

Dotyk jest jednym z pierwszych i podstawowych sposobów poznawania świata. Wystarczy przyjrzeć się każdemu dziecku. Ale dotyk może też leczyć, łagodzić ból, koić nerwy, dodawać energii. Tak dotyka ludzi Agnieszka Kotwica. Masażystką została przez przypadek. To koleżanka namówiła ją na szkołę fizjoterapii - Interesowała mnie terapia ruchem. I właściwie dlatego zdecydowałam się na tę szkołę. Ale tam odkryłam swoje powołanie To masaż -przynajmniej młoda dziewczyna z włosami gładko spiętymi w koński ogon.

## **Siła tkwi w dłoniach**

### **Zakręt głowy**

W gazetach sporo jest anonsów gabinetów masażu tybetańskiego, shiatsu, klasycznego, odchudzającego.- Zawrót głowy i pytanie "co wybrać"

- To są tylko nazwy. Zasady i techniki są takie same Masaż to w rzeczywistości głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, wibracje i oklepywanie. W tym wszystkim chodzi o to, aby dobrać technikę do konkretnego człowieka i jego stanu - tłumaczy Agnieszka, która gwarantuje, że w masażu nie ma cienia magii Choć..

- Stosuję przy masażu stóp i dłoni akupresurę, czyli uciskanie receptorów odpowiadających konkretnym narządom. Przy masażu odchudzającym uciskam miejsca, których pobudzenie sprawi zwiększone wydalanie toksyn z ustroją Kiedy konieczne jest doenergetyzowanie całego organizmu, naciskam punkty znajdujące się wzdłuż kręgosłupa między łopatkami Ale nie nazwałabym tego magią czy szamaństwem To wszystko można wytłumaczyć - dodaje z uśmiechem.

### **Zagłaskany**

Dobremu masażystce wystarczy spojrzeć na człowieka, który przychodzi do niego, żeby powiedzieć co mu dolega - Osoba, która narażona jest na duże stresy na przykład w pracy, często ma pochyloną sylwetkę, okrągłe, spięte plecy, głowę w ramionach. Podobną postawę przyjmują ludzie z problemami psychicznymi na przykład depresją. W ten sposób starają się schować swoje kłopoty, lęki, niepowodzenia. Z kolei ludzie pracujący przy komputerze mają zwykle mocno napięte mięśnie po prawej stronie karku To widać i czuć pod palcami - tłumaczy Agnieszka Kotwica.

Jej zdaniem masaż może pomóc niemało na wszystko: na skołatanie nerwy i krzywy kręgosłup, przy oddziaływaniu i zwyrodnieniach stawów. Dotykem można działać wiele.

### **Część czy całość**

Człowiek nie składa się osobno z rąk, nóg, pleców, szyi Tworzy całość, w której części ciała oddziałują na siebie wzajemnie Dlatego Agnieszka uważa, że najlepszy jest masaż całościowy. - Ja wiem, że w przychodniach nikt nie ma na to czasu Brakuje też pieniędzy. Ale to przecież jest oczywiste, że jeśli ktoś przychodzi po pomoc, bo ma kłopoty z mięśniami karku i szyi, to trudno zająć się tylko tym fragmentem jego ciała Długotrwały stan napięcia tego konkretnego miejsca wpływa negatywnie na ręce. może powodować bóle głowy, a nawet całych pleców. Dlatego uważam, że masaż powinien obejmować całe ciało. Również stopy z uwzględnieniem akupresury.

**Bezpieczny?** Zdaniem Agnieszki nie można zaszkodzić masażem. Wyjątek stanowią osoby, które zajmują się masażem bez jakiegokolwiek przygotowania. Trzeba jednak pamiętać o przeciwwskazaniach. Masażu nie wykonuje się u kobiet w ciąży, osób z zaawansowaną miażdżycą, z ostrym stanem zapalnym, zapaleniem żył, węzłów chłonnych, z chorobami skóry. Absolutnym przeciwwskazaniem jest choroba nowotworowa Masaż powoduje lepsze ukrwienie mięśni, poprawę krążenia. Dlatego należy rygorystycznie sprawdzać wszelkie przeciwwskazania Chcemy człowiekowi pomóc, a nie zaszkodzić -kończy z uśmiechem.