



Dotyk, który leczy

Masaż może zmniejszyć albo zlikwidować ból fizyczny, ale nie ukoi bólu emocjonalnego czy duchowego. Chyba że jest to masaż terapeutyczny, który działa na ciało i duszę

tekst MAŁGORZATA DEC, TERAPEUTKA

Najważniejsze w masażu jest nastawienie i energia osoby, która go wykonuje. Ze względu na to, że każdy z nas jest inny, do pacjenta należy podchodzić indywidualnie. Nie ma jednego schematu dla wszystkich. Chodzi o odpowiedni dobór technik masażu i wykorzystanie ich w umiejętny sposób, by przyniosły oczekiwane rezultaty. Aby to osiągnąć, należy znaleźć przyczynę dolegliwości. Leczenie samych symptomów skazane jest na porażkę.

Masażu i dotyku nic nie jest w stanie zastąpić. Na poziomie fizycznym, poza zniwelowaniem bólu, może on uspokajać, relaksować, a nawet uzdrawiać. Profesjonalny masaż powoduje zmianę energetyki, dotlenia nasz organizm, poprawia ukrwienie i rozluźnia mięśnie. Wpływa również stymulująco na układ odpornościowy, co szczególnie w okresie szalejącej pandemii jest bardzo istotne. Masaż jest metodą terapii stosowaną w wielu schorzeniach. Dlatego jest tak ważny w utrzymaniu zdrowia i harmonii.

Dotyk ma życiodajną moc. Bez niego nasze ciało byłoby w ciągłym stresie.

Dotyk wyzwala oksytocynę, czyli hormon miłości. Nie tylko obniża poziom kortyzolu czy ciśnienia krwi, ale działa też rozluźniająco i przeciwbólowo. Sprawia, że czujemy się szczęśliwi i bezpieczni.

ŻAL, KTÓRY BOLI

DO KAŻDEGO CZŁOWIEKA należy mieć podejście holistyczne. Zakłada ono, że przyczyny wielu chorób znajdują się poza ciałem – w naszej psychice, a nawet w naszych relacjach rodzinnych i interpersonalnych. Wielką sztuką jest dokładne rozpoznanie, który z obszarów życia danej osoby jest dysfunkcyjny. Wymaga to wiedzy i umiejętności słuchania z uwagą, a także odpowiedniego czasu. Bez oceny, bez przyklejania metek i tak powszechnego w dzisiejszych czasach szufladkowania. W procesie pracy z pacjentem ukazujemy, jak sam sobie szkodzi, i sugerujemy konkretne zmiany.

Skuteczne leczenie jest możliwe dopiero wtedy, gdy pozna się dokładnie pacjenta. Nie tylko jego ciało, ale także umysł i całe otoczenie, w jakim funkcjonuje. Warunkiem koniecznym zdrowia i szczęścia jest równowaga

i harmonia we wszystkich sferach życia człowieka. W osiągnięciu takiego stanu może pomóc połączenie nauki medycyny tradycyjnej, m.in. o mięśniach, powięziach, tkankach głębokich czy kościach, z mądrą, sprawdzoną medycyną Wschodu. Niezwykle cenna jest też wiedza z psychobiologii, która postrzega wszystkie choroby jako psychosomatyczne.

Należy pamiętać, że jeżeli nie zrobimy porządków w sferze emocjonalnej, mentalnej i duchowej, nikomu fizycznie nie pomożemy na stałe. Bóle i dyskomfort wrócą chociażby ze względu na skutki nieprzepracowanych, nieuwolnionych przeżyć i emocji. W tym uczucia gniewu, złości, żalu, zawiści, lęku i smutku, jakie nabieraliśmy w naszym życiu i które nosimy w sobie zazwyczaj długimi latami. Niejednokrotnie dziwimy się, że ból wraca później z większą siłą i zaczyna być nie do zniesienia. Nie ma w tym nic dziwnego, przecież nasze ciało cierpi z powodu negatywnych emocji. Masaż na poziomie fizycznym może zmniejszyć albo zlikwidować dyskomfort, ale jedynie w sferze cielesnej, a nie duchowej czy mentalnej.

FOT. VIZERSKAYA/GETTY IMAGES

**CIAŁO JAK NOWO
NARODZONE**

AUTORSKI HOLISTYCZNY MASAŻ TERAPEUTYCZNY został stworzony, by zlikwidować na stałe przyczyny występujących schorzeń i dysfunkcji. Polega on przede wszystkim na wnikliwej analizie trzech podstawowych, nierozłącznych ze sobą elementów, jakimi są ciało, duch i emocje. Po dobraniu odpowiednich technik uwalniamy, skutecznie eliminujemy przyczyny, które powodują przewlekłe choroby i różnego rodzaju dyskomfort, z którymi pacjenci nie mogli sobie dotychczas poradzić. Jest to najważniejszy warunek do odzyskania pełni zdrowia i szczęścia.

Po odkryciu przyczyny reagujemy i stosujemy odpowiednie techniki, uwalniamy i pomagamy naszej duszy odnaleźć radość i harmonię. Wtedy nasze ciało jest jak nowo narodzone. Pacjent czuje się lekko i komfortowo na płaszczyźnie fizycznej, duchowej i emocjonalnej. Człowiek dostaje nowe życie. I to jest stuprocentowa pomoc.

Masaż ten trwa cztery godziny, a przygotowanie do niego ze strony zarówno wykonującego, jak i pacjenta – dwa dni. Wiąże się to z wcześniejszym przeprowadzeniem dogłębnego indywidualnego wywiadu. Taki zabieg wykonuje się tylko raz w życiu. Po masażu i terapii pacjent wychodzi z konkretną wiedzą i poradami, jak samemu działać na siebie w sposób prozdrowotny. Potem liczy się jego indywidualna praca. W takim dniu terapeuta poświęca się tylko i wyłącznie temu jednemu pacjentowi, ponieważ zabieg wymaga zarówno pracy fizycznej, jak i emocjonalno-duchowej. Z zabiegu skorzystać mogą wszyscy, którzy nie mają stanu

Na świecie stosuje się różne techniki masażu. W Japonii bardzo popularna jest metoda oklepywania ciała w różnych częstotliwościach. W Rosji – masaż miodem, a w Indiach olejem sezamowym z mieszanką ziół

zapalnego w organizmie, chorób nowotworowych lub psychicznych.

Obecnie, gdy nie mamy możliwości bezpośredniego spotkania z terapeutą, możemy ratować się konsultacją terapeutyczną bądź warsztatem online. Dzięki nowym technologiom czy specjalnym komunikatorom nie ma z tym żadnego problemu. Wykorzystując je do konsultacji terapeutycznych, można zdalnie nauczyć pacjentów np. sprawdzonych metod przeciwbólowych, automasażu, technik oddechowych czy sposobów na redukcję stresu. Mają one na celu m.in. uwolnienie lęków i napięć, likwidację bólu, relaksację czy obecnie tak cenne dotlenienie organizmu.

**AUTOMASAŻ NIE TYLKO DLA
SAMOTNYCH**

WSZYSTKO ODBYWA SIĘ OCZYWIŚCIE po uprzednim przeprowadzeniu dokładnej analizy potrzeb pacjenta. Po tego rodzaju pomoc zgłasza się coraz więcej osób, nie tylko z Polski, ale i z zagranicy. W Europie, gdzie mnóstwo osób mieszka samotnie, szczególnie ważny jest automasaż. Przynosi on ulgę, daje ukojenie, a co za tym idzie, jest zbawienny dla naszego zdrowia. Podobnie jak zastosowanie odpowiednich ucisków w określonych miejscach, które likwidują napięcie lub ból czy jakikolwiek dyskomfort.

Automasaż nie będzie oczywiście tak profesjonalny jak u doświadczonego masażysty, ale przyniesie wiele korzyści. Szczególnie teraz, kiedy mamy ograniczone kontakty z innymi. Traktujmy z szacunkiem nasze ciało, zaopiekujmy się sobą. Oczywiście do samodzielnego dotyku dodajmy jeszcze pozytywne nastawienie i dobre słowo. Dlatego dotykajmy. Z pełną atencją i czułym podejściem do własnego ciała. To też buduje naszą miłość do siebie w jej pozytywnym aspekcie. A kiedy jest przy nas druga osoba, przytulmy ją, pogłaszczmy, szczególnie gdy źle się czuje i coś ją boli. Dotykajmy zawsze z dobrą energią, to przynosi wielką ulgę.

Pod wpływem masażu – czy to leczniczego, powięziowego, czy relaksującego – ciało się zmienia. Rozluźniają się mięśnie, odchodzi ból. Wyzwalają się endorfiny i poprawia się krążenie. Bardzo często zmienia się także mimika twarzy pacjenta – z napiętej i obolałej staje się luźniejsza i radosna. Masaż ma zdecydowanie wielką moc uzdrawiania i zmiany naszego życia na lepsze. **N**



Malgorzata Dec terapeutka holistyczna, od 28 lat specjalizuje się w sztuce masażu. Doświadczenie zdobywała u najlepszych mistrzów i lekarzy na całym świecie. Założycielka Instytutu Zdrowia i Urody Biosphera. Autorka masażu uzdrawiającego połączonego z psychobiologią i uwalnianiem emocji