

## ZDROWIE I URODA

# Masaże SPAsją® – nowe oblicze masażu twarzy

**Dokończenie – ze str. C9**

– Pojawiają się zmarszczki i zwióznienia, a negatywne emocje utrwalają mimowolne skurcze mięśni mimicznych, które nadają twarzy odpychający wygląd. I dlatego o twarz warto zadbać. Sprawić, aby jak najdłużej wyglądała młodo i pogodnie, odzwierciedlała pozytywne stany ducha. Imprezy towarzyskie i biznesowe czy też spotkania z osobami bardzo bliskimi to przykłady sytuacji, kiedy szczególnie zależy nam na jak najlepszym wyglądzie i możliwie najkorzystniejszym wrażeniu, co może zdecydować o powodzeniu przedsięwzięcia.

**– W takich chwilach kobiety dysponują potężnym narzędziem – makijażem.**

– Toprawda, powszechnym sposobem poprawy wyglądu twarzy jest codzienny makijaż. Ale nawet najlepszy makijaż nie jest trwały. Nie zamaskuje stresu i przemęczenia. Potrzebne jest coś więcej. Coś, co odsunie troski, rozpozgodzi duszę, zrelaksuje, złagodzi napięcia mięśni wywołane stresem, a równocześnie ujędrni tkanki, spłyci zmarszczki i odmłodzi twarz. Takim zabiegiem jest japoński odmładzający masaż twarzy z elementami shiatsu. Nie każdy bowiem masaż twarzy ma tak wielokierunkowe działanie.

**– Według definicji masaż jest zabiegiem fizjoterapeutycznym złożonym z określonych ruchów wykonywanych przez masażystę z odpowiednią siłą zgodnie z układem tkanek, przebiegiem mięśni i ścięgien oraz naczyń krwionośnych i limfatycznych.**

– Jednak ta sucha definicja odzwierciedla tylko część działania masażu związaną z fizjologiczną reakcją tkanek. Fizyczne działanie powoduje wymianę płynu tkankowego, odprowadzenie limfy i napływ świeżej krwi do masowanego obszaru ciała. Skutkiem tego jest wzrost temperatury, rozszerzenie naczyń krwionośnych i zmniejszenie obrzęków. Dochodzi do zmniejszenia napięcia mięśni, ujędrnienia tkanek i częściowego wygładzenia zmarszczek. Podstawową drogą oddziaływania masażu jest jednak dotyk. Wrażenia dotykowe odbieramy poprzez różnego rodzaju receptory

uczuci. Nie więc dziwnego, że masaż od niepamiętnych czasów był (i50) nadal jest (i50) ważną metodą terapeutyczną.

**– Ważne jest więc kto masuje i w jakim otoczeniu?**

– Rzeczywiście, dla leczniczego działania masażu ogromne znaczenie ma nawiązanie właściwej relacji pomiędzy pacjentem i masażystą, stworzenie atmosfery bezpieczeństwa, zaufania i odprężenia oraz dobór odpowiednich kosmetyków i muzyki pod kątem oczekiwanego działania farmakologicznego, jak również indywidualnych upodobań pacjenta. Takie całościowe – holistyczne (i50) podejście wzbogaca i potęguje oddziaływanie masażu. Sprawa, że masaż działa nie tylko na ograniczone obszary ciała poddane temu zabiegowi, ale również na ośrodkowy układ nerwowy i sferę psychiczną pacjenta. Powoduje relaksację rozumianą jako odwrótność stresu. Ułatwia odpoczynek i wyciszenie. Poprawia nastrój. Przyspiesza odbudowę energii życiowej i sprawności intelektualnej. Wzmacnia siły obronne organizmu i funkcjonowanie układu immunologicznego, zwiększając odporność na infekcje.

**– Wykonanie takiego holistycznego masażu wymaga na pewno szerokiej wiedzy z wielu dziedzin?**

– Sprawność w posługiwaniu się różnorodnymi technikami masażu jest oczywiście podstawą. Niezbędna jest także znajomość nie tylko anatomii i fizjologii, ale również psychologii i metod relaksacyjnych. Zasadnicze znaczenie ma wykształcenie muzyczne i poczucie rytmu. Do wykonywania masażu przyspiera się też pewien zasób wiedzy z zakresu komunikacji interpersonalnej oraz szeroko pojęte wykształcenie ogólne. Masażysta musi być człowiekiem otwartym na potrzeby innych,



**Chłód żadowych waleczków działa łagodząco na skórę, zmniejsza obrzęki i zamyka pory, a gładka, obła forma waleczków ułatwia odprowadzenie limfy i wymianę płynu tkankowego. Masaż ujędrnia tkanki, likwiduje obrzęki i cienie pod oczami, obkurcza rozszerzone naczynia krwionośne i spłycza zmarszczki.**

receptory dotyku występują szczególnie gęsto, co sprawia, że obszary te są bardzo wrażliwe. Własną twarz postrzegamy w sposób szczególny, gdyż stanowi o naszej tożsamości, indywidualności. Przez to dotykanie twarzy staje się doświadczeniem bardzo intymnym. Masaż twarzy wymaga więc dużej wiedzy

i instruktora paryskiej Massage Academy, światowej sławy znawczyni orientalnych sztuk masażu. Bazuje na technikach shiatsu, formie terapii manualnej wywodzącej się z tradycyjnej medycyny Dalekiego Wschodu z początków naszej ery. W masażu dominują powolne, łagodne ruchy gładzące oraz uciski shiatsu uwzględniające układ mięśni oraz przebieg naczyń krwionośnych i limfatycznych w masowanych obszarach. W trakcie masażu stosuje się też waleczki wykonane ze szlachetnych minerałów; jadeitu lub nefrytu określanych często wspólnym mianem żadów (jade). Minerale te mają duże przewodnictwo cieplne i dużą pojemność cieplną, co daje wrażenie chłodu.

**– Czy rzeczywiście odmładza w sposób spektakularny?**

– Nie tylko odmładza, ale też wywiera wielokierunkowy dobroczynny wpływ na organizm. Łagodne ruchy gładzące na początku masażu uspokajają i ułatwiają wyciszenie i odprężenie, likwidują napięcia i bóle mięśni. Uciski shiatsu stymulują odpowiednie punkty akupresurowe. Chłód żadowych waleczków działa łagodząco na skórę, zmniejsza obrzęki i za-

myka pory, a gładka, obła forma waleczków ułatwia odprowadzenie limfy i wymianę płynu tkankowego. Masaż powoduje ujędrnienie tkanek, likwiduje obrzęki i tzw. cienie pod oczami, obkurcza rozszerzone drobne naczynia krwionośne i spłycza zmarszczki. Już po jednorazowym masażu twarz wygląda młodziej i piękniej, co poprawia samopoczucie. Ale najlepsze wyniki uzyskuje się po serii kilku lub kilkunastu masażów wykonanych dwa razy w tygodniu.

**– W powszechnym przekonaniu masaż twarzy przegranianiu masażu jest jako zabieg działający tylko na twarz i ewentualnie na dekolt. Czy wobec tego można mówić także o oddziaływaniu na psychikę?**

– Dobroczynne efekty masażu zawsze można spotęgować stosując holistyczne podejście do pacjenta, uwzględniające wzajemne powiązanie ciała i sfery psychicznej. Japoński odmładzający masaż twarzy z elementami shiatsu, wykonany w holistyczny sposób, ma znacznie szerszy wpływ, obejmujący całe ciało oraz psychikę. Pacjenci szukający pomocy w zwalczaniu skutków ciągłego pośpiechu, stresu i przepracowania często

skarżą się na różnorodne dolegliwości somatyczne, takie jak: bóle pleców, karku, ramion i głowy, cierpią na bezsenność. Zwycię mają też dodatkowe problemy natury psychologicznej. I dlatego holistyczne podejście jest tu bardzo potrzebne. Zadaniem masażysty jest więc dobranie najbardziej skutecznych technik do indywidualnych potrzeb i upodobań pacjenta.

**– Wcześniej jednak trzeba te upodobania i potrzeby sprecyzować?**

– Służy temu wywiad poprzedzający masaż, który ma na celu identyfikację potrzeb pacjenta oraz określenie ewentualnych przeciwwskazań do wykonania masażu. W rozmowie nawiązuje się relację z pacjentem, stwarza atmosferę bezpieczeństwa i zaufania oraz precyzuje preferencje dotyczące muzyki i zapachu stosowanych olejków eterycznych.

**– Czemu służą muzyka i zapachy?**

– Zarówno muzyka, jak i zapach wywierają niezwykle istotny wpływ na stany emocjonalne, samopoczucie i procesy fizjologiczne. Zastosowane kosmetyki mają nie tylko określone działanie farmakologiczne, ale sama percepcja ich zapachu wywiera istotny wpływ na stan psychiczny, moduluje wiele parametrów fizjologicznych, takich jak: ciśnienie krwi, tętno, a nawet funkcjonowanie układu odpornościowego. Podobnie efekty wywołuje muzyka; może drażnić, pobudzać lub uspokajać, wpływa na stan układu krążenia, może wzmacniać siły obronne i procesy kogntywne w ośrodkowym układzie nerwowym. Odpowiedni dobór muzyki i kosmetyków ułatwia relaksację – czyli osiągnięcie stanu organizmu będącego odwrotnością stresu, poprawia nastrój, daje wypoczynek i regenerację sił vitalnych, wzmacnia odporność na infekcje.

**– Czyli w gabinecie masażysty odmłodzimy nie tylko twarz, ale wzmocnimy psychikę i poprawimy zdrowie?**

– Na pewno japoński odmładzający masaż twarzy z elementami shiatsu wykonany z udziałem wszystkich wspomnianych czynników, czyli holistycznie, to nie tylko odmłodzenie twarzy, ale również odprężenie i wypoczynek dla całego ciała i ducha. To wzmocnienie odporności, poprawa pamięci i sprawności intelektualnej. A pozytywny stan emocjonalny czyni nas jeszcze piękniejszymi i bardziej atrakcyjnymi. Z punktu widzenia pacjenta, masaż jest stosunkowo łatwo dostępnym zabiegiem, a zdrowotne korzyści są nieocenione. Nie jest czasochłonny, nie wymaga wysiłku. Wystarczy biernie poddać się zabiegom, które wykona masażysta.

**Rozmawiała DOROTA DEJMEK**

**Twarz jest obszarem komunikacji interpersonalnej. Mówi o naszych stanach emocjonalnych i uczuciach więcej niż wypowiadane słowa. Pierwsze wrażenie wywierane na nieznanym zależy głównie od twarzy. Twarz jest naszą wizytówką.**

wykazywać wiele taktu i zrozumienia. Musi umieć nawiązać kontakt i stworzyć atmosferę bezpieczeństwa i zaufania. Na czas zabiegu masażysta powinien skupić się wyłącznie na problemach pacjenta i tylko jemu poświęcić swoją uwagę, gdyż tylko wtedy jego dotyk stanie się leczniczy.

**– Skupmy się teraz na masażu twarzy. O czym masażysta powinien pamiętać?**

– Masaż twarzy jest szczególnym rodzajem masażu. W obrębie twarzy, szyi i dekoltu

i doświadczenia oraz wyjątkowej delikatności i subtelności, zarówno manualnej, jak i w kontaktach między ludzkich.

**– Dlaczego japoński odmładzający masaż twarzy z elementami shiatsu wykazuje tak wielokierunkowe działanie?**

– Japoński odmładzający masaż twarzy z elementami shiatsu, tzw. japoński lifting twarzy, jest masażem o wyjątkowym spektrum działania. Obejmuje twarz, szyję i dekolt. Masaż ten został opracowany przez Sophie Meyer, wykładowczynię