

3. Metody automasáže

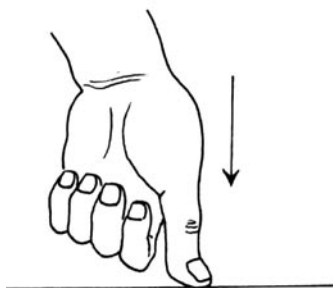
Automasáž v oblasti meridiánů a akupunkturních bodů je metoda, jež vede k úspěšné léčbě a prevenci nemocí. Velmi důležitým předpokladem pro její úspěch je však dokonalé zvládnutí technik, jež používá.

Správnou techniku získáme postupně s praxí. Aby masáž působila i na orgány uložené hluboko v těle, je třeba provádět ji perzistentně, s přiměřenou silou, vyrovnaně, jemně a přitom pevně. „Perzistentně“ znamená, že tlak by měl trvat po určitou dobu, „s přiměřenou silou“ máme na mysli, že síla doteku by měla odpovídat celkovému tělesnému stavu jednotlivce, rozsahu a povaze nemoci, postižené oblasti a povaze používané techniky. „Vyrovnaně“ znamená, že tlak by měl být rytmický a pozvolný v rychlosti i síle. „Jemně“ znamená, že tlak by měl být přiměřený, měkký a pomalý. Dotek má být lehký, ale ne ledabylý, pevný, ne však příliš pomalý, a energický, ne však tvrdý. Všechny změny tlaku a tahu by měly být pozvolné.

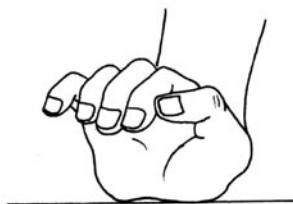
1. Stisk

Technika stisknutí spočívá v tom, že tiskneme meridiány, akupunkturní body a jiná místa špičkami prstů, bříškem dlaně nebo dlaní samotnou. Tlak postupně zesilujeme a udržujeme ho tak dlouho, dokud nezaznamenáme pocity jako pálení, znecitlivění, rozpínání či bolest. Když provádíme tuto techniku, měla by ta

část ruky, jež tiskne akupunkturní body či meridiány, spočinout pevně a nehybně na pokožce ve vertikální pozici. Techniku stisknutí můžeme použít při masáži celého těla. Používá se pro uvolnění meridiánů a aktivaci kolaterál, reguluje čchi a utiňuje bolest, odstraňuje překážky a rozproudí stagnující bloky. Usměrnjuje také činnost vnitřních orgánů. (Viz obr. 1.)



1) Stisk palcem



2) Stisk bříškem dlaně



3) Stisk dlaní

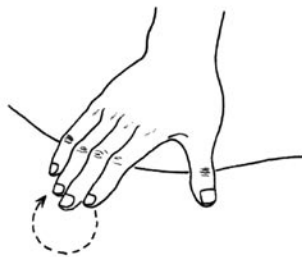
Obr. 1 **Techniky stisku 1), 2) a 3)**

2. Tření

Tření je technika, při níž pomalu a koordinovaně třeme určité oblasti či body prsty nebo dlaní. Pohyby dlaně či prstů mohou být lineární nebo krouživé, ve směru i proti směru hodinových ručiček. Blahodárny vliv má především tření přiměřenou silou, jež není ani příliš silné, ani příliš slabé, ale pomalé a citlivé. Účinek tření se přenáší hluboko do pokožky. Užívá se obvykle při masáži hrudníku, břicha a podžebří. Vede ke zdokonalení cirkulace krve a čchi, regulaci čchi, ústupu otoků, odstranění bolesti, uvolnění svalů a zlepšení trávení. (Viz obr. 2.)



1) Tření rukou



2) Tření prsty

Obr. 2 – Technika tření 1) a 2)

3. Stlačení

Technika stlačení spočívá v aplikaci pomalu rostoucího tlaku na určité oblasti či body pomocí zatlačení palcem či dlaní. Zatlačení by mělo být pevné, pomalé a vyrovnané. Směr tlaku je lineární, pevně zaměřený. Zatlačení masírujeme horní a dolní končetiny, hlavu, hrud' a břicho. Tato technika uvolňuje zanesené meridiány a kolaterály, změkčuje zatvrdliny a rozměkčuje ztuhlé částice. Přispívá také ke zlepšení cirkulace a k odstranění bolesti. Pro automasáž meridiánů a akupunkturních bodů je to jedna z nejčastěji používaných technik. (Viz obr. 3.)



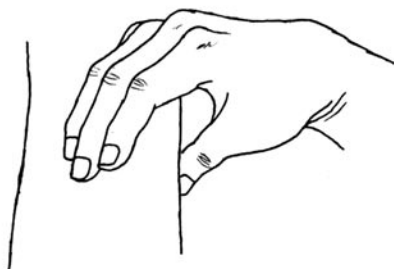
1) Stlačení dlaní

2) Stlačení prsty

Obr. 3 – Technika stlačení 1) a 2)

4. Zmáčknutí

Podstatou techniky zmáčknutí je stisk určitých tělesných částí, meridiánů či akupunkturních bodů pomocí palce, ukazováku, prostředníku a prsteníku nebo palce a zbývajících čtyř prstů. Masírujeme takto především oblast krku a ramen a horní a dolní končetiny. Techniku aplikujeme rytmicky, postupně zvyšujeme sílu stisku, abychom zajistili přiměřeně silnou stimulaci. Stisk je pružný, ale pevný. Tlak přizpůsobíme konkrétní situaci. V masáži pomocí zmáčknutí je obvykle vhodné pokračovat, až dokud nepocítíme bolest a napětí. Je účinná k odehnání větru, rozptýlení chladu, dodává energii mozku, zastavuje bolesti, zmírňuje napětí ve šlachách a uvolňuje kolaterály. (Viz obr. 4.)



Obr. 4 **Technika zmáčknutí**

5. Hnětení

Při hnětení používáme dlaň či bříško dlaně k silnému tlaku na meridiány, akupunkturní body či jiné oblasti ve směru zepředu dozadu, zleva doprava či z povrchu směrem do hloubky. Tlak rotující dlaně pů-

sobí na podkožní tkáň. Při provádění této techniky by prsty a dlaně měly pevně přilnout k pokožce. Tlak by měl být rytmický a vyvážený tak, aby přiměřeně stimuloval. Techniku hnětení lze použít na všechny části lidského těla. Pomocí této techniky osvěžíme mozek a tělo, zklidníme hrudník, regulujeme čchi, podporujeme trávení, podporujeme cirkulaci krve, zmírňujeme otoky a odstraňujeme bolest. (Viz obr. 5.)



1) Hnětení celou dlaní



2) Hnětení bříškem dlaně



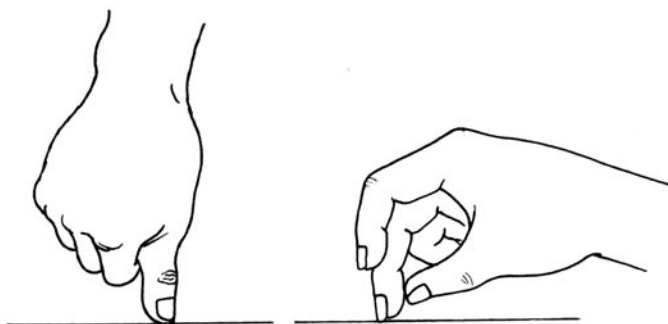
3) Hnětení palcem

Obr. 5 **Technika hnětení 1), 2) a 3)**

6. Bodový stisk

Při této technice silně tiskneme určité oblasti či body pomocí palce, ukazováku nebo prostředníku. Postupně zesilujeme tlak, který vyvíjíme, nebo při stisku mírně prstem otáčíme.

Bodový stisk se vyvinul z techniky stisknutí a obvykle jej doplňujeme technikou hnětení. Oblast, na kterou působíme, je menší než při samotném stisknutí, ale výsledná stimulace je výraznější. Techniku bodového stisku můžeme použít i při resuscitaci mozku a pro odstranění křečí. Prst při této technice používáme jako jehlu. Při masáži přenášíme tlak z vertikální polohy prstu. Podle okolností vyvíjíme tlak slabý až silný, ale vždy pevný a trvalý. Masáž provádíme, dokud nepocítíme v místě stisku pálení, znecitlivění či bolest. Bodový stisk aplikujeme při masáži hlavy, břicha, zad a horních a dolních končetin. Je účinným prostředkem k odstranění ztuhlosti, stimuluje cirkulaci, odstraňuje bolest a reguluje činnost vnitřních orgánů. (Viz obr. 6.)



1) Bodový stisk palcem

2) Bodový stisk prostředníkem

Obr. 6 Technika bodového stisku 1) a 2)

7. Mnutí

Při mnutí používáme dlaň či prsty ke stisku pokožky v místech, kde proudí meridiány nebo se nacházejí akupunkturní body. Tiskneme postupně se zvyšující silou a přitom provádíme rychlé nepřerušované lineární pohyby směrem seshora dolů nebo zleva doprava.

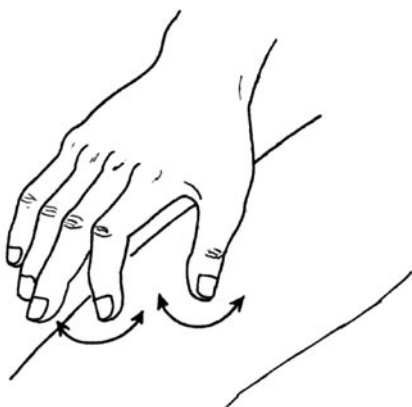
Tlak, jež vyvíjíme, by měl být rovnoměrný a přiměřeně silný, tak, aby pronikl od povrchu těla k podkoží, přičemž se pokožka prohřeje. Techniku mnutí používáme při masáži hrudníku, zad, horních a dolních končetin. Působí jako prostředek k uvolnění svalů, odstranění únavy, zahánání patogenního větru a rozptýlení chladu. Zahřívá a uvolňuje meridiány, přispívá také ke zlepšení lokální cirkulace krve. V automasáži meridiánů a akupunkturních bodů patří k běžně používaným technikám. (Viz obr. 7.)



Obr. 7 Mnutí

8. Štípání

Technika štípání spočívá ve stlačení kůže v místech, kde se vyskytují určité dráhy či body, a jejím vytažením a otáčením. Při masáži vždy postupujeme plynule, rytmicky a tlak postupně zesilujeme. Síla stisku se koncentruje ve špičkách prstů. Masáž štípnutím používáme pro oblast hlavy, tváře, krku, ramen, pasu a zad. Působí blahodárně na uvolnění meridiánů, posiluje tok čchi, aktivuje krev, odstraňuje křeče a bolest. (Viz obr. 8.)



Obr. 8 Štípání

9. Stisk a hnětení

Kombinovanou techniku stisku a hnětení provádíme stiskem a hnětením určitých oblastí, meridiánů a akupunkturálních bodů prsty jedné či obou rukou nebo dlaněmi. (Viz obr. 9.)



1) Stisk a hnětení akupunkturního bodu



2) Stisk a hnětení břicha

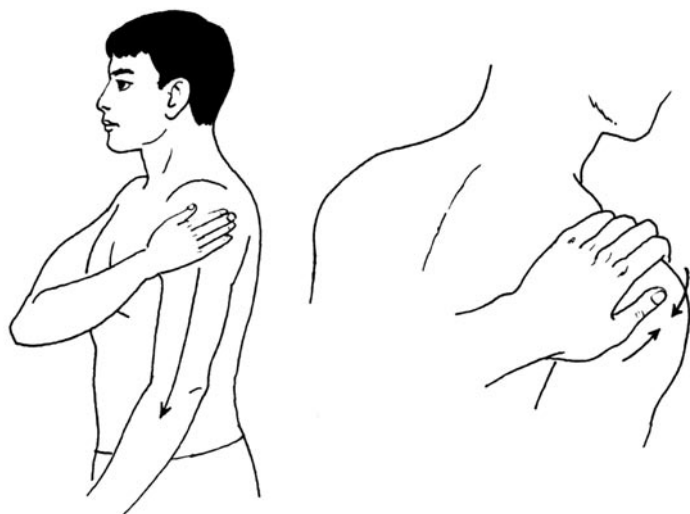
Obr. 9 **Technika stisku a hnětení 1) a 2)**

10. Tření a mnutí

Technika tření a mnutí spočívá v tření a mnutí určitých oblastí, meridiánů a akupunkturních bodů dlaní, oběma dlaněmi nebo prsty. (Viz obr. 10.)

11. Hnětení a štípání

Při hnětení a štípání uchopíme mezi palcem a zbývajícimi čtyřmi prsty štípnutím kůži v oblasti meridiánů a akupunkturních bodů a točivými pohyby ji hněteme. (Viz obr. 11.)



Obr. 10. Technika tření a mnutí Obr. 11 Hnětení a štípání