

Zalecenia dla masażysty

Jakie warunki lub wymagania muszą zostać spełnione, aby osoba masująca działała skutecznie? Masaż to nie tylko zwykłe pocieranie, czyli ruch, który być może działa korzystnie na skórę, ale nie ma wpływu na mięśnie i inne organy znajdujące się pod skórą. Masaż polega na sięganiu głębiej i wywieraniu wpływu na organy wewnętrzne. Wywołuje przy tym stan rozluźnienia i dobrego samopoczucia.

Nastawienie. Osoba masująca powinna być spokojna. Akt masowania to akt dawania, a zatem wymaga bezinteresownej postawy. Jakikolwiek zaburzenie emocjonalne lub niepokój za pośrednictwem dotyku może przenieść się na pacjenta, wywołując u niego dyskomfort. Dlatego też bardzo ważne jest, aby osoba masująca potrafiła całkowicie zapomnieć o własnym życiu osobistym i skupić się na tym, aby pacjent odniósł jak największe korzyści. Dłonie osoby masującej powinny być ciepłe. Bardzo ważne jest, aby osoba taka była całkowicie zdrowa i ściśle przestrzegała zasad higieny. Dłonie należy myć mydłem przed rozpoczęciem masażu każdego kolejnego pacjenta, a pomiędzy wizytami kolejnych pacjentów zaleca się także kąpiel oraz założenie świeżego ubrania.

Miejsce. Wybierz wygodne miejsce, odpowiednio oświetlone i wentylowane. W zależności od pory roku temperatura pomieszczenia powinna być tak uregulowana, aby naga osoba czuła się komfortowo. Jeśli to możliwe, do pomieszczenia powinno docierać światło słoneczne. Niekiedy kąpiel słoneczna jest wskazana dla pacjentów.

Stół do masażu. Ponieważ na stole do masażu musi się zmieścić całe ciało pacjenta, powinien on mieć stosowne wymiary, przykładowo 215 na 60 centymetrów lub 180 na 60 centymetrów. Stół powinien być przykryty grubym prześcieradłem, które należy zmieniać przed wizytą każdego kolejnego pacjenta.

Kierunek. Poproś pacjenta, aby położył się na wznak na stole do masażu. Masaż głowy, szyi i twarzy wykonuje się, gdy pacjent siedzi. Ciepły masaż ma działanie ogrzewające. Masować powinno się od podeszew stóp w kierunku serca. To usprawnia funkcjonowanie żył, którymi krew pozbawiona tlenu wraca do serca. W przypadku zimnego masażu, który wykonuje się przy użyciu zimnej wody lub lodu, prawidłowym kierunkiem jest masaż od serca do palców u stóp. Zimny masaż pobudza tętnice; aby stymulacja była wystarczająca,

temperatura masowanej części ciała powinna być niższa od temperatury otoczenia.

Czas trwania. Czas trwania masażu zależy od rodzaju leczenia. Ogólnie masaż powinien trwać od trzydziestu do czterdziestu pięciu minut. W ajurwedzie czas trwania masażu ogólnego różni się w zależności od wieku pacjenta. Noworodki powinny się masować przez piętnaście minut dziennie, dzieci do czterech lat – dwadzieścia minut, młodzież i dorosłych przez trzydzieści minut, a osoby starsze przez czterdzieści pięć minut.

Proces. Najodpowiedniejsza pora do masażu to godziny między piątą a dziewiątą rano oraz między czwartą trzydzieści a szóstą wieczorem, w klimacie Indii. Dla mieszkańców Zachodu są to godziny między siódmą trzydzieści a jedenastą trzydzieści rano oraz między piątą po południu i ósmą wieczorem. Przed zastosowaniem techniki uciskania użyj olejku. Wymasuj wszystkie części ciała jeszcze raz obiema rękami. Stosuj ruchy krzyżujące i uciskaj wszystkie mięśnie z taką siłą, aby pacjent nie czuł dyskomfortu. To pomoże zlikwidować ból i napięcie w palcach u rąk i stóp. Masuj mięśnie do chwili, aż skóra całkowicie wchłonie olejek. Stawy w palcach rąk i nóg należy obracać zarówno zgodnie z ruchem wskazówek zegara, jak i w kierunku odwrotnym, co wzmocni wydzielanie hormonów wzrostu. Po zakończeniu uciskania nalej kroplę oleju na każdy paznokieć, dzięki czemu olejek wypełni lukę pomiędzy paznokciem a otaczającą go tkanką. Masaż przy użyciu olejku przyniesie najlepsze efekty, jeśli pacjent będzie pościł. Wymasuj nogi, ręce, klatkę piersiową, brzuch, plecy i biodra w podanej kolejności.

Pozycja i nacisk. Poproś pacjenta, aby do masażu położył się na wznak. Masaż należy wykonywać powoli, ale z odpowiednią siłą. Dzieci należy masować delikatnie, podczas gdy w przypadku sportowców można stosować silny nacisk. Naciskaj mięśnie, omijając przy tym kości.

Środki. Zwykle do masażu używa się olejku, ale gdy masaż wykonywany jest w nocy, zaleca się talk w pudrze.

Masaż brzucha. Masaż brzucha należy wykonywać na pusty żołądek. Przed rozpoczęciem masażu pacjent powinien opróżnić pęcherz. Nie masuj brzucha, dopóki jego mięśnie nie rozluźnią się. Przerwij masaż, jeśli zauważysz jakiegokolwiek oznaki dyskomfortu u pacjenta. Brzuch masuj nie dłużej niż pięć minut. Jeśli pacjent choruje na serce lub miał wylew krwi do mózgu, nie masuj brzucha. Nie naciskaj na pępek. Nie masuj osób, które mają wrzody na jelitach.