

# AUTOMASAŻ NIEZBĘDNY PRZEWODNIK

Kark • Barki • Plecy •  
Dłonie • Nogi • Stopy



ALEKSANDRA LIS

DOMOWA BIBLIOTEKA

TOM 2

# Automasaż. Niezbędny przewodnik

*Kark · Barki · Plecy · Dłonie · Nogi · Stopy*

Łagodne rytuały, które wykonasz sam dla siebie

**Aleksandra Lis**

DOMOWA BIBLIOTEKA · 2026

## Twoja strefa klienta

Wszystkie książki z pakietu znajdziesz zawsze pod tym adresem:

<https://domowabiblioteka.store/pages/strefa-masaz-m4s8k2w>

**Automasaż. Niezbędny przewodnik** – Kark · Barki · Plecy · Dłonie · Nogi · Stopy  
Aleksandra Lis

© 2026 Domowa Biblioteka. Wszelkie prawa zastrzeżone. Publikacja przeznaczona wyłącznie do użytku osobistego nabywcy. Kopiowanie, rozpowszechnianie i odsprzedaż bez zgody wydawcy są zabronione.

**Zastrzeżenie:** publikacja ma charakter wyłącznie edukacyjny i dotyczy relaksacyjnego masażu domowego. Nie jest zabiegiem leczniczym ani fizjoterapią i nie zastępuje porady lekarza lub fizjoterapeuty. Nie masuj przy gorączce, infekcji, świeżym urazie, stanie zapalnym, zmianach skórnych, żylakach i podejrzeniu zakrzepicy. W ciąży, przy chorobach przewlekłych (serce, ciśnienie, nowotwory, osteoporoza, cukrzyca), po operacjach lub przy przyjmowaniu leków przeciwzakrzepowych skonsultuj się wcześniej z lekarzem. Przed użyciem nowego olejku wykonaj próbę uczuleniową. Przerwij masaż, jeśli pojawi się ból, drętwienie lub zawroty głowy.

# Spis treści

|     |                                   |       |
|-----|-----------------------------------|-------|
| 1.  | Od autorki                        | ..... |
| 2.  | Bezpiecznie i przyjemnie          | ..... |
| 3.  | Domowy zestaw do automasażu       | ..... |
| 4.  | Kark i głowa                      | ..... |
| 5.  | Barki i górna część pleców        | ..... |
| 6.  | Plecy i okolica lędźwiowa         | ..... |
| 7.  | Dłonie, nadgarstki i przedramiona | ..... |
| 8.  | Nogi                              | ..... |
| 9.  | Stopy                             | ..... |
| 10. | Gotowe rytuały automasażu         | ..... |
| 11. | Plan na 14 dni i dziennik         | ..... |

# Od autorki

---

Są takie dni, kiedy nie ma kogo poprosić o masaż. Partner jeszcze w pracy, dzieci w szkole, przyjaciółka daleko – a kark sztywny po całym dniu przy komputerze, stopy bolą po zakupach, a dłonie są zmęczone od telefonu. Właśnie z myślą o takich chwilach powstała ta książka.

Automasaż to coś, co możesz zrobić bez niczyjej pomocy, w każdej chwili i prawie wszędzie: przy biurku, na kanapie, na brzegu łóżka, a nawet w kolejce do lekarza (dyskretne rozcieranie dłoni nikogo nie zdziwi). Nie potrzebujesz specjalnego stołu ani drogich przyborów. Wystarczą twoje dłonie, piłka tenisowa, ręcznik i kilka spokojnych minut.

Piszę dla osób początkujących. Ta książka narodziła się z wielu domowych sesji – z tego, co sprawdzało się w zwykłym mieszkaniu, przy zwykłym krześle i zwykłej ścianie. Nie znajdziesz tu skomplikowanych teorii, tylko konkretne techniki krok po kroku: dokąd prowadzić dłoń, z jakim naciskiem, ile razy i na co uważać.

To drugi tom kolekcji. W pierwszym, *„Masaż bez tajemnic”*, opisuję podstawy: rodzaje ruchów, przeciwwskazania i przygotowanie miejsca. Trzeci tom jest o masażu we dwoje.

Ten jest tylko dla ciebie – na chwile, kiedy chcesz się zrelaksować w pojedynkę.

Jak korzystać z książki? Najpierw przeczytaj rozdział o bezpieczeństwie i o domowym zestawie. Potem wybierz partię ciała, która najbardziej tego potrzebuje, albo sięgnij od razu po gotowe rytuały z rozdziału 10 – są rozpisane minuta po minucie. Na końcu czeka plan na 14 dni i dziennik, który pomoże zamienić automasaż w miły codzienny nawyk.

Pamiętaj o jednym: masaż nie ma boleć. Ma być przyjemny, spokojny i twój.

Ciepło pozdrawiam

**Aleksandra Lis**

# Bezpiecznie i przyjemnie

---

Automasaż wydaje się prostszy niż masaż drugiej osoby – i rzeczywiście jest prostszy, bo od razu czujesz, co ci służy. Ale właśnie dlatego łatwo się zapędzić: „jeszcze mocniej, jeszcze dłużej”. Ten rozdział to krótka ściągawka, do której warto wracać. Pełną listę przeciwwskazań i zasad znajdziesz w Tomie 1, „*Masaż bez tajemnic*”.

## Kiedy zrezygnować z automasażu

Nie masuj się, a w razie wątpliwości najpierw porozmawiaj z lekarzem, jeśli:

- masz gorączkę, infekcję albo ogólnie źle się czujesz;
- podejrzewasz zakrzepicę – **ból, obrzęk, ucieplenie i zaczerwienienie łydki to sygnał, żeby nie masować, tylko pilnie skontaktować się z lekarzem;**
- chorujesz na nowotwór lub jesteś w trakcie leczenia onkologicznego;
- masz poważną chorobę serca, bardzo wysokie lub niewyrównane ciśnienie;
- masz zaawansowaną osteoporozę;
- przyjmujesz leki przeciwzakrzepowe (łatwiej o siniaki);

- masz cukrzycę, zwłaszcza z neuropatią lub słabszym czuciem w stopach;
- jesteś w ciąży – automasaż tylko po rozmowie z lekarzem prowadzącym; w tej książce nie ma technik przeznaczonych dla kobiet w ciąży;
- jesteś niedługo po operacji albo świeżym urazie (skręcenie, stłuczenie, złamanie);
- po wypiciu alkoholu – wtedy gorzej czujesz nacisk i ból.

## Miejsca, które zawsze omijamy

- **Przód szyi** – biegną tam tętnice i nerwy. Masujemy tylko kark i boki karku od tyłu.
- **Kręgosłup bezpośrednio** – piłka i palce pracują obok kręgosłupa, na mięśniach, nigdy na wyrostkach kręgow.
- **Dół podkolanowy** – miękkie zagłębienie z tyłu kolana.
- **Pachwiny i brzuch z siłą** – brzuch tylko delikatnie, płaską dłońią, jeśli w ogóle.
- **Żyłaki, siniaki, rany, zmiany skórne** (wysypki, pieprzyki, które się zmieniają), świeże urazy, obrzęki niewiadomego pochodzenia.

## Sygnały „stop”

Przerwij od razu, gdy pojawi się:

- ból (inny niż przyjemne „to jest to miejsce”);
- drętwienie lub mrowienie, szczególnie promieniujące do ręki lub nogi;
- zawroty głowy, nudności, uczucie słabości;
- silne zaczerwienienie lub pieczenie skóry.

Odpocznij, napij się wody, a jeśli objawy nie mijają – skontaktuj się z lekarzem.

## Skala nacisku 1–5

W każdej technice podaję nacisk w skali od 1 do 5. Przy automasażu łatwo przesadzić, bo ręka „chce pomóc”. Trzymaj się zakresu 2–3, a 4 tylko na dużych mięśniach (uda, łydki, pośladki) i tylko wtedy, gdy jest przyjemnie.

| Stopień | Jak to czuć                                           | Gdzie stosować                                    |
|---------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 1       | Muśnięcie, ledwo przesuwasz skórę                     | Twarz, skronie, początek i koniec każdej techniki |
| 2       | Łagodny, wyraźny dotyk, skóra lekko się przesuwa      | Kark, skóra głowy, dłonie, okolice kolan          |
| 3       | Przyjemny, wyraźny ucisk, czujesz mięsień pod palcami | Barki, przedramiona, stopy, łydki                 |
| 4       | Mocny, ale wciąż przyjemny; oddech pozostaje spokojny | Uda, pośladki, podeszwy – tylko krótko            |
| 5       | Za mocno: wstrzymujesz oddech, krzywisz się           | Nigdzie. To sygnał, żeby zmniejszyć nacisk        |

**Wskazówka:** masaż nie ma boleć. Jeśli przy jakimś ruchu zaciskasz zęby albo unosisz barki, zmniejsz nacisk o jeden stopień.

## Jak oddychać

Oddech jest połową automasażu. Spokojny, wolny oddech pomaga mięśniom się rozluźnić, a napięty i płytki – pracuje przeciwko tobie.

1. Usiądź wygodnie, połóż dłonie na udach i zrób trzy spokojne oddechy przed rozpoczęciem.
2. Wdychaj nosem przez około 4 sekundy, wydychaj ustami lub nosem przez około 6 sekund.
3. Ucisk wykonuj na wydechu, a na wdechu zmniejszaj nacisk.
4. Gdy zauważysz, że wstrzymujesz oddech – to znak, że nacisk jest za mocny.

## Higiena i przygotowanie

- Umyj i ogrzej dłonie (potrzyj je o siebie przez 10–15 sekund). Paznokcie krótkie, bez pierścionków i bransoletek.
- W pokoju powinno być ciepło – około 22–24 °C. Miej pod ręką koc albo sweter.
- Przy olejkach zrób próbę uczuleniową: kropla na zgięciu łokcia, odczekaj 24 godziny (szczegóły w rozdziale 3).

- Nie masuj się tuż po obfitym posiłku. Po masażu wypij szklanę wody.

**Uwaga:** ta książka opisuje domowy masaż relaksacyjny. Nie zastępuje porady lekarza ani fizjoterapeuty. Jeśli ból trwa dłużej niż kilka dni, nasila się lub towarzyszą mu inne objawy, skonsultuj się ze specjalistą.

# Domowy zestaw do automasażu

---

Do automasażu nie potrzebujesz niczego, czego nie ma w zwykłym domu. Większość technik w tej książce wykonasz samymi dłońmi, a kilka prostych przedmiotów pomoże osiągnąć miejsc, do których ręka sięga z trudem – na przykład między łopatki. Zbierz je w jednym koszyku albo pudełku, żeby zawsze były pod ręką.

## Twoje dłonie

To najważniejsze narzędzie. Różne części dłoni dają różny efekt:

- **cała dłoń** – do głaskania i rozgrzewania, na początek i koniec każdej techniki;
- **opuszki palców** – do drobnych, okrężnych ruchów (skóra głowy, kark, skronie);
- **kciuki** – do punktowego ucisku na dłoniach i stopach;
- **nasada dłoni** (twarda część przy nadgarstku) – do szerokiego ucisku na udach i łydkach;
- **zwinięta pięść** (luźna, nie zaciśnięta) – do rozcierania podeszwy stopy i uda.

**Wskazówka:** kciuki szybko się męczą. Gdy poczujesz zmęczenie, zmień kciuki na kostki palców albo piłkę.

## Piłka tenisowa

Zwykła piłka tenisowa jest twarda w sam raz: ugina się lekko, ale nie zapada. Świetnie sprawdza się pod stopą, przy ścianie (barki, plecy obok kręgosłupa) i na pośladkach. Jeśli jest dla ciebie za twarda, zacznij od miękkiej piłki gumowej dla dzieci albo piłki do psa – bez kolców.

## Dwie piłki w skarpecie

Włóż dwie piłki tenisowe do długiej skarpety i zawiąż ją na supeł tuż za nimi. Powstaje „orzeszek” z zagłębieniem pośrodku. To zagłębienie mieści kręgosłup, a piłki pracują po obu jego stronach – dzięki temu nie uciskasz kręgow. Używaj go przy ścianie albo na podłodze pod plecami i u podstawy czaszki.

## Walek z ręcznika

Zwiń ciasno ręcznik kąpielowy wzdłuż dłuższego boku. Walek o średnicy 8–10 cm podłóż pod kark w pozycji leżącej albo pod kolana, żeby odciążyć lędźwie. Grubszy walek (dwa ręczniki) posłuży do turlania łydki.

## Ręcznik

Zwykły ręcznik średniej wielkości przyda się do „piłowania” barków i górnej części pleców: trzymasz go za oba końce i przesuwasz po skórze jak przy wycieraniu się po kąpieli, tylko wolniej i z wyczuciem. Ciepły ręcznik (podgrzany na kaloryferze) położony na karku przed masażem pomaga się rozluźnić.

## Butelka z ciepłą lub chłodną wodą

- **Ciepła:** termofor albo szczelna butelka (najlepiej metalowa lub do gorących napojów) napełniona ciepłą – nie wrzącą – wodą, mniej więcej o temperaturze, jaką lubisz w kąpieli. Zawsze owinięta w cienki ręcznik. Przykładaj na 5–10 minut na kark, barki lub lędźwie.
- **Chłodna:** plastikowa butelka z wodą z lodówki. Turlaj ją pod stopą lub po przedramieniu przez 2–3 minuty – przyjemne po upalnym dniu albo długim staniu. Nie kładź lodu bezpośrednio na skórze.

**Uwaga:** nigdy nie nalewaj wrzątku do termoforu ani zwykłej butelki plastikowej. Nie zasypiaj z termoforem. Nie stosuj ciepła na świeże urazy, obrzęki i żylaki, a przy cukrzycy i słabszym czuciu w stopach nie stosuj ani ciepła, ani zimna bez zgody lekarza – łatwo o oparzenie lub odmrożenie, którego nie poczujesz.

## Olejek lub krem

Do technik ślizgowych (głaskanie łydek, ud, przedramion, stóp) przyda się odrobina poślizgu. Wystarczy olej ze słodkich migdałów, olej z pestek winogron, zwykła oliwka lub ulubiony krem do rąk. Do karku, głowy i barków przez ubranie olejek nie jest potrzebny.

- Na jedną partię (np. obie łydki) wystarczy około pół łyżeczki. Rozgrzej olejek w dłoniach, zanim dotkniesz skóry.
- **Próba uczuleniowa:** kropla na zgięciu łokcia, odczekaj 24 godziny. Zaczerwienienie lub swędzenie – nie używaj.
- Olejki eteryczne tylko rozcieńczone: najwyżej 1–2 krople na łyżkę oleju bazowego. Nigdy na twarz ani w pobliże oczu. Nie stosuj ich w ciąży ani u dzieci.
- Osoby z alergią na orzechy niech sięgają po olej z pestek winogron albo krem bez olejów orzechowych.
- Po masażu stóp olejkiem wytrzyj podeszwy ręcznikiem, zanim staniesz na podłodze – śliskie stopy łatwo się poślizgną.

## Ściana i krzesło

To twoi „pomocnicy”, którzy zastępują drugą osobę. Ściana daje oparcie piłę: to ciężar twojego ciała, a nie siła rąk, reguluje nacisk – krok w stronę ściany to mocniej, krok od

ściany to łagodniej. Stabilne krzesło bez kółek pozwala wygodnie oprzeć stopę, oprzeć łokieć przy masażu dłoni albo ująć prosto przy masażu karku.

## Narzędzie → partia ciała → nacisk

| Narzędzie                   | Partia ciała                                    | Nacisk                |
|-----------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------|
| Opuszki palców              | Kark, skóra głowy, skronie, czoło, szczeka      | 1–2                   |
| Cała dłoń                   | Barki, uda, łydki, przedramiona (głaskanie)     | 2–3                   |
| Kciuki                      | Wnętrze dłoni, podeszwy, przedramiona           | 2–3                   |
| Nasada dłoni, luźna pięść   | Uda, podeszwy                                   | 3–4                   |
| Piłka tenisowa przy ścianie | Barki, łopatki, plecy obok kręgosłupa, pośladki | 2–3                   |
| Piłka pod stopą             | Podeszwa stopy                                  | 2–3                   |
| Dwie piłki w skarpecie      | Podstawa czaszki, mięśnie wzdłuż kręgosłupa     | 2–3                   |
| Walek z ręcznika            | Kark (leżąc), łydki                             | 2                     |
| Ręcznik                     | Barki i górna część pleców                      | 2                     |
| Butelka ciepła              | Kark, barki, lędźwie                            | 1 (tylko przyłożenie) |
| Butelka chłodna             | Podeszwa stopy, przedramię                      | 1–2                   |

# Kark i głowa

---

Kark to miejsce, w którym zbiera się napięcie całego dnia: pochylanie się nad telefonem, wpatrywanie w monitor, prowadzenie samochodu, stres. Dobra wiadomość – kark i głowa są łatwo dostępne, więc automasaż sprawdza się tu wyjątkowo dobrze. Wszystkie techniki z tego rozdziału wykonasz na siedząco, a jedną – leżąc.

**Uwaga:** masujemy wyłącznie tył i boki karku. **Nigdy nie uciskaj przodu szyi** – pod skórą biegną tam tętnice. Nie wykonuj gwałtownych skrętów ani przechyleń głowy. Jeśli przy masażu karku pojawi się drętwienie lub mrowienie ręki albo zawroty głowy, przerwij.

## Rozluźnienie tylnej części karku

Partia ciała: kark · Czas: 3–4 min · Nacisk: 2–3/5 · Pozycja: siedząca

*Podstawowa technika na sztywny kark po pracy przy biurku. Od niej warto zaczynać każdy masaż głowy i barków.*

### PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Usiądź na krześle, stopy płasko na podłodze, plecy oparte.

- Oprzyj łokcie o stół albo podłokietniki – wtedy barki nie muszą się męczyć.
- Rozgrzej dłonie, pocierając je o siebie przez 10 sekund.

### **KROK PO KROKU**

1. Połóż obie dłonie płasko na karku, palce splecione lub stykające się pośrodku. Zrób trzy spokojne oddechy, czując ciepło dłoni.
2. Głaskanie: przesuwaj dłonie od linii włosów w dół, w stronę barków, powoli, około 1 ruch na 3 sekundy. Powtórz 8 razy.
3. Ugniatanie: chwyć mięśnie karku całą dłonią (kciuk z jednej strony, palce z drugiej), delikatnie unieś je i puść. Przesuwaj się od góry do dołu. 3 serie z każdą ręką.
4. Rozcieranie: opuszkami palców obu rąk wykonuj małe kółka po obu stronach kręgosłupa szyjnego, około 2 cm od środka. Zaczynij u podstawy czaszki i zejdź w dół do wysokości barków. 2 powtórzenia.
5. Na wydechu lekko opuść brodę w stronę mostka, nie przerywając kółek. Na wdechu wróć do pozycji prostej. 4 razy.
6. Zakończ głaskaniem z góry na dół – 6 wolnych ruchów.

## NA CO UWAŻAĆ

- Nie naciskaj na wyrostki kręgów (twarde guzki pośrodku karku).
- Nie zsuwaj palców na przód szyi.
- Barki trzymaj nisko – jeśli unoszą się do uszu, oprzyj łokcie wyżej.

Łagodniej: wykonuj tylko głaskanie, z ciepłym ręcznikiem na karku.

Mocniej: ugniatanie wolniej i dłużej, ale nie powyżej 3/5. Najczęstszy błąd: zbyt szybkie, nerwowe ruchy – im wolniej, tym lepiej.

## Podstawa czaszki – uciski pod linią włosów

Partia ciała: podstawa czaszki · Czas: 3 min · Nacisk: 2–3/5 · Pozycja: siedząca lub leżąca

*Pod tylną krawędź czaszki przyczepiają się małe mięśnie, które napinają się przy długim patrzeniu w ekran. Wiele osób odczuwa po tej technice przyjemną lekkość głowy.*

## PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Usiądź prosto, łokcie oparte o stół. Możesz też położyć się na plecach z poduszką pod głową.
- Znajdź palcami kość potyliczną – twardą krawędź z tyłu głowy, tam gdzie kończy się czaszka, a zaczyna kark.

## KROK PO KROKU

1. Połóż opuszki trzech środkowych palców obu rąk tuż pod krawędzią czaszki, po obu stronach kręgosłupa (zostaw środek wolny).
2. Na wydechu delikatnie wciśnij palce w górę, pod krawędź kości, i przytrzymaj 5 sekund. Na wdechu zwolnij.
3. Przesuń palce o około 1 cm na zewnątrz, w stronę uszu, i powtórz ucisk. Dojdź tak aż za uszy (3–4 punkty).
4. Wróć do środka i wykonaj na tej samej linii małe kółka opuszkami: po 5 kółek w każdym punkcie.
5. Splecione dłonie połóż na tyle głowy, kciuki pod krawędzią czaszki. Oprzyj głowę lekko o kciuki i zrób 5 spokojnych oddechów.
6. Zakończ, głaszcząc kark od czaszki w dół do barków – 5 ruchów.

## NA CO UWAGAĆ

- Nie naciskaj na sam środek (tam, gdzie kręgosłup łączy się z czaszką).
- Jeśli pojawi się ból głowy, zawroty lub mroczki – przerwij.
- Nie odchylaj gwałtownie głowy do tyłu.

Wariant leżący z „orzeszkiem” (dwie piłki w skarpecie): połóż się na plecach i umieść piłki pod krawędzią czaszki, zagłębieniem na środku. Pozwól głowie spocząć na nich przez 1–2 minuty, nie ruszając nią. Najczęstszy błąd: zbyt mocne wciskanie palców – wystarczy 2/5.

## **Masaż skóry głowy „jak przy myciu włosów”**

Partia ciała: skóra głowy · Czas: 3 min · Nacisk: 2/5 · Pozycja: siedząca

*Prosty, kojący masaż, który przypomina wizytę u fryzjera. Dobry wieczorem i przy uczuciu „ciężkiej głowy”.*

### **PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE**

- Usiądź wygodnie, łokcie oparte o stół lub kolana.
- Zdejmij spinki i gumki, rozpuść włosy. Okulary odłóż.

### **KROK PO KROKU**

1. Rozłóż palce obu dłoni i połóż opuszki na skórze głowy, przy linii włosów nad czołem.
2. Wykonuj małe kółka tak, aby przesuwac skórę po czaszce, a nie palce po włosach. 5 kółek w jednym miejscu.
3. Przenieś dłonie o 2–3 cm w stronę czubka głowy i powtórz. Dojdź do czubka, potem zejźdź po tyle głowy aż do karku.

4. Wróć do boków głowy nad uszami i wykonaj kółka w tym samym rytmie, od uszu w górę do czubka. 2 przejścia.
5. Delikatne „szczypanie” włosów: chwyć kosmyki blisko skóry między palce i lekko pociągnij przez 2 sekundy. Przejdź tak po całej głowie.
6. Zakończ „grabieniem”: przeczesz włosy rozłożonymi palcami od czoła do karku, 5 razy, coraz wolniej.

#### NA CO UWAŻAĆ

- Nie drap paznokciami.
- Omijaj miejsca ze zmianami skórnymi, strupkami i podrażnieniem.
- Pociąganie włosów – tylko delikatne, nigdy przy wypadających lub osłabionych włosach.

---

Łagodniej: pominięcie pociąganie włosów. Wieczorem możesz dodać kroplę oleju z pestek winogron na opuszki przed myciem głowy. Najczęstszy błąd: palce ślizgają się po włosach zamiast poruszać skórą.

### Skronie i czoło – łagodne kółka

Partia ciała: skronie, czoło · Czas: 2–3 min · Nacisk: 1–2/5 · Pozycja: siedząca lub leżąca

*Bardzo delikatny masaż na koniec dnia przed komputerem, kiedy czoło jest zmarszczone, a oczy*

zmęczone.

## **PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE**

- Usiądź z łokciami opartymi o stół albo połóż się na plecach.
- Dłonie czyste, bez kremu i olejku – na twarzy wystarczy sucha skóra.
- Zamknij oczy.

## **KROK PO KROKU**

1. Połóż opuszki palców wskazujących i środkowych na skroniach (miękkie zagłębienie z boku głowy, między okiem a uchem).
2. Wykonuj bardzo powolne kółka do tyłu, 1 kółko na około 3 sekundy. 10 kółek.
3. Zmień kierunek – 10 kółek do przodu.
4. Przenieś opuszki na środek czoła, tuż nad brwiami. Rozsuwaj je powoli na boki, aż do skroni. 6 razy, za każdym razem nieco wyżej, aż do linii włosów.
5. Połóż całe dłonie na czole, jedną na drugiej, i przytrzymaj przez 3 spokojne oddechy.
6. Zakończ, przesuwając dłonie od czoła przez skronie za uszy – 3 razy.

## NA CO UWAŻAĆ

- Nacisk naprawdę lekki (1–2/5) – skóra twarzy i skronie są wrażliwe.
- Nie uciskaj gałek ocznych ani okolicy tuż pod okiem.
- Nie używaj olejków eterycznych na twarzy.
- Przy silnym, nagłym lub nietypowym bólu głowy nie masuj – skontaktuj się z lekarzem.

Łagodniej: same dłonie położone na czole i skroniach, bez ruchu.

Najczęstszy błąd: zbyt szybkie kółka – na skroniach im wolniej, tym przyjemniej.

## Rozluźnienie szczęki

Partia ciała: zuchwa i policzki · Czas: 2–3 min · Nacisk: 2/5 · Pozycja: siedząca

*Wiele osób w stresie mimowolnie zaciska zęby. Ta technika pomaga zauważyć to napięcie i je puścić.*

### PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Usiądź prosto, łokcie oparte o stół.
- Rozchyl lekko usta, język połóż swobodnie za dolnymi zębami.

### KROK PO KROKU

1. Zaciśnij lekko zęby i poczuj pod palcami, gdzie twardnieje mięsień – na policzku, około 2 cm przed uchem. Rozluźnij zęby.

2. Połóż na tym miejscu opuszki trzech środkowych palców po obu stronach twarzy.
3. Wykonuj powolne kółka, 10 razy w jedną stronę i 10 w drugą.
4. Na wydechu delikatnie przesun palce w dół, wzdłuż mięśnia, w stronę dolnej krawędzi żuchwy, pozwalając ustom lekko się otworzyć. 5 razy.
5. Przenieś opuszki na skronie i wykonaj 5 kółek – tam również pracuje mięsień od żucia.
6. Zakończ: połóż dłonie płasko na policzkach, ziewnij lub swobodnie otwórz i zamknij usta 3 razy.

#### NA CO UWAŻAĆ

- **Nie schodź palcami poniżej linii żuchwy na przód szyi.**
- Jeśli staw przy uchu przeskakuje, boli lub się blokuje – nie forsuj ruchu, porozmawiaj z dentystą lub lekarzem.
- Nacisk łagodny: 2/5 wystarczy.

---

Wariant w ciągu dnia: kilka razy dziennie sprawdź, czy zęby się stykają. Jeśli tak – rozchyl je, zrób wydech i wykonaj 5 kółek palcami. Najczęstszy błąd: masaż przy zaciśniętych zębach.

## Kark na wałku z ciepłym ręcznikiem

Partia ciała: kark · Czas: 5 min · Nacisk: 1–2/5 · Pozycja: leżąca na plecach

*Najspokojniejsza technika w tym rozdziale: pracuje ciężar głowy, a ty tylko oddychasz. Idealna przed snem.*

### **PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE**

- Zwiń ręcznik w wałek o średnicy 8–10 cm. Możesz go wcześniej ogrzać na kaloryferze (ma być ciepły, nie gorący).
- Połóż się na plecach na łóżku lub macie, kolana zgięte, stopy na podłożu.
- Umieść wałek pod karkiem, w naturalnym zagłębieniu między głową a barkami. Głowa lekko dotyka podłoża lub niskiej poduszki.

### **KROK PO KROKU**

1. Ręce połóż wzdłuż ciała, dłońmi do góry. Zrób 5 spokojnych oddechów (wdech 4 sekundy, wydech 6 sekund).
2. Bardzo powoli obróć głowę w prawo, na tyle, na ile jest wygodnie, a potem w lewo. 5 razy w każdą stronę, 1 ruch na około 4 sekundy. Wałek delikatnie „roluje” mięśnie karku.
3. Wróć do środka. Na wydechu lekko wciśnij tył głowy w podłoże, na wdechu rozluźnij. 5 razy.
4. Wsuń dłonie pod kark, obok wałka, i palcami wykonaj małe kółka po bokach karku przez 1 minutę.

5. Wyjmij wałek, połóż głowę płasko i poleż spokojnie przez 1 minutę.

6. Wstawaj przez bok, nie siadaj gwałtownie.

### **NA CO UWAŻAĆ**

- Wałek nie może być zbyt gruby – głowa nie powinna mocno odchylać się do tyłu.
- Obroty głowy tylko w wygodnym zakresie, bez szarpnięć.
- Przy zawrotach głowy lub mrowieniu rąk – przerwij.

---

Łagodniej: pomini obrotu, poleż na ciepłym wałku 5 minut.

Najczęstszy błąd: za twardy i za gruby wałek – lepiej zacząć od cieńszego.

# Barki i górna część pleców

Barki to „wieszak”, na którym nosimy torby, zakupy i codzienny stres. Górna część pleców, między łopatkami, jest trudniej dostępna – i właśnie tu z pomocą przychodzi piłka i ręcznik. W tym rozdziale znajdziesz techniki z dłonią przez ramię, z piłką przy ścianie i z ręcznikiem, wszystkie do wykonania bez niczyjej pomocy.

## Ugniatanie barku dłonią przez ramię

Partia ciała: barki · Czas: 4 min (2 min na stronę) · Nacisk: 2–3/5 · Pozycja: siedząca

*Klasyczny ruch, który wielu z nas wykonuje odruchowo. Zrobiony powoli i dokładnie, przynosi wyraźne uczucie rozluźnienia barku.*

### PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Usiądź prosto, stopy płasko na podłodze.
- Łokieć ręki, która masuje, oprzyj o dłoń drugiej ręki albo o wysokie oparcie – wtedy ramię się nie męczy.

### KROK PO KROKU

1. Prawą dłoń połącz na lewym barku, między karkiem a stawem ramiennym. Zrób kilka powolnych głaskań w stronę ramienia (5 ruchów).

2. Chwyć mięsień barku całą dłońią: palce z tyłu, nasada dłoni z przodu, nad obojczykiem.
3. Na wydechu ściśnij delikatnie i unieś mięsień, przytrzymaj 2–3 sekundy, puść na wdechu.
4. Przesuwaj chwyt od karku w stronę ramienia i z powrotem. 3 przejścia.
5. Opuszkami palców wykonaj małe kółka na górnej krawędzi łopatki (tam, gdzie palce sięgają za bark). 10 kółek.
6. Na koniec przeciągnij dłoń z karku przez bark aż do łokcia – 5 razy.
7. Zmień stronę.

### NA CO UWAŻAĆ

- Nie uciskaj dołka nad obojczykiem i przodu szyi.
- Barku, który masujesz, nie unoś – ma być opuszczony i rozluźniony.
- Przy mrowieniu w ręce przerwij.

---

Łagodniej: samo głaskanie i ugniatanie bez kółek. Mocniej: wolniejsze i dłuższe przytrzymanie, nie powyżej 3/5. Najczęstszy błąd: szczypanie samą skórą zamiast chwytania całego mięśnia.

## Piłka tenisowa o ścianę – barki i łopatki

Partia ciała: łopatki, górna część pleców · Czas: 5 min · Nacisk: 2–3/5 ·

Pozycja: stojąca

*Najlepszy sposób, by bez niczyjej pomocy dosięgnąć miejsca między łopatką a kręgosłupem. Nacisk regulujesz ciężarem ciała.*

### PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Stań plecami do gładkiej ściany, w odległości około pół kroku.
- Włóż piłkę tenisową między ścianę a mięsień obok prawej łopatki – na wysokości jej środka, mniej więcej 3 cm od kręgosłupa.
- Ugnij lekko kolana.

### KROK PO KROKU

1. Oprzyj się o piłkę tak, aby nacisk był przyjemny (2–3/5). Zrób 3 spokojne oddechy.
2. Zginając i prostując kolana, przesuвай się powoli w górę i w dół, tak by piłka toczyła się wzdłuż wewnętrznej krawędzi łopatki. 8 ruchów, 1 ruch na około 3 sekundy.
3. Gdy znajdziesz miejsce, w którym czujesz „to jest to”, zatrzymaj się i oprzyj o piłkę przez 3 wydechy.

4. Przesuń piłkę na górną część barku (nad łopatką) i wykonaj małe ruchy w bok i z powrotem. 6 ruchów.
5. Skrzyżuj ręce na piersi – łopatka odsunie się od kręgosłupa i piłka dotrze głębiej. Powtórz krok 2.
6. Odejdź od ściany, wyjmij piłkę i zatocz 5 kółek barkami do tyłu.
7. Powtórz po drugiej stronie.

### NA CO UWAŻAĆ

- **Piłka nigdy na kręgosłupie** – zawsze obok, na mięśniach.
- Nie opieraj się całym ciężarem: krok bliżej ściany = mniejszy nacisk.
- Ból, drętwienie lub mrowienie ręki – przerwij.

---

Łagodniej: miękka gumowa piłka zamiast tenisowej. Mocniej: dłużej przytrzymaj ucisk na wydechu, zamiast mocniej się opierać.

Najczęstszy błąd: piłka zsuwa się na kręgosłup – co kilka ruchów sprawdzaj jej położenie.

### „Piłowanie” ręcznikiem

Partia ciała: barki i górna część pleców · Czas: 3 min · Nacisk: 2/5 · Pozycja: stojąca lub siedząca

*Rozgrzewający ruch, który przypomina wycieranie się po kąpieli. Dobry rano i po długim siedzeniu.*

## PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Weź ręcznik średniej wielkości (około 50 × 100 cm).
- Ćwicz przez cienką koszulkę albo na gołej skórze.

## KROK PO KROKU

1. Przełóż ręcznik przez prawy bark tak, by jeden koniec zwisał z przodu, a drugi z tyłu. Chwyć oba końce.
2. Przesuwaj ręcznik na zmianę w górę i w dół, jak przy piłowaniu, powoli, około 1 ruch na sekundę. 20 ruchów.
3. Przełóż ręcznik na lewy bark – 20 ruchów.
4. Przełóż ręcznik za plecy, poziomo, na wysokości łopatek. Chwyć końce i przesuwaj go na boki. 20 ruchów.
5. Opuść ręcznik nieco niżej, na środek pleców, i powtórz 15 ruchów.
6. Na koniec połóż ręcznik na karku, chwyć końce i delikatnie pociągnij w przód, oddychając spokojnie przez 3 oddechy – bez pochylania głowy na siłę.

## NA CO UWAŻAĆ

- Ruch ma być płynny, nie szarpany – nie trzymaj skóry do czerwoności.
- Przy bolesnym barku (np. ograniczony ruch ręki) wykonuj tylko krok 2 i 3, w małym zakresie.

Wariant: ręcznik ogrzany na kaloryferze daje przyjemne ciepło.  
Najczęstszy błąd: zbyt szybkie i mocne ruchy – to masaż, nie suszenie.

## Delikatne oklepywanie barków

Partia ciała: barki, górna część ramion · Czas: 2 min · Nacisk: 2/5 · Pozycja: siedząca lub stojąca

*Krótki, ożywiający ruch na przerwę w pracy. Pobudza, ale nie męczy.*

### PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Usiądź lub stań prosto, rozluźnij nadgarstki – mają być „miękkie”.
- Dłoń ułóż w lekko zwiniętą „miseczkę” albo w luźną pięść.

### KROK PO KROKU

1. Prawą ręką lekko oklepuj lewy bark, zaczynając blisko karku (ale nie na nim) i przesuwając się w stronę ramienia. Rytm: około 2 uderzenia na sekundę.
2. Zejdź po zewnętrznej stronie ramienia do łokcia i wróć w górę. 2 przejścia.
3. Wróć na bark i oklepuj przez 15 sekund jedno miejsce nad łopatką.

4. Pogłaszcz cały bark i ramię od karku do łokcia – 3 ruchy.
5. Zmień stronę.
6. Na koniec zatocz barkami 5 kółek do tyłu i weź głęboki wdech.

### NA CO UWAŻAĆ

- Nie oklepuj karku, kręgosłupa ani kości (obojczyk, staw barkowy) – tylko mięśnie.
- Przy osteoporozie i lekach przeciwzakrzepowych zamień oklepywanie na głaskanie.

Łagodniej: oklepuj samymi opuszkami palców, jak „deszczyk”.

Najczęstszy błąd: sztywny nadgarstek – uderzenia stają się twarde i nieprzyjemne.

## Przód barku i mięśnie pod obojczykiem

Partia ciała: przód barku, górna część klatki piersiowej · Czas: 3 min · Nacisk: 2/5 · Pozycja: siedząca

*Przy pracy przy komputerze barki „uciekają” do przodu, a mięśnie z przodu się skracają. Ich rozluźnienie pomaga łatwiej się wyprostować.*

### PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Usiądź prosto, z oparciem pod plecami.
- Ręka po stronie masowanej spoczywa luźno na udzie.

## KROK PO KROKU

1. Prawą dłoń połóż płasko poniżej lewego obojczyka, palcami w stronę barku.
2. Głaskaj od mostka w stronę barku, poziomo, 6 wolnych ruchów.
3. Opuszkami trzech palców wykonaj małe kółka w tym samym pasie, około 3 cm poniżej obojczyka, od mostka do przodu barku. 2 przejścia.
4. Na przodzie barku (zaokrąglony mięsień nad ramieniem) wykonaj 10 kółek całą dłonią.
5. Nie przerywając kółek, powoli odciągnij bark do tyłu i w dół, a potem rozluźnij. 4 razy.
6. Zakończ głaskaniem od mostka przez bark do łokcia – 3 ruchy. Zmień stronę.

## NA CO UWAŻAĆ

- Nie uciskaj obojczyka ani mostka (kości) – pracujemy tylko na mięśniach.
- Nie wchodzić palcami pod pachę.
- Nacisk łagodny – ta okolica bywa wrażliwa.
- Osoby po operacjach w obrębie klatki piersiowej lub piersi – tylko po rozmowie z lekarzem.

---

Łagodniej: samo głaskanie. Najczęstszy błąd: garbienie się podczas masażu – plecy proste, oparte.

## Ciepła butelka i krążenia barków

Partia ciała: barki i kark · Czas: 5 min · Nacisk: 1/5 · Pozycja: siedząca

*Spokojne połączenie ciepła i ruchu, gdy barki są tak spięte, że dotyk dłonią wydaje się za mocny.*

### PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Przygotuj termofor lub butelkę z ciepłą (nie wrzącą) wodą, owiniętą w cienki ręcznik.
- Usiądź na krześle z oparciem.

### KROK PO KROKU

1. Połóż owiniętą butelkę na karku i barkach (możesz ją przytrzymać ręcznikiem przełożonym przez szyję z tyłu). Oddychaj spokojnie przez 2 minuty.
2. Nie zdejmując butelki, zatocz barkami 5 wolnych kółek do tyłu, a potem 5 do przodu.
3. Unieś oba barki do uszu na wdechu, przytrzymaj 2 sekundy, opuść na długim wydechu. 5 razy.
4. Zdejmij butelkę. Połóż prawą dłoń na lewym barku i lewą na prawym (ramiona skrzyżowane) i głaskaj w stronę ramion – 8 ruchów.
5. Opuść ręce i posiedź spokojnie przez 3 oddechy.

### NA CO UWAGAĆ

- Butelka ma być ciepła, nie gorąca – zawsze owinięta.

- Nie stosuj ciepła na świeży uraz, obrzęk lub zaczerwienienie.
- Przy zaburzeniach czucia skóry ciepło tylko po rozmowie z lekarzem.

---

Wariant bez butelki: ciepły ręcznik z kaloryfera. Najczęstszy błąd: zbyt gorąca woda – lepiej trochę chłodniej i dłużej.

# Plecy i okolica lędźwiowa

Plecy są najtrudniejszą partią do samodzielnego masażu, ale kilka prostych pomocy – ściana, podłoga i piłka – wystarczy, by dotrzeć do mięśni po obu stronach kręgosłupa. Zasada jest jedna: **pracujemy na mięśniach obok kręgosłupa, nigdy na samym kręgosłupie.**

**Uwaga:** jeśli masz ostry lub nawracający ból pleców, ból promieniujący do nogi, drętwienie, rwę kulszową, przepuklinę albo osteoporozę, zacznij od rozmowy z lekarzem lub fizjoterapeutą. Techniki z tego rozdziału wykonuj wtedy wyłącznie najłagodniejszą wersję albo wcale. Nie masuj okolicy nerek (tuż pod dolnymi żebrami) mocnym uciskiem.

## Piłka przy ścianie – mięśnie wzdłuż kręgosłupa

Partia ciała: plecy (obok kręgosłupa) · Czas: 5 min · Nacisk: 2–3/5 · Pozycja: stojąca

*Ruch przypominający opieranie się o ścianę z piłką, który pozwala dotrzeć do mięśni prostowników grzbietu bez użycia siły rąk.*

### PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Stań plecami do ściany, stopy około pół kroku od niej, kolana lekko ugięte.

- Piłkę tenisową umieść między ścianą a plecami, około 3–4 cm od kręgosłupa, na wysokości dolnych żeber.

### KROK PO KROKU

1. Przenieś lekko ciężar na piłkę i wykonaj 3 spokojne oddechy.
2. Zginając i prostując kolana, toczysz piłkę powoli w dół, w stronę talii. Przejdź kilkanaście centymetrów, 1 ruch na około 3 sekundy.
3. Wróć w górę. Powtórz 6 przejść.
4. Zatrzymaj się w miejscu, które jest wrażliwe, ale przyjemne. Przytrzymaj ucisk przez 3 wydechy, nie zwiększając nacisku.
5. Odsuń piłkę o 1–2 cm do boku, w stronę łopatki, i wykonaj 4 przejścia w górę i w dół.
6. Wyjmij piłkę, odejdź od ściany i pochyl się lekko w przód, rozluźniając ramiona na 3 oddechy.
7. Powtórz po drugiej stronie kręgosłupa.

### NA CO UWAGAĆ

- **Piłka nie może znaleźć się na kręgosłupie** – jeśli ją tam czujesz, odsuń ją.
- Nie zjeżdżaj piłką poniżej linii talii na kość krzyżową.
- Mrowienie lub ból promieniujący – przerwij.

Łagodniej: krok bliżej do pionu, mniej ciężaru na piłce. Mocniej: ugnij kolana głębiej, ale nie przekraczaj 3–4/5. Najczęstszy błąd: zbyt mocne oparcie na początku – zacznij od lekkiego nacisku.

## Piłka na podłodze – obok kręgosłupa

Partia ciała: plecy, okolica lędźwiowa · Czas: 4–5 min · Nacisk: 2–3/5 ·

Pozycja: leżąca na plecach

*Silniejsza wersja pracy z piłką, bo ciężar ciała jest większy. Dla osób, które lubią wyraźny, ale spokojny ucisk.*

### PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Rozłóż matę lub złożony koc na podłodze. Połóż się na plecach, kolana zgięte, stopy płasko.
- Piłkę tenisową podłóż pod plecy, około 4 cm od kręgosłupa, na wysokości dolnych łopatek.
- Ręce skrzyżuj na piersi albo zostaw wzdłuż ciała.

### KROK PO KROKU

1. Rozluźnij plecy i pozwól ciężarowi spocząć na piłce. Zrób 5 oddechów.
2. Wypychając lekko stopami, przesuвай się o 2–3 cm w dół i w górę, tak by piłka toczyła się wzdłuż mięśnia. 8 ruchów.

3. Gdy czujesz mocniejsze miejsce, zatrzymaj się i oddychaj przez 5 wydechów. Z każdym wydechem pozwól mięśniowi „zapaść się” na piłkę.
4. Przesuń piłkę niżej, w okolice lędźwi. Utrzymaj lekki nacisk (2/5) przez 1 minutę.
5. Powtórz po drugiej stronie.
6. Wyjmij piłkę i poleż na plecach z kolanami przyciągniętymi do klatki piersiowej przez 5 oddechów.
7. Wstawaj bokiem, odpychając się rękami.

#### NA CO UWAŻAĆ

- Nie kładź piłki bezpośrednio pod kręgosłupem ani pod dolnymi żebrami (nerki).
- Przy bólu pleców: zacznij od 1 minuty, nacisk 1–2/5.
- Na lędźwiach nie pozwól, by plecy mocno wyginały się w łuk – kolana zgięte pomagają.

---

Łagodniej: zmniejsz ciężar, podpierając się mocniej stopami i dłońmi.  
Najczęstszy błąd: wstrzymywanie oddechu – jeśli nie możesz spokojnie wydychać, nacisk jest za duży.

### „Orzeszek” z dwóch piłek w skarpecie

Partia ciała: plecy po obu stronach kręgosłupa · Czas: 4 min · Nacisk: 2–3/5 ·  
Pozycja: leżąca na plecach

*Dwie piłki rozstawione przez supel skarpety omijają kręgosłup i jednocześnie pracują na obu stronach pleców.*

### **PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE**

- Włóż dwie piłki tenisowe do długiej skarpety i zawiąż ją tuż za nimi, tak by piłki się stykały.
- Połóż się na macie, kolana zgięte. Wsuń „orzeszek” pod plecy tak, by kręgosłup znalazł się w zagłębieniu między piłkami.
- Zaczynij od wysokości dolnych łopatek.

### **KROK PO KROKU**

1. Oddychaj spokojnie przez 5 oddechów, pozwalając plecom opaść na piłki.
2. Unieś lekko biodra i przesun się o 2 cm w dół, opuść. Powtarzaj, aż piłki dotrą do środka pleców. 6 ruchów.
3. Zatrzymaj się na środku pleców i przez 5 wydechów zostań w bezruchu.
4. Delikatnie pokołysz kolana na boki, bez odrywania pleców – 6 razy.
5. Przesuń „orzeszek” niżej, nad talię, i powtórz kroki 2–3 z lżejszym naciskiem.
6. Wyjmij skarpetę i poleż płasko przez 5 oddechów.

### **NA CO UWAŻAĆ**

- Nie schodź do kości krzyżowej ani pod dolne żebra.

- Upewnij się, że kręgosłup jest w zagłębieniu, a nie na piłce.
- Przy bólu, mrowieniu lub zawrotach – przerwij.

Łagodniej: ułóż „orzeszek” na miękkim kocu zamiast na twardej podłodze. Najczęstszy błąd: zbyt szybkie przesuwanie – piłki mają wolno „uczyć się” mięśni.

## **Lędźwie dłońmi – rozcieranie i głaskanie**

Partia ciała: dolna część pleców · Czas: 3 min · Nacisk: 2–3/5 · Pozycja: stojąca lub siedząca

*Ciepłe, rozcierające ruchy, które sięgają tam, gdzie ręce dosięgają bez wysiłku. Dobrze po długim siedzeniu lub staniu.*

### **PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE**

- Stań lub usiądź prosto. Rozgrzej dłonie, pocierając je o siebie 10 sekund.
- Ręce ułóż z tyłu, na wysokości pasa, kciuki do przodu, palce skierowane w dół.

### **KROK PO KROKU**

1. Połóż nasady dłoni po obu stronach kręgosłupa, na wysokości talii.
2. Na wydechu rozcieraj energicznie, ale bez nacisku, w górę i w dół: 15–20 szybkich ruchów (dłonie robią się

ciepłe).

3. Zwolnij. Przesuwaj dłonie w dół i na boki, w stronę bioder, po szerokich łukach. 8 ruchów.
4. Zwiń dłonie w luźne pięści i kostkami palców wykonaj małe kółka po bokach kręgosłupa, 3 cm od niego. 10 kółek w każdym miejscu, 3 miejsca.
5. Zakończ głaskaniem dłońmi od lędźwi w stronę bioder, 6 powolnych ruchów.
6. Pochyl się delikatnie w przód i poczekaj na 3 spokojne oddechy.

#### **NA CO UWAGAĆ**

- Rozcieranie wykonuj po mięśniach, nie po kręgosłupie.
- Nie uciskaj okolicy nerek pod dolnymi żebrami.
- Przy ostrym bólu pleców zastosuj tylko ciepło dłoni, bez ruchu.

---

Wariant: ciepła butelka owinięta ręcznikiem, oparta o lędźwie w pozycji siedzącej. Najczęstszy błąd: pochylanie się za mocno do przodu, co zmusza plecy do napięcia.

### **Odciążenie lędźwi – wałek pod kolanami**

Partia ciała: lędźwie, dolna część pleców · Czas: 5 min · Nacisk: 1/5 · Pozycja: leżąca na plecach

*Kiedy plecy są zmęczone i żaden nacisk nie wydaje się przyjemny, najlepszym masażem jest odciążenie.*

### **PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE**

- Zwiń ręcznik w wałek o średnicy około 10 cm albo użyj poduszki.
- Połóż się na plecach, wałek podłóż pod kolana lub oprzyj łydki na krześle.

### **KROK PO KROKU**

1. Ułóż dłonie na brzuchu i oddychaj spokojnie przez 1 minutę.
2. Pozwól lędźwiom stopniowo opaść na podłoże, nie dociskając ich na siłę.
3. Prawą dłoń połóż pod lędźwia, otwartą stroną ku górze, i poczuj ciepło ciała. Zostań tak 1 minutę.
4. Wyjmij dłoń i delikatnie kołysz kolana na boki – 8 razy, małym zakresem.
5. Przyciągnij oba kolana do klatki piersiowej i przytrzymaj je rękami przez 5 oddechów.
6. Wyprostuj nogi powoli, jedną po drugiej, i poleż jeszcze 1 minutę.

### **NA CO UWAŻAĆ**

- Przy bólu rwącym lub promieniującym do nogi nie przyciągaj kolan – wystarczy leżenie.

- Nie zasypiaj na podłodze – zmarzniesz.

---

Wariant: ciepły okład na lędźwiach (owinięta butelka). Najczęstszy błąd: pośpiech – ta technika działa tylko wtedy, gdy się nie spieszysz.

# Dłonie, nadgarstki i przedramiona

Dłonie pracują cały dzień: klawiatura, telefon, mysz, zakupy, gotowanie. Wieczorem bywają zmęczone, sztywne i spięte. Na szczęście to najłatwiejsza partia do automasażu – obie ręce masz zawsze przy sobie, a pozycja jest wygodna wszędzie, nawet przy biurku.

**Uwaga:** jeśli odczuwasz stałe mrowienie, drętwienie palców (zwłaszcza w nocy), osłabienie chwytu lub ostry ból nadgarstka, skonsultuj się z lekarzem. Nie masuj spuchniętych, zaczerwienionych lub bolesnych stawów ani świeżych urazów.

## Wnętrze dłoni – kciuki w ruchu

Partia ciała: dłonie · Czas: 4 min (2 min na dłoń) · Nacisk: 2–3/5 · Pozycja: siedząca

*Podstawowa technika na zmęczone dłonie. Wiele osób czuje po niej ciepło i lekkość całej ręki.*

### PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Usiądź wygodnie, oprzyj łokcie o stół lub kolana.
- Jeśli chcesz, nałóż odrobinę kremu do rąk.

### KROK PO KROKU

1. Lewą dłoń oprzyj wewnętrzną stroną do góry na prawej dłoni.

2. Kciukiem prawej ręki wykonuj duże, powolne kółka na całej powierzchni wnętrza lewej dłoni. 1 kółko na około 2 sekundy, 10 kólek.
3. Przesuwaj kciuk od nadgarstka do nasady każdego palca po linii prostej, jak „drogę”. 5 linii, po jednej do każdego palca.
4. Znajdź mięsień kłębu kciuka (mięsisty wznórek pod kciukiem). Uciskaj go kciukiem drugiej ręki, 5 uciśnień po 3 sekundy.
5. Powtórz w mięsistej części po przeciwnej stronie (od strony małego palca).
6. Zakończ głaskaniem całej dłoni od palców do nadgarstka – 5 ruchów.
7. Zmień rękę.

### NA CO UWAŻAĆ

- Nie uciskaj mocno stawów i ścięgien.
- Kciuk szybko się męczy – po kilku minutach zmień na kostki palców.
- Przy bólu stawów (np. choroby reumatyczne) – tylko głaskanie.

---

Łagodniej: samo głaskanie z kremem. Najczęstszy błąd: ślizganie kciuka po skórze zamiast poruszania skórą z mięśniami pod spodem.

## Palce – delikatne wyciąganie i obroty

Partia ciała: palce · Czas: 3 min · Nacisk: 2/5 · Pozycja: siedząca

*Dobre po pisaniu na klawiaturze i telefonie. Pomaga rozprostować palce i rozluźnić drobne stawy.*

### PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Siedź wygodnie, ręce oparte o stół.
- Zdejmij pierścionki i zegarek.

### KROK PO KROKU

1. Chwyć kciukiem i palcem wskazującym prawej ręki lewy kciuk, tuż u nasady.
2. Przesuwaj uchwyt od nasady do czubka, delikatnie rozciągając i przesuwając skórę. 3 razy.
3. Na końcu lekko pociągnij palec wzdłuż, przez 2 sekundy, bez szarpnięcia.
4. Wykonaj kółko palcem w obie strony, 3 razy w każdą stronę, powoli.
5. Powtórz z kolejnymi czterema palcami lewej ręki.
6. Rozłóż palce szeroko, potem zwiń w pięść. 5 razy, coraz wolniej.
7. Zmień rękę.

### NA CO UWAŻAĆ

- Nie ciągnij ani nie wyginaj palców na siłę.

- Przy bolesnych, obrzękniętych stawach pomiń rozciąganie, wykonaj tylko głaskanie.
- Ruch ma być delikatny – 2/5.

Wariant: ciepła woda w misce – 2 minuty moczenia dłoni przed masażem. Najczęstszy błąd: zbyt mocne pociąganie, które drażni stawy.

## Nadgarstek – kółka i głaskanie

Partia ciała: nadgarstki · Czas: 3 min · Nacisk: 2/5 · Pozycja: siedząca

*Nadgarstki płacą rachunek za godziny przy komputerze. Ta technika jest łagodna i przynosi ulgę po pracy.*

### PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Usiądź przy stole, przedramię lewej ręki oprzyj na blacie, dłonią do góry.

### KROK PO KROKU

1. Obejmij prawą ręką nadgarstek lewej, kciuk od wewnątrz, palce od zewnątrz. Poczuj ciepło przez 3 oddechy.
2. Kciukiem wykonuj małe kółka na wewnętrznej stronie nadgarstka. 10 kółek, bardzo delikatnie – tu biegnie wiele nerwów i ścięgien.
3. Odwróć rękę dłonią do dołu. Kciukiem głaskaj od grzbietu dłoni do nadgarstka – 8 ruchów.

4. Opuszkami palców wykonaj małe kółka wokół kostki nadgarstka. 8 razy.
5. Delikatnie zataczaj całą dłońią kółka w nadgarstku, 5 w jedną stronę i 5 w drugą.
6. Zmień rękę.

### NA CO UWAŻAĆ

- Nie uciskaj mocno wewnętrznej strony nadgarstka.
- Przy mrowieniu palców lub nocnym drętwieniu zamiast masażu zasięgnij porady lekarza.

---

Łagodniej: same głaskanie. Najczęstszy błąd: mocny nacisk na wewnętrzną stronę, co może nasilać drętwienie.

## Przedramię – głaskanie i ugniatanie

Partia ciała: przedramiona · Czas: 4 min · Nacisk: 2–3/5 · Pozycja: siedząca

*Mięśnie przedramienia poruszają palce i nadgarstek, więc przy pracy z myszką i telefonem męczą się najbardziej.*

### PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Oprzyj lewe przedramię o stół lub kolano, dłońią do dołu.
- Możesz użyć odrobiny kremu lub oleju.

## KROK PO KROKU

1. Prawą dłonią głaskaj od nadgarstka do łokcia po wierzchu przedramienia. Powoli, w kierunku serca, 8 ruchów.
2. Odwróć rękę dłonią do góry i głaskaj tak samo wewnętrzną stronę przedramienia – 8 ruchów.
3. Ugniatanie: chwyć mięśnie przedramienia i delikatnie ściskaj, przesuając uchwyt od nadgarstka do łokcia. 3 przejścia.
4. Kciukiem ucisk punktowy wzdłuż mięśnia, co 2–3 cm, po 3 sekundy. Dwa rzędy – po wierzchu i po spodzie.
5. Delikatnie potrząśnij całą ręką w powietrzu przez 10 sekund.
6. Zmień rękę.

## NA CO UWAŻAĆ

- Nie masuj skóry z wysypką, zadrapaniami lub żyłakami.
- Kierunek zawsze od nadgarstka do łokcia – do serca.
- Nie uciskaj mocno wewnętrznej strony łokcia.

---

Wariant: turlanie chłodnej butelki po przedramieniu przez 2 minuty.

Najczęstszy błąd: ucisk punktowy zbyt mocny – wystarczy 3/5.

## Piłka na stole – turlanie dłonią

Partia ciała: dłonie i przedramiona · Czas: 3 min · Nacisk: 2–3/5 · Pozycja: siedząca przy stole

*Wersja z piłką tenisową – szczególnie wygodna przy biurku, bo nie wymaga rozbierania się ani kremu.*

### PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Połóż piłkę tenisową na stole. Usiądź tak, żeby łokieć był lekko zgięty.

### KROK PO KROKU

1. Połóż prawą dłoń na piłce. Turlaj ją okrężnymi ruchami po całej powierzchni dłoni, 1 kółko na 2 sekundy. 10 kółek.
2. Przesuń piłkę pod kłęb kciuka i dociśnij lekko na 3 sekundy. 5 razy.
3. Turlaj piłkę po przedramieniu, od nadgarstka do połowy przedramienia i z powrotem. 8 ruchów.
4. Rozcieraj piłką grzbiet dłoni, delikatnie. 8 ruchów.
5. Zmień rękę.
6. Na koniec rozluźnij obie dłonie i potrząśnij nimi swobodnie 10 sekund.

### NA CO UWAŻAĆ

- Nie dociskaj mocno piłki do kości i stawów.
- Ruch ma być płynny, bez bólu.

Łagodniej: miękka piłka gumowa. Najczęstszy błąd: zbyt mocny ucisk na środek nadgarstka.

## Rozciąganie nadgarstków i okolicy łokcia

Partia ciała: przedramiona, łokcie · Czas: 3 min · Nacisk: 1–2/5 · Pozycja: siedząca lub stojąca

*Spokojne rozciąganie zamyka masaż dłoni i przedramion. Pomaga wydłużyć mięśnie, które cały dzień były w jednej pozycji.*

### PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Usiądź lub stań wygodnie. Plecy proste, barki rozluźnione.

### KROK PO KROKU

1. Wyprostuj prawą rękę przed sobą, dłonią do dołu. Lewą ręką delikatnie odciągnij palce prawej w dół, aż poczujesz łagodne rozciąganie wierzchu przedramienia. Wytrzymaj 15 sekund.
2. Odwróć dłoń do góry. Delikatnie odciągnij palce prawej ręki w dół (w stronę podłogi), rozciągając spód przedramienia. 15 sekund.
3. Powtórz z lewą ręką.
4. Splecione dłonie wyprostuj przed sobą, dłońmi na zewnątrz, i delikatnie przeciągnij się do przodu. 10

sekund.

5. Zatocz nadgarstkami po 5 kółek w każdą stronę.

6. Zakończ potrząsaniem rękami przez 10 sekund.

### **NA CO UWAŻAĆ**

- Rozciągaj tylko do uczucia łagodnego napięcia – nie bólu.
- Nie prostuj łokcia na siłę przy bólu stawu.
- Oddychaj spokojnie przez cały czas.

---

Wariant: wykonuj co godzinę pracy przy komputerze. Najczęstszy błąd: wstrzymywanie oddechu w rozciągnięciu.

# Nogi

Po dniu na nogach albo po wielu godzinach siedzenia łydki bywają ciężkie, a uda zmęczone. Automasaż nóg jest przyjemny i łatwy, bo masz do nich pełny dostęp. Najważniejsza zasada: **zawsze prowadź ruch w kierunku serca** – od kostki w stronę kolana, od kolana w stronę biodra.

**Uwaga: nie masuj nóg, jeśli masz żylaki, a także gdy podejrzewasz zakrzepicę** – ból, obrzęk, ucieplenie lub zaczerwienienie jednej łydki to powód do pilnej konsultacji z lekarzem, nie do masażu. Omijaj żylaki, siniaki, rany i zmiany skórne. Nigdy nie uciskaj dołu podkolanowego (miękkie zagłębienie z tyłu kolana). Przy lekach przeciwzakrzepowych, cukrzycy lub chorobach naczyń skonsultuj się z lekarzem.

## Łydki – głaskanie i ugniatanie w kierunku serca

Partia ciała: łydki · Czas: 5 min · Nacisk: 2–3/5 · Pozycja: siedząca

*Najprzyjemniejszy masaż po dniu na nogach. Pomaga rozluźnić łydki i odczuć lekkość nóg.*

### PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Usiądź na krześle lub brzegu łóżka, prawą stopę oprzyj na stołku albo drugim krześle, kolano lekko ugięte.

- Podłóż pod stopę ręcznik. Odrobina oleju lub kremu na dłonie.

### KROK PO KROKU

1. Obiema dłońmi obejmij łydkę tuż nad kostką. Poczuj ciepło przez 3 oddechy.
2. Głaskaj od kostki w górę, w stronę kolana, całymi dłońmi. Wolno, 1 ruch na 3 sekundy. 8 ruchów. Wracaj lżej, bez nacisku.
3. Ugniatanie: chwyć mięsień łydki obiema rękami (kciuki z przodu, palce z tyłu) i delikatnie ściskaj, przesuwając się w górę, do pół wysokości łydki. 3 przejścia.
4. Kciukami wykonaj małe kółka po obu stronach tylnej części łydki, od kostki do połowy łydki. 2 przejścia.
5. Powtórz głaskanie: 6 wolnych ruchów.
6. Zmień nogę.

### NA CO UWAŻAĆ

- Nie sięgaj w górę do dołu podkolanowego – kończ pod kolanem.
- Nie masuj żyłaków, obrzęków ani bolesnych miejsc.
- Nacisk 3/5 to maksimum.

---

Łagodniej: samo głaskanie. Mocniej: ugniatanie wolniej, bez większego nacisku. Najczęstszy błąd: ruch w dół, od kolana do kostki – kierunek zawsze do serca.

## Łydka na wałku z ręcznika

Partia ciała: łydki · Czas: 4 min · Nacisk: 2–3/5 · Pozycja: siedząca na podłodze

*Technika, w której zamiast rąk pracuje ciężar nogi.*

*Idealna, gdy ręce są zmęczone.*

### PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Zwiń ręcznik w wałek o średnicy około 10 cm. Połóż go na podłodze lub macie.
- Usiądź na podłodze, ręce oparte z tyłu, jedną łydkę ułóż na wałku, drugą nogę zegnij.

### KROK PO KROKU

1. Ułóż łydkę na wałku, tuż nad piętą. Oddychaj spokojnie 3 oddechy.
2. Unieś lekko biodra i przesuwaj nogę po wałku, tak by wałek przesunął się w górę łydki. Zatrzymaj się w połowie łydki. 6 ruchów.
3. Zostań w miejscu, w którym czujesz przyjemne napięcie, na 3 wydechy.
4. Delikatnie obróć nogę na boki, by wałek dotarł do bocznej i wewnętrznej strony łydki. 4 ruchy.
5. Zmień nogę.
6. Na koniec potrząśnij nogami swobodnie w powietrzu przez 10 sekund.

## NA CO UWAŻAĆ

- Nie turlaj wałka pod kolanem – kończ w połowie łydki.
- Nie stosuj przy żyłakach i bolesnych łydkach.
- Nacisk regulujesz, odciążając biodra rękami.

Lagodniej: mniejszy wałek (koc). Najczęstszy błąd: pozostawianie zbyt długo w jednym miejscu.

## Uda – rozcieranie i ugniatanie

Partia ciała: uda · Czas: 5 min · Nacisk: 3/5 (max 4) · Pozycja: siedząca

*Duże mięśnie ud lubią zdecydowany dotyk. Dobra technika po spacerze, na rozgrzanie i po siedzącym dniu.*

### PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Usiądź na krześle z oparciem, stopy płasko na podłodze.
- Odrobina oleju do poślizgu. Dłonie ciepłe.

### KROK PO KROKU

1. Połóż obie dłonie na udzie, nad kolanem, i głaskaj do góry, w stronę biodra. 8 ruchów, 1 ruch na 3 sekundy.
2. Nasadą dłoni rozcieraj przednią stronę uda, w kółka, od kolana do biodra. 2 przejścia.
3. Ugniatanie: chwyć mięsień uda całą dłonią i delikatnie ściskaj. Przesuwaj uchwyt od kolana do biodra. 3 przejścia.

4. Luźną pięścią wykonuj powolne kółka wzdłuż zewnętrznej strony uda, od kolana do biodra. 2 przejścia.
5. Delikatne oklepywanie dłonią w „miseczkę” po całym udzie przez 20 sekund.
6. Zakończ głaskaniem w stronę biodra. 5 ruchów. Zmień nogę.

### NA CO UWAŻAĆ

- Nie masuj pachwin ani wewnętrznej strony uda blisko pachwiny.
- Omijaj kolano i żyłaki.
- Przy siniakach lub bolesnych miejscach zmniejsz nacisk lub pomiń.

---

Łagodniej: samo głaskanie. Mocniej: dłuższe ugniatanie, nie powyżej 4/5. Najczęstszy błąd: ruch od biodra do kolana – kierunek zawsze do serca.

## Kolana – delikatne kółka wokół rzepki

Partia ciała: kolana · Czas: 3 min · Nacisk: 1–2/5 · Pozycja: siedząca

*Kolana lubią ciepło i bardzo łagodny dotyk. Ta technika omija wrażliwy dół podkolanowy i skupia się na bokach i górze kolana.*

## PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Usiądź, kolano lekko zgięte, stopa oparta na podłodze.
- Ręce ciepłe, bez oleju – wystarczy sucha skóra.

## KROK PO KROKU

1. Obejmij kolano obiema dłońmi i poczuj ciepło przez 3 oddechy.
2. Opuszkami palców wykonaj małe kółka wokół rzepki: zacznij od zewnętrznej strony, przejdź górą i wróć wewnętrzną. 8 okrążeń, bardzo wolno.
3. Głaskaj boki kolana od dołu do góry – 6 ruchów.
4. Prosto nad kolanem (ścięgno nad rzepką) wykonaj opuszkami 6 kółek.
5. Delikatnie wyprostuj i zegnij nogę kilka razy – 6 powolnych ruchów, bez obciążenia.
6. Zmień nogę.

## NA CO UWAŻAĆ

- **Omijaj całkowicie dół podkolanowy** z tyłu kolana.
- Nie masuj spuchniętego, gorącego lub bolesnego kolana.
- Nie uciskaj rzepki.

---

Wariant: ciepła, owinięta butelka przyłożona do kolana przez 5 minut. Najczęstszy błąd: nacisk na tył kolana.

## **Lekkość nóg – leżenie z uniesionymi stopami i głaskanie**

Partia ciała: całe nogi · Czas: 6 min · Nacisk: 1–2/5 · Pozycja: leżąca na plecach

*Zakończenie dnia na nogach: unieś nogi, daj im odpocząć i wykonaj bardzo łagodne głaskanie w kierunku serca.*

### **PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE**

- Połóż się na plecach, nogi oprzyj o ścianę lub połóż na krześle, tak by pod biodrami było miękko.
- Ręce wzdłuż ciała.

### **KROK PO KROKU**

1. Oddychaj spokojnie przez 2 minuty, nogi oparte o ścianę, kolana lekko ugięte.
2. Opuść prawą nogę, zegnij kolano i stopę oprzyj na podłodze. Głaskaj dłońmi od stopy do kolana, a potem do biodra. 6 ruchów.
3. Powtórz z lewą nogą.
4. Z powrotem unieś nogi i poruszaj stopami: zgięcie i wyprost, 10 razy.
5. Zatocz stopami kółka w obie strony, po 5.
6. Opuść nogi, przeciągnij się i poleż jeszcze minutę.

## NA CO UWAŻAĆ

- Jeśli czujesz mrowienie lub drętwienie nóg – opuść je na podłogę.
- Wstawaj powoli, najpierw usiądź.
- Przy chorobach serca lub naczyń skonsultuj to ćwiczenie z lekarzem.

---

Wariant: chłodna butelka z wodą przyłożona na chwilę do łydek.

Najczęstszy błąd: zbyt szybkie wstawanie.

# Stopy

Stopy dźwigają cały dzień twój ciężar. Kilka minut uwagi poświęconych im wieczorem to jedna z najprzyjemniejszych form automasażu. Wystarczą kciuki, piłka tenisowa i miska z ciepłą wodą.

**Uwaga – cukrzyca:** jeśli masz cukrzycę, zwłaszcza z neuropatią lub osłabionym czuciem w stopach, nie stosuj ciepłej kąpieli, ciepłych okładów ani mocnego ucisku bez zgody lekarza. Możesz nie poczuć oparzenia, otarcia czy zranienia. Sprawdzaj stopy codziennie wzrokiem. Nie masuj stóp z ranami, grzybicą, pęcherzami, modzelami z zapaleniem, obrzękiem lub zakrzepicą. Oleju nie wcieraj między palce.

## Podeszwa kciukami – „droga” od pięty do palców

Partia ciała: podeszwa stopy · Czas: 5 min · Nacisk: 2–3/5 · Pozycja: siedząca

*Podstawowy masaż stóp. Prosty, a przynosi wyraźne uczucie ciepła i rozluźnienia.*

### PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Usiądź na krześle lub łóżku, prawą stopę ułóż na lewym kolanie albo na ręczniku na udzie.
- Odrobina kremu do stóp (nie między palce).

## KROK PO KROKU

1. Obejmij stopę obiema dłońmi i poczuj jej ciepło przez 3 oddechy.
2. Głaskaj całą stopę od palców do pięty i z powrotem. 6 ruchów.
3. Oboma kciukami naprzemiennie głaskaj podeszwę od pięty do palców, wzdłuż trzech „dróg”: wewnętrznej, środkowej i zewnętrznej. Po 2 przejścia każda.
4. Kciukiem wykonaj małe kółka na piętce, a potem na śródstopiu. 10 kółek w każdym miejscu.
5. Luźną pięścią przesuwaj po podeszwie od pięty do palców, w ruchu rozcierającym. 6 ruchów.
6. Zakończ obejmującym uściskiem stopy – 3 oddechy. Zmień stopę.

## NA CO UWAGAĆ

- Nie masuj stopy łaskoczącym muśnięciem – lepszy jest pewny, spokojny dotyk.
- Przy bólu pięty rano (ostroga) zacznij od najdelikatniejszego nacisku.
- Po masażu z olejem wytrzyj stopy, zanim staniesz na podłodze.

Łagodniej: głaskanie całą dłonią. Mocniej: kostki palców zamiast kciuków (nie przekraczaj 3–4/5). Najczęstszy błąd: ślizganie się po skórze zamiast przesuwania skóry razem z mięśniami.

## Piłka pod stopą

Partia ciała: podeszwa stopy · Czas: 4 min · Nacisk: 2–3/5 · Pozycja: siedząca (lub stojąca przy ścianie)

*Najprostszy sposób na zmęczone stopy – dosłownie wystarczy piłka i krzesło.*

### PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Usiądź na krześle, bose stopy na podłodze (najlepiej na macie, żeby piłka się nie ślizgała).
- Piłkę tenisową umieść pod prawą stopą.

### KROK PO KROKU

1. Przyłóż do piłki środek stopy i delikatnie obciąż, na tyle, by czuć przyjemny nacisk.
2. Toczysz piłkę od pięty do palców i z powrotem. 1 ruch na około 3 sekundy. 10 przejść.
3. Toczysz piłkę wzdłuż zewnętrznej, a potem wewnętrznej krawędzi stopy. Po 5 ruchów.
4. Zatrzymaj piłkę pod miejscem wrażliwym, ale przyjemnym, i dociśnij przez 3 wydechy.

5. Kołysz stopą na piłce w małe kółka – 10 w jedną i 10 w drugą stronę.

6. Zmień stopę.

### NA CO UWAŻAĆ

- Nie stawaj całym ciężarem na piłce.
- Nie toczysz piłki po kostkach i pod kostką wewnętrzną.
- Cukrzyca: tylko za zgodą lekarza i z bardzo małym naciskiem.

---

Wariant: chłodna butelka zamiast piłki, na ukojenie po upalnym dniu. Najczęstszy błąd: nacisk za duży – stopa napina się zamiast się rozluźniać.

## Palce stóp – rozciąganie i obroty

Partia ciała: palce stóp · Czas: 3 min · Nacisk: 2/5 · Pozycja: siedząca

*Palce stóp rzadko mają okazję się rozprostować. Ta technika poprawia ich ruchomość i uczucie lekkości.*

### PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Usiądź i oprzyj stopę na kolanie przeciwnej nogi.

### KROK PO KROKU

1. Chwyć duży palec prawej stopy między kciuk i palec wskazujący.

2. Delikatnie pociągnij go wzdłuż przez 2 sekundy, bez szarpnięcia.
3. Wykonaj powolne kółko palcem – 3 w jedną i 3 w drugą stronę.
4. Powtórz z pozostałymi palcami.
5. Przesuń palce wskazujący i środkowy między palce stopy i delikatnie rozsuń je na boki. Przytrzymaj 5 sekund. Powtórz w każdej przestrzeni.
6. Zegnij wszystkie palce w dół jak pazury, potem wyprostuj i rozłóż szeroko. 6 razy.
7. Zmień stopę.

#### NA CO UWAŻAĆ

- Nie przeciągaj palców na siłę.
- Przy grzybicy między palcami lub rankach pominiń ten masaż.
- Przy skurczach stopy zakończ ruch i po prostu pogłaszcz stopę.

---

Łagodniej: same obroty bez rozsuwania. Najczęstszy błąd: wyginanie palców za bardzo w tył.

## Ciepła kąpiel stóp z krótkim masażem

Partia ciała: stopy i kostki · Czas: 10 min · Nacisk: 2/5 · Pozycja: siedząca

*Wieczorny rytuał, który łączy ciepłą wodę i delikatny masaż. Dobry po dniu na nogach i przed snem.*

### **PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE**

- Wlej do miski ciepłą wodę (około 36–38 °C, taką, jaką lubisz w kąpieli) tak, by przykryła kostki.
- Przygotuj ręcznik i krem. Możesz dodać szczyptę soli morskiej.

### **KROK PO KROKU**

1. Zanurz stopy i posiedź spokojnie przez 5 minut, oddychając powoli.
2. Wyjmij prawą stopę, połóż ją na ręczniku na kolanie i osusz.
3. Nałóż krem i wykonaj głaskanie podeszwy od pięty do palców – 8 ruchów.
4. Kciukiem rozetrzyj miejsca pod palcami – 10 kółek.
5. Pogłaszcz kostki i górę stopy w stronę łydki. 6 ruchów.
6. Powtórz z lewą stopą. Włóż ciepłe skarpetki, jeśli chcesz.

### **NA CO UWAŻAĆ**

- Sprawdź temperaturę wody łokciem – ma być przyjemnie ciepła, nie gorąca.
- Cukrzyca i zaburzenia czucia: bez kąpieli bez zgody lekarza.

- Dokładnie osusz przestrzeń między palcami.
- Nie stosuj przy żylakach, owrzodzeniach, ranach.

Wariant letni: letnia woda z kilkoma kostkami lodu przez 2 minuty.

Najczęstszy błąd: zbyt gorąca woda.

## Kostki i pięta – kółka i ugniatanie

Partia ciała: kostki, pięty, ścięgno Achillesa · Czas: 3 min · Nacisk: 2/5 ·

Pozycja: siedząca

*Okolice kostek często obrzmiewają po długim siedzeniu lub staniu. Łagodny masaż poprawia komfort i lekkość.*

### PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Usiądź, stopę oprzyj na przeciwnym kolanie.

### KROK PO KROKU

1. Obejmij piętę dłonią i poczuj jej ciepło przez 2 oddechy.
2. Opuszkami kciuków wykonaj małe kółka wokół kostki zewnętrznej, a potem wewnętrznej. 8 kółek wokół każdej.
3. Palcami chwyć ścięgno Achillesa (z tyłu, nad piętą) i delikatnie ściskaj od pięty w górę, na 5 cm. 4 razy.
4. Głaskaj od stopy wzdłuż kostki do łydki. 6 ruchów.
5. Zatocz stopą 5 kółek w każdą stronę.
6. Zmień stopę.

## NA CO UWAŻAĆ

- Nie uciskaj ścięgna Achillesa mocno.
- Przy obrzęku jednej nogi, bólu lub zaczerwienieniu – nie masuj, skontaktuj się z lekarzem.
- Nie masuj skręconej, świeżo zranionej kostki.

---

Łagodniej: samo głaskanie. Najczęstszy błąd: zbyt mocny nacisk na kostki.

# Gotowe rytuały automasażu

Rytuał to krótki, ułożony z góry przebieg: wiesz, co robić minuta po minucie, i nie musisz się zastanawiać. Ustaw minutnik w telefonie (najlepiej z łagodnym dźwiękiem), włącz spokojną muzykę albo ciszę i zacznij. Każdy rytuał korzysta z technik opisanych w rozdziałach 4–9, a czasy poszczególnych kroków sumują się dokładnie do podanej długości.

**Uwaga:** przed każdym rytuałem sprawdź zasady z rozdziału 2. Omijaj przód szyi, kręgosłup, dół podkolanowy, żylaki i bolesne miejsca. Przy sygnałach „stop” przerwij. Nacisk trzymaj w granicach 2–3/5.

## Poranne przebudzenie

Partia ciała: dłonie, głowa, kark, barki · Czas: 5 min · Nacisk: 1–2/5 · Pozycja: siedząca na brzegu łóżka

*Pięć minut, które delikatnie budzą ciało. Bez pośpiechu, jeszcze przed pierwszą kawą.*

### PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Usiądź na brzegu łóżka, stopy na podłodze, plecy proste.
- Ustaw minutnik na 5 minut.

## KROK PO KROKU

1. **0:00–0:30** – zrób 3 głębokie oddechy: wdech nosem na 4 sekundy, wydech na 6. Rozciągnij się w górę.
2. **0:30–1:30** – rozcieraj dłonie o siebie do ciepła, potem wykonaj kciukami kółka na wnętrzu każdej dłoni (po 30 sekund na dłoń).
3. **1:30–2:30** – opuszkami palców wykonaj kółka na skórze głowy, od czoła do karku, 1 kółko na 2 sekundy.
4. **2:30–3:30** – obiema dłońmi głaskaj i delikatnie ugniataj tył karku, od czaszki w dół do barków.
5. **3:30–4:30** – oklep delikatnie barki i ramiona dłonią w „miseczkę” (po 30 sekund na stronę), potem zatocz barkami kółka do tyłu.
6. **4:30–5:00** – wyprostuj się, wciągnij powietrze i przeciągnij ręce w górę. Wstawaj powoli.

## NA CO UWAŻAĆ

- Nie wstawaj gwałtownie, zwłaszcza gdy masz niskie ciśnienie.
- Nie naciskaj mocno – poranek to łagodna rozgrzewka.

---

Wariant zimowy: ciepły ręcznik z kaloryfera na kark na czas kroku 1.  
Najczęstszy błąd: pomijanie oddechów – to od nich zależy cały rytuał.

## Przerwa przy biurku

Partia ciała: kark, barki, dłonie, nadgarstki · Czas: 5 min · Nacisk: 2/5 ·

Pozycja: siedząca przy biurku

*Pięć minut na krześle, bez rozbierania się i bez przyborów. Dla osób, które większość dnia spędzają przy komputerze.*

### PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Odsuń krzesło od biurka, stopy płasko na podłodze.
- Telefon odłóż na bok, ustaw minutnik na 5 minut.

### KROK PO KROKU

1. **0:00–0:30** – 3 spokojne oddechy, barki opuszczone, wzrok oderwany od ekranu.
2. **0:30–1:30** – obiema dłońmi głaskaj i ugniataj kark, od czaszki w stronę barków.
3. **1:30–2:30** – prawą dłonią ugniataj lewy bark przez ramię (30 sekund), potem zmień stronę.
4. **2:30–3:30** – kciukiem wykonaj kółka na wnętrzu dłoni (30 sekund na dłoń).
5. **3:30–4:30** – głaskaj przedramię od nadgarstka do łokcia (30 sekund na rękę), potem zatocz nadgarstkami kółka.
6. **4:30–5:00** – rozciągnij ręce nad głową, spójrz w dal przez okno i weź 2 głębokie oddechy.

## NA CO UWAŻAĆ

- Nie pochylaj głowy gwałtownie w przód i w tył.
- Przy mrowieniu palców zrezygnuj z nacisku na nadgarstkach.

Wariant: powtarzaj raz na 2–3 godziny pracy. Najczęstszy błąd: zbyt rzadkie przerwy – pięć minut co jakiś czas wystarcza lepiej niż godzina raz w tygodniu.

## Ulgą dla zmęczonych dłoni

Partia ciała: dłonie, nadgarstki, przedramiona · Czas: 7 min · Nacisk: 2–3/5 ·  
Pozycja: siedząca przy stole

*Po dniu z klawiaturą, telefonem, szyciem czy gotowaniem. Siedem minut tylko dla twoich rąk.*

### PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Usiądź przy stole, ręce oparte na blacie.
- Przygotuj krem do rąk i ręcznik. Zdejmij pierścionki i zegarek.

### KROK PO KROKU

1. **0:00–0:30** – nałóż krem na dłonie, rozgrzej je i zrób 3 spokojne oddechy.
2. **0:30–2:00** – kciukiem wykonuj duże kółka na wnętrzu dłoni i uciskaj kłęb kciuka (po 45 sekund na dłoń).

3. **2:00–3:00** – delikatnie wyciągaj i obracaj każdy palec, od kciuka do małego (po 30 sekund na dłoń).
4. **3:00–4:00** – małe kółka kciukiem na nadgarstku i wokół kostki nadgarstka (po 30 sekund na rękę).
5. **4:00–6:00** – głaskaj i ugniataj przedramię od nadgarstka do łokcia, po wierzchu i po spodzie (po 1 minucie na rękę).
6. **6:00–7:00** – rozciągnij nadgarstki (po 15 sekund w każdą stronę, na każdej ręce) i potrząśnij dłońmi.

#### NA CO UWAŻAĆ

- Nie uciskaj mocno wewnętrznej strony nadgarstka.
- Przy bólu stawów lub obrzęku – tylko delikatne głaskanie.

---

Wariant: miska ciepłej wody na 2 minuty przed rytuałem (nie przy zaburzeniach czucia). Najczęstszy błąd: praca samym kciukiem – zmieniaj kciuk na kostki palców, gdy się męczy.

## Po dniu na nogach

Partia ciała: łydki, uda, stopy · Czas: 10 min · Nacisk: 2–3/5 · Pozycja: siedząca

*Dziesięć minut dla nóg, które cały dzień niosły ciebie i torby z zakupami. Doskonały po pracy na stojąco lub długim spacerze.*

## PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Usiądź na krześle lub brzegu łóżka. Nogi oprzyj na stołku albo podłóż pod nie ręcznik.
- Przygotuj olejek lub krem oraz piłkę tenisową. Ustaw minutnik na 10 minut.

## KROK PO KROKU

1. **0:00–1:00** – oddychaj spokojnie, ruszaj stopami: zgięcie i wyprost, kółka.
2. **1:00–3:00** – prawa łydka: głaskaj od kostki do kolana (1 minuta), potem delikatnie ugniataj (1 minuta).
3. **3:00–5:00** – lewa łydka: tak samo, 1 minuta głaskania i 1 minuta ugniatań.
4. **5:00–7:00** – uda: po 1 minucie na nogę, głaskanie i ugniatacie od kolana do biodra.
5. **7:00–8:30** – piłka pod stopą: 45 sekund na stopę, toczenie od pięty do palców.
6. **8:30–9:30** – głaskanie stóp kciukami i dłońmi, 30 sekund na stopę.
7. **9:30–10:00** – obejmij obie stopy dłońmi, oddychaj spokojnie, odłóż nogi do odpoczynku.

## NA CO UWAŻAĆ

- Omijaj dół podkolanowy, żyłaki i pachwiny; kierunek zawsze do serca.

- Ból, obrzęk jednej łydki lub zaczerwienienie – przerwij i skontaktuj się z lekarzem.
- Po użyciu oleju wytrzyj stopy, zanim wstaniesz.

Wariant: po rytuale poleż 5 minut z nogami uniesionymi na poduszce. Najczęstszy błąd: ruch w dół nogi zamiast w górę.

## Wieczorne wyciszenie przed snem

Partia ciała: kark, głowa, twarz, barki, dłonie, stopy · Czas: 15 min · Nacisk: 1–2/5 · Pozycja: siedząca, potem leżąca

*Spokojny, powolny rytuał na koniec dnia. Bez pośpiechu, z przyciemnionym światłem, na zakończenie dnia przed snem.*

### PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Przyciemnij światło, wycisz telefon. W pokoju ma być ciepło (22–24 °C).
- Siadasz na łóżku lub kanapie z poduszką pod plecami. Ustaw łagodny budzik na 15 minut.

### KROK PO KROKU

1. **0:00–1:00** – 6 wolnych oddechów: wdech na 4 sekundy, wydech na 6.
2. **1:00–3:00** – kark: głaskanie i ugniatanie tylnej części karku, od czaszki do barków.

3. **3:00–5:00** – skóra głowy: powolne kółka opuszkami od czoła do karku i za uszami.
4. **5:00–6:00** – skronie i czoło: bardzo wolne kółka, nacisk 1/5.
5. **6:00–7:00** – szczęka: kółka przed uszami, delikatne otwieranie ust.
6. **7:00–9:00** – barki: ugniatanie dłonią przez ramię (po 1 minucie na stronę).
7. **9:00–11:00** – dłonie: kciukiem kółka i głaskanie (po 1 minucie na dłoń).
8. **11:00–13:00** – stopy: głaskanie i kciukiem kółka na podeszwie (po 1 minucie na stopę).
9. **13:00–14:00** – połóż się, wałek lub poduszka pod kolana, dłonie na brzuchu, głęboki oddech.
10. **14:00–15:00** – leż spokojnie, bez ruchu, z uwagą na oddechu. Gdy zadzwoni budzik, wygaś światło.

### NA CO UWAŻAĆ

- Ciepła butelka, jeśli jej używasz, zawsze owinięta i bez zasypiania z nią.
- Nie masuj przodu szyi; przy zawrotach głowy przerwij.
- Nie używaj olejków eterycznych na twarz.

---

Wariant: wykonuj ten rytuał o stałej porze – organizm szybko uczy się, że to sygnał do snu. Najczęstszy błąd: ekran w ręku w trakcie

## Weekendowy rytuał od stóp do głów

Partia ciała: całe ciało · Czas: 20 min · Nacisk: 2–3/5 · Pozycja: siedząca i leżąca

*Dłuższy rytuał na spokojne sobotnie popołudnie lub niedzielny wieczór. Prowadzi od stóp w górę, aż po głowę.*

### PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Rozłóż matę lub koc, przygotuj piłkę tenisową, ręcznik, olejek i szklankę wody.
- Pokój ciepły (22–24 °C), telefon wyciszony. Ustaw minutnik na 20 minut.

### KROK PO KROKU

1. **0:00–1:00** – leżąc lub siedząc, zrób 6 wolnych oddechów.
2. **1:00–4:00** – stopy: kciukami po podeszwie i piłką (po 1,5 minuty na stopę).
3. **4:00–7:00** – łydki i uda: głaskanie i ugniatanie w kierunku serca (po 1,5 minuty na nogę).
4. **7:00–10:00** – plecy: piłka przy ścianie obok kręgosłupa (po 1,5 minuty na stronę).

5. **10:00–12:00** – dłonie i przedramiona (po 1 minucie na rękę).
6. **12:00–14:00** – barki: ugniatanie dłonią i ręcznik (po 1 minucie na stronę).
7. **14:00–17:00** – kark: głaskanie, kółka, podstawa czaszki (3 minuty).
8. **17:00–19:00** – skóra głowy, skronie i czoło (po 1 minucie).
9. **19:00–20:00** – leż spokojnie, dłonie na brzuchu, oddychaj. Napij się wody.

#### **NA CO UWAŻAĆ**

- Piłka tylko obok kręgosłupa; nie na kręgosłupie i nie pod żebrami.
- Żyłaki, siniaki, rany – omijaj. Dół podkolanowy i przód szyi zawsze omijaj.
- Po rytuale wstawaj powoli.

---

Wariant: podziel rytuał na dwie części (stopy–plecy i dłonie–głowa) w różnych porach dnia. Najczęstszy błąd: zbyt mocny nacisk na początku – rozgrzewaj ciało powoli.

# Plan na 14 dni i dziennik

---

Jeden automasaż daje chwilę przyjemności. Regularny – pozwala lepiej poznać własne ciało i zauważyć, co naprawdę ci służy. Poniższy plan na 14 dni jest łagodny: większość dni to 5–10 minut, a dłuższe rytuały pojawiają się w weekendy. Nie musisz go trzymać idealnie. Jeśli opuścisz dzień, wróć następnego i zacznij od miejsca, w którym jesteś.

## Plan: dzień → rytuał → czas

Rytuały znajdziesz w rozdziale 10. Pojedyncze techniki – w rozdziałach 4–9.

| Dzień | Rytuał                                                               | Czas   |
|-------|----------------------------------------------------------------------|--------|
| 1     | Wieczorne wyciszenie przed snem (zapoznawczo, bez pośpiechu)         | 15 min |
| 2     | Poranne przebudzenie                                                 | 5 min  |
| 3     | Przerwa przy biurku (raz lub dwa razy w ciągu dnia)                  | 5 min  |
| 4     | Po dniu na nogach                                                    | 10 min |
| 5     | Poranne przebudzenie                                                 | 5 min  |
| 6     | Ulga dla zmęczonych dłoni                                            | 7 min  |
| 7     | Weekendowy rytuał od stóp do głów                                    | 20 min |
| 8     | Dzień odpoczynku – tylko 3 spokojne oddechy i ciepłe dłonie na karku | 2 min  |

| Dzień | Rytuał                                                    | Czas       |
|-------|-----------------------------------------------------------|------------|
| 9     | Przerwa przy biurku                                       | 5 min      |
| 10    | Wieczorne wyciszenie przed snem                           | 15 min     |
| 11    | Po dniu na nogach                                         | 10 min     |
| 12    | Ulga dla zmęczonych dłoni                                 | 7 min      |
| 13    | Poranne przebudzenie + wieczorem kąpiel stóp (rozdział 9) | 5 + 10 min |
| 14    | Weekendowy rytuał od stóp do głów                         | 20 min     |

**Wskazówka:** jeśli nie lubisz planów z góry, wybierz jeden rytuał i powtarzaj go przez 14 dni. Jedna prosta rzecz, wykonywana regularnie, często daje więcej niż wiele różnych, robionych od święta.

## Dziennik samopoczucia

Przed i po każdym rytuale zapisz krótką ocenę. Użyj skali 1–5, gdzie 1 oznacza „bardzo duże napięcie”, a 5 – „pełne rozluźnienie”. Wystarczy kilka słów: co czujesz, gdzie, jak minęła noc. Dziennik możesz przepisać do zeszytu albo wydrukować.

| Dzień | Rytuał | Przed (1–5) | Po (1–5) | Gdzie czuję napięcie | Uwagi (nacisk, sen, nastrój) |
|-------|--------|-------------|----------|----------------------|------------------------------|
| 1     |        |             |          |                      |                              |
| 2     |        |             |          |                      |                              |

| Dzień | Rytuał | Przed<br>(1–5) | Po<br>(1–5) | Gdzie czuję<br>napięcie | Uwagi (nacisk, sen,<br>nastrój) |
|-------|--------|----------------|-------------|-------------------------|---------------------------------|
| 3     |        |                |             |                         |                                 |
| 4     |        |                |             |                         |                                 |
| 5     |        |                |             |                         |                                 |
| 6     |        |                |             |                         |                                 |
| 7     |        |                |             |                         |                                 |
| 8     |        |                |             |                         |                                 |
| 9     |        |                |             |                         |                                 |
| 10    |        |                |             |                         |                                 |
| 11    |        |                |             |                         |                                 |
| 12    |        |                |             |                         |                                 |
| 13    |        |                |             |                         |                                 |
| 14    |        |                |             |                         |                                 |

## Podsumowanie po 14 dniach

Po dwóch tygodniach odpowiedz sobie na kilka pytań:

- Który rytuał lubisz najbardziej i o jakiej porze dnia?
- Która partia ciała najczęściej prosiła o uwagę – kark, barki, dłonie, nogi czy stopy?
- Czy widać różnicę w tym, jak zasypiasz i jak czujesz się po pracy?

- Jaki nacisk jest dla mnie najprzyjemniejszy?
- Czy któraś technika wymaga mojego dostosowania (inna pozycja, delikatniejszy nacisk)?

Jeśli przez dłuższy czas tego samego miejsca nic nie rozluźnia, a ból się utrzymuje lub nasila, nie zmuszaj się do kolejnych sesji – zgłoś się do lekarza lub fizjoterapeuty.

## Jak utrzymać nawyk

1. **Przypnij rytuał do czegoś, co już robisz.** Poranne przebudzenie – tuż po obudzeniu. Przerwa przy biurku – po każdym wysłanym ważnym mailu. Wieczorne wyciszenie – po umyciu zębów.
2. **Zacznij od pięciu minut.** Krótki rytuał łatwiej powtórzyć. Dłuższe zostaw na weekend.
3. **Przygotuj miejsce.** Trzymaj piłkę, ręcznik i krem w jednym koszyku, widocznym i pod ręką.
4. **Ustaw przypomnienie.** Cichy alarm w telefonie lub kartka na lustrze.
5. **Nie karz się za przerwy.** Opuszczony dzień nie przekreśla planu. Wróć do niego następnego dnia.
6. **Zauważaj przyjemność.** Nawyk trzyma się dłużej, gdy kojarzy się z odpoczynkiem, a nie z obowiązkiem.

**7. Dbaj o siebie bez presji.** To nie jest wyzwanie ani wyścig.  
To kilka minut dla ciebie.

## **Na zakończenie**

Dziękuję za czas spędzony z tą książką. Mam nadzieję, że automasaż stanie się twoim małym, codziennym ukojeniem – czymś, co zawsze możesz zrobić dla siebie samodzielnie, bez niczyjej pomocy. Gdy przyjdzie ochota na masaż z bliską osobą, zajrzyj do Tomu 3, poświęconego masażowi we dwoje.

**Aleksandra Lis**