

# YUMEIHO-MASSZÁZS

SZERETNE EGY KICSIT FELFRISSÜLNI, ELGYÖTÖRT, „MEGMACSKÁSODOTT” IZMAIT KILAZÍTANI, VAGY GERINCFÁJDALMAIN ENYHÍTENI? ISMERJE MEG, ÉS PRÓBÁLJA KI A MA MÁR HAZÁNKBAN IS EGYRE TÖBB HELYEN ELÉRHETŐ YUMEIHO-MASSZÁZS! SPECIÁLIS FOGÁSAI NEMCSAK JAVÍTJÁK KÖZÉRZETÉT, HANEM RENDEZIK AZ ÍZÜLETEK FUNKCIÓS ZAVARÁT, ÉS MÉRSÉKLIK A KÖVETKEZMÉNYES ENERGIAKERINGÉSI BLOKKOT.

Rengeteg masszázsfélével találkozhatunk a hotelek, egészség- és wellness központok hirdetéseiben, ám a legtöbbről alig lehet tudni valamit. A masszázssok nagyon sokat javíthatnak közérzetünkön, ha épp az aktuális állapotnak megfelelő kezelésben részesülünk. Ám nem mindegy, hogy ki, mikor és melyiket választja, hiszen lehet, hogy amikor épp nagyon kimerült és stresszelt, nem a durvább, tonizáló és mélyre ható masszázs segít a leginkább, hanem az enyhébb, szelídebb fogásokkal dolgozó *relaxáló- vagy illóolajos aromamasszázs*. Máskor pedig sokkal jobbat tesz a kimozgatásokat is beiktató, csomókat gondosan megdolgozó *vitálmasszázs*. Ha viszont a lába és az arca estére vagy reggelre bedagad, esetleg hajlamosabb a megfázásra, jobban teszi, ha nyirokmasszázsra kér időpontot; ha pedig nem ismeri ki magát a sok-sok masszázsfajta között, leghelyesebb, ha szakember tanácsát kéri, mielőtt döntene.

## A BUDDHISTA KOLOSTOROK HARCMŰVÉSZEINEK FEJLESZTETTÉK KI

A Yumeiho-masszázs egy japán masszázsféle, melyet Saionji Masayuki a kínai buddhista kolostorok harcművészetének egyes elemeiből rakott össze. Speciális képzés után a masszőr az egész testet alaposan átgyúrja, az ízületeket kimozgatja, s oldja a blokkokat, hogy szabadabbá tegye a mozgást és az energiakeringést is. Masayuki módszerébe beépített a hagyományos kínai orvoslásból eredő egyes akupresszúrás technikákat, és ezeket ötvözte néhány manuálterápiás fogással, valamint keleti mozgásgyakorlattal.

## ENERGIABLOKKOLÓ ELCSÚSZÁS AZ ÍZÜLETEKBEN

A kezelés alapja a meridián rendszer és annak energetikai törvényszerűségei. Megfontolása a „test-súlypont-eltolódás” elméletén alapszik – eszerint a két testfél legtöbbször aszimmetrikus, mert a csípőlapátok és keresztcsont közötti ízület különféle okok (leginkább a két lábra emelkedés felelős érte!) miatt elcsúszott. Emiatt a gerinc elferdül, az egyik vagy másik végtag rövidebb, illetve hosszabb lesz, egyes ízületek és izmok túlterhelődnek, míg mások elsatnyulnak, mert alig mozognak. *Az érintett részek izmai görcsösen feszülnek, keringésük romlik, fájnak. Ha hosszabb ideig áll fenn a baj, akkor a túlterhelt ízületek gyorsabban elhasználódnak, elkopnak, s mozgásukban korlátozottá válnak.*

A funkciós zavar azonban elég hamar átterjed más szervekre is – az adott beidegzési zónához (gerincvelő-szegmentumhoz) tartozó belső szervek működése eleinte csak akadozik, ám később egyre ko-

molyabb mértékű sérülést szenved. Ez nemcsak a gerincvelőből kilépő idegek nyomódásával indokolható, hanem a görcsös izmok és az elcsúszás miatt kialakuló energiakeringési zavarral is.

## A MASSZÁZS JELLEGZETESSÉGE

A masszázsterápia célja, hogy az aszimmetrikus és emiatt diszharmonikus működésű testrészek szimmetriáját rendezze, vagyis az elcsúszásokat korrigálja, továbbá az akupunktúrák pontokon keresztül stimulálja a belső szervek öngyógyító folyamatait, oldja az izomgörcsöt és az energiablokkokat, serkentsse a csí (életerő) áramlását, s ezzel visszaállítsa a testi folyamatok harmóniáját. Ehhez a masszőr mintegy száz különféle fogást alkalmaz – s attól függően válogat, hogy kinél mit kíván az aktuális helyzet. A többségük két főcsoportba rendezhető. Vannak:

- **ízületstimuláló és ízületi blokkokat oldó fogások és**
- **nyomó-gyúró** jellegűek.

Míg az ízület stimuláció célja a blokkolt és elcsúszott ízületek helyzetének gyengéd lazító és nyújtó technikákkal, történő rendezése, addig a nyomással kombinált gyúrás során a masszőr saját testsúlyát használja az adott részek „megdolgozásához”. Ilyenkor az izmokat a csontos alaphoz nyomja – nem túl erősen! –, majd alaposan átgyúrja, és gyengéd söprögető fogásokkal finoman átsimítja.

A kezelés hatása egyrészt megegyezik a svédmasszázs élettani hatásaival, tehát *relaxáló, feszültségoldó, fájdalomcsökkentő, vérnyomás-kiegyenlítő, immunstimuláló, kiegyensúlyozó, frissítő és aktiváló*, másrészt viszont harmonizálja a vegetatív idegrendszer tevékenységét, s ezen keresztül hat a belső szervek működésére, továbbá az energiablokkok oldásával *javítja a teljesítményt, jobb közérzetet nyújt, és vitalizál*.

A terápia vékony anyagú ruhán keresztül matracon, a padlón történik. Igen nagy hangsúlyt kap a masszőr és páciense közötti energiakeringés, ezért nagyon fontos a koncentrált munka, a megnyugtató légkör és a kölcsönös bizalom.

## ÁRULKODÓ JELEK

Az alábbi esetekben lehet gyanakodni ízületi elcsúszásra és annak következményeként kialakult energia- és vérkeringési zavarra:

- ▶ ha hason fekve valamelyik oldali csípőlapát és csípőtővis magasabban helyezkedik el, mint a másik oldali
- ▶ ha fekve valamelyik láb hosszabb, mint a másik
- ▶ ha háton fekvéskor egyik oldali lábfej befelé fordul
- ▶ ha a törzs izmai nagyon kötöttek, feszesek, görcsösek és fájnak
- ▶ ha az ízületek mozgásterjedelme önmagukhoz képest csökkent vagy egymáshoz viszonyítva jelentős eltérés figyelhető meg.

## KINEK AJÁNLHATÓ?

- ▶ Elsősorban mozgásszervi panaszok esetén, például reumatikus megbetegedéseknél.
- ▶ Az izmok megkeményedése, a hátizmok feszülése, görcse esetén.
- ▶ Egyes idegrendszeri betegségek során (pl. beidegzési zavarok okozta mozgáskorlátozottságnál, porckorong-előesésnél, gerincműtét után).
- ▶ A mozgatórendszer trauma és műtét utáni állapotainál.
- ▶ Vérnyomásproblémák (alacsony, ingadozó) esetén.
- ▶ Funkcionális zavaroknál: gyomorpanaszok, székrekedés, menstruációs panaszok, migrén, szédülés, alvászavar.
- ▶ Leromlott teljesítőképesség, memóriazavar, koncentrációs zavar stb. fennállásakor.

## MIKOR NEM JAVASOLT YUMEIHO-MASSZÁZS?

- ▶ A bőr, irha és izomzat helyi gyulladásakor.
- ▶ Rosszindulatú daganatok esetén.
- ▶ Lázas megbetegedések idején.
- ▶ Vérzési hajlamnál.
- ▶ Keringési elégtelenség, rossz általános állapot idején, friss szívinfarktus után.
- ▶ Artériás elzáródáskor, súlyos érzékületnél.
- ▶ Csontritkulás (nagyfokú) esetén.

Ha még nem ismeri, érdemes egyszer mindenképp kipróbálnia, hogy meggyőződhessen kellemes hatásáról. Ám a masszázstól „gyógyhatás” csak több kezelés után várható, tehát ha a felsorolt tünetek közül több is igaz Önre, akkor feltehetően csak több masszázs után várhat tartós eredményt.