

Żady - kamienie młodości

Żady od wieków uważane były za kamienie młodości. W starożytnych Chinach i Japonii stosowano je do pielęgnacji skóry. Chłód wydzielany przez żad pomaga zamknąć pory, obkurcza przekrwione i obrzęknięte obszary twarzy i szyi, działa łagodząco.



fol. Dorota Szelezińska

Kosmetyka i Kosmetologia: **Skąd Pani zainteresowanie waleczkami żadowymi?**

Marzena Roman: Waleczkami zainteresowałam się w trakcie kursu poświęconego japońskiemu odmładzającemu masażowi z elementami shiatsu. Prowadziła go Sophie Meyer, znawczyni orientalnych technik masażu i znakomity szkoleniowiec z paryskiej Massage Academy. Właściwości żadu i forma waleczka doskonale harmonizują z dalekowschodnią techniką masażu i potęgują wrażenie egzotyki.

Żad to zwyczajowa nazwa nefrytu (żad nefrytowy) i jadeitu (żad jadeitowy), podobnych do siebie z wyglądu i często mylnych minerałów, które należą do zupełnie innych grup. Jadeit

i symbole kultu religijnego. W przedkolumbijskiej Ameryce Środkowej żad był nawet bardziej ceniony od złota.

KiK: Na czym polega terapeutyczne działanie minerału?

M.R.: Żady nazywane są kamieniami młodości. W Chinach kobiety wykorzystywały żadowe waleczki do codziennej pielęgnacji twarzy. Pomagały zachować urodę i młodość. Technika ta rozpowszechniła się następnie w całej Azji, szczególnie polubiły ją Japonki. Żadowe waleczki doskonale oddziałują na skórę. Żad charakteryzuje się znacznym przewodnictwem cieplnym i dużą pojemnością cieplną. To sprawia, że wydaje się chłodny. Chłód wydzielany przez żad pomaga zatem zamknąć pory, obkurcza prze-

ne i spokojne ruchy wykonywane podczas masażu waleczkami - odprężają i uspokajają.

KiK: Jakie zabiegi można wykonać przy użyciu waleczek? Czy wszystkie?

M.R.: Waleczki żadowe doskonale nadają się do zabiegów kosmetycznych przeznaczonych do pielęgnacji twarzy. Forma waleczka umożliwia obracanie się i toczenie po skórze. Zapewnia to kontakt z coraz to inną powierzchnią żadu oraz właściwy, delikatny nacisk. Żadowe waleczki stosuje tylko podczas japońskiego odmładzającego masażu twarzy z elementami shiatsu. Skóra na twarzy jest niezwykle wrażliwa i dlatego wymaga odpowiedniego, delikatnego traktowania.

W salonie kosmetycznym minerały stosowane są w formie waleczków o obłych kształtach i gładkiej powierzchni. Masaż żadami usprawnia drenaż limfy, poprawia mikrokrążenie krwi. Zmniejsza też obrzęki i inne problemy związane z zatrzymywaniem wody oraz redukuje worki pod oczami. Pani Marzena Roman, dyplomowana masażystka, opowiedziała nam o japońskim odmładzającym masażu twarzy z elementami shiatsu, do którego wykorzystuje właśnie waleczki żadowe.

należy do piroksenów, będących krzemianami łańcuchowymi. Natomiast nefryt jest zaliczany do amfiboli, które są krzemianami wstęgowymi. Nazwa żad (jade) pochodzi stąd, że początkowo oba te kamienie uważano za jeden minerał.

W połowie XIX wieku wykazano, że ten związły kamień, który znano od 7000 lat, to dwa różne minerały. Ich rozróżnienie jest trudne, co może być przyczyną, że słowo żad nadal jest używane.

Żady znane są od dawna na Wschodzie, szczególnie w Chinach. Wyrabiano z nich różne drobne dzieła sztuki, figurki

krwione i obrzęknięte obszary twarzy i szyi, działa łagodząco na skórę. Forma waleczka o obłych kształtach i gładkiej powierzchni dodatkowo potęguje to wrażenie. Masaż waleczkami usprawnia drenaż limfy, a więc zmniejsza obrzęki i inne problemy związane z zatrzymywaniem wody. Doskonale pomaga zniwelować worki pod oczami i poprawia również mikrokrążenie krwi. Regularnie stosowane waleczków żadowych korzystnie wpływa na drobne rozszerzone naczynia krwionośne.

Technika ta ma również działanie liftingujące, a więc spłyca zmarszczki i bruzdy. A regular-

KiK: Gdzie można nabyć takie waleczki?

M.R.: Uczestnicy kursu prowadzonego przez Sophie Meyer mieli wówczas okazję je zamówić. Żadowe waleczki można również znaleźć w sklepach, które zajmują się bezpośrednim importem z Chin. Na terenie Krakowa nie znalazłam sklepu, który sprowadzałby takie waleczki.

KiK: W masażu odmładzającym wykorzystuje Pani technikę shiatsu. Może kilka słów o niej?

M.R.: Pierwsze wzmianki o shiatsu sięgają początków

naszej ery. Tradycyjny masaż chiński znany był jako *anma*. Z czasem praktykowany był także przez Japończyków. Następnie pod wpływem tradycyjnej medycyny Wschodu oraz zachodniej nauki *anma* przekształciło się we współczesne shiatsu. Japońskie słowo shiatsu złożone jest z dwóch członów. *Shi* znaczy palec, natomiast *atsu* - ucisk. Zastosowanie ucisku jest podstawową zasadą shiatsu. Stąd też nazywa się tę technikę akupresurą, mimo iż technicznie termin ten nie jest poprawny. Shiatsu można uznać za pewien wariant



akupresury ponieważ poprzez ucisk stymulowane są punkty akupresurowe.

Jednakże w shiatsu ucisk stosowany jest często na większych obszarach, a nie tylko punktowo, jak to się dzieje w akupresurze. Punkty, które uciskamy w masażu shiatsu, nazywane są *tsubo* i znajdują się często w małych zagłębieniach, mających zwykle rozmiar palca.

Osoby wykonujące masaż shiatsu używają nie tylko palców, lecz również dłoni, przedramion, łokci, kolan i stóp. Oprócz ucisku w shiatsu

stosujemy technikę rozciągania, co może być już bardziej uznane za pewną formę techniki zapożyczonej z nowoczesnej fizjoterapii niż z prastarych

W Chinach od wieków kobiety wykorzystywały żadowe wałeczki do codziennej pielęgnacji twarzy. Technika ta rozpowszechniła się w całej Azji. Szczególnie polubiły ją Japonki. Masaż wałeczkami redukuje drobne rozszerzone naczynia krwionośne oraz cienie pod oczami. Działa liftingująco. Regularne, spokojne ruchy wałeczkami odprężają i uspokajają.

dalekowschodnich form masażu. Każdy człowiek potrzebuje dotyku, a shiatsu pomaga zaspokoić tę potrzebę.

Esencją shiatsu jest dotyk. Wspaniały środek przekazu pozytywnych uczuć i empatii, w bezpośredni sposób.

Rodzaj, a tym samym jakość dotyku bardzo się różni. Począwszy od agresywnego, nadużywającego, poprzez czysto mechaniczny, do bardziej delikatnego, intuicyjnego i opiekuńczego, takiego jak w shiatsu.

KiK: Jak zatem wygląda proponowany przez Panią masaż z wykorzystaniem wałeczków żadowych, krok po kroku?

M.R.: Japoński lifting twarzy dzieli się na trzy etapy. Najpierw, nawiązując kontakt ze skórą klientki, wykonuję ruchy głaszczące, następnie shiatsu, a na zakończenie wykorzystuję żadowe wałeczki. Ruchy głaszczące pozwalają przyzwyczaić się klientce do naszego dotyku. Wykonuje się je w sposób bardzo spokojny, powolny i delikatny. Tak, by już na samym początku masażu wprowadzić

osobę w świat wyciszenia i relaksu! Najlepiej, abyśmy wykonywali masaż w rytm odpowiednio dobranej muzyki, która wprowadzi klientkę w klimat egzotycznej podróży. Ruchy głaszczące uspokajają napięcia i relaksują. Zmniejszają wrażliwość komórek nerwowych i pomagają skórze pozbyć się zalegających na jej powierzchni martwych komórek. W drugim etapie wykonujemy ruchy shiatsu. W zabiegu na twarz praca opuszkami palców pozwala precyzyjnie ustalić siłę ucisku i wykonać go w określonym punkcie. Podczas ucisków shiatsu masażysta wykorzystuje masę swojego ciała. Uciski wykonuje się kolejno na czole, czaszce i na twarzy.

Podczas trzeciego etapu masażu czas na żadowe wałeczki. Dzięki nim stymuluje się lub tonizuje mięśnie twarzy, szyi i dekoltu. Ten etap zabiegu jest bardzo ważny i wymaga odpowiedniego przygotowania. Mięśnie należy stymulować w określonym kierunku, gdyż inaczej nie uzyskamy efektu terapeutycznego. Pamiętajmy, żeby zabiegi wykonywać na lekko napiętych mięśniach, by można było efektywnie przeprowadzić stymulację. Najpierw zajmujemy się jedną, a następnie drugą stroną twarzy. Najpierw stymulujemy mięsień czołowy, skroniowy, mięsień podłużny, dźwigacz, mięsień jarzmowy mniejszy i większy, mięsień okrężny ust, mięsień trójkątny ust, mięsień bródkowy, mięsień żwacz i mięsień mostkowo-obojęczkowo-sutkowy. Następnie wykonujemy ruchy przeciwmarszczkowe. A na zakończenie wracamy do ruchów głaszczących, które pozwalają łagodnie zakończyć zabieg.

KiK: Czy istnieją jakieś przeciwwskazania związane ze stosowaniem żadowych wałeczków?

M.R.: Przeciwwskazań w zasadzie nie ma. Żady są skałami o odczynie lekko zasadowym, jednak nie ma to większego znaczenia, gdyż do masażu używa się oliwki bądź innych kosmetyków, które mają w tym zakresie dominujące oddziaływanie. Można ewentualnie brać pod uwagę uczulenie na nikiel, którym mogą być pokryte metalowe elementy wałeczka, ale w zasadzie nie mają one kontaktu ze skórą klientki. Wałeczki powinny być dobrej jakości, starannie wykończone, gładkie i obracające się bez oporów. Istnieją natomiast przeciwwskazania do wykonywania masażu w ogóle. I to zagadnienie jest bardzo ważne, chociaż często lekceważone.

KiK: Na co należy zwrócić uwagę?

M.R.: Przed przystąpieniem do masażu terapeuta powinien przeprowadzić wywiad z pacjentem na temat stanu zdrowia i ewentualnych przeciwwskazań do wykonania danego zabiegu.

Przy masażu twarzy jest mniej przeciwwskazań niż przy zabiegu na całe ciało. Jednak przeprowadzenie wywiadu jest równie istotne. Należy wyklu-

czyć choroby typu nowotworowego, tętniaki bądź choroby neurologiczne, np. stwardnienie rozsiane.

Należy także zapytać o wszelkie schorzenia w stadium ostrym, jak np. grypa lub jakaś inna infekcja. Wykonanie masażu uniemożliwiają też wszelkie stany zapalne (np. spojówek, węzłów chłonnych, skóry), opryszczka i różnego rodzaju alergię.

Należy zapytać także o to, czy pacjent nie ma podwyższonej temperatury ciała bądź ciśnienia. Ostatnim z najważniejszych przeciwwskazań jest żółtaczka. Jak widać, konsultacja z terapeutą przed wykonaniem tego zabiegu jest konieczna, by masaż odniósł oczekiwany skutek.

KiK: Czy możemy sami wykonać taki masaż? Jak często? Ile powinien trwać?

M.R.: Osoba, która chciałaby stosować te wałeczki w domu, powinna przede wszystkim posiadać wiedzę z zakresu budowy anatomicznej twarzy: rozkładu mięśni, położenia węzłów chłonnych i przebiegu naczyń krwionośnych i limfatycznych. Stosowanie wałeczków bez znajomości tych zagadnień, z pewnością nie przyniesie oczekiwanych rezultatów, a wręcz może zaszkodzić. Japoński odmładza-

jący masaż twarzy z elementami shiatsu powinien wykonywać przeszkolony terapeuta. Natomiast po odpowiednim instruktazie klientka może stosować żadowe wałeczki w domu. Samodzielne wykonanie całego zabiegu w domu nie jest możliwe, chociażby ze względu na fakt, iż do prawidłowego wykonania ucisków shiatsu wykorzystuje się masę ciała terapeuty, co przy automasażu nie jest możliwe. Aby japoński lifting twarzy przyniósł oczekiwane efekty, zaleca się stosowanie jednego lub dwóch zabiegów tygodniowo, a następnie podtrzymujący jeden zabieg w miesiącu. Zabieg powinien trwać od 30 do 50 minut. Oczywiście dłuższy czas zwiększy jego efektywność.

Marzena Roman jest absolwentką wyższych studiów na Wydziale Biologii i Nauk o Ziemi Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie. Ukończyła Studium Niekonwencjonalnych Metod Leczenia, uzyskując tytuł dyplomowanego masażyście oraz kurs instruktora rekreacji ruchowej ze specjalnością aerobik. Uczestniczy w wielu kursach masażu.

www.masazespa.krakow.pl



Masaż antystresowy, Salon Kosmetyczny Anna, ul. Fiołkowa 4/170 w Krakowie (fot. Dorota Szelezińska)



Japoński odmładzający masaż twarzy z elementami shiatsu