

Różnorodność masażu, metod bodywork oraz tzw. zabiegów na ciało.

Zanim zdecydujesz się na masaż, warto uświadomić sobie, iż masz obecnie do dyspozycji szeroką gamę metod, różnych technik, form masażu oraz metod określanych bodywork czyli pracy z ciałem. Wykonuje się także tzw. zabiegów na ciało, najczęściej w kosmetyce lub ośrodkach Spa.

W dniu dzisiejszym nawet sami masażyści, terapeuci, fizjoterapeuci nie są w stanie poznać wszystkich metod, a co dopiero sam zainteresowany, czyli pacjent. Masażyści najczęściej stosują kilka metod, z reguły te, które najbardziej im odpowiadają i są do nich przekonani. Nie oznacza to, iż innych metod nie uznają. Po prostu każdy powinien wykonywać to co czuje i na czym się zna najlepiej. Dlatego jedni preferują metody masażu oparte na podstawie i pochodne masażu klasycznego, inni spełniają się w szeroko pojętych metodach orientalnych.

Przed masażem z reguły podczas wstępnej rozmowy i wywiadu zdrowotnego, informuje się pacjenta o różnych możliwościach zastosowania masażu, jego przebiegu, ale z drugiej strony jako klienci powinniśmy wyraźnie przedstawić nasze oczekiwania co do zastosowania masażu. Zastosowałem pojęcie pacjenta, ponieważ każdy dobrze wykonany masaż wpływa na polepszenie stanu zdrowia.

Istnieje wiele podziałów, oto jedne z nich.

Masaż możemy rozróżnić pod względem oceny efektów poszczególnych metod czy technik. Dzielimy go więc na przykład ze względu na główne cele wykonywania.

- **Masaż leczniczy** - medyczny, stosowany w rehabilitacji, usprawnianiu oraz coraz częściej w profilaktyce zdrowotnej.
- **Relaksacyjny** - odprężający, uspokajający, antystresowy.
- **Kosmetyczny** – pielęgnacyjny, wykonywany w celu poprawy kondycji skóry lub wspomagający modelowanie sylwetki.
- **Sportowy** – przygotowanie do zawodów, wspomaganie aktywności sportowej.

- **Odnowa biologiczna i psychosomatyczna.** Nowe trendy czy też kierunki w masażu to odnowa biologiczna i bardziej zaangażowane metody masażu relaksacyjnego stosowane w **odnowie psychosomatycznej**. W pierwszej docelowo pracujemy nad poprawą kondycji fizycznej, w drugim przypadku, masażysta często współpracuje z psychoterapeutą.

- **Medycyna estetyczna i chirurgia plastyczna.** Kolejne zastosowanie to masaż w medycynie estetycznej i w chirurgii plastycznej w okresie okołoooperacyjnym. Masaż może pełnić rolę diagnostyczną, przygotowuje do zabiegów, ale przede wszystkim służy rewitalizacji po wykonanych już lekarskich zabiegach.

- **Modelowanie sylwetki i wspomaganie odchudzania.** Masaż jest skuteczny jako metoda wspomaganie odchudzania, choć większe efekty odnotowuje się raczej w modelowaniu wybranych partii ciała, ujędrnianiu oraz w profilaktyce i leczeniu cellulitu.

- **Masaż w miejscu pracy.** Masaż ma także swoje autorskie opracowania masaży wykonywanych na siedząco na specjalnych krzesłach dla pracowników na terenie firm po masażu wykonywane na matach do masażu.
- **Okres życia.** Inne podziały to także masaż ze względu na dany okres życia, jak dziecięce oraz masaż poporodowe. Można spotkać się także ze specjalnymi programami dla seniorów.

Częściej jednak masaż systematyzuje się ze względu na sposób wykonywania czy też region z którego pochodzi. Rozróżnić więc możemy:

- ◆ **Manualne czyli specjalistyczne masażu lecznicze wykonywane ręcznie.** Są to masażu pochodzenia klasycznego, ponadto drenaż limfatyczny, masaż segmentarny, łącznotkankowy, masaż izometryczny, specjalistyczne metody nerwowo-mięśniowe, praktyka T.P. Trigger Point czy też myofascial release (praca z powięziami). Te specjalistyczne metody są powszechnie stosowane przede wszystkim w szeroko pojętym masażu leczniczym, ale także w terapii manualnej.
- ◆ **Masaże wibracyjne, za pomocą urządzeń,** w środowisku wodnym, z wykorzystaniem aparatury podciśnieniowej lub do masażu sekwencyjnego, pasy i stoły do masażu. Częściowo takie masażu wspomagają efekty zabiegów zarówno w ośrodkach SPA, sanatoriach, gabinetach odnowy, fitnessie i sporcie, jednak główne ich działanie to działanie lecznicze.
- ◆ **Masaże w środowisku wodnym** – masażu podwodne w basenach kąpielowych, natryski, bicze szkockie, masaż wirowy czy peretkowy z elementami aromaterapii. Wykonywane są także specjalne masażu o charakterze relaksacyjnym w wodzie.

Metody orientalne (to ogólne bardzo duże uproszczenie) np. masaż chiński z najbardziej znanym filarem jaką jest akupresura i Tui - na, ponadto japoński masaż shiatsu, różnego rodzaju masażu refleksoryczne twarzy i stóp, masaż ayurwedyjski.

Ponadto przechodzący ostatnio swój renesans masaż kamieniami oraz tzw. stemplami czy masażu pałeczkami. Masaże te łączone są z innymi zabiegami i rozumiane często jako tzw. zabiegi na ciało w gabinetach kosmetycznych, ośrodkach Wellnes i SPA.

Tradycja masażu polinezyjskich pochodzenia Hawajskiego i Nowozelandzkiego oraz Masaż Tajski. Z metod orientalnych wywodzi się także współczesna refleksoterapia i aromaterapia. Wiele z tych metod wpływa dziś na rozwój praktyki także w gabinetach kosmetycznych.

Mamy także regionalne tradycje jak masaż wietnamski, indonezyjski, berberyjski a kończąc na tradycji łaźni tureckiej, będących obecnie inspiracją dla wielu firmowych, kosmetycznych zabiegów.

- ◆ **Masaże termiczne** – z wykorzystaniem specjalnych okładów, kompresów, kamieni ciepłych i zimnych, ciepłych pałeczek a także lodu, ponadto aparatury z głowicą rozgrzewającą.

Status masażu jest bardzo zróżnicowany, zależnie od aspektu kulturowego, ubezpieczeń społecznych i medycznego bądź alternatywnego statusu masażu w danym kraju.

Oprócz metod masażu możemy się spotkać z tzw zabiegami na ciało, stosowanymi w kosmetyce, gdzie obok zabiegów kosmetycznych na całą sesję składają się także elementy masażu.

Inną grupę stanowią tzw. metody bodywork lub też pisane osobno body work, określają one różne metody oparte na pracy z ciałem lub też poprzez ciało. Główne akcenty to: elementy biernych ćwiczeń, praca z oddechem lub energią i oczywiście elementy samego masażu.

Należą do nich min: Rolfing, metoda Tragera, Technika Aleksandra, Pilates, Terapia Polarità, Feldenkrais, Terapeutyczny Dotyk, Terapia Craniosacral, Hellerwork, itd. W Polsce znany jest także rodzimy, Integracyjny Masaż Bodywork .

Metody te są czasem określane jako inne lub dodatkowe metody fizykalne.



© Artykuł Piotr Szczotka Instytut Szczotka & Mikuła www.imbw.pl