

Masažas gali pakeisti gyvenimo kokybę

Margarita MAŽETIENĖ

VšĮ „Profesijų spektras“ Marijampolės filialo vadovė

Nuo seno gydytojai ėmė pripažinti masažą kaip veiksmingą gydymo priemonę. Šis metodas buvo žinomas Kinijoje, Japonijoje, Graikijoje. Kartu su masažu jau tuomet taikydavo ir kitas gydomasias procedūras, primenančias akupunktūrą.

Masažo terapija, tai labai senas gydymo būdas, sėkmingai besivystantis ir šiandien. Tai puikus gydymasis, antistresinis metodas, kuriuo gydo sprando, stuburo, raumenų bei sąnarių skausmus, gydo celiulitą, mažina antsvorį, atstato judesių laisvumą, šalina raukšles ir strijas, gerina krau-



jotaką bei stangrina odą.

Iš pirmo žvilgsnio atrodytų, kad šiuo metu didelė masažams skirtos techninės aparatūros gausa bei įvairovė galėtų pakeisti masažisto rankas ir duoti tokią pačią naudą bei efektą gydant ligas bei mažinant nuovargį, stresą, apatiją. Tačiau, kuo labiau gydymas technizuojamas, tuo labiau pasigendama žmonių sąlyčio.

Daugelis jaučia, kad gydymas be fizinio kontakto su gydytoju yra vienpusiškas: žmogus dažniausiai nesąmoningai suvokia, kad gydymo esmė, intymus jo turinys neatskiriamai nuo lietimų paslapties. Kiekviena manualinės rankomis atliekamos terapijos forma tik patvirtina tiesioginį dviejų bendraujančių žmonių pojūtį, kad išorinis palietimas ir vidinis atsakas į lietimą yra glaudžiai susiję ir sąveikauja. Tad masažas labai naudingas dar ir todėl, kad yra labai glaudus masažuotojo ir kliento kontaktas.

Geras masažas – individualus procesas, patenkinantis atskiro žmogaus sveikatos poreikius, kuriuos parodo pats kūnas, todėl dažnai, norint greičiau ir švelniau sumažinti žmogų varginantį skausmą, racionalu ir efektyvu apjungti keletą masažo bei manipuliacijų technikų. Neefektyvu būtų visiems taikyti vienodą masažo techniką, nes kiekvienas kūne esantis skausmas slepia po savimi tam tikrą priežastį, kuri yra individuali.

Giedrius Baliūnas, Marijampolės

aikido aikikai mokyklos „Aikivaras“ prezidentas taip atsiliepia apie masažą: „Masažais domėjausi, mokiausi, praktikavau jau seniai, tačiau, atsiradus galimybei dar pagilinti žinias intensyviuose masažo kursuose, organizuotuose VŠĮ „Profesijų spektras“, net negalvodamas užsiregistruavau į juos. Masažas – nesibaigiantis savęs tobulinimo procesas, kuris ypatingas tuo, jog atliekamas su kitu žmogumi gyvai. Nedaug egzistuoja tokių praktiškų. Masažas turi uždaro rato cikliškumą: dirbant su žmogumi – jį masažuojant, jam atiduodamos savo žinios, energija, bet tuo pačiu iš šio žmogaus gaunama patirtis, energija, kontaktas su jo vidumi ir kūnu, aukštesnės kategorijos energija pereinanti į masažuojančiojo dvasią. Įgytas žinias naudoju kasdieniniame gyvenime ir treniruočių metu atpalaiduojant kūną, nuimant blogą nuotaiką ar savijautą, patyrus traumas ir pan. Šiuolaikinis žmogaus gyvenimas, ypač nuolatinis stresas, skubėjimas, sėdėjimas, užterštumas ir kt. žmogų veda į ligų patalą, o masažas yra kaip viso to atsvara, parodanti galimybes gyventi sveikai, energingai ir lengvai. Manau, kad kiekvienas žmogus, ypač gyvenantis aktyviau, turėtų būti susipažinęs su masažu ir jo technikomis, kad prirėkęs neišsigąstų savo nežinojimo, o iškart galėtų suteikti pagalbą sau ir kitam.

Masažas yra universalus menas, juo galima užsiimti tik savo reikmėms ar teikti paslaugas kitiems žmonėms, jį gali daryti bet kokio sudėjimo žmogus. Masažo praktikų yra labai daug, iš jų galima išsirinkti patinkančias ar kurti savo, viskas priklauso nuo siekio ir noro pakeisti savo pasaulį bei išmokti kažką naujo, net visai netikėto. Masažas moko tolerancijos, susikaupimo, žiūrėjimo į žmogų kaip į vientisą būtybę, turinčią savo dvasią ir kūną, ieškančią savojo kelio. Masažo metu negalima apie žmogaus kūną mąstyti kaip apie kitokių tikslų objektą, o tik kaip apie žmogiškosios asmenybės materialiąją išraišką, kuri pasitiki masažuojančiuoju ir išreiškia norą apsikeisti energijomis, patobulėti ir atrasti savo kelią sveikatos link. Šis požiūris formuojamas mokymų metu ir pereina į kasdieninį gyvenimą, sukurdamas gilesnį ir platesnį požiūrį į žmogų. Todėl patariu išbandyti save ir susipažinti su masažo menu.“

Balandžio pabaigoje Viešojoje įstaigoje „Profesijų spektras“ jau ne pirmą kartą bus organizuojami masažo kursai. Taip šiuos mokymus pristato dėstytojas:

„**Valdas Velavičius** - tai aš. Tik masažuotoju dirbu jau 14 metų, kitus to mokau apie 10 metų. Kiek visokių mokymų ir kursų baigęs esu, sunkiai suskaičiuočiau. Savo darbe vadovaujuosi **VEDŲ** mokymu, kuris orientuotas į ligos prevenciją, bet ne į intervenciją. Ir kasmet vis turinčiau galiu perduoti praktines žinias savo mokiniam.

Šių mokymų metu be bazinių judesių rankomis ir kojomis ant kliento kūno, mokau ir kitokių poveikio būdų, siekiant sau ir kitiems visą laiką išlikti sveikiems. Tešiant mano mokymo metodą, reikės visiems truputį pasimokyti ir namuose, nes anatomicinės žinios yra privalomos. O masažuoti savo šeimos narius, draugus ir pažįstamus galėsite jau trečią - ketvirtą mokymų dieną, bet tik tuo būdu, kurio mokysimės. Susipažinsime ir mokysimės teisingai atlikti pratimus, padedančius tam tikrais negalavimų atvejais, kad galėtumėte ir kitus to mokyti. Atlikti masažinį judesį teisingai, jungiant su savo ir kliento tam tikru kvėpavimu, išlaikant kūno reikalingą padėtį ir psichinę būseną, galvojant ir jaučiant ne „ką darau“, o „kaip darau“ mokysimės kasdien. Ir kai išmoksime masažuoti greitai, bet neskubant, stipriai, bet ramiai ir be jėgos, būnant mintimis tik čia ir dabar, jus visi vadins profesionalu. Toks ir yra mano, kaip mokytojo, uždavinys. Jau daug metų viena leidykla vis prašo, kad aprašyčiau visa tai, ką darau. O mano nuostata tokia, kad tai, ką darau ir mokau, galiu perduoti tik gyvai. Būtų daug įdomiau ir man ir jums, jei į masažų mokymo pristatymą atei-tumėte jau pasiruošę bet kokius jums rūpimus klausimus apie gyvenimą, sveikatą ir mokymus. O jei kas sunkiai suprantama iš to, ką čia parašiau, pakalbėti galėsime ir apie tai.“

Visų susidomėjusių laukiame adresu: Rasos g. 6, Marijampolė, išsamesnę informaciją galima gauti paskambinus telefonu (8-343) 51 961.