażu, przyspieszając procesy wypoczynkowe, zwiększa tym samym zdolność wysiłkową organizmu.

Połączenie ciepłych kamieni z odpowiednimi technikami masażu jest zbawienne dla zmęczonego, zestresowanego ciała i umysłu współczesnego człowieka, relaksuje i regeneruje całe ciało.

W masażu używa się gorących bazaltowych kamieni pochodzenia wulkanicznego, które poprzez wieloletnią naturalną obróbkę falami morskimi mogą być użyte do celów terapeutycznych. Są specjalnie wyselekcjonowane pod względem kształtu i pochodzą z obszarów czystych ekologicznie np.: Hawaje, Bali. Masaż łączy w sobie oddziaływania termoterapii i masażu limfatycznego, używa się również technik z masażu klasycznego.

Ciepło płynące z kamieni oraz spokojne, powolne ruchy podczas wykonywania masażu, pozwalają na maksymalne rozluźnienie mięśni napiętych po całym dniu pracy.



*Masaż aromaterapeutyczny* zwany również masażem zapachowym, to zabieg wykonywany z użyciem olejków eterycznych, który łączy leczniczą moc dotyku z indywidualnymi właściwościami olejków, dobranymi dla konkretnej osoby. Masaż jest jedną z najważniejszych metod aromaterapeutycznych, najpopularniejszą i najbardziej użyteczną formą aromaterapii. Celem masażu aromaterapeutycznego jest wprowadzenie do organizmu przez skórę leczniczych substancji zawartych w olejkach oraz poprawa krążenia krwi. Przynosi on również – podobnie jak każdy masaż – fizyczne i psychiczne odprężenie. Tak więc masaż zapachowy również wspomaga leczenie. Aromaterapia traktuje człowieka jako integralną całość, jej zabiegi mają na celu poprawę ogólnej kondycji organizmu człowieka poprzez przywrócenie mu równowagi i pobudzenie jego naturalnych sił odpornościowych.





**Masaż shiatsu** nazwa masażu wywodzi się od dwóch japońskich słów „shi” oznaczającego palce oraz „atsu” oznaczającego ucisk. Jednak wbrew nazwie, masażu nie wykonuje się palcami, lecz całą dłonią, a także łokciami, przedramionami, kolanami, a nawet stopami. Masaż shiatsu polega na uciskaniu ściśle określonych miejsc na ciele człowieka. Shiatsu to leczenie manualne (uciski palcami). Zgodnie z założeniami masażu japońskiego shiatsu choroby czy słabości organizmu spowodowane są brakiem równowagi pomiędzy komplementarnymi siłami Jin i Jang. Masaż shiatsu opiera się na zastosowaniu płynnego, delikatnego i rytmicznego ucisku (ruch rozciągająco-rotacyjny), który reguluje fizyczną strukturę organizmu. Masażysta nie używa siły mięśni rąk, ale ciężaru ciała. Dłonią uciska meridiany, czyli szlaki energetyczne. W organizmie człowieka występuje ich 12: płuca, jelito grube, jelito cienkie, żołądek, śledziona-trzustka, serce, osierdzie, potrójny ogrzewacz, pęcherz moczowy, nerki, wątroba i pęcherzyk żółciowy. Nadmiar energii w jednym meridianie wywołuje niedobór w innym. Zadaniem masażu jest wprowadzenie stanu wewnętrznej harmonii organizmu.



*Masaż lomi lomi nui* wywodzi się z Hawajów i od wieków służył uzdrowieniu i oczyszczeniu. Do harmonii miał doprowadzić poprzez rozluźnienie mięśni ciała i pokonanie wewnętrznych barier, które powodują napięcia i stresy. Jest masażem całego ciała, a dzięki płynnym ruchom i zmiennemu naciskowi nie pozwala ciału odpocząć od.... odpoczynku. Do zabiegu stosowany jest ciepły olej oraz dźwięk w formie śpiewu, muzyki albo tańca masażysty, który do masażu wykorzystuje dłonie, przedramiona i łokcie, czasami zabieg jest przeprowadzany przez dwóch masażystów. Intensywność masażu dopasowuje się do potrzeb pacjenta. Ceremonia Lomi Lomi Nui ma działanie odprężające, poprawiające krążenie i stabilizację układu nerwowego.



## *Jak wybrać odpowiedni masaż?*

Dla osób z bólami mięśniowymi, sztywnością w ciele, napięciami mięśniowymi i dolegliwościami związanymi z kręgosłupem zalecany jest **masaż leczniczy** - To zabieg terapeutyczny. Dlatego na początku warto sprawdzić samego masażystę i jego kompetencje. W tego rodzaju masażu wykorzystuje się techniki znane z masażu klasycznego, ale w grę wchodzi także terapia manualna.

Dla sportowców i osób, które potrzebują regeneracji mięśniowej. Przyda się także tym, którzy wrócili do treningów po przerwie i czują, że ciało potrzebuje dodatkowego wsparcia zalecany jest **masaż sportowy** - wykorzystuje klasyczne metody masażu leczniczego, ale jest wykonywany zdecydowanie silniej i energiczniej. Wszystko dlatego, że jego celem jest przygotowanie ciała do wysiłku oraz osiągania maksymalnych wyników sportowych, usuwania bólu mięśniowego, napięć bądź likwidacji kontuzji.

Dla osób, które chcą się odstresować, rozluźnić całe ciało i zrelaksować. Spokojne ruchy i długi czas trwania uspokaja i wprowadza w trans. Zalecany jest **Lomi Lomi** - Technika ta wykorzystuje posuwiste, płynne ruchy oraz masaż głęboko położonych tkanek, by wspomóc przepływ krwi, złagodzić naprężenia i napięcia. Lomi Lomi przede wszystkim relaksuje.





## *Jakie są zalety korzystania z masażu?*

Masaż to świetna okazja do zrelaksowania ciała i umysłu.

Masaż poprawia krążenie.

Masaż daje poczucie własnej wartości.

Masaż łagodzi napięcie.

Masaż to bardzo sensualne doznanie.

Masaż pomoże w depresji i niepokoju.

Masaż poprawia działanie układu immunologicznego.

