

Integracyjny Masaż Body Work – medyczny punkt widzenia - opracowanie Piotr Szczęotka

- Czym jest metoda IMBW.

Integracyjny Masaż Body Work jest jedną z metod masażu, metodą relaksacyjną, ale także opracowaniem o wielu walorach leczniczych i profilaktycznych. Kluczem do metody IMBW jest stosowanie miękkich, ale głęboko oddziałujących technik wpływających na poprawę elastyczności i gracji ciała. Masaż wykonujemy zwykle jako całościowe opracowanie, ale także w razie potrzeby opcjonalnie ograniczamy się do opracowania danej partii ciała. Sesja może odbywać się także bez potrzeby rozbierania.

Integracyjny – oznacza zwiększenie świadomości ciała, subtelnych reakcji na masaż ale także na sam dotyk oraz relacji psychosomatycznych. **Bodywork** – oznacza metodę opartą na pracy z ciałem ale także poprzez ciało, czyli masaż, elementy elastycznej gimnastyki w synchronizacji z oddechem.

IMBW jest jedną z metod biernej relaksacji, stosowaną jako masaż antystresowy oraz w sytuacjach gdzie dyskomfort, ból, zmęczenie, sztywność, przykurcze są pochodzenia napięciowego. Nie pracujemy z problemami emocjonalnymi, ale ze zmianami w tkankach miękkich które mogą być ich skutkiem, jak przykurcze, zwłóknienia, nadwrażliwość, sztywność.

Masaż IMBW jest także bardzo cenny z estetycznego punktu widzenia, ponieważ pracujemy nad elastycznością i gracją ciała. Elementy metody możemy także wykorzystać w celach diagnostycznych. Również w innym opracowaniu, w Dynamicznym Masażu Antycellulit lub podczas rewitalizacji po porodzie, korzystamy z wstępnej relaksacji IMBW, a do masażu włączamy elementy diagnostyczne.

- Uwagi techniczne.

Podstawowe znaczenie ma stosowanie miękkich ale głęboko oddziałujących technik masażu, w elastyczny, płynny sposób przeplatanych z elementami biernej gimnastyki.

Początek sesji odbywa się zazwyczaj jeszcze poprzez ręcznik, zapewniamy tym samym poczucie bezpieczeństwa i odpowiednio odbieranych reakcji na sam dotyk, co pozytywnie wpływa na dalszy przebieg sesji. Pacjent jest masowany zgodnie z zasadą:

Odkrywamy tylko te partie ciała które w danym momencie są masowane.

Zwykle masaż rozpoczyna się od pracy z grzbietem, pacjent leży na brzuchu. Jednak czasem sesje rozpoczynamy od okolicy ramion, barków lub twarzy, a pacjent leży na wznak. Ma to miejsce na przykład w sytuacji kiedy pacjent ma trudności dłużej leżeć na brzuchu lub na początku sesji gdy istotny jest kontakt wzrokowy lub werbalny.

W innej sytuacji możemy masaż rozpocząć w ułożeniu na boku. Zazwyczaj pierwsze sesje nie obejmują opracowania twarzy, powłok brzusznych czy klatki piersiowej.

Pracujemy indywidualnie i konsekwentnie, masaż ma konstrukcję ale nie znaczy to że pracujemy schematycznie.

W masażu skupieni jesteśmy na skórze, potem mięśniach, powięzi i innych tkankach miękkich, tych które są narażone na długotrwałe skutki napięcia np. zbyt intensywny, długotrwały stres lub negatywne emocje, prowadzące do powstania zwłóknień a także przykurczy oraz opancerzenia.

Szczególne skupienie dotyczy stawów, podczas sesji wykonujemy elementy płynnej, elastycznej gimnastyki w połączeniu z pracą z powięzią oraz manipulacje tkankami miękkimi w fazie ruchu.

Masaż jest wykonywany jako długie ponad godzinne sesje w kameralnych, profesjonalnych warunkach. Metodę wykonuje się na stole do masażu, ale czasem na macie do ćwiczeń.

W masażu wykorzystuje się doświadczenia masażu relaksacyjnego jako podstawy leczenia zmian powodowanych napięciem, a także zmodyfikowanych technik klasycznych zachodniego kanonu masażu. Ponadto stosujemy elementy aktywizacji mięśniowej, pracę z powięzią, manipulacje tkankami miękkimi w fazie ruchu.

Podczas sesji Integracyjnego Masażu Body Work są dodatkowo wplatane elementy diagnostyczne w postaci biernych ruchów w stawach, które dla pacjenta stanowią dodatkowy element rozluźnienia i nie jest świadom że są one elementem diagnostycznym. Duże znaczenie ma odpowiedni rytm masażu, synchronizacja z oddechem oraz przeprowadzenie całej sesji w kameralnych warunkach, z zachowaniem zasad profesjonalnego masażu relaksacyjnego.

W metodzie IMBW nie ma miejsca na siłowe, bolesne techniki. Wręcz przeciwnie, pracujemy na tyle głęboko na ile jest przygotowany pacjent. Terapeuta jest skupiony na subtelnych reakcjach pacjenta, próbuje odczytać sygnały bardzo subiektywnych reakcji. Wyculony jest na zmiany napięcia, oddech, wilgotność, temperaturę, suchość skóry, brak jej elastyczności lub sztywność i zwłóknienia w mięśniach lub powięziach.

Odpowiednie napięcie, harmonia całych grup mięśniowych i zakres ruchu w dużych stawach są bardzo istotne, ale nie osiągamy tych celów za wszelką cenę. Pracujemy pamiętając o prostej zasadzie:

Dwa kroki do przodu, jeden do tyłu, ugruntowanie tego co osiągnęliśmy i dopiero następny krok.

Podczas pierwszej sesji staramy się określić zakres ograniczeń w postaci ewentualnie występujących zwłóknień, napięcia, przykurczy. Na początku pracujemy w kierunku domniemanego przykurczu, nie wiemy bowiem czy jest to reakcja na nadmierne napięcie, uraz lub nagromadzenie traumy.

- Praca z tkankami miękkimi.

Praca z tkankami miękkimi początkowo delikatna, miękka ale głęboka powoduje, iż zmniejszamy ilość bodźców stresowych, przyzwyczajamy masaż stopniowo do samego dotyku a w konsekwencji do głębszego masażu co pozwala nam na aktywizację tych mięśni które podczas całego dnia są mało aktywne lub też pozostają w ciągłym napięciu.

Nie zawsze osiągniemy cel w postaci pełnego zrelaksowania, czasem masaż powodował będzie lekkie rozbitcie, poczucie „rozruszania” zastałych, napiętych, przykurczonych miejsc, co może objawiać się przejściowym bólem. Jednakże są to reakcje występujące w wielu masażach o charakterze leczniczym.

Oczywiście możemy przeprowadzić masaż w taki sposób aby pozostawił jedynie przyjemne doznanie wyciszenia, uspokojenia i chwilowego relaksu. Tak zresztą odbywa się większość masażu relaksacyjnych. Współczesna wiedza pozwala nam jednak osiągnąć głębsze cele, a

negatywne reakcje mające przejściowy charakter zrekompensują nam później głębsze odczuwanie i akceptację siebie.

Przed masażem omawiamy metodę, przeprowadzamy wywiad i informujemy o przebiegu i reakcjach podczas sesji a także po jej zakończeniu. Po masażu jest czas na omówienie jej, a uwagi, odczucia pacjenta są punktem wyjścia podczas następnych sesji. Wykonuje się je w krótkiej serii co kilka dni.

Z reguły po sesji IMBW pacjent ma pełniejsze poczucie własnego ciała, jest zrelaksowany i w stanie pełniej określić miejsca które poprzednio słabiej odczuwał. Inaczej reaguje na zbyt duże napięcie czy ograniczenie zakresu ruchu o którym wcześniej nie zdawał sobie sprawy, po prostu jest ich świadom i potrafi nad nimi lepiej zapanować. Pacjent pełniej odczuwa subiektywne reakcje, narastające napięcie ale także sam dotyk.

Sukcesem jest odróżnienie i uświadomienie sobie które reakcje mogą być powodowane urazami, wypadkami, przeforsowaniem w sporcie czy nadmiernym siedzeniem w pracy, a które są po prostu wynikiem usztywnienia powodowanego długotrwałym nierozładowanym stresem, stanami emocjonalnymi powodującymi ból i inny dyskomfort pochodzenia napięciowego i powodującego także zmniejszenie elastyczności mięśni i powięzi.

Opracowanie Integracyjnego Masażu Body Work jest znane i praktykowane zwłaszcza w środowisku medycznym, techników masażu leczniczego oraz fizjoterapeutów. Czasem wykonują go także masażyści po dłuższych kursach masażu klasycznego.

Popularny i zrozumiały jest zwłaszcza wśród tych praktykujących, którzy mieli okazję zapoznać się z terminami takimi jak: masaż tkanek miękkich, masaż tkanki łącznej, manipulacje w fazie ruchu, manipulacje tkankami miękkimi czy też masaż tkanek głębokich.

W połowie lat 90- tych odbyły się pierwsze prezentacje opracowania pod wspólną, roboczą nazwą: **Masaż w standardzie body work**. Po I Targach Edukacyjnych Masażu w Krakowie w roku 1998, opracowanie znane jest jako **Integracyjny Masaż Bodywork**. Prezentacje, wykłady, kongresy, targi, artykuły a później książka: „Integracyjny Masaż Bodywork – masaż w odnowie biologicznej i psychosomatycznej”, i oczywiście kursy spopularyzowały to opracowanie, podobnie jak sam termin bodywork. Wielu terapeutów korzystając także z książki, rozwija swoją praktykę, podobnie jak elementy IMBW są zapożyczane do innych opracowań. Książka jest także dodatkowym podręcznikiem w programie masażu szkół medycznych.

Oficjalne szkolenia prowadzi Ewa Mikuła i Piotr Szczotka.

Body work pisane także razem bodywork, jest międzynarodowym, znanym terminem oznaczającym raczej koncepcję pracy niż pojedynczą, metodę czy technikę. Dlatego też dla odróżnienia, obecnie posługujemy się nazwą **Integracyjny Masaż Body Work** według koncepcji Piotra Szczotki. Praktykujący tą metodę posiadają stosowne certyfikaty i pracują w wielu miastach.

Zapraszamy do gabinetów, min Gabinet Szczotka & Mikuła Body Work
www.bodywork.com.pl

Dostępne są szkolenia:

1. **Integracyjny Masaż Body Work** – szkolenia stacjonarne w Poznaniu i wyjazdowo – prowadzi Ewa Mikuła.

2. **Masaż w problemach estetycznych** – kurs zawiera: **manualny drenaż limfatyczny twarzy** i opracowanie autorskie © **Twarz Emocjonalna** – szkolenia stacjonarne i wyjazdowe prowadzi Ewa Mikuła.
3. **Dynamiczny Masaż Antycellulit** – szkolenie koncepcyjne dotyczące także rewitalizacji po porodzie oraz postępowania w masażu w przypadku niektórych zabiegów chirurgii plastycznej – prowadzi Piotr Szczotka.

autor © Piotr Szczotka. Wszelkie informacje o metodzie, zabiegach i szkoleniach www.imbw.pl lub www.bodywork.com.pl tel + 48 605 787 834 lub 605 344 853

