



Vlastimil Tesař

Klasické masáže



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.*

Vlastimil Tesař

KLASICKÉ MASÁŽE

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

obchod@grada.cz, www.grada.cz

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

jako svou 5863. publikaci

Fotografie Martina Tesařová, Nikola Symerská

Odpovědná redaktorka Magdalena Jimelová

Jazyková úprava Gabriela Janů

Grafická úprava a sazba Jan Löffelmann

Počet stran 104

První vydání, Praha 2015

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2015

Cover Photo © fotobanka Allphoto

Cover Design © Grada Publishing, a.s., 2015

ISBN 978-80-247-9758-8 (ve formátu PDF)

ISBN 978-80-247-9759-5 (ve formátu ePUB)

ISBN 978-80-247-5528-1

OBSAH

Úvod	7
Z HISTORIE MASÁŽÍ	9
PŮSOBENÍ MASÁŽE NA ORGANISMUS	11
Mechanické účinky	11
Biochemické účinky	11
Reflexní účinky	12
MASÁŽNÍ PROSTŘEDKY	13
Mýdla	13
Zásypy (pudry)	13
Lihové masážní prostředky	13
Emulze	14
Tukové masážní prostředky	15
Gely	15
Jak vmasírovat gel a mast do těla	15
HYGIENA MASÁŽE	17
KONTRAINDIKACE MASÁŽE	19
ZÁKLADNÍ MASÉRSKÉ HMATY	21
Tření	21
Vytírání	21
Hnětení	22
Tepání	23
Chvění	23
Pasivní pohyby	24
Závěrečné tření	24

MASÁŽE JEDNOTLIVÝCH ČÁSTÍ TĚLA	25
Záda	25
Šíje	32
Dolní končetina – zadní strana	37
Dolní končetina – přední strana	44
Horní končetina	53
Hrudník	61
Břicho	65
Hýždě	68
AUTOMASÁŽ	71
Automasáž dolní končetiny	72
Automasáž nohy – hřbetní strana – nárt	73
Automasáž chodidla	74
Automasáž hlezenního kloubu	75
Automasáž Achillovy šlachy	76
Automasáž lýtky	77
Automasáž kolenního kloubu	79
Automasáž stehna	80
Automasáž zad	83
Automasáž břicha	85
Automasáž šíje	88
Automasáž horní končetiny	90
Automasáž ruky	90
Automasáž zápěstí	92
Automasáž předloktí	93
Automasáž loketního kloubu	94
Automasáž paže	95
Automasáž ramene	97
Automasáž hýždí	99
Literatura	101

ÚVOD

Klasická (zdravotní) masáž, někdy ještě s přívlastkem švédská (podle Švéda Peera Henrika Linga, který podobu klasické masáže dovezl ze svých cest z Orientu), je asi nejznámější a nej-používanější masáží u nás. Používá se především v různých rehabilitačních zařízeních, wellness centrech apod.

Na základě svých dlouholetých zkušeností a poznatků bych vám chtěl v této knize předat své masérské znalosti. Měl jsem možnost se setkat s několika „jako maséry“ a přesvědčit se o jejich „odborné úrovni“ a byl jsem překvapen jejich zručností. Proto vznikla tato kniha, která má sloužit jako ucelený přehled základních masérských hmatů klasické masáže. Žádný z vás však nemusí přesně dodržovat posloupnost hmatů ve skupinách, poněvadž i „každý kuchař vaří svůj guláš trochu jinak“. Vím také, že existuje ještě spousta jiných hmatů, které tato kniha neobsahuje.

Je však nutno dodržet 7 základních skupin masérských hmatů:

1. Tření

2. Vytírání

3. Hnětení

4. Tepání

5. Chvění

6. Pasivní pohyby

7. Závěrečné tření

Je důležité zvládnout správné postupy při klasické masáži, je však také nezbytné vnímat pocity masírovaného. Tento úkol je ovšem během na dlouhou trať, poněvadž jen masér pokorný, slušný a ohleduplný, masér, který věří své práci a věří, že jeho masáž lidem pomůže, tohoto cíle dosáhne.

Všem masérům přeji mnoho úspěchů.

Autor

Z HISTORIE MASÁŽÍ

Již v pravěku člověk poznal, že masáž je velice účinným prostředkem k léčení následků různých úrazů. Aby zmírnil bolest, třel a hnětl si poraněné místo, a tím se léčil. Teprve později se začalo využívat masáže k odstranění únavy. Slovo masáž vzniklo také velmi dávno. Je pravděpodobně odvozeno od řeckého slova *massé*, což znamená mačkat, hněst.

Nejstarší písemné zprávy o masáži jsou známy z Egypta z tzv. Ebersova papyru asi 5000 let př. n. l., kde je masáž uváděna jako jeden z léčebných prostředků.

Rovněž z Číny pocházejí velmi staré písemné zprávy o masáži z let 3700 př. n. l. Další zprávy obsahují knihy Konfuciovy (Konfucius, 551–479 př. n. l.). V 6. století byla v Číně vytvořena první vysoká škola lékařská na světě, kde se vyučovala i masáž. V 16. století vyšla v Číně velké encyklopedie pod názvem „*Can-Tsai-Tu-hosi*“ s podrobným popisem základů masáže. Zájem o masáže v Číně trvá dodnes. Masáž provádějí zruční pouliční maséři zvaní *Ammas*. Na tělovýchovných školách jsou připravováni lékaři – *Taosse*, jejich úkolem je uplatňovat masáž při léčbě různých onemocnění.

Indie je zemí, kde je masáž také využívána od nejstarší po dnešní dobu. Je popsána ve Védách (kniha o poznání života, 1800 let př. n. l.), kde se doporučuje časně vstávání, vypláchnutí úst vodou, natření těla olejem, cvičení a masáž. Alexandr Veliký (327 let př. n. l.) zjistil při tažení do Indie, že indiští lékaři používali masáže jako léčebného prostředku.

V Japonsku masáž používali společně s vodními procedurami. K zesílení účinků masáže používali různé pomocné prostředky (paličky, válečky apod.).

Za zakladatele masáže lze také považovat Babyloňany a Asyřany. Masáž znali i staří Peršané a Egypťané, kteří používali různé vonné masti a směsi nilského bahna s olejem.

Do Řecka se masáž dostala z Egypta a první zmínka o ní je již v Homérově „*Odyseji*“. Také Hippokrates poznal, že vhodnou masáží lze napjaté svaly uvolňovat a svaly ochablé utužovat. Řecko je první zemí, kde se masáž uplatňovala při tělesných cvičeních. Hippokrates znal účinky masáže na krevní oběh, nespavost, hojení následků poranění. Masáž v Řecku byla také poskytována mládeži. Učitelé TV – *Pedotribové* – masírovali olejem a pískem.

Římané přejali masáž od Řeků. Převzal ji asi Asklepiades, který začal dělit masáž na suchou a s olejem a dále podle trvání na krátkodobou a dlouhodobou. Zavedl také nový masážní

hmat – chvění. Největší zásluhu na rozvoji masáží v tomto období má římský lékař Claudius Galénus (131–201 n. l.). Masíroval zápasníky. Začal rozeznávat masáž přípravnou (frictio) a masáž k odstranění únavy (masáž apoterapeutická). Galénus je pokládán za praotce sportovní masáže.

Ve středověku je zaznamenán pokles zájmu o přírodní vědy, tedy i o masáže. Rozšíření infekčních chorob a časté epidemie vedly k omezení lázní, a tím i masáží.

Staří Slované využívali při masážích březové či dubové metličky. Používali též různé masti nebo výtažky z rostlin svařené na oleji. Tepání metličkami se udrželo v parních lázních nebo saunách dodnes.

V 16. století dochází v Evropě k renesanci lékařství, a tím i masáží. Zasloužili se o to např. Cham-bie, Fux a Paré. Mezníkem v tomto období byl Hieronym Mercurialis, který v roce 1569 shromáždil všechny dosavadní znalosti o masáží a léčebné gymnastice v knize „*De arte gymnastica*“.

Teprve v 19. století nastává vlastní rozvoj moderní sportovní masáže. Vzniká švédská tělovýchovná soustava založená Peerem Lingem (1776–1839). Tento původně misionář v Orientu, kde se s masáží seznámil, založil v roce 1813 ve Stockholmu Ústřední ústav pro gymnastiku, kde vyučoval i masáže. V této době od sebe odděluje tělesnou výchovu a masáže. Vznikají masérské školy, např. škola Zabłudowského, který napsal více jak 100 pojednání o masážích. Je považován za otce novodobé masáže. Samostatná sportovní masáž vzniká u severských národů. Švédskou a finskou masáž si osvojili američtí atleti na OH v roce 1900, přepracovali ji a na OH v roce 1912 ji od Američanů znovu přebírali evropští sportovci.

První českou publikaci o masáží napsal Vítězslav Chlumský a vydal ji v roce 1906 pod názvem „*O masáži*“. Naše masáž je odvozena od Zabłudowského. Podle tohoto vzoru masáž u nás ve třicátých letech minulého století zaváděl Eduard Cmunt. Masáž se u nás před první světovou válkou užívala málo. Teprve po druhé světové válce se začala přednášet na různých kurzech a pak na katedrách tělovýchovného lékařství a na FTVS.

PŮSOBENÍ MASÁŽE NA ORGANISMUS

Masáž působí na tělesný a duševní stav člověka velmi kladně a má tyto účinky:

Mechanické účinky

- Dobře zvolenou masážní technikou se zlepšují podmínky pro svalovou a kloubní činnost (zvyšování nebo udržování jejich pohyblivosti).
- Vhodně zvolená masáž má velmi příznivý účinek na zotavení organismu po úrazu, zlepšuje se vstřebávání otoků, krevních výronů, výpotků apod.
- Masáž působí především na povrch těla, dochází k odstranění povrchních zrohovatělých buněk pokožky, a tím se uvolní póry – vývody potních a mazových žlázek. Podstatně se zvyšuje výživa kožních buněk a zlepšuje se jejich činnost.
- Masáž podporuje návrat odkysličené krve, která odevzdala veškeré živiny, zpět směrem k srdci, kde se opět okysličuje a nabírá látky, které jsou potřeba pro výživu celého organismu.
- Masáží se urychluje odstranění pocitu únavy.

Biochemické účinky

- Uplatněním masérských hmatů na svaly a klouby lze přispět k urychlenému vstřebávání a odbourání všech přebytečných a odpadových látek (kyselina mléčná, močovina), které jsou často příčinami zvýšené únavy, ale i obtíží a bolesti.
- Při masáži se v těle aktivují chemické látky (acetylcholin a histamin), které mají schopnost rozšiřovat povrchové vlásečnice, jež jsou uloženy pod kůží, zlepší se prokrvení kůže a podkoží, čímž dojde ke zvýšení přísunu kyslíku do žilního systému.
- Zvýšeným prokrvením se zlepšuje energetická bilance svalových buněk, dochází k rychlejšímu zotavení svalů po zátěži, zlepší se svalová výkonnost, urychluje se regenerace.
- Zlepšení krevního oběhu má vliv na celý organismus, mozkem počínaje a ledvinami konče.