

Nati

Jakieś patenty na napięcia w szyi? 😊

Tak, jak najbardziej! Ponieważ opisywanie ruchów automasażu by było bardzo uciążliwe, tak do pisania jak i czytania - odsyłam do swojego filmiku na YouTube (*Sami Wymasowani - "kark"*) <https://www.youtube.com/watch?v=7qcYkFqLqFM>)

Agnieszka

A co Pani myśli o masażu suchą szczotką?

Sama jeszcze nie stosuję, ale na pewno może mieć super efekty, jeśli chodzi o poprawę krążenia i złuszczenie suchego naskórka. Jest jednak niewskazany w przypadku skóry naczynkowej i żyłaków (tych ostatnich w miejscu występowania, czyli wtedy brzuch możemy masować :))

Kasia

Ile razy można stosować ten masaż na szyje?

Nie ma konkretnych ograniczeń, maksymalnie powiedziałabym 5-10 minut, chociaż tak naprawdę 5-6 ruchów na stronę i już będzie można odczuć różnicę. I, oczywiście, można też powtarzać w ciągu dnia :))

Ograniczenia są np. w przypadku solidnych masażu, żeby nie przebodźcować tkanek, to powinno się 24 godziny odczekać. Tutaj jednak, przy doraźnej pomocy nie ma takiego problemu, można często i regularnie stosować taką formę autoterapii bez obaw.

Monika

Masowanie szyi może wykonać partner?

Oczywiście, szyi, karku, całych pleców - w przypadku masowania przez drugą osobę polecałabym poświęcić na to trochę więcej czasu (od 5 minut wzwyż) i wtedy z olejkiem - zwłaszcza jeśli partner jest niewprawiony w masowanie i może nie mieć wyczucia ile siły użyć. Najłatwiej byłoby zacząć po prostu głaszcząc wzdłuż (np. szyi, karku czy pleców) i z kolejnymi głaskami odrobinę zwiększać siłę nacisku. Dzięki temu oboje się nauczycie reakcji ciała i czego ono potrzebuje a przy okazji można spędzić miło czas :))

Aneta

Taki masaż na sucho czy z olejkiem?

Na sucho - jeśli mamy mało czasu, zagłębiamy się w tkanki i powoli przesuwamy palce wzdłuż mięśnia. Tak samo na czole czy głowie - mamy dużo większą przyczepność palców (i do tego się nie brudzimy). Z olejkiem - lub kremem - oczywiście też można, to jest zupełnie inne odczucie, ale może być równie skuteczne i przyjemne :))

Paulina

A jakiś masaż na opuchnięte i bolące stopy?

Na opuchnięte stopy - automasaż niezbyt, trzymanie nóg w górze a także zwiększenie/zróżnicowanie ruchu. Tak limfa jak i krew żylna muszą popłynąć z nóg do góry - wbrew grawitacji - i robią to dzięki pompie mięśniowej, czyli ruszając mięśniami "pompujemy" te płyny do góry. A zatem jeśli za mało się ruszamy - płyny nam zostają na dole. Można też włączyć w codzienność proste ćwiczenie - stawanie na palcach i wracanie na pełne stopy.

Zaleciłabym też wybranie się na drenaż limfatyczny, żeby usprawnić proces wchłaniania chłonki (limfy).

Z kolei na bolące stopy można podłożyć piłeczki i po nich stopy porolować, w siadzie pogniatać sobie stopę rękami lub opierać się na niej łokciem, w różnych punktach, na śródstopiu czy pięcie. Albo poprosić kogoś o masaż stóp :))

(Tutaj też odsyłam do filmiku - *Sami Wymasowani "stopy"*)

<https://www.youtube.com/watch?v=Wj5RIbt7hfl> (przepraszam za jakość audio...))

Tamara

Co pani sądzi o piłeczkach do masażu?

Jestem ich fanką i polecam każdemu! Można się masować opierając o ścianę (np. plecy, okolice między łopatkami) albo kładąc się na nich - wtedy najważniejsze jest to, żeby starać się jak najbardziej rozluźnić, nie spinać się leżąc na nich, tylko z każdym oddechem wypuszczać napięcia i "roztopiać się" dookoła piłeczki (jeśli jest zbyt twardo - lub piłeczka zbyt duża - wtedy lepiej przy ścianie).

Kasia

Ten masaż twarzy można robić przed snem?

Tak, oczywiście! Każdy masaż można przed snem, im bardziej jesteśmy rozluźnieni tym lepiej nam się śpi :) (a twarz trzyma zaskakującą liczbę napięć)

Jadzia

No właśnie a coś relaksującego przed snem? 😊

To w sumie tak masaż twarzy jak i każdy inny się sprawdzi. Chociaż przed snem to najbardziej zachęcam do minuty ciszy - niby medytacji, wyciszenia się, wzięcia kilka spokojnych oddechów, rozluźnienia twarzy i całego ciała.

Można też wykonać skanowanie ciała - są prowadzone na YT ("body scan" lub "body scan po polsku") - ale można też samemu położyć się i przeskanować się od stóp do głowy rozluźniając każde miejsce po drodze.

Kasia

Co poleci Pani na ból głowy? W okolicach czoła

Ból w okolicach czoła może być spowodowany napięciami z tyłu głowy, tylko się przenosić (spięty tył pociąga czepek - taki jakby czepek na czaszce - i może powodować bóle z przodu). Oczywiście nie postawię diagnozy przez internet, ale zachęcam do masażu właśnie mięśni podpotylicznych oraz całej głowy, czoła i karku.

(tutaj znowu polecę filmik - *Sami Wymasowani "ból głowy"*)

<https://www.youtube.com/watch?v=sGndYIP3RZU&t=4s>)

Do tego dodajmy regularne picie wody i bycie na świeżym powietrzu!

Jeśli to nie pomoże a problem się będzie powtarzać, to zachęcam do wizyty u fizjoterapeuty.

Kasia

I co na migrenę?

Na migrenę, poza automasażem i rozluźnianiem karku i głowy, polecam wybrać się do dobrego fizjoterapeuty, oni potrafią cuda zrobić a nie warto odwlekać i się męczyć. Jeśliby Pani nie znalazła nikogo, proszę się do mnie odezwać poprzez social media i ja sprawdzę kogo w Pani mieście poleca wg mnie najlepsze centrum szkoleniowe, na pewno się ktoś znajdzie.

W razie pytań zachęcam do kontaktu na **hamate.wellness@gmail.com** oraz do zajrzenia na mój Instagram, gdzie regularnie publikuję na tematy związane z automasażem i ogólnie dbaniem o swoje zdrowie - **ola_hamate**