

101 PRAKTICKÝCH RAD

STRÁNKY 8–11

VÝHODY MASÁŽE

- 1 Co je to masáž?
- 2 K čemu masáž používat?
- 3 Znamky stresu
- 4 Reakce těla na masáž
- 5 Kdy se masáži vyhnout

STRÁNKY 12–23

NEŽ ZAČNETE

- 6 Co potřebujete
- 7 Správné načasování
- 8 Co si „masér“ oblékne?
- 9 Příprava prostředí
- 10 Zvláštní podložky
- 11 Vytvořte pocit pohodlí
- 12 Zklidněte dech
- 13 Pozor na postoj
- 14 Čas odpočinku
- 15 Kde začít
- 16 Zaměřte se na ruce

- 17 První dotyk
- 18 Vyvarujte se tlaku
- 19 Lechtivost
- 20 Ruce „maséra“
- 21 Soustředte se na rytmus
- 22 Použijte intuici
- 23 Uklidňující dotyky
- 24 Nenechte se vyrušovat
- 25 Propojení
- 26 Poziční uvolnění

STRÁNKY 24–25

MASÁŽNÍ OLEJE

- 27 Proč používat oleje?
- 28 Kolik oleje?
- 29 Jak olej roztírat
- 30 Tělo udržujte zakryté



STRÁNKY 26–37

ZÁDA A RAMENA

- 31 Hlazení zad
- 32 Uvolnění napětí
- 33 Vějířovité pohyby
- 34 Krouživé pohyby
- 35 Boční tahy
- 36 Protážení zad
- 37 Péřový dotyk
- 38 Hnětení zad
- 39 Hnětení ztuhlého bodu
- 40 Masírujte obě ramena
- 41 Mnutí zad
- 42 Masáž páteře
- 43 Pracujte v kříži
- 44 Uvolnění páteře
- 45 Propojení páteře

STRÁNKY 38–43

MASÁŽ DOLNÍCH KONČETIN

- 46 Masáž nohou
- 47 Hnětení lýtek
- 48 Hnětení nohou a zadku
- 49 Zakončení
- 50 Přetočení



STRÁNKY 44–51

HLAVA A OBLIČEJ

- 51 Převzmete vedení
- 52 Jak se posadit
- 53 Vytažení krku
- 54 Korunní držení
- 55 Uvolnění hlavy
- 56 Tahy v obočí
- 57 Oči
- 58 Uvolnění tváří
- 59 Hnětení brady
- 60 Masáž čelisti
- 61 Promnutí uší
- 62 Masáž temene
- 63 Odtažení rukou

STRÁNKY 52–55

MASÁŽ KRKU A HRUDNÍKU

- 64 Uvolnění krku
- 65 Spojení s hrudníkem
- 66 Masáž hrudního koše
- 67 Tlak na ramena
- 68 Masáž prsního svalu
- 69 Propojení srdce a břicha

STRÁNKY 56–59

BŘICHO

70	Opatrný přístup
71	Kruhové pohyby
72	Osmička
73	Přechody
74	Ždímání
75	Hnětení v pase
76	Klidné dýchání
77	Držení břicha

STRÁNKY 60–63

PAŽE A RUCE

78	Soustředte se na paže
79	Zdvihněte a protáhněte ruku
80	Ohýbáme zápěstí
81	Hlazení
82	Hnětení
83	Mnutí
84	Masáž ruky
85	Uvolnění ztuhlosti
86	Anatomie ruky

STRÁNKY 64–67

NOHY A CHODIDLA

87	Držení chodidla v dlani
88	Hlazení spodku nohou
89	Protážení chodidla
90	Masáž chodidla
91	Masáž kotníku
92	Masáž mezi šlachami
93	Masáž prstů
94	Hlazení holeně
95	Uvolnění kolen
96	Protážení celé končetiny

STRÁNKY 68–69

ZÁVĚR

97	Jak skončit
98	Držení na závěr
99	Radost z výsledku
100	Klidová poloha
101	Vstávání

REJSTŘÍK 70
PODĚKOVÁNÍ 72



VÝHODY MASÁŽE

1 CO JE TO MASÁŽ?

== Masáž je starobylá forma léčení, užívaná už po tisíciletí k odstranění bolesti, nastolení dobré nálady a pohody, pro vybuzení energie a k zotavení svalstva.

Nabízí uklidnění oběma stranám. Dotyk při masáži vyvolává psychické i fyzické změny, a tím také pocit celistvosti těla i mysli.

2 K ČEMU MASÁŽ POUŽÍVAT?

== Dotykový akt masáže má mnoho příznivých účinků. Masáž:

- Umocní uvědomění si vlastního těla, dýchání, a tím zlepší držení těla.
- Sníží nahromaděné napětí a staženým bolavým svalům navrátí flexibilitu.
- Odvede odpadní látky zadržované ve svalech a zlepší čistící roli lymfatického systému.

UKLIDŇUJÍCÍ POHYBY

*Klekněte si za partnera
a konečky prstů jemně mněte
spánky.*



3 ZNÁMKY STRESU

Stres v každodenním životě přímo ovlivňuje tělo – svaly jsou stažené a dech se zkracuje.

Tyto reakce se odrážejí v postoji

člověka, který se mění podle toho, v kterých částech těla je napětí a jak velké je.

Krk je nakloněný a tlačí hlavu kupředu. Měl by být natažený a v přímce s páteří.

Čelist a tvář jsou stažené napětím. Měly by být uvolněné a hladké.

Ramena jsou napětím zakulacená, místo aby byla rozložená a uvolněná.

Hrudník je propadlý a sevřený. Má být doširoka otevřený.

Páteř je ztuhlá a zablokovaná. Potřebuje uvolnit a protáhnout vzhůru.

Napětí v pánvi vyvolává zablokování v kříži. Pánev by měla být posazená víc vpředu.

Nohy jsou ztuhlé napětím, místo aby byly uvolněné a pružné.

Kolena jsou také ztuhlá a propnutá dozadu. Mají být volná a pružná.

KONTROLA STRESU

Jistý stres je v našem životě nevyhnutelný, ale jeho nadbytek může vést ke škodlivým psychickým i fyzickým důsledkům. Naučte se rozpoznávat známky napětí ve svém těle.

Trup se naklání kupředu. Nohy by měly být stabilní, aby rovnoměrně podpíraly tělo, a ramena široce rozložená.



4 REAKCE TĚLA NA MASÁŽ

== Masáž vlastně urychluje přirozené hojení těla, uklidňuje mysl a vyrovnává citovou hladinu. Pochopení emocí stejně jako těla vyvolává změny celé osobnosti. Je to dokonalá protilátka stresu. Abyste partnerovi pomohli těšit se z výhod masáže, začněte tím, že vyhledáte body napětí na jeho těle.

1 Pro uvolnění trupu položte ruce na klíční kosti, prsty směřují k sobě. Rukama klouzejte kolem ramen a táhněte je nahoru po krku. Pohyb protáhněte do vlasů.

- Pozorujte jeho postoj. Posuďte, v kterých částech těla je napětí.
- Má staženou čelist? Uvolnění přinesou krouživé pohyby konečky prstů.
- Má strnulou šíji? Konejšivé pohyby uleví bolavým ramenům, ztuhlému krku a svalovému napětí.
- Má napětí v páteři? Masáž ji protáhne a uvolní ztuhlé, napjaté svaly.

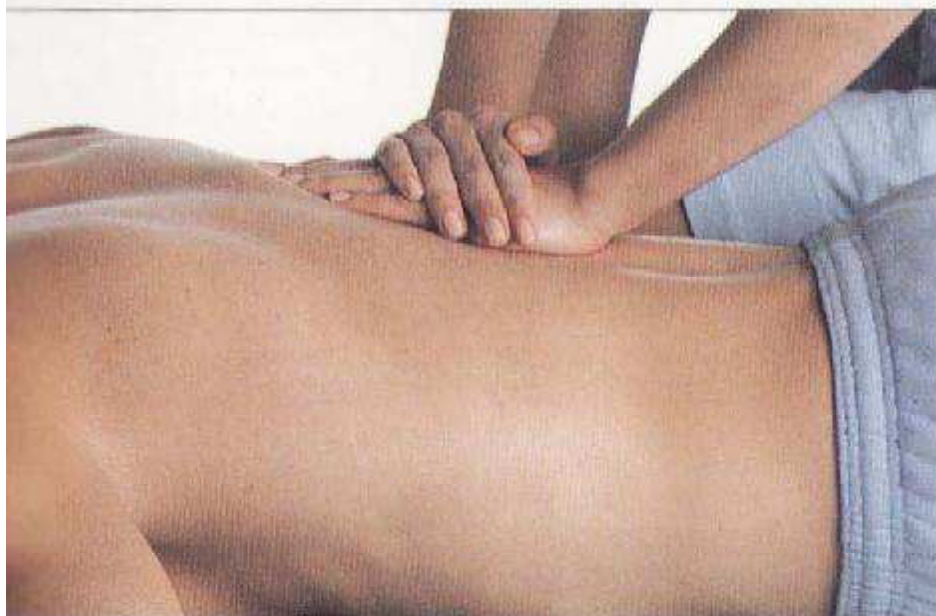
*KONTROLA POSTOJE
Dávejte pozor na vlastní pozici při masáži.*

K uvolnění ramen použijte rovnoměrný tlak celou rukou.





2 Pro další uvolnění trupu položte ruce na ramena, paty dlaní směřují na ramenní svaly. Zatlačte na levé rameno dolů a ven. Jemně povolte a opakujte na pravém rameni. Pokračujte a rytmicky přecházejte houpavým pohybem z jednoho ramene na druhé.



3 Napětí v zádech uvolníte hlazením (viz str. 26), poté aplikujte protažení páteře. Levou ruku položte na kříž a pravou rukou přitlačte. Používejte plochu ruky se zvýšeným tlakem na patu dlaně. Jeďte podél páteře směrem nahoru a ven. Opakujte na druhé straně.

KDY SE MASÁŽI VYHNOUT

Trpí-li partner kteroukoli z následujících potíží, nebo máte-li třeba jen pochybnosti, poraďte se před masáží s lékařem:

- Vysoká teplota nebo kožní potíže.
- Otoky, neurčené bulky, pupínky nebo hluboké škrábance.

- Nezhojené jizvy, čerstvá zranění, záněty, křečové žíly.
- Akutní bolest zad či vážné poranění.
- Kardiovaskulární problémy – trombóza, onemocnění srdce.
- Rakovina, epilepsie, AIDS či jakékoli psychické onemocnění.
- Těhotenství.

NEŽ ZAČNETE

6 CO POTŘEBUJETE

Zvolte vyhovující podložku, například některou z lehkých matrací (karimatka, molitan) nebo masážní stůl. Připravte si potřebné množství čerstvě vypraných prostěradel a ručníků. Budete potřebovat velké i malé ručníky na zakrytí a polštářky. Masážní olej uchovávejte v malé lahvičce nebo ho přelejte do omáčníku. K ruce si připravte ubrousky na odsátí steklého oleje.



PŘEDEM UPRAVTE MÍSTNOST
Vše potřebné uložte v dosahu.

*Polštář na
podložení*

*Všechny ručníky udržujte
úhledně složené.*



*Jemné ubrousky
Pozor, aby nedošel olej.*

7 SPRÁVNÉ NAČASOVÁNÍ

— Celková masáž těla, zahrnuje-li také obličej a hlavu, zabere asi 1–1,5 hodiny. Je-li váš čas omezen, zaměřte se raději na jedno dvě místa, než abyste v rychlosti odbyli celé tělo. Někomu přinese rychlé uvolnění masáž hlavy a ramen – měla by trvat alespoň 15 až 20 minut. Masáž nohou zabere asi 10 minut na jednu končetinu a je také velmi účinná. Masáž celých zad, která je pro začátečníky nejjednodušší, trvá 20 minut.

MASÁŽ HLAVY A OBLIČEJE

Masáži hlavy a tváře se věnujte 20 minut, abyste partnera uklidnili, dodali mu energii a rozehnali napětí v obličejových svalech.



8 CO SI „MASÉR“ OBLÉKNE?

— Hlavním faktorem pro výběr oděvu bude snadná pohyblivost – cokoli pohodlného, co se dá vyprat. Potřebujete volnost, abyste se mohli natáhnout přes tělo nebo pokleknout.

- Obujte si pohodlné boty bez podpatku, nebo zůstaňte bosí.
- Odložte šperky, o které byste mohli zachytit, a partnera požádejte o totéž.
- Nehty si ostříhejte. Dlouhé nehty masáž ztěžují.

9 PŘÍPRAVA PROSTŘEDÍ

- Připravte si masážní prostor, aby byl pohodlný a útulný.
- Uklidte nepořádek a přesvědčte se, že máte dostatek místa pro pohyb kolem partnera.
- Zajistěte soukromí a snažte se vyhnout jakémukoli vyrušování.
- Nerozsvěcujte ostré, jasné světlo.

10 ZVLÁŠTNÍ PODLOŽKY

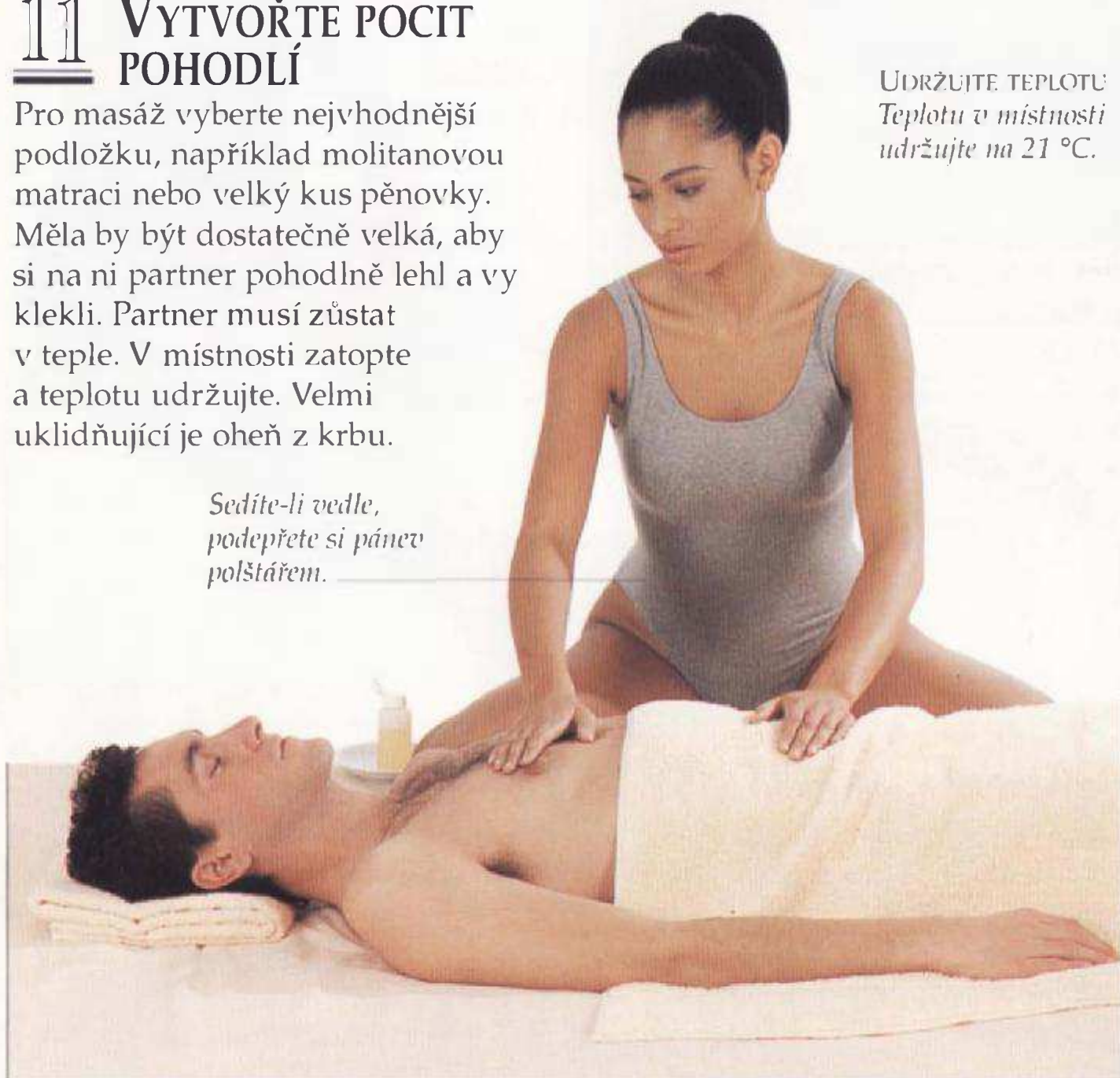
Partnerovo tělo vypodložte polštáři, nebo jen srolovanými ručníky. To pomáhá najít vhodnou polohu a zklidnit se, uvolňuje to napětí na různých částech těla a stažené svalstvo. Složeným ručníkem vypodložte hlavu, aby krk byl narovnaný.

11 VYTVOŘTE POCIT POHODLÍ

Pro masáž vyberte nejvhodnější podložku, například molitanovou matraci nebo velký kus pěnovky. Měla by být dostatečně velká, aby si na ni partner pohodlně lehl a vyklekli. Partner musí zůstat v teple. V místnosti zatopte a teplotu udržujte. Velmi uklidňující je oheň z krbu.

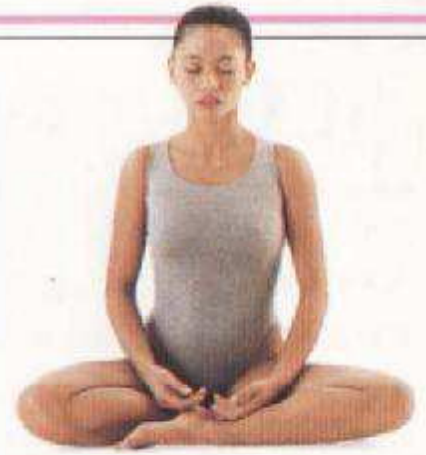
Sedíte-li vedle, podepřete si pánev polštářem.

*UDRŽUJTE TEPLOTU
Teplotu v místnosti udržujte na 21 °C.*



12 ZKLIDNĚTE DECH

Při masáži musíte dýchat vždy naplno a rovnoměrně. Správné dýchání uklidňuje mysl, vytváří energii a uvolňuje napětí. Aby dýchání bylo plynulé, nadechněte se do břicha a nechte vzduch proudit k srdci a do hrudníku. Vdechujte nosem a vydechujte nenásilně ústy.



ZAMĚŘTE SE NA DÝCHÁNÍ

13 POZOR NA POSTOJ

Vyvážený postoj je při masírování důležitý. Dodává šarm a pomáhá správně dýchat, zatímco masírujete, takže se na konci cítíte svěží.

- Neohýbejte ramena a při masáži celého těla je nepřetáčejte.
- Zápěstí držte volné a ohebné.
- Protáhněte krk a páteř.



NEBUĎTE NAPIJATÍ
Po celou dobu masáže buďte uvolnění. Nikdy nepřetáčejte ani nepřepínejte záda a ne-natahujte se příliš daleko.

Ruce spusťte volně z ramen.

14 ČAS ODPOČINKU

Než začnete s masáží, pokuste se vytvořit ovzduší důvěry. To je velmi důležité, pokud váš partner dosud žádnou masáž neabsolvoval. Bude se cítit napjatý a nebude vědět, co má očekávat. S prvním pohybem nespíchejte. Než se partnera dotknete, dejte mu čas, aby pravidelně dýchal a cítil se uvolněně.

15 KDE ZAČÍT

Pro začátek neexistuje správný či špatný bod. Jedním z míst, jež budí nejméně ostych dotyku, jsou záda, a proto většina lidí začíná tam a končí vpředu. Jiní dávají přednost masáži nohou, která je rovněž uklidňující. Nicméně z jakéhokoli místa lze dosáhnout harmonického výsledku.

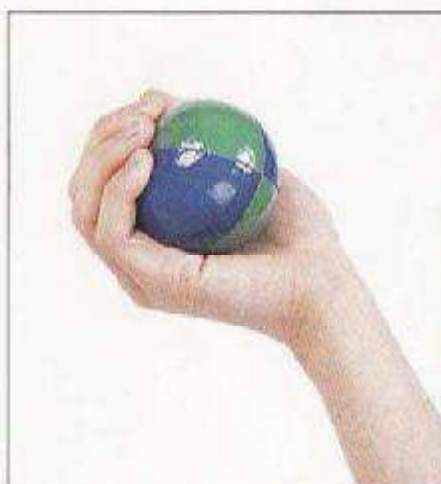
16 ZAMĚŘTE SE NA RUCE

Kvalita vašeho dotyku je nezbytná. Aby masáž byla účinná, měli by být vaše ruce teplé, pozorné, zručné, pevné a vláčné. Pro zvýšení sebedůvěry při dotyku a zlepšení rozsahu a masážních schopností existují cviky pro ruce.

- Soustředte se na protažení rukou, jinak budete mít svaly na konci masáže unavené a bolavé.
- Pozorujte své ruce, abyste si je uvědomili jako tvořivý nástroj.
- Používejte všechny části rukou.
- Nezapomeňte, že odpočínuté vláčné ruce jsou součástí uvolněného těla.



1 Důrazně si třete ruce, až zteplají. Pocítíte pálení, které vyvolá horko.



2 Mačkejte měkký žonglovací míček. To zvyšuje sílu a vláčnost dlaní a prstů.



3 Palcem jedné ruky pevně opisujte kruhy do druhé dlaně, abyste uvolnily napětí ve šlachách a svalech.

17 PRVNÍ DOTYK

Pokud jste si jisti, že se partner cítí uvolněně a pohodlně, můžete provést první dotek. K tělu se přibližujte pomalu a s citem. Masáž začněte vyváženou silou v místě, které si vyberete (viz str. 21). Nehybný dotek na páteři je velice uklidňující. Nechte na ní chvíli spočinout ruku, než budete pokračovat.

Kůže se dotýkejte jemně.



18 VYVARUJTE SE TLAKU

Různé části těla vyžadují rozdílný tlak. Zvyšujte ho tak, že přenášíte váhu do plochy dlaně. Víc ho prohloubíte, když přes hřbet položíte druhou ruku. Na svalnaté části těla jako záda používejte pevné hluboké tahy, avšak kostnaté oblasti jako žebra pouze jemně hladěte.



PŘENEŠTE VÁHU DO DLANĚ

19 LECHTIVOST

Má-li partner lechtivé místo, je to pravděpodobně proto, že je nervózní nebo napjatý. Takovému

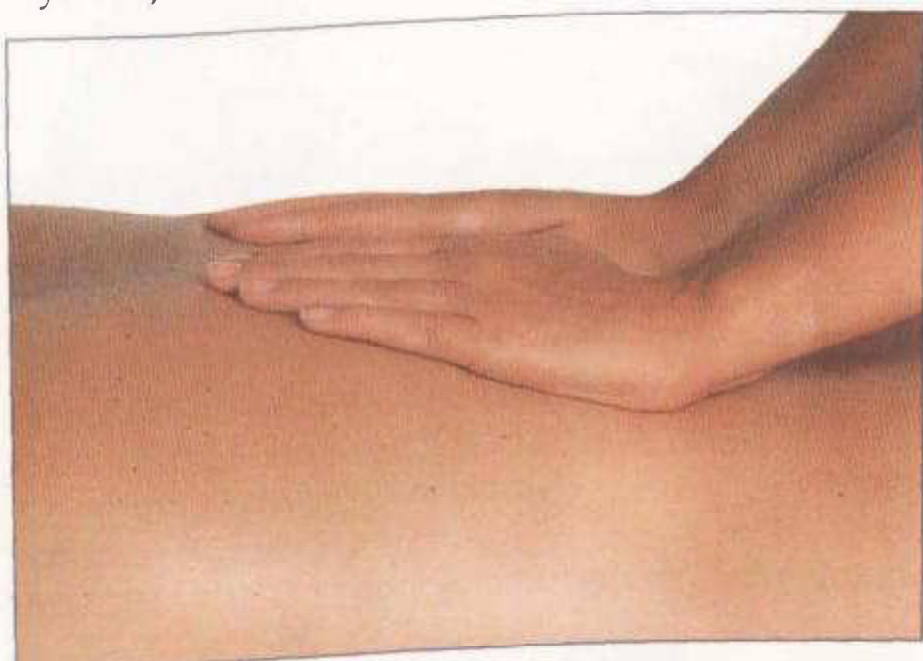
místu se vyhněte a vraťte se k němu později, až bude partner uvolněnější.

20 RUCE „MASÉRA“

Kvalita dotyku určuje kvalitu prováděné masáže. Vaše ruce by měly být technicky způsobilé, obratné, hřejivé a pozorné. Jak budete nabývat zkušenosti, ve vašem dotyku bude víc sebedůvěry. Brzy budete schopni rozeznat pohyby, které vašemu partnerovi vyhovují. Následující řádky vám

pomohou rozvíjet uvědomění si vlastních rukou a jejich plného potenciálu.

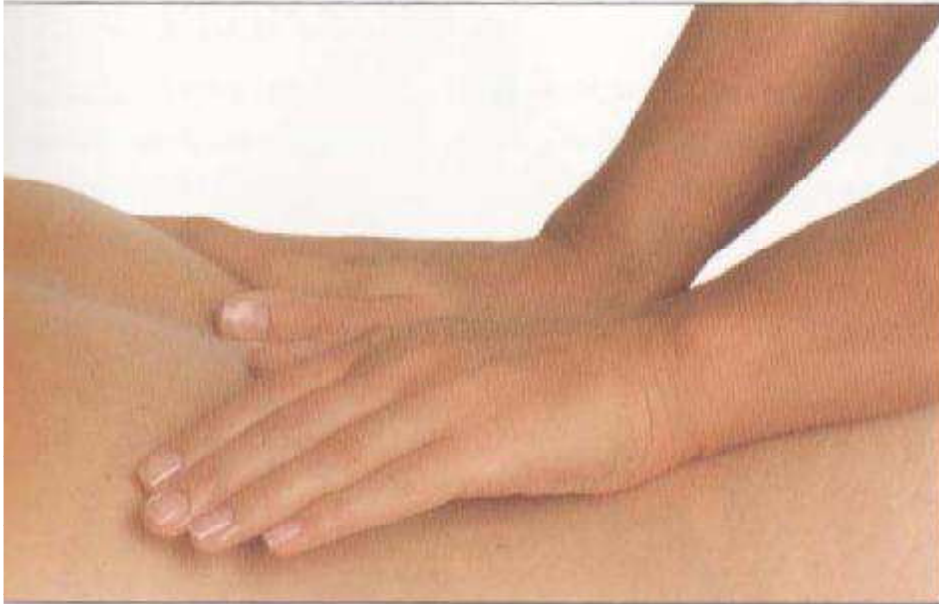
- Prostudujte své ruce. Oceňte je jako kreativní nástroj.
- Pravidelně s nimi cvičte.
- Soustřeďte se na dýchání, neboť nesprávné dýchání ovlivňuje kvalitu dotyku.



1 Plochu dlaně použijte k dosažení uvolněného, plynulého efektu. Ruce položte na tělo. Vyviňte jemný rovnoměrný tlak, zápěstí mějte volné. Všemi prsty se dotýkejte těla a pohyb provádějte celýma rukama, nikoli jen dlaněmi. Tato činnost přináší úlevu psychické i fyzické tenzi.



2 K proniknutí do svalstva kolem kostí – například páteře – použijte konečky palců. Položte celé ruce na tělo, prsty směřují ven od palců. Konečky palců vyviňte hluboký, rovnoměrný tlak. Trénováním jejich obratnosti se rozšíří škála masážních hmatů.



3 Na napjaté svaly použijte silný tlak tak, že přenesete váhu do vnitřního okraje paty dlaně a strany palce. Rukama střídavě provádějte krouživé pohyby. Tento pohyb používáme pro úlevu v kříži, na lýtkách a na chodidlech.



4 Patou dlaně se opřete o tělo a rovnoměrně zatlačte. Zbytek ruky nechte uvolněný. Pata dlaně představuje široký pevný povrch, kterým rozháníme napětí. Krouživými pohyby rozmasírujte plochy napjatého svalstva.

21 SOUSTŘEĎTE SE NA RYTMUS

K úspěšné masáži patří správný rytmus. Každý pohyb je příjemný, je-li prováděn plynule. Prudké změny tempa jsou pro masírovaného rušivé. Zvolte tlumenou vhodnou hudbu, která dá vašim pohybům ráz. Nedovolte, aby hlasitý zvuk narušoval klidnou atmosféru.

22 POUŽIJTE INTUICI

Masáž je intuitivní forma terapie. Nemusíte si být jisti pořadím pohybů, tady žádné přísné pravidlo neexistuje. Se vzrůstající zkušeností poroste i vaše sebedůvěra. Masáž bude plynulejší a vy sami dokážete posoudit, kde a jak silné pohyby máte aplikovat. Uvolněte se a věřte svému úsudku.

23 UKLIDŇUJÍCÍ DOTYKY

Nebojte se do své rutiny zahrnout jednoduché masážní hmaty a postupně i specifické. Jako výchozí bod použijte „přiložení rukou“, abyste partnera upozornili na dýchání a navodili pocit klidu u vás obou. Beze spěchu se soustředte, abyste do svého dotyku vložili sílu, která vám umožní vyvolat změny v mysli i těle.

Obyčejný dotyk ruky na těle navodí pocit klidu.



24 NENECHTE SE VYRUŠOVAT

Během masáže co nejvíc udržujte kontakt ruka-tělo. Pokud ho na významnou dobu ztratíte, narušíte plynulý tok a partnera vyrušíte. Je důležité, aby sled pohybů byl plynulý. Masážní oleje, stejně jako ručníky si dejte na dosah ruky, abyste minimalizovali dopad odmlky potřebné k jejich podání.



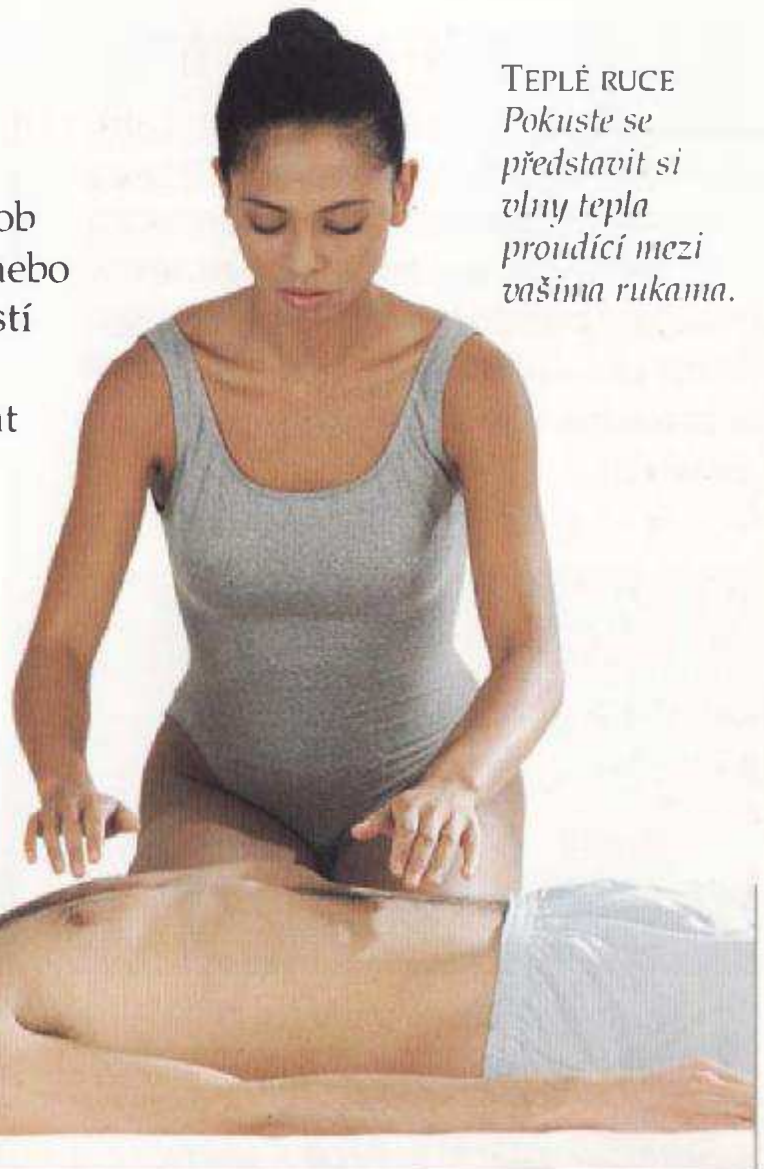
POHYBY PROVÁDÍME V NEPŘETRŽITÉM SLEDU

25 PROPOJENÍ

Vyvažování energie neboli propojení vnáší do masáže pocit celistvosti. Používejte ho jako způsob pro zahájení a zakončení masáže, nebo jako metodu propojení různých částí těla. Vám i partnerovi pomůže se uvolnit a poskytne vám čas vstřebat a vychutnat účinky.

TEPLÉ RUCE
Pokuste se představit si vlny tepla proudící mezi vašimi rukama.

1 Pravou ruku držte nad srdcem a levou nad břichem. Několik vteřin je tak ponechte, než se dotknete těla.



2 Jednu ruku položte na srdce, abyste navázali citový kontakt s partnerem a pomohli mu pravidelně dýchat.

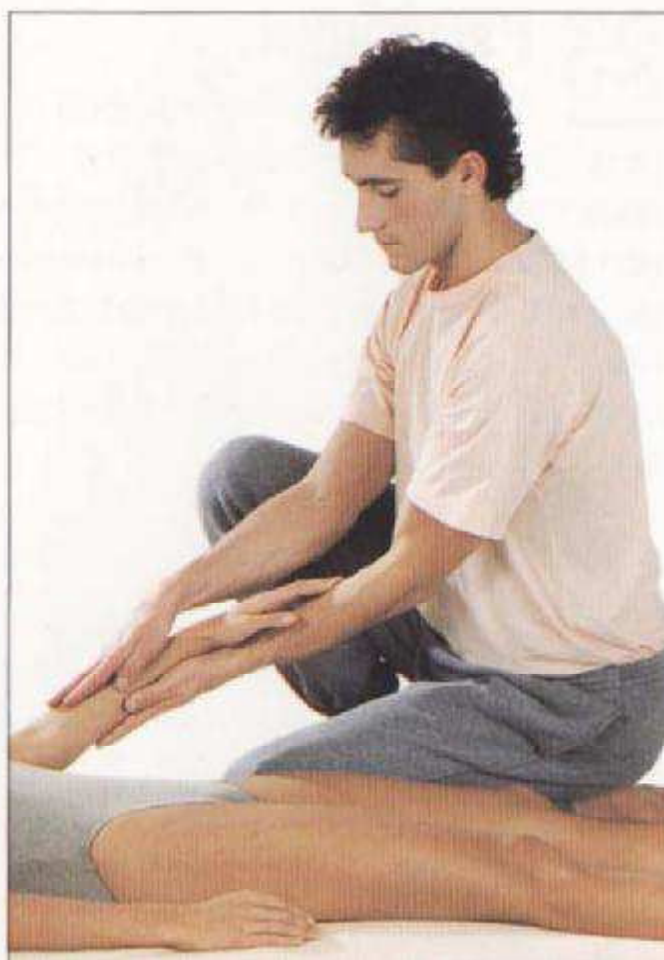
3 Vezměte partnerovu ruku do dlaní a něžně ji držte na znamení vroucího zájmu a důvěry.

26 POZIČNÍ UVOLNĚNÍ

Před masáží byste měli partnerovi dodat pocit celkového uvolnění. K protažení a uvolnění hlavních míst napětí na těle partnera použijte poziční uvolňovací hmaty, které mu dodají pocit délky, šířky a prostoru. To mu pomůže pohodlně se uložit.

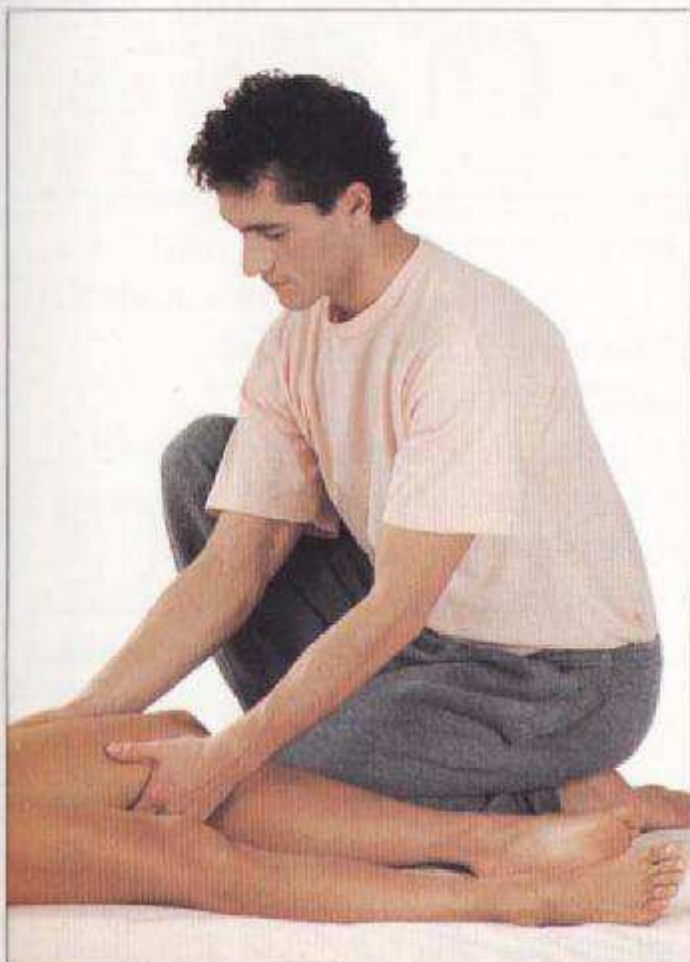


1 Tento sendvičový hmat uvolní rameno a hrudníku dodá šířku a prostor. Nadzdvihněte rameno a vsuňte pod něj ruku. Prsty směřují k páteři. Druhou rukou okruh shora uzavřete. Silou táhněte k okraji ramene.



2 Abyste paži a rameni dodali pocit délky a uvolnění, postavte se čelem a ruce položte nad a pod partnerovo rameno. Pevně ho uchopte a silou stáhněte směrem dolů. Potom sjeďte rukama po paži přes prsty pryč.

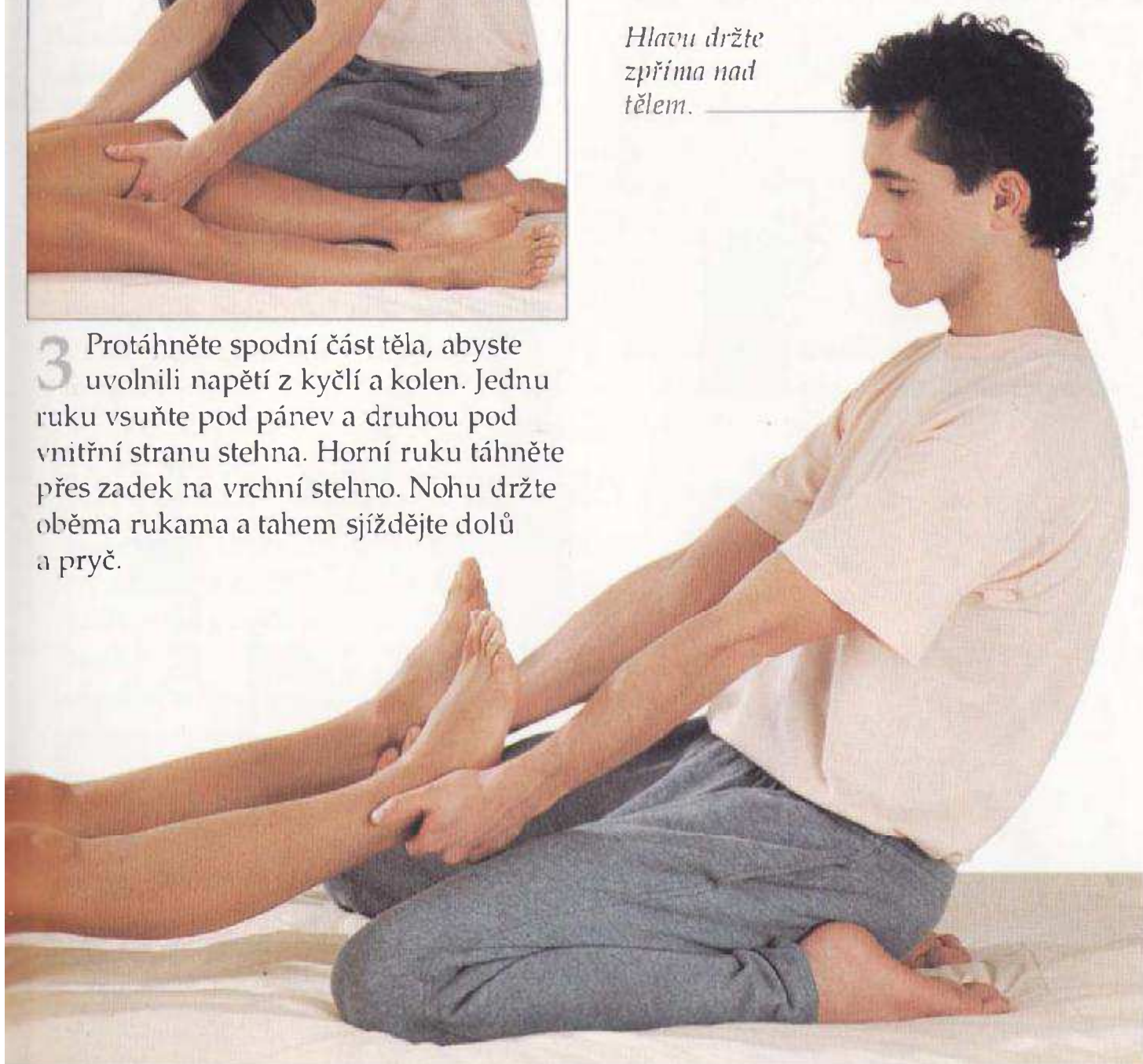




4 ▽ Po provedení této relaxační masáže na obou stranách těla dokončete sekvenci uvolněním nohou a chodidel. Tím protáhnete celé tělo. Sevřete paty, přitáhněte směrem k sobě a váhu těla přeneste dozadu, abyste zvýšili tah. Pomalu uvolněte napětí a nohy položte na matraci.

*Hlavu držte
zpříma nad
tělem.*

3 Protáhněte spodní část těla, abyste uvolnili napětí z kyčlí a kolen. Jednu ruku vsuňte pod pánev a druhou pod vnitřní stranu stehna. Horní ruku táhněte přes zadek na vrchní stehno. Nohu držte oběma rukama a tahem sjíždějte dolů a pryč.



MASÁŽNÍ OLEJE

27 PROČ POUŽÍVAT OLEJE?

Oleje jsou nezbytným mazivem, které zabraňuje nepříjemnému tření kůže. Obsahují živiny prospěšné pokožce a tkáni. Vyberte si nelepkaavý základní olej bez silné vůně.

- Obohaťte svou směs o luxusní

broskvový, avokádový nebo mandlový olej.

- V případě nutnosti lze nahradit olej zásypem, ale na delší masáž používejte vždy olej.
- Do základu přidejte pár kapek oleje z pšeničných klíčků, aby nežlukl.

Dobře padnoucí zátky udržuje olej čerstvý a čistý.

Přelijte svůj olej do hezkých skleněných flakonů.

VÝBĚR OLEJŮ
Vyzkoušejte různé základní oleje, než najdete ten pravý. Vybírejte z následujících typů: hroznová semena, slunečnice, sója, kokos a pecka z meruňky.



28 KOLIK OLEJE?

Začínáte s čajovou lžičkou oleje, který rozetřete po těle. Na masáž celého těla budete potřebovat asi 30 ml. Na pokožce by mělo být dostatečné množství oleje.



PŘÍLIŠ OLEJE VYTVOŘÍ LEPKAVÝ POCIT

29 JAK OLEJ ROZTÍRAT

Vymáčkněte nebo kápněte olej na dlaň. Dejte pozor, abyste neukápli partnerovi na tělo. Olej v dlaních rozemněte, abyste ho ohřáli, a hladkými, plynulými pohyby jej rozetřete po těle. Pro začátek nepoužívejte velké množství. Je lepší v případě potřeby přidat, než přebytky odsávat z pokožky.



OLEJ ROVNOMĚRNĚ ROZETŘETE PO ZÁDECH

30 TĚLO UDRŽUJTE ZAKRYTÉ

Naolejované tělo rychle ztrácí teplotu, takže odkryté části vždy zakrývejte ručníky. Nedovolte, aby se efekt masáže ztratil proto, že necháte klesnout teplotu kůže.



Zakryjte část těla, na které nepracujete.

ZÁDA A RAMENA

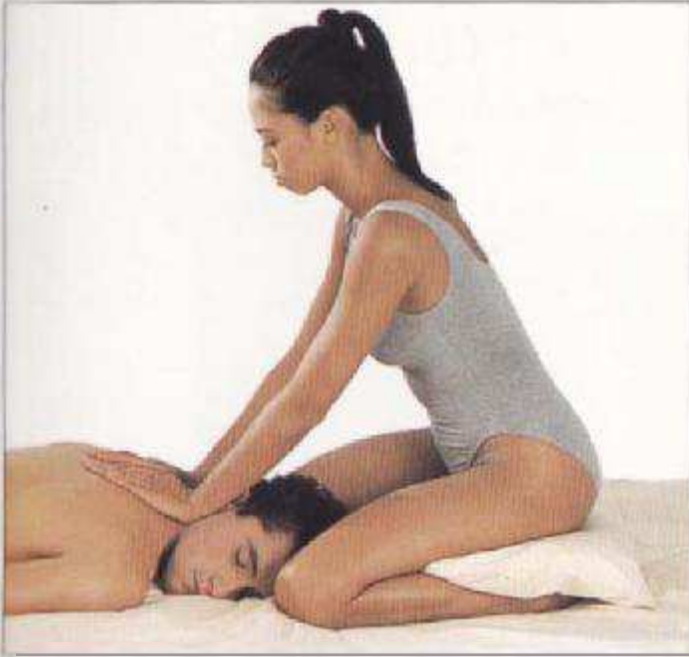
31 HLAZENÍ ZAD

Záda uvolníte sérií hladkých plynulých pohybů, základními masážními pohyby. Použijte je k protažení svalů a k podpoře kardiovaskulárního systému. Obě ruce položte po stranách páteře a vějířovitě přejeďte po dlouhých svalech zad dolů a do stran, jak nejdál pohodlně dosáhnete. Obloukem se jediným nepřetržitým pohybem vraťte přes žebra na lopatky a na ramena.

CELKOVÝ ZÁBĚR

Nepřetržité obloukové pohyby jsou fyzicky i psychicky zklidňující. Prospívají nervosému systému a redukují stres.





HLADÍCÍ SÉRIE

Hladíte po zádech plochou dlaní při rovnoměrném tlaku. Před masáží a po ní aplikujte silnější tahy, abyste tělo nejdříve připravili a posléze zklidnili.

32 UVOLNĚNÍ NAPĚTÍ

Na závěr masáže zad ved'te ruce po horní hraně ramen ke krční základně. Za ramena netahejte. Až dojedete ke krku, pokračujte nahoru a středem hlavy ven. Opakujte několikrát.

UVOLNĚNÍ KRKU

Tyto příjemné pohyby uvolní svalstvo zad a šíje.

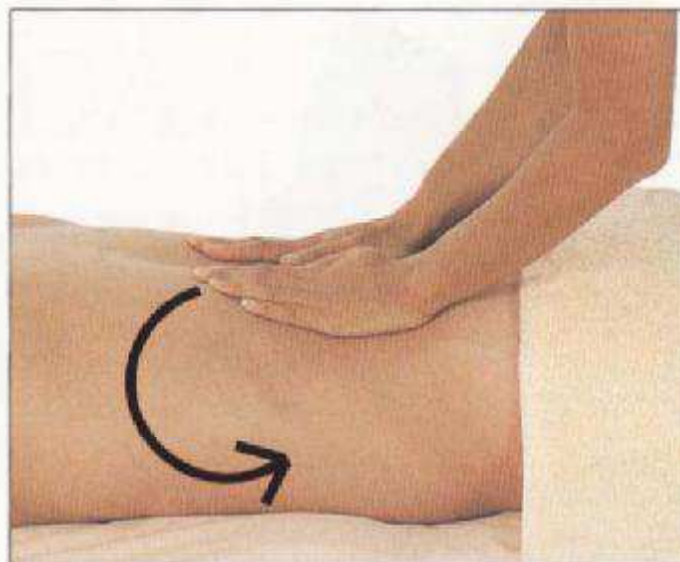


APLIKACE HLAZENÍ

Hlazení můžete použít nejen na záda, ale i na celé tělo, abyste je připravili na následující techniky. Hlazení nikdy prudce nezakončujte. Aplikujte krouživé pohyby nebo pokračujte ven z těla. Zeptejte se partnera, jak silný tlak máte vyvinout.

33 VĚJÍŘOVITÉ POHYBY

Tyto hladící tahy používáme k uvolnění a protažení svalů po hlavních pohybech a před hlubší masáží. Ruce položte celou plochou na kříž. Jemně je vedte nahoru přes záda a vějířovitě do stran a pak je stáhněte dolů. Přetočte zápěstí a klouzavým pohybem se vraťte do výchozí polohy. Pokračujte tak, aby tahy splynuly jeden do druhého.



PŘENESETE DO POHYBU VÁHU SVÉHO TĚLA

34 KROUŽIVÉ POHYBY

Vtip této masážní série je v dosažení nepřetržitého krouživého pohybu. Ruce položte rovnoběžně v dolní části zad a začněte s nimi kroužit, pak nadzdvihněte pravou ruku, aby levá pod ní mohla dokončit kruh, a zase ji spusťte. Tak pokračujte přes celá záda. Kruhové pohyby používáme k uvolnění a zklidnění svalstva zádového i břišního a po stranách žeber.

Pravou rukou pokračujte přes levou.





35 BOČNÍ TAHY

Boční (neboli křížové, jak bývají nazývány) pohyby používáme pro práci na povrchové tkáni svalstva. Vedeme je zdola k lopatkám a zase zpátky. Tím protáhneme zádové svaly a vyvoláme jemné tření ve spodní a střední části zad.

- Tahy nepřerušujte – mají být plynulé a nepřetržité.
- Zaměřte se na spodní část zad, která je napjatá a stažená.
- Mějte na mysli vlastní postoj, když se natahujete nad partnerovu vzdálenější stranu.
- Měňte rytmus pohybů. Začněte pomalu a postupně zvyšujte rychlost.



1 Začněte tím, že si najdete pohodlnou pozici u boku partnera. Prsty položíte na oblast pasu a rukama hnětete obě strany zad. Prsty sklouzněte těsně pod partnerovo tělo na opačné straně. Dlaní a délkou prstů aplikujte pevný, avšak jemný tlak.



2 Klouzavým pohybem ruce vyměňte. Patou dlaně, která je blíž k vám, pevně sjeďte až k podložce. Tento pohyb plynule opakujte, přejíždějte rukama z jedné strany na druhou. Zároveň se vždy o kousek posunujte po zádech nahoru a dolů.

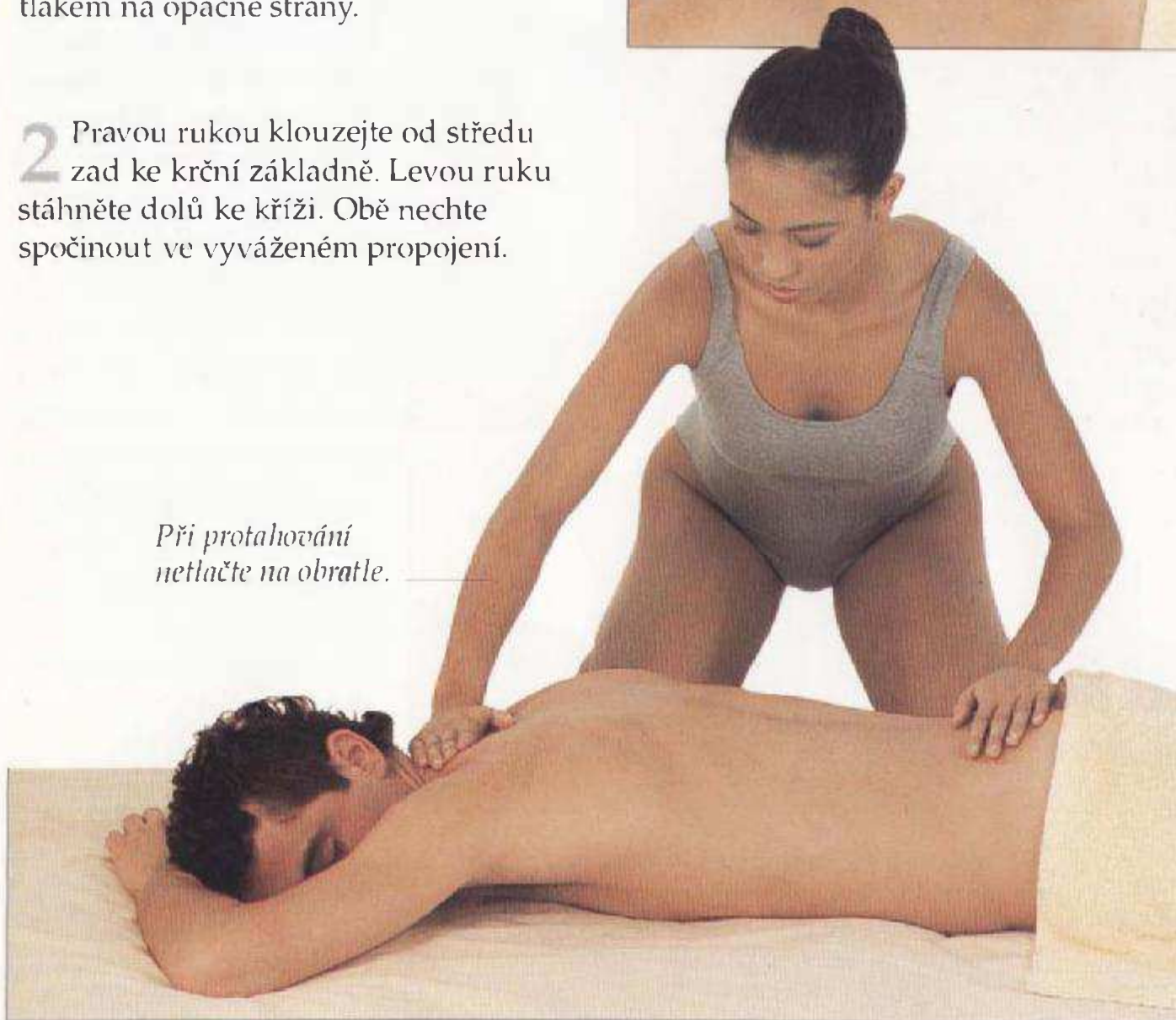
36 PROTAŽENÍ ZAD

Jedná se o pevné klouzavé pohyby, které vyvolávají pocit délky a šířky v těle. Provádíme je, abychom zmírnili napětí v zádech. Rovněž je možné je použít po stranách těla, na pažích i na nohou. Masáž páteře je příjemná, protože přináší úlevu.

1 Ruce položte jednu vedle druhé doprostřed zad. Pro zvýšení efektu jimi sjíždějte pomalým rovnoměrným tlakem na opačné strany.

2 Pravou rukou klouzejte od středu zad ke krční základně. Levou ruku stáhněte dolů ke kříži. Obě nechte spočinout ve vyváženém propojení.

*Při protahování
netlačte na obratle.*



37 PÉŘOVÝ DOTYK

Konečky prstů zlehka přejíždějte plynulým, nepřerušovaným pohybem po pokožce zad. Tento jemný hmat používáme pro vyvolání lechtivého pocitu, nebo k zakončení masáže po hlazení.



JE-LI VÁŠ PARTNER LECHTIVÝ, ZVYŠTE TLAK

38 HNĚTENÍ ZAD

Hnětení je druhý stupeň masáže. Používáme ho jen tehdy, jsou-li svaly zahřáté po hlazení. Jednou rukou uchopíte a stisknete kus masa a převalujete ho do druhé ruky. Opakujte vpřed i vzad. Hněteme maso na zadku, po stranách těla a na vnějším okraji lopatek. Pak důkladně pokračujeme přes ramena ke krční základně.

ROZHÝBÁNÍ SVALSTVA
Hnětením uvolníme skupinu svalů v horní části zad.



39 HNĚTENÍ ZTUHLÉHO BODU

Na ramena použijeme pevné hnětení. Snahu zaměřte na úzkou oblast nahoře mezi lopatkami pod krční základnou. Převalujte svaly z jedné ruky do druhé, abyste uvolnili zadržované napětí směřující do krku. Toto napětí by bez úlevy mohlo vést ke ztuhnutí.

CELKOVÝ PROSPĚCH
*Uvolněná ramena
zmenšují stres.*



40 MASÍRUJTE OBĚ RAMENA

Prsty zahákněte partnerovi za ramena a patou dlaně s palcem dloubejte do masa. Potom svalstvo střídavě tiskněte a povolujte. Pokračujte v hnětení.

- Před započítím hnětení svaly zahřejte hlazením.
- Provádějte tak dlouho, dokud ve ztuhlých ramenou necítíte uvolnění.
- Následuje hlazení.

41 MNUTÍ ZAD

Mnutí je hloubková masáž používaná k nahrnutí tkáně ke kosti. Připravte záda hlazením a hnětením.

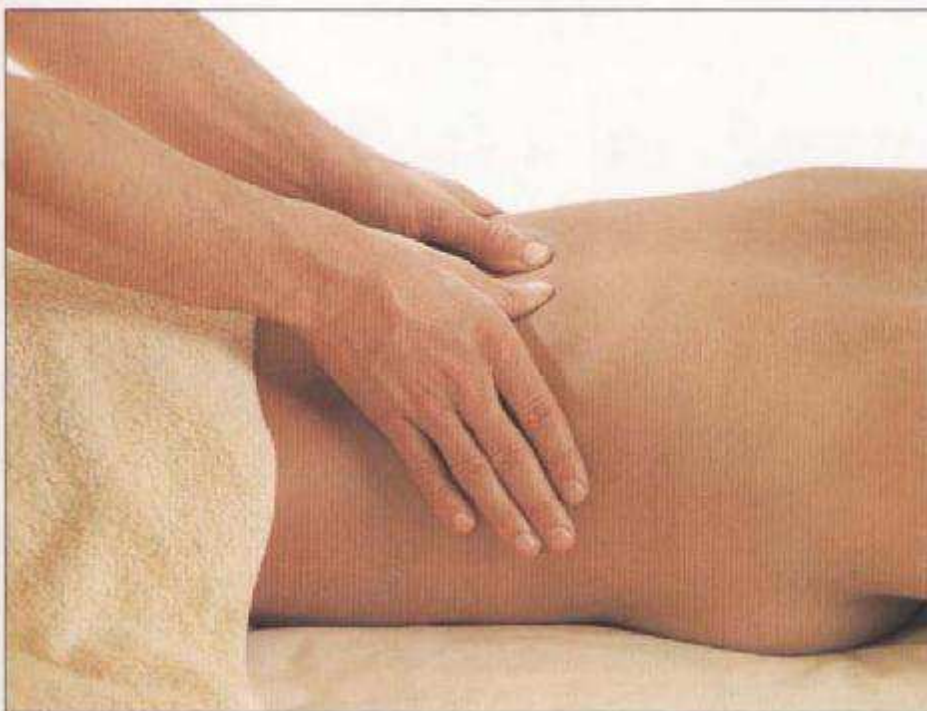
- Konečky prstů a palce nebo paty dlaní ponořte do tkáně a provádějte malé kroužky, nebo pevné krátké tahy.
- Tlačte s citem.



42 MASÁŽ PÁTEŘE

Mnutí aplikujeme k uvolnění páteře a celého těla. Mnutí zad rovná postoj, z páteře uvolňuje napětí, přináší úlevu ztuhlým provazcům a zvyšuje pružnost svalů podpírajících páteř. Tyto hloubkové pohyby zároveň slouží k rozpouštění toxinů a k zachycení odpadních látek oběhovým systémem, který je odvede z těla.

PROBLÉMOVÁ MÍSTA
Rozmasírujte oblasti,
kde se sbíhá napětí.



1 \triangle Čelem ve směru pohybů vtlačte palce pevně do žlábků podél obratlů. Prsty volně spočívají v mírném úhlu.

2 \triangleleft Palce vedte jediným dlouhým hladkým pohybem odspoda páteře. Z lopatek sjeďte přes ramena a po stranách těla dolů.

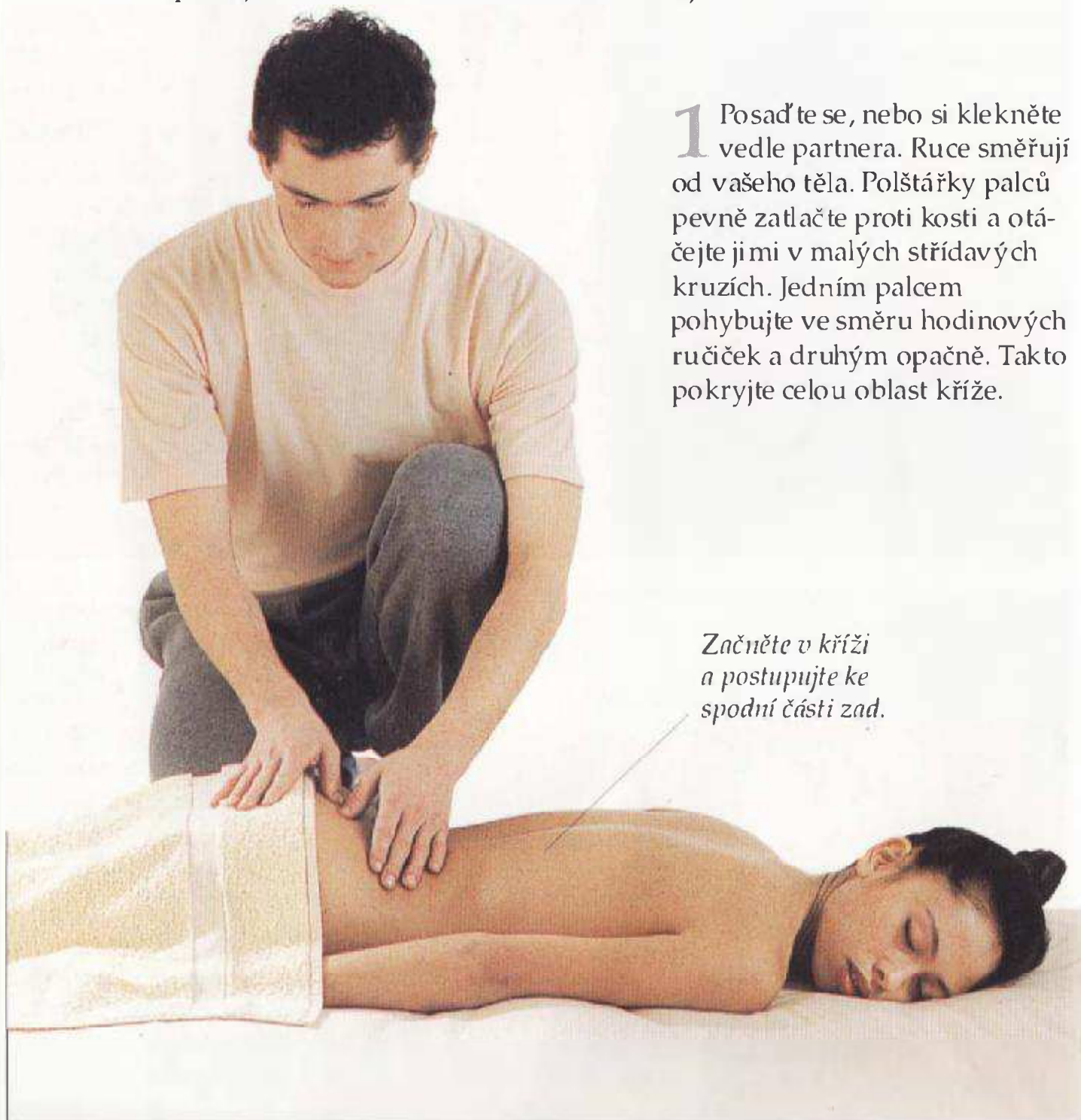
43 PRACUJTE V KŘÍŽI

Kříž je plochá kost v dolní části páteře, která zároveň tvoří pánevní pletenec. Každodenní špatné držení těla a svalová námaha vytvářejí napětí v kříži a spodní části zad. Masáž je v tomto místě obzvlášť uspokojivá.

- Před masáží a po ní mnutím kříž uvolněte hladkými pohyby.
- Nepoužívejte příliš oleje. Vašim prstům by to zabraňovalo ponořit se do svalů.
- Masáž v kříži je příjemná a uvolňuje stres.

1 Posad'te se, nebo si klekněte vedle partnera. Ruce směřují od vašeho těla. Polštářky palců pevně zatlačte proti kosti a otáčejte jimi v malých střídavých kruzích. Jedním palcem pohybujte ve směru hodinových ručiček a druhým opačně. Takto pokryjte celou oblast kříže.

*Začněte v kříži
a postupujte ke
spodní části zad.*





2 Pravou ruku položte nad kříž s palcem v pravém úhlu k prstům. Pevně zatlačte k levé ruce, aby ve svalech kolem kříže došlo k uvolnění. Bříškem pravého palce provádějte malé krouživé pohyby kolem kosti.



3 Zdvihněte se do kleku, abyste na ruce přenesli větší váhu. Levou rukou zatlačte proti kříži. Pravé zápěstí přetočte tak, aby konečky prstů směřovaly ke krku. Dlaní přikryjte zadek a prsty rovnoměrně zatlačte na kříž. Masírujte malými kroužky nad kostí.



4 Poklekněte ve dle partnera, abyste ho mohli masírovat zdola nahoru. Hranou palců a patami dlaní provádějte střídavě vříťovité pohyby. Začněte v kříži a pokračujte vzhůru. Tlačte dopředu a do stran, jedna ruka následuje druhou.

44 UVOLNĚNÍ PÁTEŘE

Ruce položte v malém úhlu po stranách páteře a zatlačte palci. Sjedte jimi po zádech dolů, až kam dosáhnete. Rukama se po stranách těla vraťte nahoru a na ramena. Opakujte alespoň dvakrát.

- Vede k uvolnění ztuhlých obratlů

a napětí a podpurným svalům dodává pružnost.

- Aplikujte teprve po hlazení.
- Se svaly nepracujte nikdy moc rychle, nebo se tělo stáhne.
- Tlak zvyšujte postupně s každým dalším tahem.



Při masáži páteře se nenaklánějte příliš daleko.

**PŘEVALOVÁNÍM PALCŮ
UVOLŇUJEME NAPĚTÍ**

Používejte krátké pevné talhy, jeden palec za druhým klouže dolů po jedné straně obratlů. Opakujte z druhé strany.



45 PROPOJENÍ PÁTEŘE

Vyvažující propojení fyzicky spojuje různé části těla a po stránce psychické podporuje pocit integrace. Vyvažující propojení slouží k navození pocitu celistvosti zad v celé jejich délce a k uvolnění napětí zadržovaného v páteři.

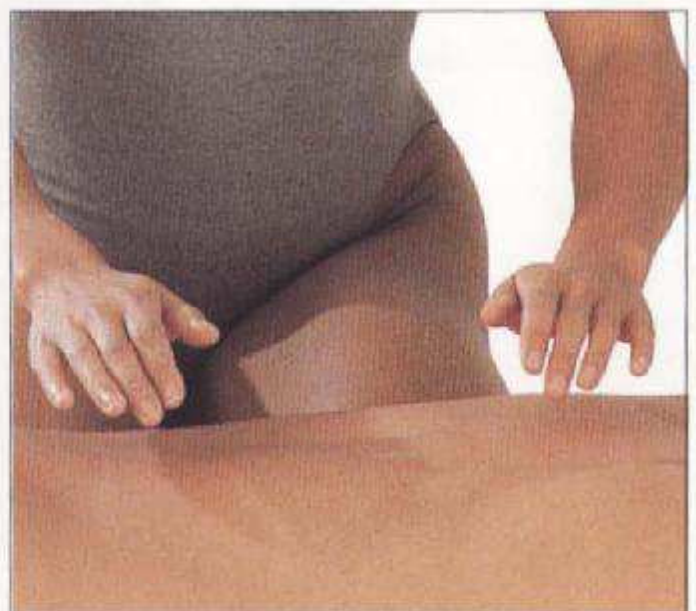
OBYČEJNÝ DOTYK

Při minimálním dotyku toto propojení páteře přináší hlubokou úlevu mysli i tělu.



1 \triangle Jednu ruku položte na krk tak, aby spočívala na obratlích pohybu-
jících hlavou. Toto bude partnerovi
velice příjemné. Druhou ruku zlehka
položte na kříž, a tím vytvoříte pocit
rovnováhy v páteři.

2 \triangleright Podržte ruce těsně nad středem
páteře a pomalu a jemně je položte
na obratle. Pokuste se představit si, že
váš dech plyne jako posilující elektrická
energie z rukou do partnerova těla.



MASÁŽ DOLNÍCH KONČETIN

46 MASÁŽ NOHOU

Hlazení nohou má mnoho výhod. Může z dolní části těla odvést napětí, což přináší úlevu staženým bolavým zády. Hlavní masáž zahřeje, uklidní a protáhne

nohy a povzbudí zlenivělou cirkulaci. Začněte tím, že pohyby směrem od pasu dolů nanesete olej po celé délce nohou.

1 Ruce položte rovnoběžně nad patu. Hladce přejíždějte po lýtkách nahoru.

Upravte svou pozici podle potřeby.

Začněte hlazením nohou.





2 Zatímco přejíždíte po noze vzhůru, přenášejte do pohybu svou váhu. V místě pod kolenem uberte tlak. Nakloňte se kupředu, abyste přední rukou dojeli z boku na zadek a druhou ponechte na vnitřní straně stehna. První rukou potom sklouzněte přes kyčli na vnější stranu stehna.



Rukama hnězte zadní stranu nohy.

3 Jakmile máte obě ruce na stehně, sjeďte prsty na bocích pod nohu. Podepřete ji a pevně táhněte ze stehna ke kotníku. Jakmile se dostanete na kotník, zakloňte se ve vzpřímené pozici, abyste větší silou napnuli oblast boků a pánve.



Přeneste váhu do záklonu, abyste protažení dodali sílu.

4 U kotníku chyťte nohu jednou rukou za nárt a druhou za chodidlo. Zakloňte se na patách a lehce za nohu zatáhněte. Pohyb protáhněte až do konečků prstů. Opakujte na druhé noze. Toto je uspokojivé zakončení masáže dolních končetin.

47 HNĚTENÍ LÝTEK

Posaďte se u partnerových chodidel. Dlaně a palce jsou ve středu lýtky, prsty zlehka objímají nohu zpředu. Pravidelnými kruhovými pohyby přejíždějte rukama jednou po druhé vzhůru až ke koleni a sjeďte dolů.

■ Před hnětením a po něm aplikujte

hlazení, abyste zahřáli a uvolnili lýtkové svaly.

- Při každém kruhovém pohybu stiskněte maso.
- Lýtky jsou velmi citlivá, proto vyvíjejte jemný tlak.
- Celou sérii opakujte na druhém lýtku.



BODY TLAKU

Pro větší tlak používejte paty dlaní a hrany palců.



*ÚPLNÉ VSTŘEBÁNÍ
Než začnete s hnětením, postarejte se, abyste všechny přebytečný olej vetřeli při hlavní masáži.*

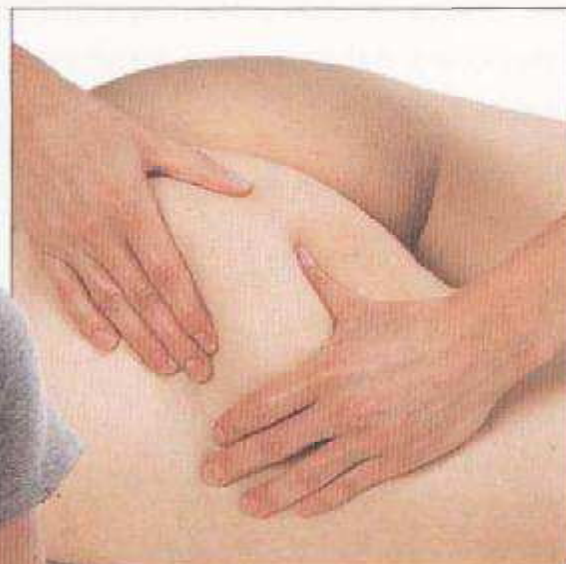
48 HNĚTENÍ NOHOU A ZADKU

Obě ruce položte na partnerovo stehno, prsty směřují ven a palce jsou k nim v úhlu. Palci se pevně zapřete a jednou rukou podeberte maso, stiskněte mezi palcem a ukazováčkem a převalte ho do druhé ruky. Vytvořte tak mezi rukama pohybující se vlnu.

- Nejdřív provádějte hlazení.
- Hnětení nohou slouží k podpoře krevního oběhu a zrychlení výměny tkáňového moku.
- Zadek zahrňte do masáže zad či nohou.
- Hnětení zadku pomáhá k uvolnění psychického, fyzického či sexuálního napětí ve svalech.

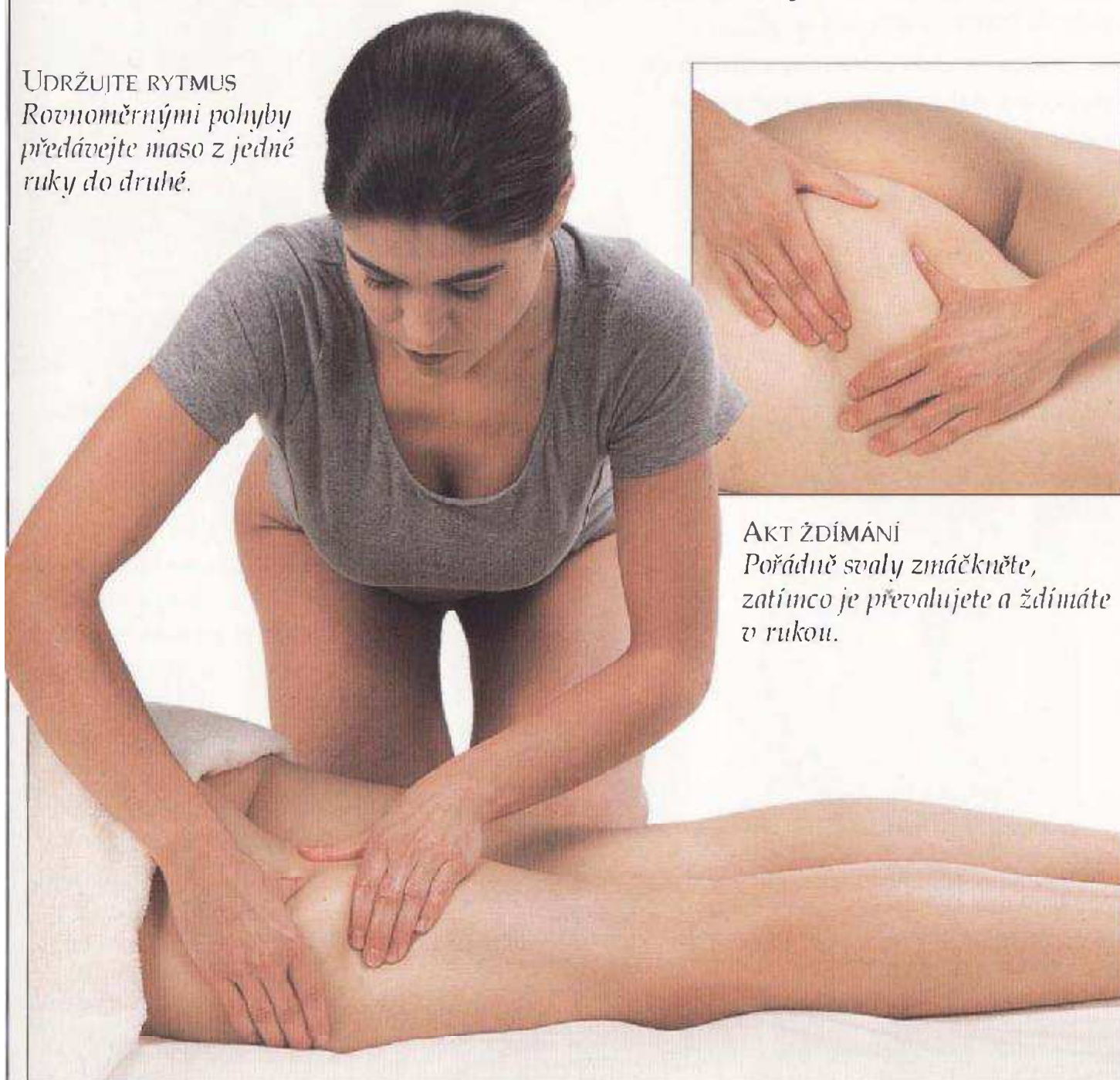
UDRŽUJTE RYTMUS

Roznoměrnými pohyby předávejte maso z jedné ruky do druhé.



AKT ŽDÍMÁNÍ

Pořádně svaly zmáčkněte, zatímco je převalujete a ždímáte v rukou.



49 ZAKONČENÍ

Po lhnětení následuje hlazení a masáž dolních končetin uzavřeme osvěžujícím poklepem. Z pozice vedle partnera hranami rukou sekáme do zadku a nohou. Snažte se udržovat svižný rytmus a ruce, paže i ramena nechte co nejvíc uvolněné. Pokud byste měli ruce moc ztuhlé, vyznělo by to spíš jako údery karate. Rychlý poklep zlepšuje svalový tonus, stimuluje nervová zakončení a prokrvuje pokožku.



PROPOJENÍ TĚLA ▽

Po poklepu propojte obě poloviny těla tak, že jednu ruku položíte na chodidla a druhou na kříž. Vydržte tak jednu minutu.

LEHKÝ DOTYK △

Dejte pozor, aby poklep nebyl těžký nebo monotónní a vylměte se úderům do kostí, polmnožděnin a potrháných žilek.



50 PŘETOČENÍ

Až budete partnerovi pomáhat přetočit se, měli byste hlavně myslet na to, abyste neporušili atmosféru klidu a pohody, kterou jste vytvořili během masáže zad. Partner se bude cítit hluboce uvolněný, takže verbální instrukce podávejte jemným tónem.



1 △ Požádejte partnera, aby se pomalu a opatrně přetočil na záda. Považujete-li to za vhodné, podržte mezi sebou a obnaženým partnerem ručník jako zástěnu proti studu.

2 ▷ Až se partner uloží, zakryjte ho ručníkem a ruce mu v uklidňujícím vyváženém propojení položte na hrud' a břicho.

ZTRÁTA TEPLA
Předek těla ztrácí teplo rychleji než záda, takže se partner může cítit obnaženější, a dokonce zranitelný. Zakryjte ho větším počtem ručníků.



HLAVA A OBLIČEJ

51 PŘEVEZMĚTE VEDENÍ

Stres a úzkost jsou klíčovými faktory při tvorbě napětí a hlava, tvář i krk jsou náchylné ke strnulosti. Té se dá efektivně ulevit masáží, ale partner se musí uvolnit,

pustit z hlavy každodenní starosti a plně vám přepustit vedení. Důvěřujte svým rukám, abyste se mohli volně věnovat hlavě a krku.

*Krk držte
vzpřímený.*

*Ruce mějte
dál od těla.*

52 JAK SE POSADIT

Při práci s horní částí těla se posadíte za partnerovu hlavu. Polštářem si podepřete pánev a nakloňte ji kupředu. S masáží nezačínajte, dokud se nebudete cítit naprosto pohodlně. Páteř držte rovně a snažte se nesvěšovat ramena.

*Usaďte se pevně
a bezpečně.*



Tím, že máte hrudník s rameny otevřený, podporujete dýchání a udržujete tělo uvolněné.



53 VYTAŽENÍ KRKU

Tento pohyb krk vyrovnává, uvolňuje tenzi způsobenou staženými svaly a pomáhá mu vytáhnout se z ramen. Než začnete s masáží, dopřejte partnerovi dost času, aby se ve vašich rukou uvolnil.

1 Ruce vsuňte ze stran páteře pod partnerova ramena a s dlaněmi obrácenými vzhůru je tak ponechte.



2 Zatímco se krk uvolňuje, ujistěte se, že ho plně podpíráte a přitahujte ruce k sobě. Až se dostanete k vlasové linii, nadzdvihněte hlavu.



3 Ruce stejnoměrně vytáhněte zpod hlavy a celý pohyb protáhněte z těla ven. Opakujte, dokud krk nebude naprosto uvolněný a protažený.

54 KORUNNÍ DRŽENÍ

Tato nehybná uvolňující držení zklidní přepracovanou mysl, uvolní stres a odplaví fyzickou tenzi. Používáme je, abychom masáži dodali klid a ucelili ji. Mohou se provádět jak na začátku, tak na konci celkové masáže těla, nebo se jimi zahajuje masáž hlavy a obličeje či krku a ramen.

- Zaměřte pozornost na dýchání. Představte si, jak se do vašich prstů vlévá teplo a vitalita.
- Abyste se mohli lépe soustředit, zavřete oči.
- Tak vytrvejte asi 30 sekund i déle, zdá-li se partner roztěkaný.
- Svými rukama se pokuste partnera uklidnit.



1 △ Pravou ruku vsuňte pod krk a levou položte na čelo v opačném směru. Vydržte.

2 ◁ Palce položte doprostřed čela a prsty kolem temene. Zůstaňte tak.

55 UVOLNĚNÍ HLAVY

Pocit relaxace, bezpečí a úlevy navodíte, když rukama podepřete partnerovu hlavu, nadzdvihnete ji a otáčíte do stran. Kdykoli vůči pohybům vycítíte odpor, přestaňte. Na krční páteři vyhledejte ústřední bod, z něhož budete hlavu převracet ze strany na stranu.

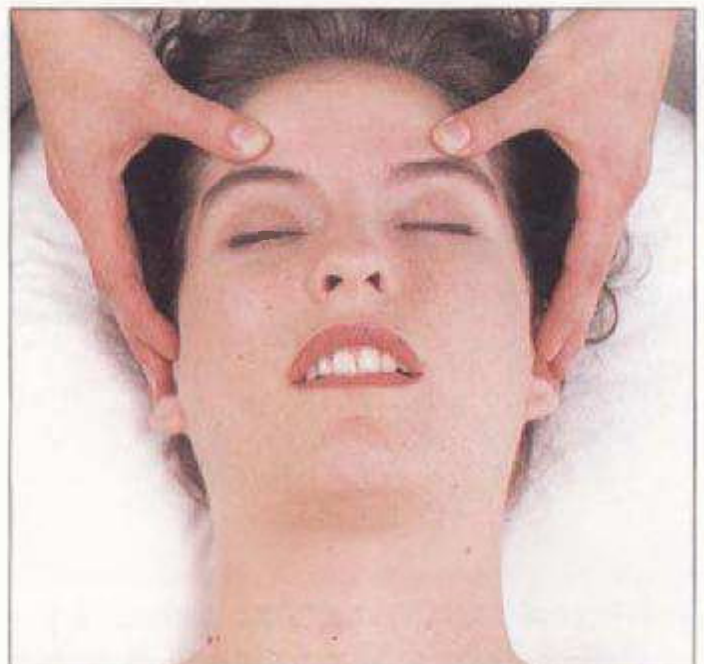


1 △ Uchopte hlavu zezadu, pozdvihněte ji v přímce s páteří a protáhněte krk.

2 ◁ Nadzdvihněte hlavu a pomocí druhé ruky si ji otočte do levé dlaně. Potom proveďte to samé v opačném směru.

56 TAHY V OBOČÍ

Používáme je pro uvolnění čela. Palce přiložte těsně nad nadočnicový oblouk. Jemně zatlačte. Rovnoměrně palci přejíždějte ze středu obočí k vnějšímu okraji a pohyb dokončete přejetím spánků. Palce posuňte o trochu výš a pohyb opakujte. Kontakt s obličejem přerušujte hladce a jemně.

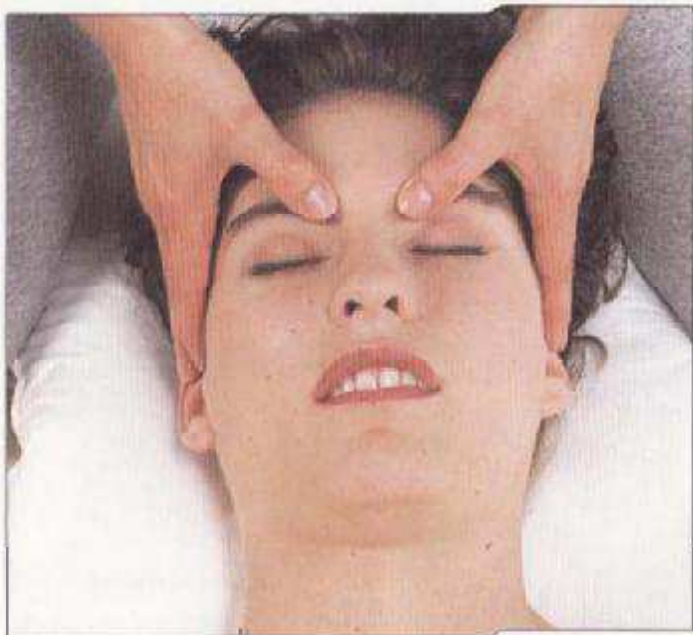


PALCI PRACUJTE DŮKLADNĚ, AVŠAK JEMNĚ

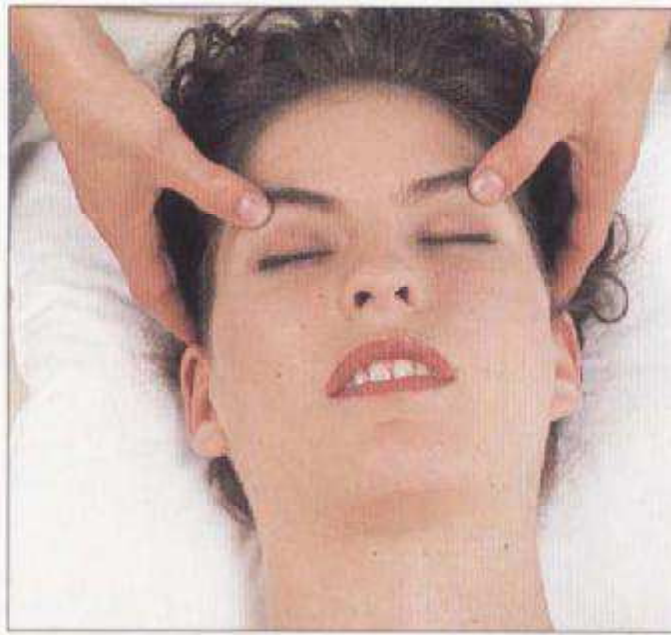
57 OČI

Masáž očí ulevuje napětí a bolestem hlavy, pomáhá čistit dutiny a je účinným způsobem, jak se zbavit stresu a únavy očí i těla.

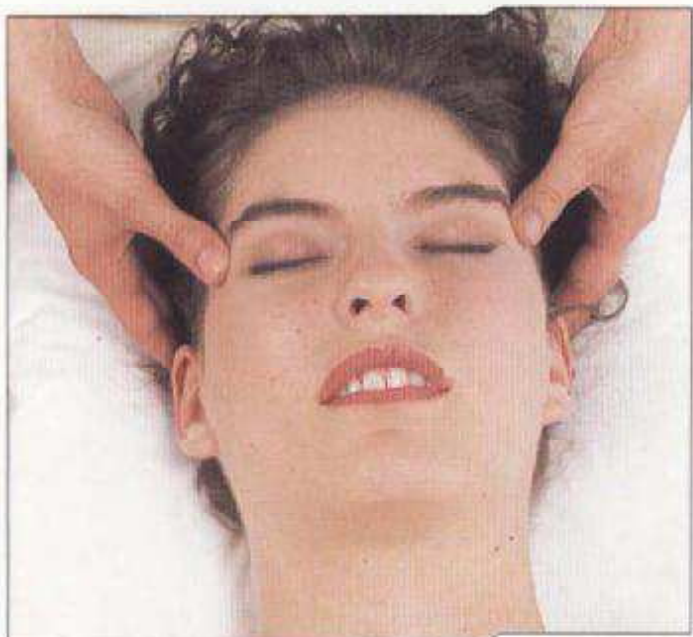
- Nikdy netlačte na citlivé oční důlky, netahejte za jemnou pleť.
- Kontaktní čočky je třeba před masáží očí vyndat.
- Používejte sebejisté a citlivé dotyky



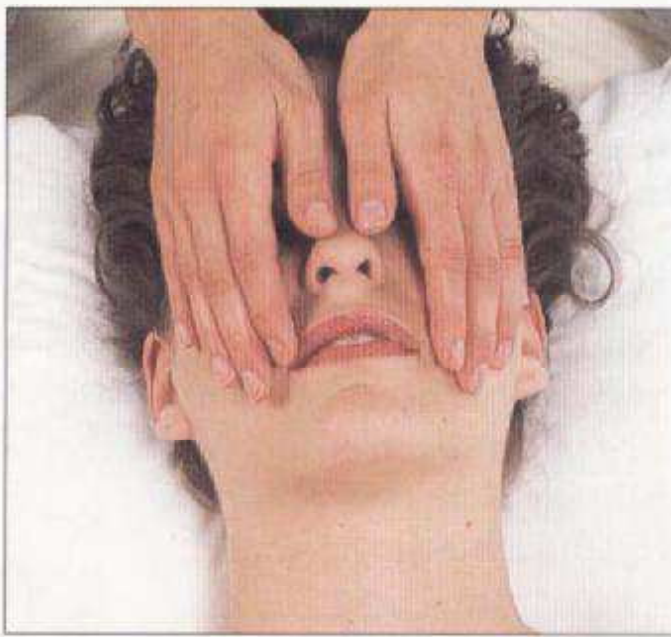
1 Sevřete spánky do prstů a bříšky palců zatlačte na vnitřní okraj obočí.



2 Bříšky palců důrazně objeďte obočí k vnějšímu okraji. Vytvořte rovnoměrný tlak.



3 Jemně zatlačte na konci vnějšího kraje obočí. Následně přejeďte kolem spánků.

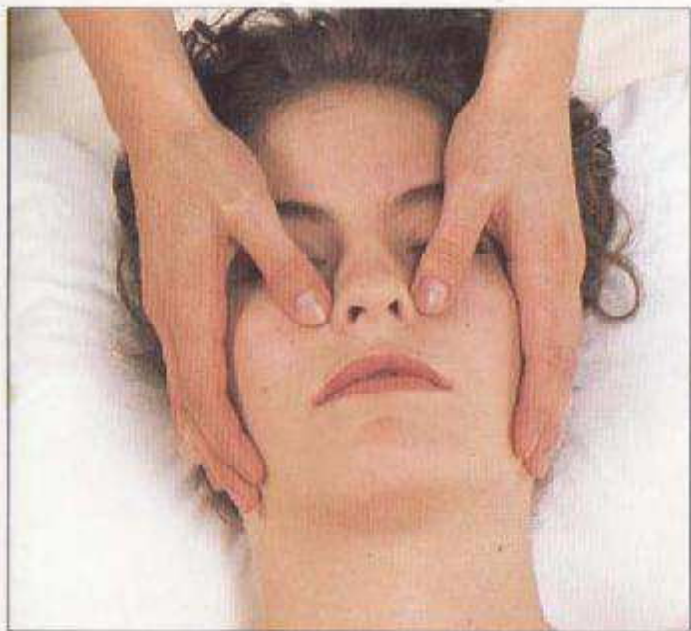


4 Bez tlaku, jemně přiložte dlaně na oční důlky. Předějte očím teplo svých rukou.

58 UVOLNĚNÍ TVÁŘÍ

Lidé často vyjadřují své pocity neuvědomělým stahováním lícních svalů, zejména kolem tváří a úst. Toto svalové napětí vede k viditelnému „maskovému“ efektu.

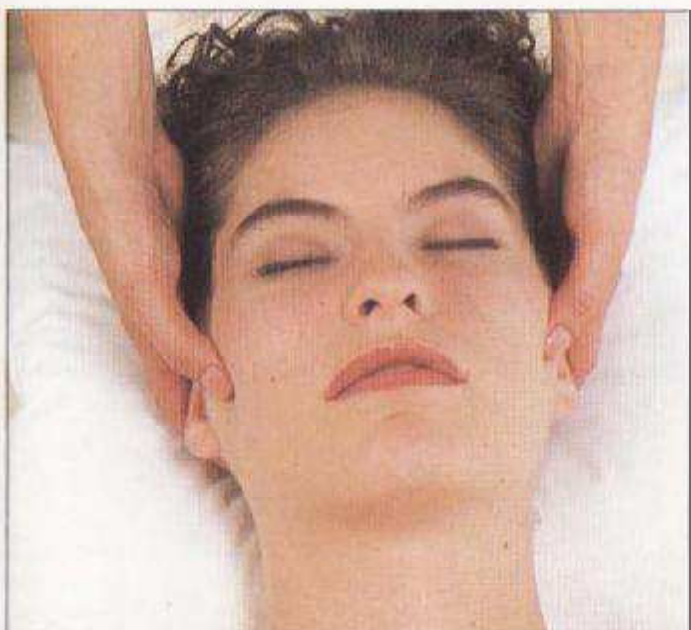
Konečky prstů mneme kruhovými pohyby tváře, až svaly povolí a napětí odezní.



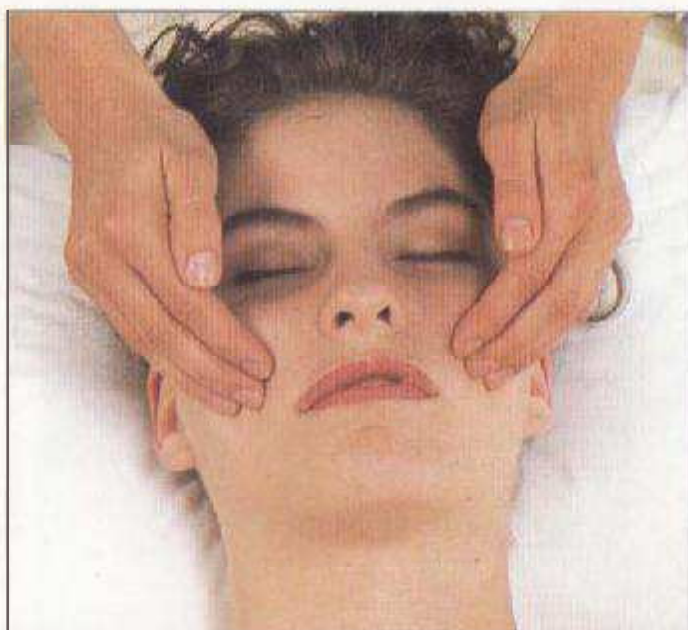
1 Prsty klouzejte od kořene nosu dolů a projíždějte svaly pod lícními kostmi.



2 Pod lícními kostmi směrem k uším vynaložte stejnoměrný důrazný tlak.



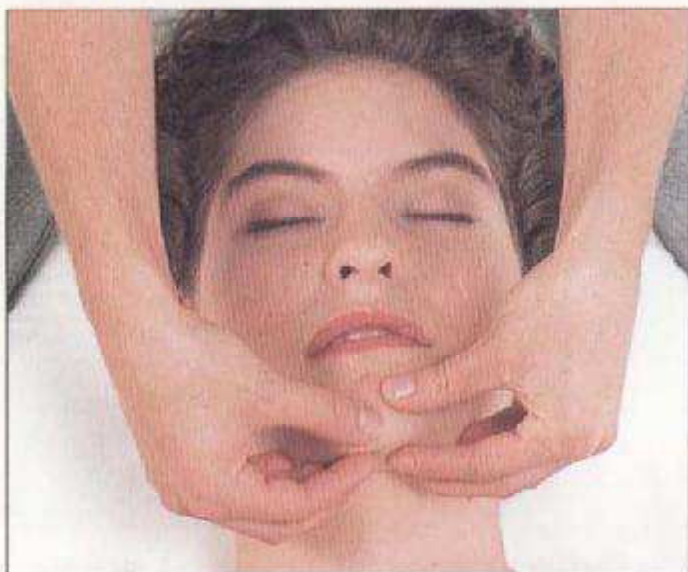
3 Pohyb po stranách hlavy protáhněte až k vlasové linii.



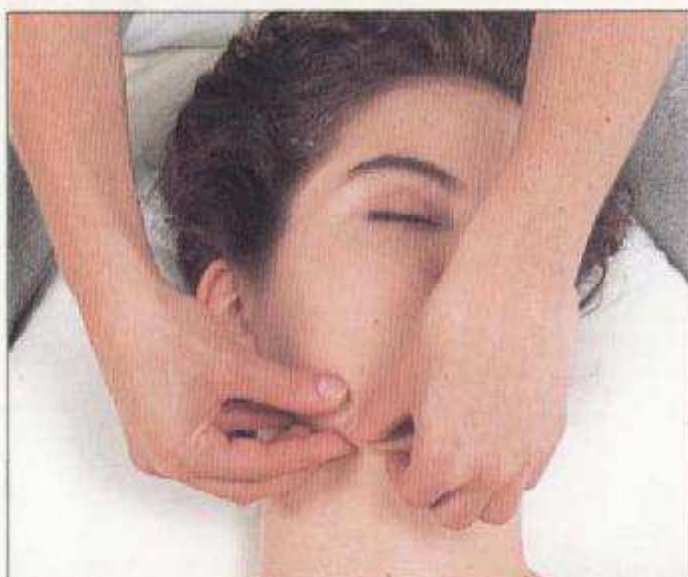
4 Konečky prstů zatačte do masitých částí tváří a proveďte několik malých kruhů část po části.

59 HNĚTENÍ BRADY

Čelistní svaly patří k nejsilnějším na celém těle. Nicméně jako u ostatních částí obličeje musí být váš dotyk vyvážený a jemný. Hnětete krouživými pohyby z brady ven podél čelistí.



1 Sevřete bradu palci a konečky prstů. Provádějte malé krouživé pohyby, jeden palec následuje druhý.



2 Klouzavými pohyby hnětete podél jedné čelisti a postupujete k uchu. Opakujte na druhé straně.

60 MASÁŽ ČELISTI

Po hnětení následuje hlazení podél čelisti. Tyto pohyby v kombinaci s teplým a uklidňujícím dotykem vašich rukou zřetelně uvolní partnerův obličej a ten změkne.



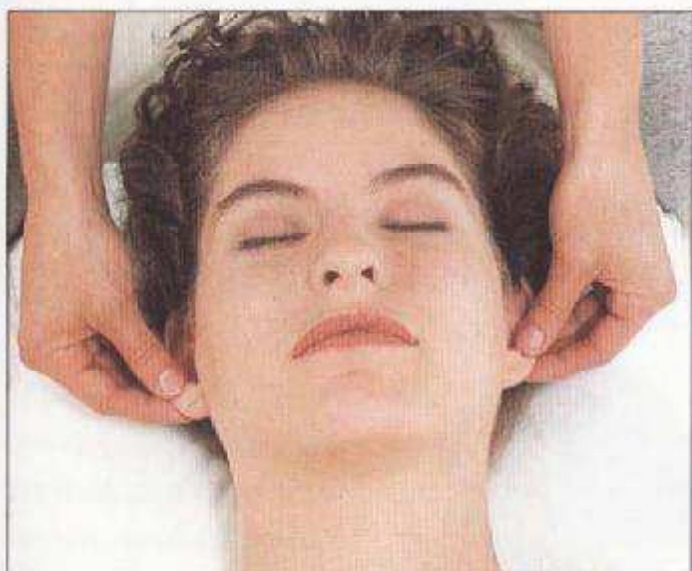
1 Krk hladíte velice jemně konečky prstů. Potom celou plochou ruky přejeďte čelist a bradu.



2 Střídavě sjíždějte rukama z obou stran pod čelist. Vytvořte rovnoměrný jemný tlak.

61 PROMNUTÍ UŠÍ

Masáž uší a jejich okolí má překvapivě uvolňující dopad na celé tělo. Uši uchopte mezi palce a konečky prstů. Jemně kroužte a lehce tiskněte. Pracujte na obou uších zároveň.



1 Kolem ušních lalůček opatrně provádějte malé nepřetržité kroužky. Palci jemně tlačte na okraj uší.



2 Konečky prostředníku a ukazováčku zlehka projedte rýhu za ušima a okolí.

62 MASÁŽ TEMENE

Energickými pohyby promněte konečky prstů tenkou svalovou vrstvou od krční základny až po temeno, abyste ji uvolnili.



TEMENO MNEME, JAKO BYCHOM ŠAMPÓNOVALI VLASY

63 ODTAŽENÍ RUKOU

Masáž tváře, hlavy a temene dovedete k uvolňujícímu a hypnotickému zakončení tak, že prsty projedete až do konečků vlasů.



UVOLNĚTE POSLEDNÍ STOPY NAPĚTÍ

MASÁŽ KRKU A HRUDNÍKU

64 UVOLNĚNÍ KRKU

Pro uvolnění napjatých krčních svalů položte jednu ruku pod krční základnu a maso stiskněte. Táhněte ruku k sobě, a zatímco opouští tělo, nahraďte ji druhou ru-

kou, takže vznikne nepřetržitý pohyb, jako byste tahali za provaz. Tento způsob masáže povzbuzuje proudění krve do mozku a při bolestech hlavy uvolňuje napětí.



1 Δ Levou rukou podložte krk. Jak ji táhnete nahoru a dál, stiskněte maso.



2 ∇ Zatímco levá ruka opouští tělo, opakujte pohyb pravou rukou.

65 SPOJENÍ S HRUDNÍKEM

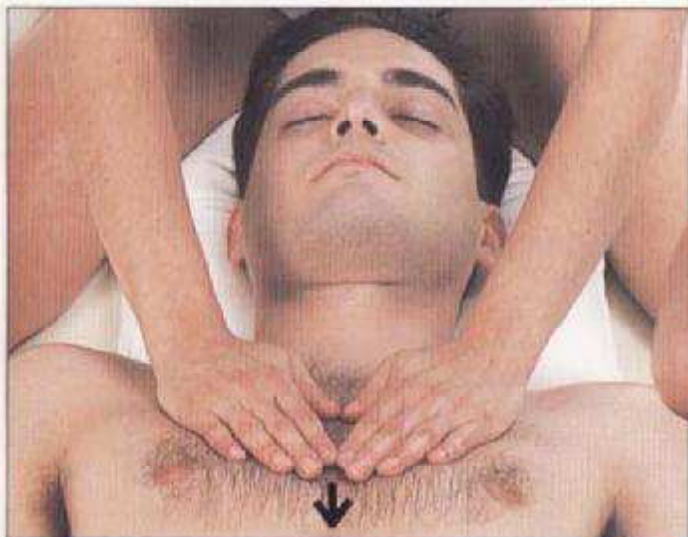
Než přejdete na masáž hrudníku, propojte ho s hlavou. To přitáhne partnerovu pozornost k oblasti srdce. Rovné prsty levé ruky přiložte ke spánku a palec nechte spočinout na čele. Pravou ruku položte na hrudník. Chvilí takto vydržte.



TOTO SPOJENÍ MÁ SEDATIVNÍ ÚČINEK

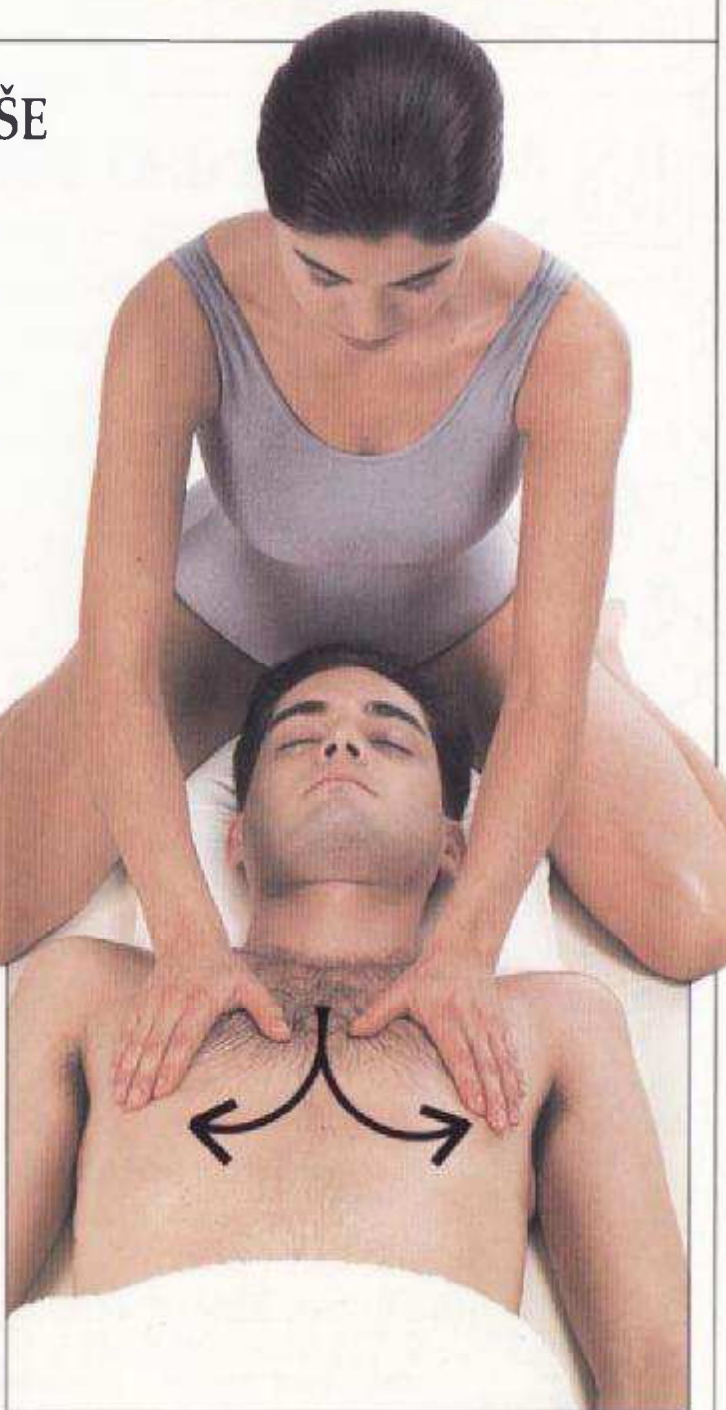
66 MASÁŽ HRUDNÍHO KOŠE

V hrudníku ukrýváme zranitelné pocity a masáž zprostředkuje kontakt s těmito emocemi. Ulevuje napětí tím, že uvolní stažené svalstvo. Jakmile svaly povolí, prohloubí se dýchání. Každou sérii opakujte třikrát.



1 △ Rukama sjeďte po hrudníku dolů na žebra, pak do podpažních jamek a zpět na hrudník. Opakujte dvakrát.

2 ▷ Uvolněte hrudník vějířovitými tahy. Klouzejte rukama dolů a směrem ven. Po stranách hrudního koše přejďte nahoru a návazně opakujte.



67 TLAK NA RAMENA

Horní část hrudníku uvolníte a rozšíříte tak, že přes své ruce přenesete vlastní váhu na ramena. Na každé rameno položte vyklenutou ruku a rovnoměrně zatlačte směrem dolů. Hrudník se otevře a pozdvihne, zatímco ramena klesnou na podložku. Vydržte několik sekund, potom tlak pomalu povolte.



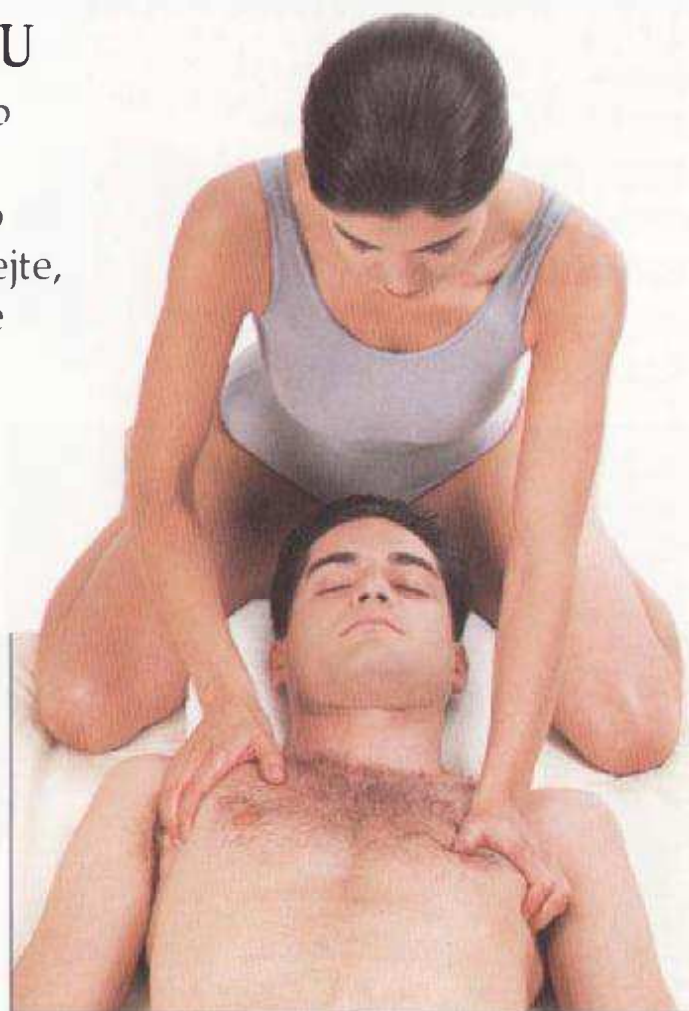
UVOLNĚNÍ POKLESÝCH NEBO ZTUHLÝCH RAMEN

68 MASÁŽ PRSNÍHO SVALU

Na prsních svalech závisí pohyb lopatek a paží. Uvolnění fyzické tenze v tomto místě pomocí masáže vnáší do ramen pocit šíře. Nicméně nezapomínejte, že fyzické napětí v okolí srdce se může projevit psychickým stresem a jeho uvolnění může vyplavit na povrch potlačované pocity.



1 Prsty obou rukou přitiskneme kolem prsních svalů a patou pravé dlaně pevně zatlačíme od klíční kosti do podpaží. Do pohybu rovnoměrně přeneseme svou váhu. Levou ruku ponecháme na druhé straně.



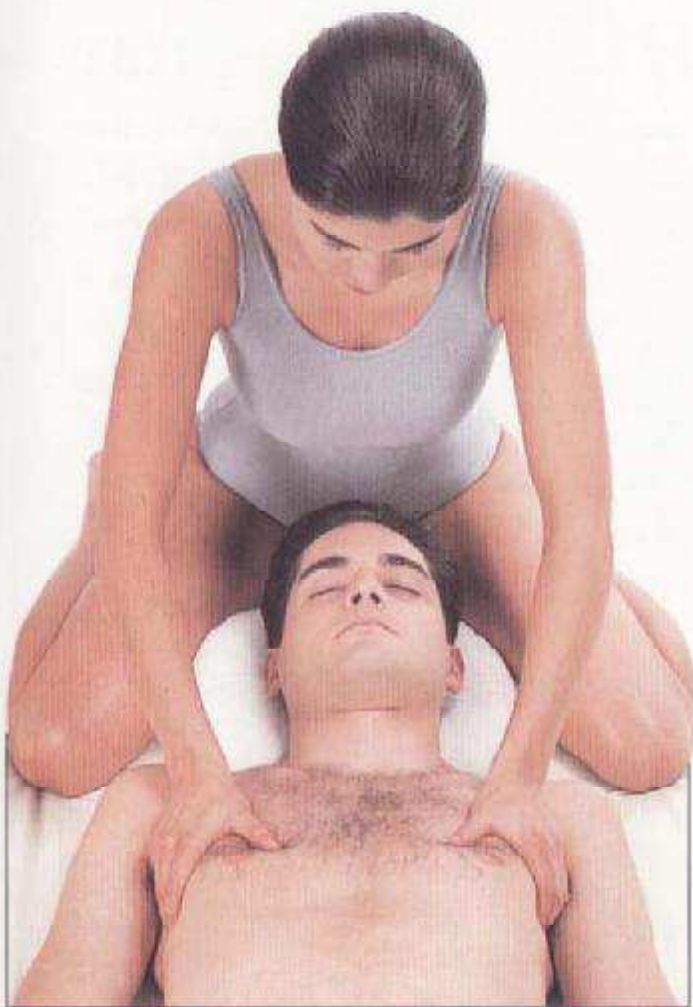
2 Když se pravá ruka dostane do podpažní jamky, nadzdvihneme ji a pohyb opakujeme s levou rukou. Nezvedáme obě ruce současně. Tento hmat je díky rytmickému kočičímu pohybu znám jako „kočičí packa“.

69 PROPOJENÍ SRDCE A BŘICHA

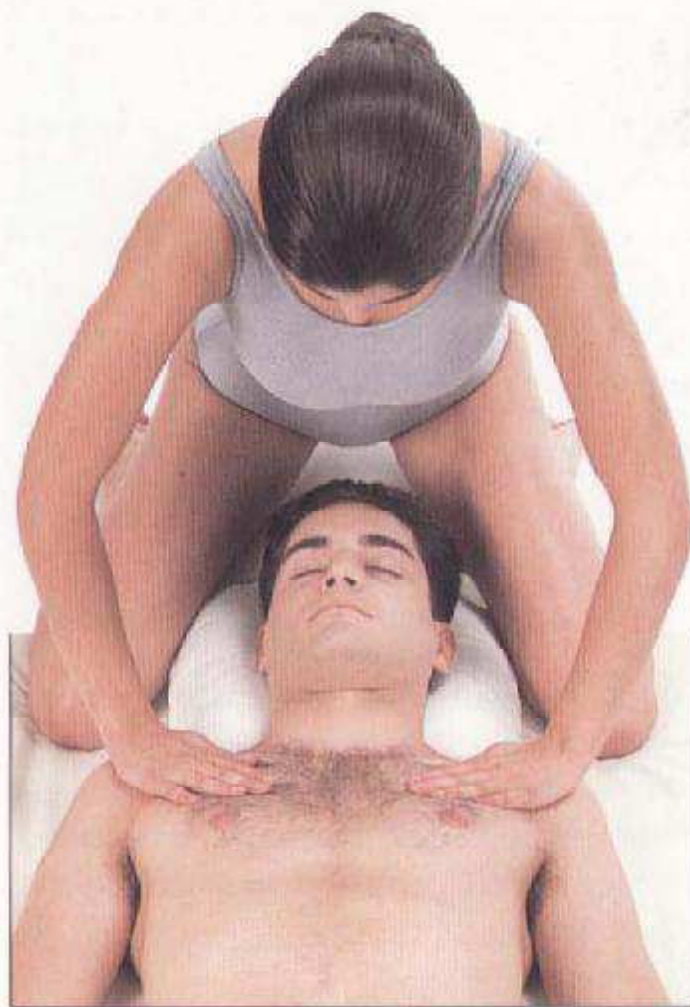
Než přejdete na břišní krajinu, vytvořte propojení mezi hrudníkem a břichem. Poklekněte vedle partnera, jednu ruku položte na srdce a druhou na břicho. To vyvolá pocit harmonie mezi horní a dolní polovinou trupu. Vydržte tak, než se prohloubí dýchání.



RUCE BY MĚLY BÝT MĚKKÉ A TEPLÉ



3 Konečky prstů zachytíme v podpaží a oběma patami dlaní současně hněteme v kruzích svaly nad prsní oblastí. Při vnějším tahu vyvíjíme větší tlak, při zpětném menší.



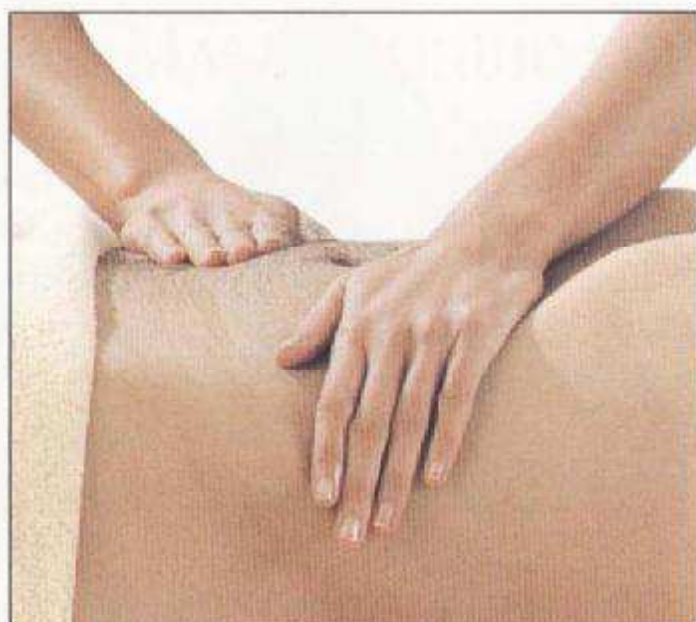
4 Masáž prsních svalů dokončíme širokými plochými tahy. Ruce položíme společně na prsní kost. Přitáhneme k sobě a potom na ramena. Je-li třeba, přidáme olej, abychom se vyhnuli bolestivému tahání za chlupy na hrudi.

BŘICHO

70 OPATRNÝ PŘÍSTUP

Stejně jako hrudník neskrývá břicho pouze životní orgány, ale rovněž silné emoce. Z toho důvodu je pro spousta lidí těžké nechat si na něj sahat.

- Přistupujte pomalu a opatrně.
- První přímý kontakt proveďte jemně, těsně pod hrudním košem.
- S respektem se dotýkejte všech částí těla, ale břicha zejména.

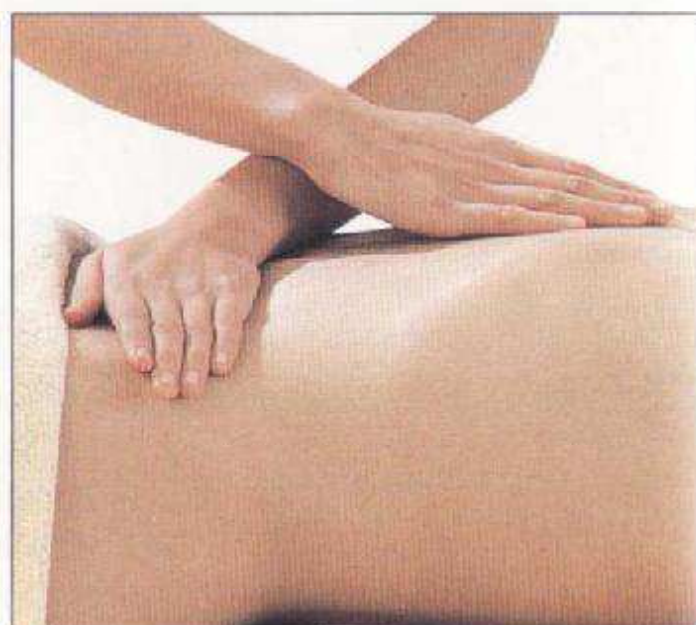


1 \triangle Začnete pomalými klouzavými pohyby obou dlaní ve velkých kruzích ve směru hodinových ručiček. Kruhy stále zmenšujete a zaměřujete se na střed břicha. Potom je opět zvětšujete až do krajů.

2 \triangleright Pravou ruku nadzdvihnete, abyste levé umožnili dokončit kruh. Zdvíženou ruku vrátíte a pokračujete v druhé polovině jejího kruhu. Tyto pohyby mají hypnotický efekt, a když se váš partner uvolní, můžete zvýšit tlak.

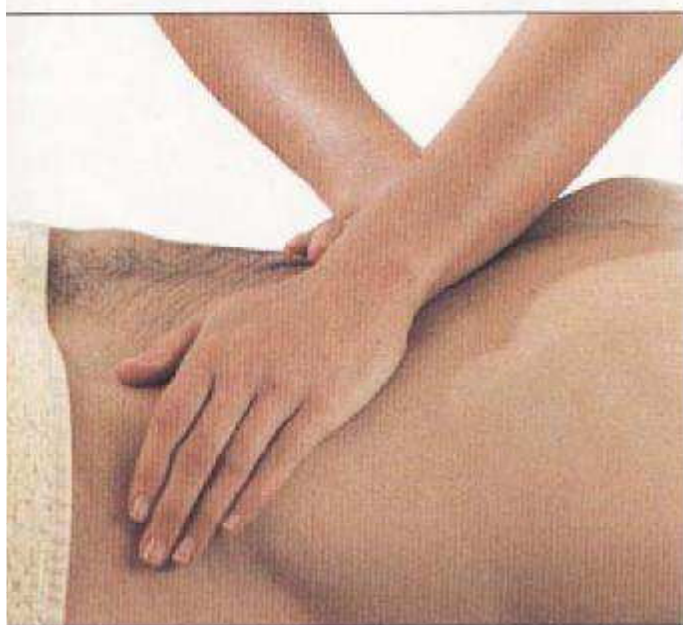
71 KRUHOVÉ POHYBY

Masáž zahájíte propojením horní a dolní části břišní krajiny. Jste-li si jisti, že je partner uvolněný, přistoupíte k pohybům. Kruhové hlazení je základním pohybem pro břicho. Používáme je, abychom se spojili s partnerovou emocionálně zranitelnou stránkou, uvolnili nervové napětí zadržované v břiše a ulehčili trávení.



72 OSMIČKA

Používáme ji k uvolnění těla po stranách a v kříži, stejně jako v citlivé břišní krajině. Chcete-li opisovat plynulý osmičkový tvar, je třeba, abyste byli schopni současně pohybovat jednou rukou ve směru hodinových ručiček a druhou v protisměru. Tato masáž vyžaduje procvičování dokonalé koordinace mezi oběma rukama. Nedělejte si starosti, pokud vám bude pohyb v začátcích dělat potíže. Přejde to samo.



1 Δ Poklekneme vedle partnera. Ruce položíme po stranách bránice, prsty směřují ven. Diagonálně za sebou provádíme klouzavé kruhy v opačném směru na obou stranách těla.

2 \triangleleft Dokončíme kruhy a vrátíme se do výchozí pozice. Osmičku opakujeme, jak dlouho je třeba, a přitom střídáme tempo, rychlost i tlak, abychom dodali pestrost a vitalitu. Pokračujeme v nepřerušovaném plynulém sledu nahoru a dolů po trupu.

73 PŘECHODY

Přejíždějte přes břicho v hladkém nepřetržitém pohybu jednou rukou po druhé. Přesouvejte se od kyčlí k hrudnímu koši a zpět.



RUCE DOTAHUJTE AŽ K PODLOŽCE

74 ŽDÍMÁNÍ

Bokem břicha táhněte jednu ruku za druhou, jako byste chtěli něco vytlačit ven. Uprostřed ruce zvedněte.



OBJÍZDĚJTE PLASTICKÝ TVAR TĚLA

75 HNĚTENÍ V PASE

Poklekneme na opačné straně, než budeme pracovat. Lokty držíme od těla a hněteme svalstvo po straně břicha, kde obaluje tělo. Maso bereme do obou rukou, převalujeme ho a protlačujeme nahoru a dolů od kyčlí k hrudnímu koši. Opakujeme na opačné straně.

Paže a ruce udržujeme vláčné.



76 KLIDNÉ DÝCHÁNÍ

Bránice je pro dýchání podstatná. Je uložena příliš hluboko, než abychom ji obsáhli při jemné tkáňové masáži, ale uvolnění oblasti kolem hrudního koše napomáhá dýchání a zmenšuje napětí. Pravou ruku vsuňte pod záda a druhou držte uvolněně těsně nad tělem. Patu dlaně jemně zabořte do masa a provádějte krouživé pohyby pod hrudním košem.

NAPOMOCI DÝCHÁNÍ
*Masáž kolem bránice
zvyšuje sílu plic.*



77 DRŽENÍ BŘICHA

Masáž břicha završíte tímto kolébavým propojeným držením. Vsunete pravou ruku pod záda, abyste uvolnili břicho a kříž. Levou ruku zlehka položíte na břicho. Tím dojde k okysličení důležitých orgánů, což dodá teplo a povzbudí dýchání. Cítíte, jak se partnerovo napětí rozplývá a dýchání prohlubuje. K dosažení celkové relaxace tak vydržíte několik minut.



ZNOVUNASTOLENÍ ROVNOVÁHY VYŽADUJE ČAS

PAŽE A RUCE

78 SOUSTŘEĎTE SE NA PAŽE

Kompletní masáž rukou a paží by měla zahrnovat celou škálu pohybů včetně pasivních dotyků, hlazení, hnětení a mnutí. Když všechny způsoby vyčerpáte, zakončíte delikátním péroým přejetím po paži dolů nejdříve konečky prstů jedné ruky a potom druhé. Vše opakujete na druhé paži.



MASÁŽ PAŽE VYVÁŽÍ CELÉ TĚLO

79 ZDVIHNĚTE A PROTÁHNĚTE RUKU

Pro uvolnění tenze z kloubů a svalů paže začneme s pasivními pohyby. Uchopíme partnerovu ruku a podepřeme mu loket. Několikrát paži zdvihne a položíme. Ve vrchní poloze za ni zlehka zatáhneme, abychom protáhli ramenní kloub. Paži položíme a sevřeme zápěstí oběma rukama. Zakloníme se a zatáhneme, abychom ji jemně protáhli. Povolíme do výchozí pozice.



BUĎTE OPOROU
*Snažte se partnera
povzbudit, aby vám
přenechal volnost pohybu.*

80 OHÝBÁME ZÁPĚSTÍ

Používáme pro zvýšení pohyblivosti zápěstí, které se v důsledku opakovaných pohybů stává ztuhlým. Uchopíte partnerovu paži těsně nad zápěstím a podržíte za dlaň. Jemně zápěstí ohýbáte vpřed a vzad. Zakončíte kroužením v kloubu doprava a doleva.

Nikdy zápěstí netlačte za bod jeho přirozeného pohybu.



81 HLAZENÍ

Vezmete jednu partnerovu ruku do své. Druhou důrazně přejedete nahoru po paži a sklouznete podél ramene. Uchopíte rameno oběma rukama, jednou zespoda, druhou shora a stáhnete po paži dolů. Pevně přitáhnete k sobě. Pohyb odvedete přes prsty mimo tělo.

82 HNĚTENÍ

Hnětením se uvolňuje napětí ve svalstvu na paži. Jednu ruku položíme vyklenutě na paži, opřeme se o prsty. Oběma palci současně hněteme svalstvo v kruzích. Ve vnější části kruhu přitlačíme a maso stiskneme mezi palci a patami dlaní.

83 MNUTÍ

Uchopíme partnera za paži a zvedneme předloktí kousek nad podložku. Bříškem palce pomalu, ale důrazně kloužeme mezi dvěma dlouhými kostmi předloktí, přes kost vřetení a loketní. Pokračujeme až k loketnímu kloubu. Následuje hlazení spodní paže.

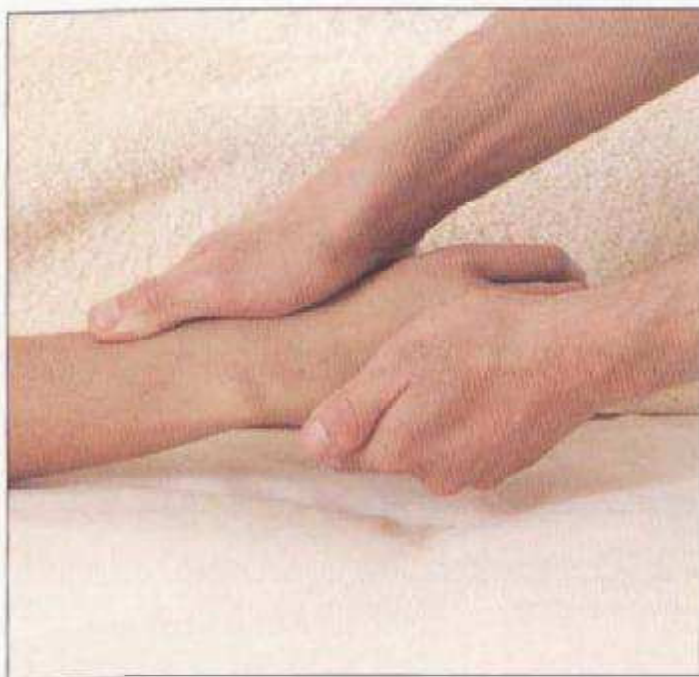
84 MASÁŽ RUKY

Provádíte ji před masáží paže nebo po ní jako doplněk uvolnění. Je jednoduchá a snadná, vyžaduje minimální přípravu a můžete ji provádět kdekoliv. Ruce jsou těžce pracující část těla, takže je pro ně velice příjemné být pro změnu hýčkané. Masírujete je jednu po druhé, vlastní zápěstí přitom držíte uvolněně.

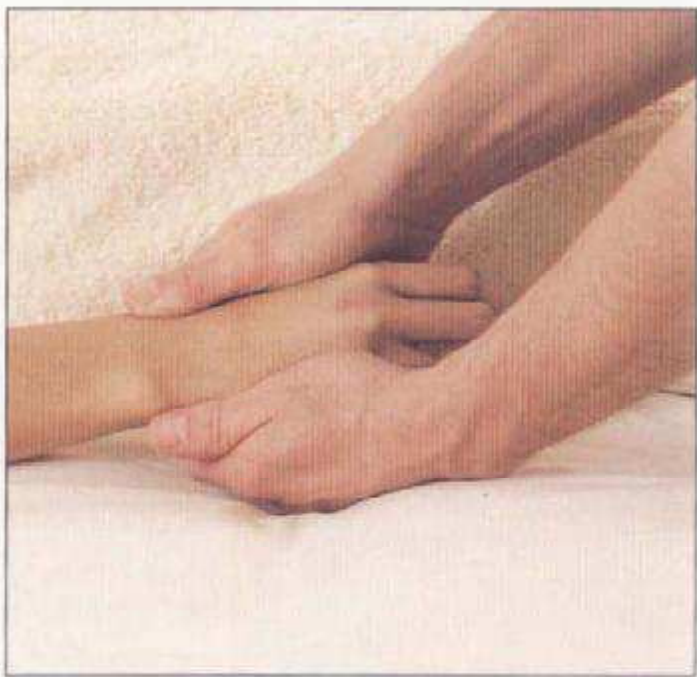
- Začněte s obyčejným držením, abyste partnera uklidnili.
- Během masáže ruku podepřete.
- Masáž stimuluje nervová zakončení v prstech a dlani.



1 Položíme partnerovu ruku mezi své a chvíli ji jemně podržíme. To je velice uklidňující. Teplo z našich rukou uvolní napětí a dodá pocit klidu.



2 Masáž kostí a šlach ruku zvláční. Podepřeme dlaň svými prsty a palci a patami dlaní provádíme kruhy od prstů k zápěstí. Bereme jednu ruku po druhé.



3 Protažením odstraníme z partnerovy ruky napětí. Patami dlaní a palci sjíždíme od středu hřbetu ruky do stran. Dlaň přitom podpíráme prsty.



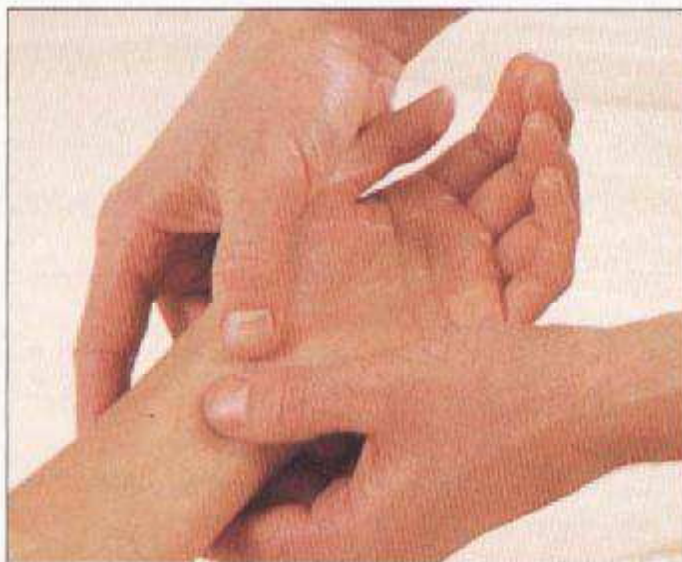
4 Dlaní podepřeme partnerovu ruku. Palcem a ukazováčkem protáhneme každý prst po celé délce až do špičky. Každý prst na konci stiskneme.



5 Podržíme partnerův palec mezi palcem a ukazováčkem. Zatáhneme a stiskneme jako u prstů. Patou dlaně a ukazováčkem ho namasírujeme u kořene. Zatlačíme do blány mezi palcem a ukazováčkem.

85 UVOLNĚNÍ ZTUHLOSTI

Zmírníte ztuhlost ve vazivu zápěstí, a tím zvýšíte ohebnost ruky. Opřete si partnerovu ruku nebo předloktí o stehno či o ruku. Loket by měl zůstat volný, aby váha paže nepřepínala kloub. Palci děláte malé souběžné kroužky přes dlaň nahoru k zápěstí.



NA ZÁPĚSTÍ POUŽIJTE JEN MÍRNÝ TLAK

86 ANATOMIE RUKY

V každé ruce je 27 kostí, které jsou uváděny do pohybu svaly upevněnými ke kostem horní paže a předloktí. Pohyb dlaně a prstů umožňují šlachy. Tisíce nervových zakončení v prstech a dlani umocňují uspokojivý a stimulující dopad masáže ruky na celé tělo.

NOHY A CHODIDLA

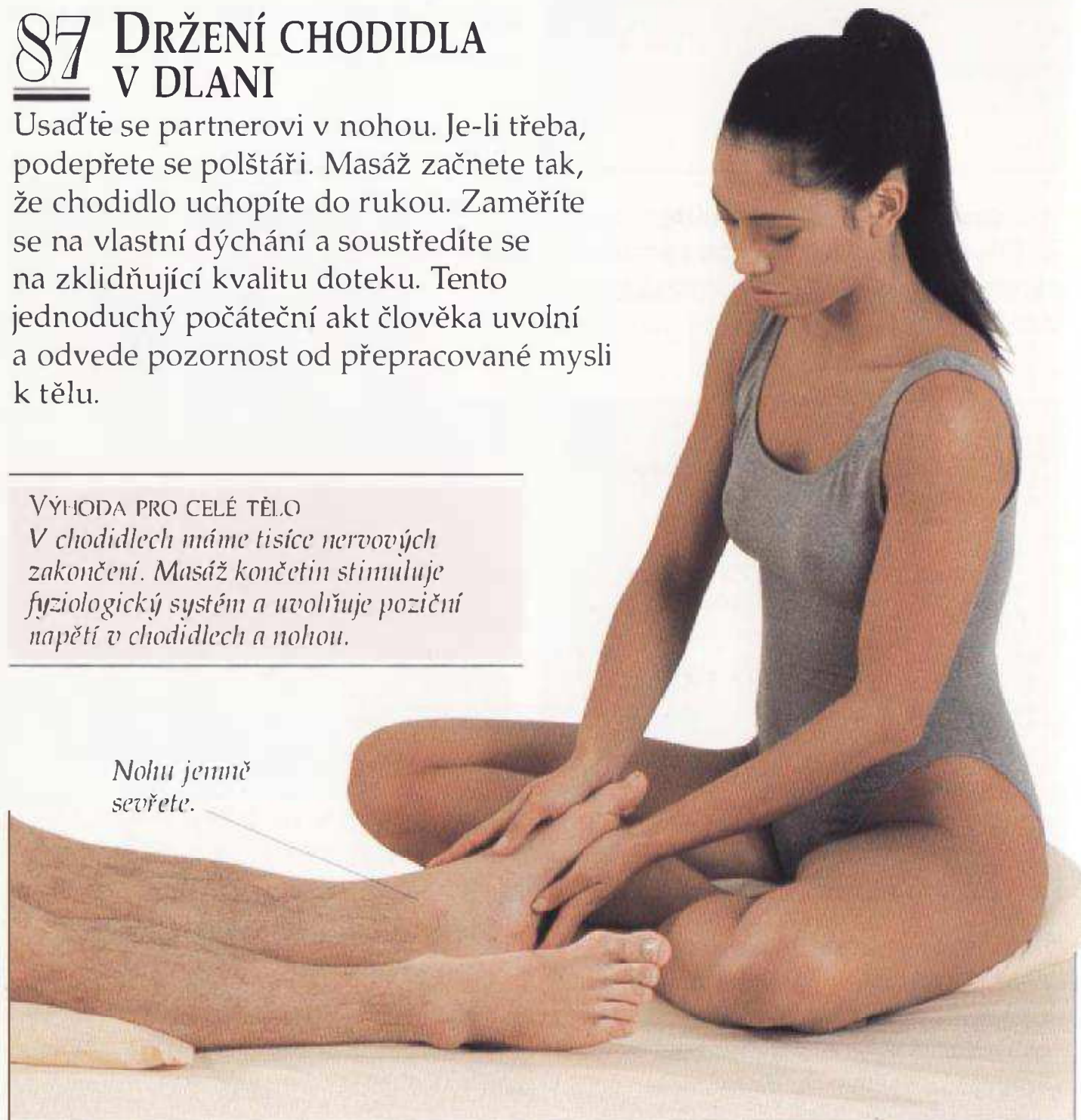
87 DRŽENÍ CHODIDLA V DLANI

Usaďte se partnerovi v nohou. Je-li třeba, podepřete se polštáři. Masáž začnete tak, že chodidlo uchopíte do rukou. Zaměříte se na vlastní dýchání a soustředíte se na zklidňující kvalitu doteku. Tento jednoduchý počáteční akt člověka uvolní a odvede pozornost od přepracované mysli k tělu.

VÝHODA PRO CELÉ TĚLO

V chodidlech máme tisíce nervových zakončení. Masáž končetin stimuluje fyziologický systém a uvolňuje poziční napětí v chodidlech a nohou.

Nohu jemně sevřete.



88 HLAZENÍ SPODKU NOHOU

Ruce položíte za sebou na nárt malíčky kupředu. Kloužete od prstů ke kotníkům. Potom ruce táhnete kolem kotníků vnější stranou a prsty přejíždíte po chodidle. Několikrát opakujte.



POHYB VEDOU MALÍČKY

89 PROTAŽENÍ CHODIDLA

Prsty sevřete kolem chodidla a patami dlaní a palci sjíždíte po nártu do stran. Tak postupujete od prstů ke kotníku. Toto protažení vyvolává v chodidle příjemný pocit šířky a prostoru.



PŘÍJEMNÉ PROTAŽENÍ

90 MASÁŽ CHODIDLA

Širokou základnou paty dlaně provádíte kruhové pohyby na chodidle, po stranách chodidla, na nártu a nad ním. Toto pomáhá zlepšit postoj celého těla a zvyšuje krevní oběh v nohou.



TLAK NA CHODIDLO ROZHÁNÍ TOXINY

91 MASÁŽ KOTNÍKU

Jednou rukou nohu nadzdvihnete a konečky prstů druhé ruky přejedete kolem vnějšího kotníku. Provádíte jemné mnutí v malých kroužcích u kosti. Stejně namasírujete i vnitřní kotník.



KOTNÍK UDRŽUJEME VŽDY OHEBNÝ

92 MASÁŽ MEZI ŠLACHAMI

Jednou rukou nohu nadzdvihneme a podepřeme a druhou třeme Achillovu šlachu z obou stran. Nohu jemně položíme na podložku a přejdeme k masáži šlach na nártu. Palci projíždíme drážky mezi jednotlivými šlachami od prstů ke kotníku.



UVOLNÍME ŠLACHY NA NÁRTU

93 MASÁŽ PRSTŮ

V prstech se hromadí překvapivé množství napětí, takže pasivní pohyb a masáž každého prstu má blahodárny vliv na celé tělo. Jednou rukou podepřete partnerovu nohu a druhou začnete masírovat od palce k malíčku. Je-li třeba, ruce vyměňte.

- Špatný postoj může pocházet od napětí v prstech, neboť tělesná hmotnost není do chodidel rovnoměrně rozložena.
- Jemná kůže mezi palcem a druhým prstem je na dotyk obzvlášť citlivá, takže dejte pozor, abyste partnera nelechtali.
- Za prsty příliš silně netahejte.



1 Podržte nohu za nárt a největší prst chyťte mezi ukazováček a palec. Protáhněte rovnoměrně od kořene ke špičce a konec stiskněte.



2 Prst projedťte ze stran tak, že ho sevřete mezi ukazováčkem a prostředníčkem a zatáhněte směrem k sobě.



3 Podržte špičku prstu a zahýbejte kloubem nahoru dolů. Prstem zakruťte a jemně ho po délce stiskněte.

94 HLAZENÍ HOLENĚ

Nohu naolejujeme a uvolníme dlouhým plynulým pohybem, po němž následuje vějířovité hlazení. K uvolnění napětí z dolní končetiny používáme mnutí mezi holenními kostmi. Palec zabořte do drážky mezi dvěma dlouhými kostmi a hladce jím projedte od kotníku ke kolenu.



PRO UVOLNĚNÍ OPAKUJTE TŘIKRÁT

95 UVOLNĚNÍ KOLEN

Prsty vsuneme pod koleno, abychom jej podepřeli, a bříšky palců kruhovitě objíždíme kolenní česku shora dolů a zpět. Několikrát opakujeme. Potom bříšky palců provádíme nad česku malé kruhové pohyby. Vyvineme důrazný, ale jemný tlak.



UVOLNĚNÍM ŠLACH ZLEPŠÍTE POHYBLIVOST

96 PROTAŽENÍ CELÉ KONČETINY

Končetinu zahřejeme vějířovitými i kruhovými pohyby a potom hnětením. Pokračujeme základním hlazením od chodidla ke stehnu a po stranách končetiny sjedeme zpět k chodidlu a ven. Opakujeme na druhé noze.

Zaujměte vhodnou pozici, abyste mohli nohu zvednout a položit.



ZÁVĚR

97 JAK SKONČIT

Dobrá masáž si zaslouží správné zakončení. Snažte se na ně vynaložit stejné úsilí jako na předchozí masáž, aby se partner cítil v pohodě a uvolněný. Poté, co si zvykl na váš dotyk, by se mohl cítit opuštěný, pokud skončíte příliš prudce.

98 DRŽENÍ NA ZÁVĚR

Pro konečné vyvažující propojení si vybereme kteroukoliv část těla. Chodidla a temeno hlavy jsou nejlepší k dosažení pocitu rovnováhy a klidu. Ruce ponechte na místě a nejméně minutu se soustřeďte jen na partnera. Ruce odtahujte pomalu.

99 RADOST Z VÝSLEDKU

Váš partner bude potřebovat čas, aby vstřebal účinky masáže. Měl by se cítit uvolněný a klidný, ale zároveň by se mohl po postupném uvolňování fyzické i psychické tenze cítit zranitelný. Bude potřebovat čas, aby vleže na zádech účinky vstřebal.

UDRŽUJTE SPOJENÍ

Zatímco bude partner odpočívat, držte ho za ruku.

V době propojení dýchejte zhluboka.



100 KLIDOVÁ POLOHA

Na konci masáže si partner může přát odpočinout si o něco déle. Požádejte ho, aby se otočil, a zůstaňte mu po boku. Může být

příjemné cítit skutečnou fyzickou přítomnost někoho blízkého – je-li to vhodné, lehněte si vedle něj. Ruce mu pro uklidnění položte na tělo.

UDRŽUJTE POHODU

Vyhnete se jakémukoli napětí v držení těla. Partner by vycítil, že nejste uvolnění.



101 VSTÁVÁNÍ

Když je váš partner připraven vstát, pomozte mu posadit se, aniž by namáhal záda. Pro příjemce je společné, že se na konci masáže cítí tak uvolnění, až jsou dezorientováni. Potřebují na okamžik oporu, aby se stabilizovali.

VZÁJEMNÉ OCENĚNÍ

Chopte se této příležitosti, abyste si vzájemně poděkovali za potěšení podané a přijaté masáže.

