

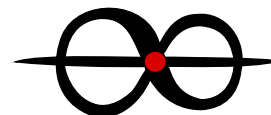
NADAJ TREŚCI SWOJEJ ROZGRZEWCIE



DROGI ARCIE,
Uczono mnie, by przed rozpoczęciem masażu rozgrzać ciało klienta. Ile czasu wystarczy poświęcić na rozgrzewkę, aby móc przejść do właściwej pracy?

—NIECIERPIĄCY ZWŁOKI

Tłumaczenie: Edyta Halicka
na zlecenie:



masaż • tkanek • glebokich.pl
Ł. Czubaszewki P. Szalański

www.masaztkanekglebokich.pl
www.facebook.com/masaztkanekglebokich



DROGI NIECIERPIĄCY ZWŁOKI,

Prawdę mówiąc, Twoje pytanie porusza kluczową kwestię: rozgrzewka nie jest czymś, co należy wykonać zanim zaczniesz właściwą pracę. Rozgrzewki już są, w istocie, pracą i wymagają określonego celu terapeutycznego, choć z położeniem większego nacisku na badanie i ocenę. Ogólna rozgrzewka z pewnością przyniesie korzyści, jeśli tylko nie spowoduje pokusy żeby pójść na skróty w głównej części masażu, bo zbyt dużo czasu zostało stracone na wstępie.

Zarządzenia czasem jest najistotniejszym elementem zachowania płynnej sesji. Nawet nadmiarowe pięć minut pracy przygotowawczej może przynieść więcej szkody niż pożytku z powodu utraconej możliwości skoncentrowania się na głównej części sesji. Dlatego staram się edukować moich klientów na temat dobrodziejstw dłuższych sesji terapeutycznych.

Przyjrzyjmy się głównym powodom, dla których wykonuje się rozgrzewkę:

Przedstawienie się. Szczególnie w przypadku nowych klientów, może to być dobry sposób na przedstawienie się całemu ciału, a nie tylko jego wyizolowanej części oraz na poszukiwanie obszarów ukrytego napięcia. Niektórzy terapeuci jednak nie mają sprecyzowanej intencji działania. Rozgrzewka nie ma wtedy zbyt wiele wspólnego z wzajemnym poznawaniem się i przypomina bardziej płytka pogawędkę na przyjęciu: “Ładna dziś pogoda... To jaki jest Twój znak zodiaku?”

Uspokojenie klienta. Zanim przejdziemy do pracy na tkankach głębokich, będziemy chcieli uwolnić klienta od emocjonalnych stresów życia codziennego. Jest to z pewnością wartościowy cel, jednak nie zawsze jest on konieczny. Rozpoczynając pracę ze spokojną i skoncentrowaną intencją w okolicach ramion lub innych głównych obszarów napięcia, możesz zainicjować jeszcze głębszą relaksację i pozostawić odpowiednią ilość czasu na bardziej szczegółową pracę.

Najważniejsze jest posiadanie określonego celu dla swoich ruchów. Ruch bez jasnej intencji jest tylko pustym gestem.



Przygotowanie do późniejszej pracy. Chociaż jest to wartościowa strategia, wielu terapeutów spędza przesadnie dużo czasu pracując na rozluźnionych, powierzchownych warstwach, które przykrywają faktyczne głębokie wzorce napięciowe. Zawsze stosuj wystarczający nacisk, aby przeniknąć do głębszych warstw napięć i “przywitać się” z określonymi tkankami, które będą stawiały opór, choćby po to, by dać im znać, że do nich wrócisz.

Ocena wzorców napięciowych. To również przydatna umiejętność, jednak pracuj nad tym, by szlifować ją podczas pracy, zamiast zakładania do badania swojej “miękkiej” maski na początku a następnie, energicznie zakasając rękawy, zmieniając ją na “twardą” tuż po samym wstępie. Jak wygląda Twoje preludium?

Spraw, by Twoja rozgrzewka była przyjemna i efektywna. Prawie każdy z kim rozmawiam jest w stanie stwierdzić jak dobry będzie masaż już jego w pierwszych minutach, po zapoznaniu się z dotykiem terapeuty. Najważniejsze jest posiadanie określonego celu dla swoich ruchów. Ruch (nawet delikatny i energetyzujący) bez jasnej intencji jest tylko pustym gestem (porównać go można też do dnia bez czekolady). Jak mawia powiedzenie “nigdy nie ma się drugiej okazji, żeby zrobić pierwsze wrażenie”.

Miałem okazję doświadczyć fantastycznych rozgrzewek podczas których terapeuta dostrajał się do rytmu mojego ciała, zwalniał, by przywitać się z obszarami napięcia oraz kładł podwaliny pod późniejszą pracę. I odwrotnie, bywałem u terapeutów, którzy odtwarzali rutynową choreografię, która, tak jak wiotki uścisk dłoni, sygnalizuje brak koncentracji i kontaktu a także oznacza marnotrawienie czasu.

Poniżej kilka sugestii jak nadać treści swojej rozgrzewce:

- Stosuj nacisk pochodzący z centrum i masy Twojego ciała, zamiast siły mięśni obwodowych.
- Zatrzymaj się na dłużej w zablokowanych obszarach i rozpocznij pierwszą fazę uwalniania.
- Zamiast testowania zakresów ruchu i szamotania się w ich środkowym zakresie, gdy poruszasz jakąkolwiek częścią ciała, zabieraj restrykcje mięśniowe i stawowe do ich końcowego, miękkiego zakresu ruchu i zaczekaj chwilę, aby przekazać informację o rozluźnieniu.
- Zatop się w warstwy powierzchniowego luzu do momentu, aż natrafisz na głębsze warstwy, które będą stawiały opór Twoim działaniom. Nie tylko umożliwi to uwolnienie napięcia już w pierwszych kilku minutach sesji, ale również pokaże z którymi obszarami pracować, aby efektywnie zarządzać czasem.

Nie czuj się zobligowany do przeprowadzania dokładnej rozgrzewki z każdym klientem. Czasami przesadnie podkreśla się nazbyt ostrożne podejście do pracy zarówno z energią ciała jak i do pracy głębokiej z określonymi, napiętymi obszarami. Nie chcemy robić rozbiegu przez cały gabinet, z drugiej strony nie chcemy też chodzić na paluszkach, czy wyjść na niezdecydowanych. Fotograf, który wyjaśniał mi w jaki sposób komponuje zdjęcia i co należy uwzględnić na pierwszym planie, w tle i w centrum uwagi, powiedział mi kiedyś: „W chwilach wątpliwości zadaję sobie pytanie: czy to, co teraz chcę zrobić dodaje, czy ujmuje temu, co próbuję przekazać?” Są to mądre słowa pasujące do wielu sytuacji, a w szczególności do sesji pracy z ciałem. **m&b**

Art Riggs jest nauczycielem w San Francisco School of Massage oraz autorem podręcznika Masaż Tkanek Głębokich: Wizualny przewodnik po technikach przetłumaczonego na siedem języków, a także towarzyszącego mu zestawu 7 płyt DVD. Odwiedź jego stronę: www.deeptissuemassage.com.