

BONUS 1

ZACZNIJ TUTAJ

Pierwszy tydzień z domowym masażem



Plan na 7 dni • Skala nacisku • Lista
bezpieczeństwa

ALEKSANDRA LIS

DOMOWA BIBLIOTEKA

BONUS 1

Zaczynij tutaj

Pierwszy tydzień z domowym masażem

Plan na 7 dni · Skala nacisku · Lista kontrolna bezpieczeństwa

Aleksandra Lis

DOMOWA BIBLIOTEKA · 2026

Twoja strefa klienta

Wszystkie książki z pakietu znajdziesz zawsze pod tym adresem:

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

Zacznij tutaj – Pierwszy tydzień z domowym masażem

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.	Zacznij tutaj	
2.	Lista kontrolna bezpieczeństwa	
3.	Skala nacisku 1–5	
4.	Plan na 7 dni	
5.	Ściąga: 10 złotych zasad domowego masażu	

Zaczynij tutaj

Dzień dobry! Ten krótki poradnik powstał po to, żeby nie trzeba było zastanawiać się, od czego zacząć. Kolekcję piszę z myślą o osobach początkujących, a wszystkie wskazówki wyrosły z wielu spokojnych sesji w zwykłym domu, przy kanapie, kocu i kubku herbaty. Wystarczą dwie minuty lektury tej strony i tydzień krótkich ćwiczeń, żeby siódmego dnia przeprowadzić pierwszy pełny rytuał. – *Aleksandra Lis*

Co znajdziesz w kolekcji

Część	O czym jest	Kiedy po nią sięgnąć
Tom 1 «Masaż bez tajemnic»	Podstawy: przygotowanie miejsca i olejków, podstawowe chwyt (głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, vibracja, ucisk) i pełna lista przeciwwskazań.	Zawsze na początku – to fundament pozostałych tomów.
Tom 2 «Automasaż. Niezbędny przewodnik»	Masaż samodzielny różnych partii ciała z pomocą prostych domowych przedmiotów oraz krótkie rytuały na co dzień.	Gdy masujesz siebie, bez niczyjej pomocy.
Tom 3 «Masaż we dwoje. Gotowe rytuały»	Masaż drugiej osoby: techniki dla poszczególnych partii ciała, komunikacja i gotowe rytuały minuta po minucie.	Gdy chcesz masować partnera, partnerkę lub inną bliską osobę.

Część	O czym jest	Kiedy po nią sięgnąć
Bonus 2 «Karty rytuałów do wydruku»	Rytuały w skrócie, do wydrukowania i położenia obok koca.	Gdy znasz już chwytty i chcesz mieć plan pod ręką.

Co czytać najpierw – według celu

- **Tylko dla siebie:** Tom 1 (bezpieczeństwo i podstawowe chwytty) → Tom 2 → Karty rytuałów.
- **We dwoje:** Tom 1 (bezpieczeństwo, chwytty, przygotowanie miejsca) → Tom 3 → Karty rytuałów.
- **Jedno i drugie:** Tom 1 → Tom 2 (najpierw poczuj chwytty na sobie) → Tom 3 → Karty rytuałów.

Jak korzystać z tego poradnika

1. Wydrukuj albo zapisz rozdziały 02 i 03 – listę kontrolną i skalę nacisku. Przydają się przy każdym masażu.
2. Przejdź plan na 7 dni (rozdział 04): jedna krótka sesja dziennie, 10–15 minut, a siódmego dnia 20 minut.
3. Rozdział 05 to ściągą z 10 zasadami – warto powiesić ją na lodówce.

Masaż opisany w kolekcji to masaż relaksacyjny, domowy. Nie zastępuje porady lekarza ani fizjoterapeuty.

Lista kontrolna bezpieczeństwa

Przejdź tę listę przed każdym masażem – swoim i cudzym.
Zajmuje minutę. Pełne omówienie przeciwwskazań znajdziesz
w Tomie 1.

Przed masażem: tak czy nie?

Jeśli na którekolwiek pytanie odpowiedź brzmi „**tak**”, nie
masuj (albo pomini daną partię ciała) i w razie wątpliwości
porozmawiaj z lekarzem.

Pytanie	Tak	Nie
Czy jest gorączka, infekcja albo ogólne złe samopoczucie?	☐	☐
Czy łydka boli, jest obrzęknięta, ciepła lub zaczerwieniona (możliwa zakrzepica – tylko lekarz, nie masować)?	☐	☐
Czy jest choroba nowotworowa, poważna choroba serca lub problemy z ciśnieniem?	☐	☐
Czy przyjmowane są leki przeciwzakrzepowe?	☐	☐
Czy jest zaawansowana osteoporoza?	☐	☐
Czy jest cukrzyca z zaburzeniami czucia (szczególnie stopy)?	☐	☐
Czy jest ciąża (masaż tylko po rozmowie z lekarzem)?	☐	☐
Czy był niedawno zabieg, operacja albo świeży uraz?	☐	☐
Czy w miejscu masażu są rany, siniaki, żylaki, zmiany skórne lub obrzęk niewiadomego pochodzenia?	☐	☐

Pytanie	Tak	Nie
Czy był wypity alkohol?	☐	☐
Czy olejek był sprawdzony próbą uczuleniową (kropla na zgięciu łokcia, 24 h)? <i>Tu potrzebne jest „tak”.</i>	☐	☐
Czy dłonie są czyste i ciepłe, paznokcie krótkie, pierścionki zdjęte? <i>Tu potrzebne jest „tak”.</i>	☐	☐

Miejsca, których nie masujemy

- Przód szyi (przebiegają tam tętnice).
- Kręgosłup bezpośrednio – masujemy tylko mięśnie po obu jego stronach.
- Dół podkolanowy (miejsce za kolanem).
- Pachwiny.
- Brzuch z siłą – co najwyżej bardzo delikatne głaskanie.
- Żyłaki, siniaki, rany, zmiany skórne, świeże urazy, obrzęki.

Sygnały „stop”

Przerwij od razu, gdy pojawi się:

- ból (masaż nie ma boleć),
- drętwienie lub mrowienie,
- zawroty głowy,
- silne zaczerwienienie skóry,
- nudności.

Uwaga: Przy masażu we dwoje ustalcie wcześniej prosty sygnał do przerywania, np. słowo „stop” albo uniesienie dłoni. Osoba masowana zawsze decyduje – może przerwać w każdej chwili, bez tłumaczenia się.

Skala nacisku 1–5

Siła nacisku to najczęstszy powód nieporozumień przy masażu. Wspólna skala od 1 do 5 pozwala mówić o niej w prosty sposób: „może być trójka?”, „teraz dwójka”. W tym tygodniu pracujesz w zakresie **1–3**, najwyżej chwilami 4.

Stopień	Co się czuje	Dla jakich partii ciała	Jak to powiedzieć
1 – muśnięcie	Lekki dotyk, jakby przesunięcie piórkiem; skóra się nie przesuwa.	Twarz, czoło, dłonie na początek, brzuch (tylko głaskanie), każde rozpoczęcie i zakończenie masażu.	„Bardzo delikatnie, ledwo dotykaj.”
2 – lekki	Wyraźne ciepło, skóra delikatnie przesuwa się pod dłońią, mięśnie pozostają nietknięte.	Ramiona, przedramiona, łydki, skóra głowy, głaskanie pleców.	„Tak jest dobrze, delikatnie.”
3 – przyjemny, wyraźny	Czuć pracę na mięśniu, ale oddech jest spokojny, a ciało się rozluźnia.	Plecy obok kręgosłupa, górna część ramion, uda, stopy, dłonie.	„Idealnie, właśnie tak.”
4 – mocny	Na granicy przyjemności; trzeba świadomie oddychać. Tylko krótko i tylko na dużych mięśniach.	Duże mięśnie pleców i ud – chwilami, nigdy na start.	„Na granicy, nie mocniej.” / „Trochę lżej.”

Stopień	Co się czuje	Dla jakich partii ciała	Jak to powiedzieć
5 – za mocno	Ciało się napina, wstrzymuje się oddech, pojawia się ból. To znak, żeby od razu zmniejszyć nacisk.	Żadnych – nie stosujemy.	„Za mocno!” / „Stop.”

Jak rozmawiać o nacisku

- Na początku pytaj co 1–2 minuty: „Jaki to numer?”. Potem wystarczy raz na nową partię ciała.
- Pytaj krótko i spokojnym głosem. Dobre pytania: „Lżej czy mocniej?”, „Zostać tu dłużej?”.
- Osoba masowana może odpowiadać samymi cyframi albo pokazać je palcami – nie musi wybijać się z relaksu.
- Przy automasażu zadawaj sobie to samo pytanie. Jeśli zaciskasz zęby albo wstrzymujesz oddech, to już piątka.

Wskazówka: Nacisk zwiększaj stopniowo – zawsze zaczynaj od 1–2, a po kilku ruchach przechodź do 3. Nacisk daję ciężar ciała pochylonego nad dłońmi, a nie siła samych palców: dzięki temu dłonie mniej się męczą.

Uwaga: Masaż nie ma boleć. Ból, drętwienie albo mrowienie to sygnał „stop”, a nie „jeszcze trochę”.

Plan na 7 dni

Jedna krótka sesja dziennie. Przez pierwsze trzy dni poznajesz chwyt na własnym ciele, przez kolejne trzy ćwiczysz je na drugiej osobie, partia po partii, a siódmego dnia łączysz wszystko w pierwszy pełny rytuał. Jeśli masujesz tylko siebie, dni 4–6 zastąp powtórką dni 1–3, a w 7. dniu wybierz rytuał automasażu z Tomu 2.

Co przygotować na cały tydzień

- Ciepły pokój (ok. 22–24 °C), przyciemnione światło, telefon wyciszony.
- 2 ręczniki, koc, poduszka; jeden ręcznik zwinięty w wałek.
- Olejek: olej ze słodkich migdałów, olej z pestek winogron albo oliwka – po próbie uczuleniowej (24 h). Na sesję wystarczy ok. 1 łyżeczka na partię ciała.
- Piłka tenisowa (dzień 3).
- Wydrukowana lista kontrolna (rozdział 02) i skala nacisku (rozdział 03).

Dni 1–3: automasaż i chwytów podstawowe

Dzień 1. Głaskanie i rozcieranie: dłonie i przedramiona

Partia ciała: dłonie i przedramiona · Czas: 10 min · Nacisk: 1–3/5 · Pozycja: siedząca przy stole

Pierwsza sesja uczy dwóch podstawowych chwytów – głaskania i rozcierania – na partii ciała, którą widzisz i dobrze czujesz. To najlepsze miejsce, żeby wyczuć różnicę między naciskiem 1, 2 i 3.

PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Usiądź wygodnie, przedramię połóż na złożonym ręczniku na stole, wnętrzem dłoni do dołu.
- Umyj i ogrzej dłonie, rozetrzyj w nich ok. 1/2 łyżeczki olejku.

KROK PO KROKU

1. Połóż całą dłoń na nadgarstku drugiej ręki i przesuwaj ją powoli w stronę łokcia (w kierunku serca), nacisk 1. Wracaj lekko po bokach. 10 powtórzeń, ok. 1 ruch na 2–3 sekundy.
2. Powtórz to samo głaskanie z naciskiem 2, a potem 3 – po 5 razy. Zauważ, jak zmienia się uczucie.
3. Odwróć przedramię wnętrzem do góry i wykonaj 10 głaskań od nadgarstka do łokcia z naciskiem 2.

4. Rozcieranie: opuszkami palców rób małe kółka na przedramieniu, przesuwając się od nadgarstka do łokcia. 3 przejścia, nacisk 2–3.
5. Wnętrze dłoni: kciukiem rozcieraj małymi kółkami całą powierzchnię, od nasady dłoni ku palcom. Ok. 1 minuta.
6. Każdy palec obejmij kciukiem i palcem wskazującym i przesunij od nasady do czubka, lekko go rozcierając. Po 2 razy na palec.
7. Zakończ 5 wolnymi głaskaniami całego przedramienia z naciskiem 1.
8. Zmień rękę i powtórz kroki 1–7.

NA CO UWAŻAĆ

- Omijaj siniaki, ranki i zmiany skórne.
- Nie zaginaj palców ani nadgarstka na siłę.

Wariant łagodniejszy: bez olejku, przez rękaw cienkiej bluzki – tylko głaskanie. Najczęstszy błąd: zbyt szybkie ruchy. Licz w myślach do trzech przy każdym przesunięciu.

Dzień 2. Ugniatanie i ucisk: automasaż karku i barków

Partia ciała: tył karku i górna część barków · Czas: 12 min · Nacisk: 2–3/5 ·
Pozycja: siedząca, plecy oparte

Barki i tył karku to miejsca, w których wiele osób czuje napięcie po dniu przy komputerze. Dziś poznajesz ugniatanie i ucisk – dwa chwytty, które pojawiają się w każdym rytuale.

PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Usiądź na krześle, stopy płasko na podłodze, plecy oparte, łokcie mogą spoczywać na poduszce na kolanach.
- Olejek jest opcjonalny – można masować przez cienką koszulkę.

KROK PO KROKU

1. Rozgrzewka: prawą dłonią głaszcz lewy bark od podstawy karku w stronę ramienia. 10 razy, nacisk 2.
2. Ugniatanie: chwyć mięsień na górze lewego barku między kciuk a pozostałe palce, delikatnie unieś, ściśnij i puść – jak przy wyrabianiu ciasta. Przesuwaj się od karku do ramienia. 3 przejścia, nacisk 2–3.
3. Ucisk: opuszkami 2–3 palców przyciśnij punkt na górze barku, przytrzymaj 5 sekund, wykonując spokojny wydech, i puść. 5 punktów od karku do ramienia.
4. Zakończ ten bark 5 głaskaniami i powtórz kroki 1–3 po prawej stronie.
5. Tył karku: spleć dłonie na karku i opuszkami palców rób małe kółka po obu stronach (nie na samym

kręgosłupie), od podstawy czaszki w dół do barków. 3 przejścia, nacisk 2.

6. Opuść głowę lekko do przodu i powtórz kółka jeszcze raz, bardzo powoli.
7. Zakończ: obie dłonie połóż na barkach, zrób 3 głębokie oddechy i przy każdym wydechu pozwól barkom opaść.

NA CO UWAŻAĆ

- Nigdy nie masuj przodu szyi.
- Nie uciskaj bezpośrednio kręgosłupa – tylko mięśnie obok niego.
- Przy zawrotach głowy, drętwieniu lub mrowieniu rąk przerwij.

Wariant łagodniejszy: samo głaskanie i kółka, bez ugniatań.

Najczęstszy błąd: szczypanie samymi czubkami palców – chwytaj mięsień całymi palcami i nasadą kciuka.

Dzień 3. Stopy: rozcieranie, ucisk kciukami i piłka tenisowa

Partia ciała: stopy · Czas: 12 min · Nacisk: 2–3/5 · Pozycja: siedząca

Masaż stóp to dla wielu osób najprzyjemniejsza część masażu. Dziś ćwiczysz pracę kciukami – przyda się w każdym rytuale we dwoje.

PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Umyj i osusz stopy. Usiądź na kanapie, jedną stopę połóż na udzie drugiej nogi, pod nią ręcznik.
- Piłkę tenisową połóż na podłodze przy krześle.

KROK PO KROKU

1. Obejmij stopę obiema dłońmi i głaszcz ją od palców w stronę kostki. 10 razy, nacisk 2.
2. Kciukami rozcieraj podeszwę małymi kólkami: od pięty do nasady palców, w 3 pasach (wewnętrzny, środkowy, zewnętrzny). Nacisk 2–3.
3. Ucisk: kciukiem przyciśnij środek podeszwy, przytrzymaj 5 sekund i puść. Powtórz w 5 punktach wzdłuż łuku stopy.
4. Każdy palec stopy delikatnie rozetrzyj i lekko pociągnij od nasady do czubka.
5. Zakończ 5 głaskaniami całej stopy i powtórz kroki 1–4 na drugiej stopie.
6. Usiądź na krześle, postaw jedną stopę na piłce i powoli tocz ją od pięty do palców przez 1 minutę. Ciężar nogi dawkuj tak, żeby nacisk nie przekraczał 3. Zmień stopę.

NA CO UWAŻAĆ

- Przy cukrzycy z zaburzeniami czucia w stopach – nie masuj stóp bez zgody lekarza.

- Omijaj odciski, pęcherze, ranki i zmiany grzybicze.
- Ćwiczenie z piłką rób na siedząco – na stojąco łatwo stracić równowagę.

Wariant mocniejszy: w kroku 2 rozcieraj nasadą dłoni zamiast kciukiem (nacisk do 3). Najczęstszy błąd: zbyt mocne wciskanie kciuka w łuk stopy – stopa ma się rozluźniać, a nie podkurczać.

Dni 4–6: masaż we dwoje, partia po partii

Przed każdą sesją przejdźcie razem listę kontrolną (rozdział 02) i ustalcie sygnał „stop”. Więcej o tych technikach znajdziesz w Tomie 3; podstawowe chwytty omawia Tom 1, rozdział „Podstawowe chwytty”.

Dzień 4. Dłonie i przedramiona drugiej osoby

Partia ciała: dłonie i przedramiona · Czas: 12 min · Nacisk: 1–3/5 · Pozycja: siedząca, naprzeciwko siebie

Bezpieczny, łagodny początek masażu we dwoje.

Powtarzasz chwytty z dnia 1, ale tym razem uczysz się pytać o nacisk i słuchać odpowiedzi.

PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Usiądźcie naprzeciwko siebie przy stole; przedramię osoby masowanej leży na złożonym ręczniku.
- Ogrzej dłonie i rozetrzyj w nich ok. 1/2 łyżeczki olejku.

KROK PO KROKU

1. Połóż obie dłonie na dłoni osoby masowanej i zatrzymaj je na 3 spokojne oddechy – to sygnał, że masaż się zaczyna.
2. Głaszcz przedramię całymi dłońmi od nadgarstka do łokcia, wracając lekko po bokach. 10 razy. Zapytaj: „Jaki to numer?” i dopasuj nacisk do 2–3.
3. Rozcieranie: opuszkami palców rób małe kółka od nadgarstka do łokcia. 3 przejścia.
4. Odwróć dłoń wnętrzem do góry. Oboma kciukami rozcieraj wnętrze dłoni małymi kółkami, od nasady dłoni ku palcom. Ok. 1 minuta.
5. Każdy palec obejmij i przesun od nasady do czubka, lekko go rozcierając. Po 2 razy na palec.
6. Zamknij dłoń osoby masowanej między swoimi dłońmi na 10 sekund.
7. Zakończ 5 wolnymi głaskaniami z naciskiem 1 i przejdź do drugiej ręki.

NA CO UWAŻAĆ

- Nie wyginaj palców ani nadgarstka – tylko głaszcz i rozcieraj.
- Pytaj o nacisk przy każdym nowym chwycie.

Po sesji zamieńcie się rolami – to najlepszy sposób, żeby poczuć, jak działa dany nacisk. Najczęstszy błąd: milczenie przez cały masaż, a potem „było trochę za mocno”.

Dzień 5. Kark i barki na siedząco

Partia ciała: tył karku i barki · Czas: 12 min · Nacisk: 2–3/5 · Pozycja: osoba masowana siedzi, masujesz na stojąco, od tyłu

Krótki masaż karku i barków można zrobić wszędzie, nawet bez olejku. Ćwiczysz ugniatanie i ucisk z dnia 2, tym razem na drugiej osobie.

PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Osoba masowana siedzi okrakiem na krześle, przodem do oparcia, na którym leży poduszka, albo prosto przy stole z czołem opartym na złożonych rękach.
- Stań z tyłu w lekkim rozkroku, tak żeby nie trzeba było się garbić.

KROK PO KROKU

1. Połóż dłonie na barkach na 3 wspólne oddechy.
2. Głaszcz oba barki jednocześnie, od podstawy karku na zewnątrz w stronę ramion. 10 razy, nacisk 2.
3. Ugniatanie: chwyć mięśnie na górze barków między kciuki a palce, unieś, ściśnij i puść. Przesuwaj się od karku do ramion. 3 przejścia; zapytaj o nacisk i utrzymuj 3.

4. Ucisk: kciukami przyciśnij kolejno 5 punktów na górze barków od karku na zewnątrz, po 5 sekund, razem z wydechem osoby masowanej.
5. Kciukami rozcieraj małymi kólkami mięśnie po obu stronach kręgosłupa, między łopatkami, od góry w dół. 2 przejścia, nacisk 2–3.
6. Tył karku: jedną dłonią podtrzymuj czoło, drugą rób opuszkami kółka po bokach karku, od podstawy czaszki w dół. 3 przejścia, nacisk 2.
7. Zakończ 5 wolnymi głaskaniami barków i zatrzymaj dłonie na 10 sekund.

NA CO UWAŻAĆ

- Nigdy przód szyi; nie uciskaj samego kręgosłupa.
- Nie skręcaj ani nie wyginaj głowy osoby masowanej.
- Zawroty głowy, mrowienie rąk – natychmiast przerwij.

Wariant łagodniejszy: tylko kroki 1, 2 i 7, wykonywane dłużej.

Najczęstszy błąd: praca samymi palcami i szybkie zmęczenie dłoni – opieraj nacisk na ciężarze ciała.

Dzień 6. Plecy na leżąco: głaskanie i rozcieranie

Partia ciała: plecy · Czas: 15 min · Nacisk: 1–3/5 · Pozycja: osoba masowana leży na brzuchu

Plecy to serce większości rytuałów. Dziś ćwiczysz długie, płynne głaskania i rozcieranie mięśni obok kręgosłupa – jutro będą głównym punktem rytuału.

PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Osoba masowana leży na brzuchu na łóżku lub na kocu na podłodze; pod czołem złożony ręcznik, pod kostkami wałek z ręcznika. Nogi przykryte kocem.
- Klęknij lub usiądź z boku, tak żeby sięgać do całych pleców bez napinania własnego kręgosłupa.
- Ogrzej w dłoniach ok. 1 łyżeczkę olejku.

KROK PO KROKU

1. Połóż obie dłonie na środku pleców i zatrzymaj je na 3 oddechy.
2. Rozprowadź olejek: dłonie obok kręgosłupa przesuwaj od lędźwi do barków, na górze rozsuń na boki i wracaj po bokach tułowia w dół. 10 razy, nacisk 1–2.
3. Powtórz to samo głaskanie z naciskiem 3 – 6 razy, dając ciężar ciała przez nasadę dłoni.
4. Rozcieranie: opuszkami palców obu dłoni rób małe kółka w pasie mięśni po jednej stronie kręgosłupa, od dołu do góry. 2 przejścia, potem druga strona.
5. Łopatki: całą dłonią obrysowuj powoli kontur łopatki (bez wciskania palców pod nią). 5 razy po każdej stronie.

6. Ucisk całą dłonią: połóż dłonie płasko po obu stronach kręgosłupa i przy każdym wydechu osoby masowanej lekko dociśnij przez 3 sekundy. Przesuwaj się od dołu do góry w 5 krokach.
7. Zakończ 5 bardzo wolnymi głaskaniami z naciskiem 1 i przykryj plecy ręcznikiem.

NA CO UWAŻAĆ

- Nie naciskaj na kręgosłup ani na żebra – tylko na mięśnie obok kręgosłupa.
- Okolice lędźwi: nacisk najwyżej 2.
- Pilnuj, żeby osobie masowanej nie było zimno.

Wariant łagodniejszy: same kroki 1, 2 i 7 przez 10 minut. Najczęstszy błąd: odrywanie dłoni od skóry przy każdym ruchu – utrzymuj stały kontakt przynajmniej jedną dłonią.

Dzień 7: pierwszy rytuał

Dzień 7. Pierwszy rytuał: plecy, kark i ramiona (20 minut)

Partia ciała: plecy, kark, barki, ramiona i dłonie · Czas: 20 min · Nacisk: 1–3/5 ·
Pozycja: osoba masowana leży na brzuchu

Łączysz wszystko, czego nauczył cię ten tydzień, w jeden spokojny rytuał. Nie chodzi o perfekcję, tylko o płynność i

ciepło. Gotowe rytuały na kolejne tygodnie znajdziesz w Tomie 3 i w Kartach rytuałów.

PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Lista kontrolna przejrzana, sygnał „stop” ustalony.
- Pokój ok. 22–24 °C, przyciemnione światło, cicha muzyka.
- Ułożenie jak w dniu 6: ręcznik pod czołem, wałek pod kostkami, koc na nogach; olejek i ręcznik pod ręką.

KROK PO KROKU

1. **0:00–2:00** – Ogrzej olejek w dłoniach, połóż je na środku pleców i oddychajcie razem przez 3–4 spokojne oddechy. Zapytaj, czy wszystko jest wygodnie.
2. **2:00–5:00** – Długie głaskanie całych pleców od lędźwi do barków i w dół po bokach, nacisk 1–2, potem
3. Rozprowadź olejek.
3. **5:00–8:00** – Rozcieranie opuszkami małymi kólkami w pasie mięśni po obu stronach kręgosłupa, od dołu do góry, oraz obrysowywanie łopatek. Zapytaj o nacisk.
4. **8:00–11:00** – Ugniatanie górnej części barków od karku do ramion, potem ucisk kciukami w 5 punktach na każdym barku, razem z wydechem.
5. **11:00–13:00** – Tył karku: opuszkami małe kółka po obu stronach karku, od podstawy czaszki w dół, nacisk

2. Bez nacisku na kręgosłup i bez dotykania przodu szyi.
6. **13:00–16:00** – Ramiona i dłonie (po 1,5 minuty na stronę): głaskanie od nadgarstka w stronę barku, kółka kciukami we wnętrzu dłoni, rozcieranie palców.
7. **16:00–18:00** – Ucisk całą dłonią po obu stronach kręgosłupa w 5 krokach od dołu do góry, z wydechem osoby masowanej, a następnie delikatna vibracja: płaska dłoń na środku pleców drży lekko przez 20–30 sekund.
8. **18:00–20:00** – Zakończenie: coraz wolniejsze głaskania z naciskiem 1, potem dłonie nieruchomo na łopatkach przez 30 sekund. Przykryj plecy ręcznikiem lub kocem i pozwól osobie masowanej poleżeć jeszcze chwilę.

NA CO UWAŻAĆ

- Sygnały „stop” (ból, drętwienie, mrowienie, zawroty głowy, zaczerwienienie, nudności) – przerwij od razu.
- Nie wychodź ponad nacisk 3; masaż nie ma boleć.
- Po masażu podaj szklankę wody i pomóż wstać powoli – najpierw na bok, potem do siadu.

Wariant krótszy (13 min): pominię kroki 5–7. Najczęstszy błąd: pośpiech na końcu. Ostatnie 2 minuty są tak samo ważne jak pierwsze – to one zostają w pamięci.

Wskazówka: Po tygodniu zapisz, które chwytły sprawiły najwięcej przyjemności i jaki nacisk był najlepszy. To gotowa „mapa” na kolejne rytuały.

Ściąga: 10 złotych zasad domowego masażu

Wydrukuj tę stronę i powieś ją tam, gdzie masujesz.

1. **Najpierw lista kontrolna.** Przejrzyj ją przed każdym masażem; przy wątpliwościach zapytaj lekarza.
2. **Masaż nie ma boleć.** Zostań w zakresie nacisku 1–3, chwilami 4. Ból, drętwienie, mrowienie, zawroty głowy, zaczerwienienie lub nudności oznaczają „stop”.
3. **Pytaj i słuchaj.** Ustalcie sygnał przerywania. Osoba masowana decyduje o wszystkim.
4. **Omijaj miejsca zakazane:** przód szyi, sam kręgosłup, dół podkolanowy, pachwiny, żyłaki, siniaki, rany i zmiany skórne.
5. **Ciepło i spokój.** Pokój ok. 22–24 °C, ciepłe dłonie, krótkie paznokcie, bez pierścionków, wyciszony telefon.
6. **Olejek po próbie.** Kropla na zgięciu łokcia i 24 godziny czekania. Olejki eteryczne tylko rozcieńczone (1–2 krople na łyżkę oleju bazowego).
7. **Powoli.** Ok. 1 ruch na 2–3 sekundy, od dołu do góry, w kierunku serca.
8. **Stały kontakt.** Zaczynaj i kończ ruch łagodnie, nie odrywaj dłoni nagle od skóry.

9. **Oddychaj razem.** Ucisk wykonuj na wydechu, a ciężar ciała zamiast siły palców oszczędzi dłonie.
10. **Krótko, ale regularnie.** Dziesięć spokojnych minut kilka razy w tygodniu daje więcej przyjemności niż jeden długi, męczący masaż.

Ta kolekcja dotyczy masażu relaksacyjnego, domowego. Nie zastępuje porady lekarza ani fizjoterapeuty.