



mgr Ewa Tarczoń

Masaże dla urody i sylwetki

O rodzajach masażu i ich oddziaływaniu na nasz organizm rozmawiamy z mgr EWĄ TARCZON, rehabilitantką w Centrum Rehabilitacji i Masażu Leczniczego oraz Relaksacyjnego KINESIS w Warszawie.



Czy wszyscy mogą stosować masaże, czy istnieją jakieś ograniczenia?

Przeciwwskazaniem jest nieregulowane nadciśnienie, choroby skóry, podwyższona temperatura ciała oraz ciąża. Na serię składa się dziesięć zabiegów. Aby zanadto nie rozleniwiać mięśni, po każdej serii powinna nastąpić miesięczna, nawet półtoramiesięczna przerwa.

Na czym polega masaż limfatyczny?

Celem jego jest przepchnięcie krwi żyłnej i chłonki z obwodu ciała, w kierunku dużych naczyń limfatycznych, znajdujących się między innymi w pachwinach i pachowych węzłach chłonnych. W wyniku zabiegu następuje lepsze krążenie krwi w tkankach tłuszczowych, powodujące szybsze wydalanie przez organy filtrujące, śledzionę, nerki i wątrobę, zalegających płynów ustrojowych, wraz ze znajdującymi się w nich toksynami. Pod wpływem masażu limfatycznego ustępują obrzęki i zmniejsza się ciężar ciała. Masaż jest najbardziej skuteczny wieczorem, wtedy bowiem dwukrotnie szybciej niż w godzinach rannych krew krąży w tkance tłuszczowej, powodując szybsze jej spalanie.

Zatem zabiegi te również odchudzają?

Wbrew obiegowemu twierdzeniu, że masaże odchudzają wyłącznie masażystę, wspomagają one proces

odchudzania, zwłaszcza jeśli się je łączy z aktywnością fizyczną i odpowiednią niskokaloryczną dietą. Tkanka tłuszczowa stanowi u pań 18 do 25 procent ogólnej masy ciała (u panów 12 do 15 procent), wydatne jej zmniejszenie wymaga zmasowanego ataku. Trzeba jednak wiedzieć, że jest ona jakby magazynem hormonów, w niej dokonują się wszelkie przemiany specyficzne dla naszej płci, związane chociażby z miesiączkowaniem czy ciążą, i nadmierna utrata tłuszczu zaburza te procesy.

Czy masażem można poprawić wygląd sylwetki, jej proporcje?

W pewnym stopniu można ją modelować masażem izometrycznym, polegającym na tym, że pacjent napina mięśnie, a terapeuta w tym czasie stosuje mocne techniki – ugniatanie, oklepywanie, a po rozluźnieniu – głaskanie i rozcieranie. Efektem zabiegów jest zwiększenie masy mięśniowej i ukształtowanie poszczególnych mięśni, co po serii zabiegów daje wyraźny efekt estetyczny. Paniom puszczym warto polecić również aerobik w wodzie – odchudza i modeluje sylwetkę, przy czym ćwiczenia w basenie nie obciążają stawów.

Masaż wpływa korzystnie na zdrowie i urodę, dlaczego?

Masaż powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych, polepsza krążenie krwi oraz miejscowe przyspieszenie przemiany materii, co ożywia pracę wszystkich gruczołów wydzielania wewnętrznego, a mięśniom przywraca prawidłowe napięcie i sprężystość. Wyraźnie też poprawia trofikę skóry (ukrwienie), z której zostają uwolnione toksyny, a ona sama nabiera ładnego, zdrowego wyglądu i elastyczności.

Czy to prawda, że masaże dobrze oddziałują na psychikę?

Potrzeba dotyku istnieje w nas od zawsze. Zapoznaliśmy się z nim już w łonie matki, która pieści i masuje mające przyjsć na świat dziecko. Także przytulanie i głaskanie noworodka jest bardzo ważne dla jego rozwoju. Człowiekowi dorosłemu dotyk jest również potrzebny, służy także mniej lub bardziej świadomemu przekazywaniu energii. Masaż zatem, polegający na dotykaniu, oklepywaniu, głaskaniu czy ugniataniu, a więc na manipulacji miękkimi tkankami ciała, mięśniami, ścięgnami i więzadłami, nie tylko łagodzi ból, rozluźnia mięśnie, także odpręża psychicznie.

Do masażu odchudzającego stosuje się również specjalne urządzenia.

Jednym z nich jest vacu step. Łącząc działanie ruchu i próżni, pozwala zredukować obwód poszczególnych części ciała – brzucha, ud, pośladków bądź tydek. Likwiduje również cellulitis, bowiem pompa próżniowa wewnątrz urządzenia wytwarza podciśnienie dające efekt ssania, czego wynikiem jest lepsze ukrwienie skóry i podskórnych tkanek tłuszczowych. Wykonywany równocześnie ruch powoduje trwałe spalanie tłuszczu, około 40 gramów w czasie 30-minutowego zabiegu. Także wodny drenaż ciała, przeprowadzany w wannie z urządzeniem do hydromasażu, pomaga pozbyć się tkanki tłuszczowej oraz cellulitisu, ożywia skórę, poprawia ukrwienie i otwiera pory, w ten sposób ją oczyszczając. Zabieg działa wybitnie relaksująco. Można również skorzystać z fotela masującego, co jest wprawdzie przyjemne, jednak mało skuteczne – fotel z ułożonym nań pacjentem (w ubraniu), automatycznie zmienia

położenie, masując mu plecy.

Jaki rodzaj masażu jest skuteczniejszy, ręczny czy wykonywany za pomocą specjalnych urządzeń?

Najbardziej cenny jest masaż ręczny, podczas którego istnieje bezpośredni kontakt pacjenta z terapeutą. Wie on, które miejsca mocniej uciskać, masując wyczuwa dłońmi grudki tłuszczu pod skórą i stara się je rozbić, dostrzega też efekty między pierwszym a kolejnymi zabiegami i jeśli istnieje taka potrzeba, wprowadza ko-

rekty. Nie bez znaczenia jest zaufanie, jakim pacjent darzy terapeutę.

W trakcie masażu ręcznego często używa się kremów wyszczuplających, na czym polega ich działanie?

Zawarte w nich substancje, na przykład kofeina czy teofilina, przyspieszają usuwanie tłuszczu z podskórnych komórek i hamują proces ponownego magazynowania go, wspomagając tym samym odchudzanie.

A jakie znaczenie w masażu odgrywają zapachy?

Masaż aromaterapeutyczny wykonuje się na zasadach masażu klasycznego. Używając olejków zapachowych, osiąga się dodatkowe efekty, na przykład zapach miętowy oraz lawendowy działają uspokajająco, sosnowy rozgrzewająco, różany relaksująco. Również w tym celu podczas zabiegu pali się świece zapachowe.

Jakie inne masażu warto polecić naszym Czytelnikom?

Bardzo zmęczonym na przykład masaż tybetański. Terapeuta masując ciało pacjenta całą powierzchnią przedramienia, przekazuje mu własną energię. Jej wzmożony przepływ w kanałach energetycznych pomaga na wiele dolegliwości. Także wart polecenia jest masaż stóp, czyli refleksoterapia. Jest ona pomocna w ponad 200 jednostkach chorobowych, działa uspokajająco i relaksuje. We wszelkich bólach mięśni, pochodzenia reumatycznego, pourazowego lub neurologicznego, przynosi ulgę masaż klasyczny, połączony z punktowym, polegający na mocnym uciskaniu przez terapeutę obolałych miejsc.

Rozmawiała Krystyna Sygnowska

PRZECZYTAJ!

Zdzisław Drobner, „Cztery proste masażu”, Studio Astropsychologii, Białystok 2003.

Praktyczny poradnik autorstwa jednego z najbardziej znanych i doświadczonych terapeutów manualnych (kręgarzy) i biomasażystów. Szczegółowe opisy (z ilustracjami) 4 masażu: relaksacyjnego, przeznaczonego dla osób cierpiących na dyskopatię, na bóle kręgosłupa oraz energetycznego.

