

OTWIERAMY NOWE MOŻLIWOŚCI®

STUDIA LICENCJACKIE:
FIZJOTERAPIA
KOSMETOLOGIA

STUDIA PODYPLOMOWE:
DIETETYKA
KOSMETOLOGIA BIOESTETYCZNA
NOWOCZESNE METODY FIZJOTERAPII

Gdańsk-Żabianka, ul. Pelplińska 7
rekrutacja@wsz.pl

tel. (58) 769 0 802, 769 0 803

zdrowie.wsz.pl

— P R O M O C J A —

ZNACZENIE MASAŻU W ŻYCIU WSPÓŁCZESNEGO CZŁOWIEKA

Masaż ma wpływ na wszystkie sfery życia i działa na wszystkich poziomach: fizycznym, psychologicznym i duchowym. Jego wpływ jest tak potężny, że może pobudzić układ odpornościowy, podnosi poziom serotoniny, działa antydepresyjnie. DOTYK to ZDROWIE

Czynniki warunkujące zdrowie są bardzo istotne w życiu człowieka. Mimo braku bezpośredniego wpływu na wiele z nich ważne jest, aby uświadomić sobie od czego nasze zdrowie zależy i jakie

działania na jego rzecz można podjąć w codziennym życiu. Zdrowie może być sprawą wyboru i świadomie podejmowanych decyzji, które coraz częściej doceniane są w medycynie i życiu społecznym.

W ostatnich latach obserwuje się bardzo duże zainteresowanie masażem, jako jedną z fizjoterapeutycznych metod odnowy biologicznej. Niezerwalnie łączy się on z higieną, kosmetyką, odnową biologiczną zarówno w aspekcie fizycznym, jak i psychicznym. Jest terapią opartą na DOTYKU, który jest jednym z podstawowych zmysłów człowieka, choć w dzisiejszych czasach zaniedbywanym. Potrzeba dotyku towarzyszy człowiekowi przez całe życie. Należy on do niewerbalnej formy porozumiewania się ludzi. Dotyk jest oznaką przychylności i uznania dla innego człowieka. Jednak ludzie stają się coraz mniej zręczni w dotykaniu i niechętni do tego typu wyrażania uczuć. Koleżeńskie uściski, przytulania małżonków, głaskanie dzieci odchodzą gdzieś w zapomnienie. Dlatego w dzisiejszych czasach masaż staje się bardziej potrzebny niż kiedyś.

Masaż, kształtowany przez wieki, stał się zarówno jedną z najczęściej stosowanych terapii, jak i sposobem biernej relaksacji. Obecnie na stałe gości także w gabinetach kosmetyki, kosmetologii i nurcie Spa.

Istnieje wiele rodzajów masażu, ukazując różnorodność, a tym samym techniczne jego bogactwo. Oto niektóre z nich: masaże lecznicze specjalistyczne pochodzenia klasycznego, na przykład

AUTOR: MAŁGORZATA KAWA
WYDZIAŁ FIZJOTERAPII I NAUK O ZDROWIU
WYŻSZA SZKOŁA ZARZĄDZANIA W GDAŃSKU

masaż tkanek głębokich, drenaż limfatyczny, masaż tkanki łącznej i okostnowy, masaż izometryczny; masaże wywodzące się z technik wschodnich lub orientalnych, masaże dalekowschodnie, masaż ayurwedyjczy, masaż polinezyjski.

Najpopularniejszym rodzajem masażu stosowanym w Europie Zachodniej jest masaż szwedzki. Opracowany na Uniwersytecie Sztokholmskim przez lekarza Pera Henrika Linga, który bazował na technikach ucisku stosowanych w starożytnej Grecji i Rzymie. Oprócz dobrego samopoczucia i głębokiego relaksu masaż pomaga zachować poczucie młodości, witalności, piękna i zdrowia. Tonizuje i rozluźnia tkankę mięśniową, odżywia skórę, sprawia, że staje się gładka, elastyczna i sprężysta. Rozgrzewa ciało i poprawia krążenie. Zwiększa dopływ tlenu do tkanek. Usuwa z ciała produkty przemiany materii. Poprawia odporność poprzez wpływ na układ immunologiczny. Sprawia, że czujemy się lżejsi, bardziej aktywni i mamy więcej energii. Usuwa sztywność stawów, poprawia postawę. Sprawia, że kręgosłup jest bardziej elastyczny, poprawia ukrwienie organów wewnętrznych i wszystkich części ciała. Rozwija świadomość całego ciała, pewność siebie i siłę woli.

Masaż jest jedną z najbardziej subtelnych sztuk - i nie jest to tylko kwestia doskonałych umiejętności technicznych, to nie tylko praca rąk, ale także praca umysłu. Umysł terapeuty musi być otwarty na odczucia pochodzące ze struktur tkankowych, ale jednocześnie powinien interpretować je rozumem wyposażonym w odpowiednią wiedzę. Wybierając gabinet masażu czy SPA koniecznie dowiedzmy się, kto wykonuje w nim masaż. Nie bójmy się pytać, w końcu od tego zależy nasze zdrowie. ■