



WELLNESS 05. 09. 2016

Švédská masáž - příjemná relaxace, kterou se můžete snadno naučit i vy!

Proč si vybrat právě klasickou švédskou masáž? V našich končinách hovoří "pro" zejména tradice a zkušenosti. Jako jedna z mála masáží byla u nás...

Švédská masáž je mnohým lidem dobře známá. Tento způsob masáže má totiž v Evropě dlouhou tradici. Klasický způsob masáže a relaxace v podobě švédské masáže je určen všem, koho trápí bolesti zad nebo svalová ztuhlost. Švédská masáž se provádí nejen za účelem relaxace, regenerace a uvolnění bolavých svalů, ale slouží také k uvolnění blokády šíje, hrudní i bederní páteře.

Švédská masáž už téměř dvě století pomáhá lidem, aby se cítili lépe. Klasická švédská masáž tvoří soubor různých **hmatů, tření a hnětení**, které se provádí na holém těle. K této masáži se na rozdíl třeba od klasické thajské masáže, používají různé masážní oleje. Běžně používané hmaty není těžké se naučit.

Přesto, co člověk (masér), to rozdílný prožitek z masáže. K masérským dovednostem je vždy potřeba ještě něco navíc, než jen znát pár hmatů. **Výběr maséra**, který vám bude vyhovovat, je základem toho, abyste se po masáži cítili dobře. Pokud je švédská masáž prováděna správně a s citem, je přínosem pro celý lidský organismus.

Čím nám švédská masáž prospívá?

Proč si vybrat právě klasickou švédskou masáž? V našich končinách hovoří "pro" zejména **tradice a zkušenosti**. Jako jedna z mála masáží byla u nás prováděna i za minulého režimu. Dnes má každý na výběr nepřeberné množství různorodých masážních technik ze všech koutů světa, nicméně **švédská masáž** tu s námi byla vždy. Nyní se podívejme, jaké účinky má švédská masáž na tělo i na psychiku:

- uvolňuje blokády zad a ztuhlé svalstvo
- **regeneruje přetížené a namožené svaly** dolních či horních končetin
- má pozitivní vliv na celý pohybový aparát, harmonizuje svalový tonus, čímž se zvyšuje pohyblivost kloubů
- **snižuje bolesti hlavy a migrény**
- prokrvuje celý organismus a zrychluje metabolismus, čímž dochází k rychlejšímu odplavování toxinů z těla.
- má dobrý **vliv na lymfatický systém i na pokožku**, která je prokrvená a zdravější
- výborná relaxační technika - i relaxace může být důvodem pro masáž
- **masáže odbourávají stres**, snižují napětí jak v těle, tak v mysli
- masáže zlepšují potíže se spánkem
- pravidelné masáže **působí preventivně** proti potížím s pohybovým a kloubním aparátem

Jak se provádí správná švédská masáž?

Švédské masáže lze provádět jako masáže celého těla, nebo jen dílčích částí, které jsou problematické nebo bolí. **Masáž se provádí většinou vleže**, ale může se u ní i sedět. Záleží, jakou polohu umožňuje aktuální zdravotní stav klienta.

Masáž **musí být prováděna s citem**. Každý člověk je jiný a každý proto snese jinou intenzitu tlaku. Masáž musí být klientovi příjemná a tlak rukou maséra přiměřený, ale rozhodně není cílem masáže pouze "hladit". Naopak by se při klasické švédské masáži neměly provádět techniky známé pod pojmem „křupání“ či "prokřupávání". Masáže mají vést k **uvolnění napětí ve svalstvu**.

V jakých případech se švédská masáž nedoporučuje?

Švédská masáž je **kontraindikována** v těchto případech:

- bezprostředně po jídle nebo po nadměrné fyzické námaze
- při akutních infekčních onemocněních a horečce
- u onkologických pacientů
- při intoxikaci organismu alkoholem nebo drogami
- vážné kardiovaskulární onemocnění
- epilepsie
- diabetes

Švédská masáž může být u lidí se zdravotními potížemi prováděna po konzultaci s lékařem, nebo může být provedena pouze **částečná švédská masáž** (neprovádíme masáže celého těla).

Můžeme se masírovat sami?

Švédskou masáž si můžete sami na sobě vyzkoušet například s partnerem. Kdo má dobře **vyvinutý cit v ruce**, tak s trochou cviku dokáže uvolnit svalstvo pomocí masáže sám. **Masáž je skvělá**

relaxace, a pokud nám ji provádí někdo, koho máme rádi, může to být o to příjemnější.

Masáže můžeme dělat sami doma v případě, že masírovaná část (např. záda) nejsou postižena vážnou zdravotní komplikací. Masáže doma provádíme nejlépe na zcela zdravých jedincích, a to za účelem relaxace a uvolnění, ne za účelem léčby. Pokud chceme odstranit nějaký blok, ošetřit problematické bolavé místo, je **lepší se obrátit na vyškoleného maséra**.

Relaxační švédská masáž - jak na ni?

Švédská masáž se provádí většinou vleže na břiše. **Nejčastěji se masírují záda**, to znamená šíje, hrudí a bederní oblast. Pak lze masírovat i hýždě, nohy a ruce. Masáž celého těla je velice uvolňující a poměrně rychle nás dokáže zbavit stresu a napětí. Můžeme přidat i **masáž chodidel a dlaní**.

K masáži používáme olej, který nejprve rozetřeme. **Olej je vhodné používat kvalitní**, za studena lisovaný, a to např. kokosový, mandlový, olivový atd. Do oleje je možné přidat pár kapek nějakého éterického oleje, který nám voní a udělat si zároveň aroma masáž. Vůně éterického oleje celý prožitek umocní.

Masírovanému **nesmí být během masáže zima**. Nemasírované části těla zakryjeme. Pokud masírujeme záda, je dobré zádové svaly lehce předejhřát, a to buď vlastníma rukama maséra (ty také nesmí být studené), nebo pomocí jiné pomůcky (nahřívací polštářek, termofor, infra lampička). Svalstvo se tak uvolní snáze. Pokud masírujeme končetiny, **tahy provádíme směrem k srdci**.

Masírovat můžete téměř vše, kromě prsou, pohlavních orgánů, břicha v těhotenství či při menstruaci. Co se týče **masírování zad**, nemělo by se přejíždět přímo po obratlích páteře, ale těsně kolem nich. Nemasírují se také místa, kde je jakkoli narušená pokožka (odřeniny, modřiny, bradavice, štípance, vyrážky, plísně atd.). A rozhodně je také třeba se vyhnout místům na těle, kde jsou **křečové žíly**.

Masáže **zakončujeme lehkým poklepáním svalů prsty**, aby se opět probudily k aktivitě. Setřeme přebytečný olej z pokožky. Po masáži nevstáváme prudce. Oblečeme se, aby uvolněné svalstvo zůstalo v teple.