

Ashley Dwyer

# MASAŻ

*dla par*



Ilustrowany przewodnik po mocy dotyku,  
który wykorzystasz w związku,  
aby pokonać stres, zmęczenie,  
wzmocnić odporność i pogłębić więź erotyczną

# MASAŻ *dla par*



Ashley Dwyer

# MASAŻ *dla par*



Ilustrowany przewodnik po mocy dotyku,  
który wykorzystasz w związku,  
aby pokonać stres, zmęczenie,  
wzmocnić odporność i pogłębić więź erotyczną

REDAKCJA: Katarzyna Masłowska  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński  
TŁUMACZENIE: Anna Kaszyc  
ZDJĘCIE AUTORKI DZIĘKI UPRZEJMOŚCI: Laura Tompkins/Laura Belle Photography

Wydanie I  
Białystok 2022  
ISBN 978-83-8272-171-3

Tytuł oryginału: *Massage for Couples: Heal, Soothe, and Connect with the One You Love*

Copyright © 2020 by Rockridge Press, Emeryville, California  
Illustration © 2020 Christy Ni

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

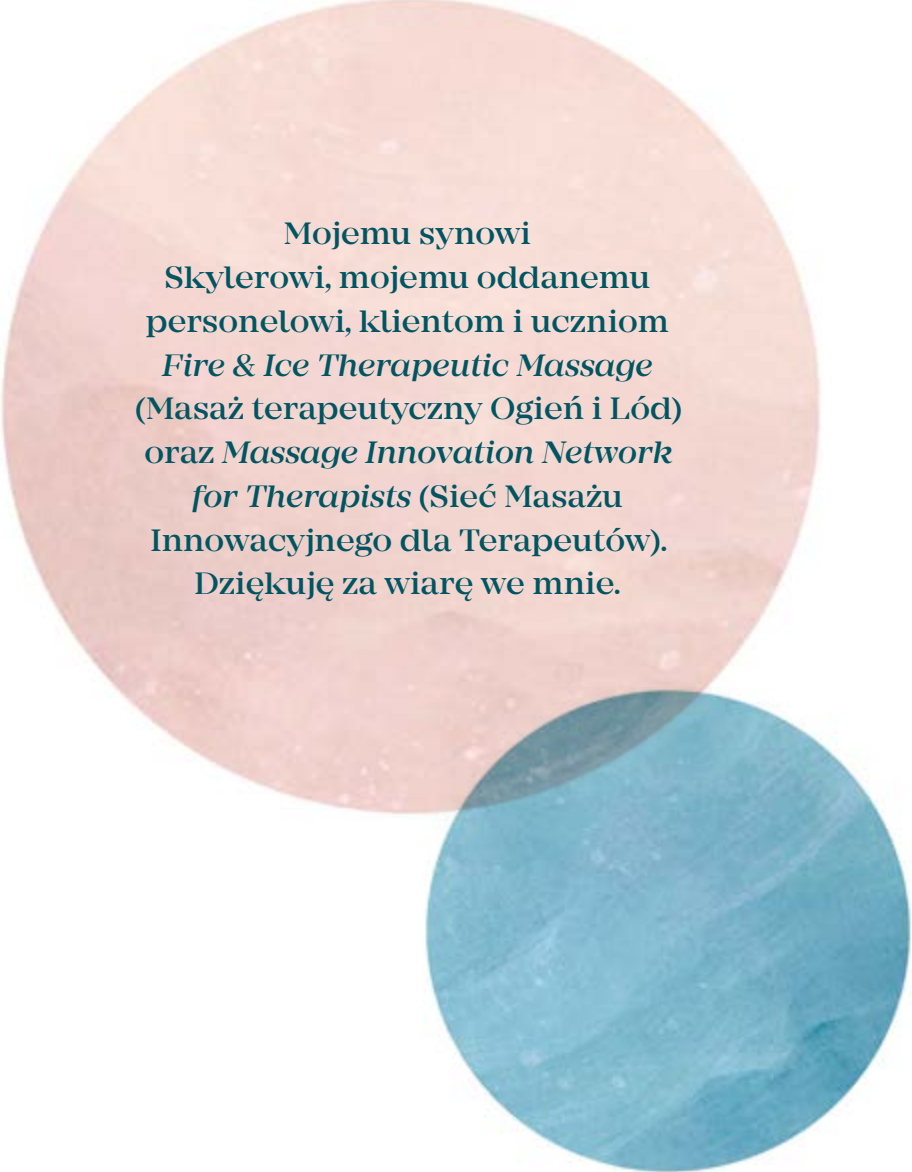
Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND



Mojemu synowi  
Skylerowi, mojemu oddanemu  
personelowi, klientom i uczniom  
*Fire & Ice Therapeutic Massage*  
(Masaż terapeutyczny Ogień i Lód)  
oraz *Massage Innovation Network*  
*for Therapists* (Sieć Masażu  
Innowacyjnego dla Terapeutów).  
Dziękuję za wiarę we mnie.

# Spis treści

Wprowadzenie . . . . .	9
Jak korzystać z tej książki . . . . .	11

## CZĘŚĆ I: MOC DOTYKU

<b>Rozdział 1: Uzdrawianie, vitalność i połączenie . . . . .</b>	<b>15</b>
Jesteśmy stworzeni, by być dotykani . . . . .	16
Anatomia fizyczna . . . . .	24
Anatomia energetyczna . . . . .	25
<b>Rozdział 2: Miłość i intymność . . . . .</b>	<b>31</b>
Języki miłości i erotyczna inteligencja . . . . .	32
Dzielenie się pragnieniami i intencjami . . . . .	33
Przygotowanie miejsca . . . . .	34
Dawanie i przyjmowanie . . . . .	37



## CZĘŚĆ 2: ZDOBYWANIE DOŚWIADCZENIA

<b>Rozdział 3: Mądrość w twoich dłoniach</b> . . . . .	43
Rodzaje dotyku . . . . .	44
Węzły, napięcie i informacje odczytywane dłońmi . . . . .	48
Punkty spustowe . . . . .	49
<b>Rozdział 4: Techniki masowania</b> . . . . .	53
Głaskanie (effluraż) . . . . .	54
Ugniatanie (petrissage) . . . . .	56
Rozcieranie (rozcieranie okrężne) . . . . .	58
Uciskanie . . . . .	60
Rozcieranie . . . . .	62
Rozciąganie . . . . .	64
Oklepywanie (tapotement) . . . . .	66
Olejki, balsamy i zmysłowe mikstury . . . . .	68
<b>Rozdział 5: Tradycyjne metody</b> . . . . .	73
Shiatsu . . . . .	74
Masaż szwedzki . . . . .	79
Masaż tkanek głębokich . . . . .	85
Ajurweda . . . . .	94
Terapia czaszkowo-krzyżowa . . . . .	105
Akupresura . . . . .	109
Refleksologia . . . . .	113
Tantra . . . . .	117



## CZĘŚĆ 3: CZAS NA MASAŻ

<b>Rozdział 6: Całe ciało czeka</b> . . . . .	123
Głowa i twarz . . . . .	124
Szyja . . . . .	132
Ramiona . . . . .	143
Górna część pleców . . . . .	148
Dolna część pleców . . . . .	154
Ramiona i dłonie . . . . .	160
Klatka piersiowa . . . . .	168
Biodra i pośladki . . . . .	173
Nogi . . . . .	178
Stopy . . . . .	187
<b>Rozdział 7: Masaż dobry na wszystko</b> . . . . .	197
Poskramiacz napięcia . . . . .	198
Łagodzenie zmęczenia . . . . .	198
Stymulujący afrodyzjak . . . . .	199
Wzmocnienie odporności . . . . .	200
Na dobry sen . . . . .	201
Łagodzenie PMS . . . . .	203
Ulga w ciąży . . . . .	206
Zasoby online . . . . .	209
Bibliografia . . . . .	211
Podziękowania . . . . .	212
O Autorce . . . . .	213

# Wprowadzenie

Wielu moich klientów prosiło o wskazówki, jak mają wykonywać masaże, aby pomóc swoim partnerom w różnych dolegliwościach i podczas odczuwania przez nich bólu. Czasami wstydzą się masować albo uważają, że *po prostu nie są w tym dobrzy*. Niektórzy mówią, że podczas wykonywania masażu bołą ich dłonie lub nie są pewni, czy używają odpowiedniego nacisku.

Na początku nauka masowania drugiego człowieka może być trudna, ale chcę ci powiedzieć, że jest to umiejętność, której możesz się nauczyć i z której można czerpać radość. Na przykład pierwsza osoba, którą masowałam w szkole, prawie mnie kopnęła, ponieważ mój dotyk ją łaskotał i trudno było mi znaleźć odpowiednią dla niej siłę nacisku.

Jednak praktyka czyni mistrza. Po wielu latach pracy ze sztuką uzdrawiania (a od ponad pięciu lat jako profesjonalna masażystka) znajduję pod skórą wszystko z otwartymi lub zamkniętymi oczami. Pomagam ludziom złagodzić ból, działając w sposób holistyczny, oraz uwolnić stres i zmęczenie. Prowadzę też zajęcia masażu dla par – dla osób, którym zależy na zdrowiu i dobrym samopoczuciu swoich partnerów oraz wzbogaceniu wspólnie spędzanego czasu.

Mój styl masażu – *Fire & Ice Therapeutic Massage* (Masaż Terapeutyczny Ogień i Lód) – został uznany w 2019 roku za „Najlepszy masaż” przez „Matthews-Mint Hill Weekly” w Karolinie Północnej.

Otrzymałam tytuł „Małego Przedsiębiorcy Roku” (Small Businessperson of the Year) przyznany przez Charlotte Media Group. W styczniu 2020 roku brałam też udział w krótkiej serii spotkań

o masażu i pracy z ciałem na antenie MindBodyRadio, gdzie odpowiadałam na pytania dzwoniących dotyczące masażu. Poza tym zostałam zatwierdzonym dostawcą usług w ramach kształcenia ustawicznego – posiadam certyfikaty z zakresu coachingu życiowego, biznesowego, relacji i nastawienia, a niedawno uzyskałam też certyfikat z doradztwa biznesowego.

Jestem właścicielem jeszcze jednej firmy – *Massage Innovation Network for Therapists* (Sieć Masażu Innowacyjnego dla Terapeutów), która zapewnia ciągłą edukację masażystom. Uczę ich nowych technik masażu, wykraczających poza podstawy tego, czego uczą się w szkole; otrzymują także coaching ukierunkowany na rozwijanie kariery.

Niezależnie od tego, czy jesteś w nowym związku czy w małżeństwie od wielu lat, zachęcam do przeczytania całej książki. Wiedza i podstawy masażu, które zdobędziesz (w tym odrobina biologii z lekcjami anatomii) – pomogą ci doskonalić umiejętności oraz zaowocują prawdziwie przemieniającymi i błogimi masażami. Ta książka może również pomóc ci wnieść do związku więcej bliskości, troski i intymności, które będziesz dzielić z ukochaną osobą.

# Jak korzystać z tej książki

Celem tej książki jest pomoc w rozwoju twojego związku i dbaniu o zdrowie poprzez dzielenie się masażem z partnerem. W pierwszej części przekażę ci wiedzę, jak używać dłoni, by dotyk działał uzdrawiająco. Pozwoli to zrozumieć, dlaczego masaż może być korzystny, gdy jesteś w nowym, dopiero rozwijającym się związku. Gdy nauczysz się wrażliwości na potrzeby partnera związane z dotykiem, mam nadzieję, że znajdziesz głębszy poziom połączenia między wami. W drugiej części książki przedstawione są techniki z tradycji wschodnich i zachodnich stosowane na całym świecie, a także wskazówki, jak rozwinąć umiejętności, które są w twoich dłoniach. Ostatnia część poprowadzi cię przez ciało i znajdziesz tam sekwencje masażu na szczególne sytuacje i okoliczności.

## Jesteśmy stworzeni, by być dotykani

Od momentu narodzin dotyk jest używany do przywracania krążenia w naszych ciałach. Matka oklepuje i pociera plecy dziecka, aby je uspokoić. Gdy małe dzieci przewracają się i obcierają kolana, odruchowo dotykamy i masujemy ten obszar, aby złagodzić ból (podobnie postępujemy w przypadku bólu brzucha). Ta wrodzona reakcja jest znana jako *bramkowa teoria bólu*<sup>\*</sup>. Może ona wyjaśnić, dlaczego masaż jest jedną z najstarszych, instynktownych form medycyny, praktykowaną po dziś dzień. Poniżej kilka z jego wielu zalet.

### ULGA W BÓLU

Jedną z najbardziej oczywistych zalet masażu jest poprawa krążenia. Następuje wówczas zwiększenie przepływu krwi i składników odżywczych w danym obszarze, co uruchamia proces leczenia. W wyniku odruchowego masowania bolesnego miejsca następuje zamknięcie „bram” dla impulsu przekazującego informację o bólu – zostaje przerwana ścieżka neuronowa, przez co do mózgu płyną inne komunikaty. Pomaga to zmniejszyć odczuwanie bólu. Nerwy nie posiadają elastyczności tak jak mięśnie. Kiedy więc występują *zrosty* (zwane też *węzłami*), nerw nie może swobodnie poruszać się w obrębie tkanki, co powoduje czasami tzw. *uraz nerwu*. Jest też *powięź* – cienka, włóknista osłona z tkanki łącznej, która otacza wszystkie twoje mięśnie oraz narządy i która gęstnieje wraz z wiekiem. Czasami poruszenie i odblokowanie powięzi może poluzować ograniczony obszar i zmniejszyć ból. Za pośrednictwem

\* Bramkowa teoria bólu – teoria, według której każdy impuls nerwowy informujący o bólu musi najpierw przejść przez pewien punkt w rdzeniu kręgowym, decydujący o tym, czy impuls ma zostać przesłany dalej czy nie. Jeżeli na drodze impulsu bólowego znajduje się inny – silniejszy, to ten pierwszy może nie dotrzeć do mózgu i zostać nieodczytany. (przyj. tłum.).

punktów spustowych (które omówimy w rozdziale 3) nauczymy się uwalniać włókna wrzeciona mięśniowego – ich ściśnięcie może powstrzymywać optymalne funkcjonowanie mięśni podczas rozciągania i ruchu.

## FUNKCJE I ZDROWIE MÓZGU

Podczas masażu osoba masowana zazwyczaj zaczyna się odprężyć i głębiej oddychać. Kiedy ciało się rozluźnia, umysł ma przestrzeń na to, by przeprocesować wszystko, co się działo w ostatnim dniu, tygodniu lub roku, a czego jeszcze nie zdążył „objąć i poukładać”. Kortyzol (hormon stresu) może spowodować uszkodzenie mózgu (poprzez tworzenie ścieżek między ciałem migdałowatym i hipokampem), wprowadzając go w stan podwyższonej gotowości, znany jako „walcz lub uciekaj”. Wówczas w odpowiedzi na stres organizm zostaje zalany hormonami, które przygotowują nas do ucieczki przed zagrożeniem lub walki o życie. Wzmocnienie tych reakcji wpływa na nas negatywnie, powodując np. lęk, depresję, bezsenność, problemy trawienne, choroby serca, przyrost masy ciała, problemy z pamięcią i koncentracją.

Masaż aktywuje *przywspółczulny układ nerwowy* działający przeciwieństwo do *układu współczulnego*, który aktywuje mechanizm „walki lub ucieczki”. Podczas tego „odpoczynku i procesowania informacji” mięśnie się rozluźniają, zmniejsza się aktywność gruczołów i produkcja hormonów, usprawnia się trawienie; mózg jest w stanie w końcu przetworzyć te wszystkie bodźce, którymi jesteśmy nieustannie „bombardowani”. Teraz możemy myśleć jaśniej, obniżyć poziom stresu oraz wieść szczęśliwsze i zdrowsze życie.

## CZAS NA WIĘZ

Coraz bardziej docenianą praktyką w szpitalach tuż po narodzinach dziecka jest kontakt „skóra do skóry”, a w domu zapewnienie

mu stałej, fizycznej bliskości z rodzicem lub inną kochającą osobą. Zachęca się do kładzenia noworodka bezpośrednio na skórze rodziców, aby wzmocnić ich więź. Jedną z zalet to samoregulacja wynikająca z synchronizacji z wzorcem oddychania rodziców. A co jeśli powiem ci, że kontakt „skóra do skóry” z ukochaną osobą może pomóc ci wyrównać oddech i wyciszyć się po stresującym dniu w pracy lub po całodziennych kłótniach z dziećmi?

### DOBRE SAMOPOCZUCIE EMOCJONALNE

Masaż wykonany przez partnera pozwoli ci szybciej dostosować się do zmian i codziennych stresorów, ponieważ to namacalne przypomnienie, że darzy cię miłością, możesz liczyć na jego akceptację i wsparcie. Dobre samopoczucie emocjonalne można przywrócić poprzez zastosowanie terapii dotykowych, takich jak masaże. Badania nad ssakami konsekwentnie potwierdzają, że dotyk i kontakt fizyczny są niezbędne do rozwoju (aż do dorosłości) i prowadzenia zdrowego trybu życia.

Naukowcy uznali, że dotyk jest podstawową potrzebą fizjologiczną – tak pierwotną, jak potrzeby powietrza, wody, pożywienia, schronienia, odzieży i reprodukcji. Kiedy kolejne w hierarchii (po potrzebach fizjologicznych) potrzeby bezpieczeństwa są zaspokojone, ludzie i zwierzęta szukają miłości i przynależności (co związane jest z nawiązywaniem więzi, przyjaźnią oraz intymnością). Te relacje powinny prowadzić do poczucia własnej wartości, szacunku, statusu, uznania, siły i poczucia wolności. „Odżywczy”, zdrowy związek uwzględniający dotyk może pomóc w zaspokojeniu wszystkich potrzeb składających się na dobre samopoczucie psychiczne i emocjonalne, zmniejsza nasz wrodzony egoizm i egocentryzm poprzez budowanie empatii i jej pielęgnowanie oraz umiejętność patrzenia dalej niż na czubek własnego nosa.

## LEPSZY SEN

Podczas masażu wzrasta poziom serotoniny. Ten relaksujący hormon pozwala mózgowi przygotować się do snu i pobudza organizm do produkcji melatoniny, niezbędnej do regulacji rytmu dobowego, a co za tym idzie – dobrej jakości snu w nocy. Melatonina obniża również poziom kortyzolu i stymuluje nerw błędny, pomagając rozluźnić całe ciało. Dodatkowo aktywizowanie nerwu błędnego poprzez masaż może poprawić trawienie.

## ZDROWA SKÓRA

W trakcie masażu oczywiście nakładamy na skórę olejek. To może pomóc w złuszczeniu naskórka i szybszej wymianie komórek. Pozwala też wcześniej zauważyć choroby skóry (np. nowotwór), ponieważ szybciej dostrzegamy nieprawidłowe znamiona lub inne anomalie.

## UKŁAD ODPORNOŚCIOWY

Masaż wzmacnia odpowiedź immunologiczną poprzez stymulację układu limfatycznego – sieci tkanek i narządów pomagającej w usuwaniu toksyn. W przeciwieństwie do innych układów układ limfatyczny działa jak pompa, którą aktywują ruchy mięśni; wyzwalają one przepływ limfy – płynu, który rozprowadza po całym organizmie białe krwinki zwalczające infekcje. Masaż pomaga uruchomić ten przepływ limfy w ciele i w ten sposób zwiększyć odporność. Po ćwiczeniach masaż pomaga również zmniejszyć bolesność poprzez poprawienie krążenia w danym obszarze.

## HORMONY

Dotyk nie tylko poprawia krążenie, lecz także pomaga w uwalnianiu hormonów w całym organizmie. Endorfiny (uwalniane podczas masażu) to hormony poprawiające samopoczucie. Pomagają



zmniejszyć lęk, depresję i bezsenność, przywracając spokojny sen. Oksytocyna, która jest czasami określana jako „hormon przytulania”, również uwalnia się podczas masażu. Hormon ten stymuluje przywspółczulny układ nerwowy, dzięki czemu osoba masowana czuje się bardziej spokojna i bezpieczna. Pozwala to również zmniejszyć niepokój i depresję oraz podnieść poziom serotoniny.

### ZDROWIE MIĘŚNI

Masaż może pomóc odblokować napięte obszary, a co za tym idzie – zmniejszyć bóle głowy, migreny i inne częste dolegliwości bólowe. Pomaga również zwiększyć zakresy ruchu w stawach oraz zapobiegać ich zapaleniu i innym podobnym problemom. Napięcie mięśniowe może być też spowodowane traumą lub na przykład napiętą sytuacją w związku. Jeśli mózg przestanie „nakazywać” mięśniom kurczyć się z powodu stresu emocjonalnego, wówczas mięśnie mogą „odpuścić” i się rozluźnić.



## ULGA DLA STAWÓW



1. Pocieraj ruchem poślizgowym od przedramion aż do dłoni, a także całe dłonie (kilka razy).
2. Delikatnie pracuj wokół każdego palca, pociągając i rozcierając okrężnie każdy palec.
3. Poruszaj palcami ruchem okrężnym w stawie. Zegnij każdy staw w palcach, rozcieraj te stawy, które poruszają się mniej swobodnie.
4. Przejdź do dłoni i uciśnij każdy palec w górę i w dół.

## DEKOMPRESJA DŁONI I NADGARSTKA



*Jest to świetna technika na obolale dłonie i palce z powodu pisania, pracy manualnej lub zespołu cieśni nadgarstka.*

1. Niech twój partner położy się na plecach i zegnij rękę w łokciu pod kątem 90 stopni.
2. Chwyć jego nadgarstek obiema rękami u podstawy dłoni.
3. Delikatnie masuj przedramię w górę i w dół, ugniatając rękę od łokcia aż po koniec dłoni.



**Ashley Dwyer** jest licencjonowaną terapeutką masażu w Charlotte, w USA. Pracuje z pacjentami, wykorzystując autorską technikę Fire & Ice Therapeutic Massage. Opracowuje też kursy i prowadzi zajęcia dla masażyстів w ramach kształcenia ustawicznego w Massage Innovation Network for Therapists. Wolny czas przeznaczana na piesze wędrówki i biwakowanie z synem Skylerem, podróże oraz przytulanie kotów.

## Zyskaj głębsze połączenie ze swoim partnerem dzięki uzdrawiającej mocy masażu

Bez względu na to, czy chcesz ulżyć partnerowi w bólu, czy szukasz sposobów na pogłębienie bliskości, *Masaż dla par* nauczy cię skutecznych i prostych technik masażu z całego świata: masażu shiatsu, szwedzkiego, ajurwedyjskiego, tkanek głębokich, terapii czaszkowo-krzyżowej, akupresury, tantry czy refleksologii. Staną się one kluczem do odprężenia, budowania zmysłowości i długotrwałego związku.

### Dzięki informacjom zawartym w tej książce:

- zaczniesz praktykować masaż dla dwojga – holistyczną metodę doświadczania przyjemności i zapewniania ulgi od stresu i zmęczenia;
- poznasz moc dotyku, zyskasz praktyczne informacje o anatomii i anatomii energetycznej człowieka;
- zastosujesz różnorodne techniki masażu; pomogą ci czytelne ilustracje obrazujące kierunek pracy rąk;
- poznasz zasady pobudzania układu limfatycznego i masażu zapewniającego odporność;
- wykorzystasz w parze techniki masowania stosowane przez profesjonalnych masażyстів;
- zastosujesz dotyk jako stymulujący afrodyzjak i zadbasz o wzbogacenie swego życia intymnego.

## Odkryj zmysłowość i uzdrawiającą moc masażu dla par

Patroni:



Cena: 89,80 zł

ISBN: 978-83-8272-171-3

