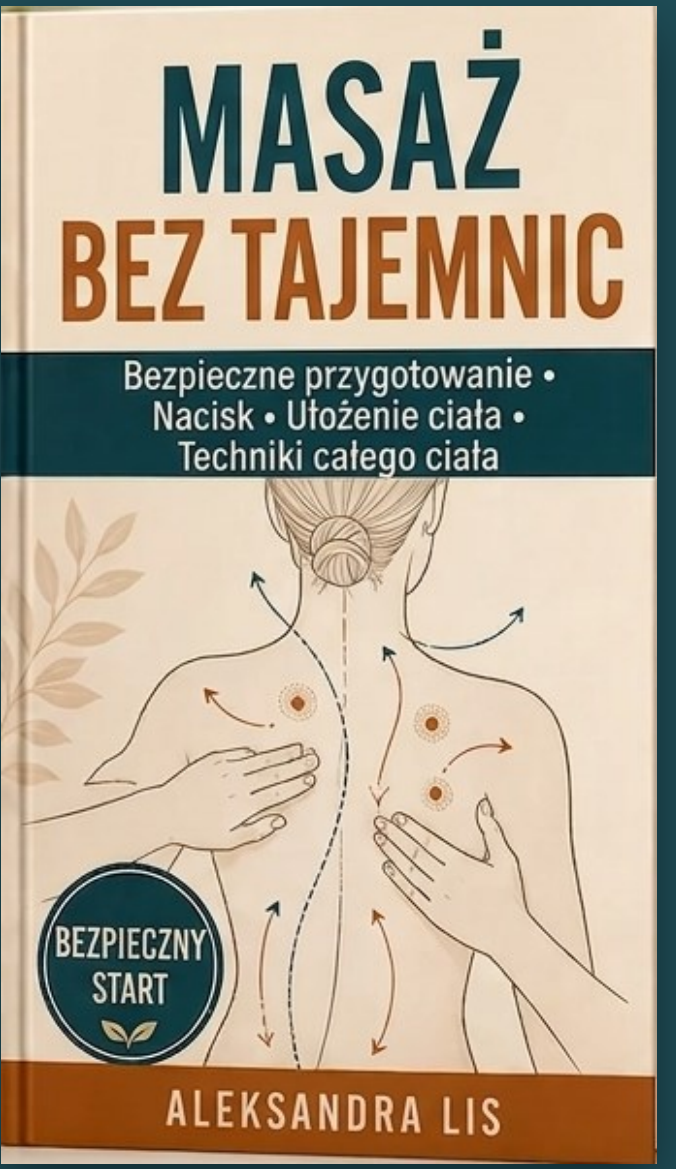

DOMOWA BIBLIOTEKA

TOM 1

Masaż bez tajemnic

Bezpieczne przygotowanie · Nacisk · Ułożenie ciała · Techniki całego ciała

Domowy masaż od podstaw, krok po kroku

Aleksandra Lis

DOMOWA BIBLIOTEKA · 2026

Twoja strefa klienta
Wszystkie książki z pakietu znajdziesz zawsze pod tym adresem:
https://domowabiblioteka.store/pages/strefa-masaz-m4s8k2w

Masaż bez tajemnic – Bezpieczne przygotowanie · Nacisk · Ułożenie ciała · Techniki całego ciała
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. Bezpieczeństwo przede wszystkim
3. Przygotowanie miejsca i siebie
4. Ułożenie ciała
5. Nacisk bez zgadywania
6. Podstawowe chwyty
7. Plecy
8. Kark i barki
9. Ręce i dłonie
10. Nogi i stopy
11. Masaż całego ciała krok po kroku
12. Najczęstsze błędy, pytania i co dalej

Od autorki

Ta książka powstała z bardzo prostej obserwacji: większość z nas lubi, gdy ktoś rozmasuje nam zmęczone barki, ale niewiele osób wie, jak się do tego zabrać. Boimy się, że zrobimy coś źle, że naciśniemy za mocno albo że „to nie dla nas, bo nie mamy wprawy". Tymczasem domowy masaż relaksacyjny nie wymaga dyplomu ani specjalnego stołu. Wymaga uważności, ciepłych dłoni i kilku dobrze opanowanych ruchów.

Piszę dla osób, które zaczynają od zera. Ten poradnik narodził się z wielu domowych sesji – wieczorów na kanapie, rozmów o tym, co jest przyjemne, a co już nie, i z setek drobnych poprawek: tu poduszka wyżej, tam wolniejszy rytm, tu mniej oleju. Wszystko, co tutaj znajdziesz, możesz wypróbować w zwykłym mieszkaniu, z ręcznikiem, kocem i olejem kupionym w najbliższym sklepie.

Jak korzystać z tej książki

- **Zacznij od bezpieczeństwa.** Rozdział 2 to najważniejsze strony w całym poradniku. Przeczytaj go, zanim położysz dłonie na czyichś plecach.
- **Przygotuj miejsce i ciało.** Rozdziały 3 i 4 pokazują, jak urządzić kąt do masażu i jak ułożyć osobę masowaną oraz siebie, żeby nikogo nic nie bolało.

- **Naucz się nacisku i podstawowych chwytów.** Rozdziały 5 i 6 to fundament. Gdy je opanujesz, każda kolejna technika okaże się wariacją tego, co już umiesz.
- **Przejdź do konkretnych partii ciała.** Plecy, kark i barki, ręce i dłonie, nogi i stopy – każda technika ma opis krok po kroku, czas, poziom nacisku i listę rzeczy, na które trzeba uważać.
- **Połącz wszystko w całość.** W rozdziale 11 czeka przykładowa sesja całego ciała z rozpisanym czasem, a w rozdziale 12 – najczęstsze błędy i odpowiedzi na pytania, które słyszę najczęściej.

To jest masaż relaksacyjny, domowy. Nie zastępuje fizjoterapii ani wizyty u lekarza i nie ma niczego leczyć. Ma pomóc się rozluźnić, poczuć przyjemne ciepło i spędzić razem spokojny czas. Jeśli coś boli – przerywamy. Ta zasada będzie wracać na wielu stronach, bo jest najważniejsza ze wszystkich.

Życzę ci spokojnych dłoni i wielu dobrych wieczorów.

Aleksandra Lis

Bezpieczeństwo przede wszystkim

Domowy masaż relaksacyjny jest dla większości zdrowych dorosłych przyjemny i bezpieczny – pod warunkiem, że znasz kilka granic. Ten rozdział nie ma cię wystraszyć. Ma dać ci spokój: gdy wiesz, czego nie robić, możesz z dużo większą swobodą robić całą resztę.

> **Uwaga:** Ten poradnik dotyczy masażu relaksacyjnego dla zdrowych dorosłych. Nie zastępuje porady lekarza ani fizjoterapeuty. Jeśli osoba masowana choruje przewlekle, przyjmuje leki na stałe albo ma jakiekolwiek wątpliwości – przed masażem powinna zapytać lekarza.

Kiedy nie masujemy wcale (przeciwwskazania)

Jeśli którykolwiek z poniższych punktów dotyczy osoby masowanej, odłóż masaż i – w razie potrzeby – skontaktujcie się z lekarzem:

- **Gorączka, infekcja, przeziębienie, grypa** – organizm walczy z chorobą, masaż nie jest teraz dobrym pomysłem.
- **Podejrzenie zakrzepicy** – ból, obrzęk, ucieplenie lub zaczerwienienie łydki (zwykle po jednej stronie). Nie masuj, tylko jak najszybciej skontaktujcie się z lekarzem.
- **Choroba nowotworowa** (w trakcie leczenia lub po nim) – wyłącznie po zgodzie lekarza prowadzącego.

- **Poważne choroby serca i układu krążenia**, niewyrównane nadciśnienie, niedawny zawał lub udar – tylko po konsultacji z lekarzem.
- **Zaawansowana osteoporoza** – kości są kruche; nawet umiarkowany nacisk może być ryzykowny.
- **Leki przeciwzakrzepowe** (rozrzedzające krew) – łatwo o siniaki i wylewy podskórne; tylko po rozmowie z lekarzem i wyłącznie bardzo delikatnie.
- **Cukrzyca z neuropatią** – zaburzone czucie, zwłaszcza w stopach. Osoba masowana może nie poczuć, że nacisk jest za mocny. Stopy i podudzia – tylko po zgodzie lekarza.
- **Ciąża** – wyłącznie po zgodzie lekarza prowadzącego. Ta książka nie opisuje technik dla kobiet w ciąży.
- **Okres po operacji** – dopóki lekarz nie pozwoli, nie masujemy, a okolicy blizny i rany nie dotykamy wcale.
- **Alkohol lub środki odurzające** – zaburzają odczuwanie bólu i krążenie. Masaż przesuń na inny dzień.
- **Świeży uraz** (skręcenie, stłuczenie, naciągnięcie) – w pierwszych dniach po urazie nie masujemy tego miejsca.

Miejsca, których nie masujemy

Nawet u zupełnie zdrowej osoby niektóre okolice ciała omijamy zawsze:

- **Przód szyi** – biegną tam tętnice szyjne i nerwy. Szyję masujemy wyłącznie z tyłu i z boku, nigdy z przodu.
- **Kręgosłup bezpośrednio** – nie naciskamy na wyrostki kolczyste (wyczuwalne „guzki" wzdłuż środka pleców). Pracujemy na mięśniach po obu stronach kręgosłupa, ok. 2–3 cm od jego środka.
- **Dół podkolanowy** (tył kolana) – przebiegają tam naczynia i nerwy; przechodzimy przez niego tylko bardzo lekkim głaskaniem lub omijamy go.
- **Pachwiny i pachy** – węzły chłonne i duże naczynia.
- **Brzuch** – nigdy z siłą. Jeśli w ogóle, to tylko bardzo delikatne głaskanie zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
- **Żylaki** i widoczne, poszerzone naczynia – nie masujemy ich ani nie uciskamy.
- **Siniaki, rany, otarcia, oparzenia** (także słoneczne).
- **Zmiany skórne** – wysypka, egzema, łuszczyca w zaostrzeniu, opryszczka, grzybica, brodawki, znamiona o niepokojącym wyglądzie.
- **Obrzęk niewiadomego pochodzenia** – opuchlizna, której przyczyny nie znacie, to sprawa dla lekarza.

Tabela: można / ostrożnie / nie masuj

Sytuacja	Można	Ostrożnie	Nie masuj
Zmęczone, napięte barki u zdrowej osoby	✓ nacisk 2–3/5		
Plecy po dniu przy biurku	✓ obok kręgosłupa		
Osoba starsza, bez chorób przewlekłych		✓ nacisk 1–2/5, krócej	
Skłonność do siniaków		✓ tylko głaskanie, nacisk 1–2/5	
Bardzo łaskotliwa osoba		✓ pewny, wolny ruch całą dłonią	
Ból głowy po dniu w napięciu		✓ delikatnie kark i barki; jeśli ból jest silny, nagły lub nietypowy – lekarz	
Zakwasy po treningu (1–2 dni)		✓ lekkie głaskanie, bez ugniatania	
Przód szyi			✗ nigdy
Kręgosłup (środek pleców)			✗ tylko mięśnie obok
Żylaki, siniaki, rany, wysypka			✗ omijamy
Ból i obrzęk łydki			✗ lekarz
Gorączka, infekcja			✗ przełóż masaż

Sytuacja	Można	Ostrożnie	Nie masuj
Po alkoholu			✗ przełóż masaż
Świeży uraz, okolica po operacji			✗ do zgody lekarza
Ciąża, nowotwór, choroby serca, leki przeciwzakrzepowe, cukrzyca z neuropatią			✗ bez zgody lekarza

Sygnały „stop"

Przerwij masaż od razu, jeśli osoba masowana mówi o którymkolwiek z tych odczuć albo je zauważysz:

- **ból** – ostry, kłujący, promieniujący albo po prostu „to już boli",
- **drętwienie** lub uczucie „zdrętwiałej" ręki czy nogi,
- **mrowienie**, „prąd", kłucie wzdłuż kończyny,
- **zawroty głowy**, uczucie słabości, mroczki przed oczami,
- **nudności**,
- **silne zaczerwienienie** skóry, pieczenie, swędzenie, wysypka (możliwa reakcja na olej),
- nagłe **napięcie całego ciała**, wstrzymywanie oddechu, cofanie się spod dłoni.

Po przerwaniu: zdejmij dłonie, przykryj osobę kocem, pozwól jej spokojnie poleżeć, podaj wodę. Przy objawach skórnych zmyj olej letnią wodą z łagodnym mydłem. Jeśli objawy nie mijają w ciągu kilku minut albo są niepokojące – zadzwońcie do lekarza.

Kiedy iść do lekarza zamiast masować

- ból trwa dłużej niż kilka dni albo się nasila,
- ból pojawił się po upadku, wypadku lub urazie,
- ból promieniuje do ręki lub nogi, towarzyszy mu drętwienie albo osłabienie siły,
- ból pleców pojawia się razem z gorączką, problemami z oddawaniem moczu lub niewyjaśnioną utratą masy ciała,
- jedna łydka jest bolesna, obrzęknięta, cieplejsza lub zaczerwieniona,
- pojawił się nagły, bardzo silny ból głowy albo ból w klatce piersiowej – wtedy dzwonimy po pomoc (numer alarmowy 112), a nie masujemy.

Rozmowa i zgoda

Najważniejszą zasadą domowego masażu jest to, że **osoba masowana decyduje**. Ty proponujesz, ona mówi, co jej odpowiada.

- Przed masażem zapytaj o samopoczucie, bolesne miejsca, choroby, leki i to, czego dana osoba nie lubi (np. dotyku stóp

albo głowy).

- Umówcie się na prosty sygnał przerwania – słowo „stop” albo uniesienie dłoni. Działa zawsze, bez tłumaczenia się.
- Pytaj o nacisk na początku i co kilka minut (szczegóły w rozdziale 5).
- Zakrywaj ręcznikiem to, czego akurat nie masujesz – ciepło i poczucie komfortu są częścią masażu.

> **Wskazówka:** Zasada „masaż nie ma boleć” obowiązuje zawsze. Przyjemne uczucie ciepła i rozluźnienia – tak. Zaciskanie zębów – nie.

Olejki i alergie w skrócie

Każdy nowy olej sprawdź próbą uczuleniową (kropla na zgięciu łokcia, odczekaj 24 godziny). Olejki eteryczne stosuj wyłącznie rozcieńczone (maksymalnie 1–2 krople na łyżkę oleju bazowego), nigdy na twarz ani w pobliżu oczu, nigdy u dzieci i w ciąży. Więcej o olejach znajdziesz w rozdziale 3.

Przygotowanie miejsca i siebie

Dobry masaż zaczyna się na długo przed pierwszym ruchem dłoni. Ciepły pokój, miękkie podłoże, ręczniki pod ręką i olej w zasięgu – dzięki temu nie przerywasz w połowie, żeby czegoś szukać, a osoba masowana może się naprawdę rozluźnić. Przygotowanie zajmuje 10–15 minut i warto je potraktować jako część rytuału.

Pokój

- **Temperatura:** ok. 22–24 °C. Osoba leżąca bez ruchu, częściowo odkryta i posmarowana olejem, szybko marznie. Zimą włącz grzejnik wcześniej, latem zamknij okno, żeby nie było przeciągu.
- **Światło:** przygaszone i ciepłe – lampka nocna, światło z korytarza, kilka świec w bezpiecznym miejscu (z dala od zasłon i ręczników). Górne, ostre światło świeci prosto w oczy osobie leżącej na plecach.
- **Cisza:** wycisz telefony. Jeśli lubicie muzykę – spokojna, bez słów, cicho.
- **Miejsce na ruch:** potrzebujesz swobodnego dostępu z co najmniej jednej strony, a najlepiej z dwóch. Odsuń stolik, krzesła, kosz na pranie.

Podłoże i akcesoria

- **Łóżko** – wygodne dla osoby masowanej, ale zwykle niskie i miękkie, więc obciąża twoje plecy (o ergonomii w rozdziale 4).
- **Mata na podłodze** – materac do jogi złożony podwójnie, kołdra lub gruby koc. Stabilna i twarda, pozwala dobrze pracować ciężarem ciała.
- **2–3 duże ręczniki** – jeden pod osobę masowaną (chroni pościel przed olejem), jeden lub dwa do przykrywania części ciała, których akurat nie masujesz.
- **Koc** – na koniec sesji i dla zmarzluchów.
- **Poduszki i wałki** – zwykłe poduszki oraz wałek zrobiony z ciasno zwiniętego ręcznika (o średnicy ok. 10–15 cm). Gdzie je układać – w rozdziale 4.
- **Mały ręcznik lub chusteczki** – do wytarcia dłoni i nadmiaru oleju.
- **Szklanka wody** – dla osoby masowanej po sesji.
- Opcjonalnie: **butelka z ciepłą wodą** owinięta ręcznikiem – do ogrzania stóp lub dłoni oleju.

Olejki do masażu

Olej sprawia, że dłonie suną po skórze płynnie, bez szarpania i tarcia. Nie potrzebujesz drogich specjałów – wiele dobrych olejów kupisz w zwykłym supermarkecie, drogerii lub aptece.

Rodzaj	Gdzie kupisz	Dla kogo	Uwagi
Olej ze słodkich migdałów	drogeria, apteka	uniwersalny, do większości typów skóry	klasyczny wybór do masażu; **nie stosuj przy alergii na orzechy**
Olej z pestek winogron	supermarket (dział z olejami), drogeria	skóra normalna i tłusta	lekki, szybko się wchłania – trzeba go dokładać częściej
Oliwka (kosmetyczna, np. dla dzieci)	drogeria, supermarket	skóra normalna i sucha	łatwo dostępna i niedroga; wybieraj bez silnego zapachu
Olej słonecznikowy (rafinowany)	każdy sklep spożywczy	skóra normalna	tani zamiennik „na start"; ma lekki zapach, przechowuj w chłodzie
Oliwa z oliwek	każdy sklep spożywczy	skóra bardzo sucha	gęsta, wyraźnie pachnie; dobra na stopy i łokcie, mniej na całe ciało
Olej kokosowy	supermarket, drogeria	skóra sucha	w temperaturze poniżej ok. 24 °C twardnieje – rozgrzej słoiczek w dłoniach; może zapychać pory
Balsam lub krem do ciała	drogeria	krótkie masaże dłoni i stóp	szybko się wchłania; do dłuższego masażu za mało poślizgu

Próba uczuleniowa

1. Nałóż kroplę oleju na skórę po wewnętrznej stronie zgięcia łokcia.
2. Nie zmywaj, odczekaj 24 godziny.

3. Jeśli pojawi się zaczerwienienie, swędzenie, pieczenie lub wysypka – ten olej nie jest dla tej osoby.

Próbę rób przy każdym nowym oleju i u każdej nowej osoby. Przy znanej alergii na orzechy omijaj olej migdałowy i inne oleje orzechowe.

Olejki eteryczne

Nie są potrzebne, ale wiele osób lubi delikatny zapach. Jeśli ich używasz:

- wyłącznie **rozcieńczone**: maksymalnie 1–2 krople na łyżkę (ok. 15 ml) oleju bazowego,
- nigdy na twarz ani w pobliżu oczu,
- nigdy u dzieci i w ciąży,
- zawsze z próbą uczuleniową gotowej mieszanki.

Ile oleju?

Mniej, niż się wydaje. Za dużo oleju to śliska skóra, po której dłonie „uciekają", i zniszczona pościel.

- **Plecy:** ok. 1 łyżeczka na start, potem dokładaj po pół łyżeczki.
- **Jedna noga:** ok. pół łyżeczki do łyżeczki.
- **Ręka lub stopa:** kilka kropli do pół łyżeczki.
- **Cały masaż ciała:** zwykle 2–3 łyżki (30–45 ml).

Nigdy nie lej oleju prosto na skórę – jest zimny i zaskakuje. Wlej go na swoją dłoń, rozetrzyj między dłońmi przez kilka sekund i

dopiero wtedy połóż dłonie na ciele. Butelkę trzymaj w zasięgu ręki, np. w misce przy macie, żeby się nie przewróciła.

Ty: higiena i rozgrzanie dłoni

- **Paznokcie krótkie i gładkie** – bez zadziorów. Długie paznokcie drapią i uniemożliwiają pracę opuszkami.
- **Bez pierścionków, obrączki, zegarka i bransoletek** – zaczepiają o skórę i mogą zadrapać.
- **Umyj dłonie** ciepłą wodą z mydłem.
- **Rozgrzej dłonie:** potrzyj je energicznie o siebie przez 20–30 sekund, przytrzymaj chwilę pod ciepłą wodą albo na butelce z ciepłą wodą. Zimne dłonie na plecach to najszybszy sposób, żeby zepsuć pierwsze wrażenie.
- **Rozluźnij siebie:** kilka krążeń barkami, potrząśnij dłońmi, weź 3 spokojne, głębokie oddechy. Napięcie przenosi się przez dłonie.
- **Wygodny strój** – luźne ubranie z krótkim rękawem lub podwiniętymi rękawami, żeby nie pobrudzić go olejem.

Lista kontrolna przed masażem

- ☐ Pokój ogrzany do ok. 22–24 °C, bez przeciągu
- ☐ Światło przygaszone, telefony wyciszone
- ☐ Podłoże przygotowane, ręcznik rozłożony
- ☐ 1–2 ręczniki do przykrycia i koc pod ręką

- ☐ Poduszki i wałek z ręcznika gotowe
- ☐ Olej sprawdzony próbą uczuleniową, butelka w zasięgu
- ☐ Chusteczki lub mały ręcznik do dłoni
- ☐ Szklanka wody na koniec
- ☐ Paznokcie krótkie, biżuteria zdjęta, dłonie umyte i ciepłe
- ☐ Rozmowa: samopoczucie, przeciwwskazania (rozdział 2), miejsca do ominięcia, sygnał „stop”
- ☐ Ustalony czas sesji (np. 20, 30 lub 60 minut)

Ułożenie ciała

Nawet najlepsza technika nie zadziała, jeśli osoba masowana leży krzywo, ma wykręconą szyję albo wygięte w łuk lędźwie. I odwrotnie: dobrze podparte ciało rozluźnia się samo, zanim jeszcze zaczniesz. Równie ważne jest twoje ułożenie – jeśli po 20 minutach bolą cię plecy i nadgarstki, masaż nie sprawi przyjemności żadnej ze stron.

Osoba masowana

Na brzuchu

Najlepsza pozycja do masażu pleców, tyłu nóg i stóp.

- **Głowa:** na boku, na płaskiej poduszce lub złożonym ręczniku. Co 10–15 minut zaproponuj obrócenie głowy na drugą stronę, żeby szyja nie zdrętwiała. Alternatywa: czoło oparte na złożonych dłoniach lub na zwiniętym w podkowę ręczniku – wtedy szyja jest prosta.
- **Ręce:** swobodnie wzdłuż ciała albo zgięte, z dłońmi pod czołem. Nie wysoko nad głową – to napina barki.
- **Pod brzuchem:** przy wrażliwym odcinku lędźwiowym – płaska poduszka pod brzuch (na wysokości pępka), żeby lędźwie nie wyginały się w łuk.

- **Pod stopami:** wałek z ręcznika pod kostkami (ok. 10–15 cm). Stopy nie są wtedy wygięte, a kolana lekko się zginają – to bardzo odciąża dolne plecy.
- U kobiet z większym biustem pomaga płaska poduszka pod klatkę piersiową.

Na plecach

Dobra do masażu przodu nóg, stóp, rąk i dłoni oraz karku (od tyłu, z dłońmi pod głową).

- **Głowa:** niska poduszka lub złożony ręcznik, tak żeby broda nie opadała na klatkę piersiową ani nie zadzierała się do góry.
- **Pod kolanami:** wałek lub zwinięta poduszka – kolana lekko zgięte, lędźwie leżą płasko i nie bolą.
- **Ręce:** wzdłuż ciała, dłonie luźno.
- Przykryj klatkę piersiową ręcznikiem – osoby leżące na plecach szybciej marzną.

Na boku

Wygodna dla osób, którym trudno leżeć na brzuchu, oraz do masażu boku pleców, barku i biodra.

- **Głowa:** poduszka na tyle wysoka, żeby szyja była przedłużeniem kręgosłupa (nie opadała ani nie zadzierała się).
- **Nogi:** dolna prosta lub lekko zgięta, górna zgięta w kolanie i oparta na poduszce – miednica się nie przechyla.

- **Ręce:** dolna przed sobą, górna przytula poduszkę lub zwinięty koc – bark nie opada do przodu.
- Za plecami możesz podłożyć zwinięty koc, żeby osoba czuła się stabilnie.

Na siedząco na krześle

Idealna do szybkiego masażu karku, barków i górnej części pleców – także w ubraniu, bez oleju.

- Krzesło stabilne, bez kółek. Osoba siedzi przodem do oparcia („okrakiem") albo przy stole.
- Na oparciu lub na stole leży poduszka; osoba opiera o nią przedramiona i czoło.
- Stopy płasko na podłodze, kolana mniej więcej na wysokości bioder.
- Plecy lekko pochylone do przodu, szyja prosta – broda nie przyciśnięta do klatki.

Gdzie dać poduszki i wałki – podsumowanie

Pozycja	Głowa	Tułów	Nogi
Na brzuchu	płaska poduszka, głowa na boku lub czoło na dłoniach	płaska poduszka pod brzuch (opcjonalnie)	wałek pod kostkami
Na plecach	niska poduszka	—	wałek pod kolanami

Pozycja	Głowa	Tułów	Nogi
Na boku	wyższa poduszka	poduszka do „przytulenia”, koc za plecami	poduszka między kolanami
Na krześle	czoło na poduszce	przedramiona na poduszce	stopy płasko na podłodze

Osoba masująca – czyli ty

Łóżko

- Łóżko jest zwykle za niskie. Zamiast pochylać się z prostymi nogami, **uklęknij na łóżku** obok osoby masowanej (na poduszce pod kolana) albo uklęknij na podłodze przy krawędzi łóżka.
- Miękki materac „ucieka” pod naciskiem – przy łóżku najlepiej sprawdzają się techniki lekkie i średnie (nacisk 1–3/5).
- Przy masażu pleców poproś osobę masowaną, żeby przesunęła się bliżej krawędzi łóżka, po twojej stronie.

Kanapa

- Dobra do masażu stóp, dłoni i karku na siedząco. Do pleców zwykle za wąska i za miękka.
- Masaż stóp: osoba masowana leży z nogami na twoich udach, ty siedzisz na drugim końcu, z poduszką pod łokciami.

Mata na podłodze

- Najlepsza opcja do masażu całego ciała: twarde podłoże, swobodny dostęp z każdej strony.
- Klęcz na poduszce lub złożonym ręczniku – nigdy na gołej podłodze.
- Przy masażu pleców możesz klęczeć z boku albo w rozkroku nad udami osoby masowanej (nie siadając na niej) – tylko jeśli obojgu jest to wygodne.

Ergonomia kolan i pleców

- **Plecy proste, pochylenie z bioder**, a nie z „garbienia się". Jeśli czujesz, że zaokrąglasz plecy – podejdź bliżej.
- **Kolana:** zawsze miękkie podłoże. Co kilka minut zmieniaj pozycję: klęk na obu kolanach, klęk jednonóż (jedna stopa na podłodze), siad na piętach.
- **Barki nisko**, z dala od uszu. Łokcie lekko ugięte, nie zablokowane na sztywno.
- **Nadgarstki** możliwie proste. Nie wyginaj dłoni mocno do tyłu przy nacisku nasadą.
- **Kciuki oszczędzaj** – pracują dużo przy rozcieraniu. Zmieniaj techniki, żeby kciuki odpoczywały.
- Oddychaj spokojnie. Wstrzymany oddech to znak, że pracujesz za dużą siłą.

Ciężar ciała, nie siła rąk

To jedna z najważniejszych zasad, które oddzielają męczący masaż od przyjemnego – dla obu stron.

- Nacisk bierze się z **pochylenia całego tułowia** w stronę osoby masowanej, a nie z zaciskania mięśni ramion.
- Chcesz mocniej? Przesuń biodra bliżej i przenieś ciężar do przodu. Chcesz lżej? Cofnij się.
- Ramiona działają jak „przewód", przez który ciężar spływa do dłoni. Dłonie pozostają miękkie i dopasowują się do kształtu ciała.
- Długie ruchy (np. wzdłuż pleców) wykonuj całym ciałem – **przesuwaj się razem z dłońmi**, zamiast sięgać samymi rękami.

> **Wskazówka:** Sprawdź to na sobie: połóż dłoń na stole i naciśnij nią samą siłą ramienia, a potem – nie napinając ramienia – po prostu pochyl się nad nią. Drugi nacisk jest równiejszy, spokojniejszy i dużo mniej męczący. Tak właśnie pracujesz w masażu.

Nacisk bez zgadywania

„Mocniej czy lżej?” – to pytanie, które pada w każdym domowym masażu. Problem w tym, że „mocno” dla jednej osoby to „ledwo czuję” dla innej. Dlatego w tej książce używamy prostej skali od 1 do 5. Dzięki niej rozmawiacie tym samym językiem, a ty nie musisz zgadywać.

Skala nacisku 1–5

Poziom	Jak to wygląda	Co czuje osoba masowana	Kiedy
1/5 – muśnięcie	dłoń leży na skórze własnym ciężarem, bez dociskania	ciepło, delikatny dotyk	początek i koniec masażu, osoby wrażliwe, okolice kości
2/5 – lekki	dłoń lekko dociśnięta, skóra przesuwa się razem z nią	przyjemny, wyraźny, ale lekki dotyk	rozgrzewanie, ręce, dłonie, stopy, osoby starsze
3/5 – przyjemny, wyraźny	pochylasz się lekko ciężarem ciała; czujesz mięsień pod dłonią	„o, tak, właśnie tu” – wyraźny, ale całkowicie komfortowy	główna część masażu pleców, barków, ud
4/5 – mocny	wyraźne przeniesienie ciężaru ciała do przodu	intensywnie, na granicy „jeszcze przyjemnie”	tylko duże mięśnie (pośladki, uda, łopatki), tylko na prośbę, krótko

Poziom	Jak to wygląda	Co czuje osoba masowana	Kiedy
5/5 – za mocno	dociskanie siłą, zaciśnięte dłonie	ból, napinanie się, wstrzymany oddech	**nigdy** – to sygnał, żeby od razu odpuścić

> **Uwaga:** Na początku nauki pracuj w zakresie 1–3/5. Poziom 4/5 stosuj dopiero wtedy, gdy podstawowe chwyty wychodzą ci pewnie, wyłącznie na dużych mięśniach i tylko na wyraźną prośbę osoby masowanej. Masaż nie ma boleć.

Jak pytać o nacisk

- **Na początku:** „Powiedz mi w skali od 1 do 5, jak to czujesz. Chcę, żeby było na 3 – przyjemnie i wyraźnie".
- **Przy zmianie partii ciała:** „Teraz łopatki. Taki nacisk jest dobry?"
- **Co kilka minut,** krótko: „Dobrze?" – wystarczy. Nie zasypuj pytaniami, bo osoba masowana nie zdoła się rozluźnić.
- **Pytania zamknięte i proste:** „Mocniej, lżej czy tak zostać?" zamiast „Jak się czujesz?".
- Zachęć do mówienia bez skrępowania: „Jeśli coś będzie za mocno, po prostu powiedz »lżej« – nie musisz nic tłumaczyć".

Sygnały ciała – czytaj bez słów

Wiele osób nie powie, że jest za mocno, bo „nie chce przeszkadzać". Obserwuj:

Sygnał	Co zwykle oznacza	Co zrobić
Spokojny, coraz wolniejszy oddech, głębokie westchnienie	rozluźnienie	kontynuuj w tym samym rytmie
Mięśnie pod dłonią miękną	nacisk jest dobry	kontynuuj
Wstrzymany oddech, zaciśnięte dłonie lub szczęka	za mocno albo nieprzyjemnie	zmniejsz nacisk o 1 stopień, zapytaj
Mięsień „twardnieje" i odpycha dłoń	obrona przed bólem	wróć do głaskania, potem lżej
Cofanie się, unoszenie barku, drgnięcie	za mocno, łaskotki albo nieprzyjemne miejsce	zmień miejsce lub technikę
Gęsia skórka, drżenie	zimno	przykryj ręcznikiem, ogrzej dłonie
Silne zaczerwienienie skóry, swędzenie	podrażnienie, możliwa reakcja na olej	przerwij (rozdział 2)

Tempo i rytm

- **Wolno znaczy dobrze.** Podstawowe tempo: ok. 1 ruch na 2–3 sekundy. Pośpiech działa pobudzająco, a nie relaksująco.
- **Równy rytm** jest ważniejszy od siły. Ciało rozluźnia się, gdy wie, czego się spodziewać.
- **Stały kontakt.** Staraj się nie odrywać obu dłoni naraz – jedna dłoń zawsze leży na ciele. Nagłe oderwanie i ponowne

dotknięcie wybija z relaksu.

- **Od lekkiego do mocniejszego i z powrotem.** Każdą partię ciała zaczynaj od głaskania (1–2/5), w środku pracuj na 2–3/5, kończ znowu głaskaniem.
- **W kierunku serca.** Na rękach i nogach główne, mocniejsze ruchy prowadzisz od dołu do góry (od dłoni do barku, od stopy do biodra). Ruch powrotny jest zawsze lekki.

Ile powtórzeń?

- **Głaskanie na rozpoczęcie:** 5–8 powtórzeń lub 1–2 minuty.
- **Rozcieranie, ugniatanie:** 3–5 przejść po jednym obszarze albo 2–4 minuty na partię ciała.
- **Ucisk stały:** 5–10 sekund na jeden punkt, maksymalnie 3 razy w tym samym miejscu.
- **Oklepywanie, wibracja:** krótko – 20–40 sekund na obszar.
- **Głaskanie na zakończenie:** 3–5 powolnych powtórzeń.

Lepiej mniej i dokładnie niż długo i byle jak. Jeśli jakieś miejsce wymaga „jeszcze trochę”, wróć do niego później, po krótkim głaskaniu.

Tabela: nacisk ↔ technika ↔ partia ciała

Partia ciała	Głaskanie	Rozcieranie	Ugniatanie	Oklepywanie / wibracja	Ucisk stały
Plecy (mięśnie obok kręgosłupa, łopatki)	1–3	2–3	2–3 (4 na prośbę)	1–2	2–3
Kark (tył i boki)	1–2	1–2	2 (delikatnie)	nie	1–2
Barki (mięsień czworoboczny)	1–3	2–3	2–3 (4 na prośbę)	1–2	2–3
Ręce i dłonie	1–2	1–2	2	1	1–2
Uda i pośladki	2–3	2–3	2–3 (4 na prośbę)	1–2	2–3
Łydki	1–2	1–2	2	1	1–2
Stopy	2	2–3	2	1	2–3

Wartości to poziomy nacisku w skali 1–5. „Nie” oznacza, że tej techniki na danej partii nie stosujemy.

> **Wskazówka:** Zanim zaczniesz masować kogoś innego, „skalibruj” dłonie na własnym udzie: połóż dłoń i spróbuj wyczuć różnicę między 1, 2 i 3. Potem poproś osobę masowaną, żeby przez pierwsze dwie minuty mówiła ci liczby – szybko złapiesz wyczucie.

Podstawowe chwyty

Prawie każdy masaż klasyczny składa się z kilku prostych ruchów, które łączysz ze sobą w różnej kolejności. Osiem chwytów z tego rozdziału to twój podstawowy alfabet. W kolejnych rozdziałach będziemy do nich wracać, więc poświęć im czas: wypróbuj każdy najpierw na własnym udzie lub przedramieniu, a dopiero potem na drugiej osobie.

> Czasy i poziomy nacisku (skala 1–5, rozdział 5) podane w opisach to propozycje dla jednej partii ciała, np. pleców. Zawsze dostosuj je do osoby masowanej.

Głaskanie całą dłonią

Partia ciała: plecy, nogi, ręce · Czas: 1–2 min · Nacisk: 1–2/5 · Pozycja: leżąca na brzuchu lub na plecach

Podstawowy ruch, od którego zaczynasz i na którym kończysz każdą partię ciała. Pozwala oswoić skórę z dotykiem, rozprowadza olej i daje ci pierwszą informację o napięciu mięśni.

PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Osoba masowana leży wygodnie, zakryta ręcznikiem poza masowaną partią.
- Ogrzej dłonie i rozprowadź niewielką ilość oleju między nimi.

- Stań lub uklęknij tak, żeby dłonie mogły swobodnie sunąć wzdłuż całej partii bez sięgania.

KROK PO KROKU

1. Połóż obie dłonie płasko na skórze, palce razem, lekko rozluźnione.
2. Poczekaj sekundę – niech osoba poczuje ciepło dłoni.
3. Prowadź dłonie powoli w kierunku serca (np. od dolnej części pleców ku barkom), całą powierzchnią dłoni.
4. Tempo: ok. 1 ruch na 2–3 sekundy. Dłonie dopasowują się do kształtu ciała.
5. Na barkach rozsuń dłonie na boki i wróć po zewnętrznej stronie pleców jeszcze lżej, prawie muskając skórę.
6. Powtórz 8–10 razy, stopniowo zwiększając nacisk do 2/5, a przy końcu wracając do 1/5.

NA CO UWAŻAĆ

- Nie przesuwaj dłoni bezpośrednio po kręgosłupie – prowadź je po bokach, na mięśniach.
- Nie odrywaj dłoni nagle; ruch ma być ciągły.
- Na kończynach prowadź ruch od dołu do góry (od stopy ku biodru, od dłoni ku barkowi).

Wariant łagodniejszy: sam ciężar dłoni, bez dociskania (1/5).
Najczęstszy błąd: zbyt szybki ruch i „spychanie” skóry zamiast sunięcia po niej.

Głaskanie naprzemienne

Partia ciała: plecy, uda, ramiona · Czas: 1–2 min · Nacisk: 2/5 · Pozycja: leżąca na brzuchu

Długie, płynne ruchy jedną dłonią po drugiej tworzą falę, która daje wrażenie ciągłości. Świetny „klej" między innymi technikami.

PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Stań z boku osoby masowanej, nogi w lekkim rozkroku, biodra bliżej ciała.
- Dłonie z odrobiną oleju, plecy proste.

KROK PO KROKU

1. Połóż prawą dłoń płasko na dolnej części pleców, obok kręgosłupa.
2. Poprowadź ją ku górze, a gdy dochodzi do połowy drogi, zacznij prowadzić drugą dłoń od dołu.
3. Gdy jedna dłoń kończy ruch na barku, druga jest w połowie pleców – ruch nigdy się nie zatrzymuje.
4. Pracuj jedną stroną pleców, potem przejdź na drugą, tak samo.
5. Ruch w górę (ku sercu) z lekkim naciskiem 2/5, powrót dłoni po boku – jeszcze lżej, 1/5.
6. Wykonaj po 6–8 powtórzeń na każdej stronie, potem zwolnij.

NA CO UWAŻAĆ

- Utrzymuj równy rytm – jedna dłoń „wchodzi”, druga „wychodzi”.
- Nie naciskaj na żebra; dłonie opierają się na mięśniach, nie na kościach.
- Zmieniaj ułożenie ciała razem z dłońmi – nie sięgaj samymi ramionami.

Wariant łagodniejszy: dłonie tylko sunące (1/5). Najczęstszy błąd: rwany rytm, w którym dłonie „przeskakują” po skórze.

Rozcieranie opuszkami palców

Partia ciała: plecy, kark, skóra głowy, stopy · Czas: 2–3 min · Nacisk: 2–3/5 · Pozycja: leżąca lub siedząca

Małe, okrężne ruchy opuszkami rozgrzewają skórę i mięśnie tuż pod nią. Dobre w miejscach, gdzie dłoń jest za duża – wokół łopatek, na karku, na stopach.

PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Paznokcie krótkie i gładkie.
- Skóra lekko natłuszczona; jeśli opuszki „zahaczają”, dodaj trochę oleju.
- Jedną dłonią możesz stabilizować ciało osoby, drugą pracować.

KROK PO KROKU

1. Ułóż opuszki 3–4 palców (bez kciuka) płasko na skórze, palce lekko zgięte.
2. Rysuj małe kółka o średnicy 2–3 cm, przesuwając skórę razem z palcami.
3. Każde kółko wykonuj powoli: 1 pełny obrót na 2–3 sekundy.
4. Po 3–4 obrotach przesuń palce o szerokość opuszki i powtórz.
5. Poruszaj się wzdłuż mięśni po obu stronach kręgosłupa (nie po nim!), od dołu ku górze.
6. Po całym przejściu wróć lekkim głaskaniem i powtórz 2–3 razy.

NA CO UWAŻAĆ

- Nie wbijaj końcówek palców – to ma być miękki dotyk poduszeczek.
- Przy kości (łopatka, grzebień biodrowy) zmniejsz nacisk do 1–2/5.
- Jeśli palce się męczą, zmień na rozcieranie nasadą dłoni.

Wariant łagodniejszy: sam ciężar palców, bez ruchu skóry. Najczęstszy błąd: zbyt małe i zbyt szybkie kółka, które łaskoczą zamiast rozluźniać.

Rozcieranie kciukami

Partia ciała: wzdłuż kręgosłupa, barki, dłonie, stopy · Czas: 2–3 min · Nacisk: 2–3/5 · Pozycja: leżąca na brzuchu lub na plecach

Kciuki pozwalają pracować precyzyjnie i dokładnie wyczuć napięte pasma mięśni. Używaj ich z umiarem, bo szybko się męczą.

PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Pozostałe palce opieraj na ciele jako stabilną podporę.
- Kciuki lekko wygięte w stawie, nie cofnięte do tyłu.
- Olej w niewielkiej ilości – kciuki mają trzymać skórę, ale nie szarpać jej.

KROK PO KROKU

1. Połóż oba kciuki obok siebie, poduszeczkami na skórze, ok. 2–3 cm od kręgosłupa.
2. Przesuwaj kciuki powoli w górę, naprzemiennie, krótkimi odcinkami po 2–3 cm.
3. Gdy wyczujesz bardziej napięte miejsce, zatrzymaj się i zrób 3–4 małe kółka.
4. Ciężar przekazuj z pochylenia ciała, a nie z siły samych kciuków.
5. Po dojściu do łopatki wróć lekkim głaskaniem całą dłonią.
6. Powtórz 3–4 przejścia po każdej stronie.

NA CO UWAŻAĆ

- Nie naciskaj bezpośrednio na kręgosłup ani na kości.

- Gdy czujesz zmęczenie kciuków, zrób przerwę lub zmień na nasadę dłoni.
- Nacisk: jeśli osoba wstrzymuje oddech – zmniejsz o stopień.

Wariant łagodniejszy: rozcieranie opuszkami palców. Najczęstszy błąd: wbijanie kciuków pionowo w ciało zamiast sunięcia pod kątem.

Ugniatanie

Partia ciała: barki, uda, pośladki, łydki, ramiona · Czas: 2–3 min · Nacisk: 2–3/5 · Pozycja: leżąca lub siedząca

Chwytanie, delikatne unoszenie i „wyciskanie" mięśnia jak miękkiego ciasta. Przynosi wiele przyjemnego ciepła i dobrze sprawdza się na dużych, mięsistych partiach.

PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Mięsień powinien być rozgrzany wcześniej głaskaniem (1–2 minuty).
- Miej dość oleju, ale nie za dużo – skóra ma być „chwytna".
- Ułóż dłonie tak, żeby kciuk był po jednej stronie mięśnia, a cztery palce po drugiej.

KROK PO KROKU

1. Obejmij mięsień kciukiem i resztą palców tak, jakby miał się delikatnie unieść.

2. Unieś lekko mięsień i ściśnij go bez szczypania – tylko miękkim uchwytem całej dłoni.
3. Puść powoli, przesuń dłoń o 2–3 cm i powtórz.
4. Pracuj obiema dłońmi naprzemiennie: jedna chwyta, druga puszcza.
5. Na barkach prowadź ugniatanie od szyi ku ramieniu, wzdłuż mięśnia czworobocznego.
6. Na udach i łydkach – od dołu ku górze.
7. Po 1–2 minutach wróć do głaskania, a potem powtórz serię.

NA CO UWAŻAĆ

- Nie szczypij skóry opuszkami – chwyt jest szeroki i miękki.
- Nie ugniataj żylaków, siniaków ani łydki przy podejrzeniu zakrzepicy.
- Tempo: 1 chwyt na 2–3 sekundy.

Wariant łagodniejszy: samo delikatne unoszenie i puszczanie (nacisk 1–2/5). Najczęstszy błąd: zbyt mocne ściskanie lub szczypanie skóry.

Delikatne oklepywanie

Partia ciała: plecy (dolne i środkowe), uda, pośladki · Czas: 30–40 s · Nacisk: 1–2/5 · Pozycja: leżąca na brzuchu

Rytmiczne, miękkie uderzenia lekko zgiętymi dłońmi budzą skórę i dają uczucie „orzeźwienia”. Używaj go krótko,

najczęściej pod koniec sesji lub między ciężkimi technikami.

PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Skóra rozgrzana wcześniej głaskaniem.
- Stań stabilnie, nadgarstki luźne.
- Dłonie złożone w „łódki" – palce zgięte, kciuk przy palcach, w środku powietrze.

KROK PO KROKU

1. Unieś obie dłonie nad plecami osoby masowanej, nadgarstki rozluźnione.
2. Uderzaj naprzemiennie, jedna dłoń po drugiej, boczną krawędzią lub „łódką".
3. Uderzenia mają być miękkie i rytmiczne, ok. 2–3 na sekundę.
4. Przesuwaj dłonie powoli po mięśniach, z dala od kręgosłupa i nerek (okolica pod dolnymi żebrami).
5. Po 20–30 sekundach zakończ głaskaniem całą dłonią.

NA CO UWAŻAĆ

- Nie oklepuj kręgosłupa, nerek, karku ani kości.
- Jeśli słychać głośne klaskanie lub osoba się krzywi – za mocno.
- Unikaj tej techniki u osób starszych, z osteoporozą i po urazach.

Wariant łagodniejszy: opuszki palców „deszczyk” lub pominięcie techniki. Najczęstszy błąd: sztywny nadgarstek i uderzenia „jak młotkiem”.

Wibracja

Partia ciała: plecy, łydki, uda, stopy · Czas: 20–30 s · Nacisk: 1–2/5 · Pozycja: leżąca

Drobne drżenie dłoni lub palców przenosi się na mięśnie i daje wrażenie ukojenia. Dobra jako krótkie zwieńczenie partii ciała.

PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Dłoń położona płasko na mięśniu, ramię rozluźnione.
- Skóra może być lekko natłuszczona, ale nie ślizgająca.

KROK PO KROKU

1. Połóż całą dłoń lub same opuszki na mięśniu.
2. Napnij na chwilę mięśnie przedramienia i wprowadź drobne, szybkie drgania dłoni (jak „trzęsienie”).
3. Utrzymuj dłoń w jednym miejscu przez ok. 5 sekund.
4. Powoli przesuń dłoń o kilka centymetrów i powtórz.
5. Zakończ powolnym głaskaniem w kierunku serca.

NA CO UWAŻAĆ

- Technika męczy przedramię – nie wykonuj jej dłużej niż pół minuty.

- Nie stosuj na brzuchu, karku od przodu ani na bolącym miejscu.
- Drgania mają być delikatne – to nie wstrząsanie.

Wariant łagodniejszy: delikatne kołysanie całej dłoni z boku na bok. Najczęstszy błąd: napinanie całego ramienia i barku zamiast samego przedramienia.

Ucisk stały („trzymanie")

Partia ciała: barki, łopatki, pośladki, stopy · Czas: 5–10 s na punkt · Nacisk: 2–3/5 · Pozycja: leżąca na brzuchu lub siedząca

Powolny, stały nacisk bez ruchu. Pomaga „zmiękczyć" napięte miejsce – wiele osób opisuje to jako przyjemny, głęboki ucisk, który powoli puszcza.

PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Miejsce wcześniej rozgrzane głaskaniem i rozcieraniem.
- Skóra może być sucha lub z odrobiną oleju.
- Wskaż palcem punkt i zapytaj o zgodę, zanim naciśniesz.

KROK PO KROKU

1. Połóż kciuk, kłykcie złożonej dłoni lub nasadę dłoni na wybranym punkcie.
2. Powoli zwiększaj nacisk, pochylając się całym ciałem, w ciągu ok. 3 sekund.
3. Wytrzymaj nacisk przez 5–10 sekund, spokojnie oddychając.

4. Pytaj: „Jest dobrze?” – jeśli ktoś wstrzymuje oddech, zmniejsz nacisk.
5. Zwolnij powoli, w ciągu 3 sekund – nie zabieraj dłoni gwałtownie.
6. Przytrzymaj chwilę dłoń w tym miejscu bez nacisku, a potem wygładzaj okolicę.
7. Maksymalnie 3 powtórzenia na ten sam punkt.

NA CO UWAŻAĆ

- Nie uciskaj kości, kręgosłupa, przodu szyi, brzucha ani miejsc bolesnych.
- Nacisk ma być przyjemny (maks. 3/5), nigdy „do bólu”.
- Nie stosuj u osób z osteoporozą, na lekach przeciwzakrzepowych ani przy skłonności do siniaków.

Wariant łagodniejszy: ucisk całą dłonią zamiast kciukiem. Najczęstszy błąd: zbyt szybkie wejście w nacisk i zbyt szybkie zwolnienie.

Jak łączyć chwyty

Dobra kolejność dla każdej partii ciała: **głaskanie → rozcieranie → ugniatanie lub ucisk → głaskanie**. Oklepywanie i wibrację dodawaj rzadko, jako krótką przerywkę. W kolejnych rozdziałach znajdziesz gotowe techniki dla konkretnych partii ciała – w gruncie rzeczy to te same chwyty, ułożone w sensowny plan.

Plecy

Plecy to największa i najbardziej wdzięczna partia do masażu. Przy biurku, w kuchni, za kierownicą – to właśnie tutaj wiele osób gromadzi napięcie. Pamiętaj o zasadzie z rozdziału 2: **nigdy bezpośrednio po kręgosłupie** – pracujesz na mięśniach po obu jego stronach, w odległości ok. 2–3 cm od środka pleców.

Wszystkie techniki wykonuj na osobie leżącej na brzuchu (rozdział 4), z olejem rozprowadzonym na dłoniach. Zaczynaj od technik lekkich, a mocniejsze zostaw na środek sesji.

Powitanie pleców – długie głaskanie

Partia ciała: całe plecy · Czas: 3–4 min · Nacisk: 1–2/5 · Pozycja: leżąca na brzuchu

Pierwszy kontakt z plecami. Rozgrzewa skórę, rozprowadza olej i mówi osobie masowanej: „teraz możesz odpocząć”.

PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Plecy odsłonięte, reszta ciała przykryta ręcznikiem.
- Uklęknij przy głowie lub z boku, tak żeby dosięgnąć dolnej części pleców i barków bez sięgania.
- 1 łyżeczka oleju rozetrzeć w dłoniach.

KROK PO KROKU

1. Połóż obie dłonie płasko na dolnej części pleców, po obu stronach kręgosłupa (nie na nim).
2. Poprowadź je powoli ku górze, wzdłuż mięśni, aż do barków – 3 sekundy na ruch.
3. Na barkach rozsuń dłonie na boki, obejmij ramiona.
4. Wracaj lekko po bokach tułowia, w stronę bioder, prawie muskając skórę.
5. Powtórz 8–10 razy.
6. Za każdym razem nieco bardziej dociskaj w ruchu ku górze – do 2/5.
7. Zakończ jedną wolną, długą pętlą dłońmi przez całe plecy.

NA CO UWAŻAĆ

- Nie zbliżaj dłoni do kręgosłupa – zostaw wolny pas ok. 2–3 cm.
- Omijaj żebra przy nacisku; dłonie opierają się na mięśniach.
- Utrzymuj równy rytm i stały kontakt dłoni ze skórą.

Wariant łagodniejszy: tylko ciężar dłoni (1/5). Najczęstszy błąd: zbyt szybkie tempo na początku, które nie pozwala osobie się „wyciszyć".

Kółka wzdłuż kręgosłupa

Partia ciała: mięśnie obok kręgosłupa · Czas: 4–5 min · Nacisk: 2–3/5 · Pozycja: leżąca na brzuchu

Małe, okrężne ruchy opuszkami palców po obu stronach kręgosłupa. Pomaga rozgrzać mięśnie, które często są najbardziej zmęczone po całym dniu.

PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Usiądź lub uklęknij z boku, tak żeby obiema dłońmi dosięgnąć jednej strony pleców.
- Paznokcie krótkie, dłonie ciepłe.
- Nałóż odrobinę oleju, ale tyle, żeby skóra nie była zbyt śliska.

KROK PO KROKU

1. Ułóż opuszki trzech palców (wskazujący, środkowy, serdeczny) ok. 2–3 cm od kręgosłupa, na wysokości talii.
2. Rysuj małe okręgi (ok. 2 cm), przesuwając skórę razem z palcami.
3. Jeden obrót na 2–3 sekundy, nacisk 2/5.
4. Po 3 obrotach przesuń palce o szerokość opuszki ku górze.
5. Pracuj od talii do podstawy łopatek.
6. Powtórz na drugiej stronie kręgosłupa.
7. Wykonaj 2 przejścia po każdej stronie, a między nimi wygładź plecy głaskaniem.

NA CO UWAŻAĆ

- Nie naciskaj bezpośrednio na kręgosłup ani na żebra.

- Jeśli czujesz „guzek” (napięty węzeł mięśniowy), nie wciskaj go – zrób kilka lekkich kółek.
- Poniżej linii dolnych żeber omijaj nerki – nacisk nie większy niż 2/5.

Wariant mocniejszy: kółka kciukami (3/5). Najczęstszy błąd: szybkie, drobne kółka „na skórze”, bez wpływu na mięsień pod spodem.

Rozcieranie wokół łopatek

Partia ciała: łopatki i górna część pleców · Czas: 3–4 min · Nacisk: 2–3/5 · Pozycja: leżąca na brzuchu

Okolica łopatek jest u wielu osób wyjątkowo „zapracowana” – po komputerze, telefonie, pracy ręcznej. Delikatne rozcieranie wokół kości przynosi dużo ulgi.

PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Ręka osoby masowanej wzdłuż ciała, dłoń zwrócona ku górze – łopatka opada i odsłania się.
- Alternatywa: ręka zgięta, dłoń pod czołem.
- Stań po tej stronie, którą masujesz.

KROK PO KROKU

1. Wygładź okolicę łopatki całą dłonią (3 razy).
2. Połóż kciuk lub opuszki palców przy wewnętrznym brzegu łopatki (od strony kręgosłupa).
3. Rozcieraj małymi kółkami, przesuwając się od góry ku dołowi wzdłuż brzegu, 2/5.

4. Przejdź na górną krawędź łopatki, ku barkowi – kółka opuszkami palców.
5. Na końcu obejdź łopatkę od zewnątrz, lekkim głaskaniem.
6. Powtórz całą sekwencję 2 razy, następnie drugą stronę.

NA CO UWAŻAĆ

- Pracuj na mięśniach przy kości; nie dociskaj samej kości.
- Zmniejsz nacisk, gdy osoba mówi o kłuciu, mrowieniu lub promieniowaniu do ręki.
- Obserwuj oddech – wstrzymany oznacza zbyt duży nacisk.

Wariant łagodniejszy: samo głaskanie wokół łopatki. Najczęstszy błąd: wciskanie kciuka pod łopatkę – pracuj przy jej brzegu, nie pod nią.

Ugniatanie boków pleców

Partia ciała: boki tułowia, talia · Czas: 2–3 min · Nacisk: 2–3/5 · Pozycja: leżąca na brzuchu lub na boku

Miękkie, rozluźniające ugniatanie bocznych partii mięśni. Daje wrażenie ciepła i „rozciągnięcia" po obu stronach tułowia.

PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Stań po jednej stronie osoby leżącej na brzuchu.
- Skóra rozgrzana wcześniej głaskaniem.

KROK PO KROKU

1. Połóż obie dłonie na przeciwległym boku tułowia, kciukami ku kręgosłupowi, palcami ku sobie.
2. Delikatnie chwyć fałd mięśniowo-skórny na boku (nad talią, pod żebrami).
3. Przesuwaj chwyt dłońmi ku sobie, pracując naprzemiennie: jedna dłoń chwyta, druga puszcza.
4. Poruszaj się powoli od talii ku podpachowej okolicy, ok. 1 chwyt na 2–3 sekundy.
5. Powtórz 4–5 razy, potem wygładzaj bok całą dłonią.
6. Zmień stronę.

NA CO UWAŻAĆ

- Nie szczypij skóry – chwyt jest szeroki i miękki.
- Osoby łaskotliwe mogą nie lubić tego miejsca; w razie dyskomfortu zrezygnuj.
- Omijaj okolicę nerek mocnym naciskiem (maks. 2/5).

Wariant łagodniejszy: przesuwanie płaskiej dłoni po boku tułowia.

Najczęstszy błąd: szczypanie skóry opuszkami palców zamiast szerokiego chwytu.

Nasada dłoni wzdłuż pleców

Partia ciała: dolna i środkowa część pleców · Czas: 3–4 min · Nacisk: 3/5 · Pozycja: leżąca na brzuchu

Dla osób, które lubią wyraźniejszy nacisk. Nasada dłoni daje szerszy, stabilniejszy ucisk niż palce i pozwala pracować ciężarem ciała.

PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Pod brzuchem osoby masowanej płaska poduszka (jeśli lędźwie są wrażliwe).
- Uklęknij blisko, plecy proste, ciężar ciała nad dłońmi.
- Wcześniej rozgrzej plecy głaskaniem i rozcieraniem.

KROK PO KROKU

1. Połóż nasadę jednej dłoni po jednej stronie kręgosłupa, ok. 2–3 cm od niego, w dolnej części pleców.
2. Druga dłoń leży obok lub na pierwszej jako wsparcie.
3. Pochyl się powoli, przenosząc ciężar do przodu – nacisk rośnie do 3/5.
4. Przesuwaj dłoń powoli ku górze, wzdłuż mięśnia, w tempie ok. 1 cm na sekundę.
5. Gdy dojdziesz do łopatek, zmniejsz nacisk i wróć lekko głaskaniem.
6. Powtórz 3 razy po każdej stronie.

NA CO UWAŻAĆ

- Nigdy nie naciskaj na kręgosłup, żebra ani nerki (poniżej ostatnich żeber – tylko 1–2/5).
- Pytaj o nacisk na początku każdego przejścia.

- Osoby z osteoporozą, po urazach kręgosłupa lub na lekach przeciwzakrzepowych – nie stosuj tej techniki.

Wariant łagodniejszy: ruch całą dłonią i nacisk 2/5. Najczęstszy błąd: nacisk siłą ramion zamiast ciężaru ciała.

Zakończenie masażu pleców – kołysanie i głaskanie

Partia ciała: całe plecy · Czas: 2–3 min · Nacisk: 1–2/5 · Pozycja: leżąca na brzuchu

Spokojne zamknięcie sesji. Pozwala ciału „zapamiętać" rozluźnienie, a osobie masowanej – wrócić do równego oddechu.

PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Zmniejsz tempo i ton głosu (lub zamilknij).
- Miej pod ręką koc lub duży ręcznik.

KROK PO KROKU

1. Połóż obie dłonie płasko na dolnej części pleców i przytrzymaj przez 5 sekund, bez ruchu.
2. Poprowadź dłonie bardzo powoli ku górze, aż do barków – 5 sekund na jedno przejście.
3. Powtórz 3 razy, z coraz mniejszym naciskiem (od 2/5 do 1/5).
4. Połóż jedną dłoń na dolnej części pleców, drugą na karku (od tyłu) i delikatnie przytrzymaj przez 10 sekund.

5. Delikatnie pokołysz ciałem na boki, kładąc dłonie na biodrach lub żebrach – ruch o amplitudzie 1–2 cm, przez ok. 20 sekund.
6. Zdejmij dłonie powoli, jedną po drugiej.
7. Przykryj plecy ręcznikiem i zostaw osobę w spokoju na minutę.

NA CO UWAŻAĆ

- Nie zdejmuj obu dłoni jednocześnie i gwałtownie.
- Nie zaczynaj rozmowy od razu – daj chwilę ciszy.
- Zapytaj spokojnie o samopoczucie przed wstaniem; wstawanie powinno być powolne.

Wariant: pomiń kołysanie, jeśli osoba nie lubi, gdy się ją porusza.
Najczęstszy błąd: pośpiech i nagłe zakończenie.

Wskazówka: Jeśli masz tylko 10 minut, wykonaj samo powitanie pleców, kółka wzdłuż kręgosłupa i zakończenie. To trzy techniki, które razem dają pełne, spokojne doświadczenie.

Kark i barki

Kark i barki to miejsca, w których zbiera się napięcie po dniu przy komputerze, po jeździe samochodem czy po stresie. Jednocześnie to okolica delikatna, więc obowiązują tu szczególne zasady.

Uwaga: Kark masujemy **wyłącznie z tyłu i z boku**. Nigdy nie dotykamy ani nie uciskamy przodu szyi (tętnice szyjne, tarczyca, tchawica). Nie wykonuj skrętów, wyciągania ani „strzelania" karkiem. Przy zawrotach głowy, drętwieniu ręki, mrowieniu, nagłym silnym bólu głowy lub po urazie – przerwij i skontaktuj się z lekarzem. Nacisk na kark nie przekracza 2–3/5.

Głaskanie karku i barków – rozgrzewka

Partia ciała: kark (tył), barki · Czas: 2–3 min · Nacisk: 1–2/5 · Pozycja: siedząca na krześle lub leżąca na brzuchu

Łagodne przejście od pleców do karku. Rozgrzewa skórę i przygotowuje mięśnie do dalszej pracy.

PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Osoba siedzi na krześle z poduszką na oparciu albo leży na brzuchu z czołem na dłoniach.
- Stań za osobą siedzącą lub po stronie głowy osoby leżącej.
- Ciepłe dłonie, niewielka ilość oleju (tylko na barkach – w okolicy włosów olej omijaj).

KROK PO KROKU

1. Połóż dłonie płasko na barkach, palcami ku przodowi, i przytrzymaj 3 sekundy.
2. Poprowadź dłonie od zewnętrznych krawędzi barków ku szyi, po górnej części mięśnia czworobocznego.
3. U podstawy karku zrób pół obrotu dłoni i poprowadź je wzdłuż boków karku ku podstawie czaszki – tylko tył i boki.
4. Odwróć kierunek i wróć lekko ku barkom po bokach karku.
5. Powtórz 8–10 razy, ok. 1 ruch na 3 sekundy.
6. Zakończ obejmując barki i przytrzymując je przez kilka sekund.

NA CO UWAŻAĆ

- Nigdy nie przenoś dłoni na przód szyi ani nie obejmuj szyi palcami z przodu.
- Nie naciskaj na wyrostki kręgów szyjnych (guzki w środku karku).
- Jeśli osoba się spina, zmniejsz nacisk do 1/5.

Wariant łagodniejszy: same dłonie na barkach, bez ruchu. Najczęstszy błąd: zbyt szybkie ruchy i dociskanie palców w kierunku szyi.

Ugniatanie barków (mięsień czworoboczny)

Partia ciała: barki, górna część pleców · Czas: 3–4 min · Nacisk: 2–3/5 · Pozycja: siedząca na krześle

Klasyk na „spięte barki". Wiele osób odczuwa po nim przyjemną lekkość i ciepło.

PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Osoba siedzi wyprostowana, ale rozluźniona, ręce na kolanach lub na poduszce.
- Bark odsłonięty lub okryty cienką bluzką.
- Stań za plecami, stopy w lekkim rozkroku.

KROK PO KROKU

1. Połóż obie dłonie na barkach, kciuki z tyłu, palce z przodu na górnej krawędzi barku (nie przy szyi).
2. Chwyć mięsień między kciuk a palce, unieś go lekko i ściśnij miękko.
3. Puść powoli i przesuń dłonie o 2 cm ku ramieniu lub ku szyi.
4. Pracuj naprzemiennie: jedna ręka chwyta, druga puszcza.
5. Wykonaj 5–6 przejść od szyi ku ramieniu na jednym barku, potem na drugim.
6. Co jakiś czas wygładź bark całą dłonią i zapytaj o nacisk.

NA CO UWAŻAĆ

- Nie ściskaj przy samej szyi – to wrażliwa okolica; pracuj na środku barku.

- Nie szczypij skóry – chwyt jest miękki, szeroki.
- Gdy pojawi się mrowienie w ręce, natychmiast przerwij.

Wariant łagodniejszy: ugniatanie jedną dłonią, 2/5. Najczęstszy błąd: szczypanie opuszkami i podciąganie barków do uszu.

Podstawa czaszki – delikatne kółka

Partia ciała: tył karku, podstawa czaszki · Czas: 2–3 min · Nacisk: 1–2/5 · Pozycja: siedząca lub leżąca na plecach

Miejsce, gdzie mięśnie karku łączą się z czaszką. Napięcie tutaj bywa jedną z przyczyn uczucia „obręczy" wokół głowy.

PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Wariant 1: osoba siedzi, głowa lekko pochylona do przodu, czoło oparte na poduszce.
- Wariant 2: osoba leży na plecach, ty siedzisz za jej głową, dłonie pod karkiem.
- Bez oleju lub z minimalną ilością – okolica włosów.

KROK PO KROKU

1. Połóż opuszki palców po obu stronach karku, tuż pod kością potyliczną (twardy brzeg czaszki z tyłu).
2. Rysuj małe kółka, bardzo delikatnie, 1–2/5.
3. Jeden obrót na 3 sekundy.

4. Przesuwaj palce wzdłuż linii czaszki, od środka ku uszom, w odstępach 1–2 cm.
5. Po 2 minutach zatrzymaj palce w jednym miejscu na 10 sekund z lekkim, stałym naciskiem.
6. Zakończ głaskaniem boków karku ku barkom.

NA CO UWAŻAĆ

- Nie uciskaj miejsca za uchem (wyrostek sutkowaty) ani przodu szyi.
- Przy zawrotach głowy, nudnościach lub bólu głowy o nietypowym charakterze – przerwij.
- Nie zginaj ani nie skręcaj głowy na siłę.

Wariant łagodniejszy: tylko ciężar dłoni pod karkiem. Najczęstszy błąd: zbyt silny nacisk kciukami na kark.

Boki karku – głaskanie i ugniatanie

Partia ciała: boki karku · Czas: 2–3 min · Nacisk: 1–2/5 · Pozycja: siedząca lub leżąca na boku

Delikatna praca z mięśniami po bokach szyi, widocznymi jako pasma od ucha ku barkowi. Pomaga po długim dniu z głową pochyloną nad telefonem.

PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Osoba siedzi z lekko pochyloną głową lub leży na boku z głową na poduszce.

- Pracuj tylko na bocznej i tylnej powierzchni szyi; przód szyi zostaje nietknięty.

KROK PO KROKU

1. Połóż jedną dłoń na czole osoby masowanej jako delikatne wsparcie.
2. Drugą dłonią obejmij kark od tyłu – kciuk po jednej stronie, palce po drugiej (od tyłu, nie od przodu).
3. Poprowadź dłoń od podstawy czaszki ku barkom, lekkim głaskaniem 3 razy.
4. Delikatnie ściśnij pasma mięśniowe po bokach i puść, przesuwając dłoń w dół.
5. Wykonaj 4–5 przejść, następnie zmień rękę na drugą stronę.
6. Zakończ głaskaniem od ucha ku barkowi.

NA CO UWAŻAĆ

- Nigdy nie uciskaj miękkiej części z przodu szyi.
- Nie ściskaj mocno – ucisk na karku nie powinien przekraczać 2/5.
- Przy bólu, mrowieniu, zawrotach głowy – natychmiast przerwij.

Wariant łagodniejszy: samo głaskanie. Najczęstszy błąd: obejmowanie szyi z przodu – zawsze pracuj od tyłu.

Ucisk stały na barkach – technika „ciężkich dłoni”

Partia ciała: górna krawędź barków · Czas: 2–3 min · Nacisk: 2–3/5 · Pozycja: siedząca na krześle

Powolny nacisk ciężarem ciała daje głębokie rozluźnienie bez ugniatania i bez oleju – można go wykonać nawet przez ubranie.

PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Osoba siedzi z rękami na kolanach lub na poduszce, plecy lekko pochylone ku przodowi.
- Stań za plecami, stabilnie, kolana lekko ugięte.

KROK PO KROKU

1. Połóż nasady dłoni na górnych krawędziach barków, w połowie odległości między szyją a ramieniem.
2. Poproś o spokojny wdech.
3. Przy wydechu powoli opuść ciężar ciała przez ramiona w dłonie (nacisk do 3/5).
4. Wytrzymaj 5–8 sekund, oddychając razem z osobą masowaną.
5. Zwolnij powoli w ciągu 3 sekund.
6. Przesuń dłonie o 2–3 cm ku ramieniu i powtórz.
7. Wykonaj 4–5 uciśnięć na każdym barku.

NA CO UWAŻAĆ

- Nie naciskaj przy szyi ani na obojczykach.

- Nacisk ma iść w dół, nie do przodu.
- Pomiń technikę u osób z osteoporozą i skłonnością do siniaków.

Wariant łagodniejszy: nacisk 1–2/5, krócej. Najczęstszy błąd: nagłe puszczenie nacisku.

Wskazówka: Dwie minuty tej sekwencji – głaskanie, ugniatanie barków i ucisk stały – to doskonała „przerwa na kawę” w ciągu dnia. Działa nawet przez ubranie, bez oleju.

Ręce i dłonie

Dłonie pracują cały dzień: klawiatura, telefon, zakupy, gotowanie. Masaż rąk jest krótki, nie wymaga rozbierania się i zwykle bardzo się podoba – to dobry pierwszy krok dla osób nieśmiałych albo wrażliwych na dotyk.

> Przy bólu stawów, obrzęku, zaczerwienieniu, ranach, zmianach skórnych lub po urazie nadgarstka – nie masuj tej okolicy. Główne ruchy prowadź od dłoni ku barkowi, w kierunku serca.

Głaskanie ręki od dłoni ku barkowi

Partia ciała: cała ręka · Czas: 2–3 min · Nacisk: 1–2/5 · Pozycja: siedząca lub leżąca na plecach

Długie, płynne ruchy wzdłuż całej ręki. Rozgrzewają, rozprowadzają olej i przygotowują do dalszych technik.

PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Ręka osoby masowanej spoczywa na twoim udzie lub na poduszce, lekko zgięta w łokciu.
- Niewielka ilość oleju na dłoniach.
- Siedź z boku, blisko masowanej ręki.

KROK PO KROKU

1. Obejmij nadgarstek obiema dłońmi, kciuki na wewnętrznej stronie.

2. Poprowadź obie dłonie powoli wzdłuż przedramienia ku łokciu.
3. Przy łokciu zwolnij, obejmij go lekko i kontynuuj ku barkowi po zewnętrznej stronie ramienia.
4. Na barku rozsuń dłonie i wróć do nadgarstka bardzo lekko, prawie muskając skórę.
5. Powtórz 6–8 razy, tempo 1 ruch na 3 sekundy.
6. Nacisk 1–2/5, w stronę serca nieco mocniej niż w powrocie.

NA CO UWAŻAĆ

- Nie naciskaj na wewnętrzną stronę łokcia i okolicę pachy.
- Zwróć uwagę na żyły – nie uciskaj ich, głaszcz płasko.
- Jeśli osoba ma skłonność do łaskotek, zwiększ pewność ruchu (wolniej, pełną dłonią).

Wariant łagodniejszy: sam odcinek przedramienia. Najczęstszy błąd: zbyt lekki, „łaskoczący” dotyk.

Ugniatanie przedramienia

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

Przedramiona bywają zmęczone po pracy przy komputerze lub noszeniu ciężkich toreb. Delikatne ugniatanie daje uczucie ciepła i lekkości.

PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Przedramię oparte na poduszce lub twoim udzie, wewnętrzną stroną ku górze.
- Ręce wcześniej rozgrzane głaskaniem.

KROK PO KROKU

1. Obejmij przedramię dłońmi, kciuki po wewnętrznej stronie, palce po zewnętrznej.
2. Delikatnie ściśnij i puść, przesuwając dłonie o 2 cm ku łokciu.
3. Pracuj naprzemiennie jedną i drugą dłonią.
4. Przejdź od nadgarstka do łokcia powoli, w ok. 40 sekund.
5. Obróć przedramię na drugą stronę i powtórz.
6. Zakończ głaskaniem całą dłonią od nadgarstka ku łokciowi.

NA CO UWAŻAĆ

- Nie ugniataj w pobliżu łokcia od strony wewnętrznej.
- Przy bólu nadgarstka (np. zespół cieśni) nie masuj w jego okolicy – skonsultuj się z lekarzem.
- Nacisk nie powinien przekraczać 2–3/5.

Wariant łagodniejszy: samo głaskanie przedramienia. Najczęstszy błąd: ściskanie jednym palcem i kciukiem zamiast całą dłonią.

Masaż wnętrza dłoni kciukami

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

Wnętrze dłoni jest bogate w nerwy – wiele osób uważa ten masaż za jeden z najbardziej relaksujących. Dobry po całym dniu przy klawiaturze.

PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Dłoń osoby masowanej leży na twoich dłoniach lub na poduszce, wnętrzem ku górze.
- Kilka kropli oleju lub kremu.

KROK PO KROKU

1. Obejmij dłoń swoimi dłońmi i przytrzymaj 3 sekundy.
2. Połóż oba kciuki na środku dłoni i rozsuń je ku bokom, jak otwieranie książki (5–6 razy).
3. Rozcieraj kółkami kciuków całą powierzchnię dłoni, od nadgarstka ku palcom.
4. Uciśnij kciukiem wałek u podstawy kciuka masowanej dłoni (mięśnie kłębu) – ucisk 5 sekund, 2 razy.
5. Przeciągnij każdy palec między swoim kciukiem a palcem wskazującym, od nasady ku końcówce, delikatnie, 2 razy.
6. Zakończ obejmując dłoń i głaszcząc grzbiet dłoni od palców ku nadgarstkowi.

NA CO UWAŻAĆ

- Nie wyginaj palców i nadgarstka „na siłę”.

- Nie masuj dłoni przy bólu stawów, reumatyzmie w zaostrzeniu ani obrzęku.
- Pytaj o nacisk – dłonie bywają bardzo wrażliwe.

Wariant łagodniejszy: samo głaskanie dłoni i palców. Najczęstszy błąd: mocne wbijanie kciuków w środek dłoni.

Palce i grzbiet dłoni

Partia ciała: palce, grzbiet dłoni · Czas: 2–3 min · Nacisk: 1–2/5 · Pozycja: siedząca

Krótka, delikatna sekwencja, która rozluźnia palce po pisaniu, szyciu czy pracy w ogrodzie.

PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Dłoń osoby masowanej grzbietem ku górze, oparta na poduszce lub na twoich dłoniach.
- Minimalna ilość oleju.

KROK PO KROKU

1. Wygładź grzbiet dłoni kciukami od nadgarstka ku palcom, 5–6 razy.
2. Rozsuń kciukami kości śródręcza w przestrzeniach między palcami (wzdłuż „rowków”), ruchem od nadgarstka ku palcom.
3. Delikatnie obejmij każdy palec dwoma palcami i przesuń od nasady ku końcówce.

4. Zrób mały kółeczek wokół każdego stawu palca, bardzo lekko (1/5).
5. Delikatnie pociągnij każdy palec w kierunku jego końcówki, bez szarpania, przez 2 sekundy.
6. Zakończ obejmując całą dłoń na 5 sekund.

NA CO UWAŻAĆ

- Nie ciągnij palców gwałtownie ani nie „strzelaj" stawami.
- Nie masuj obrzękniętych, bolesnych lub zniekształconych stawów (reumatyzm, artroza w zaostrzeniu).
- Uważaj na obrączki i pierścionki – lepiej, żeby je zdjąć przed masażem.

Wariant łagodniejszy: tylko głaskanie grzbietu dłoni. Najczęstszy błąd: szarpanie palców.

Wskazówka: Masaż jednej ręki trwa 8–10 minut. Zrób go przy herbacie, siedząc na kanapie, i zapytaj, czy po zakończeniu obie dłonie czują się tak samo – często jedna jest wyraźnie cieplejsza i lżejsza, a druga prosi o tyle samo uwagi.

Nogi i stopy

Nogi dźwigają nas przez cały dzień, a stopy rzadko dostają w zamian choć odrobinę uwagi. Masaż stóp i łydek należy do najprzyjemniejszych i – przy zachowaniu kilku zasad – jest bardzo bezpieczny.

Uwaga – żylaki i zakrzepica: Nie masuj żylaków ani okolic z widocznymi, poszerzonymi naczyniami. Jeśli łydka jest bolesna, obrzęknięta, cieplejsza lub zaczerwieniona (zwłaszcza po jednej stronie) – **nie masuj, tylko skontaktuj się z lekarzem**: może to być zakrzepica. Nie masuj dołu podkolanowego. Główne ruchy prowadź od stopy ku biodrze, a powrót wykonuj bardzo lekko.

Uwaga – cukrzyca: U osób z cukrzycą, zwłaszcza z neuropatią (zaburzonym czuciem w stopach), masaż stóp wykonuje się wyłącznie po zgodzie lekarza. Osoba z osłabionym czuciem nie poczuje, że nacisk jest zbyt silny, a skóra stóp bywa podatna na uszkodzenia i trudno się goi. Zawsze obejrzyj stopy – rany, pęcherze, pęknięcia i zaczerwienienia to powód, by nie masować.

Głaskanie tylnej strony nogi

Partia ciała: łydka i udo (tył) · Czas: 3–4 min na nogę · Nacisk: 1–2/5 · Pozycja: leżąca na brzuchu

Długie ruchy od kostki do biodra rozgrzewają całą nogę. Dobry początek masażu nóg po długim dniu na nogach.

PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Osoba leży na brzuchu, wałek z ręcznika pod kostkami.
- Odkryj tylko masowaną nogę, drugą okryj.
- Uklęknij z boku na wysokości łydki.
- Olej: ok. 1 łyżeczka na nogę.

KROK PO KROKU

1. Obejmij obiema dłońmi kostkę.
2. Poprowadź dłonie wzdłuż łydki ku górze, 2/5, do dołu podkolanowego.
3. Nad dołem podkolanowym, na udzie, zwiększ nacisk lekko (2–3/5) i prowadź dłonie ku pośladkowi.
4. Omiń sam dół podkolanowy – unieś dłonie lub przejdź nad nim bez nacisku.
5. Wracaj po bokach nogi bardzo lekko (1/5).
6. Powtórz 6–8 razy, ok. 3 sekundy na ruch.

NA CO UWAŻAĆ

- Nigdy nie naciskaj na żylaki, siniaki, rany ani zaczerwienione miejsca.
- Bez nacisku w dole podkolanowym.
- Ruch zawsze ku sercu (do góry nogi).

Wariant łagodniejszy: sam ciężar dłoni. Najczęstszy błąd: mocne ruchy w dół, od uda do kostki.

Ugniatanie łydki

Partia ciała: łydka · Czas: 2–3 min na nogę · Nacisk: 2/5 · Pozycja: leżąca na brzuchu

Łydki męczą się przy chodzeniu, stania i wysokich obcasach. Delikatne ugniatanie daje uczucie ciepła i lekkości.

PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Noga oparta na wałku, kolano lekko zgięte.
- Sprawdź łydkę wzrokiem i dłonią: brak obrzęku, bólu i ciepła po jednej stronie.

KROK PO KROKU

1. Wygładź łydkę 3 razy całą dłonią od kostki ku kolanu.
2. Obejmij łydkę obiema dłońmi – kciuki z tyłu, palce po bokach.
3. Delikatnie unieś i ściśnij mięsień łydki, następnie puść.
4. Przesuwaj chwyty od kostki ku kolanu, ok. 2 cm za każdym razem.
5. Skończ przed dołem podkolanowym i wygładź łydkę całą dłonią.
6. Wykonaj 3 przejścia w ciągu 2 minut.

NA CO UWAŻAĆ

- Przy bólu, obrzęku lub ucieplonej łydce – nie ugniataj, lekarz.
- Nie wciskaj kciuków w mięsień i nie szczypij.

- Omijaj żylaki.

Wariant łagodniejszy: samo głaskanie. Najczęstszy błąd: zbyt silne ściskanie łydki z siłą ramion.

Rozcieranie i ugniatanie uda

Partia ciała: udo (tył i przód) · Czas: 3–4 min na nogę · Nacisk: 2–3/5 · Pozycja: leżąca na brzuchu lub na plecach

Uda to duże, silne mięśnie, które przyjmują wyraźniejszy nacisk. Dobre po spacerze, siedzącej pracy lub wysiłku.

PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Na plecach: wałek lub poduszka pod kolanami.
- Odkryj tylko udo, resztę nogi i biodra przykryj.
- Więcej oleju niż na łydki (ok. 1 łyżeczka).

KROK PO KROKU

1. Wygładź udo całą dłonią od kolana ku biodru, 6 razy.
2. Rozcieraj nasadą dłoni małe okręgi wzdłuż zewnętrznej strony uda, od kolana ku biodru.
3. Złap mięsień obiema dłońmi i delikatnie ugniataj, przesuwając się ku górze.
4. Na wewnętrznej stronie uda pracuj lżej (1–2/5) i nigdy w okolicy pachwiny.
5. Zakończ głaskaniem od kolana ku biodru.

NA CO UWAŻAĆ

- Pachwiny i wewnętrzna strona uda tuż przy pachwinie – nie masuj.
- Żylaki, siniaki i zmiany skórne – omiń.
- Pozostań w granicach komfortu osoby masowanej; to wrażliwy obszar, więc dbaj o szacunek i zakrycie ciała ręcznikiem.

Wariant łagodniejszy: samo głaskanie. Najczęstszy błąd: zbyt mocne dociskanie przy wewnętrznej stronie uda.

Głaskanie i rozgrzewanie stopy

Partia ciała: stopa · Czas: 2–3 min na stopę · Nacisk: 1–2/5 · Pozycja: leżąca na plecach lub siedząca na kanapie

Łagodne wprowadzenie do masażu stóp. Rozgrzewa, uspokaja i przygotowuje do bardziej zdecydowanych technik.

PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Stopa na twoim udzie, owiniętym ręcznikiem, lub na poduszce.
- Stopa umyta lub przetarta; sprawdź skórę: rany, grzybica, pęcherze – wtedy nie masuj.
- Kilka kropli oleju na dłonie.

KROK PO KROKU

1. Obejmij stopę obiema dłońmi i przytrzymaj 5 sekund.

2. Poprowadź dłonie od palców ku kostce, płasko, 2/5.
3. Wracaj po bokach stopy ku palcom, lekko (1/5).
4. Głaszcz po grzbiecie stopy w stronę kostki, kciukami.
5. Powtórz 8 razy, powoli, ok. 3 sekundy na ruch.
6. Przytrzymaj stopę jeszcze przez 5 sekund w obu dłoniach.

NA CO UWAŻAĆ

- Cukrzyca z neuropatią – tylko po zgodzie lekarza.
- Osoby łaskotliwe: nacisk pewny, wolny, całą dłonią.
- Nie ciągnij ani nie skręcaj stopy.

Wariant łagodniejszy: samo trzymanie stopy w dłoniach. Najczęstszy błąd: zbyt lekki, łaskoczący dotyk.

Podeszwa stopy – kciuki i kłykcie

Partia ciała: podeszwa stopy · Czas: 3–4 min na stopę · Nacisk: 2–3/5 · Pozycja: leżąca na plecach lub siedząca

Stopy mają grubą skórę i silne mięśnie, więc znoszą wyraźniejszy nacisk. Wiele osób odczuwa po tej technice przyjemne ciepło i lekkość w całych nogach.

PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Stopa podparta, pięta oparta na twoim udzie lub na poduszce.
- Rozgrzewka (głaskanie) wykonana wcześniej.
- Paznokcie krótkie.

KROK PO KROKU

1. Obejmij górę stopy dłońmi, kciuki ułóż na podeszwie.
2. Rozcieraj kciukami podeszwę od pięty ku palcom, długimi pociągnięciami (4–5 pasm), nacisk 2–3/5.
3. Skręć delikatnie stopę w nadgarstku dłoni, ale bez przymusu, jak przy „wyżymaniu ręcznika” – bardzo lekko.
4. Złóż dłoń w pięść i przeciągnij kłykciami od pięty ku palcom 3 razy (2/5).
5. Zrób kółka kciukiem pod kością palców (poduszki) – po 3 obroty na każdą.
6. Uciśnij stały punkt w środku podeszwy przez 5 sekund (2–3/5).
7. Zakończ głaskaniem całej stopy od palców ku kostce.

NA CO UWAŻAĆ

- Cukrzyca z neuropatią – nie masuj bez zgody lekarza.
- Rany, pęknięcia, pęcherze, grzybica – omiń.
- Nie naciskaj na kostki; nie wygieraj palców.

Wariant łagodniejszy: samo rozcieranie kciukami, 2/5. Najczęstszy błąd: zbyt silny nacisk kostką dłoni na delikatne łuki stopy.

Wskazówka: Po masażu stóp podaj ciepłe skarpetki albo przykryj stopy ręcznikiem – ciepłe stopy wydłużają uczucie odprężenia.

Masaż całego ciała krok po kroku

Teraz łączysz w jedną spokojną całość wszystko, co zawierają poprzednie rozdziały. Dobrze zaplanowana sesja ma początek, środek i koniec – tak jak dobra rozmowa. Nie trzeba robić wszystkiego naraz: ważniejsze od liczby technik są płynne przejścia i równy rytm.

Kolejność partii ciała

Polecana kolejność dla masażu na macie lub łóżku:

1. **Plecy** – największa, najbardziej wdzięczna partia; wprowadza w stan relaksu.
2. **Kark i barki** – zaraz po plecach, jeszcze w pozycji na brzuchu.
3. **Tył nóg** – łydki i uda, nadal na brzuchu.
4. **Obrót na plecy** – wałek pod kolana, przykrycie.
5. **Stopy** – przyjemne i niewymagające, dobre na „przejście”.
6. **Ręce i dłonie** – spokojne zamknięcie.
7. **Zakończenie** – chwila ciszy z dłońmi spoczywającymi na ciele, koc.

Przejścia bez odrywania dłoni

- **Zawsze jedna dłoń na ciele.** Przechodząc z partii do partii, druga dłoń sunie po skórze lub ręczniku, zanim pierwsza ją opuści.
- **Przejście jest głaskaniem.** Z pleców na bark, z barku na ramię, z uda na łydkę – po prostu przedłuż ruch o kilka centymetrów.
- **Odkrywaj i zakrywaj powoli.** Ręcznik przesuwaj spokojnym ruchem, jedną ręką, drugą zachowując kontakt.
- **Zapowiedz zmianę.** Cicho: „Teraz nogi” albo „Obrócimy się na plecy”. Bez zaskoczeń.
- **Obrót na plecy:** poproś, by osoba obróciła się sama, a ty w tym czasie trzymasz ręcznik jak parawan. Nie obracaj jej na siłę.
- **Nie wracaj na ten sam obszar bez głaskania pośrednio.** Między techniką a następną partią zawsze krótkie wygładzenie.

Przykładowa sesja całego ciała – 50 minut

Partia ciała: całe ciało · Czas: 50 min · Nacisk: 1–3/5 · Pozycja: najpierw na brzuchu, potem na plecach

Gotowy plan sesji, który możesz odtwarzać krok po kroku. Każda technika została opisana w rozdziałach 6–10; tutaj dostajesz kolejność i czasy.

PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Przejdź listę kontrolną z rozdziału 3 i rozmowę z rozdziału 2 (przeciwwskazania, sygnał „stop”).
- Pokój ok. 22–24 °C, przygaszone światło, ręcznik pod osobą, koc pod ręką.
- Osoba leży na brzuchu, wałek pod kostkami, głowa na boku lub czoło na dłoniach.
- Ok. 2–3 łyżek oleju przygotowane w zasięgu ręki (po próbie uczuleniowej).

KROK PO KROKU

1. **0:00–2:00** – Rozmowa, ustalenie nacisku (skala 1–5), przykrycie ciała ręcznikiem, odsłonięcie pleców, rozgrzanie oleju w dłoniach.
2. **2:00–6:00** – Plecy: powitanie – długie głaskanie (rozdział 7), 1–2/5.
3. **6:00–10:00** – Plecy: kółka wzdłuż kręgosłupa opuszkami, 2–3/5, pamiętaj o odstępie od kręgosłupa.
4. **10:00–13:00** – Plecy: rozcieranie wokół łopatek, po jednej stronie 1,5 minuty, 2–3/5.
5. **13:00–15:00** – Plecy: ugniatanie boków pleców, 2/5.
6. **15:00–18:00** – Plecy: nasada dłoni wzdłuż pleców, 3 przejścia na stronę, 3/5 (tylko jeśli osoba chce i nie ma przeciwwskazań).

7. **18:00–22:00** – Kark i barki: głaskanie, ugniatanie barków i ucisk stały, 2/5; przejście z pleców bez odrywania dłoni; kark tylko z tyłu i z boku.
8. **22:00–24:00** – Zakończenie pleców: długie, wolne głaskanie, 1–2/5. Przykryj plecy ręcznikiem.
9. **24:00–25:00** – Odsłonięcie prawej nogi (tył), rozgrzanie oleju.
10. **25:00–30:00** – Prawa noga (tył): głaskanie od kostki ku biodru (1 min), ugniatanie łydki (2 min), rozcieranie i ugniatanie uda (2 min). Bez dołu podkolanowego i żylaków. Przykryj nogę.
11. **30:00–35:00** – Lewa noga (tył): identyczna sekwencja.
12. **35:00–36:00** – Obrót na plecy (ręcznik jak parawan), wałek pod kolana, poduszka pod głowę, przykrycie klatki piersiowej.
13. **36:00–39:00** – Prawa stopa: głaskanie i rozgrzewanie (1 min), podeszwa kciukami (2 min), 2–3/5.
14. **39:00–42:00** – Lewa stopa: ta sama sekwencja.
15. **42:00–45:00** – Prawa ręka: głaskanie od dłoni ku barkowi (1 min), masaż dłoni kciukami (2 min), 1–2/5.
16. **45:00–48:00** – Lewa ręka: ta sama sekwencja.
17. **48:00–50:00** – Zakończenie: dłonie spoczywają przez 30 sekund na stopach lub ramionach, potem przykryj osobę kocem. Cisza, szklanka wody, wolne wstawanie.

NA CO UWAŻAĆ

- Pytaj o nacisk na początku każdej nowej partii ciała.
- Omijaj kręgosłup, przód szyi, doły podkolanowe, żylaki, pachwiny.
- Zmieniaj pozycję własnych kolan i pleców co kilka minut (rozdział 4).
- Przy sygnałach „stop” (ból, drętwienie, zawroty głowy) – przerwij natychmiast.
- Osoby starsze lub wrażliwe: obniż nacisk o 1 stopień i skróć sesję.

Wariant łagodniejszy: pomiń nasadę dłoni (15:00–18:00) i pozostań przy głaskaniu. Najczęstszy błąd: zbyt długi czas na plecach i pośpieszne końcówki – ostatnie 15 minut jest równie ważne jak pierwsze.

Jak skrócić do 25 minut

Gdy masz mniej czasu, wybierz „rdzeń” sesji i pomiń resztę. Nie skracaj głaskania na początku i końcu – to ono sprawia, że sesja jest spójna.

Czas	Co robisz
0:00–1:00	Rozmowa, nacisk 1–5, przykrycie
1:00–4:00	Plecy: powitanie – długie głaskanie
4:00–8:00	Plecy: kółka wzdłuż kręgosłupa i rozcieranie wokół łopatek
8:00–12:00	Kark i barki: głaskanie, ugniatanie barków

Czas	Co robisz
12:00–14:00	Zakończenie pleców
14:00–19:00	Obie nogi (tył) – głaskanie i ugniatanie łydek (po 2,5 min na nogę)
19:00–20:00	Obrót na plecy, wałek pod kolana
20:00–24:00	Stopy – po 2 minuty na stopę
24:00–25:00	Zakończenie: koc, cisza, woda

Jeszcze krótsza wersja, 10 minut: powitanie pleców (3 min), kark i barki (4 min), jedna stopa lub dłoń (3 min).

> **Wskazówka:** Po pierwszej sesji zapytaj: „Co było najprzyjemniejsze? Czego następnym razem robić mniej?" Notuj odpowiedzi – po trzech sesjach będziesz mieć plan szyty na miarę.

Gotowe rytuały z rozpisanym czasem znajdziesz w Tomie 3 («Masaż we dwoje. Gotowe rytuały»), a masaż na własnych plecach i stopach – w Tomie 2 («Automasaż»).

Najczęstsze błędy, pytania i co dalej

Każdy zaczyna od drobnych potknięć – to normalne. Ten rozdział zbiera te, które widuje się najczęściej, razem z prostymi sposobami na ich uniknięcie, a potem odpowiada na pytania, które wracają jak bumerang.

Najczęstsze błędy (i jak je naprawić)

1. **Zbyt mocny nacisk „bo ma pomóc".** Masaż nie ma boleć. Zostań w zakresie 1–3/5 i pytaj.
2. **Zimne dłonie i zimny olej.** Rozgrzej dłonie i olej w dłoniach, zanim dotkniesz skóry.
3. **Zbyt dużo oleju.** Śliska skóra sprawia, że dłonie „uciekają". Zacznij od łyżeczki i dokładaj stopniowo.
4. **Zbyt szybkie tempo.** Pośpiech pobudza zamiast relaksować. Ok. 1 ruch na 2–3 sekundy.
5. **Naciskanie na kręgosłup.** Pracuj na mięśniach 2–3 cm obok, nigdy na kościach.
6. **Dotykanie przodu szyi.** Kark tylko z tyłu i z boku.
7. **Praca siłą ramion i kciuków.** Używaj ciężaru ciała; kciuki zmieniaj na nasadę dłoni, kiedy się męczą.
8. **Odrywanie obu dłoni naraz.** Utrzymuj stały kontakt – jedna dłoń zawsze na ciele.

9. **Nieustanne gadanie albo nieustanne pytania.** Zapytaj na początku i co kilka minut. Reszta to cisza.
10. **Ignorowanie sygnałów ciała.** Wstrzymany oddech, napięta szczęka i cofanie się to sygnał „za mocno”.
11. **Masowanie przy przeciwwskazaniach.** Gorączka, zakrzepica, świeży uraz, alkohol – odłóż masaż.
12. **Zła wysokość i pozycja.** Zbyt niskie łóżko lub sztywne plecy masującego skracają sesję i psują przyjemność. Uklęknij, podeprzyj się poduszką.
13. **Brak okrycia.** Odkryte ciało szybko marznie. Zakrywaj ręcznikiem to, czego nie masujesz.
14. **Długie paznokcie i biżuteria.** Przytnij paznokcie, zdejmij pierścionki i zegarek.
15. **Brak zakończenia.** Nagłe „gotowe” psuje całość. Zakończ spokojnym głaskaniem i chwilą ciszy.

Pytania i odpowiedzi

1. Czy mogę masować przez ubranie?

Tak, szczególnie kark, barki i plecy na siedząco (ucisk stały, ugniatanie). Bez oleju działają wolniejsze, pewniejsze ruchy. Wybierz cienki, gładki materiał.

2. Jak często można robić masaż?

Dla zdrowej osoby 1–2 razy w tygodniu to bardzo rozsądny rytm. Krótki masaż barków czy dłoni może być częstszy. Jeśli po masażu pojawia się ból lub zmęczenie, rób przerwy dłuższe i delikatniejsze sesje.

3. Czy po masażu mogą pojawić się zakwasy lub senność?

Senność i spokój są częste. Lekkie uczucie „po wysiłku" przez dzień czy dwa też się zdarza, zwłaszcza po mocniejszym nacisku. Silny ból, siniaki lub drętwienie to sygnał, że było za mocno – następnym razem zmniejsz nacisk.

4. Czy masować przed czy po posiłku?

Najlepiej minimum 1,5–2 godziny po obfitym posiłku. Lekka przekąska nie przeszkadza. Po masażu warto się napić wody.

5. Co z osobami łaskotliwymi?

Łaskotki znikają przy pewnym, wolnym dotyku całą dłonią. Unikaj muskania opuszkami. Zacznij od mniej wrażliwych miejsc (plecy, ramiona) i pozwól, by osoba przyzwyczaiła się do dotyku.

6. Czy mogę stosować masaż, gdy boli mnie kręgosłup lub jest rwa?

Ból, który trwa, promieniuje do nogi czy ręki, powoduje drętwienie lub osłabienie, wymaga konsultacji z lekarzem. Domowy masaż relaksacyjny nie zastępuje diagnozy ani leczenia.

7. Jakiego oleju użyć na początek?

Olej ze słodkich migdałów, z pestek winogron albo zwykła oliwka kosmetyczna – po próbie uczuleniowej. Przy alergii na orzechy omiń olej migdałowy.

8. Czy dzieci i osoby starsze mogą być masowane?

Osoby starsze – tak, bardzo delikatnie (1–2/5), krócej i po ustaleniu ewentualnych chorób z lekarzem. Dzieci – tylko lekkie głaskanie bez olejków eterycznych, a przy jakichkolwiek wątpliwościach po konsultacji z pediatrą.

9. Czy w ciąży można masować?

Wyłącznie po zgodzie lekarza prowadzącego. Ta książka nie opisuje technik dla kobiet w ciąży.

10. Jak zakończyć masaż, żeby osoba nie wstawała zbyt szybko?

Przykryj ją kocem, daj minutę ciszy i pozwól spokojnie usiąść, najpierw na brzegu maty lub łóżka. Podaj wodę. Zawroty głowy po zbyt szybkim wstaniu są częstsze, niż się wydaje.

Co dalej?

Dobrze wykonana pierwsza sesja to dopiero początek. Masaż, jak każda umiejętność, rośnie z praktyką: z czasem lepiej czujesz

napięcie pod dłonią i szybciej wyczuwasz, kiedy zwolnić, a kiedy zostać dłużej w jednym miejscu.

- **Tom 2 – «Automasaż».** Jak zadbać o siebie samodzielnie, bez niczyjej pomocy: kark, stopy, dłonie, plecy z piłką tenisową i inne sposoby na kilka minut dla siebie.
- **Tom 3 – «Masaż we dwoje. Gotowe rytuały».** Rozpisane minuta po minucie sesje dla dwojga – na wieczór, na weekend, na krótką chwilę przed snem.

Na razie wróć do rozdziału 6 i poćwicz każdy z ośmiu podstawowych chwytów na własnym udzie. Potem zaproponuj komuś bliskiemu krótki, dziesięciominutowy masaż barków. Reszta przyjdzie sama.

Dziękuję za wspólny czas z tą książką – i życzę spokojnych dłoni.

Aleksandra Lis