



MASAŽA

Danas je za masažu čuo gotovo svatko. Mnogi oglašavaju usluge masaže: švedske, medicinske ili klasične masaže, aromamasaže, shiatsu, tajlandske, tuina, kineske, akumasaže, refleksomasaže... inačica je bezbroj.

Bez obzira na tip masaže kojom se bavi, svaki maser ili terapeut bi trebao biti stručno obrazovana osoba, sa znanjem anatomije i fiziologije (pogotovo mišićnokoštanog sustava), patologije (poznavajući indikacije i kontraindikacije za masažu), te posebice tehnika masaže. Ukoliko radi s eteričnim uljima morao bi imati temeljno znanje o aromaterapiji stečeno u nekoj od stručnih škola.

U nekim salonima za ljepotu i njegu tijela rade se "aromamasaža" ili "aromaterapija" no često s uljima sumnjive kvalitete i od strane priučениh djelatnika. **Aromaterapija je puno širi termin od aromamasaže**, i usluga stručne uporabe eteričnih ulja u masaži trebala bi se nazivati isključivo aromamasažom a ne aromaterapijom. Ipak, aromamasaža pružena od strane iskusnog i obrazovanog terapeuta doista jest terapija!

POVIJEST MASAŽE

Sama riječ "masaža" je relativno novijeg datuma. Smatra se da potječe od arapskog glagola *mass* koji znači "dodirivati". Spominje se 1785. u jednom putopisnom izvještaju o Egiptu. 1819. godine predloženo je porijeklo riječi "masaža" iz grčkog glagola *massein*, što znači "gnječiti".

Međutim, sama tehnika sa svim svojim varijetetima stara je vjerojatno koliko i civilizacija. U Egiptu su pronađene freske iz 2330. p.n.e. s prikazom masaže stopala i dlanova. Brojni kasniji reljefi, freske i spisi ukazuju na raširenu primjenu masaže u starim civilizacijama Bliskog istoka, Indije i Kine, te Grčke i Rima. Tijekom srednjeg vijeka nositelj umijeća masaže bila je arapska kultura, jer je zapadni kršćanski svijet njegovao učenje o prljavosti i grešnosti tijela i tjelesnih užitaka. Tek je s renesansom ponovno oživio interes zapadnog svijeta za to drevno umijeće. S vremenom su se razvili brojni pravci i škole masaže, a vrhunac nastaje krajem dvadesetog stoljeća ponovnim otkrivanjem brojnih istočnjačkih tehnika masaže i rada na tijelu kao i pratećih filozofija i nazora.

Iscrpan tekst o povijesti masaže može se pročitati u knjizi *The history of massage* (autor Robert Noah Calvert).

SVRHA I DJELOVANJE MASAŽE

Glavni cilj masaže je *opuštanje tijela i duha*. Napetost, stres, uznemirenost, tjeskoba i slična psihoemotivna stanja najčešći su uzrok raznih fizičkih poremećaja. Opuštanjem mišića, fascije i drugih tkiva, te smirenjem uma i duha, postižu se nebrojene blagodati za zdravlje cijelog bića na svim razinama postojanja.

Opći i specijalni hvatovi masaže djeluju na *mišiće i vezivno tkivo* tako da ga omekšavaju i opuštaju, potiču *arterijsku i vensku cirkulaciju te kretanje limfe*. Time se otplavljuju nakupljeni toksini i štetni produkti metabolizma, a tkiva se opskrbljuju svježim dotokom kisika i hranjivih tvari.

Opuštanjem okolnih tkiva smanjuje se napetost i u *živčanim vlaknima*, čime se poboljšava protok električnih impulsa a time funkcioniranje cjelokupnog organizma. To je posebno vidljivo kad se opusti paravertebralno mišićje čija napetost ili grč može ometati protok živčanih impulsa kroz neki od 31 para živaca koji povezuju leđnu moždinu s organima i periferijom tijela.

Budući je *fascija*, vezivna ovojnica mišića i organa, u cijelom tijelu kontinuirana, opuštanjem površinske fascije refleksno se djeluje na opuštanje fascije mišića i unutrašnjih organa a time na njihov bolji rad.

Određeni hvatovi i rotacije *zglobova* potiču protok energije i otklanjaju energetske zastoje u zglobovima. Također oživljuju i stimuliraju.

Hvatovi u masaži istovremeno čiste *površinski sloj kože* od mrtvih stanica, nakupljene nečistoće i masnoće. Time se otvaraju pore žlijezda znojnice i lojnica, omogućuje se bolje lučenje sekreta i disanje kože, a ujedno se otvara put za bolje upijanje hranjivih biljnih i eteričnih ulja.

Tijekom masaže *eterična ulja* kroz pore ulaze u tkivo i krvotok i prenose se po cijelom tijelu gdje ovisno o vrsti ulja i njegovom kemijskom sastavu djeluju na određene organe, tkiva, hormonski ili živčani sustav. Istovremeno ulja svojim mirisom djeluju na emocije i duh, a svojom vibracijom suptilno na ljudsko energetsko polje.

Već i sam *ljudski dodir* djeluje terapijski i zato je važno da terapeut bude usredotočen na klijenta. Uz ugodan ambijent, opuštajuću glazbu, mir i tišinu, klijent će se moći opustiti, otvoriti i prepustiti, a tretman će imati još dublje psihološko djelovanje. Terapeutova empatija i sposobnost slušanja s razumijevanjem upotpunjuje doživljaj masaže.

Sinergija svih navedenih faktora puno je jača nego puki zbroj svakog ponaosob. Klijent će se nakon takvog tretmana osjećati rasterećeno i obnovljeno, fizički, emotivno, mentalno i duhovno.

KONTRAINDIKACIJE ZA MASAŽU

- rani stadij ozljede mišića - masaža može pojačati krvarenje i uzrokovati stvaranje hematoma,
- krvarenje bilo kojeg tipa, hemofilija - masaža može pojačati krvarenje,
- opekotine - ako su manjeg opsega ostatak tijela se može masirati,

- inficirane rane i gnojni čirevi - može se masirati ostatak tijela,
- proširene vene, varikoziteti - masaža može uzrokovati pucanje vene; međutim, noge se smiju lagano premazati mješavinom za masažu ili posebnom mješavinom za vene za lokalnu primjenu,
- tromboza - masaža može uzrokovati odvajanje tromba; može se postupiti kao i kod vena,
- upale limfnih čvorova - masaža potiče rad limfe pa se infekcija može prenijeti u druge dijelove tijela,
- povišena tjelesna temperatura - ukazuje na upalni proces negdje u tijelu, a masaža bi mogla negativno utjecati kao i kod upale limfnih čvorova,
- maligni procesi - u literaturi se navodi kao kontraindikacija kako bi se spriječilo širenje metastaza putem limfe; međutim, oboljelim osobama treba dodir, opuštanje i ugodna više nego ikada, pa lagana masaža može biti od velike koristi.

BOL U MASAŽI

Postoje i klijenti i maseri/terapeuti koji smatraju da je masaža dobra i djelotvorna samo ako je "žestoka" i bolna jer se jedino na taj način mogu otkloniti napetost i ukočenost iz mišića i tkiva. Neki terapeuti namjerno traže bolne točke i fokusiraju se na njih jer smatraju da je osim fizičkog grča ovdje pohranjeno i "stanično sjećanje" na neku traumu fizičke ili psihoemotivne prirode. "Radom" na bolnom području žele osloboditi klijenta od potisnute traume.

Takav pristup može donijeti određene rezultate i željeno olakšanje, no u njemu je skriveno kolektivno uvjerenje tisućljetnog zapadnjačkog kršćanskog miljea da nema blaženstva bez patnje.

Željeni cilj je moguće postići i blagim, ugodnim i relativno bezbolnim tretmanima. Ponekad se u nekoj točki može javiti bol, no terapeut bi tada trebao smanjiti intenzitet rada i pritisak, te ići samo do granice "ugodne boli", do onog momenta kada klijent osjeća laganu bol ali istovremeno osjeća kako se ona iscjeljuje i prolazi. Oštra i probadajuća bol može uzrokovati da se mišićno tkivo zgrči a klijent zatvori i vrati se u stanje stresa.

Miogeloze

Kod bolova i zakočenja u predjelu vrata, ramena i gornjeg dijela leđa ponekad se pod prstima mogu napipati kvržice koje se miču kada se pritisnu, a koje su vrlo bolne. Te čvoriće se voli nazivati miogelozama. Teorija kaže da su to nakupine mliječne kiseline u mišićima koja se nije uspjela reapsorbirati putem limfe. Većina ljudi smatra da te miogeloze treba tretirati snažnim i bolnim pritiscima i gnječenjem kako bi se one "razbile". Posljedica može biti još jača bol, a kod osjetljivijih osoba i masnice. Olakšanje koje se osjeća nakon što zacijele posljedice takvog tretmana traje nekoliko dana, a zatim se "miogeloze" ponovno vrate.

Novija istraživanja nisu uspjela dokazati postojanje miogeloz. Najlogičnija teorija koja se potom razvila stavlja naglasak na lokalizirane grčeve u samom mišiću koje uzrokuju prenadražena živčana vlakna.

Neusporedivo djelotvorniji tretman "miogeloza" je ugodna aromamasaža koja se može kombinirati s kiropraktikom ili osteopatijom kako bi se smanjio ili uklonio mogući pritisak kralježaka na živce. Svakodnevne vježbe istezanja dodatno mogu pomoći. Te vježbe direktno smanjuju mišićni tonus omogućujući kvalitetniju i bolju cirkulaciju krvi i limfe, te bolji mikrometabolizam u samoj mišićnoj stanici. Sve to u konačnici dovodi do nestajanja "miogeloza", a što je još važnije, do smanjenja ili uklanjanja onog konstantnog bola i napetosti u vratu i ramenima, koji je tako tipičan za mnoge sjedeće i stajalice profesije, te za ljude čija je fizička aktivnost daleko od idealne.

LUBRIKANTI

U masaži se koriste razni lubrikanti kako bi se smanjilo trenje između terapeutovih dlanova i klijentove kože. K tome smanjuju osjetljivost kože pa se spriječava moguća iritacija i infekcija, te čupanje dlaka i folikulitis (upala korijena dlake) kod muškaraca.

Iskustvom se nauči koja je količina ulja najpogodnija za dobar i čvrst hvat. Ako ga ima previše gubi se kontrola i dubina djelovanja.

O vrsti lubrikanta ovisi hoće li služiti samo kao sredstvo za podmazivanje ili će i sam djelovati terapijski i njegujući za kožu. Iz tog razloga su prirodna, hladno prešana biljna ulja mnogo bolji odabir nego razna "bebi ulja" koja su sintetskog porijekla.

Koriste li se u masaži i eterična ulja potrebno je itekako paziti na odabir lubrikanta jer će o tome ovisiti hoće li ulja terapijski djelovati. Sintetska ulja, osim što nisu prirodna pa sama nemaju nikakve terapijske vrijednosti, obično imaju prekrupne molekule da bi se upijala u kožu. I neka biljna ulja imaju velike molekule pa se sporo upijaju, poput maslinovog i sezamovog ulja. Eterična ulja otopljena u takvim uljima ostat će na površini kože i osim mirisom neće djelovati terapijski.

Stoga su za aromamasažu najbolji odabir hladno prešana biljna ulja poput badema, suncokreta ili kukuruznih klica, koja će se upijati u kožu zajedno s eteričnim uljima, te tako "kemijski" potpomagati "fizički" učinak samih zahvata masaže.

SMJER I REDOSLIJED MASAŽE

Masaža ruku i nogu obavlja se u smjeru srca kako bi se potpomogao limfni i venski protok i otplavili toksini iz tkiva. Limfa i vene su bliže površini nego arterije, nemaju vlastito mišićje poput arterija koje bi poticalo cirkulaciju, te imaju zaliske koji se otvaraju prema srcu. Stoga je važno da pokreti budu prema gore.

Ponekad će trebati "spustiti" energiju klijenta od glave prema stopalima. Tada se noge mogu početi masirati od bedra prema niže, ali smjer pokreta treba uvijek biti prema srcu.

Redoslijed kojim se obrađuju dijelovi tijela ovisi o svrsi tretmana, trenutnoj inspiraciji i intuitivnom nahođenju. Međutim, u praksi se pokazalo da većina ljudi ima problema i napetosti u leđima i ramenom pojasu, pa je dobro započeti masažu na leđima. Osim toga, opuštanjem paravertebralnog mišićja utjecat će se na leđnomoždinsko živčevlje, aktivirati rad parasimpatikusa i dovesti cijelo tijelo u stanje opuštenosti.