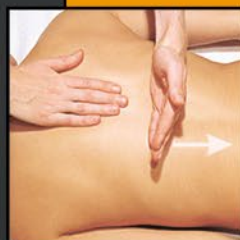


Zdzisław Drobner

# Cztery proste masaze

PRAKTYCZNY PORADNIK



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

Cztery  
proste .  
masaże

Zdzisław Drobner

# Cztery proste masaze

PRAKTYCZNY PORADNIK



REDAKCJA: Justyna Roszkowska  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski

Wydanie I  
Białystok 2021  
ISBN 978-83-8168-873-4

© Copyright Zdzisław Drobner

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy, żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym, ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# Spis treści

|   |     |
|---|-----|
| Szanowni Czytelnicy! .....                                  | 7   |
| Masaż relaksacyjny „żabka” .....                            | 11  |
| Masaż kręgosłupa wg Breussa .....                           | 29  |
| „Masaż 7 linii” .....                                       | 57  |
| Masaż indiański .....                                       | 101 |
| Polecana literatura uzupełniająca<br>w języku polskim ..... | 115 |

# Szanowni Czytelnicy!

Każdą nową przygodę naszego życia zaczynać trzeba od rzeczy prostych, dlatego też na dobry początek zdecydowałem się przedstawić Wam, ludziom niebędącym (może na razie...) zawodowymi terapeutami, a zainteresowanym masażem, zestaw 4 technik, w naszym kraju jeszcze stosunkowo mało znanych, a jednocześnie naprawdę łatwych. Nie bez znaczenia jest, szczególnie dla początkujących, że dla ich opanowania niepotrzebne są wszystkie te wiadomości teoretyczne, które zazwyczaj przekazywane są na kursach profesjonalnych (z naprawdę niezbędnymi zapoznacie się w książce).

Wybrałem w tym celu świadomie wyłącznie masaże grzbietu, ponieważ to właśnie one cieszą się największym zainteresowaniem potencjalnych pacjentów i stanowią ponad 70% praktyki masażystów zawodowych. Nie oznacza to oczywiście, że po przeczytaniu tej książeczki będziecie już mogli uważać się za fachowców. Na domowe potrzeby jednak, jak też w okresach pomiędzy zabiegami wykonywanymi przez specjalistów, będziecie mieć w rękach niezwykle skuteczne narzędzia, które zastosowane w odpowiedni sposób, mogą się bardzo skutecznie przysłużyć Waszym bliskim.

Techniki, które zostaną tu przedstawione, pochodzą z różnych źródeł.

- Pierwszą z nich jest „produkcja własna” – opracowany przeze mnie masaż relaksacyjny, który nazwałem „żabką”, będący w istocie rzeczy maleńką lecz skuteczną, chociaż niezwykle uproszczoną, „gałązką” masażu klasycznego. Jest to „technika jednego chwytu”,

nie wymagająca zatem żadnych specjalnych umiejętności, stosowana przede wszystkim właśnie na mięśnie grzbietu, które wspólnie rozluźnia (a że poza tym jest po prostu bardzo przyjemna dla osoby masowanej, to już zupełnie inna sprawa). Jako typowy masaż relaksacyjny skutecznie przynosi ulgę osobom niekoniecznie od razu chorym, ale spiętym i zmęczonym. Jest to również bardzo sympatyczna forma masażu partnerskiego. Dla laika „żabka” jest znakomitym pierwszym spotkaniem ze szlachetną sztuką masażu, dla fachowca może być zaś również przygotowaniem do dalszych zabiegów manualnych. Nazwanie masażu *sztuką*, to wcale nie pomyłka z mojej strony! Nauczyć się podstawowych zasad potrafi bowiem prawie każdy, jednak stosować je ku zadowoleniu zarówno pacjenta, jak i swoim własnym (a to też ważne) może tylko ten, kto oprócz *chęci* ma w tym kierunku pewne *predyspozycje* i to nie tyle fizyczne, ile przede wszystkim emocjonalne i psychiczne.

- Masaż wg Rudolfa Breussa, będący dziełem jednego z najznakomitszych niemieckich naturoterapeutów środkowych lat XX w., jest przeznaczony dla osób (zazwyczaj starszych) cierpiących na bolesne schorzenie określane mianem dyskopatii, jako że bardzo skutecznie łagodzi on związane z nią dolegliwości. Łącząc elementy masażu i bioenergoterapii (dostępnej jednak dla każdego) nie zastąpi on wprawdzie niezbędnej w tym przypadku kompleksowej rehabilitacji, dla fachowca jest jednak doskonałym wstępem do dalszych zabiegów, zaś w warunkach domowych może je dobrze uzupełnić, co jest ważne szczególnie w miejscowościach, gdzie dostęp do świadczeń specjalistycznych jest utrudniony, chociażby z racji odległości. To metoda naprawę skuteczną!

- Trzeci w kolejności jest naprawdę świetny „masaż 7 linii”, stanowiący niewielki, wyselekcjonowany wycinek olbrzymiego kompleksu Tradycyjnego Masażu Chińskiego. Stosowany jest on głównie w bólach kręgosłupa, może być jednak używany również przy różnych schorzeniach narządów wewnętrznych. Ma także znakomite działanie profilaktyczne, zapobiegając szczególnie schorzeniom układu

oddechowego, pokarmowego i narządów kobiecych (co dotyczy zwłaszcza zaburzeń cyklu miesięczkowego). Zawodowi masażyści często stosują go zamiast masażu klasycznego, jako że jest on krótszy i mniej męczący.

- Ostatni wreszcie jest prosty „masaż indiański” mający przede wszystkim działanie energetyczne, pomagający rozluźnić się (a raczej np. kogoś bliskiego) i „doładować” w naprawdę krótkim czasie.

Cele przedstawionych technik są zatem różne. Wspólna im natomiast jest jedna, wspomniana zresztą wcześniej cecha: aby je opanować, niepotrzebne są wielomiesięczne kursy profesjonalne – **wszystkich razem nauczyć się można w ciągu dosłownie (to nie przejęzyczenie) trzech dni!** Uczestnictwo w kursie jest jednak **konieczne** – umiejętności praktycznych można nauczyć się jedynie pod okiem fachowego instruktora, nigdy samemu! Wydawać by się wprawdzie mogło, że leżący przed wami podręcznik zawiera wszystko, co jest potrzebne, aby przedstawione w nim techniki masażu opanować bez niczyjej pomocy, jednak myślenie takie prowadzi na manowce: jak wiem o tym z wieloletniego doświadczenia instruktorskiego, nauczyć się coś robić **źle** jest bardzo łatwo, odczytać błędów o wiele trudniej. A wbrew pozorom, nawet wykonanie tych stosunkowo prostych zabiegów, jeśli nie jest naprawdę bezbłędne, zamiast przyjemnych odczuć może spowodować ból, a zamiast pomóc – może również zaszkodzić.

Jeśli jednak spełnimy wszystkie wymagane warunki, czeka nas dużo przyjemności, jako że, jak wspomniałem, masaż może i powinien być przyjemnością zarówno dla osoby masowanej, jak i masującej.

Życzę Wam zatem samych sukcesów w tej dziedzinie!

*Autor*

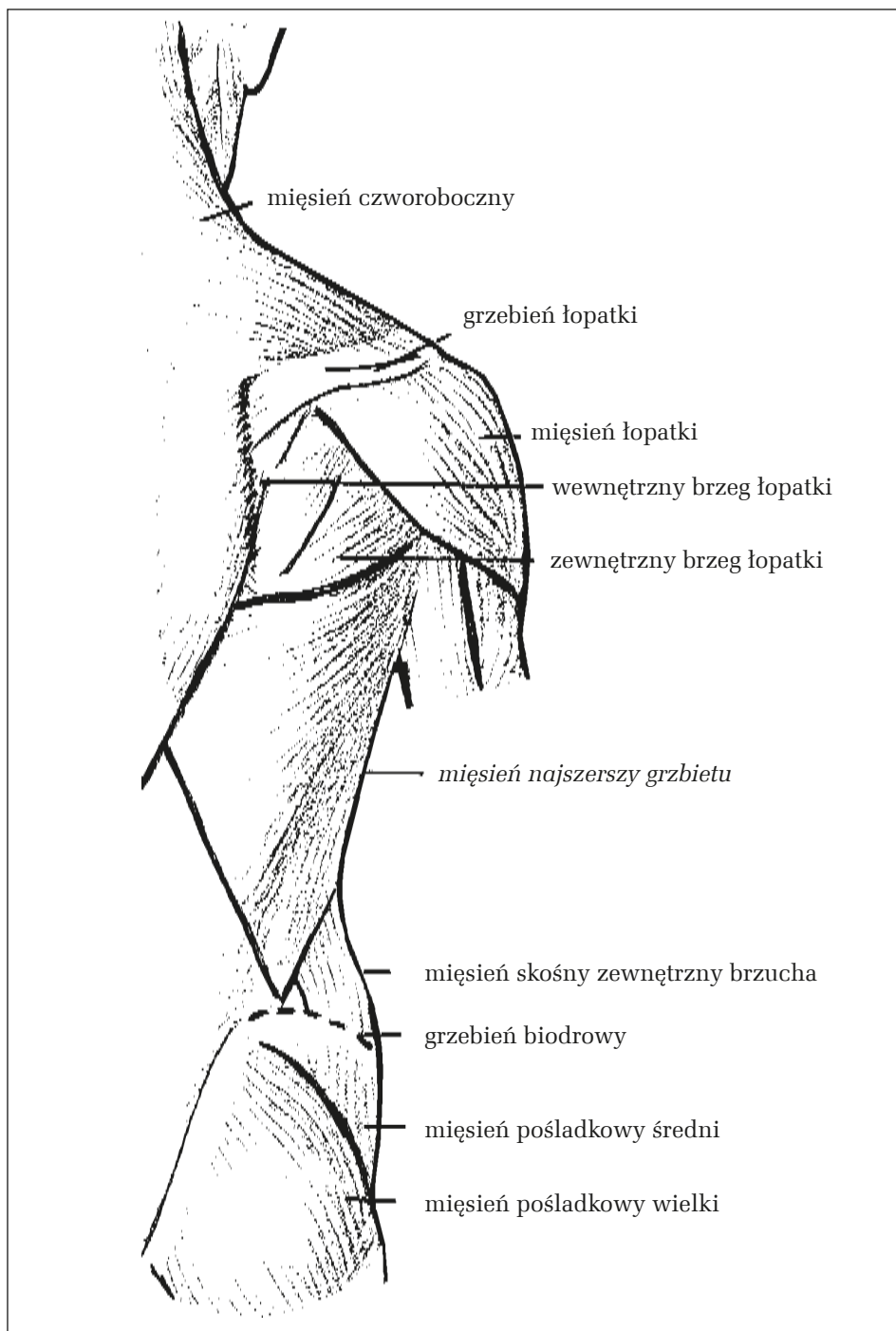


# MASAŻ RELAKSACYJNY „ŻABKA”

Jest to bliski krewny masażu klasycznego, a zatem zanim przystąpimy do właściwej nauki, przypomnieć sobie musimy kilka podstawowych i absolutnie najważniejszych pojęć anatomicznych. „Żabka” jest, jak wszystkie omawiane w tej książeczce, masażem wyłącznie grzbietu, musimy zatem przyjrzeć się bliżej naszemu „terenowi operacyjnemu”. Patrząc od góry, tzn. od strony głowy, możemy tu dla naszych potrzeb wydzielić następujące okolice: kark, barki i ramiona, górny odcinek grzbietu, okolice lędźwiową i wreszcie pośladki. Nie jest to może nazewnictwo całkowicie zgodne z podręcznikiem anatomii, dla naszych potrzeb jednak całkowicie wystarczy. Trzeba również poznać najważniejsze, nieraz wyraźnie rysujące się pod skórą (niestety nie u wszystkich osób...) mięśnie powierzchowne, które będą przedmiotem naszego działania.

Idąc w dół od potylicy, w górnej części tułowia, znajdujemy duży, przypominający kształtem czteroramienną gwiazdę, mięsień zwany **czworobocznym**. Jego boczne ramiona kończą się od dołu na dobrze wyczuwalnym **grzebieniu łopatki**, natomiast od strony górnej rozpoczyna się **mięsień naramienny**, przykrywający staw barkowy i część ramienia. U osób szczupłych dobrze wyczuwamy również **wewnętrzny brzeg łopatki**.

Poniżej mięśnia czworobocznego znajduje się duży, w przybliżeniu trójkątny **mięsień najszerszy grzbietu**, którego dolny wierzchołek sięga aż do kości krzyżowej. Tu wyczuwamy również twarde brzegi **grzebieni biodrowych**, popularnie zwane brzegiem



Rysunek 1. Mięśnie grzbietu

miednicy. Nieco poniżej nich znajduje się wąskie pasmo **mięśnia pośladkowego średniego** i to, co nazywamy najczęściej pośladkiem, czyli **mięsień pośladkowy wielki**. Nad talerzem biodrowym, z boku tułowia, wyczuwamy biegnący w kierunku brzucha **mięsień skośny zewnętrzny brzucha**. Znajomość tych mięśni może nam na początek wystarczyć.

Teraz kilka słów o tym na czym i czym będziemy masować.

Narzędziem do masażu (i to w zasadzie koniecznym) jest **stół** i jeśli ktoś chce się w przyszłości poważnie zajmować tą działalnością, powinien stanowczo zdecydować się na taką inwestycję. Trzeba bowiem pamiętać, że *masażu w łóżku nigdy nie da się wykonać w sposób właściwy, jako że jest ono zazwyczaj zarówno za niskie, jak i za miękkie*. Z dwojga złego lepiej położyć kilka koców czy też matę na podłodze i pracować „na parterze”, chociaż na dłuższą metę (przynajmniej przy proponowanych w tej książce technikach) nie jest to żadne rozwiązanie, jako że w efekcie nasz klient (nazwa „pacjent” jest zastrzeżona dla zawodów ściśle medycznych. Zatem masażyści, podobnie zresztą, jak np. psycholodzy, przechodzą do określenia „klient”) nie będzie należycie wymasowany, zaś plecy koniec końców będą boleć nie jego a nas, może nawet bardziej... W tej chwili na rynku jest duży wybór lekkich i stosunkowo niedrogich stołów składanych (można je nawet, i to przeważnie nieco taniej, kupić bezpośrednio u producenta), które znakomicie nadają się do tego celu. Niekiedy można także okazji kupić używany.

Półśrodki, jak np. montowanie płyty na kobyłkach stolarskich jest ryzykowne, dość skomplikowane, zaś w końcowym efekcie mało wygodne, zwłaszcza że składany stół można po użyciu złożyć i odstawić pod ścianę czy też do jakiegoś schowka (o ile, oczywiście takowy posiadamy...).

Właściwą wysokością stołu jest ta, przy której jego blat znajduje się na wysokości końców naszych palców (zwłaszcza gdy potencjalny klient jest „puszysty”), jednak nigdy wyższa, jako że wówczas nie możemy operować ciężarem naszego ciała i pracujemy głównie palcami, co jest męczące, mało wygodne, w efekcie zaś również mało efektywne.

Należy zadbać o to, aby podczas zabiegu nie przeszkadzały nam osoby postronne, należy także wyłączyć aparaty telefoniczne, zwłaszcza zaś komórkowe. Korzystne natomiast jest zatroszczenie się o odpowiednie tło dźwiękowe w postaci spokojnej, cichej muzyki.

Wykonując „żabkę”, używamy zawsze środka poślizgowego. Osobiście uważam, iż najlepszym z nich jest naturalny olej roślinny, nie zaś stosowany jeszcze gdzieś olej parafinowy czy też talk (nie chcę tu wchodzić w dłuższe wywody na temat – dlaczego). Osobiście używam wyłącznie czystej oliwy z oliwek, albo oleju z pestek winogron (obydwa są do nabycia w lepszych sklepach spożywczych), które są bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe, dobrze się wchłaniają i wpływają korzystnie na stan skóry i tkanki podskórnej oraz napięcie mięśni. Aby zapobiec ich jełczeniu (a także po prostu ze względu na miły zapach), każdy z tych olejów należy aromatyzować naturalnym olejkiem eterycznym (do nabycia w sklepach zielarskich), przy czym jaki to powinien być olejek – zależy jedynie od gustów zarówno masującego, jak i masowanego. Jeśli zabiegi wykonujemy częściej, możemy przygotować sobie w małych buteleczkach kilka mieszanek o różnym składzie. Ja na przykład obecnie preferuję olejki o charakterze uspokajającym, np. geraniowy lub lawendowy, wcześniej jednak chętnie korzystałem z ostrzejszego nieco w zapachu olejku cytrynowego (niektóre osoby są jednak na niego uczulone). Do 150 ml oleju podstawowego dodaję 15–20 kropli olejku eterycznego, co zarówno zabezpiecza go w wystarczającym stopniu, jak i nadaje odpowiednio intensywny zapach. Jak jednak powiedziałem, jest to wyłącznie rzecz gustu – chyba, że chce się do masażu dołączyć elementy aromaterapii.

Zanim przystąpimy do masażu, myjemy ręce w ciepłej wodzie i dezynfekujemy je, wcierając alkohol (np. spirytus salicylowy) lub żel dezynfekujący (można dostać w sklepach medycznych).

Nadszedł zatem moment, w którym przechodzimy do praktycznego działania. Nasz klient jest już przygotowany, tzn. leży na stole i czeka...

Ponieważ bezpośredni kontakt ręki ze skórą jest podczas masażu konieczny, klient jest oczywiście rozebrany, czego niestety nie da

się ominąć (górną część ciała całkiem, spodnie lub spódnica ob-sunięte prawie do dolnego brzegu pośladków, przy czym miejsce kontaktu ubrania ze skórą zabezpieczamy, podkładając ręcznik lub grubiej złożoną serwetę papierową; szczególnie dobrze nadają się do tego foliowane z jednej strony tzw. serwetki stomatologiczne). Przy masażu partnerskim często osoba masowana rozbiera się po prostu do naga, co jednak oczywiście nie jest konieczne...

Tu uwaga niejako na marginesie: znam osoby, które usiłowały nauczyć się masażu, nie poddając się mu same podczas ćwiczeń. Proszę mi wierzyć – nic z tego nie wyjdzie! Kto nie potrafi masażu *odebrać*, nie potrafi go także i *dać*, czy też wręcz *ofiarować*, jako że w tych właśnie kategoriach sztukę tę powinno się traktować.

Stajemy z boku stołu tak, aby patrzeć w kierunku jego wezglowia. Z której strony? Ja, jako człowiek zdecydowanie praworęczny stoję zawsze po lewej stronie klienta, chociaż z racji doświadczenia mogę to robić i po stronie przeciwnej. Osoba leworęczna stanie raczej po stronie prawej.

Nawiasem mówiąc, umiejętność pracy z obydwóch stron stołu, a zatem niezależnie od ręki dominującej, w wielu sytuacjach może się nam bardzo przydać i warto ją przy każdej okazji ćwiczyć!

Nalewamy na rękę nieco oleju i rozprowadzamy go po dolnej części grzbietu klienta, obejmując obszar od pośladków (które pokrywamy olejem w całości) do wysokości dolnych żeber, na szerokość całego ciała. Następnie ręce złożone jak do modlitwy układamy na szparze pośladkowej, dotykając skóry małymi palcami i zewnętrznymi krawędziami dłoni (palce wskazują w stronę głowy).

Teraz uwaga: przed przystąpieniem do samego masażu rozluźniamy barki, ramiona i łokcie. Dłonie powinny leżeć na ciele klienta tylko swoim *ciężarem*, a nie być do niego *dociskane*!

Teraz przystępujemy do pierwszego ruchu: złożone ręce spokojnie przesuwamy na kość krzyżową, po czym płynnym ruchem nawracamy je (tzn. kładziemy



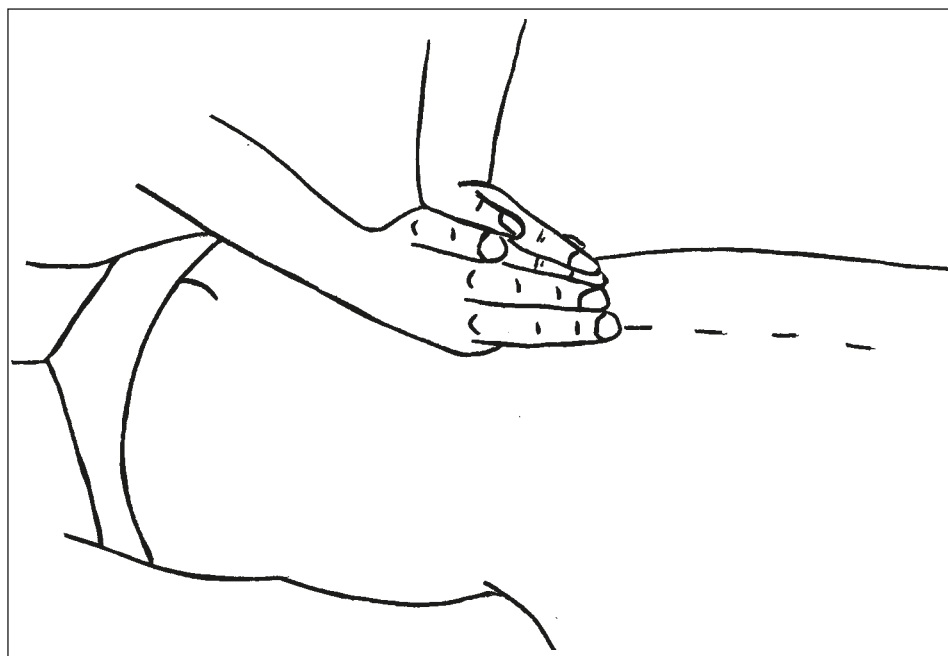
Rysunek 2. Układ rąk w pozycji wyjściowej

dłońmi na skórze) i wykonujemy kolisty ruch wzdłuż talerzy biodrowych i zewnętrznych brzegów pośladków, tak jak podczas pływania żabką (stąd właśnie technika wzięła nazwę). Pod koniec ręce wracają do punktu wyjścia i ponownie płynnie się składają powierzchniami dłoniowymi.

Jest to w zasadzie jedyny chwyt, jaki w ogóle w tym masażu będziemy stosować.

Po wykonaniu tego ruchu kilkakrotnie czy też nawet kilkanaście razy, przesuwamy ręce o długość dłoni w kierunku głowy, po czym cała procedura zaczyna się od nowa (oczywiście nasze rozchodzące się ręce, powracając przechodząc będą teraz jedynie przez górną część pośladków). W miarę przesuwania się coraz wyżej na „terenach suche”, rozprowadzamy po skórze kolejne porcje oleju.

Odcinkami podobnej długości masujemy plecy aż do nasady szyi, po czym rozłożonymi rękami, płynnie przesuwając je wzdłuż boków, powracamy do punktu wyjścia na dole grzbietu. W ten sposób masujemy cały grzbiet kilkakrotnie, wychodząc zawsze od pasa



Rysunek 3. Pozycja wyjściowa rąk na grzbiecie

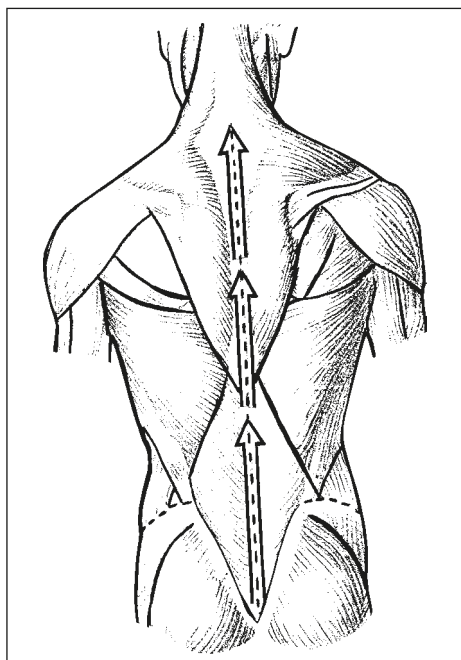


Rysunek 4. Pozycja powrotna rąk

środkowego. Ta pierwsza faza masażu grzbietu powinna trwać łącznie około 5 minut.

Cała sztuka polega jednak na tym, że podczas tego masażu nasze ręce wykonują „same z siebie” jedynie ruchy o charakterze *ukierunkowującym*, tzn. nawrócenie i rozsunięcie dłoni, a potem ich ściągnięcie do siebie i ponowne złożenie. Właściwy ruch, czyli przesunięcie do przodu i cofnięcie ich po rozsunięciu, wykonujemy całym ciałem, przenosząc nasz środek ciężkości do przodu i do tyłu.

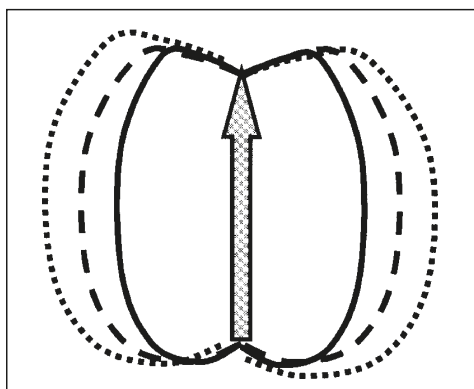
Jak to robimy? Całkiem po prostu: stopy stawiamy nie *obok* siebie, a jedna *przed* drugą (sto-



Rysunek 5. Schemat „pierwszej trasy” masażu grzbietu

jąc po lewej stronie stołu wykrok robimy stopą lewą), po czym, utrzymując wyprostowane plecy, przenosimy ciężar z jednej nogi na drugą. Wbrew pozorom takie „kiwanie się” jest i po prostu bardzo wygodne i oszczędza masażyście wiele trudu i zmęczenia. Jak zobaczymy w dalszych rozdziałach, postępujemy tak i w innych technikach masażu.

Musimy także starać się, aby przy każdym kolejnym ruchu na tym samym obszarze (a zatem w tej samej pozycji) nasze ręce były coraz cięższe i coraz bardziej rozluźnione. Jeśli zamiast tego będziemy je *dociskać*, nasz klient natychmiast to odczuje i to bynajmniej nie w przyjemny sposób. W ten sposób natomiast docieramy do coraz głębszych tkanek: najpierw skóry, potem mięśni powierzchownych, w końcu zaś warstwy mięśni głębokich. Równie ważne jest, aby każdy kolejny ruch był nieco szerszy, tzn. docierał coraz bardziej na boki. Kolejne ruchy wyglądać będą zatem jak na rysunku.



Rysunek 6. Rozkład ruchów powrotnych

Teraz odwracamy się tak, aby patrzeć w stronę stóp i przystępujemy do masażu pośladków.

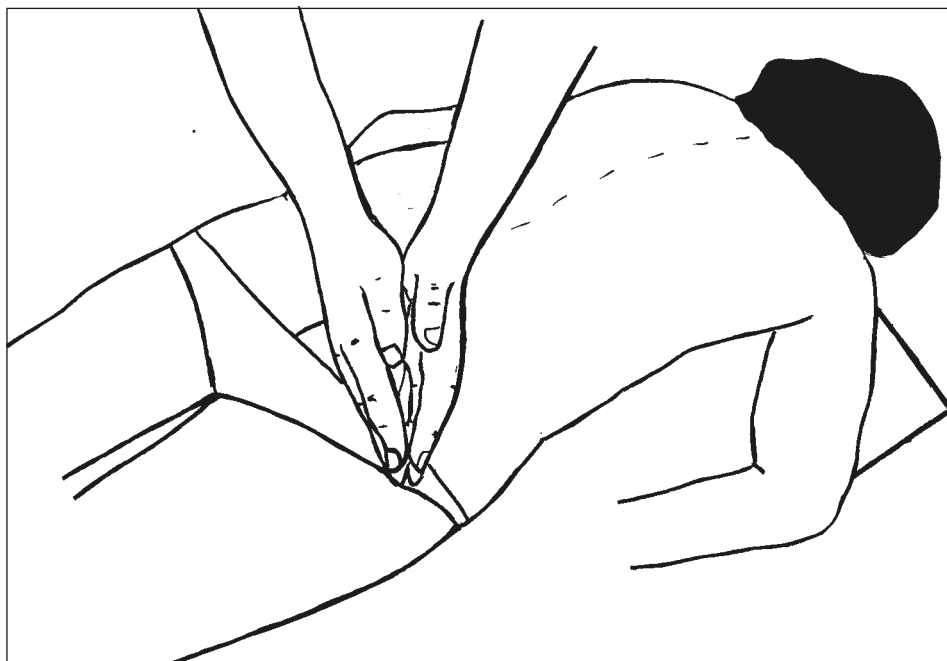
Tu drobna uwaga: w niektórych (nawet, o ile wiem, dość licznych) ośrodkach kształcących masażyстів, szkolenie zaczyna się od masażu tej właśnie części ciała, ponieważ instruktorzy traktują go jako swoisty test. Ja sam przed 25 laty byłem również szkolony w ten sposób i dobrze sobie przypominam, jak z ponad dwóch setek kandydatów na kurs w popularnej wiedeńskiej szkole masażu „Freyung” połowa od razu zrezygnowała po samej tylko



zapowiedzi masażu pośladków. Cały kurs skończyło zresztą co najwyżej 30 osób...

Takie właśnie podejście ma zresztą swoje logiczne uzasadnienie – po pierwsze, w ten sposób zarówno masujący, jak i masowani (a podczas szkolenia role te wciąż się przecież zmieniają) muszą pokonać spore niekiedy uprzedzenia i opory psychiczne związane z pracą na tej właśnie, dość dla początkującego „specyficznej”, części ciała. Z drugiej zaś strony właśnie pośladki stanowią dla masażysty dużą i z początku prawie nierozróżnialną płaszczyznę, na której jednak stosunkowo trudno jest cokolwiek „spaprać”. Nie da się również zaprzeczyć, że (o ile obydwie strony potrafiły pozbyć się już zahamowań...) sam masaż tego regionu ma działanie wybitnie odprężające, zarówno na ciało, jak i na psychikę.

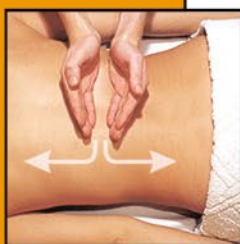
Masaż pośladka dzielimy na dwie fazy, przy czym technika pozostaje taka sama.



Rysunek 7. Ułożenie rąk do masażu pośladków (pozycja wyjściowa)



**Zdzisław Drobner** – specjalista masażu chińskiego, akupunktury i terapii manualnej. Posiada tytuł zawodowy i uprawnienia mistrza chiropraktyki, nadane mu przez Institut für Chiropraktik und Osteopathie-forschung w Kolonii. Jest członkiem Niemieckiego Związku Chiropraktyków (BDC). Opracował system miękkiej terapii manualnej kręgosłupa, oparty na wybranych elementach masażu klasycznego i chińskiego, ortobionomii, terapii czaszkowo-krzyżowej oraz technik osteopatycznych.



Cztery proste masaże służą do szybkiej relaksacji, a dzięki tej książce z łatwością przyswoisz ich zasady. Niezwykle skutecznie i szybko pozwolą Ci rozluźnić mięśnie, pozbyć się bólu i odzyskać formę.

**Żabka** – masaż relaksacyjny. Przynosi ulgę osobom spiętym i zmęczonym. Niweluje skutki stresu w ciele. Jest to również forma masażu partnerskiego.



**Masaż kręgosłupa według Rudolfa Breussa** – z elementami bioenergoterapii. Jest przeznaczony dla osób cierpiących na dyskopatię i inne bolesne schorzenia. Również przy spiętych mięśniach oraz nieruchomych i słabo przesuwających się kręgach.



**Masaż 7 linii** – jest częścią Tradycyjnego Masażu Chińskiego, stosowany głównie w bólach kręgosłupa. Można go również wykonywać przy różnych schorzeniach narządów wewnętrznych.

**Masaż indiański** – przede wszystkim ma działanie energetyczne, pomaga rozluźnić się i odzyskać równowagę energetyczną w niezwykle krótkim czasie.



## Głęboki relaks i odprężenie na co dzień

Patroni: