



Masajul terapeutic

Un ghid de la A la Z pentru
mai mult de 40 de probleme medicale

PENTRU UZUL MASEURILOR PROFESIONIȘTI ȘI AMATORI

MAUREEN ABSON

Traducere din engleză și note de Otilia Tudor

Lifestyle
PUBLISHING

Editori:
SILVIU DRAGOMIR
VASILE DEM. ZAMFIRESCU
MAGDALENA MĂRCULESCU

Director:
CRINA DRĂGHICI

Redactare:
ROXANA IORDACHE

Consultant de specialitate:
RODICA STAN

Ilustrații:
AMANDA WILLIAMS

Fotografii:
SIMON CAUGHEY-ROGERS

Design copertă:
JASMINE HROMJAK

Director producție:
CRISTIAN CLAUDIU COBAN

Dtp:
MIRELA VOICU

Corectură:
ANCA BACIU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
ABSON, MAUREEN

**Masajul terapeutic: un ghid de la A la Z pentru mai mult
de 40 de probleme medicale** / Maureen Abson; trad. din engleză de
Otilia Tudor. — București: Lifestyle Publishing, 2019

ISBN 978-606-789-164-5

I. Tudor, Otilia (trad.)

615.825

Titlul original: Healing Massage: An A-Z Guide for More than
Forty Medical Conditions
Autor: Maureen Abson

Copyright © 2016 by Maureen Abson
First published in English by Lotus Publishing and North Atlantic
Books

Copyright © Lifestyle Publishing, 2019
pentru prezenta ediție

Lifestyle Publishing face parte din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeu 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90; Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.lifestylepublishing.ro

ISBN 978-606-789-164-5

Avertisment medical: Informațiile din carte
trebuie interpretate strict în scopul informării.
Fiecare persoană trebuie să consulte un medic
sau un specialist, înainte de a aplica orice
sugestie recomandată în această carte. Orice
aplicare a materialului propus în paginile de față
este la discreția cititorului și responsabilitatea îi
aparține în întregime.

Cuprins

Mulțumiri.....	6
----------------	---

PARTEA I

Tehnici de masaj	7
------------------------	---

Capitolul 1 Introducere	8
-------------------------------	---

Capitolul 2 Masajul mâinii.....	14
---------------------------------	----

Capitolul 3 Masajul tălpilor	21
------------------------------------	----

Capitolul 4 Masajul capului	27
-----------------------------------	----

Capitolul 5 Masajul spatelui	31
------------------------------------	----

PARTEA a II-a

Dicționar de la A la Z al afecțiunilor medicale	41
--	----

Afecțiunile articulației temporo-mandibulare	42
---	----

Anxietatea	47
------------------	----

Astmul.....	54
-------------	----

Boala Parkinson.....	60
----------------------	----

Cancerul.....	64
---------------	----

Capsulita adezivă („umărul înghețat“).....	77
--	----

Cefaleea de tensiune	83
----------------------------	----

Constipația	87
-------------------	----

Contractura Dupuytren	90
-----------------------------	----

Crampele.....	93
---------------	----

Distrofia musculară.....	98
--------------------------	----

Elevarea scapulei („scapula înaripată“)....	103
---	-----

Epicondilita laterală (cotul tenismenului).....	107
--	-----

Fasceita plantară	110
-------------------------	-----

Fibromialgia	115
--------------------	-----

Leziunile coafei rotatorilor.....	119
-----------------------------------	-----

Leziunile de stres repetitiv (LSR)	123
--	-----

Menopauza	127
-----------------	-----

Neuropatia periferică.....	132
----------------------------	-----

Neuropatia radială („mâna în gât de lebădă“).....	135
--	-----

Nevralgia de trigemen	138
-----------------------------	-----

Paralizia cerebrală.....	142
--------------------------	-----

Periostita sau sindromul de stres tibial medial (SSTM).....	147
--	-----

„Piciorul căzut“.....	155
-----------------------	-----

Probleme ginecologice.....	159
----------------------------	-----

Sarcina	164
---------------	-----

Sciatica.....	170
---------------	-----

Scleroza multiplă.....	175
------------------------	-----

Scolioza.....	180
---------------	-----

Sindromul Down	187
----------------------	-----

Sindromul intestinului iritabil.....	191
--------------------------------------	-----

Sindromul oboselii cronice (encefalopatia mialgică).....	193
---	-----

Sindromul picioarelor neliniștite.....	196
--	-----

Sindromul Raynaud	203
-------------------------	-----

Sinuzita.....	206
---------------	-----

Spondilita anchilozantă.....	210
------------------------------	-----

Spondiloza cervicală și toracică.....	217
---------------------------------------	-----

Spondiloza lombară	223
--------------------------	-----

Tendinita și tenosinovita	230
---------------------------------	-----

Traumatismele whiplash (traumatismele cervicale de tip „lovitură de bici“).....	234
---	-----

Tulburările de nutriție	241
-------------------------------	-----

Tulburările emoționale —	
--------------------------	--

Stresul posttraumatic.....	245
----------------------------	-----

Țesutul cicatricial.....	253
--------------------------	-----

Index.....	257
------------	-----

PARTEA I
TEHNICI
DE MASAJ

1

Introducere

Această carte a fost scrisă în urma unei îndelungate experiențe practice și teoretice în masaj și este menită să furnizeze informații practice în privința utilizării masajului în tratarea unui larg spectru de afecțiuni medicale. Masajul a fost utilizat timp de mii de ani pentru tratarea unei vaste game de boli și a fost transmis generațiilor tinere în mod tradițional, ca o componentă a vieții cotidiene. Odată cu dezvoltarea medicinei moderne s-au petrecut două lucruri: mai întâi, valoarea terapeutică a masajului a fost uitată în mare parte, iar în al doilea rând, odată cu amplificarea culturii litigioase, masajul a fost politizat și oamenii au început să fie speriați de atingeri, de teama că vor fi dați în judecată.

Cartea aceasta a fost scrisă pentru educarea și împuternicirea a două categorii de persoane: practicianul calificat al masajului, care își dorește o carte de instrucțiuni pentru bolile cu care nu este familiarizat, și oamenii obișnuiți care doresc să ajute un prieten sau un membru al familiei ce suferă de o problemă de sănătate.

Pentru un practician calificat al masajului, există foarte puține cursuri care să acopere toate situațiile medicale întâlnite în cariera sa ori poate că a fost învățat, pur și simplu, să nu intervină în anumite situații, când, în realitate, masajul chiar ar fi fost un real ajutor. Cancerul este un bun exemplu în această privință; în multe colegii, încă se predă ideea că masajul este contraindicat atunci când cineva are cancer, deși cercetarea medicală a adus dovezi în sens contrar. Volumul de față își propune să umple aceste goluri de cunoaștere; el furnizează nu numai o referință ușor accesibilă

asupra bolilor, ci și modalități eficiente de tratare a persoanelor, în deplină siguranță.

De asemenea, cartea este menită să-l încurajeze pe cititor să administreze tratamente eficiente prin masaj prietenilor și membrilor familiei. În multe cazuri, pacienții sunt perfect mulțumiți să meargă să consulte un practician acreditat, dar alteleori, din motive financiare, din cauza diverselor circumstanțe de viață sau, pur și simplu, pentru că așa dorește clientul, acest lucru nu este posibil, și atunci este perfect în regulă să efectuăm un masaj acasă. Și totuși, deși nu pretinzi bani pentru serviciile prestate — așa cum ar proceda un profesionist —, poți oferi tratamente eficiente și sigure.

Există anumite boli ale căror simptome se vor atenua în urma unui masaj zilnic, conducând la ameliorări semnificative față de condiția inițială. Tremurul specific bolii Parkinson va răspunde pozitiv la masaj, dar este ideal ca acesta să fie administrat zilnic și puțini dintre noi își pot permite un maseur profesionist în fiecare zi. Un masaj administrat de două ori pe zi unui copil cu paralizie cerebrală poate avea un impact semnificativ asupra tonusului și spasticității musculare; dar, repet, puțini dintre noi își pot permite așa ceva — însă masajul poate fi integrat în rutina zilnică prin realizarea sa de către un părinte sau un aparținător. Cartea aceasta este, prin urmare, menită să-i încurajeze pe prieteni și pe membrii familiei să trateze diverse afecțiuni acasă.

Trebuie totuși să emit, încă de la bun început, niște avertismente:

- Această carte nu promite vindecarea unor boli. Tratatul prin masaj al unor afecțiuni grave poate fi efectuat numai în completarea tratamentelor convenționale și în colaborare cu medicul curant al clientului. Chiar dacă masajul a produs schimbări majore în viața persoanei respective, și aceasta va dori să reducă tratamentul medicamentos, o asemenea decizie poate fi luată numai cu acordul medicului.
- Premisa tuturor recomandărilor din această carte este „în primul rând, să nu faci rău“. Unele dintre tratamentele descrise în acest volum folosesc tehnici de masaj profund, dar această profunzime trebuie să se încadreze în limitele de suportabilitate ale clientului și nu trebuie să-l împiedice să respire. Este bine să fii întotdeauna prudent, iar atunci când ai îndoieli, oprește-te.
- Această carte nu este un înlocuitor al instruirii profesionale în materie de masaj. Câtă vreme urmezi instrucțiunile din carte pentru tratarea prietenilor și a membrilor familiei, citirea acestei cărți nu te transformă într-un maseur profesionist. Există cursuri elaborate, de scurtă sau de lungă durată, pe care le poți urma pentru a dobândi o experiență practică, sub supraveghere competentă. Aplicarea unora dintre aceste tehnici asupra prietenilor și membrilor familiei s-ar putea să te facă să îți dorești mai mult, ceea ce este foarte bine, dar trebuie să urmezi un curs acreditat sau o școală, pentru a te asigura că vei deveni un adevărat profesionist. Durata cursului necesar va depinde de regulamentele specifice locului în care trăiești, iar ele pot varia semnificativ la nivel global.

Unii dintre termenii utilizați în această carte necesită de la început o explicație.

O *contraindicație* a masajului se referă la un motiv pentru care nu ar trebui să îl administrezi; ele sunt specifice bolilor prezentate, acolo unde este cazul și, de aceea, trebuie să citești în întregime capitolul introductiv, în care am expus contraindicațiile generale ale masajului.

În carte, folosesc termenul de *client*. Prin client înțeleg acea persoană căreia îi este administrat masajul, fie plătitore — în cazul în care lucrezi ca profesionist —, fie un prieten sau un membru de familie.

Scurt istoric

Ar putea fi util să știm cum a apărut masajul pentru a înțelege care este rolul său. Masajul are o lungă istorie în toate culturile lumii și de asemenea, atât în medicina tradițională orientală, cât și în medicina occidentală. Deși separăm adesea masajul în două categorii — orientală și occidentală —, fără îndoială că există o legătură puternică între ele, grație relațiilor intercontinentale tot mai apropiate.

Abordări orientale

Tehnicile de masaj orientale sunt parte a vieții cotidiene de mii de ani și au fost transmise de la o generație la alta, uneori învățate de la părinți, fiind percepute ca o parte importantă și integrantă a grijii pentru sănătate.

În China, primele documente scrise referitoare la masaj datează de acum 5 000 de ani, din jurul anului 3 000 î.Hr. Preoții taoiști chinezi au practicat „qigong“, o tehnică de meditație care descoperă și cultivă forța vitală. Medicina tradițională chineză (vom folosi de aici încolo abrevierea MTC) este fundamentată pe principii conform cărora orice boală, orice afecțiune sau orice disconfort al corpului sunt provocate de un dezechilibru energetic (perturbare a fluxului „qi“ sau „ch’i“).

Scrieri din India, datând de cel puțin 5 000 de ani, și forma unică de medicină numită Ayurveda („arta de a trăi“) menționează, printre altele, tehnici de masaj și ierburi medicinale dedicate tratării unei varietăți de afecțiuni.

Acum 3 000 de ani, în jurul anului 1 000 î.Hr., călugării japonezi au început să studieze budismul în China. După ce au învățat metode de vindecare specifice medicinei chineze, le-au adus în propria țară. Japonezii nu numai că au adoptat aceste metode, dar au adăugat și propria amprentă, ajungând în final la o formulă unică, numită Shiatsu („shi“ înseamnă deget, iar „atsu“ înseamnă presiune).

Masajul tradițional thailandez, cunoscut și sub numele de „yoga thailandeză”, este un stil de masaj terapeutic vechi de mii de ani. Originile lui sunt necunoscute, dar practicantii consideră că primul om care le-a utilizat este Jivaka Komalaboat, cunoscut și sub numele de Shivago — doctorul personal al lui Sangha, prieten și doctor al lui Buddha și recunoscut drept vindecător în tradiția budistă. Masajul thailandez, ca mai toate formele de masaj oriental, combină într-un singur tip de terapie masajul, exercițiile de stretching și ceea ce astăzi numim tehnici chiropractice. Este doar un exemplu izolat al tehnicilor străvechi orientale de masaj, dar acesta are o lungă istorie și în Occident.

Tradiții occidentale

Hipocrat (cca 460 î.Hr. – cca 375 î.Hr.), părintele medicinei moderne, susținea că masajul este „una dintre artele” cu care un doctor desăvârșit trebuie să fie familiarizat, considerând că o competență reală în materie de masaj poate fi obținută numai după o îndelungată practică. El susținea că masajul are atât rolul de a tonifia musculatura și organele prea laxe, cât și de a relaxa mușchii, articulațiile sau organele care sunt blocate, prea rigide sau tensionate.

Hipocrat este cel care a inversat direcția tradiției orientale a masajului. În culturile în care s-a pus accentul pe energie și, în unele cazuri, pe entități negative, masajul s-a efectuat dinspre centrul corpului spre extremități, în ideea de a deplasa energia statică, excesivă sau negativă în afara corpului. Hipocrat a stabilit, în schimb, principiul că masajul ar trebui să fie orientat spre inimă, pentru a susține acest organ și sistemul circulator, precum și pentru a transporta și a elimina toxinele și reziduurile patogene din organism.

Această dihotomie persistă și azi în practicarea masajului: în general, masajul de tip occidental este orientat către inimă, iar cel oriental, dinspre centru spre exterior.

Diversele tehnici ale masajului se dezvoltă în continuare; de exemplu, abia începem să înțelegem fascia¹ și modul în care aceasta afectează corpul; totuși, putem practica unele sisteme de masaj, reținând elementele care funcționează eficient și

integrându-le apoi în tratament. Unii vor prefera masajul delicat, alții, masajul energic. Însă, dacă putem învăța ceva din istoria masajului, este faptul că toate variantele sale au rolul lor; un client ar putea reacționa la o formă de tratament, altul, la o abordare cu totul diferită. Asta nu înseamnă că unul are dreptate și celălalt nu; diversitatea abordărilor pe care le permite masajul îi conferă acestuia o importantă valoare terapeutică. Evident, cu condiția să nu aplici un anumit tip de masaj atunci când este contraindicat. Ține cont și de faptul că trebuie să aplici acel nivel de presiune pe care îl preferă clientul și, de asemenea, respectă principiul hipocratic „în primul rând, să nu faci rău”. Nu ai nimic de pierdut dacă aplici anumite tehnici specifice de atingere, numite „masaj”, ci numai de câștigat.

Utilizarea uleiului de masaj

Uleiul de masaj va fi de ajutor în anumite etape ale tratamentului. Există o mulțime de asemenea uleiuri în comerț; le poți folosi pe cele clasice și de calitate, cum ar fi uleiul de semințe de struguri. Poți folosi ulei de migdale, ulei de ilice, dar și multe altele — ai grijă însă cu cele produse din nuci, pentru că unii clienți ar putea fi alergici la acest fruct. De asemenea, există uleiuri de bună calitate prediluate, care sunt combinații între baze de diluție (cum ar fi uleiul din semințe de struguri) și uleiuri esențiale. Acestea din urmă sunt uleiuri puternice, extrase în principal din flori sau din tulpini de plante, și au diferite proprietăți: unele au efect calmant, altele sunt revigorante sau atenuează febra ori durerile musculare. În unele capitole voi recomanda anumite uleiuri, dar, dacă nu ai experiență în combinarea lor, este mai simplu — și probabil mai ieftin — să cumperi pur și simplu un produs gata preparat.

Nu ai nevoie de cantități mari de ulei, dar, atunci când urmează să-l folosești, ai grijă să-l încălzești înainte, turnând câteva picături în palmă și frecând apoi palmele una de cealaltă. Astfel, nu doar că eviți senzația neplăcută pe care i-ar fi creat-o clientului aplicarea uleiului rece, ci încălzirea prealabilă a uleiului ajută și la o mai ușoară distribuire a acestuia pe suprafața pielii. Ai nevoie de o cantitate suficientă de ulei, astfel

¹ Membrană care acoperă mușchii și alte părți anatomice. (N.red.)

încât să nu antrenezi cu palmele pielea clientului, dar e preferabil să aplici puțin câte puțin. Atenție, există tipuri de masaj care nu presupun folosirea de ulei, așa că acesta nu trebuie aplicat tot timpul, ci numai când este necesar și indicat.

Contraindicații

Există situații când nu este indicat masajul, acestea fiind cunoscute drept contraindicații, iar detaliile pentru fiecare asemenea afecțiune sunt prezentate în fiecare capitol. Există, de asemenea, situații în care nu este adecvat să efectuezi masajul într-un mod obișnuit sau în care anumite zone ale pielii ar trebui evitate, iar acestea sunt prezentate mai jos, împreună cu argumentele edificatoare.

- În cazul în care clientul se simte rău sau este răcit, are gripă ori febră, masajul este contraindicat. Acesta s-ar putea simți și mai rău după masaj, iar febra ar putea crește. În plus, dacă acesta se simte rău, cel mai probabil chiar este bolnav, și, pentru că afecțiunea de care suferă ar putea fi contagioasă, iar tu lucrezi în deaproape cu acel client, riști fie să te îmbolnăvești, fie să devii purtător al acelei boli.
 - Masajul nu ar trebui să fie efectuat pe sau în jurul unor vene varicoase — aceasta ar putea provoca spargerea venelor, ceea ce ar constitui o urgență medicală.
 - În cazul în care există o fractură, dacă o articulație este umflată sau dacă o porțiune a țesutului este roșie și inflamată, masajul trebuie evitat.
 - Masajul este contraindicat atunci când clientul a consumat alcool de curând — tratamentul va amplifica probabil efectul alcoolului în sistem, iar clientului ar putea să i se facă greață.
 - În cazul în care clientul prezintă o arsură, o inflamație acută, o rană sau o eczemă, masajul ar trebui evitat în acea zonă. Nu numai că ar fi dureros, dar există riscul de a provoca o infecție și de a împiedica procesul de vindecare.
 - În cazul în care clientul a suferit de curând o intervenție chirurgicală, cea mai bună opțiune este să așteptăm cel puțin trei luni după operație, înainte de a efectua un masaj în vecinătatea regiunii operate, astfel încât țesutul cicatricial să aibă timp să se formeze și rana să se poată vindeca în profunzime. În cazul unei intervenții chirurgicale abdominale, așteaptă șase luni înainte de a efectua orice masaj abdominal. Înainte de începerea tratamentului prin masaj, clientul ar trebui să primească „undă verde” de la chirurg, în urma analizelor postoperatorii.
- Situații care nu constituie contraindicații, dar necesită unele precauții speciale care nu sunt expuse în alte secțiuni ale cărții:
- Diabet: masajul nu este contraindicat pentru persoanele cu diabet, dar există precauții suplimentare ce trebuie luate în seamă. Clienții cu diabet de tip 1 (dependenți de injecții cu insulină) sunt obișnuiți să-și analizeze cu regularitate nivelul glicemiei și ar trebui să poarte cu ei trusa de analiză. Roagă-i să-și testeze glicemia înainte de tratament și ține la îndemână, pentru orice eventualitate, o gustare sau o băutură dulce. Este necesar să-și verifice glicemia o dată la 45 de minute, în timpul tratamentului. Nu trebuie să îți faci griji pentru întreruperea continuității masajului; este mai important să eviți o scădere periculoasă a glicemiei.
 - Astm: trebuie să te asiguri înainte de începerea tratamentului că inhalatorul clientului este la îndemână, astfel încât să poată fi ușor accesat la nevoie.
 - Epilepsie: în cazul în care clientul suferă de epilepsie, probabil că acesta știe toate manifestările acestei afecțiuni. Dacă apar semne că va avea un atac, trebuie să-l ridici de pe masa de masaj și să-l așezi pe podea, ca să nu se rănească în timpul crizei. Cei mai mulți epileptici nu vor avea nevoie de tratament la spital, dar trebuie să îi întrebi în prealabil cum ar prefera să procedezi în cazul unei crize.
- Pentru alte contraindicații specifice unor probleme de sănătate, te rog citește recomandările prezentate în fiecare capitol.

Respirația

Pentru un efect maxim al tratamentului prin masaj, este important să te sincronizezi cu respirația clientului. Acesta trebuie încurajat să inspire lent și profund. Așteaptă să expire, atunci când efectuezi un masaj profund sau când lucrezi în zone sensibile. Folosind astfel respirația, vei putea temporiza mai bine masajul, astfel încât să nu grăbești tratamentul. În cazul în care clienții nu pot respira profund în mod relaxat, cere-le să plaseze o mână pe abdomen și alta pe piept și să inspire până când mâna de pe abdomen se va ridica mai mult decât mâna plasată pe piept. S-ar putea să pară bizar la început, dar aceasta este modalitatea naturală a respirației — privești un nou-născut sau un copil respirând și veți vedea că acest tip de respirație se petrece cât se poate de natural. Inspirația profundă va reduce ritmul respirației; în cazul în care clientul este anxios sau stresat, această tehnică de respirație va iniția procesul de relaxare.

Masa de masaj

Masa de masaj (cunoscută și sub numele de pat de masaj sau plintă) este moale, căptușită, prevăzută cu un orificiu sau cu un suport pentru față — acesta le permite clienților să stea așezați confortabil și să respire fără să fie nevoiți să-și țină capul întors pe o parte. Multe tehnici de masaj nu necesită o platformă specială, putând fi efectuate cu clientul așezat pe un scaun sau pe marginea unui pat normal (dacă este nevoie, poți folosi și o masă normală), dar unele manevre nu pot fi efectuate decât pe un pat de masaj, pentru că pot deveni periculoase atunci când capul clientului este întors pe o parte — aceste mișcări sunt evidențiate în descrierea fiecărui tratament în parte.



Pentru a stabili înălțimea corectă a patului de masaj, stai în picioare, desculț sau cu încălțăminte în care vei efectua masajul. Patul ar trebui să se situeze undeva între partea principală a mâinii tale și primele falange ale degetelor. În cazul în care clientul este mai înalt, va fi nevoie să cobori puțin patul, pentru a te putea apleca ușor deasupra lui.

Achiziționarea unui pat de masaj

Dacă vei efectua masaje „acasă” în mod regulat pentru prieteni și pentru membrii familiei, merită să te gândești să faci o investiție într-un pat de masaj. Poți găsi, la prețuri convenabile, un pat bun de masaj la mâna a doua. Dacă alegi această variantă, trebuie să ții cont de anumite detalii. În primul rând, trebuie să te asiguri că este prevăzut cu un orificiu sau cu un suport pentru față; poți să adaptezi toate tehnicile prezentate aici chiar în lipsa acestei opțiuni, dar paturile dotate cu orificiu sau cu suport sunt mai confortabile, în special în cazul în care clientul are probleme la nivelul gâtului; pe de altă parte, tu, ca maseur, te vei simți mai sigur.

În al doilea rând, trebuie să te asiguri că poți ajusta înălțimea patului de masaj; există câteva mecanisme diferite, unele mai rapide decât altele — o chestiune de preferință. Dacă masezi un prieten sau o rudă, nu va trebui să ajustezi prea des înălțimea patului, dar trebuie să te asiguri că l-ai fixat la o înălțime convenabilă.

În cele din urmă, trebuie să verifici dacă patul poate susține o anumită greutate; dacă vei lucra pe clienți mai corpolenți, o masă cu cadru și picioare de aluminiu va fi, în general, mai solidă decât una din lemn.

Ca în orice situație, zicala „cât plătești, atâta primești” se aplică și în cazul patului de masaj și ar putea fi mai convenabil să achiziționezi un produs de calitate, solid, la mâna a doua, în locul unuia nou și ieftin. Paturile de masaj trebuie să poată fi ușor curățate cu substanțe antibacteriene; chiar dacă achiziționați unul la mâna a doua nu trebuie să acceptați niciun compromis în ceea ce privește sănătatea — trebuie deci să verificați dacă este în bună stare și dacă șuruburile și piulițele sunt fixate corespunzător.

Apa

După un tratament cu masaj, este important să-ți încurajezi clientul să bea cât mai multă apă. Consumul de apă susține procesul natural prin care organismul elimină toxinele; în cazul în care clientul are migrenă după masaj, el trebuie îndrumat să se hidrateze. Masajul va ajuta la eliminarea tuturor toxinelor, dar acest proces trebuie să fie însoțit de o hidratare optimă care să permită organismului acest lucru. În cazul în care urina clientului este închisă la culoare după un tratament, el trebuie încurajat să bea o cantitate mare de apă, pentru o bună desfășurare a procesului de vindecare.



Odihna

În stilul nostru de viață atât de agitat, este tentant să strecori din când în când câte un masaj, dacă orarul tău permite o mică fereastră. Totuși, clienții vor profita cel mai mult de un astfel de tratament dacă vor putea să se odihnească după sesiunea de masaj. Mai exact, dacă ei sunt nevoiți să conducă mașina după un masaj și se află într-o stare de relaxare profundă, ei trebuie să se odihnească puțin și să bea apă pentru a-și reveni treptat, nicidecum să iasă grăbiți pe ușă într-o stare de ușoară amețeală.

Igiena

Când oferi tratamente prin masaj, trebuie să ai mereu o igienă corespunzătoare. O spălare riguroasă a mâinilor trebuie efectuată înainte de începerea oricărui tratament; dacă folosești în masaj antebrațele și coatele, și acestea trebuie spălate, iar dacă strănuți, tușești sau trebuie să-ți suflă nasul, trebuie să te oprești și, înainte de a continua, este necesar să-ți speli din nou mâinile.

Există un risc minim să contactezi o boală gravă atunci când efectuezi un tratament prin masaj, dar fii rațional și evită cu orice preț contactul cu sângele pacientului; în cazul în care clientul are o tăietură sau o rană deschisă, zona respectivă nu trebuie masată. Dacă tu, ca maseur, ai o tăietură la mână, atunci aceasta ar trebui să fie complet bandajată cu pansament etanș sau chiar cu o mănușă subțire.

Trebuie să te asiguri că zona pe care lucrezi este liberă și curată și că ai prosoape noi pentru patul de masaj; dacă administrezi tratament mai multor prieteni sau membri de familie, prosoapele trebuie schimbate după fiecare client. Dacă ai devenit un maseur profesionist, atunci, în mod firesc, trebuie să aplici toate regulile igienei profesionale.

Dacă lucrezi acasă, trebuie să te asiguri că televizorul este oprit și că ai pornit robotul telefonic, pentru ca atât tu, cât și clientul să vă puteți concentra asupra tratamentului.

În fine, nu uita să te bucuri de tratamentele aplicate. Dacă ești relaxat atunci când administrezi un masaj, clientul va fi și el relaxat. Să poți ajuta pe cineva printr-un masaj specific este cel mai incredibil dar pe care îl poți face; bucură-te de acest lucru!

2

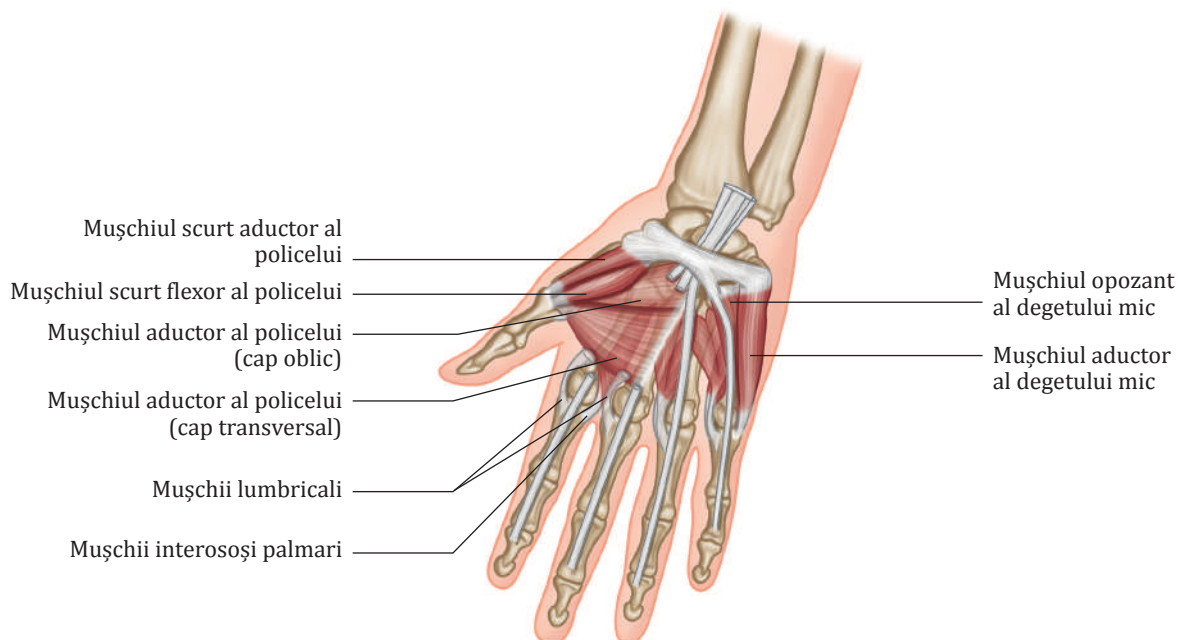
Masajul mâinii

Masajul detaliat al mâinii

Mâinile sunt adesea cheia eliberării unor mari tensiuni acumulate la nivelul umerilor, al părții superioare a spatelui și al gâtului. Să lucrezi pe aceste zone în detaliu poate fi de mare ajutor într-un tratament și se poate realiza fără un pat special de masaj sau fără a fi nevoie de o sală separată de tratament. Aceste tehnici pot fi aplicate pentru o gamă largă de afecțiuni; începe cu masajul mâinilor și apoi studiază capitolele ce detaliază tehnicile de masaj ce trebuie aplicate pentru diversele probleme de sănătate ale clienților tăi.

Începe prin încălzirea mușchilor ambelor palme; poți face acest lucru luând mâna pacientului în mâinile tale și fricționându-le cu degetele opozabile, întotdeauna pornind dinspre degete spre braț. Este utilă o minimă cunoaștere a anatomiei mușchilor palmei.

Vei vedea în figura explicativă de mai jos că mușchii membrelor sunt mult mai dezvoltați la nivelul palmei. În terapia prin masaj a existat tendința de a ignora perspectiva mâinii ca întreg, și în special degetele, din pricina faptului că sunt lipsite de mușchi.



Țesutul conjunctiv al degetelor este foarte important, pentru că face legătura între mușchii palmei și cei ai brațului. Dacă vrem să avem o perspectivă holistică asupra funcționării corpului uman, nu putem să ne limităm la a administra câteva mișcări superficiale la nivelul palmelor și să ne imaginăm că le-am tratat eficient.

Masajul degetelor constituie o componentă importantă a eliberării tensiunii de la nivelul întregii mâini și apoi a tensiunii din restul corpului. Trebuie să începem masajul mâinii de la vârfurile degetelor pentru a putea elibera tensiunile întregii structuri a corpului. Altfel, oțitem punctul crucial de pornire a acumulării tensiunii.

Durerile de la nivelul umărului, al gâtului sau al părții de sus a spatelui — toate trebuie abordate începând de la vârfurile degetelor. Dacă avem o durere de umeri și masăm doar umerii, vom oferi o alinare temporară — foarte asemănătoare cu situația în care vezi o pădădie ițindu-se pe gazonul din fața casei și o cosești, dar nu vei scăpa de ea cu adevărat, decât dacă îi smulgi rădăcinile. În același mod, trebuie să căutăm originea tensiunii și a durerii, tratând-o cu prioritate.

Este, deci, important să începem masajul mâinii lucrând degetele în detaliu.

Nu contează prea mult cu care deget începi, pentru că oricum va trebui să le masezi pe toate;

inițial, se încălzește degetul rotindu-l între degetul tău opozabil și cel arătător, luând fiecare „secțiune” a fiecărui deget pe rând. Poate vei simți că trosnesc atunci când efectuezi această manevră de masaj: sunetul este produs de cristalele minuscule de acid care se acumulează în capilare.

Organismul depozitează acid uric și acid lactic sub formă de cristale. Acidul uric, lăsat netratat, se acumulează în articulații, provocând apariția gutei. Aceste cristale minuscule se simt ca niște grăunțe de nisip sub piele; după ce masezi degetele, ele ar trebui să dispară pe măsură ce organismul direcționează excesul de acid în fluxul sangvin, eliminându-l apoi din corp. Acesta este unul dintre motivele principale pentru care maseurii recomandă consumul unor cantități corespunzătoare de apă după tratament, astfel încât corpul să fie ajutat în acest proces de detoxifiere.

Masează fiecare deget, pe rând, pornind ascendent de la vârful degetului mic; vei observa că degetele devin mai moi și mai flexibile — nu te îngrijora dacă își schimbă culoarea și devin roșii; este o reacție datorată stimulării fluxului sangvin în degete, ceea ce este un lucru bun! Ca de obicei, nu apăsa prea puternic, ci în limitele suportabilității clientului. Nu lucra pe articulații, evită de fiecare dată nodurile degetelor!



După ce ai finalizat masarea țesuturilor moi ale degetelor, trebuie să revii și să masezi și articulațiile, în limitele normale de mobilitate; nu le forța niciodată, trebuie să aplici mișcări ușoare.



În cazul în care clientul are o formă de artrită, fii și mai prudent și acționează mai delicat, evitând totodată solicitarea articulațiilor.

După aceasta, trebuie să masezi partea posterioară a palmei, apoi — partea anterioară. Poți să lucrezi fie degetele ambelor mâini, fie să masezi complet una dintre mâini, trecând după aceea și la cealaltă; nu contează ce alegi, dar fă-o astfel încât să fie cât mai confortabil pentru tine și mai ales pentru persoana căreia îi faci masaj.

Dacă privești diagrama mâinii (pagina 14), vei observa că mușchii sunt orientați în diverse direcții și la diferite adâncimi. Pe unii îi vei putea lucra numai la nivel superficial, în vreme ce alții vor necesita o apăsare mult mai profundă și mișcări mai ample ale mâinii.

Nu există un loc anume din care ar trebui să începi masajul palmei, dar este util să pornești cu încălzirea mușchilor palmari; susține palma clientului cu propria ta mână și, folosind degetul opozabil, efectuează manevre de eflouraj², orientate de jos în sus și spre exteriorul palmei.

Încă susținând palma, plasează degetul tău opozabil la baza degetelor arătător și mijlociu — vei simți șanțul dintre articulațiile degetelor, chiar sub degete.



² Manevră de netezire, utilizată în masajul terapeutic și de relaxare. (N.tr.)



Apasă șanțul dintre articulații și avansează ușor cu degetul până când atingi prima cută a încheieturii mâinii; repetă mișcarea de trei-patru ori, apoi treci la șanțul următorului deget, repetând aceeași procedură la toate degetele.

Apoi poziționează-te în centrul palmei; plasează degetul tău opozabil între degetul opozabil și



cel arătător al clientului și traversează glisând întreaga palmă, finalizând procedura la capătul acesteia, sub degetul mic. Repetă această mișcare până când vei fi lucrat întreaga palmă, ignorând deocamdată părțile cărnoase ale palmei care fac legătura cu degetul opozabil.

Dacă masezi o persoană cu mâini mai mari sau mai puternice decât ale tale, atunci poți folosi suprafața falangelor pentru a lucra această zonă; nu te teme să experimentezi pentru a vedea ce tehnică funcționează cel mai bine, dar fii atent să nu îți suprasoliciți propriile mâini.

În podul palmei, s-ar putea să detectezi din nou cristale asemănătoare grăunțelor de nisip — vei avea senzația că toată zona este plină de cristale. Dacă persoana pe care o masezi are mușchii dezvoltati în această zonă a palmei, atunci poți să-ți folosești suprafața falangelor pentru a frământa zona și a sparge cristalele. În cazul unei persoane vârstnice sau al unui copil, presiunea aplicată cu degetul opozabil este suficientă.

Mai sunt alte trei zone ale mâinii care trebuie lucrate: partea laterală a palmei care coboară dinspre degetul mic, partea cărnoasă din zona degetului opozabil și partea anterioară a palmei. Începe cu partea laterală a palmei, sub degetul mic. Ciupește pielea apucând-o între degetul arătător și cel opozabil, imediat sub și în exteriorul ultimei articulații a degetului mic; nu uita că scopul tău este să ajungi la mușchi, nu să ciupești doar pielea.



Rulează această porțiune între degetele tale, de patru sau de cinci ori. Astfel acționezi asupra pielii, fasciei, mușchiului și țesutului conjunctiv și poți simți cum zona se relaxează. După ce ai lucrat această regiune, treci pe linia următorului deget, ca să lucrezi zona de deasupra celei pe care tocmai ai masat-o; avansează spre încheietura mâinii, până când vei fi acoperit întreaga zonă, apoi reia procedura de două-trei ori.

Traversează palma spre degetul opozabil — acum trebuie să lucrezi partea cărnoasă. În cazul în care clienta este însărcinată, masajul acestei zone este contraindicat pe perioada sarcinii. În practica orientală, această regiune este cunoscută sub numele de „marele eliminator”, iar prin masajul acesteia apare riscul de a se produce avorturi spontane (pentru mai multe detalii, vezi secțiunea dedicată sarcinii).

Presupunând că persoana căreia îi faci masaj nu este însărcinată și că nu e nicio problemă să masezi zona respectivă, încearcă să simți linia osului care pleacă de la baza degetului opozabil până la încheietură. Cu degetul pe partea exterioară a palmei, frământă regiunea prințând mușchiul între degetul opozabil și cel arătător.

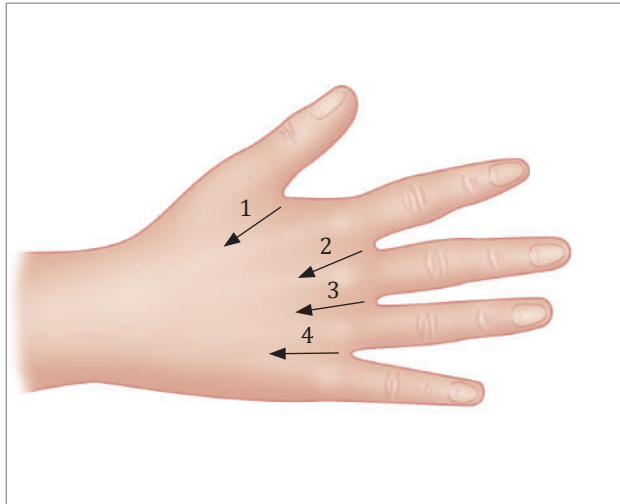


Lucrează în profunzime, în așa fel încât să simți osul, masând atât mușchiul, cât și țesutul conectiv. Treci de-a lungul părții cărnoase din vecinătatea degetului opozabil către baza acestuia și apoi până la prima articulație a degetului arătător, repetând manevrele tot mai în adâncimea unghiului format de cele două degete, până ce simți V-ul format la îmbinarea celor două oase. Repetă de două-trei ori mișcările descrise anterior. Apoi masează partea cărnoasă de la baza degetului mare, frământând-o ușor, în sens ascendent, către încheietura mâinii.



În cele din urmă, vom lucra partea anterioară a palmei. În cazul în care clientul este în vârstă, aplică puțin ulei sau cremă hidratantă pe dosul palmei, ca nu cumva să faci mișcări prea energice și să-i rănești pielea delicată. Sprijină mâna clientului pe o pernă sau pe genunchiul tău, apoi poziționează-ți degetele dedesubtul bazei degetelor clientului; vei simți oasele metacarpiene — dar vei lucra pe spațiul dintre oase, nu direct asupra acestora. Deplasează degetele dintr-o parte în alta, câte doi milimetri, nu mai mult, coborând de-a lungul dosului palmei, până în locul în care oasele se unesc în încheietură.

Nu ridica degetele de pe piele în timpul acestei manevre și apasă suficient de tare încât să antrenezi pielea și țesutul subcutanat, nu doar să aluneci superficial. Repetă întregul proces de trei sau de patru ori.



Dacă ai lucrat complet una dintre mâini, cere acum clientului să deschidă și să închidă palma și să o miște ușor — ar trebui să simtă o diferență între mâna masată și cea nemasată. Mâna pe care ai masat-o ar trebui să fie mai caldă, mai moale, mai ușoară și mai flexibilă. Calitățile masajului sunt remarcabile, dar, din păcate, sunt mult prea mult trecute cu vederea.

Lucrează ambele mâini în aceeași măsură.

Unele tratamente descrise în această carte vor avea instrucțiuni diferite pentru masarea brațelor; altele se vor desfășura după același algoritm. În ultima variantă, poți oferi următorul tratament prin masaj — instrucțiunile nu sunt dedicate unui masaj detaliat al brațului, ci sunt potrivite pentru cazurile când avem nevoie de un masaj general.

Asigură-te că brațul clientului este susținut. Mișcă cu blândețe încheietura, în gradele ei normale de mobilitate; nu forța nicio mișcare care nu este liberă și firească și lucrează încet, rotind mâna de trei sau de patru ori în fiecare direcție.

Folosește ulei de masaj pentru lubrifierea pielii în timpul tratamentului. Începe cu încălzirea mușchilor antebrăului interior, apoi frământă

mușchii cu degetul opozabil, pornind de deasupra încheieturii mâinii și oprindu-te sub cot; repetă întreaga procedură de patru sau de cinci ori.

Apoi, folosind ulei sau cremă de masaj, aplică manevre de efluraj în profunzime, pornind de



pe suprafața palmară a degetului opozabil până la încheietura mâinii, apoi de aici până în vecinătatea cotului. Este un mușchi puternic, care poate fi contractat și dureros. Amplifică ușor presiunea și vei simți cum mușchiul devine mai moale, pe măsură ce îl eliberezi de tensiune. Apoi aplică aceleași mișcări de-a lungul zonei exterioare a antebrăului interior, pe linia degetului mic, pe porțiunea cuprinsă între încheietură și cot.



Pe partea anterioară a brațului, între oasele radius și cubitus, se află principalul mușchi cu ajutorul căruia realizăm mișcarea de întindere. Acest mușchi poate fi masat cu degetul opozabil sau cu celelalte, fie prin presarea și eliberarea mușchiului în segmente de câte doi centimetri înaintând spre centrul brațului, fie glisând de-a lungul mușchiului, după ce ai aplicat ulei sau cremă.



Ai grijă să nu exerciți o presiune prea mare, pentru că zona poate fi foarte sensibilă. Acum poți masa brațul; evită masajul în zona cotului. Ai putea observa că partea superioară a brațului este foarte sensibilă la atingere, caz în care la început trebuie să acționezi foarte delicat. Folosește ulei de masaj pentru lubrifierea pielii și avansează pe direcția mușchilor, pe regiunea cuprinsă între cot și imediata vecinătate a umărului, având grijă să nu apeși pe articulații și să eviți zona subbrațului.

La început, poți încălzi mușchii cu manevre lungi de efluraj, frământându-i ușor cu palma sau apăsându-i delicat cu degetul opozabil, menținând o presiune statică timp de 30–60 de secunde, apoi repetând această procedură pe tot brațul, până când vei fi masat în întregime partea superioară a acestuia.

3

Masajul tălpilor

Masarea tălpilor în detaliu

Pentru un masaj eficient al tălpilor, cere-i clientului să se așeze pe un scaun sau să stea culcat într-o poziție confortabilă. Asigură-te că și tu te afli într-o poziție confortabilă de lucru, pentru că, în mod ideal, tratamentul va dura treizeci de minute bune. Dacă ai un pat de masaj prevăzut cu orificiu pentru față, atunci e mai ușor să lucrezi cu clientul poziționat cu fața în jos sprijinind pe o pernă partea inferioară a picioarelor, pentru a nu exercita presiune asupra coloanei vertebrale. Dacă nu ai un astfel de pat, nu este nicio problemă: poți efectua un masaj adecvat al tălpilor și dacă persoana este așezată pe o canapea sau pe un scaun și tu pe podea, sprijinind piciorul clientului pe o pernă în poala ta.

În tratamentul tălpilor, scopul tău este să elimini orice tensiune acumulată la acest nivel. Studiază tălpile clientului când acesta se află în picioare, dacă poate sta în picioare, apoi când stă pe scaun și, în final, atunci când stă culcat. Trebuie să-ți pui întrebarea dacă ambele tălpi arată la fel și să încerci să determini dacă există vreo tensiune evidentă la vreunul dintre picioare. Atunci când talpa este relaxată, degetele sunt „libere” — ar trebui să le poți ridica doar cu un deget al mâinii, fără să întâmpini cine știe ce rezistență.

