

MADEROTHERAPY *wellness ritual*

Region je zahvatila maderoterapeutska groznica. U salonima, wellness centrima, hotelima, gosti sve češće pitaju: Radite li masažu oklagijama? Upravo zato, ova izvorno kolumbijska ideja mehanoterapije, sve se češće uključuje u menije wellness i spa centara.



Piše: Peđa Filipović

Iako je prva informacija na koju nailazimo usmerena na anticelulit tretmane, ova metoda, uz kreativnost i znanje terapeuta, nalazi svoje mesto i u sportskim tretmanima, kao i terapeutskim masažama. Sa holističkim pristupom, može se i antistres tretman upotpuniti snagom ovih "drvenih pomoćnika". Koristim ciljano termin "pomoćnika", jer je i u ovom ritualu, ruka, energija, znanje i posvećenost terapeuta ta koja vodi na putovanje kroz čaroliju masaže sa očekivanim ciljanim rezultatima. Svakako je nedopustivo da se ceo tretman radi samo smenjivanjem raznih oblika i struktura oklagija. Ruke terapeuta prvo zagreju kožu, pripreme nervne završetke, mišićne ovojnice i same strukture mišića, pa se tek onda uključuju oklagije u aktivnost. Maderoterapeutski set koji koristimo u kreiranom wellness ritualu ima 7 delova. Svi su rađeni od parene bukovine i premazani vodootpornim lakom, neškodljivim za kožu i organizam. Pored pet različito rezbarenih oklagija (a svaka ima svoju namenu), nalazi se i drvena čaša za vakuum masažu, kao i specijalno kreirana lopatica za oblikovanje tela i finalno limfno dreniranje.

BEZ SILOVITIH PRITISAKA I MODRICA!

Maderoterapeutski ritual obuhvata masažu celog tela, sa posebnom pažnjom na osetljive delove. Preko kostiju, pršljenova, zatkolene jame, podpazušne jame, prepona, vrata - oklagije se ne mogu i ne smeju kretati. Takođe, u toku masaže stomaka primenjuju se, pored elemenata klasične masaže, limfne drenaže, šiacu stimulacije i am-puku metode, vakuum čaša i lopatica za oblikovanje, koje jedine iz maderoterapeutskog seta

imaju opravdanu upotrebu. Zbog osetljivosti ovog vitalnog regiona, unutrašnjih organa, velikih krvnih sudova i limfnih čvorića, oklagije se na aplikuju na stomaku. Postoji zablude vezana za anticelulitne programe da se nakon dobro urađenog tretmana moraju pojaviti modrice. To je apsolutno nedopustivo i može imati više negativnih nego pozitivnih efekata. Ako se uzme u obzir da je celulit smešten svega četiri milimetra ispod površine kože, potpuno je jasno da siloviti pritisci koji prelaze granicu prijatnog bola, apsolutno nemaju svoje mesto u ritualu. Laganim i brzim pokretanjem oklagija, postepenim ulaskom u dubinu - izaziva se intenzivno crvenilo kože (hiperemija), koje govori o odličnoj prokrvljenosti, oksigenaciji regije, detoksifikaciji, stimulaciji elastina i kolagena. Sve ovo utiče na poboljšanje jedrine kože i razmenu materija u potkožnom vezivnom tkivu gde se nalazi celulit.

Pre masaže nogu potrebno je intenzivnim pokretima obavezno pripremiti stomak i grudni koš za prijem krvi i limfe iz nogu. Takođe, vrlo je važno istaći da se ne mogu samo od rituala očekivati rezultati u sređivanju ovog najvećeg napasnika ženske lepote. Ishrana, fizičko vežbanje, antistres programi, detoksifikacija, metode iz fizikalne medicine, dovoljan unos tečnosti - neizostavni su elementi svakog anticelulit programa, pa nema razloga da i u ovom slučaju bude drugačije. Ukoliko postoji problem sa izraženom kapilarnom mrežom na koži, proširenim venama, infekcijama kože, upalnim procesima u organizmu - maderoterapija je kontraindikovana. U toku trudnoće se takođe ne primenjuje.

MADEROTHERAPY *wellness ritual*



WELLNESS ACADEMY
**WA
PF**
PEĐA FILIPOVIĆ

www.pedja-filipovic.net



The region was affected by a Madero therapeutic fever. In salons, wellness centers, hotels, guests often ask: Do you do massage with a rolling pin? That is why this original Colombian idea of mechanotherapy is becoming more often included in wellness and spa centers.



S obzirom na to da se cirkulacija izuzetno ubrzava i metabolizam kože prirodno aktivira, u toku rituala ne primenjuju se ulja i gelovi sa termoaktivnim delovanjem. Posebno dobre rezultate daruje čisto kokosovo ulje, lešnikovo, susamovo, konoplino, kao i kombinacija maslinovog, bademovog i avokadovog. Izuzetan efekat nakon tretmana se ogleda u izbacivanju viška nakupljene vode iz međučelijskog prostora, kao i u dobrim rezultatima limfne drenaže. Razlog je intenzivna stimulacija energetskih meridijana, sa unutrašnje strane noge - bubrega, jetre, sle-

zine i pankreasa, a celom dužinom zadnje strane noge - meridijana mokraćne bešike. S obzirom na to da preko prednje i bočne strane donjih ekstremiteta prolaze meridijani želuca i žučne kesice, ovaj ritual ima izuzetan antistres efekat, jer otklanja nakupljenu nervozu, ljutnju i nezadovoljstvo - česte u današnje vreme. Kolege koje žive wellness i posvećuju se svakom gostu individualno, znaju da je osnova programa koji se primenjuju - balans. Onoga što pokrećemo iz tela i tolerancija vremena da telo, uz dovoljan unos tečnosti i reorganizovanu ishranu, izbacuje sve što je pokrenuto. Iz tog razloga se maderoterapija kombinuje sa drugim metodama masaže i po planu se radi svaki drugi dan. U ovom potpuriu, najčešće desetodnevni program, nalaze se i manualna limfna drenaža, detoks tretmani pakovanja tela,

šiacu, joga thai, antistres rituali i primenjuju se svaki drugi dan.

UMETNOST ILI SUROVO OKLAGIJANJE?!

Iskustva u wellness centrima potvrdila su da se u sportskoj praksi, masaža kombinovana sa upotrebom oklagija, primenjuje i za zagrevanje mišića i podsticaj cirkulacije pre sportske aktivnosti, u pripremi. Takođe, izuzetne rezultate pokazuje nakon sportske aktivnosti za opuštanje napetih mišićnih omotača (fascija) angažovanih mišićnih grupa, kao i za izbacivanje mlečne kiseline i prevenciju procesa upale mišića velikih grupa na nogama, leđima, rukama. Oklagije su dobrodošle i na samom kraju tretmana, kada se preko zagrejanog frotira lagano i duboko kreću ciljano preko mišićnih grupa koje vapiju za dodatnim opuštanjem.

Oklagije su vrlo brzo zaslužile i zahvalnost od terapeuta koji ih koriste u radu. Samim tim što uz manje snage, fizičke aktivnosti dolaze do sjajnih efekata, srce je zahvalno, kao i zglobovi svakoga od njih. U toku edukacija, kolege prolaze kroz program kako da prenose težinu, pravilno dišu u toku rada i kako da se poštede žuljeva na šakama, koji svakako govore da nešto u radu treba popraviti. Kao i u svemu što delamo u našem beskrajno inspirativnom wellness-u i ova metoda se može pretočiti u umetnost ili raditi kao surovo oklagijanje. Od srca želim što više umetnika u svakom wellness-u.

