

Ashley Dwyer

MASAŻ

dla par



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

MASAŽ *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 978-83-8272-231-4

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.

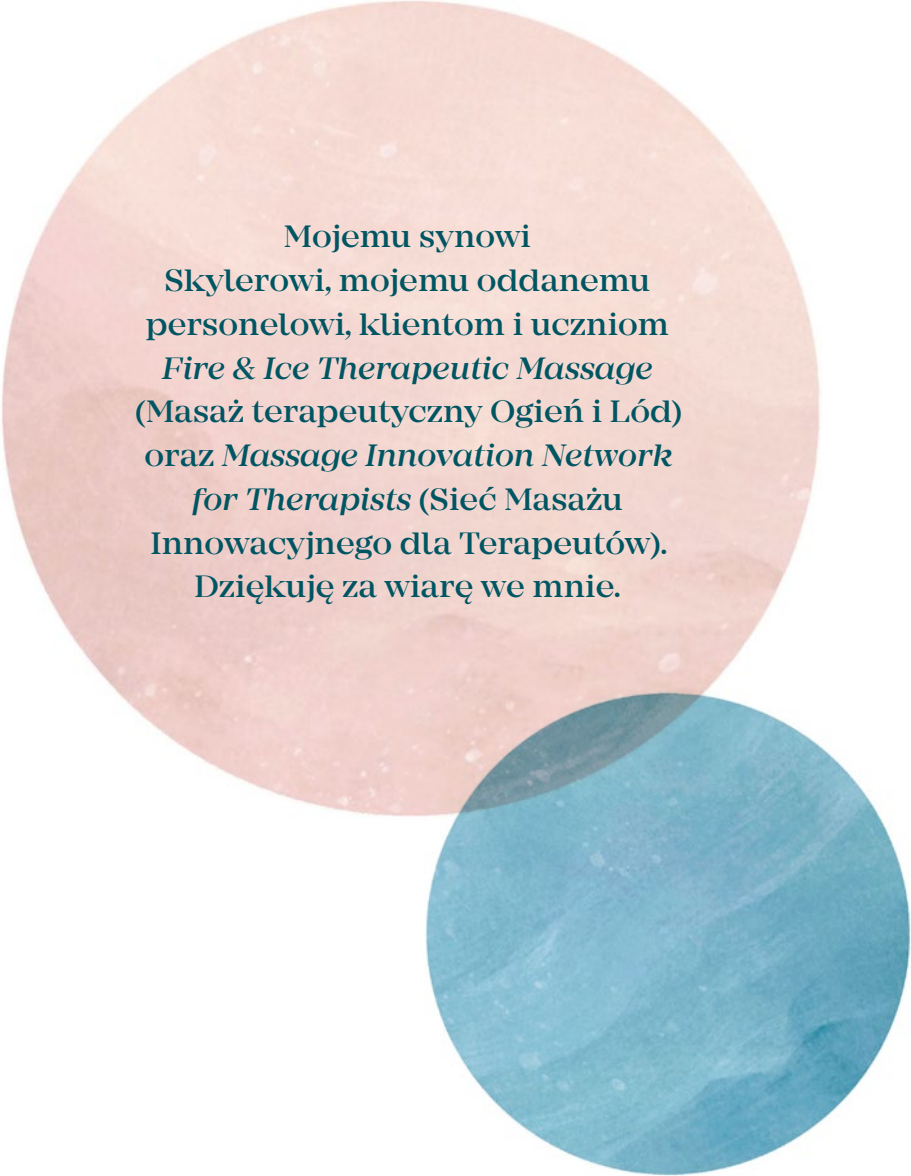
Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny 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 jakikolwiek 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 – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu 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

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



CZĘŚĆ 2: ZDOBYWANIE DOŚWIADCZENIA

Rozdział 3: Mądrość w twoich dłoniach	43
Rodzaje dotyku	44
Węzły, napięcie i informacje odczytywane dłońmi	48
Punkty spustowe	49
Rozdział 4: Techniki masowania	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
Rozdział 5: Tradycyjne metody	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

Rozdział 6: Całe ciało czeka	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
Rozdział 7: Masaż dobry na wszystko	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.

Część 1

MOC DOTYKU

Życie codzienne może być wypełnione wieloma różnymi zajęciami. Ludzie będący w związkach często spędzają większość dnia osobno, a nawet gdy są razem, zaprzątnięci domowymi zajęciami nie mają dla siebie czasu. Kiedy wreszcie mogą skupić się na sobie, rozmawiają o tym, co spotkało ich danego dnia, przeżywają razem swoje wzloty i upadki, dając upust emocjom, lub po prostu starają się zbudować więź poprzez rozmowę. Choć taka komunikacja jest ważna, jest jeszcze jedno potężne narzędzie do łagodzenia stresu i ponownego łączenia się z osobą, którą kochasz – kojący dotyk.

Życzliwy dotyk może wyciszyć pobudzony umysł i pomóc się skoncentrować na chwili obecnej. Masaż to bardzo ożywcza praktyka, która jest też prostym, intuicyjnym sposobem na budowanie więzi z partnerem. To poświęcenie czasu na pielęgnowanie relacji i inwestowanie w swój związek, rozwijanie miłości, zaufania, ciepłości, intymności i zdrowia.

Ta książka wyjaśni liczne korzyści płynące z masażu i pokaże, że może to być doskonały sposób na wyrażanie troski, zainteresowania i innych uczuć.

Rozdział 1

Uzdrowianie, witalność i połączenie

Dotyk i masaż dają szeroki wachlarz korzyści, przynosząc ulgę w różnorodnych dolegliwościach, takich jak częste, napięciowe bóle głowy, bóle przy ataku rwy kulszowej, zapalenie powięzi podeszwowej, słabe krążenie i wzmożona reakcja na stres. Zakres masażu terapeutycznego ogromnie się poszerzył w ciągu ostatnich 50 lat, ponieważ ludzie pragną licznych profitów, które oferuje ta sztuka uzdrawiania. Oprócz korzyści zdrowotnych masaż to także świetny sposób na stworzenie zdrowej intymności w związku, w którym potrzeba dotyku jest niezaprzeczalna. Jako licencjonowana masażystka i terapeutka pracy z ciałem uważam, że masaż świetnie sprawdza się jako terapia zarówno w środowiskach leczniczych, jak i w domach (gdzie można dzielić się nim z partnerem i innymi bliskimi osobami). W tym rozdziale omówimy korzyści płynące z dotyku oraz to, w jaki sposób stosowanie masażu w domu może pomóc wzmocnić twój związek, utrzymać cię z dala od chorób i urazów oraz zwiększyć witalność i poziom energii.

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*^{*}. 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. (przyjp. 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.



Historia masażu

Pierwsze zachowane opisy masażu pochodzą z Chin sprzed około 3000 do 5000 lat. Masaż stosowano tam we wszystkich aspektach związanych ze zdrowiem, opierając się na pięciu elementach, by wyleczyć ciało i zrównoważyć *ammę* lub energię. Wykorzystywano gorące i zimne kamienie podczas porodu i do tamowania krwawienia.

Opracowany w Indiach ajurwedyjski system uzdrawiania również zawierał pewne wersje masażu. Ajurweda była pierwszym podejściem obejmującym całego człowieka (z uwzględnieniem umysłu, ciała i ducha). Do dziś jest ona praktykowana na całym świecie, koncentruje się na tworzeniu harmonii w całym ciele, aby uniknąć dolegliwości i wesprzeć regenerację organizmu. Praktyka ta wpływa na zdrowie poprzez dietę, zioła, oleje i masaż.

Egipcjanie byli dość zaawansowani w stosowaniu masażu i jako pierwsi docenili olejki eteryczne i aromaterapię. Kleopatra korzystała regularnie ze zmysłowych kąpieli oraz masaży jaśminem i różą. Olejki eteryczne były też cennym towarem handlowym.

Wiele tradycji szamańskich praktykuje wmasowywanie substancji w skórę przy akompaniamencie bębnow i śpiewu, aby złagodzić chorobę. Technika masażu hawajskiego lomi-lomi wywodzi się z tradycji szamańskiej i była używana głównie jako pomoc w trawieniu i uprawianiu miłości.

Spółeczeństwa greckie i rzymskie stosowały masaż dla zdrowia i przyjemności. Herodot nauczył Hipokratesa sztuki rozcierania. Hipokrates jest dziś znany jako ojciec medycyny. W swoich tekstach opisał masaż słowami: *Lekarz musi być doświadczony w wielu rzeczach, z pewnością także w rozcieraniu (gr. anatripsis); bo rzeczy, które mają tę samą nazwę, nie zawsze dają takie same efekty.*

Rozcieranie może spajać zbyt luźne połączenie i poluzować to połączenie, jeśli jest zbyt sztywne. Pocieranie może spajać i luzować; może stworzyć ciało (odnosi się do zdolności ujędrniania tkanki mięśniowej) i wprowadzić jego części w bezczynność (zmiękczenie i rozluźnienie). Silne rozcieranie spaja; delikatne pocieranie rozluźnia; długie pocieranie powoduje bezczynność pocieranych części; umiarkowane pocieranie je wzmacnia.

Juliusz Cezar codziennie korzystał z masażu, w społeczeństwie, w którym bardzo popularne stały się łaźnie. Rzymskie łaźnie były centrami biznesu i przyjemności, znajdowało się w nich wiele pomieszczeń, w których patroni nie tylko brali kąpiel, lecz także byli namaszczeni olejem i masowani, gimnastykowali się i korzystali z kolejnej, gorącej kąpieli przed zanurzeniem się w zimnym basenie.

Status masażu zmienił się w średniowieczu, kiedy to europejskie społeczeństwa zaczęły nieprzychylnie patrzeć na dotyk. Łaźnie publiczne opustoszały i prawie zniknęły z powodu pojawienia się nowych, restrykcyjnych praktyk religijnych.

Fizyczny kontakt między ludźmi w ogóle zaczął podlegać ściślejszej kontroli, a wiele form dotyku uznano za grzeszne lub zbyt zmysłowe. Kościół zabronił masażu w niedzielę, środę, piątek, w trakcie 40 dni Wielkiego Postu, 40 dni przed Bożym Narodzeniem i 3 dni przed komunią. Gdy małżeństwo stało się układem społecznym, to pasja, pożądanie i sama miłość były poddawane wnikliwej analizie zgodnie z wytycznymi Kościoła. Kościół zadekretował, że zróżnicowanie płciowe jest istotne tylko w kontekście możliwości płodzenia dzieci. Seksualna przyjemność miała być unikana zarówno przez mężczyzn, jak i kobiety, ponieważ uważano, że wywołuje złe zachowanie i patologie. Seks dla kobiet nieplodnych i tych w okresie menopauzy był całkowicie zakazany.

Kościół stał na stanowisku, że pary powinny odbywać stosunki seksualne rzadko i wyłącznie w pozycji misjonarskiej.

Z czasem niezaprzeczalne korzyści wynikające z masażu doprowadziły do powolnego odrodzenia się tej sztuki uzdrawiania. Na początku XIX wieku Pehr Ling nauczył się regenerować tkanki miękkie wśród gimnastyczek techniką, którą obecnie nazywamy *masażem szwedzkim*. Później Johann Metzger nadał poszczególnym technikom francuskie nazwy. W 1884 roku w Anglii powstało *Society of Trained Masseuses* (Towarzystwo Wyszkolonych Masażystów) w celu promowania wartości zdrowotnych masażu. Później przekształciło się ono w *Chartered Society of Physiotherapy* (Czarterowe Towarzystwo Fizjoterapii) i propagowało masaż w czasie obu wojen światowych.

W latach 50. XX wieku w Stanach Zjednoczonych na popularności zyskiwał profesjonalny masaż leczniczy. W latach 80. kwestie związane z masażem zostały uregulowane w celu ochrony pacjentów, a programy certyfikacji – znormalizowane. Rozwój koncepcji, takich jak *detoksykacja ciała i umysłu*, zwiększył wiarygodność i wagę masażu jako narzędzia zdrowotnego. Dziś w większości stanów USA masażyści muszą zdać egzamin certyfikacyjny przed złożeniem wniosku o licencję. Podczas gdy profesjonalni masażyści dysponują dogłębną wiedzą na temat technik masażu i anatomii człowieka, to jednak podstawowy masaż wykonywany w domu również dostarcza ogromnych korzyści.

✧ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ✧

www.wydawnictwovital.pl

TANTRYCZNY MASAŻ LINGAM

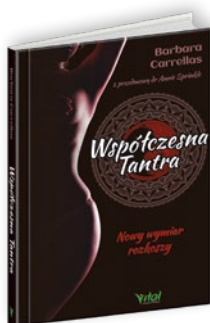
Michaela Riedl, Klaus Jürgen Becker



Autorka „Tantrycznego masażu yoni” powraca z kolejną książką! W najnowszej części przedstawia, jak wykonać jeden z najbardziej sensualnych masażów tantrycznych - masaż lingam. Dzięki informacjom zawartym w tym poradniku posiadasz dogłębną wiedzę na temat anatomicznych, fizjologicznych i psychologicznych podstaw męskiej seksualności. Odkryjesz tajemnice męskiej erekcji np. dowiesz się w jaki sposób radzić sobie z jej zaburzeniami oraz poznasz skuteczne ćwiczenia pozwalające w pełni ją kontrolować. Otrzymasz odpowiedź na pytanie czy wielokrotne orgazmy są jedynie przywilejem kobiet, a także czy istnieje połączenie między prostatą i punktem G. Dzięki temu wzbogacisz swoje życie intymne i wejdziesz na nowy poziom relacji z partnerem. Tajemnice męskiej rozkoszy obnażone!

WSPÓŁCZESNA TANTRA

Barbara Carrellas



Szybkie tempo życia i rutyna mogą sprawić, że i seks Ci spowszednieje. Warto jednak wyjść poza schematy i urozmaicić doznania dzięki tantrze. Uznana nauczycielka seksu radykalnie aktualizuje starożytną praktykę miłości dla współczesnych odkrywców seksualnych, pragnących przekroczyć granicę w poszukiwaniu wielkiego kosmicznego orgazmu. Dzięki ponad stu łatwym do samodzielnego zastosowania technikom rozszerzania stanów orgazmu oraz gry solo i z partnerem, ten szczegółowy przewodnik ujawnia smaki światy ekstazy dostępne dla wszystkich, bez względu na płeć, preferencje seksualne czy erotyczne. Ten międzynarodowy bestseller poszerza pojęcie przyjemności i otwiera nowe szczyty intymności i seksualnego spełnienia. Osiągnij szczyt rozkoszy!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✧ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).

Masz chęć pomagania sobie i innym.

Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Białystok, Warszawa, Katowice





ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Medycyna naturalna

Zioła, nalewki

Książki o zdrowiu i odchudzaniu

Publikacje o zdrowym odżywianiu

Lampy solne, dyfuzory

Produkty prozdrowotne

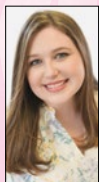
E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl
tel. 85 654 78 35





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 przeznaczają 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:

