

JAN SEDMÍK
MASÁŽE

KOMPLETNÍ KNIHA MASÁŽNÍCH TECHNIK



**NAKLADATELSTVÍ
SVOBODA**

JAN SEDMÍK MASÁŽE

KOMPLETNÍ KNIHA MASÁŽNÍCH TECHNIK

UMĚNÍ DOTYKU

Žijeme v době, kdy je dotyk tabuizován. Při vzájemných dotycích se často cítíme nepříjemně, jako by se tím někdo vkrádal do našeho vnitřního světa. Dotyk se zredukoval na pouhý stisk ruky, zinstitutionalizoval se, zkomercializoval. Dotýkat se nás směřjí lékaři, a to pouze za diagnostickým nebo léčebným účelem. Také masáž chápeme jako placenou službu provedenou profesionálem. Z dotyku se prostě vytratil onen citový náboj, který mu právem náleží. Vždyť právě hmat je prvním ze smyslů, kterým komunikujeme se světem, a to ještě před svým narozením, v mateřském lůně. Po narození, dříve než se začneme orientovat podle sluchu a později i zraku, je hmat nejdůležitějším pojítkem s okolním světem. Dotyk rodičovské ruky, pohlázení – to je všemocný lék na bolístky i na utrpěná bezpráví. V dospělosti je dotyk součástí citového vztahu k partnerovi, avšak i sexuální vztah se ochudil o dotyk – mohutný zdroj citových prožitků. Intimní vztah, redukovaný pouze na pohlavní akt, se stává často zdrojem nespokojenosti a citové deprivace. Sex se stává povinností, zvykem ze setrvačnosti nebo placenou profesionální službou.

Zamysleme se nad tím, zda jsme si našli chvílku času na to, abychom se pomazlili s dětmi, pohladili partnera nebo poplácali

přítele po ramenou. Naučte se kultivovanému dotyku. Vyjadřujte svůj cit dotykem! Naučte se masáž! Nemyslím tím, abyste se stali profesionálními maséry. Naučte se masáž sami pro sebe a pro své blízké. Není to nic těžkého, stačí jen začít. I když se vám zdá, že masážních hmatů je mnoho a některé vyžadují jistou zručnost, neznamená to, že byste se tomuto umění nemohli naučit. Můžete masírovat děti, abyste je zklidnili, jsou-li moc aktivní, nebo je naopak povzbudili, jsou-li skleslé. Partneři, masírujte se navzájem! Někdy stačí při napětí, nervozitě, únavě či bolesti hlavy provést uklidňující masáž a obtíže jakoby mávnutím kouzelného proutku mizí. Potřebujete dodat energii, rozhoupat se k dílu, se kterým pro únavu nemůžete začít? Leckdy pomůže krátká stimulující masáž. Jste celkově rozladěni, nemůžete se soustředit na práci nebo vás bolí záda? Cítíte nepřiměřenou únavu nebo vás snad bolí nohy po celodenní práci, nákupech či obíhání úředních záležitostí? I zde z velké většiny obtíže odstraní nebo alespoň zmírní masáž. Jste přetažení a nemůžete usnout? Probouzíte se v noci a máte depresivní myšlenky? Zkuste to s masáží! Možná vás překvapí nečekaný efekt. Naučili jste se těmto obtížím čelit polykáním léků? Z jednorázového užití se stal zvyk, spíše zlozvyk. Již několik let užíváte »prášky na spaní«, a přesto nespíte. Kdybyste je vysadili, mělo by to stejný účinek! Naučte se odstraňovat podobné potíže masáží a budete ušetřeni lékové závislosti. Hmatem se naučíte poznávat krásu lidského těla a hmat vám otevře i cestu do nitra vašich blízkých. Naučíte se rozdávat pocit pohody a osvěžení. Umění dotyku obohatí váš cit o nový rozměr, rozměr porozumění.

ÚVOD DO MASÁŽNÍCH TECHNIK

Masáž se vždy těšila zájmu, a v současné době její obliba ještě stoupá. Nelze se divit. Při současném životním stylu, kdy většinu aktivit provozujeme vsedě nebo při nich vykonáváme chudý pohybový stereotyp, dochází k poruchám pohybového aparátu. Tyto poruchy se pak projevují celou škálou nepříjemných příznaků, počínaje pocitem trvalé únavy až po vysloveně bolestivé příhody. Masáž je jednou z účinných metod, jak lze tyto handicapující pocity mírnit. Vzrůstá zájem o masáž nejen ze strany ošetřovaných, ale i ze strany těch, kteří by chtěli tuto službu poskytovat, zejména nyní, kdy existuje možnost provozovat ji jako živnost.

Vystavení licence je vázáno podmínkou, že provozovatel masáží musí absolvovat masérský kurz a složit z něho úspěšně zkoušku. A tak se přímo vyrojily firmy, které pořádají různé masérské kurzy. Sám jsem měl možnost přesvědčit se o odborné úrovni několika masérů a byl jsem udiven, jak velké jsou mezi nimi kvalitativní rozdíly. Také motivace, proč chtějí podnikat jako maséři či masérky, je rozdílná, od naivních představ o rychlém zbohatnutí až po realistické argumenty o nutnosti provozovat masáž mimo sportovní či zdravotnické organizace jako součást privatizačního úsilí.

Většina začínajících masérů si však stěžovala na nedostatek kvalitní literatury, a v tom jim dávám za pravdu. Opravdu seriózní monografie, ať je to Žaloudkova »Masáž«, Kvapilíková »Sportovní masáž pro každého« nebo Veselého a Urbánkova »Sportovní masáž a automasáž«, není prakticky k sehnání. Je sice pravda, že vyšlo několik překladů knih západních autorů o masáži, ale převážná část této literatury je v našich poměrech nepoužitelná. Jde většinou o pouhé komerční články, v nichž má vysokou (uměleckou) úroveň pouze ilustrační či fotografický doprovod, ale které neodpovídají tradici české, respektive československé masérské školy. Popisované hmaty nebo sledy hmatů nerespektují fyziologii, a proto jsou pro nás nepřijatelné. Také názvy hmatů a postupů, zvláště v doslovném

překlada, nesouhlasí s naším vžitým územ, což vyvolává v odborné terminologii zbytečný zmatek.

Když se na mne obrátilo Nakladatelství Svoboda, zda bych nenapsal stručnou příručku o masáži, považoval jsem to za svoji povinnost. Napsat knížku o masáži není nic těžkého. Ovšem napsat použitelnou knížku je už poněkud složitější. Všechny popisované hmaty a postupy se musí autor sám naučit a prakticky si je ověřit. Tím se lze vyvarovat chyb, kdy se popisuje hmat či postup těžko realizovatelný nebo se až příliš úzkostlivě tradují nicotné detaily, které jsou v praxi nepodstatné a leckdy i zanedbatelné. Jsem si vědom toho, že se masáž ještě nikdo nenaučil pouhým přečtením či prostudováním sebelépe napsané knihy. Masáž je především praktická disciplína a naučíme se ji zase jen praxí. Knížky nám umožňují zopakovat si to, co jsme se manuálně naučili. Rovněž poměr textu a ilustrací je věcí problematickou. Klademe-li větší důraz na text, pak adepta masérství odradíme na samém počátku. Zkuste dopodrobna popsat jednoduchý hmat! Než se čtenář prokouše složitým popisem, unikne mu zpravidla podstata. Jednoduchý instruktivní obrázek napoví více než celé věty. Druhý extrém je koncizní text a bohatý ilustrační či fotografický doprovod. Tento typ literatury připomíná spíše atlas masážních hmatů provázený modulovou instruktáží, jak provádět masáž, určenou spíše pro počítače než pro lidi. Snažil jsem se tedy o jakýsi rozumný kompromis, zda úspěšný, to už posoudíte sami.

V poslední době vzrostl u nás zájem i o alternativní způsoby masáže, které se dostaly do Evropy nejčastěji z Orientu. Jsou v povědomí lidí, ale jak se konkrétně provádějí, to už prakticky málokdo ví. Jak je tomu například u shiatsu-masáže, jejíž kolébkou je Japonsko. U nás byl dostupný jen ruský překlad díla Tokujira Namikošiho, který však v některých pasážích vyžaduje určité zdravotnické vzdělání. Další, méně známá monografie, je překlad »Shiatsu pro začátečníky« od Patricka Mc Carthyho. Zde je v dobré snaze nahuštěno na padesáti stránkách o shiatsu vše, od teorie pěti elementů až po vlastní provádění celkové masáže. Až příliš stručný text s nepřilíživě šťastně přeloženou anatomickou terminologií je pro většinu zájemců málo instruktivní. Proto jsem ze svých zkušeností s

aplikací akupunktury, z odborných přednášek (například mongolských lékařů o provádění akupresury a shiatsu v Mongolsku s praktickými ukázkami) a na základě školy japonského mistra Shitzuta Masunagy sestavil celý sled hmatů tak, aby se jím dalo ošetřit systematicky celé tělo. Pro jeho jednoduchost, ale i účinnost ho doporučuji všem, kteří se hodlají masáží vážně zabývat, a to i masérům-odchovancům klasické (švédské) masáže. Bude to pro ně určitě užitečné porovnat klasické evropské pojetí masáže s poněkud exotickým pojetím orientálním.

Další, u nás sice známější, ale v běžné praxi minimálně užívaná, je masáž reflexních ploch nohou a rukou. Mohli jsme se s ní setkat například v díle ing. Jiřího Janči. Jeho až příliš důkladná monografie o tomto způsobu mikrosystémové masáže však většinu masérů i pedikérů odradila. V kapitole o masáži reflexních zón nohou a rukou uvádím jednoduchý postup, který zvládne i zdravotnický neerudovaný laik. I tato masáž je v podaném rozsahu velmi účinná, je-li prováděna jako preventivní pravidelně alespoň jednou týdně.

V závěru knihy se zmiňuji okrajově i o ostatních druzích masáže. Většinou se jedná o úzce specializované postupy, vyžadující buďto určitou erudici, nebo dlouhodobou masérskou praxi. Případné zájemce odkazují na odbornou literaturu nebo pracoviště, kde se tyto masáže provádějí.

DĚJINY MASÁŽE

Ačkoli každému z nás je jasné, co to masáž je, nebude na škodu si ji jednou stručnou větou definovat. Mohli bychom říci, že masáž je léčebná metoda, při níž řadou mechanických podnětů, prováděných zpravidla rukama na povrchu těla, vyvoláme místní i vzdálené (reflexní) změny. Tato definice samozřejmě plně nevystihuje šíři a význam masáže a můžete k ní mít řadu výhrad. Není však účelem této publikace dobrat se precizní definice masáže, to přenecháme učeným teoretikům. Nás bude zajímat spíše praktická stránka věci.

Termín masáž je mezinárodní a cítíme jeho francouzský původ, avšak ani ve francouzštině není původní. Ta jej převzala z řečtiny. Massó znamená ve staré řečtině hníst, mačkat, tedy něco podobného jako hnětení těsta. Není náhodou, že podobná slova se objevují i v jiných indoevropských jazycích. V sanskrtu makch, v hebrejštině mašeš, v arabštině mas, v latině massa. Kmen tohoto slova je starobylý, stejně jako masáž sama. I když nemáme přímé důkazy, určitě již pravěký člověk poznal, že třením a hnětením kůže a svalů je schopen si zmírnit bolest nebo odstranit únavu po velkém fyzickém vypětí. Masáž patřila i do repertoáru léčebných zásahů kmenových šamanů či kouzelníků, což můžeme vystopovat u současných národů s primitivní kulturou.

Pokud nás budou zajímat nejstarší písemné zmínky o masáži, pak se musíme vypravit do Egypta a Číny. Z Egypta pochází takzvaný Ebersův papyrus – dvacet metrů dlouhý a třicet centimetrů široký svitek, jehož stáří se odhaduje minimálně na 1600 let př. n. 1. Ve 108 sloupcích jsou tu údaje a vědomosti o staroegyptském lékařství a masáž je uváděna jako jeden z možných léčebných prostředků. V Číně je nejstarší literární památkou tohoto druhu »Nei Ting Su Wen«, což se dá přeložit jako »Kniha o obtížích« či »Kniha o vnitřních nemocech«. Za jejího autora je považován Chuang-ti, polomytický legendární Žlutý císař. Údaje o životě této mýty opředené, ale přece jen historické osobnosti se rozcházejí. Někteří dějepisci se domnívají, že žil kolem roku 2500 př. n. 1., jiní ho kladou až k roku 3700 př. n. 1. Pečlivou literární analýzou se však

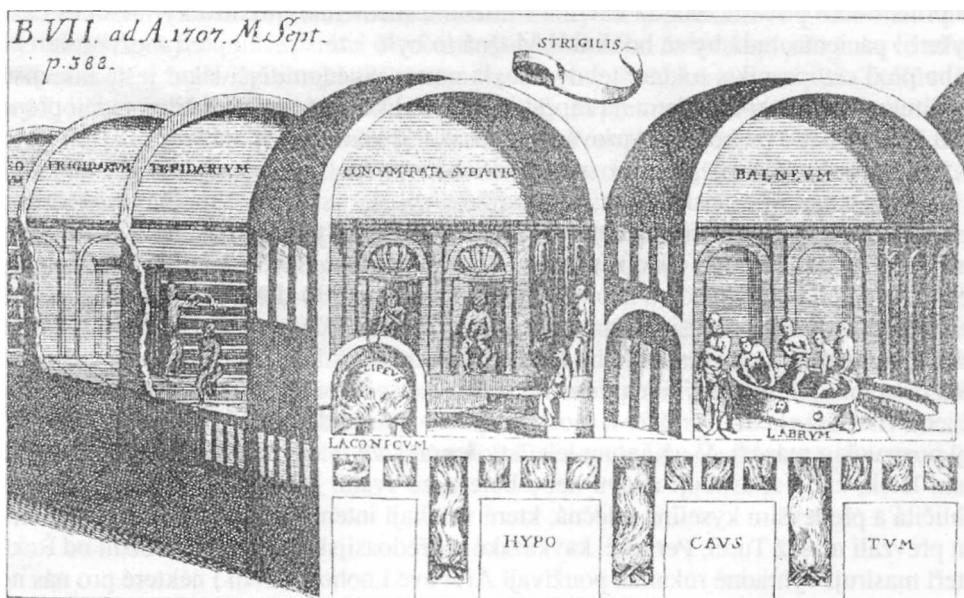
zjistilo, že »Nei Ťing Su Wen« je dílem několika autorů a že pochází z doby mladší, než aby jej mohl stvořit Žlutý císař. Ať tak či onak, je stáří díla úctyhodné. Pro nás však bude zajímavé tím, že masáž je zde vedle jiných léčebných procedur zastoupena také.

Jeden z největších čínských géniů – Kchung-fu-c', kterého známe spíš pod jeho latinizovaným zkomoleným jménem Konfucius (552-479 př. n. l.) – se nezabýval pouze filozofií a etikou, ale vypracoval i metodiku masáže. Souběžně s masáží doporučuje provádět dechovou gymnastiku jako účinnou léčebnou kúru. Čínská medicína vůbec měla v porovnání s ostatními kulturami značný náskok. V 6. století fungovala v Číně vysoká lékařská škola, na níž se vedle mnoha jiných oborů přednášela a prakticky vyučovala i masáž.

Nejinak tomu bylo s masáží i na jih od Himaláje. V indické Ájurvédě (= věda o dlouhém životě), jejíž písemný záznam pochází z období kolem roku 1800 př. n. l, a jejíž ústně předávaná forma je podstatně starší, je mezi léčebnými procedurami uváděna i masáž. Stejně tak byla známá masáž i lékařům starověkých kultur mezi Eufratem a Tigridem, ať to byl Sumer, Babylónie či Asýrie. Při archeologických vykopávkách v Ninive byla objevena alabastrová váza, na níž je zachycena masáž, a starověcí Židé masáž dokonce ritualizovali až do formy obřadu.

Vraťme se však zpět do Evropy, konkrétně do Řecka. Nejstarší dílo, ve kterém se dozvídáme o masáži, není vůbec lékařským. V Homérově eposu »Odyssea« se píše, jak krásná kouzelnice Kirké masírovala Odyssea a pozdržela tím návrat řeckých hrdinů o celý rok. Hippokratés, označovaný za »otce evropské medicíny«, znal léčebný účinek masáže při onemocnění kloubů a páteře či při zmírnění svalových kontraktur. Znal rovněž rozdíl mezi mírnou a vydatnou masáží a jejich protikladný účinek. V antickém Řecku však masáž nebyla pouze léčebným úkonem, používali ji zejména zápasníci a sportovci před výkonem. Tento druh masáže, který bychom dnes označili jako sportovní, prováděli profesionální maséři-aleptové. V gymnaziech, jakémsi předchůdci našich středních škol, vyučovali učitelé tělesné výchovy vedle gymnastiky také masáž.

Od Řeků převzali masáž Římané. Slavný řecký lékař Asklepiadés, který se přestěhoval do Říma a získal zde značnou pověst pro své široké znalosti a medicínskou zručnost, přinesl s sebou i léčebnou masáž. Asklepiadés (1. století př. n. l.) rozlišoval několik druhů masáže: suchou nebo s použitím tuku jako masážního prostředku, krátkodobou a dlouhodobou podle délky trvání a zavedl také nový masážní hmat – chvění. Vedle masáže doporučoval aktivní a pasivní pohyb, studenou sprchu a střídmost v jídle a pití (zejména vína). Rovněž Cornelius Celsus, římský polyhistor a autor »Osmi knih o lékařství«, popisuje dosti podrobně masáž, zejména ve druhé knize. Nutno podotknout, že Celsus nebyl lékař a medicína byla spíše jeho »koníčkem«.



Titovy lázně v Římě

Neodmyslitelnou součástí života Římanů byla návštěva lázní. V různých místnostech se prováděly koupele, parní lázně, masáže a jiné balneoterapeutické procedury. Podlahy a stěny lázeňských provozoven byly vytápěny a odtud mají římské lázně i svůj název – thermy.

Nejslavnější římský lékař Claudius Galenus (129-kolem 200) začínal svou »praxi« jako lékař gladiátorské školy v Pergamu. Během šesti let svého působení se osvědčil jako dobrý praktik, zejména v chirurgii. Od aleptů se naučil masážní praktiky, které díky své zručnosti a lékařské erudici propracoval téměř k dokonalosti. Zavedl přípravou masáž zápasníků před utkáním či závodem a po zápase používal masáž k odstranění únavy. Poznal rovněž vliv pravidelně prováděné masáže na zvýšení výkonnosti a na oddálení únavy svalů. V 1. století př. n. l. byly u Římanů v oblibě lázně s vyhřívanými podlahami a stěnami (odtud i jejich název – thermy). Byla to střediska tělesné kultury, kde se vedle bazénů a místností pro koupele nacházely i masérny, šatny, místnosti pro natírání olejem, tělocvičny pro gymnastická cvičení, odpočívárny, ale i čítárny, knihovny a obrazárny. Masáž tedy »zdomácněla« i v římském impériu. Gaius Julius Caesar, postižený epilepsií, trpěl bolestmi hlavy, které se daly zmírnit pouze masáží. Císař Pub-lius Aelius Hadrianus (76-138) zavedl v roce 117 vzájemnou masáž u vojáků. Jednak tím zaměstnal vojáky v době klidu, a zároveň tím zlepšoval jejich fyzickou kondici, potřebnou pro dlouhé vyčerpávající pochody.

Středověk, který se staral více o teologii a duchovní spásu člověka než o lékařství a tělesnou kulturu, znamená rovněž pro masáž období úpadku. Díky zhoršené hygienické úrovni se začaly šířit infekční choroby v podobě epidemií a pandemií. Úroveň lázeňství, která dosáhla vrcholu v antickém Římě, rovněž výrazně poklesla a masáž, pokud se ještě v lázních prováděla, nebyla již chápána jako léčebná procedura. Vždyť jenom obnažování těla, natož pak dotýkání se obnaženého těla, bylo považováno za nemravnost. Masáž prováděli lazebníci či spíše lazebnice, které díky době plné předsudků nepožívaly příliš dobré pověsti. Masáž zavrhl i oficiální medicína. Středověký medikus často vyšetřil pacienta, aniž by se ho dotkl! Možná to bylo i ze strachu před možnou infekcí nebo před cizopasníky, o které tehdy nebyla nouze. Svědomitější lékař ještě tak zjistil kvalitu srdečního tepu stiskem na zápěstí. Často indikované pouštění žilou raději přenechal bradýři nebo ranhojiči. O provádění masáže už nemůže být ani řeči.

Jedině Arabové navázali na poznatky antického světa, nadále rozvíjeli přírodní vědy a lékařství a rovněž arabské lázeňství si udrželo vysoký standard. Vrcholným představitelem arabské vědy tohoto období byl tádzický lékař, polyhistor, básník, filozof, matematik, astronom a státník v jedné osobě – Abú Alí al-Husajn ibn Abdalláh Ibn Siná, kterého známe pod polatinštělou zkomoleninou Avicenna (980-1037). Avicenna znal vedle arabské vědy a filozofie i díla antických řeckých filozofů a po celý život z nich čerpal. Medicínu se naučil od křesťanského lékaře, studoval ji však i z děl Galenových. Byl velmi zručným a talentovaným lékařem a v arabském světě je nazýván »knížetem lékařů«. Z jeho více než sta děl vyniká »Kánon lékařství«. Nás bude zajímat především jeho nový poznatek o masáži. V »Kánonu lékařství« praví, že cílem masáže je urychlit odplavení látek, které způsobují únavu nebo bolest, ze svalů. Dnes víme, že je to kyselina uhličitá a především kyselina mléčná, které vznikají intenzivní činností svalů. Od Arabů převzali masáž Turci, Peršané, kavkazské a středoasijské národy. Na rozdíl od Řeků, kteří masírují výhradně rukama, používají Arabové i nohou a mají i některé pro nás nezvyklé hmaty.

V 16. století dochází v Evropě k obrození stagnující medicíny. Renesanční lékaři znovuobjevují antická díla svých předchůdců a s některými poznatky se seznamují i prostřednictvím arabských učenců. Medicína se postupně zbavuje scholastického hávu, díky prvním pitvám se rozvíjí anatomie, dochází k renesanci tělesné kultury, zlepšují se i hygienické poměry. Symforius Chambie píše knihy o tělesném pohybu, klidu a masáži a po dlouhé odmlce se masáž stává jedním z léčebných prostředků. Reformátor chirurgie, válečný lékař Ambroise Paré (1510-1590) doporučuje jako účinnou léčbu kloubních onemocnění masáž, stejně jako kdysi Hippokratés. Fyziologií pohybu se zabývá neapolský přírodovědec a lékař, profesor Giovanni Alfonso Borelli (1608-1679). Ve svém díle »O pohybu živočichů« pojednává o příčině pohybu, o smršťování svalů a o účinku dlouhých kostí, které jako páky pohybu přenášejí. Všimá si i vlivu nervů na svalovou činnost a snaží se vysvětlit i podstatu svalových bolestí, které lze zmírnit právě masáží. Hieronym Mercurialis shromáždil a publikoval veškeré jemu dostupné znalosti

o masáži a léčebné gymnastice ve svém díle »0 gymnastice«, vydaném ve Veroně v roce 1569, kde masáž popisuje a text doprovází kresbami.

I když byla masáž »znovuobjevena« a byly jí přiřčeny léčebné účinky, nedosáhla po praktické stránce takové úrovně jako ve starověkém Řecku. Přeskočme proto rovnou do 19. století, neboť právě v něm se zrodila moderně pojatá masáž. Zásahu na tom má švédský teolog, jazykovědec a básník Peter Henrik Ling (1776-1839). Byl to muž slabé tělesné konstituce, ale velkého ducha. Byl často nemocný, ale přesto se dal na dráhu misionáře. Při pětiletém pobytu v cizině se setkal s primitivně prováděnou masáží, kdy mladé dívky šlapaly po těle nemocného, a sám vyzkoušel její účinek na sobě. Vypracoval vlastní systém masáže, do kterého zacvičil svého maséra. Pravidelně prováděná masáž zlepšila Lingův chatrný zdravotní stav natolik, že se začal aktivně zabývat gymnastikou a sám vyučoval šerm. Po návratu do Švédska v roce 1813 založil a za podpory státu vybudoval Ústřední ústav švédské gymnastiky. Systém jeho gymnastických cvičení byl zaměřen především zdravotně, přičemž veškeré cviky měly podklad ve studiu anatomie a fyziologie pohybového aparátu. Součástí gymnastického ústavu bylo i výukové středisko masáže. Lingův systém je dnes znám pod názvem švédská gymnastika (Tyršův tělovýchovný systém vychází právě z Lingovy školy, nepřevzal však masáž). Stockholmský gymnastický ústav získal světovou proslulost. Prakticky všechny evropské tělesně výchovné soustavy mají svou kolébku v tomto ústavu, který byl rovněž vzorem pro řadu masérských škol vzniklých v 19. století. Pro nás má význam masérská škola Isidora Zabłudowského (1851-1906), který zpočátku působil v Petrohradě a později přednášel na univerzitě v Berlíně. Zabłudowský napsal více než sto esejů o masáži a vycvičil mnoho světově proslulých masérů.

První pojednání o masáži v Čechách vydal v roce 1906 věhlasný ortoped Vítězslav Chlumský (1867-1943). Ve třicátých letech zavedl u nás masáž podle Zabłudowského školy profesor balneologie Edvard Cmunt a začal pro ni používat název klasická masáž. Z ní se postupem času diferencovaly i ostatní druhy masáže, které se mezi

sebou výrazně liší pojetím i technikou provádění. Masérská živnost byla v Československé republice povolena až v roce 1934.

MASÁŽNÍ MÍSTNOST

Místnost, ve které chceme provádět masáž, volíme podle toho, do jaké míry se chceme masáží zabývat. Hodláme-li provozovat masáž profesionálně, pak musí masérna odpovídat hygienickým normám. Chceme-li se masáží zabývat pouze příležitostně a poskytovat ji členům rodiny nebo nejbližším známým, pak není zřizování takové místnosti nutné a můžeme masírovat třeba v obývacím pokoji.

Masérna musí být vzdušná, suchá a dobře větratelná místnost. Nároky na větrání jsou značné. Při nepřímém větrání se musí celý objem vzduchu za hodinu vyměnit třikrát až čtyřikrát. Nejlepším řešením je teplovzdušné vytápění s větráním nebo klimatizační zařízení s ionizací vzduchu.

Rovněž teplota je důležitým činitelem. Aby nám masírovaný neprochladl a neměl svaly ztuhlé chladem, vyžaduje optimální teplotu 25-26°C. Jelikož je masáž pro maséra náročná fyzická práce, při které uvolňuje teplo, je pro něho ideální teplota 18-20°C. Volíme tedy kompromis a teplotu udržujeme na 23-24°C. Trvá-li masáž déle, je vhodné obnaženého svěřence přikrýt prostěradlem či rouškou a nechat odkrytou jen tu část těla, kterou právě masírujeme.

Stěny masérny mají být hladké a čistě vymalované. Dnes se již upouští od bílé barvy a volí se světlé pastelové tóny. Vhodná je například žlutá nebo světle zelená, takzvané studené barvy jsou vhodné méně. Stěny mají mít do výše 1,8 m omyvatelný povrch, přičemž volíme buď olejový nátěr, nebo keramický obklad světlé barvy.

Místnost musí být dobře osvětlená, nejlepší je přirozené světlo. Je-li do masérny vidět zvenčí, měla by být skla oken matná, aby byla zachována intimita prostředí. Jsou-li okna situována na jih, měla by

mít z venkovní strany žaluzie, aby nedocházelo v letních měsících k přehřívání. Jsme-li odkázáni na umělé osvětlení, pak jsou výhodnější žárovky než zářivky. Minimální hladina osvětlení na úrovni masérského stolu je 100 luxů. Zářivky či žárovky by neměly mít modrý tón, protože zkreslují barvu kůže, kterou pak masér může hůře hodnotit a nepostřehne jemné změny, k nimž při masáži dochází.

Podlaha musí být dobře omyvatelná. Koberce nejsou vhodné, nejlepší je hladká, avšak neklouzavá, dlaždicová podlaha.

V místnosti má být umyvadlo s tekoucí studenou a teplou vodou. Dále by v masérně neměl chybět stůl nebo polička na masážní prostředky, a nemá-li masérna vybudovaný svlékací box, pak by zde měl být věšák nebo skříňka na odložení šatstva. Jsou-li v masérně elektrické spotřebiče, například solux nebo elektrický masážní stroj, pak by měly mít dvojí izolaci nebo by kostra přístroje měla být uzemněna. Nemáme-li v bezprostřední blízkosti masérny čekárnu a odpočinkovou místnost, pak je nutné vyhradit část prostoru masérny pro tyto účely a oddělit je alespoň závěsem. Pro čekající je nutné pamatovat na pohodlnou lavičku či židli, pro odpočívající je zapotřebí jedno až dvě lehátka.

Je-li realizovatelná čekárna, pak by neměla být menší než 10 m² a musí být dobře větratelná. V ní se má vzduch vyměnit pětkrát až šestkrát za hodinu. Stejná norma pro větrání platí pro svlékací box. V sousedství masérny je nezbytná sprcha s teplou vodou. Optimální je flexibilní růžice, protože s ní můžeme dosáhnout na libovolnou část těla.

Ve sprše by se měl vzduch během hodiny vyměnit osmkrát. V odpočinkové či relaxační místnosti by mělo být minimálně jedno lehátko a jedna židle. V této místnosti, kde svěřenci po masáži odpočívají, má být klid, tlumené světlo a dobré větrání podobně jako v čekárně, nesmí však vyvolávat pocit průvanu.

Masážní místnost musí být natolik velká, aby kolem masážní lavice (stolu) byl z každé strany volný pruh alespoň jeden metr široký. V masérně a přilehlých prostorách se musí udržovat perfektní čistota, zachovávat klid, nehluket a samozřejmě nekouřit. Jedenkrát denně masérnu dezinfikujeme tím, že omyvatelné plochy otřeme vhodným dezinfekčním prostředkem (Ajatin nebo Septonex, pro

zápach jsou méně vhodné Chloramin a Lysol, pro svou agresivitu a ostrý zápach je nevhodný Persteril).

Provádíme-li »domácí« masáž v obývacím pokoji, pak samozřejmě musíme navodit stejně klidné a příjemné prostředí jako v masérně. Nebudeme během masáže pouštět rozhlas, televizi ani magnetofon a samozřejmě nekouříme. Před masáží dobře vyvětráme. Předem si připravíme masážní prostředky, abychom je pak nehledali a nepřerušovali masáž stálým odbíháním. Rovněž si zajistíme, abychom nebyli během masáže rašeni ostatními uživateli bytu nebo telefonem. Samozřejmě nebudeme mít vybavení jako profesionální masér, ale využijeme nábytku, který je k dispozici. Jako masérská lavice nám poslouží lůžko, pohovka nebo matrace položená na zem. Šíjí či záda můžeme masírovat na židli, ruce můžeme ošetřovat na konferenčním stolku. Je to sice improvizace, ale na celkové atmosféře to neubere.

MASÁŽNÍ STŮL

Z hlediska masírovaného provádíme masáž nejčastěji vleže, částečnou masáž vsedě. Jestliže masírovaný leží, provádíme masáž ve třech úrovních (etážích). Pracuje-li masér vstoje, pak by měla být výška masážního stolu 70-75 cm nad zemí, sedí-li masér, pak je optimální výška 40-45 cm nad zemí. Vzájemnou masáž, domácí masáž můžeme provádět na zemi vsedě nebo vkleče.

Profesionální masáž se provádí nejčastěji vstoje. Masážní stůl má být stabilní, nejlepší je kovová konstrukce se čtyřmi nebo šesti nohama. Dříve se používaly kvalitní dřevěné masážní lavice s vynikající stabilitou. Dnes se vyrábějí i přenosné skládací z hliníku nebo duralu, které však pro svou krátkou životnost a malou stabilitu nejsou vhodné. Přepychové stoly mají nastavitelnou pracovní výšku pomocí mechanického hydraulického zařízení nebo jsou vybaveny elektromotorem. Ideální rozměry pracovní plochy jsou 190 x 75 cm, stoly užší než 60 cm jsou nevhodné. Výhodná je sklápěcí podpěrka pod hlavu. Není-li jí stůl vybaven, měli bychom mít malé polštářky s

omyvatelným povrchem (měkčené PVC apod.), vyplněné pískem nebo zrním.

Povrch pracovní plochy má být rovný. Nejčastěji se používají matrace z pěnové gumy nebo molitanu o síle 6-10 cm. Povrch musí být samozřejmě hladký a omyvatelný.

Masérskou lavici přikrýváme bílým prostěradlem, které vyměňujeme po každém masírovaném. Někdy maséři ekonomizují výměnu prostěradel tím, že je překryjí plenou z igelitu nebo měkčeného PVC, kterou lze lehce omýt navlhčeným hadříkem s dezinfekčním roztokem a potom suchým hadříkem osušit. Někteří masírování však na takovýchto plenách nemají dobrý pocit, potí se a nakonec se »přilepí«. V poslední době se užívají jednorázová prostěradla z perlanu, čímž odpadá starost s praním a žehlením. Při frekventovaném provozu se však perlan prodraží.

K dezinfekci používáme nejčastěji pěnivý Ajatin nebo Septonex, méně často Chloramin.

Provádíme-li částečnou masáž šíje nebo hrudníku vsedě, můžeme k tomu použít židli nebo křesílko. Nejpraktičtějšími se ukázaly otáčivé sedačky, na nichž se dá nastavit výška. Pro masáž ruky, předloktí a paže se nám osvědčily pojízdné stolky se čtyřmi nohama opatřenými kolečky. Výška stolku je 70 cm, pracovní plocha krytá umakartem má rozměry 65 x 35 cm. Výhodná je zásuvka pod pracovní deskou na uložení masážních prostředků. Tento stolec můžeme použít i k provádění masáže reflexních zón na noze, nemáme-li speciální křesílko. Hygienická údržba je shodná s údržbou masážního stolu.

Provádíme-li vzájemnou domácí masáž na podlaze, použijeme jako podložku matraci, nejlépe molitanovou, kterou přikryjeme čistým prostěradlem. Méně výhodné jsou »karimatky«. Minimální šířka matrace by měla být 60 cm. Jinak můžeme doma použít jakýkoliv vhodný nábytek. Důležitá je jeho stabilita, aby masírovaný neměl podvědomý pocit, že spadne, a dovedl se při masáži dobře relaxovat.

RUCE JAKO PRACOVNÍ NÁSTROJ

Pracovním nástrojem maséra jsou jeho vlastní ruce. Stejně jako svědomitý řemeslník udržuje své nástroje v dokonalém pořádku, budeme i my o své ruce pečovat a vyvarujeme se všech hrubých prací s drsnými předměty. Musíme-li pracovat s nečistými či infekčními materiály, žíraviny, louhy nebo kyselinami, užíváme vždy gumové nebo latexové rukavice. Dbáme na to, abychom si ruce zbytečně netraumatizovali. Drobné úrazy ihned ošetříme dezinfekčním prostředkem a v případě potřeby překryjeme sterilním obvazem. Dáváme pozor, abychom se nepopálili nebo si naopak nepůsobili omrzliny. Rovněž dlouhodobé působení chladu rukám neprospívá. Při jakýchkoli hnisavých onemocněních ruky nemasírujeme, neboť bychom mohli hnisavé ložisko masáží rozšířit nebo jím infikovat masírovaného. Máme-li nadměrně potivé ruce, můžeme si je častěji omývat v odvaru z dubové kůry, potírat tamponem namočeným v čistém lihu nebo použít průmyslově vyráběný sprej Anti-po. Nepomáhají-li ani tyto prostředky, poradíme se s kožním lékařem. Rovněž nehtům věnujeme pozornost. Masírovat s neostříhanými nehty je nezodpovědnost, ale i příliš sestřižené nehty nám mohou působit potíže v podobě bolestivých prasklin kůže pod nehtem. Ošetřujeme i kůži nehtového lůžka, aby se nám netvořily záděry. Ruce udržujeme čisté, před a po masáži si je omyjeme toaletním mýdlem a vlažnou vodou. Používáme-li kosmetické prostředky jako masti nebo krémy, volíme ty, které nedráždí, nealergizují a nejsou příliš parfémované. Je samozřejmé, že při masáži nemáme na ruku prsteny, náramky ani hodinky.

Ani sebelepší a vzorně udržovaný nástroj však není zárukou, že se nám dílo podaří. Virtuozita předpokládá nejen dobrý nástroj, ale i talent a především každodenní poctivou práci. Pokud nepracujeme »naostro«, musíme pilně cvičit, pravidelně každý den. To platí pro houslistu, sportovce či chirurga, stejně jako pro maséra. Nechceme-li provádět masáž jako bezduché, schematicky naučené pohyby a hmaty, musíme i my pravidelně ruce procvičovat.

Tajemství úspěšných masérů spočívá ve znalosti kdy, kam a jak přiložit ruku. Nejdůležitějším smyslem je pro maséra hmat, i když ani ostatní smysly, zejména zrak, nejsou zcela nepotřebné. Avšak hmatové počitky jsou dominující, jak o tom svědčí množství vynikajících masérů, kteří byli slepí či jinak smyslově handicapovaní. Souběžně s nácvikem hmatů se učíme rozlišovat jemné rozdíly v hmatových počitcích a uchovávat si je v paměti. Začneme nejprve na svém těle. Nejdříve za kontroly zraku, nejlépe před zrcadlem, přejíždíme bříšky všech prstů bez tlaku po povrchu kůže. Naučíme se rozpoznávat kvalitu povrchu pokožky (hladkost, zhrubělé lokality, bradavice, ochlupení, různé výrůstky, potivost apod.). Dále se naučíme vnímat kožní reliéf, podle něhož vycítíme podkožní žíly, šlachy, bříska svalů, kostní hrany a výrůstky, vklesliny, kožní řasy apod. Zároveň vnímáme, jaké pocity v nás tento dotyk vyvolává, neboť stejné pocity by měl mít i masírovaný. Již tento poznatek nám pomůže poznat našeho svěřence. Bude-li nám masírovaný nepřiměřeně sténat a naříkat bolestí při sotva jemném dotyku, pak bezpečně víme, že jde o hysterickou osobnost. Naopak u lidí, u nichž ani hrubší dotykový podnět nevyvolá žádnou senzitivní odezvu, je nám jasné, že mají porušenou citlivost. Rovněž různé změněné počitky nám mohou signalizovat nervové poruchy.

Později provádíme nácvik se zavřenýma očima. Naše pohmatové počitky se tím zjemní a znásobí. Na jednotlivé kvality hmatového vjemu se soustředíme a vrýváme si je do paměti. Postupně lehce zvyšujeme tlak a naučíme se tím poznávat podkoží. Posoudíme tak sílu a kvalitu podkožního tuku a elasticitu nebo naopak tuhost podkožních tkání. Často vyhmátneme buď měkké, nebo tuhé různé citlivé lymfatické uzlinky a naučíme se rozlišovat velikost, ohraničenost a tvar podkožních nádorků a opouzdrěných cizích těles. Pravidelnými masážemi provádíme vlastně kontrolu takovýchto útvarů. Jestliže se mění jejich velikost, citlivost nebo ohraničenost, budí to vždy podezření na patologickou aktivitu. Znam maséry, kteří díky svému hmatu našli zhoubné nádory v raném stadiu, a tedy vyléčitelné. Také pravidelná automasáž ženských prsů, která se, i když ne dost účinně, prosazuje na celém světě, má vedle kosmetického účinku také preventivní charakter. Kdyby si tuto

nenáročnou masáž ženy pravidelně prováděly třeba v rámci ranní toalety, ušetřily by si později vážné problémy.

Jakmile jsme porozuměli hmatovým počtkům z podkoží, zvýšíme tlak a můžeme poznávat nejhlubší dosažitelné tkáně. Rozlišujeme svaly a jejich napětí, mezisvalové po-vázky, průběh šlach, povrch a tvar kostí, tvar kloubů. Na břicho můžeme poznat hranu ja-terní, ostatní břišní orgány, jsou-li zdravé, jsou nehmatné. Jestliže v dutině břišní nalezneme jakýkoli hmotný útvar, ať bolestivý či nikoli, odešleme svého svěřence k lékaři. Nebudu pokračovat ve výčtu hmatem diagnostikovatelných chorob, protože ten vám nenahradí pravidelné procvičování hmatu, ani kdybyste se ho naučili nazpaměť.

Snažil jsem se načrtnout, jak důležitý a nenahraditelný pracovní nástroj jsou vycvičené ruce. Bohužel jejich mimořádné vlastnosti nedovedeme plně využít a chováme se k nim macešsky. Měli bychom každodenně provádět automasáž rukou, procvičovat ohebnost a pružnost kloubů ruky, zvláčňovat kůži a uvolňovat napětí svalů ruky.

K masážním hmatům používáme celou plochu dlaně, hřbet nebo jenom část ruky. Nejcitlivější v hmatové diagnostice jsou bříška prstů a palců. K hlouběji působícím hmatům užíváme palcovou nebo malíkovou hranu ruky. Další část, užívaná k hluboké masáži, je dlaňová plocha zápěstí. Při ruce sevřené v pěst provádíme masážní hmaty klouby ruky.

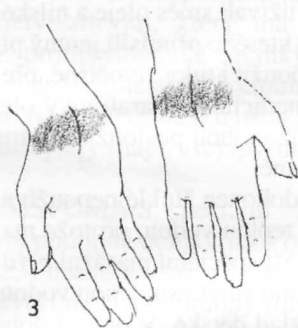
Při masážních hmatech se dotýkáme těla masírovaného celou dlaňovou plochou ruky (1), hřbetní plochou ruky (2), dlaňovou plochou zápěstního kloubu – takzvanou patkou (3), méně často plochou dlaně (4), palci (5), bříšky nebo konečky palců (6), palcovou skupinou svalů (thenarem) (7), prsty (8), bříšky nebo konečky prstů (9), hřbetní plochou kloubů ruky (10), hřbetní plochou základních článků prstů (11).



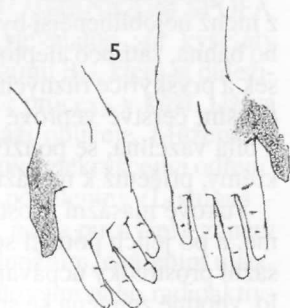
1



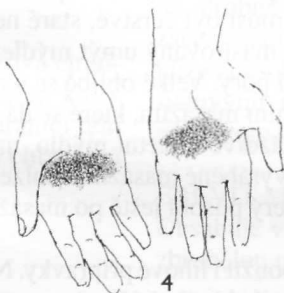
2



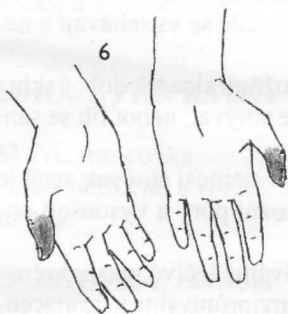
3



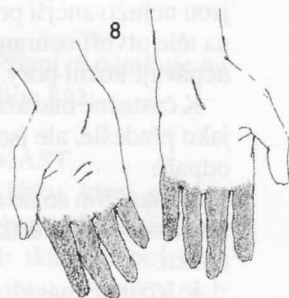
5



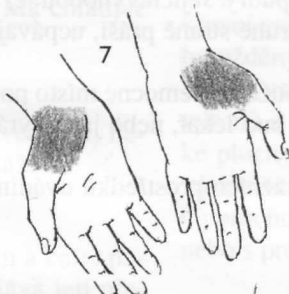
4



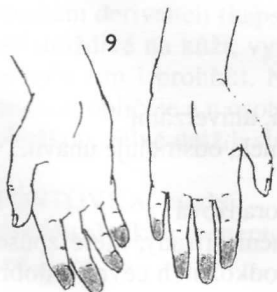
6



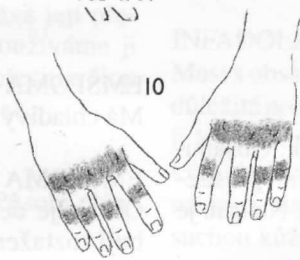
8



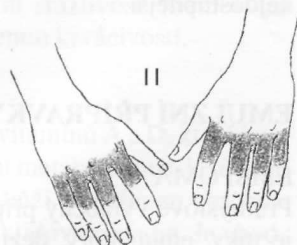
7



9



10



11

MASÁŽNÍ PROSTŘEDKY

I když lze provádět masáž »nasucho«, zejména masáž reflexní, shiatsu a akupresuru u většiny prováděných masáží používáme pomocné masážní prostředky. Umožňují lepší skluz ruky po těle masírovaného a, obsahují-li farmakologicky účinné látky, působí i léčivě.

Nejstaršími masážními prostředky byly rostlinné oleje s aromatickými přísadami, z nichž nejoblíbenější byl olej olivový. Staroegyptští maséři užívali směs oleje a nilského bahna, zatímco aleptové, antičtí sportovní maséři, olej, do kterého přimísili jemný písek a pryskyřice různých dřevin. Vedle rostlinných tuků lze použít i tuky živočišné, především čerstvé vepřové sádlo. Minerální oleje, například medicínální parafínový olej a bílá vazelína, se používají minimálně. Pro částečnou masáž mohou posloužit mastné krémy, přičemž k masáži obličeje volíme ty méně parfémované.

Tukové masážní prostředky musí být čerstvé, staré nebo dokonce žluklé nepoužíváme, a po jejich použití se musí masírovaný umýt mýdlem a teplou vodou, protože masážní prostředky ucpávají kožní póry. Velké oblibě se u nás těší speciální masážní mýdlo, vhodné zejména ke sportovním masážím, které se dá snadno smýt i studenou vodou. V nouzi můžeme použít i nedráždivé toaletní mýdlo, například dětské. V dnešní době jsou nejužívanější průmyslově vyráběné masážní emulze, jejichž největší výhodou je, že na těle vytvoří ochranný film, který působí ještě po masáži, dokonale se vstřebávají a ne-ucpávají kožní póry.

K částečné masáži můžeme použít i lihové přípravky. Neumožňují sice tak dobrý skluz jako předešlé, ale jsou levné, mají chladivý účinek a nemusí se smývat, neboť líh se sám odpaří.

K masážím se také dají použít pudry. Jejich výhodou je, že se nemusí smývat, stačí je setřít suchým hadříkem, ale na druhé straně práší, ucpávají kožní póry a vysušují pokožku.

K léčebné masáži zaměřené pouze na nemocné místo používáme léčivé masti, krémy nebo pasty. Jejich složení určuje buď lékař, nebo jsou vyráběny průmyslově farmaceutickými firmami.

Z nepřeberného množství masážních prostředků uvádím ve stručnosti ty, které jsou nejdostupnější.

EMULZNÍ PŘÍPRAVKY

EMSPOMA

Průmyslově vyráběný přípravek. Obsahuje tuky, emulgátory, dezinfekční prostředek a farmakologickou přísadu. Na trhu je k dostání pět druhů:

EMSPOMA bílá, univerzální

Má chladivý účinek, odstraňuje únavu.

EMSPOMA O, oranžová Obsahuje derivační přísady, které způsobují roztažení podkožních cévek a dobré prokrvení kůže. Vyvolává pocity tepla. Není vhodná k masáži obličeje, neboť dráždí sliznice a především oční spojivky.

EMSPOMA M, modrá Obsahuje mentol a těkavé látky. Působí příjemně chladivě. Má povzbuzující účinek, odstraňuje únavu.

EMSPOMA Z, zelená Jako léčivá komponenta je v této emulzi metylsalicylát, který má protizánětlivé a protirevmatické účinky. Je vhodná k masáži bolestivých kloubů, šlach a svalů. Nepoužíváme ji u osob alergických na salicyláty (např. Acylpyrin).

EMSPOMA S, speciální Má podobné účinky jako oranžová emulze, obsahuje však silikonový olej, který utvoří na těle ochranný film chránící tělo před prochlazením. Je vhodná v chladném počasí a v zimě.

LIHOVÉ PŘÍPRAVKY

ALPA, francovka

Velmi oblíbená a rozšířená. Má chladivé účinky.

SPORTOVKA, základní Má nažloutlou barvu. Je univerzální, hodí se pro všechny druhy masáže.

SPORTOVKA, červená Obsahem derivancí (kapsicín a kafr) působí dráždivě na kůži, vyvolává její překrvení a tím i prohřátí. Nepoužíváme ji k masáži obličeje a u osob s přecitlivělou pokožkou. Silně dráždí sliznice.

SPORTOVKA. modrá Účinnou složkou je mentol. Působí chladivě.

PUDRY

AVIRIL, SYPSI

Nejdostupnější pudry, které koupíme v lékárně i v drogeriích. Kosmetické pudry jsou k masážím nevhodné.

DERMATOLOGIKA

CALCIUM PANTOTHENICUM SPOFA Mast obsahující vápenatou sůl kyseliny pantothenové (vitamin B₅), která je důležitá pro metabolické procesy v kůži. Užívá se k léčebné masáži obličeje. Můžeme ji roztírat na povrchové, nekrvácející odřeniny, drobné lehké popáleniny (I. stupně – začervenání kůže, ne na puchýře!), záněty kůže způsobené sluněním, ozářeními ultrafialovými, rentgenovými nebo radioaktivními paprsky.

EREVIT MAST

Obsahuje vitamin E. Příznivě účinkuje na zhrubělou nebo zatvrdlou kůži.

HEPAROID SPOFA MAST Obsahuje heparinoid, látku, která snižuje krevní srážlivost. Je vhodná k masáži pohmožděných měkkých tkání, neboť urychluje vstřebávání drobných podkožních výronů a modřin. Nepoužíváme ji na velké plochy, protože by mohla způsobit krvácivé stavy. Nesmí se používat u osob s poruchou krevní srážlivosti (hemofilie) nebo s prodlouženou krvácivostí.

INFADOLAN

Mast s obsahem vitaminů A a D, které jsou důležité pro kožní metabolismus. Užíváme ji k roztírání na kůži postiženou chronickým ekzémem v klidovém stadiu. Je vhodná jako masážní prostředek na extrémně suchou kůži. I když je předávkování vitamínem D popisováno pouze ojediněle, používáme ji raději jen k částečné masáži.

KETAZON MAST

Tato mast obsahuje ketofenylbutazon, který má výrazné protizánětlivé, protirevmatické a slabé protibolestivé účinky. Je vhodná k lokální léčebné masáži revmatismem postižených kloubů, šlach, vazů a svalů i k masírování poúrazových stavů s přetrvávající bolestí, jako jsou stavy po pohmožděninách, zvrtnutí kloubů (distorse), natažení šlach či svalů, natržení šlach, vazů a svalů. Nepoužíváme ji u osob alergických na protirevmatické léky. Pro možnost předávkování není vhodná k masáži celého těla.

KETAZON MIX UNGUENTUM Tato mast má shodné účinky s Ketazonem, ale obsahuje navíc benzylester kyseliny nikotinové, který rozšiřuje kožní a podkožní cévy. V místě aplikace pocítuje masírovaný teplo, pokožka je zarudlá. Tento preparát je vhodný k částečné léčebné masáži bolestivých revmatických nebo poúrazových postižení pohybového aparátu, k masáži bolestivých svalů, šlach, vazů a kloubů, ale i páteře, zejména bederní. Neužíváme u alergiků. Používá se pouze k částečné masáži, s výjimkou obličej, neboť dráždí oči a sliznice.

NEOPEVITON MAST Mast obsahuje kyselinu nikotinovou, jeden z vitaminů B-komplexu s mohutným vazodilatačním (cévy rozšiřujícím) účinkem. Způsobuje rozšíření nejmenších tepének, kapilár a žilek a tím vydatné prokrvení. Je vhodná jako masážní prostředek u pacientů postižených špatným prokrvením končetin, které bývá způsobeno sklerotickým cévním procesem. Mast je vhodná rovněž k automasážím rukou u lidí postižených Raynaudovou chorobou.

VIRAPIN MAST

Obsahuje jed včely medonosné. Je vhodná k lokální masáži bolestivých onemocnění pohybového aparátu, včetně bolestí páteře. Nepoužíváme ji u osob alergických na včelí jed.

VTTA-APINOL MAST Obsahuje mateří kasičku, hormony, vitaminy a další povzbuzující látky. Je vhodná ke kosmetickým masážím a masáži obličeje.

DERIVANCIA

Tato léčiva obsahují kůži dráždící látky. Podrážděním nervových zakončení v kůži dochází reflexně k rozšíření cév, a to i v hloubce, kam účinná látka nemůže proniknout. Prokrvením se zlepší jednak přísun živin a kyslíku k nemocným orgánům, jednak dochází k odplavení látek vyvolávajících bolest nebo pocit únavy. Účinek na vzdálenější místa, než kam může proniknout lék, se označuje jako derivační. Derivační prostředky používáme při silných revmatických nebo nervových bolestech k částečné masáži míst, kam se promítá bolest. Samozřejmě je nepoužíváme u alergiků a u osob s přecitlivělou pokožkou a neaplikujeme je v blízkosti očí nebo na sliznice. Z průmyslově vyráběných derivancí můžeme k masáži použít:

CALOVAT MAST
JODOSAPOL ROZTOK
PAIN EXPELLER ROZTOK
RHEUMOSIN ROZTOK
RHEUMOSIN MAST

SPORTOVNÍ OCHRANNÉ PREPARÁTY

INDULONA MASÁŽNÍ Obsahuje silikonový olej, který vytvoří ochranný film, dobře odstranitelný teplou vodou, jenž chrání pokožku masírovaného i pokožku rukou maséra.

INDULONA SPORT DERIVAČNÍ Obsahuje derivační látky, dráždící a prokrvující kůži. Je vhodná k lehké pohotovostní masáži před sportovním výkonem, zejména při nižších teplotách, a k masáži odstraňující pocitu únavy a bolesti pohybového aparátu. Lehkou masáží působíme preventivně proti svalovým křečím. Derivační Indulonu lze použít také druhý den po sportovním výkonu, když si sportovec již odpočinul.

INDULONA SPORT OCHRANNÁ Vytvoří silikonový film na povrchu pokožky, chrání masírovaného sportovce před nepříznivými klimatickými podmínkami (chlad, déšť), a zabraňuje zbytečné ztrátě tepla.

ZÁKLADNÍ MASÉRSKÉ HMATY

Tření

Tření je nejpoprchněji působící hmat, jímž zasahujeme do kůže a podkoží. Mechanickým tlakem, ale i reflexní odezvou dochází k prokrvení kůže a podkoží, což se projeví lehkým zčervenáním pokožky. Hmatem poznáme prokrvení podle mírně zvýšené teploty v místě provedeného tření. Třením působíme nejen na krevní oběh, ale i na mízní drenáž kůže a podkoží, čímž se zlepší látková výměna a přísun živin do masírované oblasti a urychlí se odplavení »metabolických odpadků«, které způsobují pocity únavy nebo bolesti. Vedle mechanického přehřátí a stimulace oběhu nám třecí hmaty pomáhají při nanášení masážních prostředků na kůži.

Třecí manévry provádíme co největší plochou v dlouhých, zpravidla podélných tazích. Na končetinách postupujeme ve směru žilního a lymfatického odtoku. Začínáme periferně a pokračujeme směrem centrálním – k srdci. Hmat zahajujeme lehkým tlakem, který postupně mírně zvětšujeme a před jeho ukončením opět zmenšíme. Tření je hmat spíše diagnostický, rozpoznávací než léčebný. Poznáváme kvalitu povrchu kůže a reliéf masírované krajiny i citlivá nebo bolestivá místa. V bolestivých oblastech a místech kožních afekcí, jako jsou bradavice, mateřská znaménka, nádorky nebo zhrublá pokožka či ložisko ekzému, třecí tlak zmírňujeme. Z konečné do výchozí polohy se vracíme se sotva znatelným dotykem s pokožkou masírovaného.

Tření zpravidla provádíme celou plochou dlaně nebo obou dlaní. Při dalším často používaném hmatu pohybujeme plochou dlaně k sobě a zpět, tedy směrem od sebe, přejíždíme zlehka hřbetní plochou ruky. Hmat nám připomíná obtahování nabroušeného nože na řemenu, a proto ho označujeme jako tření obtahováním. Jestliže provádíme tření postupně plochou jedné a druhé dlaně ve stejném směru a nemasírující ruka se vrací zpět přes ruku masírující, mluvíme o tření vytíráním přes ruku. Hmat, při kterém postupujeme plochou celé dlaně od sebe a zpět se vracíme mírně ohnutými bříšky prstů, označujeme jako tření bříšky prstů. Při takzvané kolíbce ruce

sepne a tření provádíme thenarovými plochami dlaní. Kolíčku užíváme nejčastěji při masáži Achillovy šlasy. Tření vidličkou provádíme postranními plochami ukazováku a prostředníku, asi jako bychom ukazovali písmeno V. Prsty máme buď natažené, nebo ohnuté. Někteří autoři označují tento třecí hmat jako nůžkový.

Roztírání

Někteří autoři používají i termín vytírání, někteří činí mezi roztíráním a vytíráním rozdíl. V naší publikaci budeme používat oba termíny. Roztírání je středně hluboce působící hmat, při kterém používáme větší tlak než u tření. Tlak proniká do hlubších vrstev podkoží, do svalů a jejich povázek (fascií), do pouzder a měkkých tkání kloubů. Masírující část ruky po celou dobu pohybu pevně přiléhá k tělu masírovaného a provádí zpravidla krouživé, spirálovité pohyby, méně často užíváme přímočarý pohyb. Masáž, zejména na končetinách, provádíme ve směru dostředivém, tj. ve směru žilního odtoku a lymfatické drenáže. Roztírání má význam zejména pro masáž plochých svalů trupu a měkkých tkání kloubů.

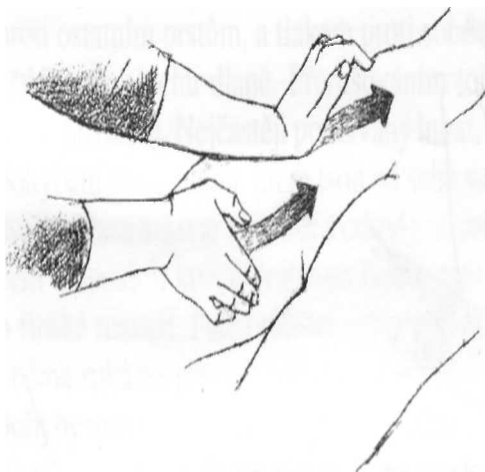


Roztírání pěstí.

Těla ošetřovaného se dotýkáme hřbetní plochou článků prstů. Chceme-li působit razantněji, masírujeme kotníky kloubů ruky

Roztírání svalů

Nejčastěji užívaný hmat je vytírání částí dlaně. Tento hmat vykonáváme buď bází thenaru, nebo takzvanou patkou – bází záprstních kůstek. Chceme-li zpracovat hlubší vrstvy, zejména u otlých, můžeme masírující ruku zatížit drahou rukou. Dalším hmatem je roztírání čtyřmi prsty, které jsou mírně ohnuté. Opět si je můžeme zatížit druhou rukou a zesílit tím masážní tlak. Provádíme-li tento hmat oběma rukama současně, mluvíme o vytírání osmi prsty. Na menší plochy lze působit palcem, který rovněž můžeme zatížit druhou rukou k zvýšení masážního účinku. Roztírání pěstí provádíme tak, že se dotýkáme těla masírovaného hřbetní plochou základního článku 2.-4. prstu. Pohybujeme jím sem a tam, jako bychom žehlili. Razantněji můžeme působit kotníky kloubů ruky.



Vytírání částí dlaně. Levá ruka - vytírání »patkou«. Pravá ruka - vytírání malíkovým svalovým valem (antithenarem).

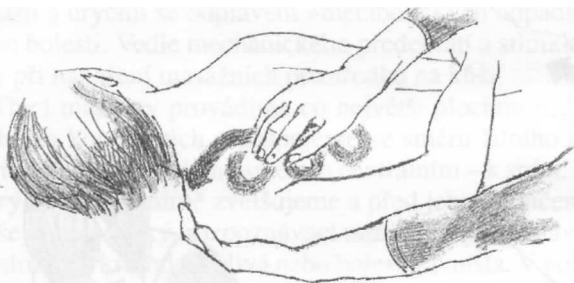


Chceme-li zesílit masážní tlak, zatížíme masírující ruku volnou rukou. V tomto případě zesílený tlak při roztírání

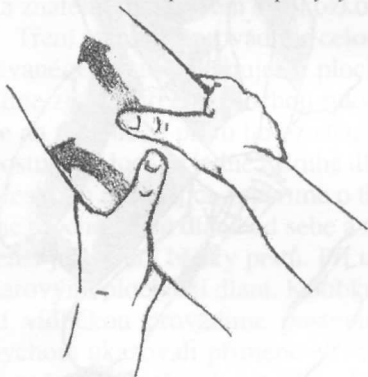
Roztírání kloubů

Obdobně jako u svalů roztíráme částí dlaně («patkou», bázi thenaru). Výhodné je roztírání špetkou, kdy provádíme spirálovité pohyby nad měkkými tkáněmi kloubů. Nad hranami kostí či kostními výrůstky působíme zcela minimálním tlakem, abychom nepůsobili bolest. Velmi často používáme k roztírání kloubů palec, přičemž provádíme přímočaré pohyby tam a zpět nebo pohyby spirálovité.

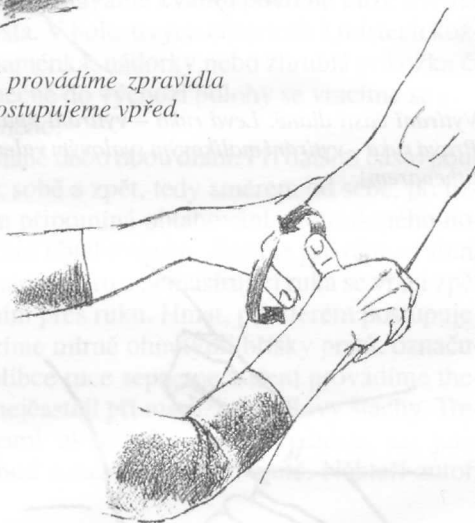
Masírovat můžeme jedním palcem, který si opět můžeme zatížit druhou rukou. Působíme-li palci obou rukou, postupujeme jimi protisměrně a provádíme takzvané obkružování. Zvláštní hmat, kterým obkružujeme kloub střídavě jedním a druhým palcem, se nazývá osmičkový.



Roztírání špetkou. Při roztírání provádíme zpravidla spirálovité pohyby a současně postupujeme vpřed.



Klouby, v tomto případě loketní, se dobře vytírají palci.



Roztírání bérce dvěma palci.

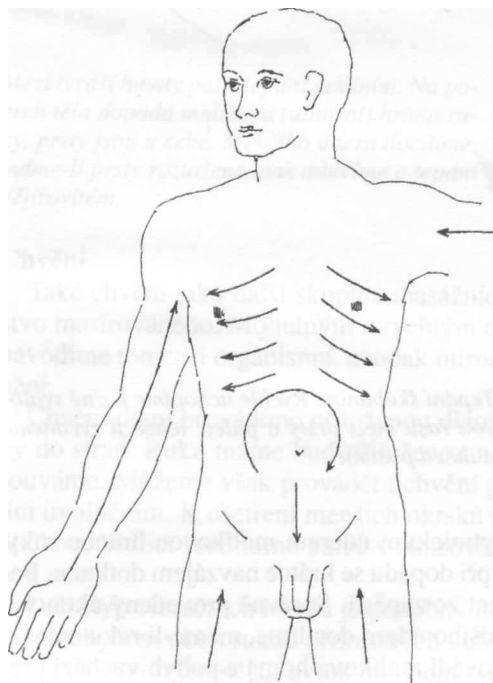
Hnětení

Hnětení je nejhluběji působící masérský manévr, jímž provádíme nejúčinnější masáž, protože působíme nejen na kůži a podkoží, ale především na svaly. Tento typ hmatů však lze provádět pouze na přístupných svalech, tj. bříškatých dlouhých svalech končetin. Na trupu lze hnětením zpracovat pouze okrajové svaly axilly (podpaždí) – velký prsní a široký zádový sval. Ostatní svaly trupu jsou technicky nepřístupné. Hnětení má vydatný vliv na žilní a mízní oběh, a proto dbáme na pravidlo dostředivého směru prováděných hmatů. Hmaty provádíme ve směru odtoku krve v žilách a toku lymfy v mízních cévách. Lokálním mechanickým působením, ale i cestou reflexního oblouku, urychlujeme krevní a lymfatický oběh, zlepšujeme prokrvení i lymfatickou drenáž a tím i přísun živin, odplavování metabolitů a látkovou výměnu, zejména ve svalech.

Ač je masáž pro masírovaného procedurou pasivní, napodobujeme právě hnětením aktivní pohybovou činnost svalů. Z technického hlediska je nutné připomenout, že masírovaný musí perfektně uvolnit svaly. Hnětení nerelaxovaných nebo křečovitě stažených svalů je neúčinné a pro masírovaného bolestivé. Křeč svalu můžeme navíc hnětením ještě zvýšit.

Podle razance hnětacích manévrů můžeme svaly uvolňovat a působit nepřímo i relaxaci duševní, nebo naopak svaly tonizovat a připravovat je k ekonomičtějšmu pracovnímu výkonu. Při hnětení široce obejmeme masírovaný sval, přičemž palec je v opozici proti ostatním prstům, a tlakem proti sobě vytlačujeme masírované tkáně do řasy, která přiléhá na plochu dlaně. Přerušováním tohoto tlaku provádíme hnětení uchopováním a odtahováním. Nejčastěji používaný hmat, hnětení, provádíme protisměrným střídavým pohybem obou rukou, které jsou od sebe vzdáleny asi 4-5 centimetrů. Uchopená kožně svalová řasa má tvar vlnovky a odtud má tento hmat své jméno. Zdvihneme-li prsty (s palcem v opozici) kožně svalovou řasu a provádíme-li masáž pohyby palce, pak mluvíme o finské masáži. Palec přitom vykonává buď spirálové, nebo klikaté pohyby. Současně oběma rukama provádíme postupný podélný pohyb ve směru žilní cirkulace. Všechny pohyby musíme provádět plynule,

vláčně a s jistou elegancí. Nekoordinované, trhavé nebo přerušované pohyby nepůsobí na masírovaného dobrým dojmem.



Trup a končetiny masírujeme ve směru odtoku Žilní krve a tkáňové mízy – Na břicho cirkulárně obkružujeme pupek ve směru hodinových ručiček. Nad močovým měchýřem vedeme směr hmatů od pupku dolů ke stydké krajině.

Předloktí, paže a bérce lze zpracovat válením. Při tomto hmatu objímáme celou plochou dlaně a prstů masírovanou končetinu kolmo k její podélné ose a provádíme protisměrné střídavé pohyby. Krajina stehenní je u dospělých pro svou objemnost tímto hmatem nezpracovatelná. Zde, stejně jako na hýždích, provádíme hnětení protlačováním či rozmačkáváním pěstí, dlaní nebo špetkou. Hrudní koš můžeme masírovat stlačováním dlaní.

Tepání

Tepání jsou rytmické nárazy prováděné střídavě oběma rukama. Zahajujeme ho pomaleji a s menší razancí a postupně zvyšujeme frekvenci a intenzitu úderů, abychom ji ke konci opět snížili. Předpokladem kvalitně provedeného tepání jsou dobře relaxované svaly masírovaného, neboť při svalovém napětí je tepání bolestivé. Podle techniky provedení můžeme tepáním působit relaxačně, nebo naopak tonizačně (stimulačně). Při tepání slabší intenzitou dosahujeme zvýšeného svalového tonusu, silnější úderky vedou ke svalovému uvolnění, rozšíření cév a utlumení nervového systému. Tepáním ovlivníme nejen masírované místo, ale reflexně i vzdálenější části těla. Podle hloubky, kam masážním hmatem dosáhneme, rozlišujeme tepání povrchní a hluboké.

Povrchní tepání

Nejčastěji používaným hmatem povrchního tepání je tepání dlaněmi. Na povrch těla dopadá celá plocha napjaté dlaně a prstů, přičemž vzniká typický tleskavý zvuk a kůže lehce zčervená. Při tepání hrstí, kdy máme ruku miskovitě prohnutou, působí na povrch těla stlačený vzduch. Tento hmat vyvolává hluboký pleskavý zvuk, a proto bývá označován také jako tepání pleskáním. Tepání smetáním provádíme bříšky a konečky prstů rychlými pohyby směrem k sobě, jako když smetáme prach.

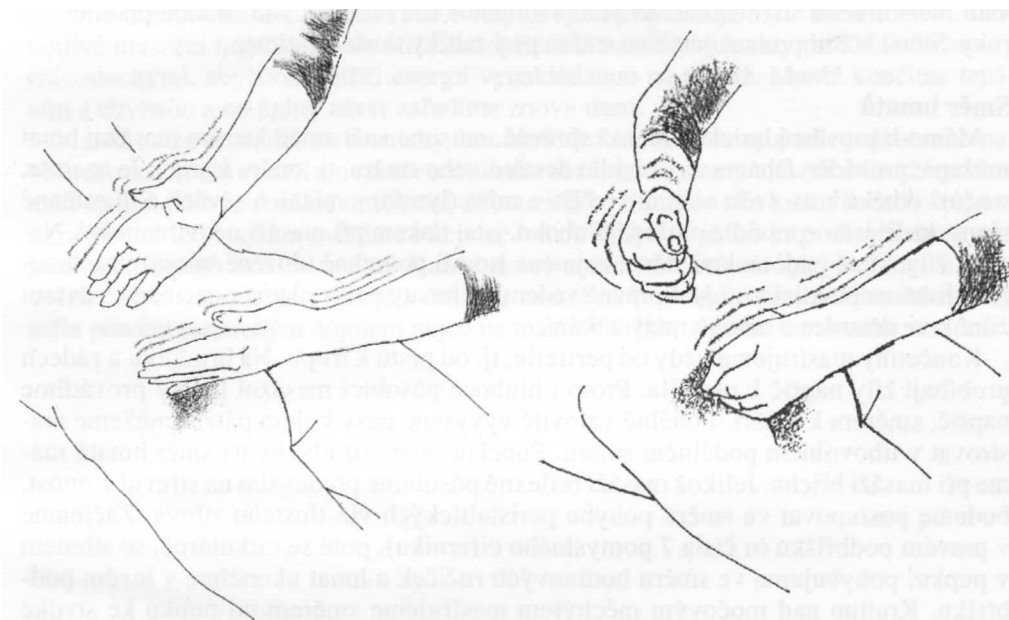


Tepání šhubáním. Rychle uchopíme kožně svalovou řasu mezi prsty a palec, lehce ji zvedneme a ihned pustíme.

Další povrchní tepací manévry provádíme konečky prstů. Bud dopadají všechny prsty ruky na povrch masírovaného současně, nebo postupně jeden za druhým, jako když zvukově napodobujeme běh koně. Další nárazový hmat je šhubání, kdy rychle uchopíme kožně svalovou řasu mezi prsty a palec, lehčeji zvedneme a ihned pustíme. Připomíná to brnkání na silnou strunu. Při kosmetické masáži obličje používáme tepání špetkou nebo bříšky prstů.

Hluboké tepání

Vějířovité tepání provádíme střídavým rytmickým úderem malíkovou hranou ruky. Prsty přitom máme lehce roztažené a teprve při dopadu se krátce navzájem dotknou. Pohyb musí být rychlý, pružný a musí vycházet ze zápěstí. Správně provedený úkon vydává zvuk rychlého listování v kartách. Tvrdšího úderu docílíme, máme-li ruku nataženou a prsty přiléhají k sobě. Vlastní úder provádí malíková hrana a pohyb vychází především z loketního kloubu. Mluvíme pak o tepání sekáním. Máme-li ruce sevřeny v pěst, jde o tepání pěstí. Používáme ho jen na místech s mohutnou svalovou vrstvou – na hýždích a na stehnech. Na povrch těla dopadá pěst buď dlaňovou částí, pak je úder tvrdší, nebo malíkovou stranou, a úder je měkčí. Tepání provádíme buď střídavě oběma rukama, nebo s přidržením, kdy jednou rukou uchopíme svalovou vrstvu a pěstí druhé ruky ji tepeme. Při tepání pěstí vychází pohyb až z ramenního kloubu.



Mezi tvrdší hmaty patří tepání sekáním. Na povrch těla dopadá malíková (ulnární) hrana ruky, prsty jsou u sebe. Měkčího úderu docílíme, máme-li prsty roztažené, pak mluvíme o tepání vějířovitém.

Tepání pěstí provádíme nad mohutnými svalovými skupinami, v tomto případě hýžďovými svaly.

Chvění

Také chvění jako další skupina masážních hmatů vyžaduje naprosto uvolněné svalstvo masírovaného. Mohutným a rychlým chvěním dráždíme zejména svaly a reflexně navodíme tonizaci organismu, naopak mírné a pomalé chvění vyvolává relaxaci a uvolnění.

Chvění dlaní provádíme přiloženou dlaní s mírně roztaženými prsty krátkými pohyby do stran. Ruku máme buď přiloženou na stejném místě, nebo ji lehce vlnovitě posouváme. Můžeme však provádět i chvění pérováním, tj. lehkým zatížením dlaně a jejím uvolněním. K ošetření menších okrsků používáme chvění špetkou, vidlicí nebo vidličkou. Vidlicí rozumíme palec s ukazovákem nebo ostatními prsty, vidličkou 2. a 3. prst ruky. Další typ vibračních hmatů je podobný hnětení válením, který provádíme protisměrným

pohybem obou rukou přiložených kolmo k ose končetiny. Na rozdíl od hnětení je chvění válením jemnější, avšak mnohem rychlejší.

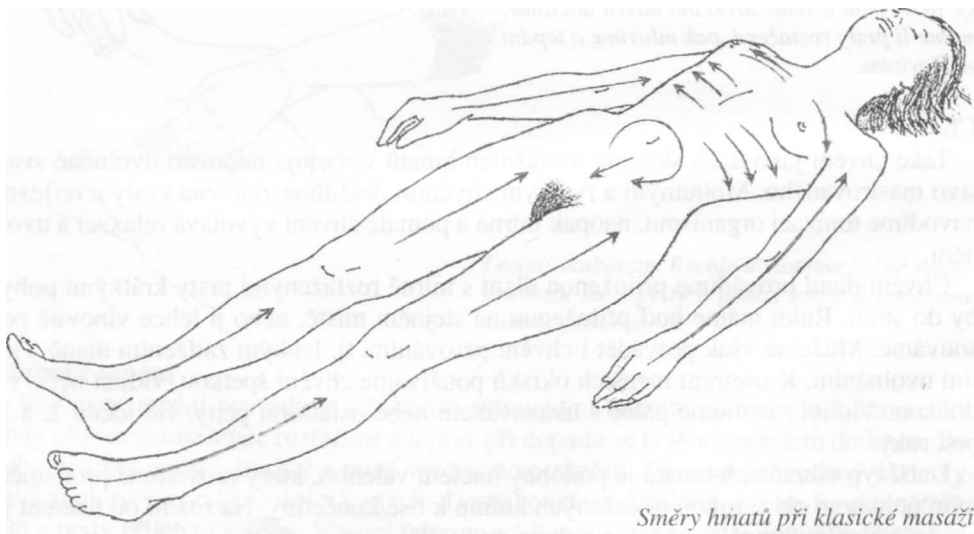
Razantním vibračním hmatem je chvění vytrásáním. Masér pevně uchopí horní nebo dolní končetinu a krátkým opakovaným pohybem ji protřepe v celé její délce. Končetinu je nutné držet pevně, aby při pohybu nevyklouzla, zvláště při použití masážních prostředků s velkým skluzem (oleje, emulze). Svaly končetin musí být úplně uvolněné, jinak se nám manévr nezdaří.

K zvláštním, hrubším vibračním hmatům patří přehazování břišní stěny. Hmat se provádí mezi hřbetní stranou natažených prstů jedné ruky a dlaňovou stranou prstů druhé ruky. Stěnu břišní prohazujeme ve směru peristaltiky tlustého střeva.

Směr hmatů

Máme-li provést klasickou masáž správně, musíme znát směr, kterým masážní hmat můžeme provádět. Dbáme na pravidlo dostředivého směru, tj. směru k srdci. Je to směr, v němž odtéká krev z těla v žilním řečišti a míza (lymfa) v mízních cévách. Silnostěnné tepny, které jsou zpravidla uloženy hluboko, jsou tlakem při masáži neovlivnitelné. Naopak žíly, které mají tenkou stěnu, zejména jsou-li povrchně uloženy, masážními hmaty ovlivníme prakticky vždy. Správně vedenými hmaty pak vydatně pomáháme návratu žilní krve do srdce a odtoku mízy z tkání.

Končetiny masírujeme vždy od periferie, tj. od prstů k trupu. Na hrudníku a zádech probíhají žíly napříč k ose těla. Proto i hluboce působící masážní hmaty provádíme napříč, směrem k páteři. Podélné valovitě vyvýšené pásy kolem páteře můžeme masírovat v libovolném podélném směru. Poněkud jiné požadavky na směr hmatů máme při masáži břicha. Jelikož masáží reflexně působíme především na střevní činnost, budeme postupovat ve směru pohybu peristaltických vln tlustého střeva. Začínáme v pravém podbříšku (u čísla 7 pomyslného ciferníku), poté se cirkulárně, se středem v pupku, pohybujeme ve směru hodinových ručiček a hmat ukončíme v levém podbříšku. Krajinu nad močovým měchýřem masírujeme směrem od pupku ke stydké sponě.



Směry hmatů při klasické masáži.

Sled hmatů

Řazení hmatů je do jisté míry ponecháno na libovůli maséra. Existují však určitá logická pravidla, podle kterých bychom měli hmaty řadit za sebou. Masáž začínáme nanesením masážního prostředku a třením, čímž docílíme mechanického predehřátí masírované části těla a jejího prokrvení. Třecí hmaty zařazujeme i v průběhu masáže, zejména chceme-li znovu nanést masážní prostředek. Po tření následuje roztírání a hnětení. Jednotlivé masážní hmaty plynule střídáme, přičemž namáhavé hmaty prokládáme hmaty jednoduchými, abychom šetřili energií vynakládanou na masáž. Masáž končíme tepáním a chvěním a na úplný závěr zařadíme znovu tření.

Masáž nelze provádět mechanicky, bez hlubšího zájmu. Postup podle jednotného naučeného schématu svědčí o nezkušenosti nebo nezájmu ze strany maséra. Masáž bychom měli chápat jako rukodělné umělecké dílo a měli bychom do ní vložit všechny svůj um a zručnost. Měli bychom ovládat co nejvíce hmatů a plynule je střídát podle nálezu a subjektivních pocitů masírovaného. Každý dobrý masér má svůj osobitý »rukopis«, sled svých dobře zvládnutých hmatů s citlivou reakcí na potřeby masírovaného. Masáž by měla působit estetickým dojmem nejen na masírovaného, ale i na samotného maséra.

ÚČINEK MASÁŽE

Masážními hmaty dosáhneme v organismu nějaké odezvy, určitého léčebného účinku, a to nejen v místě působení, ale i na vzdálených místech nebo dokonce v celém organismu. Při mechanickém podráždění buňky uvolňují histamin a jemu podobné takzvané H-látky, které se krevním oběhem dostávají do celého těla a navozují tím celkovou odezvu na masáž. Nazýváme to odezvou humorální. Podrážděním nervových receptorů (čidel) dojde k odezvě nervové, která má rovněž celkový charakter. Působením H-látek a nervovým popudem dochází k vyplavení hormonů do krevního řečiště a pak mluvíme o odezvě hormonální.

Místní odezva má převážně charakter prosté reakce na mechanické působení. Dojde především k odstranění povrchních zrohovatělých buněk pokožky a tím se uvolní póry – vývody potních a mazových žlázek. Zlepší se tak chemické pochody v buňkách kůže a buněčné dýchání. Zlepší se prokrvení kůže a podkoží, čímž dochází ke zvýšenému přísunu kyslíku, živin, ale i ochranných látek (imunoglobulinů). Současně se zvýší odplavování »odpadových produktů« látkové výměny (oxid uhličitý, »únavové látky« jako kyselina mléčná, močovina a jiné) do žilního a mízního systému. Působením na nervová zakončení v kůži lze masáží zmírnit nebo utlumit kožní bolest. Hlubšími masážními hmaty lze rozrušit svalové zatvrdliny, srůsty, eventuálně jizevnatou tkáň v kloubních pouzdech nebo šlachových pochvách. Masáží lze rovněž urychlit vstřebávání a odplavení zánětlivých výpotků nebo otoků. Zvýšeným prokrvením se zlepšuje energetická bilance svalových buněk, dochází k rychlejšímu zotavení svalů po zátěži, lepší se svalová výkonnost. Dostředivým směrem prováděnými masážními hmaty docílíme zlepšeného žilního návratu do srdce a tím i jeho ekonomičtější činnosti. Zlepšení krevního oběhu má vliv na celý organismus, mozkem počínaje a ledvinami konče. Nervová zakončení a čidla v kůži, podkoží, svalech a šlachách přenášejí po mechanickém podráždění impulzy reflexním obloukem do vnitřních orgánů v daném segmentu. Tak se dají reflexní cestou ovlivnit porušené funkce těchto orgánů. Vsruchy přenesené nervovými drahami do mozku mají vliv nejen na jeho

řídící a regulační činnost, ale i na psychiku, čímž se dá vysvětlit zklidňující nebo naopak dráždivý, stimulující účinek masáže.

KONTRAINDIKACE MASÁŽE

Kontraindikací rozumíme stav, kdy buď nelze provádět masáž vůbec (kontraindikace celková neboli absolutní), nebo nelze provádět masáž určitých částí těla (kontraindikace místní neboli relativní).

Kontraindikace celková:

- Horečnatá, infekční nebo akutně zánětlivá onemocnění.
- Stavy vyžadující klid na lůžku.
- Celkové tělesné vyčerpání nebo sešlost (nádorová, aterosklerotická, při selhání životně důležitých orgánů apod.).
 - Bezprostředně po jídle.
 - Závažnější krvácivé stavy (hemofilie, leukémie apod.).
 - Generalizovaná nádorová onemocnění.
 - Onemocnění dutiny břišní spojené se záněty (appendicitis, adnexitis, cholecystitis apod.) nebo krvácením (žaludeční nebo dvanáctníkový vřed, nádory trávicího traktu apod.).
 - Poranění dutiny břišní.
 - Opilost, stavy pod vlivem psychotropních drog, akutní psychózy.

Kontraindikace místní:

- V místech hnisavých nebo plísňových onemocnění.
- V místech zanícených kloubů (akutní revmatismus, dekompenzované artrózy, akutní ataka dny apod.).
 - V místě krvácejícího poranění nebo rozsáhlejšího zhmoždění, zlomenin, pokousání zvířetem či uštknutí hadem.
 - V místě popálenin, opařenin nebo poleptaných ploch.
 - V místě křečových žil (varixů), zánětu žil nebo bércových vředů.
 - V místě otoků nejasného původu.

- V místě zvětšených mízních uzlin, nádorů, bradavic, mateřských znamínek, zanícených nebo zvědovatělých afekcí.
- Břicho těhotných žen a šestinedělek a u žen při menstruaci.
- Břicho při nevyprázdňeném močovém měchýři.
- Břicho při úporné zácpě nebo naopak při průjmech.
- Břicho při akutních onemocněních žlučníku.
- Pohlavní orgány, prsní bradavky a celé prsy u žen.

V případe nejasností, kdy a který typ masáže lze provádět, se poradíme s lékařem.

KLASICKÁ MASÁŽ

MASÁŽ TRUPU

Záda

K zádům se chováme macešsky asi z toho důvodu, že si na ně nevidíme. Za toto možná nevědomé přehlížení se nám záda odvděčují bolestmi. Bolesti zad jsou nejfrekventovanějšími obtížemi, které lidstvo sužují, a proto bychom jim měli věnovat mimořádnou pozornost, dopřát jim pravidelnou masáž a každodenně je procvičovat. Argument, že se v práci »nacvičíme až dost«, je přinejmenším nezodpovědný. Při pracovních pohybových stereotypech zatěžujeme nebo dokonce přetěžujeme takzvanou skupinu posturálních svalů, což jsou ty svaly, které nám umožňují vzpřímenou polohu těla. Trvalým zatěžováním dochází k jejich zmohtnutí, ale bohužel i zkrácení. Toto zkracování svaluje prvotní příčinou častých bolestí zad a páteře, později i získaných deformit a degenerativních procesů, počínaje skoliózami, »kulatými zády« a spondylózou čili degenerací plotének konče. Účinná prevence je pravidelné cvičení, přičemž nejefektivnější jsou cviky, kterými zkrácené zádové svaly protáhneme. Nejpracovanější soustava

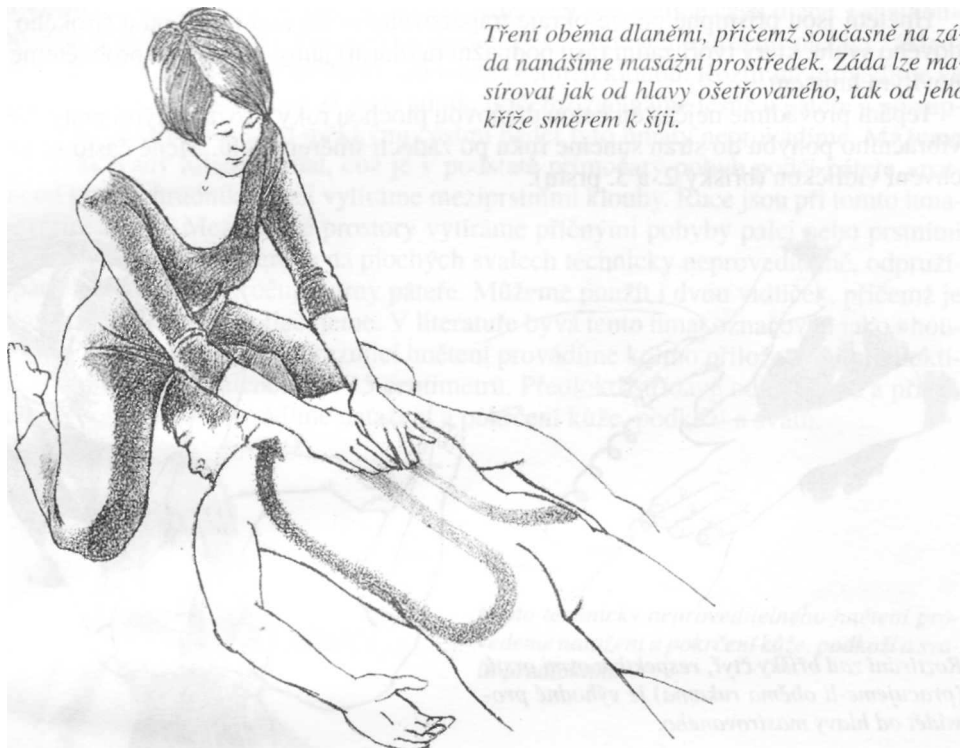
takovýchto cviků je označována jako strečink. Tvzení, že nemůžeme cvičit, protože jsme unaveni nebo protože nás bolí záda, neobstojí, neboť masáž zad právě tyto potíže odstraní.

Osou zad je páteř. U hubených lidí jsou viditelné obrysy obrádkových trnů, u obézních lze trny vyhmátnout i přes tukovou vrstvu. Průběh páteře je patrný podle žládku nad trny, a musíme mu při masáži věnovat pozornost. Při zakřivení páteře do strany, které odborně nazýváme skoliózou, musíme totiž i podélně vedené hmaty vést souběžně s tímto zakřivením. Trny obratlové jsou na hluboké masážní hmaty citlivé a při razantnějším postupu můžeme vyvolat u masírovaného bolest. Vydatnější masérské hmaty můžeme použít, zpracováváme-li podélné valy, jejichž podkladem jsou mohutné svaly – vzpřimovače trupu. Právě tato svalová skupina je každodenním zatěžováním, nesprávným držením těla a zkrácením největším zdrojem pocitu únavy a bolestí zad. Tento trvalý stres se odráží i v psychice člověka, je zdrojem pocitů napětí či nemotivované úzkosti. Spolu s ostatními stresujícími faktory může být i jedním ze zdrojů hlubších psychických poruch.

Masáž celého těla z tohoto důvodu začínáme právě na zádech. Uvolněním zádkových svalových skupin dochází k příjemnému pocitu pohody a celkovému uvolnění, mizí únava a zlepšuje se nálada.

Poloha: Masírovaný leží na břicho, hlavu má otočenou na tu stranu, na kterou je zvyklý. Horní končetiny má položeny podél těla dlaněmi nahoru. Při masáži na masážní lavici stojíme či sedíme u delší strany stolu, ale masáž zad můžeme provést i směrem od hlavy masírovaného. Při masáži vleže na zemi klečíme nebo sedíme v »tureckém« sedu u hlavy masírovaného nebo u jeho boku.

Tření provádíme dlouhými vlnovitými tahy od úrovně ramen až po hýždě. Začínáme u páteře a postupně se dalšími tahy od ní vzdalujeme až na boční plochu trupu. Během tření pokryjeme celou plochu zad masážním prostředkem či aromatizovaným olejem, který předtím nahřejeme v dlaních. Tření provádíme celou plochou dlaně nebo obtahováním, často užíváme hmat, při němž plochou dlaně pohybuje tam (od sebe) a bříšky všech prstů vlnovitě zpět (k sobě). Tahy provádíme zpravidla oběma rukama na obou polovinách zad současně.



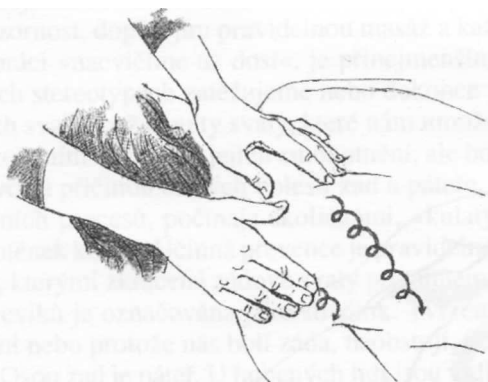
Tření oběma dlaněmi, přičemž současně na záda nanášíme masážní prostředek. Záda lze masírovat jak od hlavy ošetřovaného, tak od jeho kříže směrem k šíji.

Zadní plocha hrudníku

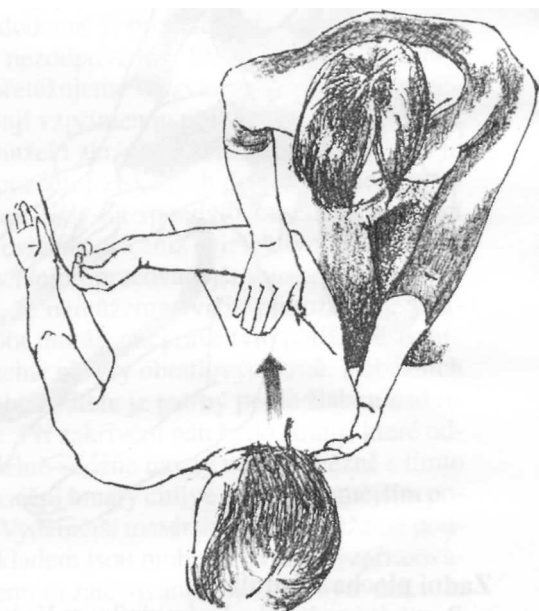
Roztírání zadní plochy hrudníku začínáme v úrovni ramen na svalových valech probíhajících podél páteře a postupujeme směrem od páteře obloukovitě do podpaží. Roztíráme »patkou«, thenarovou skupinou svalů, výjimečně palcem. V případě, že masírujeme jednou rukou, můžeme ji volnou rukou přitlačovat, abychom zvýšili masážní tlak. Při pohybu postupujeme v mírné vlnovce. Nazpět k páteři se vracíme bez přitlaku, »naprázdno«. Masírujeme-li jednou rukou pravou polovinu zad, stojíme, sedíme nebo klečíme u levého (protilehlého) boku masírovaného a naopak. Říkáme, že masírujeme »přes tělo«. Každý další vytírací hmat vedeme o kus níže až do úrovně dolního okraje lopatek. Silnější tlak vyvíjíme nad svaly (hřebenovými, trapézovými a vzpřimovači trupu), nad kostěným hřebenem lopatky vyvíjíme tlak zcela minimální. Obdobně můžeme

roztírat současně oběma rukama. Pak je výhodnější, jsme-li u hlavy masírovaného. Z téže polohy můžeme provádět roztírací hmaty i palci nebo bříšky čtyř, respektive osmi prstů. Chceme-li vytříť podlopatkové svaly, pomůžeme si tím, že masírovaný položí své předloktí hřbetem napříč zad a loket tiskne k podložce. Navíc můžeme volnou rukou stlačovat rameno dolů. Tímto manévrem se nám zdvihne vnitřní strana lopatky a umožní nám zpracovat podlopatkové svaly. Ty zpravidla vytíráme palci nebo bříšky prstů opět spirálovitými tahy. Hmaty provádíme z protilehlé strany masírovaného («přes tělo»). Mezižební prostory roztíráme čtyřmi prsty. Každý prst vložíme do mezižebního prostoru úplně dole, až u podložky, a provádíme plynulý tah k sobě, tedy směrem k páteři. Prsty jsou stále »zabořeny« do mezižební rýhy.

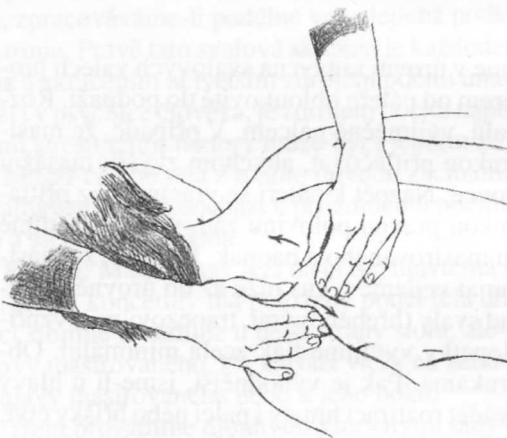
Hnětení jsou přístupné pouze okraje trapézového svalu nad lopatkou a širokého zádového svalu, který tvoří zadní řasu podpažní (axilární) jámy. Oba svaly prohněteme vlnovitým hmatem. Tepání provádíme nejčastěji celou dlaňovou plochou ruky s roztaženými prsty. Vedle vibračního pohybu do stran suneme ruku po zádech směrem dolů. Méně často se užívá chvění vidličkou (bříšky 2. a 3. prstu).



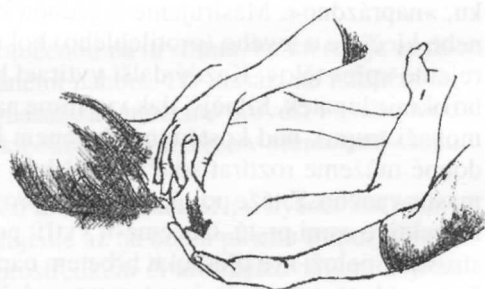
Roztírání zad bříšky čtyř, respektive osmi prstů (pracujeme-li oběma rukama) je výhodné provádět od hlavy masírovaného.



Chceme-li vytříit podlopatkové svaly, pomůžeme si tím, že masírovaný položí své předloktí hřbetem napříč zad a loket tiskne k podložce. Navíc volnou rukou stlačujeme rameno dolů.



Hnětení okraje širokého zádového svalu vlnovitým hmatem.



Na zadní ploše hrudníku jsou hnětení přístupné pouze okraje trapézového svalu.

Páteř a bederní krajina

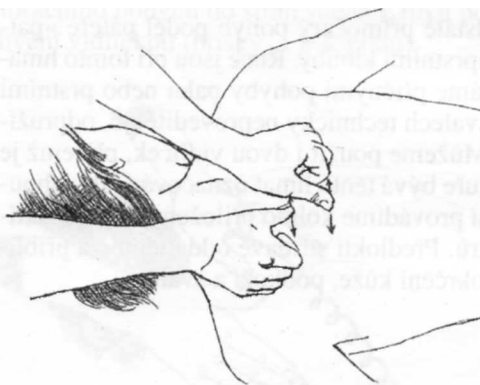
Roztírání páteře provádíme podélně vedle obřadových trnů, zpravidla od kříže směrem vzhůru až k prvnímu hrudnímu obratli. Roztírání provádíme částí dlaně (»patkou« nebo thenarem), palci nebo pěstí. Při roztírání pěstí použijeme hřbetní plochu základních článků prstu (takzvané žehlení) nebo meziprstních kloubů. Roztírání provádíme ve třech pruzích od křížové kosti až po hrudník, přičemž začínáme těsně u páteře a postupně se vzdalujeme. Nad měkkými částmi beder tyto hmaty neprovádíme. Můžeme použít i takzvaný hřbetní hmat, což je v podstatě přímočarý pohyb podél páteře »patkou« od kříže k hrudníku, zpět vytíráme meziprstními klouby.



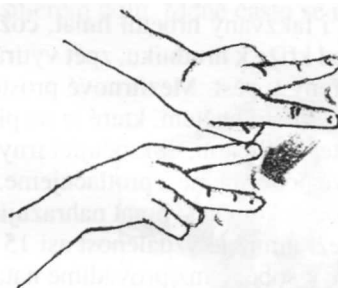
Ruce jsou při tomto hmatu sevřeny v pěst. Mezitrnové prostory vytíráme příčnými pohyby palci nebo prstními klouby. Místo hnětení, které je na plochých svalech technicky neproveditelné, odpružíme páteř vidličkou, obkročující trny páteře. Můžeme použít i dvou vidliček, přičemž je střídavě povolujeme a protlačujeme. V literatuře bývá tento hmat označován jako »houpací koníček«. Další hmat nahrazující hnětení provádíme kolmo přiloženými předloktími, mezi nimiž je vzdálenost asi 15 centimetrů. Předloktí střídavě oddalujeme a přibližujeme k sobě, čímž provádíme natažení a pokrčení kůže, podkoží a svalů.

Tepání páteře provádíme hrstí, pěstí a zejména vějířem, méně často naklepáním sekáním. Vějíř a sekání provádíme pouze nad napřimovači trupu, a to až pod úhlem lopatky.

Chvění páteře provádíme bud celou plochou dlaně, nebo vidličkou. Výhodné je provádět vibraci na jedné polovině zad směrem tam a směrem zpět na druhé polovině.



Mezitrnové prostory vytíráme příčnými pohyby palci. Pohyby jednotlivých palců jsou protisměrné.



Odpružení páteře vidličkou. Prsty »obkročujeme« spinální trny páteře. Použijeme-li dvou vidliček, mluvíme o »houpacím koníčku«.

Hýždě

Tření hýždí provedeme plochou dlaně, již vykonáváme krouživé pohyby směrem ke křížové krajině. Při objemnějších hýždích zatížíme masírující ruku volnou rukou, abychom zvýšili masážní tlak.

Roztírání hýžděové krajiny se nejčastěji provádí osmi prsty, a to dost velkým tlakem.

Hnětení hýžděových svalů provádíme buď vlnovitě, nebo pěstmi, jimiž střídavě promačkáváme obě poloviny hýždí. Tlak při hnětení pěstí musí působit vždy kolmo k povrchu hýždě.



Hnětení hýžděových svalů provádíme nejčastěji vlnovitě.

Tepání provádíme pěstmi kolmo na povrch hýždě. Výhodné je provádět tepání pěstí s přidržením, kdy druhou rukou uchopíme a přidržujeme svalovou vrstvu. U dětí, kde jsou hýždě málo objemné, používáme raději škrubání.

Chvění hýžděových svalů provádíme zpravidla vidličkou nebo vidlicí. Pro uvolnění mohutné hýžděové svaloviny je nutné, aby masírovaný ohnul koleno do pravého úhlu, přičemž bérce směřuje kolmo k masážní lavici. Je samozřejmě nutné, aby masírovaný úplně zrelaxoval hýžděové a stehenní svaly, jinak je chvění neproveditelné.

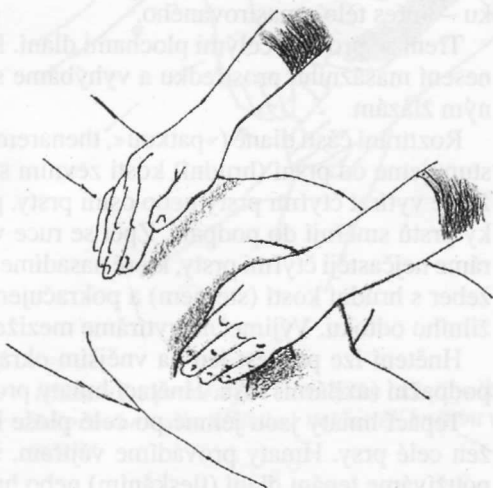


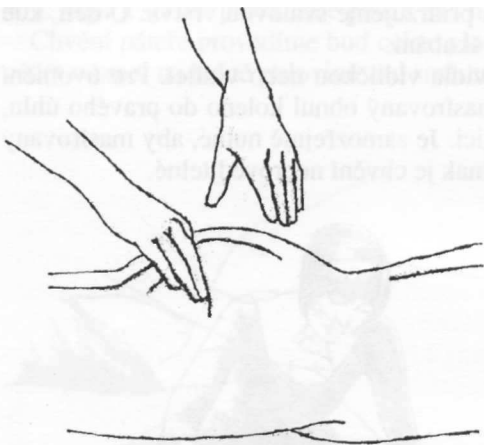
Tření hýždí provádíme plochou dlaně, krouživými pohyby směrem ke křížové krajině.

Při tepání hrstěmi máme ruce miskovitě prohnuté. Stlačený vzduch při dopadu na povrch těla vydává typický pleskavý zvuk.

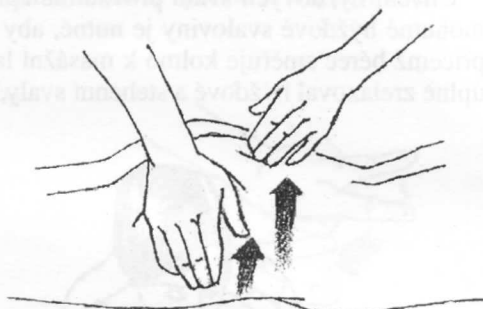


Hnětení hýžďových svalů uchopováním a odtahováním. Široce obejmeme masírovaný sval, palec je v opozici proti ostatním prstům. Tlakem palců proti prstům vytlačujeme masírované tkáň do řasy, která přiléhá na plochu dlaně.





U málo objemných hýždí nebo u dětí použijeme místo tepání pěstí raději škrubání.



Na závěr masáže hýždí můžeme zařadit zkliďující tření.

Hrudník, přední plocha

Hrudník není jenom pasivní schránka pro plíce a srdce, ale aktivně se zúčastňuje dýchání pomocnými mezižebními svaly. Rytmickými exkurzemi při dýchání je umožněn návrat žilní krve do srdce a pohyb lymfy v mízovodu. Na hrudníku se nalézá párový žlázový orgán – mléčné žlázy, vývojový atribut savců.

Masáž hrudníku se provádí spíše výjimečně. Masírovaný leží na zádech a pravidelně, nenásilně dýchá. Masírujeme-li jednu polovinu hrudníku, činíme tak od protilehlého boku – »přes tělo« masírovaného.

Tření se provádí celými plochami dlaní. Má význam pro mechanické předehtání a nanesení masážního prostředku a vyhýbáme se při něm prsním bradavkám a u žen mléčným žlázám.

Roztírání částí dlaně (»patkou«, thenarem) provádíme nad velkým prsním svalem. Postupujeme od prsní (hradní) kosti zevním směrem až do podpaží. Velký prsní sval můžeme vytírat čtyřmi prsty nebo osmi prsty, pracujeme-li oběma rukama současně. Špičky prstů

směřují do podpaží. Zpět se ruce vrací naprázdno. Mezižební prostory vytíráme nejčastěji čtyřmi prsty, které nasadíme do mezižebních prohlubinek při skloubení žeber s hradní kostí (sternem) a pokračujeme zevně dolů až k podložce, tedy ve směru žilního odtoku. Výjimečně vytíráme mezižebří palci.

Hnětení lze provést jen na vnějším okraji velkého prsního svalu, který tvoří přední podpažní (axilární) řasu. Hnětači hmaty provádíme vlnovitě.

Tepací hmaty jsou jemné po celé ploše hrudníku. Vynecháváme prsní bradavky a u žen celé prsy. Hmaty provádíme vějířem, špičkami prstů nebo smetáním. Méně často používáme tepání dlaní (tleskáním) nebo hrstí (pleskáním).



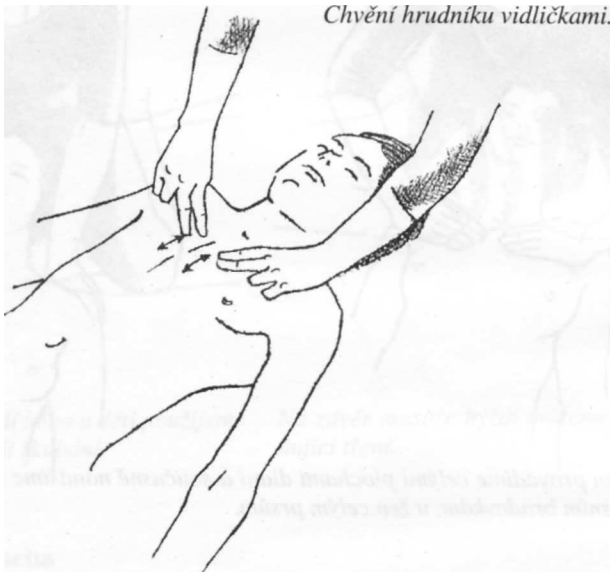
*Tření hrudníku provádíme celými plochami dlaní a současně nanášíme masážní prostředek. Vy-
hýbáme se prsním bradavkám, u žen celým prsům.*



*Při roztírání hrudníku provádíme masáž »přes
tělo«, přičemž prsty směřují do podpaží. Ma-
sážní pohyb vedeme od střední čáry zevním smě-
rem až do podpaží, zpět se vracíme naprázdno.*

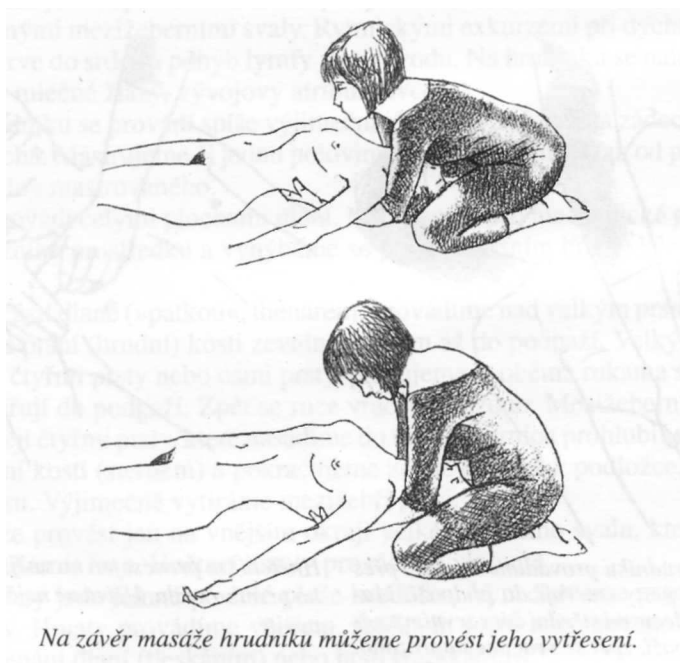
*Hnětení lze provést jen na vnějším okraji velké-
ho prsního svalu. Užíváme nejčastěji hnětení vl-
novité.*

Chvění hrudníku vidličkami.



Chvění provádíme nejčastěji v krajině srdeční celou dlaní přiloženou napříč s prsty směřujícími zevně. Za současného chvění vlnovitě přisouváme ruku směrem k sobě. U žen s velkými prsy druhou rukou vysuneme prs nahoru a zde ho přidržujeme. Někteří maséři užívají chvění vidlicí nebo vidličkou.

Na závěr masáže můžeme provést vytřesení hrudníku, při němž masírovaného držíme spojenýma rukama pod zády.



Na závěr masáže hrudníku můžeme provést jeho vytřesení.

Břicho

Masáž břicha není běžnou procedurou a provádí se málokdy. Je kontraindikována při bolestech v břiše a velická opatrnost je třeba při břišních nebo tříselných kýlách. U žen neprovádíme masáž při menstruaci nebo v těhotenství. Před masáží břicha se musí masírovaný vyprázdnit a vymočit. Masírujeme nalačno nebo minimálně dvě hodiny po jídle. Pro uvolnění břišní stěny je potřeba, aby masírovaný mírně pokrčil obě dolní končetiny v kyčelních i kolenních kloubech. Dýchání musí být klidné a pravidelné.

Tření provádíme zpravidla plochou dlaně ve směru peristaltiky tlustého střeva, tj. ve směru hodinových ručiček. Pupek obkružujeme postupně stále většími oblouky. Začínáme v pravém podbříšku a v levém končíme. Tření podbříšku (nad močovým měchýřem) provádíme obtahováním – hřbetem ruky směrem k pupku, dlaní zpět ke stydké sponě (symfýze). Výjimečně provádíme tření obtahováním od pupku do stran a zpět.

Roztírání břicha lze provádět špetkou nebo čtyřmi prsty přitisknutými k sobě, kterými pohybuje spirálovitě ve směru hodinových ručiček z pravého podbříšku obloukem do levého podbříšku. S každým dalším tahem se vzdalujeme od pupku. Zajímavým roztíracím hmatem je krájení. Při něm přiložíme ruce dlaněmi vedle sebe na břicho masírovaného. Prsty jsou u sebe, palce lehce odtaženy. Vytíráme protisměrným pohybem obou rukou v dlouhých tazích napříč břicha.

Hnětení břicha se nám podaří pouze u lidí s vyvinutými břišními svaly, u obézních hněteme pouze podkožní tuk. Vlnovitě prohněteme přímé břišní svaly od hrudníku směrem k pánvi. »Přes tělo« masírujeme postranní krajiny břišní stěny rovněž vlnovitým hnětením. Další hnětači manévr uplatnitelný na břiše je protlačování břišní stěny. Protlačovat můžeme dlaní, špetkou nebo pěstí. Postupujeme opět ve směru peristaltiky tlustého střeva od pravého podbříšku obloukem kolem pupku do levého podbříšku. Ne-protlačujeme krajinu močového měchýře a rovněž podbříšku při tříselných kýlách. Při pupečních a břišních kýlách nebo kýlách v operačních jizvách se raději protlačování vzdáme.

Tepání břicha provádíme smetáním nebo šhubáním po celém břiše. Chvění stěny břišní provádíme zpravidla celou dlaní. Chvění špetkou aplikujeme v krajině močového měchýře.

Masáž břicha ukončíme závěrečným třením.



MASÁŽ DOLNÍCH KONČETIN

Zadní strana

Poloha: Masírovaný leží na břiše. Masér pracuje buď z boční strany, nebo u nohou.

Masírujeme-li zadní plochu celé dolní končetiny, provádíme vcelku jenom tření. Úvodním třením mechanicky předeřejeme masírovanou plochu a současně na ni nanese masážní prostředek, tření použijeme také jako závěrečný hmat.

Tření celé zadní plochy dolní končetiny provádíme nejčastěji dlaní. Ruce přikládáme kolmo k ose končetiny, malíková hrana směřuje k hlavě masírovaného. Třecí tahy provádíme dostředivě, od prstů k hýždím. Dolů se vracíme naprázdno, bez přítlaku ruky na masírovanou končetinu. Nejčastěji třeme oběma rukama současně a pohybujeme jimi za sebou. Dosáhne-li »přední« ruka hýždě, vrací se obloukem přes »zadní« ruku do výchozího postavení a za ní následuje i »zadní« ruka. Při dalších tazích »přední« ruka přechází na

vnější (zevní) stranu a »zadní« ruka na vnitřní stranu dolní končetiny. Tření můžeme provádět i obtahováním obou dolních končetin současně. Hřbetem ruky postupujeme od sebe a zpět k sobě se vracíme lehce přiloženou plochou dlaně. Ostatní hmaty provádíme po jednotlivých částech dolní končetiny.

Plosky chodidel

Plosku chodidla masírujeme při ohnuté dolní končetině masírovaného v kolenním kloubu. Bérec tudíž směřuje kolmo k podložce. Dlaní volné ruky uchopíme hřbet nohy zesponu, tím máme nohu fixovanou a můžeme při masáži vyvíjet účinný protitlak.

Tření plosky nohy provádíme nejčastěji obtahováním. Hřbetem ruky pohybujeme směrem od prstů k patě a dlaní nazpět k prstům. Vedle předeřhátí má tření význam i v nanesení masážního prostředku.

Při roztírání plosky palcem postupujeme spirálovitě od prstů směrem k patě, tedy ve směru odtoku krve v žilách nebo ve směru lymfatické (mízní) drenáže.



Na závěr masáže nohou zařadíme pasivní pohyby prstů. Ty provádíme buď jejich oddalováním od sebe, nebo tahem v jejich podélné ose. Prstce uchopujeme palcem na plantární, ukazovákem na hřbetní ploše.

Roztírání provádíme částí dlaně, buď »patkou«, nebo thenarem. Vykonáváme při tom spirálovité pohyby směrem k patě. Další oblíbený masérský hmat je roztírání palcem nebo oběma palci, přičemž ostatní prsty masírujících rukou objímají nohu z hřbetní strany. Palci vykonáváme spirálovité roztírací pohyby směrem k patě. Nejintenzivnější roztírací hmat provádíme pěstí, kdy plosku nohy masírujeme mezičláňkovými klouby 2. až 5. prstu. Patu masírujeme ze strany přiloženými dlaněmi, které pak tiskneme k sobě. Současně můžeme vykonávat jemný stejnosměrný nebo protisměrný pohyb. Prstce nohou se masírují obtížně pro jejich malou délku. Můžeme zkusit roztírání palcem, kterým provádíme krouživý pohyb. Často zablokované prstní klouby uvolníme dvěma typy manévrů: jednak prstce od sebe oddalujeme, jednak je vytahujeme v jejich podélné ose. Ozve-li se typické lupnutí, pak jsme úspěšně uvolnili kloubní blokádu.

Achillova šlacha

Tření Achillovy šlchy můžeme vykonávat takzvaným nůžkovým hmatem. Jde v podstatě o vidličku mezi ukazovákem a prostředníkem při prstech ohnutých do pěsti. Často se používá i kolíbka, při níž opřeme plosku masírované končetiny o svůj hrudník, sepne ruce a patkami masírujeme kolíbovým pohybem Achillovu šlachu tlakem ze stran. Masážní tlak vyvíjíme pouze při pohybu směrem od nás; zpět, tj. směrem k patě, tlak nevykonáváme.

Roztírání Achillovy šlchy provádíme při bérce položeném na podložce (masážní lavici). Šlachu roztíráme ze stran buď palci, nebo ostatními prsty ruky. Jako obvykle postupujeme dostředivým směrem.

Vlnovité hnětení Achillovy šlchy vykonáváme mezi palcem a ukazovákem obou rukou, a to opět ve směru k trupu.

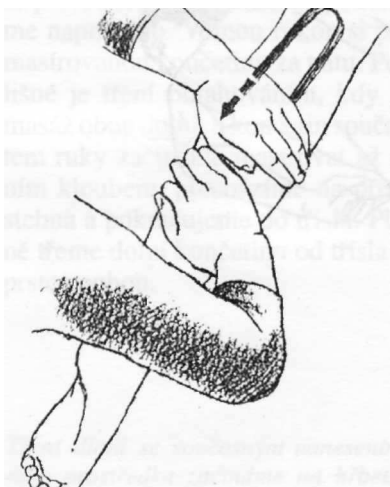
Lýtka

Při masáži lýtka stojíme, sedíme nebo klečíme z boku čelem k masírované končetině. Tření provádíme vytíráním přes ruku celými plochami dlaní v dostředivém směru.

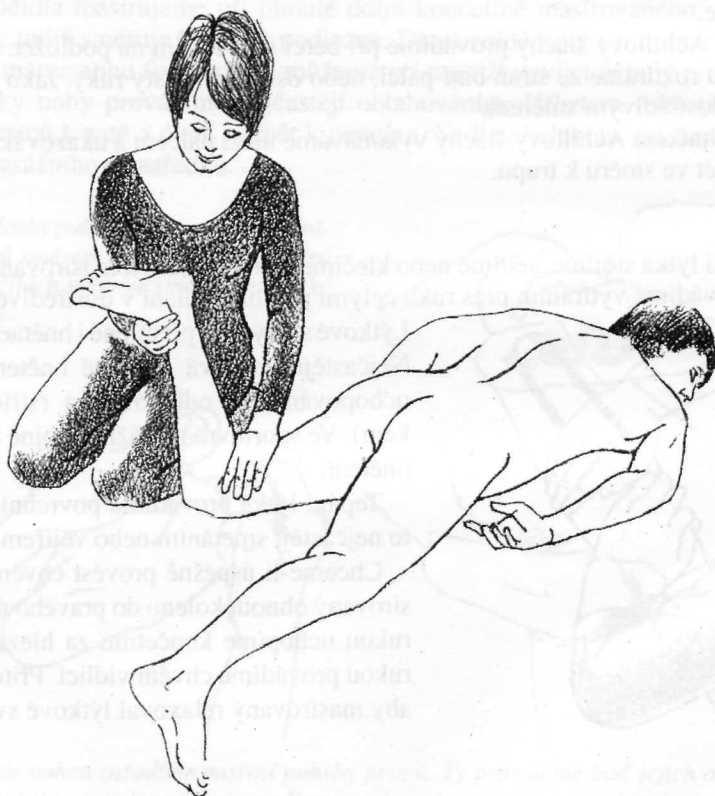
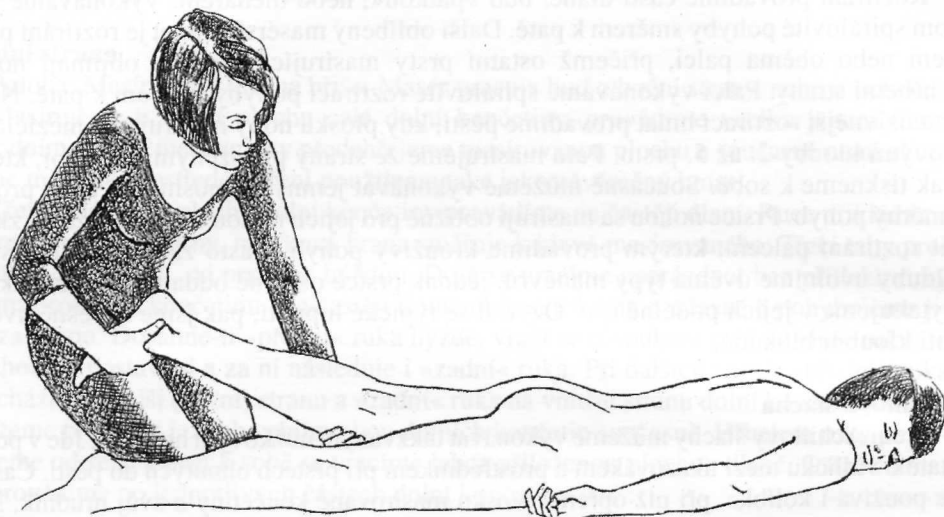
Lýtkové svaly jsou přístupné i hnětacím hmatům. Nejčastěji se užívá vlnovité hnětení a hnětení uchopováním a odtahováním (střídavým stiskem). Ve sportovní masáži se hojně užívá finské hnětení.

Tepání lýtka provádíme povrchními hmaty, a to nejčastěji smetáním nebo vějířem.

Chceme-li úspěšně provést chvění, musí masírovaný ohnout koleno do pravého úhlu. Volnou rukou uchopíme končetinu za hlezno a druhou rukou provádíme chvění vidlicí. Přitom je nutné, aby masírovaný relaxoval lýtkové svaly.



Tření lýtka provádíme vytíráním přes ruku celými plochami dlaní v dostředivém směru.



Na závěr masáže zadní plochy dolní končetiny provedeme pasivní pohyby v kloubech.

Zadní plocha stehna

Z třecích hmatů s výhodou užíváme obtahování, které provádíme jednou rukou, zatímco druhou, volnou rukou lehce přidržujeme končetinu v lýtku. Při vytírání přes ruku pracujeme oběma rukama.

Roztírání provádíme částí dlaně – »patkou« – nad širokou stehenní povázkou, která je na zevní ploše stehna.

Hnětení stehenních svalů provádíme obdobně jako u lýtky: uchopováním a odtahováním, vlnovitým nebo finským hnětením.

Při tepání zadní plochy stehna používáme zpravidla sekání. U objemnějších stehen můžeme provést i naklepání pěstí, a to raději hřbetní než malíkovou plochou.



Z vibračních hmatů užíváme na stehně chvění vidlicí, vidličkou nebo celou plochou dlaně.

Chvění vidličkou lze úspěšně provést při ohnutém kolenním kloubu, přičemž volnou rukou fixujeme bérec. Výjimečně se užívá i chvění celou plochou dlaně.

Přední plocha dolní končetiny

Poloha: Masírovaný leží na zádech.

Tření provádíme na začátku masáže na celé přední ploše dolní končetiny. Docílíme tím předeřtátí a současně nanášíme masážní prostředek. Tření dlaní začínáme na hřbetní ploše prstců a plynulými podélnými tahy pokračujeme až do třísla. Nazpět se vracíme naprázdno. Volnou rukou si přidržujeme masírovanou končetinu za patu. Poněkud odlišné je tření obtahováním, kdy provádíme masáž obou dolních končetin současně. Hřbetem ruky začínáme masírovat až nad kolenním kloubem, přecházíme na přední plochu stehna a pokračujeme do třísla. Plochou dlaně třeme dolní končetinu od třísla dolů až po prstce nohou.



Tření dlaní se současným nanesením masážního prostředku začínáme na hřbetní straně prstců a pokračujeme vzhůru.

Prstce nohou

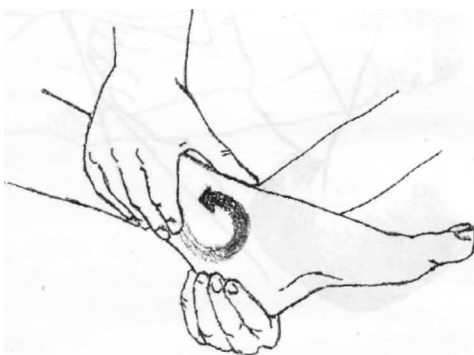
Roztírání prstců provádíme celou plochou palců. Prstec uchopíme tak, že palec je nahoře a ukazovák dole, a palcem provádíme spirálovitý pohyb směrem od špiček k nártu.

Nárt

Nárt roztíráme rovněž v dostředivém směru. Nejčastěji provádíme výtěr částí dlaně («patkou» nebo thenarem), méně často masírujeme špetkou. Zpravidla pracujeme oběma palci současně a protitlak vyvoláváme ostatními prsty na plosku nohy. Začínáme s palci přiloženými k sobě a vějířovitě pokračujeme směrem ke kotníkům. Málo se užívá takzvaný jezdecký hmat, při němž nárt masírované nohy uchopíme mezi palec a ukazovák a celá plocha dlaně přilne k nártu. Vykonáváme dostředivý pohyb a zpět se vracíme naprázdno.

Kotníky

Roztírání kotníků provádíme obkružováním částí dlaně, čtyřmi prsty nebo špetkou, přičemž pracujeme jednou rukou. Roztírání palci provádíme oběma rukama tak, že patu uchopíme prsty obou rukou a kotníky obkružujeme oběma palci současně a ve stejném směru.

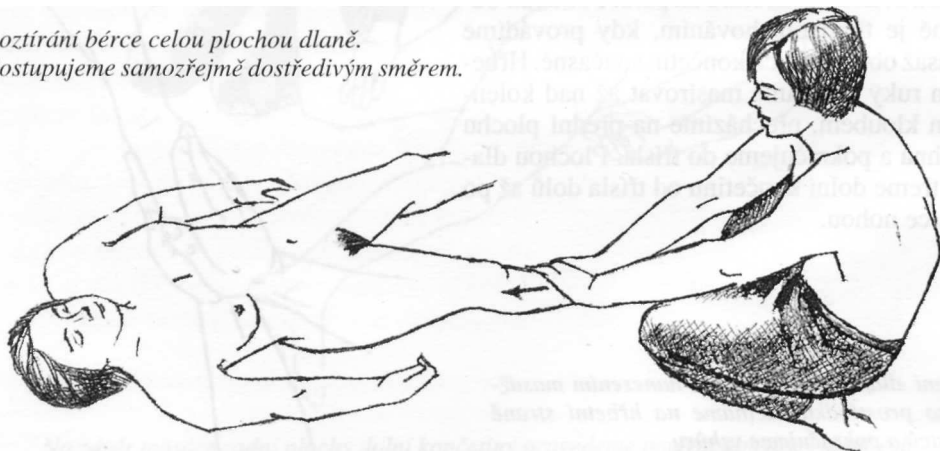


Roztírání kotníků provádíme jejich obkružováním, v tomto případě čtyřmi prsty.

Bérec

Bérec roztíráme pouze na zevní, svalnaté ploše nejčastěji částí dlaně, celou plochou dlaně nebo palcem. Při roztírání palcem máme ostatní prsty na vnitřní straně bérce, tedy asi jako u jezdeckého hmatu. Směr tahu je od zevního kotníku ke kolenu.

*Roztírání bérce celou plochou dlaně.
Postupujeme samozřejmě dostředivým směrem.*



Koleno

Kolenní kloub roztíráme částí dlaně nebo špetkou nad postranními vazy, jednak zevními, jednak vnitřními. Opět postupujeme dostředivým směrem. Volnou, nemasírující rukou vyvíjíme protitlak z opačné strany. Při roztírání palci provádíme takzvaný osmičkový hmat, při němž protisměrně obkružujeme česku a nad i pod česku se palce navzájem vyhýbají. Další masážní manévr je takzvaný křížový hmat, při němž obejmeme kolenní kloub jednou rukou pod a druhou nad česku, palce jsou na přední ploše



Roztírání měkkých tkání kolenního kloubu špetkou.

Kolenní kloub roztíráme palci takzvaným osmičkovým hmatem. Palci protisměrně obkružujeme česku.

kolena. Vykonáváme protisměrný pohyb oběma rukama napříč osy končetiny, pak přehmátneme a vykonáme tentýž protisměrný pohyb. Pohyb i přehmatávání musí být plynulé a rytmické.

Přední plocha stehna

Tření přední stehenní krajiny provádíme zpravidla dvěma hmaty. Vytíráním přes ruku zpracováváme čtyřhlavý stehenní sval, obtahováním masírujeme zevní plochu stehna nad širokou povázkou (fascia lata). Hřbetem ruky třeme směrem od kolena k velkému chocholíku (trochanteru) a dlaní zpět ke kolenu.



Hnětení svalů přední plochy stehna střídavým stiskem (uchopováním a odtahováním).

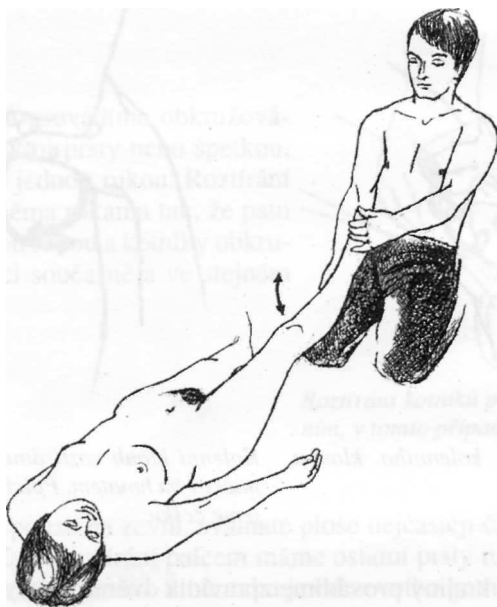
Roztírání provádíme nad zevní plochou stehna částí dlaně («patkou»), a to v dostředivém směru.

Stehenní svaly hněteme nejen na přední, ale i na vnitřní ploše. Nejčastěji užíváme hnětení vlnovité, finské a střídavým stiskem (uchopováním a odtahováním).

Při tepání stehna se nejčastěji používá vějířovité tepání. U objemných, svalnatých stehen můžeme provést tepání dlaní, hrstí nebo pěstí.

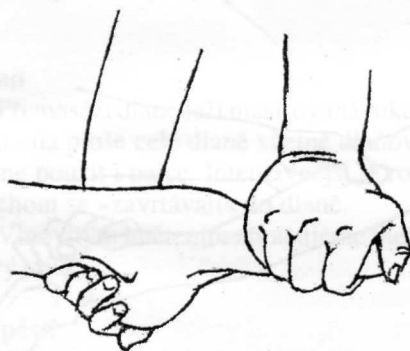
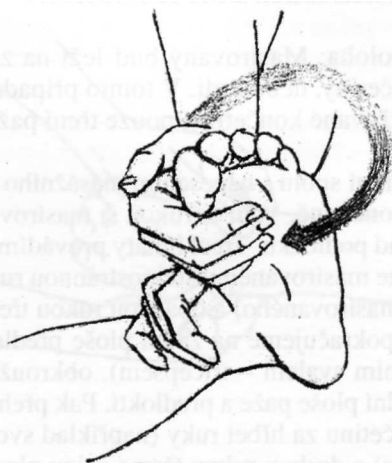
Po ukončení masáže přední plochy stehna provedeme vytřásání celé dolní končetiny. Jednou rukou ji pevně uchopíme za špičky prstů, druhou za patu. Vlastní vytřásání probíhá ve směru nahoru a dolů i do stran. Dáváme při tom pozor, aby nám masírovaná

končetina nevyklouzla z rukou. Je samozřejmé, že masírovaný musí zrelaxovat všechny svaly dolní končetiny a uvolnit klouby.



Na závěr masáže přední plochy dolní končetiny provedeme její vytrásání. Jednou rukou ji přidržujeme za patu, druhou za prstce. Masírovaný musí mít úplně uvolněné svaly.

Po masáži se zpravidla provádějí pasivní pohyby v kloubech. Začínáme opět od periferie. V hlezenním kloubu provedeme několikrát ohnutí a natažení (flexi a extenzi). Jednou rukou přidržujeme nohu za patu a vlastní pohyb provádíme druhou rukou, kterou držíme nohu v oblasti metatarsů (záprstních kostí). Dále provedeme několik krouživých pohybů v hlezně, a to oběma směry. Kolenní kloub několikrát ohneme a opět natáhneme. Současně můžeme přitahovat a natahovat končetinu v kyčelních kloubech. Nakonec zbývá provést několik krouživých (rotačních) pohybů v kyčelním kloubu, a to opět v obou směrech, a tím máme kompletní masáž dolní končetiny ukončenou.

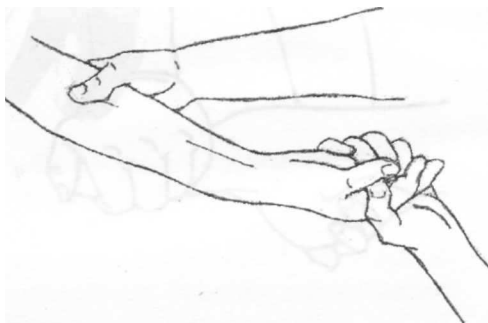


Po masáži dolní končetiny provádíme pasivní pohyby v kloubech. V hlezenním kloubu provedeme několikrát ohnutí a natažení. Jednou rukou přidržujeme nohu za patu a vlastní pohyb vykonáváme druhou rukou. Nezapomínáme ani na krouživé pohyby v hlezně, a to oběma směry.

MASÁŽ HORNÍCH KONČETIN

Poloha: Masírovaný buď leží na zádech, a pak masírujeme ze strany ošetřované končetiny, nebo sedí. V tomto případě sedíme kolmo k boku masírovaného ze strany ošetřované končetiny, pouze tření paže vytíráním přes ruku provádíme z opačné strany.

Tření spolu s nanesením masážního prostředku provádíme jednou rukou na celé horní končetině. Volnou rukou si masírovanou končetinu přidržujeme za ruku a zdviháme ji nad podložku. Třecí hmaty provádíme samozřejmě dostředivým směrem. Nejprve podáme masírovanému stejnostrannou ruku (například pravou rukou uchopíme pravou ruku masírovaného) a opačnou rukou třeme celou plochou dlaně. Začínáme na hřbetu ruky, pokračujeme na zadní ploše předloktí, dále na zadní plochu paže (nad trojhlavým pažním svalem – tricepsem), obkroužíme zezadu rameno a naprázdno se vracíme po přední ploše paže a předloktí. Pak přehmátneme. Druhou rukou uchopíme masírovanou končetinu za hřbet ruky (například svou levou rukou uchopíme pravou ruku masírovaného) a druhou rukou třeme celou plochou dlaně s částečnou opozicí palce přední plochu končetiny. Začneme na dlani, pokračujeme na přední ploše předloktí a paže (nad dvojhlavým pažním svalem – bicepsem) a třecí hmat ukončíme v podpaží. Naprázdno se vracíme po přední ploše horní končetiny zpět.



Ošetřujeme-li přední plochu horní končetiny, uchopíme opačnou rukou masírovanou končetinu za hřbet ruky.

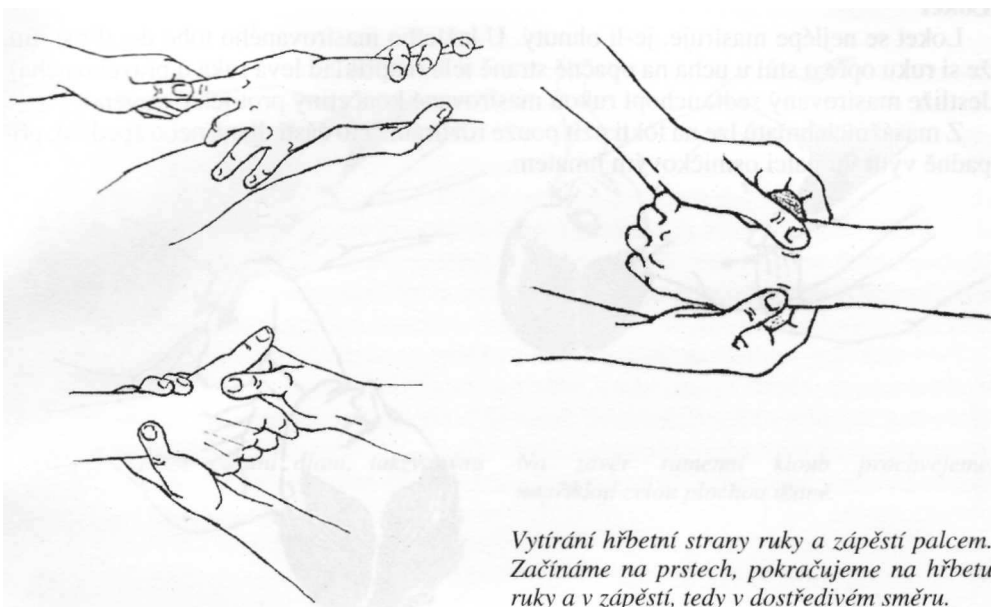
Prsty ruky

Hřbetní plochy prstů ruky roztíráme nejčastěji palci, bříšky prstů fixujeme dlaňovou plochu prstů masírovaného. Pohyb vedeme dostředivě. Boční plochy prstů roztíráme nůžkovým hmatem nebo vidličkou, ale lze je vytřít i všemi prsty současně. Někdy se užívá i roztírání prstů špetkou.

Hřbet ruky

Masírovaná ruka spočívá na podložce a hřbet ruky vytíráme zpravidla částí dlaně – »patkou« nebo thenarem. Často se užívá vytírání palci přímyými tahy v rýhách mezi záprstními kůstkami, méně často vytíráme špetkou. Postupujeme dostředivým směrem.

Tepání hřbetu provedeme tvrdým a měkkým naklepáním pěstí, méně často vějířovitým tepáním. Někteří maséři však tepací manévry na hřbetu ruky neprovádějí vůbec.



Vytírání hřbetní strany ruky a zápěstí palcem. Začínáme na prstech, pokračujeme na hřbetu ruky a v zápěstí, tedy v dostředivém směru.

Dlaň

Při masáži dlaně leží masírovaná ruka hřbetem na podložce. Roztíráme nejčastěji »patkou« na ploše celé dlaně včetně dlaňové plochy prstů, ale obdobně jako na hřbetu můžeme použít i palce. Intenzivnější je roztírání pěstí, při němž vykonáváme pohyb, jako bychom se »zavrtávali« do dlaně.

Vlnovitým hnětením zpracujeme thenarový (palcový) i antithenarový (malíkový) svalový val.

Zápěstí

Hřbetní část zápěstí zpracujeme roztíráním palcem, špetkou nebo častěji »patkou«. Chceme-li masírovat zápěstí jako celek, položíme ruku masírovaného na malíkovou hranu a pracujeme vidlicí. Zápěstí máme mezi palcem na jedné straně a ukazovákem na druhé straně. Účinnější je vytírání dvěma vidlicemi, pohybujícími se protisměrně.

Předloktí

Tření předloktí provádíme vytíráním přes ruku ve směru odtoku žilní krve a lymfatické drenáže.

Nejčastěji prováděným hnětacím hmatem je hnětení vlnovité. Postupně zpracujeme všechny tři svalové skupiny předloktí (ohýbače předloktí, natahovače a palcové svaly). Vydatné hnětení lze rovněž provést pomalým válením, při němž musí masírovaný opřít loket o podložku a předloktí vztyčit kolmo k podložce. Ve sportovní masáži se užívá i finské hnětení jednotlivých svalových skupin předloktí.

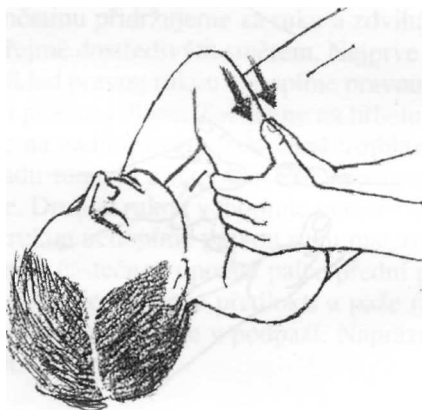
Při tepání se zpravidla používá smetání, méně často vějířovité tepání. Předloktí je při tom položeno na stole.

Chvění předloktí provedeme rychlým válením. Opět je nutné vztyčit předloktí kolmo ke stolu a loket ohnutý do pravého úhlu opřít o stůl.

Loket

Loket se nejlépe masíruje, je-li ohnutý. U ležícího masírovaného toho docílíme tím, že si ruku opře o stůl u ucha na opačné straně těla (například levá ruka u pravého ucha). Jestliže masírovaný sedí, uchopí rukou masírované končetiny protilehlé rameno.

Z masážních hmatů lze na lokti užít pouze roztírání, a to částí dlaně nebo špetkou, případně vytírání palci osmičkovým hmatem.



Masáž lokte u ležícího se nejlépe provádí, je-li flektován. Doporučíme masírovanému, aby se opřel o podložku u ucha na opačné straně.

Paže

Flexorová i extenzorová skupina pažních svalů jsou přístupné hnětení. Nejčastěji užijeme hnětení vlnovité nebo pomalým válením, méně často hnětení paže střídavým stiskem (uchopováním a odtahováním). Ve sportovní masáži je oblíbené finské hnětení.

Tepání paží provedeme vějířem.

Z vibrací se nejčastěji užívá rychlé válení. Skupinu extenzorů můžeme prochvát vidlicí či vidličkou.

Rameno

Provádíme-li masáž samotného ramene, začneme třením vytíráním přes ruku se současnou aplikací masážního prostředku.

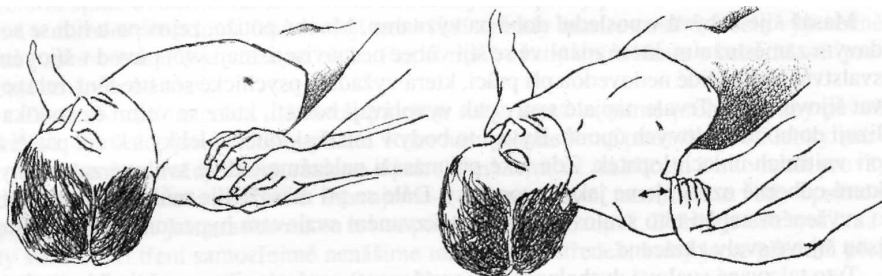
Roztírání můžeme provést částí dlaně, špetkou nebo čtyřmi prsty.

Hnětení provedeme vlnovité. Sportovní maséři užívají nejčastěji finské hnětení. Z tepacích hmatů je vhodné vějířovité tepání.

Ramenní kloub prochvátíme vidlicí nebo celou plochou dlaně.

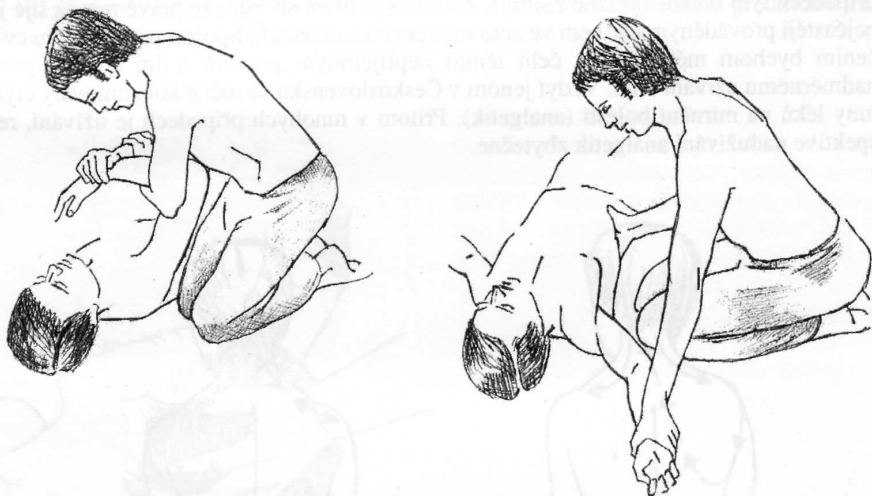
Celou horní končetinu pak prochvějeme jejím vytřesením. Pevněji přidržujeme stejnostrannou rukou. Má-li být vytřesení úspěšné, musí být celá horní končetina úplně uvolněná.

Dále provedeme pasivní pohyby ve všech kloubech horní končetiny, zápěstím počínaje a ramenem konče. Na závěr zařadíme zklidňující tření, zpravidla vytíráním přes ruku, a to v dostředivém směru.



Roztírání ramene částmi dlaní, takzvanými patkami.

Na závěr ramenní kloub prochvějeme, například celou plochou dlaně.



Po ukončení masáže horní končetiny zařadíme pasivní pohyby ve všech kloubech.

MASÁŽ ŠÍJE

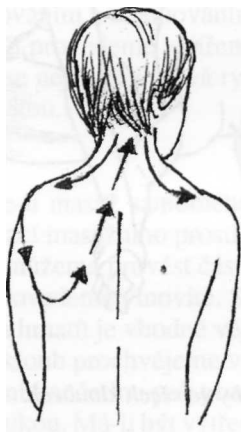
Masáž šíje nabývá v poslední době na významu. Mnohé potíže, zejména u lidí se sedavým zaměstnáním, které zdánlivě se šíjí vůbec nesouvisejí, mají svůj původ v šíjovém svalstvu. Mnozí lidé nedovedou při práci, která vyžaduje psychické soustředění, relaxovat šíjové svaly. Trvale napjaté svaly pak vyvolávají bolesti, které se velmi často lokalizují do bodů svalových úponů. Bývají to body v místě skloubení lebky s krční páteří a při vnitřních úhlech lopatek. Zde také při masáži nalézáme citlivé svalové zatvrdliny, které odborně označujeme jako myogelosity. Dále se při masáži šíje můžeme přesvědčit o zvýšeném napětí této svalové skupiny, takzvaném svalovém hypertonu. Velmi často jsou šíjové svaly zkrácené. Tyto takzvané svalové dysbalance (nevyváženost) nezůstávají samozřejmě bez odezvy. Příčinou mnohých bolestí hlavy, někdy až migrenózního charakteru, bývá často právě špatně fungující šíjové svalstvo. Rovněž pocity mrtvění, dřevění či mravenčení v prstech rukou mají zdroj v šíjové krajině. Mnohé příznaky, jako je tlak v očích či rozmazané vidění, hučení či jiné pazvuky v uších, pocity na zvracení nebo závratě mohou pocházet mimo jiné i z šíje. Trvalým svalovým napětím zkrácených svalů dochází k omezené hybnosti krční páteře a hlavy. Časté blokády jednotlivých segmentů krční páteře vděčí za svůj vznik právě tomuto mechanismu. Mnozí lidé již vyzkoušeli blahodárný účinek masáže šíje, která dovede v mnohých případech tyto obtíže výrazně zmírnit. Z vlastní zkušenosti vím, že právě masáž šíje je nejčastěji prováděným úkonem ve zdravotnických zařízeních. Spolu s pravidelným cvičením bychom měli masáží čelit těmto nepříjemným potížím a tím bojovat proti nadměrnému užívání léků. Vždyť jenom v Československu se ročně konzumovaly čtyři tuny léků na mírnění bolesti (analgetik). Přitom v mnohých případech je užívání, respektive nadužívání analgetik zbytečné.

Poloha: Masírovaný sedí na židli, nejlépe bez opěradla, nebo na okraji masážní lavice. Má úplně uvolněná ramena, horní končetiny má opřeny předloktími o stehna. Hlavu má v mírném předklonu. Masér stojí nebo sedí za zády masírovaného. Zcela výjimečně lze

provést masáž šíje vleže na břiše. Pak si masírovaný opírá hlavu o čelo. Masér pracuje směrem od hlavy. Tření provádíme celou dlaňovou plochou ruky, která je mírně prohnutá, aby pevně lnula k šíji. Palce jsou v lehké opozici. Ruce nasazujeme těsně pod týlní kosti lebky, mírným tlakem pokračujeme na rameno a pak sklouzneme až na klíček. Tento hmat provádíme oběma rukama současně. Pracujeme-li jednou rukou, masírujeme vždy opačnou polovinu šíje, to jest pravou rukou levou polovinu šíje a naopak. Dobré je oba tyto hmaty střídát. Při tření samozřejmě nanášíme masážní prostředek, který jsme předtím předehtřáli v dlani.

Roztírání můžeme provádět několika hmaty. Pracujeme buď oběma rukama současně, nebo jednou rukou. V tomto případě volná ruka fixuje hlavu na temeni. Můžeme roztírat »patkou« dlaně shodnou polovinu šíje nebo malíkovou hranou opačnou polovinu. Vytírat můžeme rovněž vidlicí na stejné polovině šíje. V horní polovině šíje můžeme roztírat i špetkou, v dolní polovině čtyřmi prsty. Roztírací pohyby jsou spirálovité. Hnětení je přístupné pouze okraj kápového svalu (trapézu). Hněteme vlnovitě. Tepání volíme smetáním nad páteří. Dále od páteře provádíme tepání vějířem. Výjimečně, u svalnatých lidí tepeme pěstí, ale pouze trapézový sval. Na závěr provedeme pasivní pohyby hlavou v základních směrech, tj. předklon a zaklón, rotace střídavě do obou stran a úklony rovněž do obou stran.

Masáž šíje zahajujeme těsně pod týlní kosti lebky a pokračujeme dolů až na rameno. Můžeme pracovat oběma rukama. Pracujeme-li



jen jednou rukou, masírujeme opačnou stranu šíje (například pravou rukou levou polovinu šíje). Volnou rukou si fixujeme hlavu na temeni.



Na závěr provedeme pasivní pohyby hlavou v základních směrech (předklon, záklon, otáčení na obě strany a úklony do stran).

MASÁŽ HLAVY

Masáž hlavy nebývá častým úkonem. Vlasová část neboli kštice se masíruje výjimečně a masáž obličeje spadá spíše do kosmetického ošetření. Výhodnější než masáž kštice je automasáž prováděná při mytí vlasů nebo při sprchování. Repertoár hmatů je velmi omezený. Je to způsobeno jednak anatomickou strukturou hlavy, jednak vlasovou pokrývkou. Při masáži hlavy stojíme za sedícím svěřencem, ale některé hmaty na kštici lze provádět i z boku.

Kštice

Tření a nanesení masážního prostředku na kštici z pochopitelných důvodů odpadá. Při masáži kštice přikryjeme vlasovou pokrývkou bavlněnou nebo lněnou rouškou.

Masáž zahajujeme hnětením nad čelem a pokračujeme přes temeno do týla. První sled hmatů provádíme ve střední čáře a dále pokračujeme více do stran. Krouživé hnětení provádíme tak, že obě ruce přiložíme celou plochou dlaní napříč hlavy (palce jsou v opozici) a oběma rukama provádíme protisměrný pohyb.

Tepání provedeme bříšky mírně ohnutých prstů důkladně po celé ploše vlasaté části směrem od čela dozadu. Je to nejdůležitější masážní hmat této části těla.

Chvění kštice provedeme natahováním a skrčováním pokožky. Ruce na hlavu přiložíme v její podélné ose a vlastní hmat provedeme přibližováním rukou k sobě se současným tlakem proti lebce. Dochází tak ke skrčení pokožky hlavy. V druhé fázi ruce od sebe odtahujeme a tím dochází k napnutí kůže. Vibrační hmat natahováním a skrčováním lze provádět i v příčném směru. Pak ruce přikládáme na hlavu kolmo k její podélné ose.

Obličej

Masáž obličeje je delikátní záležitost. Masážní hmaty musí být velmi jemné, ale přesto účinné. Sílu přítlaku musíme přizpůsobit anatomické struktuře. Zvláště opatrní jsme nad výstupy obličejových nervů. Masážní prostředek musí být nedráždivý, nejčastěji jsou to krémy či emulze, méně často oleje. V žádném případě nesmí obsahovat derivační přísady, aby nedošlo k podráždění očních spojivek a sliznic rtů.



Směr tahů při masáži obličeje (schematicky).

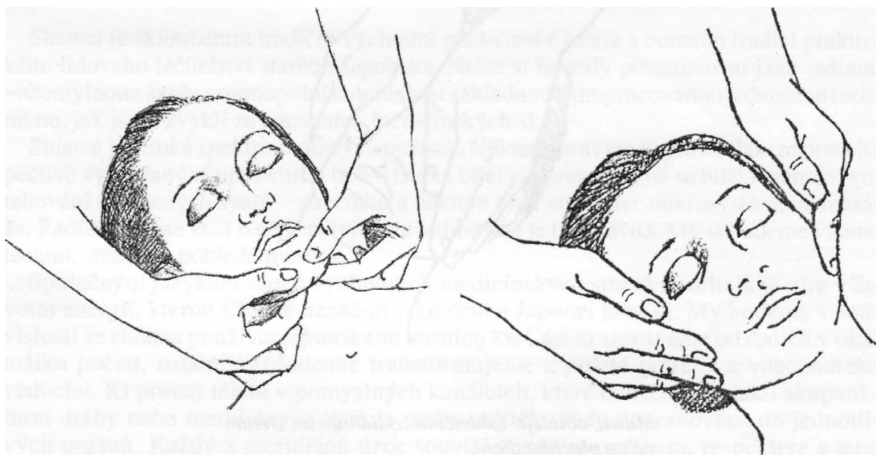
oloha: Masírovaný sedí na židli či sedačce, výjimečně napříč masážní lavice. Masáž provádíme vestoje za zády masírovaného. Teoreticky lze masáž provést i zepředu, pak je ale nepohodlná jak pro maséra, tak pro masírovaného. Masírujeme-li ležícího svěřence, pak stojíme nebo sedíme za jeho hlavou.

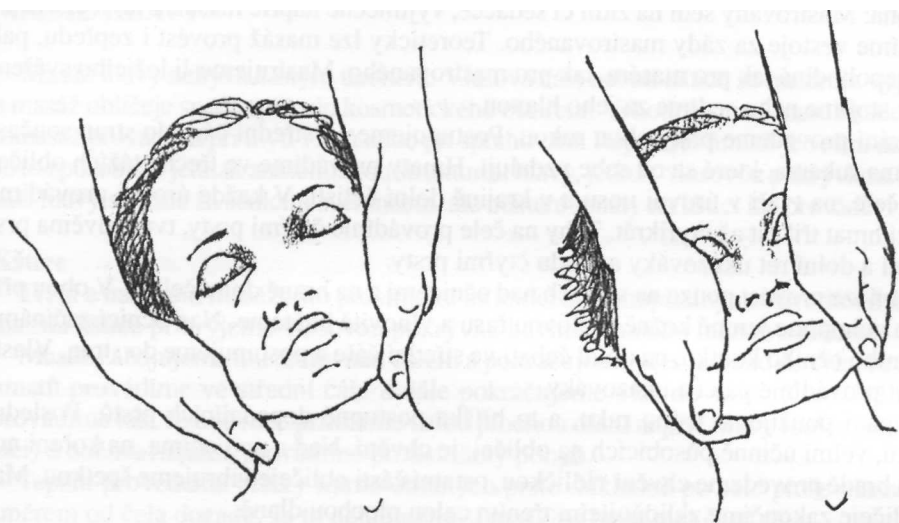
Vytírání provedeme prsty obou rukou. Postupujeme od střední čáry do stran současně oběma rukama, které se od sebe vzdalují. Hmaty provádíme ve třech etážích obličeje. Na čele, na tváři v úrovni nosu a v krajině dolní čelisti. V každé úrovni provádíme vytírací hmat třikrát až čtyřikrát. Tahy na čele provádíme čtyřmi prsty, tváře dvěma prsty, horní a dolní ret ukazováký a bradu čtyřmi prsty.

Hnětení lze provést pouze na svalech nad očnicemi a na hraně dolní čelisti. V obou případech uchopíme jemně kožně svalovou řasu a vlnovitě hněteme. Nad očnicí začínáme u vnitřního očního koutku, na dolní čelisti ve střední čáře a postupujeme do stran. Vlastní hmat provádíme palci a ukazováký.

K tepání použijeme jednu ruku, a to bříška postupně dopadajících prstů. Poslední z hmatů, velmi účinně působících na obličej, je chvění. Nad a pod očima, na kořeni nosu a na bradě provedeme chvění vidličkou, ostatní části obličeje vibrujeme špetkou. Masáž obličeje zakončíme zklidňujícím třením celou plochou dlaně.

Hnětení lze provést na hraně dolní čelisti. Palci a ukazováký provádíme vlnovitě hnětení. Začínáme ve střední čáře a postupujeme zevně nejprve na jednu, pak na druhou stranu.





Masáž obličeje zakončíme zklidňujícím třením celou plochou dlaní.

SHIATSU

Shiatsu (čti šiacu) je prastará japonská léčebná procedura. Vychází ze stejných medicínsko-filozofických principů jako akupunktura a jako většina orientálních medicínských metod má rovněž preventivní charakter. Působením na akupunkturní body a meridiány vyrovnává výkyvy v oběhu životní energie a tím upevňuje zdraví. Přesný překlad z japonštiny (shi, ši = prst, atsu, acu = tlak) znamená tlak prsty. Sám název napovídá, jak se tato technika provádí, i když k tlaku používá nejen prsty, zejména palce rukou, ale také dlaně, pěsti, lokty, kolena i chodidla. Název shiatsu se začal užívat teprve na přelomu minulého a našeho století, ačkoliv počátky tohoto léčebného úkonu lze najít již před čtyřmi tisíciletími.



Pro zvláštní druh masáže, jehož kolébkou je Japonsko a který je založen na stejném principu jako čínská akupunktura, se ujal název SHIATSU. Japonsky shi (ši) znamená prst a atsu (acu) znamená tlačit.

Shiatsu je skloubením tradiční východní medicínské teorie s bohatou tradicí praktického lidového léčitelství starého Japonska. Nelze si ho tedy představovat jako jedinou »neomylnou« školu s monopolní teoretickou základnou a propracovanou jednotnou technikou, jak jsme zvyklí ze západních medicínských škol.

Shiatsu je široké spektrum různých technik. Některé se svým pojetím, tlakem prstů na pečlivě vyhledaný akupunkturní bod –

tsubo, blíží akupresuře, jiné se blíží technice protahování zkrácených svalů – strečinku a některé mají charakter mikrosystémové masáže. Žádná z těchto škol o sobě netvrdí, že jediné ona je ta správná. My si budeme všimnout technik shiatsu z pohledu masérů.

Společným jazykem všech východních medicínských směrů a technik je víra v životní energii, kterou Číňané označují jako čchi a Japonci jako ki. My budeme v souvislosti se shiatsu používat japonského termínu ki. Část ki získáváme od rodičů v okamžiku početí, ostatní každodenně transformujeme z požití potravy a vdechnutého vzduchu. Ki proudí tělem v pomyslných kanálcích, které označujeme jako akupunkturní dráhy nebo meridiány, a těmi je podle určitého řádu dopravována do jednotlivých orgánů. Každý z meridiánů úzce souvisí s jedním orgánem, respektive s jeho funkcí. Na meridiánech jsou uloženy akupunkturní body označované jako tsubo, pomocí nichž lze tok i velikost ki ovlivňovat. Podle představ tradičních orientálních lékařů proudí ki v meridiánech asi jako voda v potrubí. Ve zdravém stavu je tok ki plynulý a ve všech meridiánech vyrovnaný. V jednom z meridiánů je po dobu dvou hodin vyšší energetický náboj ki, jak to odpovídá fyziologické činnosti organismu.

Všechny meridiány se v tomto vyšším energetickém stavu pravidelně po dvou hodinách střídají. Dojde-li však k oslabení těla stresem, chorobou, psychickou či emoční zátěží, úrazem nebo otravou, přestává ki proudit v meridiánech hladce a pravidelně. V některých drahách je ki nadbytek, v jiných se jí žalostně nedostává. Porušená distribuce ki je pak příčinou zdravotních poruch. V dnešním stresujícím světě není podle kritérií této teorie nikdo z nás úplně zdravý. Distribuce ki je u nás nevyvážená. Nemusí to vždy představovat nemoc, spíše jsme k určité nemoci náchylní, predisponovaní. Někdo snadno prochladne, jiný upadá do špatné nálady. A právě takovéto funkční poruchy jsou ideální pro preventivní léčbu pomocí shiatsu. Narozdíl od medikamentózní či injekční léčby neznamená shiatsu žádný drastický zásah do tělesných pochodů. Uvádí ki znovu do rovnováhy a tím odstraňuje příčiny potíží, s nimiž se pak náš organizmus již lehce vypořádá.

Východní medicína považuje celé naše tělo za nedílný celek, v němž jsou všechny orgány díky meridiánům navzájem propojeny. Proto chceme-li léčit bolesti hlavy, nebudeme se zajímat pouze o hlavu a krční páteř, ale o všechny porušené funkce v těle. Z praxe víme, že masírujeme-li šíji, bude efekt – odstranění bolesti hlavy – jenom částečný nebo krátkodobý, neboť jsme ignorovali celý podpůrný systém navzájem propojených meridiánů. Shiatsu by v tomto případě mělo daleko větší naději na úspěch než parciální masáž. Tento příklad bychom měli mít na paměti. Stanovit orientální diagnózu přesných příčin chorobných příznaků činí Evropanům potíže. Vyžaduje to značnou medicínskou praxi, hluboké porozumění pro orientální myšlení a pochopení emocionálního a psychického stavu masírovaného, ale také syntetický způsob myšlení, na rozdíl od našeho analytického. Nechci tím nikoho odradit od studia shiatsu. Nemáme-li schopnost orientální diagnostiky, je jistější ošetřit celé tělo. »Zdravým« meridiánům shiatsu neublíží, vyrovná nesoulad pouze v meridiánech postižených.

Z předešlého výkladu vyplývá, že nemoci jsou způsobeny buď nedostatkem, nebo naopak nadbytkem ki v meridiánů. Budete-li pravidelně provádět shiatsu, naučíte se jemnými dotyky diagnostikovat oba tyto stavy. Stav, kdy dráha obsahuje nadbytečné množství ki, označují Japonci jako jitsu a stav nedostatku jako kyo. Zpravidla je bolestivý jit-su meridián příznakem (symptodem) poruchy a kyo meridián příčinou (kauzalitou) poruchy či choroby. Proto se při shiatsu zaměříme na ošetření kyo meridiánů. Musíme léčit příčiny, s následky se organizmus vypořádá sám.

Naučit se shiatsu není obtížné. Navíc nepotřebujete žádné pomůcky, žádný masérský stůl ani žádné masážní prostředky. Ani masérnu nepotřebujete, stačí dohře temperovaná, vyvětraná místnost s kobercem. Masér i masírovaný jsou oblečení do pohodlného, netísnícího oděvu. Rizika u shiatsu jsou minimální a můžeme ho na ošetřovaném provádět třeba každý den. Největším tajemstvím úspěchu je porozumění pro potřeby svěřence a dostatečný čas, věnovaný ošetření celého těla.

JANG A JIN

Chceme-li alespoň trochu proniknout do starověkého orientálního medicínského myšlení, musíme si objasnit význam některých filozoficko-kosmologických termínů. Musíme si rovněž zvyknout na to, že kosmologie a mytologie se bez ostrého ohraničení vzájemně prolínají a že v poezii nalezneme více vědy a filozofických úvah, než bychom očekávali.

Především si musíme objasnit, co je to tao (čínsky cesta). Tao je věčná, neměnná a všudypřítomná podstata světa. Celý vesmír je jí proniknut. Bez tao by svět byl jenom kus mrtvé hmoty. Tao je řád, smysl, koloběh světa, ale i morální princip. Člověk může tao poznat mystickým osvětlením. Splyne-li s tao, stává se rovněž věčným.

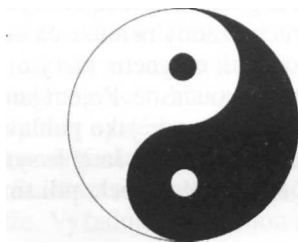
Dále je nezbytné pochopit dualistický princip polarity jangu a jinu (ve světové literatuře se užívá anglické transkripce – yang a yin). Jsou to dvě naprosto protichůdné síly či elementy, z nichž žádný nemůže existovat sám o sobě, neboť by ztratil svůj smysl. Můžeme to přirovnat k magnetu, který má dva póly. Ty jsou v trvalém protikladu, ale přesto musí existovat současně. Pojem jangu a jinu musíme chápat relativisticky. V biologii se tento princip projevuje jako pohlavní diference. Jang je princip mužský či samčí, jin je princip ženský či samicí. Jang je symbolem duchovna, jin materiálna. Energie je jang, hmota je jin. Abyste lépe pochopili smysl polarity jangu a jinu, prostudujte si tabulku na str. 64.

Nejobecněji lze princip jangu chápat jako dostředivou sílu, vektor směřující do centra nitra. Má koncentrující vlastnosti. Představíme-li si naši Zemi, pak jang bude působit ve směru přitažlivosti, tedy z atmosféry na povrch, z povrchu do středu Země. Z absolutního hlediska musí být jang »nahore«. Jedině tak se může pohybovat dolů. Gravitace tedy bude jangová. Rovněž déšť, sníh či dejme tomu meteority budou jangové, protože se pohybují vzhledem k Zemi dolů, lépe řečeno k zemskému středu. Z fyziky víme, že koncentrací, zhušťováním či kompresí vzniká teplo. Proto teplo bude jang. Časový vektor (»časová šipka«) je gravitační silou deformován a sleduje směr gravitace. Proto i čas bude jang.

Jin musí mít zákonitě opačnou polaritu. Jin v obecném pojetí je vektor odstředivý, centrifugální, excentrický. Z hlediska naší Země bude působit od středu k povrchu, od povrchu do atmosféry či kosmu. Artéská studna či vodotrysk jsou jinové. Rovněž vypařování vody se děje ve směru jinu. Jin musí být zákonitě »dole« a může se pohybovat jediň nahoru, v jinovém směru. Z astronomie a fyziky víme, že se prostor rozpíná, expanduje, a je tudíž jin. Expanzí či vypařováním dochází ke zchlazování. Proto chlad či zima jsou kategorie jinové. Červená barva psychologicky působí jako teplá a bude jangová. Modrá či zelená barva bude naopak chladná – jinová.

Pro grafické vyjádření tohoto principu polarity se užívá v Číně od nepaměti symbolu monády. Z obrázku je patrné, že se jedná o kruh rozdělený obráceným esíčkem na dvě úplně stejné poloviny, z nichž ta, která převažuje nahoře a vlevo a je označena červeně, symbolizuje jang. Jin je symbolizován modrou či zelenou polovinou, která převažuje z pochopitelných důvodů vpravo a dole. Pro zdůraznění paradoxní jednoty protikladů znázorňovali Číňané uprostřed každé poloviny malé kolečko opačné barvy. Symbolizuje to, že v maximálním jangu je vždy obsažen nepatrný zárodek jinu a naopak. V uměleckém podání se tento princip vyjadřoval jangovým rudým a jinovým zeleným drakem, kteří spolu vedou věčný boj. Jindy je tento odvěký zápas vyjádřen červeným jangovým fénixem a jinovým zeleným drakem.

Monáda symbolizuje i dynamiku transformace jangu v jin a jinu v jang. Budeme-li sledovat monádu ve směru hodinových ručiček, tedy jang směru, vidíme, jak dole, kde je maximum jinu, počíná malým »ocáskem« jang, směrem doleva nahoru jangu plynule přibývá a jinu ubývá, aby na vrcholu monády dosáhl maxima. Ale tam již z nepatrného zárodku počíná jin a celý koloběh se opakuje. O symbolu monády bylo napsáno mnoho, snad každý velký učenec minulosti monádu znal. Jestli jste se nikdy tímto problémem nezabývali, zkuste chvíli posedět nad symbolem monády a rozjímat. Uvidíte, jakou sílu tento prastarý a zdánlivě primitivní symbol v sobě chová!



Takzvaná monáda. Symbolické znázornění dvou základních principů, dvou polárních, vzájemně se doplňujících prasil. Tyto prasil, označované jako jang (bílý) a jin (černý), jsou příčinou ustavičných změn a zákonitého koloběhu. Monáda je symbolem mnoha společností zabývajících se orientální medicínou, filozofu, mystikou apod. Nalezneme ji i jako heraldický symbol na vlajkách Korejské republiky a Mongolská.

Nyní se přeneseme od filozofie k lidskému tělu. Hlava, která je nejvýše, bude zákonitě jangová, nohy jinové. Směr od hlavy k nohám bude jangový a naopak od nohou vzhůru bude jinový. Levá polovina těla, jak vyplývá z monády, bude jang, pravá jin. Povrch těla je jang, nitro je jin. Směr od povrchu do nitra je jangový a naopak z těla ven je jinový. Záda jsou jang, břicho je jin. Duté orgány, jako jsou žaludek, žlučník či střeva, jsou jangové, plné orgány, jako jsou játra či ledviny, jsou jinové. A tak bychom mohli pokračovat dále, ale pokud jste si tuto kapitolu dobře přečetli, určitě jste smysl a význam pojmů pochopili.

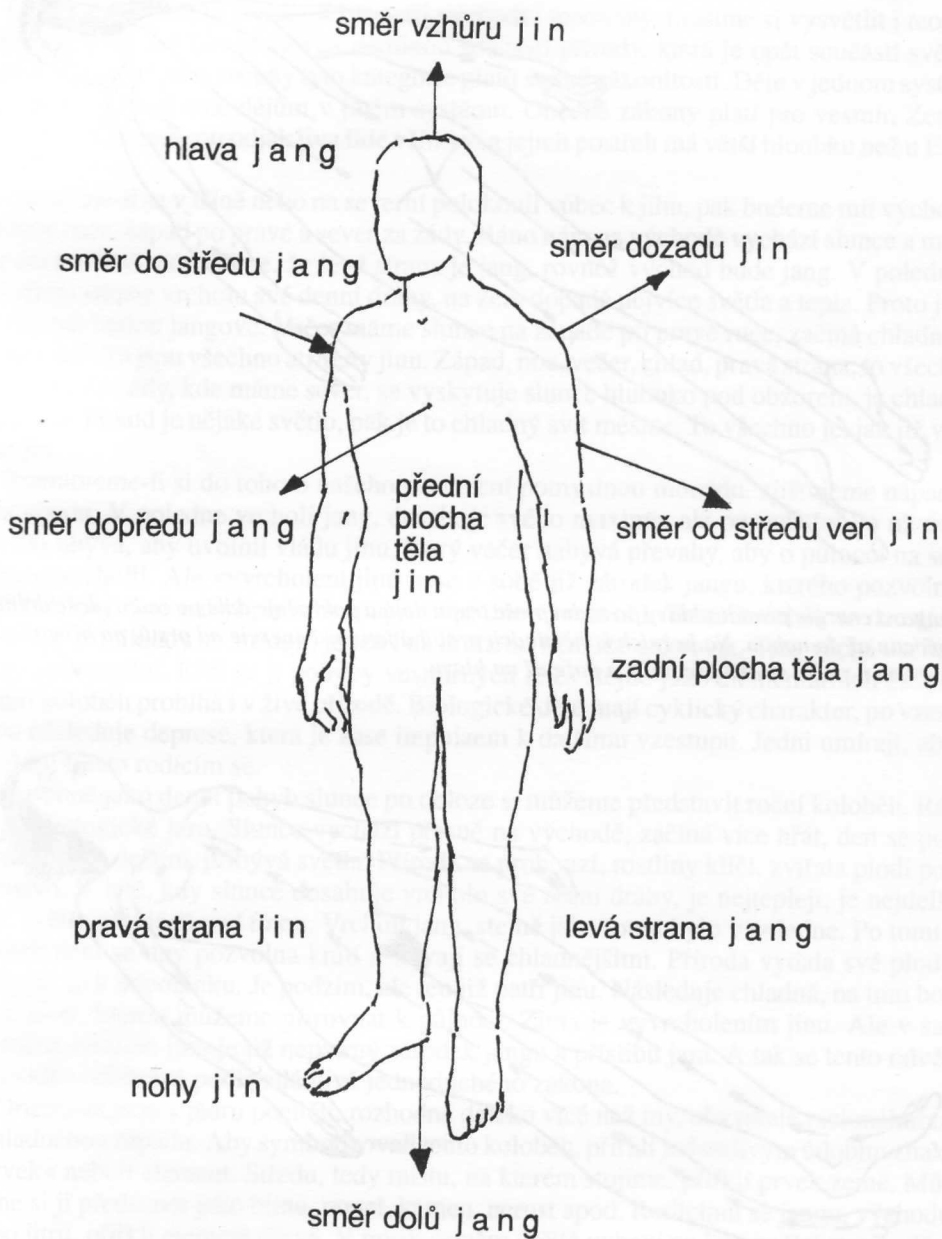
Jin energie proudí po přední ploše těla vzestupným směrem, tedy od nohou přes trup do hlavy a z trupu do horních končetin až do rukou. Jangová energie proudí po zadní ploše těla od hlavy do horních končetin až do rukou a přes trup do dolních končetin až do nohou.

Tam, kde se hromadí příliš mnoho jinové energie, trvá tendence k chladu, vlhkosti (otoky), nedostatku funkce orgánu a při dlouhodobém trvání k tvorbě nádorů.

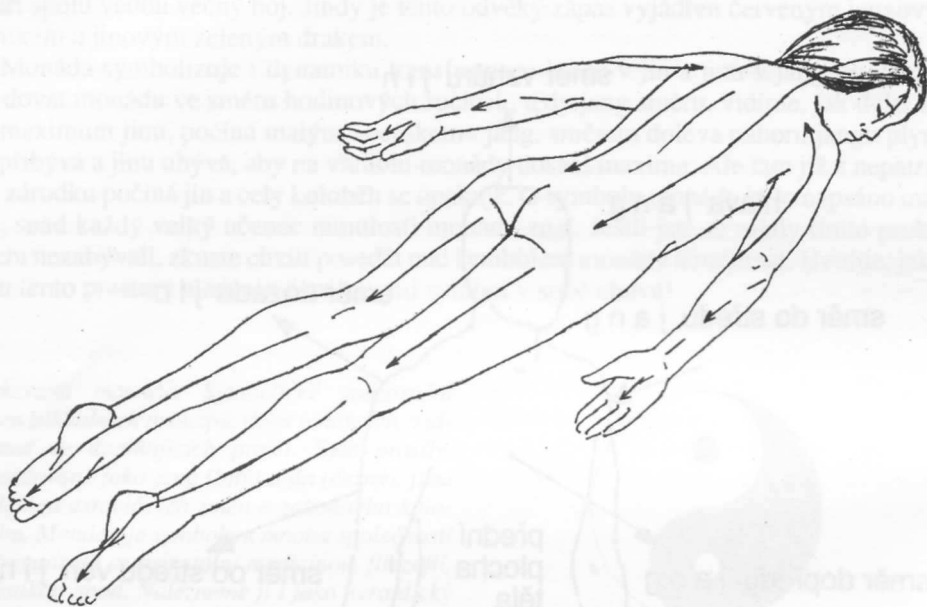
Při nedostatku jinové energie dochází k relativnímu nadbytku jangu, což se projevuje nervozitou, předrážděností, nespavostí, suchem v ústech apod.

Nadbytek jangu se projevuje horkostí, zčervenáním, suchostí, nadměrnou činností orgánů. Akutní zánět je typickým příkladem nadbytku jangové energie.

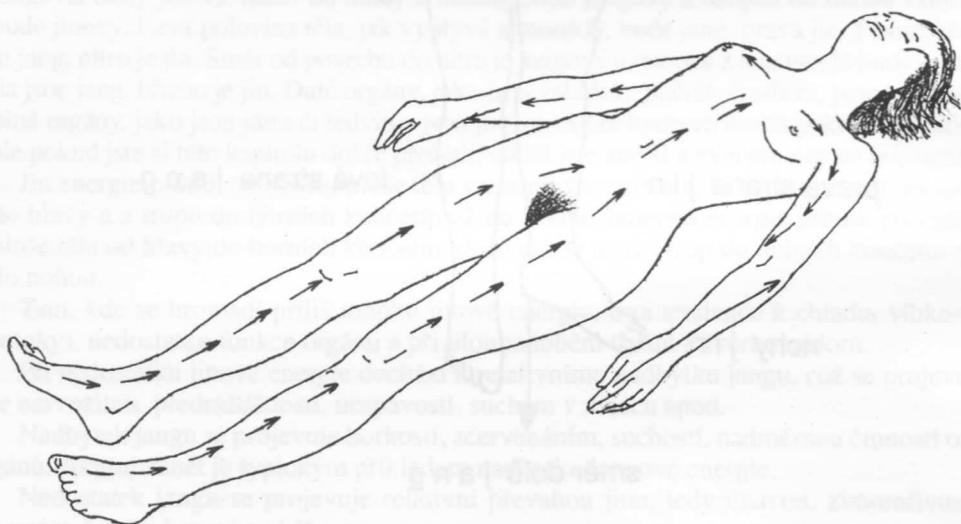
Nedostatek jangu se projevuje relativní převahou jinu, tedy únavou, zimomřivostí a zpomaleným krevním oběhem.



**JANG A JIN JAKO ABSOLUTNÍ A RELATIVNÍ
VELIČINY NA LIDSKÉM TĚLE**



Jangová energie proudí z hlavy po zadní ploše trupu dolů a pokračuje dále po zadní ploše dolních končetin až do nohou. Na horních končetinách probíhá jangová energie od prstů, po hřbetní ploše rukou a zadní straně předloktí a paže až na hlavu.



Jinová energie stoupá po vnitřní a přední ploše dolních končetin přes břicho na hrudník a pokračuje po přední ploše horních končetin až do prstů.

TEORIE PĚTI ELEMENTŮ

Chceme-li hlouběji pochopit filozofii východní medicíny, musíme si vysvětlit i teorii pěti elementů. Jelikož je člověk nedílnou součástí přírody, která je opět součástí světa a vesmíru, musí pro všechny tyto kategorie platit stejné zákonitosti. Děje v jednom systému musí být podobné dějům v jiném systému. Obecné zákony platí pro vesmír, Zemi i člověka. Číňané jsou odjakživa lidé všímaví a jejich postřeh má větší hloubku než u Evropanů.

Obrátíme-li se v Číně nebo na severní polokouli vůbec k jihu, pak budeme mít východ po levé ruce, západ po pravé a sever za zády. Ráno nám na východě vychází slunce a máme ho po levé ruce. Víme, že levá strana je jang, rovněž východ bude jang. V poledne dosahuje slunce vrcholu své denní dráhy, na zem dopadá nejvíce světla a tepla. Proto jih a poledne budou jangové. Večer máme slunce na západě po pravé ruce, začíná chladná, tmavá noc. To jsou všechno atributy jinu. Západ, noc, večer, chlad, pravá strana, to všechno je jin. Za zády, kde máme sever, se vyskytuje slunce hluboko pod obzorem, je chladno a tma. Pokud je nějaké světlo, pak je to chladný svit měsíce. To všechno je, jak již víme, jin.

Promítneme-li si do tohoto našeho postavení pomyslnou monádu, zjišťujeme nápadnou shodu. V poledne vrcholí jang, dosahuje svého maxima, ale po poledni ho už pozvolna ubývá, aby uvolnil vládu jinu, který večer nabývá převahy, aby o půlnoci na severu vyvrcholil. Ale vyvrcholení jinu nese v sobě již zárodek jangu, kterého pozvolna přibývá, aby ráno nabyl převahy a uprostřed dne vyvrcholil. Tento koloběh se neustále opakuje, protiklady se střídají, jeden bez druhého nemůže existovat. Tato věčná oscilace je univerzální. Řídí se jí pohyby vesmírných těles stejně jako elementárních částic. Tento koloběh probíhá i v živé přírodě. Biologické děje mají cyklický charakter, po vzestupu následuje deprese, která je zase impulzem k dalšímu vzestupu. Jedni umírají, aby uvolnili místo rodícím se. Podobně jako denní pohyb slunce po obloze si můžeme představit roční koloběh. Ránu je analogické jaro. Slunce vychází přesně na východě, začíná více hřát, den se postupně stává delším, přibývá světla. Příroda se probouzí, rostliny klíčí, zvířata plodí potomstvo. V

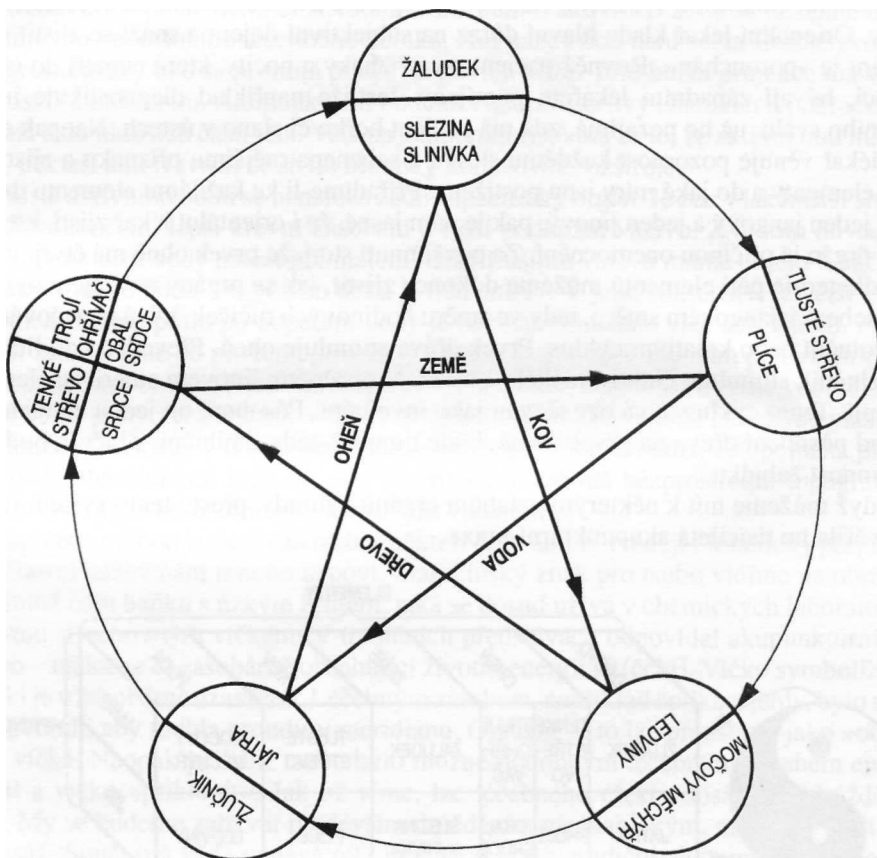
létě, kdy slunce dosahuje vrcholu své roční dráhy, je nejtepleji, je nejdelší den, světlo převládá nad tmou. Vrcholí jang, stejně jako tomu bylo v poledne. Po tomto vyvrcholení se dny pozvolna krátí a stávají se chladnějšími. Příroda vydala své plody a chystá se k odpočinku. Je podzim, ale ten již patří jinu. Následuje chladná, na tmou bohatá zima, kterou můžeme přirovnat k půlnoci. Zima je vyvrcholením jinu. Ale v samotném maximu jinu je již nepatrný zárodek jangu a příslibu jara. A tak se tento odvěký cyklus odehrává podle zdánlivě jednoduchého zákona.

Orientálci jsou v jádru poetičtí, rozhodně daleko více než my, obyvatelé racionálního, »chladného« západu. Aby symbolizovali tento koloběh, přiřkli jednotlivým údobím znak, »prvek« neboli element. Středu, tedy místu, na kterém stojíme, přiřkli prvek země. Můžeme si ji představit jako hlínu, popel, kámen, nerost apod. Rodícímu se jangu, východu nebo jitru, přiřkli element dřeva. V mysli se nám určitě vybaví na jaře pučící strom; dřevo jako v zimě umrtvená hmota ožívá a stává se z ní činný prvek. Vyvrcholení života či tepla v poledne nebo v létě nemůže nic lépe symbolizovat než element ohně. Chladnému podzimu či večeru, úpadku či stáří přiřkli čínští mudrcové element kovu, rovněž spojenému s pocitem tíhy a chladu. Někteří moderní vědci tvrdí, že lepší atribut než kov by byl vzduch nebo plyn či pára. My budeme tradicionalisté a zůstaneme u kovu, ať v něm vidíme železo, zlato nebo olovo. A konečně zimě, půlnoci a smrti byl přisouzen prvek vody. Je jedno, budeme-li si ji představovat jako vodu v nádobě, moře nebo sních.

I sled elementů má svoji logiku. Například voda dává život dřevu. Dřevo živí oheň. Z ohně vzniká popel, tedy prvek země. Ze země se získávají kovy. Na kovu se sráží voda. Možná trochu nezvyklé pro naši racionální logiku, ale tisíciletí potvrdila, že se vůbec nejedná o žádnou pohádkovou fantasmagorii. Ovšem pojmenování prvků neboli elementů si nesmíme představovat konkrétně. Jde o symboly: asi jako náš měsíc červen není červený, ale vyjadřuje jeden z dějů v přírodě – červenání jahod. Neznamená to, že by se v červnu již nic jiného nedělo. Trochu »nešikovně« lokalizovaný element země později čínští mudrci přesunuli ze středu mezi oheň a kov.

Proč právě tam, k tomu dospěli empiricky. Rozmístíme-li všech pět elementů pravidelně na kružnici, získáme schéma, kterému se zpravidla říká pentagram. Není náhodou, že k symbolu pentagramu dospěli i západní alchymisté a mystici.

ELEMENT	DŘEVO	OHĚŇ	ZEMĚ	KOV	VODA
<i>Světová strana</i>	východ	jih	střed	západ	sever
<i>Denní doba</i>	jitro	poledne	odpoledne	večer	půlnoc
<i>Období</i>	jaro	léto	pozdní léto	podzim	zima
<i>Počasí</i>	větrno	teplo	vlhko	sucho	chladno
<i>Obiloviny</i>	pšenice ječmen	kukuřice	jáhly	rýže	luštěniny
<i>Barva</i>	zelená (tyrkysová)	červená	žlutá	bílá	modrá (černá)
<i>Hlas</i>	křik	žvanění smích	zpěv	pláč	sténání naříkání
<i>Pach</i>	mastný (žluklý)	spálený	voňavý	po rybách	hnilobný
<i>Chuť</i>	kyselá	hořká	sladká	pálivá ostrá	slaná
<i>Tkáně</i>	šlachy svaly nehty	tepny chlupy	podkožní vazivo	kůže	kosti vlasy
<i>Emocionální projev</i>	hněv zlost	radost	starost žal	smutek skleslost	strach nejistota
<i>Jangové orgány</i>	žlučník	tenké střevo trojí ohříváč	žaludek	tlusté střevo	močový měchýř
<i>Jinové orgány</i>	játra	srdce osrdečník	slezina slinivka	příce	ledviny



Schematické znázornění vzájemného působení pěti elementů. Elementy jako menší kruhy jsou schematicky umístěny na velké kružnici, která je dělí na vnitřní a vnější polovinu. Ve vnějších polovinách kruhů jsou vepsány jangové orgány, ve vnitřních polovinách orgány jinové. Element ohně má přiřazeny čtyři orgány. Ovlivňují-li se prvky nebo orgány ve směru hodinových ručiček, pak předchodzí element (orgán) stimuluje prvek (orgán) následující. Například dřevo podporuje oheň. Mluvíme o evolučním cyklu a pohyb se děje ve smyslu jang.

V opačném, jinovém směru (proti směru hodinových ručiček) mluvíme o involučním cyklu. Následující prvek (orgán) lehce tlumí svého předchůdce. Například země tlumí oheň. Vzájemný vliv elementů ob jeden má výrazný inhibiční účinek. Například voda je v

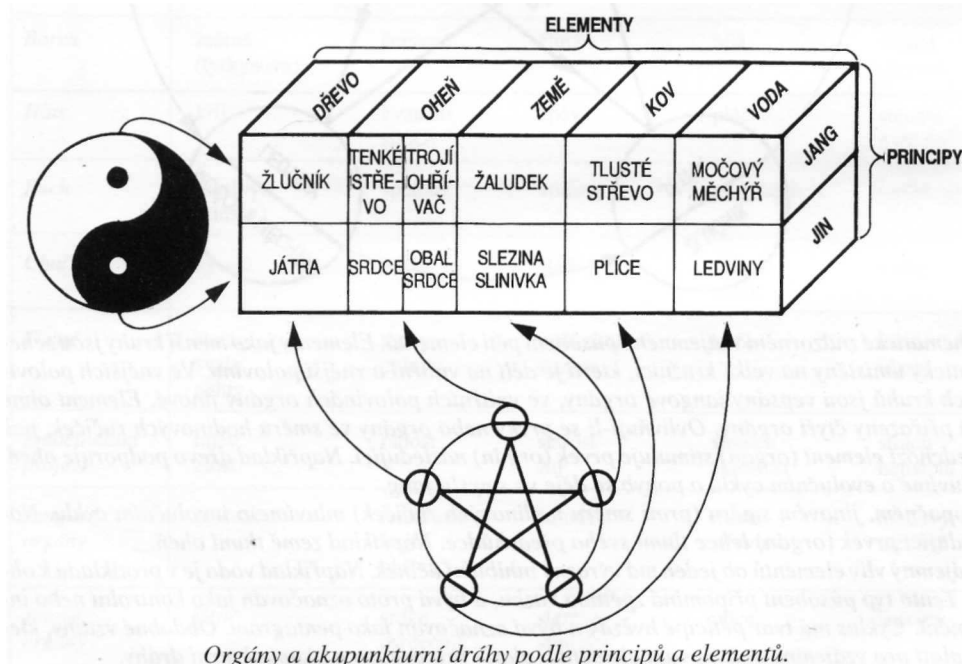
protikladu k ohni. Tento typ působení připomíná zpětnou vazbu, a bývá proto označován jako kontrolní nebo inhibiční. Cyklus má tvar pěticípé hvězdy a bývá označován jako pentagram. Obdobné vztahy, které platí pro vzájemné ovlivňování elementů, platí i pro orgány a akupunkturní dráhy.

Pěti elementům Číňané podřídili vše. Podíváte-li se do tabulky a budete-li nad ní přemýšlet, určitě vás napadnou některé souvislosti. Je dobré si pamatovat, co patří ke kterému elementu, neboť na tom je založeno ono umění či tajemství orientální medicíny.

Teorii pěti elementů však nesmíme přijímat dogmaticky. Alternativní medicína je více věcí citu a intuice než racionální kalkulace. Podstatný rozdíl je v diagnostice poruch nebo nemocí. Západní lékař se pídí po diagnóze a důvěřuje více objektivním vyšetřením včetně rentgenu, laboratorního vyšetření, elektrokardiogramu a méně spoléhá na své subjektivní pocity. Orientální lékař klade hlavní důraz na subjektivní dojem a snaží se zjistit, který element je »porouchán«. Rovněž pacientovy příznaky a pocity, které nepatří do obrazu nemoci, bývají západním lékařem pomíjeny. Jestliže například diagnostikuje infarkt srdečního svalu, už ho nezajímá, zda má pacient hořko či slano v ústech. Naopak orientální lékař věnuje pozornost každému stesku a sebenepatrnějšímu příznaku a zjistí tím, které elementy a do jaké míry jsou postiženy. Přiřadíme-li ke každému elementu dva orgány, jeden jangový a jeden jinový, pak je nám jasné, že i orientální lékař zjistí, který tělesný orgán je příčinou onemocnění. Za povšimnutí stojí, že prvek ohně má čtyři orgány.

Podle teorie pěti elementů můžeme dokonce zjistit, jak se orgány navzájem ovlivňují. Působení v jangovém směru, tedy ve směru hodinových ručiček, bývá označováno jako evoluční nebo kreativní cyklus. Prvek dřeva stimuluje oheň. Převedeno do lidského těla, žlučník stimuluje činnost tenkého střeva. V opačném, jinovém směru se elementy oslabují. Tento cyklus bývá označován jako involuční. Působení ob jeden element, například působení dřeva na prvek země, bude tlumivé, tedy inhibiční. Žlučník bude tlumit činnost žaludku.

I když můžeme mít k některým vztahům orgánů výhrady, přesto tento systém funguje. Ověřila ho tisíciletá akupunktúrní praxe.



Orgány a akupunktúrní dráhy podle principů a elementů.

AKUPUNKTÚRNÍ BOD – TSUBO

Podat stručnou a vyčerpávající definici akupunktúrního bodu není vůbec jednoduché. Spíše než znát krkolomnou definici je třeba vědět, co to akupunktúrní bod je a jaké má vlastnosti. V odborné literatuře najdeme rovněž termín aktivní bod. Tento název napovídá, že akupunktúrní bod musí být na rozdíl od libovolně zvolených jiných bodů nějak činný, aktivní. V jedné definici se říká, že drážděním aktivního bodu se dosáhne bolest zmírňujícího nebo širšího léčebného účinku. Ani název bod není zcela šťastně zvolený. Jako geometrický bod se promítá pouze na povrch kůže. Tato kožní projekce má v průměru asi 0,2 milimetru. Akupunktúrní bod má však

prostorový charakter a pokračuje do podkoží a do hlubších částí těla. Většina akupunkturistů má za to, že aktivní bod má tvar válce, někteří autoři tvrdí, že se do hloubky kónusovitě rozšiřuje.

V místě aktivního bodu se nenalézá žádný specifický orgán. Je zde však hustší síť nervových zakončení, lepší krevní zásobení a řidší podkožní vazivo. Z tohoto důvodu se dají akupunkturální body nalézt pohmatem. Díky řidšímu vazivu máme dojem lehké pro-hlubinky v místě bodu. Při větším tlaku je bod citlivý. V jeho sousedství je větší hustota potních žlázek, proto po odpaření vody je zde nahromaděno více solí z potu. Přejíždíme-li zcela jemně po povrchu pokožky, v místě aktivního bodu nám prst »zadrhne«.

Akupunkturální bod má i své fyziologické vlastnosti. Je například tepelně vodivější než okolní kůže, proto i popáleniny v místě aktivních bodů jsou hlubší. Důležitou vlastností je i snížený elektrický odpor (impedance) bodu proti okolní kůži, což pomáhá při detekci bodů elektrickými měřidly. Asi 50 procent bodů má bezprostřední topografický vztah k nervovým kmenům nebo nervovým vláknům.

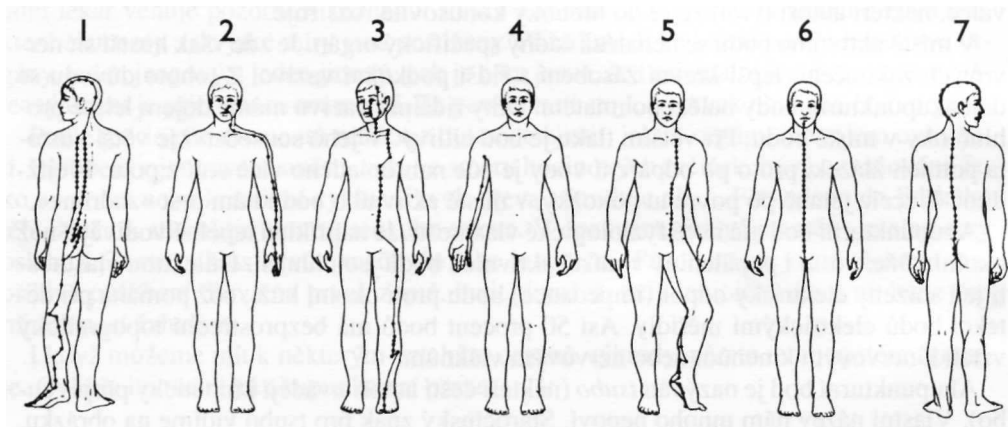
Akupunkturální bod je nazýván *tsubo* (někteří čeští autoři uvádějí i fonetický přepis *cu-bo*). Vlastní název nám mnoho nepoví. Staročínský znak pro *tsubo* vidíme na obrázku. Připomíná nám baňku s úzkým hrdlem, jaká se dosud užívá v chemických laboratořích, přikrytou střečovitým víčkem. V tradičních představách odpovídal akupunkturální bod – *tsubo* – nádobce či zásobárně obsahující životní energii *ki* (čchi). Víčko symbolizovalo, že *ki* je v zásobárně uzavřeno. Léčebným zásahem, například aplikací jehly, bylo možno *ki* uvolnit, aby mohla proudit v meridiánů. Obrazně si to lze představit jako »odklopení« víčka. Naopak prázdné *tsubo* bylo možné podobným léčebným zásahem energií naplnit a víčko »přiklopit«. Jak už víme, lze léčebného efektu dosáhnout drážděním *tsubo*. My se budeme zabývat především drážděním mechanickým, mezi něž patří právě masáž. Současná věda uznává 692 účinných bodů, tradiční akupunktura znala 360 *tsubo*. V praxi se užívá nejčastěji asi 150 bodů.



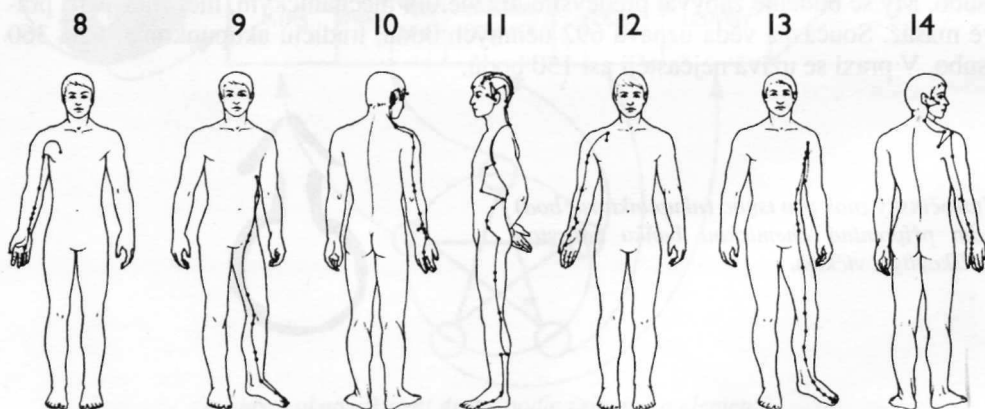
Staročínský znak pro tsubo (akupunkturní bod) nám připomíná chemickou baňku zakrytou stříškovitým víčkem.

MERIDIÁNY

Tradiční orientální lékaři si představovali, že ki proudí po těle v jakýchsi kanálcích. Dnes tyto pomyslné kanálky označujeme jako akupunkturní dráhy, pro něž se v mezinárodní terminologii ujal název meridiány. Podélný průběh drah připomíná průběh poledníků – meridiánů – na glóbu. Každému elementu je přiřčen pár meridiánů, jeden jan-gový a jeden jinový, pouze element ohně má dva páry. Dohromady tedy existuje dvanáct párů meridiánů (dvanáct na levé polovině, dvanáct na pravé polovině těla). Aby věc nebyla tak jednoduchá, existují ještě dva nepárové meridiány. Jeden z nich probíhá po přední střední čáře těla, a je tudíž jinový, druhý, jangový, probíhá po zadní střední čáře těla. Akupunkturní dráhy jsou pojmenovány podle orgánů, ke kterým mají úzký vztah. Dutým orgánům, jako jsou třeba žlučník či tlusté střevo, přísluší jangové dráhy, plným orgánům (např. játrům či ledvinám) je přiřazena dráha jinová. Energie ki proudí v jangových meridiánech v jangovém směru, tedy shora dolů. Všechny jangové dráhy začínají nebo končí na hlavě. Jinové meridiány vedou ki směrem vzhůru a shromažďují ji v hrudníku.



Akupunkturní dráhy probíhají po celém těle přibližně paralelně s podélnou osou těla: 1 – močový měchýř, 2 – tlusté střevo, 3 – žaludek, 4 – srdce, 5 – ledviny, 6 – přední střední, 7 – zadní střední, 8 – osrdečník, 9 – játra, 10 – trojí ohřivač, 11 – žlučník, 12 – plíce, 13 – slezina, 14 – tenké střevo.



Meridiány jsou mezi sebou propojeny různými vazbami a vzájemně se ovlivňují. Působením na libovolný bod tsubo ovlivňujeme nejen nejbližší okolí bodu, ale celou akupunkturní dráhu. Tím lze vysvětlit pro laiky nepochopitelný paradox, že bolesti hlavy se dají léčit ovlivňováním bodů dejme tomu na noze nebo na ruce a naopak. Rovněž párové meridiány patřící stejnému orgánu se

ovlivňují, což pomáhá při ošetřování nepřístupných míst. Máme-li například jedno předloktí fixováno v sádrovém obvazu a chceme-li podpořit hojení zlomeniny, působíme na tsubo na opačné končetině na místě korespondujícím se zlomeninou. Podobně lze mírnit kruté »fantomové« bolesti, které se promítají do neexistující, amputované končetiny. Rovněž na dotyk silně bolestivé body na jedné polovině těla lze ošetřit z jim odpovídajících nebolestivých bodů na opačné polovině těla.

Na každém meridiánu leží i některé velmi důležité body, jejichž ošetřením lze ovlivnit aktivitu celé dráhy. Tak působením na takzvaný tonizační bod aktivizujeme celou akupunkturní dráhu a naopak působením na tlumivý bod celou dráhu tlumíme. Chceme-li převést »nadbytečnou« ki jinam, působíme na bod přechodu. Naopak chceme-li do meridiánů ki přivést, ošetřujeme bod pramene.

KYO A JITSU

Při poruše funkce nebo nemoci dochází k dysbalanci v průtoku ki meridiány. Jestliže se energie ki nedostáváje dráha energeticky chudá, což japonští tradiční lékaři označují jako stav kyo. Je-li naopak v meridiánu přebytek ki, označují tento stav jako jitsu. Nejčastějším nálezem je, že část dráhy je ve stavu kyo a část v jitsu. Jak si lze tuto diskrepanci vysvětlit? Představme si meridián jako potok, jímž proudí voda, která představuje energii ki. V místě poruchy dojde k přehrazení toku. Nad překážkou se ki hromadí, pod přehradou je jí nedostatek. Analogicky si to můžeme promítnout do organismu.

Prohmatáváme-li kyo dráhy, máme pocit dutosti, tkáně jsou jakoby vkleslé, ochablé. Pokud jsou bolestivé, jde o stálou, tupou, přesně neohrazenou mírnou bolest. Stiskneme-li body (tsubo) kyo meridiánů, cítí je to váš partner jako příjemné. Svými prsty přivádíte do vyprahlého meridiánů svou vlastní ki. Daleko snadněji nalezneme jitsu dráhu, která bývá spontánně bolestivá. Bolest je ostrá, ohrazená a stisk ji výrazně zvětšuje. Proto dotyk jitsu

meridiánů je pocíťován jako nepříjemný. Hmatem zjistíme prosáklé, jakoby napjaté a tvrdé tkáně. Proto masáží shiatsu ošetřujeme pouze kyo poruchy. Pomalým, postupně se zvětšujícím tlakem na kyo meridián provádíme jeho pozvolnou tonizaci a vyrovnáváme energetický nedostatek. Oživením kyo meridiánů aktivizujeme regulační mechanismy těla, které vyrovnají i energetický nadbytek v jitsu drahách.

PŘEHLED AKUPUNKTURNÍCH DRAH

element	princip	ovlivňuje povrchní tkáně	emoce	dráha zkratka angl. franc. něm. lat. počet bodů	doba maximálního účinku	orgány, které ovlivňuje	nemoci nebo příznaky
dřevo	jang	šlachy svaly	hněv	žlučník GB VB GB VF G G 44	23–1	oči, uši, hrudník, játra, žlučník, hýždě, kolena, dolní končetiny	nespavost, deprese, bolesti hlavy, závrať, hluchota, sluchové pazvuky, bolest očí
	jin			játra Liv F Le H 14	1–3	postranní plochy trupu, játra, žlučník, slinivka břišní, močové a pohlavní orgány	nechutenství, zvracení, zástava moči, bolesti očí, kožní vyrážky, alergie, bolesti v podbřišku, dráždění sedacího nervu
oheň	jang	tepny	radost	tenké střevo SI IG Dü IT 19	13–15	hlava, krk, záda horní končetiny	bolest orgánů dutiny ústní, bolesti v krku, šije, hlavy, otoky na hlavě, neurózy, závratě, ušní pazvuky, revmatické bolesti horních končetin
	jin			srdce H C H C 9	11–13	srdce, hrudník, centrální nervová soustava, horní končetiny	bolesti hrudníku, žížeň, suché hrdlo, deprese
	jang			trojí ohřivač (tři ohně, tři části těla) TW TR 3E T SJ SJ DE TI TH 23	21–23	uši, oči, postranní části hrudníku, lokty, ramena	nemoci uší, nosu, zubů, vysoký krevní tlak, otoky v oblasti, nervové poruchy, poruchy dýchání, příjmu potravy, poruchy metabolismu, tvorby a vylučování moče, činnosti pohlavních žláz, bolesti

PŘEHLED AKUPUNKTURNÍCH DRAH

element	princip	ovlivňuje povrchní tkáň	emoce	dráha zkratka angl. franc. něm. lat. počet bodů	doba maximálního účinku	orgány, které ovlivňuje	nemoci nebo příznaky
	jin			osrdečník (obal srdce, perikard, oběh a sexualita) P MC HP PC CX KS 9	19–21	cévní a nervový systém, srdce, hrudník, žaludek, horní končetiny	podrážděnost, neklid, bolesti na prsou, břišní bolesti, bolesti pánve, bolesti a křeče horních končetin
země	jang	měkké vazivo, podkoží	starost	žaludek St E M G 45	7–9	hlava, obličej, ústa, zuby, krk, žaludek, střeva, dolní končetiny	onemocnění hlavy, horních cest dýchacích, bolesti v krku, břicho, otoky, zvracení, choroby močových cest, horečnatá onemocnění
	jin			slezina + slinivka Sp RP MP LP 21	9–11	plicе, břicho, střeva, žaludek, slezina, slinivka břišní, játra, močové a pohlavní orgány, dolní končetiny	bolesti jazyka, zvracení, střevní poruchy, vzednutí břicha, bolesti žaludku, únava, slabost, pocit tíhy v celém těle, tréma, neschopnost se soustředit, otoky, potravinové alergie
kov	jang	kůže	smutek	tlusté střevo (tračník) LI GI Di IC 20	5–7	ústa, zuby, hlava, krk, jícen, tváře, horní končetiny	bolesti zubů, hrdla, senná rýma, krvácení z nosu, astma, kopřivka, zácpa, průjem
	jin			plicе L P Lu P 11	3–5	nos, hrdlo, plicе, hrudník, horní končetiny	rýma, nachlazení, bolesti v krku, dušnost, chrlení krve, astma, kašel, kožní choroby, bolesti v ramenou, otoky v obličejí

Řekli jsme si, že si tradiční lékaři představují meridiány jako kanálky uložené v hloubce pod kůží. Můžeme si je však představit i jako struny. Vhodnou polohou kloubů dosáhneme napětí v tkáních a meridián, podobně jako napjatá struna, vystoupí blíže k povrchu a je snadněji přístupný ošetření tlakem. Proto shiatsu ošetření začíná polohováním a napnutím části těla, kterou potom ošetříme tlakem.

PŘEHLED AKUPUNKTURNÍCH DRAH

element	princip	ovlivňuje povrchní tkáň	emoce	dráha zkratka angl. franc. něm. lat. počet bodů	doba maximálního účinku	orgány, které ovlivňuje	nemoci nebo příznaky
voda	jang	kosti	strach	močový měchýř UB V B VU B 67	15-17	hlava, šíje, záda, hýždě, centrální nervová soustava	poruchy vodního hospodářství, močové obtíže, bolesti hlavy, oční choroby, kožní vyrážky, bolesti a křeče v zádech, bedrech a dolních končetinách
	jin			ledviny K R N R 27	17-19	plíce, močové a pohlavní orgány, hrdlo, dolní končetiny	otoky dolních končetin, křečové žíly a jejich komplikace, plynatost, průjem, zácpa, zažívací poruchy, poruchy pohybu a svalová slabost
	jang			zadní střední dráha (vládnoucí) TM VG GG TM GV 27			onemocnění páteře, centrální nervové soustavy, menstruační potíže, impotence, zažívací poruchy, onemocnění dýchacích cest, stavy podráždění, celkové křeče, bolesti hlavy, choroby oční a nosní
	jin			přední střední dráha (zrození, početí) JM J KG JM CV 24			onemocnění močových a pohlavních orgánů, zažívací potíže, choroby dýchacích cest

ČAS OŠETŘENÍ

Tradiční čínská medicína dbala i na dobu, kdy má být ten který meridián ošetřen, aby se dosáhlo optimálního účinku. Z praxe vyplynulo, že každý meridián je v průběhu dne po dvě hodiny ve zvýšené aktivitě. Přesně za dvanáct hodin je tentýž meridián v útlumu. Chceme-li dráhu aktivovat, je nejlépe provést ošetření v době jejího maximálního účinku. Naopak chceme-li dráhu utlumit, je nejvhodnější to provést v době její minimální činnosti. Akupunkturisté toto pravidlo označují jako »poledne – půlnoc«. Číňané původně neužívali k označení denní doby hodiny ani minuty. Den dělili na dvanáct dvouhodinových období, která označovali názvem zvířete. Chceme-li se řídit při provádění shiatsu optimálním časem zásahu, pak se řídíme místním pravým slunečním časem, což je ten čas, který nám ukazují sluneční hodiny. Zejména při zavedení letního času je nutné brát na tuto skutečnost zřetel.

Denní doba (hodin)	Čínské označení	Meridián, který je v maximu	Meridián, který je v útlumu
23–1	myš	žlučník	srdce
1–3	kráva	játra	tenké střevo
3–5	tygr	plíce	močový měchýř
5–7	zajíc	tlusté střevo	ledviny
7–9	drak	žaludek	osrdečník
9–11	had	slezina, slinivka	trojí ohříváč
11–13	kůň	srdce	žlučník
13–15	ovce	tenké střevo	játra
15–17	opice	močový měchýř	plíce
17–19	kohout	ledviny	tlusté střevo
19–21	pes	osrdečník	žaludek
21–23	prase	trojí ohříváč	slezina, slinivka

ALTERNATIVNÍ CESTA KE ZDRAVÍ

Chceme-li pomáhat druhým, musíme být sami zdraví. Máme-li při masáži shiatsu »poskytovat« svoji vlastní ki svému bližnímu, musíme mít tok této energie vyrovnaný. Mějme to neustále na paměti. Podle starých čínských učenců je naše tělesná konstituce a vitalita určena takzvanou prenatalní ki, kterou získáváme od svých rodičů v okamžiku početí. Velikost a kvalita prenatalní ki je z velké části závislá na stáří, zdraví a psychické kondici našich rodičů. Klíčovým momentem při transformaci prenatalní ki je porod. Nešťastné okolnosti při porodu dovedou tuto energii značně vyčerpat a tím nás poznamenat na celý další život.

Prenatální ki se podle starého učení soustředí do oblasti ledvin a odtud ji po celý život odčerpáváme. »Zásoba« prenatalní ki je z jiných zdrojů ki nedoplnitelná. Je potom jenom na nás, jak s ní budeme hospodařit. Nerozumným způsobem života ji vyčerpáme dříve a tím si ničíme zdraví nebo krátíme život. Optimální cestou, jak tuto drahocennou energii uchovat co nejdéle, je střídmost. Střídmost ovšem neznamená odříkání, to v žádném případě. Vzácná prenatalní ki se odčerpává zejména při užívání drog, chronickým nedostatkem spánku a odpočinku a trvalým přetěžováním a přepracováním. Rovněž excesy v jídle a pití a nadměrná sexuální aktivita značně odčerpávají tento nenahraditelný rodičovský dar. Energii, kterou získáváme po narození, označujeme jako postnatální ki. Tuto energii získáváme ze země v podobě potravy a z »nebe«, respektive ze vzduchu dýcháním. Proto těmto dvěma funkcím, stravování a dýchání, věnujeme po celý život mimořádnou pozornost.

Dýchání

K naší velké škodě se dechu po celý život zpravidla vůbec nevěnujeme. Velkou výhodu mají lidé, kteří se věnují józe, neboť nedílnou součástí jógy jsou dechová cvičení, vypracovaná starými mistry až k dokonalosti. Nevěnujeme-li se józe, není nic ztraceno. Můžeme s ní kdykoli začít, nikdy není pozdě. Nehodláte-li se věnovat jógovým dechovým cvičením, naučte se alespoň dechové cviky hara. Posad'te se do »tureckého« sedu se zkříženými bércei nebo

si klekněte s hýžděmi na patách. Váha těla spočívá v obou případech na bérkách. Zavřete oči a mějte je zavřené po celou dobu dechového cvičení. Uvolněte hýžděové, stehenní a lýtkové svaly. Položte si levou ruku dlaní na vaše hara (japonsky břicho, život), pravou ruku položte na hřbet levé ruky. Asi pět sekund vdechujte nosem tak, aby se vám břišní stěna vyklenula dopředu. Dalších pět sekund zadržujte dech a pak pět sekund plynule vydechujte. Během dechového cvičení soustřeďte vaši mysl do nadbřišku, do míst solárního plexu. Představujte si, že váš nadbříšek je jasná zářící koule, do které se s každým nádechem shromažďuje víc a víc vdechnuté energie ki. Důležité je mít uvolněné břišní svaly, aby se při nádechu mohlo břicho pohodlně vyklenout – hlavním svalem provádějícím nádech je bránice, nikoli svaly břišní stěny. Toto cvičení provádějte asi jednu až pět minut. Při »naplnění« vašeho hara energií ki byste měli cítit slabé teplo vyzařující z nadbřišku do rukou přiložených na hara. Výhodné je provést dechové cvičení před poskytnutím shiatsu vašemu partnerovi. Úplně nejlepší je, když dechové cvičení s vámi provádí i váš partner, pak má shiatsu daleko výraznější efekt.

Výživa

Zmínili jsme se o tom, že tajemstvím úspěšného uchování prenatalní ki co nejdéle je střídmost. O střídmosti ve výživě to platí dvojnásob. Neznamená to v žádném případě, abychom se stali vegetariány nebo se podřídili pravidlům Ohsavovy makrobiotiky. Neměli bychom se stravovat jednotvárně, strava by měla být pestrá. Na talíři bychom měli mít zastoupeno všech pět elementů, a to jak co do chuti, tak co do barvy. Barvu i chuť příslušející jednotlivým elementům můžete vyčíst z tabulky na str. 64 a pak už záleží jenom na vašem kuchařském umění a smyslu pro estetiku.

Z racionálního hlediska máme v naší stravě příliš mnoho masa. Omezíme-li se pouze na dva »masové« dny v týdnu, určitě organizmu více prospějeme, než bychom mu ublížili. A z masa dáváme raději přednost rybám a drůbeži před savci. Jezte více obilovin a zeleniny a »nedostatek« masa nahraďte luštěninami. Zařaďte do svého jídelníčku rozinky a všechny druhy ořechů. Vyzkoušejte i pro nás exotické potraviny, jako jsou sója, mořské řasy

nebo datle či fíky. Třebaže syrová strava připravená z čerstvých produktů je výborná, postrádá jang energii, a proto je vhodná zejména do horkého počasí. Teplá strava je navzdory všem módním dietám pro člověka důležitá. Neměli bychom jíst potraviny a pít nápoje vyjmuté přímo z chladničky a měli bychom se snažit omezit konzumaci zmrzliny. Podchlazené nebo mražené potraviny škodí elementu země, nepříznivě působí na funkci žaludku, slinivky břišní a sleziny. Alergici a lidé trpící nadýmáním by měli omezit mléčnou stravu (včetně sýrů). Je třeba dávat přednost celozrnnému pečivu před výrobky z vymílané mouky a výrazně omezit konzumaci rafinovaného (bílého) cukru, lepší je sladit včelím medem. Máme-li možnost, užívejme k solení mořskou sůl. Vyřaďme z jídelníčku živočišné tuky (patří mezi ně i máslo!) a nahraďme je za studena lisovanými rostlinnými oleji. Vysoký obsah nenasycených mastných kyselin, vhodných k prevenci aterosklerózy, má sójový a slunečnicový olej a olej z obilných či kukuřičných klíčků. Vhodné jsou i rybí tuky (makrela, amur, tolstolobik, tučný kapr). Rovněž všechny druhy ořechů a olejnatých semen jsou vydatným zdrojem nenasycených mastných kyselin (takzvaného vitamínu F). Alespoň dvakrát týdně bychom si měli připravit rýži, měli bychom jíst více ovoce, které je bohatým zdrojem pektinů (takzvané mikrovlákniny). Měli bychom dávat přednost ovoci rostoucímu u nás před exotickým, na něž nejsme zcela adaptováni. Konzervy bychom měli konzumovat jen v krajním případě.

Stimulátory a drogy

Čaj, káva, alkohol a cigarety – to všechno jsou stimulační prostředky, které nám pomáhají překonat každodenní potíže. Všechny však nepříznivě působí na energetický stav dráhy ledvin, zejména káva. Alkohol navíc poškozuje játra, zatímco cigarety škodí plicím. Tento poznatek určitě není ničím neznámým. Paradox našeho snažení je, že chceme být zdraví a přitom si zdraví vědomě poškozujeme. Musíme se naučit sebeovládání. Kávu ano, ale jeden šálek denně. Nemůžete-li přestat kouřit, pak stačí tři cigarety denně. Co se týče alkoholu, stačí sklenka piva po jídle. Místo destilátů pijme ovocné šťávy nebo mošt. O chronickém užívání beztak neúčinných

léků proti bolesti nebo na spaní nebo dokonce omamných drog už není třeba vůbec hovořit. Jejich užívání je naprosto neopodstatněné.

Pohyb

Každý tělesný pohyb je blahodárny. Není nad rozumně prováděný sport. Chceme-li se přiblížit orientálnímu pojetí pohybu pro upevnění zdraví, pak lze doporučit jógu. Neexistuje dokonaleji vyvinutá soustava cviků, která by obsáhla potřeby organismu v celé své šíři, než je hathajóga. Zdá-li se vám jóga příliš statická, můžete vyzkoušet čínské t'ai chi (taj-čchi), které rovněž rozmnoží vaši ki a učiní tělo pružným a vláčným.

Vhodné oblečení

Chraňte své tělo před nepříznivými vnějšími vlivy. Orientálci považují vítr, chlad, vlhko nebo naopak horko za činitele vyvolávající nemoci. Pamatujte na to, aby krk, ramena a bederní krajina byly vždy chráněny před prochlazením. Velkým nešvarem jsou krátká trička nebo košile, které při předklonu obnažují bederní krajinu. Nosit šálu v chladném počasí není také jenom záležitostí módy. Máte-li bolavé klouby nebo choulostivější místa na těle, pečlivě je chraňte před prochlazením. Ale i zdravé klouby je vhodné udržovat v teple.

Psychické a emocionální vlivy

Orientální medicína je přesvědčena, že emocionální a psychické faktory ovlivňují náš zdravotní stav. Starosti, zármutek, strach, vztek nebo naopak přemíra radosti mohou být potencionálními zdroji nemocí. Největším zlem je bránit se těmto stavům užíváním léků. Rovněž přílišná pozornost věnovaná těmto stavům je pro zdraví nepříznivá. Tradiční orientální lékařství doporučuje nebránit se těmto duševním stavům, »přijmout« je, ale ignorovat je. Jakákoli obrana proti nim přináší ještě více problémů. Nejúčinnější »léc-ba« je meditace, rozjímání. Nejúčinnější, ale také nejtěžší. Chceme-li provozovat shiatsu, neměli bychom své problémy »přenášet« na ošetřované. Na své svěřence bychom měli vždy působit klidným, optimistickým dojmem.

TECHNIKA SHIATSU

Technické provedení shiatsu se zásadně liší od klasické nebo jiné z ní odvozené masáže. Oproti nepřebornému množství hmatů klasické masáže zná shiatsu pouze dva druhy – protažení a tlak. To však neznamená, že by bylo méně účinné nebo nudně stereotypní. Má svou dynamiku i proměnlivost hmatů. Na rozdíl od klasické masáže, která se provádí výhradně rukama, v shiatsu masírujeme i lokty, kolena a nohama. Během masáže jsou ruce v neustálém kontaktu s tělem ošetřovaného. Masáž má být prováděna elegantně, s uvolněným tělem. Velikost tlaku přizpůsobujeme masírované krajině i subjektivním pocitům masírovaného. Toporně provedené shiatsu unaví maséra a ošetřovanému není příjemné. Teoretici shiatsu předpokládají, že energie potřebná k vyvinutí masážního tlaku vychází z hara (energetického centra v břiše) a odtud je prostřednictvím masírujících končetin přenášena do těla ošetřovaného. Neustálý kontakt našich rukou s tělem masírovaného dovoluje kontrolovat jeho reakce a zároveň zaručuje neustálý tok naší ki do jeho oslabených meridiánů. Vlastní postoj při ošetřování zaručuje, že potřebný tlak vyvíjíme váhou celého těla a nepřetěžujeme tak svaly masírujících končetin.

Správná technika



Shiatsu provádíme ve vysokém kleku s široce rozkročenými kolena, která zabezpečují stabilní základnu pro maséra. Horní končetiny máme napjaté v loktech. Ramena a svaly horních končetin máme uvolněné. Tlak zásadně nevyvíjíme z ramen, ale z kyčlí, kterými pohybujeme rytmicky vpřed a vzad. Houpavý, rytmický

pohyb v kyčlích sladíme s dechem masírovaného – tlak vyvíjíme při jeho výdechu.

Nesprávná technika

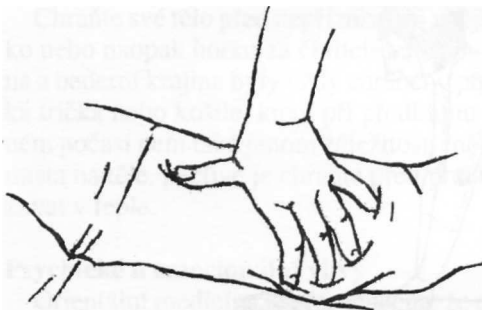


Kolena jsou blízko u sebe a neposkytují tělu pevnou oporu. Masáž je prováděna jednou rukou. Při pokrčeném loktu vychází tlaková síla z ramene a zápěstí a dochází k jejich rychlé únavě. K vyvinutí potřebného tlaku je třeba větší svalové úsilí. Při pokrčených kolenních kloubech dochází k zatížení bederního svalstva, které se brzy unaví.

»Pracovní nástroje«

Chceme-li vyvinout dostatečný tlak a precizně ho přenést do akupunkturního bodu (tsubo), použijeme k tomu palců ruky. Samozřejmě nebudeme palci provádět celou masáž shiatsu. Jednak by to bylo pro nás velmi únavné a pro naše palce nešetrné, jednak pro masírovaného nepříjemné a v některých místech dokonce bolestivé. Proto si tlak palci vyhradíme pouze k ošetření klíčových bodů tsubo.

Palce



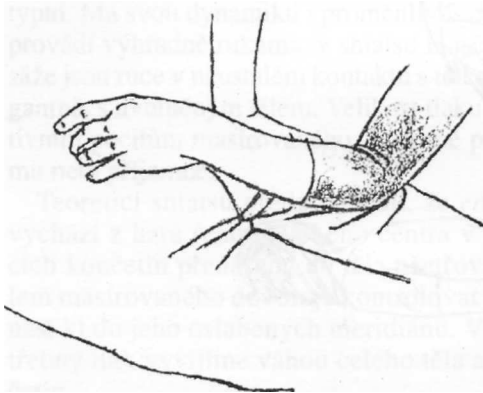
Provádíme-li masáž palcem, vykonáváme tlak bříškem, nikoli špičkou nebo dokonce hranou nehtu. Nemasírující ruka spočívá dlaní neustále na těle masírovaného. Udržuje naši stabilitu a zároveň fixuje masírovanou krajinu.

Dlaně



Více než palce budeme užívat dlaně. Tlak není sice tak přesně koncentrován do jednoho bodu, ale k ošetření částí meridiánů, které pod dlaní probíhají, je dostatečný. Opět nezapomeneme, že volnou rukou fixujeme ošetřovanou krajinu a zároveň zajišťujeme oporu našeho těla.

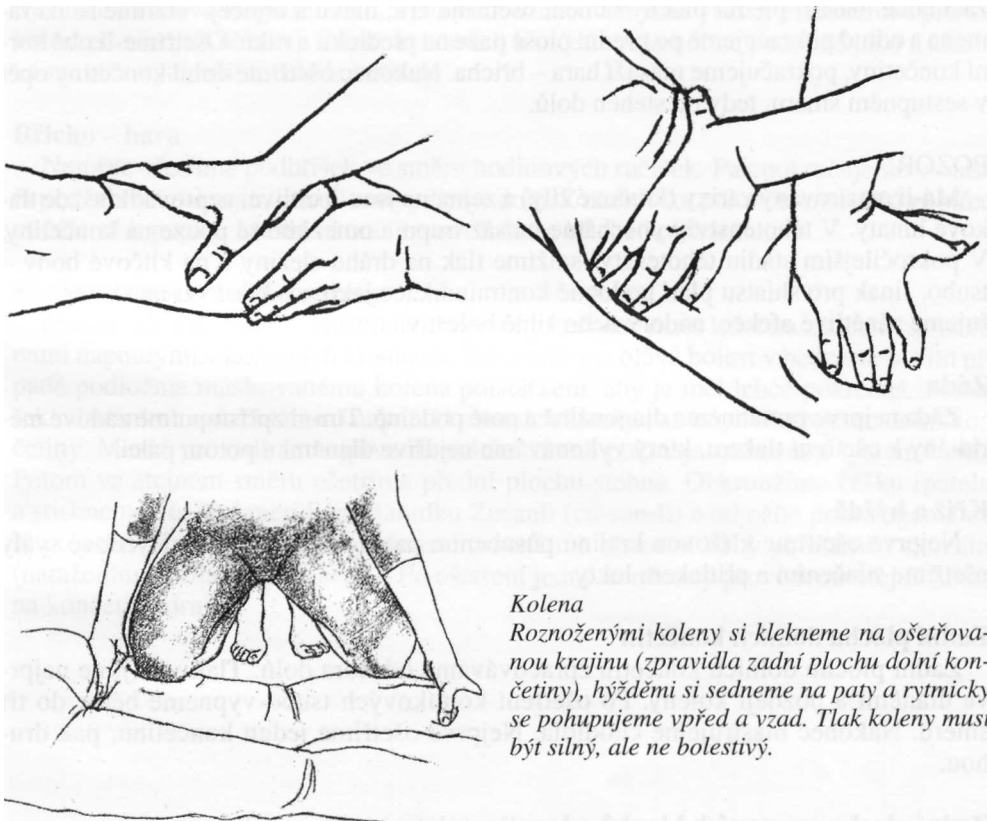
Lokty



Krajiny s objemnou svalovou hmotou, jako například stehna, masírujeme loktem. Úhel, který svírá paže s předloktím, musí být tupý (větší než 90 stupňů). Při ostrém loketním úhlu bychom působili masírovanému bolest. Svaly paže a předloktí musíme mít uvolněné. Zjistíme-li, že máme napjaté zápěstí, pak tlak vyvíjíme v masírující končetině a zbytečně se unavujeme. Rovněž masírovaný to může pocítit bolestivě.

»Dračí tlama«

Dračí tlama je název pro hmat srovnatelný s vidlicí v klasické masáži. Oddálíme-li palec od ukazováku, pak postranní, k sobě přivrácené plochy obou prstů tvoří »dračí tlamu«. Tlak vykonáváme základním kloubem ukazováku.



Kolena

Roznoženými koleny si klekneme na ošetřovanou krajinu (zpravidla zadní plochu dolní končetiny), hýžděmi si sedneme na paty a rytmicky se pohupujeme vpřed a vzad. Tlak kolena musí být silný, ale ne bolestivý.

ZÁKLADNÍ POSTUPY V SHIATSU

Ošetření provádíme v dobře vyvětrané místnosti, avšak bez průvanu. Pracujeme na podlaze s vhodnou podložkou (koberec, žíněnka, karimatka apod.). Není nutné, aby masírovaný byl obnažen. Vhodnější je, je-li podobně jako masér oblečen do lehkého, netísnícího oděvu. Masážní prostředky nepoužíváme.

Nejprve ošetřujeme zadní plochu těla. Ošetřovaný leží na břiše s rukama podél těla, hlavu má otočenou na libovolnou stranu a během masáže si ji může otočit na druhou stranu. Shiatsu zahájíme ošetřením zad a pokračujeme na hýždě. Na končetinách postupujeme sestupně, na rozdíl od klasické masáže. (Některé školy provádějí ošetření ve směru průběhu akupunkturních drah, respektive »toku« ki v nich. My však budeme postupovat podle většiny v sestupném, odstředivém směru.) Pak ošetříme stehna, lýtka a nohy, nejprve jednu končetinu, pak druhou. Přesuneme se na zadní plochu ramenních kloubů a odtud postupujeme přes zadní plochu paže na předloktí a ruku. Totéž samozřejmě na opačné horní končetině.

Máme-li zadní plochu těla kompletně ošetřenou, obrátí se masírovaný na záda. Zde začínáme masáží přední plochy ramen, ošetříme krk, hlavu a obličej. Vrátime se na ramena a odtud pokračujeme po přední ploše paže na předloktí a raku. Ošetříme-li obě horní končetiny, pokračujeme masáží hara – břicha. Nakonec ošetříme dolní končetiny opět v sestupném směru, tedy od steh dolů.

POZOR!

Má-li masírovaný varixy (křečové žíly) a zejména jsou-li citlivé, neprovádíme zde tlakové hmaty. V těhotenství vynecháme masáž trupu a omezíme se pouze na končetiny. V pokročilejším stadiu těhotenství snížíme tlak na dráhu sleziny a na klíčové body –tsubo. Jinak pro shiatsu platí podobné kontraindikace jako pro klasickou masáž: neošetřujeme zánětlivé afekce, nádory nebo silně bolestivá místa.

Záda

Záda nejprve protáhneme diagonálně a poté podélně. Tím si zpřístupníme zádové meridiány k ošetření tlakem, který vykonáváme nejdříve dlaněmi a potom palci.

Kříž a hýždě

Nejprve ošetříme křížovou krajinu působením palců na body tsubo. Hýžďové svaly ošetříme stlačením a přitlakem lokty.

Zadní plocha dolních končetin

Zadní plochu dolních končetin zpracováváme odshora dolů. Tlak vyvíjíme nejprve dlaněmi a později koleny. Po ošetření kotníkových tsubo vypneme bérec do tří směrů. Nakonec masírujeme chodidla. Nejprve ošetříme jednu končetinu, pak druhou.

Zadní plocha ramenních kloubů a lopatky (pletence ramenní)

Nejprve ošetříme nadhřebenovou krajinu a ramenní kloub tlakem palců. Meziopátkové svaly zpracujeme lokty. Nakonec uvolníme svalstvo pletence ramenního svými chodidly.

Přední strana ramen a krk

Nejprve ošetříme přední plochu ramenních kloubů a žebra, respektive mezižeberní prostory. Pak zpracujeme šíjovou krajinu. Uvolněním a protažením šíje tuto sekvenci zakončíme.

Hlava a obličej

Hlavu ošetříme nepřímo tahem za vlasy. Po masáži ušních boltců se soustředíme na obličejové body. Začínáme na čele a pokračujeme přes spánky na tváře a horní a dolní čelist.

Horní končetiny

Horní končetiny systematicky ošetřujeme od ramen směrem k prstům. Při ošetřování přední plochy musí ležet ošetřované končetiny dlaněmi vzhůru. Potom masírovány otočí předloktí dlaněmi k

podložce a my zpracujeme postranní a zadní plochu končetin rovněž od ramene k ruce. Ošetření prstů provedeme tahem. Palcem zatlačíme na 4. bod dráhy tlustého střeva Hegu (che-ku, bývá také označován jako »velký eliminátor« pro své bolest eliminující účinky). Ošetření horních končetin zakončíme podobně jako u klasické masáže vytřesením celé končetiny.

Břicho – hara

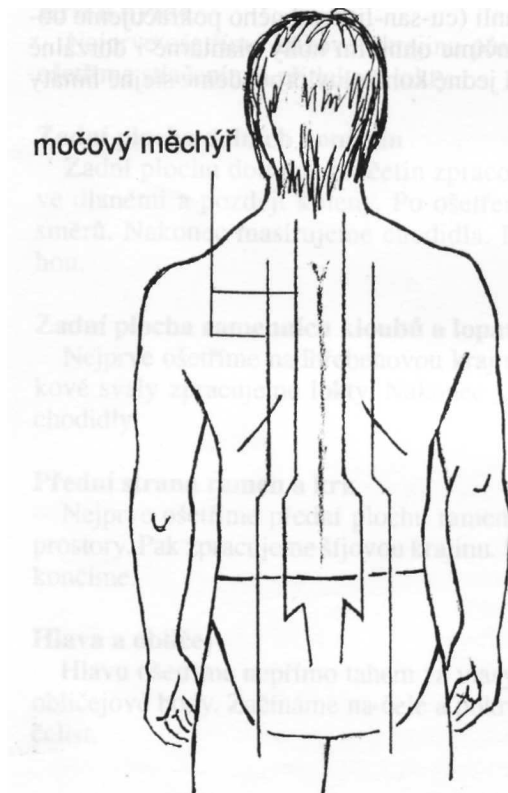
Nejprve ošetříme podbříšek ve směru hodinových ručiček. Pak pokračujeme v masáži podžeberních krajin, odkud sestupujeme dolů. Z nadbříšku pokračujeme dolů ve střední čáře až k pupku. Masáž ukončíme uvolněním břicha kolébáním.

Přední strana dolních končetin

Mnozí lidé s nadměrně prohnutou bederní páteří nevydrží ležet na zádech s končetinami napnutými v kolenních kloubech. Tah svalů vyvolává bolest v bedrech. V tom případě podložme masírovanému kolena polštářkem, aby je měl lehce pokrčená. Polštářek odstraníme a požádáme o napnutí kolenních kloubů, až když ošetřujeme dolní končetiny. Masáž provádíme nejprve na vnitřní straně počínaje stehnem a lýtkem konče. Potom ve stejném směru ošetříme přední plochu stehna. Obkroužíme čěšku (patelu) a stiskneme 36. bod meridiánů žaludku Zusanli (cu-san-li) a od něho pokračujeme dolů po zevní straně lýtka. Tuto sekvenci ukončíme ohnutím nohy plantárně i dorzálně (natažením a přitažením k bérce). Po ošetření jedné končetiny provedeme stejné hmaty na končetině druhé.

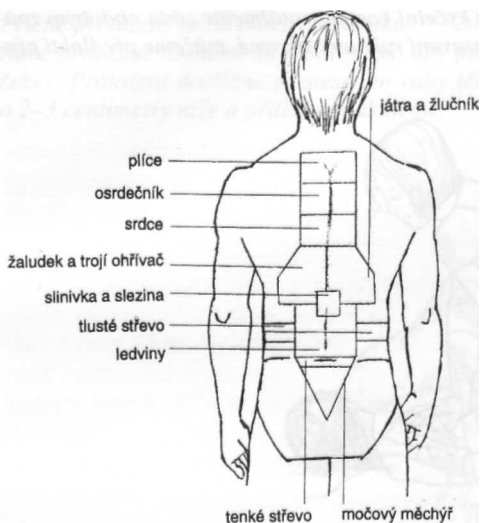
ZÁDA

Podíváme-li se na mapu akupunkturních drah, zjistíme, že přes záda probíhá vůbec největší meridián močového měchýře, který ze šíje pokračuje podél páteře dolů na hýždě a dolní končetiny a na zádech se rozvětňuje na dvě souběžné větve. Jak již z názvu i průběhu meridiánů vyplývá, jde o dráhu jangovou a patří prvku vodě. Protože jde o dráhu nejdelší (obsahuje 67 bodů tsubo!), má také vliv na velké množství orgánů a tělesných krajin – na hlavu, vlasy, šíji, záda, hýždě, dolní končetiny, ale i na kosti, kůži, mozek, míšní nervy a pohlavní orgány. Při poruše této akupunkturní dráhy dochází k celé plejádě příznaků, jako jsou poruchy vodního hospodářství těla, potíže s močením, ať je to zadržování moči nebo naopak pomočování, bolesti hlavy, oční poruchy, vyrážky, astma (záducha), bolesti zad, zejména beder a kříže. Rovněž bolesti v průběhu sedacího nervu (ischialgie) patří k poruchám meridiánů močového měchýře. Z emocionálních poruch je to pocit strachu. Tím, že tato dráha má bezprostřední vztah k míšním nervům, které segmentárně zásobují jednotlivé tělesné orgány, promítají se poruchy těchto vnitřních orgánů na povrch zad. V horní části zad ovlivňují body tsubo plíce, osrdečník a srdce, uprostřed zad se zrcadí trávicí orgány, vlevo žaludek a trojí ohřívač, vpravo játra a žlučník. Bederní krajina koresponduje s ledvinami, tlustým i tenkým střevem a křížová krajina reflektuje samotný močový měchýř. Naučíme-li se tyto lokalizace znát, nesmírně nám to pomůže v diagnostice i v ošetřování poruch vnitřních orgánů.



Mapa meridiánů

Nejdůležitější dráhou, která probíhá přes záda, je dráha močového měchýře. Probíhá v podélném směru, souběžně s páteří, ve dvou větvích. Vnitřní větev mění v křížové krajině dvakrát směr a sestupuje přes hýždě na zadní plochu stehna. Zevní větev probíhá paralelně s větví vnitřní od vnitřního okraje lopatky dolů do hýžděové krajiny. Vnitřní větvě se přičítají účinky na tělesné funkce, zatímco zevní působí na psychiku a emoce.



Mapa orgánových projekcí

Mezi lopatkami nalezneme projekci plic, osrdečníku (krevní oběh a emoce, zejména sexuální) a srdce. Uprostřed zad nalezneme vlevo projekční plochy žaludku a trojího ohříváče, zatímco vpravo se promítají játra se žlučníkem. Uprostřed je slinivka břišní a slezina, nalezneme je na malé plošce u trnu dvanáctého hrudního obratle. Ledviny a tenké, i tlusté střevo se promítají do bederní krajiny. Zóna ohraničená Michaelisovou routou patří vlastněmu močovému měchýři. Reflexní změny, zejména citlivé svalové zatvrdliny v těchto projekčních oblastech, svědčí o funkční poruše korespondujícího orgánu.

Diagonální protažení

Masírovaný partner leží na břiše s pažemi volně podél těla a s hlavou otočenou na libovolnou stranu. Během masáže může otočit hlavu na opačnou stranu, aby mu ne-ztuhla šíje. Ošetření začneme protažením zad ve dvou diagonálách (úhlopříčkách). Klečíme s roznoženými koleny vedle masírovaného. Jednu ruku mu přiložíme šikmo dlaní na lopatku a druhou ruku šikmo dlaní na lopatu kosti kyčelní na opačné straně. Prsty rukou směřují od sebe. Diagonální

protážení provedeme přenesením váhy těla z kolen na ruce. Pohyby jsou pomalé, plynulé. Výhodné je synchronizovat přítlak s výdechem ošetřovaného. Nejsme-li ještě dostatečně zkušení a nepoznáme-li, kdy ošetřovaný vydechne a nadechne se, řídíme jeho dýchání příkazy »nádech« a »výdech«, musíme si však uvědomit, že dechová frekvence je kolem 15 dechů za minutu (12-18).



Diagonální protážení

Položíme jednu ruku dlaní šikmo na lopatku, druhou šikmo na lopatu kyčelní kosti na opačné straně tak, aby prsty směřovaly od sebe. Tlak vyvineme lehkým nadzdvížením svých kyčlí a posunutím vpřed, čímž přeneseme váhu těla z kolen do dlaní. Postavení dlaní s prsty od sebe zaručí, že přenesený tlak vyvolá protážení zad v úhlopříčce. Několikrát přítlak opakujeme.

Přehodíme si ruce na opačnou lopatku a opačnou kyčelní kost a protáhneme záda obdobným způsobem na druhé diagonále. Jestliže se nám zdá postavení rukou nešikonné, můžeme předloktí překřížit.

Opět několikrát opakujeme.



Protážení beder a tlak na páteř

Protážení beder má blahodárné účinky u lidí trpících chronickými bolestmi v této krajině. Protážení v podélném směru dvakrát až třikrát opakujeme a poté protáhneme hrudní části zad. Ošetření ukončíme tlakem palců na tsubo vnitřní větve meridiánů močového měchýře. S masáží akupunkturních bodů začneme asi v úrovni prostředku lopatek a postupujeme vždy o šířku žebra níže a níže až na kříž. Doba přítlaku je asi 3-5 sekund na každý pár bodů. Tlak vyvíjíme při výdechu ošetřovaného. Pokud nás masírovaný upozorní na vyhřezlou meziobratlovou destičku (»plotýnku«), pak v tomto místě tlak na tsubo nevykonáváme.



Protážení beder

Zkřížíme předloktí a jednu ruku přiložíme dlaní na kříž, a druhou asi doprostřed délky zad. Protážení provedeme přenesením váhy těla na dlaně. Opět několikrát rytmicky opakujeme.

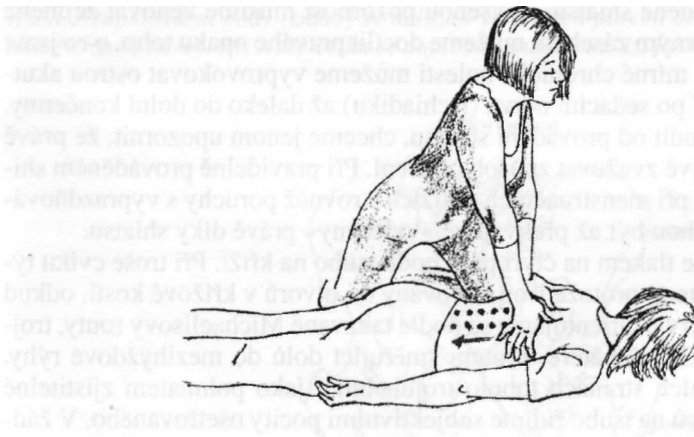
Příčné protážení zadní plochy hrudníku



Ruce přiložíme dlaněmi na lopatky tak, aby prsty směřovaly od sebe do stran ve směru průběhu žebíř. Protážení docílíme přenesením váhy těla na ruce. Při uvolnění tlaku posuneme ruce asi o 2-3 centimetry níže a přítlak zopakujeme.

Ošetření tsubo meridiánů močového měchýře

Ruce přiložíme do výše lopatek tak, aby prsty byly položeny na žebrech a palce břicha asi 5 centimetrů od střední čáry po obou stranách páteře. Tlak přenášíme na palce, prsty se žebere dotýkáme zcela lehce. Přítlak nesmí být bolestivý. Po každém vyvinutí tlaku posuneme palce o šířku žebra (2-3 centimetry) níže a pokračujeme až do křížové krajiny.



KŘÍŽ A HÝŽDĚ

Kostěným podkladem krajiny křížové a hýžd'ové je pánev. Pletenec pánevní spojuje trup s nejdůležitějším pohybovým ústrojím těla – dolními končetinami. Zároveň tvoří schránku pro pánevní orgány (močový měchýř, vnitřní pohlavní orgány a konečník). Pánevní kosti jsou vzadu připojeny ke kosti křížové (která vznikla srůstem pěti obratlů) křížokyčelními skloubeními. Vpředu jsou obě poloviny pánve spojeny vazivovou stydkou sponou. Po obou stranách pánve jsou kloubní jamky kyčelních kloubů, do nichž jsou uloženy kulovité hlavice stehenních kostí. Pánev se svými kloubními spojeními tvoří klíčový biomechanický faktor v přenosu váhy těla na

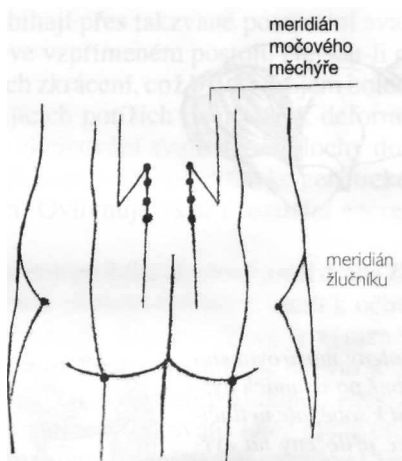
pohybující se dolní končetiny. Každá porucha, ať dolních končetin, nebo ostatních částí těla, se nepříznivě odráží právě v této oblasti. Například nepatrně zkrácená jedna dolní končetina způsobuje sešikmení pánve do strany. Tím je chronicky přetěžován jeden z křížokyčelních kloubů. Bederní páteř se snaží vykompenzovat tuto nesrovnalost vybočením do strany (skoliózou). Jakákoli úchylka v průběhu páteře vyvolá celý řetězec nepříznivých změn, ať je to nesouhra (dysbalance) zádových svalů, zhoršená statika a dynamika páteře nebo dráždění míšních nervů, které jsou zdrojem častých bolestí.

Důkazem pro význam pánve je velmi častý výskyt bolestí v bederní a křížové oblasti a časný nástup degenerativních změn kyčelních kloubů. Rovněž mnohé, často bolestivé poruchy kloubů dolních končetin mají svůj prapůvod v nešetrném »zacházení« s pávní. Pánev má však reflexní vliv i na orgány v ní uložené, takže poruchy pánevních kloubů a skloubení se velmi často odrážejí i v nich (problémy se stolicí, močením nebo sexuální dyskomfort). Velké množství ženských sterilit je funkční poruchou, a tudíž odstranitelnou, právě z těchto důvodů. Nejvíce se na pávní prohřešujeme sedavým způsobem života provázeným malou pohybovou aktivitou. Neodůvodněné užívání automobilu je zločinem proti vlastnímu zdraví.

Hlavními meridiány v této oblasti jsou meridiány močového měchýře, přecházející sem z beder a pokračující po zadní ploše stehien, a po boční ploše probíhající dráha žlučníku, která má v této lokalitě úzký vztah ke kyčelním kloubům. Na všechny, zejména chronické bolesti v krajině kříže, hýždí a kyčelních kloubů má blahodárný účinek pravidelně a přiměřeně prováděné shiatsu. Zvýšenou pozornost musíme věnovat zejména intenzitě tlaku, neboť nešetrným zásahem můžeme docílit pravého opaku toho, o co jsme se snažili. Místo zklidnění mírné chronické bolesti můžeme vyprovokovat ostrou akutní bolest, často vystřelující po sedacím nervu (ischiadiku) až daleko do dolní končetiny. Tím nechceme nikoho odradit od provádění shiatsu, chceme jenom upozornit, že právě v této oblasti je nutné pečlivě zvažovat způsob ošetření. Při pravidelně prováděném shiatsu můžeme ulevit ženám při

menstruačních obtížích a rovněž poruchy s vyprazdňováním moče nebo stolice mohou být až překvapivě »vyléčeny« právě díky shiatsu.

Ošetření pánve začínáme tlakem na čtyři páry bodů tsubo na kříži. Při troše cviku tyto body nalezneme pohmatem, protože jsou situovány do otvorů v křížové kosti, odkud vycházejí z páteře míšní nervy. Orientujeme se podle takzvané Michaelisovy routy, trojúhelníkové plochy při základně páteře, hrotem směřující dolů do mezihýždové rýhy. Tsubo nalezneme na bočních stranách tohoto trojúhelníku jako pohmatem zjistitelné vklesliny. Sílu přítlaku palců na tsubo řídíme subjektivními pocity ošetřovaného. V žádném případě nesmíme vyvolat ostrou bolest. Zato ošetření hýžd'ových svalů dlaněmi může být razantnější bez rizika podráždění míšních nervů. Ošetření obou větví meridiánů močového měchýře by nám nemělo činit potíže. Vnitřní větev probíhá asi 3-4 centimetry od střední čáry a zevní větev v podélné ose hýžd'ového svalu přes jeho »vrcholek«.



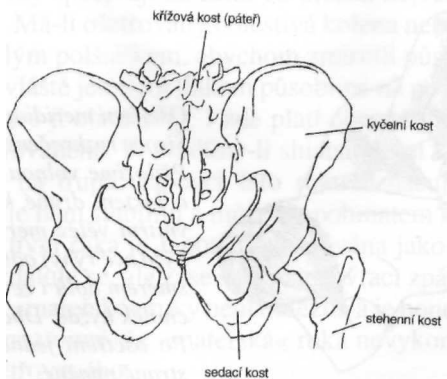
Mapa meridiánů

V krajinách kříže a hýždí probíhají dva jangové meridiány. Předně je to dráha močového měchýře, jejíž vnitřní větev v křížové krajině dvakrát ostře mění směr a pokračuje na zadní plochu stehna, aby se v podkolenní jamce spojila se zevní větví opět v jednotnou dráhu. Právě po této dráze vystřelují ischialgie (bolesti sedacího nervu, ischias) při ústřelu. Na vnější straně

probíhá dráha Žlučníku, která má v této krajině úzký vztah ke kyčelním kloubům. Také po této dráze mohou vyzářovat ischiatické bolesti až do lýtky nebo do nohy.

Pánev

Křížová kost je tvořena pěti asimilovanými obratli a na jejím dolním konci se nalézá kostrč, vzniklá rovněž srústem a zakrněním čtyř až pěti obratlů. Křížová kost, odborně zvaná os sacrum, má tvar trojúhelníku vklíněného mezi kyčelní kosti. S nimi je spojena křížokyčelními (sakroiliakálními) skloubeními. Na povrchu kůže se



obrysy křížové kosti promítají jako takzvaná Michaelisova routa. Akupunkturní body (tsubo) se nalézají ve čtyřech párech otvorů, jimiž vycházejí z páteře míšní křížové nervy. Při troše cviku se dají body snadno nalézt jako hmatatelné vklesliny.



Tlak palci na tsubo kříže
Klečíme rozkročmo nad stehny ošetřovaného. Palci vyhledáme nejvrchnější pár tsubo, přiložíme na něj palce, prsty rukou směřují od sebe, a přenesením váhy těla vykonáme přiměřený tlak. Po uvolnění tlaku přesuneme palce na další pár bodů tsubo, ležící asi 2-3 centimetry níže. Podobným způsobem ošetříme všechny čtyři páry bodů.



Stisknutí hýždí

V rozkročném kleku nad kolena masírovaného vyhledáme dlaněmi prohlubně po stranách hýžd'ových svalů. Prsty směřují k sobě, ale netlačíme jimi. Máme je jen lehce přiloženy na »vrcholky« hýžd'ových svalů. Přenesením váhy těla přitlačujeme »patkami« dlaní obě hýždě k sobě. Přítlak opakujeme dvakrát až třikrát.

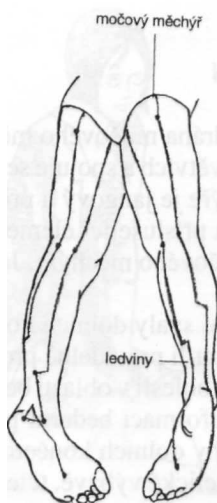


Ošetření meridiánů močového měchýře lokty. Široce rozkročení klečíme u boku ošetřovaného. Přiložíme volnou ruku dlaní na bederní páteř a loktem druhé končetiny ošetřujeme nejprve vnitřní větev meridiánů (asi 3-4 cm od mezi-hýžd'ové rýhy) odshora dolů. Podobně ošetříme směrem dolů i zevní větev, probíhající přes vrcholek hýždě. Dbáme, aby úhel v lokti byl tupý. Po ošetření jedné strany provedeme totéž na straně opačné.

ZADNÍ A VNĚJŠÍ PLOCHA DOLNÍCH KONČETIN

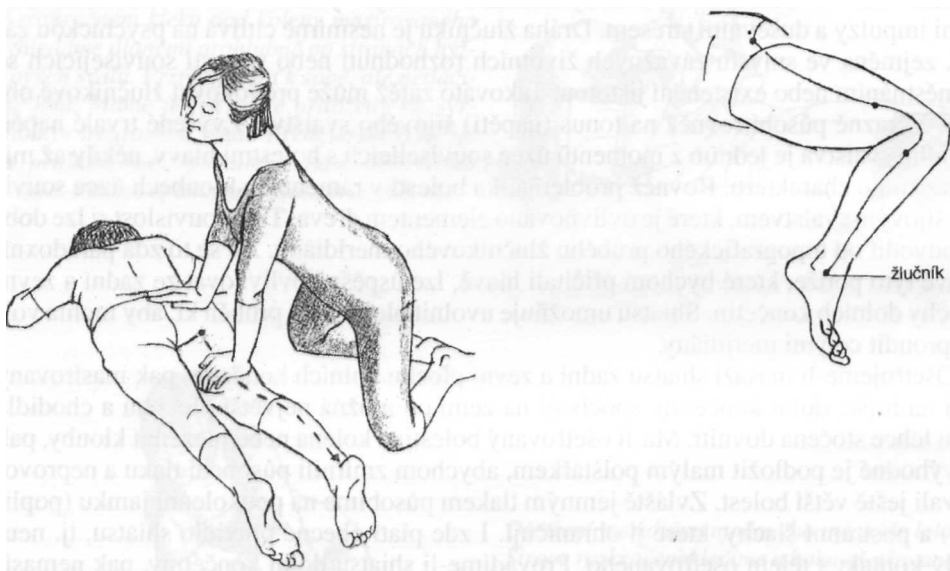
Hlavním meridiánem zadní plochy dolní končetiny je dráha močového měchýře. Jak jsem se již zmínil, probíhá i na zadní ploše stehna ve dvou větvích a spojuje se opět v jednu dráhu v podkolenní jamce. Meridián močového měchýře je jangový a probíhá tudíž od trupu dolů k noze a patří elementu vody. Jinová dráha příslušející elementu vody – dráha ledvin – probíhá souběžně vnitřně od meridiánů močového měchýře. Jelikož je jinová, probíhá od nohy směrem k trupu. Dráhy elementu vody probíhají přes takzvané posturální svaly dolních končetin, což jsou svaly, které nás udržují ve vzpřímeném postoji. Nejsou-li pravidelně procvičovány protahováním, dochází k jejich zkrácení, což bývá zdrojem bolesti v oblasti bederní a křížové krajiny. Při dlouhotrvajících potížích dochází i k deformaci bederní páteře. Největším zlem napomáhajícím zkracování svalů zadní plochy dolních končetin je nošení bot s vysokým podpatkem. Element vody má vztah ke genetické výbavě, tělesnému růstu a k individuální konstituci. Ovlivňuje však i sexuální energii ve smyslu schopnosti plození (potence). Po zevní ploše dolních končetin probíhá akupunkturní dráha žlučníku, která patří k elementu dřeva a je jangová. Tento element má úzký vztah k očím, šlachám a funkci svalů, má však vliv i na trávicí pochody. Element dřeva je výrazně ovlivňován emocionálními impulzy a duševním stresem. Dráha žlučníku je nesmírně citlivá na psychickou zátěž, zejména ve smyslu závažných životních rozhodnutí nebo starostí souvisejících se zaměstnáním nebo existenční jistotou. Takováto zátěž může provokovat žlučnickové obtíže. Výrazně působí rovněž na tonus (napětí) šíjového svalstva. Zvýšené trvalé napětí krčního svalstva je jedním z momentů úzce souvisejících s bolestmi hlavy, někdy až migrenózního charakteru. Rovněž problematika bolestí v ramenních kloubech úzce souvisí s šíjovým svalstvem, které je ovlivňováno elementem dřeva. Tuto souvislost si lze dobře odvodit od topografického průběhu žlučnickového meridiánů. Ač se to zdá paradoxní, právě tyto potíže, které bychom přičítali hlavě, lze

úspěšně ovlivňovat ze zadní a zevní plochy dolních končetin. Shiatsu umožňuje uvolnit blokovaný průběh ki, aby mohla volně proudit celými meridiány. Ošetřujeme-li masáží shiatsu zadní a zevní plochu dolních končetin, pak masírovaný leží na břiše, dolní končetiny spočívají na zemi co možná největší plochou a chodidla jsou lehce stočena dovnitř. Má-li ošetřovaný bolestivá kolena nebo hlezenní klouby, pak je výhodné je podložit malým polštářkem, abychom zmírnili působení tlaku a neprovokovali ještě větší bolest. Zvláště jemným tlakem působíme na podkolenní jamku (popliteu) a postranní šlachy, které ji ohraničují. I zde platí obecné pravidlo shiatsu, tj. neustálý kontakt s tělem ošetřovaného. Provádíme-li shiatsu dolní končetiny, pak nemasírující ruka spočívá lehce na trupu. Japonci tuto ruku označují jako »matku« nebo »mateřskou« ruku. Zajišťuje nám stabilitu a můžeme pohmatem kontrolovat reakci masírovaného. Masírující, aktivní ruka je Japonci označována jako »dítě«, které neustále »pobíhá« kolem matky, vzdaluje se, ale zase se k matce vrací zpátky, aby načerpalo novou energii. Přesná poloha »mateřské« ruky není důležitá a je ponecháno na libovůli maséra, kam ji přiloží. Je samozřejmé, že »mateřská« ruka nevykonává žádný tlak, je jen lehce přiložena na tělo ošetřovaného.



Meridiány na zadní ploše dolních končetin patří elementu vody. Jangová dráha močového měchýře sestupuje ze zad přes hýždě na zadní plochu stehna. Probíhá zde ve dvou větvích, které se v dolní třetině stehna kříží a opět se sdružují v jedinou dráhu uprostřed podkolenní jamky. Dále probíhá po zadní ploše lýtky, v jehož dolní polovině se uchyluje zevně (laterálně), vyhýbá se zevnímu kotníku a po zevní hraně nohy pokračuje až na pátý prstec, kde končí. Vnitřně (mediálně) od dráhy močového měchýře probíhá její jinový protějšek – meridián ledvin. Ten začíná na plosce nohy, obkružuje vnitřní kotník a v dolní polovině bérce probíhá po vnitřní ploše, pak uhýbá dozadu a na stehně je paralelní s dráhou močového měchýře.

Na zevní ploše dolní končetiny probíhá jangový meridián žlučníku. Ten patří elementu dřeva. Prochází přes kyčelní kloub, stehno a bérce na čtvrtý prstec nohy.



Tlak dlaní na zadní plochu dolní končetiny

Klečíme v širokém vysokém kleku ze strany masírované končetiny. Nemasírující («mateřskou») ruku máme lehce přiloženou na hýždě a aktivní, »dračí tlamou«, vykonáváme tlak buď celou plochou dlaně, nebo »dračí tlamou«, využívající k tomu přenášení tělesné váhy. Postupujeme shora dolů. Na stehně a lýtku můžeme působit silným tlakem, kdežto v podkolenní jamce působíme zcela mírným tlakem, abychom neprovokovali bolest. V dolní třetině lýtky můžeme vedle tlaku provádět i jemné hnětení. Celý postup opakujeme.



Tlak koleny na zadní plochu dolní končetiny

Nejprve přiložíme ruce dlaněmi na zadní plochu dolní končetiny, a to tak, že jednu položíme na hýždi a druhou nad kotníky. Podřepneme si na prsty nohou a koleny lehce poklekneme na střední linii dolní končetiny. Lehkými houpavými pohyby přenášíme rytmicky váhu těla na kolena. Opět postupujeme směrem dolů, přičemž kolenní jamku vynecháváme.



Stisk kotníkových tsubo

Jednou rukou uchopíme hřbet nohy a lehce ji zdviháme, zatímco aktivní rukou tiskneme po dobu 3-5 sekund palcem proti ukazováku prohlubeň mezi kotníky a Achillovou šlachou.

Protažení dolních končetin ve třech směrech

Ačkoli pracujeme ze zadní strany ošetřovaného, protahujeme svaly a současně i meridiány přední plochy dolní končetiny. Napínání provádíme až do té polohy, kterou ošetřovaný toleruje, tj. pociťuje příjemně. Není účelem vyvolat bolest v hlezenním nebo kolenním kloubu či pocit bolestivého tahu ve svalech nebo šlachách. Protažení provádíme ve třech směrech, jak to vyplývá z obrázků.

Jako další ošetření provedeme tlak dlaněmi na zevní plochu dolní končetiny. Ošetřovaný provede unožení v kyčli při ostrém ohnutí kolenního kloubu. Ač by se nám zdálo, že končetinu vykloubíme v kyčli, nemusíme mít strach. I ošetřovaný to vnímá příjemně. Pasivní ruku přiložíme na stejnostrannou kyčel a aktivní rukou provádíme tlak dlaní shora dolů přenášením váhy těla z vysokého kleku. Postranní plochu kolenního kloubu neošetřujeme. Celý sled hmatů několikrát opakujeme. Dolní končetinu opět napřímíme a celou sekvenci hmatů na zadní ploše dolní končetiny provedeme na druhé straně. Pak teprve pokračujeme ošetřením akupunkturních bodů pod kotníky a vlastních nohou.



Protažení přední svalové skupiny ve třech směrech

Nemasírující (»mateřskou«) ruku volně přiložíme dlaní na křížovou krajinu, aktivní rukou uchopíme prstce ošetřované končetiny a tlačíme proti stejnostranné hýždě. V krajní tolerované poloze provedeme několik rytmických zapérování.



Ošetřovanou končetinu vrátíme do polohy, při níž je koleno ohnuto přibližně do pravého úhlu. Nyní tlačíme ošetřovanou nohu směrem k protilehlé hýždě a v krajní tolerované poloze opět několikrát zapérujeme.



Opět vrátíme ošetřovanou končetinu do pravoúhlé flexe v kolenním kloubu. Nejprve přitáhneme nohu ošetřované končetiny k sobě a v krajní poloze několikrát zapérujeme. Provedeme tím vlastně vnitřní rotaci v kyčelním kloubu. Nyní přehmátneme: »mateřskou« rukou uchopíme prstce ošetřované končetiny a druhou rukou fixujeme koleno. Nohu tlačíme od sebe až do krajní polohy a opět několikrát zapérujeme. Tím jsme provedli zevní rotaci v kyčelním kloubu.

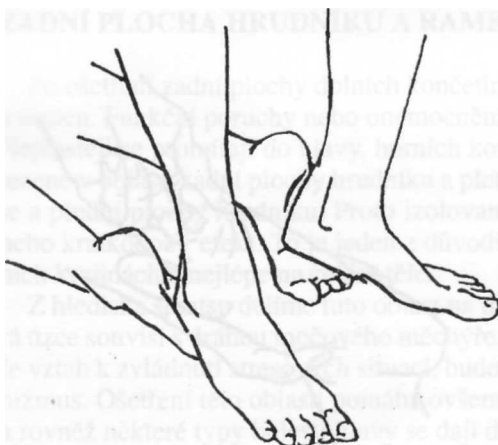


Ošetření zevní plochy dolní končetiny Ošetřovaný unoží masírovanou končetinu s maximálně ohnutým kolenem. Klečíme těsně u unožené dolní končetiny ve vysokém kleku s roznoženými koleny, abychom měli co největší stabilitu. Volnou ruku zcela lehce přiložíme na stejnostrunnou lopatku kyčelní kosti a druhou rukou vykonáváme rytmický tlak na zevní plochu. Postupujeme směrem dolů. Zevní plochu

kolenního kloubu vynecháme a pokračujeme na bérce, čímž stimuluje meridián žlučníku. Celou sekvenci ještě jednou opakujeme.

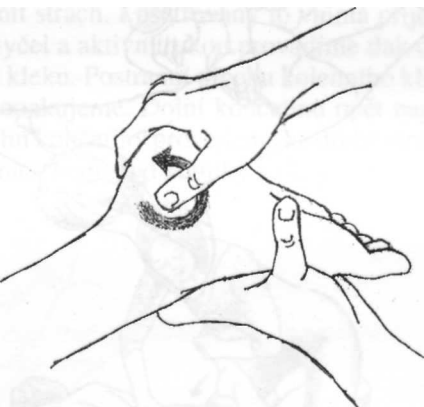


Ošetření bodů tsubo kotníků Palcem vykonáváme po dobu 3-5 sekund tlak v prohlubince pod a lehce před středem zevního (fibulárního) kotníku a opakujeme 2-6krát. Totéž ošetření provedeme na druhé noze.



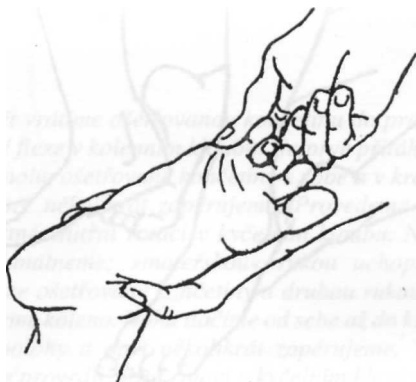
»Chůze« po chodidlech«

Nohy ošetřovaného leží co největší možnou plochou hřbetu na zemi. Svými chodidly šlapeme po ploskách ošetřovaného, přičemž naše prstce spočívají stále na podložce a vlastní »chůzi« provádíme zdviháním a spouštěním pat. Tento úkon provádíme 1-2 minuty.



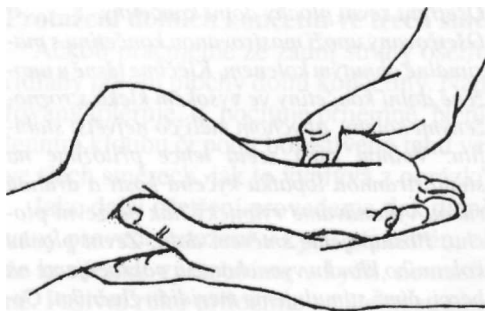
Masáž paty

Jednou rukou uchopíme ošetřovanou nohu za hřbet a druhou provádíme vlastní masáž. Tlak vykonáváme mezi palcem z jedné strany a ostatními prsty z druhé strany, a to krouživými pohyby po dobu 5-10 sekund.



Vytahování prstců

Jednotlivé prstce pevně uchopíme mezi palec a pokrčený ukazovák. Provádíme energický, ale přesto šetrný tah v ose prstce. Prstec uchopíme ze strany, neboť tam probíhá nervově cévní svazek a tlakem ho vlastně masírujeme. Ozve-li se lupnutí, znamená to, že jsme uvolnili zablokovaný kloub.



Stimulace prvního tsubo dráhy ledvin První bod meridiánů ledvin, čínsky označovaný jako Yongqian (jung-čchuan), což můžeme přeložit jako »bystrý pramen«, se nalézá uprostřed přední třetiny plosky nohy

mezi svalovými valy. Tlak na tento bod vykonáváme bříškem palce po dobu 5-10 sekund.

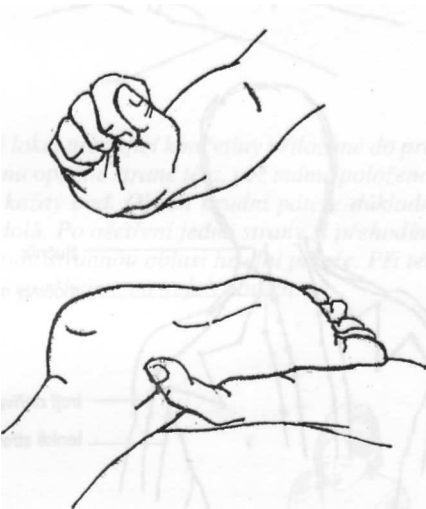


Ošetření zevní (malíkové) hrany nohy Zevní hranu nohy, po níž probíhá meridián močového měchýře, ošetříme škrábáním (štípáním).



Tepání chodidla tleskáním

Energicky a v rychlém rytmu provádíme tepání napjatými dlaněmi po celém chodidle. Při tomto typu tepání zpracujeme povrchové vrstvy chodidel. Při dopadu dlaně vzniká typický deskový zvuk.



Tepání chodidla pěstí

Na závěr provedeme tepání chodidla pěstí, čímž zasáhneme do hlubších vrstev plosky nohy. Pohyb při tepání vychází ze zápěstí, nesmí být toporný. Nakonec zklidníme ošetřenou plosku nohy třením. Po ukončení masáže shiatsu jednoho chodidla přejdeme na ošetření plosky druhé nohy. Sekvenci zahájíme ošetřením prvního bodu dráhy ledviny.

ZADNÍ PLOCHA HRUDNÍKU A RAMEN

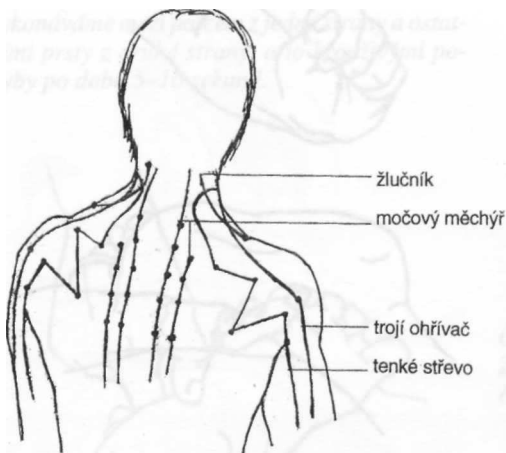
Po ošetření zadní plochy dolních končetin přejdeme k masáži zadní plochy hrudníku a ramen. Funkční poruchy nebo onemocnění této oblasti zpravidla přesahují její rámec. Nejčastěji se promítají do hlavy, horních končetin a nitrohrudních orgánů. Poruchy nalezené v oblasti zadní plochy hrudníku a pletence ramenního jsou spjaté s poruchami šíje a přední plochy hrudníku. Proto izolované ošetření této krajiny mívá jen nevýrazný nebo krátkodobý efekt. To je jeden z důvodů, proč máme shiatsu provádět i na sousedních krajinách a nejlépe na celém těle.

Z hlediska shiatsu dělíme tuto oblast na tři okrsky. První z nich je oblast ramene, která úzce souvisí s dráhou močového měchýře. Jelikož tento meridián má v psychické sféře vztah k zvládnutí stresových situací, bude i jeho ošetření mírnit vliv stresorů na organizmus. Ošetření této oblasti pomáhá ovšem i při onemocněních způsobených chladem a rovněž některé typy bolestí hlavy se dají dobře zvládnout shiatsu masáží této oblasti.

Další krajina, oblast hrudní páteře se nachází mezi lopatkami. Touto oblastí prochází vnitřní větev meridiánů močového měchýře. Horní polovina krajiny hrudní páteře má vliv na obtíže při nemocech z nachlazení, kašli, ale i jiných plicních chorobách. Dolní polovina této krajiny má zase vztah k srdečním nebo oběhovým poruchám a ovlivňuje i psychickou stránku, zejména pocity strachu nebo smutku. Příznivě se zde dá ovlivnit i nespavost.

Třetí plochou je krajina lopatek. Dominantním meridiánem, který přes lopatku probíhá, je dráha tenkého střeva, která úzce souvisí s trávením a u žen ovlivňuje činnost vaječnicků. V psychické sféře má vliv na schopnosti intuice. Dráha tenkého střeva je jangová a přináleží elementu ohně.

Akupunkturní body (tsubo) na zadní ploše hrudníku jsou lokalizovány v masivní svalové hmotě. Jejich masáží také tyto svaly, často zkrácené, dobře ovlivníme a lze tak rovněž s úspěchem zmírnit mnohé obtíže promítající se do šíje.



Dráhy zadní plochy hrudníku Meridián močového měchýře probíhá dolů ve dvou větvích paralelně s páteří. Dráha žlučníku přechází z šíje na rameno a odtud pokračuje na boční plochu hrudníku. Dráha tenkého střeva přichází z horní končetiny na lopatku, po níž prochází klikatě, a směřuje na boční plochu krku.

Zadní plochu hrudníku nejlépe ošetříme v nízkém kleku s mírně roznoženými koleny za hlavou ošetřovaného. Ten samozřejmě leží na břiše. Síla potřebná k vyvinutí tlaku není tak intenzivní jako z vysokého kleku, ale v tomto případě to nevadí. Tuto sekvenci shiatsu zahájíme ošetřením zadní plochy ramene, konkrétně trapézového (káповého) svalu. Zkrácení tohoto mohutného svalu vede k častým obtížím krční páteře a ramenního kloubu, který bývá pohmatově bolestivý. Po ošetření palcem provádíme tlak loktem. Pokračujeme dál v masáži hrudní páteře, konkrétně vzpřimovače zad, na němž se tsubo nalézají, čímž reflexně ovlivníme činnost srdce a plic a v psychické oblasti emoce a vědomí. Jako poslední ošetříme lopatky a s nimi i meridiány tenkého střeva. Lopatky zpracujeme poněkud odlišným způsobem, takzvaným otáčením. Abychom nevyvolali bolest, pracujeme jemně, prsty vykonáváme slabý, avšak vytrvalý tlak.

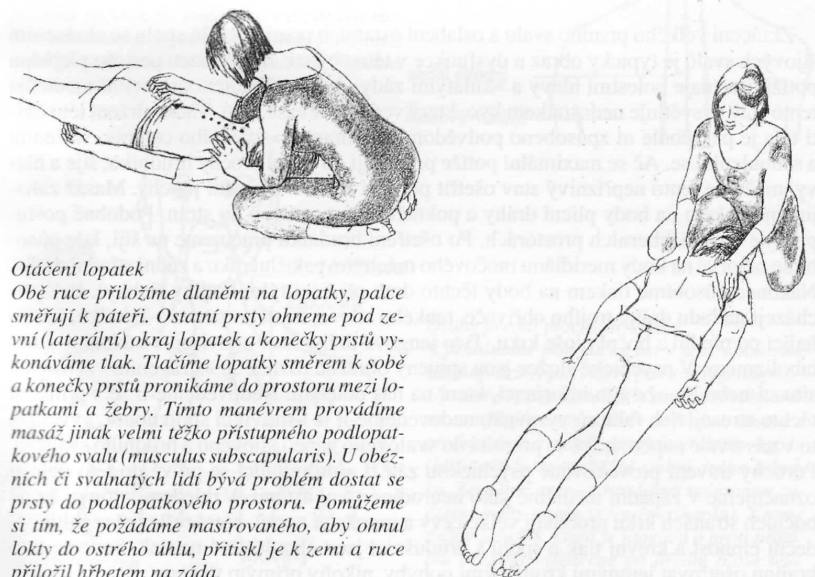
tlak palcem na zadní plochu ramen

Volnou ruku přiložíme dlaní na lopatku a palcem ošetřující ruky přitlačujeme podél horního okraje ramene. Loket ošetřující ruky si opřeme o své stehno. Mírným zhoupáváním přenášíme váhu trupu na palec. Postupujeme od krku směrem k ramennímu kloubu. Ošetření opakujeme třikrát na jedné straně a třikrát na druhé straně.



Tlak loktem mezi lopatkami

»Mateřskou« ruku přiložíme na rameno a tupě ohnutý loket pracující končetiny přiložíme do prohlubiny mezi trny páteře a podélným svalovým valem na opačné straně těla, než máme položenou »mateřskou« ruku. Přítlak vyvíjíme asi 5 sekund na každý bod. Oblast hrudní páteře důkladně propracujeme, přičemž postupujeme od šíje směrem dolů. Po ošetření jedné strany si přehodíme »mateřskou« ruku na opačné rameno a ošetřujeme druhostrannou oblast hrudní páteře. Při této sekvenci jsme v nízkém kleku, to znamená, že hýžděmi spočíváme na svých patkách.



Otáčení lopatek

Obě ruce přiložíme dlaněmi na lopatky, palce směřují k páteři. Ostatní prsty ohneme pod zevní (laterální) okraj lopatek a konečky prstů vykonáváme tlak. Tlačíme lopatky směrem k sobě a konečky prstů pronikáme do prostoru mezi lopatkami a žebry. Tímto manévrem provádíme masáž jinak velmi těžko přístupného podlopatkového svalu (*musculus subscapularis*). U obézních či svalnatých lidí bývá problém dostat se prsty do podlopatkového prostoru. Pomůžeme si tím, že požádáme masírovaného, aby ohnul lokty do ostrého úhlu, přitiskl je k zemi a ruce přiložil hřbetem na záda.



Tlak nohama

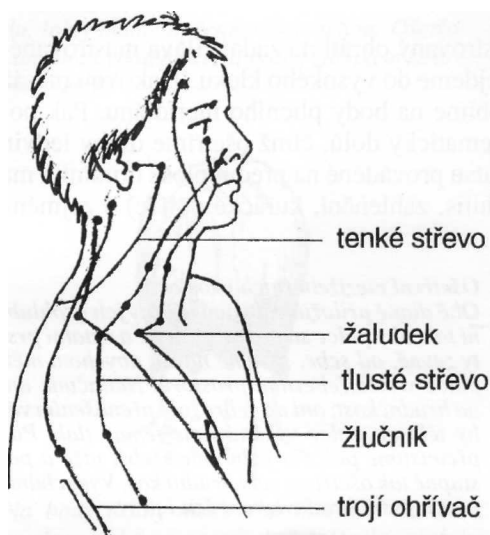
V sedu se zakloníme a opřeme se o dlaně, které máme za svým tělem. Obě plochy přiložíme na ramena masírovaného a »šlapeme« zlehka v rychlejším tempu po dobu asi jedné minuty na celou oblast ramen a lopatek.

KRK A PŘEDNÍ STRANA HRUDNÍKU

Zkrácení velkého prsního svalu a oslabení ostatních prsních svalů spolu se zkrácením šijových svalů je typický obraz u dysfunkce v této oblasti. Je provázen pestrou plejádou potíží, počínaje bolestmi hlavy a »kulatými zády« konče. Tradiční orientální medicína tento stav vysvětluje nedostatkem kyo, který vede k převaze jitsu. Vadné držení této části těla je pak podle ní způsobeno podvědomou ochranou »srdečního centra«, stažením a schoulením se. Ač se maximální potíže promítají do zadní plochy hrudníku, šíje a hlavy, můžeme tento nepříznivý stav ošetřit pomocí shiatsu z přední plochy. Masáž zahájíme tlakem na body plicní dráhy a pokračujeme postupně do stran. Podobně postupujeme v mezižebních prostorách. Po ošetření hrudníku pracujeme na šíji, kde působíme nejprve na body meridiánů močového měchýře, pak žlučníku a zadní střední dráhy. Nakonec působíme tlakem na body těchto drah při bázi týlní krajiny (lebky). Pak přicházejí na řadu dráhy trojího ohříváče, tenkého střeva, tlustého střeva a žaludku, probíhající po přední a boční ploše krku. Tyto jangové dráhy úzce souvisejí s trávením a me-tabolizmem. V psychické složce jsou spojeny obrazně rovněž se »strávením« životních situací nebo množstvím informací, které na nás doléhají.

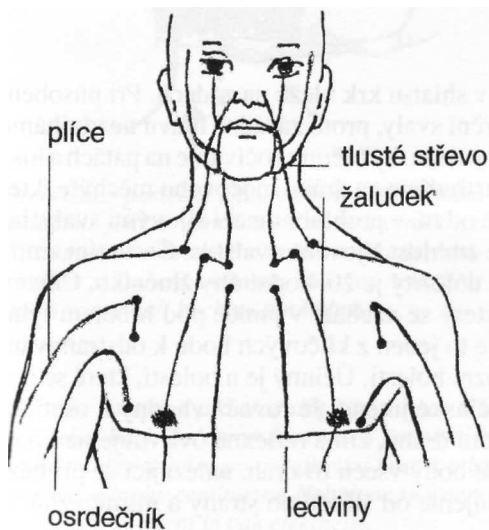
Nedovedeme-li se s přílivem těchto stresujících faktorů vyrovnat, nedovedeme-li je »strávit či spolknout«, vyvolává to v nás trvalé napětí, které se promítá do svalového napětí šíjového a hrudního svalstva. Poruchy trávení provokované psychickou zátěží a promítající se právě do této oblasti označujeme v západní medicíně jako neurodigestivní astenii. Vzhledem k tomu, že po bočních stranách krku probíhají velké cévy a množství nervů, které reflexně regulují srdeční činnost a krevní tlak a spolu s průdušnicí jsou choulostivé na tlak, budeme tuto krajinu ošetřovat jemnými krouživými pohyby, nikoliv přímým tlakem.

Dráhy postranní plochy krku



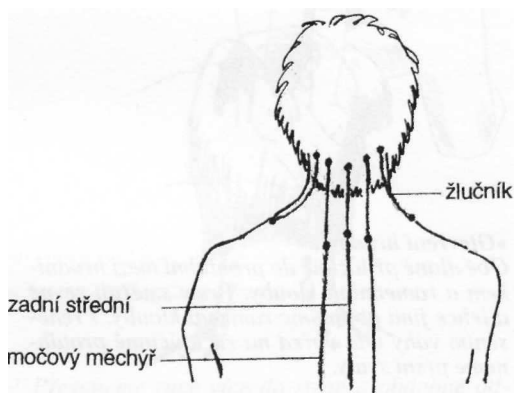
Nejvíce vpředu po stranách průdušnice probíhají meridiány žaludku. Souběžně probíhající dráhy tlustého (více vpředu) a tenkého střeva křížuje mohutný krční kývač (musculus sternocleidomastoideus). Od ucha dolů probíhá dráha trojího ohříváče.

Meridiány šíje



Přesně ve střední čáře, přes trny páteře, probíhá zadní střední dráha, která bývá také označována jako řídicí nebo vládnoucí (podle jejího úzkého vztahu k mozku a míše). Souběžně s ní probíhá po vrcholu svalovéhovalu dráha močového měchýře. Dále zevně v prohlubíně mezi krčními svaly probíhá dráha žlučníku. Všechny tři dráhy jsou jangové.

Dráhy přední plochy hrudníku



V prohlubíně pod klíčky asi v jejich polovině začínají dráhy plic, které pak směřují na paže. Uprostřed podpažních jam začínají dráhy srdce a směřují po zevní ploše paží až na ruce. Po přední ploše hrudníku probíhají dráhy ledvin (blíže středu) a souběžně s nimi dráha žaludku. Zevně od prsních bradavek nalezneme

začátek dráhy obalu srdce (perikardu). Kromě dráhy žaludku, která je jangová a proti pravidlu probíhá výjimečně po přední ploše těla, jsou všechny zmíněné dráhy jinové

Přední plocha hrudníku

Po ošetření zadní plochy hrudníku se masírováný obrátí na záda. Hlava masírováného spočívá mezi našimi koleny. My sami přejdeme do vysokého kleku. Plakovou masáž zahájíme v podklíčkové krajině, čímž působilme na body plicního meridiánu. Pak postupujeme v mezižebních prostorech systematicky dolů, čímž ošetříme dráhy ledvin a žaludku a upravíme tak tok energie ki. Shiatsu prováděné na přední ploše hrudníku má význam u plicních obtíží (chronická bronchitis, zahlenění, kuřácké potíže) a zejména účinně prospívá astmatikům.



»Otevření hrudníku«

Obě dlaně přiložíme do prohlubně mezi hrudníkem a ramenními klouby. Prsty směřují zevně a lehce jimi objímáme ramenní klouby. Přenesením váhy těla vpřed na ruce účinně protáhneme prsní svaly.

Ošetření mezižebních prostorů

Obě dlaně přiložíme do podklíčkových prohlubní tak, aby palce směřovaly k sobě a ostatní prsty zevně, od sebe. Dbáme na to, abychom nevtlačili palce v mezižebním prostoru. Nevtlačíme ani na hrudní kost, ani na žebra, ale přenesením váhy těla na palce vykonáváme jemný tlak. Pak přemístíme palce o jedno mezižebří níže a postupně tak ošetříme celý hrudní koš. Vynecháváme pouze prsní bradavky a u žen i prsy.



Krk

Na rozdíl od klasické masáže ošetřujeme v shiatsu krk vleže na zádech. Při působení na šíji má mít masírovaný úplně uvolněné krční svaly, proto zásadně hlavu nezdviháme ze země. Masáž provádíme z širokého, nízkého sedu, hýžděmi spočíváme na patách a lokty máme opřeny o svá stehna. Nejprve se soustředíme na dráhu močového měchýře, která probíhá podélně po stranách páteře. Zevně od ní, v prohlubni mezi šíjovými svaly, leží dráha žlučníku. Jejím ošetřením zmírníme ztuhlost šíjového svalstva. Často tím zmírníme i bolesti hlavy nebo oční potíže. Velmi důležitý je 20. bod dráhy žlučníku, Číňany nazývaný Fengchi (feng-či = moře větrů), který se nachází v jamce pod hrbolem týlní kosti mezi kývačem a trapézovým svalem. Je to jeden z klíčových bodů k odstraňování bolestí hlavy, jímž lze mírnit i kruté migrenózní bolesti. Účinný je u bolestí, které se dostavují při větrném počasí. Odtud má i své čínské jméno. Je rovněž vhodný k ošetření při nachlazení. Poté působilme na zadní střední dráhu, čímž reflexně ovlivňujeme krční míchu a částečně i mozek. Nakonec ošetříme body všech tří drah, nalézající se při bázi lební. Tlak působilme prostředníky a postupujeme od středu do strany a mírně vzhůru, přičemž, sledujeme zakřivení týlní kosti.

Masáž krku provádíme z širokého, nízkého sedu, lokty máme opřené o svá stehna. Ošetřovaný má uvolněné krční svaly, zátylkem se dotýká země.



Na body dráhy močové měchýře tlačíme současně oběma prostředníky. Dráha probíhá po vrcholu svalového valu. Začínáme při sedmém krčním obratli a pokračujeme směrem k hlavě s odstupem asi jednoho centimetru.



Překřížíme poslední články obou prostředníků a tlačíme jimi do jamek mezi obratlovými trny. Postupujeme od sedmého krčního obratle vzhůru až ke skloubení s hlavou. Zásadně netlačíme na trny, vyvolali bychom tím bolest.

Nakonec tiskneme prostředníky šijové body těsně pod lební bází. Začneme u páteře a postupujeme zevně a lehce vzhůru, po okraji týlní kosti s odstupem asi jednoho centimetru. Nebojíme se vyvinout velký tlak, ošetření je pak efektivnější.



Přesuneme ruce více do stran a obdobně odspoda nahoru s odstupem jednoho centimetru tlačíme prostředníky na body dráhy žlučníku. Maximální tlak vyvineme na 20. bod dráhy žlučníku, který se nachází v prohlubince pod hrbolem týlní kosti. Levou i pravou dráhu ošetřujeme současně.



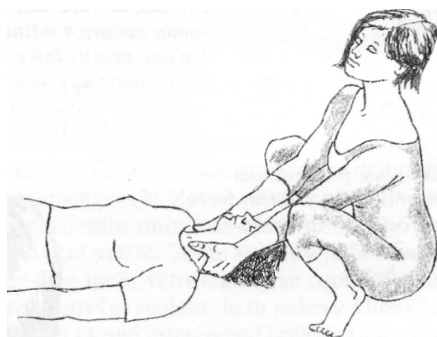
Postranní plochy krku

Většina jangových meridiánů probíhá po zevních plochách krku. Podle tradičních představ vyvolávají poruchy v proudění ki v těchto meridiánech pestrou paletu potíží, zpravidla provázených napětím šíjových svalů. V této krajině probíhají velké tepny a žíly, zásobující hlavu krví. Dále bychom zde našli množství nervů, velice citlivých na pohmoždění, a jsou zde i čidla kontrolující krevní tlak. Působením nepřiměřeného tlaku na jmenované anatomické struktury můžeme vyvolat dramatické příhody jako prudkou změnu srdečního rytmu či náhlou změnu krevního tlaku. Nezřídka při pohmoždění této krajiny postižený ztrácí vědomí. Z tohoto důvodu nepůsobíme na postranní plochy krku tlakem, ale ošetření provedeme jemnými krouživými pohyby. Shiatsu krku ukončíme protažením krčních svalů, které má blahodárný účinek zejména na zkrácené svaly.



Ošetření postranní plochy krku

Zcela lehce přiložíme obě ruce s prsty u sebe na postranní plochy krku. Krouživými pohyby, aniž bychom vyvolávali tlak, ošetříme tyto choulostivě krajiny. Vedle kývačů masírujeme i tkáň před a za kývačem. Výhodné je, má-li ošetřovaný lehce zakloněnou hlavu.



Protažení krčních svalů

Podřepneme na paty s široce roznoženými koleny a obě ruce přiložíme pod krk ošetřovaného. Palce směřují ke klíčnímu kostem, dlaně spočívají pod dolní čelistí, vnitřní plochy předloktí na tvářích a lokty se opíráme o vnitřní plochy kolen a stehna. Tah provádíme v podélné ose krku a dbáme na to, abychom krční páteř neohýbali dopředu, ani

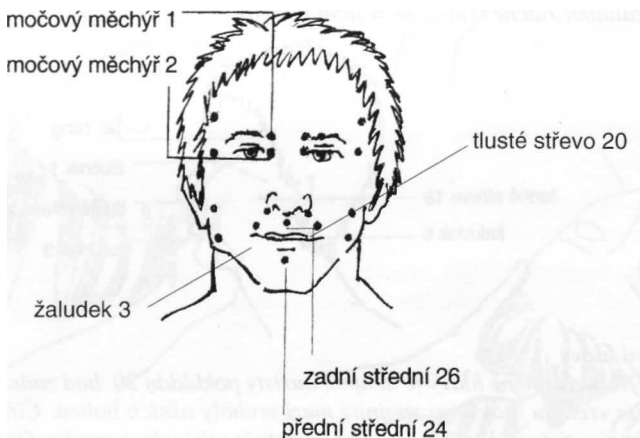
nezakláněli dozadu.

HLAVA A OBLIČEJ

Hlava jako nejvýše uložená tělesná krajina má bezprostřední vztah k »nebeskému« či kosmickému principu jangu. Podle tradičních představ se zde sbíhají všechny jangové dráhy. Na obličejí začínají meridiány močového měchýře, žlučníku a žaludku a končí dráhy tlustého i tenkého střeva a trojího ohříváče. Všechny jmenované meridiány jsou jangové. Dále v obličejí končí dvě výjimečné dráhy – přední střední a zadní střední dráha.

Z výše uvedeného vyplývá, jak vysoká koncentrace energie ki je v hlavě soustředěna. Jakékoliv poruchy v distribuci ki v této oblasti budou mít širší dopad než na samotnou hlavu a obličej. Psychické i emocionální problémy se v obličejí jasně odrážejí. Předčasná tvorba vrásek, způsobená dlouhodobým stažením mimického svalstva u lidí trvale stresovaných, je toho přesvědčivým důkazem. Rovněž ochablé tkáně svědčí o nevyváženosti toku ki v hlavových meridiánech.

Nejčastějšími subjektivními stesky energetické dysbalance jsou bolesti hlavy, z nichž nejkrutější jsou migrenózní záchvaty. Shiatsu hlavy a obličeje má u všech uvedených problémů neuvěřitelný význam. Například u migrenózních bolestí hraje klíčovou úlohu dráha žlučníku, neboť jeden bod tsubo z dráhy žlučníku bývá zpravidla spoušťovým bodem. Včasným ošetřením tohoto bodu můžeme migrenóznímu záchvatu dokonce předejít nebo intenzitu bolesti výrazně snížit. Ale i preventivně prováděné shiatsu má uklidňující a uvolňující účinky. Mnohé ženy pravidelně docházející na kosmetické ošetření obličeje nám to mohou potvrdit. Shiatsu masáž hlavy a obličeje se svým pojetím blíží akupresuře, ale má diskrétnější působení. Všimáme si více jednotlivých bodů tsubo než drah. Tak například ošetření bodů dráhy močového měchýře v těsné blízkosti očí bude mít větší vliv na energii ki elementu vody než samotný močový měchýř jako tělesný orgán. Při ošetřování obličejových bodů musíme vyvíjet přiměřený tlak, který má být pociťován jako pevný, ale nebolestivý. Působíme-li palci nebo prsty, pak je dobré je mít ohnuté, zejména při ošetřování prohlubin.

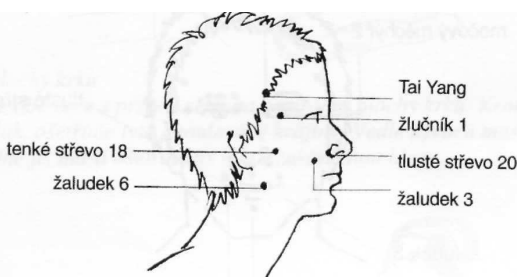


Z velkého množství bodů na obličeji si uvedeme ty nejdůležitější. U vnitřního očního koutku nalezneme první bod meridiánů močového měchýře Jingming (t'ing-min = zářící oko), na vnitřním okraji obočí nalezneme druhý bod téže dráhy Zangzhu (can-ču = bambusem zastíněný). Na hraně očnice při zevním očním koutku začíná svým prvním bodem Tongziliao (čung-c'-liao = štěrbina očnice) dráha žlučníku. Konečný, 20. bod meridiánů tlustého střeva je situován v nosolící rýze (»rýha smíchu«), těsně při nosním křídle. Bod Čňaně označují jako Yingxiang (jing-siang = přivítání čichu). 3. bod, akupunkturisty často užívaný a patřící dráze žaludku, leží uprostřed nosolící rýhy – Juliao (tú-liao = velká kostní štěrbina). 24. bodem Chengjiang (čcheng-ťiang = kaši přijímající) končí v jamce mezi dolním rtem a bradou přední střední dráha, označovaná též jako dráha početí nebo života. Je to nepárová dráha, stejně jako zadní střední dráha, končící svým 28. bodem v dutině ústní. Nás však bude zajímat. 26. bod Renzhong (žen-čung = střed člověka) nalézající se uprostřed horního rtu: Pro svůj blízký vztah k mozku a míše bývá zadní střední dráha též označována jako vládnoucí nebo řídicí.

Ošetřením temene hlavy mírníme bolesti hlavy různého původu i bolesti při ucpaných horních cestách dýchacích. Masáží ušních boltců působíme reflexně na celé tělo, neboť ušní boltce patří k tzv. mikrosystémům a promítá se na ně »homunkulus« celého těla. Masáž obličejových bodů bezprostředně působí na nej-bližší orgány (oči, nos, ústa), má však vliv i na vedlejší dutiny (čelní i lícni). V psychické a emocionální sféře vyvolává shiatsu obličejové uvolnění napětí a celkové zklidnění. Zejména jemná masáž je pocíťována velmi příjemně.

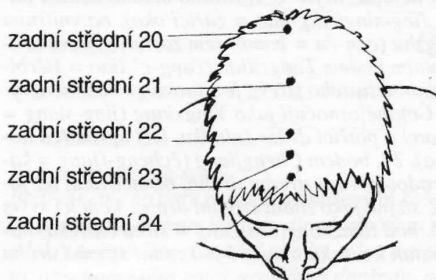
Body po stranách obličej

Bod Taiyang (tai-jang = spánek) leží v prohlubince uprostřed spánku. Nenáleží žádné dráze, proto patří mezi takzvané mimodráhové (extrameridiální) body. V prohlubni pod lícni (jařmovou) kostí nalezneme 18. bod tenkého střeva Quanliao (čchuan-liao = jařmová štěrbin). Zatneme-li zuby, je dobře hmatný před úhlem dolní čelisti (sanice) žvýkací sval. Na jeho vrcholu se nachází 6. bod dráhy žaludku Jiache (ťia-čche = lícni pohyb).



Body na temeni hlavy

Za nejdůležitější bod temene hlavy je akupunkturisté pokládán 20. bod zadní střední dráhy. Nalézá se na samém vrcholu hlavy, na spojnici mezi vrcholy ušních boltců. Číňané ho označují jako Baihui (paj-chuej = tisíc setkání), v západní literatuře také jako korunka. Ostatní důležité body leží rovněž na zadní střední dráze, a na ní budeme také při shiatsu působit.





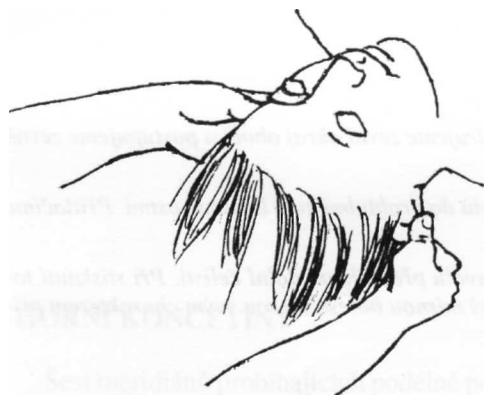
Protahování vlasů rukama

Vlasy ošetřovaného vícekrát protahujeme mezi prsty, jako bychom je česali. Konečky prstů ošetříme pokožku vlasaté části. Začínáme nad čelem a postupujeme dozadu přes temeno do týla.



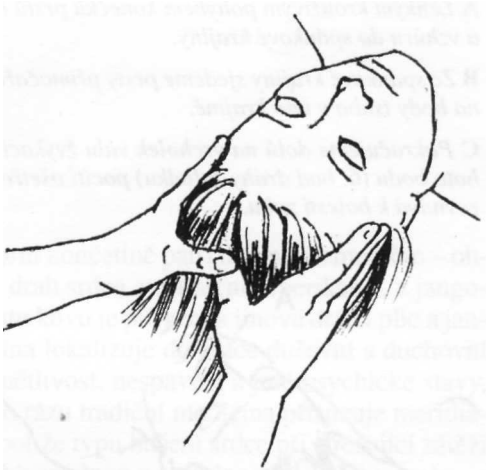
Tahání za vlasy

Uchopíme do špetek pramen vlasů a jemně zataháme. Systematicky ošetříme celou kštici.



Masáž, ušních boltců

Ušní boltce promasírujeme mnutím mezi palcem a ukazovákem. Začínáme masáží lalůčku a postupujeme směrem nahoru k vrcholu boltce. Ošetřujeme oba boltce najednou. Celou sekvenci ještě jednou opakujeme.



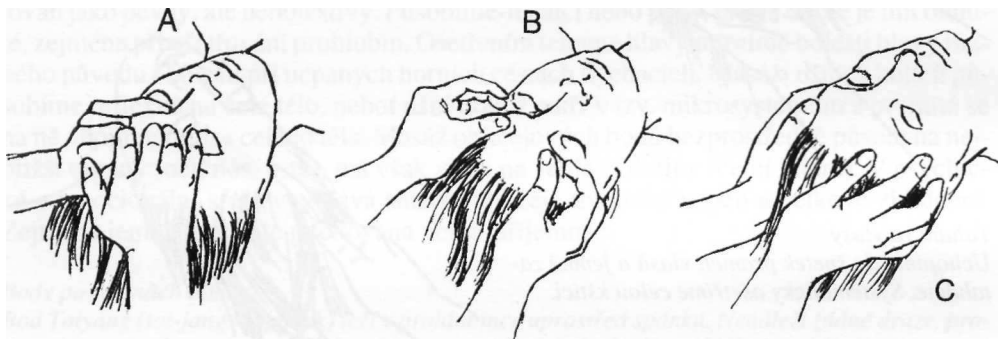
Tlak na temenní body

Prsty obou rukou lehce přiložíme na spánky a palce zkřížíme nad střední čarou. Provedeme přítlak a pokaždé posuneme zkřížené palce asi o jeden centimetr dozadu. Začínáme na hranici vlasů nad čelem a končíme na vlasové hranici v zátylku.

Ošetření čela

A Po dobu 3-5 sekund tlačíme na body u vnitřního očního koutku.
 B Uchopíme obočí mezi palec a ukazovák a lehce štípneme.

C Začneme na vnitřním kraji obočí a postupujeme do středu. Pokrčenými ukazováký tiskneme body na vnějších koncích obočí. Nikdy netlačíme na kostěnou hranu očnice.

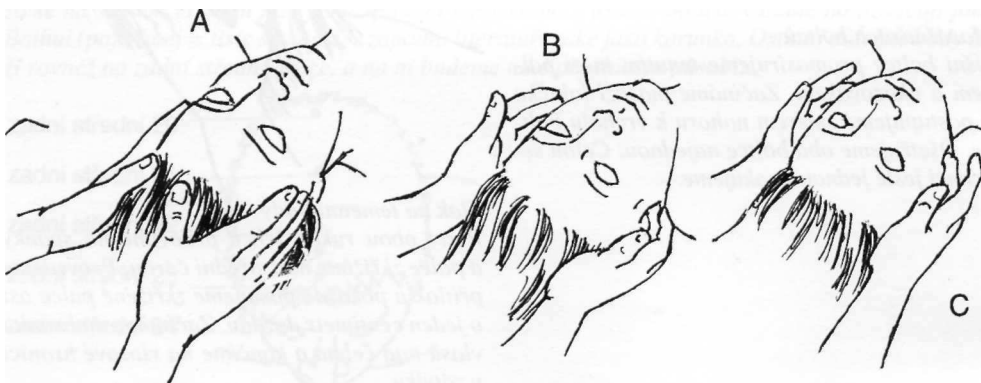


Ošetření spánků

A *Lehkým krouživým pohybem konečků prstů masírujeme zevní okraj obočí a postupujeme zevně a vzhůru do spánkové krajiny.*

B *Ze spánkové krajiny sjedeme prsty přímočaře dolů do prohlubně pod lícními kostmi. Přitlačíme na body tsubo v této krajině.*

C *Pokračujeme dolů na vrcholek valu žvýkácího svalu před úhlem dolní čelisti. Při stisknutí tohoto bodu (6. bod dráhy žaludku) pocítí ošetřovaný mírnou bolest, kterou svým charakterem přirovnává k bolesti zubu.*

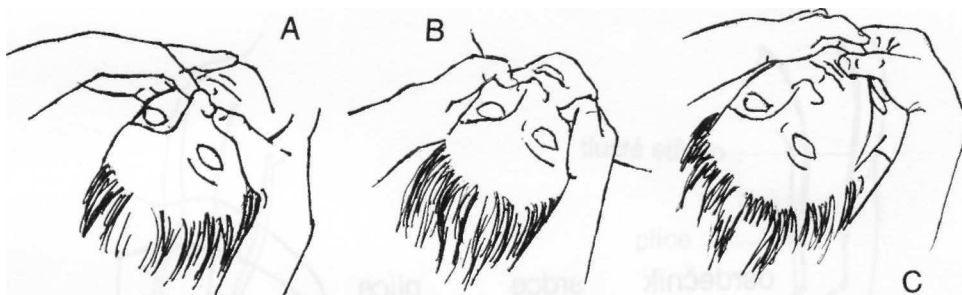


Ošetření dolní etáže obličeje

A *Tlakem palce ošetříme koncové body meridiánů tlustého střeva, které jsou lokalizovány při okraji nosních křídel na vnitřním okraji nosolící rýhy.*

B *Poté tiskneme body tsubo v nosolící rýze («rýha úsměvu»). Tlak palců směřuje vzhůru proti kostěnému skeletu horní čelisti.*

C *Dlaně přiložíme na spodní rameno dolní čelisti a palci ošetřujeme body tsubo středních drah. Špičkou palce jedné ruky tlačíme doprostřed horního rtu, druhým palcem doprostřed rýhy mezi dolním rtem a bradou.*



HORNÍ KONČETINY

Šest meridiánů probíhajících podélně po horní končetině patří dvěma elementům – ohni a kovu. Elementu ohně přísluší z jinových drah srdce a osrdečník (perikard), z jangových drah tenké střevo a trojí ohříváč. Elementu kovu je přiřazena jinová dráha plic a jangová dráha tlustého střeva. Orientální medicína lokalizuje do srdce duševní a duchovní život člověka. Proto i poruchy, jako je zapomětlivost, nespavost a jiné psychické stavy, patří dráze srdce. Srdeční poruchy fyzikálního rázu tradiční medicína přisuzuje meridiánů osrdečníku (perikardu). Tohoto rázu jsou potíže typu bušení srdce při stresující zátěži apod. Oslabení dráhy perikardu má za následek snadnou zranitelnost srdečního svalu.

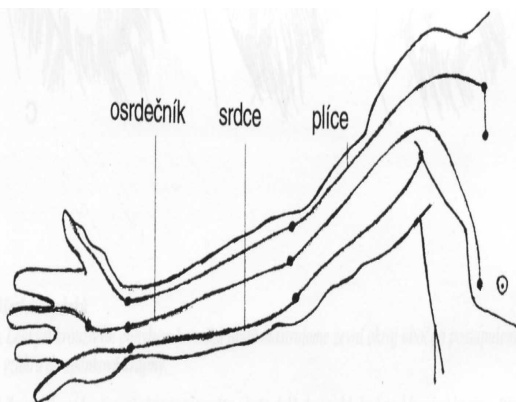
Dráha tenkého střeva má úzký vztah k trávení, zejména k transformaci potravy v energii ki. Vedle toho je také spojena s psychickými schopnostmi, jako jsou rozlišování a sebeuvědomění.

Meridián trojího ohříváče řídí metabolické děje (látkovou výměnu) a koordinuje distribuci ki do tří prostorů trupu (dutina hrudní, břišní a pánevní). Harmonizuje aktivitu dýchání, trávení, vyměšování a oběhu.

Jinová dráha plic přísluší elementu kovu. Do její kompetence patří dýchání a transformace »nebeské« energie v životní energii ki. Z fyzických orgánů jí přísluší plice a dýchací cesty, má však vztah i ke kůži. Proto nás neudivuje poněkud neobvyklé spojení astmatických a ekzematických projevů při poruše této dráhy.

Přidružená jangová dráha elementu kovu je dráha tlustého střeva. V obecném pojetí tato dráha ovlivňuje vylučovací tělesné pochody. Samozřejmě sem patří vyměšování stolice, ale i vyměšování katabolitů plicemi a kůží. Podobně jako u plicní dráhy souvisí astmatická a ekzematická problematika s meridiánem tlustého střeva. Důležitý vztah má tato dráha k dutině nosní a krku.

Dráhy přední plochy horní končetiny



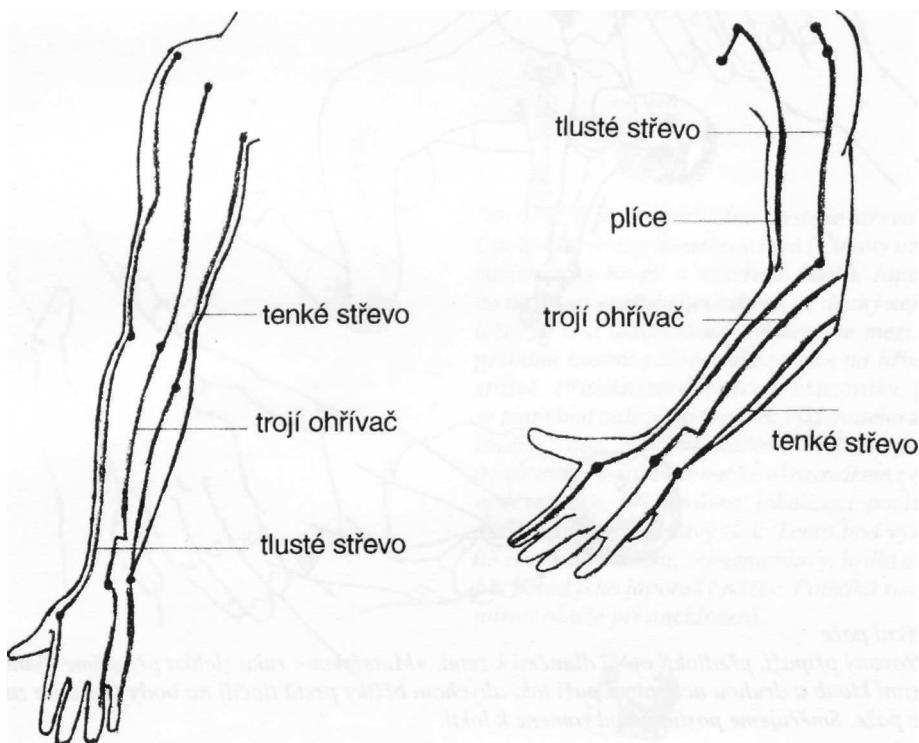
Přední plocha horních končetin zákonitě patří podle nám již známých pravidel principu jinu. Dráha plic začíná pod klíční kostí na hrudníku, probíhá po přední a zevní straně horní končetiny a končí na zevním okraji posledního článku palce. Meridián osrdečníku začíná asi na

šířku prstu zevně od prsní bradavky v úrovni čtvrtého mezižebří a stáčí se na přední plochu horní končetiny. Končí na zevním okraji posledního článku prostředníku. Dráha srdce má svůj počátek uprostřed podpažní jamky (axily). Dále probíhá po přední a vnitřní ploše horní končetiny. Její koncový bod nacházíme na zevní ploše posledního článku malíku.

Dráhy zadní plochy horní končetiny

Zadní (dorzální) plocha horních končetin patří jangovému principu. Meridián tenkého střeva začíná na zevní ploše posledního článku malíku, probíhá po zadní a zevní straně horní končetiny, přechází do lopatkové krajiny a končí na obličejí. Dráha trojího ohříváče začíná na vnitřní straně špičky prsteníku. Probíhá dále zhruba uprostřed zadní plochy horní končetiny, odtud přes rameno a zevní plochu šíje za ušní boltec, který obkružuje, a končí na zevním konci obočí. Poslední jangová dráha příslušející tlustému střevu začíná na zevní straně terminálního článku ukazováku. Na horní

končetině leží tato dráha na zevní straně. Přes rameno a nadklíčkovou krajinu probíhá po přední straně krku na obličej, kde končí těsně u nosního křídla.



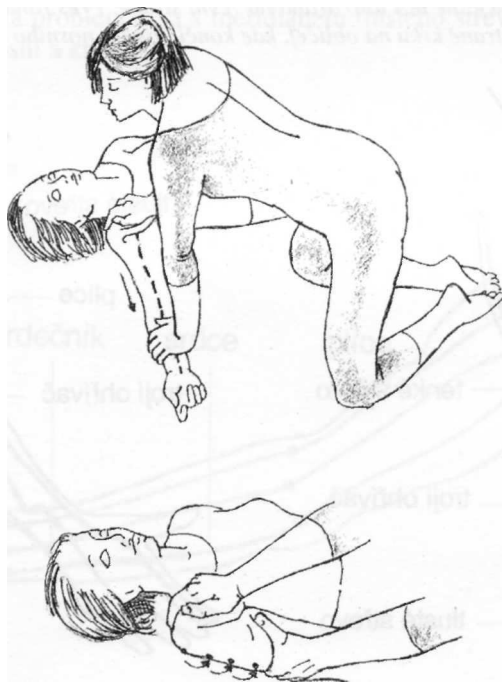
Kdybychom měli ošetřit všech šest meridiánů akupresurní technikou, zkomplikovali bychom si tím život. Shiatsu ošetření horních končetin sice zjednodušila, ale výsledný efekt je stejný. Horní končetinu ošetříme ve třech sekvencích – dráhy vnitřní strany, zevní strany a ruce. Zvýšenou pozornost musíme věnovat loketní krajině. Nepřiměřeným tlakem na povrchně probíhající nervové kmeny bychom mohli vyvolat silné bolesti. Při nešetrném zásahu bychom mohli ošetřovanému přivodit i přechodnou obrnu některého z těchto nervů. Zvláště pečlivě ošetříme zápěstí, neboť se zde koncentruje množství velmi účinných bodů s regulačními účinky pro

celý organizmus. Po ošetření jedné končetiny ošetříme ve stejném sledu i druhou končetinu.

Tlak dlaněmi na přední stranu končetiny

Klečíme ve vysokém kleku v úrovni kyčlí ošetřovaného.

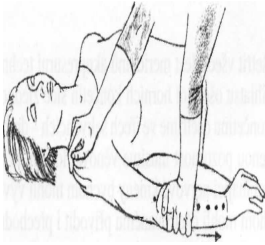
Samozřejmě máme široce roznožená kolena. Ošetřovanou končetinu



upažíme tak, aby směřovala kolmo k ose těla, dlaněmi vzhůru. Nemasírující («mateřskou») ruku přiložíme celou plochou dlaně na prsní sval. »Dceřinou« rukou vykonáváme tlak, a to celou plochou dlaně na přední plochu horní končetiny. Začínáme na paži u ramenního kloubu a postupujeme k zápěstí. Abychom působili co nejefektivněji, přizpůsobujeme objetí dlaní konturám ošetřované končetiny.

Ošetření paže

Ošetřovaný připaží, předloktí otočí dlaněmi k zemi. »Mateřskou« ruku zlehka přiložíme dlaní na ramenní kloub a druhou uchopíme paži tak, abychom bříšky prstů tlačili na body tsubo na zadní ploše paže. Směrujeme postupně od ramene k lokti.

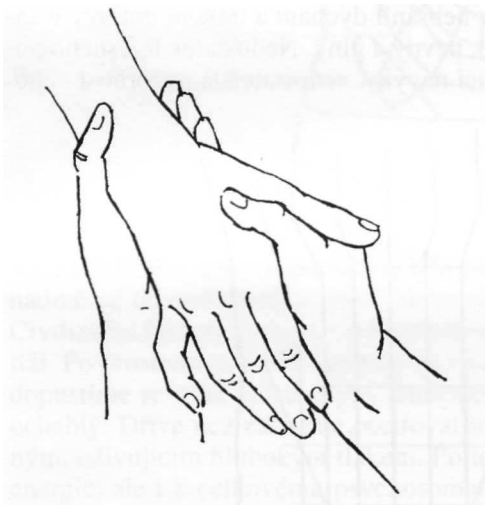


Tlak na předloktí

Ve stejné poloze ošetřované končetiny provádíme tlak celou dlaní na zadní plochu předloktí. Postupujeme od lokte k zápěstí.

Tah za prsty

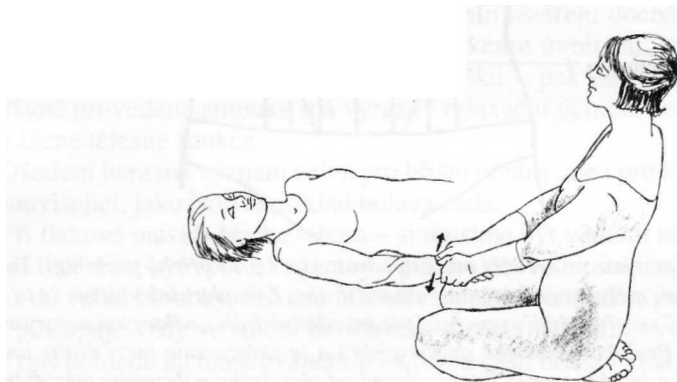
Podřepneme do nízkého kleku, »mateřskou« rukou uchopíme ošetřovanou ruku v zápěstí. Druhou rukou uchopíme prsty z jejich bočních stran a provádíme tah v podélné ose jednotlivých prstů. Po protažení jednotlivé prsty protřeseme od základního až po konečný článek. Postupně tak ošetříme všechny prsty, přičemž začínáme zpravidla palcem a končíme ukazovákem.



Ošetření 4. bodu meridiánů tlustého střeva Čtvrtý bod dráhy tlustého střeva (Číňany označovaný jako he-gu = uzavřené údolí), Japonci ho nazývají »velký eliminátor«, je druhý nejdůležitější bod akupunktury. Nalézá se mezi zápěstními kostmi palce a ukazováku na hřbetní straně.

Přitiskneme-li palec k ukazováku, pak se tento bod nalézá na vrcholu vyklenutého svalového valu. Na bod tlačíme bříškem palce a protitlak vyvíjíme ohnutým ukazovákem z dlaňové strany. Při správné lokalizaci pociťuje ošetřovaný až bolestivý tlak. Tento bod výrazně eliminuje bolesti, zejména hlavy, hrdla a zubů, odtud jeho japonský název. Pomáhá rovněž mírnit obtíže při nachlazení.

Vytřesení horní končetiny



Podobně jako v klasické masáži ukončíme ošetření horní končetiny jejím vytřesením. Pevně uchopíme oběma rukama ruku ošetřovaného, lehce ji natáhneme a rychle, ale ne příliš razantně s ní

třeseeme nahoru a dolů. Ošetřovaný musí mít uvolněný ramenní kloub. Opakujeme pětkrát až šestkrát. Po ošetření jedné končetiny opakujeme celou sekvenci i na druhé končetině.

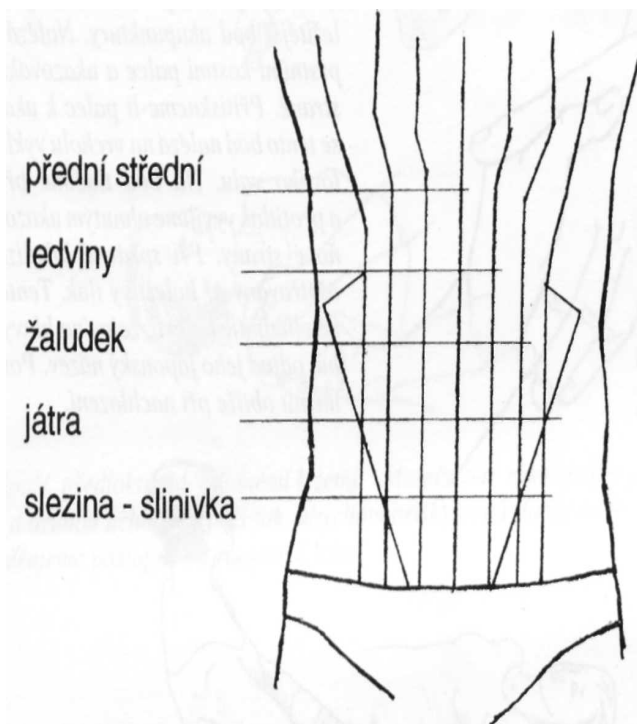
HARA

Místo termínu břicho jsem úmyslně užil japonského názvu hara. V japonském pojetí totiž hara znamená víc než jednu z tělesných krajin. Vhodnější pro překlad by byl ruský nebo staročeský termín život, který znamená nejen břicho, ale i život. Vždyť i náš život jsme započali v životě – hara své matky.

Podle tradičních japonských představ sídlí v hara duch života. Úplně přesně tento duch sídlí v bodu Tan Den, nalézajícím se asi šíří dlaně pod pupkem.

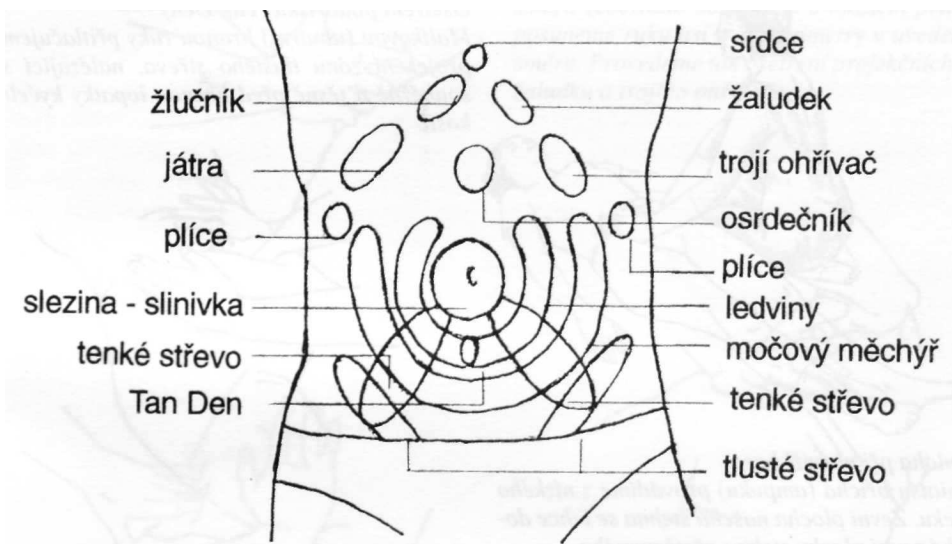
Hara vyjadřuje energetickou kvalitu osobnosti, lze tedy mít dobré nebo špatné hara. Kdo páchá sebevraždu, zabíjí hara (harakiri).

Shiatsu pro oblast hára je velmi staré léčebné umění. Japonci ho nazývají ampuku a je mnohem starší než samo shiatsu. Provozovat ampuku předpokládá dlouhodobé učení a ještě delší každodenní praxi. Hara, podobně jako ostatní mikrosystémy, můžeme podle tradičního učení rozdělit rovněž na »reflexní zóny«. Tělesné funkce se do těchto lokalit promítají a naopak je lze z těchto okrsků ovlivňovat. Podle učení ampuku má být nadbříšek měkký a uvolněný, aby nebránil dýchání a trávení potravy v žaludku.



O zvláštním postavení břichu - hara - svědčí i množství drah, které přes břicho probíhají. Teoreticky by po přední ploše trupu měly procházet pouze jinové dráhy. Z mapky však vidíme, že tu probíhá i dráha jangová. Přesně ve střední čáře prochází přední střední dráha, některými autory označovaná jako dráha početí. Probíhá od stydké spony vzhůru a je zařazována mezi dráhy jinové. Souběžně s ní probíhá dráha

ledvin, rovněž, jinová. Zevně od této dráhy nalezneme meridián žaludku, který je jangový, ale pro svůj úzký vztah k zažívacímu ústrojí probíhá po přední straně břicha. Jeho průběh směřuje od hlavy dolů. Podélný průběh má i další dráha - jinová dráha sleziny-slinivky. Meridián jater křížuje dráhu sleziny. Jaterní dráha je jinová a probíhá z podbříšku šikmo zevně na zakončení XL žebra a odtud mění směr šikmo dovnitř, aby v šestém mezižebří svůj průběh ukončila..



Více než akupunkturním drahám věnovali japonští tradiční léčitelé pozornost projekcím reflexních zón. Reflexní zóny na břicho – hara – nejsou voleny nahodile, neboť mají blízký vztah k břišním orgánům. Z klinické praxe víme, že se do těchto zón promítají bolesti při onemocnění vnitřních orgánů. Poněkud nezvyklý tvar mají »podkovy« projekce ledvin a močového měchýře. Zóna ledvin křížuje projekční zónu životní energie Tan Den.

Podbřišek – Tan Den – má být naopak pevný a plný. Nedostatek tělesného pohybu, sedavý způsob života, špatné stravovací návyky, nedostatečná pozornost věnovaná dýchání a správnému držení těla způsobuje ochablost Tan Den (podbřišku). Při nadměrné tělesné zátěži a psychickém stresu dochází k napětí v nadbřišku a bránici. Civilizační faktory vedou tedy k nesprávnému stavu hara a jsou zdrojem mnohých potíží. Po prostudování této kapitoly se z vás samozřejmě nestanou mistři ampuku. Nedopustíme se však velké chyby, budeme-li považovat podbřišek našeho svěřence za ochablý.

Dříve než začneme ošetřovat nadbříšek, můžeme podbříšek posílit pozvolným, oživujícím hlubokým tlakem. Po tomto ošetření dochází k uvolnění blokované energie, ale i k celkovému psychosomatickému uvolnění, srovnatelnému s relaxací. Při dalším ošetření dolního hara – podbříšku – pak můžeme použít ještě větší tlak. Správně provedené ampuku má výrazný relaxační účinek, neboť uvádí do souladu nevyvážené tělesné funkce.

Ošetření hara má význam nejen pro břišní orgány, ale i pro krajiny zdánlivě s břichem nesouvisející, jako jsou například bolavá záda.

Při tlakové masáži břicha – hara – si musíme být vědomi některých zvláštností. Masážní tlak musí být zpočátku jemný a pak ho pozvolna stupňujeme. Nebojíme se pronikat i do velké hloubky. Shiatsu břicha, respektive ampuku, podobně jako klasická masáž postupuje vždy ve směru peristaltiky tlustého střeva, tj. ve směru hodinových ručiček (při pohledu na masírovaného). Ochablé části břicha – hara – aktivizujeme nejdříve hlubokým přitlakem a poté ošetříme napnuté a tvrdé oblasti.

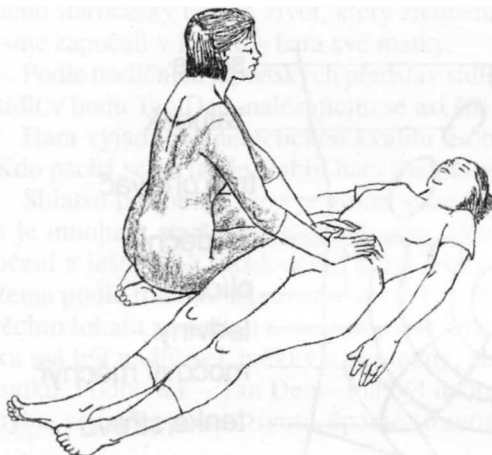
Ošetření začínáme zpravidla v podbříšku (uvolníme tím energii z Tan Den). Po celou dobu ošetření naše »mateřská« ruka lehce celou plochou spočívá na břiše. Přemísťujeme ji pokud možno co nejméně. Po určité době získáme cit a budeme schopni »mateřskou« rukou vnímat změny, které se při masáži hara odehrávají. Rozlišíme škroukání,

Ošetření podbříšku (Tan Den)



*Malíkovou (ulnární) hranou ruky
přitlačujeme
projekční zónu tlustého střeva,
nalézající se
souběžně a těsně před hranou
lopatky kyčelní
kosti.*

Poloha při masáži hara Shiatsu břicha (ampuku)
provádíme z nízkého kleku.
Zevní plocha našeho stehna se
lehce dotýká zevní plochy stehna
ošetřovaného.



Třemi prsty naplocho uloženými na
podkovovitou projekci močového měchýře
provedeme postupně tlakovou masáž, ve směru
hodinových ručiček. Při stisku přesuneme prsty
asi o dva centimetry dále.



Stejným způsobem ošetříme i »vnitřní
podkovu« projekce ledvin. Postupujeme
rovněž ve směru hodinových ručiček. Při
ošetřování projekční zóny Tan Den, která
leží uprostřed »vnitřní podkovy« na
střední čáře, vykonáváme dlouhý
pozvolný, do hloubky pronikající tlak.
Uvolňujeme tím velké množství životní
energie.





Ošetření nadbřišku – horní hara
Celou délkou palce provádíme
přítlak v levém podžebří. Tlačíme
jemně, ale pronikáme hluboko.
Ostatní prsty a dlaň lehce opíráme o
skelet hrudního koše. Postupujeme
odshora dolů, ve směru žeberního
oblouku. Po každém přitisku
posuneme ruku asi o 2 centimetry v
uvedeném směru. Provedeme tak
ošetření projekčních zón Žaludku a
trojího ohříváče.



Špičkami 2.-5. prstu jemně,
ale hluboce stiskneme projekční
plochu plic, která se nalézá pod
nejnižším bodem kostěného
žeburního oblouku.



Obdobně ošetříme pravé podžebří, kde se nalézají reflexní zóny žlučníku a jater.



Jedním prstem, nejlépe prostředníkem, lehce přitlačíme projekční plochu srdce, nacházející se ve střední čáře, těsně pod mečíkovým výběžkem. Pak přesuneme ruku asi o 2,5 centimetru níže a přitlakem špiček tří prstů (2.-4.) ošetříme další bod přední střední dráhy. Opět posuneme ruku o 2,5 centimetru níže a třemi prsty ošetříme další bod. Tímto způsobem ošetříme sedm bodů. Jako osmý bod nakonec ošetříme samotný pupek. Systematicky jsme tak zpracovali nejen body tsubo dráhy početí, ale i projekce reflexních zón srdce, osrdečníku a sliziny-slinivky.

»Vážení« hara

Z nízkého pokleku kolmo k ose těla ošetřovaného provedeme »vážení« hara. V podstatě je to hnětení břišní stěny celou plochou dlaně. Na břicho přiložíme dlaní jednu, zpravidla pravou ruku. Na její hřbet položíme druhou ruku k zesílení hnětacího tlaku. Vlastní hnětení – »vážení« – provádíme tak, že »patkami« dlaní tlačíme od sebe a špičkami prstů k sobě. Při uvolnění tlaku a natažení dlaní posuneme ruce o 2-3 centimetry dále od sebe a opět stiskneme. Hmat nám připomíná vlnění nebo pohyb píďalky. Prohnětení břicha provádíme plynule.

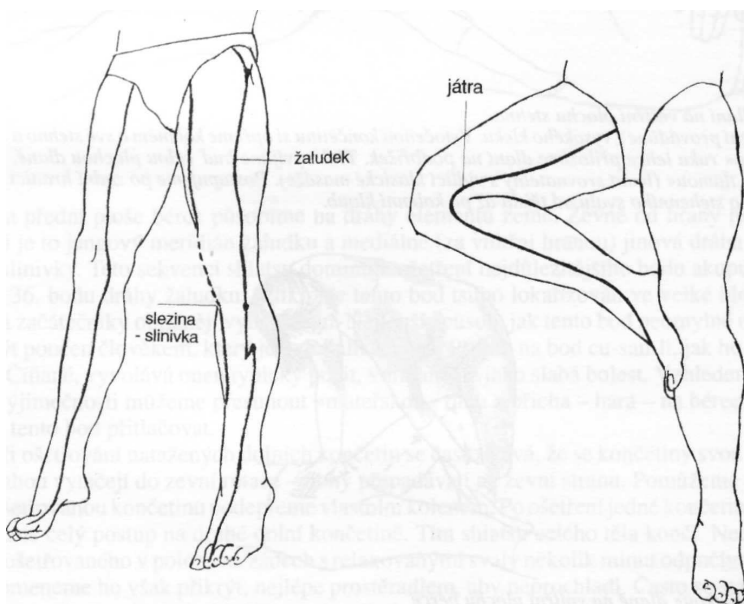


PŘEDNÍ A VNITŘNÍ PLOCHA DOLNÍCH KONČETIN

Na vnitřní ploše dolní končetiny nalezneme dva jinové meridiány: dráhu jater a dráhu sleziny-slinivky (původně byla tato dráha přiřčena slezině, nyní se dráha probíhající po levé straně těla připisuje slezině a pravostranná dráha slinivce břišní – pankreatu). Asi dva prsty zevně od střední osy končetiny probíhá v opačném směru jangová dráha žaludku. Jaterní dráha přínaležející elementu dřeva v této lokalizaci působí na oblast malé pánve a podbřišku. Ošetřením jaterního meridiánů zklidníme menstruační potíže, zácpu, zanícené hemoroidy stejně jako noční pomočování či chronické záněty močových cest. Jelikož jaterní dráha má vztah i ke svalům a šlachám, lze ji úspěšně užít při křečích, svalových bolestech či bolestech šlach a jejich úponů. Z emocionálních stavů lze ovlivnit tímto meridiánem záchvaty hněvu typické například pro hysterii. Dráha sleziny-slinivky má úzký vztah k trávicím pochodům a spolu s meridiánem ledvin se podílí na správné distribuci tekutin v těle. Dráha sleziny ovlivňuje cirkulaci tekutin, související zejména s žilním systémem. Proto lze s úspěchem ošetřením této dráhy zmírnit nebo odstranit otoky vzniklé žilní nedostatečností na dolních končetinách. Klíčový význam má u žen při poruchách menstruace. Rovněž krvácivé hemoroidy lze zklidnit ošetřením dráhy sleziny-slinivky.

Jangovým protějškem předchozí dráhy je meridián žaludku. Patří elementu země. Má vztah spíše k trávicím procesům a k transformaci živin v energii ki. Na dráze žaludku leží nejdůležitější bod tsubo. Je to 36. bod této dráhy a Číňané ho označují jako cu-san-li (bod tří mil na noze). V literatuře nalezneme jeho použití téměř u tří set diagnóz. Zejména dobře působí při poruchách trávicího traktu. Je to účinný energetizující bod, zejména při duševním, ale i tělesném vyčerpání.

Na přední straně dolní končetiny probíhají dráhy elementu dřeva. Jinová dráha sleziny-slinivky začíná na vnitřní straně palce nohy, dále probíhá po vnitřní (palcové) hraně nohy kolem vnitřního kotníku. Na bérce ji nalezneme na vnitřní ploše při zadní hraně holenní kosti (tibie). Probíhá kolem vnitřní hrany číšky (patelly) a dále vzhůru po vnitřní ploše stehna. Jangová dráha žaludku vede po zevní ploše stehna kolem zevní hrany číšky na zevní plochu bérce, v jehož, střední třetině se její průběh zalamuje. Stáčí se poněkud dopředu a po hřbetu nohy pokračuje až na druhý prstec nohy, kde končí.



Na vnitřní straně dolní končetiny nalezneme jinovou dráhu jater, příslušející elementu dřeva. Začíná na zevní straně palce nohy, odkud pokračuje přes hřbet nohy na vnitřní plochu bérce. V polovině bérce křížuje dráhu sleziny a pokračuje souběžně s ní, více vzadu, až na stehno. Odtud přes tříslu přebíhá na břicho – hara. Ještě více vzadu za dráhou jater bychom našli dráhu ledvin.

Na přední a vnitřní ploše dolních končetin probíhají dráhy mající vztah k *zažívání*, proto položíme nemasírující »mateřskou« ruku na břicho – hara. Při ošetřování meridiánů dolních končetin často postřehneme »mateřskou« rukou reflexní odpověď břicha – hara – v podobě škroukání. Při ošetřování dráhy jater je nutné, aby ošetřovaný vytočil končetinu v kyčelním kloubu zevně. Koleno ohne do ostrého úhlu a chodidlo ošetřované nohy přiloží k vnitřní ploše kolenního kloubu opačné končetiny. Ohnutým kolenem však zpravidla nedosáhne na zem. Ošetřováním jaterního meridiánů bychom bolestivě páčili kyčelní kloub, proto si koleno ošetřované končetiny opřeme o své stehno. Body tsubo na vnitřní ploše bérce jsou velmi často dosti citlivé, proto vyvíjíme masážní tlak s citem a řídíme se subjektivními pocity svěřence.



Tlak dlaní na vnitřní plochu stehna

Ošetření provádíme z vysokého kleku. Vytočenou končetinu si opřeme kolenem o své stehno a »mateřskou« ruku lehce přiložíme dlaní na podbřišek. Tlak vyvíjíme buď celou plochou dlaně, nebo »dračí tlamou« (hmat srovnatelný s vidlicí klasické masáže). Postupujeme po zadní hranici čtyřhlavého stehenního svalu od třísla až po kolenní kloub.



Tlak »patkou« dlaně na vnitřní plochu bérce

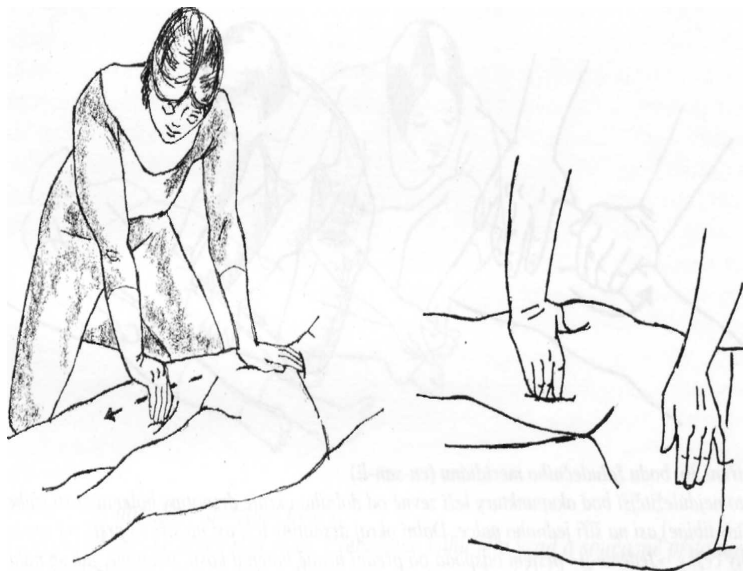
Po ošetření stehna přeskočíme kolenní kloub a pokračujeme v shiatsu vnitřní plochy bérce. Masážní tlak vyvíjíme »patkou« dlaně, naše prsty směřují ven (tedy od střední osy ošetřovaného). Postupujeme dolů po zadní hraně kosti holenní (tibie) a končíme nad vnitřním kotníkem. Tlak vyvíjíme s citem a zvláštní pozornost

věnujeme bérce s citlivými žilami nebo již vyvinutými varixy (křečovými žilami – městky).

Na přední ploše bérce působíme na dráhy elementu země. Zevně od hrany holenní kosti je to jangový meridián žaludku a mediálně (za vnitřní hranou) jinová dráha sleziny-slinivky. Této sekvenci shiatsu dominuje ošetření nejdůležitějšího bodu akupunktury – 36. bodu dráhy žaludku. Jelikož je tento bod tsubo lokalizován ve velké hloubce, bývá začátečníky obtížněji vyhledáván. Nejlepší způsob, jak tento bod neomylně nalézt, je být poučen člověkem, který jeho lokalizaci zná. Přítlak na bod cu-san-li, jak ho označují Číňané, vyvolává onen typický pocit, vnímaný až jako slabá bolest. Vzhledem k jeho výjimečnosti můžeme přesunout »mateřskou« ruku z břicha – hara – na bérce a palcem tento bod přitlačovat.

Při ošetřování natažených dolních končetin se často stává, že se končetiny svou vlastní vahou vytáčejí do zevní rotace – nohy přepadávají na zevní stranu. Pomůžeme si tak, že ošetřovanou končetinu podepřeme vlastním kolenem. Po ošetření jedné končetiny provedeme celý postup na druhé dolní končetině. Tím shiatsu celého těla končí. Necháme pak ošetřovaného v poloze na zádech s relaxovanými svaly několik minut odpočívat. Nezapomeneme ho však přikrýt, nejlépe prostěradlem, aby neprochladl. Často se stává, že ošetřovaný »upadne« do hlubšího relaxačního útlumu. Někdy

dokonce usne. V takovýchto případech ho nevyrušujeme a necháme ho v klidu. Uvádí se, že několik minut relaxačního útlumu nebo spánku má pro organismus stejný regenerační efekt jako několikahodinový spánek.

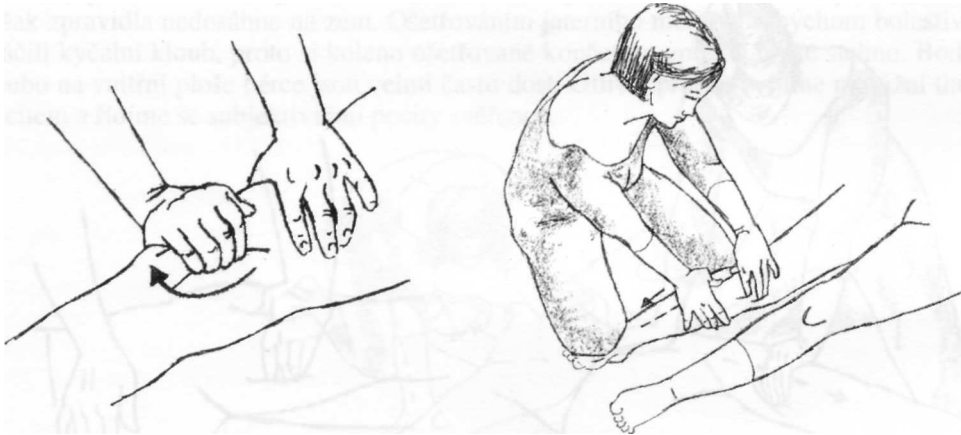


Tlak na přední plochu stehna

Masírovaný opět natáhne ošetřovanou končetinu. Jsme ve vysokém kleku s »mateřskou« rukou lehce přiloženou na podbřišku. Shiatsu přední plochy stehna provádíme směrem od třísla dolů ke kolennímu kloubu. »Dračí tlamou« obejmeme celý přední obvod čtyřhlavého stehenního svalu, aby vyvinutý tlak zpracoval co největší svalovou masu. Postup ještě jednou opakujeme.

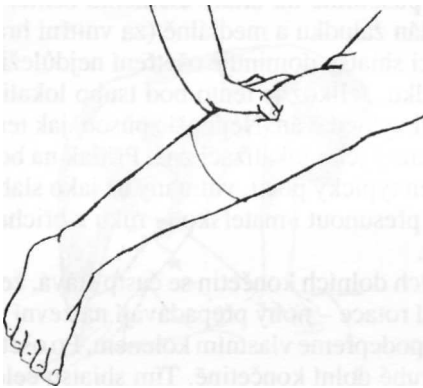
»Hra« s čéškou

»Mateřskou« ruku lehce přiložíme do blízkosti kolenního kloubu na stehno nebo na bérce. Máme-li ji přiloženou na bérce, přitlačujeme palce na bod cu-san-li. Aktivní rukou pevně uchopíme čéšku (patellu) a pohybuje s ní nahoru a dolů, do obou stran a pak jí otáčíme proti i po směru hodinových ručiček. »Hra« s čéškou je možná jen tehdy, má-li ošetřovaný úplně uvolněné stehenní svaly.



Ošetření 36. bodu žaludečního meridiánů (cu-san-li)

Tento nejdůležitější bod akupunktury leží zevně od dolního okraje drsnatiny holenní kosti (tuberositas tibiae) asi na šíři jednoho palce. Dolní okraj drsnatiny leží asi na šíři tří prstů od spodní hrany čéšky. »Jedeme-li« prstem odspoda po přední hraně holenní kosti, pocítíme, jak se náhle rozšiřuje a zdvihá nad dosavadní úroveň. Právě zde je dolní hranice drsnatiny a ve vzdálenosti jednoho palce zevně nalezneme 36. bod



žaludeční dráhy. Po jeho lokalizaci na něj přiložíme palec a postupně zvyšujeme tlak, až nám ošetřovaný oznámí bolestivý pocit, který vyzařuje po zevní ploše bérců dolů až ke kotníku. Tlak vyvíjíme po dobu 5-10 sekund.

Tlak na zevní plochu bérce

»Mateřskou« ruku přesuneme z břicha – hara – na bérce tak, abychom bříškem palce neustále přitlačovali bod cu-san-li. Palcem druhé, aktivní ruky ošetřujeme přitlakem zevní plochu bérce. Postupujeme podél zadní hrany holenní kosti (respektive ve štěrbině mezi holenní a lýtkovou kostí) odshora směrem k zevnímu kotníku. Tuto sekvenci opakujeme.



Natažení (extenze) nohy

Zaujmeme polohu jako při startu v běhu. Na končetinu blíže k ošetřovanému poklekneme na koleno, druhou spočíváme celým chodidlem na zemi. Pevně uchopíme ošetřovanou nohu, prsty ji přidržujeme na chodidle a palci na hřbetu, zdvihneme lehce od země, předkloníme se vpřed a současně natáhneme nohu. Účinně tím protáhneme přední bérce svaly.

Ohnutí nohy dorzálně (dorzální flexe)



druhou končetinu.

Nohu pevně držíme lehce nad zemí. Přeneseme váhu těla vzad a současně přitahujeme nohu ošetřovaného k jeho bérce. Provedeme tím protažení lýtkového svalstva, které bývá často zkráceno a je zdrojem mnohých problémů souvisejících s bederní páteří. Natažení a ohnutí nohy rytmicky několikrát opakujeme. Stejně ošetříme i

MASÁŽ REFLEXNÍCH ZÓN

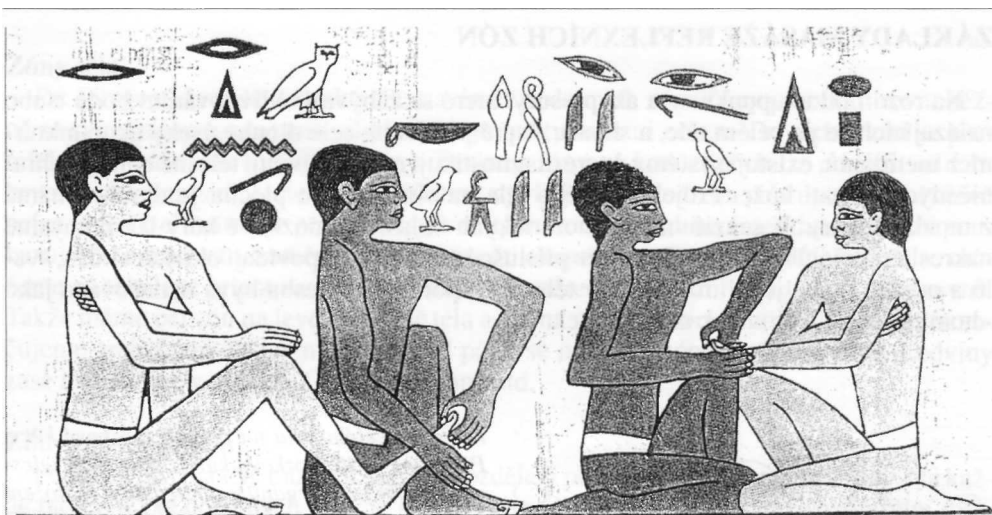
Kdy a kde vznikl tento svérázný způsob masáže, se asi nikdy nedozvíme. Pravděpodobné je, že vznikal na různých místech v různých časových obdobích, aby byl opakovaně zapomenut a pak znovuobjeven. V knize »O vnitřních nemocech«, připisované »Žlutému císaři« Chuang-timu, se dozvídáme o metodě pozorování nohou. Mnozí historici medicíny se domnívají, že se jednalo o základy masáže reflexních zón nohou. Rovněž nástěnná malba v hrobce staroegyptského lékaře Ankhmahara v Sakkaře, jejíž vznik je datován do roku 2300 př. n. l., je velmi sugestivní. Vidíme na ní černé maséry provádějící masáž ruky a nohy. Příznivci masáže mikrosystémů v ní vidí jasný důkaz o stáří této léčebné metody. Zajímavé je, že i američtí indiáni znali a hojně užívali mikromasáž nohou jako léčebnou proceduru. Dvacátý prezident Spojených států James Abraham Garfield, na něhož byl spáchán atentát sedm měsíců po uvedení do úřadu, užíval ke zmírnění bolestí provázejících smrtelné zranění právě masáže nohou. Masáž se naučil od indiánů ještě v době, kdy se živil jako námezdný dělník. Po selhání ostatních způsobů to byla jediná léčba, která mírnila jeho utrpení v tříměsíčním neúspěšném zápase o život.

V Evropě se setkáváme s reflexoterapií koncem 16. století. Florentský sochař, klenotník a spisovatel Benvenuto Cellini si nechával tlumit bolesti mačkáním prstů rukou a nohou. Roku 1582 se zmiňují o tomto druhu masáže lékaři Adamus a A'Tatis ve svém díle. Vše nasvědčuje tomu, že znalosti o této léčebné metodě přinesl do Itálie z Číny sám Marco Polo počátkem 14. století. Přibližně zároveň s pracemi Adamuse a ATatise vychází v Lipsku podobné dílo o léčení tlakovými body saským lékařem dr. Ballem.

Opuštěme však nejisté vody dávné historie a podívejme se do 20. století. Lví podíl na znovuobjevení této léčebné metody má americký lékař dr. William H. Fitzgerald. Sám uvádí, že se s masáží reflexních zón seznámil při studijním pobytu u dr. H. Bresslera ve Vídni. Není jasné, zda byl dr. Fitzgeraldovi větším zdrojem inspirace vídeňský pobyt nebo znalosti amerických indiánů. Nicméně jeho rozdělení

lidského těla na deset podélných zón a s ním korespondujících deset zón na ploskách nohou byl čin nesmírně záslužný. Zavedl vlastně »souřadnicový« systém, který tuto metodu zprůhlednil a dal jí logický řád. Dr. Fitzgerald vyučoval »terapii zón«, jak ji sám nazval, v kurzech a vycvičil široký okruh praktiků. Do technicky dokonalé podoby přivedla reflexoterapií americká masérka Eunice Inghamová. Navázala na dr. Fitzgeralda a své poznatky prakticky ověřovala a dále rozvíjela. V roce 1938 vydala knihu »Stories The Feet Can Tell« (Příběhy, které mohou vyprávět nohy). Vedle své praxe organizovala učební kurzy, ve kterých seznamovala s touto léčebnou metodou Američany. Její zásluhou byl v Americe v roce 1974 založen Mezinárodní institut reflexologie.

V poválečném období se rozšířila znalost reflexologie nohou do Evropy zásluhou masérky Hanne Marquardtové. V roce 1958 se jí čirou náhodou dostala do rukou knížka E. Inghamové, kterou si se zájmem prostudovala, a z pouhé zvědavosti začala provádět masáže podle jejích návodů. Za devět let se propracovala k profesionální virtuozitě, spolupracovala s Eunice Inghamovou a vedla praktické výukové kurzy v desítkách zemí Evropy, Asie i Afriky. Tak se díky její činnosti rozšířily znalosti reflexologie i do starého



Nástěnná malba v hrobce staroegyptského lékaře Ankhmahara se datuje do roku 2300 př. n. l. Znárodnuje, jak černí maséři ošetřují nohy a ruce. Příznivci masáže reflexních zón v této náhrob-ní fresce vidí jasný důkaz o stáří této léčebné procedury.

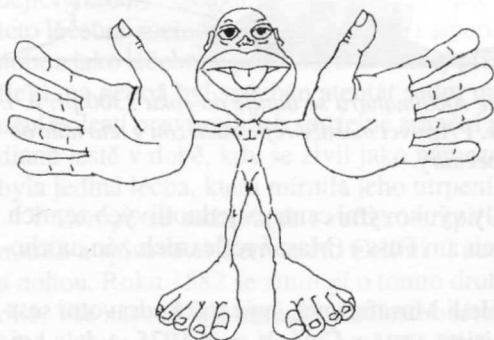
světa. Vznikaly národní instituty, které se staly výukovými centry v jednotlivých zemích. V roce 1975 vydala knihu »Reflexzonenarbeit am Fuss« (Masáž reflexních zón na chodidle).

Na dalším šíření reflexoterapie má podíl Hedi Masafretová, švýcarská zdravotní sestra, která se s touto metodou seznámila na misijní cestě v Číně. V roce 1975 vydala knihu »Gesund in die Zukunft« (Zdravě do budoucnosti). K této publikaci se rovněž náhodou dostal švýcarský kněz Josef Engster, působící jako misionář na Tchaj-wanu. Sám trpěl revmatickými obtížemi a po prostudování knihy vyzkoušel masáž plosek nohou. Výrazně se mu ulevilo od bolestí, čímž si na vlastním těle ověřil účinnost této metody. Byl nadšen. V roce 1981 vydal monografii, o níž byl v Číně nesmírný zájem. Díky němu se reflexologie po stoletích zapomnění v Číně opět rozšířila. V roce 1990 byla na konferenci v Tokiu ustavena mezinárodní organizace.

U nás se lékaři, kteří se zajímali především o akupunkturu a alternativní medicínu, seznámili s překladem monografie Hanne Marquardtové »Reflexní terapie na nohou«, kterou vydala pro vnitřní potřebu Tělovýchovná jednota – oddíl rehabilitační tělovýchovy Hranice v roce 1986. Někteří lékaři zaškolili své rehabilitační instruktorky a maséry a masáž reflexních zón rukou a nohou se provádí ojediněle na některých rehabilitačních odděleních. V poslední době se začaly šířit znalosti o této masáži v souvislosti se zvýšeným zájmem o alternativní medicínu. Vedle článků v časopisech vydal v roce 1991 ing. Jiří Janča vyčerpávající monografii »Reflexní terapie. Tajemná řeč lidského těla«. O tento způsob reflexní léčby je mezi lékaři, léčiteli i maséry zájem. Je ke škodě věci, že o ni jeví minimální zájem pacienti. Z vlastní zkušenosti vím, že dávají přednost klasické nebo segmentové masáži. Doufám, že tato kniha alespoň trochu přispěje k rozpuštění ledů nedůvěry v tuto léčebnou metodu.

ZÁKLADY MASÁŽE REFLEXNÍCH ZÓN

Na rozdíl od akupunktury a akupresury, které se zabývají ovlivňováním bodů tsubo nalézajících se po celém těle, a shiatsu, které působí na celé dlouhé úseky akupunkturálních meridiánů, existují systémy, které diagnostikují nebo ovlivňují tělesné obtíže z ohraničených oblastí kůže. Projekce celého těla na ohraničenou plochu je dlouho známá z mozkové kůry. V senzitivních i motorických oblastech mozkové kůry lze pomyslně nakreslit polovici lidského těla tak, že příslušné části kůry odpovídají okrskům kůže, svalů a orgánů podle jejich rozložení v těle. Tato pomyslná kresba bývá označována jako »homunkulus« – človiček nebo skřítek.



Projekce celého těla na povrch mozkové kůry. Příslušné části mozkové kůry odpovídají tělesným krajinám a orgánům podle jejich rozložení v těle. Projekční plocha je úměrná množství nervů, které spojení zprostředkují. Homunkulus na obrázku znázorňuje senzitivitu (hmatovou citlivost) povrchu těla. Nejcitlivějšími krajinami těla jsou ruce, nohy, rty a jazyk. Nutno podotknout, že skřítek je pro názornost obrácen. Ve skutečnosti by měl být »vzhůru nohama«, protože vjemy z nohou se promítají do horních vrstev kůry a z hlavy do dolních. Skřítko je nutno obrátit i stranově, protože počítky z levé poloviny těla se promítají do pravé mozkové polokoule a naopak.

Podobně jako mozková kůra mají reflexní vztahy k celému tělu i určité ohraničené části těla. Jaké mají tyto malé oblasti kůže, sliznic nebo oka reflexní spojení s celým tělem, není dosud známo. Připomíná to princip holografického zobrazení v optice, kde se v každé části hologramu nachází informace o celém zobrazovaném předmětu. Na rozdíl od fotografie, kdy z malého útržku nelze rekonstruovat celou původní fotografii, lze z malého útržku

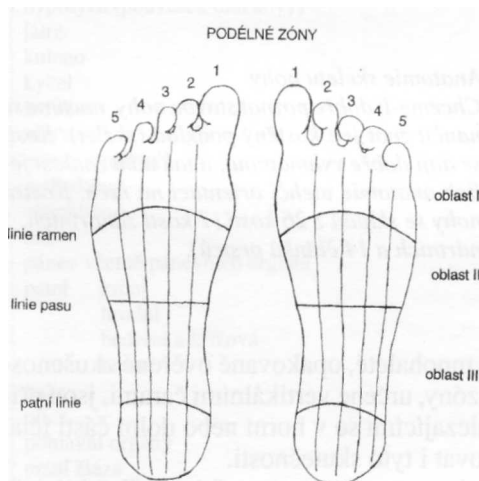
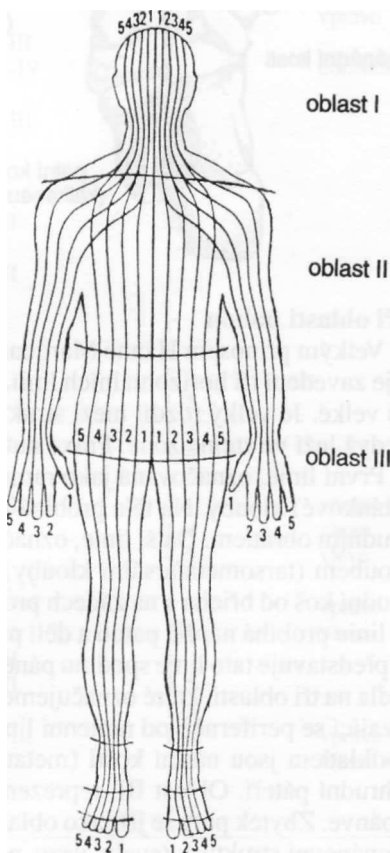
primárního hologramu rekonstruovat s určitým omezením celý původní obraz. Pro tyto ohraničené okrsky těla se ujal název mikrosystémy. Někteří autoři užívají termín displej. Zdá se, že »holografický« princip mikrosystémů je z větší části zprostředkován vegetativním nervovým systémem. Svědčí pro to zachování reflexního vztahu u lidí s úplně přerušenou míchou nebo obrnou periferního nervu. Pro nervový přenos informací svědčí zase ta okolnost, že vyřazením nervové činnosti pláštěovou blokadou mikrosystémového »displeje« lokálním anestetikem vyhasíná i toto reflexní spojení. Dnes známe mnoho takovýchto mikrosystémů. Patří mezi ně systém ušního boltce neboli aurikulopunktura, systém kalvy (vlasaté části hlavy), systém oční duhovky (irisdiagnostika), systém jazyka, dutiny ústní, dutiny nosní, zad, břicha, prsních bradavek, penisu, vaginy a jiných. My se budeme zabývat mikrosystémem nohou a rukou. Pro ně se ujal názvy reflexní terapie, reflexoterapie, terapie zón, masáž reflexních zón a podobně.

Zóny těla

Dr. Fitzgerald rozdělil lidské tělo na deset podélných zón. Zóny probíhají rovnoběžně se symetrálou (osou) těla od hlavy až po prsty rukou i nohou. Do těchto zón se promítá nejen kůže, ale i vnitřní orgány. Zatímco zóny na končetinách lze odvodit od embryonálních paprsků, z nichž se končetiny vyvíjejí, je původ zón na trupu, krku a hlavě nejasný. Někteří autoři je přirovnávají k akupunkturním drahám (meridiánům), jiní poukazují na souvislost s tradičním učením o pěti elementech. Pro nás je důležité, že se můžeme na těle lépe orientovat. Zóny číslujeme směrem od střední (mediánní) čáry zevně. Takže máme pět zón na levé polovině těla a pět na pravé. Z formálního hlediska je označujeme arabskými číslicemi. Například páteř se nalézá v zóně 1 oboustranně. Ledviny zase nalezneme v zónách 2, 3 oboustranně atd.

Zóny plosek nohou

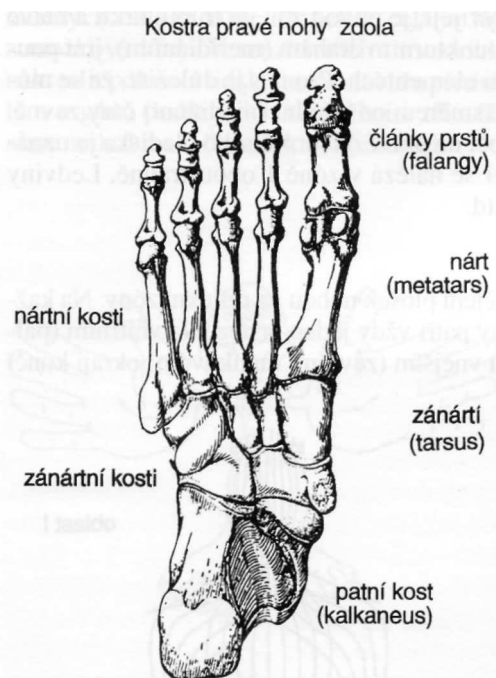
Deset podélných zón na ploskách a tři horizontální linie představují jakousi souřadnicovou soustavu umožňující přesnou lokalizaci projekce tělových orgánů.



Obdobné podélné zóny i horizontální linie existují i na těle a reflexně korespondují s nohou.

Podobně jako na těle můžeme provést rozdělení plosek nohou na reflexní zóny. Na každé plosce je pět podélných zón, do každé zóny patří vždy jeden prstec. Na vnitřním (palcovém) okraji chodidla začíná první zóna. Na vnějším (zevním, malíkovém) okraji končí

pátá zóna. Číslujeme od vnitřku směrem ven, do stran. Palce, které představují hlavu, můžeme opět rozdělit na pět pomocných zón. Princip vzájemného reflexního ovlivňování spočívá v tom, že například zóna 1 na levé polovině těla koresponduje se zónou 1 na plosce levé nohy. Zóna 3 levého chodidla odpovídá projekci zóny 3 levé poloviny těla atd.



Anatomie skeletu nohy

Chceme-li dohře poznat stavbu nohy, musíme se naučit znát její kostěný podklad (skelet). Kostí se dají dobře vyhmátnout, a tak nám znalost jejich anatomie ulehčí orientaci na nich. Kostra nohy se skládá z 26 kostí (7 kostí zánártních, 5 nártních a 14 článků prstců).

Tři oblasti nohou

Velkým přínosem Hanne Marquardtové po mnohaleté, opakovaně ověřené zkušenosti je zavedení tří horizontálních linií. Podélné zóny, určené vertikálními čarami, jsou příliš velké. Je velký rozdíl mezi strukturami nalézajícími se v horní nebo dolní části těla, i když leží ve stejné zóně. Praxe nutila rozlišovat i tyto skutečnosti.

První linie, označovaná jako ramenní, sleduje na noze metatarsofalangeální (nártně--článekové) klouby. Na těle probíhá tato linie přes ramenní klouby a mezi 7. krčním a 1. hradním obratlem. Další linie, označovaná jako linie pasu (tajle), probíhá Lisfrankovým kloubem (tarsomefatarsální klouby). Na těle sleduje tato linie pas (»tajli«) a odděluje hradní koš od břicha a na zádech probíhá mezi 12. hradním a 1. bederním obratlem. Patní linie probíhá napříč patou a dělí patní kost (kalkaneus) zhruba na dvě poloviny. Na těle představuje tato linie spodinu pánevní dutiny. Marquardtové příčné linie dělí tělo i chodidla na tři oblasti, které označujeme římskými číslicemi, směrem od hlavy. Oblast I, nalézající se periferněji od ramenní linie, představuje hlavu a krční páteř. Oblast II, jejímž podkladem jsou nártní kosti (metatarsy), reflexně souvisí s hrudníkem a jeho orgány a hrudní páteří. Oblast III, reprezentovaná zánártím (tarsem), reflektuje orgány břicha a pánve. Zbytek paty se již jako oblast neoznačuje. Promítají se sem zevní genitálie a mimopánevní struktury (svaly, vazy, nervy, cévy, lymfatické cévy a uzliny).

Reflexní zóny na chodidle

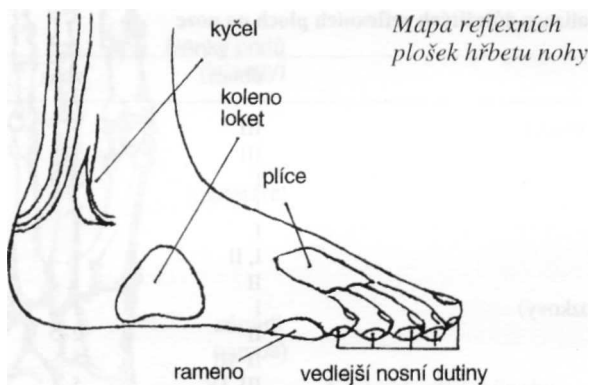
Obě nohy tvoří nedílnou jednotku. Diagnostiku i léčbu provádíme na obou ploskách. Orgány nebo tělní krajiny vyhledáme pomocí »souřadnic«, to jest podle podélných Fitzgeraldových zón a příčných oblastí Marquardtové. Topografické vztahy tělových orgánů mají podobné vztahy i na chodidlech. Pravostranné orgány se reflektují na pravou nohu, levostranné na levou nohu. Párové orgány se promítají na obě nohy. Orgány umístěné blízko střední čáry se promítají blíže k vnitřnímu okraji chodidel, orgány uložené laterálně blíže k zevnímu okraji plosek.

Orientační tabulka lokalizace důležitých reflexních ploch na noze

	oblast	zóna	
appendix (červovitý přívěsek)	III	5	
břicho	III	1-4	
dutiny čelní	I	2, 3	
lícní	I	4, 5	
hlava, nos, ústa	I	1	
hrtan, průdušky	I, II	1, 2	
hrudník	II	1, 4	
hypofýza (podvěsek mozkový)	I	1	
játra	II	2-5	vpravo
koleno	II-III	5	
kyčel	III-IV	5	dorsálně
ledvina	II	2, 3	
močovod	II, III	1-3	
močový měchýř	III	1	
nadledvina	II	2, 3	
nosohltan	I	1	
oko	I, II	2, 3	
pánev včetně pánevních orgánů	IV	1-5	
páteř krční	I, II	1	
hrudní	II	1	
bederní a křížová	III	1	
kostrč	IV	1	
paže	II	5	
plice	II	1-5	
pohlavní orgány	IV	1, 2	
prsní žláza	II	3, 4	
rameno	I, II	5	
slinivka břišní (pankreas)	II, III	1	vpravo
		1-4	vlevo
slezina	II	4, 5	vlevo
spona stydká (symfýza)	III, IV	1	
srdce	II	1	vpravo
		1-4	vlevo
štítná žláza	I, II	1	
ucho	I, II	4, 5	
zuby	I	1-5	
žaludek	II, III	1	vpravo
		1-3	vlevo
žebra	II	1-4	
žlučník	II	3, 4	

Orgány lokalizované ventrálně (blíže k přední ploše těla) mají reflexní plochy na hřbetu nohou, orgány uložené dorsálně (blíže k zadní ploše těla) se promítají na plosky nohou.

Podobnost mezi uložením orgánů v těle a jejich projekcí na nohou má svou zákonitou logiku. Mechanismus reflexního spojení nebyl dosud uspokojivě vysvětlen, klíčovou úlohu zde však určitě sehrává vegetativní nervová soustava. Analogie s optickými hologramy přivedla některé autory k teorii »holografického principu«.



TECHNIKA PROVEDENÍ

Podobně jako masáž nevyžaduje reflexologické ošetření žádné náročné instrumentarium. Nástrojem jsou naše vlastní ruce. O hygieně, ošetřování a procvičování rukou jsme se zmínili již v úvodní kapitole. Poněkud větší nároky jsou kladeny na pohodlné uložení ošetřovaného. V západních zemích lze běžně zakoupit speciální křesílko s oporou pro dolní končetiny. Většina těchto křesílek či lehátek je skládací, lehké konstrukce, a tudíž snadno přenosná. My budeme odkázáni na improvizaci. Optimální je ošetřovaného posadit do pohodlného křesla, kde si může opřít záda a hlavu. Ošetřovanou končetinu nebo obě končetiny mu položíme na nízkou stoličku, v nouzi i na konferenční stůl. Sami si sedneme na

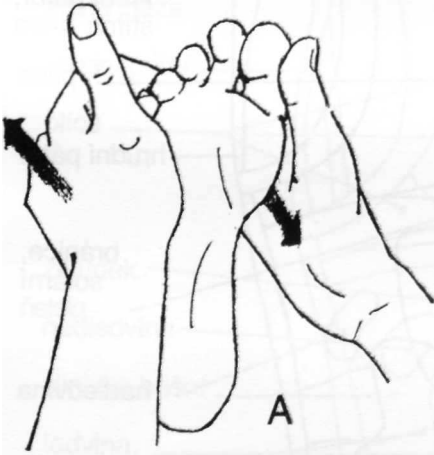
židli, nejlépe pojízdnou, s opěradlem. Sedíme tak, abychom svěřenci viděli do obličej. Jednak to navodí pocit důvěry a jednak můžeme sledovat reakce ošetřovaného. Vzdálenost od ošetřovaného je dána délkou našeho předloktí. V žádném případě nepokládáme ošetřovanou končetinu na svá stehna. Jednak jsme tím příliš blízko, takže ošetřovaný ztrácí pocit soukromí, jednak by nás při bolestivé reakci mohl kopnout. Ploska nohy by měla být těsně u našich kolen, pata asi ve výšce horní plochy stehna (tj. asi 50-55 cm). Při větší vzdálenosti bychom museli pracovat v předklonu a brzy by nás rozbolela záda.

Přes klín si položíme roušku nebo ručník. Ošetřovaný má být úplně uvolněný, jak psychicky, tak fyzicky. Masážní prostředky se neužívají, pouze při zvýšené potivosti nohou ošetřovaného lze použít pudr, škrobovou moučku nebo mleté magnezium. Zamezíme tím vyklouzávání nohy z našich rukou. V poslední době se aplikují na reflexní plošky aromatické oleje podle zásad aromaterapie, čímž se účinek masáže posiluje o působení aromatické esence.

Mobilizace nožních kloubů

Abychom mohli provést důkladnou masáž reflexních zón na noze, musíme uvolnit neboli mobilizovat nožní klouby. Časté blokády těchto kloubů mohou mít i širší reflexní působení. Uchopíme nohu ošetřovaného ze stran do obou dlaní a provedeme její supi-naci a pronaci (addukci a abdukci). Poté uchopíme nohu dlaní za patu (pravou rukou levou patu a naopak) a druhou rukou provedeme torzní (krouživé) pohyby zánártím, čímž uvolníme Lisfrankův kloub. Poté několikrát ohneme zánártí do flexe a extenze a zároveň přitlačujeme palec fixující ruky na reflexní zónu bránice. Nakonec vytáhneme postupně všechny prstce nohy v jejich podélné ose. Uvolněná blokáda se projeví známým lupnutím.

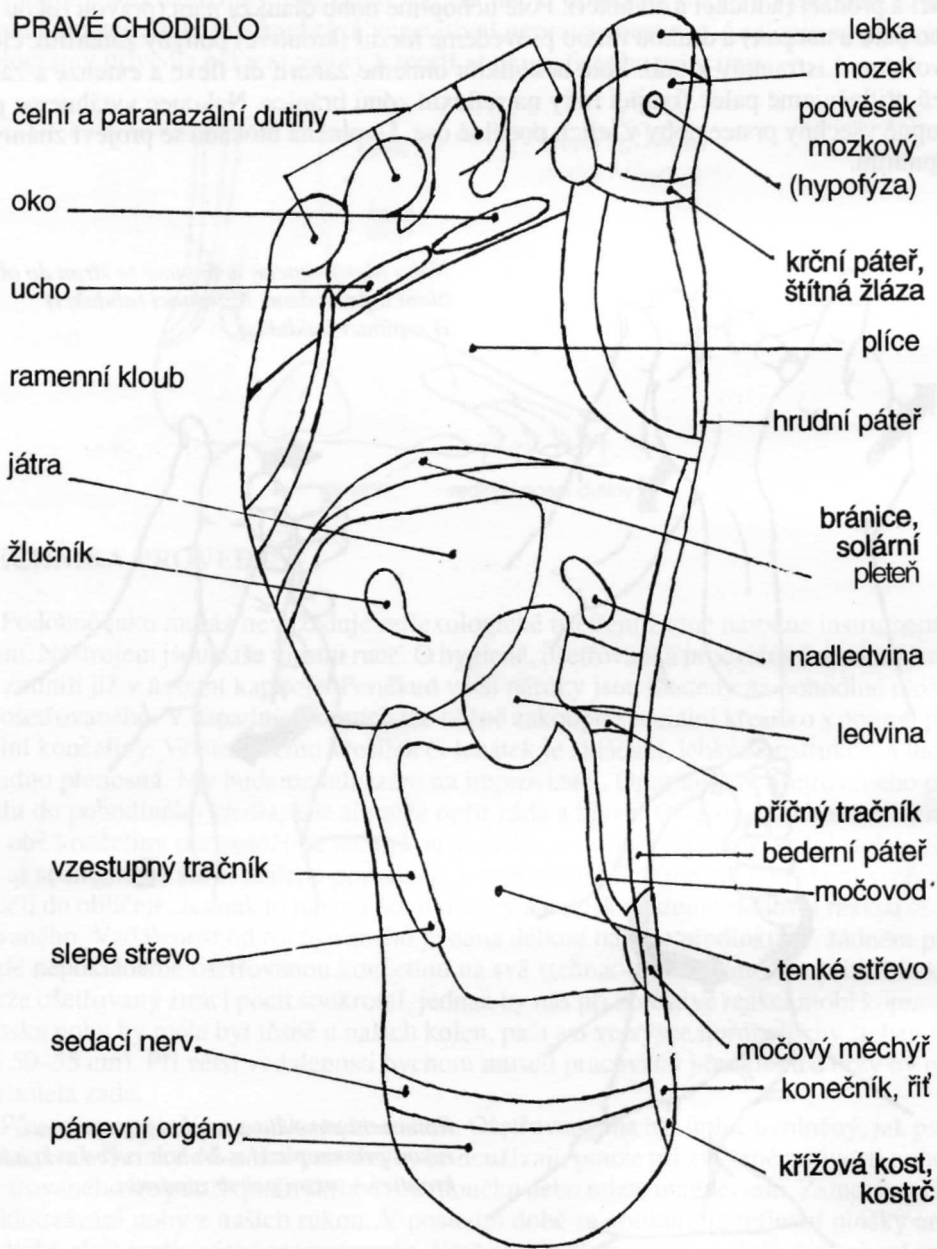
Nohu ošetřovaného uchopíme ze stran do obou dlaní a provedeme A pronaci (abdukci) B supinaci (addukci).



Nohu uchopíme dlaní za patu (na obrázku levou rukou pravou patu) a druhou rukou vykonáme kroutivý – torzní pohyb zánártím.

MAPA REFLEXNÍCH PLOŠEK NOHY

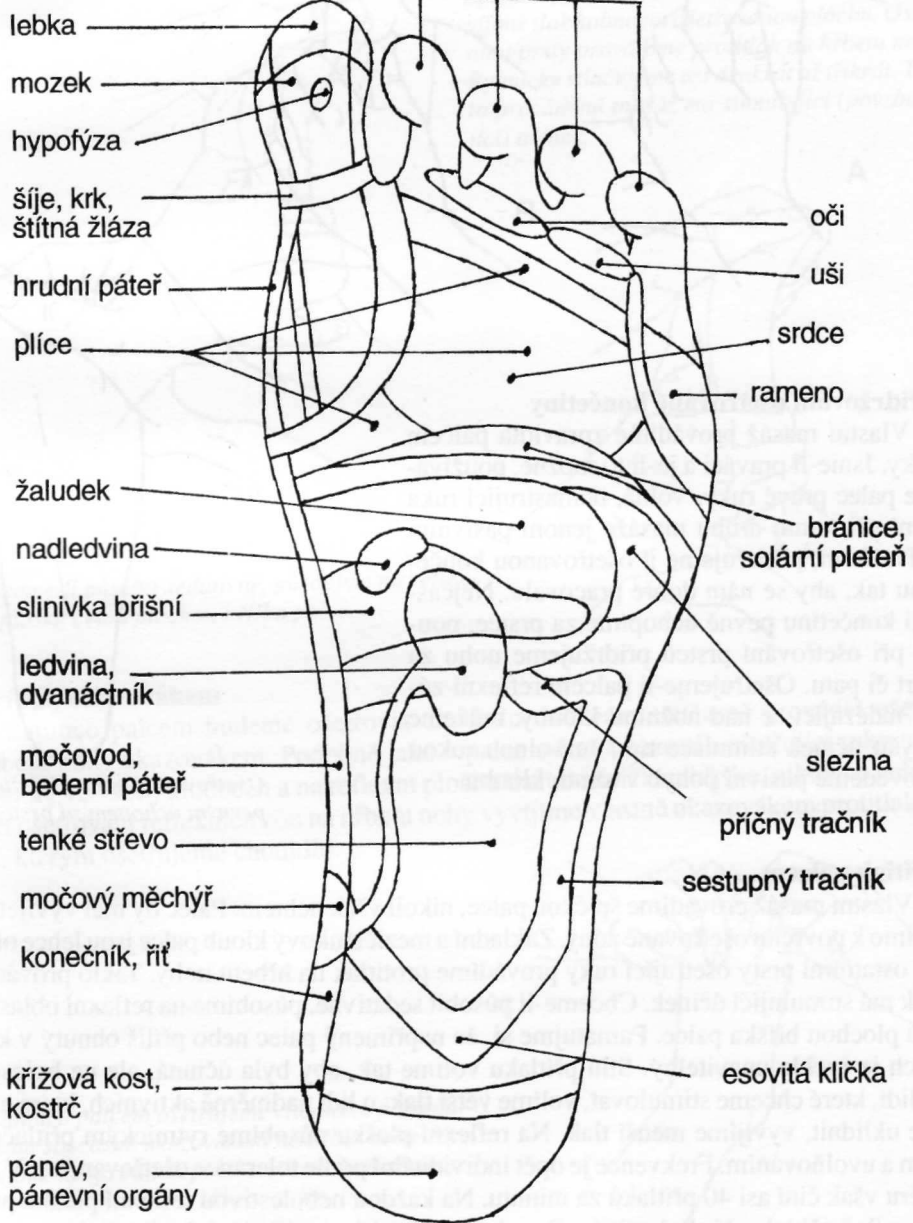
PRAVÉ CHODIDLO

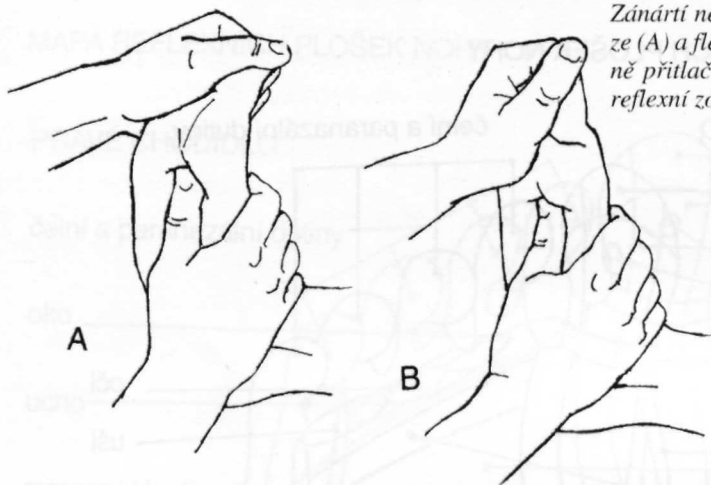


MAPA REFLEXNÍCH PLOŠEK NOHY

LEVÉ CHODIDLO

čelní a paranazální dutiny





Zánártí několikrát ohneme do extenze (A) a flexe (B). Výhodné je současně přitlačovat palec fixující ruky na reflexní zónu bránice.



Ošetřovanou nohu přidržujeme pevným úchopem za prstce.

Přidrřování ošetřované končetiny

Vlastní masáž provádíme zpravidla palcem ruky. Jsme-li praváci a je-li to možné, používáme palec pravé ruky. Volná, nemasírující ruka není při tomto druhu masáže jenom pasivním přivažkem, přidřujeme jí ošetřovanou končetinu tak, aby se nám dobře pracovalo. Nejčastěji končetinu pevně uchopíme za prstce, pouze při ošetřování prstců přidřujeme nohu za nárt či patu. Ošetřujeme-li palcem reflexní zóny nalézající se nad nožními klouby, můžeme zvýšit účinek stimulace tím, že volnou rukou provedeme pasivní pohyb v tomto kloubu.

Přítlak palcem

Vlastní masáž provádíme špičkou palce, nikoli však nehtem. Palec by měl vyvíjet tlak kolmo k povrchu ošetřované zóny. Základní a mezičlánkový kloub palce jsou lehce ohnuty, ostatními prsty ošetřující ruky provádíme protitlak na hřbetu nohy. Takto prováděný tlak má stimulující účinek. Chceme-li působit sedativně, působíme na reflexní oblast celou plochou bříska palce. Pamatujme si, že

napřímený palec nebo příliš ohnutý v kloubech je rychle unavitelný. Sílu přítlaku volíme tak, aby byla účinná, ale ne bolestivá. U lidí, které chceme stimulovat, volíme větší tlak; u lidí nadměrně aktivních, které chceme uklidnit, vyvíjíme menší tlak. Na reflexní plošku působíme rytmickým přitlačováním a uvolňováním. Frekvence je opět individuální podle tolerance ošetřovaného. V průměru však činí asi 40 přítlaků za minutu. Na každou nebolestivou reflexní plošku působíme 2-3 přítlaky. Na bolestivé reflexní zóny působíme tolikrát, dokud se bolest výrazně nezmírní nebo zcela nevytizí. Nepomáhá-li bolestivou plošku zklidnit střídavý přítlak, tlačíme na ni déle po dobu 15-20 sekund. Někdy je účinné bolestivou zónu lehce hladit celou plochou bříška palce. Optimální frekvenci i sílu přítlaku si osvojíme teprve praxí. Indikátorem nám bude vždy reakce našeho svěřence. Masážní pohyby by měly být plynulé a rytmické. Po celou dobu masáže by se měl palec dotýkat povrchu ošetřované nohy, a to i v době, kdy ho přemisťujeme na jinou reflexní plošku.



Špičkou palce (nikoliv však okrajem nehtu) vyvíjíme tlak kolmo na ošetřovanou plochu. Ostatními prsty provádíme protitlak na hřbetu nohy. Rytmičky stlačujeme asi dvakrát až třikrát. Takto prováděná masáž má stimulační (povzbuzující) účinek.



Chceme-li působit sedativně, působíme na reflexní plošku celou plochou bříška palce.

Přítlak ukazovákem

Zatímco palcem budeme ošetřovat chodidlo, můžeme současně provádět ošetření hřbetu nohy ukazovákem. Podobně jako u palce máme ukazovák ošetřující ruky mírně ohnutý ve všech kloubech a na reflexní plošku tlačíme špičkou bříška, nikdy ne nehtem. Při ošetřování reflexních zón na hřbetu nohy vyvíjíme vlastně ukazovákem protitlak palci, kterým ošetřujeme chodidlo.



Zatímco palcem ošetřujeme chodidlo, přinucujeme současně ukazovákem na hřbet nohy. Vyvíjíme tak protitlak palci a zároveň ošetřujeme projekční plochy na hřbetu nohy.



Nalézá-li se reflexní ploška nad kloubem, provádíme vedle přítlaku palcem také pohyb v tomto kloubu. Provedeme nejprve flexi a extenzi (ohnutí a natažení) a potom kroutivý (torzní) pohyb. Zvyšujeme tím efekt reflexního působení.

Ošetření reflexních zón nohy

Dříve než začneme s vlastním ošetřením nohy našeho svěřence, prohlédneme si ji. Zjistíme její barvu, tvar, modelování podélné i příčné klenby nožní, otlaky (»kuří oka«), zhrubělou, zrohovatělou či naopak ztenčenou kůži, praskliny nebo ložiska kožních chorob. Hrubě zanedbané nohy neošetřujeme a doporučíme našemu svěřenci pedikúru, případně lékařské ošetření (při plísňových onemocněních, nádorech apod.). Je-li noha v pořádku, pohodlně ji uložíme a počkáme, až se ošetřovaný zklidní a uvolní svaly dolních končetin. Nejprve provedeme úvodní tření – plochou dlaně několikrát »přejedeme« celé chodidlo. Můžeme užít i tření obtahováním – tedy dlaní jedním směrem a hřbetem ruky v opačném směru. »Seznámíme« se tím s nohou ošetřovaného. Zjistíme tak modelaci nohy i kvalitu povrchu kůže chodidla. Následuje mobilizace nožních kloubů, jak jsme se již o ní zmínili výše. Pak přistoupíme k vlastnímu ošetření reflexních ploch.

Ošetření reflexních zón projekce hlavy

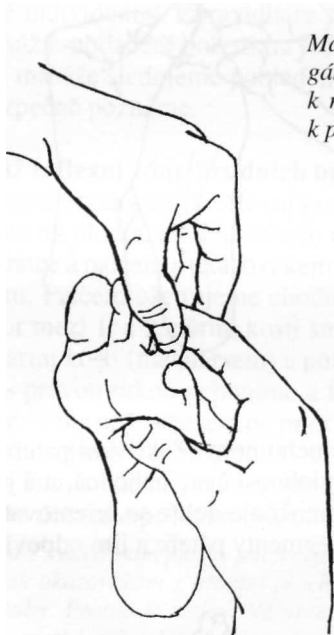
Prostudujeme-li si podrobně mapu reflexních zón, zjistíme, že na prstce se promítají orgány hlavy. Pravé hemikranium (polovina hlavy) se promítá na pravou nohu a naopak. Všechny, zejména bolestivé poruchy v oblasti hlavy se velmi často reflexně promítají do oblasti prstců. Povšimněme si, zda svěřenci trpící bolestmi hlavy, chronickou rýmou či zánětem dutin, bolestmi zubů, trojklanného nervu a podobnými strastmi, mají i korespondující bolestivé plošky na prstcích. Jestli ano, věnujme těmto plochám zvláštní pozornost. Palec promasírujeme v pěti podélných liniích, na každé provedeme 3-5 stisků. Ostatní prstce ošetříme ve 2 až 3 liniích.

Levou nohu přidržujeme pravou rukou buď uchopením za nárt, nebo za patu. Levou rukou, respektive palcem na straně plosky a ukazovákem na hřbetní straně promasírujeme od palce až po malík postupně všechny prstce. Poté přehmátneme, levou rukou přidržujeme levou nohu a pravou rukou ošetříme od malíku zpět k palci postupně všechny prstce. Citlivým ploškám se samozřejmě věnujeme déle. Podobně postupujeme i na pravé noze, a to opět směrem od palce k malíku a po přehmátnutí opačně.

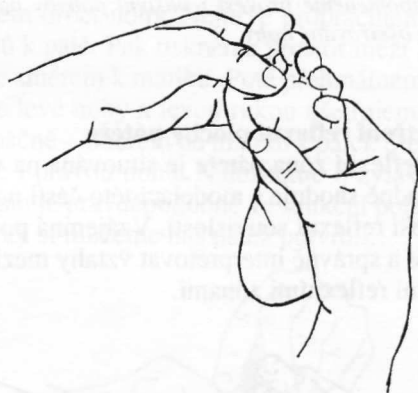
Reflexní zóny očí se promítají na základní klouby II. a III. prstce, ušní zóny na základní klouby IV. a V. prstce. Ošetříme je podobně jako projekční zóny hlavy. Postupujeme nejprve směrem k malíku a pak zpět.



Po ošetření zóny oka ošetříme i reflexní zónu ucha. Ta se nachází na základních kloubech IV. a V. prstce. Příklad provádíme jak palcem ze strany chodidla, tak ukazovákem z hřbetní strany.



Masáží prstců nohou reflexně ovlivňujeme hlavové orgány. Systematicky ošetříme všechny prstce od palce k malíku, po přehmátnutí se vracíme zpět od malíku k palci.



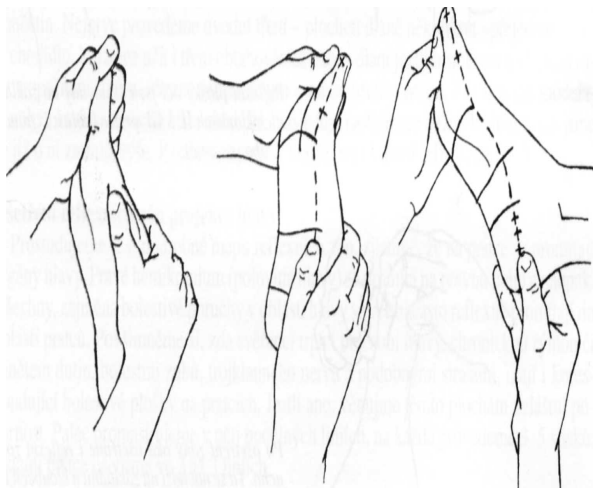
Reflexní plošky očí jsou situovány na základních kloubech II. a III. prstce (oblast I, zóna 2, 3, oboustranně).

Ošetření reflexní plochy krku

Reflexní plocha krku se nachází na základním článku palce. Ošetřením této zóny reflexně ovlivňujeme všechny orgány krku krční páteří počínaje a štítnou žlázou konče. Při ošetření základního článku palce provedeme současně pohyb v tomto kloubu. Levou nohu ošetříme levou rukou, pravou rukou ji přidržujeme buď za prstce, nebo za patu. Na pravé noze budou tyto poměry stranově obrácené. Masáž této zóny provedeme důkladně a nezapomeneme ani na boční plochu.



Po masáži prstců, projekčních plošek očí a uší ošetříme základní kloub palce. Sem se promítá krk se všemi jeho orgány, krční páteří počínaje a štítnou žlázou konče. Vedle přitlaku palcem nezapomeneme provést i pasivní pohyby palcem ošetřované nohy.



Po ošetření projekce krku se soustředíme na masáž projekční zóny páteře, kterou nalezneme na palcové hraně nohy. Postupujeme od základního kloubu palce směrem k patě a potom zpět od paty k palci. Bolestivým ploškám věnujeme zvláštní pozornost.

Ošetření reflexní plochy páteře

Reflexní zóna páteře je situována na vnitřní boční plochu nohy. Zakřivení páteře se nápadně shoduje s modelací této části nohy. Není to podobnost čistě náhodná, má jistě hlubší reflexní souvislosti. Vzájemná podobnost nám umožňuje dobře se orientovat na noze a správně interpretovat vztahy mezi bolestivými segmenty páteře a jim odpovídajícími reflexními zónami.

Vlastní ošetření navážeme na masáž základního článku palce, čímž jsme reflexně působili i na krční páteř. Pravou rukou ošetřujeme pravou nohu a naopak. Volnou rukou přidržujeme ošetřovanou nohu buď za prstce, nebo za nárt. Postupujeme nejprve směrem od palce k patě a poté se vracíme zpět k palci. Citlivým místům se samozřejmě věnujeme více. Citlivé plošky ošetřujeme tak dlouho, dokud se bolest výrazněji nezmírní nebo dokonce nevymizí. Technika přitlaku je stejná – nejprve zvyšujeme tlak do tolerovaného maxima a poté zmenšujeme. Doba jednoho přitlaku je asi 1,5 sekundy, poté palec posuneme o několik milimetrů dále. Frekvence přitlaků je rovněž pro každou masáž přísně individuální. Zpravidla se pohybuje kolem 40 přitlaků za minutu. Vykonáváme-li masáž k potlačení bolesti na jedné reflexní plošce, působíme po dobu 10-15 sekund. Efekt masáže sledujeme pohledem na masírovaného. Jeho příjemné i nepříjemné pocity bezpečně poznáme.

Masáž reflexní zóny hrudních orgánů

Hrudní orgány mají reflexní projekční plochu v II, oblasti, v 2.-5. zóně. Ošetřujeme ji nejen na plosce, ale i na hřbetu nohy. Při ošetřování levé nohy přidržujeme levou rukou prstce a palcem a ukazovákem pravé ruky provádíme masáž stiskem palce proti ukazováku. Palcem ošetřujeme chodidlo, ukazovákem hřbet nohy. Nejprve propracujeme prostor mezi 1. a 2. nártní kostí směrem od prstců k patě. Pak tiskneme prostor mezi 2. a 3. nártní kostí (metatarses) a pokračujeme dále směrem k malíku. Poté přehmátneme ruce – pravou rukou uchopíme a fixujeme prstce levé nohy a levou rukou ošetřujeme. Postupujeme opět směrem od prstců k patě, ale opačně – směrem od malíku k palci. Stejným způsobem, ale zrcadlově obráceně ošetříme i pravou nohu. Nalezneme-li zvláště

citlivý bod, můžeme podle mapy zjistit, který orgán je pravděpodobně ve funkční poruše nebo dokonce postižen chorobou. Anamnesticky si můžeme náš nález potvrdit.



Současně s ošetřením plosky palcem provádíme protitlak ukazovákem z hřbetní plochy ošetřované nohy. Postup je stejný. Nejprve ošetříme prostor mezi 1. a 2. nártní kostí směrem od prstců k patě. Poté ošetříme další nártní prostor a postupujeme směrem k malíku. Po přehmátnutí rukou postupujeme zpět od malíku k palci. Zrcadlově obráceně ošetříme i pravou nohu.



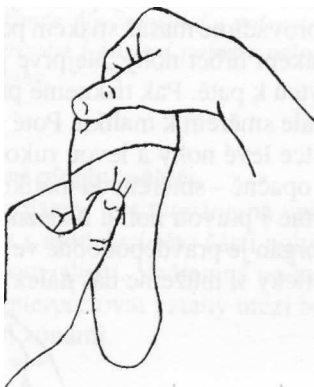
Při ošetřování projekční plochy hrudních orgánů na levé noze přidržujeme prstce levou rukou a palcem ošetřujeme systematicky prostory mezi nártními kostmi na plosce. Postupujeme od prstců směrem k patě a od palce směrem k malíku.

Ošetření reflexní plochy břicha a pánevních orgánů

Reflexní plocha břišních orgánů se promítá do III. oblasti; pánev včetně orgánů v ní uložených je situována v krajině paty.

Ošetření reflexních ploch břišních orgánů pravé nohy

Projekční plocha jater se promítá na plochu pravé nohy do II. oblasti, 2. až 4. zóny blíže k čáře pasu. Po ošetření projekční plochy jater se soustředíme na reflexní plochu tračníku. Reflexní plocha tlustého střeva se nachází na obou ploskách. Nejprve ošetříme pravou nohu. Pravou rukou přidržujeme pravou nohu za prstce, palcem levé ruky ošetříme nejprve projekci slepého střeva a poté postupujeme podél malíkové hrany nohy směrem k prstcům, čímž reflexně působíme na vzestupný tračník (colon ascendens). Dospějeme-li k čáře pasu (»tajle«), postupujeme po ní napříč chodidlem až k palcové hraně. Tento masážní manévr reflexně ovlivňuje pravou polovinu příčného tračníku (colon transversum).



Do oblasti III se promítají břišní orgány. V preventivní reflexoterapeutické masáži jako první ošetříme projekční plochu jater (včetně žlučníku), kterou nalezneme na pravé noze ve 4. zóně.

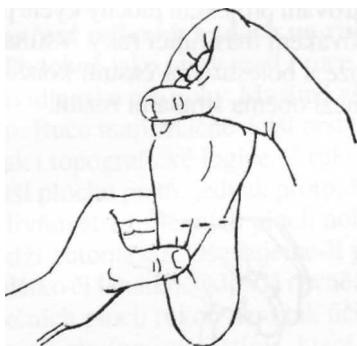
Ošetření reflexních ploch břišních orgánů levé nohy

Uchopíme levou nohu levou rukou za prstce a palcem pravé ruky postupujeme po čáře pasu od vnitřního (palcového) okraje levé nohy směrem k zevnímu okraji, čímž dokončíme reflexní působení na levou polovinu příčného tračníku. Zde změním směr postupu,

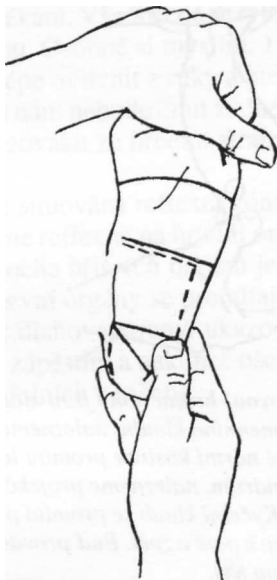
podobně jako v břiše ve slezinném ohbí mění tračník svůj směr. Masáž dále provádíme podél zevní (malíkové) hrany směrem k patě a pokračujeme ještě asi 2-3 centimetry za patní čáru. Poté je výhodné přehmátnout. Pravou rukou fixujeme levou nohu přidržováním prstců a palcem levé ruky pokračujeme dále v ošetřování. Z výchozího bodu na zevní ploše paty změním směr a pokračujeme pod úhlem asi 45 stupňů přes patu k patní čáře na vnitřní (palcové) hraně nohy. Dále pak masírujeme podél palcové hrany asi 2-3 centimetry za patní čáru.

Po ošetření projekce tračníku můžeme provést individuální masáž těch projekčních ploch orgánů, které má náš svěřenec v nepořádku. Nejčastěji to bývá projekce žaludku nebo slinivky.

Projekční zóny nalezneme podle mapy, připojeného seznamu nebo podle citlivosti bodů na noze.

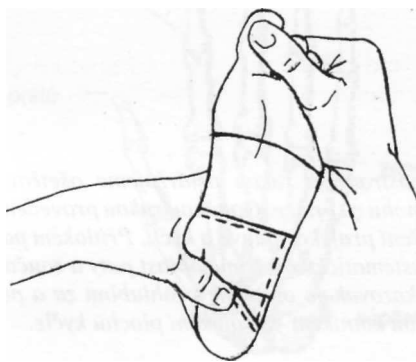


Po masáži pravé nohy přejdeme na nohu levou. Tu si přidržujeme za prstce levou rukou a vlastní ošetření provedeme palcem pravé ruky. Nejprve postupujeme po linii pasu od vnitřní hrany levé nohy k hraně zevní. Tím jsme reflexně působili na příčný tračník. Pak pokračujeme podél zevní hrany až pod patní linii, čímž máme ošetřenou zónu sestupného tračníku. Esovitou kličku, respektive její reflexní plochu, nalezneme poměrně snadno, uvědomíme-li si její průběh. Svírá s patní linií úhel 45 stupňů.



Pro časté funkční poruchy s vyprazdňováním je vhodné provést ošetření projekční plochy tračníku (tlustého střeva). Nejprve si vyhledáme na pravé noze reflexní plošku slepého střeva. Pravou rukou přidržujeme pravou nohu za prstce a palcem levé ruky ošetříme nejprve zónu vzestupného tračníku. Postupujeme podél malíkové hrany až k linii pasu, po ní pokračujeme až na její okraj na palcové straně.

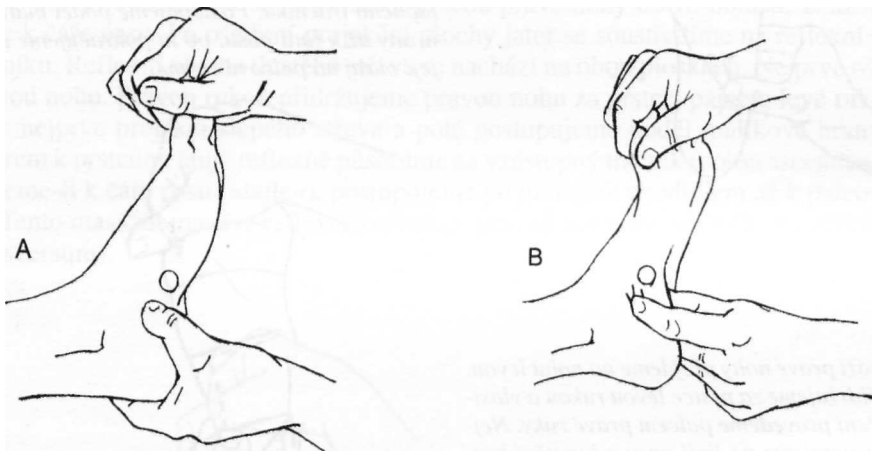
Přehmátneme. Pravou rukou přidržujeme levou nohu za prstce. Palcem levé ruky ošetříme projekční plochu esovité kličky. Postupujeme od zevní hrany nohy směrem k průsečíku patní linie s vnitřní hranou pod úhlem 45 stupňů. Masáž, tračníku zakončíme ošetřením zóny konečníku, která je situována na vnitřní hraně paty. Je výhodné provést ošetření reflexní plochy tlustého střeva i zpět od zóny konečníku po projekci slepého střeva.



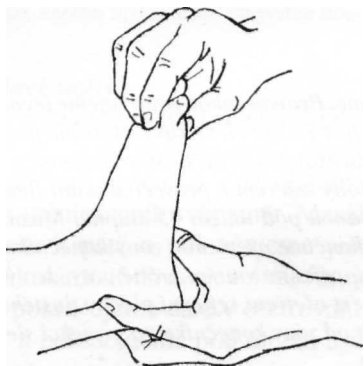
Ošetření reflexních zón končetin

Jako poslední nám zbývá ošetřit zevní (malíkovou) hranu nohou, kam se promítají horní a dolní končetiny. Pozornost věnujeme zejména projekcím ramenních a kyčelních kloubů. Citlivé body, zpravidla korespondující s bolestivými končetinovými klouby, důkladně propracujeme. Vedle přítlaku palce provádíme i pasivní

pohyby v kloubech nohy. Nohu přidržujeme za prstce stejnostrannou rukou. Při ošetřování projekční plochy kyčle provádíme současnou masáž okolí zevního kotníku ukazovákem masírující ruky. Všimáme si souvislostí mezi citlivými reflexními zónami na noze a bolestivými částmi končetin. Porovnáváme si i citlivost pravé a levé nohy, není-li mezi oběma stranami rozdíl.



Na zevní (malíkovou) hranu nohy jsou situovány reflexní zóny horních a dolních končetin. Projekční plochu ramenního kloubu nalezneme nad základním kloubem 5. prstce (malíku). Do ztlustělého konce páté nártní kosti se promítá loketní kloub. O něco blíže k patě, v kloubu mezi pátou nártní kostí a zanártím, nalezneme projekční zónu kolenního kloubu. Na našem obrázku je označena kroužkem. Kyčelní kloub se promítá pod zevní kotník. Ošetření zevní hrany nohy provedeme směrem od malíku k patě a zpět. Buď provádíme přitlak palcem (A), nebo hranu hněteme mezi palcem a ukazovákem (B).



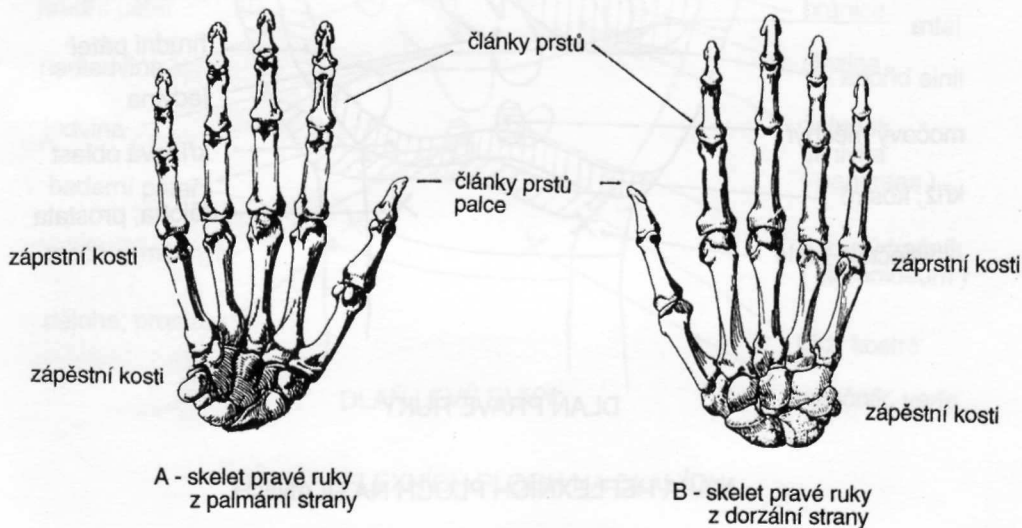
Stejnostrannou rukou přidržujeme ošetřovanou nohu za prstce. Opačnou rukou provedeme ošetření projekce pánve a kyčlí. Přítlakem palce systematicky ošetříme oblast paty a současně ukazovákem ošetříme prohlubinu za a pod zevním kotníkem – projekční plochu kyčle.

Ošetření reflexních ploch na rukou

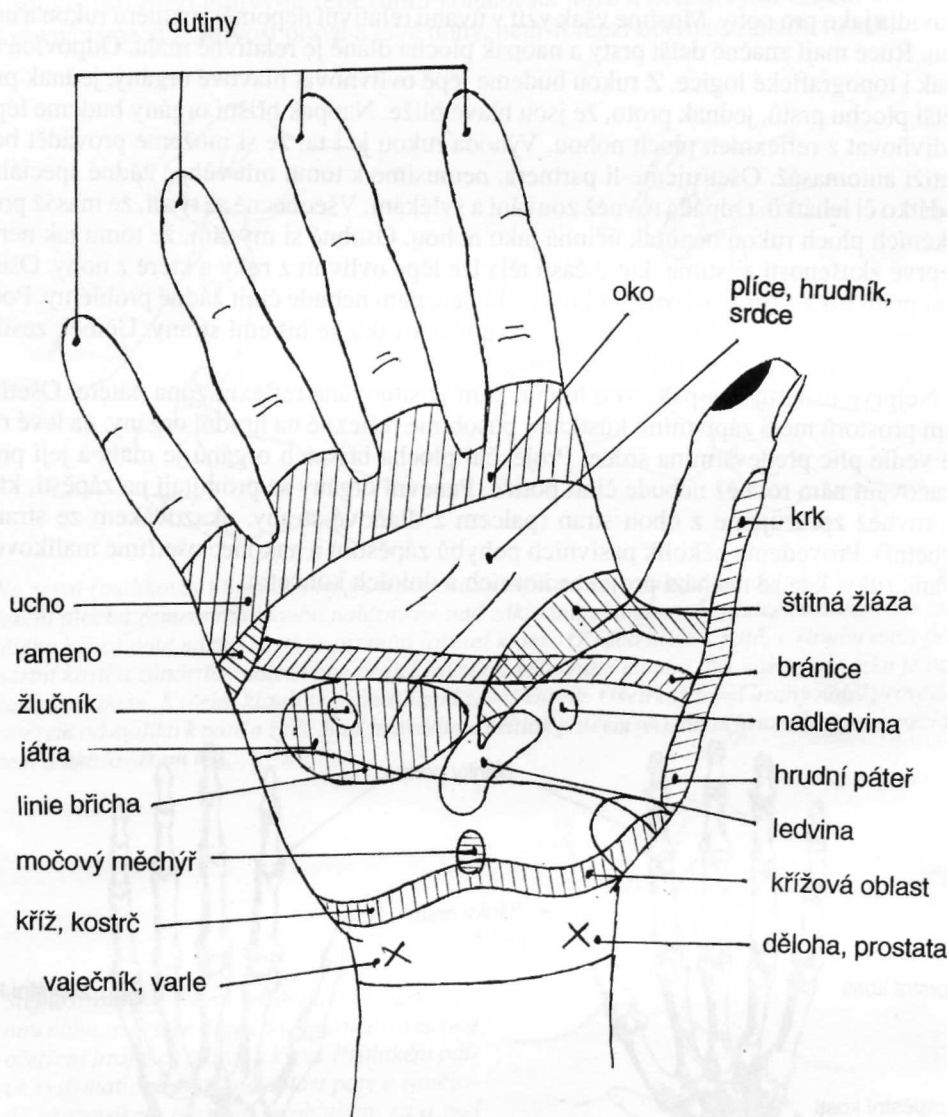
Podobně jako nohy mají i ruce své reflexní projekční plochy. Platí pro ně analogická pravidla jako pro nohy. Musíme však vzít v úvahu relativní nepoměr rozměrů rukou a nohou. Ruce mají značně delší prsty a naopak plocha dlaně je relativně malá. Odpovídá to však i topografické logice. Z rukou budeme lépe ovlivňovat hlavové orgány, jednak pro větší plochu prstů, jednak proto, že jsou hlavě blíže. Naopak břišní orgány budeme lépe ovlivňovat z reflexních ploch nohou. Výhoda rukou je i ta, že si můžeme provádět bez obtíží automasáž. Ošetřujeme-li partnera, nemusíme k tomu mít vůbec žádné speciální sedátko či lehátko. Odpadá rovněž zouvání a svlékání. Všeobecně se tvrdí, že masáž projekčních ploch rukou není tak účinná jako nohou. Osobně si myslím, že tomu tak není. Teprve zkušeností zjistíme, které části těla lze lépe ovlivnit z ruky a které z nohy. Ošetření prstů ruky a tím i ovlivnění hlavy a obličeje nám nebude činit žádné problémy. Použijeme současného tlaku palce a protitlaku ukazováku ze hřbetní strany. Účinek zesílíme i pasivním pohybem v kloubech ruky.

Nejprve masírujeme palcovou hranu, kam je situována reflexní zóna páteře. Ošetřením prostorů mezi záprstními kůstkami působilme reflexně na hrudní orgány, na levé ruce vedle plic především na srdce. Projekční plocha břišních orgánů je malá a její propracování nám rovněž nebude činit potíže. Pánevní orgány se promítají na zápěstí, které rovněž zpracujeme z obou stran (palcem z dlaňové

strany, ukazovákem ze strany hřbetní). Provedeme několik pasivních pohybů zápěstím a nakonec ošetříme malíkovou hranu ruky, kde se nachází projekce horních a dolních končetin.

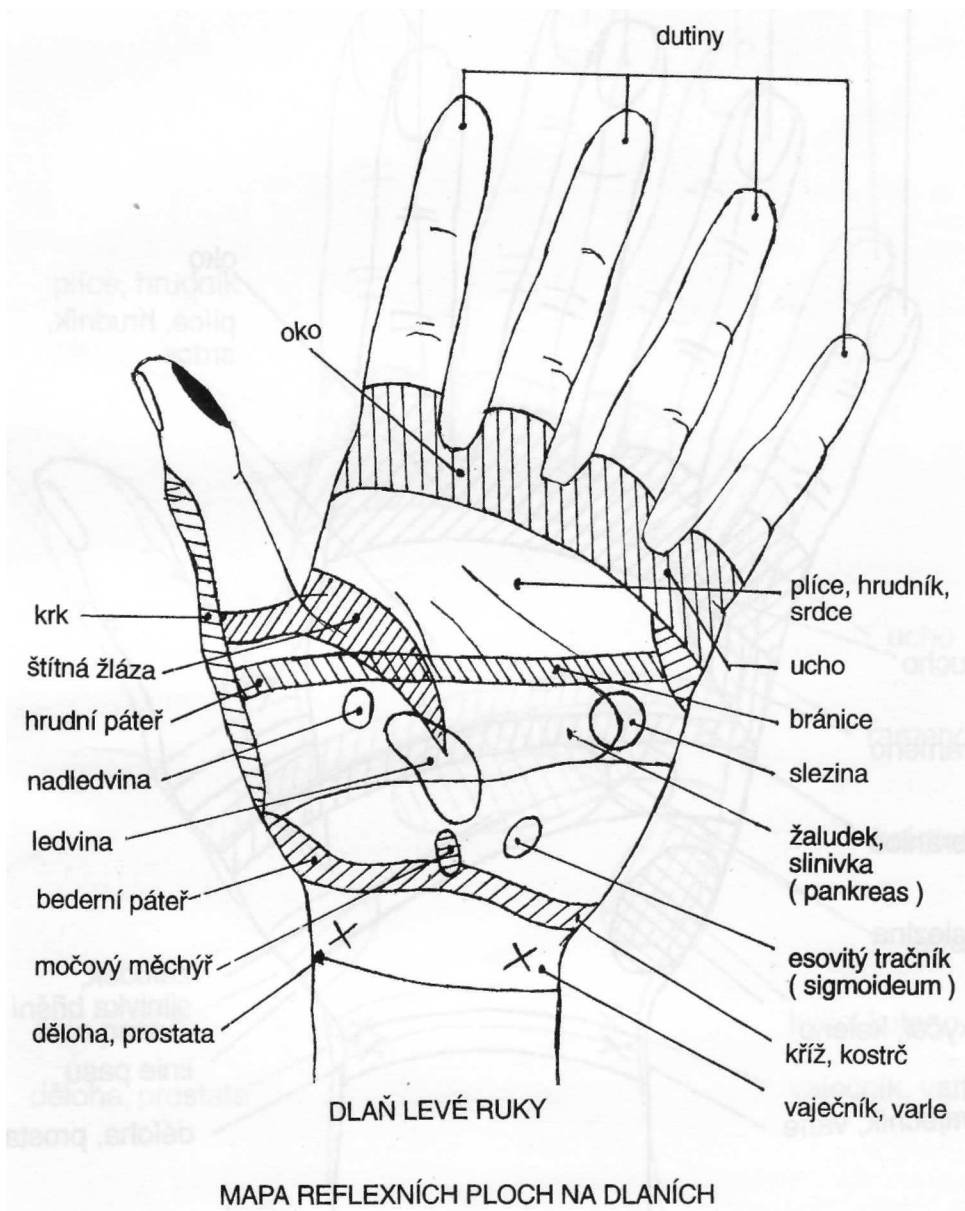


Také při reflexoterapeutickém ošetření rukou nám velmi dobře poslouží znalost anatomie skeletu.



DLAŇ PRAVÉ RUKY

MAPA REFLEXNÍCH PLOCH NA DLANÍCH



dutiny

oko

krk

štítná žláza

hrudní páteř

nadledvina

ledvina

bederní páteř

močový měchýř

děloha, prostata

plíce, hrudník,
srdce

ucho

bránice

slezina

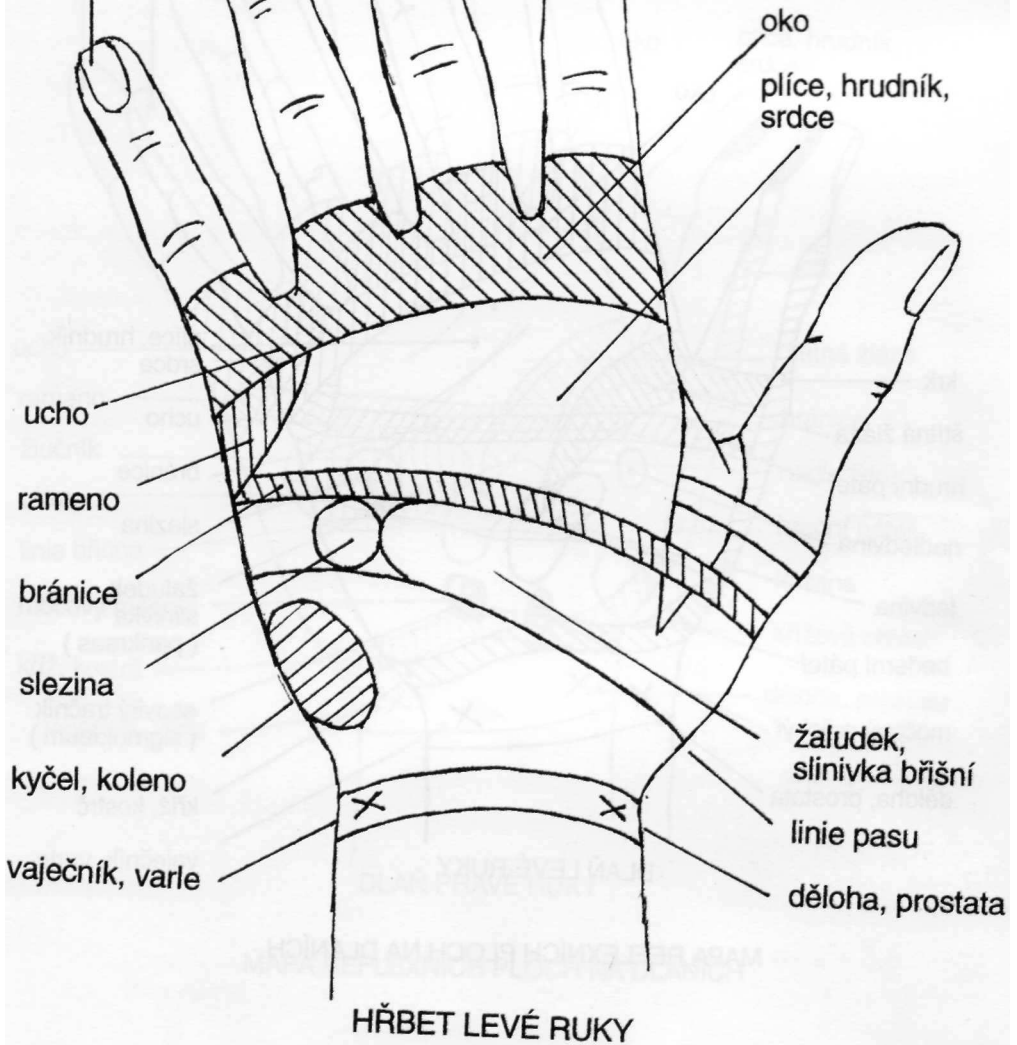
žaludek,
slinivka
(pankreas)

esovitý tračník
(sigmoideum)

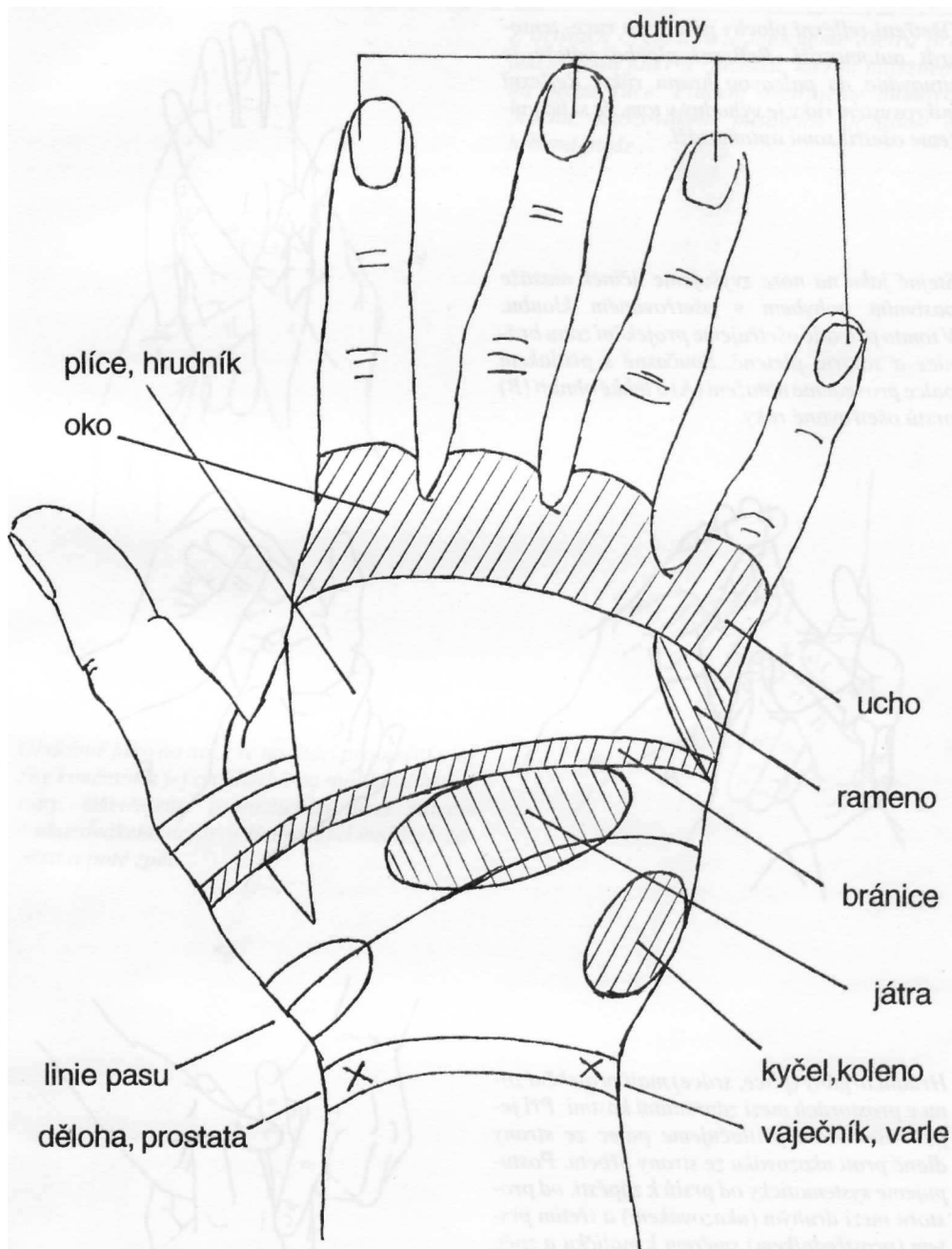
kříž, kostrč

vaječník, varle

dutiny



MAPA REFLEXNÍCH PLOCH NA HŘBETECH RUKY



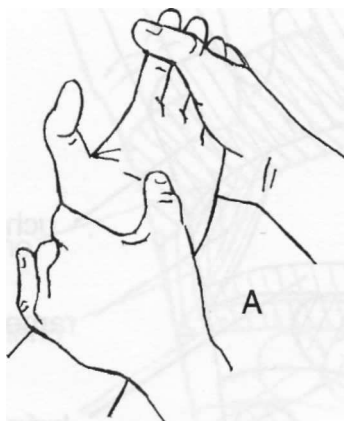
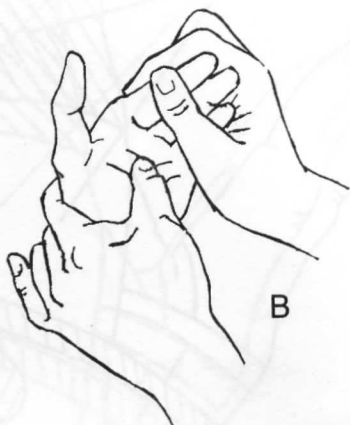
HŘBET PRAVÉ RUKY

MAPA REFLEXNÍCH PLOCH NA HŘBETECH RUKY

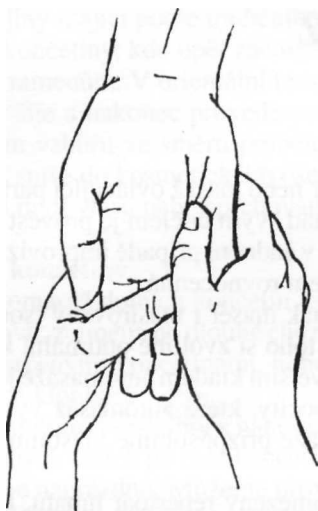
Ošetření reflexní plochy páteře na ruce, tentokrát automasáží. Reflexní plocha páteře je situována na palcovou hranu ruky. Reflexní mikrosystém ruky je výhodný v tom, že si ho můžeme ošetřit sami automasáží.



Stejně jako na noze zvyšujeme účinek masáže pasivním pohybem v ošetřovaném kloubu. V tomto případě ošetřujeme projekční zónu bránice a solární pleteně. Současně s přítlakem palce provedeme natažení (A) a lehké ohnutí (B) prstů ošetřované ruky.



Hrudní orgány (plíce, srdce) mají projekční zónu v prostorách mezi záprstními kostmi. Při jejich ošetřování přitlačujeme palec ze strany dlaně proti ukazováku ze strany hřbetu. Postupujeme systematicky od prstů k zápěstí, od prostoru mezi druhým (ukazovákem) a třetím prstem (prostředníkem) směrem k malíčku a zpět. Stejným postupem ošetříme i druhou ruku.



Z břišních orgánů nezapomeneme ošetřit projekční zónu jater a žlučníku, kterou nalezneme na pravé ruce. Palcem ošetřujeme dlaňovou plochu, ukazovákem působíme protitlak na hřbetní ploše.



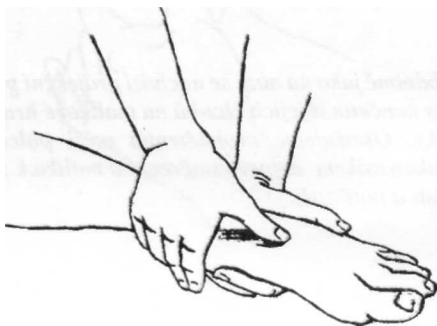
Obdobně jako na noze se nachází projekční plochy končetin a jejich kloubů na malíkové hraně ruky. Ošetřujeme prohnětením mezi palcem a ukazovákem, nejprve směrem od malíku k zápěstí a poté zpět.

AUTOMASÁŽ

Ne vždy, když potřebujeme provést masáž, je masér nebo masáž ovládající partner po ruce. Lépe než ponechat své tělo osudu a hořekovat nad svým údělem je provést si masáž sám. Mluvíme pak o automasáži. Automasáž není v žádném případě improvizací nebo náhražkou masáže, je s masáží prováděnou masérem rovnocenná.

Automasáž má některé své nesporné výhody. Jednak masér i masírovaný jsou vždy k dispozici. Sami nejlépe víme, co nás trápí, a podle toho si zvolíme optimální kombinaci masážních hmatů, které nám přinesou úlevu. Největším kladem automasáže je možnost porovnávat objektivní nález se subjektivními pocity, které automasáž vyvolává. Rovněž intenzitu masážních hmatů a délku automasáže přizpůsobíme vlastním potřebám.

Automasáž má však i své nevýhody. Jednak má omezený repertoár hmatů, hůře se nám například budou masírovat záda. Mnoho hmatů nebudeme moci provádět v dostředivém směru a některé hmaty budeme provádět »z druhé strany«, než jak jsme zvyklí z klasické masáže. Automasáž horních končetin můžeme pochopitelně provádět pouze jednou rukou.



Některé hmaty v automasáži lze provádět »z druhé strany«, než jak jsme zvyklí z klasické masáže. Na obrázku vidíme roztírání hřbetu nohy palci při automasáži.

Automasáž není pouze pasivní procedurou, vykonáváme při ní aktivně práci. Z tohoto důvodu nebudeme pravidelně provádět automasáž celého těla, ale jenom některých částí, které budeme střídát. Od klasické masáže se značně liší polohy »masírovaného i maséra« v jedné osobě. Automasážní hmaty budeme provádět vsedě na zemi, na židli nebo vestoje. Pouze břicho můžeme masírovat vleže na zádech a i zde platí pravidlo úplně uvolněných svalů a kloubů.

Jelikož máme omezenou škálu hmatů, provádíme každý hmat podle potřeby 15krát až 20krát.

Na rozdíl od všech druhů masáže, kdy se jako první ošetřují záda, respektive krajina páteře, zahajujeme automasáž na dolních končetinách, a to konkrétně na chodidle. Logicky pak postupujeme ve směru žilního toku vzhůru, nebo chcete-li, v alternativním pojetí v jinovém směru. Poté navazuje automasáž břicha a přední plochy hrudníku, tělesné krajiny mající podle tradičního učení vztah k jinu. Nyní přesuneme masážní úsilí na horní končetiny, kde opět začínáme u prstů a pokračujeme ve směru odtoku krve směrem k ramenům. V orientální terminologii postupujeme ve smyslu jang. Poté následuje masáž šíje a nakonec provedeme automasáž zad – atributu jangu. Začínáme od hýždí směrem vzhůru ve směru průběhu zadní střední dráhy. Automasáž obličje je vzácná a patří spíše do kosmetického ošetření. Vlasatou část hlavy (kštici) masírujeme zpravidla při mytí vlasů nebo sprchování.

Dolní končetiny

Automasáž dolních končetin je nejběžnější prováděnou procedurou. Pomáhá odstranit únavu, zejména po dlouhé chůzi, stání či fyzické zátěži. Při ošetření buď stojíme s mírně pokrčenými končetinami, nebo sedíme a dolní končetiny máme pokrčené ve všech velkých kloubech.

Tření dolní končetiny s nanesením masážního prostředku provedeme plochami dlaní v dlouhých tazích po celé končetině. Začínáme na noze a končíme v třísele. Nazpátek se vracíme naprázdno. Můžeme provést i tření obtahováním.

Chodidlo se nejlépe masíruje vsedě s pokrčením dolní končetiny. Volnou rukou přidržujeme ošetřovanou nohu za hřbet. Z hmatů

nejčastěji volíme roztírání obtahováním, »patkou«. palci nebo meziprstními klouby. Obtahování logicky provádíme opačně než u masáže jiné osoby – hřbetem ruky od »sebe« a dlaní zpět (jinak by to ani nešlo). Při roztírání »patkou« nebo palci provádíme zpravidla krouživé pohyby.

Hřbet nohy (nárt) nejčastěji ošetřujeme vsedě při pokrčení dolní končetiny, patou se pevně opíráme o podložku. Roztírací hmaty provádíme »patkou«, špetkou nebo palci. Spirálovité pohyby provádíme směrem »k sobě«, tj. ve směru žilní cirkulace.

Hlezno (kotníky) si ošetříme rovněž »patkou«, špetkou nebo palci. Nejprve promasírujeme zevní (fibulární) a poté vnitřní (tibiální) kotník. Při troše zručnosti můžeme roztírat oba kotníky oběma rukama současně. Výtěr Achillovy šlachy provedeme nůžkovým hmatem (vidličkou s ohnutými prsty). Vlnovité hnětení lze provést buď mezi palci obou rukou, nebo mezi palci a ukazováky. Postupujeme opět směrem nahoru.

Lýtka ošetříme při ohnutém kolenním kloubu. Tření provedeme vytíráním přes ruku, k hnětení užijeme střídavý stisk (uchopování a odtahování) nebo vlnovité hnětení, vždy směrem od hlezna vzhůru. Z tepacích hmatů užíváme vějíř pro měkčí úder. Chvěním vidlicí na uvolněných svalech automasáž lýtky ukončíme.

Automasáž zevní plochy bérce zahájíme třením obtahováním – dlaní k sobě, hřbetem ruky od sebe. Roztírání lze provést »patkou« nebo palcem, krouživými pohyby, dostředivým směrem.

Kolenní kloub ošetříme spirálovitým roztíráním »patkou« dlaně či špetkou na ohnutém kloubu. Na nataženém kolenním kloubu je výhodný osmičkový hmat, vytírání střídavým obkružováním česky palci. Použit lze i křížový hmat uvnitř na nataženém kloubu.

Automasáží stehna věnujeme zvláštní pozornost. Stehenní svaly právě pro svůj značný objem jsou zdrojem pocitu únavy. Tření provedeme vytíráním přes ruku opět dostředivým směrem. Přední plochu stehna třeme při nataženém kolenním kloubu, ostatní plochy při pokrčeném. Zevní povrch stehna můžeme ošetřit i obtahováním. Roztíráním »patkou« dlaně ošetříme zevní plochu stehna. Hnětači manévry provádíme systematicky na přední, zadní, vnitřní i zevní ploše stehna. Můžeme užít střídavý stisk (uchopování a odtahování),

vlnovité hnětení, spirálovité hnětení palci, finské hnětení či pomalé válení. Tepání provedeme na přední straně stehna měkce vějířem, na zadní straně sekáním palcovou hranou. Výjimečně můžeme použít i naklepání pěstí. Nakonec si stehno ošetříme chvěním vidlicí nebo rychlým válením.

Na závěr provedeme opět tření celé dolní končetiny ve směru odtoku krve a mízy.

Automasáž břicha

Automasáž břicha si provedeme vleže na zádech s dolními končetinami pokrčenými v koleni. Abychom nezvyšovali napětí břišních svalů, nezdviháme hlavu. Dýcháme pootevřenými ústy. Tření provádíme celou plochou dlaně a postupujeme ve směru peristaltiky tlustého střeva. Začínáme v pravém podbřišku a obkružujeme pupek ve směru hodinových ručiček (představíme-li si břicho jako hodinový ciferník). Při automasáži břicha můžeme použít i tření obtahováním, nejprve v podélném směru dlaněmi obou rukou směrem od stydkých kostí k hrudníku a zpět hřbety rukou, pak v příčném směru dlaněmi od střední čáry, hřbetem rukou zpět od boků. Roztíráme špetkou krouživými pohyby kolem pupku opět izoperistalticky (tj. ve směru hodinových ručiček). Vlnovitým hnětením zpracujeme postupně celou břišní stěnu. Tepání provedeme jemně buď smetáním, nebo bříšky prstů. Z vibračních hmatů použijeme chvění břišní stěny do stran a poté stlačování plochou celé dlaně do hloubky a povolení. Tento hmat označujeme jako pérování a provádíme ho při výdechu. Nakonec zařadíme závěrečné tření shodné s třením úvodním.

Automasáž přední plochy hrudníku lze provést vestoje, vsedě i vleže. Nejprve si pro-masírujeme jednu a pak druhou polovinu. Automasáž provádíme zpravidla stranově opačnou rukou (tj. pravou polovinu hrudníku masírujeme levou rukou a naopak) a stejně jako u masáže neošetřujeme prsní bradavky, u žen celé prsy.

Automasáž zahájíme třením dlaněmi obou rukou. Postupujeme od přední čáry do stran a současně nanášíme masážní prostředek. Roztírání krajiny velkého prsního svalu provádíme spirálovitě »patkou« dlaně nebo čtyřmi prsty. Mezižeberní prostory vytíráme

čtyřmi prsty, kterými postupujeme směrem od střední čáry do stran. Výtěr mezižebních prostor lze provést současně oběma rukama, respektive osmi prsty. Prsty se pohybují od střední čáry zevně až na boční plochu hrudníku.

Vlnovité hnětení uplatníme na okraji velkého prsního svalu. Z tepacích hmatů lze u automasáže užít smetání a vějířovité tepání, zejména velkého prsního svalu. Z vibračních hmatů používáme chvění vidlicí, méně často vidličkou, zpravidla do stran (v příčném směru). Nakonec zařadíme tření hrudníku dlaněmi, které je totožné s třením počátečním. Po automasáži se doporučuje provést několik maximálních nádechů a výdechů, nejlépe vsedě.

Automasáž horní končetiny

Nejvýhodnější je provádět ji vsedě. Zahájíme jako obvykle tření dlaní v dlouhých podélných tazích od prstů až po rameno a současně nanášíme masážní prostředek.

Automasáž ruky roztíráním začneme na prstech. Nejčastěji používaným hmatem je roztírání nůžkovým manévrem. Obě ruce lze masírovat navzájem, zaklesneme-li prsty do sebe a vytírání provedeme vzájemným pohybem tam a zpět.

Hřbet ruky roztíráme »patkou« dlaně, špetkou i palcem. Ve všech případech provádíme spirálovitý dostředivý pohyb. Dlaň roztíráme »patkou« druhé dlaně, palcem nebo pěstí. Roztírání pěstí provádíme meziprstními klouby, jako bychom se chtěli do ošetřované dlaně »zavrtat«.

Vlnovité hnětení lze na dlaní provést na palcovém a malíkovém svalovém valu (thenaru a antithenaru). Zápěstí roztíráme »patkou« dlaně, špetkou nebo palcem krouživými pohyby na hřbetní i dlaňové straně.

Automasáž předloktí provedeme nejlépe tehdy, položíme-li ho volně na svá stehna. Tření s nanesením masážního prostředku lze provést vidlicí nebo jezdcovým hmatem ve směru od zápěstí k lokti a rovněž vlnovité hnětení provádíme ve stejném směru. Automasáž předloktí zakončíme vějířovitým tepáním. Chvění se zpravidla neprovádí, a když, tak vidličkou.

Loket si zpravidla ošetříme tak, že si ruku ošetřované končetiny položíme na protilehlé rameno. Ze všech manévrů provádíme pouze roztírání »patkou« dlaně, palcem nebo špetkou. Vykonáváme krouživé pohyby kolem loketního kloubu.

Při automasáži paže si nejprve ošetříme přední stranu (nad dvojhlavým svalem – bicepsem) a poté i zadní stranu (nad trojhlavým svalem – tricepsem). Tření provádíme vytíráním nebo vidlicí a současně nanášíme masážní prostředek. Hnětení provádíme střídavým stiskem, vlnovité nebo finské. Tepací manévry, které užijeme na paži, jsou omezeny na tepání vějířem nebo hrstí (pleskáním). Vibrace si provedeme vidlicí nebo vidličkou.

Rameno ošetříme třením vytíráním se současným nanesením masážního prostředku. Roztírání lze provést »patkou« dlaně nebo čtyřmi prsty. Následuje hnětení střídavým stiskem (uchopováním a oddalováním) a tepání hrstí (pleskáním) nebo vějířem. Chvění lze provést vidlicí nebo vidličkou.

Po ošetření ramenního kloubu si uvolníme klouby celé horní končetiny a provedeme její vytřesení. Závěrečné tření celou horní končetinu zklidní.

Automasáž šíje

Po ošetření horní končetiny následuje automasáž šíje nejprve na jedné, pak na druhé straně, přičemž masírujeme vždy protilehlou rukou. Tření a nanesení masážního prostředku provedeme dlaní směrem od páteře do strany. Roztírání lze provést špetkou, čtyřmi prsty nebo palcem krouživými pohyby. Okraj trapézového svalu zpracujeme vlnovitým hnětením, kdy postupujeme opět směrem od střední čáry těla zevně. Poté navazuje tepání, a to opět hrstí nebo vějířem. Nakonec provedeme obvyklé tření.

Automasáž hýždí

Automasáž hýždí si provedeme vestoje či ve vysokém kleku. Třením dlaní zahájíme tuto automasážní sekvenci současně s nanesením masážního prostředku. Roztírací manévry jsou možné čtyřmi prsty, méně často pěstmi. Hnětením důkladně zpracujeme hýžďové svaly a užijeme k tomu vlnovitého hmatu nebo hnětení

rozmačkáváním pěstí. Následné tepání provedeme při objemnějších hýždích sekáním nebo pěstí, a to palcovou stranou. Při gracilních hýždích dáme přednost tepání vějířovitému nebo pěstí, a to plochou tvořenou články prstů. Chvění děláme vidlicí do stran. Nakonec jako obvykle zařadíme zklidňující tření.

Automasáž zad

Záda jsou pro ruční automasáž poněkud problematičtější krajinou, přístupná je pro nás bederní krajina, zatímco zadní plocha hrudníku je pro většinu z nás rukama nedosažitelná. Tuto část můžeme promasírovat různými pomůckami. Tření nahradíme třením froté ručníkem, roztírání masážním pásem a chvění některým z vibračních masážních aparátů. Rovněž převalováním se na různých akupresurních rohožích lze docílit slušného výsledku. Ruční automasáž dosažitelné části zad provádíme vestoje či vsedě a zahájíme ji třením dlaněmi nebo hřbety rukou. Můžeme vykonávat podélný pohyb (souběžně s páteří) nebo příčný pohyb do stran. Roztírání lze dobře provést čtyřmi, respektive osmi prsty, případně palcem nebo plochou dlaně. Ve všech případech provádíme spirálovité pohyby odspoda nahoru (od kříže k hrudníku). Začínáme těsně vedle páteřních trnů a další roztírací linie vedeme směrem do boků. Široký zádový sval propracujeme vlnovitým hnětením na jeho bočním okraji. Celou plochu zad lze tepat vějířem, pěstmi můžeme protřepat svalový val vzpřimovačů trupu, boční část beder pěstmi neošetřujeme. Nakonec zařadíme závěrečné tření dlaněmi či hřbety rukou.

Automasáž hlavy

Automasáž kštice (vlasaté části hlavy) můžeme důkladně provést při mytí vlasů nebo při sprchování. Při tření nanášíme šampon, nejlépe s obsahem rostlinných extraktů nebo farmakologických regeneračních prostředků. Šampon by měl mít neutrální reakci (alkalické šampony nejsou příliš vhodné). Roztírání čtyřmi, respektive osmi prsty provádíme ve směru od čela do zátylku. Nejprve promasírujeme střední čáru (kde probíhá akupunkturní zadní střední dráha), poté pokračujeme více a více do stran (kde ošetříme

postupně dráhy močového měchýře a žlučníku). Nakonec obkružujeme horní polovinu ušních boltců (kde probíhá dráha trojího ohříváče). Další hmaty se neliší od klasické masáže. Hnětení kštic provedeme tak, že obě ruce položíme vedle sebe napříč hlavy a provádíme protisměrné pohyby do stran a zpět. Tímto způsobem propracujeme celou plochu kštic. Tepání lze provést bříšky lehce ohnutých prstů, a to opět od čela do zátylku a od středu hlavy směrem k uším. Chvění provedeme hmatem, známým z klasické masáže, totiž skrčováním a natahováním kůže, a to v příčném i podélném směru.

Automasáž obličeje je spíše záležitostí kosmetickou než léčebnou nebo kondiční. Masážní hmaty vykonáváme od střední čáry do stran. Tření s nanesením kosmetického prostředku můžeme provést celými plochami dlaní od středu do strany a lehce dolů.

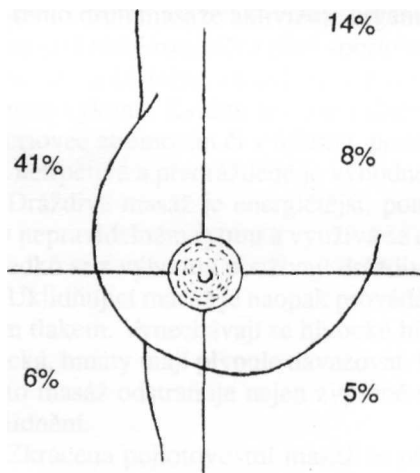
Roztírání provedeme bříšky prstů, a to opět spirálovitým pohybem od střední čáry. Čelo roztíráme čtyřmi (respektive osmi) prsty, tváře dvěma (respektive čtyřmi), horní a dolní ret ukazováky a bradu čtyřmi (osmi) prsty.

K hnětení jsou vhodné pouze horní okraj očních a hrana dolní čelisti. Obě krajiny propracujeme vlnovitým hnětením. Nejpříjemnější hmat tepání si provedeme bříšky prstů, nejlépe když dopadají na povrch obličeje postupně, ne naráz. Na závěr automasáže jako obvykle zařadíme tření plochami dlaní.

DIAGNOSTICKÁ AUTOMASÁŽ PRSŮ

Nádorová onemocnění mléčné žlázy u žen jsou velice častým onemocněním našeho věku. Časná stadia jsou léčitelná a z větší části i vyléčitelná. Přesto jsme svědky, jak mnoho žen přichází k lékaři s nádorem prsu až v pokročilém stadiu, kdy je již radikálně neoperovatelný, nádor má dceřiná ložiska nebo již došlo k rozsevu do organismu. Přitom ale právě prsy jsou snadno vyšetřitelné a nádor lze rozpoznat v časných stadiích. Doporučuji všem ženám, zvláště starším 35 let, aby si prováděly každodenní diagnostickou automasáž prsů. Metoda není vůbec náročná a snadno se ji naučíte.

Automasáž provádíme buď vestoje, nebo vsedě před velkým zrcadlem. Jakýkoliv pohmatný nález si pak můžeme opticky kontrolovat v zrcadle. Automasáž začneme třením. Povrchu hrudníku se dotýkáme celou plochou dlaně nebo dlaňovou plochou čtyř prstů, které máme přitisknuté k sobě. Vyšetření začneme na klíčních kostech. Konečky prstů obou rukou se dotýkají na střední čáře. Poté vedeme povrchní třecí tah směrem do stran až k ramenům. Ruce se symetricky od sebe vzdalují. Dotyk je zcela lehký, dotýkáme se povrchu pokožky. Tím, že vyšetření provádíme symetricky oběma rukama, máme možnost srovnávání jedné i druhé strany a registrujeme hladkost povrchu pokožky. Vtaženiny, jizvičky nebo povrch se zhrubělou kresbou potních pórů připomínající nám kůru pomeranče budí vždy podezření a neprodleně svůj nález oznámíme lékaři. Postupujeme systematicky, vracíme se opět ke střední čáře o 3-5 centimetrů níže a opět postupujeme zevně. Obzvláštní pozornost věnujeme zevním horním kvadrantům (čtvrtinám) prsů, protože v nich je výskyt nádorů nejčastější. V tření pokračujeme až po oblouky žeberní. Dalším vyšetřovacím hmatem, kterým zkoumáme podkoží a povrch mléčných žláz, je vytírání.



Percentuální výskyt zhoubných nádorů prsů. Z obrázky je zřejmé, proč věnujeme zevní horní čtvrtině prsů při diagnostické automasáži mimořádnou pozornost.

Provádíme ho zpravidla bříšky 2.-4. prstu ruky. Nejprve vyšetříme podpažní jamky (axilly). Zdvihneme levou paži, do podpažní jamky lehce přiložíme bříška 2.-4. prstu pravé ruky a jemnými spirálovitými pohyby ji celou důkladně a systematicky vyšetříme. Stejným způsobem vyšetříme levou rukou i pravou axillu. Registrujeme zejména zatvrdlinky, ať již elastické nebo tuhé, kulovité nebo zvrásnělé. Všímáme si jejich citlivosti. Také tento nález konzultujeme s lékařem. Stejným způsobem jako povrchové tření provedeme i lehčí vytírání hrudníku. Vykonáváme mírný tlak a provádíme krouživý, respektive spirálovitý pohyb. Všímáme si uzlíků, zatvrdlin, tuhých pruhů, vtaženin a podobně. Nález porovnáme s druhou stranou. Také vytírání ukončíme na obloucích žeberních. Vlastní mléčnou žlázu vyšetříme diagnostickým hnětením. Prsy uchopíme mezi palce a ostatní prsty, přičemž palce jsou nahoře. Vyšetření krouživými pohyby palců proti prstům provádíme velmi jemně, ale důkladně. Vyšetření zahájíme v největší hloubce, při základně mléčné žlázy, v místech, kde naléhá na hrudní stěnu. Postupujeme z hloubi k bradavce, tedy ve směru sekrece mléka. Do paměti si vryjeme tvar a velikost prsní žlázy, kvalitu povrchu a elasticitu. Je-li mléčná žláza hladká a elastická, pak nám její tvar utkví v paměti dobře. Častěji však bývá povrch žlázy rozeklaný, hrboletý. Ale i takto zdánlivě nepřehledná žláza je při pravidelných kontrolách »čitelná«. Naučíme se rozlišovat kulovité, elastické a v souvislosti s menstruačním cyklem měnící velikost cysty. Rovněž si zapamatujeme tužší vazivové pruhy a uzlíky. Objevíme-li změnu ve smyslu zvětšení některé struktury mléčné žlázy, obrátíme se o radu k lékaři. Nakonec se věnujeme bradavkám. Jakýkoliv výtok – zkalená či mléčně zbarvená tekutina, hnis nebo krev není normální. Rovněž dojde-li k vpáčení bradavky, je tomu nutné věnovat pozornost.

Automasáž je vhodné provádět minimálně jednou až dvakrát týdně. Zpočátku nás asi překvapí změny, které mléčná žláza prodělává v hormonální závislosti na menstruačním cyklu. Při krvácení a zpravidla i uprostřed cyklu, tedy v období ovulace, se žlázy zvětšují, jsou tužší a citlivější. Naučíte-li se znát tyto jemné rozdíly, jste schopny zachytit jakýkoli patologický nález v raném stadiu a snížit tím i značné riziko.

SPORTOVNÍ MASÁŽ

Provozovat sport na dobré úrovni je dnes bez masáže nemyslitelné. Sportovní masáž vychází v historii z masáže klasické, má však svá specifika, kterými se od své mateřské klasické masáže liší. Bude asi rozdíl, máme-li připravit fyzickou i psychickou kondici sportovce těsně před sportovním výkonem, nebo naopak navodit zklidnění a rychlou regeneraci po vyčerpávající námaze. Jiné budou požadavky na masáž atleta, jiné vzpěrače nebo kanoi sty.

Sportovní masáž se po technické stránce neliší od klasické, bývá však razantnější. V pořadí hmatů se provádějí hnětači manévry před roztíracími. Pohotovostní masáž se provádí velmi často na hřišti či závodišti, kde nemáme k dispozici masážní lavici. Podle druhu a účelu masáže se volí buď masáž celková, nebo lokální.

Přípravná masáž (kondiční)

Jak již název napovídá, tento druh masáže připravuje sportovce k nejvyššímu výkonu. Přípravná masáž je zpravidla důkladná celková masáž, pro kterou platí stejná pravidla jako pro celkovou masáž klasickou, pouze sled hmatů je jiný. Po tření následuje hnětení a teprve poté následují roztírací hmaty, tepání, chvění a pohyby v kloubech. Hmaty provádíme zásadně ve směru odtoku krve nebo mízy, tedy dostředivě – směrem k srdci. Přípravná masáž má celkově posilující účinky a upevňuje tělesnou i duševní zdatnost. Je ze všech druhů sportovní masáže nejnáročnější a dobře provedená trvá asi hodinu. Důkladněji se věnujeme těm částem těla, které jsou pro daný sport nejdůležitější. Výhodné je v přípravném období provádět střídavě celkovou masáž s masáží částečnou právě těchto částí těla (např. u běžců dolní končetiny, u diskářů záda a horní končetiny apod.).

Masáž pohotovostní

Tento druh masáže aktivizuje organismus sportovce k maximálnímu výkonu. Provádí se po krátké rozcvičce před

sportovním výkonem a trvá asi 5-10 minut. Pohotovostní masáž je částečná a masér se soustředí na ty části těla, které se maximálně podílejí na daném výkonu. Kvalitu masáže určuje masér podle psychického stavu sportovce. Je-li sportovec ztrémován či v útlumu, provádí masáž dráždivou. Naopak sportovce nervózní, netrpělivé a předrážděné je výhodné ošetřit masáží uklidňující.

Dráždivá masáž je energičtější, používá většího tlaku, hmaty se provádějí rychleji a v nepravidelném rytmu a využívá se celé plejády masážních hmatů. Z masážních prostředků se s výhodou používají dráždivé, obsahující derivační komponenty.

Uklidňující masáž je naopak prováděna pomalu, dlouhými dostředivými hmaty s malým tlakem. Vynechávají se hluboké hnětači a tvrdé tepací manévry. Masáž má být rytmická, hmaty mají plynule navazovat. Použité masážní prostředky mají být nedráždivé. Tato masáž odstraňuje nejen zvýšené svalové napětí, ale reflexně navozuje psychické zklidnění.

Zkrácená pohotovostní masáž se provádí při nedostatku času před výkonem sportovce. Soustředí se jen na tu část těla, kterou sportovec nejvíce zatíží (zpravidla jsou to dolní končetiny). Provádí se rychle, ale ne zbrkle, systematicky a zpravidla se vynechává hnětení. Používají se nejučinnější, často kombinované hmaty. Rovněž v přestávkách mezi jednotlivými sportovními výkony je nutné sportovce udržovat v dobré tělesné, ale především psychické kondici. Masér kombinuje krátkou částečnou masáž odstraňující únavu po předešlém výkonu s pohotovostní masáží a tím připravuje borce na další výkon. Poměr obou typů sportovní masáže, intenzitu nebo typ pohotovostní masáže si určuje masér sám podle svých zkušeností, znalostí individuality a momentálního stavu svěřeného sportovce. Nepřímo se tak podílí na kvalitě sportovního výkonu.

Masáž relaxační

Po namáhavém výkonu či tréninku je nutno sportovce zbavit únavy, urychlit zotavení organismu a navodit celkové zklidnění. Po zkušenostech u sportovců se tento druh masáže provádí jako relaxační masáž i v mimosportovní sféře. Je velice účinná u nervově labilních a psychicky vyčerpaných lidí. Provozuje se v

psychologických poradnách, psychiatrických léčebnách, ale i v rehabilitačních a lázeňských zařízeních a v poslední době i v kosmetických salonech a rekondičních studiích. Únavu odstraňující a psychickou vyrovnanost navozující relaxační masáž má účinky srovnatelné s užíváním ataraktik (léků navozujících ataraxii – stav psychické vyrovnanosti). Před relaxační masáží je vhodné ošetřovaného prohřát. Prohřátí lze provést saunová-ním, teplou koupelí, teplou sprchou, parafinovým či slatinným zábalem, soluxem, krátkovlnnou diatermií, ultrakrátkou diatermií, laserem a podobnými prostředky. Relaxační masáž se po technické stránce neliší od masáže klasické či sportovní přípravné. Je to zpravidla celková masáž. Provádí se pomalejším tempem a z hmatů se volí jemné, spíše povrchněji působící. Stěžejním hmatem je především tření. Dlouhé, táhlé a pomalé pohyby se provádějí dostředivě. Periferně se užívá nepatrný tlak a blíže k srdci se masážní tlak zvyšuje. Hnětači manévry se provádějí jemně a povrchně. Rovněž roztírací hmaty se provádějí nedráždivým způsobem. Tvrdé a razantní tepání se vynechává úplně. Jemné tepání se provádí nad mohutnými svalovými skupinami (záda, hýždě, stehna). Rovněž pasivní pohyby v kloubech a vytrásání končetin se neprovádí. Celková relaxační masáž trvá 30-45 minut. U sportovců se provádí asi 30 minut po výkonu. Po velkém vypětí, kdy je sportovec značně vyčerpán, se k relaxační masáži přistupuje až po 3-6 hodinách i později. Jelikož masáž odstraňující únavu snižuje tělesnou výkonnost, neužívá se těsně před výkonem. Je-li však provedena asi 7 hodin před sportovním kláním, má naopak povzbuzující účinek.

Sportovní automasáž

Neliší se provedením od obecné automasáže. Částečnou automasáž si sportovci provádějí sami, nemají-li k dispozici svého maséra nebo cítí-li akutní potřebu masáže.

Sportově kosmetická masáž

U některých ženských sportů, kde je důležitý i estetický vzhled sportovkyně, lze užít tohoto dosud málo užívaného druhu sportovní masáže. Kosmetická masáž se soustřeďuje na ošetření obličeje a

přední strany krku. Technicky se provádí stejně jako klasická masáž těchto částí těla.

Sportovně léčebná masáž

Tento druh masáže indikuje vždy lékař znalý patologie sportovců a sportovních úrazů. Včas indikovaná sportovně léčebná masáž po nemoci, operaci či úrazu sportovce výrazně zkracuje dobu rekonvalescence a navozuje optimální rekondici těch částí těla, které sportovec k provozování svého sportu užívá. Rovněž náhlé příhody a drobné úrazy při výkonu sportu lze odstranit či zmírnit sportovně léčebnou masáží. Mezi tyto nepříjemné stavy patří svalové křeče, »vyražený dech«, natažení šlach a svalů, pohmožděnin, drobná podvrtnutí kloubů a podobně.

MASÁŽ KOJENCŮ

Jak jsem se již zmínil, hmat je první smysl, pomocí něhož komunikujeme s nejbližším světem a díky němuž si ověřujeme i zrakové počítky. Instinktem a hmatem nalézáme mateřské prsní bradavky, první zdroj naší obživy. Hmat zprostředkuje těsný kontakt s rodiči a vytváří pevná pouta na celý život. Masáž kojenců není tedy jenom součástí jejich toalety, ale také prostředníkem vzájemného poznávání a porozumění. Je prokázáno, že masírování kojenci lépe snášejí stres a jsou klidnější. Rovněž rodiče naleznou v masáži svého dítěte nový citový prožitek. Budeme-li provádět masáž pravidelně, zjistíme, že má blahodárny vliv nejen na našeho kojence, ale i na nás samotné.

Prostředí a technika

Masáž kojence provádíme v dobře temperované, tiché místnosti, nejlépe po koupeli, kdy se tělíčko dítěte dobře prohřeje. Osušením provedeme vlastně první masážní úkon – tření. Masáž je nejlépe provádět vsedě na zemi s nataženýma nohama. Kojence si položíme na stehna. Dolní končetiny je vhodné obnažit a mít při ruce plenu pro případ, že

Masáž kojence provádíme vsedě na zemi s nataženými nohama. Kojence si položíme na stehna. Nejprve masírujeme přední plochu tělíčka. Kojenec na nás vidí a na masáž si zvykne.



by nás kojeneček nečekaně obšťastnil nadílkou. Masáž zahajujeme na rozdíl od dospělých na přední ploše tělíčka. Zda začít nahore a končit dole nebo naopak si rozhodneme sami. I jednotlivé školy se v názorech liší. Kojencům se masáž líbí, ať se provádí tak či onak. Celou plejádu masážních hmatů zredukujeme pouze na tření. Spíše než tření bychom měli masážní hmaty označovat jako hlazení. Pouze svaly na záděčku, stehýnka, lýtka a paže můžeme zcela lehce ošetřovat jinými hmaty. Zpravidla nepoužijeme ani celou plochu dlaně, spíše bříška dvou prstů – ukazováku a prostředníku. Hnětení většinou provádíme vidlicí střídavým stiskem. Intenzitu rovněž určíme podle pocitů našeho děťátka. Každý hmat je vhodné dvakrát až třikrát opakovat. Masáž každé krajiny zahajujeme a končíme uklidňujícím třením.

Celková masáž kojence trvá až 20 minut, ale čas volíme podle toho, jak se mu naše počínání líbí. V případě značné nevole masáž ukončíme. U novorozenců je masáž přirozeně kratší – maximálně 10 minut. Masážní úkony prokládáme pomazlením. I u masáži kojenců platí pravidlo čistoty, zejména rukou. Zásadně máme mít krátce ostříhané nehty a nemáme mít na rukou žádné šperky. Z masážních

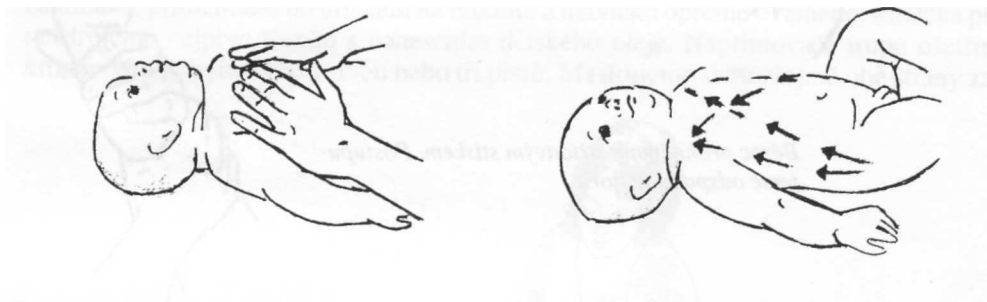
prostředků použijeme dětské oleje či dětské emulze. Vyvarujeme se užívat prostředky pro dospělé. Olej vždy předehřejeme ve svých dlaních a nikdy ho nelijeme přímo na tělíčko dítěte. Na hlavu olej nenanášíme.

Úvodní tření s nanesením dětského oleje

Malé množství dětského oleje nalijeme do svých dlaní, předehřejeme ho, rozetřeme po dlaních a nanášíme na tělíčko. Tření provádíme zcela lehce buď dlaní, nebo bříšky prstů podle velikosti ošetřované krajiny. Olej zásadně nenanášíme na obličej.

Masáž přední plochy trupu

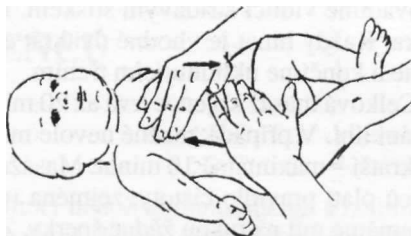
Masáž zahajujeme na přední ploše trupu. Je to důležité, neboť kojeneček na nás vidí a dává nám najevo své pocity. Dlaněmi třeme přední plochu trupu nejlépe v obou směrech nahoru a dolů, i do stran a zpět ke střední čáře. Můžeme masírovat jednou rukou, ale i oběma rukama. Oběma polovinám tělíčka věnujeme stejnou pozornost. Výhodné je položit své dlaně na kyčle dítěte a pohybovat jimi vzhůru nejprve najedno ramínko, vrátit je zpět na kyčle a postupovat na druhé ramínko.



Tření přední plochy trupu provádíme celými plochami dlaní. Nejlepší je pracovat oběma rukama.

Masáž břicha

Masáží břicha můžeme kojencům prospět, zvláště při plynatosti, která je velmi často bolestivě sužuje. Třecí pohyby můžeme provádět levou dlaní (tedy na pravé polovině břicha) směrem od třísla k hrudníčku a pravou dlaní opačným směrem, od hrudníčku do třísla. Vhodné je také špetkou opisovat zvětšující se spirálu kolem pupíku, a to ve směru hodinových ručiček (izoperistalticky).



Při masáži břicha provádíme třecí pohyby levou dlaní od třísla k hrudníčku a pravou dlaní od hrudníčku směrem k tříslu. Reflexně tím ovlivňujeme pohyb střev (peristaltiku).

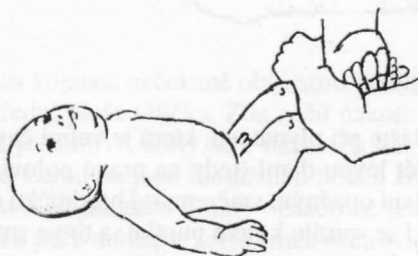
Masáž dolních končetin

Zahájíme ji ošetřením prstíků u nohy. Nohu přidržíme prsty obou rukou na hřbetech a palci přiloženými na bázi prstíků několikrát zatlačíme na příčnou klenbu nožní. Poté uchopíme jednu nohu dítěte za bérec a dlaní druhé ruky provedeme tření chodidla. Bérec, respektive lýtko prohněteme lehkým střídavým stiskem zdola nahoru. Stejným způsobem ošetříme i stehno. Na závěr zařadíme tření. Po ošetření jedné končetiny ošetříme i druhou.



Jednou rukou fixujeme bérec ošetřované končetiny a dlaní druhé ruky provedeme tření chodidla.

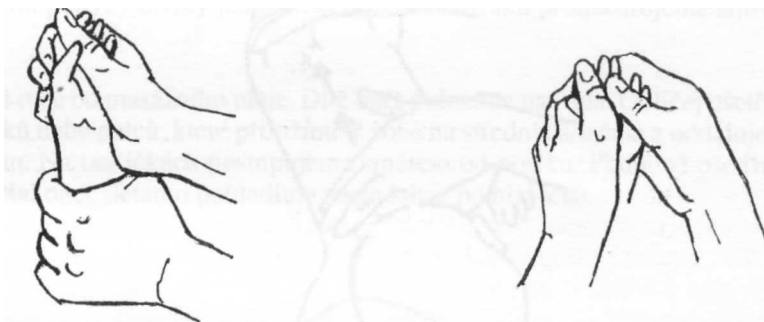
Bérec prohněteme střídavým stiskem. Postupujeme odspoda nahoru.



Ani u kojenců nezapomeneme provést pasivní pohyby v kloubech dolních končetin.

Masáž horních končetin

Jelikož mají kojenci ruce většinou zatnuté v pěst, natáhneme nejprve prstíčky. Krouživými pohyby palcem promasírujeme dlaň ručičky. Protitlakem prstů naší ruky současně ošetříme i hřbetní stranu. Předloktí ošetříme lehkým třením. Paže prohněteme lehkým střídavým stiskem. Nakonec ošetříme ramínka třením směrem k šíji a zpět. Zakončíme závěrečným třením celé horní končetiny.



Kojenci mají většinou ruce zatnuté v pěst, proto prstíčky nejprve natáhneme.

Krouživými pohyby palců promasírujeme nejprve prstíčky a pak i dlaň. Protitlakem ukazováku promasírujeme i hřbetní plochu ručičky.

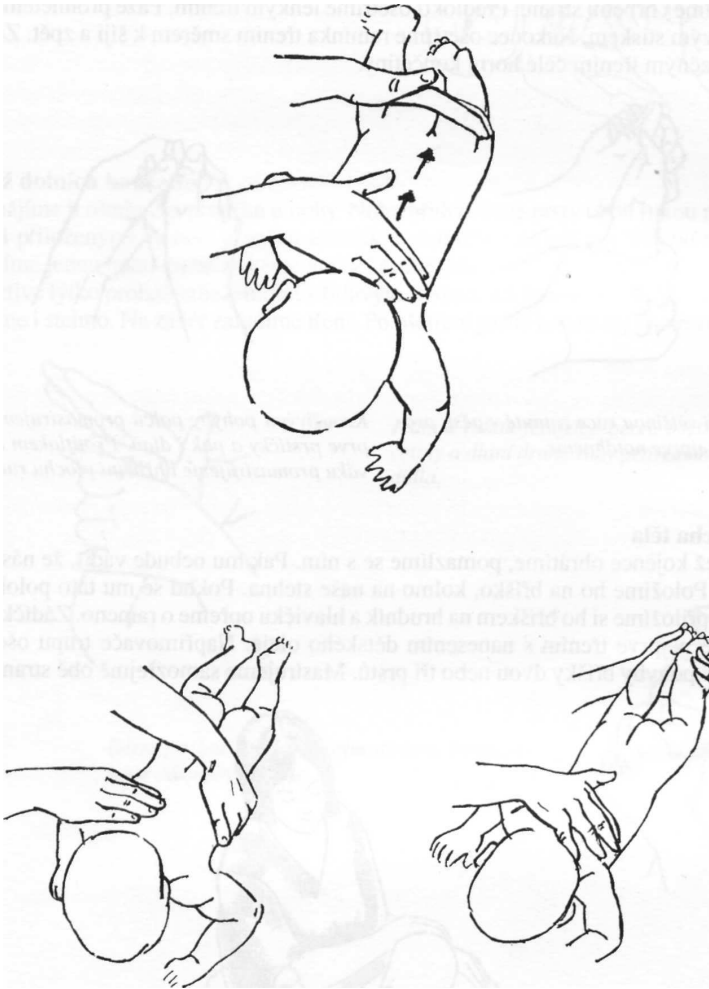
Zadní plocha těla

Dříve než kojence obrátíme, pomazlíme se s ním. Pak mu nebude vadit, že nás chvíli nevidí. Položíme ho na břicho, kolmo na naše stehna. Pokud se mu tato poloha nezamlouvá, přiložíme si ho bříškem na hrudník a hlavičku opřeme o rameno. Zádíčka promasírujeme nejprve třením s nanesením dětského oleje. Napřimovače trupu ošetříme krouživými pohyby bříšky dvou nebo tří prstů. Masírujeme samozřejmě obě strany zad.



Kojence obrátíme a položíme ho na břicho kolmo na naše stehna.

Zádíčka promasírujeme třením plochami dlaní se současným nanesením dětského oleje



Zádové svalstvo (napřimovače trupu) promasírujeme krouživými pohyby bříšky dvou nebo tří prstů. Ošetříme obě poloviny zad.

Hýždě

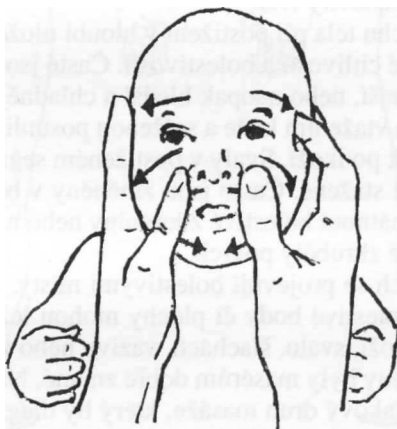
Zadeček ošetříme nejprve třením a potom provádíme krouživé pohyby nejlépe bříšky tří u sebe položených prstů a postupně zvyšujeme masážní tlak. Poté zadeček lehce poplácáme dlaní nebo prsty a zařadíme závěrečné tření.

Šíje

Krouživými pohyby bříšky jednoho či obou ukazováků promasírujeme šíjové svaly.

Obličej

Utřeme si ruce od masážního oleje. Dítě opět položíme na záda. Obličej ošetříme bříšky ukazováků nebo palců, které přiložíme k sobě na střední čáře čela a oddalujeme je od sebe do stran. Na tvářičkách postupujeme směrem od nosíku. Podobně ošetříme horní i dolní ret. Nakonec děťátko pohladíme zcela lehce po hlavičce.



Obličej ošetříme bříšky ukazováků nebo palců. Přiložíme je k sobě na střední čáru a oddalujeme od sebe.

REFLEXNÍ MASÁŽ

Část těla zásobenou nervy z jednoho míšního segmentu nazýváme kořenovým okrskem. Všechny orgány a tkáně (kromě vlasů, chlupů, nehtů, chrupavek a krvinek, které nejsou nervově zásobeny) v kořenovém okrsku jsou vzájemně ovlivňovány složitými nervovými reflexními vazbami. Dojde-li k poruše nebo onemocnění kteréhokoli orgánu v kořenovém okrsku, snaží se organizmus těmito reflexními vazbami poruchu či onemocnění ovlivnit. Dráždění v kterékoli tkáni zpravidla vyvolá odezvu i v ostatních tkáních kořenového okrsku. Například lidé trpící onemocněním žlučníku znají stažené svaly pod pravým obloukem žeberním a pod pravou lopatkou. Při žlučnickovém záchvatu dojde ke křečovitému stažení svalů, které postižení výstižně označují jako »jelita«, čímž naznačují typický podélný, pásovitý tvar.

Reflexních změn na povrchu těla při postižení v hloubi uloženého orgánu je několik. Na kůži jsou to zóny zvýšené citlivosti a bolestivosti. Časté jsou změny v prokrvení kůže – buď je překrvená a teplejší, nebo naopak bledší a chladnější. Změny v podkožním vazivu se prezentují mírným vtažením kůže a sníženou posunlivostí kůže proti spodině. Kůže je jakoby »přilepená« k podkoží. Svaly v postiženém segmentu jsou zpravidla bolestivé, napjaté, až křečovitě stažené. Často jsou změněny v bolestivé »boule« – myogelózy. Na okostici lze vyhmátnout bolestivé zduřeniny nebo naopak citlivé důlky, díky nimž mají kosti nepravidelně zhrubělý povrch.

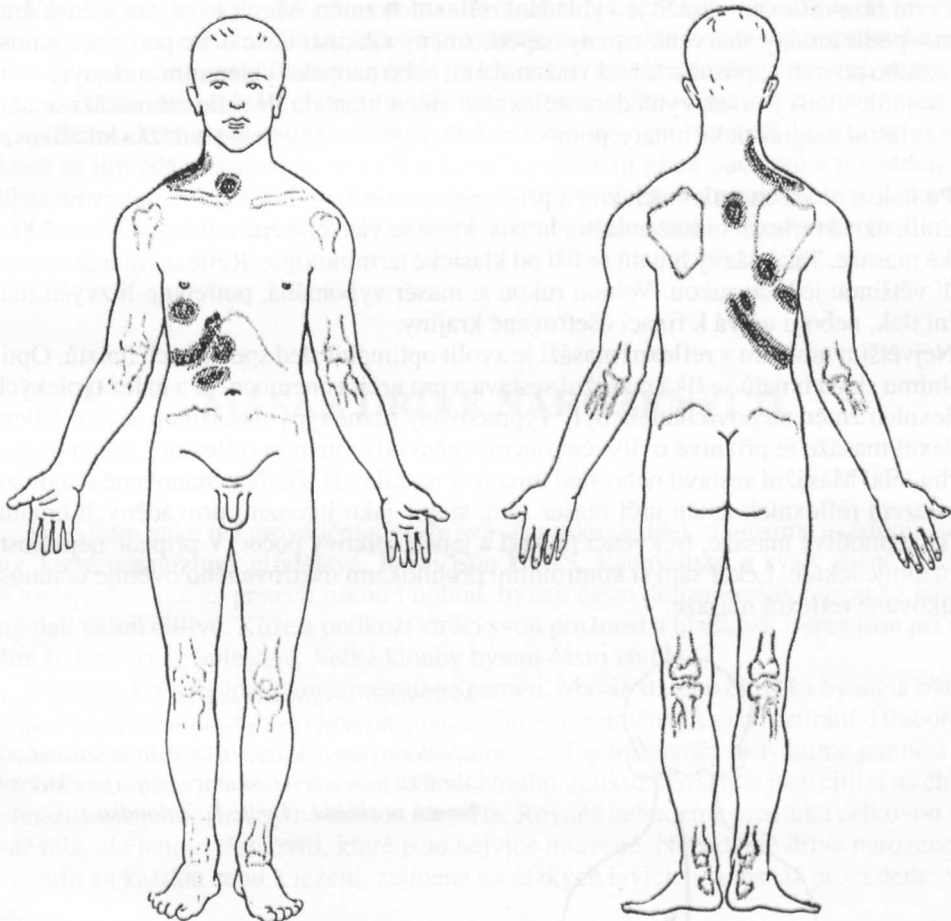
Reflexní změny na nervech se projevují bolestivými místy. Bolest se zvětšuje i prostým dotekem prstu. Tyto bolestivé body či plochy mohou ležet na povrchu kůže, ale mohou být i v hloubi – podkoží, svalu, šlachách, vazivu nebo v okostici.

Všechny tyto reflexní změny byly masérům dobře známé. Nález masérů vedly lékaře k tomu, aby vypracovali takový druh masáže, který by diagnostikoval reflexní změny a k vlastní léčbě užil účinné masážní hmaty. Lékaři vycházeli ze zjištění, že dlouhotrvající reflexní změny v segmentu trvale dráždí nemocný orgán a vytváří se tak jakýsi »začarovaný kruh«. Tento »začarovaný kruh« vzájemného

dráždění je nutno léčebně narušit. Jednou z cest měla být cílená masáž.

V první polovině našeho století byly vypracovány v sousedním Německu čtyři druhy takovéto léčebné masáže. Především je to velmi rozšířená **vazivová masáž** podle masérky Elisabeth Dickeové a dr. Hedy Teirichové-Leubeové. Charakteristické pro tuto masáž je dráždění kůže a podkoží různě hluboko zanořeným prstem, kterým se reflexní změny pomalu »přejíždějí«. Profesoři Paul Vogler a Herbert Krasse z Berlína jsou autory **periostální (okosticové) techniky** reflexní masáže, kdy se bříškem prstu nebo mezičlankovým kloubem prstu ruky vykonává bodový tlak na reflexně změněnou okostici. Svě dlouholeté zkušenosti s dalším druhem masáže, **tzv. segmentovou masáží**, publikovali masér Otto Gläser a dr. A. E. Dalicho v monografii **Segmentová masáž** v roce 1952. Autoři užívají jednak diagnostické, jednak léčebné hmaty, jimiž postihují všechny tkáňové vrstvy, které lze masáží obsáhnout. Hmaty vycházejí z klasické masáže, mnohé jsou však značně modifikované. Tento druh reflexní masáže se rozšířil zejména v Sasku a hojně se ho užívá v našem zdravotnictví a lázeňství. Pro úplnost nutno uvést ještě **fasciovou (povázkovou) techniku** reflexní masáže, která se prakticky jen nepatrně odlišuje od masáže vazivové. Autorem tohoto typu masáže je H. E. Helmrieh.

Reflexní masáž se značně liší od masáže klasické. Především se provádí ve zdravotnických nebo lázeňských léčebných zařízeních na předpis lékaře, který pak také nese zodpovědnost za správně indikovaný druh reflexní masáže, zatímco masér nese odpovědnost za správné technické provedení. Reflexní masáž je fyzicky méně náročná než masáž klasická, a proto ji často provádějí ženy – fyzioterapeutky. Reflexní masáž se provádí bez použití masážních prostředků, protože ten by zastřel změny na kůži. Je to masáž místní, kdy masér ošetřuje reflexní změny vyvolané onemocněním jen v určité tělesné krajině, jak mu to indikoval lékař.



Reflexní změny povrchu těla při onemocněních jater a žlučníku. Segmentovou reflexní masáží lze ošeeřením míst s reflexními změnami příznivě ovlivnit onemocnění vnitřních orgánů, v tomto případě jater a žlučníku. (Podle K. Žaloudka.)

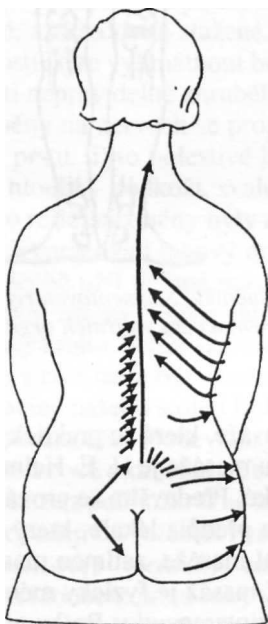
Tento typ masáže se provádí buď vleže na masážní lavici, nebo vsedě na stoličce bez opěradla s nastavitelnou výškou. Při reflexní masáži je velmi důležité úplné uvolnění masírovaného.

První fáze reflexní masáže je vyhledání reflexních změn. Masér je nalézá jednak zrakem – podle změny zbarvení, změny napětí, změny vlhkosti kůže nebo podle nerovnosti kožního povrchu způsobené buď vtaženinami, nebo naopak vyklenutím stažených svalů. Nejdůležitější je však vyhledání reflexních změn hmatem. V

reflexní masáži se užívají zvláštní diagnostické hmaty, pomocí nichž lze tyto změny dobře nalézt a lokalizovat je.

Po nalezení všech reflexních změn přistupuje masér k vlastní masáži. Jak jsme se již zmínili, užívá reflexní masáž zvláštní hmaty, které se více či méně odlišují od hmatů klasické masáže. Také názvy hmatů se liší od klasické terminologie. Reflexní masáž se provádí většinou jednou rukou. Volnou rukou si masér vypomáhá, potřebuje-li zvýšit masážní tlak, nebo ji užívá k fixaci ošetřované krajiny.

Největším uměním v reflexní masáži je zvolit optimální sled speciálních hmatů. Optimálnímu sledu hmatů se říká masážní sestava a pro určitá onemocnění a nález typických reflexních změn na povrchu těla byly vypracovány různé typy masážních sestav. Cílem reflexní masáže je příznivé ovlivnění onemocnění odstraněním reflexních změn na povrchu těla. Masážní sestavu nebo sled hmatů si na základě lékařem stanovené diagnózy a nálezem reflexních změn určí masér sám, stejně jako intenzitu prováděných hmatů, délku jednotlivé masáže, frekvenci masáží a jejich celkový počet. V případě nejasností konzultuje lékaře. Lékař sám si kontrolními prohlídkami ošetřovaného ověřuje účinnost indikované reflexní masáže.



Nejčastější sestavou masážních hmatů ve vazivové reflexní masáži při onemocněních hrudní a bederní páteře je tzv. velká zádová sestava. Na obrázku je masérská anotace (zápis), ze kterých hmatů se skládá. (Podle K. Žaloudku.)

Vzhledem k tomu, že reflexní masáž je součástí zdravotnické výuky a že jde o léčebnou metodu vyžadující odbornou praxi, nebudeme se zde zabývat popisem jednotlivých masážních hmatů, ani popisem sestav. Zájemce odkazujeme na kurzy reflexní masáže pořádané instituty pro vzdělávání zdravotníků.

V počátcích byl význam reflexní masáže značně přeceňován. Dnes, kdy se ve zdravotnických zařízeních reflexní masáž provozuje jako jedna z léčebných procedur, dochází k opačnému jevu. Pacienti zvyklí na klasickou masáž se cítí být ošizeni, neboť nechápou nebo ani nechtějí chápat rozdíl mezi cílenou reflexní masáží a preventivní nespecifickou klasickou masáží. Žádají na masérovi, aby jim provedl klasickou masáž, která se jim zdá příjemnější. Maséři zpravidla podléhají přání pacientů a provádějí jim klasickou masáž, která však nemá výraznější léčebný efekt. Neuspokojivé výsledky takto prováděných masáží pak mají za následek hrubé nedocenění reflexní masáže.

MASÁŽ DŘÍVE NAROZENÝCH

Ve vyšším věku má provádění masáže svá specifika. Jednak si musíme uvědomit změny, které organizmus prodělává. Kostí jsou křehčí, šlachy tužší a svaly méně pružné. Klouby, zejména na prstech rukou i nohou, bývají často deformovány a jsou na nešetrný tlak velmi citlivé. Kůže a podkoží ztrácí svou pružnost a hladkost. Bérce jsou při větším tlaku rovněž bolestivé. Velké klouby bývají často ztuhlé.

Všechny tyto okolnosti musíme mít na paměti. Masáž starého člověka by měla být šetrná. Využijeme všech povrchně působících hmatů, zejména tření a roztírání. Hlubokým hnětacím manévřům a chvění se raději vyhneme. Tepání rovněž provádíme jemně a povrchně. Je možné provést šetrné rozhybání kloubů. Jelikož starší lidé jsou citliví na chlad, obnažujeme jenom nezbytně nutnou část těla. Rovněž nebudeme provádět celkovou masáž těla, ale jenom těch částí, které jsou nejvíce unavené. Nebudeme dříve narozené také nutit za každou cenu k ležení, zejména na nízkých lavičích, a masáž provedeme vsedě.

NEUROMUSKULÁRNÍ MASÁŽ

V západních osteopatických a masérských školách, zejména ve Spojených státech, se vyučuje a provádí takzvaná neuromuskulární masáž (nejčastějším místem zásahu jsou svaly a nervy). Technicky se příliš neliší od periostální a vazivové metody reflexní masáže německých masérských škol. V podstatě jde o hlubokou bodovou masáž, prováděnou bříškem prstů, zejména palců. Přítlak je poměrně veliký a činí až 50 newtonů a někteří maséři nezřídka vyvíjejí při ošetřování enormně obézních pacientů až trojnásobnou sílu (až 150 N). Chceme-li si vyzkoušet, jaký je to tlak, zkusíme tlačit bříškem palce na váhu a měli bychom dosáhnout hodnoty 5 kg (asi 50 N).

Vedle vlastního prostého tlaku bříškem palce nebo jiného prstu (nejčastěji ukazováku) lze provádět současně i mírný krouživý pohyb. Vlastní hmat se provádí tak, že přiložíme masírující prst bříškem na ošetřovanou část těla, kolmo k povrchu kůže. Začneme kroužit a postupně zvyšujeme tlak. Po dostatečné praxi jsme schopni rozlišit, do jaké hloubky a na kterou anatomickou vrstvu vlastně působíme. Lze pak dobře odlišit podkoží, vazivové přepážky, šlachy, svaly i okostici. Poté, po době ne delší než 20 sekund, masírujeme krouživým pohybem a konstantním tlakem patřičnou anatomickou strukturu.

Další hmat, kterým se působí na nejhluběji dosažitelné vrstvy, nejčastěji je to okostice, bývá označován jako »řezání«. Při něm přiložíme bříško palce (nebo jiného prstu) na ošetřované místo a vyvineme přiměřený tlak podle hloubky vrstvy, kterou máme ovlivnit. Vlastní masáž pak provádíme pohybem palce (či jiného prstu) sem a tam v jedné čáře o délce 2-3 centimetry. Současně s prstem se pohybuje i kůže – prst se po kůži nepohybuje, je stále na stejném místě.

Ošetření jednoho místa nemá být delší než 20 sekund. Celkově trvá neuromuskulární masáž asi 10 minut. Sílu přítlaku samozřejmě korigujeme podle tolerance a tělesných proporcí ošetřovaného.

Neuromuskulární masáž může být lehce, nikoli však nepříjemně bolestivá. Abychom se příliš neunavili, máme při masáži své horní končetiny nataženy v loktech a tlak vyvíjíme přenášením váhy těla podobně jako v shiatsu.

Nejčastěji ošetřovanou oblastí jsou záda, kde je vhodné ošetřit podélně krajiny souběžné s páteří, které jsou shodné s vnitřní větví akupunkturní dráhy močového měchýře na zádech, probíhající asi 3 centimetry oboustranně od střední čáry. Systematicky ošetříme celé vnitřní větve. Užít můžeme všech tří hmatů – prostého tlaku, kroužení i »řezání«.

Dalším vhodným objektem pro neuromuskulární masáž jsou počátky a šlachové úpony svalů. Ty jsou velmi často spontánně bolestivé buď z toho důvodu, že je patřičný sval více namáhán prací, nebo častěji proto, že je zkrácený. Trvalý tah zkráceného svalu za úpony vyvolává pak trvalé bolesti. Typickým příkladem jsou úpony šíjových svalů v týlní krajině lebky, které jsou bolestivé u lidí trpících na bolesti hlavy, migrény, nebo majících problémy s krční páteří. Včasné provedenou neuromuskulární masáží jsme schopni dokonce zabránit záchvatu migrény a pravidelnou masáží těchto bodů můžeme postiženého silných bolestí hlavy nebo šíje zbavit.

Neuromuskulární masáž je nesmírně prospěšná při ošetření svalových křečí. V tomto případě provádíme masáž uprostřed svalového snopce na vrcholu jeho vyklenutí. Křeč svalu eliminujeme sedativním způsobem masáže – prostým přitlakem či kroužením. Na prostředek svalového břicha působíme tak dlouho, dokud křečovitý stah nepovolí. Bývá to zpravidla asi jedna minuta.

U neurologických onemocnění je vhodná masáž ke stimulaci obrn periferních nervů. Masáž se provádí na takzvaných motorických bodech, ale jedná se již o úzce specializovanou problematiku, určenou odborníkům.

AROMATERAPEUTICKÁ MASÁŽ

Aromaterapie je součástí alternativního lékařství. K léčbě poruch či nemocí aromaterapeuti užívají aromatické esence či oleje, které jsou přírodního původu. Esence se získávají buď z celých rostlin, nebo z jejich částí. Způsobů získávání přírodních aromatických látek je několik. Nejčastěji je to metoda extrakce pomocí rozpouštědel a následná destilace. Jindy se extrahují aromatické esence do horkého rostlinného oleje. V poslední době nabývá na významu získávání aromatických olejů lisováním za studena.

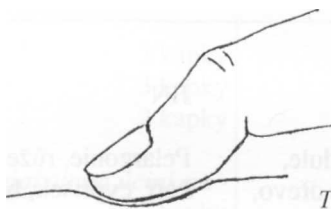
Aromatické esence či aromatizované oleje se k léčebným účelům užívaly už v raných dobách lékařství, a to k inhalacím, vnitřnímu užití, lokální aplikaci na kůži, do ran nebo vředů, i jako masážní prostředky.

V současné době zvýšeného zájmu o přírodní způsoby léčby došlo i u nás k renesanci aromaterapie. Nás bude především zajímat aromaterapeutická masáž.

Aromaterapeutická masáž se po technické stránce neliší od klasické (švédské) masáže, avšak na rozdíl od ní se užívají aromatické esence rozpuštěné v rostlinných olejích. Stejně jako u klasické masáže si nalijeme přiměřené množství masážního oleje do dlaně, rozetřeme ho a pak ho nanášíme na tělo ošetřovaného. Tento postup má význam v tom, že olej zahřejeme na tělesnou teplotu. Musíme však počítat s tím, že účinné esence jsou prchavé látky a ta část esencí, která se kůží nevstřebala, se rychle odpařuje. Podle aromaterapeutů je koncentrace esencí během 3-4 minut k léčebnému působení již nedostačující. Musíme tedy buď provést částečnou masáž do 4 minut, nebo každé 3-4 minuty znovu nanést masážní prostředek.

Jak jsme se již zmínili, můžeme provést klasickou masáž za použití aromatizovaných olejů. Celková masáž se provádí spíše výjimečně. Nejčastější je částečná masáž postižených částí těla.

Aromaterapeuti nevyužívají nepřeberného množství hmatů klasické masáže a vystačí zpravidla se třemi. Především se užívá tření celou plochou dlaně, které má uklidňující, sedativní účinek.



Technika tlumivé masáže

Z dalších hmatů užívají aromaterapeuti roztírání palcem nebo palci, pracují-li oběma rukama. Provádí se krouživý pohyb bříškem palce na místě s postupně se zvyšujícím přitlakem a po dosažení tolerovaného maxima se postupně síla přitlaku zmenšuje. Další vytírací hmat bříšky palců se provádí v podélných tazích. Bříšky palců pohybujeme v průběhu svalů, mezisvalových přepážek nebo prohlubin. Více než na technické dokonalosti provedených hmatů záleží aromaterapeutům na typu masáže a na vhodném aromatizovaném oleji. Při sedativním (relaxačním) způsobu se provádí masáž povrchněji, hmaty jsou pomalejší a plynulejší. Tahy se vedou proti směru akupunkturní dráhy nebo v jinovém směru. Z aromatických esencí se užívají ty, které mají jinový účinek.

Při stimulačním způsobu masáže se provádějí hlouběji působící hmaty. Masáž je rychlejší a razantnější. Směr hmatů je jangový nebo ve směru průběhu meridiánů. Jako masážní prostředek se užívají jangově působící aromatické esence.

Jinak i pro aromaterapeutickou masáž platí pravidla klasické masáže nebo orientální pravidla o účinku jangu a jinu.

Vedle klasické masáže lze užít aromatické masážní prostředky při akupresuře, shiatsu i při mikrosystémových masážích, jako je reflexologické ošetření nohou nebo rukou. Technika těchto masáží je stejná, pouze volba aromatických esencí se provádí podle toho, zda chceme působit tlumivě (sedativně), tedy ve smyslu jin, nebo stimulačně, tedy ve smyslu jang.

Masážní olej připravíme tak, že do 50 mililitrů rostlinného oleje nakapeme 25 kapek patřičného aromatického oleje. Užíváme-li několik aromatických olejů, pak jejich celkové množství je také 25 kapek. Masážní olej si připravíme bezprostředně před masáží nebo několik málo dnů dopředu. Pak ho ale musíme nalít do dobře uzavřené nádoby, nejlépe sklenice se zabroušeným hrdlem a zátkou.

Rostlinný olej, který je vlastně »nosi-čem« aromatických esencí, by měl být čerstvý a čirý. Zásadně neužíváme olej žluklý, zkalený nebo s hrudkovitými usazeninami. V našich poměrech přichází v úvahu olej slunečnicový, sójový nebo olivový. Ideální je olej ze sladkých mandlí nebo z pšeničných klíčků. Všechny oleje žluknou – oxidují. Oxidaci rostlinných olejů lze zpomalit tzv. antioxidanty. Pro nás bude nejdostupnější vitamín E nebo olej z pšeničných klíčků, který tento vitamín obsahuje ve velkém množství. Do námi připravovaných masážních olejů přidáme asi 5-10 procent objemového množství oleje z pšeničných klíčků. Trvanlivost masážního oleje se pak prodlouží na 4-5 měsíců. Pro orientaci uvádím, že na celkovou masáž bohatě stačí 25 mililitrů masážního oleje.

TABULKA AROMATICKÝCH ESENCÍ, VHODNÝCH K PŘÍPRAVĚ MASÁŽNÍCH OLEJŮ PODLE ÚČINKU JANG (STIMULUJÍCÍ) A JIN (UKLIDŇUJÍCÍ)

JANG	JIN
Kardamon, šalvěj, fenykl, levandule, majoránka, máta Cedr, santalové dřevo, yzop, jasmín, jalovec, meduňka Benzoin, bergamot, olibanum, myrha, nerol, pačuli, rozmarýna Bazalka, černý pepř	Pelargonie, růže, ylang-ylang, kafr, cypřišek, blahovičnick, heřmánek

OSVĚDČENÉ RECEPTY NA MASÁŽNÍ OLEJE

Podle Roberta Tisseranda:

Na revmatické bolesti

Boswellia thurifera 5 kapek

Eukalyptus 5 kapek

Rozmarýna 15 kapek

K tonizaci svalů

Jalovec 6 kapek

Levandule 12 kapek

Rozmarýna 7 kapek

Pro celkové uvolnění

Geranium 10 kapek

Levandule 10 kapek

Majoránka 5 kapek

Masážní oleje s afrodisiakálním účinkem

Růžové dřevo 13 kapek

Jasmín 4 kapky

Ylang-ylang 8 kapek

Uvedené množství esencí rozpustíme v 50 mililitrech rostlinného oleje.

Podle Nitye Lacroixové:

Tonizující a povzbuzující olej

Jalovec 3 kapky

Máta peprná 1 kapka

Bazalka 1 kapka

Na uvolnění svalů

Eukalyptus 3 kapky

Rozmarýn 3 kapky

Levandule 2 kapky

Masážní oleje s afrodiziakálním účinkem

Ylang-ylang 3 kapky

Santalové dřevo 2 kapky

Růže nebo jasmín 2 kapky

Uvedená množství aromatických olejů rozpustíme v 25 mililitrech rostlinného oleje.

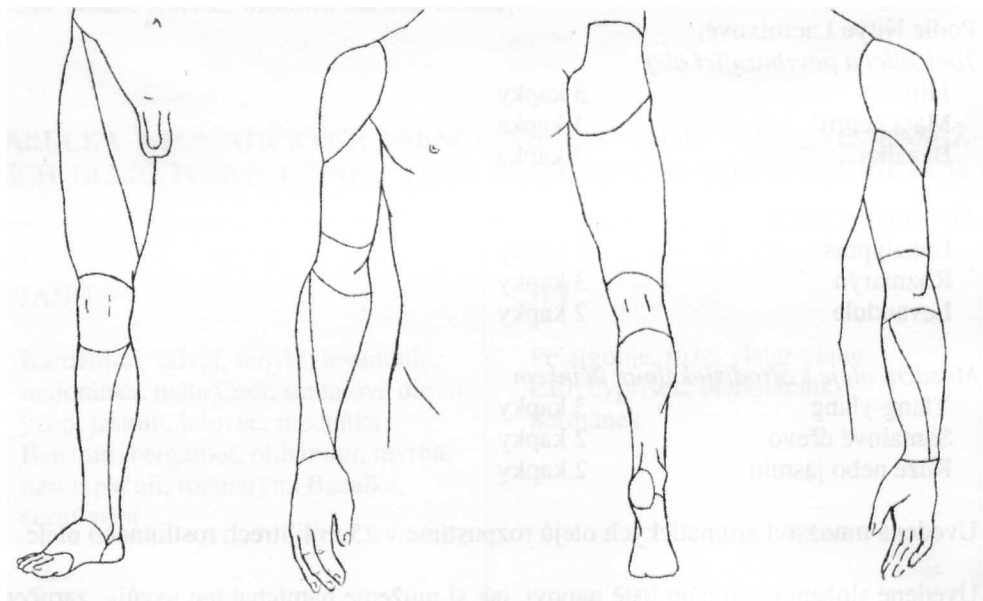
Uvedené složení olejů nám jistě napoví, jak si můžeme namíchat ten »svůj«, zaručeně nejlepší masážní olej.

KONSENZUÁLNÍ A REFERENČNÍ MASÁŽ

Občas jsme postaveni před otázku, jak ošetřit nedostupnou nebo už neexistující část končetin. Dejme tomu, že chceme masáží napomoci hojení zlomeniny kotníku pravého bérce, který je fixovaný sádrovým obvazem, nebo chceme zmírnit takzvanou fantomovou bolest v již neexistující části amputované dolní končetiny. Můžeme pomoci masáží stejného místa na opačné, zdravé končetině. Takovýto způsob ošetření označujeme jako konsenzuální masáž. Vzájemné ovlivňování sobě odpovídajících oblastí stranově obrácených částí končetin je známo akupunkturistům již několik tisíciletí. Rovněž v moderní rehabilitaci se využívá konsenzuálního vlivu při léčbě poruch hybnosti a v podobných případech.

Stejně jako se ovlivňují levá a pravá polovina těla, ovlivňují se i korespondující části horních a dolních končetin. Horní a dolní končetiny mají principiálně stejnou anatomickou stavbu. Ramenní kloub například odpovídá kyčli, koleno lokti atd. Již zmíněnou zlomeninu kotníku pravého bérce bychom příznivě ovlivnili masáží pravého zápěstí. Tento typ masáže se označuje jako referenční masáž. Účinnější je ovlivnění dolních končetin masáží horních končetin než naopak. Referenční část na horní končetině ovlivníme masáží dolní končetiny již hůře. Jaký je princip vzájemného

působení při referenční masáži, není dosud uspokojivě vysvětleno. Důležité je, že tento způsob funguje, a proto doporučuji vyzkoušet si oba typy masáže.



Referenční oblasti horních a dolních končetin

SENZUÁLNÍ A EROTICKÁ MASÁŽ

Senzuální (smyslná) masáž

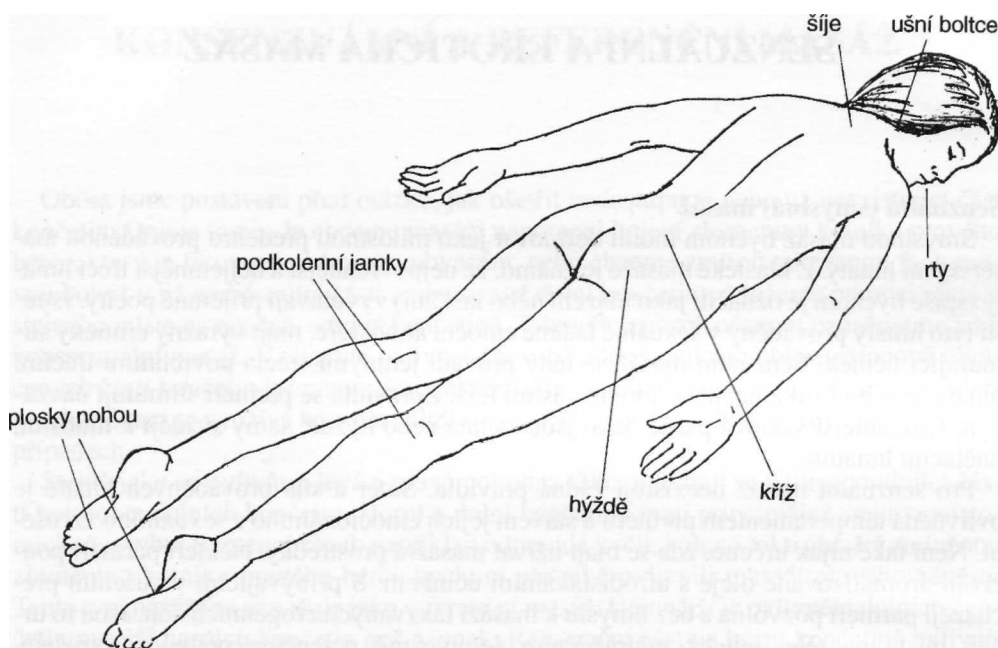
Smyslnou masáž bychom mohli definovat jako milostnou předeheru prováděnou masérskými hmaty. Z klasické masáže je známo, že nejpovrchnější a nejjemnější třecí hmaty (spíše bychom je označili jako hlazení nebo laskání) vyvolávají příjemné pocity. Jsou-li tyto hmaty prováděny v sexuálně laděné emoční atmosféře, mají výrazný eroticky stimulující účinek. Senzuální masáž se tedy provádí jemnými, zcela povrchními třecími hmaty, a to buď rukama, nebo

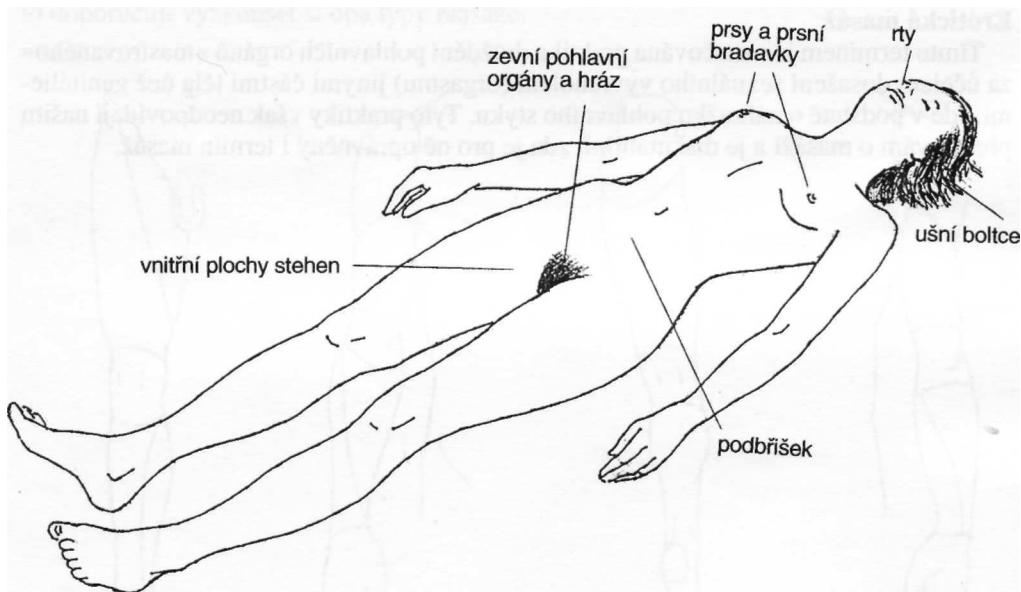
jinými částmi těla. Zpravidla se partneři stimulují navzájem. Rozsáhlejší svalové partie, jako jsou stehna nebo hýždě, samy svádějí k hlubším, hnětacím hmatům.

Pro senzuální masáž neexistují žádná pravidla. Směr a síla prováděných hmatů je ovlivněna temperamentem partnerů a stavem jejich emocionálního a sexuálního vzrušení. Není také nijak určeno, zda se mají užívat masážní prostředky. Někteří partneři používají aromatizované oleje s afrodiziakálním účinkem. S přibývajícím vzrušením přecházejí partneři pozvolna a bez úmyslu k masáži takzvaných erogenních zón. Jsou to určitá místa na těle, jejichž podrážděním se výrazně potencuje pohlavní vzrušení. Maximálního vzrušení se dosáhne drážděním pohlavních orgánů.

Erotická masáž

Tímto termínem je označována praktika dráždění pohlavních orgánů »masírovaného« za účelem dosažení sexuálního vyvrcholení (orgasmu) jinými částmi těla než genitáliemi. Jde v podstatě o náhražku pohlavního styku. Tyto praktiky však neodpovídají našim představám o masáži a je diskutabilní, zda je pro ně oprávněný i termín masáž.





Erogenní zóny a citlivá místa, jejichž masáží lze navodit pohlavní vzrušení. Právě tyto části těla jsou v popředí zájmu při senzuální a erotické masáží. U ostatních masáží se erogenním zónám z pochopitelných důvodů vyhýbáme.

PŘÍSTROJOVÁ (INSTRUMENTÁLNÍ) MASÁŽ

Jelikož ručně prováděná masáž je fyzicky náročná, hledaly a hledají se cesty, jak tuto práci ulehčit. Bylo zkonstruováno množství masážních strojů a pomůcek, které nahrazují určité masážní hmaty.

Tření lze nahradit třením ručníkem (frotáží). Většina mechanických masážních přístrojů má nahradit roztírání. Jsou to různé masážní kuličky, válečky, pásy, rohože či koberce. Hnětení svalů bývá nahrazováno elektrickými přístroji, které vyvolávají stahy a uvolnění svalů. Největší počet masážních přístrojů jsou přístroje vibrační, ať už ruční, kterými provádíme vibrační masáž určitých částí těla, nebo velké stroje, které prochvějí celé tělo. Chcete-li používat masážní přístroje, pečlivě si prostudujte návod k použití nebo se dejte instruovat, jak se s nimi zachází. Zejména při používání velkých výkonných vibračních strojů, jako je např. náš Redor, musíme být opatrní. Nicméně všechny masážní přístroje musíme chápat jako improvizaci, která nemůže ruční masáž plnohodnotně nahradit.

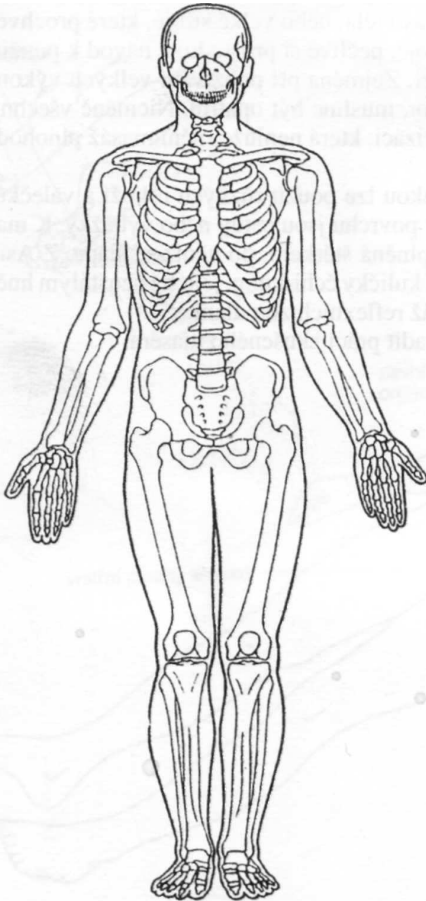
Také při masáži reflexních zón nohou a rukou lze použít různých rohoží a válečků, nejčastěji gumových či plastových, na jejichž povrchu jsou ostny nebo výběžky. K masáži chodidel je doporučována i bednička naplněná šterkem, po němž se šlape. Z Asie k nám v současné době »doputovaly« masážní kuličky čchi-kung, jejichž neustálým hnětením v dlaních provádíme účinnou automasáž reflexních zón dlaní.

Avšak žádný z těchto aparátů nemůže nahradit práci zkušeného maséra.

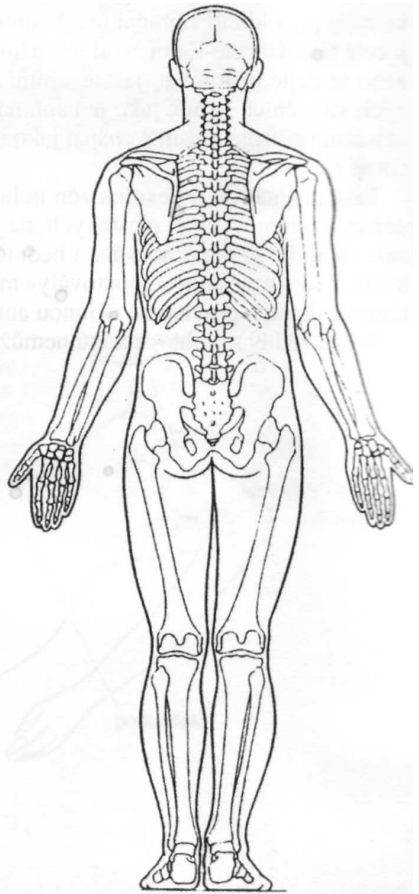
ANATOMIE

Kostra

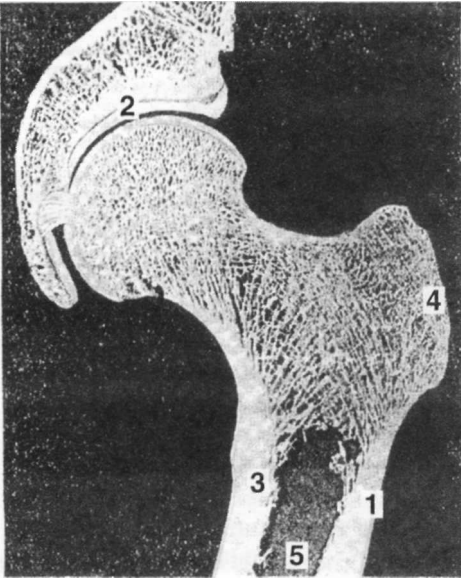
Pohybový aparát člověka dělíme podle jeho vztahu k pohybu na pasivní a aktivní. Do pasivního pohybového ústrojí řadíme kosti, vazy a klouby. Kostru člověka tvoří více než 230 kostí, které jsou mezi sebou volně nebo pevně spojeny. Kostra je pevnou, ale přesto pohyblivou oporou těla. Současně tvoří ochranné schránky pro důležité orgány, jako jsou mozek, srdce a plíce.



KOSTRA
(pohled zepředu)



KOSTRA
(pohled zezadu)



Anatomie kostí

Kost je na povrchu kryta periostem, okostici, ze které je kost vyživována i tvořena (1). Do kloubní dutiny je kryta elastickou chrupavkou (2). Na povrchu je kostěná tkáň hutná a označuje se jako kompakta (3). V hloubce je kost tvořena houbovitou trámčinou, spongiozou (4). Dlouhé kosti jsou duté. Dřeňová dutina je vyplněna kostní dřeví, morkem, který má význam pro krvetvorbu (5).

Podle tvaru a funkce rozlišujeme čtyři druhy kostí. Ploché kosti, jako je lopatka nebo kosti lebky, jsou lehké, ale pevné, aby tvořily bezpečnou ochranu životně důležitých orgánů. Zvláštním typem kosti jsou obratle, z nichž se skládá páteř. Musí být nejen pevné, protože tvoří hlavní osu kostry, ale i značně pohyblivé. Jednotlivé obratle jsou mezi sebou spojeny chrupavčitou meziobratlovou destičkou (ploténkou) a mnoha vazy. Dalším typem kostí jsou krátké kosti, které tvoří zápěstí a zánártí. Jsou sestaveny do oblouku a spolu s jejich lehkostí a pevností zaručují odpružení tvrdých nárazů. Typické jsou dlouhé kosti, zejména končetin. Ty mají trubicový tvar, jsou zpravidla duté a svou stavbou umožňují přenášet značnou sílu (váhu). Jako páky přenášejí pohyb vyvinuté svaly.

Na povrchu je kost krytá okostici, pevnou tuhou blánou, která je v místě úponů šlach pevně vrostlá do kosti. Pro své dobré cévní a nervové zásobení bývá velmi citlivá. Při zlomeninách nás nebolí kost, ale právě okostice. V okostici jsou buňky zvané osteoblasty, které při růstu nebo zlomeninách tvoří kostěnou tkáň. Kost je rovněž z okostice vyživována. V místě volného spojení je kost kryta chrupavkou. Vlastní kostěná tkáň je buď hutná a nachází se na povrchu (označujeme ji jako kompaktu), nebo je z houbovité

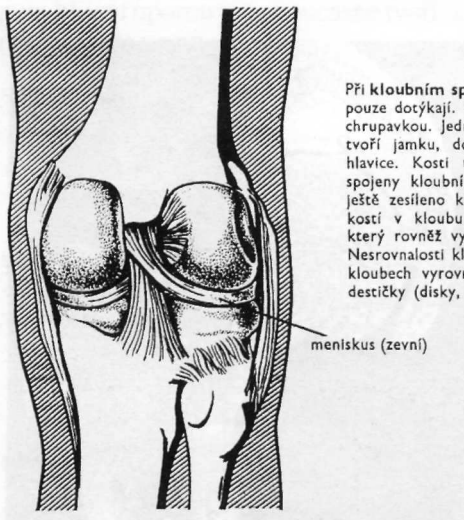
trámčiny, spongiozy, a nalézají se uvnitř. Dlouhé kosti jsou duté. Dutina je vyplněna kostní dřevinou neboli korkem, který má význam pro krevotvorbu.

Klouby

Kosti jsou v těle spojeny buď pevně, přirostlé švem (sutura), jako je tomu u lebky, nebo vazivovou tkání a mohou proti sobě vykonávat zcela minimální, zpravidla torzní pohyb. Pak mluvíme o syndesmoze neboli skloubení. Typickým příkladem je skloubení žeber s hrudní kostí nebo křížokýčelní skloubení. Tam, kde jsou kosti spojeny volně, mluvíme o pravém kloubu (articulus).

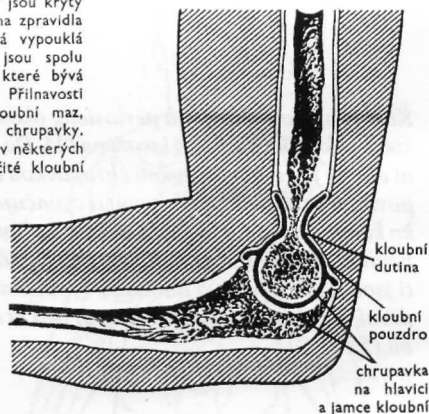
Rozsah pohybu v kloubu je dán mnoha faktory. Předně je to tvar obou kostí, dále velikost kloubního pouzdra zesíleného vazy a nakonec svaly a šlachy, které vyvolávají aktivní pohyb v kloubu ve směru svého průběhu. Konce kostí tvořící kloub jsou pokryty hladkou sklovitou chrupavkou a jsou obklopeny vazivovým kloubním pouzdrem, jehož vnitřní plocha je pokryta synoviální blánou. Tato blána produkuje kloubní maz (synovii), který výrazně snižuje tření. V okolí kloubu bývají zpravidla tlíhové vaky vyplněné tekutinou, mající za úkol tlumit mechanické inzulty, které by mohly kloub poškodit.

kloub kolenní



Při kloubním spojení se kosti vzájemně pouze dotýkají. Kloubní plochy jsou kryty chrupavkou. Jedna styčná plocha zpravidla tvoří jamku, do které zapadá vypouklá hlavička. Kostí tvořící kloub jsou spolu spojeny kloubním pouzdrém, které bývá ještě zesíleno kloubními vazy. Přilnavostí kostí v kloubu napomáhá kloubní maz, který rovněž vyživuje kloubní chrupavky. Nesrovnalosti kloubních ploch v některých kloubech vyrovnávají chrupavčité kloubní destičky (disky, menisky).

kloub loketní

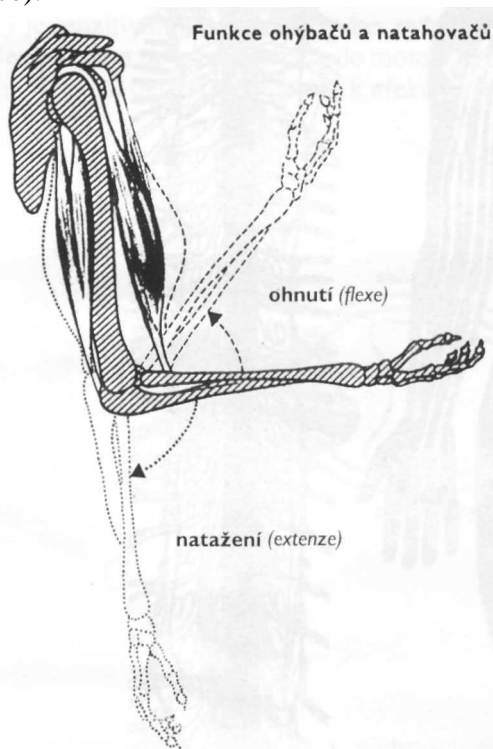


Svaly

Asi 40 procent tělesné hmotnosti tvoří aktivní pohybový aparát – svaly. Podle stavby a funkce dělíme svaly do tří skupin. Hladké svaly zajišťují nepřetržitý, pomalý pohyb trávicího ústrojí, cév, vylučovacího systému a jiných vnitřních orgánů a nemůžeme je ovládat vůlí. Srdeční sval, který pracuje »bez odpočinku« po celý náš život a zajišťuje krevní oběh, je rovněž vůlí neovladatelný. Nejsilnější a nejobjemnější jsou svaly kosterní, které umožňují pohyb jednotlivých částí i celého těla a jsou vůlí ovladatelné. Pohyb je řízen centrálním nervovým systémem (mozkem) pomocí nervů. Svalová vlákna, z nichž se sval skládá, jsou schopna na nervem přivedený impuls se zkrátit až o třetinu své délky. Kosterní svalová vlákna jeví pod mikroskopem příčnou periodicitu, střídají se v nich světlé a tmavší proužky. Proto bývají kosterní svaly označovány jako příčně pruhované. Impulzy se z nervu do svalových vláken přenášejí nervosvalovou ploténkou.

Jednotlivá svalová vlákna se sdružují do svalových snopečků, snopců a svalových bříšek. Svaly jsou kryté vazivovou blánou (fascií). Podle tvaru rozlišujeme svaly ploché, nalézající se převážně na trupu, a svaly bříškaté, nalézající se na končetinách. Počátek

(origo) svaluje pevně přirostlý k okostici jedné kosti. »Masitá« (bříškatá) část svalu probíhá přes jeden či více kloubů nebo skloubení a přechází do šlachy, která se upíná na jinou kost (úpon – inzerce).



Svaly vykonávají nejrůznější pohyby, které se dají rozložit na jednotlivé jednoduché fáze. Podle tohoto jednoduchého pohybu bývají svaly i pojmenovány. Flexory (ohýbače) a extenzory (natahovače) ohýbají a natahují jednotlivé části těla v kloubech. Adduktory (přitahovače) a abduktory (odtahovače) přitahují a odtahují končetiny (připažení, upažení, přinožení, roznožení). Rotátory způsobují pohyb podle osy. Kruhové svaly uzavírají nebo otevírají tělesné otvory, jsou ale i kolem očí. Podle součinnosti rozlišujeme svaly na synergisty (provádějící pohyb ve stejném smyslu) a antagonisty (provádějící pohyb v opačném smyslu). Antagonisté jsou například flexor – extenzor. Při stažení synergisty se uvolní antagonist a naopak. Dojde-li k pohybu obou skupin, jak tomu bývá

u křečí, proběhne pohyb ve směru silnější svalové skupiny. Jestliže sval mění svou délku (zkrácení nebo natažení) a svalová vlákna mají stejné napětí, mluvíme o práci izotonické. Jestliže sval nemění svou délku, dochází ke zvýšení napětí svalových vláken a mluvíme o izometrické práci.

Energii ke svalové práci získává sval z glukózy (hroznového cukru), která je přiváděna krví prostřednictvím cév. Úplným »spálením« glukózy ve svalu vzniká pohybová energie, teplo, kyslíčnan uhličitý a voda. K dokonalému »spálení« glukózy je potřebný kyslík. Při velké pracovní zátěži nestačí krev přivést dostatečné množství kyslíku do svalu a glukóza se metabolizuje nedokonale. Výsledkem je kyselina mléčná, která způsobuje bolest a zejména pocit únavy. Masáž je účinnou metodou, jak rychle odstranit kyselinu mléčnou ze svalů a tím i pocit únavy.

Nervová soustava

Nervová soustava nám zajišťuje vztahy mezi jednotlivými částmi těla a mezi organismem a zevním prostředím. Podle anatomické stavby i podle rozdílné funkce dělíme nervovou soustavu na ústřední (centrální, zkratka CNS) a obvodovou (periferní). Centrální nervovou soustavou rozumíme mozek a míchu. Periferní nervovou soustavu tvoří nervy, které spojují CNS s celým tělem. Nervy dělíme na cerebrospinální (mozkomíšňní) a vegetativní. Mozkomíšňních je 12 párů nervů mozkových a 32 párů míšňních. Podle jejich funkce rozlišujeme nervy citivé – senzitivní – a hybné – motorické. Vedle těchto nervů existuje ještě systém vegetativního nervstva, které je tvořeno hustou sítí vláken, ovlivňujících hybnost hladkého svalstva, činnost žláz, cév, srdce atd. Vegetativní nervy pak dělíme ještě podle jejich účinku na sympatické a parasympatické. Vzdáleně bychom mohli působení parasympatických nervů přirovnat k jangovému a sympatických nervů

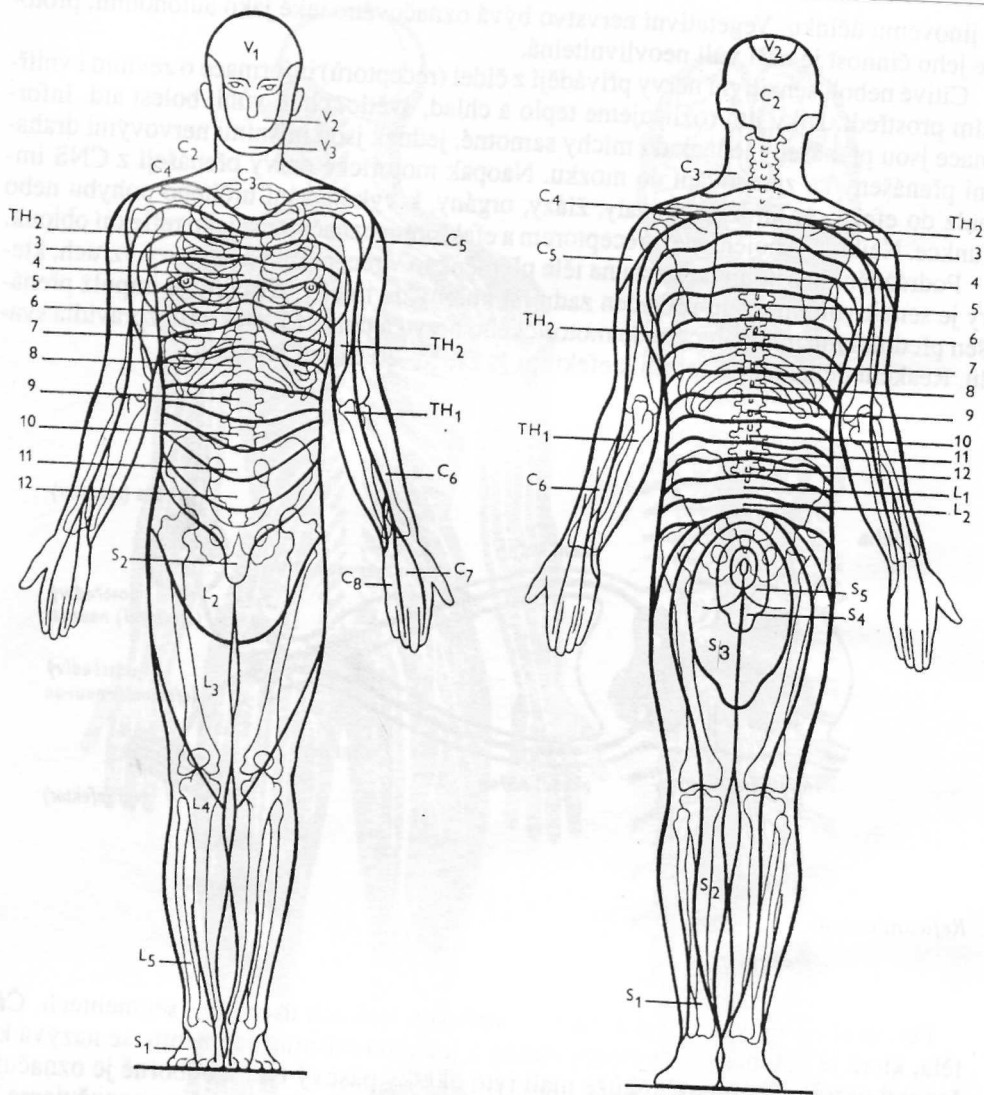
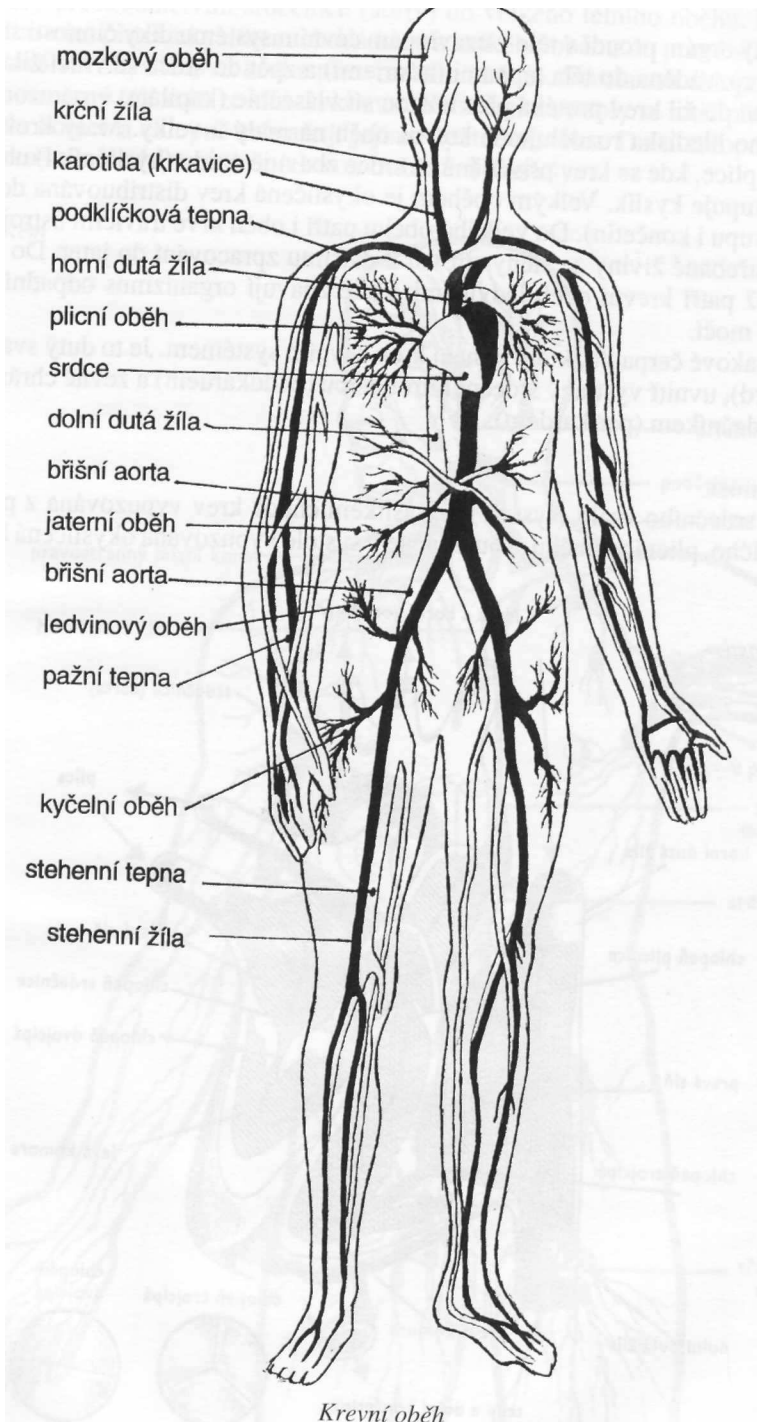


Schéma segmentové inervace povrchu těla (podle Hansena a Schliacka). Okrsky kůže inervované z téhož míšního nervového kořene označujeme jako dermatomy. Rozlišujeme 8 krčních, cervikálních segmentů (na mapce C₁ – C₈), dále 12 hrudních, thorakálních segmentů (TH₁ – TH₁₂), 5 bederních, lumbálních (L₁ – L₅) a 5 křížových, sakrálních segmentů (S₁ – S₅). Hlava a obličej jsou inervovány třemi větvemi trojklanného nervu, který však patří k nervům mozkovým (na schématu označeno V₁ – V₃).



Krevní oběh

Krevní oběh

Krev, tekutý orgán, proudí v těle v uzavřeném cévním systému díky činnosti srdce. Ze srdce je krev rozváděna do těla tepnami (arteriemi) a zpět do srdce se vrací žilami (venami). Z tepen do žil krev protéká přes hustou síť vlásečnic (kapilár).

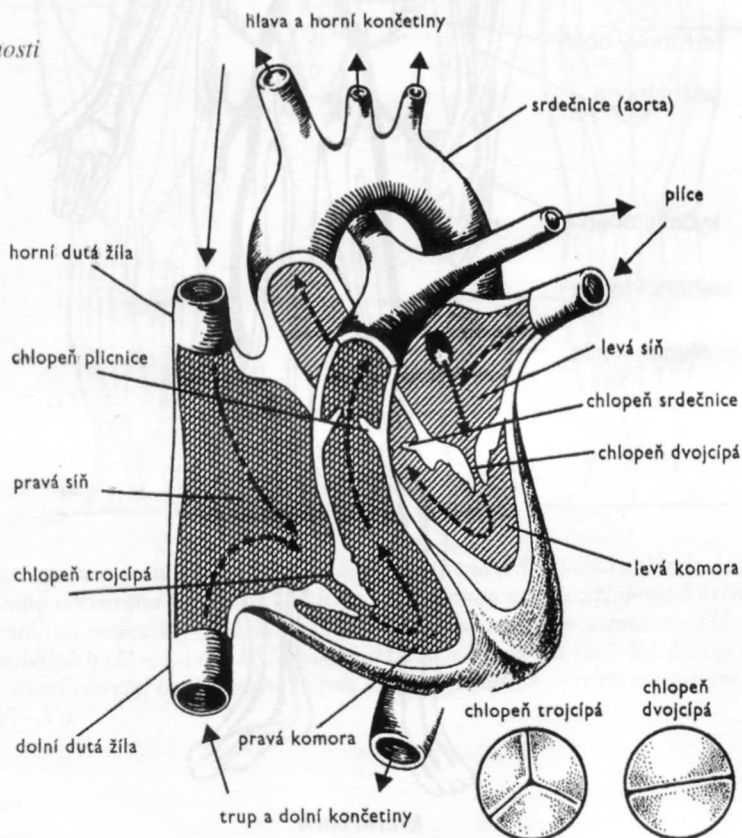
Z funkčního hlediska rozdělujeme krevní oběh na malý a velký. Malý krevní oběh probíhá přes plíce, kde se krev přiváděná ze srdce zbavuje oxidu (kysličníku) uhličitého a do krve vstupuje kyslík. Velkým oběhem je okysličená krev distribuována do celého těla (hlavy, trupu i končetin). Do velkého oběhu patří i oběh krve trávicím ústrojím, který přivádí vstřebané živiny ze stěny střevní k dalšímu zpracování do jater. Do velkého oběhu rovněž patří krevní oběh ledvinami, které zbavují organismus odpadních látek a vylučují je močí.

Srdce je tlakové čerpadlo, které pohání krev cévním systémem. Je to dutý svalový orgán (**myokard**), uvnitř vystlaný srdeční nitroblánou (endokardem) a zevně chráněný vakovitým osrdečníkem (perikardem).

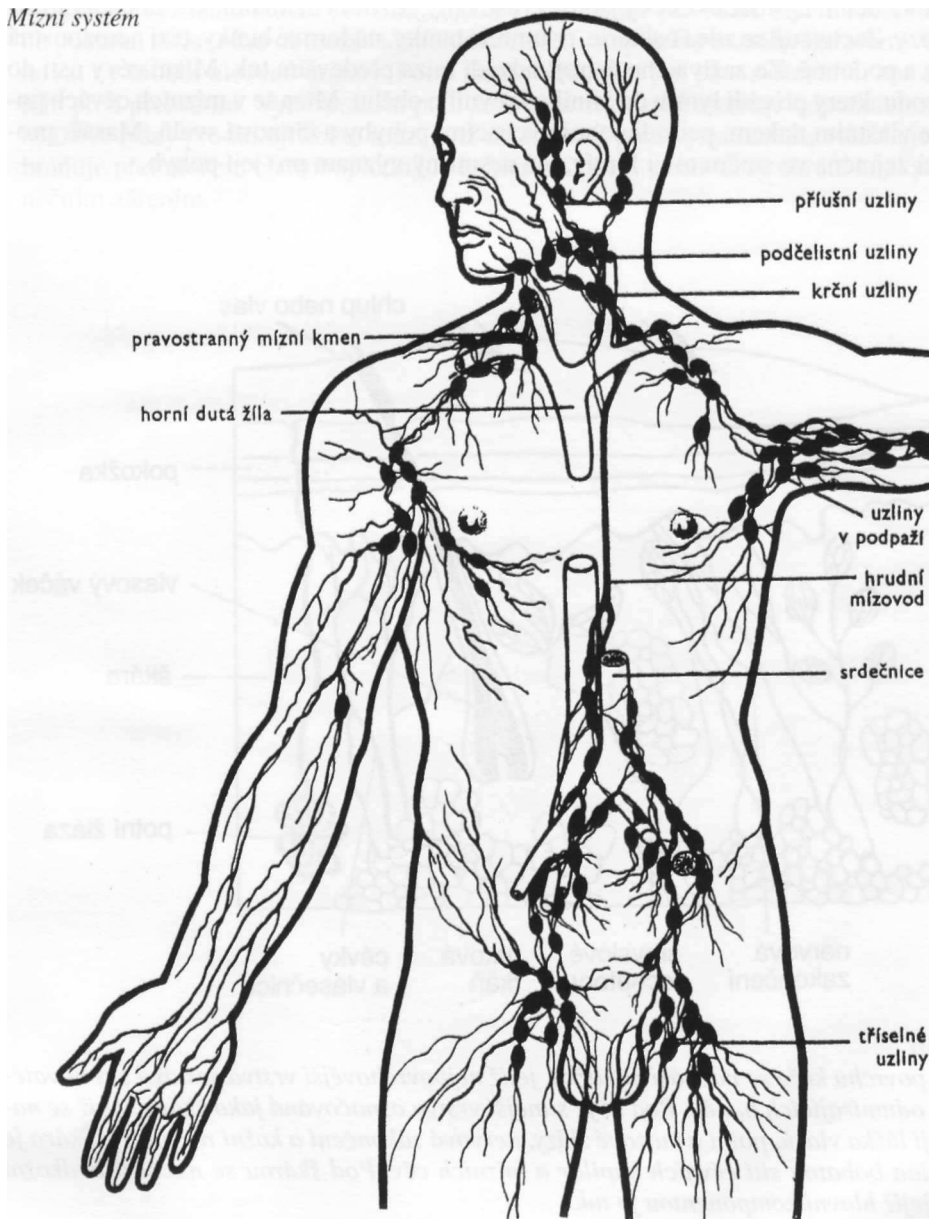
Srdeční činnost

Při stahu srdečního svalu (systole) je kyslíkem chudá krev vypuzována z pravé komory do malého, plicního oběhu. Současně je v systole vypuzována okysličená krev z levé komory prostřednictvím srdečnice (aorta) do velkého tělního oběhu. Při ochabnutí srdce (diastole) přitéká kyslíkem chudá krev z velkého oběhu do pravé síně a současně se plní levá síň okysličenou krví z plic (malého oběhu). Soustavou chlopní je zabezpečen jednosměrný tok krve ze síní do komor. Na začátku systoly se totiž přečerpává krev ze síní do komor a chlopně zabraňují jejímu zpětnému toku. Další chlopně brání zpětnému toku krve z cév do srdečních komor během diastoly.

Schéma
srdeční činnosti

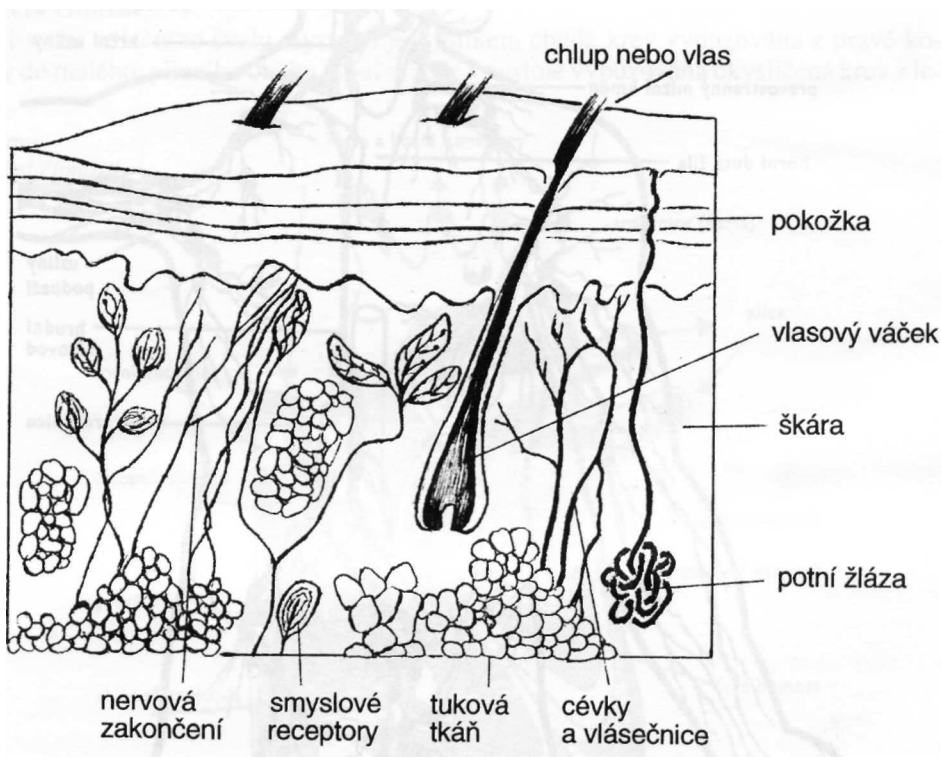


Mízní systém



Mízní (lymfatický) systém

Na tepenném konci kapilár převyšuje krevní tlak, tlak okolních tkání, proto dochází k filtraci tekutých komponent krve do tkání. Tento filtrát označovaný jako míza (lymfa) obsahuje vodu, živiny, soli, kyslík a z krevních elementů převážně lymfocyty. Živiny a kyslík se tak dostávají do tkání. Naopak z tkání se do mízy rozpouštějí metabolické zplodiny a oxid uhličitý. Na žilním konci vlásečnice (kapiláry) je nižší krevní tlak, proto se lymfa vrací zpět do žilního oběhu. Nevstřebaná míza je odváděna soustavou mízních cév z tkání. Lymfatické cévy jsou přerušovány mízními uzlinami, kde dochází k filtraci mízy. Zachycují se zde i bakterie, odumřelé buňky, nádorové buňky, cizí nerozpustná tělíska a podobně. Ze zažívacího ústrojí odvádí míza především tuk. Mízní cévy ústí do mízovodu, který přivádí lymfu do žilního krevního oběhu. Míza se v mízních cévách pohybuje vlastním tlakem, periodickými dýchacími pohyby a činností svalů. Masáž, prováděná zejména ve směru toku lymfy, má nesmírný význam pro její pohyb.



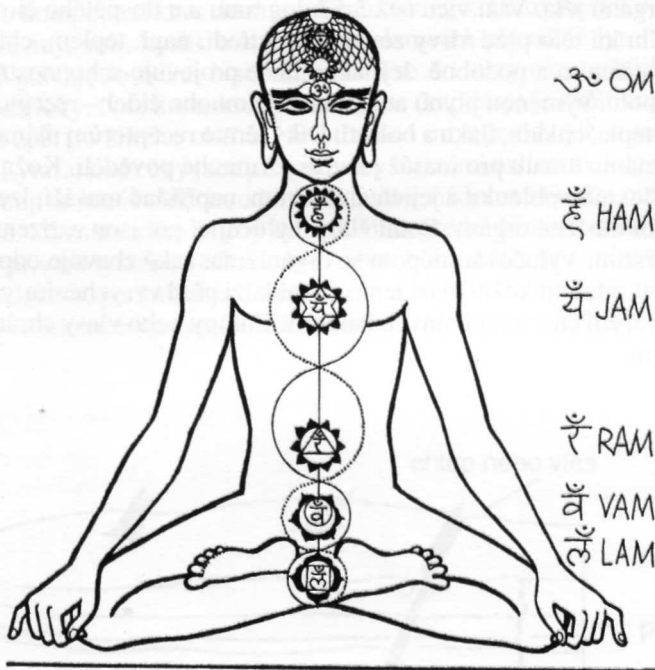
Řez kůží

Na povrchu kůže se nachází pokožka, jejíž nejpovrchovější vrstva sestává z rohovatějících odumírajících buněk. Pod ní je silnější vrstva označovaná jako škára, v níž se nacházejí lůžka vlasů, potní a mazové žlázy, nervová zakončení a kožní receptory. Škára je protkána bohatou sítí cévních kapilár a mízních cév. Pod škárou se nachází podkožní tkáň, jejíž hlavní komponentou je tuk.

Kůže

Kůže není jenom pasivním obalem těla. Je to důležitý orgán, co do velikosti jeden z největších orgánů těla. Váží více než 2,5 kilogramu a u dospělého člověka má plochu přes 1,7 ml. Chrání tělo před vlivy zevního prostředí, např. teplem, chladem, vlhkostí, ultrafialovým zářením a podobně. Její aktivita se projevuje schopností termoregulace, vylučováním potu, výměnou plynů atd. V kůži je mnoho čidel – receptorů, podílejících se na vnímání tepla, chladu, tlaku a bolesti. Díky těmto receptorům máme důležitý smysl – hmat. O významu hmatu pro masáž jsme si již mnohé pověděli. Kožní receptory stojí na počátku reflexního oblouku a jejich drážděním, například masáží, lze příznivě ovlivňovat i v hloubi uložené orgány. Potní žlázy vylučující pot jsou zařízením, které chrání tělo před přehřátím. Vylučováním potu se organizmus také zbavuje odpadních zplodin. Mazové žlázy produkují kožní maz, jenž chrání kůži před vysycháním, zvláčňuje ji a zabraňuje přemnožení choroboplodných bakterií. Chlupy nebo vlasy chrání kůži před slunečním zářením.

FYZIOLOGIE V POJETÍ JOGÍNŮ



(Obrázek zapůjčen laskavostí akad. malířky Aleny Kafnové)

Podle představ indických jogínů je život úzce spojen s prouděním životní energie, kterou označují jako prána. Můžeme ji zhruba přirovnat k čínské čchi nebo japonské ki z akupunkturní teorie i praxe. Prána proudí tělem neviditelnými kanálky, označovanými jako nádí a majícími zhruba stejnou funkci jako akupunkturní meridiány. Nejdůležitější nádí probíhají v podélné ose těla a z jogínského hlediska jsou nejdůležitější tři. Ida probíhá v levé polovině těla, pingala v pravé polovině těla a nejdůležitější sušumna probíhá ve střední rovině zhruba v místě páteře, respektive míchy. Na sušumně se nachází sedm energetických center – čakr. Čakra znamená v překladu kolo, kruh, centrum nebo lotos. V dnešním pojetí si lze čakry představit jako funkční projev neurovegetativních pletení (plexů) nebo endokrinních žláz. Jogíni si v nich představují jakási centra, v nichž se transformuje a zjemňuje energie proudící směrem od múladhary (sanskrtsky mula = kořen, ádhára = spodní) k sahasráře (sanskrtsky saháśra = tisíc).

Hadí síla, nejhrubší, jaksi nekultivovaná energie je skryta v múladhare a lze ji odtud aktivovat. Hadí sílu můžeme přirovnat k sexuální energii nebo k podvědomé agresivitě. Průchodem jednotlivými čakrami se zjemňuje a oduševňuje. V sahasráře má tato energie již čistě psychicko-transcendentní charakter a umožňuje nám neverbálně komunikovat s mimozemským světem nebo Bohem. Blokádou toku energie v jednotlivých etážích dochází k poruchám nebo chorobám. Obnovit funkci čakry lze jógovým cvičením, psychickým soustředěním se do oblasti čakry a prozpěvováním či vyslovováním mantry (posvátné slabiky) nahlas nebo v duchu.

Čakra název lokalizace	Neroendokrinní ekvivalent	Orgány	Mantra (posvátná slabika)	Psychické a emoční projevy	Patologické projevy	
					organické	psychické a emoční
SAHASRÁRA nad temenem hlavy	epifýza–šíšinka	mozek	ŌM –AUM	životní psychická energie, transcendentní myšlení	mozkové nádory, vysoký nitrolební tlak	deprese, pocit uzavřenosti, psychózy, obavy, zlé tušení
ADŽNA mezi obočím	hypofýza – podvěsek mozkový, plexus cavernosus	mozek a mícha (CNS) uši, nos	ŌM – AUM	intelekt a psychické schopnosti, představitivost, projekce, abstrakce	bolesti hlavy, poruchy myšlení	nesoustředěnost, nezájem, schizofrenie
VIŠUDDHA hrdlo, šije	štítná žláza, laryngeální pleteň	krční páteř, horní končetiny	HAM	schopnost komunikovat, vyjadřovat se, inspirace	katary horních cest dýchacích, onemocnění štítné žlázy, hlasívek	psychická posedlost, neschopnost jasně se vyjádřit
ANAHÁTA srdeční krajina	brzlík (thymus), srdeční pleteň	srdce, osrdečník, plíce, hrudní páteř	JAM	soucit, láská, lidskost	kardiovaskulární choroby, záněty kloubů, nemoci dýchacího ústrojí, vysoký krevní tlak	bezcitnost, pasivita, pocit smutku, emoční uzavřenost
MANIPURA oblast pupku	solární pleteň	bederní páteř, játra, žlučník, slezina, žaludek, tenké střevo	RAM	osobní motivace, schopnost správně rozhodovat, vůle, sebekritika	nádory a záněty jater, žloutenka, cukrovka, žlučníkové záněty a kameny	bezmocnost, chamtivost, hněv, sebeobviňování, vztahovačnost (paranoia)
SVADHÍŠTÁNA podbřišek (hara)	nadledviny, ženské pohlavní orgány, prostatická pleteň	ledviny, močový měchýř, bederní páteř a kříž	VAM	trpělivost, vytrvalost, sebedůvěra, pocit pohody (euforie)	impotence, frigidita, poruchy sexuální činnosti, cukrovka	frustrace, strach (fobie), sklíčenost
MÚLADHARA oblast hráze	mužské pohlavní orgány, sakrální (křížová) pleteň	tlusté střevo, konečník, řiť, dolní končetiny	LAM	jistota	hemoroidy, zácpa, bolesti sedacího nervu (ischialgie), prostatické obtíže	samolibost, sobectví, nejistota, deprese, žal

OBSAH

Umění dotyku	3	
Úvod do masážních technik	4	4
Dějiny masáže	6	
Masážní místnost	10	
Masážní stůl	12	
Ruce jako pracovní nástroj	13	13
Masážní prostředky	16	
Základní masérské hmaty	20	
Účinek masáže	28	
Kontraindikace masáže	29	
Klasická masáž	30	
Masáž trupu	30	30
Masáž dolních končetin	40	40
Masáž horních končetin	48	48
Masáž šíje	52	
Masáž hlavy	54	
Shiatsu	57	
Jang a jin	59	
Teorie pěti elementů	63	
Akupunkturní bod – tsubo	67	67
Meridiány	68	
Kyo a jitsu	69	
Čas ošetření	73	
Alternativní cesta ke zdraví	74	74
Technika shiatsu	76	
Základní postupy v shiatsu	79	79
Záda	82	
Kříž a hýždě	86	
Zadní a vnější plocha dolních končetin	89	89
Zadní plocha hrudníku a ramen	95	95
Krk a přední strana hrudníku	98	98
Hlava a obličej	103	
Horní končetiny	107	

Hara	112
Přední a vnitřní plocha dolních končetin	116
Masáž reflexních zón	122
Základy masáže reflexních zón	124
Technika provedení	128
Automasáž	148
Diagnostická automasáž prsů	153
Sportovní masáž	155
Masáž kojenců	158
Reflexní masáž	164
Masáž dříve narozených	167
Neuromuskulární masáž	167
Aromaterapeutická masáž	169
Konsenzuální a referenční masáž	172
Senzuální a erotická masáž	173
Přístrojová (instrumentální) masáž	175
Anatomie	176
Fyziologie v pojetí jogínů	188

Masáž se vždy těšila značnému zájmu a v současné době její obliba ještě stoupá, a to nejen ze strany ošetřovaných, ale i ze strany těch, kteří by chtěli tuto službu poskytovat. Při současném životním stylu, kdy většinu aktivit provozujeme vsedě nebo při nich vykonáváme chudý pohybový stereotyp, dochází k poruchám pohybového aparátu. Masáž je jednou z účinných metod, jak nepříjemné pocity provázející nejrůznější poruchy zmírnit.

Tato kniha vám umožní seznámit se se všemi známými západními a východními technikami masáže:

- Klasická masáž
- Shiatsu
- Masáž reflexních zón
- Automasáž
- Sportovní masáž
- Masáž kojenců
- Masáž dříve narozených
- Neuromuskulární masáž
- Aromaterapeutická masáž
- Konsenzuální a referenční masáž
- Senzuální a erotická masáž
- Přístrojová masáž



25-027-95
08/28

