



Pokaz masażu antystresowego

W październiku, w Nowohuckim Centrum Kultury w Krakowie, w ramach cyklu spotkań zatytułowanych „Zdrowie i medycyna” odbył się pokaz masażu antystresowego, w wykonaniu mgr Marzeny Roman.

Masaż jest coraz bardziej docenianą metodą wspomagania zwalczania skutków chronicznego stresu i przepracowania. Te dwie dolegliwości nasilają się w społeczeństwach wysoko rozwiniętych. Dotyczą głównie ludzi wykształconych, najbardziej produktywnych i aktywnych zawodowo. Zwalczanie skutków stresu niesie poważne konsekwencje finansowe i społeczne, i w związku z tym nabiera coraz większego znaczenia. Popularyzacja wiedzy na temat stresu i sposobów ograniczania jego niekorzystnego oddziaływania na zdrowie jest ciekawą i wartościową inicjatywą.

Pokaz poprzedził popularno naukowy wykład pt. „Stres. Biologiczne podłoże i możliwości leczenia masażem”. Wykład wygłosił dr n. biol. Adam Roman, adiunkt w Zakładzie Biochemii Mózgu Instytutu Farmakologii PAN w Krakowie.

W wykładzie dr Roman przedstawił główne mechanizmy negatywnego działania stresu na procesy fizjologiczne i psychiczne. Szeroko omówił też mechanizmy relaksacji i wpływu masażu na organizm. Scharakteryzował masaż jako skuteczną terapię antystresową, alternatywną do innych znanych metod. Wykład był poparty obszer-

nym naukowym piśmiennictwem z zakresu biologii medycznej i medycyny, i zilustrowany ciekawą prezentacją.

Przed pokazem w kilku slajdach p. Marzena Roman przedstawiła podstawowe założenia masażu antystresowego, podkreślając indywidualne i holistyczne podejście do pacjenta. Omówiła też najważniejsze warunki skutecznej terapii masażem, które stosuje w swojej codziennej praktyce.

Podczas pokazu zaprezentowała podstawowe techniki stosowane w masażu antystresowym. Techniki te pochodzą z masażu klasycznego, shiatsu, ajurwedyjskiego oraz masażu opartego na ruchu Tai Chi.

Dobór odpowiednich technik masażu we współdziałaniu z pozostałymi czynnikami otoczenia (odpowiedni wystrój wnętrza gabinetu, oświetlenie, muzyka) oraz nawiązanie przyjaznej, opartej na zaufaniu relacji z pacjentem umożliwiają osiągnięcie stanu relaksacyjnej. Pacjenci oczekują szybkiej i skutecznej metody relaksacji. Masaż spełnia te warunki, co wykazały liczne badania naukowe. Pacjent powinien jedynie przyjść do gabinetu i biernie poddać się zabiegom, które wykona masażysta. Dobroczynne skutki masażu są często widoczne po jednorazowym zabiegu, ale do skutecznej terapii potrzebne jest regularne korzystanie z masażu. Pokaz zgromadził liczne grono słuchaczy, którzy z zainteresowaniem wysłuchali wykładów i obejrżeli pokaz masażu. Podczas dyskusji prelegenci odpowiadali na pytania z sali. Po oficjalnym zakończeniu dyskusja trwała nadal w kularach, a do p. Marzeny Roman ustawiła się kolejka zainteresowanych indywidualną rozmową.

Więcej informacji można znaleźć na stronie

www.masazespa.krakow.pl

