



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

**Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích**

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

**Bakalářská práce**

# **Analýza vlivu aroma masáží na psychickou regeneraci u vybraného vzorku klientů**

Vypracoval: David Nehoda

Vedoucí práce: PhDr. Vlasta Kursová, Ph.D.

České Budějovice, 2020



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

**University of South Bohemia in České Budějovice**

Faculty of Education

Department of Sports Studies

**Bachelor theses**

# **Analysis of the effect of aroma massages on psychological regeneration in a selected sample of clients**

Author: David Nehoda

Supervisor: PhDr. Vlasta Kursová, Ph.D.

České Budějovice, 2020

## **Bibliografická identifikace**

**Název bakalářské práce:** Analýza vlivu aroma masáží na psychickou regeneraci u vybraného vzorku klientů

**Jméno a příjmení autora:** David Nehoda

**Studijní obor:** Tělesná výchova a sport (jednooborové)

**Pracoviště:** Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

**Vedoucí bakalářské práce:** PhDr. Vlasta Kursová, Ph.D.

**Rok obhajoby bakalářské práce:** 2020

### **Abstrakt:**

Regenerační procesy jsou celosvětově dobře známé především ve sportovním odvětví. Tyto procesy se týkají všech, nejen sportovců během jejich tréninkového a závodního období. Cílem této práce je analyzovat vliv aroma masáže na psychickou regeneraci u vybraného vzorku klientů běžné populace pomocí standardizovaného dotazníku POMS. Pojem aroma masáže se u nás příliš často nevyskytuje a z toho důvodu může tato předložená práce sloužit k seznámení široké veřejnosti s procesy aromaterapie. Aroma masáže mají širokou škálu regeneračních prostředků, jako jsou vonné oleje, příjemná hudba, která uvolňuje mysl i tělo, vůně, ale i techniky samotné masáže. Analytická část se zabývá vymezením pojmů souvisejících s aromaterapií. Syntetická část se zaměřuje na vliv aroma masáže v oblasti psychické regenerace. Jak již bylo zmíněno, základním šetřícím nástrojem je dotazník POMS, který byl navíc obohacený o údaje z řízeného rozhovoru a záměrného pozorování. Vědecké otázky byly takové, že dojde ke zlepšení stavu respondentů po aplikaci aroma masáží ve všech pěti dimenzích popisující dotazník POMS. Ze získaných výsledků vyplynulo, že u všech respondentů došlo k pozitivní změně v emočních dimenzích. Ve čtyřech negativních dimenzích (hněv, zmatek, napětí, únava) došlo ke snížení hodnot a v pozitivní dimenzi (vitalita) došlo ke zvýšení hodnot.

**Klíčová slova:** Aromaterapie, masáže, masážní prostředky, oleje, vůně, hudba, regenerační prostředky, POMS

## **Bibliographical identification**

**Title of the bachelor thesis:** Analysis of the effect of aroma massages on psychological regeneration in selected sample of clients.

**Author's first name and surname:** David Nehoda

**Field of study:** Psychical Education and sport

**Department:** Department of Sports studies

**Supervisor:** PhDr. Vlasta Kursová, PhD.

**The year of presentation:** 2020

### **Abstract:**

The regenerative processes are well-known worldwide, especially in the sports industry. Nevertheless, these processes are related to everyone, not only to athletes during their training and competitions. The aim of this work is to analyze the impact of the aroma massage on the mental regeneration using standardized Profile of Mood States (POMS) questionnaire with a specific sample of the standard population. The term of aroma massage is not commonly used in the Czech language; hence the proposed thesis could also familiarize the general public with the processes of the aroma massages. The aroma massages have a wide range of supportive accessories such as aromatic oil, pleasant music that relaxes mind and body, and last but not least, the techniques of the massage. The analytical part of this thesis deals with the definition of terms related to the aromatherapy. The synthetic part is focused on the impact of aroma massage in the field of mental regeneration. As mentioned, the basic investigative tool was POMS questionnaire that was additionally enriched with data from guided interviews and intentional observations. The expert assumptions were expecting improvements in all five dimensions of the respondents after application of aroma massage and were described in the POMS questionnaire. Based on the obtained results, there was a positive change in the emotional dimensions of all respondents. There was a decrease of values in four negative dimensions (anger, confusion, tension, fatigue) and an increase of values in one positive dimension (vitality).

**Keywords:** Aromatherapy, massages, massage devices, oils, fragrance, music, regenerative resources, POMS

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě archivovaných fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Datum.

Podpis studenta

### **Poděkování**

Děkuji paní PhDr. Vlastě Kursové, Ph.D., vedoucí této bakalářské práce za pomoc, vstřícnost, připomínky a odborné vedení po celou dobu. Dále děkuji respondentům za ochotu a spolupráci při vyplňování dotazníků.

## Obsah

1 Úvod .....	9
2 Metodologie .....	10
2.1 Cíl, úkoly a předmět práce.....	10
2.1.1 Cíl práce .....	10
2.1.2 Úkoly práce .....	10
2.1.3 Předmět práce.....	10
2.1.4 Vědecké otázky .....	10
2.2 Použité metody práce .....	11
2.3 Rešerše literatury.....	14
3 Analytická část práce .....	17
3.1 Regenerace a relaxace .....	17
3.1.1 Regenerace .....	17
3.1.2 Relaxace.....	18
3.2 Regenerační prostředky .....	20
3.2.1 Pedagogické prostředky .....	20
3.2.2 Psychologické prostředky .....	21
3.2.3 Biologické prostředky .....	21
3.3 Masáž a její druhy .....	27
3.3.1 Masáž sportovní .....	29
3.4 Aromaterapie.....	33
3.4.1 Nejčastěji používané oleje v aromaterapii .....	36
3.7 Aroma masáž .....	46
4 Syntetická část práce .....	51
4.1 Vyhodnocení dat .....	54
4.1.2 Napětí .....	56
4.1.3 Deprese.....	57
4.1.4 Vitalita.....	59
4.1.5 Únava.....	60
4.1.6 Hněv.....	61
4.1.7 Zmatek .....	62
4.2 Porovnání jednotlivých dimenzí .....	65
4.3 Výsledky.....	65
4.3.1 Vědecká otázka č. 1 .....	65
4.3.2 Vědecká otázka č. 2 .....	66
4.3.3 Vědecká otázka č. 3 .....	67
5 Závěr.....	68
6 Referenční seznam literatury .....	71

## 1 Úvod

V dnešní době je na mnohé z nás vyvíjen neustálý tlak jak v zaměstnání, tak v běžném životě či při sportovních aktivitách. Taková zátěž se dá v jisté míře zvládat, ale nelze ji ignorovat pořád. Ke správné regeneraci nám dopomáhají různé prostředky. Hodně lidí tráví mnoho času v práci a kompenzaci pracovního vyčerpání opomíjí. Pokud nenajdeme každý den čas na to, abychom pro sebe a své zdraví udělali alespoň minimum, těžko můžeme být efektivní v ostatních sférách života. Lidské zdraví je chápáno jako pocit tělesné, duševní a sociální pohody. Pokud tento aspekt budeme ignorovat a nadále se vyhýbat tomu, co nám naše tělo naznačuje, tak nebudeme moci nadále fungovat. Psychická stránka člověka je stejně důležitá jako fyzická. Ke spokojené mysli a dobře fungujícímu tělu je zapotřebí přistupovat zodpovědně a více se věnovat celkové regeneraci, která napomáhá běžné populaci urychlit nejen přirozené zotavné děje v organismu, ale i zefektivnit jejich dennodenní pracovní úsilí.

Pohyb je jednou z nejpřirozenějších a nejběžnějších aktivit pro lidský organismus. Týká se nejen sportovců, ale i běžné populace. Regenerace je také úzce spjata s rehabilitací a relaxací, které ovlivňují správné funkce lidského organismu.

Hlavním důvodem napsání této bakalářské práce byla osobní zkušenost s lidmi v mém okolí, kteří jsou psychicky vyčerpaní. Většina osob vyskytující se v mém životě usilovně pracuje, trénuje a regeneraci nedává mnoho prostoru. Veškerá námaha se odráží na zdravotním stavu lidí. Problematiku regenerace a relaxace bych rád přiblížil všem lidem, kteří chtějí rozvíjet svůj zdravý životní styl.



## **2 Metodologie**

### **2.1 Cíl, úkoly a předmět práce**

#### **2.1.1 Cíl práce**

Cílem bakalářské práce je analýza vlivu aroma masáží na psychickou regeneraci u vybraného vzorku klientů. Zejména se jedná o snížení negativních emočních stavů. Dále stanovit vědecké otázky a po vyhodnocení všech dat na ně odpovědět.

#### **2.1.2 Úkoly práce**

- Prostudovat velké množství dostupné literatury jak domácích, tak zahraničních autorů na téma aromaterapie.
- Objasnit, jak aroma masáže působí na emoční a fyzickou stránku člověka.
- Aplikovat aroma masáže po dobu 12 týdnů.
- Sledovat a porovnat snížení či zvýšení emočních stavů vlivem aroma masáže.
- Pomocí standardizovaného dotazníku POMS zpracovat výsledky šetření.
- Prostudovat výsledky a diskutovat závěr.
- Stanovit a zhodnotit závěr.

#### **2.1.3 Předmět práce**

Předmět práce se týká z hlediska obsahového 15 respondentů, kteří se podíleli na šetření práce. Z hlediska časového se práce týká období, kdy šetření probíhalo, tedy od 2. 12. 2019 až do 6.3. 2020 a vždy v časovém úseku od 13 do 19 hodin. Šetření probíhalo v masérské místnosti v Českých Budějovicích poskytnuté Českou spořitelnou a.s. pobočka u Černé věže 69/1, 370 01.

#### **2.1.4 Vědecké otázky**

- Vědecká otázka č. 1

Dojde po aplikaci aroma masáže ke snížení pocitu hněvu?

- Vědecká otázka č. 2

Dojde po aplikaci aroma masáže ke snížení pocitu napětí?

- Vědecká otázka č. 3

Dojde po aplikaci aroma masáže ke snížení pocit únavy a zároveň ke zvýšení pocitu vitality?

## **2.2 Použité metody práce**

### **Obsahová analýza**

Jako hlavní metodu ke shromáždění dat jsme použili standardizovaný dotazník POMS (Profile of mood states), který má ověřenou validitu, byl přeložen do českého jazyka autorkou Ivanou Stuchlíkovou a její krátká verze obsahuje 37 adjektiv. Dotazník určuje dané pocity na základě škály. Tyto škály jsou rozděleny od 0 do 4, kde 0 znamená vůbec ne, 1 znamená trochu, 2 znamená středně, 3 znamená značně a 4 znamená velmi značně (Stuchlíková, 2007).

### **Teoretická syntéza**

Pro teoretickou syntézu je základ zevšeobecňování, a to můžeme chápat jako sjednocení získaných poznatků. Široké znalosti v oboru jsou předpokladem pro velmi náročnou metodu syntézy. Vede k odkrývání nových poznatků, vztahů a závislostí, kdy vzniká kvalitativně nová úroveň. Pouze na základě obsahové syntézy lze správně generalizovat (Štumbauer, 1990).

### **Dotazníková metoda**

Velkou předností dotazníkového šetření spatřujeme v získání údajů od velkého počtu lidí, které lze za určitých předpokladů dobře zpracovat. Kvalitativní data lze snadno vyhodnotit pomocí statistických metod (aritmetický průměr, směrodatná odchylka) a např. graficky znázornit. Dále nám dotazníková metoda umožňuje zjistit závislost mezi povahou odpovědi a např. životními podmínkami. Nevýhodou tohoto šetření může být použitelnost častých forem klišé, neboli když respondenti odpovídají v tzv. obecně uznávaných šablonách a tézích. Další problém nalézáme především u otázek analýzy či sebeanalýzy. Některé odpovědi nejsme také schopni měřit, jelikož nezískáme čistě objektivní údaje, nýbrž pouze mínění lidí o těchto údajích. Nemůžeme ani počítat se 100% pravdivostí odpovědí (Štumbauer, 1990).

Dotazník je soubor předem připravených otázek, na které respondent odpovídá a měl by být správně formulován. Základní předpoklady dobrého dotazníku jsou:

- Dotazník obsahuje jen takové otázky, na které nelze získat odpovědi jiným způsobem.
- Otázky jsou vyčerpávající, přiměřené, jednoznačné a nenáročné na odpověď.

- Je stručně formulovaný a nejlhčí otázky jsou kladené na začátku dotazníku. Ke každému problému klademe maximálně 2 – 3 otázky, které jsou neutrálně formulované.
- Dotazník by měl být anonymní.

Zpracování dotazníku by mělo být nenáročné (Štumbauer, 1990).

### Dotazník POMS – Profile of mood states

Použili jsme standardizovaný dotazník POMS (z angl. Profile of Mood States). Pomocí tohoto dotazníku jsme se dozvěděli o pocitech respondentů, které v daný okamžik prožívali. Otázky se týkají různých pocitů, které lidé prožívají, např. vztek, zmatenost, energie, neklidnost, unavenost, nervozita, úzkost, zbytečnost atd. (Strauss & Corbinová, 1999).

Data z dotazníku jsme převedli do elektronické formy a v programu Microsoft Excel. V tomto programu jsme utvořili tabulky a vytvořili základní statistické výpočty v podobě aritmetického průměru a směrodatné odchylky. Díky výpočtům, které jsme provedli jsme data mohli zaznamenat do grafů přehledně.

Tabulka 1. Krátká verze dotazníku POMS

Profile of mood states POMS - Profil nálady												
	Vůbec ne	Trochu	Středně	Značně	Velmi značně			Vůbec ne	Trochu	Středně	Značně	Velmi značně
Napjatý							Malomyslný					
Vzteklý/ rozhněvaný							Podrážděný					
Opotřebovaný							Nervózní					
Nešťastný							Mizerně					
Plný života							Veselý					
Zmatený							Rozhořčený					
Nevrlý/ Rozmrzelý							Vyčerpaný					
Smutný							Úzkostný					
energický							Zoufalý					
Rozrušený							Utahaný					
Naštvaný							Popletený					
Sklíčený							Rozzářený					
Rázný							Plný elánu					
Bez naděje							Zbytečný					
Ne příjemně							Roztržitý					
Neklidný							Činorodý					
Neschopen soustředit se							Nejistý					
Unavený							Přetážený					
Rozzlobený												

Pro diagnostiku jednotlivých stupňů aktuálního psychického stavu respondenta před terapií a po terapii jsme použili standardizovaný dotazník Profile of Mood States (POMS, Profil nálady), který je brán za rychlou a ekonomickou metodu k zjištění krátkodobých emočních stavů (Stuchlíková, 2007).

Dotazník POMS se využívá k profilování emočních stavů a nálad, hlavně v souvislosti s potřebou sledovat dopad krátkodobých terapií. Oblíbenost sledává ve sportovní psychologii. Obsaženo je šest faktorů, kde každý z nich je charakterizován několika adjektivy. Sledují se tyto faktory:

- Tension – Anxiety (napětí – úzkost)
- Depression – Dejection (Deprese – sklíčenost)
- Anger – Hostility (hněv – nepřátelskost)
- Vigor – Activity (vitalita – aktivita)
- Fatigue – Inertia (únava – netečnost)
- Confusion – Bewilderment (zmatek – popletenost)

(Stuchlíková, 2007).

Autory původní verze dotazníku POMS jsou McNair, Lorr a Doppleman. Obsahuje 65 adjektiv. Existuje i kratší verze dotazníku POMS, jejíž autorkou je Schachamová. Překladatelkou české verze je Iva Stuchlíková. Krátká verze obsahuje 37 adjektiv a je použita v této bakalářské práci. Respondent hodnotí nabízená adjektiva, která popisují afektivní stavy. Ty jsou na pěti bodové škále intenzity: vůbec ne – trochu – středně – značně – velmi značně, kde 0 znamená vůbec ne a 4 znamená velmi značně (Stuchlíková, 2007).

### **Kvalitativní výzkum**

Kvalitativní výzkum se dle Hendla (2008) provádí pomocí intenzivního a dlouho trvajícího kontaktu s respondentem či samotnou skupinou lidí. Někteří badatelé ho chápou jako doplněk kvantitativních výzkumných strategií, jiní zase jako jakýkoli výzkum, jehož výsledků se nedosahuje pomocí statistických metod.

Creswell (2013) vysvětluje kvalitativní výzkum jako průběh hledání porozumění založený na rozmanitých metodologických tradicích a zkoumání lidského či sociálního problému. Mezi metody kvalitativního výzkumu patří pozorování, audio, video, interview apod. Získává se především podrobný popis daného jevu. Jeho nevýhoda je hlavně časová náročnost. Pro každého člověka to však může znamenat něco jiného, a tak je termín kvalitativní výzkum zavádějící. Někteří výzkumníci získávají údaje prostřednictvím rozhovorů a pozorování (Strauss & Corbin, 1999).

Hlavní rozdíl mezi kvalitativním a kvantitativním výzkumem je skutečnost, že kvantitativní se orientuje spíše na rozsáhlejší společenské ukázky. Zkoumá širší okruh informací, které ústí k přesně formulovanému závěru (Průcha, 2000).

### **Statistické metody**

Aritmetický průměr – Určení střední hodnoty pozorované veličiny je základním a na první pohled jednoduchým úkolem, který lze s daty provést. Aritmetický průměr je nejpoužívanějším a pro mnohé lidi také jediným známým odhadem střední hodnoty namátkové veličiny. Určuje se jako součet hodnot dělený jejich počtem. Pro absolutnost se uvádí, že aritmetický průměr je nejvíce věrohodným odhadem střední hodnoty i pro některá méně častá rozdělení. (Kupka, 1997).

Směrodatná odchylka – V teorii pravděpodobnosti a statistice je směrodatná odchylka hojně používanou mírou statistické rozptýlenosti (variability) a je to vlastnost, která vyjadřuje, jak vzdálené jsou typicky prvky od sebe navzájem nebo od střední hodnoty. Je – li tato hodnota malá jsou si jednotlivé prvky souboru zpravidla podobné, a naopak směrodatná odchylka označuje velké vzájemné odlišnosti (Otipka & Šmajstrla, 2008).

### **2.3 Rešerše literatury**

Zásadní informace pro odborné předpoklady byly čerpány ze současně několik odborných publikací. Ke zpracování první kapitoly o regeneraci a relaxaci měla veliký význam publikace Malátová, R. (2016). *Komplexní regenerace*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta. Ta měla zásadní význam zejména pro přesnou definici pojmu regenerace a také k utřídění poznatků o regeneračních prostředcích. K definici rozdílného pojmu relaxace byla využita zejména publikace Kukačka, V. (2010) *Udržitelnost zdraví: vědecká monografie*. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta. Tyto dvě publikace hrály důležitou roli pro orientaci v pojmech regenerace a relaxace.

K rozdělení druhů masáží měla význam řada publikací. Publikace, které měly velmi dobré zpracování faktů o rozdělení jednotlivých druhů masáží jsou Sedmík, J. (2011). *Masáže od A do Z*, (vyd.2). Praha: NS Svoboda. A Tischer, H. (2008). *Masáž: relaxace od hlavy až k patě*. Praha: Grada. Avšak pro zpracování hlavních faktů o druhu masáží byla využita publikace Malátová, R. (2016). *Komplexní regenerace* České

Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta. , kde jsou jednotlivé druhy masáží detailně charakterizovány.

Několik zajímavých přehledů mající vztah ke zpracované problematice historie aroma masáže bylo převzato z Tisserand, R. (1992). *Umění aromaterapie: domácí i odborná léčba vonnými esencemi rostlin*. Praha: Alternativa. a McGilvery, C., & Reed, J. (1997). *Základy aromaterapie: (Barevný průvodce silicovými oleji s radami, jak je používat pro zdraví, odpočinek i radost)*. Praha: Svojtka a Vašut.

Poměrně významnou úlohu při zpracování kapitoly o aromaterapii se zasloužily publikace Nagornaja, N. V. (2002). *Aromaterapie v pediatrii*. Ústí nad Labem: Cosmetic Karl Hadek International, sro. a publikace Nováková, B., & Šedivý, Z. (1996). *Praktická aromaterapie: [přirozená cesta ke zdraví, kráse a vitalitě: přehledný průvodce aromaterapeutickými prostředky v kosmetice, v kuchyni, při léčení, rehabilitaci a masážích]*. V Praze: Pragma.

Autoři různých publikací hovoří o relaxaci a regeneraci. Každý však rozlišuje tyto pojmy různě. Malátová, R. (2016). *Komplexní regenerace*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, řadí do regeneračních metod například automasáž, kdežto Kukačka, V. (2010) *Udržitelnost zdraví: vědecká monografie*. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta, řadí automasáž do relaxačních metod. Nelze říci, které řazení je správné, protože je zde mezi pojmy vzájemná těsná vazba. A Tischer, H. (2008). *Masáž: relaxace od hlavy až k patě*. Praha: Grada, také řadí automasáž do relaxačních procesů.

Pro sběr dat jsme využili standardizovaný dotazník POMS (Profile of mood states), který jsme převzali z publikace Stuchlíková, I. (2007). *Základy psychologie emocí* (Vyd. 2). Praha: Portál. K hodnocení dat pomocí základních statistických metod jako aritmetický průměr jsme použili publikaci Kupka, K. (1997). *Statistické řízení jakosti: interaktivní analýza a interpretace dat pro řízení jakosti a ekonomiku*. Pardubice: TriloByte. Směrodatnou odchylku nám pomohla definovat publikace Otipka, P., & Šmajstrla, V. ([2008]). *Pravděpodobnost a statistika*. Ostrava: Technická univerzita.

Jaké oleje a jaké rostliny se používají v praxi aromaterapie bylo pospáno v knihách Davis, P. (2005). *Aromaterapie od A do Z: vše o aromaterapii: nové revidované rozšířené a ilustrované vydání*. Praha: Alternativa, mnoho rostlin

používaných v praxi bylo popsáno v díle Sibley, V. (2008). *Aromaterapie pro každého: esenciální oleje pro povzbuzení mysli, těla a duše*. Praha.

### **3 Analytická část práce**

#### **3.1 Regenerace a relaxace**

Regenerace sil je biologicko – společenský proces, jehož hlavním cílem je vyrovnat a obnovit pokles funkčních schopností jednotlivých orgánů nebo celého organismu. Veškerá činnost jak tělesná, tak duševní, produkuje únavu většího či menšího charakteru, kdy postupně dochází k úbytku výkonnosti a to vyžaduje určitý čas a dané metody k zotavení (Malátová, 2016).

Komplexní (cílená) regenerace je upřednostňovanou metodou, kdy využíváme více druhů technik a regeneračních prostředků. Tím je docíleno rychlejšího zotavení organismu. Maséři a fyzioterapeuti jsou kvalifikovaní pracovníci, kteří zajišťují zmiňovaný regenerační proces (Hansgut & Kapounková, 2009).

Relaxace je definována jako hluboké uvolnění, prostřednictvím něhož je odstraněno tělesné a nervové napětí (Machová & Kubátová, 2015). Při relaxaci v našem těle dochází k mnoha změnám, z nichž jsou nejvíce viditelné změny tělesné. Z psychologického hlediska se relaxací rozumí psychické a fyzické uvolnění. V průběhu relaxačního procesu se aktivují parasympatická vlákna nervového systému, kdy se zpomaluje a prohlubuje dýchání, snižuje se spotřeba kyslíku a výdej oxidu uhličitého. Dochází ke snížení pulsu, tlaku a celkovému zpomalení metabolismu (Drotárová & Drotárová, 2003).

##### **3.1.1 Regenerace**

Regenerace je charakteristická pro každý organismus. Po fyzické námaze přichází únava a tělo vyžaduje určitou dobu k zotavení. Dle Malátové (2016) dělíme regeneraci na časnou, pozdní, pasivní a aktivní.

Časná regenerace je součástí každodenního režimu. Hlavní cíl této formy regenerace je rychlé odstranění akutní únavy. Pro spolehlivou indikaci (stanovení léčebného postupu) regeneračních prostředků ji dále dělíme na dvě fáze: I. fáze má trvání do 1 až 1,5 hodiny ihned po ukončení zátěže, II. fáze od ukončení první fáze až do začátku následného zatížení (Malátová, 2016).

Pozdní regenerace se využívá u sportovců v ročním tréninkovém cyklu jako součást období mezi ukončením intenzivní přípravy (závodní období) a začátkem dalšího intenzivního zatížení. Jedná se o formu aktivního odpočinku (lázeňský pobyt



s procedurami, či pobyt v klimaticky odlišných oblastech). Celková fyzická a psychická regenerace je hlavním cílem této formy a úkolem je udržovat daný stupeň výkonnosti, zotavení z předešlé déletrvající fyzické činnosti a umožnit psychickou relaxaci (Malátová, 2016).

Pasivní regenerace je zotavování organismu fungující na základě samoregulačních procesů, kdy během zátěže i po zatížení je rovnováha všech fyziologických funkcí narušena včetně vnitřního prostředí (homeostázy). Organismus má tendenci regenerovat a nastavit vrácení těla do výchozích hodnot. Tato regenerace neprobíhá pouze až po skončení zátěže, ale zcela přirozeně i během ní. V dnešní době je pasivní regenerace důležitým bodem, kterému je třeba věnovat vyšší pozornost (Hansgut & Kapounková, 2009).

Při aktivní regeneraci se využívá všech invazivních prostředků a metod, které nám pomáhají ke zrychlení složitého chodu regenerace. Jejím hlavním účelem je zrychlení zotavovacích procesů a napomáhání zvyšování tréninkového úsilí, a tudíž i kvalitnějšího sportovního výkonu. Přemíra zátěže může časem vyvolat poruchy až degenerativní změny pohybového aparátu. Následkem jsou chronická poškození, která se ze začátků projevují pouze bolestivostí, později až trvalými změnami (Hansgut & Kapounková, 2009).

Úkoly záměrné regenerace dle Malátové (2016):

- Urychlením odstraňování únavy povolit další zvyšování dávek a intenzity zatížení u takových, kteří sportují každý den.
- Rychlejší zotavování po aktivní zátěži předejít úrazům vznikajícím při tréninku, nebo závodění v únavě. Předcházet chronickým úrazům na hybném aparátu vznikajícím přetěžováním organismu.
- U méně aktivních sportovců, kteří se fyzickou aktivitou přicházejí zbavit vyčerpání ze zaměstnání, může regenerace zesílit rekreační a relaxační účinek.

### **3.1.2 Relaxace**

Jak již bylo zmíněno v předchozím textu, při relaxaci dochází k uvolnění svalového a nervového napětí. Dopřát tělu relaxaci je nedílnou součástí zdravého životního stylu, především v dnešní době, kdy lidé trpí různými civilizačními chorobami (Kukačka, 2010).

Pojem „relaxace“ pochází z latinského slova „relaxare“ (re=znovu, laxis=volný). Pod tímto pojmem se rozumí záměrné uvolnění psychické i fyzické (Křivohlavý, 2001).

Lidský organismus se při relaxaci regeneruje mnohem rychleji, než při spánku, protože nahromaděné psychické napětí se odbourává z těla. Relaxační dovednost je třeba se naučit, nelze ji získat (Praško, 2010).

Relaxační techniky mají několik pozitivních přínosů pro lidský organismus. V první řadě mírní bolest, ale mohou také napomáhat například při léčbě lupénky nebo srdečních onemocnění. Pomocí relaxačních technik dochází také k odbourávání stresu. Pokud je relaxace nedostatečná a nekvalitní, může dojít ve spojení s nekvalitním spánkem ke snížení duševní a tělesné kondice a výkonnosti (Kukačka, 2010).

Další relaxační techniky, které uvádí Guillaud (2006) jsou: dechová cvičení, masáž, uvolnění svalů, hry s rukama a prsty, procvičování smyslů, práce s hlasivkami. Proces relaxace by měl probíhat v místnosti s čerstvým vzduchem a vlídnou atmosférou, kterou lze navodit atraktivní hudbou. Oblečení by mělo být pohodlné a volné a provádět relaxaci nejlépe ihned po obědě.

Kelnarová & Matějková, (2009) specifikují relaxační techniky na meditace, jógu, práci s dechem a hlasem, cvičení mysli, masáž a také relaxaci za pomoci technologických zařízení.

Stejně jako regenerace se relaxace dělí na aktivní a pasivní. Dle Kukačky (2010) je aktivní relaxace také označována jako relaxace dynamická, která je spojena s aktivním pohybem, většinou ve formě různých sportovních aktivit. Názornou formou psychické relaxace jsou skupinové sporty, kdy je člověk nucen udržovat plnou pozornost během celé hry, a nemá tak prostor přemýšlet nad problémy běžného života. Další avšak méně pohybově náročnou dynamickou relaxací je pěší turistika, během níž má člověk možnost vnímat krásy okolní přírody. Názorným příkladem může být pěší turistika, kdy musíme umět vnímat své okolí, krásu hor, řek a lesů (Kukačka, 2010).

Pasivní relaxace navozuje především dobrou náladu, vytváří pozitivní prožitky a zážitky. Jako pasivní relaxaci lze brát návštěvu kina, divadla, koncertu či sledování sportovního utkání. Při této relaxaci však nedochází ke zdravému aktivnímu pohybu. Zážitky nás sice odvádí od problémů a negativních pocitů, ale velmi silné okamžiky těchto dějů mohou v jedinci vyvolat stres a nervové napětí. Pasivní relaxace by měla být primárně zaměřena na regenerační procesy v organismu, dále by měla navozovat

dobrou náladu a vytvářet pozitivní zážitky. Mezi relaxační procesy se řadí mimo jiné také zdravé stravování a dodržování pitného režimu (Kukača, 2010).

### **3.2 Regenerační prostředky**

Regenerační prostředky je potřeba využívat komplexně, zvolení určitého regeneračního prostředku provádět vždy po adekvátním rozboru celé situace a určení množství a kvality fyzického zatížení na individuálních potřebách jedince (Malátová, 2016).

Podle charakteru je lze vyčlenit do čtyř skupin, mezi kterými je úzká souvislost (Malátová, 2016):

- Pedagogické prostředky
- Psychologické prostředky
- Biologické prostředky (racionální výživa, rehydratace a remineralizace, prostředky fyzikální, balneologické, regenerace pohybem)
- Farmakologické prostředky

Takové rozdělení je obecné a jde v něm především o vytvoření určitých skupin pro jednotlivé regenerační prostředky. V praxi se jednotlivé prostředky vzájemně doplňují a je spíše na zkušenostech a znalostech pověřené osoby, aby situaci správně vyhodnotil a v daný okamžik aplikoval nejpříjemnější způsob řešení (Malátová, 2016).

#### **3.2.1 Pedagogické prostředky**

Pedagogické prostředky souvisí s fyzickou aktivitou a jsou v naprosté pravomoci trenéra. Trenér po vyhodnocení veškerých předpokladů svěřence (dědičnost, zdravotní stav, zdatnost, typ osobnosti) utváří vzor dlouhodobé přípravy konkrétního svěřence, kde komplexní regenerace je nezbytnou součástí této fáze. Pedagogické prostředky navazují na psychologické prostředky (Malátová, 2016).

K pedagogickým prostředkům patří dle Malátové (2016):

- Metodika tréninku
- Individualizace tréninku
- Variabilita zatížení a různorodost tréninkových podmínek
- Optimalizace tréninkového procesu
- Interpersonální vztahy

- Uspořádání režimu dne.

### **3.2.2 Psychologické prostředky**

Tréninkové úsilí i závod nebo utkání zatěžují tělesnou složku, ale zároveň psychický stav jedince. Je vyvíjen neobyčejný tlak na senzomotorické (souhrn smyslových orgánů) schopnosti, vjem prostoru a času, orientaci, soustředěnost pozornosti a individuální (povahové) vlastnosti. Výsledkem těchto vnitřních a vnějších nátlaků je utvoření perfektní psychické odolnosti. Přizpůsobení se a odchylnost od normálu všech psychických procesů umožňuje zvyšovat výkonnost, ale rozsah těchto schopností není nevyčerpatelný. Některé překážky, které jsou těžce překonatelné, nebo nepřekonatelné mohou jedince frustrovat, a pokud se tyto hraniční situace opakují, může dojít až k neurotizaci (stav úzkosti, stav tísně). Vymezení psychologických prostředků v regeneraci je obtížné. Hlavním důvodem je převážně velký vzhled psychiky člověka a také konkrétní situace, které sebou nese každá fyzická činnost (Malátová, 2016).

K podstatným, stále opomíjeným, psychologickým prostředkům v regeneraci patří dle Malátové (2016):

- Péče o odpovídající psychické a emoční napětí.
- Využívání kladného vlivu prostředí.
- Hospodaření s časem.
- Duševní rovnováha a zvýšení frustrační tolerance.
- Aktivace a psychická odolnost.
- Mezilidské vztahy v kolektivu.
- Prevence depresivního syndromu.
- Relaxace a autoregulační cvičení.

### **3.2.3 Biologické prostředky**

Biologické prostředky se dle Malátové (2016) dále dělí na tři skupiny:

- Racionální výživa
- Regenerace pohybem
- Prostředky fyzikální, balneologické.

Jedná se o náhradu spotřebovaných energetických zdrojů, doplnění tekutin, minerálů, vitaminů, různé procedury včetně vodních, jako masáže, slunění, sauna, vířivé koupele, koupele s různými přísadami, polevy, obklady, sprchování, akupunktura,

akupresura, elektro procedury, pohyb nejširším slova smyslu od kompenzačních cvičení až po nejrůznější aktivity s velkým výdejem energie (Jirka, 1990).

Racionální výživa je o obnově energetických zdrojů a je jednou ze základních složek regenerace. Z toho vyplývá, že adekvátní energetický příjem značné kvality je pro sportovce velmi podstatný. Množství energetické potřeby je dána velikostí bazálního metabolismu (potřebná energie k chodu lidských orgánů v klidovém stavu), množstvím a kvalitou tělesné a duševní zátěže a vlivem prostředí. Nesprávné stravování může mít za následky podvýživu, chyby ve vývoji, nebo konkrétní onemocnění (Malátová, 2016).

Příjem tekutin je nevyhnutelná součást výživy každého jedince. Krátké popsání všech problémů týkající se s konzumací tekutin jsou: Jak nekompromisně zdůraznit, že voda musí mít dostatečnou kvalitu, aby mohla být konzumována člověkem, pít destilovanou vodu, nebo obohacenou na minerální látky, pít speciálně okysličenou vodu a pít hodně nebo málo. Svaly tvoří 70 % voda, krev je tvořena z 82 % vodou, kosti obsahují 25 % vody, proto je voda pro existenci organismů důležitá. Je důležité pít především balenou kvalitní stolní vodu. Tato kvalita je dohledatelná v mnoha textech. Je dobré pít vodu obohacenou na jód a hořčík bez přidání nadbytečných minerálů. Minerální vody by mely být menší částí nabídek přijímaných tekutin. Je doporučeno nekonzumovat vody s vysokým obsahem soli a naopak výhodná konzumace je voda demineralizovaná bohatá na hořčík. Každý den by měl člověk vypít minimálně 1,5 litru nealkoholických a neslazených nápojů. Tento údaj je však orientační a individuální, lze ho považovat za nezbytné denní minimum. Složení pitného režimu v běžném dni by mohlo vypadat následovně. Třetina příjmu tekutin tvoří minerálka, druhou třetinu kvalitní stolní voda a poslední třetinu stolní voda ředěná čerstvou ovocnou šťávou (Fořt, 2005).

Regenerace pohybem je z pohledu aktivní regenerace pohybového systému jeden z nejdůležitějších prostředků regenerace. Vyrovnávací cvičení má nenahraditelný úkol v předcházení funkčních poruch hybného systému (Malátová, 2016).

Optimální pozice jednotlivých tělesných segmentů je vedeno usměrněnou prací několika svalových skupin, jejichž svalový tonus (napětí) je v maximálně účinném poměru. Takový stav se označuje jako svalová rovnováha. Pokud dojde k porušení tohoto poměru svalových skupin z jakéhokoliv důvodu vzniká status svalové

nerovnováhy neboli dysbalance. Svalovou dysbalanci lze považovat za špatnou funkci svalového systému (Lewit, 2003).

Jedná se o svalové systémy s protikladnými vlastnostmi, které tvoří základ pro pojem svalové dysbalance. Některé svaly mají tendenci k hypotonii, tedy ke snižování svalového napětí, oslabení a hypoaktivitě (malé zapojení do pohybových vzorců). Jsou to svaly fázické. Druhá skupina svalů má tendenci k hypertonii, tedy k přílišnému zvyšování klidového napětí, svalovému zkracování a vytváření kontraktur (zkrácení a ztuhnutí svalů). Jsou to svaly tonické, nebo posturální (Lewit, 2003).

Lidský organismus se chová předvídatelně a systematickostí svalové dysbalance je natolik typická, že se hovoří o syndromech. Podle konkrétního místa se vyskytují syndromy: dolní zkřížený syndrom, horní zkřížený syndrom a vrstvý syndrom (Janda, 1982).

Fyzikální prostředky neboli fyzikální terapie je obor, ve kterém se využívá mnoho fyzikálních stimulů. Tyto prostředky se rozdělují dle druhu energie na mechanoterapii, termoterapii, fototerapii, elektroterapii, magnetoterapii, hydroterapii a kombinovanou terapii (Bernacikova et al., 2017).

Patříčně zvoleným způsobem fyzikální terapie včetně správně zvoleného nastavení parametrů terapie lze dosáhnout účinků myorelaxačních (snížení svalového tonu). Cílem tohoto účinku je úplné zbavení, nebo uvolnění svalového napětí. Takové uvolnění nemusí být vždy žádoucí. Je nezbytné předchozí patříčné vyšetření sportovce či postižené osoby, posoudit původ vzniku napětí a následuje patříčný zásah (Bernacikova et al., 2017).

Následující druh terapie by měl být opět předem správně indikován až po správném zjištění příčiny. Tento předpis nebývá respektován ani u užívání farmak, ani u těchto terapií, které na rozdíl farmakům nezatěžují trávicí trakt (Bernacikova et al., 2017).

Nesprávné zvolení procedury, například zvolením špatného nastavení parametrů terapie či nedodržování indikací a kontraindikací pacienta může poškodit zdraví jedince. Prvotní kontraindikace, které by měl dodržovat každý, jsou horečnaté stavy, obsah kovového materiálu v těle nejčastěji po chirurgických zákrocích, implantáty jako kardiostimulátor, naslouchadlo, onkologická onemocnění. Ve sféře regenerace

sportovců je nutné dodržovat nekompromisní indikační podmínky a zvolit pouze nejvhodnější procedury fyzikální terapie (Bernacikova et al., 2017).

Pokud nastane situace, kde se aplikují všechny procedury fyzikální terapie je důležité respektovat i podmínky časového odstupu od fyzického zatížení, tzn. od vzniku poruchy/onemocnění (Bernacikova et al., 2017).

## **Termoterapie**

### *Saunování*

V rámci regenerace existují tepelné procedury, které jsou popsány v předchozím textu. Mezi tyto procedury patří saunování. Při saunování je důležité nepřecenit své síly, jelikož odolnost vůči vysokým teplotám si člověk musí vybudovat stejně jako odolnost proti nízkým teplotám (Dinka et al., 2008).

Saunování zařazujeme nejčastěji po fyzické námaze či samotném tréninku, kdy chceme urychlit odbourávání únavy. V takovém případě je zapotřebí zachovat odstup od zatížení, a to minimálně po dobu jedné hodiny. Sauna se také nedoporučuje po těžkém jídle ani s prázdným žaludkem, nejideálnější doba na saunu je dvě až tři hodiny po lehké večeři, kdy se po proceduře můžeme uchýlit ke spánku. Samotný pobyt v sauně by měl trvat tak dlouho jak je nám pocení příjemné, přirozená doba pobytu v sauně je 10 - 15 minut. Po opuštění potní místnosti následuje ochlazení po takovou dobu, kdy je nám to příjemné. Následuje další proces v odpočívárně, kde doplníme tekutiny a odpočíváme po dobu 30 minut. Tento proces se může zopakovat 2 - 3krát (Malátová, 2016).

Saunování se obecně dělí na čtyři základní fáze, které se od sebe liší způsobem a formou okamžitého účinku fyzikálních podnětů na člověka. První fáze je fáze přípravná, která představuje hygienickou očistu a přípravu na pobyt v horkém prostředí. Vyprázdnění moči, ale i stolice, usnadňuje průběh vegetativních reakcí organismu. Dále následuje hygienická očista těla formou omytí povrchu těla. Dojde tak ke smytí nečistot z povrchu pokožky a k uvolnění potního proudu. Druhá fáze je fáze prohřívací, kdy není nutné striktně dodržovat čas strávený v sauně přesně na minuty. Důležité je řídit se subjektivním pocitem. U dospělé osoby stačí k dosažení všech potřebných fyziologických reakcí pobyt v sauně okolo 10 – 15 minut. U dětí stačí o polovinu méně. Dalším bodem je zvolit správnou polohu těla v sauně. Nejlepší variantou je poloha těla v leže, kdy dochází k rovnoměrnému prohřívání těla (tělo se nachází ve stejné vrstvě

horkého vzduchu). V poloze v sedě nedochází k rovnoměrnému prohřívání, protože hlava je vystavena vyšší teplotě než například dolní končetiny. Lidský organismus má však natolik vyvinutou termoregulační schopnost, že i s takovým teplotním rozdílem (až 40 °C) si dovede poradit. Avšak doba, než k takovému vyrovnání dojde je dvojnásobná než při poloze v leže. Třetí fáze je fáze ochlazovací. Při ochlazovací fázi se jde jako první do sprchy, kde krátce spláchneme pot z těla a drobné šupinky kůže uvolněné teplem v sauně. Poté se přejde do ochlazovacího bazénku. Poslední fáze je fáze závěrečná, kdy dochází ke zklidnění organismu formou relaxace na lehátku nebo chůzi na čerstvém vzduchu (Mikolášek, 1999).

Kontraindikace saunování – u osob zdravotně v pořádku není sauna vhodná těsně po nadměrné zátěži organismu (tréninková jednotka, fyzická práce). Sauna se může aplikovat s několikahodinovým odstupem po fyzické aktivitě, nebo až následující den (Mikolášek, 1999).

### **Kryoterapie**

Kryoterapie je léčení chladem a mrazem. Ve Skandinávii se pod pojmem kryoterapie rozumí všeobecně otužování. Středoevropané a Japonci definují pojem kryoterapie na léčbu extrémním mrazem přesahující až -100°C. Kryoterapie je buď lokální nebo celotělová (Dinka et al., 2008).

Celkové působení chladu k vymizení pocitu vnímání bolesti (trvá po dobu 6-8 hodin), utlumuje zánět a má vliv na hormonální systém i psychický stav. Zřetelně se snižuje svalové napětí (Malátová, 2016).

Při celotělové kryoterapii se využívá speciální kryokomora tzv. polarie. Před vstupem do polarie je nezbytná prohlídka u lékaře, kdy se zjišťuje správnost základních životních funkcí a osobní anamnéza. Pobyt v polarii trvá 4 minuty. Jedná se ale o upravený suchý vzduch, který je technicky zbavený vlhkosti a mediem, jehož prostřednictvím vzniká chlad, je stlačený vzduch obsahující 21 % kyslíku. Posledním bodem kryoterapie je chůze trvající přibližně 15 minut, která se provádí ihned po opuštění polarie. Princip kryoterapie spočívá v náhlém ochlazení kůže, přičemž teplota těla zůstává během procedury stejná. Primární reakcí na chlad je vasokonstrikce (zúžení cév), poté následuje aktivní vasodilatace (rozšíření cév) se značným periferním prokrvením převyšující několikanásobně normální stav. K dalšímu prokrvení dochází během pohybové aktivity provádějí v poslední fázi celého procesu terapie. Tělo



vnímá nízkou teplotu jako stresový faktor, při kterém dochází k vyplavování látek, které mají za funkci tento stres a jeho působení na naše tělo snížit. Tyto látky se nazývají endorfiny tzv. hormony štěstí, které mají za účinek snižovat bolest. Dále dochází ke zvyšování počtu T – lymfocytů, které pozitivně podporují výkonnost našeho imunitního systému (Kostřica, 1995).

Kontraindikace aplikace chladu jsou kardiostimulátor, onkologická onemocnění (do dvou let po terapii), vysoký krevní tlak, strach z malých uzavřených prostorů, horečnatá onemocnění, poruchy srdečního rytmu, velké tržné rány, těhotenství a věk do 18 let a nad 75 let (Malátová, 2016).

### **Zábaly a balneologie**

Jednou z nejznámějších procedur balneologie jsou koupele. Koupel v obyčejné vodě, která má obecně relaxační a uvolňující účinky, je velice léčivá, zrychluje dechovou a tepovou frekvenci, uvolňuje křeče a léčí záněty. Tato procedura napomáhá i naší psychické stránce. Koupel může být perličková, bylinná, aromatická, minerální, vířivá, termální, slatinná a další. Koupele můžeme rozdělit i podle látek obsažených v ní.

Do balneologie řadíme také peloidy, které používáme k lokální aplikaci tepla ve formě obkladů nebo zábalů. Peloidy jsou přírodní látky, které vznikly geologickým vývojem. Rozmělněné se používají ve směsi s vodou. Disponují vlastností vázat vodu a tak je jejich složení ve sloučenině s vodou kašovitě a dají se tak přímo aplikovat na kůži. Podle složení a původu se rozdělují na slatiny, rašeliny, slatinné zeminy a minerální bahna. Kašovitá směs peloidů s vodou se zahřívá na 38-48 °C. Délka aplikace zábalu je 20-30 minut a dochází k hlubokému prohřátí dané části těla, zároveň probíhá přenos látek oběma směry (Malátová, 2016).

Balneologie je obor zaměřený na léčbu orgánových soustav a pohybového aparátu, kde v neposlední řadě pozitivně působí také na tělesné uvolnění a relaxaci. V tomto oboru se využívá velké množství pomůcek a metod. Jedná se hlavně o masáže, nahřívací a ochlazovací zábaly, pasivní pohyby a koupele (Kukačka, 2010).

### 3.3 Masáž a její druhy

Masáž je specifická procedura, která je používána především k upevnění tělesného a duševního zdraví, k zesílení organismu, ke zlepšení výkonnosti nebo k osvěžení po fyzické i psychické námaze, ke zdokonalení vzhledu, popřípadě k léčení nebo doléčení poúrazových stavů (Malátová, 2016).

Jedná se o propracovaný sled po sobě jdoucích mechanických hmatů, které se provádějí za účelem osvěžení nebo léčení (Malátová, 2016).

Podle záměru rozlišujeme jednotlivé druhy masáže (Malátová, 2016):

- Masáž léčebná (rehabilitační),
- Masáž kosmetická,
- Masáž rekreační,
- Masáž sportovní.

Masáž léčebná neboli rekreační je druh masáže patřící do léčebné procedury. Především se využívá na léčbu nebo doléčení určitých nemocí nebo stavů po úrazu. Léčebná masáž se vždy aplikuje na lékařské doporučení. Tuto masáž může provádět striktně jen odborně kvalifikovaný pracovník (lékař, pracovník rehabilitačního centra, fyzioterapeut) (Malátová, 2016).

Masáž kosmetická je jedna z nejvyhledávanějších procedur. Jedná se o masáž krku, obličeje, dekoltu či hlavy. Masáž je prováděná v kosmetických salónech odborně kvalifikovanými pracovníky (Malátová, 2016).

Rekreační masáž je stará a velmi oblíbená metoda relaxace. Její historie zasahuje až do roku 2000 př.n.l. Slovo masáž je odvozeno z řeckého slova „massó“, které lze přeložit jako hnísti nebo také mačkat. Je nezbytná pro preventivní a léčebný komplex a bude nadále nezbytná do budoucna. Cílem masáže je kladně ovlivnit jak lokální, tak celkové stavy, potíže nebo změny, které vyvolala choroba, námaha či zranění (Tischer, 2008).

Masáže jsou velice účinné při odbourávání stresu. Při stresových situacích dochází k ztuhlosti svalů, nastane bolest a pokud nedojde k uvolnění takových svalů, může dojít k pocitům úzkosti. Masáže pozitivně ovlivňují nejen fyzický stav jedince, ale také psychický. Masáž zlepšuje kloubní pohyblivost, stimuluje krevní oběh, snižuje napětí ve svalech, podporuje koncentraci, napomáhá k obnově buněk, stimuluje

lymfatický systém a celkově zlepšuje vitalitu u člověka. Pokud tomu nebrání zdravotní stav jedince, mohou masáž využívat všechny věkové kategorie (Sedmík, 2011).

Klasická masáž je vhodným prostředkem relaxace i regenerace. Dochází k uvolnění celého organismu. Masáž zmírňuje bolest a úspěšně odbourává stres. Pomocí masážních technik se lépe vylučují odpadní látky, které nám způsobují bolest. Pomalá masáž je uklidňující a harmonizující. Rychlá masáž je naopak stimulující a energizující. Masáží se stimuluje krevní oběh, který napomáhá vylučovat toxiny z těla a tím udržuje své zdraví. Pokožka, která je často masírovaná, zůstává pružná, pevná a tvoří se na ní méně vrásek. Také se stává více odolnější vůči slunci i mrazu (Klescht, 2008). Podle místa původu se rozdělují masáže na čínské, thajské, ayurvédské a japonské shia-tsu (Kukačka, 2010). Dalším druhem masáží je masáž lymfatická, která se vyznačuje svou specifičností. Při dobře odvedené klasické masáži dochází rovněž k ovlivnění lymfatického systému, a tudíž není nutné aplikovat ještě masáž lymfatickou (Klescht, 2008).

Masáž přístrojová neboli instrumentální masáž má výhody oproti klasické masáži v tom, že není tak fyzicky náročná. Byla vyrobena řada několika masážních strojů a pomůcek, které mají za úkol nahradit určité masážní hmaty (Sedmík, 1999).

Například ručník se využívá k nahrazení hmatu tření, tření ručníkem (frotáž). Většina takových strojů byla vyrobena k nahrazení hmatu roztírání. Ku příkladu jsou to masážní kuličky, válečky, pásy, rohože a koberce. Hnětení zastarávají elektrické přístroje, které způsobují stahy a uvolnění svalů. Největší zastoupení masážních strojů, mají stroje vibrační, ať ruční, kterými jsou prováděny masáže na určitých místech těla, nebo velké přístroje, které roztřesou celé tělo. Všechny masážní přístroje se musí chápat jako tvůrčí projev, který nemá za úkol kvalitně nahradit ruční masáž (Sedmík, 1999).

Gumové či plastové rohože a válečky, na jejichž povrchu jsou ostny nebo výběžky, se také dají využít při masáži reflexních zón. U masáže chodidel se nejvíce upřednostňuje bednička naplněná pískem, po které se šlape. Automasáž reflexních zón dlaní se provádí masážními kuličkami čchi – kung, jejichž původ je z Asie. Tyto kuličky se využívají tak, že se neustále hnětou v dlaních (Sedmík, 1999).

### **3.3.1 Masáž sportovní**

U sportovců se vyskytuje daleko větší únava než u běžné populace a to z důvodu, že absolvují tréninkový či závodní výkon na hranici metabolických i psychických možností. Dosažení maximálních sportovních výkonů si žádá podrobnější přístup k regeneraci sil. Tréninková příprava je dána volným časem sportovce a velikostí fyzické zátěže, proto ji nelze neustále zvyšovat a je potřeba aplikovat účelnou komplexní regeneraci, která zkracuje dobu na zotavení po tréninkové, závodní zátěži, aby uskutečnění další tréninkové jednotky vedlo ke zvýšení výkonnosti. Sportovní masáž je organizovaný soubor patřičných masérských hmatů, které sportovci napomáhají zmírnit či odstranit únavu nebo jej připravují na sportovní výkon (Malátová, 2016).

Sportovní masáže se dále dělí na (Malátová, 2016):

Masáž kondiční (přípravná) – aplikuje se v těžkém přípravném období, kdy napomáhá k rychlému zotavení po intenzivním výkonu. Dále se aplikuje u začínajících sportovců nebo u sportovců po delších onemocněních nebo dlouhotrvajícím léčení úrazů, abychom urychlili přizpůsobení organismu na fyzickou zátěž. Jedná se o masáž celého těla, která musí být vydatná a intenzivní, měla by trvat 60 - 70 minut. Při takové masáži se používají všechny masážní hmaty, jejich hloubku a intenzitu upravujeme dle zvoleného cíle. Lze ji také použít jen na určitých místech těla, poté by se jednalo o masáž částečnou, která má dobu trvání 30 minut. Se sportovní masáží můžeme začít před tréninkovou jednotkou, hlavně u osob, které delší dobu netrénovaly nebo trénovaly s menší intenzitou zatížení, jejich svalstvo je pak ochablé či zkrácené, více unavitelné a kloubní pohyblivost je tedy omezena a podkožní vazivo obsahuje větší množství tekutin a tuku. Doporučuje se střídat celkovou masáž s částečnou masáží, aplikovat automasáž nebo použít vibrační masážní přístroje. Pro intenzivnější účinek se doporučuje zařadit také vodní procedury (stříky, šlapací koupele, celkové koupele, vířivé koupele, podvodní masáže, bazén). Jednotlivým zvyšováním fyzického zatížení v tréninkovém cyklu v přípravném období se snižuje potřeba kondiční sportovní masáže a tím se snižují možnosti zařazení do tréninkového rozvrhu. Hlavním cílem kondiční masáže je urychlit zotavení po náročném tréninku vzhledem k předpokládanému vzniku únavy. Masáž zlepšuje pohyblivost v jednotlivých kloubech

a hraje zde velkou roli dotek maséra, který přináší kladný psychologický efekt a celkové psychické uvolnění (Malátová, 2016).

Masáž odstraňující únavu – tato masáž je aplikována v hlavním závodním období, které je typické dosažením vrcholné tréninkové formy, proto hrubá forma kondiční masáže v tomto období nevyhovuje, a tak ji nahrazujeme jemnější tonizující masáží. Používá se jak doplněk tréninkové jednotky nebo ji občas nahrazuje. Hlavním cílem je navodit či podpořit psychický a fyzický stav jedince. Aplikuje se vždy po skončení fyzické zátěže a je pro všechny druhy sportů poměrně stejná. Při pocitu menší únavy se masáž aplikuje 30 minut po dokončení sportovního výkonu, při pocitu větší únavy se aplikuje asi 3 hodiny po skončení fyzické zátěže, ale i později. Doporučuje se, aby sportovec přišel na masáž osprchovaný teplou vodou, nebo prohřátý ze sauny, díky tomu se rapidně zvyšuje účinek masáže. Masáž provádíme 1-2x týdně a nesmí se provádět před nebo ihned po ukončení sportovní činnosti. Dalším cílem je, aby sportovec pomocí masáže dokázal odstranit co nejvíce únavových látek ze svalů a dokázal podpořit zotavení. Jednotlivé tělní krajiny je nevýhodnější masírovat v tomto pořadí:

- Pacient leží na břiše – masírujeme nejprve záda a následně masírujeme zadní plochy dolních končetin.
- Pacient leží na zádech – masírujeme nejprve přední plochy dolních končetin, následně masírujeme hrudník, dále břich a horní končetiny k rameni.
- Pacient sedí na kraji masážního stolu – a zde provádíme masáž ramene a následně šíje (Malátová, 2016).

Masáž pohotovostní – slouží k aktivizaci organismu v rámci dosažení maximálního sportovního výkonu. K zahájení této masáže dochází po rozcvičce před sportovním výkonem a trvá 5 – 10 minut. Tato masáž se provádí pouze lokálně na částech těla, které chce masér správně připravit k danému výkonu. Dle psychického rozpoložení sportovce volí masér buď masáž dráždivou nebo uklidňující. Má-li sportovec trému či je v útlumu provádí masér masáž dráždivou. Pokud je sportovec nervózní, netrpělivý či předrážděný je vhodné zahájit masáž ošetřující (Sedmík, 1999).

Dráždivá masáž je prováděna energicky, používá se větší tlak a hmaty se provádějí rychleji a nepravidelně. Na masáž je využito celé řady masážních hmatů. Uklidňující masáž je naopak pomalejší, používají se delší dostředivé hmaty s malým

tlakem. Masér vynechává hluboké hnětací a tvrdé tepací manévry. Masáž je rytmická a hmaty mají plynulé navazování. Použité masážní prostředky jsou nedráždivé. Tento druh masáže odstraňuje zvýšený svalový tonus a také reflexně navozuje psychické zklidnění (Sedmík, 1999).

Při nedostatku času před výkonem sportovce se provádí tzv. zkrácená pohotovostní masáž, během které se masér soustředí pouze na tu část těla, kterou sportovec nejvíce zatíží. Provádí se rychle, ale ne ukvapeně, pravidelně a vynechává se hnětení. V přestávkách mezi sportovními výkony je třeba sportovce udržovat v dobré tělesné a psychické kondici, proto masér kombinuje krátkou lokální masáž odstraňující únavu po předešlém výkonu s pohotovostní masáží a tím připravuje sportovce na další výkon. Jaký typ masáže masér zvolí si určuje sám na základě svých zkušeností, znalostí individuality a momentálního stavu svěřeného sportovce. Nepřímo se tak podílí na kvalitě výkonu sportovce (Sedmík, 1999).

Masáž po cestování – aplikace takové masáže je úzce spjata s potřebou zmírnit či odstranit následky dlouhého cestování, které sportovci často absolvují. V takovém případě se jedná převážně o pocity ztuhlosti spjaté s bolestí bederní části zad, šíje a otoky dolních končetin, pocit nepozornosti a únavy. Doba masáže po cestování souvisí s velikostí plochy, která bude masírována. U dolních končetin je přibližná doba masáže 30 minut, při masáži celého těla může masáž trvat i 60 minut. Využívá se všech dostupných masážních hmatů. Hlavním cílem masáže po cestování je zrychlit žilní a mízní oběh, zbavit se otoků, odstranit ztuhlý krk a bolest, zvýšit flexibilitu tkání a v neposlední řadě navodit pocit pohody (Malátová, 2016).

Relaxační masáž – zbavuje sportovce po namáhavém výkonu či tréninku únavy, urychluje zotavení organismu a navozuje celkové zklidnění. Na základě zkušeností se tento druh masáže provádí u sportovců jako relaxační masáž i v mimosportovní sféře. Má pozitivní vliv na lidi psychicky vyčerpaný či emočně labilní. Její použití je srovnatelné s užíváním ataraktik. Ataraktika jsou léky, které navazují tzv. ataraxii (stav psychické vyrovnanosti) (Sedmík, 1999).

Před relaxační masáží je vhodné zahřát organismus saunováním, teplou koupelí, teplou sprchou, parafinovým či slatinným zábalem, soluxem, krátkovlnnou diatermií, ultrakrátkou diatermií, laserem a dalšími podobnými prostředky. Relaxační masáž se příliš neliší od masáže klasické či sportovní přípravné. Jedná se zpravidla o celotělovou

masáž. Provádí se pomalejším tempem. Hmaty jsou jemné a spíše povrchně působící. Hlavním hmatem je tření. Hmaty se provádějí dlouze, táhle a pomalu. Provádějí se dostředivě. Okrajově se používá i nepatrný tlak a blíže k srdci se masážní tlak zvyšuje. Hnětací manévry se provádějí povrchně a jemně. Rovněž roztírací hmaty se praktikují nedráždivým způsobem. Tvrdé a razantní tepání se nepoužívá vůbec, rovněž pasivní pohyby v kloubech a vytřásání končetin (Sedmík, 1999).

Relaxační masáž trvá zhruba 30 – 45 minut. U sportovců se provádí 30 minut po sportovním výkonu. Po velkém sportovních výkonů, kdy bývá sportovec značně vyčerpán, se relaxační masáž doporučuje zahájit až po 3 – 6 hodinách i později. Tento druh masáže může snižovat tělesnou výkonnost, a proto se neužívá těsně před sportovním výkonem. Je-li však provedena cca 7 hodin před sportovním výkonem, má naopak povzbuzující účinek (Sedmík, 1999).

Masáž sportovně léčebná – napomáhá ke zkrácení doby léčby po úrazu či poranění. Tuto masáž indikuje vždy lékař a provádí ji kvalifikovaní pracovníci rehabilitačního centra. Doba trvání masáže je 10-30 minut a samotná délka masáže se odvíjí od stavu a citlivosti masírovaného místa. Pokud dojde k poranění doprovázené krvácením, může být masáž zařazena až po 2 dnech po úrazu. Masáž se nikdy neprovádí člověku, který se na masáž necítí (Malátová, 2016).

Automasáž - metody pasivní tělesné relaxace nejsou závislé jen na poskytování služeb od druhé osoby. Velmi vhodná je například automasáž, kterou si velice snadno provedeme sami (Kukačka, 2010).

Nejedná se v žádném případě o improvizaci či pouhou náhražku masáže. Automasáž je plnohodnotně rovnocenná s masáží od školeného profesionála. Podle toho, co člověka bolí nebo trápí, tak může nastavit škálu hmatů, které přinesou úlevu od daného problému. Největším kladem je intenzita masážních hmatů a délka automasáže, která se přizpůsobuje potřebám člověka (Sedmík, 2011).

Automasáž skýtá i nevýhody, protože má omezenou škálu hmatů, nachází se spousty míst, která jsou stěžejní k masáži. Několik hmatů se nedá provést v dostředivém směru a některé se musí provádět z druhé strany, než jak je zvykem u klasické masáže. U horních končetin lze masáž pochopitelně provádět pouze jednou rukou (Sedmík, 2011).

Automasáž se nepovažuje za pasivní proceduru, vykonává se při ní aktivní práce. Z takového důvodu se neprovádí masáž celého těla, ale jen určitých částí, které se střídají. Většinou se auto masážní hmaty provádějí vestoje, vsedě na zemi nebo na židli. Jedinou výjimkou je masáž břicha, která se provádí vleže za předpokladu, že respondent má úplně uvolněné svaly a klouby. Každý hmat se kvůli zúžené škále opakuje podle potřeby člověka patnáctkrát až dvacetkrát (Sedmík, 2011).

Hlavním rozdílem mezi klasickou masáží a automasáží je samotný začátek automasáže. Při ní začínáme u dolních končetin, a to konkrétně na chodidle. U klasické masáže se začínají masírovat záda, respektive oblast páteře. Racionálně se postupuje ve směru žilního toku neboli v alternativním pojetí jinového směru (Jin a Jang). Další částí je masáž břicha a přední plochy hrudníku, tělesné krajiny mající podle tradičního učení vztah k jinu. Masáž pokračuje u horních končetin, kde se začíná na ruce, a to konkrétně u prstů a pokračuje se ve směru odtoku krve směrem k ramenům. V orientální terminologii si počínáme ve smyslu jang. Následující částí je masáž šíje a nakonec se provádí masáž zad – atribut jangu. Začátek masáže zad se provádí od hýždí směrem vzhůru ve směru průběhu zadní střední dráhy. Svou vzácnost má automasáž obličeje, která se řadí spíše mezi kosmetická ošetření. V poslední řadě automasáž vlasaté části hlavy (kštice) se provádí při mytí vlasů, nebo sprchování (Sedmík, 2011).

### **3.4 Aromaterapie**

V Egyptě, Řecku a Římě byly aromatické látky poprvé použity k výrobě kadidla ve starověkém Římě. V dnešní době používáme slovo parfém z latinského *per fumum* („prostřednictvím kouře“). Kouř stoupá vzhůru, tedy k nebesům, tudíž byl brán za nejideálnější způsob jak přiblížit modlitby a oběti do sídla bohů. Při východu slunce bylo zapalováno kadidlo jako oběť bohu slunce Ra, zatímco myrha byla zasvěcena Měsíci. Do kosmetických přípravků bylo rovněž velmi často využíváno kadidlo jako jedna z přísad (Harding, 2003).

Kyphi, jméno směsi z šestnácti aromatických látek bylo jedno z nejpoblárnějších aromatických směsí. Kyphi bylo pevné kadidlo, které bylo zapalováno při západu slunce jako oběť boha Slunce Ra. Muselo se stát populárním prostředkem, neboť bylo používáno i v běžných starověkých domácnostech (nejen v chrámech). Kyphi později začali využívat v tekuté formě také Řekové a Římané. Na



schopnost uchovat maso díky antiseptické vlastnosti aromatických látek objevili starověcí Egypťané, kteří byli odborníci na balzamování. Ve starověkém Egyptě byla oblíbená koupel a rovněž masáž, která obvykle po koupeli následovala. Tyto činnosti lze považovat za nejranější průkopníky aromaterapie, které sloužily k relaxaci, uvolnění těla a úpravě pokožky. Použití aromatických olejů k medicínským a kosmetickým účelům dokázali starověcí Řekové ještě zdokonalit pro zvýraznění jejich vůně. Za prvním zjištěním, že aromatické rostliny mají buď stimulační, nebo sedativní vlastnosti, stojí lékař Maresheus (Tisserand, 1992). Řekové měli určité znalosti o léčebných vlastnostech silic z rostlin, silice jsou vytvářeny rostlinami jako ochrana před býložravci a své využití našly při výrobě léčiv. Dokázali je používat jako uklidňující a povzbuzující látky. Užívání olejů se hojně využívalo v Řecku a Římě při obřadech, slavnostech a lázních. Díky tomu stoupl zájem o samotné lázně, masáže a péči o tělo. Používání olejů v Evropě končí rozpadem římského císařství (McGilvery & Reed, 1997).

V Číně a Indii se určitá podoba aromaterapie objevuje i ve starověké civilizaci podobně jako ve starověkém Egyptě. Doklad o existenci vyspělých kultur Středního a Dálného východu byly nalezeny v době kolem 3000 let před naším letopočtem. Různé rostliny nebo jejich části – jako například kořeny puškvorce byly používány jako hygienické prostředky. K produkci vůně a kouře se už nezapalovalo kadilo, ale spalovaly se aromatické dřeviny a byliny. Ve zmíněném období se v Číně rozrůstalo využití jak aromatických bylin, tak i masáží. Ayurvedic (vědění o dlouhověkosti) je forma indické medicíny, která je známá jako nejstarší. K této formě se používala masáž při nanášení esenciálních olejů zvláště oleje ze santalového dřeva. Častější formou však bylo používání nasycených, tedy infúzních olejů, které jsou vyráběny z domácích rostlin (Tisserand, 1992).

Středověkému lékaři a alchymistovi z Persie jménem Ibn Sina, také znám pod jménem Avicenna, je přiřazována zásluha za vynález destilace. Primitivní destilací se v devátém století začaly získávat parfémované vodní roztoky. Do Indie, Číny a Evropy Peršané exportovali daleko oblíbenější aromatickou vodu např. vodu z růží. Za procesem destilace stojí vývoj, který trval zhruba 100 let, tudíž nebyl vynalezen pouze jedním člověkem. Procesem destilace se získávají nejen aromatické vody, ale i esenciální oleje (Tisserand, 1992).

Díky Křížovým výpravám se dostal voňavkářský průmysl zpět do Evropy kolem dvanáctého století. Z některých pramenů je zřejmé, že ti kdo se voněli a užívali vonné látky, měli větší ochranu proti moru a menší úmrtnost. V Evropě vzrostl voňavkářský průmysl v patnáctém století a jeho výrobky se nejvíce používaly k překrytí pachu těl a k zažehnání nemoci. Afrodiziakální vlastnosti vůní byly lidem objeveny až kolem sedmnáctého století. V některých autorských dílech, například vlivného bylinkáře Culpera, se začíná mluvit o léčebné moci rostlin, čímž byl položen základ aromaterapie jak ji známe dnes (McGilvery & Reed, 1997).

Jak již bylo zmíněno na začátku kapitoly, termín aromaterapie jako první zavedl René Maurice Gattefosse z Francie. Při popálení ruky v laboratoři si ránu natřel čistým levandulovým olejem a objevil jeho blahodárné léčivé vlastnosti. Po tomto objevu se aromatické oleje začaly používat v první světové válce při léčbě vojáků (Nagornaja, 2002).

Studie a poznatky Marguerite Maury, které daly aromaterapii dnešní podobu, kladou důraz na subjektivní výběr aromatických olejů na základě fyzického a psychického stavu jedince (Harding, 2003).

Tato relaxační technika slouží především k udržení a zlepšení fyzické a psychické harmonie a pohody. V aromaterapii se využívá rostlinných a éterických olejů. Éterické oleje jsou součástí přírodních léčiv a působí pozitivně na psychiku jedince. Oleje se aplikují pomocí masáží, inhalací, koupelí, obkladů a své využití najdou i při saunování (Klescht, 2008).

Termín aromaterapie zavedl René Maurice Gattefosse, který objevil léčivé vlastnosti aromatického levandulového oleje již ve 30. letech 20. století. Aromaterapii jako termín poprvé použil v souvislosti s „využíváním vůně jako léku“ tedy s „léčbou vůněmi“ (Nagornaja, 2002). Zjištění Dr. Jeana Valneta, že silice mají posilující a dezinfekční vlastnosti, vedlo k účinnému léčení zraněných vojáků druhé světové války, kde se tyto silice používaly na zábaly tržných ran a k hojení infekce. (McGilvery & Reed, 1997).

Počátky aromaterapie lze vystopovat ve všech velkých civilizacích, kde se vyskytuje například v lékařské, náboženské i společenské praxi. Obdivuhodné léčebné síly samotných rostlin se objevily na území Číny kolem 4500 př. n. l. Ovšem prvenství se připisuje Egypťanům za plné poznání a využití esenciálních olejů. Přišli na to, jaké mají

účinky na tělo a mysl (McGilvery & Reed, 1997). Počátky dnešní aromaterapie sahají již do dávných dob, kdy se z aromatických rostlin a extrahovaných esencí vyráběly léky, parfémy, kadidlo a kosmetické přípravky (Harding, 2003).

Nejstarší lidé patrně náhodou objevili, že některé listy, plody a kořeny, které natrhali a nasbírali na jídlo, účinkovaly, tak že zlepšovaly stavy nemocných lidí nebo že jejich výtažky prospívají k léčení ran. Nejspíše takové vědomosti nasbírali od nemocných zvířat, kteří se živil takovými rostlinami. Tyto znalosti byly velice cenné pro lidi, kteří měli k dispozici pro svůj život jen okolí, ve kterém se nacházeli. Znalosti se po objevení předávaly jen uvnitř kmene jako prvek sdílené moudrosti (Davis, 2005).

Všichni autoři, kteří se zajímají o aromaterapii, se shodují v bodech, které je možno shrnout do definice. Chápeme ji tak, že v aromaterapii se cíleně využívá vůně rostlin, jejich blahodárných účinků, jejichž cílem je zlepšení celkového stavu organismu a životního prostředí (Nagornaja, 2002).

Aromaterapie využívá k léčbě přírodní fytoorganické látky, které se do organismu dostávají prostřednictvím dýchacích orgánů, kůže a sliznic. Člověk nedýchá pouze vzduch, ale také spousty rozličných vůní. Vzduch ve městech je nasycen výpary barev, laků, výfukových plynů, kouře, pylu a chemických výparů, které dýcháme (Nagornaja, 2002).

Na naše fyzické a psychické zdraví může mít negativní vliv to, co člověk vdechuje, proto při správném použití léčivých účinků přírodních vůní předcházíme různým zdravotním problémům a posilujeme naše zdraví. Extrahované esenciální oleje z rostlinných zdrojů jsou v aromaterapii využívány pro účely léčby a obnovy rovnováhy mysli, duše i těla. Aromaterapie je celostní (holistická) terapie, jelikož propojuje hluboké fyziologické účinky masáže s psychologickým vlivem aromatických olejů na mysl a emoce. Díky tomuto spojení člověku poskytuje maximální pocit uvolnění (Dye, 1992).

#### **3.4.1 Nejčastěji používané oleje v aromaterapii**

Éterické oleje jsou nezbytnou součástí aromaterapie. Oleje se mohou označovat jako aromatické, esenciální nebo tzv. rostlinné silice. Dle Davisové (2005) jsou esenciální oleje vysoce aromatické látky, které produkují rostliny ve specializovaných buňkách. V tomto stádiu není ještě tento materiál esenciálním olejem, ale je nazýván silicí. Esenciální olej se z něj stává extrakcí za pomoci destilace.

Aromatické oleje se především využívají v potravinářství, v kosmetice a v léčích. V potravinářství se používají jako přírodní vůně například citronová nebo pomerančová esence v džemech. V kosmetice jsou obsaženy v parfémeh. V medicíně se používají jako aromatické a ochucovací látky do léčiv, ale také jako terapeutické složky. Některé esence se nalézají rovněž v celé řadě léčebných prostředků, jako jsou antiseptické krémy, vlasová tonika, masti na kožní choroby atd. (Tisserand, 1992).

Rostlinné silice jsou aromatické látky působící na čichové a chuťové receptory člověka. Vyvolávají dojem vůně a chuti. Komplexní vjem vyvolaný vonnými a chuťovými látkami se označuje jako aroma. Silice mají důležitou biologickou aktivitu, která působí na různých orgánových úrovních a vyvolává podle druhu silice určité žádoucí účinky. Některé silice ale také obsahují látky, které se mohou projevovat různým stupněm jedovatosti (toxicity). Silice obsahující vysoké procento těchto nežádoucích látek se nepoužívají vůbec nebo jen omezeně (Nováková & Šedivý, 1996).

V aromaterapii se využívají také tzv. rostlinné oleje. Rostlinné oleje patří mezi tuky (lipidy). Většina olejů pochází ze semen nebo plodů rostlin. Ty se někdy předem upravují loupáním nebo odstraněním trichomů (chlupů). Z bioaktivních látek obsažených v rostlinných olejích jsou významné především několikanásobně nasycené a jednoduché nenasycené mastné kyseliny. Tyto kyseliny jsou důležité pro látkovou výměnu v lidském těle. Dalšími významnými látkami jsou lecitin, vitaminy A, D, E a K, ale také minerální prvky (Nováková & Šedivý, 1996).

Éterické oleje jsou vonné a vysoce prchavé látky, které se rychle vypařují. Nejsou mastné a liší se ve své podstatě od mastných olejů. Jejich konzistence se blíží spíše vodě než oleji. Jsou nerozpustné ve vodě. Rozpouští se v čistém alkoholu obsahující podíl lihoviny více jak 50% a ve všech tucích, olejích a voscích. Mohou být původem rostlinného, živočišného ale také minerálního. Na éterické oleje působí nepříznivě světlo, teplo, kyslík a vlhkost. Proto se běžně skladují v tmavých lahvích, v chladu a mimo dosah slunečního záření. Nevadí jim zima, ale po uskladnění v lednici mohou tuhnout. Životnost éterických olejů se uvádí pět let a více, záleží však na druhu. Pomerančový a citrusový olej ztrácí sílu po šesti měsících, ovšem bergamotový vydrží mnohem déle (Tisserand, 1992).

## **Funkce éterických olejů**

Éterické oleje působí na čichové ústrojí. Čich je jedním z významných smyslů a je užíván k detekci životních ukazatelů, jako jsou například potrava, nepřátelé či opačné pohlaví. Při inhalaci oleje se malé molekuly dostanou do kořene nosu k buňkám čichového ústrojí. Výběžky na čichových buňkách detekují informaci o vůni a posílají ji dál přes tzv. čichový bulbus do struktur umístěných hlouběji v centru mozku. Při nádechu jsou vdechovány částice esenciálního oleje, které prochází průdušnicí do průdušek a dále do plic, plicních sklípků, kde probíhá výměna plynů. Následně dojde k výměně odpadních látek, zejména oxidu uhličitého, za kyslík s částicemi esenciálního oleje (Davis, 2005).

Olej se do pokožky vstřebává přes potní žlázy a vlasové folikuly. Dále pokračuje do krevního oběhu, lymfy a mezibuněčné tekutiny do celého těla. Částice, které se dostanou do organismu, cirkulují v krevním oběhu a dostávají se do různých orgánů a tělesného systému. Mnoho esenciálních olejů působí pozitivně na určité orgány a systémy. V neposlední řadě mají oleje rovněž psychické, emocionální a psychologické účinky (Davis, 2005).

## **Příklady esenciálních olejů**

- *Anýz*

Kladně působí na trávení, plynatost a má protikřečové účinky. Je vhodný na kašel a záněty horních cest dýchacích (Sibley, 2008).

- *Bazalka*

Jedná se o nervové tonikum, které je účinné při nervozitě, úzkostech a bolestech hlavy. Dále napomáhá koncentraci. Podporuje pocení. Vhodná je i při nevolnostech a žaludečních potížích (Sibley, 2008).

- *Benzoin*

Pomáhá při astmatu, bronchitidě a chřipce. Je antiseptický (snížení rizika infekce) a usnadňuje vykašlávání. Používá se jako lihový roztok, jelikož při 100% extraktu má konzistenci podobné pryskyřici (Sibley, 2008).

- *Bergamot*

Antiseptický, působí proti depresím, podporuje trávení, hojení a posiluje nervy. Zlepšuje dýchání, snižuje horečku a tiší bolest. Je antidepresivní. Může zvyšovat

fotosenzibilitu a také napomáhá při léčbě lupenky nebo různých ekzémů (Sibley, 2008).

- *Borovice*

Povzbuzuje nervový systém při stavu vyčerpání a únavě. Je antiseptická. Dezinfikuje a čistí vzduch. Pomáhá při nachlazení a rýmě. Je vhodná do koupele při svalové únavě a do saunových směsí (Sibley, 2008).

- *Cedrové dřevo*

Je antiseptický. Používá se při rýmě, bronchitidě, posiluje dýchání, uklidňuje a harmonizuje psychiku. Působí jako repelent. Nepoužívá se při těhotenství, protože tonizuje (přivádění do stavu napětí) žlázo a nervový systém (Sibley, 2008).

- *Citron*

Pro své osvěžující účinky je vhodný při duševní námaze, mírní obavy, deprese a zmatenost. Je účinný při bolestech hlavy, infekci dýchacích cest. Má antiseptické účinky. Snižuje krevní tlak. Povzbuzuje trávení. Příznivě působí na pleť (Sibley, 2008).

- *Citronela*

Je vhodná při bolestech hlavy. Má antidepresivní, výrazně antivirální a repelentní účinky. Podporuje koncentraci a zlepšuje náladu (Sibley, 2008).

- *Cypřiš*

Je antiseptický, vhodný při nachlazení, do koupele k intimní hygieně. Své využití najde u pomoci odstranění celulitidy a křečových žil (Sibley, 2008).

- *Douglaska*

Stabilizuje psychiku, je antidepresivní. Dodává energii, prohlubuje dýchání. Vhodná je i při nachlazení, rozpouští hleny, prohřívá a prokrvuje (Sibley, 2008).

- *Eukalyptus*

Je stimulující, antiseptický a protizánětlivý. Jedná se o velice účinný olej při všech dýchacích obtížích. Napomáhá hojení ran. Podporuje koncentraci. Má příznivé účinky na migrénu. Čistí vzduch a patří k základním esencím v aromaterapii (Sibley, 2008).

- *Fenykl*

Používá se pro očistu těla od toxinů. Je močopudný a své využití nalezne při různých typech diet. Podporuje trávení a je dobrý na nadýmání. Tlumí menstruační bolesti. Není vhodný pro malé děti (Sibley, 2008).

- *Geránium*

Zmírňuje bolesti nervového původu. Je antidepresivní, uklidňuje a napomáhá hojení ran. Používá se na opary a afty (Sibley, 2008).

- *Grep*

Osvěžuje tělo i mysl při únavě. Je antidepresivní. Dezinfikuje vzduch a je vhodný do koupele a na masáže (Sibley, 2008).

- *Heřmánek*

Je všestranně účinný a má protizánětlivé účinky. Je vhodný na trávení, proti plynatosti a průjmům. Snižuje teplotu, uklidňuje, tlumí svalové a jiné bolesti, revmatismus, zvyšuje obranyschopnost organismu. Je vhodný na ošetření pokožky (Sibley, 2008).

- *Hřebíček*

Pomáhá při celkové slabosti, svalovém vypětí, tiší bolest a prohřívá. Lze ho využít při cystitidách (infekce močových cest), sinusitidách (zánět vedlejších dutin nosních) a při snížené imunitě. Užívá se v malých koncentracích, jelikož může podráždit pokožku (Sibley, 2008).

- *Jalovec*

Stimuluje a posiluje nervový systém. Má výborné čistící schopnosti, je antiseptický na dýchací cesty, účinný při svalových a revmatických bolestech, podporuje pocení. Čistí krev a močové cesty (Sibley, 2008).

- *Jasmín*

Navozuje euforii, optimismus a celkovou pohodu. Působí antidepresivně a funguje jako afrodiziakum. Podporuje porodní stahy a při menstruaci zmírňuje bolest. Pomáhá při onemocnění horních cest dýchacích. Povzbuzuje srdeční činnost. Je vhodný na všechny typy pleti. Často je obsažen v parfémeh (Sibley, 2008).

- *Jedle*

Má antiseptický účinek. Při nachlazení mírně stimuluje. Vhodná k masáží při revmatických bolestech a nedostatečném prokrvení končetin. Lze ji použít do saunových směsí a osvěžovačů vzduchu (Sibley, 2008).

- *Kadidlo*

Čistí vzduch, je antiseptický (zabraňuje infekci), hojivý a posiluje imunitní systém. Je vhodné při onemocnění horních cest dýchacích. Napomáhá při trávení a stresu nebo při nervovém vypětí (Sibley, 2008).

- *Kafrovník*

Pomáhá při nachlazení, chřipce, revmatismu. Dále napomáhá při hojení jizev a různých dermatitid. Je antiseptický (zabraňuje infekci). Působí sedativně při napětí a šoku. Stimuluje trávicí systém. Není vhodný pro lidi s epilepsií, s hypertenzí a pro těhotné ženy (Sibley, 2008).

- *Kananga*

Uklidňuje, posiluje při vyčerpání, snižuje krevní tlak, tiší bolest hlavy. Též se může používat jako afrodiziakum (Sibley, 2008).

- *Kardamom*

Je vhodný při vyčerpání, bolestech hlavy. Podporuje trávení a žaludeční činnost (Sibley, 2008).

- *Koriandr*

Používá se při migrénách, neuralgii a nervovém vypětí. Dále tlumí bolest svalů. Odbourává toxiny z těla a stimuluje krevní oběh. Povzbuzuje imunitní systém (Sibley, 2008).

- *Kosodřevina*

Dezinfikuje horní cesty dýchací. Je vhodný na nachlazení, podporuje vykašlávání, posiluje imunitu, prokrvuje tělo a používá se při revmatismu (Sibley, 2008).

- *Kozlík lékařský*

Pomáhá při nespavosti, migréně, nervovém přepětí a při neklidu. Snižuje krevní tlak (Sibley, 2008).

- *Lavandin*



Má dezinfekční a regenerační účinky. Pozitivně působí na nervovou soustavu. Pomáhá při bolestech hlavy, chřipce, při dýchacích potížích (Sibley, 2008).

- *Lemongrass*

Povzbuzuje při dlouhodobém zatížení. Má příznivé účinky při léčení výronů, otoků a pohmožděnin. Napomáhá koncentraci (Sibley, 2008).

- *Lemon tea tree*

Má podobné účinky jako tea tree. Je to silné přírodní antiseptikum a používá se na ošetření ran, popálenin, akné, ekzémů a poranění v dutině ústní, na opary a na krvácení dásní. Zabraňuje tvorbě zánětlivých ložisek. Je účinný při štípnutí hmyzem. Přináší úlevu při rýmě a nachlazení (Sibley, 2008).

- *Levandule*

Patří mezi nejpoužívanější silice. Uklidňuje a je vhodná na nespavost, bolest hlavy, migrénu, chřipku, dýchací obtíže a má výrazné hojivé účinky. Snižuje krevní tlak. Pomáhá při koncentraci, čistí pleť a obsahuje protiplísňové složky (Sibley, 2008).

- *Limeta*

Mírní depresivní stavy a obavy. Svěží vůně povzbuzuje při únavě. Má výrazné antiseptické a antivirální účinky. Čistí vzduch (Sibley, 2008).

- *Litsea Cubeba*

Je antidepresivní, podporuje koncentraci a myšlení. Čistí vzduch. Slouží jako prevence před nákazou a infekčními onemocněními (Sibley, 2008).

- *Máta peprná*

Má analgetické a protikřečové účinky, pomáhá při bolestech hlavy (Sibley, 2008).

- *Majoránka*

Je vhodná při astmatu, zácpě a hypertenzi. Je to afrodisiakum. Je vhodná na svalové křeče a na migrénu. Nepoužívá se v těhotenství, protože ve větším množství může působit omamně a vyvolává překrvení pánevního dna (Sibley, 2008).

- *Mateřídouška*

Podporuje imunitu, zmírňuje únavu, bolesti hlavy a depresivní stavy. Je vhodná do koupelí proti revmatu a při hojení hnisavých ran. Doporučuje se užívat v nízkých koncentracích (Sibley, 2008).

- *Meduňka*

Má antidepresivní účinky, vhodná při nespavosti, na uklidnění nervového systému. Používá se při menstruačních bolestech a snižuje krevní tlak. Podporuje pocení, snižuje horečku, pomáhá při trávicích obtížích a povzbuzuje srdeční činnost (Sibley, 2008).

- *Modřín*

Uvolňuje nervozitu. Působí proti revmatismu, bronchitidě, dráždivému kašli a svalové bolesti. Rozpouští hleny (Sibley, 2008).

- *Muškatový oříšek*

Má antidepresivní účinky. Podporuje koncentraci. Při přípravě masážního oleje se používá v nízkých koncentracích. Není vhodný pro těhotné ženy, malé děti, epileptiky a pro lidi s hypertenzí, protože má halucinogenní účinky (Sibley, 2008).

- *Myrta*

Má uklidňující účinky, pomáhá při nachlazení, rýmě, ucpaných horních cestách dýchacích. Působí hojivě, přidává se do koupelí při hemeroidech (Sibley, 2008).

- *Neroli*

Působí pozitivně na psychiku jedince, uklidňuje, napomáhá koncentraci, pomáhá při nespavosti, povzbuzuje trávení, posiluje srdeční činnost, pomáhá při průjmu a plynatosti. Je vhodná do masážních přípravků na unavené nohy (Sibley, 2008).

- *Pačuli*

Podporuje koncentraci a působí antidepresivně. Je vhodné k meditacím, čistí vzduch a napomáhá při hojení ran a zánětů. Brání tvorbě jizev (Sibley, 2008).

- *Pepř černý*

Stimuluje organismus, posiluje nervový systém, mysl a dodává pocit uspokojení. Tonizuje kosterní svalovinu. Je vhodný proti svalovým křečím, podporuje chuť k jídlu, působí proti nadýmání. Má pozitivní vliv na dýchací trakt (Sibley, 2008).

- *Pomeranč*  
Má osvěžující účinky a uvolňuje. Je vhodný při horečce, nechutenství. Používá se do koupele a do masážních olejů. Vzbuzuje v lidech duševní vyrovnanost a pocit uvolnění (Sibley, 2008).
- *Pomeranč červený*  
Navozuje dobrou náladu, harmonizuje psychiku, osvěžuje a je vhodný do koupelí a do masážních olejů (Sibley, 2008).
- *Rosalina*  
Je to vzácný druh australského čajovníku s příjemnou vůní růží a svým působením je podobný tea tree. Má dezinfekční, antibakteriální, antiseptické a antimykotické účinky. Přináší úlevu při nachlazení (Sibley, 2008).
- *Rozmarýn*  
Má stimulační účinky, podporuje koncentraci, zahání úzkost. Pomáhá při nachlazení, chřipce a revmatismu. Je vhodný na masáže při svalových bolestech. Je nevhodný při těhotenství a při hypertenzi, protože je schopen vyvolat křeče a stavy opojení (Sibley, 2008).
- *Růže*  
Používá se na nespavost a při bolestech hlavy. Posiluje žaludek a podporuje krevní oběh. Snižuje herečku. Je velmi vhodná do masážních olejů a působí také jako afrodiziakum a antidepresivum (Sibley, 2008).
- *Santalové dřevo*  
Má antidepresivní účinky, stimuluje trávení. Je antiseptické. Používá se na chronické záněty močového a pohlavního ústrojí. Mírní nachlazení a kašel. Pomáhá regeneraci pokožky. Není vhodný při akutních ledvinových potížích a pro těhotné ženy (Sibley, 2008).
- *Skořice*  
Je vhodná na zažívání. Má stimulační, antiseptické a čistící účinky. Pomáhá při nadýmání, nachlazení a silně prokrvuje pokožku. Je to velmi silný masážní olej a není vhodný pro těhotné ženy (Sibley, 2008).

- *Smrk*

Je účinný při nachlazení a podporuje pocení. Čistí vzduch a je vhodný do masážních olejů při revmatismu či silné únavě. Dále se používá do saunových směsí. Uklidňuje a zároveň stimuluje činnost mozkové kůry (Sibley, 2008).

- *Šalvěj*

Působí jako sedativum na nervový systém a vyvolává euforii. Tlumí menstruační bolest, lehce snižuje tlak a podporuje trávení. Pro své antibakteriální účinky je vhodný do koupele (Sibley, 2008).

- *Tangarinka*

Uvolňuje napětí, osvěžuje a pomáhá při migrénách (Sibley, 2008).

- *Tea tree*

Je antiseptický a používá se k ošetření ran, popálenin, akné, ekzémů, zánětů a poranění v dutině ústní, krvácení dásní, štípnutí hmyzem a na opary (Sibley, 2008).

- *Tymián červený*

Má antiseptické, antibakteriální a protiplísňové účinky. Je vhodný k inhalaci při zánětu dutin, rýmě, nemocích horních cest dýchacích. Přidává se do masážních olejů při revmatismu, svalové bolesti, zvyšuje obranyschopnost organismu, napomáhá při trávicích obtížích. Podává se v nízkých koncentracích a nepoužívá se při těhotenství a při hypertenzi (Sibley, 2008).

- *Vavříň*

Čistí a dezinfikuje vzduch. Pomáhá při migrénách, harmonizuje psychiku, působí antidepresivně a mírní kašel. Podává se v nízkých koncentracích.

- *Zázvor*

Uvolňuje napětí, používá se při migrénách, kataru a bolestech v krku. Podporuje pocení a pomáhá při nachlazení, trávicích potížích. Je vhodný k masáží při revmatismu a bolestech svalů. Brání tvorbě jizev (Sibley, 2008).

### **Výroba éterických olejů**

Éterické oleje se získávají destilací (suchá, parní, vodní), nebo lisováním, popřípadě také extrakcí za použití rozpouštědla (Berger, 2007).

Esenciální oleje nesou právě tento název, protože jsou za pokojové teploty kapalné. Nesmí nebo by neměly být zaměňovány s mastnými oleji, ty nemusí být

těkavé a skládají se z lipidů. Odlišují se od sebe v první řadě chemickým složením a fyzikálními vlastnostmi (Berger, 2007).

Pokud jde o výnosnost olejů z jednotlivých druhů rostlin, tak lukrativně výnosné na olej jsou pryskyřičné rostliny (30 - 70 %) (Baser, 2010).

Prvním postupem získávání olejů je lisování. Lisování je prováděno za studena (pokojová teplota), takže nedochází k zahřátí oleje. Esenciální oleje se takto získávají například z citrusových plodů. Principem je dostat z tukové buňky olej narušením její struktury. Vyprodukovaný olej se přelévá do vody, která je následně odstraněna. Posledním krokem úpravy je čištění a chlazení olejů (Berger, 2007).

### **3.7 Aroma masáž**

Aroma masáž můžeme definovat jako relaxační masáž spojenou s léčivým účinkem éterických olejů. Při masáži éterickým olejem je záměrem zklidnění a u lidí dochází k navození příjemných pocitů. Takových účinků využívá i japonská firma Simicu, která využívá éterické oleje s vůní květů a rostlin působící na zefektivnění produktivity práce, zbavování stresu a uklidnění při výkonu pracovní činnosti (Nagornaja, 2002).

Aroma masáž lze ji definovat jako řízené užívání esenciálních olejů pro udržení, podporu a zlepšení fyzické, psychologické a duševní pohody (Mojay, 2000). Je také velmi jemnou, zato efektivní metodou, která vede k posílení a povzbuzení fyzické i psychické stránky organismu použitím přírodních olejů z aromatických rostlin, stromů a trav (Sibley, 2008). Je to tedy způsob relaxace, kde se používá základních technik masáže. Patří mezi ně dva základní hmaty: klouzavé hmaty, středně hluboké hmaty (McGilvery & Reed, 1997).

Masáž esenciálními oleji je nejvýznamnějším prostředkem aromaterapie. Aplikací této masáže dochází ke spojení terapeutické síly doteku s vlastnostmi jednotlivých esenciálních olejů zvolených pro určitého jedince ve specifickou dobu. Pro aromaterapii má masáž klíčový význam, protože se jedná o nejefektivnější způsob, jak esenciální oleje dopravit do těla. Pokožka absorbuje tyto oleje do těla velmi ochotně a pokud se masíruje celé tělo, může se do krevního oběhu dostat užitečné množství esenciálního oleje za velmi krátkou dobu. Pokud z nějakého důvodu není možné provádět celkovou masáž, skýtá nejlepší možnost, jak dopravit do organismu

dostatečné množství esenciálních olejů na to, aby měly terapeutický účinek, masáž zad. Na zádech je totiž největší plocha pokožky z celého těla (Davis, 2005).

Aromaterapeuti si zpravidla vystačí se třemi hmaty. Především se využívá tření celou plochou dlaně, která má uklidňující účinek. Dalším hmatem je roztírání palcem nebo palci, pracují-li oběma rukama. Provádí se krouživý pohyb bříškem palce na daném místě s postupně se zvyšujícím tlakem a po dosažení tolerovaného maxima se postupně síla tlaku zmenšuje. Třetím, posledním, nejdůležitějším hmatem je roztírací hmat břímky palců, který se provádí v podélných tazích. Masér pohybuje břímky palců v průběhu svalů, mezisvalových přepážek nebo prohlubin (Sedmík, 1999).

Více než ta technické dokonalosti provedených hmatů záleží na typu masáže a na vhodném esenciálním oleji. Při sedativním (relaxačním) způsobu se provádí masáž povrchněji, hmaty jsou souvislejší a pomalejší. Při stimulačním způsobu masáže se provádějí hmaty hlouběji působící, masáž je rychlejší a razantnější. Masážní olej se připravuje tak, že do 50 mililitrů rostlinného oleje nakapeme 25 kapek patřičného aromatického oleje. Masážní olej si masér připraví bezprostředně před masáží nebo několik málo dnů dopředu. Poté ho musí nalít do dobře uzavíratelné nádoby, nejlépe sklenice se zabroušeným hrdlem a zátkou. Rostlinný olej, který je vlastně nosičem aromatických esencí, by měl být čerstvý a čirý. Zásadně se neužívá olej žluklý, zkalený nebo s hrudkovitými usazeninami. Nejpoužívanější je olej slunečnicový, sójový nebo olivový. Ideální je olej z mandlí nebo z pšeničných klíčků. Všechny oleje žluknou – oxidují. Oxidaci rostlinných olejů lze zpomalit tzv. antioxidanty. Příkladem antioxidantu je vitamínem E, který je bohatě obsažen právě v pšeničných klíčcích. Do připraveného masážního oleje se přidává olej z pšeničných klíčků asi 5 – 10 procent objemového množství. Trvanlivost masážního oleje se tak prodlouží asi o 4 – 5 měsíců (Sedmík, 1999).

### **Klouzavé hmaty**

Plochou dlaně nebo pomocí prstů se provádí dlouhé uklidňující hladivé hmaty na malých plochách. Aplikují se vždy na začátku masáže, kde mají za úkol celkové zklidnění organismu a připravují respondenta na dotyk maséra. Opět se zařazují na konci masáže jako celkové zklidnění těla. V procesu masáže utvářejí spojení mezi jinými více stimulačními tahy a také při navázání prvního kontaktu s novou partií těla. Opakování těchto hmatů probíhá několikrát. Zprvu se tah provádí s mírným tlakem a následuje

tlak s vyšší intenzitou. Intenzivnější tlak je vyvíjen na velké partie těla, jako jsou například stehenní svaly, nebo zádové k dosažení lepšího účinku (McGilvery & Reed, 1997).

### **Středně hluboké hmaty**

Do této skupiny patří řada pohybů - hnětení, ždímání a přitahování kůže i svalů. Tyto pohyby posilují a zpevňují hluboké vrstvy kůže a tkáně. Výsledkem je zvýšení průtoku krve do masírovaných partií a průtoku mízy. Masíruje se jedna skupina svalů, nebo pouze jeden sval. Pohyby lze přirovnat ke hnětení těsta. Pro svrchní svalové vrstvy se používá lehké hnětení a pro hlubší vrstvy zase silnější hnětení. Cílem je vyloučení odpadních látek za účinku uvolnění hypertonických oblastí (vyšší svalové napětí) a zdoání překrvení tkání (McGilvery & Reed, 1997). Masáže se používají převážně u dospělých jedinců, ale stále častější využití se nachází i u kojenců a starších dětí. To má za úkol podpořit peristaltiku (rytmický pohyb dutých stěn), usnadnit vylučování odpadních látek, ale také navázat důvěrný kontakt rodiče s dítětem (Sibley, 2008).

Do masírovaných partií se řadí záda a šíje, horní a dolní končetiny, dlaně a plosky nohou, obličej a vlasová část.

Základní masážní techniky obsahují:

- Efloráž – hladký klouzavý hmat, který se používá při roztírání oleje.
- Tření – roztírání oleje na kůži, uklidnění a stimulace těla, prováděno plochou dlaně, nebo prsty klouzavým pohybem směrem k hlavě.
- Vytírání – uvolnění a protažení svalů, zlepšení krevního oběhu, dlaněmi se provádí na větších partiích a prsty na menších partiích.
- Hnětení – uvolnění svalového napětí (tonus), zlepšení krevního oběhu a činnosti lymfatické soustavy.
- Přitahování – protažení a vytažení svalů oblasti trupu, končetin
- Ždímání – používá se k zakončení sledů hmatů na končetinách a trupu, podobný hmatu přitahování.
- Roztírání – použití hlubších hmatů, které proniknou ke kloubům, svalům a úponům, pomoc při rozmasírování ztuhlých míst.

- Tepání – rytmické údery prováděny střídavě oběma rukama, dlaněmi, hrstí, nebo hranou ruky, je důležité vyhýbání se páteři a kostěným výběžkům.
- Sekání – vykonávat hranou ruky rytmicky a střídavě.
- Pleskání – obrácená dlaň sevřená do hrsti.
- Škubání – mezi prsty se nachází malé množství tkáně, které se lehce nadzvedne a nechá mezi nimi proklouznout.
- Smetání – rychlé hladké pohyby na zakončení masáže.
- Hlazení – dochází k celkovému zklidnění organismu (Mumford, 2011).

### **Indikace aroma masáže**

Terapeutickou indikaci (důvod pro užití daného výkonu) určuje lékař v případě chronické bolesti části těla. Jedná se především o zaměření na techniku provádění. Podle odborných znalostí maséra se odvíjí kvalita masáže. Jejím účinkem je hyperemie (překrvení) tkáně a uvolnění zvýšeného svalového tonu (napětí), proto se používá při stavech, které podmiňují poruchy prokrvení a omezení látkové výměny. Ovlivnění agonistů (svaly kooperující na vykonávaném pohybu) a antagonistů (sval působící vůči danému svalu opačným směrem) je důležitým účinkem pro masáž příčně pruhovaného svalstva. To znamená utváření rovnováhy mezi napětím a uvolněním (Storck, 2010).

Mezi změny svalového tonu patří:

- Atonie – ztráta napětí
- Hypotonie – snížení napětí
- Hypertonie – zvýšení napětí
- Rigidita – zvýšení napětí velkých svalů, nebo svalových skupin (Storck, 2010).

Hlavní indikace masáže

- Namožení a bolestivost svalů, odplavení kyseliny mléčné ve svalech
- Únava a zvýšený tonus svalů
- Odbourávání stresu a deprese
- Bolest hlavy, migréna

Hlavní kontraindikace masáže

- Akutní záněty
- Vysoký krevní tlak, nízký krevní tlak, diabetes, astma
- Řezné rány, zlomeniny



- Horečky
- Výhřezy plotýnek
- Srdečné onemocnění
- Křečové žíly
- Rakovina
- Virová onemocnění (Flandera, 2005).

Po technické stránce se nijak neliší od klasické masáže, avšak nemusí být použito tolik hmatů, protože nejzákladnějším a nejdůležitějším hmatem je tření. Do masážního oleje se přidává aromatická esence, která je však rychle prchavá, takže masáž by měla být započata ideálně do čtyř minut. Masáž se neprovádí po celém těle, nýbrž jen na částech těla, které ji zrovna potřebují (Sedmík, 2011).

## **4 Syntetická část práce**

### **Popis praktického šetření**

V rámci bakalářské práce jsme použili kvalitativní výzkum. Termín kvalitativní výzkum se rozumí jakýkoli výzkum, jehož výsledků není dosaženo pomocí statistických procedur, nebo jiných prostředků kvantifikace. Pro každého člověka to však může znamenat něco jiného, a tak je termín kvalitativní výzkum zavádějící. Někteří výzkumníci získávají údaje prostřednictvím rozhovorů a pozorování. Rozhovor a pozorování jsou metody obvykle spojované s kvalitativním výzkumem (Strauss & Corbinová, 1999).

K vyhodnocení dotazníků jsme použili program Microsoft Excel. Hodnoty z dotazníků jsme si zapsali do přehledných tabulek a následně jsme vypočítali potřebné hodnoty. Z připravených tabulek jsme pro každou tabulku vytvořili graf a všechny grafy jsme okomentovali.

### **Charakteristika šetřeného souboru**

Ve výzkumném souboru bylo 15 respondentů (11 mužského pohlaví a 4 ženského pohlaví). Jednalo se o manuálně pracující osoby ve věku od 24 do 51 let. Tyto respondenty jsme vybírali z důvodu dlouholeté známosti, kdy mnozí chodili na masáž pravidelně již předtím. Všech patnáct respondentů dotazník vyplnilo před první masáží a na konci dvanáctého týdnu v období od 2.12 2019 až do 6.3 2020 v masérské místnosti poskytnuté Českou spořitelnou v Českých Budějovicích. Masáže probíhaly převážně v časech od 13 hodin do 19 hodin.

#### **Respondent 1**

Muž, 20 let, ukončené středoškolské vzdělání. V době realizace praktického šetření studoval pedagogickou fakultu. Muž je svobodný, bydlí ve městě a je aktivním sportovcem. Chodí pravidelně na sportovní masáže. Aroma masáže nikdy předtím neabsolvoval.

#### **Respondent 2**

Žena ve věku 22 let s ukončeným středoškolským vzděláním s maturitou. Nyní pracuje na recepci v hotelu. Je svobodná a bydlí se svým přítelem ve městě v bytě. Dotazovaná nesportuje, ale chodí pravidelně na procházky se svým psem. Aroma masáže nikdy předtím neabsolvovala.

#### **Respondent 3**

Žena 23 let, která má ukončené střední vzdělání bez maturity. Nyní je nezaměstnaná. Je svobodná a bydlí na vesnici v rodinném domě. Bydlí se svými rodiči. Dotazovaná

nesportuje a ani neprovádí žádnou pohybovou aktivitu. Navštěvuje pravidelně relaxační masáže.

#### **Respondent 4**

Muž, 23 let který má ukončené středoškolské vzdělání s maturitou a studuje na vysoké škole v Českých Budějovicích. Bydlí s rodiči v bytě ve městě. Je profesionálním fotbalistou. Má problém s ramenním kloubem. Na sportovní masáže chodí pravidelně kvůli regeneraci, s aroma masáží nemá žádné zkušenosti.

#### **Respondent 5**

22letý muž. Má středoškolské vzdělání s maturitou a studuje Zemědělskou fakultu v Českých Budějovicích. Nyní žije s přítelkyní na bytě ve městě. Jeho zálibou je rybaření. Neprovozuje aktivně žádný sport. Na aroma masáži už byl.

#### **Respondent 6**

Muž, 40 let s vysokoškolským vzděláním, který pracuje jako osoba samostatně výdělečně činná. Je ženatý, bydlí ve městě a navštěvuje aroma masáže pravidelně.

#### **Respondent 7**

Žena ve věku 27 let. Má vysokoškolské vzdělání, je zaměstnaná a vdaná. S manželem bydlí v panelovém domě ve městě. Chodí pravidelně běhat do parku. Aroma masáže nikdy předtím nenavštívila.

#### **Respondent 8**

Žena, 25 let vystudovala střední školu s maturitou. Je zaměstnaná a bydlí ve městě se svým přítelem. Chodí třikrát v týdnu cvičit do posilovny. Na masáže chodí pravidelně každý měsíc, s aroma masáží nemá žádné zkušenosti.

#### **Respondent 9**

Muž je ve věku 24 let. Je středoškolsky vzdělaný, pracuje jako OSVČ. Není ženatý a bydlí sám v bytě ve městě. Jeho zálibou je hokej, který hraje rekreačně. Dotazovaný uvádí problém s kolenním vazem. Na masáže chodí pravidelně, s aroma masáží má zkušenosti.

#### **Respondent 10**

Muž, 24 let se středoškolským vzděláním s maturitou. Nyní studuje na Pedagogické fakultě v Českých Budějovicích. Při studiu zároveň učí na základní škole. Chodí každý den běhat a také je aktivním cyklistou. Na aroma masáži nikdy předtím nebyl.

### **Respondent 11**

Muž ve věku 30 let. Má vyšší odborné vzdělání. Je zaměstnaný a svobodný. Má sedavé zaměstnání. Se svou přítelkyní bydlí ve městě v rodinném domě. Jeho koníčkem je volejbal. Aroma masáže nikdy předtím neabsolvoval.

### **Respondent 12**

26letý muž s vysokoškolským vzděláním. Pracuje jako OSVČ. Je svobodný a bydlí v rodinném domě na okraji města. Navštěvuje pravidelně fitness centrum. Chodí pravidelně na relaxační masáže. Na aroma masáži byl jednou.

### **Respondent 13**

26letý muž má středoškolské vzdělání bez maturity. Je v zaměstnaneckém poměru. Je ženatý a bydlí s přítelkyní v rodinném domě na vesnici. Jeho zálibou je vaření. Chodí rád na procházky se svým psem. S aroma masáží nemá žádné zkušenosti.

### **Respondent 14**

Muž ve věku 48 let. Má vysokoškolské vzdělání a je manažerem v obchodní firmě. Je ženatý a bydlí se svou ženou na okraji města v rodinném domě. Nesportuje. Jeho zálibou je četba. Aroma masáže navštěvuje pravidelně.

### **Respondent 15**

51letý muž se středoškolským vzděláním zakončeným maturitou. Je ženatý a bydlí ve městě v bytě. Má sedavé zaměstnání. Na relaxační masáže chodí pravidelně dvakrát do měsíce. S aroma masáží se nikdy předtím nesešel.

## **Analýza dat**

Pro veškeré proměnné byly spočítány základní deskriptivní charakteristiky (aritmetický průměr, směrodatná odchylka). Na základě těchto hodnot je určen škála hodnocení od 0 do 4, kde 0 znamená vůbec ne, 1 trochu, 2 středně, 3 značně, 4 velmi značně. Na základě spočítaných průměrných hodnot v jednotlivých dimenzích dotazníku je každému respondentovi přiřazena daná škála hodnocení. Tyto hodnoty byly převedeny do grafů a následně okomentovány.

Šetření se zúčastnilo 15 lidí. Všichni respondenti docházeli pravidelně každý týden na masáž po dobu dvanácti týdnů. Poprvé dotazník vyplnili v prvním týdnu masáží od 2.12 2019 – 8.12 2019. Podruhé dotazník vyplňovali v týdnu 2.3 2020–6.3 2020.

## 4.1 Vyhodnocení dat

Výzkumu se účastnilo patnáct respondentů – 11 mužů a 4 ženy s věkovým rozptylem od 20 do 51 let, průměrný věk je 28 let. Jedná se o lidi běžné populace, tedy pracující lidé, kde všichni převážně manuálně pracují.

Data z dotazníku jsme si rozdělili podle šesti různých dimenzí, které reprezentují jednotlivá adjektiva. Jedná se tedy o dimenze napětí, deprese, hněv, vitalita, únava a zmatek. Každá dimenze má svůj graf vyhodnocení, kde jsme určili základní veličiny pro analýzu dat.

V tabulce č. 2 jsou uvedeny hodnocené faktory dotazníku POMS. Označení číslem „1“ uvedené za názvem jednotlivých dimenzí (NAPĚTÍ, DEPRESE, VITALITA, ÚNAVA, HNĚV A ZMATEK) znamená, že se jedná o výchozí stav před aplikací aroma masáže, číslo „2“ je označením pro tyto dimenze po aplikaci aroma masáže.

**Tabulka 2: Výpis faktorů dotazníku POMS**

	Aritmetický průměr	Směrodatná odchylka
NAPĚTÍ 1	1,95	0,41
NAPĚTÍ 2	1,26	0,35
DEPRESE 1	1,68	0,41
DEPRESE 2	1,57	0,22
VITALITA 1	1,63	0,41
VITALITA 2	1,80	0,36
ÚNAVA 1	2,30	0,52
ÚNAVA 2	1,9	0,57
HNĚV 1	2,05	0,50
HNĚV 2	1,70	0,52
ZMATEK 1	2,52	0,49
ZMATEK 2	1,86	0,26

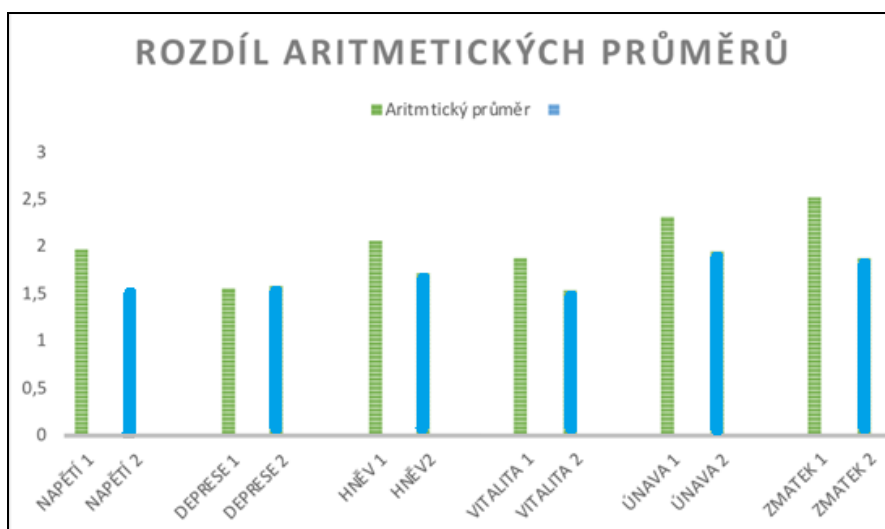
**Tabulka 3: Barevné zobrazení dat a rozdělení do škály určených hodnot**

	Data vymezení pocit od 1,5 – 2,0 Středně
	Data vymezení pocit od 0 – 1,5 Trochu
	Data vymezení pocit od 2,0 – 2,6 Značně

V tabulce 2 jsou obsaženy všechny dimenze označené číslem 1 a 2, kde číslo 1 znamená stav respondenta před aplikací aroma masáže a číslo 2 znamená stav respondenta po aplikaci aroma masáže. Tyto dimenze jsou hodnoceny na základě průměru a směrodatné odchylky. Data jsme hodnotili podle odchýlení od průměrného hodnocení dané dimenze. V tabulce můžeme vidět, že nejvíce podobná data jsou v dimenzi napětí 2, zmatek 1, zmatek 2 a deprese 2. Hodnoty těchto dimenzí nepřesahují směrodatnou odchylku více než 1.

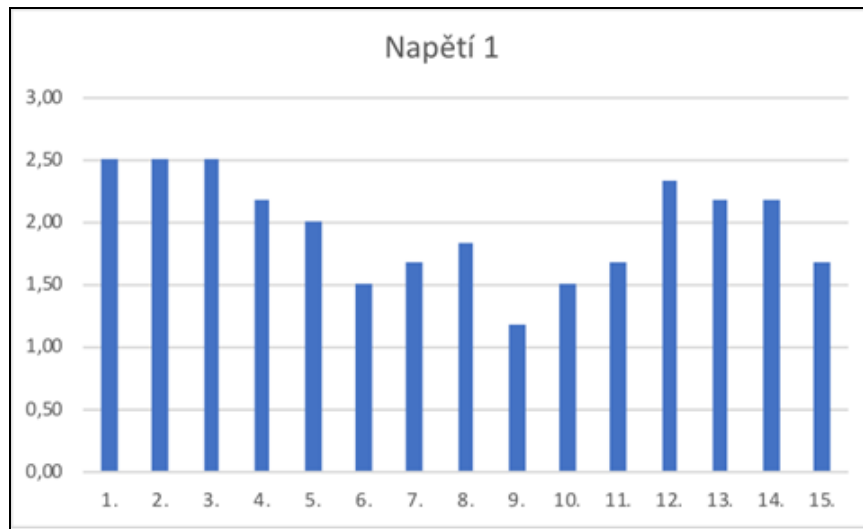
Dimenze, které jsou odchýlené od průměru v rozptylu 1 – 1,1 jsou deprese 1, vitalita 1, vitalita 2, únava 1, únava 2 a hněv 2. Nejvíce odchýlené jsou dimenze v rozptylu od 1,1- 1,2 a jsou to napětí 1, deprese 1 a hněv 1. Jediná hodnota, která se nejvíce odchyluje od průměrné hodnoty, je dimenze deprese 1, která je vyšší než 3.

V následujícím grafu můžeme vidět průměrné hodnocení respondentů, kde se po aplikaci aroma masáže ve všech šesti dimenzích zlepšil jejich pocit daného adjektiva.



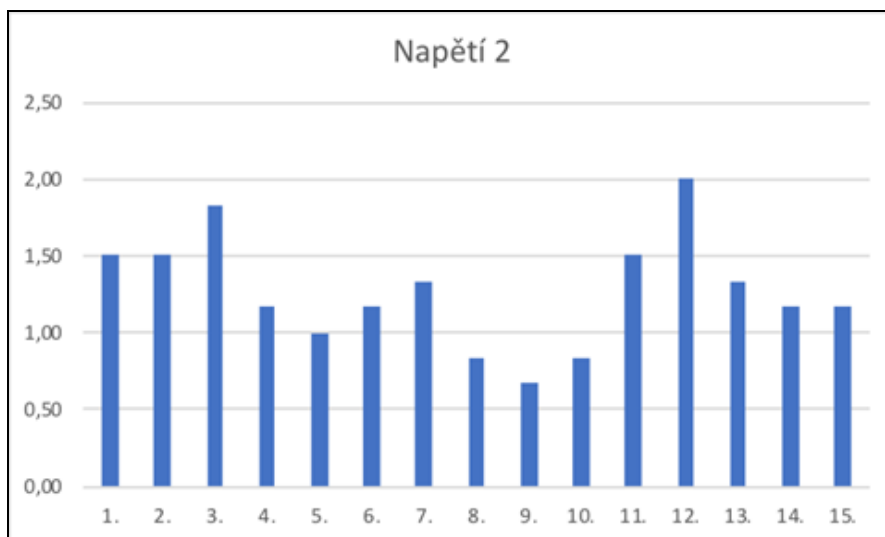
**Graf 1: Rozdíl aritmetických průměrných hodnot faktorů dotazníku POMS**

#### **4.1.2 Napětí**



**Graf 2. Rozložení hodnot dimenze napětí před aplikací aroma masáže**

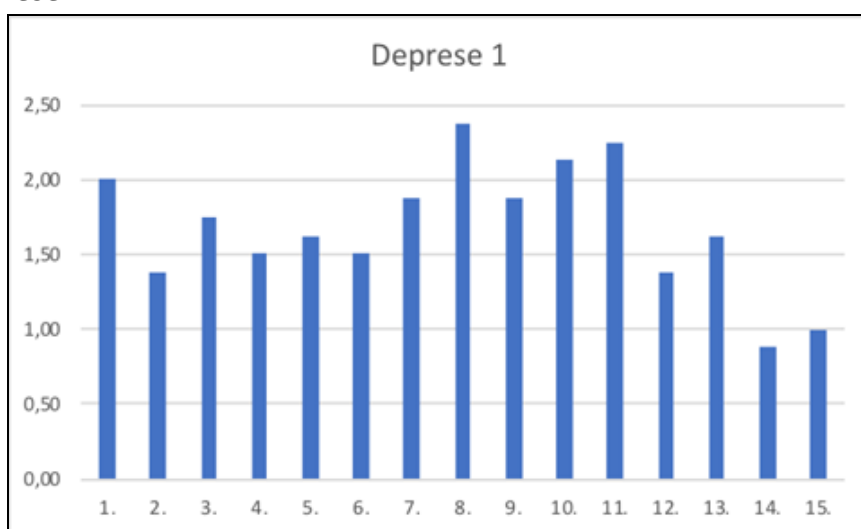
V grafu 2 je znázorněno, že sedm respondentů hodnotilo svůj pocit ve faktoru napětí jako nadprůměrný. Zbylí respondenti hodnotili pocity do hodnoty 2,0. Průměrné hodnocení tohoto faktoru je 1,95. Můžeme tedy říci, že před absolvováním aroma masáže je u některých respondentů vyšší pocit napětí. Respondent č.9 má nejnižší hodnotu v dimenzi napětí, protože má s aroma masáží zkušenosti. Už takovou terapii podstoupil a má představu o tom jak aroma masáž probíhá. Můžeme vzít v potaz skutečnost, že pracuje jako osoba výdělečně činná, a tedy může mít přizpůsobivý časový harmonogram a tím pádem se nedostávat pod stresové situace. Naopak respondent č. 1 dosahuje hodnot nejvyšších. Může být ovlivněno faktem, že se jedná o studenta, aktivního sportovce a díky tomu je pod neustálým napětím ve škole, tak na sportovišti. Respondent č. 2 je žena, která pracuje na recepci v hotelu, tedy každodenní práce s lidmi jí může dostávat do napjatých situací. Třetí nejvyšší hodnotu má respondent č. 3 je jí také žena, která je nezaměstnaná a neprovozuje žádnou aktivitu jak sportovního rázu, tak pracovního. Je tedy nejasné, proč hodnotí tuto dimenzi vysokou hodnotou.



**Graf 3. Rozložení hodnot dimenze napětí po aplikaci aroma masáže**

Průměrné napětí po dvanácti týdenním cyklu aroma masáží činí hodnotu 1,26. Z toho plyne, že aroma masáž měla pozitivní vliv na všech patnáct respondentů. Nejnižší hodnotou disponuje opět respondent č. 9, který pracuje jako osoba výdělečně činná. Naopak nejvyšší hodnotu po aplikaci aroma masáže hodnotí respondent č. 12, je jím muž, který také pracuje jako OSVČ a pravidelně navštěvuje fitness centra, a přesto u něj došlo ke zlepšení pocitu napětí po aplikaci aroma masáže.

#### **4.1.3 Deprese**

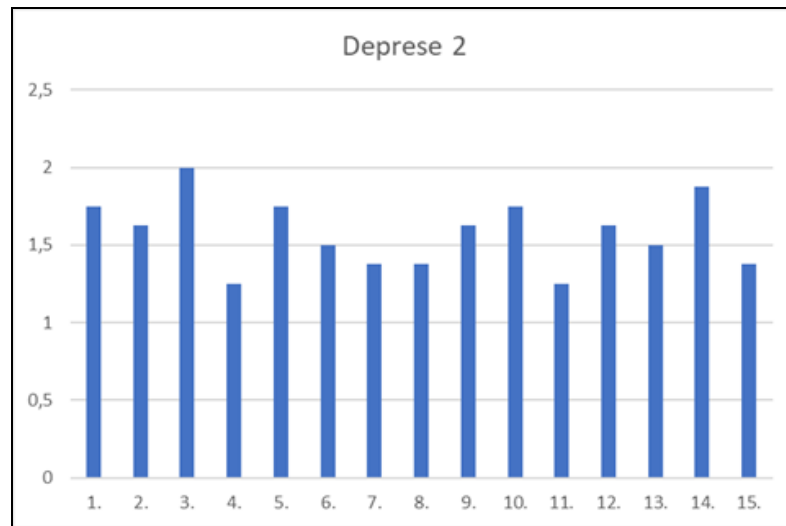


**Graf 4. Rozložení hodnot dimenze deprese před aplikací aroma masáže**

Hodnoty dimenze deprese před absolvováním aroma masáže jsou u každého respondenta různorodé. Avšak více než polovina respondentů hodnotí svůj pocit deprese jako trochu až středně značný. Samotný průměr této dimenze je 1,68. V této dimenzi dosahují nejvyšších hodnot respondenti č. 8 a č. 11. Respondent č. 8 je žena pracující a sportovně aktivní není zcela jasné proč vykazuje tak vysokou hodnotu



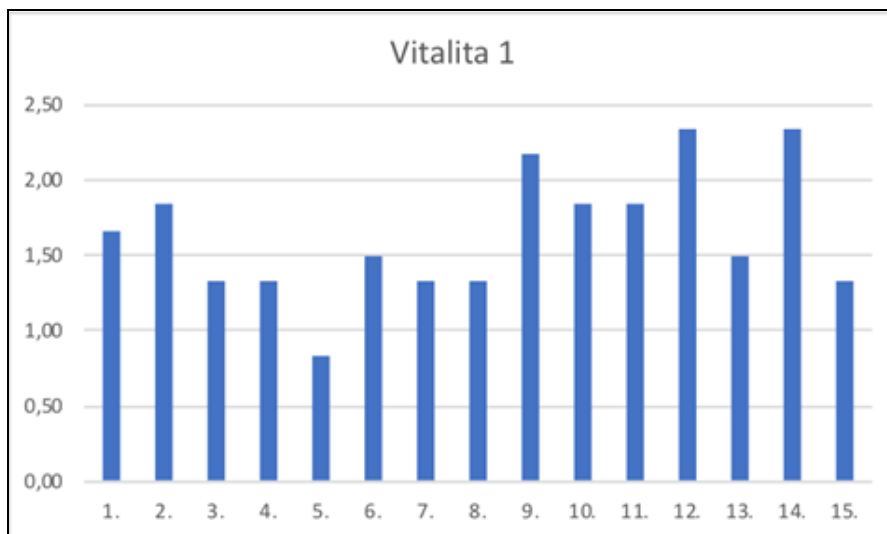
v dimenzi deprese. Respondent č. 11 je muž pracující v sedavém zaměstnání a zároveň hektickém prostředí, tedy práce, která vyžaduje velkou fyzickou i psychickou zátíženost a můžeme předpokládat, že hodnocení této dimenze vysokou hodnotou je právě díky zaměstnání.



**Graf 5. Rozložení hodnot dimenze deprese po aplikaci aroma masáže**

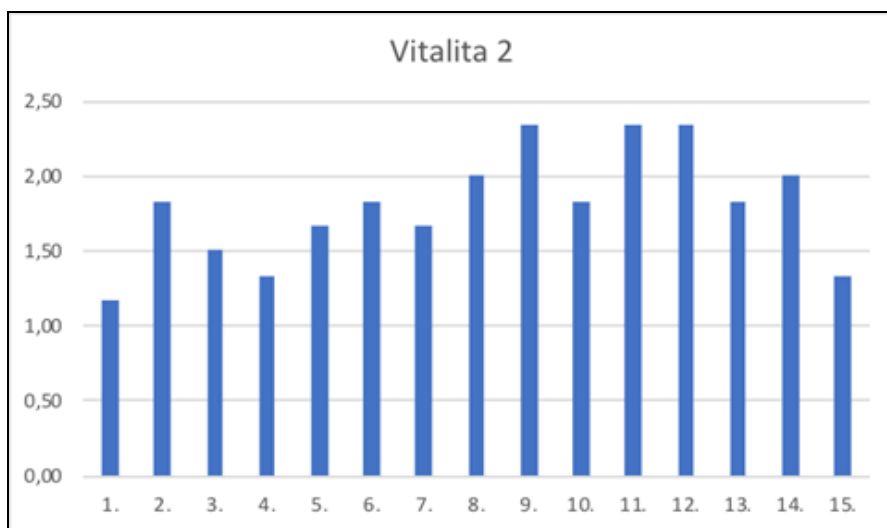
V grafu 5 jsou uvedena data v dimenzi deprese p aplikaci aroma masáže. Je viditelné, že od výchozích dat se liší poměrně málo. Průměrná hodnota dimenze deprese po aplikaci aroma masáže je 1,68, tedy rozdíl jedné desetiny. Nejnižší hodnotu, tedy nejlepší hodnotu této dimenze, hodnotil respondent č. 4 je jím muž, který hraje profesionálně fotbal a zároveň studuje vysokou školu. Můžeme říci, že jako profesionální sportovec dokáže zvládat psychiku a emoce. Nejvyšší naměřená hodnota patří respondentovi č. 3 a je jím žena, která je nezaměstnaná. Takové stavy deprese jsou zřejmě způsobeny pocitem z nezaměstnání.

#### 4.1.4 Vitalita



**Graf 6. Rozložení hodnot dimenze vitalita před aplikací aroma masáže**

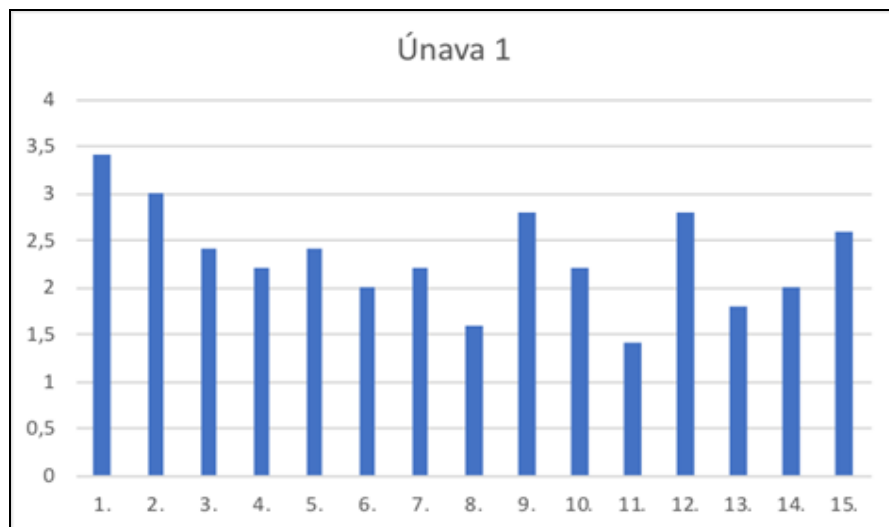
Graf 6 rozděluje respondenty v dimenzi vitalita na tři skupiny. První skupina, kde je pět osob, hodnotila svůj pocit do hodnoty 1,5, která vyjadřuje pocit, že se respondenti cítí méně vitální. Druhá skupina znovu o pěti respondentech hodnotí svůj stav do hodnoty 2,0 tedy středně vitální. Poslední nejméně početná skupina tři respondentů hodnotila svůj pocit vyšší, než hodnota 2,0 a tedy v rozmezí středně až značně vitálně. Nejvyšší hodnoty mají respondenti č. 12 a č. 14.



**Graf 7. Rozložení hodnot dimenze vitalita po aplikaci aroma masáže**

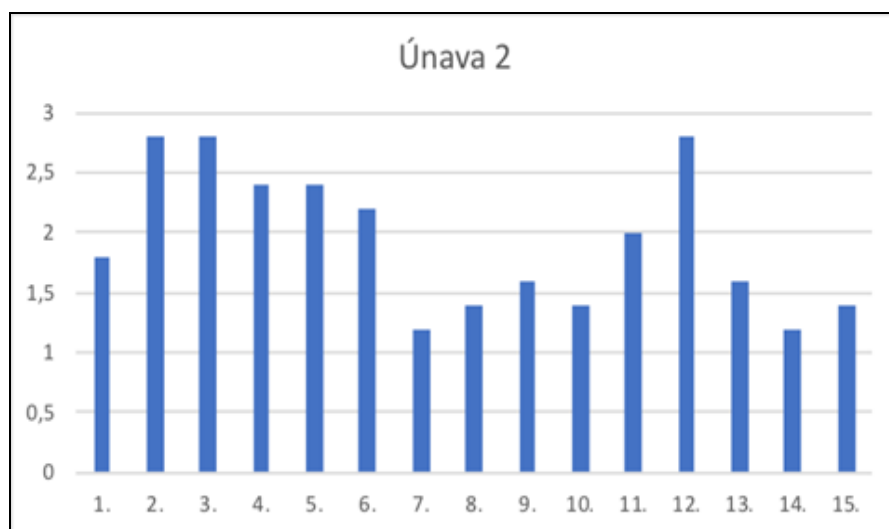
Po aplikaci aroma masáže se hodnoty v dimenzi vitality značně změnily. Nyní osm respondentů vyjadřuje svůj pocit číselnou hodnotou do 1,5. Skupina, která hodnotila do 2,0 je stále o pěti členech a pouze jeden respondent hodnotí nad 2,0. Můžeme tedy říci, že se pocit vitality u většiny respondentů zlepšil.

#### 4.1.5 Únava



**Graf 8. Rozložení hodnot dimenze únava před aplikací aroma masáže**

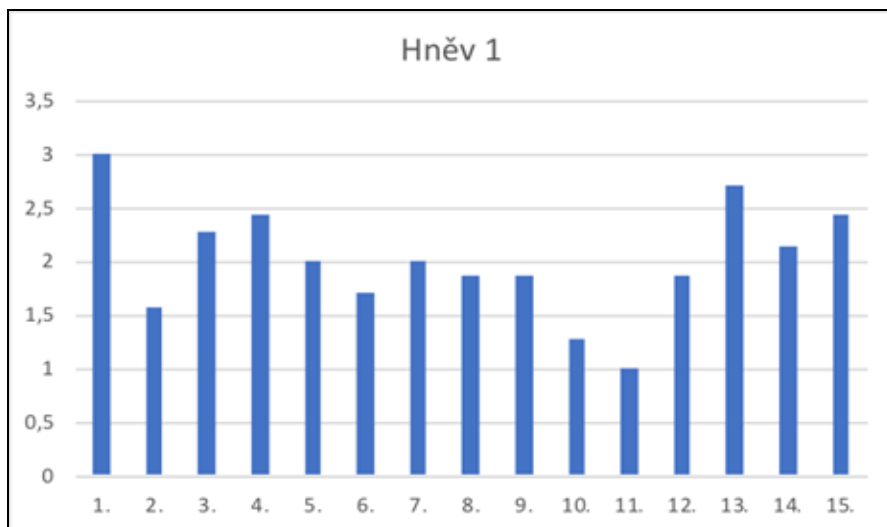
Dvě třetiny respondentů měly před aplikací aroma masáže značný pocit únavy (průměrná hodnota 2,3). Pouze tři osoby hodnotí svůj stav jako střední únavu (hodnota do 2,0). Nejvyšší hodnota v dimenzi únava 1 patří respondentovi č. 1, kterým je student a aktivní sportovec. Můžeme se domnívat, že jeho pocit únavy spadající do kategorie „značná“ koreluje s fyzickým a psychickým zatížením.



**Graf 9. Rozložení hodnot dimenze únava po aplikaci aroma masáže**

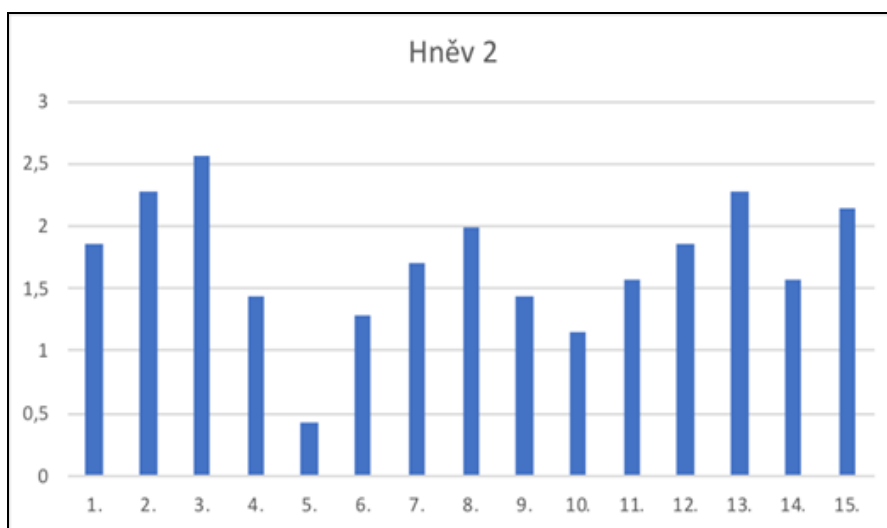
Po aplikaci aroma masáže osm respondentů hodnotí svůj pocit únavy číslem do 2,0 (mírná únava). Tedy více než polovina lidí se cítí méně unavená než před absolvováním dvanácti týdenního cyklu aroma masáže. Nejnižší hodnoty dosáhli respondenti č. 7 a č. 14.

#### 4.1.6 Hněv



**Graf 10. Rozložení hodnot dimenze hněv před aplikací aroma masáže**

Grafu 10 zobrazuje hodnocení dimenze hněv (pocit hněvu) každého sledovaného jedince před aplikací aroma masáží. Samotný průměr činí 2,05, z toho vyplývá, že šest respondentů hodnotilo svůj pocit jako nadprůměrný. Slovní označení dle stanovené stupnice je „značný“ pocit uvedené emoce. Zbýlých devět respondentů hodnotí dimenzi hněv jako podprůměrnou, hodnoty se pohybují v rozptýlu od 1 – 2,0. Nicméně zajímavým faktem je skutečnost, že přes výše uvedené rozložení, pět respondentů skóruje velmi blízko průměrné hodnoty (2,05). Respondenti č. 7, č. 8, č. 9, č. 12, č. 14. Respondenti č. 7, 8, 9 a 12 mají společný rys, sport. Jediný respondent č. 14 je nesportovec. Nelze konstatovat, že sport by byl faktorem ovlivňující dimenzi hněv.

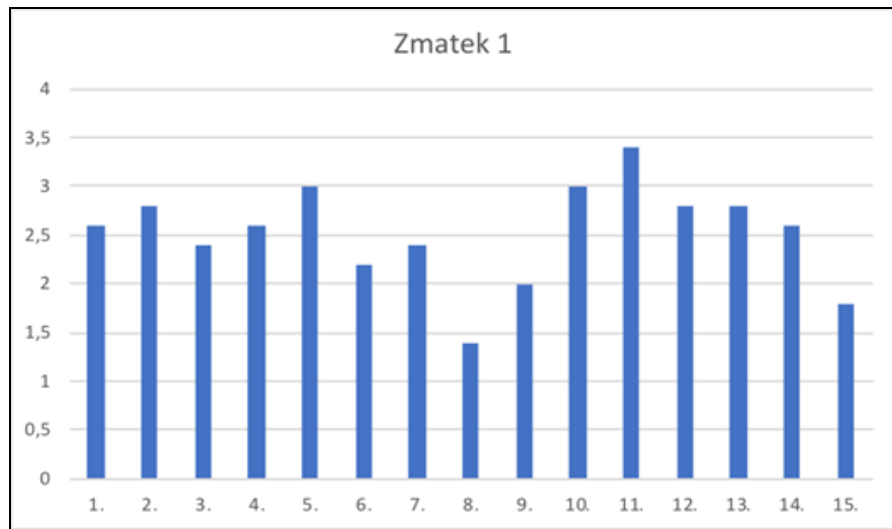


**Graf 11. Rozložení hodnot dimenze hněv po aplikaci aroma masáže**

Porovnání s daty vizualizovanými v předchozím grafu jasně ukazuje vliv aroma masáže na dimenzi hněv. Pouze čtyři respondenti hodnotí svůj pocit hněvu číslem nad

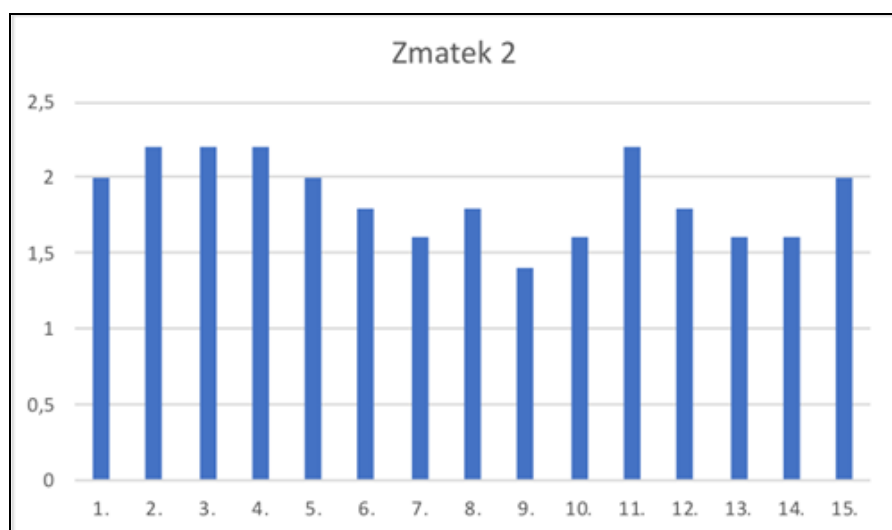
2,0. Deset respondentů svůj status po dvanácti týdenním cyklu masáží změnilo a hodnotí tuto dimenzi do hodnoty 2,0.

#### 4.1.7 Zmatek



Graf 12. Rozložení hodnot dimenze zmatek před aplikací aroma masáže

Z grafu 12 je patrné, že devět respondentů vykazovalo před aplikací aroma masáží poměrně vysokou hodnotu (průměrná číselná hodnota je 2,52 – slovně charakterizována jako značný pocit zmatenosti). V psychologické terminologii zpravidla tato dimenze označuje chaotické myšlení a nesoustředěnost (Stuchlíková, 2007). Charakteristikou uvedeného pojmu jsme šetřeným osobám před vyplňováním dotazníku vysvětlili. 6 osob označilo tento svůj pocit v bodovém rozmezí 1,4 – 2,4. Kromě krajní hodnoty 1,4 (respondent 8, žena pravidelně navštěvující masáže) můžeme konstatovat, že všechny osoby se na začátku našeho šetření vnímaly jako roztržité.



Graf 13. Rozložení hodnot dimenze zmatek po aplikaci aroma masáže

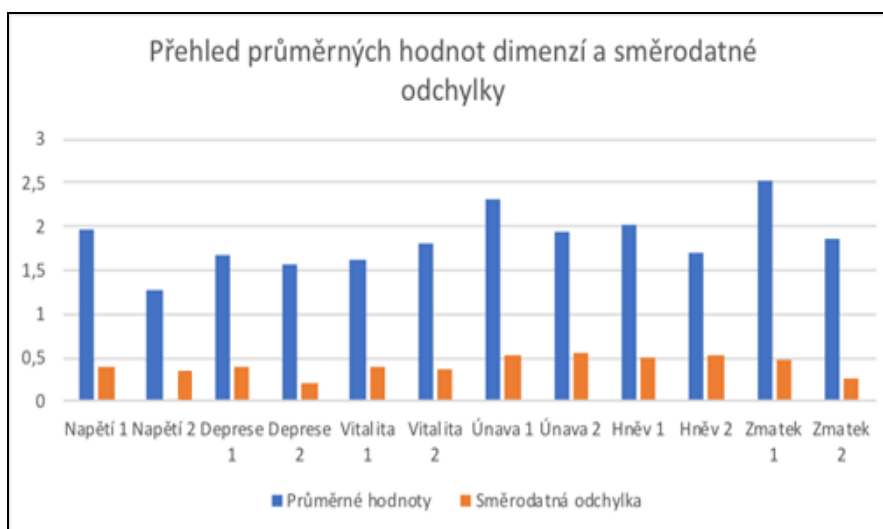
Všichni respondenti po aromatické intervenci vykázali hodnotu nižší, než je průměrná hodnota šetření v grafu zmatek 1, tedy do hodnoty 2,52. 4 respondenti hodnotili po ukončení odborného šetření dimenze zmatek (pocit zmatenosti) nad hodnotu 2,0 a zbylých 11 respondentů vykazovalo hodnotu od 1,4 – do 2,0.

Lze tedy říct že po aroma masáži došlo ke zvýšení počtu respondentů v kategorii nižší, než průměrné hodnoty dimenze zmatek 1 (2,52).

**Tabulka 4. Zobrazení všech průměrných hodnot a směrodatné odchylky každého respondenta v dané dimenzi.**

	Jednotlivé osoby	Napětí 1	Napětí 2	Deprese 1	Deprese 2	Vitalita 1	Vitalita 2	Únava 1	Únava 2	Hněv 1	Hněv 2	Zmatek 1	Zmatek 2
N (15)	1.	2,50	1,50	2,00	1,75	2,33	1,17	3,40	1,80	3,00	1,86	2,60	2,00
	2.	2,50	1,50	1,13	1,63	2,00	1,50	3,00	2,80	1,57	2,29	2,80	2,20
	3.	2,50	1,83	1,75	2,00	1,50	1,33	2,40	2,80	2,29	2,57	2,40	2,20
	4.	2,17	1,17	1,50	1,25	1,50	1,17	2,20	2,40	2,43	1,43	2,60	2,20
	5.	2,00	1,00	1,63	1,75	0,83	1,17	2,40	2,40	2,00	0,43	3,00	2,00
	6.	1,50	1,17	1,25	1,50	1,50	1,50	2,00	2,20	1,71	1,29	2,20	1,80
	7.	1,67	1,33	1,88	1,38	1,33	1,67	2,20	1,20	2,00	1,71	2,40	1,60
	8.	1,83	0,83	2,00	1,38	1,50	2,00	1,60	1,40	1,86	2,00	1,40	1,80
	9.	1,17	0,67	1,88	1,63	2,17	1,83	2,80	1,60	1,86	1,43	2,00	1,40
	10.	1,50	0,83	1,88	1,75	2,00	1,83	2,20	1,40	1,29	1,14	3,00	1,60
	11.	1,67	1,50	2,25	1,25	2,00	2,00	1,40	2,00	1,00	1,57	3,40	2,20
	12.	2,33	2,00	1,25	1,63	2,67	2,33	2,80	2,80	1,86	1,86	2,80	1,80
	13.	2,17	1,33	1,63	1,50	1,83	1,17	1,80	1,60	2,71	2,29	2,80	1,60
	14.	2,17	1,17	0,63	1,88	2,83	1,67	2,00	1,20	2,14	1,57	2,60	1,60
	15.	1,67	1,17	0,63	1,38	2,00	0,50	2,60	1,40	2,43	2,14	1,80	2,00
	Průměrné hodnoty	1,96	1,27	1,55	1,58	1,63	1,80	2,32	1,93	2,01	1,70	2,52	1,87
	Směrodatná odchylka	0,41	0,35	0,47	0,22	0,41	0,36	0,52	0,57	0,50	0,52	0,49	0,26

## 4.2 Porovnání jednotlivých dimenzí



Graf 14. Zobrazení průměrných hodnot jednotlivých dimenzí a směrodatné odchylky

Na grafu 14 můžeme vidět hodnoty všech dimenzí před aplikací aroma masáže a po aplikaci aroma masáže dvanácti týdenního cyklu. Můžeme tedy s jistotou říct, že v pěti ze šesti průměrných hodnot dimenzí došlo ke snížení této hodnoty. Jedná se o tzv. „negativní dimenze“ (napětí, deprese, únava, hněv, zmatek), na jejichž snížení jsme záměrně cílili. Naopak v dimenzi „pozitivní“ (vitalita) jsme zaznamenali nárůst hodnot.

## 4.3 Výsledky

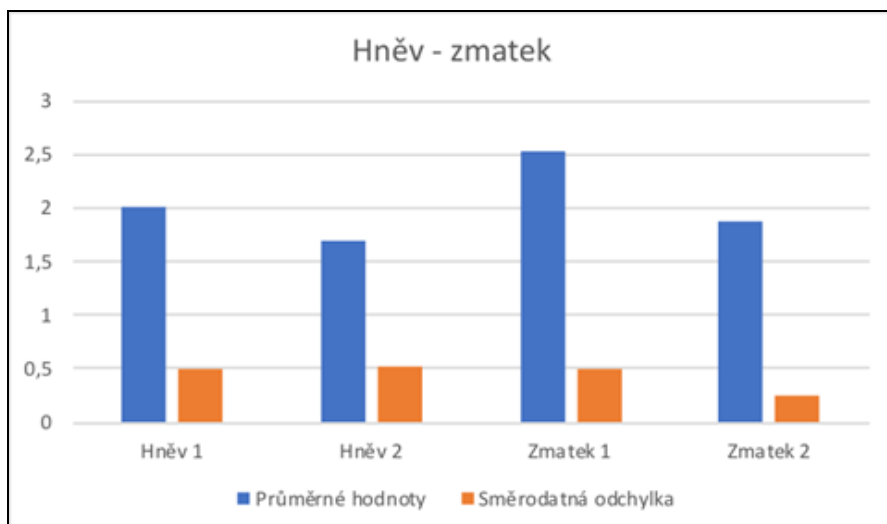
### 4.3.1 Vědecká otázka č. 1

- Dojde po aplikaci aroma masáží ke snížení hněvu a zmatku?

Pomocí výpočtu průměrné hodnoty a směrodatné odchylky emocí, které reprezentují dimenzi hněv, můžeme konstatovat, že počáteční číselná hodnota této dimenze je 2,05 (slovně vyjádřeno „značná“). Po skončení aplikací aroma masáží dochází ke snížení průměrné číselné hodnoty na 1,7 (slovně vyjádřeno „střední“).

Stejný postup byl použit u emocí, která charakterizuje dimenzi zmatek, kde výchozí hodnota byla 2,52 a po aromatické intervenci došlo opět ke snížení průměrné hodnoty v této dimenzi na 1,87. Konstatujeme potvrzení stanovené vědecké otázky.





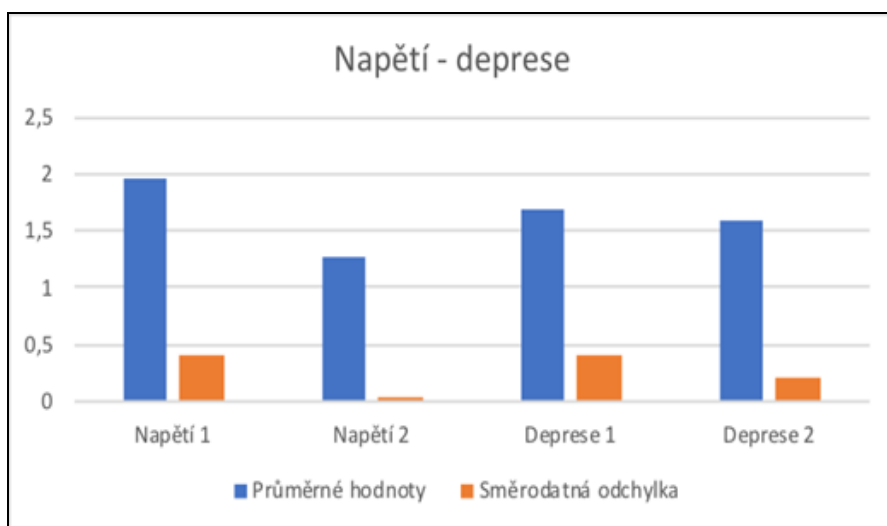
Graf 15. Znázornění emoce hněv a zmatek, před aplikací a po aplikaci aroma masáže

#### 4.3.2 Vědecká otázka č. 2

- Dojde po aplikaci aroma masáží ke snížení napětí a deprese?

U všech výpočtů je postup totožný, tedy vypočtením průměrné hodnoty a směrodatné odchylky u emoce, která charakterizuje napětí, můžeme zjistit, že výchozí hodnota dimenze je 1,95 a po aplikaci aroma masáže tato se tato hodnota snížila a má hodnotu 1,26.

Předpokládali jsme, že stejného výsledku dosáhneme i u dimenze deprese. Dimenze deprese má výchozí hodnotu 1,57 a po dvanácti týdenním cyklu se průměrná hodnota změnila o jednu desetinu hodnoty, tedy na 1,58. Můžeme konstatovat, že se vědecká otázka potvrdila.



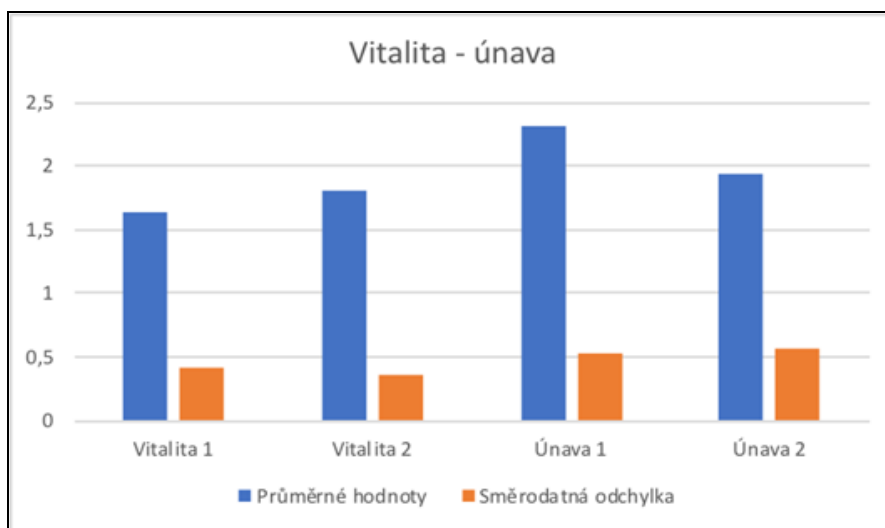
Graf 16. Znázornění hodnot dimenze napětí a deprese, před a po aplikaci aroma masáže

### 4.3.3 Vědecká otázka č. 3

- Dojde po aplikaci aroma masáží ke snížení únavy a zvýšení vitality.

Emoce, která charakterizuje dimenzi únava má výchozí hodnoty aritmetického průměru 2,30. Po aplikaci aroma masáží se tato hodnota snížila na 1,90, můžeme tedy tvrdit, že aromatická masáž má vliv na snížení dimenze únavy.

Naopak po správné aroma masáží očekáváme, že budeme plní života a budeme mít více energie, proto musí být výchozí hodnoty v dimenzi vitalita nižší než koncové. Dimenze vitalita dosahovala výchozích hodnot 1,63 a po aroma masážním cyklu došlo ke zvýšení dané hodnoty na 1,80. Můžeme konstatovat potvrzení stanovené vědecké otázky.



Graf 17. Znárodnění hodnot dimenze únava a vitalita, před a po aplikaci aroma masáže

Můžeme říci, že všechny naše stanovené odborné předpoklady související s porovnáním jednotlivých dimenzí mezi sebou proběhly podle očekávání. Došlo k průměrnému snížení hodnot v dimenzích představujících negativní emoce (hněv, zmatek, únava, deprese a napětí) a naopak došlo k průměrnému zvýšení hodnot v jediné kladné dimenzi (vitalita). Takové výsledky ovlivňuje mnoho faktorů. Například respondenti mohou být nervózní z nového druhu masáže a mohou mít obavy, co je čeká. Nervozitu rovněž můžeme způsobit ocitnutím se v jiném prostředí, než na které byli doposud zvyklí.

## 5 Závěr

Cílem bakalářské práce byla analýza vlivu aroma masáží na psychickou regeneraci člověka, kde se zejména jedná o snížení negativních emočních stavů. Jako cílovou skupinu jsme zvolili lidi z běžné populace (studenty, lidé pracující se sedavým zaměstnáním, lidé manuálně pracující, nezaměstnaní). U takové skupiny lidi bychom mohli předpokládat, že jejich výchozí psychický stav by nemusel být tak vážný, jako třeba u lidí, kteří mají v práci daleko větší psychickou zátěž. U respondentů, kteří se účastnili odborné analýzy, došlo po absolvování aromatických masáží k významným změnám jednotlivých dimenzí aktuálního psychického stavu. Snížila se hladina napětí, deprese, únavy, hněvu a zmatku, a naopak se zvýšila vitalita. Tím se potvrdily všechny tři stanovené odborné předpoklady.

O celkovém psychickém stavu člověka vypovídá mnoho ukazatelů. Tuto skupinu osob může spojovat například narušení denního biorytmu (spánek, bdělost), celkový životní styl, fyzická vyčerpanost, strava a také probdělé noci. Někteří z respondentů také chodí do práce na noční či odpolední směny a taková práce rozhodně denní biorytmus člověka naruší. Být v práci 24 hodin a pak srovnat spánek na výchozí úroveň není jednoduché. Málokdo má v dnešní době čas jen sám pro sebe, aby dopřál tělu zasloužený odpočinek, regeneraci v podobě masáže, sauny či nějakého sportu.

K ovlivnění psychického stavu člověka může určitě přispět to, že se lidé necítí pohodlně, když jdou na kteroukoliv masáž, protože masáž se provádí pouze ve spodním prádle. To může ovlivnit hodnocení některých dimenzí dotazníku POMS, jako například napětí a zmatek. Myslím, že pokud by mohla být aroma masáž prováděna v oblečení byly by výchozí hodnoty dotazníku o něco nižší, než jsou.

Pokud bychom diskutovali o předběžných výsledcích analýzy, tak bychom předpokládali, že dojde ke snížení všech negativních faktorů (napětí, deprese, hněv, únava, zmatek) a naopak ke zvýšení pozitivního faktoru (vitalita). Každá masáž má většinou pozitivní vliv na člověka, pokud se nejedná o bolestivou chiropraktickou intervenci. Pokud se jedná o naše respondenty, tak můžeme konstatovat, že po masáži vždy odcházeli nabití energií, plní života a bez zbytečného stresu, nebo napětí.

Aroma masáž má za úkol navodit příjemnou atmosféru v podobě hudby, prostředí, tepla a hlavně vůně. Navození všech podmínek pro správnou aromatickou

masáž je nezbytné, klienti se musí cítit příjemně, uvolněně se zachováním plného komfortu.

Abychom pochopili všechny dimenze z dotazníku POMS musíme znát obsažená adjektiva každé z nich.

První dimenzí je napětí, které obsahuje adjektiva: napjatý, rozrušený, nepříjemně, neklidný, nervózní a úzkostný. Výchozí hodnoty hodnocení respondentů v dimenzi 1, tedy před aplikací aroma masáže má průměr 1,96. Dle našeho rozdělení rozhraní je toto číslo bráno jako střední napětí. Po absolvování dvanácti týdnů terapie se číslo hodnocení snížilo na 1,26, můžeme tedy tvrdit, že aroma masáž má pozitivní účinky na emoce v oblasti napětí.

Druhá dimenze deprese obsahuje adjektiva: nešťastný, smutný, sklíčený, bez naděje, malomyslný, mizerně, zoufalý a zbytečný. Oproti dimenzi napětí má tato nižší hodnoty, respondenti hodnotili výchozí dotazník v průměru na 1,68, takové číslo můžeme zařadit do rozhraní trochu až středně. Po aromatické intervenci se hodnocení snížilo na 1,57, můžeme tedy vyvodit, že se zásadní změna v této dimenzi nestala.

Třetí dimenze vitalita obsahuje adjektiva: plný života, energický, rázný, veselý, plný elánu a činorodý. Tato dimenze je jediná brána jako pozitivní a měla by tedy být ve výchozích hodnotách nižší než na konci masážního cyklu. Ve výsledcích spojených s hodnocením této dimenze již zaznělo, že došlo ke zvýšení.

Čtvrtá dimenze únava obsahuje adjektiva: opotřebovaný, unavený, vyčerpaný, utahaný, přetažený. Tato dimenze je zajímavá tím, že v dotazníku není rozlišena únava psychického rázu a únava fyzická. Únava dosahuje jednu z nejvyšších průměrných výchozích hodnot, která je 2,30 hodnocená jako středně až značně. Po aplikaci aroma masáže po dobu dvanácti týdnů se tato hodnota snížila na 1,90.

Pátá dimenze hněv obsahuje adjektiva: vzteklý, nevrlý, naštvaný, rozzlobený, podrážděný, rozhořčený a rozhněvaný. Respondenti hodnotili tuto dimenzi poměrně vysoko a výchozí průměrná hodnota je 2,05. Hodnota vypočtena po uplynutí cyklu aroma masáže činí 1,70.

Poslední dimenzí je zmatek, která obsahuje adjektiva: zmatený, neschopen soustředit se, popletený, roztržitý a nejistý. U této dimenze došlo ve výchozích hodnotách k nejvyššímu spočtenému průměru, který je 2,52, lze jej charakterizovat

jako středně až značně. Naopak po masérské intervenci došlo k rapidnímu snížení tohoto průměru, a to na hodnotu 1,86 tedy trochu až středně.

Po absolvování dvanácti týdnů aroma masáží byly zjištěny podstatné změny dílčích dimenzí aktuálního psychického stavu respondentů. Nakolik je tato změna zásluhou správného provádění technik aroma masáže a nakolik navozením příjemného a uvolněného prostředí pacientovi, je diskutabilní. Podle Stackeové (2005) může dojít ke vzniku svalové dysbalance vlivem psychického stavu. Masér může vlídnému tělesnému stavu napomoci jednak aplikací příjemné a efektivní masáže, které ve své práci používá, a jednak vlídným působením na pacientovu psychiku, přičemž propojením takových dovedností zároveň kladně ovlivní psychický stav pacienta.

Zkoumaná problematika zasahuje do více vědních oborů – psychologie, fyziologie, anatomie, neurologie a dalších. Předmětem dalších praktických či výzkumných šetření by mohlo být sledování déletrvajícího cyklu masáží u jiného souboru klientů např. u profesionálních sportovců či lidí s psychicky náročnou prací. Výsledky bakalářské práce mohou být přínosem pro maséry zajímající se o aromaterapii a pro maséry, kteří se klientovi věnují komplexně – zajímají se o všechna hlediska, které by mohla ovlivnit i současný psychický stav pacienta.

## 6 Referenční seznam literatury

- Baser, K. H. C. (2010). *Handbook of essential oils: Science, technology, and applications* (2. vyd.). Boca Raton: CRC Press/Taylor.
- Berger, R. G. (2007). *Flavours and Gragrances: Chemistry, Bioprocessing and Sustainability* (2. vyd.). Berlin: Springer.
- Bernacikova, M., Cacek, J., Dovrtělová, L., Hrnčířiková, I., Kapounková, K., Kopřivová, J., et al. (2017). *Regenerace a výživa ve sportu* (2., přepracované vydání). Brno: Masarykova univerzita.
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: choosing among five approaches* (3rd ed). Thousand Oaks, California: SAGE Publications.
- Davis, P. (2005). *Aromaterapie od A do Z: vše o aromaterapii: nové revidované rozšířené a ilustrované vydání*. Praha: Alternativa.
- Dinka, P., Caban, E., Čelko, J., Gúth, A., Rapák, J., & Zálešáková, J. (2008). *Voda a chlad – rehabilitácia: Prevencia a liečba*. Bratislava: Liečreh Gúth.
- Drotárová, E., & Drotárová, L. (2003). *Relaxační metody: malá encyklopedie: [jak zvládat stres]*. Praha: Epoque.
- Dye, J. (1992). *Aromaterapie pro ženu a dítě*. Praha: Alternativa.
- Flandera, S. (2005). *Klasické masáže*. Olomouc: Poznání.
- Fort, P. (2004). *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. Praha: Grada.
- Guillaud, M. (2006). *Relaxace v mateřské škole: program relaxačních činností a her na celý rok*. Praha: Portál.
- Hansgut, V., & Kapounková, K. (2009). *Regenerační a sportovní masáž*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií.
- Harding, J. (2003). *Tajemství aromaterapie*. Praha.
- Hendl, J. (2008). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace* (2., aktualiz. vyd). Praha: Portál.
- Hošková, B., Majorová, S., & Nováková, P. (2010). *Masáž a regenerace ve sportu*. Praha: Karolinum.
- Janda, V.: *Základy kliniky funkčních neparetických hybných poruch*. Brno, IDVPZ 1982.
- Jirka, Z. (1990). *Regenerace a sport*. Praha: Olympia.
- Jirka, Z. *Regenerace a sport*. Praha: Olympia, 1. vyd., 1990
- Kelnarová, J., & Matějková, E. (2009). *Psychologie a komunikace pro zdravotnické asistenty: 4. ročník*. Praha: Grada.
- Klescht, V. (2008). *5 pilířů zdravého života*. Brno: Computer Press.
- Kostřica, R. (1995). *Kryoterapie v medicíně*. Brno: Vydavatelství Masarykovy univerzity.
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Kukačka, V. (2010). *Udržitelnost zdraví: vědecká monografie*. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta.
- Kupka, K. (1997). *Statistické řízení jakosti: interaktivní analýza a interpretace dat pro řízení jakosti a ekonomiku*. Pardubice: TriloByte.
- Lewit, K.: *Manipulační léčba v myoskeletální medicíně*. Praha, Sdělovací technika 2003.
- Machová, J., & Kubátová, D. (2015). *Výchova ke zdraví* (2., aktualizované vydání). Praha: Grada.
- Malátová, R. (2016). *Komplexní regenerace*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta.

- McGilvery, C., & Reed, J. (1997). *Základy aromaterapie: [barevný průvodce silicovými oleji s radami, jak je používat pro zdraví, odpočinek i radost]*. Praha: Svojtka a Vašut.
- Míček, L. (1984). *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Mikolášek, A. (1999). *Česká sauna: saunování a stavba sauny* (2. rozš. vyd). Praha: Grada.
- Mojay, G. (2000). *Aromaterapie pro léčení duše*. Zbraslav: Alternativa.
- Mumford, S. (2011). *Masáže od A do Z: obsáhlý průvodce masážemi*. V Praze: Metafora.
- Nagornaja, N. V. (2002). *Aromaterapie v pediatrii*. Ústí nad Labem: Cosmetic Karl Hadek International, sro.
- Nováková, B., & Šedivý, Z. (1996). *Praktická aromaterapie: [přirozená cesta ke zdraví, kráse a vitalitě: přehledný průvodce aromaterapeutickými prostředky v kosmetice, v kuchyni, při léčení, rehabilitaci a masážích]*. V Praze: Pragma.
- Otipka, P., & Šmajstrla, V. ([2008]). *Pravděpodobnost a statistika*. Ostrava: Technická univerzita
- Praško, J. (2010). *Psychické problémy u somaticky nemocných a základy lékařské psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Průcha, J. (2000). *Přehled pedagogiky: úvod do studia oboru*. Praha: Portál.
- Sedmík, J. (1999). *Masáže: kompletní kniha masážních technik* (Vyd. 3., dopl). Praha: NS Svoboda.
- Sedmík, J. (2011). *Masáže od A do Z* (Vyd. 2). Praha: NS Svoboda.
- Sibley, V. (2008). *Aromaterapie pro každého: esenciální oleje pro povzbuzení mysli, těla a duše*. Praha.
- Stackeová, D. (2005). *Psychosomatika ve fyzioterapii*. Liberec.
- Storck, U. (2010). *Technika masáže v rehabilitaci*. Praha: Grada.
- Strauss, A. L., & Corbin, J. (1999). *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Brno: Sdružení Podané ruce.
- Stuchlíková, I. (2007). *Základy psychologie emocí* (Vyd. 2). Praha: Portál.
- Štumbauer, J. (1990). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Pedagogická fakulta.
- Tischer, H. (2008). *Masáž: relaxace od hlavy až k patě*. Praha: Grada.
- Tisserand, R. (1992). *Umění aromaterapie: Domácí i odborná léčba vonnými esencemi rostlin*. Praha: Alternativa.

