

CUPRINS

8	INTRODUCERE	197	ÎNCEARCĂ MASAJUL REFLEX
30	STĂPÂNEȘTE TOATE TEHNICILE DE BAZĂ	201	Punctele lui Knap
79	ÎNVAȚĂ CUM SĂ MASEZI DIFERITELE PĂRȚI ALE CORPULUI	203	Trigger points sau puncte declanșatoare
80	Masajul spatelui	204	Masajul lui Dicke
86	Masajul coapselor și al gambelor	205	Reflexologia tălpilor
90	Masajul picioarelor	208	Masajul urechilor (auriculoterapie)
94	Masajul abdomenului	211	DESCOPERĂ MASAJELE LUMII
100	Masajul umerilor și al brațelor	213	Reiki
106	Masajul mâinilor	217	Ayurveda
111	Masajul gâtului și al toracelui	220	Shiatsu
116	Masajul feței	224	Thailandez
125	STUDIAZĂ DIFERITELE TIPURI DE MASAJ ȘI TEHNICILE ADECVATE	228	Oriental
126	Masajele circulatoriu și estetic	232	Chinezesc
139	Masajul pentru sportivi	235	Amma
146	Masajul artistres	237	Alte masaje
152	Masajul în familie	239	APROFUNDEAZĂ-ȚI CUNOȘTINȚELE PRIN TEHNICI SPECIFICE ȘI NEOBIȘNUITE
161	BUCURĂ-TE DE AUTOMASAJE	240	Fasciile
162	Automasajul și relaxarea musculară	242	MTP
172	Automasaj, stres și oboseală	244	Masajul pelvian
178	Automasaj și estetică	247	CONCLUZIE
183	Automasajul la birou		
187	Automasajul și durerile		

INTRODUCERE

În cartea sa, *Les Mains du miracle*, Joseph Kessel ne povestește cum maseurul-guru al lui Himmler a influențat mersul istoriei, convingându-l pe infamul său pacient să se îndepărteze de Hitler și să salveze viața a mii de deportați...

Acest lucru ne dovedește că masajul trece dincolo de simpla stare de bine!

Pe lângă hipnoză, Freud îl utiliza, de asemenea, pentru a îndepărta barierele ce ne separă de inconștientul nostru.

Mâna, instrumentul instrumentelor, este prelungirea rațiunii, conform lui Aristotel (filosof grec din secolul al IV-lea î. Hr.). Atingerea, ce unește oamenii, se folosește de mână. Astfel, mama își mângâie copilul la venirea sa pe lume, copilul atinge obiectele, înainte de a le duce la gură, persoana cu deficiențe de vedere observă cu degetele, șamanul alină durerile cu mâinile, tratatele de pace se semnează cu o strângere de mână fraternă...

Mâna este și un instrument de îngrijire; atingerea studiată este o unealtă a terapeuților. Cuvântul masaj vine de la cuvântul arab *mass*, care semnifică a palpa. Conform lui Avicenna (medic persan, 980-1037), acesta permite înlăturarea din mușchi a substanțelor nefaste ce nu sunt eliminate prin exercițiu fizic. El definește atingerea ca „o putere ce este localizată în nervii pielii și ai întregului corp“.

Dezvoltarea masajului este legată de evoluția medicinei. Găsim, cu 5.000 de ani î. Hr., hieroglife egiptene ce descriu aceste tehnici. În China, în aceeași perioadă, vindecătorii utilizează masajul pentru a stimula punctele reflexe plasate pe meridiane. Mai târziu, în India, medicina ayurvedică va acorda masajului un loc foarte important în evantaiul său terapeutic. Filosofii greci pun și ei mâna pe această tehnică, iar Hipocrate (460-377 î. Hr.) îi va recunoaște meritele. Creștinismul, care se ferește de atingere, va amâna dezvoltarea acestuia în Occident, asta, în ciuda relatării cruciaților care testaseră din plin masajul oriental în periplele lor din Țara Sfântă. Doar odată cu secolul al XIX-lea și cu revenirea în forță a igienei, masajul își câștigă locul binemeritat în societățile noastre moderne.

A învăța să masezi vine cu o practică constantă. Acest manual te va ajuta și te va inspira. Am descris un mare număr de tehnici provenite din lumea întreagă. Fiecare posedă istoria și indicația ei. Trăsătura comună este ca intenția masajului tău să fie una binevoitoare. Dacă ai dorința de a face bine, îi vei fi eficient și util partenerului tău.

Orice masaj terapeutic trebuie totuși să rămână în mâinile specialiștilor. În zilele noastre, masajul este de un mare reconfort într-o societate ce tinde să-i îndepărteze pe indivizi unii de alții. Munca și, mai ales, locul pe care țintim să-l atingem în societate ne aduc în situația de a nu ne mai încrede în ceilalți. Sperăm că masajul va face să se topească gheața ce ne izolează.

În timpul unui experiment realizat în Statele Unite, au fost instalate într-o cușcă două manechine, reprezentând fiecare o maimuță. Unul era delicat și moale, celălalt, dur și țepos, dar prevăzut cu o mamelă plină cu lapte. Am lăsat un pui de maimuță să intre în cușcă, iar apoi l-am speriat: puiul de maimuță s-a refugiat lângă manechinul catifelat. Concluzia cercetătorilor a fost aceea că reconfortul emoțional al unei senzații tactile agreabile este mai important decât sânul matern.

Ne dorim ca masajul să-ți aducă această senzație de securitate, de destindere și de bunăstare care este înscrisă în amintirile noastre din copilărie.

CUM SĂ FOLOSEȘTI ACEASTĂ CARTE?

Te poți folosi de ea în mai multe moduri.

Fie cronologic: cartea urmează o anumită logică a tehnicilor, ce-ți va permite să ai o privire de ansamblu asupra masajului.

Fie pe capitole: într-adevăr, fiecare capitol funcționează independent de celelalte.

Diferitele tipuri de masaj sunt grupate în fișe explicative, împărțite după nivelul de dificultate. Poți să le folosești după modelul fișelor de rețete culinare. Ele te vor ajuta să te antrenezi sau să revezi unele tehnici.

Realizând această carte, ne-am dat seama de dificultatea de a transmite cunoștințele noastre. Într-adevăr, dincolo de partea tehnică, există o mare parte experimentală în practica masajului. Ca să beneficiezi de această experiență, am inclus în această carte un anumit număr de sfaturi ce provin din practica noastră. Evident, este vorba doar de niște indicații și îndrumări care ar putea să nu corespundă exact senzațiilor tale – nu pretindem că am deține adevărul absolut.

În sfârșit, am elaborat înregistrări video, deoarece credem că imaginile valorează mai mult decât discursurile nesfârșite. Partea „masaj” a acestor înregistrări, accesibilă cu ajutorul codurilor QR (de la sfârșitul cărții), a fost realizată cu ajutorul unui profesionist; am codificat astfel secvențele ca să nu te pierzi și pentru a exista o corespondență între ceea ce citești și ceea ce vezi. Ideea este de a te instala cu partenerul tău în fața tabletei sau a calculatorului și de a vă lăsa ghidați de imagine.

Masajul este, mai ales, o chestiune de senzații: îți oferim aici mijloacele de a le dobândi, însă doar experiența ta va face diferența. Statutul tău va evolua, făcându-te să treci de la rolul celui ce doar „întinde crema” la cel de adevărat maseur.

Trebuie să mai știi că un bun maseur trebuie să fie bine masat, la rândul său, este o regulă absolută! Într-adevăr, cum ai putea transmite o senzație sau o emoție pe care nici măcar nu ai experimentat-o? Prin urmare, această carte trebuie să fie împărtășită și citită de toată lumea.

Bine ai venit într-o lume de noi senzații!

ÎNAINTE DE A ÎNCEPE

CÂTEVA NOȚIUNI DESPRE MASAJ

Masajul este un adevărat „corp la corp”, conform lui Boris Dolto.¹ El ne permite să punem cap la cap piesele unui puzzle. Odată reconstituit, corpul nostru este diferit, are o nouă „imagine”. Nu putem să limităm masajul la fricțiune sau la frământare: este vorba mai degrabă de o practică ambițioasă ce are în vedere toate funcțiile corpului nostru.

Vom dezvolta mai încolo diversele efecte ale masajului asupra pielii, circulației, mușchilor..., dar ar fi o greșeală să vrem să segmentăm diferitele lui efecte. Din momentul în care ne atingem propriul corp sau pe cel al unei alte persoane, o multitudine de reacții se produc în același timp.

Astfel, masajul gambelor nu privește doar piciorul, căci el stimulează sistemul circulator – așadar, inima, rinichii –, sistemul nervos – deci nervii și creierul etc. Aceste reacții în lanț, foarte variabile în funcție de individ, fac din masaj o armă redutabilă împotriva stresului.

Am văzut în introducere că mâna este reconfortantă. Un masaj bine făcut unei persoane încrezătoare trebuie să permită înlăturarea oricărei tensiuni. În asta constă demersul nostru esențial. De dragul anecdotei, într-un salon de coafură din Dakar (Senegal), am avut surpriza de a mi se propune, după spălare, un masaj al scalpului. Puțin neîncrezător, eram pe punctul de a refuza oferta când tânăra fată îmi spuse: „Îți va face plăcere...” Masajul, foarte lent și delicat, îmi provocă în mod instant o relaxare totală a tuturor mușchilor; mă abandonai atunci cu încântare degetelor ei experte. Această senzație era nouă pentru mine și am fost cucerit.

Cu timpul, realizăm că atingerea delicată poate să pună capăt reticențelor noastre. Trebuie, așadar, să ne „abandonăm” masajului, să lăsăm deoparte ceasul și întâlnirile și să ne uităm pentru un timp grijile.

Masajul, văzut ca o paranteză în viața ta trepidantă, te va ajuta să-ți relativizezi perspectivele și îți va procura, sunt sigur de asta, un moment grozav de destindere și plăcere.

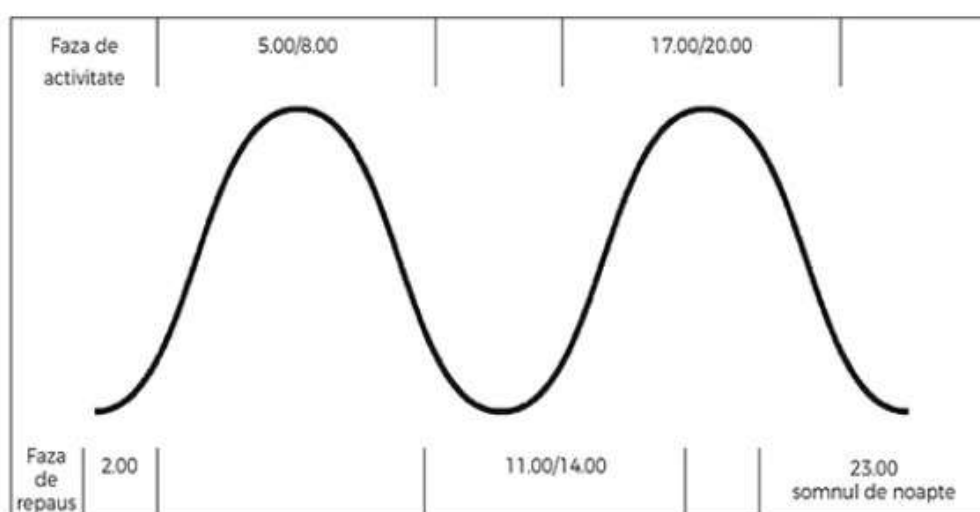
¹ Boris Dolto, soțul lui Françoise Dolto, este unul dintre fondatorii kinetoterapiei moderne în Franța. Este autorul, printre altele, cărții *Corps entre les mains*, Paris, Hermann, 1988.

CEL MAI BUN MOMENT PENTRU UN MASAJ

Pentru a alege momentul propice al masajului, trebuie stabilit mai întâi dacă este vorba despre un masaj de relaxare sau despre un masaj tonifiant.

Omul este un „animal” diurn, adică activitatea sa principală se petrece în timpul zilei. În timpul unui ciclu de douăzeci și patru de ore, corpul nostru reacționează diferit și pare să fie programat pentru „a lucra”, mai mult sau mai puțin, în funcție de ore. Cronobiologia studiază aceste variații ale ritmurilor biologice.

Putem rezuma aceste faze diferite printr-o curbă sinusoidală:



Vedem că în timpul zilei există perioade active, în care suntem performanți: între orele 5 și 8 dimineața și între orele 17 și 20. În schimb, resimțim oboseală între orele 11 și 14 și după orele 23.

Dacă dorești să te relaxezi, trebuie să alegi plaja orară de mai mică vigilență, adică spre finalul dimineții și la final de seară.

Dacă programezi un masaj tonic, alege mai degrabă să-l faci dimineața devreme sau la ora ceaiului.

În orice caz, cel mai bun moment pentru un masaj este cel în care nu riști să fii deranjat! Închide ușa intrușilor și fii exclusivist: doar tu și maseurul...

INSTALAREA

Acoperă periodic persoana pentru a evita orice ambiguitate.

Poziționează ceafa pe o mică pernă, așa încât să nu se lase prea în spate.

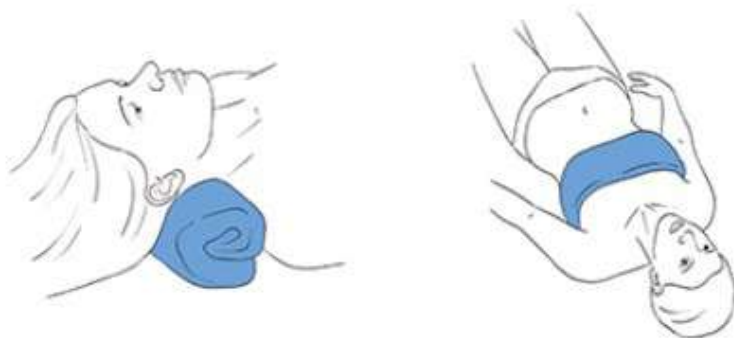
Idealul ar fi să ai o masă de masaj (prețul ei este astăzi rezonabil), dar o masă de bucătărie poate să-ți servească în egală măsură.

Mai rămâne soluția de a practica pe sol.

În oricare dintre cazuri, un anumit număr de reguli trebuie respectate, un bun masaj nu poate fi făcut fără o bună instalare.

Destinderea trebuie să înceapă, de îndată ce partenerul tău se instalează.

- *Pe spate*: supraveghează gâtul, care are tendința de a pleca înapoi, și acoperă pieptul, care este o zonă vulnerabilă, în special, în cazul femeilor. În final, așază o pernă sub picioare pentru a relaxa coapsele și abdomenul.



- *Pe abdomen*: capul trebuie să fie relaxat; poate să fie așezat pe mâini, întors pe o parte sau așezat pe un prosop, ca în ilustrația pe care o prezentăm alăturat. Un prosop sub abdomen reprezintă o idee bună, în măsura în care permite lombarilor să nu fie arcuiți; în final, gambele pot fi și ele relaxate cu ajutorul unei perne așezate sub picioare.

