

Udělejte si čas. Úspěch masáže závisí také na psychické pohodě a míře uvolnění, což v časovém presu není možné.

Pravdy a mýty O MASÁŽÍCH

Lidé znají a využívají pozitivní účinky masáží již tisíce let. Zároveň se o nich ale traduje spousta nesmyslů... Poradíme vám, jakým chybám se vyhnout.

Na masáže chodíme pro uvolnění těla i duše. Pomůžou nejen při bolestivých a ztuhlých svalech a kloubech, ale dokážou také ulevit od stresu a emočního vypětí. Nejsou ale vhodné vždy a pro všechny. „Všeobecně platí, že masáže by se neměly dělat při akutním zánětu, viróze či nachlazení, léčí-li se člověk antibiotiky nebo se zotavuje po jakémkoli operačním výkonu. Dále jsou pak vyloučeny při infekčních kožních či srdečních onemocněních a vysokém krevním tlaku. To je však obecné doporučení. Vždy je potřeba probrat s masérem aktuální zdravotní stav a vybrat vhodnou masáž,“ vysvětluje Petr Kořínek, masér z Kliniky krásy Anděl.

X MASÁŽ MUSÍ BOLET
Bohužel stále ještě existují lidé, kteří jsou přesvědčeni, že masáž je účinná pouze tehdy, když se do toho masér „pořádně opře“. Jenže opak je pravda. Masáž nikdy nesmí bolet, masér sice může narazit na citlivé místo, ale musí si s ním poradit s jemností a opatrností. „Zjednodušeně to lze vysvětlit na tom, že když nás něco bolí a my do toho místa bolestivě a intenzivně zasáhneme, dojde k ještě většímu poškození. Svaly jsou pak pohmožděné, dochází k mikrozraněním, která celý proces uvolnění velmi

zkomplikují,“ upozorňuje Petr Kořínek, specialista na tradiční čínskou masáž, která je typická svou jemností v kombinaci s hlubokým uvolněním.

✓ MASÉRA JE TŘEBA VYBRAT DLE SYMPATIÍ

Tak jako nám někteří lidé nejsou sympatičtí v životě, i v případě maséra někdy nestačí spousta kladných recenzí. Pokud se již při první komunikaci s masérem nenaladíte na stejnou vlnu, najděte si jiného. Byla by to ztráta času a peněz. Není-li vám sympatičtý, nedokážete se uvolnit tak, jak je potřeba.

X ČÍM ČASTĚJI, TÍM LÉPE

Máme-li bolesti, chceme se jich přirozeně zbavit co nejrychleji. Ale i regenerace si žádá svůj čas. „Pokud přijde klient s nějakým blokem a bolestí, dokáže mu masér pomoci již při první návštěvě. Nicméně neznamená to, že jeho problémy zmizí okamžitě. Tělo potřebuje čas na regeneraci a samouzdravující proces. Ideální je tedy chodit na masáž při

akutním problému maximálně jednou týdně, na udržení kondice stačí jednou za čtrnáct dní. Častěji to nemá smysl,“ vypočítává Petr Kořínek.

✓ DĚTEM VSTUP POVOLEN

Známé jsou masáže kojenců, které si miminka užívají ráda a často. Ale jak je to v případě, kdy si starší děti stěžují, že je z neustálého sezení ve škole či u počítače bolí záda či hlava? Pomůže jim masáž? „Dnešní děti nejsou tak v pohybu jako my, když jsme byli malí. I s tím jim můžeme pomoci. U dětí však je potřeba dělat větší odstupy a masáž aplikovat maximálně jednou za čtrnáct dní. Děti sice na ni reagují lépe, ale potřebují delší čas na to, aby se s masáží jejich tělo vyrovnalo.“

Nechte se hýčkat...

Nejznámější je klasická (léčebná) masáž, kdy masér přesnými tahy uvolní pohybový aparát. Nejčastěji ji doporučuje lékař. Sami si můžete zajít na sportovní masáž, jež pomůže unaveným svalům. Jste-li ve stresu, uleví vám harmonizující relaxační masáž, často doplněná o hudbu a vonné oleje. Tradiční čínská masáž bezbolestně harmonizuje mysl a léčí tělo, oblíbené jsou i masáže thajské.

