

## RYTMICKÁ MASÁŽ

Kristýna Heřmánková  
kristyna.terapea@centrum.cz

**Při slově masáž se člověku nejspíše vybaví bolestivý tlak nebo působení na svaly silou. Rytmická masáž je však založena na jemném, pravidelném rytmickém pohybu. Spoléhá na samoregenační schopnost lidského těla.**

Rytmická masáž vychází z antroposofie (filozofický směr založený Rudolfem Steinerem). Podle antroposofie (ale i podle jiných, starších nauk a medicín, například čínské) v člověku cirkuluje životní energie. Je-li její cirkulace volná a nic jí nepřekáží, člověk je zdravý a cítí se dobře. Jakmile je cirkulace energie zablokována, dochází ke zdravotním potížím.

**Rytmická masáž podporuje volnou cirkulaci životní energie. Tím nás zbavuje nerovnováhy a pomáhá nám zvládat každodenní zátěž.**

Jakkoli metoda rytmické masáže není v Čechách příliš známá, v západní Evropě a USA se těší již několik desítek let velké oblibě. Tuto metodu začaly praktikovat lékařky **Ita Wegmann** a **Margarethe Hauschka** na 1. antroposofické klinice ve Švýcarsku ve 20. letech 20. století. Aby vyvinuly tento nový přístup k masážní terapii, spolupracovaly po dobu dvanácti let. Rytmická masáž je založena na rytmicitě.

**Rytmicita způsobuje v našem těle rezonanci a tím blahodárně působí na náš organismus.**

Snaží se ovlivnit pohyb tekutin v těle a tím pomáhá rozproudit a stimulovat regenerační proces ve tkáních, v orgánech. Rytmická masáž také přispívá k harmonickému rozložení tepla v organismu.

**Rytmická masáž je vhodná pro všechny věkové kategorie, jejím primárním efektem je uvolnění od civilizačních zdravotních neduhů, chronických syndromů, bolestí hlavy, zad, svalových tenzí, menstruačních bolestí, poruch oběhového systému, vysokého krevního tlaku, studených končetin, dýchacích a zažívacích potíží, poruch imunitního systému, depresí, nespavosti, stresu, hyperaktivity, poruch pozornosti etc.**

Tato metoda se od ostatních druhů masáží liší tím, že terapeut často pracuje na jedné části těla za účelem ovlivnit jinou – např. potíže spojené s horkostí a tenzí v oblasti hlavy, krku a ramen mohou být doprovázeny pocitem chladu v oblasti nohou a chodidel. Tím, že přivedeme teplo do spodní části těla, ulehčíme tenzi v horní části těla.

**Rytmická masáž ve formě lemniskáty (osmičky) harmonizuje také emocionální stránku.**

Tato technika eliminuje problémy nervového nebo psychického původu a přináší tak psychické i fyzické uvolnění, které klientovi/klientce pomáhá čelit stresům každodenního života.

**K rytmické masáži využíváme rostlinných a esenciálních olejů.**

Pro své aroma a léčebné účinky je každý z nich vhodný na určitý druh zdravotních komplikací. Oleje tedy, stejně jako druh masáže, volíme a aplikujeme na základě konkrétních zdravotních potíží klienta.

Masáž se provádí v zásadě na celém těle, ale praktikuje se také izolovaně v jednotlivých oblastech – tj. například v oblasti hlavy, hrudníku, břicha, beder nebo chodidel. Masáž se provádí v teplých místnostech, klientka je dobře zabalená/a v dekách, v ručnicích, vždy je pouze odhalena část těla, na které se pracuje. Po každé masáži je klientovi/klientce ponechán čas na oddech, který je velmi důležitý.



**Kristýna Heřmánková je terapeutka.** Studovala na pražské Akademii sociálního umění a léčebné pedagogiky. Zde se věnovala studiu uměleckých terapií, jako například arteterapii, muzikoterapii, dramaterapii, eurythmii nebo logoterapii. Ve švýcarském Lausanne absolvovala kurz rytmické masáže a léčebné aplikace vonných esencí u **Claire Vittori**, aro- materapeutky a naturopatky. Spolupracovala s Centrem služeb **Slunce všem** v Unhošti. Zde poskytovala terapeutické masáže klientům denního stacionáře – mladým lidem se středním a těžkým stupněm postižení. Od března 2011 mimo jiné poskytuje terapeutické masáže klientům centra denních služeb **Galerie Duhovka**.