

# CHODĀ•TE NA MASĀ•Ā½?

StĀ™eda, 19 srpen 2020

Kdo by nemĀ›l rĀ›jd masĀ›Ā¾e... Pojem â€žmasĀ›Ā¾â€œ je odvozen od Ā™eckĀ›ho slova â€žmassĀ›â€œ, coĀ›¾ znamenĀ› kmen se objevuje ve francouzskĀ›m â€žmasserâ€œ, kterĀ› mĀ› stejnĀ›½ vĀ›½znam a takĀ› zĀ›sluhu na â€žmezinĀ›rodnĀ› vĀ›½razu. MasĀ›Ā¾Ā- je ovlivnĀ›n doslova kaĀ›¾dĀ›½ systĀ›m v tĀ›le, od svalĀ› pĀ™es krevnĀ- obĀ›h aĀ›¾ po mentĀ›lnĀ- stĀ™i pĀ™i problĀ›mech se zaĀ›¾vĀ›nĀ-m - dĀ›ky stimulaci svalstva je masĀ›Ā¾ skvĀ›lĀ›½m pomocnĀ-kem pĀ™i Ā™eĀ›jenĀ- za vylu•ovacĀ-ch potĀ›Ā¾Ā-.

## PĀ™edevĀ›m

tĀ›m, kteĀ™Ā- pracujĀ- v oborech vyĀ›adujĀ-cĀ- odolnost vĀ›i stresovĀ›m situacĀ-m, mĀ›Ā¾e kvalitnĀ- masĀ›Ā¾ zcela ulevit od nepĀ™Ā-jemnostĀ- zpĀ›sobenĀ›ch prĀ›vĀ› stresem. StejnĀ› jako v pĀ™Ā-padĀ› problĀ›mĀ› se zaĀ›¾vĀ›nĀ-m je i vĀ›tĀ›ina problĀ›mĀ› se spĀ›nkem zpĀ›sobenĀ› stresem. Do postele pak ulehĀ›me pod vnitĀ™nĀ-m tlakem, se zbyteĀ›nĀ›mi obavami z budoucnosti, nebo Ā›istĀ› deprimovanĀ- vlastnĀ-m neĀ›spĀ›chem. To vĀ›je a mnoho dalĀ›Ā-ch negativnĀ-ch myĀ›lenek zpĀ›sobuje vĀ›kyvy nĀ›lad a tĀ›m i nekvalitnĀ- spĀ›nek.

MasĀ›Ā¾e jsou v pĀ™Ā-padĀ› Ā™eĀ›jenĀ- problĀ›mĀ› s nespavostĀ- a Ā›patnĀ›mi sny ideĀ›lnĀ-. Nejen Ā›e pĀ™i nĀ- relaxuje tĀ›lo, ale takĀ› mysl. To proto, Ā›e pĀ™i masĀ›Ā¾i se do tĀ›la vyplavujĀ- endorfiny, dĀ›ky nimĀ›¾ mĀ› Ā›lovĀ›k dobrou nĀ›ladu. PravidelnĀ› masĀ›Ā¾e majĀ- ovĀ›Ā™enĀ›½ pozitivnĀ- vliv na kvalitu spĀ›nku.

## MĀ›stnĀ›

se projevuje Ā›inek masĀ›Ā¾e na kĀ›Ā›i a v jejĀ›ch orgĀ›nech, v krevnĀ-m Ā™eĀ›iti, v lymfatickĀ›m systĀ›mu, ve Ā›lachĀ›ch a kloubnĀ›ch pouzdech i v perifernĀ-m nervstvu. NapĀ™ed se Ā›istĀ› mechanicky odstranĀ- povrchnĀ- zrohovatĀ›lĀ› koĀ›nĀ- vrstvy, Ā›mĀ›¾ se uvolnĀ- vĀ›vody mazovĀ›ch a potnĀ›ch Ā›lĀ›z a kĀ›Ā›e pak lĀ›pe â€ždĀ›chĀ›â€œ.

PĀ™Ā-znivĀ›m ovlivnĀ›nĀ-m odtoku Ā›ilnĀ- krve se urychluje odstranĀ›nĀ- nepotĀ™ebnĀ›ch produktĀ› lĀ›tkovĀ› vĀ›½mĀ› masĀ›Ā¾ napomĀ›Ā¾e uvolnĀ›nĀ-, vstĀ™ebĀ›nĀ- i odplavenĀ- vĀ›½potkĀ› a usazenin. Podporou krevnĀ-ho obĀ›hu se zvĀ›½ svalovĀ› vĀ›½konnost a urychlĀ- zotavenĀ- unavenĀ›ho svalu. CelĀ›½ organismus je lĀ›pe prokrvovĀ›n, coĀ›¾ se projevĀ- na mnoha orgĀ›nech. NapĀ™Ā-klad lepĀ›Ā-m prokrvenĀ-m ledvin stoupĀ› tvorba moĀ›i, zlepĀ›juje se vĀ›½mĀ›na vzduchu v plicĀ-podpoĀ™Ā- se i tkĀ›Ā›ovĀ› dĀ›½chĀ›nĀ-, usnadnĀ- pochody termoregulaĀ›nĀ-.

MasĀ›Ā¾ je zvlĀ›Ā›tĀ› neocenitelnĀ› pĀ™i chronickĀ›ch bolestech zad zpĀ›sobenĀ›½m zkrĀ›cenĀ›½m Ā›i ochablĀ›½m svalstvĀ› stejnĀ› tak pĀ™i chronickĀ›ch onemocnĀ›nĀ›ch dĀ›½chacĀ›ho aparĀ›tu, pĀ™edchĀ›zĀ› migrĀ›nĀ›m, zlepĀ›juje spĀ›nek, odĀ›navu, stres a napĀ›tĀ- a takĀ› uvolĀ›uje endorfiny â€“ hormony Ā›tĀ›stĀ›. NezanedbatelnĀ› je i uvĀ›domĀ›nĀ- si a procĀ›t-vzĀ›jemnĀ›ho propojenĀ- tĀ›la a mysli â€“ pĀ™i masĀ›Ā¾i se tĀ›lo plnĀ› regeneruje, mysl zklidĀ›uje a vypĀ›nĀ›. MnozĀ› klie masĀ›Ā¾i usĀ›najĀ-, mozek pĀ™echĀ›zĀ› do frekvencĀ›nĀ-ho rytmu meditace Ā›i polosnĀ›nĀ-, coĀ›¾ je v rĀ›mci fyzickĀ› i duĀ› relaxace to nejlepĀ›Ā-.

TĀ›lo mĀ› pĀ™irozenou tendenci se uzdravovat samo â€“ pokud ho nechĀ›me a dovolĀ›me mu to tĀ›m, Ā›e mu pro to poskytnĀ› prostor a Ā›as. MasĀ›Ā¾ tomuto hojivĀ›mu procesu pomĀ›hĀ› a urychluje ho. Po masĀ›Ā¾i jsme prostĀ› spojeni sami se sebou, Ā›plnĀ› a pĀ™irozenĀ› v pĀ™Ā-tomnĀ›m okamĀ›Ā›ku.

PravidelnĀ› masĀ›Ā¾ je tĀ›m pravĀ›½m elixĀ›rem zdravĀ- pro nĀ›je tĀ›lo i duĀ›ji.

tak Ā›up, a  
lehnoutĀ›! a drĀ›¾etĀ›!

ANDREA