



FOT. SOTHYS

Twarz emocjonalna (2)

Rozmowa z Piotrem Szczotką, wybitnym masażystą, twórcą metody Bodywork.

LNE: Mamy za sobą dwa kolejne pokongresowe szkolenia „Twarz emocjonalna”, które wciąż nie wyczerpały zainteresowania tematem. Jakie są twoje spostrzeżenia?

Tym razem warsztaty pokazały duże różnice w przygotowaniu uczestników oraz w samej praktyce wykonywania masażu. Dla niektórych masaż był zupełnym odkryciem. Celem szkolenia jest przede wszystkim zdobycie umiejętności połączenia relaksacyjnego masażu twarzy z innymi zabiegami, np. ze sztuką subtelnego nakładania preparatu, co ma zwiększyć komfort zabiegu i poprawić jakość jego odczuwania przez klientkę. Nie chodzi tu o schemat aplikacji kosmetyku, ale o świadome czytanie twarzy i dostosowa-

nie dotyku do indywidualnych potrzeb klientki. Podobnie jest z wprowadzeniem kilku prostych chwytów diagnostycznych, wplatanych we wstępny masaż relaksacyjny. Doceniamy w ten sposób inną jakość dotyku, nie tylko w sferze kosmetycznej. „Twarz emocjonalna” nie jest kolejną metodą masażu, ale raczej drogą wyjścia poza schemat.

Czy uważasz, że przygotowanie do masażu w szkołach kosmetycznych jest zbyt słabe?

Raczej zbyt schematyczne, mechaniczne. Najczęstsze pytania na początku szkolenia to: „Czy można nagrywać zajęcia na wideo?”, „Czy dostaniemy skrypty?”

W trakcie zajęć obserwuję, jak początkowo zdezorientowane uczest-

niczki stopniowo odkładają notesy i skupiają się na istotnych podczas wykonywania masażu własnych odczuciach, których opisać się po prostu nie da. Ufam, iż równo dotyk, jak i sam masaż stały się dla nich źródłem nowych doświadczeń. Chciałbym uczyć głównie rozumienia dotyku jako środka terapeutycznego, ale także jako źródła komunikacji i możliwości diagnostycznych. Zauważyłem, że to także temat przewodni na kongresach LNE & spa.

Czy uważasz, że w Polsce terapeuci i kosmetyczki mają problemy w zrozumieniu wagi samego dotyku?

Daleki jestem od krytyki. Jest jednak pewien paradoks, na który należy zwrócić uwagę. Dotyk to pod-

stawa w pracy masażysty oraz kosmetyczki, ale trzeba położyć nacisk na jego jakość i odróżnienie dotyku jako naturalnego źródła komunikacji, wyrażania emocji czy uczuć od profesjonalnego masażu, który stanowi ukierunkowane działanie: terapeutyczne, relaksacyjne bądź kosmetyczne. Rozpoczęty i profesjonalnie kontynuowany proces masażu stanowi obustronne doświadczenie. Dotyczy to zarówno zabiegu kosmetycznego, w którym masaż jest jednym z wielu elementów, jak i indywidualnej sesji masażu.

Co można zaproponować osobom wykorzystującym masaż w swojej pracy?

Często na szkoleniach pytam: Kto wykonuje masaż? Podnosi się las rąk! Drugie moje pytanie brzmi: Kto ostatnio miał wykonywany masaż? Tu jest dużo gorzej – ktoś był na masażu bardzo dawno, inny nie pamięta. Podobnie jest z masażystami. Jeśli chcemy na masaż spojrzeć inaczej, warto najpierw zapytać siebie: Kiedy ostatnio miałeś masaż? Jakie były twoje odczucia, a jakie były wcześniej twoje oczekiwania?

Jeśli sami nie doświadczamy tego, czym się zajmujemy, to jaki to ma sens? Najważniejsze są odczucia. Zanim wykonamy demakijaż czy kilka wstępnych ruchów lub zanim nałożymy kosmetyki, powinniśmy zaobserwować reakcje klientów na dotyk. Taki minitest można przeprowadzić na sucho na twarzy, barkach, dłoniach, szyi.

Faktycznie, uczestniczki szkolenia były nieco zdziwione, że warsztaty odbyły się właściwie bez użycia preparatów...

A no właśnie... Podstawą jest sztuka dotyku, nauka czytania twarzy, ciała. Najtrudniejsze są proste ćwiczenia, na sucho. Wyobraźmy sobie, iż zapraszamy na kilka zabiegów naszych znajomych. Wykonujemy proste ćwiczenia dotykania twarzy bez stosowania żadnego środka poślizgowego. Dotykamy i wykonujemy podstawowe ruchy tak, aby osoba

masowana nie zauważyła, kiedy przykładamy dłoń do skóry, zmniejszamy nacisk, zwalniamy i kiedy odrywamy dłoń od twarzy. Takie 10 – 15-minutowe ćwiczenia uczą nas

Chciałbym uczyć głównie rozumienia dotyku jako środka terapeutycznego, ale także jako źródła komunikacji i możliwości diagnostycznych.

odczuwania. Ale nie powinniśmy tego ćwiczyć na pacjentach, tylko na zaprzyjaźnionych osobach, które stać na konstruktywną krytykę. Nie chodzi o technikę, ale o jakość dotyku i związane z nim odczucia.

Czy tak jest w przypadku "Twarzy emocjonalnej"?

Podobnie. Tu nie chodzi o schematyczny masaż, który ma pacjenta za wszelką cenę zrelaksować, ale o wyjście poza schemat i pracę z intuicją. Wykorzystujemy swoistą 'konstrukcję' masażu, a nie gotowy schemat. W masażu powinniśmy także przestrzegać priorytetów, czyli pamiętać o podstawowym celu ma-

Zanim nałożymy kosmetyki, powinniśmy zaobserwować reakcje klientów na dotyk. Taki minitest można przeprowadzić na sucho na twarzy, barkach, dłoniach, szyi.

sażu, który determinuje wybierane przez nas metody pracy. Znajomość fizjologii skóry oraz anatomii głowy jest podstawą w zrozumieniu oddziaływania masażu twarzy. Praca z twarzą nie pozostaje bez odzewu ze strony całego organizmu. Masażem twarzy możemy poprawić kondycję skóry, zrelaksować nie tylko jej obszar, ale całe ciało. Czasem jednak, mimo prawidłowo wykonanego masażu, organizm może zareagować negatywnie – podwyższeniem ciśnienia, objawami migreny lub rozdrażnieniem klienta.

Czy takie negatywne reakcje występują często?

Współodczuwanie nie jest proste, ale nawet na szkoleniu mieliśmy takie reakcje, pracując ze sobą. Osłabienie, skrajne wyczerpanie, zapra-

cowanie, nieprzespane noce, zbyt duża ilość kawy i nieregularne odżywianie (czytaj: od rana bez posiłku) powodować mogą wiele negatywnych reakcji podczas masażu.

Ufam, iż w praktyce zawodowej zwrócimy na ten aspekt baczniejszą uwagę.

Co stanowi o sukcesie nauki masażu?

Sukcesem w uczeniu się masażu jest moment, w którym nie pytając klienta, sami wiemy, czy nasz masaż jest odpowiednio wykonany i jakie powoduje reakcje u klienta. Wiele informacji o subiektywnych reakcjach, odczuciach podczas masażu i roli samego dotyku można znaleźć także w książce „Integracyjny Masaż Bodywork”.

Jakie są plany na następny, majowy kongres LNE & spa?

Chciałbym podkreślić, iż Kongres Kosmetyczny LNE & spa odwiedza coraz więcej dyplomowanych masażystów, fizjoterapeutów oraz coraz więcej kosmetyczek korzystających ze specjalistycznych szkoleń masażu, a także decydujących się na naukę masażu klasycznego od podstaw. Stąd też rozszerzenie zakresu poruszanych tematów i szkoleń.

W maju planujemy szkolenie dotyczące relaksacji w fotelu kosmetycznym. Nie będzie to jednak kurs następnej metody

masażu, ale szkolenie, w którym zwrócimy uwagę na mechanizmy powstawania napięć oraz dolegliwości bólowych w okolicach szyi i barków. Możliwości korekty pozycji klientek podczas zabiegów, umiejętności odnajdywania najbardziej napiętych grup mięśni i zrozumienie, jakie są tego przyczyny i jaki może to mieć wpływ na przebieg całego zabiegu oraz na dysfunkcję estetyki w obrębie twarzy i całego ciała. Poznamy także kilka prostych technik rozluźniania napięć. Będzie również czas na naukę ergonomii pracy przy fotelu kosmetycznym.

Tym razem szkolenie poprowadzi mgr Ewa Mikuła, dyrektor Szkoły Masażu Bodywork.

www.bodywork.com.pl