

MASAŻ WE DWOJE GOTOWE RYTUAŁY

Relaksujące sekwencje
na 10, 20 i 30 minut w domu



ALEKSANDRA LIS

DOMOWA BIBLIOTEKA

TOM 3

Masaż we dwoje. Gotowe rytuały

Relaksujące sekwencje na 10, 20 i 30 minut w domu

Jasny przebieg od pierwszego do ostatniego ruchu

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 we dwoje. Gotowe rytuały – Relaksujące sekwencje na 10, 20 i 30 minut w domu

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.	Zanim zaczniecie	
3.	Wspólna przestrzeń i zestaw	
4.	Płynność i przejścia	
5.	Rytuały na 10 minut	
6.	Rytuały na 20 minut	
7.	Rytuały na 30 minut	
8.	Dopasuj rytuał do siebie	
9.	Najczęstsze błędy i pytania	

Od autorki

Ta książka powstała z bardzo prostego pytania, które słyszałam po wielu domowych sesjach: „Dobrze, znam już chwyt, ale od czego właściwie zacząć i kiedy skończyć?”. Większość z nas nie potrzebuje kolejnej listy technik. Potrzebuje gotowego planu: co robić w pierwszej minucie, co w dziesiątej, jak przejść z pleców na kark, żeby nie przerywać przyjemności, i jak spokojnie zakończyć masaż.

W pierwszym tomie poznasz podstawy: chwyt, nacisk i ułożenie. W drugim uczysz się dbać o siebie bez niczyjej pomocy. Ten trzeci tom jest o was dwojgu – o wieczorze, w którym jedna osoba daje, a druga po prostu odpoczywa. A potem, czasem jeszcze tego samego dnia, czasem w weekend, role się zamieniają.

Znajdziesz tu dziewięć rytuałów: na 10, 20 i 30 minut. Każdy ma jasny przebieg, rozpisany minuta po minucie, z podpowiedzią, gdzie trzymać dłonie, jak mocno uciskać i jak płynnie przejść do kolejnego kroku. Nie musisz niczego wymyślać ani liczyć w myślach. Wystarczy otworzyć książkę na właściwej stronie, nastawić spokojną muzykę i zacząć.

Piszę dla osób początkujących. Nie trzeba mieć wprawy, specjalnego stołu ani drogich olejków. Wystarczy łóżko, kanapa

albo zwykłe krzesło, ciepły ręcznik i odrobina uważności.

Najważniejsze w masażu we dwoje nie jest to, jak perfekcyjnie wykonasz chwyt, tylko to, że druga osoba czuje się bezpiecznie i wie, że w każdej chwili może powiedzieć „stop”.

Życzę wam wielu spokojnych wieczorów – takich, w których czasem wystarczy 10 minut, a w weekend znajdzie się czas na dłuższą sekwencję.

Aleksandra Lis

Zanim zaczniecie

Dobry masaż we dwoje zaczyna się, zanim dłonie dotkną skóry. Kilka minut rozmowy sprawia, że osoba masowana może się naprawdę rozluźnić, a osoba masująca nie musi zgadywać. Ten rozdział warto przeczytać razem, choćby raz, przed pierwszym rytuałem.

Rozmowa i zgoda

Masaż to przyjemność tylko wtedy, gdy obie strony tego chcą. Nawet jeśli znacie się od lat, za każdym razem zapytaj krótko:

- **Na co masz dziś ochotę?** Kark i barki, plecy, stopy, a może tylko dłonie?
- **Czy coś cię dziś boli albo czegoś mam unikać?** Siniak, świeży uraz, bolące kolano, podrażniona skóra.
- **Z olejkami czy przez ubranie?** Nie każdy ma ochotę się rozbierać, a część rytuałów działa świetnie bez tego.
- **Muzyka czy cisza? Rozmawiamy czy milczymy?** Niektórzy lubią mówić, inni wolą zamknąć oczy.

Zasada jest jedna: **osoba masowana decyduje**. Może zmienić zdanie w trakcie, poprosić o inny nacisk albo przerwać w dowolnym momencie – bez tłumaczenia się.

Ustalony sygnał „stop”

Gdy ktoś leży z twarzą w poduszce i jest rozluźniony, trudno mu czasem mówić pełnymi zdaniami. Dlatego ustalcie wcześniej prosty sygnał:

- **słowo** – po prostu „stop” albo „pauza”;
- **gest** – uniesiona dłoń lub dwa lekkie stuknięcia palcami w materac.

Na sygnał osoba masująca od razu zdejmuje dłonie albo zostawia jedną dłoń spokojnie na ciele, bez ruchu, i pyta: „Co się dzieje? Mam przestać czy zmienić coś?”.

Skala nacisku 1–5 do wspólnego używania

Zamiast „trochę mocniej” czy „nie tak mocno” używajcie liczb. To ta sama skala co w Tomie 1, a w każdym rytuale znajdziesz przy krokach zalecany nacisk.

Stopień	Jak to czuć	Kiedy go używać
1	Muśnięcie, ledwie dotyk skóry	Początek i zakończenie, twarz, skronie
2	Lekki, kojący, ciepły	Głaskanie, rozprowadzanie olejku, dłonie, głowa
3	Przyjemny, wyraźny, ale bez napięcia	Ugniatanie barków, pleców, ud, podeszew stóp

Stopień	Jak to czuć	Kiedy go używać
4	Mocny, na granicy komfortu	Tylko na wyraźną prośbę, na dużych mięśniach
5	Za mocno – boli	Nigdy. To sygnał, żeby od razu odpuścić

Wskazówka: w pierwszych minutach zapytaj: „Jaki to numer?”. Jeśli odpowiedź brzmi „4”, a osoba masowana nie prosiła o mocny masaż, zejść na 3. Masaż nie ma boleć – osoby początkujące nie potrzebują więcej niż 3–4.

Przeciwwskazania w skrócie

Pełną listę i wyjaśnienia znajdziesz w Tomie 1 (rozdział o bezpieczeństwie). Tu najważniejsze. **Nie masujcie**, a w razie wątpliwości najpierw porozmawiajcie z lekarzem, gdy pojawia się:

- gorączka lub infekcja;
- podejrzenie zakrzepicy – ból, ucieplenie i obrzęk łydki: nie masować, iść do lekarza;
- choroba nowotworowa, poważna choroba serca albo problemy z ciśnieniem;
- zaawansowana osteoporoza;
- przyjmowanie leków przeciwzakrzepowych (łatwo o siniaki);

- cukrzyca z neuropatią – szczególna ostrożność przy stopach, tylko po rozmowie z lekarzem;
- ciąża – tylko po rozmowie z lekarzem prowadzącym; w tej książce nie ma technik dla kobiet w ciąży;
- niedawna operacja;
- alkohol wypity tego wieczoru.

Nigdy nie masuj: przodu szyi, bezpośrednio kręgosłupa (pracujesz zawsze obok, na mięśniach), dołu podkolanowego, pachwin, brzucha z siłą, żyłaków, siniaków, ran, zmian skórnych, świeżych urazów ani obrzęku niewiadomego pochodzenia.

Kiedy zrezygnować z masażu

Czasem najlepszą decyzją jest odłożyć masaż na inny dzień. Przerwij albo w ogóle nie zaczynaj, gdy:

- w trakcie pojawia się ból, drętwienie, mrowienie, zawroty głowy, nudności albo silne zaczerwienienie skóry;
- osoba masowana czuje się nieswojo lub mówi, że jednak nie ma ochoty;
- osoba masująca jest bardzo zmęczona, zdenerwowana albo ma zimne, zeszywniałe dłonie i nie ma jak ich rozgrzać;
- pojawia się którekolwiek z przeciwwskazań wyżej.

Uwaga: masaż domowy służy rozluźnieniu i bliskości. Nie zastępuje porady lekarza ani fizjoterapeuty. Jeśli ból wraca albo się nasila, skonsultuj go ze specjalistą.

Wspólna przestrzeń i zestaw

Nie potrzebujecie gabinetu. Potrzebujecie ciepłego, spokojnego kąta i kilku rzeczy pod ręką, żeby w trakcie masażu nie wstawać i nie szukać ręcznika po całym mieszkaniu. Przygotowanie zajmuje 5 minut, a sprawia, że cały rytuał płynie bez przerw.

Lista kontrolna przed rytuałem

Co	Ile / jakie	Po co
Miejsce	Łóżko, kanapa, koc na podłodze albo krzesło; pokój ok. 22–24 °C	Osoba masowana szybko marznie, gdy się rozluźnia
Ręczniki	2 duże + 1 mały	Jeden pod ciało, drugi do przykrywania, mały zwinięty w wałek
Koc	1 lekki	Do przykrycia części, której akurat nie masujesz
Olejek	Olej ze słodkich migdałów, z pestek winogron lub zwykła oliwka; ok. 1–2 łyżki na rytuał 20–30 min	Dłonie suną gładko, skóra nie jest szarpana
Poduszki	2–3 różnej wielkości	Pod głowę, pod kostki, pod brzuch lub do oparcia na krześle
Światło	Przygaszone, boczne; lampka zamiast górnego światła	Oczy odpoczywają, łatwiej się wyciszyć

Co	Ile / jakie	Po co
Muzyka	Spokojna, bez słów, na 10, 20 lub 30 minut	Koniec playlisty to naturalny sygnał końca rytuału
Telefon	Wyciszony, ekranem w dół, poza zasięgiem ręki	Żadnych powiadomień w połowie pleców
Woda do picia	2 szklanki	Dla obojga – po masażu i w razie suchości w gardle
Chusteczki lub mały ręcznik	Kilka	Do wytarcia dłoni przed dotknięciem twarzy lub głowy

Wskazówka: olejek postaw w kubku z ciepłą (nie gorącą) wodą na 5 minut przed masażem. Ciepły olej jest dużo przyjemniejszy niż zimny. Zawsze sprawdź temperaturę na wewnętrznej stronie swojego nadgarstka.

Uwaga: przed pierwszym użyciem nowego olejku zróbcie próbę uczuleniową: kropla na zgięciu łokcia i 24 godziny obserwacji. Olejki eteryczne tylko rozcieńczone (najwyżej 1–2 krople na łyżkę oleju bazowego), nigdy na twarz ani blisko oczu i nigdy w ciąży.

Higiena osoby masującej

- Umyj dłonie i rozgrzej je – potrzyj jedną o drugą przez 20–30 sekund.
- Paznokcie krótkie i gładkie, bez zadziorów.

- Zdejmij pierścionki, zegarek i bransoletki.
- Długie włosy zwiąż, żeby nie łaskotały osoby masowanej.

Ułożenie: łóżko, kanapa, podłoga, krzesło

Na łóżku

Najwygodniejsze dla osoby masowanej, trudniejsze dla twoich pleców. Osoba masowana leży bliżej krawędzi, po twojej stronie. Ty klęczysz obok na łóżku albo siadasz na brzegu. Pod brzuch (przy leżeniu na brzuchu) można włożyć płaską poduszkę, pod kostki zwinięty ręcznik. Przy leżeniu na plecach – wałek z ręcznika pod kolana.

Na kanapie

Idealna do rytuałów na dłonie i stopy. Osoba masowana siedzi lub pólleży oparta o poduszki, a ty siadasz naprzeciwko, na drugim końcu kanapy albo na pufie, z jej stopami lub dłonią na swoich kolanach przykrytych ręcznikiem.

Na podłodze

Dla twoich pleców najlepsza, bo możesz pracować ciężarem ciała, a nie siłą ramion. Rozłóżcie gruby koc lub złożoną kołdrę, na to ręcznik. Ty klęczysz obok – pod kolana podłóż poduszkę. Osoby, którym trudno wstać z podłogi, niech wybiorą łóżko.

Na krześle

Do rytuałów bez rozbierania. Osoba masowana siada okrakiem lub bokiem na krześle bez podłokietników albo przodem do stołu, z poduszką na blacie, na której opiera czoło i przedramiona. Stopy płasko na podłodze. Ty stoisz z tyłu, lekko w rozkroku.

Zestaw możesz trzymać w jednym koszyku lub pudełku. Gdy przychodzi wieczór, wystarczy go wyjąć – im mniej przygotowań, tym częściej będziecie po masaż sięgać.

Płynność i przejścia

To, co odróżnia przyjemny masaż od zestawu przypadkowych chwytów, to płynność. Osoba masowana nie powinna czuć, że „teraz jedno się skończyło, a coś innego zaczyna”. Dłonie przesuwają się z jednej partii ciała na drugą jak fala. W tym rozdziale znajdziesz siedem przejść, z których zbudowane są wszystkie rytuały w tej książce. Przecwicz je raz lub dwa – potem będą się działy same.

Przy każdym kroku rytuału zobaczysz dopisek o przejściu do kolejnego kroku. To właśnie te techniki.

Kotwica – jedna dłoń zawsze na ciele

Partia ciała: całe ciało · Czas: przez cały rytuał · Nacisk: 1–2/5 · Pozycja: dowolna

Najważniejsza zasada masażu we dwoje: od pierwszego do ostatniego ruchu choć jedna twoja dłoń dotyka drugiej osoby. Dzięki temu osoba masowana nie jest zaskakiwana nagłym dotykiem i może się całkowicie rozluźnić.

PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Olejek, ręcznik i koc ustaw tak, żeby sięgnąć po nie jedną ręką.

- Butelkę z olejkiem otwórz wcześniej albo wybierz taką z pompką.

KROK PO KROKU

1. Na początku rytuału połóż obie dłonie płasko i spokojnie – na plecach, barkach lub stopach – i zostaw je bez ruchu na 3 spokojne oddechy osoby masowanej.
2. Gdy potrzebujesz olejku, zostaw jedną dłoń na ciele (np. na łopatkce), a drugą nalej olejek do wnętrza wolnej dłoni, trzymając ją tuż nad ciałem.
3. Rozgrzej olejek, pocierając dłonie tuż nad ciałem, i od razu połóż obie płasko.
4. Gdy zmieniasz swoją pozycję (np. przechodzisz z boku łóżka do stóp), przesuwaj dłoń po ciele w kierunku, w którym idziesz – powoli, nacisk 1–2/5.
5. Gdy musisz poprawić ręcznik lub koc, zrób to jedną ręką, drugą trzymając w spokoju na ciele.
6. Jeśli z jakiegoś powodu musisz zdjąć obie dłonie, uprzedź słowami: „Na chwilę zabieram ręce”, i wracając, połóż dłonie powoli, najpierw opuszki, potem całą dłoń.

NA CO UWAGAĆ

- Kotwiczącą dłonią nie uciskaj – ma tylko leżeć.
- Nie kładź dłoni kotwiczącej na kręgosłupie, szyi z przodu ani w dole podkolanowym.

Najczęstszy błąd: odrywanie obu dłoni przy każdym sięgnięciu po olejek. Osoba masowana za każdym razem „wraca” z rozluźnienia.

Przejdźcie plecy → kark

Partia ciała: górne plecy i kark · Czas: ok. 1 min · Nacisk: 2/5 · Pozycja: leżąca na brzuchu lub siedząca

Łączy pracę na plecach z masażem karku tak, że osoba masowana czuje jeden długi ruch w górę zamiast nagłej zmiany.

PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Osoba masowana leży na brzuchu z czołem na złożonych dłoniach lub poduszce (szyja prosto, nieskręcona) albo siedzi.
- Stoisz lub klęczysz z boku, na wysokości bioder, albo za osobą siedzącą.

KROK PO KROKU

1. Zakończ pracę na plecach długim głaskaniem: obie dłonie płasko po obu stronach kręgosłupa, od dołu pleców w górę, w kierunku serca.
2. Gdy dłonie dojdą do łopatek, rozsuń je na boki i obrysuj łopatki, wracając do góry.
3. Na wysokości barków przesunь dłonie do środka, aż zetkną się palcami nad górną częścią pleców (nie na

kręgach).

4. Wsuń dłonie dalej w górę: kciuki po obu stronach karku, reszta palców luźno na barkach.
5. Kciukami wykonaj 3 powolne, krótkie głaskania w górę karku, po mięśniach obok kręgosłupa, do linii włosów (ok. 1 ruch na 2–3 sekundy).
6. Zostaw dłonie na chwilę bez ruchu – to sygnał: „teraz kark”. Zaczynasz kolejny krok rytuału.

NA CO UWAŻAĆ

- Pracujesz tylko z tyłu i po bokach karku. Przód szyi zawsze omijasz.
- Nie przyciskaj kciukami samych kręgów.

Wariant łagodniejszy: zamiast kciuków użyj całej dłoni, obejmując kark jak kołnierzem. Najczęstszy błąd: zbyt szybkie przeskoczenie z dołu pleców na kark bez obrysowania łopatek.

Przejdźcie kark → ramiona

Partia ciała: kark, barki, ramiona · Czas: ok. 1 min · Nacisk: 2/5 · Pozycja: siedząca lub leżąca na brzuchu

Przenosi uwagę z karku na barki i ramiona jednym spływającym ruchem – jakby dłonie „zsuwały” napięcie w dół.

PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Osoba masowana siedzi z rękami luźno na udach albo leży na brzuchu z rękami wzdłuż tułowia.
- Stoisz za nią lub klęczysz przy głowie.

KROK PO KROKU

1. Obie dłonie obejmują kark z tyłu, kciuki przy linii włosów.
2. Powoli przesunąć dłonie w dół karku i na boki – po mięśniach barków, w stronę stawów barkowych.
3. Na zaokrągleniu barku obejmij go całą dłonią i zatrzymaj się na 2 sekundy.
4. Kontynuuj ruch w dół zewnętrzną stroną ramienia, aż do łokcia, lekko obejmując ramię dłonią.
5. Wróć dłońmi w górę do barków, lżej, nacisk 1/5.
6. Powtórz cały ruch 3 razy, za każdym razem odrobinę wolniej. Za trzecim razem zostań przy ramionach – zaczynasz kolejny krok.

NA CO UWAŻAĆ

- Barki nie lubią szczypania – chwytaj całą dłonią, nie samymi palcami.
- Jeśli osoba masowana ma bolesny bark, przesuwaj się nad nim bardzo lekko albo go omiń.

Wariant mocniejszy: na barkach dodaj 2–3 delikatne ugniecenia całą dłonią (nacisk 3/5). Najczęstszy błąd: ciągnięcie barków w dół zamiast płynnego głaskania.

Przejdźcie ramiona → dłonie

Partia ciała: ramię, przedramię, dłoń · Czas: ok. 1 min na stronę · Nacisk: 2/5 ·
Pozycja: leżąca na plecach, siedząca lub półleżąca

Prowadzi od ramienia aż po czubki palców i sprawia, że masaż dłoni nie zaczyna się „znikąd”, tylko jest naturalnym końcem ruchu.

PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Ręka osoby masowanej leży luźno na ręczniku, na łóżku albo na twoich kolanach, wnętrzem dłoni w dół.
- Siedzisz lub klęczysz z boku, na wysokości łokcia.

KROK PO KROKU

1. Jedną dłonią obejmij nadgarstek (kotwica), drugą połącz płasko na ramieniu tuż pod barkiem.
2. Przesuń dłoń w dół ramienia, przez łokieć (lekko, bez nacisku na kość), po przedramieniu aż do nadgarstka.
3. Wróć w górę lżejszym ruchem, nacisk 1/5. Powtórz 2 razy.
4. Za trzecim razem nie wracaj w górę – obie dłonie obejmują nadgarstek z dwóch stron.

5. Przesuń obie dłonie powoli po grzbiecie i wewnątrz dłoni osoby masowanej aż do czubków palców, jakby dłoń „wysuwała się” z twoich.
6. Zatrzymaj się z dlonią osoby masowanej między swoimi dłońmi na 2–3 sekundy – zaczynasz masaż dłoni.

NA CO UWAŻAĆ

- Nie ciągnij za rękę ani za palce.
- Omijaj wewnętrzną stronę łokcia i pachę.

Najczęstszy błąd: chwytanie dłoni od razu, bez zejścia po ramieniu.
Osoba masowana czuje wtedy przerwę.

Przejdźcie plecy → nogi

Partia ciała: dolne plecy, biodra (przez ręcznik), tył ud · Czas: ok. 1 min ·
Nacisk: 1–2/5 · Pozycja: leżąca na brzuchu

Najtrudniejsze przejście, bo trzeba zmienić swoje miejsce i przykryć plecy. Dobrze wykonane wydłuży uczucie rozluźnienia od karku aż po stopy.

PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Osoba masowana leży na brzuchu, przykryta ręcznikiem od talii w dół, pod kostkami zwinięty ręcznik.
- Koc leży złożony przy biodrach, w zasięgu ręki.

KROK PO KROKU

1. Zakończ plecy długim głaskaniem od barków w dół, do talii, obie dłonie płasko.
2. Jedną dłoń zostaw na dole pleców (kotwica). Drugą rozłóż koc i przykryj nim plecy aż do barków.
3. Przez koc i ręcznik przesunь obie dłonie w dół, po bokach bioder, aż na tył ud – jednym powolnym ruchem.
4. Razem z ruchem dłoni przesuwaj się powoli wzdłuż łóżka, od wysokości tułowia do wysokości nóg, cały czas z jedną dłonią na ciele.
5. Odśłoń jedną nogę, odkładając ręcznik na drugą. Jedną dłoń połóż na kostce, drugą na tylnej części uda.
6. Zrób jedno długie głaskanie od kostki do uda (nad dołem podkolanowym przesunь dłoń bez nacisku, ledwie go muskając) – zaczynasz pracę na nodze.

NA CO UWAŻAĆ

- Pośladki i okolice pachwin zawsze przez ręcznik i tylko lekkim przesunięciem – ten masaż nie wchodzi w te partie.
- Dół podkolanowy omijaj: nie uciskaj go ani nie rozcieraj.

Najczęstszy błąd: zostawienie odkrytych, natłuszczonych pleców.
Osoba masowana szybko marznie i napina się.

Przejdźcie nogi → stopy

Partia ciała: łydka, kostka, stopa · Czas: ok. 30–60 s · Nacisk: 2/5 · Pozycja: leżąca na brzuchu lub na plecach

Domyka pracę na nodze i otwiera masaż stopy, który dla wielu osób jest najprzyjemniejszą częścią rytuału.

PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Na brzuchu: stopy wystają poza krawędź łóżka albo leżą na zwiniętym ręczniku pod kostkami.
- Na plecach: wałek z ręcznika pod kolanami, pięty na ręczniku.
- Siedzisz lub klęczysz przy stopach.

KROK PO KROKU

1. Ostatni ruch na nodze to głaskanie od kostki w górę, w kierunku serca – wróć dłońmi lekko w dół.
2. Obie dłonie obejmują kostkę z dwóch stron i stoją w miejscu na 2 sekundy.
3. Przesuń dłonie dalej: jedna po grzbiecie stopy, druga po podeszwie, aż do palców.
4. Obejmij całą stopę obiema dłońmi „jak kanapkę” i przytrzymaj 3 sekundy, lekko ją ogrzewając.

5. Powtórz ruch od kostki do palców jeszcze 2 razy – zaczynasz masaż stopy.

NA CO UWAŻAĆ

- Nie wykręcaj stopy w kostce.
- Przy cukrzycy z neuropatią masaż stóp tylko po rozmowie z lekarzem i bardzo delikatnie.
- Stopy wrażliwe na łaskotki: używaj nieco pewniejszego nacisku (3/5) i całej dłoni zamiast opuszków.

Najczęstszy błąd: przeskakiwanie z uda prosto na palce. Kostka to naturalny „most” – zatrzymaj się na niej.

Zakończenie i „domknięcie” masażu

Partia ciała: całe ciało · Czas: 1–1,5 min · Nacisk: 1–2/5 · Pozycja: dowolna

Każdy rytuał w tej książce kończy się tym samym spokojnym gestem. Dzięki niemu masaż nie „urywa się”, a osoba masowana dostaje wyraźny, łagodny sygnał końca.

PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Koc lub ręcznik masz w zasięgu ręki.
- Muzyka może grać dalej jeszcze kilka minut.

KROK PO KROKU

1. Wykonaj 3 bardzo wolne głaskania całą dłonią po ostatniej masowanej partii, w kierunku serca, nacisk 1–2/5.
2. Przykryj osobę masowaną kocem lub ręcznikiem.
3. Połóż obie dłonie płasko na kocu – na plecach, barkach albo stopach – i zostaw je bez ruchu na 3–5 spokojnych oddechów.
4. Zmniejszaj nacisk dłoni tak, że na końcu ledwie dotykają koca.
5. Powoli unieś dłonie – najpierw nadgarstki, na końcu opuszki palców.
6. Powiedz cicho: „Gotowe. Poleż jeszcze chwilę”, i podaj szklankę wody.

NA CO UWAŻAĆ

- Po masażu na leżąco osoba masowana wstaje powoli: najpierw na bok, potem siad, chwila w siadzie, dopiero potem na nogi.
- Jeśli pojawiają się osłabienie lub zawroty głowy – położyć się, odpocząć dłużej i wypić wodę.

Najczęstszy błąd: kończenie masażu w pół ruchu, bo „czas minął”. Lepiej skrócić ostatni krok o minutę, ale zawsze zostawić czas na domknięcie.

Rytuały na 10 minut

Dziesięć minut to naprawdę wystarczająco dużo, żeby poczuć różnicę. Te trzy rytuały są dla wieczorów, gdy wszystko trwało za długo, a wy macie tylko chwilę. Każdy ma jasny przebieg: od pierwszego dotyku do domknięcia. Czasy w kolumnie kroków sumują się dokładnie do 10 minut.

Wskazówka: ustaw na telefonie (wyciszonym) jeden cichy sygnał na 10 minut albo wybierz utwór o odpowiedniej długości. Dzięki temu osoba masująca nie musi zerkać na zegarek.

Koniec dnia: kark i barki

Partia ciała: kark i barki · Czas: 10 min · Nacisk: 2–3/5 · Pozycja: siedząca

Dla osób, które cały dzień spędziły przy biurku, za kierownicą albo z telefonem w ręku. Bez rozbierania i bez olejku – wystarczy cienka bluzka lub ręcznik na ramionach.

PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Osoba masowana siedzi na krześle lub brzegu kanapy, stopy płasko na podłodze, ręce luźno na udach. Z tyłu może mieć poduszkę, jeśli siedzi głębiej.
- Ty stoisz lub klęczysz za nią. Jeśli używasz olejku, przykryj ramiona ręcznikiem, żeby nie zabrudzić

ubrania.

- Dłonie masz ciepłe i suche. Ustalcie sygnał „stop”.

KROK PO KROKU

1. **0:00–1:00** – Połóż obie dłonie płasko na barkach i zostaw je bez ruchu na 3 oddechy. Poproś, żeby osoba masowana wypuściła powietrze nosem i opuściła barki. Nacisk 1/5. Bez przerwy przejdź do głaskania.
2. **1:00–3:00** – Głaskanie całą dłonią: od podstawy karku, przez górną część barków, aż do stawów barkowych i z powrotem. Ruch powolny, ok. 1 na 2–3 sekundy. Nacisk 2/5. Pod koniec zwolnij i zatrzymaj dłonie na barkach.
3. **3:00–5:00** – Ugniatanie barków: obejmij mięsień u nasady szyi (kapturowy) kciukiem z przodu, palcami z tyłu i powoli ściskaj, puszczaj, przesuwając się ku zewnątrz barku. Nacisk 3/5, nigdy do bólu. Po 2 minutach zsuń dłonie ku karkowi.
4. **5:00–7:00** – Kark: jedna dłoń obejmuje kark z tyłu, kciuk i palce po bokach (nie z przodu szyi). Drugą dłoń połóż na czole osoby masowanej jako podparcie. Powoli głaskaj kciukiem i palcami w górę po mięśniach obok kręgosłupa do linii włosów. Nacisk 2/5. Zmień ręce w połowie kroku.

5. **7:00–8:30** – Okolice łopatek: opuszkami palców zrób małe, powolne kółka po mięśniach nad łopatkami i wzdłuż ich wewnętrznych krawędzi. Nacisk 2–3/5, kręgosłupa nie dotykaj. Zapytaj o numer w skali.
6. **8:30–10:00** – Domknięcie: trzy bardzo wolne głaskania od karku po barki, potem dłonie płasko na barkach na 3 oddechy, nacisk malejący do 1/5. Zdejmuj dłonie powoli. Powiedz: „Gotowe”.

NA CO UWAŻAĆ

- Przodu szyi nie dotykaj. Kark masuj tylko z tyłu i z boków.
- Ciągłe napięcie barków osoby masowanej oznacza, że nacisk jest za mocny – zejść o jeden stopień.
- Jeśli pojawią się zawroty głowy, mrowienie w rękach lub ból – stop.

JAK SKRÓCIĆ / WYDŁUŻYĆ

- **Na 5 minut:** zostaw kroki 0:00–1:00, 1:00–3:00 i krótkie domknięcie.
- **Na 20 minut:** przejdź do rytuału „Pleczy i kark” z rozdziału 6 albo dodaj do tego rytuału masaż ramion i dłoni.

Wariant łagodniejszy: zostań przy głaskaniu (nacisk 1–2/5), bez ugniatań. Najczęstszy błąd: chwytanie barków samymi palcami – obejmuj całą dłońią.

Dłonie na kanapie

Partia ciała: dłonie i przedramiona · Czas: 10 min · Nacisk: 2–3/5 · Pozycja: półleżąca na kanapie

Idealny rytuał po całym dniu pisania, szycia, gotowania albo pracy w ogrodzie. Można go robić przed telewizorem, a nawet w trakcie rozmowy.

PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Osoba masowana siedzi lub pólleży w kącie kanapy, oparta o poduszki.
- Ty siedzisz naprzeciwko, na kanapie, ze złożonym ręcznikiem na kolanach. Na ręczniku spocznie dłoń masowanej osoby.
- Olejek lub krem do rąk w zasięgu ręki; przy kremie wystarczy mała ilość.

KROK PO KROKU

1. **0:00–1:00** – Weź prawą dłoń osoby masowanej w obie swoje i potrzymaj jak ciepłą „kanapkę” przez 3 oddechy. Potem głaskaj całą dłońią od łokcia do czubków palców, nacisk 1–2/5. Zakończ, trzymając dłoń na swoich kolanach.

2. **1:00–2:30** – Wnętrze dłoni: kciukami rób powolne, naprzemienne półokręgi od nadgarstka do palców, szerokim ruchem, jakbyś rozprowadzał krem. Nacisk 2–3/5. Przechodź stopniowo ku palcom.
3. **2:30–4:30** – Palce: każdy palec osobno, od nasady do czubka, chwyć go między kciuk i palec wskazujący i przesun lekko, powoli. Na końcu delikatnie pociągnij – bez szarpania. Mniej więcej 20 sekund na palec. Na końcu obejmij całą dłoń.
4. **4:30–5:00** – Przejście do lewej ręki: obie dłonie głaszczą prawą od palców do łokcia. Sięgnij po lewą dłoń, zachowując kotwicę – jedna dłoń cały czas dotyka osoby masowanej.
5. **5:00–6:30** – Lewa dłoń: głaskanie od łokcia po czubki palców, potem wnętrze dłoni kciukami jak wyżej. Nacisk 2–3/5. Pytaj o numer w skali.
6. **6:30–8:30** – Lewa dłoń, palce i grzbiet: palce po kolei jak wyżej; grzbiet dłoni głaskaj kciukami w stronę nadgarstka, między ścięgnami. Nacisk 2/5.
7. **8:30–10:00** – Domknięcie: obejmij obie dłonie osoby masowanej swoimi i trzymaj je w spokoju przez 3 oddechy. Potem trzy wolne głaskania od przedramion po palce, nacisk 1/5. Powoli puść.

NA CO UWAŻAĆ

- Nie wykręcaj palców ani nadgarstka, nie „strzelaj” stawami.
- Przy bólu stawów (np. w chorobach reumatycznych) wybierz nacisk 1–2/5 i skonsultuj się z lekarzem.
- Zaczerwienienie, obrzęk lub ból stawu – nie masuj tego miejsca.

JAK SKRÓCIĆ / WYDŁUŻYĆ

- **Na 5 minut:** masuj tylko jedną dłoń – wszystkie kroki 0:00–4:30 i krótkie domknięcie.
- **Na 20 minut:** dodaj przedramiona (głaskanie i ugniatanie) i przejście ramiona → dłonie z rozdziału 4, a potem zamień role.

Wariant łagodniejszy: sam krem do rąk i głaskanie bez ugniatania.

Najczęstszy błąd: zbyt mocny ucisk w środku dłoni – tam skóra jest wrażliwa.

Stopy przed snem

Partia ciała: stopy · Czas: 10 min · Nacisk: 2–3/5 · Pozycja: leżąca na plecach lub półleżąca

Cicha, powolna sekwencja na koniec wieczoru. Wiele osób czuje po niej ciepło w stopach i łatwiej zasypia.

PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Osoba masowana leży na łóżku na plecach, wałek z ręcznika pod kolanami, stopy w zasięgu twoich rąk. Drugą stopę przykryj kocem.
- Ty siedzisz u stóp, ze zwiniętym ręcznikiem pod stopą masowanej osoby.
- Olejek lekko ogrzany, światło przygaszone.

KROK PO KROKU

1. **0:00–1:00** – Obejmij prawą stopę obiema dłońmi i potrzymaj 3 oddechy. Nałóż olejek i głaszcz całą dłońią od palców w stronę kostki. Nacisk 1–2/5.
2. **1:00–2:30** – Podeszwa: kciukami rób powolne, naprzemienne ruchy od palców do pięty, całą podeszwą po kolei. Nacisk 3/5, bez gwałtownych ruchów. Zapytaj o nacisk w skali 1–5.
3. **2:30–4:00** – Palce: każdy palec delikatnie obejmij i przesun od nasady do czubka; między palcami zrób małe głaskanie kciukiem. Nacisk 2/5. Dalej, po zewnętrznej stronie stopy, rób małe kółka.
4. **4:00–5:00** – Kostka i domknięcie stopy: obejmij kostkę obiema dłońmi i głaszcz powoli w górę łydki do połowy, potem wróć lżej. Przykryj tę stopę kocem i przejdź kotwicą do drugiej stopy.

5. **5:00–6:00** – Lewa stopa, powitanie: obejmij stopę, potrzymaj 3 oddechy, rozprowadź olejek od palców do kostki. Nacisk 1–2/5.
6. **6:00–7:30** – Lewa podeszwa: jak wyżej, kciukami od palców do pięty. Nacisk 3/5.
7. **7:30–9:00** – Lewe palce i kostka: palce po kolei, kółka na zewnętrznej stronie stopy, obejmowanie kostki. Nacisk 2/5.
8. **9:00–10:00** – Domknięcie: przykryj obie stopy, połóż obie dłonie na kocu na stopach na 3–5 oddechów, zmniejszając nacisk. Powoli odsuń dłonie. Powiedz: „Gotowe, śpij dobrze”.

NA CO UWAŻAĆ

- Cukrzyca z neuropatią, zakrzepica, rany i grzybica stóp – nie masuj lub tylko po rozmowie z lekarzem.
- Nie ugniataj łydek mocno, jeśli bolą lub są spuchnięte – to powód do konsultacji z lekarzem, nie do masażu.
- Łaskotki? Zwiększ nacisk i używaj całej dłoni zamiast opuszków.

JAK SKRÓCIĆ / WYDŁUŻYĆ

- **Na 5 minut:** masuj tylko jedną stopę lub obie, ale tylko głaskaniem i podeszwą.
- **Na 20 minut:** dodaj łydki (rozdział 6, „Nogi i stopy po długim dniu”) albo zamień role.

Wariant łagodniejszy: tylko głaskanie i obejmowanie, bez nacisku na podeszwie. Najczęstszy błąd: pośpiech – stopy lubią powolne, pewne ruchy.

Rytuały na 20 minut

Dwadzieścia minut to złoty środek: wystarczy na spokojny początek, jedną lub dwie partie ciała i porządne domknięcie. Te trzy rytuały mają jasny przebieg – od pierwszego do ostatniego kroku wiesz, co robić, jak mocno i jak przejść dalej. Czasy kroków sumują się dokładnie do 20 minut.

Plecy i kark

Partia ciała: plecy, łopatki, kark · Czas: 20 min · Nacisk: 2–3/5 · Pozycja: leżąca na brzuchu

Klasyczny rytuał na wieczór po pracy fizycznej albo siedzącej. Prowadzi od dołu pleców do karku jednym płynnym łukiem.

PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Osoba masowana leży na brzuchu, czoło na złożonych dłoniach lub na małej poduszce; pod kostkami zwinięty ręcznik. Plecy odkryte do talii, reszta przykryta ręcznikiem lub kocem.
- Ty klęczysz lub siedzisz z boku, na wysokości talii. Olejek lekko ciepły, ok. 1–2 łyżki.
- Sygnał „stop” ustalony, skala nacisku 1–5 przypominiana.

KROK PO KROKU

- 1. 0:00–2:00** – Połóż obie dłonie płasko na plecach i zostaw je na 3 oddechy (kotwica). Rozprowadź olejek: jedną dłonią zostań na ciele, drugą nałóż olejek, a potem szeroko głaskaj plecy od bioder do barków. Nacisk 1–2/5. Bez przerwy przejdź do długich głaskań.
- 2. 2:00–6:00** – Długie głaskanie pleców: obie dłonie płasko po obu stronach kręgosłupa (nie na nim), od talii w górę ku barkom, rozsuń dłonie nad łopatkami, zsuń po bokach w dół. Ok. 1 ruch na 3 sekundy, nacisk 2/5. Po 3 minutach zmień rytm na jeszcze wolniejszy.
- 3. 6:00–10:00** – Ugniatanie mięśni obok kręgosłupa: nasadami dłoni lub kciukami rób okrężne ruchy na mięśniach po jednej stronie, od talii do łopatki, potem po drugiej. Nacisk 3/5, nigdy bezpośrednio na kręgi. Co jakiś czas wróć do głaskania, żeby „wygładzić”.
- 4. 10:00–13:00** – Łopatki i boki: stań po stronie, którą masujesz; opuszkami palców rób małe kółka wokół łopatki i wzdłuż jej krawędzi, potem głaskaj po bokach pleców ku górze. Nacisk 2–3/5. Powtórz po drugiej stronie, zachowując kotwicę.
- 5. 13:00–14:00** – Przejście plecy → kark: długie głaskanie z dołu pleców do karku, obrys łopatek, kciuki przy linii włosów (technika z rozdziału 4). Nacisk 2/5.

6. **14:00–18:00** – Kark i barki: kciukami i palcami głaskaj po bokach karku w górę (1 ruch na 2–3 s), potem ugniataj barki całą dłonią ku stawom. Przodu szyi nie dotykaj. Nacisk 2–3/5. Zapytaj o nacisk w skali 1–5.

7. **18:00–20:00** – Domknięcie: trzy bardzo wolne głaskania całej góry pleców, koc na plecy, dłonie płasko na 3–5 oddechów, nacisk malejący do 1/5. Uniesienie dłoni najpierw nadgarstkami. Szklanka wody.

NA CO UWAŻAĆ

- Nigdy nie uciskaj samego kręgosłupa – pracuj obok, na mięśniach.
- Żylaki, siniaki, zmiany skórne: omiń to miejsce.
- Ból, mrowienie, zawroty głowy – natychmiast przerwij.

JAK SKRÓCIĆ / WYDŁUŻYĆ

- **Na 10 minut:** zostaw 2 min start, 3 min długie głaskanie, 3 min kark i barki (nacisk 2–3/5), 2 min domknięcie – pomiń ugniatanie pleców i łopatk.
- **Na 30 minut:** przejdź do rytuału „Plecy, barki i głowa” z rozdziału 7.

Wariant łagodniejszy: tylko głaskanie (nacisk 1–2/5). Wariant mocniejszy: do 3–4/5 na dużych mięśniach, tylko na prośbę.
Najczęstszy błąd: zbyt szybkie tempo.

Nogi i stopy po długim dniu

Partia ciała: łydki, uda, stopy · Czas: 20 min · Nacisk: 2–3/5 · Pozycja: leżąca na plecach

Dla osób, które cały dzień stoją, chodzą albo siedzą z nogami pod biurkiem. Rytuał w kierunku serca – od stóp ku górze – z pełnym domknięciem.

PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Osoba masowana leży na plecach, zwinięty ręcznik pod kolanami, pod głową poduszka. Jedna noga odsłonięta, druga przykryta kocem.
- Ty siedzisz przy stopach lub z boku na łóżku. Olejek ciepły; pod nogą masowaną możesz położyć ręcznik.

KROK PO KROKU

1. **0:00–2:00** – Prawa noga, powitanie: obejmij stopę, 3 oddechy; rozprowadź olejek długim głaskaniem od kostki ku kolanu, a potem od kolana po udo (jeśli noga jest odkryta). Nacisk 1–2/5.
2. **2:00–6:00** – Łydka i udo: długie głaskanie ku sercu, naprzemiennie z ugniataaniem całą dłonią (łydka od boku, udo z przodu i z boku). Ruch 1 na 2–3 s, nacisk 2–3/5. Dół podkolanowy omijaj. Łydek nie masuj mocno przy bólu, obrzęku lub ucieplonej skórze.
3. **6:00–8:00** – Stopa: kciukami po podeszwie od palców do pięty, palce po kolei, kółka wokół kostki.

Nacisk 2–3/5. Zakończ obejmowaniem stopy i przykryj nogę kocem.

4. **8:00–10:00** – Lewa noga, powitanie: przejście kotwicą do drugiej nogi, odsłoń ją, rozprowadź olejek długim głaskaniem od kostki ku udowi. Nacisk 1–2/5.
5. **10:00–14:00** – Lewa łydka i udo: jak w kroku 2:00–6:00. Zapytaj o nacisk w skali 1–5.
6. **14:00–16:00** – Lewa stopa: jak w kroku 6:00–8:00.
7. **16:00–18:00** – Obie stopy razem: odsłoń obie stopy, połóż po jednej dłoni na każdej podeszwie i głaszcz powoli od palców do pięt. Potem obejmij kostki. Nacisk 2/5. Powoli zmniejszaj nacisk.
8. **18:00–20:00** – Domknięcie: przykryj nogi kocem, dłonie płasko na stopach na 3–5 oddechów, nacisk malejący do 1/5. Zdejmij dłonie powoli. Szklanka wody; wstawanie powoli.

NA CO UWAŻAĆ

- Ból, obrzęk i ucieplenie jednej łydki mogą oznaczać zakrzepicę – nie masuj, skontaktuj się z lekarzem.
- Żylaki, rany, siniaki – omijaj. Cukrzyca z neuropatią – tylko po rozmowie z lekarzem.
- Nigdy nie uciskaj dołu podkolanowego ani pachwin.

JAK SKRÓCIĆ / WYDŁUŻYĆ

- **Na 10 minut:** rytuał „Stopy przed snem” z rozdziału 5.
- **Na 30 minut:** dodaj masaż tyłu ud (osoba na brzuchu) albo przejdź do „Cały tył ciała”.

Wariant łagodniejszy: bez ugniatań, tylko głaskanie. Najczęstszy błąd: ruch od góry do dołu – zawsze od stóp ku sercu, a z powrotem lekko.

Na krześle – bez rozbierania

Partia ciała: plecy, barki, kark, ramiona, głowa · Czas: 20 min · Nacisk: 2–3/5 ·
Pozycja: siedząca

*Rytuał na dni, gdy nie macie ochoty się przebierać,
brakuje miejsca albo po prostu chcecie coś szybkiego.
Cały masaż odbywa się przez ubranie.*

PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Osoba masowana siedzi okrakiem na krześle (oparcie z przodu, na nim poduszka, na której opiera ramiona i czoło) albo przodem do stołu z poduszką. Stopy płasko na podłodze.
- Ubranie: cienka, miękka bluzka lub koszulka; bez grubych swetrów, zamków i guzików na plecach. Bez olejku.
- Ty stoisz za nią, nogi lekko w rozkroku, kolana miękkie.

KROK PO KROKU

1. **0:00–2:00** – Dłonie płasko na plecach, 3 oddechy.
Potem długie głaskanie z dołu pleców ku barkom i na boki. Nacisk 1–2/5.
2. **2:00–6:00** – Plecy: nasadami dłoni rób powolne okrężne ruchy na mięśniach obok kręgosłupa (nigdy na nim), od talii do łopatek, po obu stronach. Nacisk 2–3/5. Zapytaj o nacisk w skali 1–5.
3. **6:00–10:00** – Łopatki i barki: kciukami okrężnie wzdłuż krawędzi łopatek, potem ugniatanie barków całą dłonią, od karku ku stawom. Nacisk 3/5. Zakończ wolnym głaskaniem barków.
4. **10:00–14:00** – Kark i podstawa czaszki: jedna dłoń na czole jako podparcie, druga obejmuje kark z tyłu; kciukiem i palcami głaszcz w górę po bokach karku. Zmieniaj dłonie. Nacisk 2/5. Przodu szyi nie dotykaj.
5. **14:00–17:00** – Ramiona i dłonie: głaszcz ramię od barku do łokcia, potem przedramię do nadgarstka (przejście ramiona → dłonie), kciukami rozetrzyj dłonie. Powtórz na drugiej ręce. Nacisk 2/5.
6. **17:00–18:30** – Skóra głowy: opuszkami palców rób małe kółka od karku ku czubkowi głowy, potem na skroniach i czole bardzo lekko (nacisk 1–2/5). Twarzy nie masuj.

7. **18:30–20:00** – Domknięcie: trzy wolne głaskania od karku po barki, dłonie na barkach na 3–5 oddechów, nacisk malejący do 1/5. Powoli unieś dłonie. Poproś, żeby osoba masowana posiedziała jeszcze chwilę z zamkniętymi oczami.

NA CO UWAŻAĆ

- Nie naciskaj na kręgosłup, przodu szyi ani pod kolanami.
- Zimne dłonie rozgrzej przed dotknięciem; unikaj pośpiechu.
- Zawroty głowy, nudności, mrowienie w rękach – przerwij i posiedźcie spokojnie.

JAK SKRÓCIĆ / WYDŁUŻYĆ

- **Na 10 minut:** rytuał „Koniec dnia: kark i barki” z rozdziału 5.
- **Na 30 minut:** przejdź na łóżko i wybierz „Plecy, barki i głowa” z rozdziału 7.

Wariant łagodniejszy: sam nacisk 2/5, bez ugniatania. Najczęstszy błąd: przyciskanie przez grube ubranie zbyt mocno – bluzka tłumi dotyk, więc naciskaj powoli, nie siłą.

Rytuały na 30 minut

Trzydzieści minut to czas na prawdziwy weekendowy rytuał: z długim wstępem, kilkoma partiami ciała i spokojnym wyciszeniem. Wszystkie trzy rytuały są zbudowane z przejść, które znasz z rozdziału 4. Casy kroków sumują się dokładnie do 30 minut.

Wskazówka: w dłuższym rytuale zadбай o ciepło. Odkrywaj tylko tę partię, nad którą aktualnie pracujesz, a resztę przykrywaj kocem.

Cały tył ciała

Partia ciała: plecy, kark, nogi, stopy · Czas: 30 min · Nacisk: 2–3/5 · Pozycja: leżąca na brzuchu

Pełna sekwencja od karku po stopy, bez zmiany pozycji osoby masowanej. Wszystkie przejścia z rozdziału 4 spotykają się tu w jednym rytuale.

PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Osoba masowana leży na brzuchu, czoło na dłoniach lub poduszce, zwinięty ręcznik pod kostkami. Przykryta ręcznikiem od talii w dół i kocem na plecach, gdy ich nie masujesz.
- Olejek ciepły, ok. 2 łyżek na cały rytuał. Wyciszony telefon, woda obok. Ty zaczynasz z boku łóżka, na

wysokości talii.

KROK PO KROKU

1. **0:00–3:00** – Dłonie płasko na plecach, 3 oddechy (kotwica). Rozprowadź olejek długimi głaskaniami od bioder do barków i z powrotem lżej. Nacisk 1–2/5.
2. **3:00–9:00** – Plecy: na przemian długie głaskanie (2 min), ugniatanie mięśni obok kręgosłupa nasadami dłoni lub kciukami (3 min, nacisk 3/5, nigdy na kręgach) i znów głaskanie (1 min). Ruch 1 na 2–3 s.
3. **9:00–13:00** – Łopatki i barki: opuszkami palców kółka wokół łopatek, potem ugniatanie barków całą dłonią ku stawom. Nacisk 2–3/5. Zapytaj o nacisk w skali 1–5.
4. **13:00–16:00** – Kark (przejdź plecy → kark): obrys łopatek, kciuki po bokach karku, powolne głaskanie w górę do linii włosów, na koniec ruch kark → ramiona. Nacisk 2/5. Przodu szyi nie dotykaj.
5. **16:00–17:00** – Przejdź plecy → nogi: przykryj plecy kocem, jedną dłoń zostaw na dole pleców, drugą przejdź po bokach bioder (przez ręcznik) na tył uda. Przesuń się wzdłuż łóżka. Nacisk 1–2/5.
6. **17:00–23:00** – Tył ud i łydki: odsłoń prawą nogę, 3 minuty głaskania i ugniatania od kostki ku górze; to

samo na lewej nodze. Nacisk 2–3/5. Dół podkolanowy omijaj, żyłaki i siniaki omijaj.

7. **23:00–24:00** – Przejście nogi → stopy: obejmij kostkę obiema dłońmi i przesun dłonie po stopie do palców. Nacisk 2/5.
8. **24:00–27:00** – Stopy: kciukami po podeszwie od palców do pięty, palce po kolei – półtorej minuty na każdą stopę. Nacisk 2–3/5. Przykrywaj stopę po zakończeniu.
9. **27:00–30:00** – Domknięcie: przykryj całe ciało kocem, trzy bardzo wolne głaskania po kocu od stóp do pleców, dłonie płasko na plecach na 3–5 oddechów, nacisk malejący do 1/5. Szklanka wody, powolne wstawanie.

NA CO UWAŻAĆ

- Kręgosłupa, dołu podkolanowego i pachwin nie uciskaj. Pośladków nie masuj.
- Ból, obrzęk i ucieplenie łydki – nie masuj, skonsultuj z lekarzem (podejrzanie zakrzepicy).
- Ciśnienie, serce, ciąża, leki przeciwzakrzepowe – najpierw rozmowa z lekarzem.

JAK SKRÓCIĆ / WYDŁUŻYĆ

- **Na 20 minut:** zostaw 2 min start, 4 min plecy, 3 min łopatki i barki, 3 min kark, 1 min przejście, 5 min nogi i

stopy (po 2,5), 2 min domknięcie.

- **Na 40 minut:** dodaj 5 minut na barki i 5 minut na stopy, nie zmieniając tempa.

Wariant łagodniejszy: tylko głaskanie, bez ugniatania. Najczęstszy błąd: pominięcie kocem i marznięcie osoby masowanej w połowie rytuału.

Plecy, barki i głowa

Partia ciała: plecy, barki, kark, skóra głowy · Czas: 30 min · Nacisk: 2–3/5 ·
Pozycja: leżąca na brzuchu, potem na plecach

Rytuał na koniec ciężkiego tygodnia. Zaczyna się od pleców, a kończy łagodnym masażem głowy, po którym wiele osób zapada w głęboki spokój.

PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Osoba masowana leży na brzuchu; w kroku z głową obróci się na plecy, z poduszką pod głową. Koc pod ręką.
- Ty zacznasz z boku, potem siadasz przy głowie (na łóżku za wezglowiem albo na krześle).
- Olejek tylko na plecy; do głowy użyj suchych, czystych dłoni (bez olejku we włosach, o ile osoba masowana nie chce inaczej).

KROK PO KROKU

1. **0:00–3:00** – Dłonie płasko na plecach, 3 oddechy, rozprowadzenie olejku długimi głaskaniami od bioder do barków. Nacisk 1–2/5.
2. **3:00–10:00** – Plecy: długie głaskanie, ugniatanie mięśni obok kręgosłupa nasadami dłoni, głaskanie po bokach i znów całością. Kolejność: 2 min głaskania, 4 min ugniatania (nacisk 3/5), 1 min głaskania. Nigdy na kręgosłupie.
3. **10:00–15:00** – Łopatki i barki: kółka opuszkami wokół łopatek (2 min), ugniatanie barków całą dłonią (2 min), długie głaskanie od karku do ramion (1 min). Nacisk 2–3/5. Zapytaj o nacisk w skali 1–5.
4. **15:00–20:00** – Kark (przejsie plecy → kark): kciuki i palce po bokach karku, powolne głaskanie w górę do linii włosów, na zmianę z lekkim ugniataniem; dłoń na czole jako podparcie. Nacisk 2/5. Przodu szyi nie dotykaj. Ostatnią minutę poświęć na przejsie kark → ramiona.
5. **20:00–25:00** – Głowa: poproś osobę masowaną o obrót na plecy i przysuń się do głowy (koc na ciało). Opuszkami palców rób małe okrężne ruchy na skórze głowy od karku ku czubkowi, potem skronie bardzo lekko, potem głaskanie czoła od środka na boki. Nacisk

1–2/5. Twarzy poza czołem i skroniami nie masuj;
olejków eterycznych nie używaj.

6. **25:00–27:00** – Ramiona: przesuń się na bok, głaskaj ramiona od barków do dłoni (przejście ramiona → dłonie), każde po 1 minucie. Nacisk 2/5.

7. **27:00–30:00** – Domknięcie: przykryj kocem, dłonie na ramionach lub barkach na 3–5 oddechów, nacisk malejący do 1/5. Zostaw osobę masowaną w ciszy na minutę. Powiedz: „Gotowe, leż, jak długo chcesz”.

NA CO UWAŻAĆ

- Nie ciągnij włosów i nie ruszaj szyi gwałtownie. Obracanie na plecy wykonuje osoba masowana sama, powoli.
- Zawroty głowy, nudności lub mrowienie – przerwij.
- Rany, zmiany skórne i świeże urazy głowy – omiń lub zrezygnuj z kroku.

JAK SKRÓCIĆ / WYDŁUŻYĆ

- **Na 20 minut:** rytuał „Plecy i kark” z rozdziału 6, a na końcu 3 minuty skóry głowy zamiast końcowego domknięcia.
- **Na 40 minut:** przedłuż plecy do 10 minut i głowę do 8.

Wariant łagodniejszy: bez ugniatań, głowa bardzo lekko (nacisk 1/5). Najczęstszy błąd: mocny nacisk na skroniach – tam wystarczy muśnięcie.

Weekendowy rytuał: dłonie, nogi, stopy i głowa

Partia ciała: dłonie, nogi, stopy, głowa · Czas: 30 min · Nacisk: 2–3/5 ·

Pozycja: półleżąca lub leżąca na plecach

Powolny rytuał na sobotę lub niedzielę, gdy macie czas. Osoba masowana nie musi zmieniać pozycji – wszystko dzieje się na plecach lub półleżąc.

PRZYGOTOWANIE I UŁOŻENIE

- Osoba masowana leży na łóżku lub półleży na kanapie, pod kolanami wałek z ręcznika, pod głową poduszka.
- Ty siedzisz przy boku, potem przy stopach, na końcu przy głowie. Koc, ręczniki, olejek ciepły (do rąk i nóg).

KROK PO KROKU

1. **0:00–2:00** – Dłonie na dłoniach osoby masowanej, 3 oddechy. Głaskanie rąk od ramion do palców (przejście ramiona → dłonie). Nacisk 1–2/5.
2. **2:00–7:00** – Dłonie: wewnątrz dłoni kciukami, palce po kolei, grzbiet dłoni głaskaniem – 2,5 minuty na każdą dłoń. Nacisk 2–3/5.
3. **7:00–8:00** – Przejście do nóg: jedna dłoń cały czas na ciele, przesunąć się wzdłuż łóżka do stóp; głaskanie

wzdłuż ciała bez uciskania.

4. **8:00–16:00** – Nogi (po 4 minuty na nogę): głaskanie ku sercu od kostki do uda, ugniatanie łydki i uda całą dłonią. Nacisk 2–3/5. Dół podkolanowy, pachwiny, żyłaki i siniaki omijaj.
5. **16:00–17:00** – Przejście nogi → stopy: obejmij kostki, przesunąć dłonie po stopach do palców. Nacisk 2/5.
6. **17:00–23:00** – Stopy: kciukami po podeszwie, palce po kolei, kółka wokół kostki – po 3 minuty na stopę. Nacisk 2–3/5. Zapytaj o nacisk w skali 1–5.
7. **23:00–28:00** – Głowa: przesunąć się przy głowie; opuszkami palców małe kółka na skórze głowy, skronie i czoło bardzo lekko, głaskanie od środka czoła na boki. Nacisk 1–2/5. Twarzy poza czołem i skroniami nie masuj.
8. **28:00–30:00** – Domknięcie: koc, dłonie na ramionach lub stopach na 3–5 oddechów, nacisk malejący do 1/5. Szklanka wody i spokojne wstawanie.

NA CO UWAŻAĆ

- Stawy dłoni i nadgarstków nie lubią szarpania ani wykręcania.
- Łydki: ból i obrzęk jednej strony – nie masuj, idź do lekarza.

- Cukrzyca z neuropatią – tylko za zgodą lekarza, bardzo delikatnie.

JAK SKRÓCIĆ / WYDŁUŻYĆ

- **Na 20 minut:** pomiń dłonie i głowę, zostaw nogi i stopy: rytuał „Nogi i stopy po długim dniu”.
- **Na 40 minut:** dodaj 5 minut na plecy (osoba leży na brzuchu) po nogach.

Wariant łagodniejszy: bez ugniatań nóg. Najczęstszy błąd: pośpiech w ostatnich 5 minutach – głowa potrzebuje najwolniejszych ruchów.

Dopasuj rytuał do siebie

Żaden wieczór nie jest taki sam. Czasem macie dziesięć minut, czasem całe popołudnie. Ten rozdział pomaga wybrać rytuał, połączyć kilka w dłuższą sekwencję i dostosować je do waszej sytuacji.

Ile mamy czasu, taki rytuał wybieramy

Ile mamy czasu	Rytuał	Pozycja	Kiedy po niego sięgnąć
10 min	Koniec dnia: kark i barki	Siedząca	Po pracy przy biurku, bez rozbierania
10 min	Dłonie na kanapie	Półleżąca	Przed telewizorem, po pracy rąk
10 min	Stopy przed snem	Leżąca na plecach	Tuż przed zaśnięciem
20 min	Plecy i kark	Na brzuchu	Wieczór po długim dniu
20 min	Nogi i stopy po długim dniu	Na plecach	Po staniu, chodzeniu, podróży
20 min	Na krześle – bez rozbierania	Siedząca	Gdy brak miejsca lub ochoty na przebieranie
30 min	Cały tył ciała	Na brzuchu	Weekend, wolny wieczór

Ile mamy czasu	Rytuał	Pozycja	Kiedy po niego sięgnąć
30 min	Plecy, barki i głowa	Na brzuchu, potem na plecach	Koniec ciężkiego tygodnia
30 min	Weekendowy rytuał: dłonie, nogi, stopy i głowa	Półleżąca	Sobota lub niedziela, bez pośpiechu

Jak łączyć rytuały

Każdy rytuał kończy się domknięciem, więc najlepiej łączyć je tak, żeby pierwsze domknięcie stało się „przejściem”. Kilka sprawdzonych par:

- **10 + 10 = 20:** „Koniec dnia: kark i barki” (siedząco) i na kanapie „Dłonie na kanapie”. Pomiń środkowe domknięcie – po pierwszym rytuale po prostu zostaw jedną dłoń na ramieniu i przejdź do drugiego.
- **10 + 20 = 30:** „Plecy i kark” i na koniec „Stopy przed snem”.
- **20 + 10 = 30:** „Nogi i stopy po długim dniu” plus „Koniec dnia: kark i barki” następnego wieczoru, jeśli nie chcecie robić całości naraz.

Wskazówka: przy łączeniu rytuałów nie dokładajcie nacisku, tylko czas i płynność. Dłuższy masaż nie musi być mocniejszy.

Zamiana ról

Dobrze jest umówić się z góry, że po masażu role się zamieniają – tego samego dnia albo następnego. Kilka zasad:

- Osoba, która masowała, ma prawo odpocząć 5–10 minut, wypić wodę i rozmasować własne dłonie, zanim zamieni się rolami.
- Jeśli macie tylko 10 minut – zamieniajcie się co drugi dzień, nie próbujcie robić dwóch masażów w pośpiechu.
- W długim rytuale (30 minut) osoba masująca może po 15 minutach poprosić o przerwę. To normalne: zmęczone dłonie nie masują dobrze.
- Po zamianie rólście ten sam rytuał albo inny – o tym decyduje nowa osoba masowana.

Osoby starsze

Wiele osób starszych lubi masaż dłoni, stóp i karku, bo jest spokojny i nie wymaga leżenia. Przy takim masażu:

- wybierz pozycję siedzącą lub półleżącą, z podparciem pod plecami i kolanami;

- nacisk trzymaj na poziomie 1–2/5 – skóra bywa cienka, a naczynia i kości delikatne;
- skracaj sesję do 10 minut; wydłużaj dopiero, gdy czuje się dobrze;
- unikaj nóg, jeśli są obrzęki, żylaki lub zmiany skórne; przy osteoporozie, lekach przeciwzakrzepowych i chorobach serca najpierw porozmawiajcie z lekarzem;
- po masażu pomóż wstać powoli, najpierw usiąść, potem stanąć.

Ciąża

Uwaga: w ciąży masaż tylko po rozmowie z lekarzem lub położną prowadzącą. W tej książce nie ma technik przeznaczonych dla kobiet w ciąży – nie dostosowujemy ich na własną rękę. Jeśli lekarz się zgodzi, zapytaj, które partie ciała są dozwolone i jak długo.

Plan na tydzień dla dwojga

Przykład, jak rozłożyć rytuały na tydzień bez presji. Dostosujcie do swoich dni i energii; to propozycja, nie obowiązek.

Dzień	Rytuał	Kto masuje	Czas
Poniedziałek	Koniec dnia: kark i barki	Osoba A	10 min
Środa	Koniec dnia: kark i barki	Osoba B	10 min

Dzień	Rytuał	Kto masuje	Czas
Piątek	Nogi i stopy po długim dniu	Osoba A, potem B (zamiana)	2 × 20 min lub 2 × 10 min
Sobota	Plecy, barki i głowa	Osoba A	30 min
Niedziela	Weekendowy rytuał: dłonie, nogi, stopy i głowa	Osoba B	30 min

Wtorek i czwartek zostają wolne – ciało też potrzebuje przerwy, a rytuał nie powinien stać się kolejnym obowiązkiem.

Najczęstsze błędy i pytania

Większość problemów w masażu we dwoje ma proste przyczyny: pośpiech, zbyt duży nacisk albo brak rozmowy. Poniżej znajdziesz najczęstsze błędy i odpowiedzi na pytania, które wracają najczęściej.

Najczęstsze błędy

1. **Zbyt mocny nacisk.** Masaż nie ma boleć. Zostań przy 2–3/5, a mocniej tylko na wyraźną prośbę i nie powyżej 4.
2. **Pośpiech.** Ruch na 2–3 sekundy to naprawdę wolno. Jeśli się spieszysz, wybierz krótszy rytuał, nie szybsze ruchy.
3. **Zimne dłonie i zimny olejek.** Rozgrzej dłonie i postaw butelkę w kubku z ciepłą wodą.
4. **Brak rozmowy na początku.** Pytanie „na co masz ochotę?” zajmuje 10 sekund i oszczędza niezręczności.
5. **Odrywanie obu dłoni od ciała.** Zasada kotwicy: jedna dłoń zawsze zostaje na ciele.
6. **Masowanie kręgosłupa i przodu szyi.** Pracuj obok kręgosłupa, na mięśniach, a przód szyi omijaj.
7. **Brak ciepła.** Odkryta, natłuszczona skóra szybko się wychładza. Odkrywaj tylko tę część, nad którą pracujesz, resztę przykrywaj.

8. **Telefon w pobliżu.** Powiadomienie w połowie rytuału przerywa spokój. Wycisz telefon i odłóż go ekranem w dół.
9. **Ignorowanie sygnałów „stop”.** Ból, mrowienie, zawroty głowy, drżenie – od razu przerwij i zapytaj, co się dzieje.
10. **Ciągły ruch bez przerw na oddech.** Zatrzymuj dłonie co kilka minut. Cisza i bezruch też są częścią masażu.
11. **Zła postawa osoby masującej.** Zgarbione plecy i napięte ramiona kończą się bólem po 10 minutach. Ustaw się wygodnie i pracuj ciężarem ciała, nie siłą ramion.
12. **Nagłe zakończenie.** Odjęcie dłoni w połowie ruchu wybudza. Zawsze zrób domknięcie z rozdziału 4.

Pytania i odpowiedzi

1. Czy potrzebujemy specjalnego stołu do masażu?

Nie. Wystarczy łóżko, kanapa, koc na podłodze lub krzesło. Ważne, żeby osoba masowana leżała lub siedziała wygodnie, a osoba masująca miała swobodny dostęp do ciała bez zginania się w pół. Rozdział 3 opisuje ułożenie krok po kroku.

2. Jaki olejek wybrać?

Zwykle wystarcza olej ze słodkich migdałów, z pestek winogron lub zwykła oliwka. Przed pierwszym użyciem zrób próbę uczuleniovą: kropla na zgięciu łokcia i 24 godziny obserwacji.

Olejki eteryczne tylko rozcieńczone (najwyżej 1–2 krople na łyżkę oleju bazowego), nigdy na twarz, nie w ciąży ani u dzieci.

3. Co zrobić, jeśli jedna osoba jest łaskotliwa?

Zwiększ nacisk (3/5), używaj całych dłoni zamiast opuszków i poruszaj się wolniej. Łaskotki to zwykle reakcja na zbyt lekki, „niepewny” dotyk. Jeśli to nie pomaga, pomiń tę partię.

4. Jak często można robić masaż we dwoje?

Wiele osób lubi 2–3 razy w tygodniu po 10–20 minut. Dłuższy rytuał 30-minutowy sprawdza się raz w tygodniu, w weekend. Słuchaj ciała: jeśli skóra jest podrażniona lub czujesz zmęczenie, zrób przerwę.

5. Co jeśli ktoś zaśnie w trakcie?

To dobry znak – znaczy, że się rozluźnił. Zwolnij, zmniejsz nacisk, przejdź do domknięcia i przykryj go kocem. Nie budź gwałtownie.

6. Czy można masować przez ubranie?

Tak. Rytuał „Na krześle – bez rozbierania” jest zaprojektowany właśnie tak. Wybierz cienki, miękki materiał i naciskaj powoli, bez olejku.

7. Kiedy nie wolno masować?

Przy gorączce lub infekcji, podejrzeniu zakrzepicy (ból i obrzęk łydki), chorobie nowotworowej, poważnych chorobach serca lub ciśnienia, zaawansowanej osteoporozie, lekach przeciwzakrzepowych, cukrzycy z neuropatią (stopy), po niedawnej operacji i po alkoholu. W ciąży tylko po rozmowie z lekarzem. Pełna lista jest w Tomie 1.

8. Moje dłonie szybko się męczą. Co robić?

Zrób przerwę, rozpuść palce, potrząśnij dłońmi. Używaj nasady dłoni i ciężaru ciała zamiast siły kciuków, zmieniaj ręce, a rytuały skracaj. Zamiana ról pomaga wszystkim.

9. Czy masaż może zastąpić wizytę u fizjoterapeuty lub lekarza?

Nie. Masaż domowy ma pomóc się rozluźnić i spędzić czas razem. Jeśli ból utrzymuje się, nasila lub promieniuje, skonsultuj go ze specjalistą.

10. Jak zacząć, jeśli czujemy się niezręcznie?

Zacznijcie od rytuału „Dłonie na kanapie” albo „Koniec dnia: kark i barki”. Są krótkie, bez rozbierania, a rozmowa przy nich przychodzi naturalnie. Z czasem wybierzeć dłuższe sekwencje.

Każdy masaż jest trochę inny. Jeśli coś w tej książce nie pasuje do waszej sytuacji – zmieńcie, skróćcie, pomińcie. Najważniejsze, żeby obie osoby czuły się dobrze.