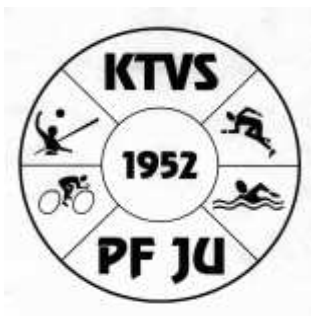


JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU



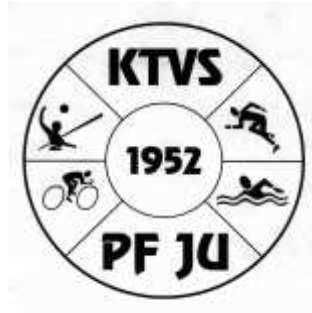
Využití alternativních masážních směrů v praxi
(bakalářská práce)

Autor: Lenka Strnadová

Vedoucí práce: Mgr. Renata Malátová, Ph.D.

České Budějovice, 2010

UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA
PEDAGOGICAL FACULTY
DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES



**On the exploitation alternative massage styles in
practice
(graduation thesis)**

Autor: Lenka Strnadová

Supervisor: Mgr. Reneta Malátová, Ph.D.

České Budějovice, 2010

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Využití alternativních masážních směrů v praxi

Autor: Lenka Strnadová

Studijní obor: Tělesná výchova a sport

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu JU PF

Vedoucí práce: Mgr. Renata Malátová, Ph.D.

Rok obhajoby: 2010

Abstrakt:

Předložená bakalářská práce je teoretické povahy, která je zaměřena na nejznámější druhy masáží. V práci byly použity různé prameny literatury, pro vytvoření komplexního pohledu na dané téma. Cílem této bakalářské práce bylo shromáždit všechny teoretické poznatky, z hlediska historie a vzniku masáže. Najdeme zde definici masáže, její účinky, cíle, jednotlivé regenerační procedury a jejich vhodnosti při odstraňování únavy. Podrobně jsou popsány jednotlivé masážní techniky, které srovnám s uvedenými alternativními druhy masáží. V bakalářské práci byla vytvořena didaktická pomůcka v podobě metodických listů postupu sportovní masáže zad a šíje.

Klíčová slova: sportovní masáž, historie masáže, regenerace, alternativní masáže, metodické listy

Bibliographical identification

Title of the graduation thesis: On the exploitation alternative massage styles in practice

Author's first name and surname: Lenka Strnadová

Field of study: Tělesná výchova a sport

Department: Katedra tělesné výchovy a sportu

Supervisor: Mgr. Renata Malátová, Ph.D.

The year of presentation: 2010

Abstract:

The submitted graduation thesis focuses on the most well-known massaging methods. Various literature sources were used in order to create a complex view on the topic. The goal of this thesis was to collect all available theoretical information on the origin and history of massaging. The definition of massaging is part of the thesis, together with the effect, purpose as well as individual types of procedures together with their suitability for a quick recovery from fatigue. Individual massaging techniques are addressed in detail, together with their comparison to the mentioned alternative massaging methods. In the graduation thesis was created as a didactic in the form of methodological lists of the procedure sports massaging of the back and neck.

Keywords: sports massaging, history of massaging, regeneration, alternative massaging methods, methodical lists

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala 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 zveřejnění své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích, dne 23. 4 2010

Podpis

Lenka Strnadová

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji paní Mgr. Renatě Malátové Ph.D., vedoucí bakalářské práce, za poskytnutí konzultací, odborné vedení, cenné rady a trpělivost při tvorbě bakalářské práce.

Lenka Strnadová

Obsah

1 Úvod.....	9
2 Metodologie.....	11
2.1 Cíle práce.....	11
2.2 úkoly práce.....	11
2.3 metody práce.....	11
3 Analytická část práce.....	12
3.1 Regenerace.....	12
3.1.1 Regenerační prostředky.....	12
3.1.2 Procedury regenerace.....	13
3.2 Pohled do historie klasické a sportovní masáže.....	16
3.3 Účinky masáže.....	19
3.4 Definice masáže	19
3.5 Charakteristika masáží a jejich význam.....	19
3.6 Indikace a kontraindikace masáží.....	20
3.7 Klasické typy masáže.....	22
3.7.1 Klasická masáž.....	22
3.7.1.1 Cíl klasické masáže.....	22
3.7.2 Sportovní masáž.....	23
3.7.2.1 Specifická sportovní masáž.....	23
3.7.2.2 Nеспецифическая sportovní masáž	26
3.7.2.3 Cíl sportovní masáže	27
3.7.3 Automasáž.....	28
3.8 Základní masérské hmaty.....	28

3.9 Alternativní typy masáží.....	32
3.9.1 <i>Ajurvéda</i>	33
3.9.1.1 Historie masáže.....	33
3.9.1.2 Princip masáže.....	33
3.9.1.3 Techniky masáže.....	34
3.9.1.4 Masážní oleje.....	36
3.9.1.5 Indikace a kontraindikace.....	38
3.9.1.6 Srovnání s klasickou masáží.....	39
3.9.2 <i>Masáž reflexních zón</i>	40
3.9.2.1 Historie masáže.....	40
3.9.2.2 Charakteristika masáže.....	40
3.9.2.3 Postup masáže.....	40
3.9.2.4 Techniky masáže.....	42
3.9.2.5 Indikace a kontraindikace.....	44
3.9.2.6 Srovnání s klasickou masáží.....	45
3.9.3 <i>Aromaterapie</i>	45
3.9.3.1 Historie masáže.....	45
3.9.3.2 Charakteristika masáže.....	46
3.9.3.3 Éterické oleje.....	47
3.9.3.4 Postup masáže.....	49
3.9.3.5 Indikace a kontraindikace.....	49
3.9.3.6 Srovnání s klasickou masáží.....	50
4 Syntetická část.....	51
5 Závěr.....	62
Referenční seznam literatury	63
Seznam příloh.....	65

Úvod

Jsem absolventkou kurzu klasické, sportovní a regenerační masáže a profesně se zabývám masáží již čtvrtý rok. Téma bakalářské práce jsem si vybrala záměrně, neboť studium zejména teoretické části mi pomůže prohloubit znalosti z hlediska profesionality. Vždyť přece tajemství úspěšných masérů spočívá ve znalosti kdy, kam a jak přiložit ruku.

Díky tomuto tématu jsem se podrobně seznámila také s některými alternativními druhy masáží, kterým se chci profesionálně věnovat i po praktické stránce a kombinací více druhů masáží, tak dopřát svým klientům maximální péči o jejich zdraví.

Ze své praxe mohu potvrdit, že masáž je prostředkem, který pomáhá tišit bolest, zmírnit napětí svalů a vede k celkovému uklidnění, což si lidé často uvědomí až po masáží, neboť pro mnohé je pocit ztuhlých a bolestivých svalů běžným pocitem. Masáž tak může pro nás představovat cestu k sebepoznání, protože nám dává ochutnat pocit uvolnění a pozitivního naladění.

Žijeme v době, kdy každý někam spěchá – do práce, do školy, na trénink, domů. Máme čím dál méně času sami na sebe, potýkáme se s depresemi a každodenním stresem, a to odnášíme svým zdravím. Měli bychom se naučit odpočinku například prostřednictvím masáže, která je dobrou alternativou k odstranění následků této uspěchané doby. Masér se často dostává do role psychologa, kterému se masírovaný svěřuje se svými problémy a starostmi a pomáhá mu i po duševní stránce.

Mnoho lidí v dnešní době si pod pojmem „správná masáž“ představí obrovitého chlapa sklánějícího se nad masírovaným, který leží na masérském stole a úpí bolestí pod jeho silou v domněnku o následném pocitu úlevy. Toto je však mylná představa, neboť místo pocitu úlevy se dostaví větší bolest, tím, že dojde k reflexnímu stažení svalů a výsledek je přesně opačný. Podle hmatových vjemů už profesionální masér pozná, kdy má ubrat či přidat na razantnosti. Výjimku tvoří pouze masáž sportovců těsně před výkonem, kdy ostrá, rychlá a někdy mírně bolestivá masáž je nutná k povzbuzení a zvýšení citlivosti.

Masáž je „dotykové povolání“ a není jen jednostrannou záležitostí, neboť kdo v technice a postupech masáže vyniká a nedovede se vcítit do pocitů svého klienta, více ztrácí, než získává. Při masáží by mělo docházet k harmonickému spojení maséra a masírovaného, který touží po opakovaném setkání, z důvodu spokojenosti.

Tato bakalářská práce je věnována několika nejznámějším druhům masáží, kde se více zaměřím na sportovní masáž a její zpracování v podobě metodických listů. Následně se pokusím přiblížit i některé druhy alternativní masáže. Uvedu zde jejich historii od nejstarších dob, stručnou charakteristiku, popis jednotlivých masážních technik včetně fotodokumentace. Následně provedu srovnání sportovní a klasické masáže s některými druhy alternativní masáže.

V závěru bakalářské práce vytvořím model metodických listů postupu sportovní masáže zad a šíje.

2 Metodologie

2.1 Cíl

Bakalářská práce je zaměřena na využití alternativních masážních směrů v praxi. Rozebrat jednotlivé masážní techniky, jejich mechanismus, způsob aplikace a srovnat je s klasickou a sportovní masáží. Cílem je vytvořit didaktické listy postupu sportovní masáže.

2.2 Úkoly

1. Zajistit si a opatřit vhodnou literaturu a jiné zdroje k vytvoření práce
2. Studium odborné literatury, která se zabývá touto tematikou
3. Vypracovat možnosti a prostředky regenerace ve sportu
4. Rozebrat jednotlivé masážní techniky, jejich mechanismus a způsob aplikace
5. Srovnat alternativní masáže s klasickou a sportovní masáží
6. Vytvořit model didaktických listů zad a šíje pro sportovní masáž

2.3. Metody práce

Při vytváření bakalářské práce jsem použila dvě metody.

V analytické části jsem použila metodu obsahové analýzy – rozbor literatury.

„Tato metoda umožňuje objektivní, systematický a kvantitativní popis písemných či ústních projevů a jejich rozborů (literatura, noviny, časopisy, životopisy, osobní korespondence. Jedná se vlastně o zpracování určitých obsahů kvantitativního charakteru (to znamená vyjádření slovně ne číselně) a jejich vyjádření pokud možno v kvantitativní podobě. Za tím účelem je nutné v těchto obsazích vyhledat určité stanovené jednotky a ty potom kvantifikovat“ (Štumbauer, 1989, s. 61).

V syntetické části jsem použila metodu názorně demonstrační – demonstrace statických obrázků. Názorné předvedení neboli demonstrace (z latinského předvádím či ukazuji).

Při této metodě se uplatňují různé dvojrozměrné názorné pomůcky statického charakteru (fotografie, klasický obrázkový materiál, obraz diafilmu). Demonstrační metody jsou velmi účinným prostředkem motivačním, podporují zájem o probíranou látku (Skalková, 2007).

3 Analytická část práce

3.1 Regenerace

„Regenerace je biologický proces, který vyrovnává a obnovuje dočasný pokles funkčních schopností jednotlivých orgánů nebo celého organismu“ (Pavlová a kol., 1998, s. 32). Regenerace a sport jsou nedílnou součástí života mnohých z nás. Tréninkové postupy se mnohdy pohybují na hranici funkčních schopností lidského organismu. Snadno může dojít k překročení této hranice a následně poškodit zdraví sportovce.

„U sportovců je časná regenerace součástí každodenního režimu. Jejím cílem je rychlá likvidace akutní únavy. Z hlediska regeneračních procedur, výživy a nápojů, je dělena na dvě fáze. 1. fáze trvá asi jeden a půl hodiny po skončení zátěže, 2. fáze od konce první fáze do začátku dalšího zatížení“ (Riegerová a kol., 2007, s. 87).

Každá činnost vede k určitému druhu únavy, kdy dochází k postupnému ubývání sil a výkonnosti sportovce. „Únava je závislá na zdravotním stavu sportovce, jeho trénovanosti, na druhu a kvalitě vykonávané činnosti, na prostředí a životosprávě“ (Pavlová a kol., 1998, s. 32).

Únavu můžeme dělit na centrální a periferní. „Centrální únava vzniká do jisté míry nezávisle na svalu vyčerpáním nebo snížením činnosti buněk CNS. Periferní únava vzniká přímo z únavy svalu a je způsobena vyčerpáním energetických zásob, ztrátou solí, nahromaděním zplodin látkové výměny a ztrátou vody“ (Pavlová a kol., 1998, s. 32).

3.1.1 Regenerační prostředky

Znalost a vhodné načasování regeneračních prostředků jsou dnes u vrcholových sportovců samozřejmostí celkové přípravy. Všechny prostředky se navzájem prolínají a neexistuje mezi nimi pevná hranice.

Mezi prostředky pro urychlení regenerace řadíme:

- *Pedagogické*
- *Psychologické*
- *Biologické*
- *Farmakologické*

Pedagogické

„Jde o dodržování základních didaktických zásad - postupnosti a všestrannosti, správný režim dne se střídáním zatížení a odpočinku“ (Pavlová a kol., 1998, s. 33). Odpočinek může být pasivní - spánek a aktivní odpočinek - cílený pohyb.

„Pedagogické prostředky úzce souvisí s tréninkovým procesem a respektováním biorytmů“ (Riegerová a kol., 2007, s. 87).

Psychologické

Péče o optimální psychické ladění, využívání kladného vlivu prostředí, emoční napětí, hospodaření s časem a kvalitní zázemí pro individuální sportovní přípravu.

„Mezi vrcholovými sportovci se vlivem neúměrného tlaku objevují depresivní syndromy, problémy v mezilidských vztazích nebo vnitřní konflikty. Jako prevence se osvědčila psychoterapie, autogenní trénink, relaxační cvičení a hypnóza“ (<http://nadrevo.blogspot.com/2009/12/regenerace-sauna.html>).

Biologické

Racionální výživa a pitný režim, pohybové a fyzikální prostředky a regenerace pohybem.

Farmakologické

„Doplňěk stravy, zejména vitamíny, minerály a stopové prvky jsou dnes považovány v některých sportovních odvětvích za nepostradatelné“ (<http://nadrvo.blogspot.com/2009/12/regenerace-sauna.html>).

3.1.2 Procedury regenerace

- *Masáž*
- *Sauna*
- *Elektroléčba*
- *Vodní procedury*
- *Světelné procedury*

Masáž

Masáž, zejména sportovní, je jedním z nejstarších regeneračních prostředků. „Tlak rukou maséra působí na odtok a proudění lymfy a lymfatických cév“ (Riegerová a kol., 2007, s. 89). Masáž by neměla být zařazena ihned po sportovním výkonu. Čím větší je únava sportovce, tím pozdější by mělo být její použití, neboť čím víc je sportovec unavenější, tím pociťuje masáž často tvrdou a nepříjemnou. Nejlepší je výsledek při kombinaci s ostatními prostředky.

Sauna

Sauna patří především mezi nejoblíbenější procedury. Vlivem vysoké teploty v suchém vzduchu v potní lázni, která by měla být 70 - 100° C dochází především k prokrvení celého těla, nejvíce kůže a podkoží. Délka pobytu v sauně je individuální, pohybuje se od 10 - 20 minut. „Po opuštění potírny se nejprve osprchujeme, abychom pořádně opláchli pot či jinou nečistotu (teplou vodou) a pak se celkově zchladíme ve studené vodě nebo si zaplaveme v ledové vodě“ (Kvapilík, 1989, s. 137).

Tep se při pocení zrychluje a po ochlazení se brzo upravuje. Měli bychom tento proces opakovat 2x - 3x s 15 minutovým odpočinkem na lehátku. Sauna do určité míry reguluje krevní tlak, snižuje svalový tonus, dochází ke svalové a psychické relaxaci.

„Saunu můžeme využít jako předehtátí sportovce před masáží, v tom případě je pobyt v potírně kratší a jednorázový, odpadá zchlazení studenou vodou“ (Pavlová a kol., 1998, s. 50).

Elektroléčba

Využívá aplikace elektrických proudů nebo impulsů do organismu. „Zlepšuje prokrvení tkání, uvolňuje napětí svalů nebo je naopak posiluje a působí proti bolesti a zánětu“

(<http://www.lekari-online.cz/ortopedie/zakroky/elektrolecba-elektrostimulace>).

Vodní procedury

„Vodní procedury mají mnohostranné účinky, především se uplatňuje účinek relaxační, neboť vzniká příjemný pocit duševního i tělesného uvolnění a celkově lepší nálady. Změny teploty těla vlivem chladnějšího či teplejšího působení vody mají vliv na celou nervovou soustavu. Krátkodobé působení vody (teplé či studené) je dráždivé, dlouhodobé procedury způsobují nervový útlum“ (Kvapilík, 1989, s. 128).

Regenerační bazén

„Je malý bazének o velikosti 4 x 6 m a hloubce 100 - 120 cm s teplotou vody lehce nad 37° C. V bočních stěnách jsou zabudované trysky, kde voda cirkuluje pod tlakem 300kPa. Tady lze kombinovat podvodní masáž a vířivou koupel, provádět regenerační cvičení ve vodě, prohřát sportovce před masáží“ (Pavlová a kol., 1998, s. 50). Má vliv na svalový tonus a cévní systém a pozitivně působí na celkovou únavu. Doba v bazénu se pohybuje 20 - 30 minut.

Šlapací koupele

„Jedná se o střídavou koupel dolních končetin. Jedna vanička obsahuje vodu o teplotě 10 - 20° C, v níž šlapeme asi 15 sekund a druhá 40° C po dobu 20 - 30 sekund. Začínáme a končíme vždy ve studené vodě“ (Pavlová a kol., 1998, s. 49).

„Střídání koupelí se opakuje 5 - 6x. Má velmi dobrý regenerační vliv na únavu dolních končetin a podstatně zlepšuje krevní oběh v celých dolních končetinách“ (Kvapilík, 1989, s. 131) a napomáhá likvidaci únavových produktů.

Vířivé koupele

Působí jemnou masáž prouděním vody o teplotě max. 37° C. „Doba koupele by měla být 15 - 20 minut. Po koupeli následuje suchý zábal. Částečné koupele dolních a horních končetin se doporučují při doléčování sportovních úrazů. Celkové mají kladný efekt při velké únavě až vyčerpání“ (Pavlová a kol., 1998, s. 49).

Světelné procedury

„Využívá se infračerveného záření, které sportovce prohřívá, v dané oblasti zvyšuje prokrvení, urychluje látkovou výměnu a napomáhá svalové relaxaci“ (Pavlová a kol., 1998, s. 50). Doba ozáření by měla být dlouhá 15 - 20 minut a vzdálenost od těla je limitována intenzitou daného stroje kolem 30 - 50 cm.

3.2 Pohled do historie klasické a sportovní masáže

V historii lidstva je pravděpodobné, že masáž patřila k nejstarším léčebným prostředkům. „Masáž jako léčebná či rehabilitační metoda byla používána již od pravěku. Aby si pravěký člověk zmírnil či odstranil bolest, třel a hnětl si poraněná místa“ (Pavlová a kol., 1998, s. 60). Zkušenosti postupně rozvíjel a zdokonaloval a později začal využívat masáže, také k odstranění únavy po fyzickém vypětí a k celkovému osvěžení těla.

„Samotný termín masáž je řeckého původu (massó – hníst, mačkat), obdobná slova najdeme i v dalších indoevropských jazycích“ (Flandera, 2008, s. 7). „Kmen slova masáž je možno vidět i v hebrejském slově mašeš, v arabském mas, v latinském massa, v sanskrtu makch, což většinou znamená třítí, mazati“ (Kvapilík, 1989, s. 8).

„Pokud nás budou zajímat nejstarší písemné zmínky o masáži, pak se musíme vypravit do Egypta a Číny. Prvním písemným dokladem o masáži je Ebersův papyrus 20 m dlouhý a 30 cm široký svitek, jehož stáří se odhaduje na 1600 let př. n. l.“ (Sedmík, 1999, s. 6). „Jeho text obsahuje medicínské poznatky a léčebné postupy užívané tehdejšími lékaři a masáž je zde popsána jako prospěšný léčebný prostředek“ (Flandera, 2005, s. 11). Ovšem také z Číny, kde vznikalo v této době mnoho léčebných technik. „Nejstarší literární památkou tohoto druhu „Nei Ťing Su Wen“, což se dá přeložit jako „Kniha o obtížích“ či „Kniha o vnitřních nemocech“. Za jeho autora je považován Chuang-ti, zvaný Žlutý císař“ (Sedmík, 1999, s. 6). „Moderní věda ale odhalila, že kniha je dílem několika různých autorů“ (Flandera, 2005, s. 11), ale pro nás je zajímavé tím, že pojednává o použití masáže a gymnastiky v péči o tělo. „Podrobně popsanou metodiku masáže obsahují knihy Konfuciovy (v letech 551 - 467 př. n. l.), je v nich popsána metodika masáže, která byla považována za léčebný prostředek. Doporučovalo se tepání hrudníku ve spojení s velmi oblíbenou a propracovanou dechovou gymnastikou“ (Kvapilík, 1989, s. 8). Nejinak tomu bylo i s masáží v Indii, kde byla součástí osobní hygieny, jak již bylo podrobně popsáno v Ájurvédě. „V náboženských knihách o poznání života najdeme z doby 1800 let př. n. l. Návod na správný tzv. start dne, formulovaný takto: časně vstát, vypláchnout si ústa, natřít tělo olejem, cvičit a provádět si masáž“ (Riegerová a kol., 2007, s. 3).

„Za zakladatele masáže lze považovat také Babylóňany a Asyřany, kteří považovali masáže hlavně ve vojsku“ (Kvapilík, 1989, s. 9).

První zemí, kde masáž byla zahrnuta do tělesné výchovy a sportu, bylo antické Řecko. „V antickém Řecku masáž nebyla pouze léčebným úkonem, používali ji zejména zápasníci a sportovci před výkonem. Tento druh masáže, který bychom dnes označili jako sportovní, prováděli profesionální maséři - aleptové“ (Sedmík, 1999, s. 7).

„Od Řeků převzali znalost masáže Římané. Pojítkem mezi řeckou a římskou medicínou byl původem řecký lékař Asklépiadés (1. století př. n. l.), který přesídlil do Říma, kde se stal proslulým lékařem. Je o něm známo, že masáž považoval za jeden z léčebných prostředků, rozlišoval několik druhů masáží a zavedl nový masážní hmat - chvění“ (Flandera, 2008, s. 12). Přinesl s sebou masáž, kterou rozlišoval na několik druhů, a to suchou nebo s použitím tuku, dále podle délky trvání na krátkodobou a dlouhodobou.

„Největší zásluhy o rozvoji masáže má římský lékař Claudiu Galenus, který je pokládán za praotce sportovní masáže“ (Riegerová a kol., 2007, s. 3). Od aleptů se naučil masážní praktiky, které propracoval téměř k dokonalosti. „Galenus rozeznával masáž přípravnou, nazývanou frictio, která spočívala ve tření a hnětení, ze začátku lehkém, později se přidávalo na síle, ale nesměly se překročit určité meze, aby masáž nebyl bolestivá. Po zápase používal masáž k odstranění únavy (tzv. masáž apoterapeutickou)“ (Kvapilík, 1989, s. 10).

Středověk znamenal období úpadku, neboť dotýkání se těla bylo považováno za nemravnost. Také rozšíření infekčních chorob a časté epidemie, z důvodu zhoršení hygieny, vedly k omezení masáže. „Pouze Arabové se nadále intenzivně zabývali přírodními vědami a lékařstvím. Byl to například lékař a filozof Avicenna, který propagoval hygienická pravidla, masáž a tělesná cvičení“ (Riegerová a kol., 2007, s. 4). v arabském světě zvaný „kníže lékařů“. „Na rozdíl od Řeků, kteří masírují výhradně rukama, používají Arabové i nohou a mají i některé pro nás nezvyklé hmaty“ (Sedmík, 1999, s. 8). Od Arabů pronikla masáž k Turkům, Peršanům a do oblasti Kavkazu.

K renesanci v lékařství a tedy i masáže, dochází v západní Evropě až v 16. století. „O opětovné zavedení masáže se nejvíce zasloužili Symforius Chambie knihami o tělesném pohybu, klidu a masáži, dále válečný chirurg Ambrosius Paré, který doporučoval masáž při kloubních onemocněních“ (Kvapilík, 1989, s. 11). „Všechny dosavadní znalosti o masáži a léčebné gymnastice shromáždil Hieronym Mercuriallis. Popsal tři druhy roztírání, a to slabé, střední a silné, včetně kreseb“ (Kvapilík, 1989, s. 12).

I když byly masáže znovu přiřčeny léčebné účinky, nedosáhla po praktické stránce takové úrovně jako ve starověkém Řecku a Římě.

Ohlasu v masáži se dostalo až v 19. století, kdy zásluhu na tom měl švédský teolog Peter Ling. V cizině se seznámil s primitivně prováděnou masáží v lázních, vypracoval vlastní systém masáže, jejíž blahodárné účinky přispěly ke zlepšení jeho zdraví. Po návratu do Švédska založil Ling školu masáže a po jeho vzoru vznikaly další masérské školy. Pro nás má význam masérská škola Isidora Zabłudowského. „Za dvacet pět let napsal více než sto esejů o masáži, masérských hmatech a jejich účinku. Právem je považován za otce novodobé masáže“ (Kvapilík, 1989, s. 13).

„V Českých zemích lze za zakladatele moderní masáže považovat ortopeda Vítězslava Chlumského“ (Flandera, 2005, s. 12). „Ve třicátých letech zavedl u nás masáž podle Zabłudowského školy profesor Edvard Cmunt a začal pro ni používat název klasická masáž“ (Sedmík, 1999, s. 9). Před první světovou válkou se u nás začala využívat sportovní masáž, a to jen ojediněle, většinou jako automasáž. „Nejznámějším propagátorem sportovní masáže byl profesor MUDr. M. Jaroš, autor učebnice Sportovní masáž, ale teprve po druhé světové válce začala být sportovní masáž postupně přednášena v některých tělovýchovných kurzech“ (Flandera, 2008, s. 9). „Na základě Jarošovi publikace a dalších i zahraničních pramenů vytvořil MUDr. J. Urbánek se zkušeným masérem V. Martínkem systém teoretické a praktické výuky“ (Pavlová a kol., 1998, s. 60). V publikaci Doc. PhDr. Blanky Hoškové, Csc., se uvádí: „Velkou měrou se o uplatnění sportovní masáže jako výukového předmětu a o její popularizaci zasloužili MUDr. Josef Kvapilík, MUDr. Ján Jánošdeák a K. Žaloudek“ (Hošková, 2000, s. 7).

„V současné době je masáž velmi populární nejen ve výkonnostním sportu, ale také v různých formách léčebných a rekreačních aktivit“ (Hošková, 2000, s. 7).

3.3 Účinky masáže

„Účinek masáže je závislý na působení a výběru jednotlivých masérských hmatů, jejich směru, intenzitě a rychlosti, vlastním provedení a vlivu pomocných masážních prostředků nebo přístrojů, dále i na vlivu prostředí, kde se masáž provádí“ (Kvapilík, 1989, s. 18).

Tyto účinky lze dělit do třech skupin:

MECHANICKÝ – „Spočívá v tom, že podporuje návrat odkysličené krve zpět směrem k srdci“ (Flandera, 2005, s. 14). „Zrychluje odstraňování tzv. únavových látek a dalších zplodin látkové výměny“ (Pavlová a kol., 1998, s. 61).

BIOCHEMICKÝ – „Ve tkáních se uvolňují histaminové látky, a to má za následek reflexní rozšíření cév“ (Riegerová a kol., 2007, s. 11). „Dochází k lepšímu prokrvení masírované oblasti, což působí zčervenání a zvýšení teploty těla. To zlepšuje celkovou látkovou výměnu“ (Kvapilík, 1989, s. 18).

REFLEXNÍ – „Dráždění volných nervových zakončení v kůži vyvolává impulsy ovlivňující CNS a zpětně celý organismus“ (Riegerová a kol., 2007, s. 11).

„Všechny tyto tři typy účinků masáže probíhají při masáži současně nebo střídavě a jsou velice prospěšně pro organismus masírovaného“ (Flandera, 2005, s. 14).

3.4 Definice masáže

„Masáž je považována za nejstarší léčebný prostředek. Naši první reakcí na jakýkoli úder či poranění je, že si začneme to místo hladit a třít, což je vlastně masáž“ (Flandera, 2005, s. 11).

„Masáž je speciální procedura, která je využívána k posílení organismu, k upevnění tělesného a duševního zdraví, zlepšení výkonnosti a osvěžení po fyzické nebo psychické námaze“ (Riegerová a kol., 2007, s. 7).

3.5 Charakteristika masáže a jejich význam

Klasickou a sportovní masáž můžeme charakterizovat jako působení mechanických doteků rukou, kterým říkáme masérské hmaty, na lidské tělo, a to buď za účelem léčebným, nebo za účelem regeneračním. Byla vždy dobrým bojovníkem proti únavě, nespavosti, bolesti a jiným negativním vlivům, který nepoškozoval lidský organismus, a proto se masáž dochovala až do dnešní doby a je stále hojně využívána. „Obecně slouží k upevnění tělesného a duševního zdraví a k posílení organismu“ (Kvapilík, 1989, s. 11).

Masáž blahodárně působí:

- na zlepšení svalové a kloubní činnosti
- na posílení organismu
- na zvýšení výkonnosti nebo regeneraci, po fyzické a psychické zátěži
- na doléčení některých poúrazových stavů
- kladně ovlivňuje centrální nervový systém
- na prokrvení a tím se zlepší přívod kyslík ke tkáním
- na odstranění únavových látek
- na zlepšení krevního a mízního oběhu

3.6 Indikace a kontraindikace masáže

Indikace a kontraindikace nám určují, zda je nebo naopak není vhodné, provádět určitý typ masáže. Ve většině případů se využívá především masáže částečné než masáže celého těla, která je prováděna jen málokdy.

Indikace = „stav, kdy je vhodné si dopřát blahodárny účinek masáže“

(<http://www.masaze007.cz/kontraindikace-masazi>)

- při chronických svalových bolestech zad, šíje či končetin
- pooperační a poúrazové stavy
- při migrénách a dalších bolestech hlavy
- choroby krevního oběhu a cév
- chronické revmatické nemoci
- nemoci pohybového aparátu
- při namožení svalů následkem většího zatížení

Kontraindikace = „stav, kdy masáž nelze provádět vůbec, nebo ji nelze provádět na některých částech těla“ (<http://www.masaze007.cz/kontraindikace-masazi>).

Rozeznáváme:

kontraindikace *celkové* – zakazující masáž na celém těle

kontraindikace *částečné* – nedovolující masírovat jen určité části těla

Kontraindikace celková

- při zánětech svalů
- při virových onemocněních
- ihned po jídle
- horečnatá, infekční nebo akutně zánětlivá onemocnění
- stavy vyžadující klid na lůžku
- při poruchách krevního oběhu
- při vyčerpání a po nadměrné tělesné zátěži
- při nádorových onemocněních
- poranění dutiny břišní spojené se záněty
- celkové tělesné vyčerpání nebo sešlost

Kontraindikace částečná

- v oblasti třísel, podkolenní, podpaží a loketní jamky
- v místě hnisavých nebo píšňových onemocnění
- záněty žil
- popáleniny a opařeniny, při kožním poranění
- břicho těhotných žen a u žen při menstruaci
- po nevyprázdňování močovém měchýři
- pohlavní orgány, prsní bradavky a celé prsy žen

„Nikdy nemasírujeme sportovce mimořádně unaveného či dokonce vyčerpaného (k masáži přistoupíme až následující den). Po vydatném jídle je masáž možná nejdříve až za tři až čtyři hodiny“ (Flandera, 2008, s. 13,14).

3.7 Klasické typy masáže

Následující kapitola je věnována klasickým typům masáže. Jsou to masážní techniky, jejichž hlavním cílem je pozitivně ovlivnit lidský organismus, a to buď ho připravit na nadcházející zátěž, nebo ho regenerovat.

Mezi ně řadíme:

- Klasická masáž
- Sportovní masáž
- Automasáž, jako alternativa sportovní i klasické masáže

3.7.1 Klasická masáž

Klasická neboli švédská masáž je řazena mezi nejzákladnější metody masáží, z které se postupně vyvíjely ostatní druhy, jako například sportovní masáž.

Klasickou masáž lze provádět jak na zdravých, tak nemocných jedincích.

Tato masáž je procedura provádějící se pouze rukama.

3.7.1.1 Cíl klasické masáže

„Cílem klasické masáže je harmonizace těla a duše prostřednictvím profesionálně a citlivě prováděných doteků a hmatů zkušeného maséra“

(<http://www.praha-masaze.info/masaze-a-relaxace/klasicke-masaze.html>).

„Masáž účinně snižuje ztuhlost a napětí svalů těla, které se časem hromadí a to zvláště při sedavém způsobu života nebo je-li člověk vystaven stresu“

(Stuart, 2008, s. 100).

Cílem je tělesné uvolnění přepínaných svalů od bolesti (např. bolavá lýtka po dlouhé cestě, bolavá záda od zahradničení, sedavého zaměstnání...), a urychlení návratu na jejich normální kapacitu.

3.7.2 Sportovní masáž

„Sportovní masáž definujeme jako uspořádaný soubor vhodných masérských hmatů, které sportovci pomáhají odstranit únavu nebo se připravit na podání plného sportovního výkonu“ (Pavlová a kol., 1998, s. 60). Aplikuje se před sportovním výkonem, při něm i po fyzické a psychické zátěži sportovce. Sportovní masáže se liší podle druhu sportu, jiné požadavky jsou na masáž atleta, jiné vzpěrače nebo kanoisty. Sportovní masáž lze provádět pouze na zdravých jedincích.

Druhy sportovní masáže a jejich způsob použití

„Z definice sportovní masáže vyplývá, že v různých situacích plní masáž sportovce odlišné úkoly. Podle toho rozeznáváme následující druhy sportovní masáže“ (Pavlová a kol., 1998, s. 64).

Sportovní masáž můžeme dělit na specifickou a nespecifickou:

3.7.2.1 Specifická sportovní masáž

používá se ke sportovním účelům v šesti základních formách:

- Kondiční masáž (přípravná masáž)
- Pohotovostní masáž (před výkonem)
- Masáž v přestávkách mezi výkony
- Masáž odstraňující únavu
- Masáž po cestování
- Sportovně léčebná masáž

Kondiční masáž

„Uplatňuje se především v kondičně náročném tréninkovém cyklu před hlavním závodním obdobím, podporuje rychlé zotavení po intenzivním tréninku“ (Hošková, 2000, s. 34). „Nejúčinnější je masáž, která má celkově posílit organismus trénujícího sportovce, aby dosáhl lepších sportovních výkonů“ (Kvapilík, 1989, s. 16). Měla by být velmi vydatná po dobu cca 60 - 70 minut, pokud je prováděna jako částečná, (např. polovina těla) trvá 30 minut. Využívá všech masérských technik a hmatů a podporuje rychlé zotavení po intenzivním tréninku. Nejedná se o masáž, která připravuje sportovce na výkon.

Cíle kondiční masáže:

- podpořit rychlejší zotavení po náročném tréninku
- zrychlit krevní a mízní oběh
- zlepšit pohyblivost a ohebnost v kloubech

Pohotovostní masáž

„Mnoho sportovců považuje pohotovostní masáž za součást přípravy před sportovním výkonem“ (Hošková, 2000, s. 57). Tato masáž zlepšuje prokrvení ve svalcích a napomáhá k odplavování škodlivých látek, což má za následek ideální svalové zahřátí.

a) dráždivá – je vhodná pro sportovce, kteří pocítují před soutěží útlum. Je tvrdá rychlá a hmaty rychle střídáme.

b) uklidňující – pro ty sportovce, kteří jsou před výkonem netrpěliví a podráždění. Masáž je jemná, pomalá a hmaty plynule přecházejí v další.

c) Zkrácená pohotovostní masáž – používá se při nedostatku času. Hmaty se buď vynechávají, nebo naopak se spojují.

Cíle pohotovostní masáže:

- posílit účinky rozcvičení
- možnost plného protažení
- připravit svaly na aktivitu a námahu
- duševně a psychicky se připravit na výkon

Masáž v přestávkách mezi výkony

Její cílem je navrátit sportovci energii a odstranit nahromaděnou únavu. Masáž se poskytuje především v přestávkách mezi jednotlivými soutěžními koly, kdy masér musí zvolit vhodný typ pohotovostní masáže (dráždivou či uklidňující), ideální doba poskytované masáže trvá 5 - 10 minut.

Cíle masáže v přestávkách mezi výkony:

- odstranění únavových látek
- podpořit zotavení z předešlého sportovního výkonu
- odhalit zranění či poškození
- předejít svalovým křečím

Masáž odstraňující únavu

„Nejčastěji používaná masáž u sportovců má sloužit k urychlení odplavování tzv. únavových látek ze svalstva a k uspíšení celkové regenerace.“ (Kvapilík, 1989, s. 16).

Aplikuje se po skončení sportovního výkonu, nejlépe zahřáním ze sauny, osprchováním teplou vodou, neboť prohřáním se zvyšuje účinek masáže. „Poskytuje se zpravidla 1 - 2x týdně, podle dohody po největší námaze respektive po dnech, kdy se nejvíce nahromadila únava z tréninkových cyklů.“ (Pavlová a kol., 1998, s. 64). Částečná masáž se provádí podle potřeby předešlého zatížení 15 – 30 minut, celková pro potřebu uklidnění cca 60 minut, poté by měl následovat půlhodinový odpočinek vleže.

Cíle masáže odstraňující únavu:

- podpořit zotavení
- podpořit odplavení odpadních látek ze svalů
- předcházet opožděné svalové bolesti
- zmírnit nepříznivé stavy sportovce

Masáž po cestování

„Na místo sportovního utkání musejí sportovci velmi často dlouhé hodiny cestovat“ (Hošková, 2000, s. 66). „Čas strávený v dopravním prostředku může také negativně ovlivnit psychiku a v souvislosti s tím i stav připravenosti na sportovní výkon“ (Hošková, 2000, s. 66). „Doba trvání masáže po cestování závisí, jak velká oblast bude masírována. U dolních končetin se doporučuje cca 30 minut, při celkové masáži cca 60 minut. Používají se prostředky na bázi olejů, krémů a emulzí, určené k odstranění únavy“ (Hošková, 2000, s. 66).

Cíle masáže po cestování:

- odstranit bolest a zvýšit pružnost tkání
- odstranit otoky a ztuhlost
- navodit pocit pohody

Masáž sportovně léčebná

„Její význam spočívá v doléčování následků sportovního úrazu a poranění a ve snaze zkrátit dobu rekonvalescence“ (Pavlová a kol., 1998, s. 65). Je závislá na stavu a citlivosti masírovaného místa, přesnou diagnózu a postup musí stanovit vždy lékař. V dnešní době, ještě není její použití tak běžné jako u ostatních.

Cíle sportovně léčebné masáže:

- korigovat bolesti v oblasti šíje a beder
- urychlit žilní a lymfatický oběh
- obnovit rozsah pohybu v kloubech a podpořit celkovou pružnost

3.7.2.2 Nespecifická sportovní masáž

Používá se po skončení závodního období, kdy tréninky jsou velmi lehké nebo žádné, ale je potřeba udržovat tělo ve stavu připravenosti na budoucí výkon.

Dělí se:

- a) Nespecifická masáž celého těla
- b) Částečná nespecifická masáž

Nespecifická masáž celého těla

„Masáž celého těla je velmi ceněná v přechodném, odpočinkovém „relaxačním“ období“ (Hošková, 2000, s. 69), kdy se může sportovec s masérem zaměřit na partie, které nejsou zcela v pořádku. „Příčinou může být zvýšený svalový tonus, napětí v pojivových tkáních i dlouhotrvající únava“ (Hošková, 2000, s. 69). Pokud má tato masáž sloužit k uvolnění, může trvat hodinu i déle. Po masáži je zapotřebí, aby masírovaný setrval ½hodiny v klidu.

Cíle nespécifické celkové masáže:

- zlepšit tělesný stav
- podpořit uvolnění
- udržet motivaci pro následující závodní období
- dodat chuť do dalších tréninků

Částečná nespécifická masáž

Ve výkonnostním sportu se zaměřuje na jednotlivé svalové partie, které jsou přetěžovány sportovním výkonem. „Platí zásada, že první masáž musí být dostatečně v předstihu před následujícím sportovním výkonem (cca 48 hodin), protože by případné nepříznivé účinky, jako například velké uvolnění, nestačili odeznít“ (Hošková, 2000, s. 70). „V rekreačním sportu a tělovýchovných aktivitách se rovněž zaměřuje na svalové partie, které jsou rekreační sportovní aktivitou převážně zatěžovány. Jejím cílem je však navodit stav pohody a uvolnění s působností na organismus jako celek“ (Hošková, 2000, s. 70).

Cíle nespécifické částečné masáže:

- navodit stav pohody
- uvolnit organismus jako celek
- zvýšit cirkulaci a svalový tonus

3.7.2.3 Cíl sportovní masáže

„Sportovní masáž ve výkonnostním sportu musí mít jasně stanovený cíl. Při jeho stanovení se přihlíží ke stadiu tréninkového nebo závodního či odpočinkového období“ (Hošková, 2000, s. 11). Jednak je to příprava na sportovní výkon, pomoc při rozcvičování během soutěže i při strečinku. Po tréninkovém a soutěžním zatížení je cílem podpora zotavovacích procesů, navození pocitu pohody a relaxace. V neposlední řadě specifická pomoc při doléčování zranění po schválení příslušným lékařem.

3.7.3 Automasáž

„Automasáž je způsob masáže, kdy masírující a masírovaný figurují v jedné osobě. Používá stejný systém hmatů, stejné masážní prostředky a má stejný účinek jako masáž“ (Flandera, 2008, s. 54). Liší se od masáže, které provádí masér, jednak polohami těla, technikami, kdy vynecháváme hluboké tepání a pasivní pohyby v kloubech a nemasírujeme celé tělo najednou, ale podle potřeby jen jednotlivé části. „Automasáž je jedním z nejlepších způsobů, jak zklidnit nervy, odstranit stres a navodit pocit životní pohody. Při automasáži musíme nedostatek fyziologického uvolnění svalů vyrovnat větší koncentrací a vnitřním zklidněním. Automasáž je namáhavá a na závěr vyžaduje odpočinek“ (<http://www.caspv.cz/cz/casopis/>).

Jednotlivé hmaty opakujeme 10 – 15x různou intenzitou.

3.8 Základní masérské hmaty

Samotná technika klasické a sportovní masáže se příliš neliší, ale podstatná změna je ve sledu hmatů, které musejí jít přímo po sobě.

„Masáž sportovní je shodná s technikou klasické masáže“ (Riegerová a kol., 2007, s. 7).

Sportovní masáže

Při sportovní masáži provádíme sedm skupin masérských hmatů:

- *Úvodní tření*
- *Hnětení*
- *Roztírání*
- *Tepání*
- *Chvění*
- *Pasivní pohyby v kloubech*
- *Závěrečné tření*

Klasické masáže

Při masáži klasickým způsobem provádíme šest skupin masérských hmatů:

- *Tření*
- *Roztírání*
- *Hnětení*
- *Tepání*
- *Chvění*
- *Pasivní pohyby v kloubech*

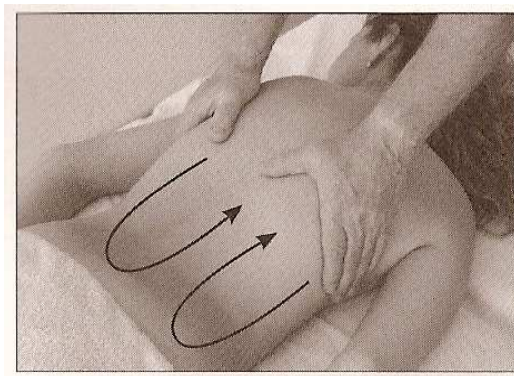
Tato pořadí hmatů musí být vždy dodržena a využíváme jich na každé partii těla.

Tření

„Tření provádíme na velkých plochách, nevelkým tlakem s cíle rozetřít masážní přípravek a připravit masírovanou oblast“ (Pavlová a kol., 1998, s. 67).

Používá se buď jedné, nebo obou rukou, kdy třeme masírovaného dlaní (obr. 1), hřbetem ruky či pouze bříšky prstů v dlouhých tazích, ve směru odtoku krve.

Obr. 1 (Flandera, 2008, s. 23)



Hnětení

Jedná se o nejintenzivnější a neúčinnější masážní úkon. Je určeno především k důkladnému zpracování okrajů plochých svalů zad, hrudníku a končetinových vřetenovitých svalů. Tyto hmaty nelze aplikovat na ploché svaly, neboť ty se nedají stlačit, uchopit a odtáhnout.

Při hnětení (obr. 2) postupujeme dostředivými pohyby.

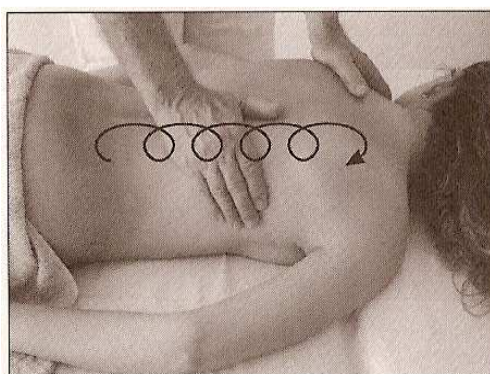
Obr. 2 (Flandera, 2008, s. 20)



Roztírání

„Roztírání je podobné jako tření, působí však více do hloubky na podkožní tkáň, vazivo i svalstvo. Zvláště účinné je roztírání kloubů, působí zejména na kloubní pouzdra a okolí kloubů“ (Riegerová a kol., 2007, s. 18), kde je tenká tkáň a pro ztuhlé partie jako svalové spasmy, srůsty, zjizvení, aj. Při roztírání postupujeme odstředivě od středu masírovaného místa krouživým nebo spirálovitým pohybem, a to částí dlaně (obr. 3), prsty, pěstí nebo palcem.

Obr. 3 (Flandera, 2008, s. 20)



Tepání

Tepání je velmi účinná technika, která povzbuzuje a osvěžuje. Provádí se v rychlém a neměnném tempu pomocí střídavých rytmických úderů obou rukou (obr. 4). Účinek závisí na hloubce a frekvenci provedení. „Tepání je série úderů, na jejímž začátku a konci vždy tepeme pomaleji a s menší intenzitou. Svaly musí být dobře uvolněny a nikdy nesmíme masáží vyvolat pocit bolesti“ (Riegerová a kol, 2007, s. 20).

Obr. 4 (Flandera, 2008, s. 21)



Chvění

Chvění vyžaduje, aby masírované oblasti byly naprosto uvolněné. Větší plochy kůže uchopíme celými prsty a palci (obr. 5), menší plochy do jednoho, dvou nebo tří prstů a palce. Uchopenou tkáň rozechvějeme rychlými pohyby do stran. Rozlišujeme dva druhy účinku. „Rychlým a vydatným chvěním svaly dráždíme, zvyšujeme jejich tonus. Pomalejší a mírnější chvění působí svalové uvolnění i celkově působení na organismus je uklidňující“ (Riegerová a kol., 2007, s. 23).

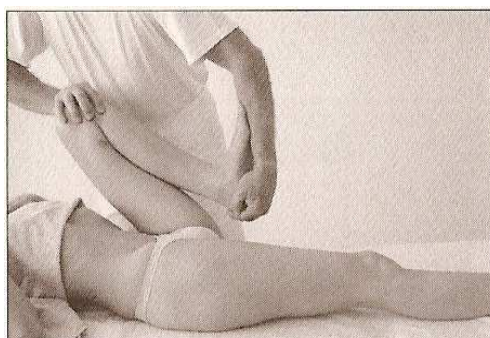
Obr. 5 (Flandera, 2008, s. 22)



Pohyby v kloubech

Na závěr masáže zařazuje pohyby, kterými procvičíme pohyblivost. Pohyby jsou *pasivní, aktivní a smíšené*. Provádíme je buď v jednom skloubení, nebo současně ve více kloubech (obr. 6). Pohyby dráždíme hluboká nervová zakončení, což má vliv na prokrvení a zároveň přímo působíme na kloubní systém. „Velký význam mají i při doléčování některých kloubních poranění sportovců“ (Riegerová a kol., 2007, s. 23).

Obr. 6 (Flandera, 2008, s. 32)



3.9 Alternativní typy masáží

Obsah této kapitoly je zaměřen na některé druhy alternativní typy masáží, které se od klasické masáže liší celkovým provedením a zaměřením. U těchto masáží není jediným cílem příznivé ovlivnění organismu, ale hlavně navození celkové duševní rovnováhy pomocí speciálních masážních technik.

Řadí se mezi ně:

- Aromaterapie
- Masáž reflexních zón
- Ajurvéda
- Čínská masáž
- Bowenova masáž
- Shiatsu
- Thajská masáž
- Baňkování
- Hawajská masáž
- Čakrová masáž
- Termoterapie

3.9.1 *Ajurvéda*

3.9.1.1 *Historie*

Ajurvéda je považována za nejstarší léčebný systém na světě, jejíž kořeny sahají do staré Indie. Ájurvédská učení vychází z védských spisů, pocházející z 3 tis. př. n. l. „Říká se, že tajemství Ájurvédy prozradil lidem bůh Bráhma, podle hinduistické mytologie stvořitel světa, prostřednictvím hinduistických knih zvaných Vědy“ (Warrier a kol., 2003).

Termín Ájurvéda pochází ze sanskrtu a skládá se ze 2 slov: *ájuh* (život) a *véda* (poznání). Jeho doslovný překlad znamená „věda o životě“, nebo „správný způsob života“. Základní vědomosti vznikly pozorováním vlastního lidského těla a skutečnost je poznávána smyslovým vnímáním.

3.9.1.2 *Princip masáže*

„Masáž je jedním z nejlepších způsobů k povzbuzení toku energie v těle a k uvolnění toxinů a odpadu“ (Warrier a kol., 2003, s. 78). Masáž v Ájurvédě znamená vzájemné předávání energie mezi dvěma těly.

„Základem efektivně provedené masáže resp. volba techniky masáže je velmi závislá na zkušenosti maséra, na hloubce jeho porozumění základům Ájurvédy“ (<http://www.ganeshspa.cz/ajurveda.php>), což umožňuje masérovi přizpůsobit rychlost provádění masáže, výběr oleje a úroveň tlaku při masáži.

Proto podle Ájurvédy je důležité znát teorii o 3 *dóšách* (základní tělesné energie) :

Vátě – lidé tohoto typu jsou ovládnáni *vzduchem*. Jejich pokožka je suchá, vlasy tenké, jejich tělo je štíhlé a vysoké. Málo spí, hodně mluví, jsou neklidní a nemají rádi chlad. Pokud je vzduch narušen, projevují se nadměrnou žízní, stresem, kašlem, onemocněním močového traktu a zácpou. Nesmírně jim prospívá masážní sezamovým olejem. Tyto typy by se měly masírovat každý den v rámci ranní hygieny.

Pittě – lidé tohoto typu jsou ovládnáni *žlučí*. Hodně se potí, mají světlou pleť a vyšší teplotu těla. Jsou odvážní a vzdělaní, mají sklon k hněvu. Pokud dojde k narušení, projeví se pocitem pálení, žízní, špatným trávením, pocením a hysterií. Prospívá jim masáž kokosovým olejem, která by se měla provádět 2 - 3x týdně.

Kaphě – lidé jsou ovládáni *slizem*. Jejich tělo je zaoblené, obličej má tvar měsíce, dlouhé ruce, široká pánev, mají lesklé pevné vlasy, jsou klidní, pilní a pomalí. Narušení se projeví ospalostí, anorexií, bílou močí a ztrátou paměti. Prospívá jim suchá masáž nebo speciálně připravený olej. Nejvíce se pro ně hodí hořčičný či olivový olej a masáž by se měla provádět 2 - 3x týdně.

Prostřednictvím dóš přijímá lidský organismus změny z prostředí a získává energii ze stravy. Pokud dojde k narušení jedné z dóši okamžitě se vyvolá nerovnováha v organismu, nemoci a naruší vylučování odpadních látek.

V lidském těle je 107 bodů zvaných *marmy*, jsou to místa, kde se střetávají svaly, šlachy, tepny, cévy a kosti. „Marmy se vztahují k různým dóšám a mohou být používány k ulevení od příznaků nemoci“ (Warrier a kol., 2003, s. 86). Úraz některé marmy může mít za následek znetvoření, bolest, halucinace, kóma či smrt.

3.9.1.3 Techniky masáže

„Masáž je metodou relaxace, posílení svalů, vláken, šlach, kostí a kůže“ (Johari, 2002, s. 46).

„Masér by měl studovat aktuální stav páteře, správné spojení obratlů, barvu a vzhled pleti, právě ze struktury pleti může určit jeho konstituční dóšu“ (Johari, 2002, s. 52). Před masáží se provádí jednoduchá cvičení, kdy masér si všímá, zda je tělo rovné nebo se vychyluje.

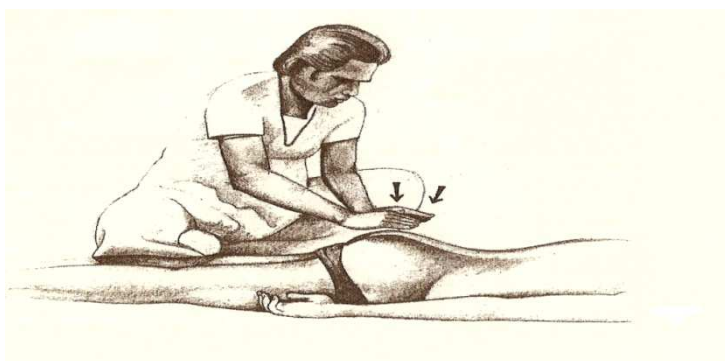
Rozlišujeme 4 druhů technik:

- *Pleskání*
- *Hnětení*
- *Vytírání*
- *Promačkávání*

Pleskání

„Pleskání probouzí tělo. Povzbuzuje krevní oběh, stimuluje kapiláry pod kůží posilováním svalů“ (Johari, 2002, s. 53). „Měla by se provádět pootevřenými dlaněmi ve formě mističek otočenými směrem dolů (obr. 7) přibližně 1 minutu, kdy se vyrovnává teplota mezi rukama maséra a místem, které je masírováno“ (Johari, 2002, s. 53).

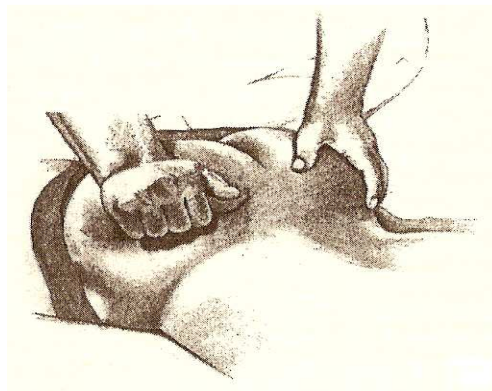
Obr. 7 (Johari, 2002, s. 61)



Hnětení

„Hnětení uvolňuje a odstraňuje stres, který se ukládá do svalů, kloubů a vazů během každodenních aktivit. Svaly by se měly propracovat jako těsto“ (Johari, 2002, s. 55). „Hnětení (obr. 8) aktivuje vnitřní stěny buněk a zvyšuje oběh životně důležitých chemických látek, které pomáhají rozvíjet a omlazovat tělo. Po hnětení by měl masér uchopit sval a trochu s ním potřást, aby viděl, jestli ho uvolňující proces změkčil“ (Johari, 2002, s. 54).

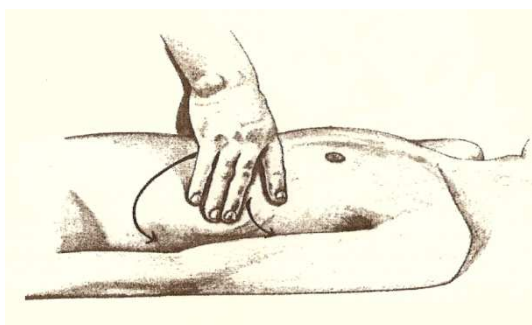
Obr. 8 (Johari, 2002, s. 82)



Vytírání

„Vytírání (obr. 9) nasucho aktivizuje kůži: povzbuzuje lymfatický a krevní oběh a zvyšuje teplotu v masírované oblasti“ (Johari, 2002, s. 54). Ulevuje ztuhlým svalům a odstraňuje únavu. Jemné vytírání napomáhá masírovanému relaxovat, zatímco důrazná masáž má účinek srovnatelný s cvičením. Po nanesení oleje, by mělo být vytírání důraznější, aby se vytvořilo teplo a olej se mohl vsřebat do těla.

Obr. 9 (Johari, 2002, s. 56)



Promačkávání

„Tato technika se provádí pouze na končetinách, prstech a chodidlech, kdy promačkáváme části těla vlnovitými pohyby oběma rukama“ (Johari, 2002, s. 55). Tento pohyb vyrovnává tlak krve uvnitř buněčných stěn. „Promačkávání by mělo začít na stehnech a směřovat dolů ke špičkám palců a potom opět začínat v podpaží a končit na konečcích prstů (obr. 10)“ (Johari, 2002, s. 55). „Po celkovém promačkání končetin, by měl nanést kapku oleje na konečky všech prstů na ruce masírovaného, potom rozetřít olej pozorně kolem každého nehtu na prstech na noze“ (Johari, 2002, s. 55). „Tímto způsobem se odstraňuje suchost a zjemňujeme bříška palců na noze, jež tvrdnou a kůže praská“ (Johari, 2002, s. 55).

Obr. 10 (Johari, 2002, s. 82)



3.9.1.4 Masážní oleje

Jak už jsem zmínila, pro různé dřevo se doporučují různé typy olejů. „Olej obsahuje výživu pro pleť, proteiny, sacharidy a jiné nezbytné složky, které se vstřebávají otvory ve vlasových folikulech. Zároveň brání vysychání pokožky, zvyšuje její pružnost, eliminuje tření a šíří rovnoměrně teplo do celého těla a poskytuje pleti sametový vzhled“ (Johari, 2002, s. 30).

Hořčičný olej

Tento olej nejvíce používají sportovci zejména kulturisti, jelikož dokáže uvolnit ztuhlost svalů. „Tento olej je mazlavý, hořký, pálivý, ostrý, světlý a zahřívající“ (Johari, 2002, s. 32). „Je velice účinný proti plísním a parazitům, léčí bolesti, otoky a rány všeho druhu“ (Johari, 2002, s. 32). Pokud se aplikuje okamžitě na řeznou ránu, zastavuje krvácení a dezinfikuje. „Nejlepší hořčičný olej je vymačkaný z bílého hořčičného semínka a lisovaný na dřevěném lisu, což už je dnes vzácnost“ (Johari, 2002, s. 32).

Olivový olej

„Olivový olej je mazlavý, lehce hořký a zahřívající. Obsahuje minerály, proteiny a olein“ (Johari, 2002, s. 33). Posiluje svaly, nervy a pokožku, dále léčí otoky a napomáhá pigmentaci. „Tento olej je vysoce hodnocen, protože je teplejší a výživnější než sezamový a hořčičný a pro tělo je stejně dobrý jako mandlový olej“ (Johari, 2002, s. 33). „Jeho přilnavost a hustota se často snižuje přidáním sezamového oleje“ (Johari, 2002, s. 33).

Sezamový olej

„Tento olej je mazlavý, těžký, sladký, hořký, svíravý a zahřívající“ (Johari, 2002, s. 34). Působí proti nemocem, otokům, odstraňuje ztuhlost a svalovou bolest a vyživuje vlasy a zastavuje šedivění vlasů. U masérů je to olej číslo jedna, jelikož je neutrální a nedráždí pokožku.

Kokosový olej

„Je sladký, relativně lehký, mazlavý a ochlazující“ (Johari, 2002, s. 35). „Léčí kožní problémy, jako jsou vyrážky, popáleniny, otoky, vřídky, ekzémy a plísňivé infekce“ (Johari, 2002, s. 35). Kokosový olej snadno proniká do pokožky a zlepšuje její vzhled. Na povrchu nezanechává mastný film.

Mandlový olej

„Masážní olej je sladký, mazlavý, těžký, a zahřívá“ (Johari, 2002, s. 35). Masážní olej je poměrně drahý, ale je skvělý na svaly a vazy, léčí spáleniny na kůži. „Jako vlasové tonikum působí léčivě nejen na vlasovou pokožku a lupy, ale je také dobrý pro mozek.

Po masáži by se měly oleje na těle nechat po dobu 15 - 35 minut, a poté se doporučuje bylinková nebo horká parní lázeň na dalších 20 - 40 minut.

3.9.1.5 Indikace a kontraindikace

Pro Ájurvédskou masáž je nejdůležitější celé tělo uvést do harmonické rovnováhy s jeho duší. Proto napomáhá ovlivnit celou řadu poruch.

Indikace

- Zbavují organismus stresu a napětí
- Posilují imunitní systém
- Vyrovnává krevní tlak
- Výrazně zpomaluje stárnutí
- Podporuje kvalitní spánek
- Zlepšuje kvalitu pokožky

Kontraindikace

- Kardiovaskulární potíže
- Po jídle
- Trpí špatným trávením a zácpou
- Po sexuálním styku
- Zahleněný, rýma, kašel

3.9.1.6 Srovnání s klasickou masáží:

Ájurvéda se především zaměřuje na duševní a teprve potom na tělesné problémy člověka. Chápe každého člověka jako jedinečnou a neopakovatelnou osobu. Její specifikací je provádění rituálů před i po skončení masáže, jde o rituály znovu obnovení energetické síly a jejího proudění tělem. Při Ájurvédské masáži se využívá speciálních olejů namíchaných přesně podle určitého typu člověka, tzv. podle určité oši, naopak v klasické masáži volíme konkrétní masážní olej, podle problémů či jeho účinku na organismus.

3.9.2 Masáž Reflexních zón

3.9.2.1 Historie

„První zmínky o této metodě jsou uvedené v díle známého Žlutého císaře ze třetího tisíciletí př. n. l. Tehdy se nazývala „metodou pozorování nohou“, což dokazuje, že reflexní terapie má kořeny v Číně“ (Janča, 1996, s. 15).

„Zřetelná nástěnná malba z roku 2330 př. n. l., nalezena v hrobce egyptského lékaře, však svědčí o tom, že metoda byla od pradávna používána i ve starém Egyptě. Na barevné malbě je znázorněna masáž šlapky a dlaně, ale i masáž připomínající Shia-tshu“ (Janča, 1996, s. 15).

„Za novodobého objevitele této metody je označován Američan dr. Viliam Fitzgerald, který uvádí, že s touto metodou se seznámil při studijním pobytu ve Vídni“ (Janča, 1996, s. 16), kde rozdělil lidské tělo na deset podélných zón, které vyučoval v kurzech nazývanou „terapie zón“. „Jeho technika byla rozvinuta další Američankou, Eunice Inghamovou, která zmapovala reflexní zóny a zasloužila se o rozšíření a zpopularizování toho, co nazvala reflexologií“ (McLaughlinová a kol., 2003, s. 8). Na náš kontinent se první zmínky o této terapii se dostaly v podobě písemností, které sebou z dalekých cest přivezl známý mořeplavec a cestovatel Marco Polo.

O rozšíření čínského směru reflexní terapie do České republiky zasloužil především reflexní terapeut Ing. Jiří Janča, Csc., dnes již po celé Evropě je proslulý svým léčitelským uměním.

V současnosti jsou rozšířeny dva směry reflexní terapie. První směr vychází z čínských tradic a druhým směrem je americká metoda.

„Dnes se reflexologie vyučuje na celém světě a patří k nejrozšířenějším formám doplňkové medicíny“ (Gillanders, 2006, s. 15).

3.9.2.3 Charakteristika masáže

Je to terapie, založená na reflexních bodech na chodidlech, (dlaních), které odpovídají daným orgánům našeho těla. Jedná se o „dálkové působení“, kdy „každý reflexní bod je zakončením reflexní dráhy, která začíná např. v našem mozku, prochází daným orgánem a končí na chodidle“ (http://www.studiozdravicko.cz/?page_id=8), dalo by se říci, že končetiny představují celé tělo. Tuto masáž je vhodné zvolit v situacích, kdy nemůžeme díky okolnostem a stavu pacienta, přímo působit na postižené místo.

„Metoda je přirozeným způsobem stimulace tělesných orgánů bez použití léků a „má řadu funkcí, přičemž se odstraňuje nahromaděný odpad, městnání i blokáda drah energie, zlepšuje se krevní oběh a funkce žláz, uvolňuje se celý systém včetně mysli“.“ (Inglis, 1992, s. 114).

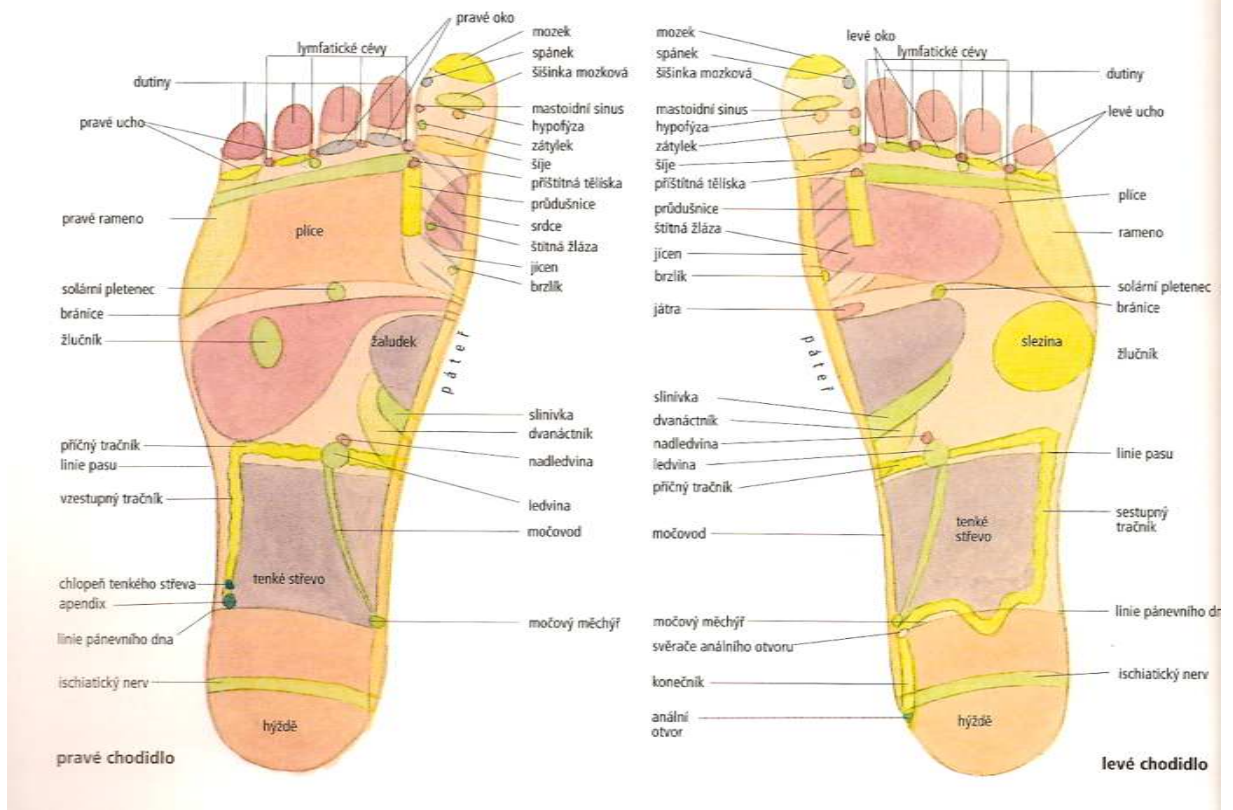
3.9.2.4 Postup masáže

Vždy je dobré, aby terapeut spolupracoval s odborným lékařem, aby měl pacient užitek jak z klasické léčby, tak z alternativní. Po předběžné anamnéze probíhá léčba, kdy masírovaný se posadí do křesla s opěrou zad a krku. Terapeut obvykle sedí na nízké stoličce u nohou tváří k masírovanému.

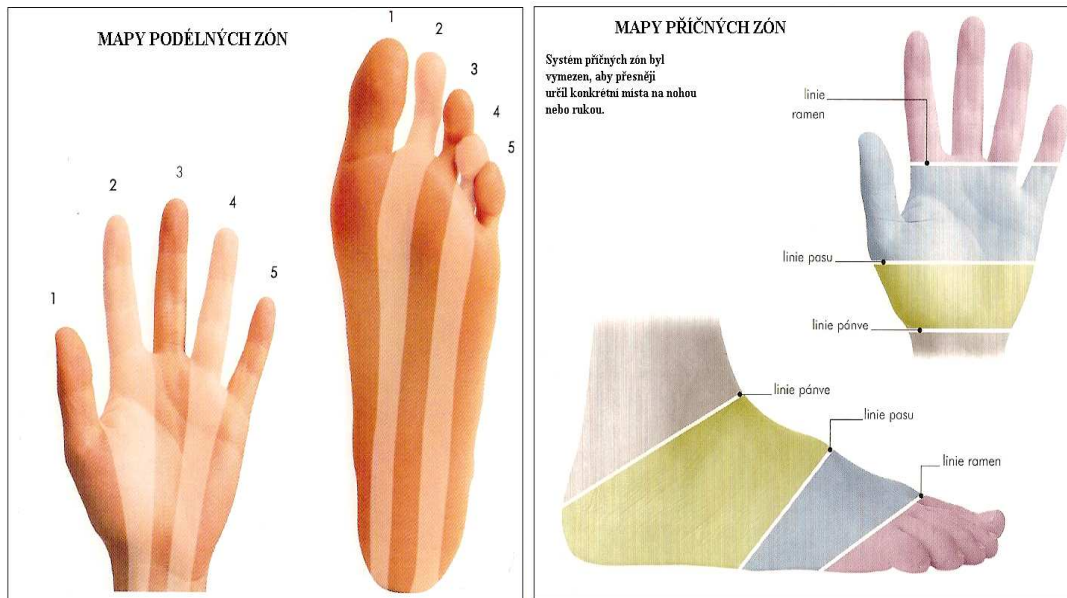
Následně zjišťuje příčinu stlačováním bodů na ploskách nohou (obr. 11), kdy je nutná spolupráce s klientem, který hodnotí pociťovanou bolest. Postižená část těla se projeví zvýšenou citlivostí reflexních bodů. Opakovaným působením se tělesná funkce obnoví a současně zmizí zvýšená citlivost reflexních bodů.

„Aby hledání šlo lépe, je výhodné zafixovat si do paměti souřadnicový systém podle dr. Fitzeralda (deset podélných tělesných zón) a podle H. Marquardtové (tři příčné tělesné zóny)“ (Pataky, 1998, s. 22), (obr. 12).

Obr. 11 (Stuart, 2008, s. 244)



Obr. 12 (McLaughlinová, 2003, s. 18, 22)



Vždy nejprve se propracovávají reflexní body na pravé noze, to proto, aby se postupovalo v souladu s přirozeným pohybem střev. Každá oblast by se měla propracovávat 2x, nejprve jedním směrem a poté opačným. Optimální síla a frekvence se osvojí teprve praxí.

„Délka léčení závisí na mnoha faktorech. Jedním z nich je i na velikosti nohy pacienta. Obvyklá doba je 20 – 45 minut. Na léčbu by měl docházet 1 - 2x týdně a jak dlouho léčby potrvá, závisí na úspěšnosti léčby“ (Inglis, 1992, s. 117).

3.9.2.5 Techniky masáže

Rozeznáváme 4 základní reflexologické techniky:

- *Přítlak*
- *Protitlak*
- *Otáčení*
- *Hřbetní tření*

Přítlak

„Jedná se o plazivý pohyb vykonávaný směrem dopředu (obr. 13), tento pohyb připomíná pohyb housenky“ (Gillanders, 2006, s. 20). Ohnutý palec se přiloží na končetinu naplocho bříškem a zlehka tlačí na určitý bod, poté se palec nadlehčí a posune směrem vpřed. Po končetině se postupuje pomalu a uváženě.

Frekvence je individuální podle ošetřovaného, v průběhu však činní cca 40 přítlaků za minutu. Větší tlak volíme u lidí, které chceme povzbudit a menší pokud chceme uklidnit.

Obr. 13 (Gillanders, 2006, s. 20)

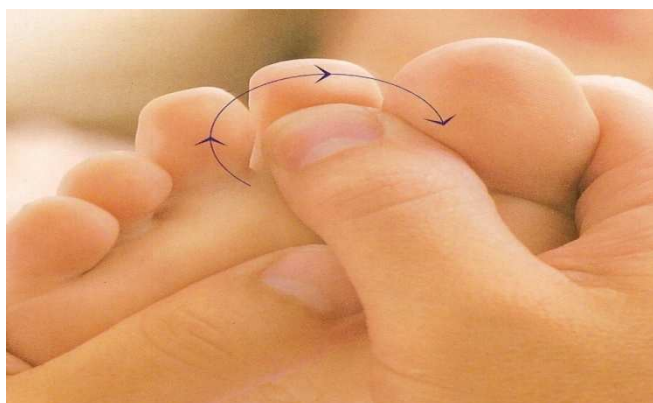


Otáčení

„Potřebují-li reflexní body ledvin, nadledvin, očí a uší stimulaci navíc, použijeme techniku otáčení“ (Gillanders, 2006, s. 23).

„Bříško palce se přiloží na odpovídající reflexní bod a otáčí jím dovnitř směrem k páteři (obr. 14) nepatrným, ale pevným pohybem. Pro co nejlepší účinek se udržuje tlak po několik vteřin“ (Gillanders, 2006, s. 23).

Obr. 14 (Gillanders, 2006, s. 22)



Hřbetní tření

„Pro stimulaci a prohřátí páteře se používá tato technika hřbetní tření (obr 15), kdy se přiloží dlaň na vnitřní hranu nohy nebo ruky (rovněž s palcem) a silně třeme toto místo sem a tam“ (Gillanders, 2006, s. 23).

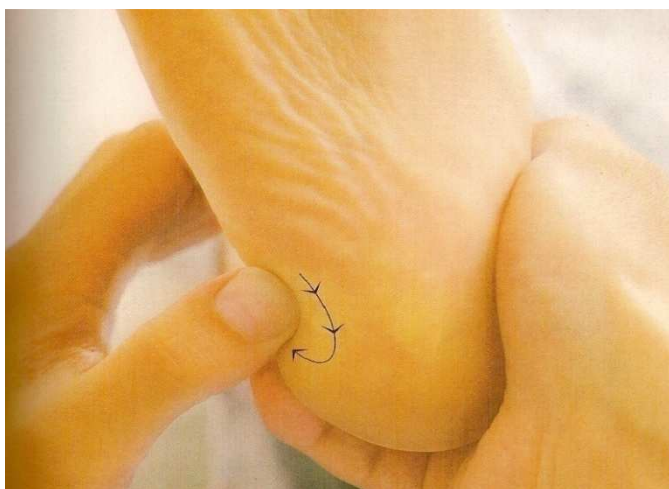
Obr. 15 (Gillanders, 2006, s. 23)



Protitlak

„Technika se používá k působení na reflexní bod červovitého výběžku neboli ileocekální chlopně, která spojuje tenké a tlusté střevo. Na tento bod se tlačí pevně levým palcem a následně bříškem palce pohybujeme krouživým pohybem ve tvaru „J“ směrem ven (obr. 16). Působením na tento bod se povzbuzuje vylučování a zlepšení funkce střev“ (Gillanders, 2006, s. 25).

Obr. 16 (Gillanders, 2006, s. 25)



3.9.2.6 Indikace a kontraindikace

Indikace

- Bolesti hlavy
- Rýma, nachlazení
- Psychické problémy
- Žaludeční nebo střevní potíže
- Poruchy nervového systému
- Některé vnitřní orgány
- Poruchy žilního systému
- Poruchy muskulárního systému

Kontraindikace

- Pohlavní orgány
- Vysoká teplota
- Vážná osteoporóza
- Plísně
- Zlomeniny
- Přední strana krku

3.9.2.7 Srovnání s klasickou masáží

Tato masážní technika se od klasické masáže liší asi nejvíce, je to hlavně tím, že se nemasíruje celé tělo, ale ovlivňujeme jeho funkčnost pomocí reflexních bodů umístěný na plosce nohy či ruce. Masér pracuje pouze s ploskami nohou a rukou a pokožky pacienta se vůbec nedotýká, proto je možné touto technikou ovlivnit spíše poruchy vnitřních orgánů.

Je fyzicky méně náročná a provádí se bez použití masážních prostředků.

3.9.3 Aromaterapie

3.9.3.1 Historie masáže

Aromaterapie je metoda, při které se používalo výtažků z bylin staré více než 4000 let. „První lidé, kteří používali aromatické látky, byli kněží. Byli prvními výrobci voňavek, prvními aromaterapeuty“ (Tisserand, 1992, s. 23).

„Staří Egypťané využívali esenciální oleje ke kosmetickým účelům, v lékařství, léčitelství a především v případě zesnulých na posmrtný život“ (<http://www.esencialni-oleje.cz/o-nas>). Každý byl důkladně nabalzamován olejem a mastmi, důkazem toho jsou nálezy objevené v hrobkách egyptských faraonů. „Dochovala se hliněná destička z roku 1800 př. n. l. pocházející z Babylonu, na níž je objednávka na dovážený olej z cedru, myrhu a cypřiše“ (Tisserand, 1992, s. 24). Přibližně ve stejné době, kdy se aromaterapií začali zabývat Egypťané, začali aromatické látky využívat i v Číně.

„Nejstarší dochované lékařské texty z Číny, které vznikly kolem roku 2700 př. n. l., patří mezi klasická díla rostlinné medicíny“

(http://www.relaxia.cz/aroma_olej_historie.htm).

Vrchol výroby vonných mastí a parfémů nastal v 17. století. „Nicholas Culpeper zveřejnil knihu s názvem Mistrovské dílo umění, aneb zkrášlující část fyziky“ (Tisserand, 1992, s. 39), kde popisuje několik receptů na výrobu vonných vodiček a mastí. V průběhu 18. a 19. století se užívání aromatických látek stalo oblibou žen, hlavně ke kosmetickým účelům. „Aromaterapii oživil koncem 20. století francouzský kosmetický chemik René-Maurice Gattefossé, který se o éterické oleje začal zajímat na základě vlastních pozorování“ (http://www.relaxia.cz/aroma_olej_historie.htm). „Zveřejnil svou první Aromathérapie v roce 1928“ (Tisserand, 1992, s. 46), v níž popisuje účinky esenciálních olejů a jejich využití při léčbě popálenin, vředů a zánětů kůže.

„První dochovaný laboratorní test zkoumající antibakteriální účinky esenciálních olejů byl uskutečněn v roce 1887“ (<http://www.profimed.cz/cs/z-naseho-sortimentu/pece-o-telo/tisserand/historie-aromaterapie>).

„V současné době zvýšeného zájmu o přírodní způsoby léčby došlo i u nás k renesanci aromaterapie“ (Sedmík, 1999, s. 169).

3.9.3.2 Charakteristika masáže

„Zjednodušeně a laicky řečeno jedná se o terapii (léčbu) vůní. Aromaterapie využívá k ovlivňování našeho fyzického, emočního a psychického stavu éterické oleje - někdy se jim také říká esenciální oleje“ (http://www.maroma.cz/aromaterapie_info.html).

„Pro dokonalý účinek aromaterapeutické masáže, jsou zásadní tři nosné principy: kvalita éterických olejů, docílení hluboké relaxace a kvalita péče“ (Zrubecká a kol., 2008, s. 55).

3.9.3.3 Éterické oleje

„Základem éterických olejů jsou rostlinné silice, ty se vyskytují v nepatrných kapičkách v květech, plodech, listech a kořenech. Každá vůně daného oleje má svou specifickou funkci, která působí na psychiku i zdravotní potíže člověka. Éterické oleje využívá aromaterapie nejen pro své léčebné účely, ale taky k vyladění tělesné energie“ (<http://www.mineralfit.cz/domaci-lekar-clanek/etericke-oleje-probudi-vase-smysly-541/>).

„Rostlinné esence jsou aromatické a velmi nestálé, při otevřeném přístupu vzduchu se odpařují a naprosto se liší od olejů s obsahem tuků a složením připomínají spíše vodu než olej“ (Tisserand, 1992, s. 13).

„Éterické oleje vnímáme především prostřednictvím čichu, ale vůni také nasáváme póry naší kůže. Vdechnutím vstupují molekuly silic do plic a tím do celého těla. Čichové receptory vysílají mozku signály do celého těla“ (<http://www.mineralfit.cz/domaci-lekar-clanek/etericke-oleje-probudi-vase-smysly-541/>). Před zahájením samotné aromamasáže je důležité stanovit diagnózu, abychom správně léčili příznaky, o kterých se jinak radíme se svým lékařem.

Tab. 1 Éterické oleje a její použití

Citron	- na pročištění organismu, rozpouští usazeniny (celulitida, obezita, žlučnickové a močové kameny), především osvěžuje mysl
Eukalyptus	- ulevuje při bolestech svalů, revmatismu a pomáhá při rozšiřování cév
Grapefruit	- působí proti depresi, odstraňuje napětí, stimuluje lymfatický systém, přidává se do směsi na celulitidy
Heřmánek	- zmírňuje bolesti u dětí při masáži kolem uší, používá se při tupé bolesti, účinkuje na bolesti kloubů a svalů, zanícení šlach, masážní olej na strie, tiší bolest a uvolňuje svalové křeče

Hřebíček	- je silně prohřívající, vhodný při svalových, kloubních a neurologických potížích, posiluje a dodává jistotu
Jalovec	- zlepšuje krevní oběh, pročisťuje krev, odvádí kyselinu močovou z kloubů
Jasmín	- má hřejivý účinek je ideální pro masáž ztuhlých končetin, při masáži břicha a spodní části zad zmírňuje bolesti
Kakao	- lehce stimuluje a působí proti podráždění
Levandule	- uklidňuje, tiší bolest, zmírňuje menstruační potíže po namazání do podbříšku, ulevuje při revmatizmu a zánětech vazivové tkáně
Majoránka	- má sedativní účinky na nervy, snižuje vysoký krevní tlak, uvolní ztuhlé a bolavé svaly, uleví při artritidě
Máta luční	- používá se na masáž unaveného těla - hlavně nohou, kdy osvěží a potlačí bolest, v zimě hřeje a v létě chladí
Meduňka	- má zklidňující účinky, působí při srdečních potížích
Pomeranč	- působí na psychiku, ulevuje při neklidu, úzkosti a depresi, v kombinaci s jinými éterickými oleji dodává jim jemnost a svěžest, napomáhá při arytmií
Pepř černý	- zahřívá a posiluje, pomáhá při krčních zánětech a bolestech kloubů
Rozmarýn	- antidepresivum a mozkové tonikum, prokrvuje, prohřívá, zvyšuje krevní tlak a prodlužuje výkonnost, pomáhá při unavených a ztuhlých svalech
Skořicovník	- působí na nervový systém, v psychické oblasti působí kladně při velkém vyčerpání, zmírňuje bolesti svalů a záněty kloubů, posiluje srdeční činnost
Tea tree	- posiluje imunitu, zmírňuje otoky, široké použití při infekcích

3.9.3.4 Postup masáže

Nejprve si připravíme masážní olej, kdy smícháme 10 – 25 kapek v 50 ml rostlinného oleje lisovaného za studena a pustíme klidnou tichou hudbu. Klient si lehne na masážní stůl na břicho, postavíme se po jeho levé ruce a přikryjeme ho prostěradlem. Dříve než se dotkneme klienta, musí dojít k celkovému uvolnění těla, jak klienta, tak maséra, pomocí hlubokého pomalého nadechnutí a následného vydechnutí s vnímáním celého těla, kdy vdech i výdech je úplný. Poté pomalu položíme dlaně na klientova záda, levou ruku mezi lopatky a pravou na ledviny. Chvilí setrváme, než se místa pod dlaněmi prohřejí, poté jemně rozhoupeme klientovo tělo, aby se energie rozproudila. Odkryjeme prostěradlo po kostrč a následně dáme přivonět klientovi namíchané esence. Olej prohřejeme v dlaních a nanese jej na záda. Pomocí masáže proniká směs éterických olejů do pokožky. Každý tah opakujeme 3 - 4x. Terapeut by neměl při masáži s klientem rychle manipulovat ani s ním mluvit, pak nemůže dojít k hlubokému uvolnění. Masáž částečná by měla trvat nejméně 45 - 60 minut a celková 90 - 120 minut.

3.9.3.5 Indikace a kontraindikace

Indikace

- Uvolňuje svaly a zbavuje je bolesti
- Povzbuzuje proudění lymfy
- Zlepšuje krevní oběh, trávení a tělesné funkce
- Posiluje imunitu
- Vyživuje pokožku
- Minimalizuje únavu, stres a podrážděnost
- Navozuje pocit klidu a pohody

Kontraindikace

- Infekční onemocnění
- Alergie spojená s vyrážkou
- Poranění páteře
- Srdeční onemocnění
- Zlomeniny a vykloubení

3.9.3.6 Srovnání s klasickou masáží

„Aromaterapeutická masáž se po technické stránce neliší od klasické (švédské) masáže“ (Sedmík, 1999, s. 169). Klasická masáž je hlavně zaměřená na fyzické problémy a teprve pak na uvolnění psychického napětí. U aromamasáže je hlavním účinkem navození pocitu pohody a radosti, kde se používají směsi z těch nejkvalitnějších za studena lisovaných přírodních olejů spolu s éterickými oleji, vždyť 1 kapka éterického oleje pronikne do 20 minut do krve.

4 Syntetická část

V této části jsem vypracovala didaktickou pomůcku v podobě metodických listů postupu sportovní masáže zad a šíje. Podmínky pro vytvoření těchto listů mi byly usnadněny díky místnosti a patřičným materiálům, které mám k dispozici k masírování v masérském studiu Kondice Pro. K vytvoření fotek byl použit fotoaparát značky Olympus C-520. Celé focení probíhalo dva dny. První den po dobu 3h., kdy byl nafocen celý postup masáže. Fotodokumentace některých hmatů byla provedena znovu i následující den po dobu 1h., a to z důvodu nepřesného znázornění některých hmatů, po vložení do tohoto dokumentu. Figurantka, na které ukazuji uvedené masérské hmaty a fotograf, který celý průběh masáže fotografoval, souhlasili s uveřejněním fotek do této bakalářské práce. Podrobný popis jsem vytvořila díky zkušenostem z praxe.

Pomůcky pro masáž

Masážní stůl, deky, ručníky, ubrousky, oleje, gumičky na vlasy, molitanový válec

Příprava na masáž

V místnosti by mělo být příjemné teplo a nemělo by tam být nic, co by klienta příliš rozptylovalo. Důležité je navodit příjemnou atmosféru tlumeným světlem a uklidňujícími vůněmi. Na masážní lůžko umístíme deku, na kterou položíme ručník. Do otvoru pro obličej z každé strany připravíme ubrousky. Dále budeme potřebovat papírové kapesníčky na utírání rukou, papírové utěrky na setření přebytečného oleje z masírované části klienta po masáži, příjemnou přikrývku na přikrytí nemasírovaných částí klienta proti prochladnutí a ručník, aby se od oleje neumastilo spodní prádlo. Tato příprava je důležitá k navození dobré atmosféry, neboť neustálé odbíhání maséra nepůsobí dobře nejen na klienta, ale hlavně masér by měl být psychicky naladěný, čímž dochází k většímu prohloubení účinku masáže. Po příchodu klienta se představíme a navážeme kontakt. Zeptáme se na jeho zdravotní stav a zjistíme, zda je na masáži poprvé. Masírovaný by měl být osprchovaný, neboť se otevřou kožní póry a lépe přijmou účinné látky obsažené v masážních prostředcích, dále by měl přijít na masáž minimálně 2 hodiny po jídle. Následně ho požádáme, aby si sundal šperky, svlékl se do spodního prádla a poučíme ho, jak si správně lehnou na masážní stůl. Pro uvolnění končetin, by měl mít masírované nohy přes okraj lehátka, nebo je podložíme molitanovým válcem.

Metodické listy postup sportovní masáže zad

Nejprve v rukách rozetřeme vhodný masážní prostředek a provedeme sportovní masáž následujícím způsobem. Všechny hmaty níže uvedené provádíme minimálně 6x po sobě, podle typu sportovní masáže.

1. Úvodní tření - plochou dlaní (obr. 1). Celou masáž začínáme z pozice za klientovou hlavou. Položíme dlaně na klientova záda, posunujeme plochy dlaní po stranách trupu od ramen směrem k bedrům a zpět po vzpřimovači trupu.



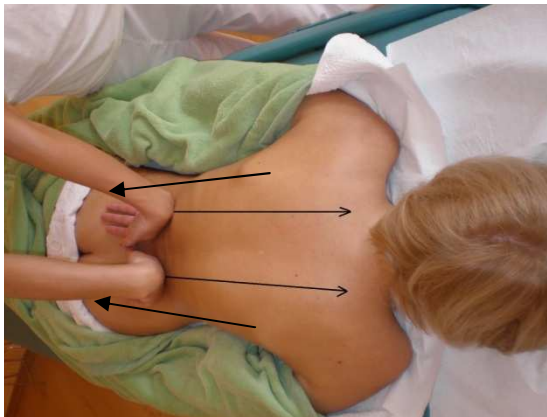
Obr.1

2. Úvodní tření - chvění bříšky prstů (obr. 2). Provádíme celou dlaní po stranách trupu od ramen směrem k bedrům a zpět po vzpřimovači s prsty mírně roztaženými, klikatě, tlakem na jejich bříška.



Obr. 2

3. Úvodní tření - obtahováním (obr. 3). Postavíme se k boku lehátka a hmat začínáme celou plochou hřbetu ruky od bederní krajiny směrem k hlavě (obr. 3) a k sobě plochou dlaně.



Obr. 3

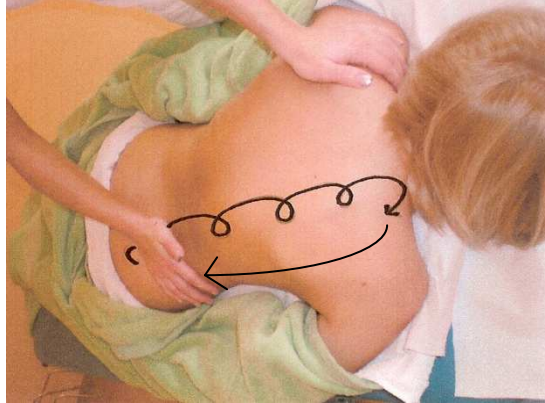
Po úvodním tření provádíme následující hmaty (kromě chvění a závěrečného tření) na jedné polovině zad přes tělo masírovaného.

4. Hnětení - vlnovité (obr. 4). Provádíme jen na vnějším okraji širokého zádového svalu střídavým tlakem vlnovitým pohybem tzv. „hnětením těsta“



Obr. 4

5. Roztírání - patkou dlaně (obr. 5). Začínáme v bederní oblasti, kdy postupujeme po vzpřimovači trupu směrem k šíji, a to krouživými a spirálovitými pohyby po celé ploše zad (obr. 5) a zpět dlaní rovným tahem.

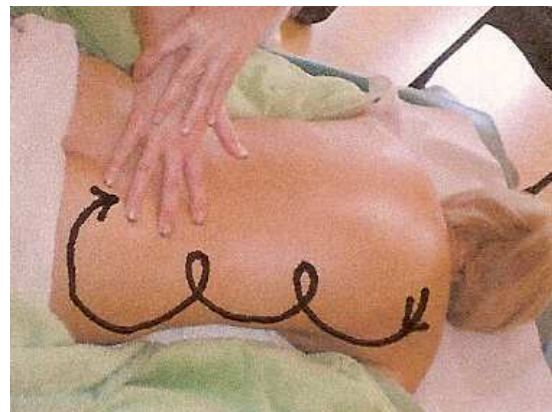


Obr. 5

6. Roztírání - čtyřmi prsty (obr. 6,7). Tlakem bříšek mírně roztažených prstů, 1 – 2 cm mezera mezi nimi (bez palce), provádíme spirálovité roztírání vzpřimovače trupu se zatížením druhou rukou (obr. 6) a spirálovitě zpět směrem k bederní oblasti (obr. 7).

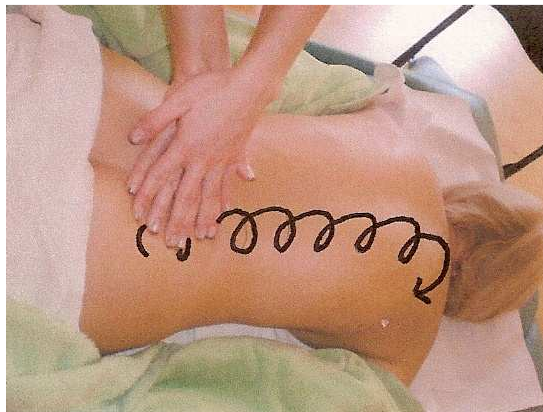


Obr. 6



Obr. 7

7. roztírání - osmi prsty (obr. 8). Obdobně roztíráme osmi prsty, s tím že zabereme tak větší plochu zad.



Obr. 8

8. roztírání - palcem (obr. 9). Tlakem palce spirálovitě roztíráme pouze vzpřimovač směrem k šíji a od páteře tlak zvětšujeme.



Obr. 9

9. Roztírání - pěstí (obr. 10). Provádíme hmat hřbety základních článků prstu ruky sevřené v pěst od beder směrem k šíji. Palec vede pohyb po páteři. Tlak zmírníme v oblasti ledvin a zpět plochou dlaně.



Obr. 10

10. Roztírání podlopatkového svalu - malíkovou hranou (obr. 11). Masírovanému pomůžeme ohnout paži v lokti, tak aby jeho hřbet ruky byl na bedrech. Ohnutou paži fixujeme za loket mírným tlakem na podložku a hmat provádíme přes svoji ruku, která fixuje ohnutou paži masírovaného, a to malíkovou hranou směrem vpřed a zpět.



Obr. 11

11. Roztírání podlopatkového svalu - palcem (obr. 12). Provádíme stejně, místo malíkové hrany použijeme palec.



Obr. 12

12. Roztírání - mezižebních prostor (obr. 13). Čtyřmi prsty dole u stolu vyhmátneme mezižební prostory a bříšky roztažených prstů střídatavě oběma rukama masírujeme tahem k sobě.



Obr. 13

13. Tepání - smetání (obr. 14). Smetáme na okraji širokého zádového svalu s malíkovou hranou s uvolněným zápěstím.



Obr. 14

14. Tepání – vějířovité (obr. 15). Malíkovými hranami roztažených prstů narážíme rytmicky do svalu podél páteře. V krajině ledvin intenzitu tepání zmírníme. Musíme dát pozor na trny obratlů a okraje lopatky.



Obr. 15

15. Po tomto hmatu přecházíme na druhou stranu masážního lehátka a pokračujeme v masáži druhé půlky zad stejným způsobem od obr. 4.

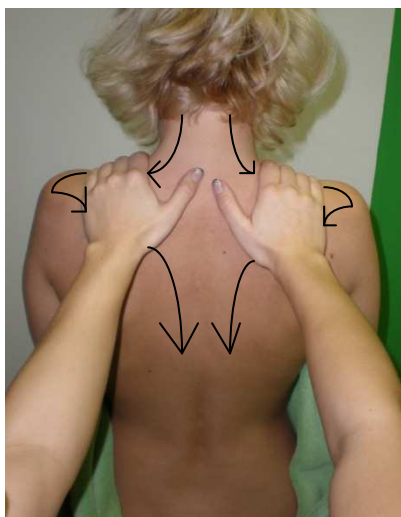
16. Závěrečné tření (obr. 1,2,3). Masáž zad ukončíme závěrečným třením, které je shodné s třením úvodním.

Metodické listy postupu sportovní masáže šíje

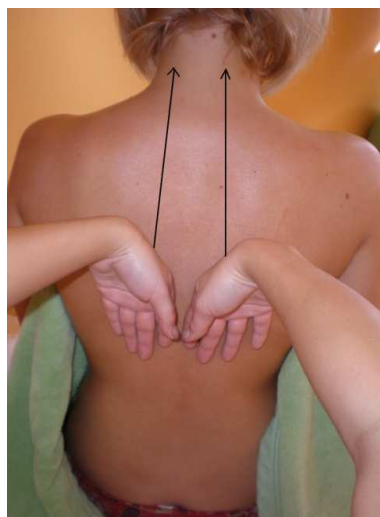
Nejprve v rukách rozetřeme vhodný masážní prostředek a provedeme sportovní masáž následujícím způsobem. Všechny hmaty níže uvedené provádíme minimálně 6x po sobě, podle typu sportovní masáže.

1. Požádáme klienta, aby se posadil na okraj masážního stolu. Masírovaný sedí uvolněně a jeho ruce se opírají předloktími o stehna.

2. Úvodní tření - plochami dlaní (obr. 1,2). Dlaně jsou mírně ohnuty a palce jsou v částečné opozici. Začínáme od horní části šíje oběma rukama najednou směrem k ramenům po horní části trapézového svalu a následně mezi lopatky (obr. 1) a zpět se vracíme po vzpřimovači hřbetu rukou směrem k šíji (obr. 2).



Obr. 1



Obr. 2

3. Úvodní tření - vidlicí (obr. 3). Tření vidlicí provádíme na horním trapézovém svalu, od ramen směrem k šíji.



Obr. 3

4. Hnětení - vlnovité (obr. 4). Provádíme pouze vlnovité na horních okrajích trapézového svalu, co nejvýše k hlavě vpravo i vlevo.



Obr. 4

5. Roztírání – malíkovou hranou a patkou dlaně (obr. 5,6). Začínáme od horní části šíje malíkovou hranou spirálovitě současně po obou stranách krční páteře (obr. 5) a od horního okraje trapézového svalu pokračujeme patkou dlaně spirálovitě směrem k rameni (obr. 6).



Obr. 5



Obr. 6

6. Roztírání - špetkou (obr. 7). Začínáme od horní části šíje spirálovitě dolů k rameni všemi prsty sevřenými k sobě. Totéž provedeme i na druhé straně druhou rukou.



Obr. 7

7. Tepání - vějířovité (obr. 8). Hmat provádíme střídavě lehce na horních okrajích jedné i druhé strany trapézového svalu – nad rameny.



Obr. 8

8. Závěrečné tření (obr. 1,2,3) se provádí jako tření úvodní, ale používáme jen plochy dlaní.

9. Po ukončení masáže zahalíme ramena klienta zahřátým ručníkem nebo dekou a poskytneme mu několik okamžiků naprosté relaxace, mezitím si můžeme umýt ruce.

5 Závěr

Díky této práci jsem si prostřednictvím naučné literatury prohloubila vědomosti ohledně klasické a sportovní masáže, neboť v masérském kurzu jsou informace předány hlavně z hlediska praxe a pouze se okrajově dotýkají teorie.

Chtěla bych poděkovat profesionálním masérům zabývajících se alternativními masážemi za jejich informace, co se týká praktických ukázek prováděných technik, které jsou obsahem bakalářské práce.

Všechny druhy alternativních masáží, které jsou uvedeny v bakalářské práci, mi natolik nadchly, že bych chtěla postupně absolvovat masérské kurzy a následně tyto znalosti uplatnit v praxi, neboť jak jsem zmínila v úvodu, masérství se věnuji profesionálně.

Nejvíce mě zaujalo studium masáže reflexních zón, jejímž nastudováním teorie a následnou ukázkou v masérských salónech, kterou jsem měla možnost ověřit si na sobě, neboť pravidelným docházením na tuto terapii, došlo k úplnému vyléčení mého chronického onemocnění močového měchýře. Tato metoda je opravdu účinnou léčebnou metodou, jak mohu i jinou masážní metodou pomáhat klientům.

Doufám, že nejenom mě, ale i ostatním pomůže tato bakalářská práce blíže se seznámit s méně známými druhy alternativních masáží.

Referenční seznam literatury

1. FLANDERA, S. *Klasické masáže*. Olomouc: Poznání 2005. ISBN 80-86606-36-8.
2. FLANDERA, S. *Sportovní masáže*. Olomouc: Poznání 2008. ISBN 978-80-86606-73-6.
3. FOSTER, H. *Jak zbavit tělo jedů*. Praha: Svojtka&Co 2006. ISBN 80-7352-376-0.
4. GILLANDERS, A. *Reflexologie*. Praha: Svojtka&Co 2006. ISBN 80-7352-445-7.
5. HOŠKOVÁ, B. *Masáž ve sportu*. Praha: Olympia 2000. ISBN 80-7033-093-7
6. INGLIS, B. a WEST, R. *Průvodce alternativní medicínou*. Praha: Brázda 2002. ISBN 80-209-0221-X.
7. JANČA, J. *Reflexní terapie*. Praha: Emineny 2006. ISBN 80-85876-17-5.
8. JOHARI, H. *Ájurvédská masáž*. Praha: Pragma 2002. ISBN 80-7205-838-X.
9. KVAPILÍK, J. *Sportovní masáže pro každého*. Praha: Olympia 1989. ISBN 80-7033-120-8.
10. McLAUGHLINOVÁ, CH. a HALLOVÁ, N. *Tajemství reflexní masáže*. Praha: Svojtka&Co 2003. ISBN 80-7237-767-4.
11. PAVLOVÁ, Z. *Učební texty masáže a regenerace*. České Budějovice: Jihočeská univerzita 1998. ISBN 80-7040-277-6.
12. PATAKY, J. *Reflexní terapie*. Olomouc: Dobra&Fontana 1998. ISBN 80-86179-18-4
13. RIEGEROVÁ, J. *Rekondiční a sportovní masáže*. Olomouc: Univerzita Palackého 2007. ISBN 978-80-244-1661-8.
14. SEDMÍK, J. *Masáže: Kompletní kniha masážních technik*. Praha: Svoboda 1999. ISBN 80-205-1002-8.
15. SKALKOVÁ, J. *Obecná didaktika*. Praha: Grada Publishing, a.s. 2007. ISBN 978-80-247-1821-7.
16. STUART, C. *Velká kniha Masáž a aromaterapie*. Praha: Svojtka&Co 2008. ISBN 978-80-7352-744-0
17. ŠTUMBAUER, J. *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Pedagogická fakulta 1989.

18. TISSERAND, R. *Umění aromaterapie*. Praha: Aletnativa 1992.
ISBN 90-7237-756-6.
19. WARRIER, G., VERMA, H. a SULLIVANOVÁ, K. *Tajemství ájurvédy*.
Praha: Svojtka&Co 2003. ISBN 80-7237-756-6.
20. ZRUBECKÁ, A. a AŠENRENEROVÁ, I. *Aromaterapie v životě ženy*.
Praha: Mladá fronta 2008. ISBN 978-80-204-1938-5.

Internet

1. <http://www.aromaterapie.cz>
2. <http://www.caspv.cz/cz/casopis>
3. <http://www.esencialni-oleje.cz/o-nas>
4. <http://www.ganeshspa.cz/ajurveda.php>
5. <http://www.lekari-online.cz/ortopedie/zakroky/elektrolecba-elektrostimulace>
6. <http://www.liwest.cz/cinske-masaze-aromaterapie.php>
7. http://www.maroma.cz/aromaterapie_info.html
8. <http://www.masaze007.cz/kontraindikace-masazi>
9. <http://www.mineralfit.cz/domaci-lekar-clanek/etericke-oleje-probudi-vase-smysly-541/>
10. <http://nadrevo.blogspot.com/2009/12/regenerace-sauna.html>
11. <http://www.praha-masaze.info/masaze-a-relaxace/klasicke-masaze.htm>
12. <http://www.profimed.cz/cs/z-naseho-sortimentu/pece-o-telo/tisserand/historie-aromaterapie>
13. http://www.relaxia.cz/aroma_olej_historie.htm
14. http://www.studiozdravicko.cz/?page_id=8
15. <http://www.tesensis.cz/masaze/>

Seznam příloh

Příloha 1. Postup celé sportovní masáže

Příloha 1: Postup celé sportovní masáže

Masáž zad

Úvodní tření - plochou dlaně, chvění-klikatě, obtahování (ze strany)

Hnětení - vlnovité (okraj širokého svalu zádového)

Roztírání - patkou (vzpřimovače), čtyřmi a osmi prsty (polovina zad), palcem (vzpřimovače), pěstí (vzpřimovače), vytírání podlopatkového svalu palcem a malíkovou hranou, vytírání mezižebří

Tepání - smetání (okraj širokého svalu zádového), vějířovité (vzpřimovače trupu)

Závěrečné tření - plochou dlaně spojené s vychvěním

Masáž dolní končetiny zezadu

Úvodní tření - plochou dlaně, obtahování, přerušovaný stisk
(zadní strana stehna + lýtko)

Ploska nohy

Úvodní tření - obtahování

Roztírání - patkou dlaně, palci, pěstí

Achillova šlacha

Úvodní tření - nůžkový hmat, kolébka

Hnětení - vlnovité, palci

Lýtko

Úvodní tření - vytírání přes ruku

Hnětení - uchopování a odtahování, vlnovité, finské - slalom a spirála

Tepání - smetání, vějířovité

Chvění - vidlicí (pokrčená noha)

Stehno

Úvodní tření - vytírání přes ruku, obtahování postranní fascie

Hnětení - uchopování a odtahování, vlnovité, finské - slalom a spirála

Roztírání - patkou dlaně (postranní fascie)

Tepání - sekání

Chvění - vidlicí (pokrčená noha)

Hýždě

Úvodní tření - plochou dlaně (od kyčelního kloubu ke křížové kosti)

Hnětení - vlnovité, pěstmi (stlačování)

Roztírání - osmi prsty (ok kyčelního kloubu)

Tepání - pěstmi

Chvění - vidlicí (z hýžděové rýhy)

Závěrečné tření - shodné s úvodním třením

Masáž dolní končetiny zepředu

Úvodní tření - plochou dlaně, obtahování, přerušovaný stisk
(nasazujeme nad kolenem)

Prsty

Roztírání - palci

Nárt

Roztírání - patkou dlaně, špetkou, palci (vytírání meziprstních prostor)

Kotník

Roztírání - patkou dlaně, špetkou, palci (obkružování)

Bérec

Tření - obtahování

Roztírání - patkou dlaně, palcem (druhé ruky)

Koleno

Roztírání - patkou dlaně, špetkou, obkružování palci (osmička), protipohyb, vidlicí (palec - ostatní prsty)

Stehno

Tření - vytírání přes ruku, obtahování (postranní fascie)

Hnětení - uchopování a odtahování, vlnovité, finské - slalom a spirála

Roztírání - patkou dlaně (postranní fascie)

Tepání - vějířovité, kombinovaný hmat („zadělávání těsta“)

Chvění - rychlé válení, vidlicí, vytřásání dolní končetiny

Pasivní pohyby v kloubech - postupně kotník, koleno, kyčel

Závěrečné tření - shodné s úvodním

Masáž břicha (pokrčené nohy)

Úvodní tření - plochou dlaně, hřbetem ruky (miska), obtahování (do T)

Hnětení - vlnovité

Roztírání - čtyřmi prsty

Tepání - smetání, lehké bubnování

Chvění - vidlicí, dlaní

Závěrečné tření - shodné s úvodním

Masáž hrudníku

Úvodní tření - plochou dlaně (po hrudní kosti až k poslednímu žebru a po stranách trupu se vracíme)

Hnětení - vlnovité (okraj prsního svalu), stlačování hrudníku

Roztírání - patkou dlaně (od prsní kosti nahoru), čtyřmi prsty, osmi prsty, vytírání mezižebří (směrem k podložce)

Tepání - smetání (okraj velkého prsního svalu), vějířovité (rovnoběžně s hrudní kostí)

Chvění - vidlicí (velký prsní sval), vytřásání (celý hrudník)

Závěrečné tření - shodné s úvodním

Masáž horní končetiny

Úvodní tření - dlaní (stejnostrannou, druhostrannou)

Prsty

Roztírání - palci, nůžkový hmat, všemi prsty (dostředivě i odstředivě)

Hřbet ruky

Roztírání - patkou, špetkou, palci (vytírání meziprstních prostor)

Dlaní

Hnětení - vlnovité

Roztírání - patkou, palci, pěstí (provrtávání)

Zápěstí

Roztírání - hřbetní strana patkou, špetkou, palci, vidlicí (náramek)

Předloktí

Tření - vytírání přes ruku (ruka „v kapse“)

Hnětení - vlnovité, finské - slalom a spirála, pomalé válení

Tepání - smetání (na zevní palcové straně předloktí),
vějířovité (na vnitřní straně předloktí)

Chvění - rychlé válení

Loket

Roztírání - patkou, špetkou, obkružování palci

Paže

Biceps

Tření - vytírání přes ruku (dostředivým pohybem až do podpaží)

Hnětení - uchopování a odtahování, vlnovité, finské - slalom a spirála

Tepání - smetání, vějířovité

Triceps

Tření - vytírání přes ruku (od lokte směrem k rameni)

Hnětení - vlnovité, finské - slalom a spirála, pomalé válení společně s bicipsem

Tepání - smetání, vějířovité

Chvění - rychlé válení

Rameno

Tření - vytírání přes ruku „milenecký hmat“ (krajina deltového svalu)

Hnětení - vlnovité, finské - slalom a spirála (celá plocha deltového svalu)

Roztírání - patkou dlaně, čtyřmi prsty

Tepání - vějířovité

Chvění - vidlicí (deltový sval), vytřásání horní končetiny

Pasivní pohyby v kloubech - postupně zápěstí, loket, rameno

Závěrečné tření - shodné s úvodním (prováděné v sedě)

Masáž šíje

Úvodní tření - dlaní, vidlicí vytírání (od ramene k hlavě)

Hnětení - vlnovité (horní okraj trapézového svalu)

Roztírání - patkou, špetkou, malíkovou hranou,
palci (horní i dolní část trapézového svalu)

Tepání - smetání (na krční krajině a v horní části trapézového svalu)
vějířovité (hrana trapézového svalu)

Závěrečné tření - shodné s úvodním (pouze plochy dlaní)

