

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra výchovy ke zdraví

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2010

Daniela Uhlířová

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra výchovy ke zdraví

**Vytvoření a ověření výukového programu pro posluchače VKZ:
Možnosti využití alternativních směrů v rámci regeneračních
technik (lávové kameny)**

Bakalářská práce

Autor: Daniela Uhlířová

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Vedoucí práce: Mgr. Vlasta Kursová, Ph.D.

České Budějovice, duben 2010

University of South Bohemia in České Budějovice
Faculty of Education
Department of Health Education

**Creation and check tutorial programme for undergraduates of
program Health Education: Possibilities usage of alternative
methods within regeneration methods (lava stones)**

Bachelor Thesis

Author: Daniela Uhlířová

Study programme: Specialization in Education

Field of Study: Health Education

Supervisor: Mgr. Vlasta Kursová, Ph.D.

České Budějovice, April 2010

Bibliografická identifikace

Jméno příjmení autora: Daniela Uhlířová

Název bakalářské práce: Vytvoření a ověření výukového programu pro posluchače VKZ: Možnosti využití alternativních směrů v rámci regeneračních technik (lávové kameny)

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Vlasta Kursová, Ph.D.

Rok obhajoby: 2010

Abstrakt:

Bakalářská práce se zabývá vytvořením a ověřením výukového programu pro posluchače oboru Výchovy ke zdraví zaměřeného na masáž lávovými kameny jako alternativního směru regeneračních technik. V úvodu teoretické části analyzuji odborné pojmy jako je zdraví, regenerace a masáž. Ústředním tématem je masáž lávovými kameny. Toto téma pojednává o původu lávových kamenů, účincích a kontraindikacích masáže lávovými kameny, prostředcích pro tuto masáž, působením masáže lávovými kameny dle teorie orientální medicíny a technice masáže lávovými kameny. V praktické části ověřuji výukový program srovnáním vstupních a výstupních testů vypovídajících o úrovni znalostí v dané problematice náhodně vybraných studentů Výchovy ke zdraví. Dále pak zjišťuji názor studentů na výukový program a zařazení výuky masáže lávovými kameny do předmětu Regenerace III. Výsledky praktického šetření potvrzují realizovatelnost programu v praxi, značný vliv programu na prohloubení znalostí studentů v dané problematice a pozitivní reakce studentů na obsah výukového programu i na možnost jeho zařazení do předmětu Regenerace III.

Klíčová slova: zdraví, regenerace, masáž, lávové kameny, alternativní směr.

Bibliographic Identification

Name of the author: Daniela Uhlířová

Title of the thesis: Creation and check tutorial programme for undergraduates of program Health Education: Possibilities usage of alternative methods within regeneration methods (lava stones)

Field of study: Health Education

Department: Department of Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia, České Budějovice

Supervisor: Mgr. Vlasta Kursová, Ph.D.

Year of the presentation: 2010

Abstract:

The thesis deals with the creation and check of the tutorial programme for undergraduates of program Health Education aimed to massages with lava stones considered like an alternative methods within regeneration methods. I analyse professional terms like health, regeneration and massage in the beginning of the theoretic part. Main topic is massage done with lava stones. This topic treats the origin of lava stones, affects and contraindications of massage with lava stones, means for this massage, affecting of the massage with lava stones according to the theory of oriental medicine and technique of massage with lava stones. I verify the educational program by the comparison incoming and outgoing tests declaring the level of knowledge of accidentally chosen student of the branch Health Education in the practical part. Afterwards I investigate with the students' opinion of educational program and integration the education of lava stones massage to the subject Regeneration III. The results of practical research confirm feasibility of the program in practice, important influence of the program to the increasing of students' knowledges in this topic and the positive reaction of students to the core of educational program even to the possibility of its integration to the subject Regeneration III.

Keywords: health, regeneration, massage, lava stones, alternative methods.

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci na téma „Vytvoření a ověření výukového programu pro posluchače VKZ: Možnosti využití alternativních směrů v rámci regeneračních technik (lávové kameny)“ jsem vypracovala samostatně s použitím pramenů a literatury uvedených v referenčním seznamu.

Prohlašuji, že v souladu s § 47 zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích dne 23. dubna 2010

Daniela Uhlířová

Děkuji vedoucí bakalářské práce, paní Mgr. Vlastě Kursové, Ph.D. za odborné vedení a ochotu pomoci při zpracování mé bakalářské práce.

OBSAH

1 ÚVOD.....	9
2 ROZBOR LITERATURY	10
2.1 Zdraví a jeho charakteristika.....	10
2.2 Význam a prostředky regenerace	10
2.3 Definice masáže.....	12
2.3.1 Historie masáže.....	13
2.3.2 Účinky masáže.....	17
2.3.3 Masážní prostředky	18
2.3.4 Rozdělení masáží	19
2.4 Masáž lávovými kameny	20
2.4.1 Původ masáže lávovými kameny.....	21
2.4.2 Účinky masáže lávovými kameny	22
2.4.3 Kontraindikace masáže lávovými kameny	24
2.4.4 Prostředky pro masáž lávovými kameny	24
2.4.5 Působení masáže lávovými kameny dle teorie orientální medicíny	26
2.4.6 Technika masáže lávovými kameny	29
3 PRAKTICKÁ ČÁST	32
3.1 Cíl práce	32
3.2 Úkoly práce	32
3.3 Odborné otázky	33
4 METODIKA	34
4.1 Charakteristika souboru	34
4.2 Použité metody a techniky šetření	34
4.3 Organizace experimentálního šetření	36
4.4 Charakteristika programu.....	37
4.5 Prezentace programu.....	37
5 VÝSLEDKY A DISKUZE	47
5.1 Výsledky	47
5.1.1 Výsledky k dotazníkovému šetření.....	48
5.1.2 Výsledky ke strukturovanému rozhovoru s otevřenými otázkami	52

5.2 Diskuze	54
6 ZÁVĚR A DOPORUČENÍ DO PRAXE	56
7 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	57
8 PŘÍLOHY	59

1 ÚVOD

Masáž je bezesporu jednou z nejpříjemnějších a nejučinnějších procedur, které podporují tělesné i duševní zdraví. Účinky masáže příznivě působí na naše tělo i mysl. Masáž lávovými kameny je pak obzvláště příjemnou a účinnou regenerací, jelikož se jedná o spojení klasické masáže s blahodárným působením horkých kamenů.

Jelikož jsem v rámci oboru Výchovy ke zdraví měla příležitost absolvovat předmět Regenerace I, II, III (povinný předmět 2. a 3. ročníku), který vede Mgr. Vlasta Kursová, Ph.D., mohla jsem se blíže seznámit s technikou sportovní masáže odstraňující únavu. Nejen, že jsem se zde naučila základní hmaty příslušné této masáži, ale také jsem měla možnost vyzkoušet si sama její blahodárné působení. Tato skutečnost ve mně vyvolala značný zájem o hlubší proniknutí do této oblasti. Začala jsem studovat odbornou literaturu týkající se různých směrů regeneračních technik a navštěvovat Regenerační centrum Mauna v Českých Budějovicích, kde jsem měla možnost seznámit se s různými terapiemi z této oblasti a konzultovat je s odborným poradcem, paní Marií Pikulíkovou (dipl. terapeut, Akupunkt terapeut – APM). Mezi alternativními směry masáží mě nejvíce zaujala masáž lávovými kameny, jelikož jsou pozitivní účinky masáže podpořeny účinnou silou lávových kamenů.

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo vytvořit a ověřit výukový program pro posluchače Výchovy ke zdraví zaměřený na masáž lávovými kameny jako alternativního směru v rámci regeneračních technik. Dalším úkolem bylo seznámit studenty Výchovy ke zdraví se základními informacemi o masáži lávovými kameny a zjistit jejich názor na výukový program a na začlenění výuky masáže lávovými kameny do předmětu Regenerace III (povinný předmět 3. ročníku).

Toto téma jsem si vybrala, jelikož bych ráda vedla studenty Výchovy ke zdraví k poznání této masáže a postupně s touto procedurou seznámila každého, kdo chce příjemně pečovat o své zdraví.

2 ROZBOR LITERATURY

2.1 Zdraví a jeho charakteristika

Zdraví lze chápat jako stav kompletní fyzické, duševní a sociální pohody, a ne pouze jako nepřítomnost onemocnění nebo choroby (WHO, 2009, on-line).

Dle Seedhouse, jak uvádí Křivohlavý, lze na čtyřech příkladech ukázat to, co si lidé různého zaměření představují pod pojmem zdraví:

- Lékař pod pojmem „zdraví“ rozumí nepřítomnost nemoci, choroby nebo úrazu.
- Sociolog chápe pojem „zdravý člověk“ jako člověka, který je schopen dobře fungovat ve všech jemu příslušných sociálních rolích.
- Humanista označuje slovy „zdravý člověk“ takového člověka, který je schopen vyrovnávat se pozitivně s životními úkoly, které se před ním naskytou.
- Idealista si pod pojmem „zdravý člověk“ představuje člověka, kterému je dobře tělesně, duševně, duchovně i sociálně (SEEDHOUSE, 1995 in KŘIVOHLAVÝ, 2001).

Cesta k upevňování zdraví je prostředkem pro naplnění vlastního života, jeho konkrétního smyslu. Upevňování zdraví není omezeno pouze na prevenci a zdravotnické služby, zabývá se vším, co jakýmkoliv způsobem ovlivňuje zdraví (JOBÁNKOVÁ A KOL., 2002).

2.2 Význam a prostředky regenerace

„Regenerace je biologickým procesem, který plně a rychle obnovuje přechodný pokles tělesných a duševních schopností organismu. Trvale a neoddělitelně vede k obnově klidové rovnováhy, která byla vykonanou činností posunuta do určitého stupně únavy“ (PYŠNÝ, 1997, s. 5).

Lidské tělo má schopnost vlastní obnovy a regenerace. Vlastní seberegulační mechanismy navracejí tělo do stavu vnitřní rovnováhy a harmonie, i když byly všechny jeho systémy vystaveny silným tlakům. Avšak chronický, dlouhodobý stres jeho přirozenou schopnost obnovy oslabuje. Neustálým vystavováním těla

přehnaným požadavkům mu ubíráme čas i energii, aby mohlo samo svou harmonii obnovit. Masáž pomáhá regulovat činnost nervového systému a podporuje tělo v procesu vlastní léčby (HARROLD, 2007).

Každý může masáží posilovat svůj organismus a zkvalitňovat své tělesné i duševní zdraví. Masáž zlepšuje funkci pohybového ústrojí, krevního a mízního oběhu, zvyšuje celkovou odolnost organismu a urychluje regeneraci sil po jakékoliv námaze (PAVLŮ, KVAPILÍK, 1994).

U pojmu regenerace je zapotřebí rozlišovat, zda se jedná o regeneraci nesportujícího jedince či sportovce.

Denní režim nesportujícího jedince nabízí dostatek času k zotavení. Sportovec však potřebuje dokonalou a komplexní regeneraci s důslednou obnovou sil, jelikož se tréninková a zápasová činnost často pohybuje na hranici jeho fyzických i psychických schopností. Komplexní regenerace je nedílnou součástí tréninkového procesu, neboť má vliv na psychické vlastnosti (včetně momentální psychické situace), na techniku pohybu a dokonalost provedení dynamických stereotypů, na rozvoj silových schopností, na motivaci, na snížený počet makrotraumat a mikrotraumat, na vznik chronických poškození i na celkový zdravotní stav jedince. Pozitivně ovlivňuje zdatnost, výkonnost i dosažený výkon (PYŠNÝ, 1997).

Masáž připravuje tělo sportovce na výkon, uvolňuje svalstvo a v případě úrazu urychluje uzdravování. Před sportovním výkonem masáž doplňuje (ovšem nenahrazuje) nutné rozehřátí a rozhýbání. Po sportovním výkonu je zapotřebí obnovit metabolickou rovnováhu ve svalech. Většinou k regeneraci postačí krátký odpočinek s vydýcháním. Avšak pokud nejsme v kondici, nebo je výkon příliš náročný, převyšuje spotřeba kyslíku jeho přívod. Ve svalech se pak nahromadí zplodiny nedostatečného spalování vyvolávající bolest i únavu a dlouho trvá, než se tyto látky rozptýlí. Masáž urychluje zotavení svalů a obnovuje jejich původní stav mnohem rychleji než pasivní odpočinek. Zlepšuje totiž krevní oběh a pomáhá odstraňovat únavové zplodiny látkové výměny. Cílená masáž také odstraní křeče a sníží riziko zánětů vazivové tkáně, urychlí zhojení poškozeného vaziva a stavů po podvrtnutí kloubu. Velmi prospěšné jsou též některé formy alternativních masáží, po kterých se sportovci cítí celkově relaxováni a osvěženi (LIDELL A KOL., 1992).

Prostředky regenerace lze rozčlenit do čtyř kategorií. Jedná se o prostředky pedagogické, psychologické, biologické a farmakologické (PYŠNÝ, 1997).

2.3 Definice masáže

V této kapitole bych ráda uvedla definici masáže podle několika významných autorů.

„Mohli bychom říci, že masáž je léčebná metoda, při které řadou mechanických podnětů, prováděných zpravidla rukama na povrchu těla, vyvoláme místní i vzdálené (reflexní) změny“ (SEDMÍK, 2008, s. 7).

Masáž lze také definovat jako speciální proceduru, která je využívána především k upevnování tělesného i duševního zdraví, k posilování organismu, ke zvýšení výkonnosti nebo k osvěžení (regeneraci) po fyzické i psychické zátěži, ke zlepšení celkového vzhledu, popřípadě k léčení nebo doléčování některých chorobných a poúrazových stavů. Masáž lze provádět manuálně (ručně) či pomocí nejrůznějších mechanických pomůcek a přístrojů. Z hlediska manuální masáže můžeme masáž definovat jako souhrn speciálních masérských hmatů, kterými působíme na tělo za účelem ovlivnění stavu organismu, zejména posílení zdraví, zdatnosti i zvýšení celkové odolnosti (PAVLŮ, KVAPILÍK, 1994).

Pojem masáž je známý na celém světě. Za cíl masáže můžeme považovat příznivé ovlivnění místních i celkových stavů, potíží a změn, které vyvolala choroba, zranění nebo námaha. Masáž je tedy především úkon léčebný, proto má i své indikace a kontraindikace. Dále pak masáž přispívá k podpoře fyziologických pochodů v organismu, k posílení zdraví i ke zvyšování celkové odolnosti (ŽALOUDEK, 1975).

Podle Harroldové, významné autorky a lektorky masáží, je masáž vynikajícím prostředkem, který nám pomáhá uvolnit se a zbavit tělo následků stresu. Dále nám pomáhá znovu získat rovnováhu a harmonii neklidné mysli a napjatého těla, smýšlet lépe o sobě samých a naplňuje nás svěžím a optimistickým pohledem na svět. Stres a chybějící pocit štěstí snižují schopnost našeho imunitního systému čelit nemocem. Alopatická medicína (konzervativní lékařství) považuje za následek stresu 70 % všech onemocnění. Holistická medicína tuto hodnotu uvádí ještě vyšší. Masáž

pomáhá odplavovat stres a zabraňovat vzniku onemocnění. Díky masáži si uvědomíme, že jsme stresovaní, proto můžeme svou situaci řešit dříve, než se ještě více zhorší (HARROLD, 2007).

2.3.1 Historie masáže

Masáž je výrazem mezinárodním. Cítíme jeho francouzský původ, ale to je mýlka, ani ve francouzštině není původní. Ta jej převzala ze starořečtiny, kde *massó* znamená hníst, mačkat. Podobná slova se objevují i v jiných indoevropských jazycích - v sanskrtu *makch*, v hebrejštině *mašeš*, v arabštině *ma*, v latině *massa*. Kmen tohoto slova je starobylý jako masáž sama (SEDMÍK, 2008).

Dle Weberové lidstvo již v samém počátku existence objevilo v masáži, nejjednodušším hojivém nástroji, ohromnou léčivou sílu a dodnes jejich blahodárných účinků využívá (WEBER, 2007).

Zřejmě již v pravěku člověk vlivem zkušenosti poznával, že masáž je velmi účinným prostředkem k léčení následků úrazů. Aby zmírnil nebo úplně potlačil bolest, tak třel, hnětl nebo si roztíral poraněná místa. Tyto dobré zkušenosti se postupně rozvíjely a také zdokonalovaly. Teprve později se začalo využívat masáže i k odstraňování únavy a k celkovému osvěžení (PAVLŮ, KVAPILÍK, 1994).

Nejstarší dochované písemné pozůstatky o masáži pochází z Egypta a z Číny. V Egyptě se dochoval takzvaný Eberův papyrus – dvacet metrů dlouhý a třicet centimetrů široký svitek. Pochází z 16. století př. n. l. Ve 108 sloupcích je zde výčet vědomostí o staroegyptském lékařství a masáž je uvedena jako jedna z léčebných metod (SEDMÍK, 2008).

V Číně je nejstarší literární památkou tohoto druhu „*Nei Ting Su Wen*“, což můžeme přeložit jako „Kniha o obtížích“ nebo „Kniha o vnitřních nemocech“. Za jejího autora je považován Chuang-ti, Žlutý císař. Údaje o životě, této mýty opředené, ale historické osobnosti se rozcházejí. Někteří dějepisci se domnívají, že žil kolem roku 2500 př. n. l., jiní kolem roku 3700 př. n. l. Literární analýzou se však zjistilo, že „*Nei Ting Su Wen*“ je dílem několika autorů a že pochází z doby mladší, než aby jej mohl sepsat Žlutý císař. Ovšem stáří díla je naprosto úctyhodné. Pro nás

však bude zajímavé tím, že je zde, vedle jiných léčebných procedur, zastoupena také masáž (SEDMÍK, 1999).

Indie je zemí, kde byla masáž využívána také jako součást osobní hygieny. Podrobně to je popsáno ve Védách (knihy o poznání života), v nichž se doporučuje časně vstávání, vypláchnutí úst vodou, natření těla olejem, cvičení a masáž (PAVLŮ, KVAPILÍK, 1994).

Masáž byla známá i lékařům starověkých kultur mezi Eufратem a Tigridem, ať to byl Sumer, Babylónie či Asýrie. Při archeologických vykopávkách v Ninive byla objevena alabastrová váza, na níž je zachycena masáž. Starověcí Židé masáž dokonce ritualizovali až do formy obřadu (SEDMÍK, 1999).

Vraťme se ale do Evropy, do starého Řecka. Nejstarší dílo, ve kterém se dozvídáme o masáži, není dílem lékařským. V Homérově eposu „Odyssea“ se píše, jak kouzelnice Kirké masírovala „Odyssea“ a pozdržela tím návrat řeckých hrdinů z Trojské války o celý rok. Hippokratés znal léčebný účinek masáže při zmírnění svalových kontraktur při onemocnění kloubů a páteře. Znal také rozdíl mezi mírnou a vydatnou masáží a jejich protikladný účinek. V antickém Řecku však masáž nebyla pouze léčebným úkon. Používali ji zejména zápasníci a sportovci před svým výkonem. Tento druh masáže, který bychom dnes označili jako sportovní, prováděli profesionální maséři, nazývaní aleptové. V gymnasiónech, jakémsi předchůdci našich středních škol, se vyučovala vedle gymnastiky masáž (SEDMÍK, 2008).

Římané se naučili masírovat od Řeků. Udává se, že ji převzal z Bithynie Asklepiades, který doporučoval masáž jako základní zdravotní prostředek. Děлил masáž na suchou a masáž s tukem (olejem) a dále podle délky trvání na dlouhodobou a krátkodobou a zavedl též nový masážní hmat – chvění. Zdůrazňoval správnou životosprávu (střídmost v jídle a pití, používání tělesných cvičení a masáže (PAVLŮ, KVAPILÍK, 1994).

Římský lékař Claudius Galenus (129 až 200 n. l.) začínal svou „praxi“ jako lékař gladiátorské školy v Pergamu. Během šesti let svého působení se osvědčil jako výborný praktik, zejména v chirurgii. Od aleptů se naučil masážní praktiky, které propracoval téměř k dokonalosti. Zavedl přípravou masáž zápasníků před utkáním a po zápase používal masáž k odstranění únavy. Poznal rovněž vliv pravidelně

prováděné masáže na zvýšení výkonnosti a na oddálení únavy svalstva (SEDMÍK, 2008).

Jakmile se s rozmachem Říma začala zhoršovat kvalita vody v řece Tibeře, začali Římané stavět velké vodovody (akvadukty) a lázně s bazény. Teprve 100 let př. Kr. zřídil lékař Aklepiades lázně s podlahovým vytápěním (později i s vytápěním stěn), které se nazývaly termy. Zde byly místnosti pro koupání, šatny a potní místnosti pro masáže a natírání olejem. V těchto lázních se bohatí nechávali masírovat, chudí používali pouze automasáže. Slavný Calius Iulius Caesar se dával masírovat otrokem a císař Hadrianus navrhl u vojska vzájemnou masáž vojáků, které využívali na dlouhých vojenských pochodech (PAVLŮ, KVAPILÍK, 1994).

Císař Publius Aelius Hadrianus (76 - 138 n. l.) zavedl v roce 117 vzájemnou masáž vojáků. Jednak tím zlepšoval jejich fyzickou kondici, potřebnou pro dlouhé vyčerpávající pochody a zároveň tím zaměstnal vojáky v době klidu, aby se nebouřili (SEDMÍK, 2008).

Ve středověku zájem o přírodní vědy, lékařství i kulturu těla značně poklesl. Rozšíření infekčních chorob a časté epidemie vedly k omezování lázní i masáží. Jediní Arabové se nadále zabývali přírodními vědami a lékařstvím. Například Avicenna (Ibn Sina, lékař a filozof; 780 - 837 n. l.) propagoval hygienická pravidla, masáž a tělesná cvičení. Od Arabů pronikla masáž k Turkům, Peršanům až do oblasti Kavkazu (PAVLŮ, KVAPILÍK, 1994).

K obrození medicíny dochází v Evropě v 16. století. Lékaři z dob renesance znovu objevují antická díla svých předchůdců a s některými poznatky se seznamují i prostřednictvím arabských učenců. Medicína se postupně zbavuje scholastického hávu, rozvíjí se anatomie, dochází k renesanci tělesné kultury, zlepšují se i hygienické poměry. Symforius Chambie píše knihy o tělesném pohybu, klidu a masáži, takže se po dlouhé odmlce masáž stává jedním z léčebných prostředků. Reformátor chirurgie, válečný lékař Ambroise Pare (1510 – 1590), doporučuje jako účinnou léčbu kloubních onemocnění masáž, stejně jako Hippokratés. Fyziologií pohybu se zabývá přírodovědec a lékař, profesor Giovanni Alfonso Borelli (1608 – 1679). Ve svém díle „O pohybu živočichů“ pojednává o příčině pohybu, o smršťování svalů a o účinku dlouhých kostí. Všimá si i vlivu nervů na svalovou činnost a snaží se vysvětlit i podstatu svalových bolestí, které se mohou zmírnit

právě masáží. Hieronym Mercurialis shromáždil a publikoval veškeré, jemu dostupné znalosti o masáži a léčebné gymnastice ve svém díle „O gymnastice“, vydaném v roce 1569, kde masáž popisuje a text doprovází kresbami (SEDMÍK, 2008).

Moderně pojatá masáž se zrodila v 19. století. Zasloužil se o to švédský teolog, jazykovědec a básník Peter Henrik Ling (1776 - 1839). Při pobytu v cizině se setkal s primitivně prováděnou masáží, kdy mladé dívky šlapaly po těle nemocného. Jelikož býval často nemocný, sám vyzkoušel účinek této masáže. Poté vypracoval vlastní systém masáže a zacvičil svého maséra. Pravidelně prováděná masáž velice zlepšila Lingův chatrný zdravotní stav a začal se aktivně zabývat gymnastikou a sám vyučoval šerm. Po návratu do Švédska v roce 1813 založil a vybudoval Ústřední ústav švédské gymnastiky. Systém jeho gymnastických cvičení byl zaměřen především zdravotně. Součástí gymnastického ústavu bylo také výukové středisko masáže. Lingův systém je dnes známý pod názvem švédská gymnastika (Tyršův tělovýchovný systém vychází právě z Lingovy školy, avšak nepřevzal masáž). Stockholmský gymnastický ústav se stal světově proslulým. Tento ústav byl vzorem pro masérské školy vzniklé v 19. století (SEDMÍK, 1999).

Tělesná výchova i masáž se začala vyvíjet samostatně. Vzniklo mnoho masérských škol, například škola Zabłudowského, který napsal více než sto pojednání o masáži, masérských hmatech a jejich účincích, proto je právem považován za otce novodobé masáže. V roce 1903 vyšla jeho první publikace o sportovní masáži (PAVLŮ, KVAPILÍK, 1994).

První pojednání o masáži v Čechách vydal v roce 1906 ortoped Vítězslav Chlumský (1867 - 1943). Ve třicátých letech u nás zavedl masáž podle Zabłudowského školy profesor balneologie Edvard Cmunt a používal pro ni název klasická masáž. Z ní se postupem času diferencovaly i ostatní druhy masáže, které se mezi sebou více či méně liší pojetím nebo technikou provádění. Masérská živnost byla v Československé republice povolena v roce 1934 (SEDMÍK, 2008).

2.3.2 Účinky masáže

Masážními hmaty dosáhneme v organismu odezvy, určitého účinku, a to nejen v místě působení, ale i na vzdálených místech nebo v celém organismu (SEDMÍK, 1999).

Masáž může být ve svém účinku stimulující nebo uklidňující podle rychlosti a důraznosti, s jakou se masážní pohyby provádějí. Proto může masáž člověka povzbudit, aktivizovat ho a připravit na sportovní výkon nebo naopak vede k relaxaci a navození stavu ospalosti. Masáž může uvolňovat psychické napětí, zmírnit bolest hlavy, uvolnit křečovitě stažené a rozbolavělé svaly nebo odstranit nepsavost. Hlavně však navodí pocit uvolnění a tím umožní zotavení (LIDELL, 1992).

Při mechanickém podráždění buňky se uvolní histamin a jemu podobné tzv. H-látky, které se krevním oběhem dostávají do celého těla a navozují tím celkovou odezvu na masáž, humorální odezvu. Podrážděním nervových receptorů dojde k odezvě nervové, která má rovněž celkový charakter. Působením H-látek a nervovým popudem dochází k vyplavení hormonů do krevního řečiště (humorální odezva). Místní odezva má převážně charakter reakce na mechanické působení. Dojde k odstranění povrchních zrohovatělých buněk pokožky a tím se uvolní póry, vývody potních a mazových žlázek. Zlepší se tak chemické pochody v buňkách kůže a buněčné dýchání i prokrvení kůže a podkoží, čímž dochází ke zvýšenému přísunu kyslíku, živin, ale i ochranných látek (imunoglobulinů). Současně se zvýší odplavování „odpadových produktů“ látkové výměny (oxid uhličitý, kyselina mléčná, močovina a jiné) do žilního a mízního systému. Působením na nervová zakončení v kůži lze masáží též zmírnit nebo utlumit kožní bolest. Hlubšími masážními hmaty se mohou zcela rozrušit svalové zatvrdliny, srůsty, eventuálně jizevnatou tkáň v kloubních pouzdrech nebo šlachových pochvách. Masáží lze rovněž urychlit vstřebávání a odplavování zánětlivých výpotků či otoků. Zvýšeným prokrvením se zlepšuje energetická bilance svalových buněk, dochází k rychlejšímu zotavení svalů po zátěži a lepší se svalová výkonnost. Dostředivým směrem prováděnými masážními hmaty docílíme lepšího žilního návratu do srdce a tím i jeho ekonomičtější činnosti. Zlepšení krevního oběhu má vliv na celý organismus. Nervová zakončení a čidla v kůži, podkoží, svalech a šlachách přenášejí po

mechanickém podráždění impulzy reflexním obloukem do vnitřních orgánů v určitém segmentu. Tak se mohou reflexní cestou ovlivnit porušené funkce těchto orgánů. Vzruchy přenesené nervovými drahami do mozku mají vliv nejen na jeho řídicí a regulační činnost, ale i na psychiku, čímž se dá vysvětlit zklidňující nebo naopak stimulační účinek masáže (SEDMÍK, 1999).

Dobře provedená masáž ovlivní všechny úrovně osobnosti. Holistická masáž též ovlivňuje centra energie neboli čakry. V duševní rovině masáž tlumí stres a úzkost a napomáhá také většímu uvědomění si vlastního těla jako celku, a naopak jeho jednotlivých částí. Jakmile si člověk uvědomí, kde je jeho energie „zablokovaná“, můžeme se snažit o integraci neboli sjednocování jednotlivých úrovní svého těla. Tím, jak si člověk vytváří pozitivnější obrázek o sobě samém, přebírá zodpovědnost za své vlastní štěstí a zdraví. Procítěná masáž přináší pocity pohody, důvěry a radosti (LIDELL, 1992).

Masáž slouží vedle blahodárného tělesného uvolnění i k volnému proudění životní energie (FLECK, JOCHUM, 2009).

2.3.3 Masážní prostředky

Nejstaršími masážními prostředky byly rostlinné oleje s aromatickými přísadami (SEDMÍK, 1999).

Olej umožní rukám hladké klouzání po kůži, ale pouze kvalitní přírodní oleje, například mandlový, slunečnicový nebo hroznový zároveň také vyživují pokožku. Rostlinný olej je základním olejem, do kterého se přimíchávají oleje esenciální. Přírodní bylinné nebo rostlinné esence pronikají pokožkou velmi rychle. Esenciální oleje je zapotřebí uchovávat v tmavých lahvičkách, protože světlo ničí jejich vlastnosti (HARROLD, 2007).

Esenciální oleje by se neměly nikdy nanášet přímo na tělo masírovaného, mohou totiž vyvolávat alergie, nechuť nebo nevolnost. Vonné oleje je zapotřebí vždy míchat s nosným olejem (TISCHER, 2008).

Vedle rostlinných tuků můžeme použít i tuky živočišné. Minerální oleje, například medicínální parafinový olej a bílá vazelína, se používají velmi zřídka. Pro částečnou masáž mohou posloužit pouze mastné krémy, přičemž k masáži obličeje

volíme méně parfémované. Můžeme použít i nedráždivé toaletní mýdlo, například dětské. V dnešní době jsou nejužívanější průmyslově vyráběné masážní emulze. Jejich největší výhodou je, že na těle utvoří ochranný film, který působí ještě po masáži, dokonale se vstřebávají a neucpávají kožní póry. K částečné masáži lze použít i lihové přípravky, které mají chladivý účinek. Výjimečně můžeme použít i pudry. K léčebné masáži zaměřené pouze na nemocné místo používáme léčivé masti, krémy, gely či pasty (SEDMÍK, 2008).

I když můžeme provádět masáž „nasucho“, zejména masáž reflexní, shiatsu a akupresuru, u většiny prováděných masáží používáme pomocné masážní prostředky. Umožňují lepší skluz ruky po těle masírovaného, a pokud obsahují farmakologicky účinné látky, působí i léčivě (SEDMÍK, 1999).

Lze užít i prostředky, které mají chladivý účinek. Chladivé prostředky obsahují většinou alkohol, mentol, kafr či eukalyptový výtažek nebo jejich kombinaci. Derivační prostředky obsahují kůži dráždivé látky. Tyto látky podrážděním nervových zakončení způsobí reflexní rozšíření cév a to i v hloubce, kam účinná látka nemůže proniknout. Prokrvením se zlepší přísun živin a kyslíku a dochází k odplavení látek vyvolávajících bolest nebo pocit únavy. Derivační prostředky se nejčastěji používají při revmatických či nervových bolestech, zpravidla k masáži bolestivých míst. Nesmějí se užívat u alergiků, u osob s přecitlivělou pokožkou a neaplikují se v blízkosti očí nebo na sliznice (SEDMÍK, 2008).

2.3.4 Rozdělení masáží

V této kapitole uvádím masáže, které jsou podle mého názoru nejrozšířenější. Jedná se o klasické i alternativní typy masáží.

- Klasické typy masáží

Švédská (klasická) masáž je masáží, která dosahuje v organismu odezvy, určitého léčebného účinku, a to jak v místě působení, tak i na vzdálených místech nebo v celém organismu (SEDMÍK, 2008).

Sportovní masáž je uspořádaný soubor vhodných masérských hmatů, jež sportovci pomáhají odstranit únavu nebo se připravit na podání plného sportovního výkonu (PAVLOVÁ A KOL., 1998).

Automasáži se rozumí masážní techniky, které provádíme sami na sobě. Mají stejný terapeutický účinek jako masáž prováděná jinou osobou a zároveň také můžeme zjistit, jaké pocity prožívá masírovaná osoba při určitých hmatech (MAXWELLOVÁ-HUDSONOVÁ, 2000).

Při automasáži člověk nepotřebuje žádnou vnější pomoc. Automasáž se lze snadno naučit, je bezpečná a vhodná pro každého (LI YE PU, BAI HAO MAN, 1988).

- Alternativní typy masáží

Shiatsu je forma fyzické léčby, při níž se vyvíjí tlak na akupunkturální body ve snaze uvést do rovnováhy tělesnou energii a upevňovat zdraví (LIDELL A KOL., 1992).

Reflexní masáž je léčebná metoda, při níž masér ošetřuje reflexní změny vyvolané onemocněním v určité tělesné krajině (SEDMÍK, 2008).

Aromaterapeutická masáž je po technické stránce shodná s klasickou masáží, avšak na rozdíl od klasické masáže se užívají aromatické esence rozpuštěné v rostlinných olejích (SEDMÍK, 2008).

Masáž lávovými kameny je blahodárnou masáží s uvolňující, vitalizující a protistresovou silou (FLECK, JOCHUM, 2009).

2.4 Masáž lávovými kameny

Masáž lávovými kameny je fascinující spojení masáže, stimulace energie a blahodárného působení horkých kamenů. Celý organismus se nabije novou energií a naše energetické pole se zharmonizuje a posílí. Spolu s vůní aromatických olejů vede toto spojení příjemným a intenzivním podněcováním k celkovému uvolnění všech smyslů a tím i k hlubšímu prožitku. Masáž lávovými kameny jednoznačně přispívá k dobrému rozpoložení, proto má své oprávnění stejně jako všechny ostatní masážní

techniky. Tak jako v medicíně i u masáží platí, že pravé je to, co pomáhá (FLECK, JOCHUM, 2009).

Masáže horkými kameny jsou jedním z nejúčinnějších terapeutických ošetření. Nejsou jenom masážemi, kombinují se s akupunkturou, moxováním a jinými druhy masáží, aby bylo terapeutické ošetření úplné (HESS, MOCHIZUKI, 2008).

2.4.1 Původ masáže lávovými kameny

Horké kameny se používaly k léčení ve všech lidských kulturách už od nepaměti. V poslední době dochází k renesanci této starobylé léčebné procedury v podobě masáže lávovými kameny (SEDMÍK, 2008).

Lávové kameny pocházejí z Havajských ostrovů. Havajská čedičová láva má dvě podoby. Podoba „aa“ vzniká tam, kde láva teče pomalu. Podoba „pahoehoe“ vzniká tam, kde láva teče rychleji (její povrch je hladký). Na některých místech „pahoehoe“ vtéká přímo do moře. Vulkanické oblázky z mořských hlubin jsou vyhlazené a prosycené solí i mořskými minerály (PIKULÍKOVÁ, 2009, online).

Nejvyšší hora Havajského souostroví, která vznikla vulkanickou činností, se nazývá Mauna Key. Její vrchol dosahuje výšky 4 205 m (KOLÁČEK, 2006).

Havajští obyvatelé vyvinuli velmi efektivní masáž hladkými vulkanickými kameny. Již od nepaměti používali tento druh terapie k léčení těla i duše. Masáž horkými kameny uvolňuje svaly a jejich napětí, příjemným způsobem podporuje prokrvování, reguluje teplotní změny těla a dodává klid duši. Tyto poznatky jsou postaveny na prastarých zkušenostech. Najdeme je i v přírodním léčitelství četných národů. Blahodárnou masáž horkými lávovými kameny mají v oblibě jak terapeuti, tak klienti, neboť snižuje jejich pracovní útrapy a oni mohou od prvního okamžiku cítit uvolňující, vitalizující a protistresovou sílu, kterou v sobě kameny skrývají (FLECK, JOCHUM, 2009).

Masáže se vyvinuly z lidské potřeby třít tělo a stlačovat různé body, aby došlo ke zmírnění bolesti. Během mnoha let experimentů se zjistilo, že manipulací na určitých částech těla se účinně přispívá k podpoře zdraví. Bylo také objeveno, že

masáž horkými kameny je účinnou metodou ke snížení svalového napětí (HESS, MOCHIZUKI, 2008).

Momentálně jsou velmi rozšířeny dva druhy masáže horkými kameny - „LaStone Massage“ a „Hot Stone Massage“. Obě mají kořeny v době před více než dvěma tisícem let. Znali je čínští lékaři i havajští a indiánští šamani. V Asii najdeme kresby, které svědčí o tom, že se užívali horké kameny již před Kristovým narozením. Původ této terapie může být zakotven ve starém Nepálu, Tibetu a západní Číně. Kameny vnímali jako něco se záhadnou, mimořádnou a neviditelnou léčivou silou. Ke zmírňování četných potíží byly využívány i fyzické vlastnosti kamenů, například akumulace tepla a chladu. „LaStone Massage“ spojuje klasické masážní techniky s medicínskými vědomostmi severoamerických indiánů. Tento druh masáže oživila a dále rozvinula v devadesátých letech minulého století masérka Mary Nelsonová, zakladatelka „LaStone-Therapie“, která pracuje s 54 černými čedičovými a s 18 bílými mramorovými kameny. Čedičové kameny se ve vodní lázni zahřívají na 50° C i více a mramorové kameny se chladí na teplotu ledu, přičemž chladné mramorové kameny slouží jako protipól. Stimulace teplem a chladem vyvolává v těle stavy napětí a tělo se snaží tyto protiklady vyrovnávat, čímž se povzbuzuje látková výměna a trénují cévy. Pojem „LaStone-Therapie“ smějí používat pouze autorizované osoby. Avšak užívání „Hot Stone Massage“, jež má původ na Havaji, není nijak chráněno. Je k dispozici každému a umožňuje masérovi s horkými kameny volně pracovat. Tato masáž se havajsky nazývá pohaku (skála, kámen) wai (voda) ola (život, zdraví) (FLECK, JOCHUM, 2009).

2.4.2 Účinky masáže lávovými kameny

Účinky masáže horkými lávovými kameny jsou blahodárné na lidský organismus a zahrnují velkou škálu aspektů užití, z nichž ty nejdůležitější popíši v této kapitole.

Masáž lávovými kameny, jako termoterapeutická procedura, navozuje u většiny ošetřovaných somatickou a psychickou relaxaci. Teplá sálající z hladkého horkého kamene působí v organismu spoustu reakcí. V kůži, podkoží a svalech dochází k intenzivnímu prokrvení vlivem dilatace krevních kapilár. Tím dochází k

odplavení odpadových látek buněčného metabolismu. Větší přítok krve s sebou přináší větší množství kyslíku, živin a samozřejmě krevního cukru. Dilatované krevní řečiště přináší až do periferie krevní elementy, zejména lymfocyty, jako hlavní zprostředkovatele imunity a reflexně pak dochází k prokrvení celého organismu. Horké kameny tak pomáhají odstraňovat nervozitu, napětí, nespavost a další neduhy lidí, kteří jsou vystaveni každodennímu stresu. Mimo jiné pomáhá teplo z kamenů uvolňovat ztuhlé svaly, mírnit křeče, uvolňovat napětí kloubních pouzder a tím uleví od bolestí v kloubech. Dále reguluje trávení a také zrychluje metabolismus. Přírodní olej navíc zvláčňuje pokožku, teplo otevírá póry. Pozitivně působí lávové kameny na lymfatický systém i proti celulitidě (SEDMÍK, 2008).

Na těchto pozitivních účincích se shodují též autoři publikací čínské i japonské masáže horkými kameny.

Čínská masáž lávovými kameny spočívá v aktivaci tělesných procesů a v našem organismu se sotva najde místo, na něž by nezapůsobila. Nejdůležitějšími aspekty užití jsou zlepšení prokrvování, posílení toku mízy, zlepšená látková výměna v tkáních, vylučování odpadních látek, uvolňování svalového napětí, použitelnost při problémech s klouby, bolestech zad, uklidňující účinky při stresu, mírnění křečových stavů a potíží vyvolaných stresem (např. bolesti hlavy, nespavost, zažívací problémy) a posilování imunitního systému (FLECK, JOCHUM, 2009).

Japonské masáže horkými kameny mimo jiné zbavují stresu způsobeného moderním životním stylem a zaměstnáním, vyrovnávají ki (energii těla), to znamená, že ji uvádějí do lepšího stavu, čímž dochází ke zlepšení zdraví (HESS, MOCHIZUKI, 2008).

Tento seznam účinků ukazuje těžiště masáže, nikoli všechny možnosti. Kombinace síly kamenů, působení tepla a masáže uklidňuje, uvolňuje a stupňuje procesy látkové výměny v tkáních. To se promítne zejména na těch tkáních, v nichž probíhá pomalá látková výměna, např. šlachy, vazy a vazivové tkáně. Pozoruhodné účinky se projevily u lidí trpících chladnými rukama i nohama. Je tomu tak díky pozitivnímu vlivu na náš systém rozdělování energie, který čínská medicína nazývá „trojitý ohříváč“. V duševní, mentální a duchovní sféře podporuje masáž horkými kameny uvolnění odbouráním energetických blokády. Citlivé nervy se stimulují na

velké ploše těla, vegetativní nervový systém se uklidní a odstraní se stopy, které stres v těle zanechal (FLECK, JOCHUM, 2009).

2.4.3 Kontraindikace masáže lávovými kameny

Kontraindikace masáže lávovými kameny je shodná s kontraindikací klasické masáže. Pokud si nejsme jistí, zda se svým onemocněním můžeme podstoupit masáž lávovými kameny, poradíme se s ošetřujícím lékařem (SEDMÍK, 2008).

K některým těmto onemocněním patří horečnaté infekce, infekční choroby, nakažlivá kožní onemocnění, vyrážky, spáleniny a nezhojené rány. Dále nelze masírovat brzy po operaci, při sklonu k trombóze, při žilních zánětech a rozsáhlých křečových žilách. V žádném případě se nemasírují zmodralá místa zanícené rány či čerstvě zhojené zlomeniny. V těhotenství, při těžkých srdečních chorobách, nádorech nebo chemoterapii záleží na poradě s ošetřujícím lékařem (FLECK, JOCHUM, 2009).

Dalšími kontraindikacemi těchto masáží mohou být např. hypertenze, hypertyreóza, poruchy srdečního rytmu, poruchy krevní srážlivosti, nízká tolerance tepla atd (HESS, MOCHIZUKI, 2008).

2.4.4 Prostředky pro masáž lávovými kameny

Na rozdíl od klasické masáže vyžaduje masáž lávovými kameny několik masážních pomůcek navíc. V této kapitole se proto věnuji základním prostředkům pro tuto masáž.

Pro masáž horkými kameny užíváme výlučně kameny čedičové. Tím, že čedič vznikl pod velkým tlakem a za vysoké teploty, má velkou hustotu a slouží tak dobře jako akumulátor tepla. Čedič je jemnozrnná vulkanická hornina, většinou velmi tmavé barvy. Někdy může přecházet i do hnědých a červených tónů. Čím je však jeho materiál tmavší, tím je pevnější a těžší. Černá barva absorbuje světlo, proto působí kameny jako pohlcovače. Pomáhají odvádět přebytečnou energii a tiší bolesti. Černá barva také přináší uvolnění, pomáhá člověku, aby zůstal sám sebou a koncentroval se na své vnitřní, bytostné světlo. Čedič patří k tzv. primárním

horninám, jelikož vznikl přímo z tekuté lávy. Primární horniny také podporují schopnost odkrývat vlastní potenciál člověka. Mimo jiné obsahuje čedič minerální látky jako je vápník, magnézium, křemík a železo, tedy přesně ty, které potřebuje naše tělo pro procesy látkové výměny. Naleziště čedičových kamenů je hlavně na havajském souostroví, které vzniklo vulkanickou činností v Tichém oceánu. Souostroví je vzdáleno od všech kontinentů, proto jsou jeho ostrovy vystaveny ostrým pacifickým větrům. Větry spolu s deštěm po tisíce let uhlazovaly a leštily čedičové kameny. Proto jsou tyto kameny ideální pro masážní účely (FLECK, JOCHUM, 2009).

Velikost kamenů záleží na velikosti dlaní maséra, velikosti klienta a technice, kterou masér užívá. Obecně se užívají dvě velikosti kamenů (malé až střední a střední až velké). Malé a střední kameny jsou cca 5 - 6,5 cm v průmětu a střední až velké kameny jsou přibližně 7,5 - 8 cm v průměru (HESS, MOCHIZUKI, 2008).

Dále k této masáži potřebujeme pomůcky na ohřev kamenů. Ohřívací nádoby lze zakoupit u různých firem. Při ohřívání kamenů je však možné využít i jiných prostředků. Například lze kameny „vařit“ pouze v obyčejném hrnci. Dále je také vhodný napařovač ručníků. Teplota kamenů po nahřání by měla zůstat na 54,5 °C (HESS, MOCHIZUKI, 2008).

Pro zvýšení účinku masáže lávovými kameny se používají jako masážní prostředky různé přírodní oleje (SEDMÍK, 2008).

Účinek závisí také na kvalitě olejů. Pro masáž by se měl vybírat takový olej, který odpovídá zálibám masírované osoby, měl by působit příjemně na kůži a hezky vonět. Všeobecně se doporučuje dobře snášený, jemný olej, jako je mandlový, jojobový, makadamový nebo olivový. Uvolňující, uklidňující a harmonizační účinky má také olej třezalkový a pupalkový. Oba oleje lze přimíchat do zmíněných olejů. Olej působí na vnitřní organismus, k němuž se dostává přes kůži, vyživuje tělo a zbavuje ho jedů (FLECK, JOCHUM, 2009).

K masáži lávovými kameny však nemusíme užívat pouze oleje. Například při japonské masáži horkými kameny se užívají prostředky jiné nebo žádné.

Japonská masáž horkými kameny se tradičně provádí přes prostěradlo či oděv, proto žádné typické prostředky neužívá. Pokud se pracuje na holém těle, užívá

se pudr, který poskytuje dostatečný skluz. Při užití pudru se může pevně působit na podkožní tkáň a manipulovat se svaly (HESS, MOCHIZUKI, 2008).

2.4.5 Působení masáže lávovými kameny dle teorie orientální medicíny

Podle teorie orientální medicíny teplo z lávových kamenů harmonizuje tok životní energie v čakrách. Do vyprahlých akupunkturních meridiánů přenáší lávové kameny energii. Na elementární úrovni harmonizují orgány prvků ohně a země (SEDMÍK, 2008).

- **Systém meridiánů**

Meridiány lze chápat jako energetické dráhy našeho těla, jimiž protéká jemný proud iontů a uskutečňuje se rozdělování uvolněné energie (FLECK, JOCHUM, 2009).

Tyto energetické dráhy byly pojmenovány meridiány, jelikož jsou polární a připomínají tím systém zemských meridiánů (poledníků) (SCHNEIDER, STEININGER, 2008).

Rozdělováním uvolněné energie se vyrovnává její nadbytek a nedostatek, aby se náš celkový energetický systém udržoval ve stálé rovnováze. Systém meridiánů byl popsán poprvé v Číně před více než dvěma tisíci lety. Tvoří jej dvanáct hlavních meridiánů sdružených do šesti párů, které jsou podřízeny pěti proměnným fázím čínské medicíny. Tyto fáze bývají často označovány jako pět živlů. Každý z hlavních meridiánů probíhajících zrcadlově po obou stranách těla je spojen s jedním vnitřním orgánem. Jeden z partnerských meridiánů je propojen s dutým orgánem (meridián jang) a druhý s ukládacím orgánem (meridián jin). Kromě spojení meridiánů s orgány existují také spojení s dalšími částmi těla, ale i se smyslovým vnímáním a duševním prožíváním. Meridiány se starají o vyváženou rovnováhu mezi jinovými a jangovými silami orgánů. V čínské medicíně vyjadřují jin a jang jakékoliv protiklady. Obrazně řečeno jsou jin a jang jako voda a oheň (voda dokáže uhasit oheň), vzájemně se kontrolují. Harmonická souhra obou těchto složek vytváří a udržuje zdravý organismus. Během masáže horkými kameny se dráhy energie jemně aktivují, případně se vyrovnávají. Pokud náš systém umožňuje hladký průtok,

zvysuje se naše životní energie (ki) a tím i kvalita našeho života (FLECK, JOCHUM, 2009).

- Jin-jang a nauka o pěti prvcích

Pojem jin-jang je o „rovnováze“ mezi různými protiklady. V čínštině se tento pojem vyslovuje jin a jang, v japonštině in a yó. Je důležitý pro pochopení tradiční východoasijské medicíny jako celku. Podle nauky o pěti prvcích je vše ve vesmíru umístěno do jednoho z těchto prvků: ohně, země, kovu, vody a dřeva. Neexistuje absolutní jin a jang, proto každý obsahuje část toho druhého. Černá tečka uprostřed bílého a bílá uprostřed černého ilustruje, že jin obsahuje jang a naopak. Například absolutní tma (jin) neexistuje, stejně tak jako neexistuje absolutní světlo (jang). Protiklady jin a jang musí být v rovnováze, aby řádně fungovaly, protože se navzájem řídí (HESS, MOCHIZUKI, 2008).

Jangu je přisuzováno vše kladné (např. plus, obloha, teplo, muž, nahoře, vně, aktivita, pohyb, energie, duté orgány, duševno). Jínu se přisuzuje opak (např. země, žena, dole, uvnitř, zima, klid, chlad, plné orgány, hmota) (JANČA, 1993).

Existuje dokonalý vztah mezi prvky, které se teprve vytvářejí a těmi, které jsou již vytvořené (např. voda je nezbytná pro tvorbu dřeva a dřevo je nezbytné pro tvorbu ohně). Pokud je jeden prvek vyčerpán, potřebuje podporu jiného prvku, aby se mohl znovu vytvořit. Dále také existuje nadvláda jednoho prvku nad druhým. Jeden prvek může být ničen a druhý může být ničitelem (např. voda v přebytku může zničit oheň). V tradiční japonské a východoasijské medicíně se obvykle užívá kombinace jin-jangu a nauky o pěti prvcích. Deset vnitřních orgánů je uspořádáno ve vztahu mezi jin a jangem a mezi pěti prvky. Kombinace jin-jangu a nauky o pěti prvcích je základem japonské akupunktury a celkové práce s tělem (HESS, MOCHIZUKI, 2008).

- Čakry

„Čakry jsou energetická centra, kterými proudí do těla vesmírná energie“ (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006, s. 404).

V každém centru se vytvářejí, udržují a opět ruší určité aspekty našeho života. Přitom je zcela možné, že v jedné životní sféře něco nového budujeme, zatímco

v jiné můžeme současně něco odbourávat a ukončovat. Budování a odbourávání se v příslušných čakrách projevuje jako rozdílný energetický pohyb. Při tvořivých procesech vnímáme „pravotočivý pohyb“ zatímco likvidační procesy mají charakter „levotočivého pohybu“. Jedině v rovnováze vznikání a zánikání je možná dlouhodobá existence. Kromě toho můžeme čakry vnímat i jako vzájemně se obklopující pole s obrysy lidského těla, přičemž první čakra (čakra kořene) je současně tím nejmenším a nejvnitřnějším tělem (obdobně jako u ruských matrjošek). Počet čaker je v různých tradicích rozdílný. Tibetské systémy uvádějí tři, pět nebo šest čaker, indické šest, sedm či devět, evropské a indiánské devět nebo deset. V nekřesťanských evropských tradicích je devět čaker podřízeno třem světům: Asgard (nadsvětí/hlava), Midgard (svět/prsa) a Utgard (podsvětí/břicho), avšak jejich rozdělení na dobré a zlé (nebe, země a peklo) je dílem křesťanství. Do masáže horkými kameny lze zapojit všech devět tělesných čaker: čakra temene/korunní (temeno), čakra čela/třetí oko (čelo), nosní čakra (špička nosu), krční/hrtanová čakra (hrtan), čakra brzlíku (thymus), srdeční čakra (srdce), čakra solárního plexu (pod bránicí), čakra pupku/sakrální (pod pupkem), čakra kořene/základní (pod stydkou kostí). Masáž lávovými kameny působí na povzbuzení aktuálního pohybu čaker, aniž by se manipulovalo s jeho směřováním. Zlepší se energetický tok, což v životě aktivuje a ulehčuje dotyčný proces. Harmonizuje se nejen tok energie v jedné čakře, ale i výměna energie vzájemně mezi čakrami. Přiložené horké kameny automaticky zapůsobí nejvíce tam, kde je to zapotřebí, kde se nejvíce zpomalil pohyb energie. Pokud je procedura lávovými kameny prováděna správně, působí mírně povzbudivě a harmonizačně. Během dvaceti let výzkumů a praxe s léčivými účinky kamenů se potvrdily velmi dobré zkušenosti (FLECK, JOCHUM, 2009).

- Energie ki

Ki, neboli qi v čínském přepisu, začíná být pojmem dobře známým i v západním světě. Je obtížné přesně ki definovat. Západní populace často překládá ki jako „energii“, avšak ki může také představovat každé hledisko lidského života. Podle tradičního taoistického učení jsou tři rozdílné typy energie ki (tenki, jiki a jinki), která působí na vše, co se nachází ve vesmíru. Když lékaři hovoří o jinki mají obvykle na mysli pouze lidskou energii ki. Lidská energie ki je ovlivněna tak, že celá

poloha těla je závislá na rovnováze mezi těmito třemi energiemi (HESS, MOCHIZUKI, 2008).

- Systém drah keiraku

Keiraku, obecně překládáno jako systém drah, je systémem cest pro energii ki. Systém keiraku (jingluo v čínském přepisu) se skládá ze 100 drah a jejich dalších spojení (HESS, MOCHIZUKI, 2008).

2.4.6 Technika masáže lávovými kameny

Zahřátými kameny můžeme zpočátku po těle pouze rychle přejíždět, abychom zjistili tepelnou toleranci masírovaného. Většina lidí absorbuje teplo z kamenů s dobrými pocity, zatímco jiní, choulostivější, snesou nižší teploty. Horké kameny se používají přímo k samotné masáži, kdy se jimi přejíždí po těle klienta dle jeho přání. Kameny se také mohou přikládat na tělo, jako předehřívací manévr před nejrůznějšími typy masáže. Tuto masáž můžeme provádět v kombinaci s klasickou masáží. Celková doba trvání včetně relaxace bývá přibližně 1,5 hodiny. Samotná celotělová masáž většinou trvá 60 - 80 min (SEDMÍK, 2008).

V masážích horkými kameny se snoubí dvě desetiletí moderní léčby s tradicemi různých zemí. Ve všech kulturách však nalézáme shody a paralely pro tuto masáž. Při klasické havajské masáži se černé čedičové kameny zahřejí ve vodní lázni nebo v ohřívači na 50 až 60 stupňů Celsia a poté se přikládají na tělo masírovaného, aby došlo k dokonalému prohřátí. Přiložením kamenů na energetická centra rukou, nohou, čela, šíje, solárního plexu, břicha i podbřišku se síly kamenů plně rozvinou. Tento způsob masáže celého těla je velmi intenzivní neboť současně působí fyzický tlak kamenů i jejich energie. Teplo hladkých kamenů vyvolává blažený pocit. Po jejich vstupním přikládání následuje masáž, při které kameny lehce a něžně, s malým tlakem kloužou po těle. Všechny masážní pohyby by měly být dlouhé a pomalé. Každý jednotlivý kámen i pohyb by měla masírovaná osoba zřetelně cítit. K prohloubení účinku kamenů se může tepelný efekt během masáže urychlit či zesílit lehkým poklepáváním nebo vibrováním kamenů. Tím se postupně

uvolní blokády a tělesná energie může volně a nerušeně proudit (FLECK, JOCHUM, 2009).

Dále se v této kapitole budu věnovat japonské masáži horkými kameny, jelikož využívá speciálních technik tradiční japonské masáže.

Japonské masáže horkými kameny jsou založeny na technikách anmy. Tyto techniky jsou rozděleny do sedmi kategorií:

- Technika lehkým hlazením (keisatsuhó)

Tato technika se provádí klouzavými pohyby nahoru a dolů po povrchu těla nebo krouživými pohyby. Lehké hlazení se užívá k jemnému prohřátí povrchu těla, relaxaci svalů a ke zlepšení krevního oběhu masírovaného.

- Technika hnětením (junetshó)

Technika hnětením se považuje za základní techniku anmy. Masáž svalů hnětením se obvykle užívá proto, aby se ovlivnily hlouběji uložené tkáně a mohlo tak dojít k účinnému snížení svalového napětí. Tato technika se neprovádí „klouzáním“ po pokožce nebo tkanině a užívá se až po zahřátí příslušné oblasti těla.

- Technika chvěním (shinsenhó)

Technika chvěním je častou technikou anmy, užívá se k rozptýlení intenzity tlaku při ošetření citlivé oblasti. Prudké chvění pomáhá uvolňovat toxiny do krevního nebo lymfatického systému.

- Technika tlakem (anmpakuhó)

Tato technika byla kdysi jednou ze základních technik anmy. Od počátku 20. století se lidem, kteří se specializovali na techniky tlakem, říkalo shiatsuterapeuti, ovšem shiatsu se později stalo samostatnou terapií. Touto technikou se stlačují svaly tak, aby se uvolnila tenze, stimulovaly body a nastolila rovnováha v těle.

- Technika poklepem (kódahó)

Tato technika spočívá v rychlých jemných poklepech, nikoli úderech. Obvykle se užívá ke konci ošetření, aby došlo k rozptýlení toxinů do krevního a lymfatického systému. Technika poklepem se však příliš nehodí pro masáže horkými kameny.

- Technika speciálním poklepem (kyokutehó)

Technika speciálním poklepem vyžaduje, aby masér mírně změnil tvar svých dlaní. Tuto techniku však též není možné užít pro masáže horkými kameny, jelikož při držení kamenů nelze tvar rukou změnit.

- Technika protahováním a pohybem (undóhó)

Tato technika se obecně kombinuje s jinými technikami, jako technika tlakem prováděná ve stejnou chvíli, kdy pohybujeme rukama nebo nohama. Může se však užít i samostatně (HESS, MOCHIZUKI, 2008).

Při japonské masáži horkými kameny by se mělo pracovat s takovými technikami, které v dané situaci vyhoví nejlépe. Masér si může vybrat určité hmaty, kterými bude pracovat, avšak musí dbát na obecné zásady pro aplikaci této masáže. Hladivé techniky se často užívají kvůli prohřátí tkání a celkové přípravy těla na hlubší masáž. Většina dalších ošetření se provádí krouživými technikami. Tlakové techniky by se měly provádět na konec masáže, kdy už jsou tkáně klienta prohřáté. Pro bezpečné užití protahovacích technik musí být tělo důkladně prohřáté předcházejícími masážními technikami. Cílem masáže horkými kameny je poskytnutí jemné a příjemné masáže bez přerušování její plynulosti (HESS, MOCHIZUKI, 2008).

3 PRAKTICKÁ ČÁST

3.1 Cíl práce

Cílem mé práce je vytvoření a ověření výukového programu pro posluchače oboru Výchovy ke zdraví zaměřeného na masáž lávovými kameny jako alternativního směru regeneračních technik. Jako dílčí cíle jsem stanovila seznámení studentů se základními informacemi o masáži lávovými kameny v podobě teoretických přednášek i praktických ukázek a zjištění názoru posluchačů příslušného oboru na výuku masáže lávovými kameny a její začlenění do předmětu Regenerace III (povinný předmět 3. ročníku).

3.2 Úkoly práce

1. Vyhledání literárních pramenů. Obsahová analýza české a zahraniční odborné časopisecké i knižní literatury vztahující se k tématu a ověřených internetových zdrojů.
2. Uvedení tematiky do výchovně vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví.
3. Na základě obsahové analýzy stanovit cíl a úkoly odborných otázek bakalářské práce.
4. Vytvoření výukového programu se zvolenou problematikou pro posluchače oboru VKZ.
5. Ověření programu v praxi.
6. Shromáždění a vyhodnocení dat.
7. Diskuse.
8. Stanovení závěrů.
9. Doporučení do praxe.

3.3 Odborné otázky

1. Předpokládám, že po absolvování výukového programu odpoví více než 75 % studentů správně na otázky týkající se základních informací o masáži lávovými kameny.
2. Předpokládám, že více než 75 % studentů bude spokojeno s výukovým programem zaměřeným na masáž lávovými kameny jako alternativní směr regeneračních technik.
3. Předpokládám, že více než 75 % studentů bude doporučovat zařazení výuky masáže lávovými kameny do předmětu Regenerace III.

4 METODIKA

4.1 Charakteristika souboru

Skupinu probandů jsem získala metodou náhodného výběru. Náhodný výběr byl realizován mezi studenty třetího ročníku prezenčního studia oboru Výchovy ke zdraví Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Tuto skupinu jsem si vybrala kvůli její homogenitě v oblasti vzdělání. Jelikož se jedná o studenty, kteří již absolvovali předmět Regenerace I a Regenerace II, znají již základní masérské hmaty sportovní masáže odstraňující únavu. Tato skutečnost byla jedním z hlavních předpokladů pro absolvování výukového programu zaměřeného na masáž lávovými kameny.

Skupinu tvoří 15 probandů, z toho 2 muži a 13 žen. Probandi se pohybují ve věkovém rozmezí 21 – 24 let. Věkový průměr celé skupiny je 22,07 let. Muži jsou v průměrném věku 22 let a ženy jsou v průměrném věku 22,08 let.

4.2 Použité metody a techniky šetření

Zpracování mé bakalářské práce spočívalo především v získání co největšího množství informací ze zkoumané oblasti studiem knižní literatury, odborných časopisů a odborných elektronických zdrojů. Získané informace jsem dále konzultovala s odborným poradcem, který se mimo jiné zabývá tematikou masáže lávovými kameny. Data jsem zpracovala a propojila do komplexního celku.

V teoretické části jsem využila metody analýzy a syntézy. V praktické části jsem použila znalostní test s otevřenými otázkami zjišťující úroveň znalostí studentů k uvedené problematice. Test v podstatě alternoval dotazníkové šetření, jelikož na zadané téma neexistuje standardizovaný dotazník. Znalostní test jsem pro srovnání dat využila před praktickým šetřením i po něm. Výstupní test obsahoval navíc dvě otázky, které sloužily ke zjištění názoru posluchačů na obsah absolvovaného výukového programu a vhodnost jeho zařazení do výuky předmětu Regenerace III (vlastní tvorba).

Znalostní test doplněný o dvě otázky zjišťující názor posluchačů na obsah absolvovaného výukového programu a vhodnost jeho zařazení do výuky předmětu Regenerace III (výstupní varianta):

1. Čím se vyznačuje masáž lávovými kameny jakožto termoterapeutická procedura?
2. Jaký je původ masáže lávovými kameny?
3. Jaké zdraví prospěšné látky obsahuje lávový kámen?
4. Jaké jsou účinky masáže lávovými kameny?
5. Jaké jsou kontraindikace masáže lávovými kameny?
6. Jaké prostředky se využívají pro masáž lávovými kameny?
7. Co je to „systém meridiánů“?
8. Jakých pět prvků tvoří základ teorie orientální medicíny?
9. Co jsou to „čakry“?
10. Využívá masáž lávovými kameny také hmatů klasické masáže?
11. Byl/a jste spokojen/á s výukovým programem zaměřeným na masáž lávovými kameny?
12. Doporučil/a byste zařazení výuky masáže lávovými kameny do předmětu Regenerace III?

Další použitou metodou je strukturovaný rozhovor s otevřenými otázkami zjišťující odůvodnění zodpovězených otázek (otázka č. 11, otázka č. 12) dotazníkového šetření, na které probandi odpovídali za účelem zjištění názoru na obsah absolvovaného výukového programu a vhodnost jeho zařazení do výuky předmětu Regenerace III. Data získaná ze strukturovaného rozhovoru s otevřenými otázkami jsou součástí podkladů pro zpracování výsledků a diskuzí bakalářské práce (HENDL, 1997).

Otázky položené probandům v rámci strukturovaného rozhovoru s otevřenými otázkami:

1. Proč jste v dotazníkovém šetření uvedl/a, že jste spokojen/a s výukovým programem zaměřeným na masáž lávovými kameny?

2. Z jakého důvodu doporučujete zařazení výuky masáže lávovými kameny do předmětu Regenerace III?

Všechna získaná data jsem utřídila, porovнала a vyhodnotila.

4.3 Organizace experimentálního šetření

S bakalářskou prací jsem začala v květnu 2009 studováním odborné literatury vztahující se k dané problematice. Dále jsem v pravidelných intervalech navštěvovala příslušné regenerační centrum, kde jsem měla možnost tuto problematiku konzultovat s odborným poradcem a blíže se s ní seznámit. Po získání základních informací jsem sestavila materiály k přednáškám a k dotazníkovému šetření.

Probandy jsem oslovila v říjnu 2009. Výzkum byl uskutečněn v prostorách Regeneračního centra Mauna v Českých Budějovicích a probíhal po dobu sedmi týdnů, vždy v úterý a pátek v odpoledních hodinách od 14:00 do 17:00.

V prvním týdnu byla studentům předložena k vyplnění vstupní varianta testů pro zmonitorování úrovně znalostí před praktickým šetřením. Dále byli studenti seznámeni s obecnými informacemi o masáži lávovými kameny v podobě teoretických přednášek.

V dalších čtyřech týdnech probíhaly přednášky, které studenty blíže seznamovaly s danou problematikou. Témata přednášek byla předem určena a zpracována.

Šestý a sedmý týden byl především věnován samotné technice masáže lávovými kameny. V této části mého programu probíhaly ukázky jednotlivých hmatů příslušných pro tuto masáž, samostatné vyzkoušení hmatů a následná aplikace celé masáže. Ukázky byly zaměřené především na masáž zad a šíje.

Na konci mého praktického šetření studenti vyplnili výstupní variantu testů s doplňujícími otázkami. Výstupní dotazníkové šetření mělo za úkol zmonitorovat jejich informovanost po absolvování výukového programu, zjistit názor na obsah výukového programu a na zařazení výuky masáže lávovými kameny do předmětu Regenerace III. Na závěr se studenty proběhl strukturovaný rozhovor s otevřenými otázkami, který měl za úkol zjistit důvod zodpovězených otázek dotazníkového

šetření, které zjišťovaly názor na obsah výukového programu a zařazení výuky masáže lávovými kameny do předmětu Regenerace III.

4.4 Charakteristika programu

Výukový program byl rozdělen na teoretickou a praktickou část. Teoretická část programu byla rozdělena do 10 přednášek zaměřených na hlavní témata související s danou problematikou. Praktická část programu byla rozdělena do 4 praktických cvičení, kde probíhaly především ukázky jednotlivých hmatů příslušným této masáži, samostatné vyzkoušení hmatů a následná aplikace celé masáže zad a šíje. Masáž lávovými kameny lze provádět na různých tělních partiích stejně tak, jako je tomu u klasické masáže. Pro značnou rozsáhlost tématu byly ukázky zaměřeny na masáž zad a šíje.

4.5 Prezentace programu

Hlavní témata teoretických přednášek:

1. Masáž lávovými kameny:
Přednáška č. 1 pojednává o obecné charakteristice masáže lávovými kameny.
2. Původ masáže lávovými kameny:
Přednáška č. 2 se zabývá původem lávových kamenů i původem samotné masáže lávovými kameny.
3. Působení lávových kamenů z hlediska podpory zdraví:
Přednáška č. 3 popisuje příznivé působení lávových kamenů na lidský organismus.
4. Účinky masáže lávovými kameny:
Přednáška č. 4 zahrnuje nejzákladnější účinky masáže lávovými kameny.
5. Kontraindikace masáže lávovými kameny:
Přednáška č. 5 pojednává o kontraindikacích masáže lávovými kameny.
6. Prostředky pro masáž lávovými kameny:
Přednáška č. 6 zahrnuje výčet prostředků potřebných pro masáž lávovými kameny.

7. Působení masáže lávovými kameny dle teorie orientální medicíny, systém meridiánů:

Přednáška č. 7 se zabývá působením této masáže dle teorie orientální medicíny a vysvětluje pojem „systém meridiánů“.

8. Jin-jang a nauka o pěti prvcích:

Přednáška č. 8 vysvětluje pojem „jin“ a „jang“ a zabývá se naukou o pěti prvcích.

9. Čakry:

Přednáška č. 9 vysvětluje pojem „čakry“.

10. Technika masáže lávovými kameny:

Přednáška č. 10 popisuje samotnou techniku masáže lávovými kameny.

Pozn.: Přílohou programu je sestavený výukový materiál v powerpointové podobě.

Metodický postup masáže lávovými kameny zad a šíje v rámci praktických cvičení:

A. Úvodní roztírání dlaněmi: provádí se úvodní roztírání dlaněmi směrem od šíje k bederní oblasti do tvaru srdce, zpět obloučkem kolem hýždí k šíji.

Obrázek č. 1



Zdroj: vlastní tvorba

B. Roztírání plochou kamenů: provádí se roztírání plochou dvou kamenů po obou stranách páteře do tvaru srdce. Začíná se od šíje, pokračuje se k bedrům.

Obrázek č. 2



Zdroj: vlastní tvorba

C. Kroužení hranou kamenů podél páteře: provádí se kroužení hranou dvou kamenů po obou stranách páteře. Začíná se od šíje směrem k bedrům. (směr kroužení - od páteře).

Obrázek č. 3



Zdroj: vlastní tvorba

D. Podélné tahy hranou kamenů podél páteře: provádí se podélné tahy hranou dvou kamenů po obou stranách páteře. Začíná se od šíje směrem k bedrům.

Obrázek č. 4



Zdroj: vlastní tvorba

E. Roztírání dlaněmi: opakuje se roztírání dlaněmi směrem od šíje k bederní oblasti do tvaru srdce.

Obrázek č. 5



Zdroj: vlastní tvorba

F. Obkružování bederní oblasti plochou kamene: provádí se obkružování bederní oblasti plochou jednoho kamene (jeden velký kruh po směru hodinových ručiček).

Obrázek č. 6



Zdroj: vlastní tvorba

G. Kroužení po bederní oblasti hranou kamene: provádí se malé kroužky hranou jednoho kamene ve třech směrech (směr vždy od páteře ke kyčli) přes celou jednu polovinu bederní oblasti.

Obrázek č. 7



Zdroj: vlastní tvorba

H. Obkružování bederní oblasti dlaněmi: provádí se obkružování bederní oblasti dlaněmi (jeden velký kruh po směru hodinových ručiček).

Obrázek č. 8



Zdroj: vlastní tvorba

I. Vytírání mezižebních prostor plochou kamene: prsty jedné ruky a plochou kamene v druhé ruce se střídavě provádí vytírání svalů mezi žebry (dostředivý směr - vzhůru).

Obrázek č. 9



Zdroj: vlastní tvorba

J. Vytírání mezižebních prostor prsty: prsty rukou se střídavě vytírají svaly mezi žebry (dostředivý směr – vzhůru).

K. Obkružování lopatky plochou kamene: provádí se obkružování lopatky plochou jednoho kamenem (jeden velký kruh po směru hodinových ručiček).

Obrázek č. 10



Zdroj: vlastní tvorba

L. Vytírání podlopatkového svalu hranou kamene: provádí se vytírání svalu pod lopatkou hranou jednoho kamene (dostředivý směr - vzhůru).

Obrázek č. 11

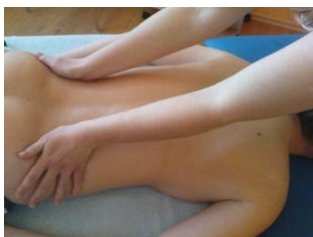


Zdroj: vlastní tvorba

Pozn.: Hmaty F. – L. zopakujeme na druhé polovině zad.

M. Roztírání dlaněmi: opakuje se roztírání dlaněmi směrem od šíje k bederní oblasti do tvaru srdce.

Obrázek č. 12



Zdroj: vlastní tvorba

N. Hnětení dlaněmi: provádí se vlnovité hnětení trapézu.

Obrázek č. 13



Zdroj: vlastní tvorba

Pozn.: Hmat N. zopakujeme na druhé polovině šíje.

O. Obkružování krku dlaněmi (malíkovými hranami): na krku se současně z obou stran provádí kroužky malíkovými hranami.

Obrázek č. 14



Zdroj: vlastní tvorba

P. Obkružování krku plochou kamenů: na krku se současně z obou stran provádí kroužky plochou dvou kamenů.

Obrázek č. 15



Zdroj: vlastní tvorba

Q. Podélné tahy plochou kamenů (šijové svalstvo): provádí se podélné tahy plochou dvou kamenů směrem od trapézu k úponu šijových svalů na spodině lebeční.

Obrázek č. 16



Zdroj: vlastní tvorba

R. Krouživé roztírání hranou kamenů pod týlní kostí: provádí se kroužky pod týlní kostí při úponu šijových svalů hranou dvou kamenů (směr kroužení - od páteře).

Obrázek č. 17



Zdroj: vlastní tvorba

S. Roztírání plochou kamenů: opakuje se roztírání plochou dvou kamenů po obou stranách páteře.

Obrázek č. 18



Zdroj: vlastní tvorba

T. Obložení páteře kameny: nejdříve se teplým kamenem provádí „osmičky“ přes celá záda, vždy v pásmu, které odpovídá danému úseku páteře.

Obrázek č. 19



Zdroj: vlastní tvorba

Poté, co kámen trochu vychladne, položí se svisle přímo na páteř. Začíná se od kostrče až ke krční páteři.

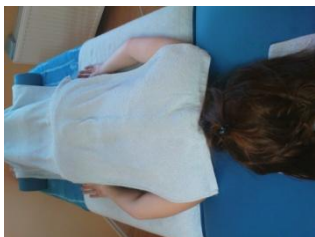
Obrázek č. 20



Zdroj: vlastní tvorba

Záda klienta se přikryjí velkým ručníkem, poté bude klient 5 minut relaxovat a vnímat teplo kamenů.

Obrázek č. 21



Zdroj: vlastní tvorba

U. Vytírání páteře dlaněmi: mírným tlakem se provádí vytírání páteře patkou dlaně po několika úsecích (směr od beder k šíji).

Obrázek č. 22



Zdroj: vlastní tvorba

V. Závěrečné tření dlaněmi: provádí se závěrečné tření podél páteře po vzpřimovačích od šíje směrem k bedrům.

X. Tepání vějířovité: provádí se vějířovité tepání po celých zádech (velmi mírný tlak v oblasti ledvin).

Pozn.: Každý hmat se opakuje nejméně 3x.

Zdroj: Metodický postup dle odborného poradce (Marie Pikulíková dipl. terapeut, Akupunkt terapeut – APM).

5 VÝSLEDKY A DISKUZE

5.1 Výsledky

Studentům byl předložen test zjišťující úroveň znalostí k uvedené problematice. (Tento znalostní test v podstatě alternoval dotazníkové šetření, na zadané téma neexistuje standardizovaný dotazník). Test předložený studentům k vyplnění před praktickým šetřením se skládal z 10 otázek zjišťujících úroveň znalostí studentů v dané problematice. Druhé dotazníkové šetření zjišťovalo úroveň znalostí studentů v dané problematice po absolvování výukového programu.

Test předložený studentům k vyplnění po aplikaci praktického šetření obsahoval stejné otázky jako vstupní varianta. Výstupní test obsahoval navíc dvě otázky (otázka č. 11, otázka č. 12), které sloužily ke zjištění názoru posluchačů na obsah absolvovaného výukového programu a vhodnost jeho zařazení do výuky předmětu Regenerace III.

U všech otázek se mohli probandi rozhodnout podle svého uvážení, jelikož se jedná o šetření s otevřeným typem otázek. Výsledky dotazníkového šetření se vztahují k mým odborným otázkám, které jsem určila v podobě třech předpokladů na začátku bakalářské práce.

Součástí podkladů pro zodpovězení odborných otázek jsou výsledky strukturovaného rozhovoru s otevřenými otázkami. Tento rozhovor zjišťoval důvod odpovědí probandů na otázky z výstupní varianty dotazníkového šetření (otázka č. 11, otázka č. 12). Každému z probandů byly položeny dvě ústní otázky, u kterých se mohli rozhodnout podle svého uvážení. Otázky tohoto rozhovoru přímo korespondují s otázkami výstupní varianty dotazníkového šetření (otázka č. 11, otázka č. 12).

5.1.1 Výsledky k dotazníkovému šetření

Má první odborná otázka byla směřována na procentuální vyjádření počtu studentů, kteří správně odpovědí na vybrané otázky týkající se základních informací o masáži lávovými kameny po absolvování výukového programu. V podobě prvního předpokladu byla přesně formulována takto:

Předpokládám, že po absolvování výukového programu odpoví více než 75% studentů správně na otázky týkající se základních informací o masáži lávovými kameny.

Získaná data ze vstupní a výstupní varianty dotazníkového šetření (otázka č. 1 až 10) jsem shrnula, porovнала, vyhodnotila v přehledné tabulce (tabulka č. 1) a znázornila graficky (graf č. 1).

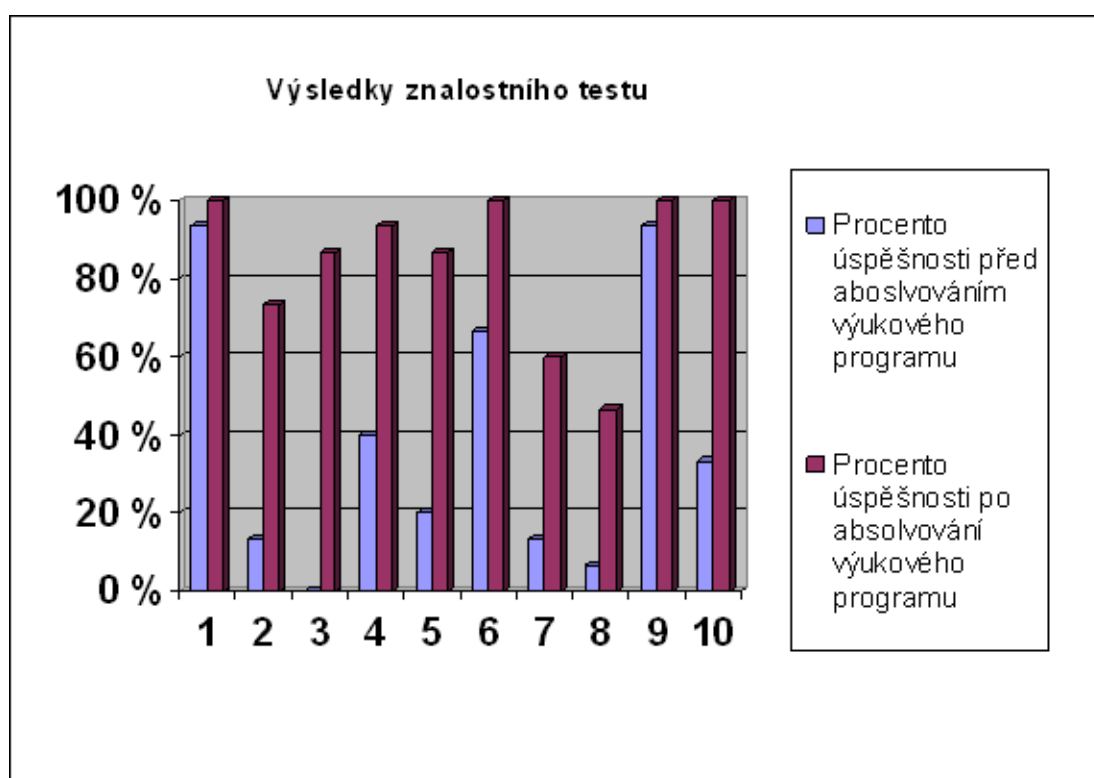
Tabulka č. 1 Analýza získaných dat: Výsledky znalostního testu

Číslo otázky	Počet studentů (n)	Správné odpovědi před VP	Správné odpovědi po VP	Vyjádřeno v % (před VP)	Vyjádřeno v % (po VP)
1	15	14	15	93,33%	100,00 %
2	15	2	11	13,33 %	73,33 %
3	15	0	13	0,00 %	86,67 %
4	15	6	14	40,00 %	93,33 %
5	15	3	13	20,00 %	86,67 %
6	15	10	15	66,67 %	100,00 %
7	15	2	9	13,33 %	60,00 %
8	15	1	7	6,67 %	46,67 %
9	15	14	15	93,33 %	100,00 %
10	15	5	15	33,33 %	100,00 %
Celkové procento úspěšnosti				38,00 %	84,67 %

Vysvětlivky: VP = výukový program

V tabulkovém znázornění jsem u každé otázky číselně i procentuálně vyhodnotila počet studentů, kteří na ni správně odpověděli před absolvováním výukového programu a po absolvování výukového programu. Dále jsem procentuálně zaznamenala také celkovou úspěšnost studentů, kteří na dané otázky odpovídali před absolvováním výukového programu i po něm. Tabulka je záměrně vytvořena tak, aby se z ní dala data jednoduše porovnat.

Graf č. 1 Analýza získaných dat: Výsledky znalostního testu (vyjádřeno v %)



Pozn.: výsledky dle jednotlivých otázek

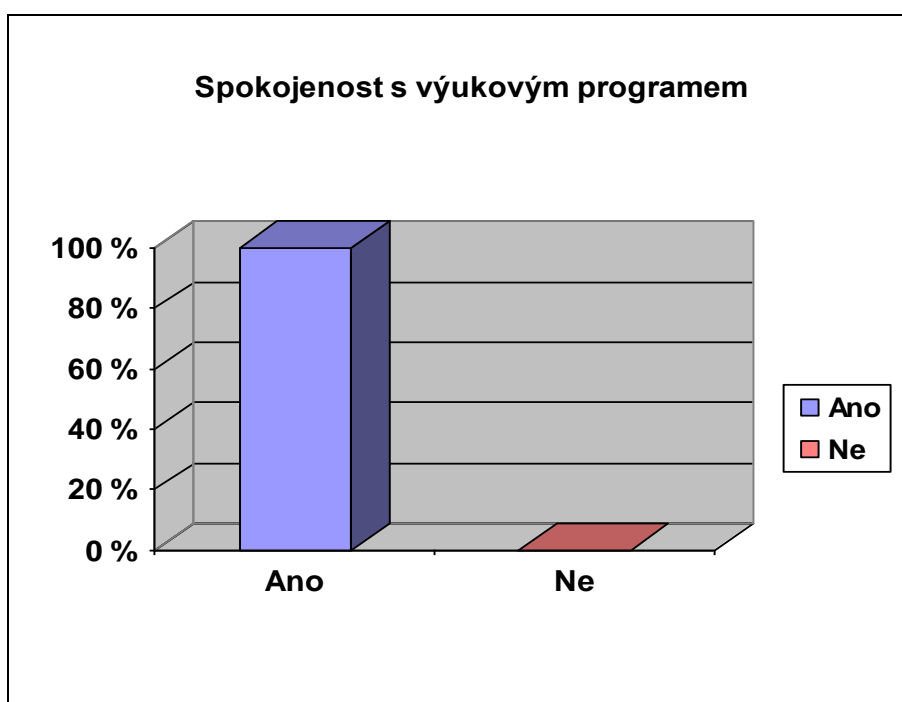
Grafické znázornění představuje vyjádření procenta úspěšnosti u jednotlivých otázek před absolvováním výukového programu a po absolvování výukového programu. Z grafu je patrné, že se znalosti studentů ve výstupním testu značně zlepšily.

Další zvolená odborná otázka byla zaměřena na názor týkající se spokojenosti s výukovým programem zaměřeným na masáž lávovými kameny jako alternativní směr regeneračních technik. V podobě druhého předpokladu byla přesně formulována takto:

Předpokládám, že více než 75 % studentů bude spokojeno s výukovým programem zaměřeným na masáž lávovými kameny jako alternativní směr regeneračních technik.

Získaná data z výstupní varianty dotazníkového šetření (otázka č. 11) jsem shrnula, vyhodnotila a znázornila graficky (graf č. 2).

Graf č. 2 Analýza získaných dat: Spokojenost s výukovým programem (vyjádřeno v %)



Grafické znázornění představuje stoprocentní úspěšnost s výukovým programem zaměřeným na masáž lávovými kameny jako alternativní směr regeneračních technik. Ze strukturovaného rozhovoru s otevřenými otázkami je patrné, že probandi byli s výukovým programem spokojeni z důvodů získání nových poznatků v dané problematice, zajímavosti tématu této problematiky, prohloubení

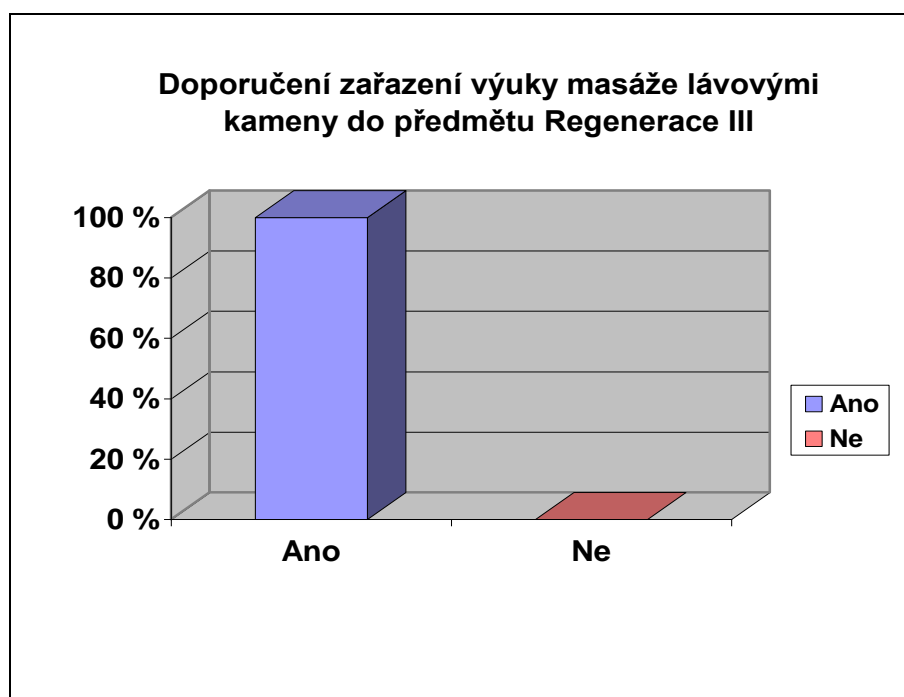
znalostí a dovedností v dané problematice, možnosti vyzkoušet si přímé působení lávových kamenů, zajímavosti formy provedení výukového programu, rozšíření znalostí a dovedností získaných z předmětu Regenerace I, II a zahrnutí všech důležitých aspektů výukového programu (viz níže graf č. 4).

Poslední zvolená odborná otázka byla zaměřena na názor studentů týkající se doporučení zařazení výuky masáže lávovými kameny do předmětu Regenerace III. V podobě třetího předpokladu byla přesně formulována takto:

Předpokládám, že více než 75 % studentů bude doporučovat zařazení výuky masáže lávovými kameny do předmětu Regenerace III.

Získaná data z výstupní varianty dotazníkového šetření (otázka č. 12) jsem též shrnula, vyhodnotila a znázornila graficky (graf č. 3).

Graf č. 3 Analýza získaných dat: Doporučení zařazení výuky masáže lávovými kameny do předmětu Regenerace III (vyjádřeno v %)



Grafické znázornění představuje též stoprocentní doporučení výuky masáže lávovými kameny do předmětu Regenerace III. Ze strukturovaného rozhovoru

s otevřenými otázkami vyplývá, že probandi doporučují zařadit výuku masáže lávovými kameny do předmětu Regenerace III z důvodu rozšíření tematiky tohoto předmětu, zajímavosti tematiky, rozšíření znalostí a dovedností studentů v oblasti regenerace a díky příznivým účinkům lávových kamenů na lidské zdraví (viz níže graf č. 5).

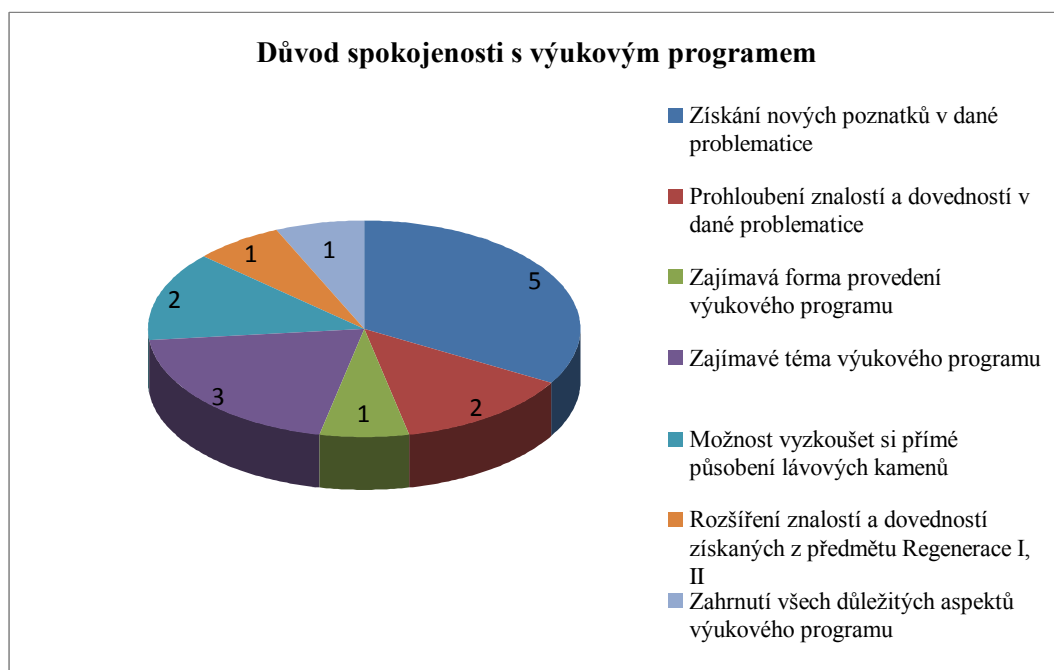
5.1.2 Výsledky ke strukturovanému rozhovoru s otevřenými otázkami

Během strukturovaném rozhovoru s otevřenými otázkami byly studentům položeny dvě otázky:

1. Proč jste v dotazníkovém šetření uvedl/a, že jste spokojen/a s výukovým programem zaměřeným na masáž lávovými kameny?
2. Z jakého důvodu doporučujete zařazení výuky masáže lávovými kameny do předmětu Regenerace III?

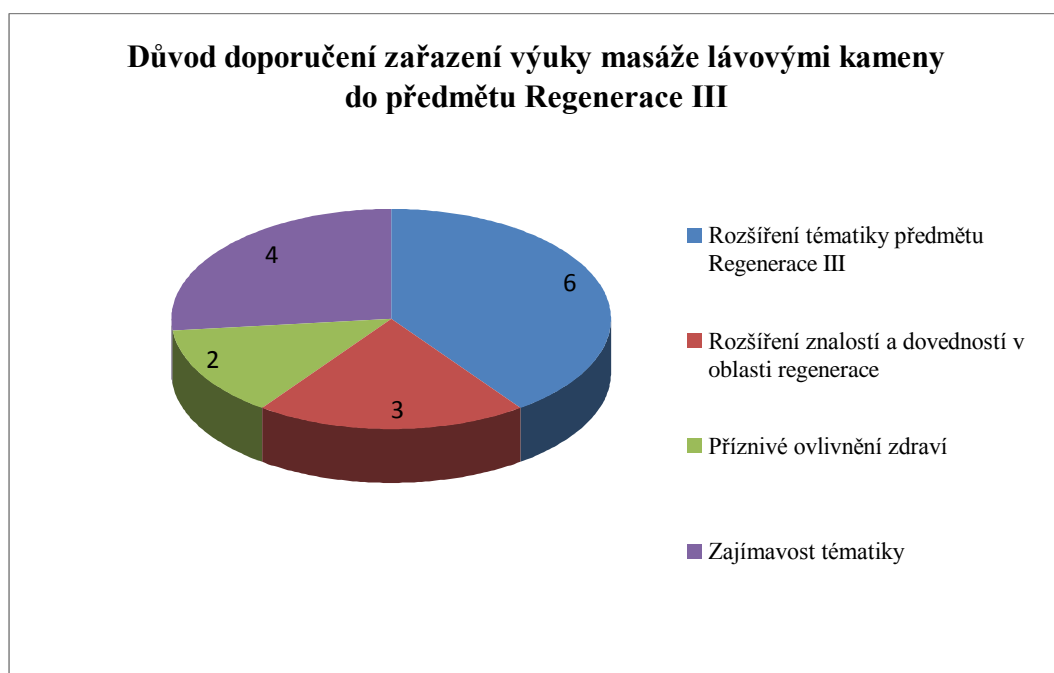
Získaná data ze strukturovaného rozhovoru s otevřenými otázkami jsem shrnula, vyhodnotila a znázornila graficky (graf č. 4, graf č. 5).

Graf č. 4 Analýza získaných dat: Důvod spokojenosti s výukovým programem (vyjádřeno počtem studentů)



Z grafu č. 4 vyplývá, že z celkového počtu patnácti probandů, pět probandů ocenilo výukový program z důvodu získání nových poznatků v dané problematice, tři probandy zaujalo téma této problematiky, dva probandi ocenili prohloubení znalostí a dovedností v dané problematice, dvěma probandům se líbila možnost vyzkoušet si přímé působení lávových kamenů, jednoho probanda zaujala forma provedení výukového programu, jednoho probanda zaujalo rozšíření znalostí a dovedností získaných z předmětu Regenerace I, II a jeden proband ocenil zahrnutí všech důležitých aspektů výukového programu.

Graf č. 5 Analýza získaných dat: Důvod doporučení zařazení výuky masáže lávovými kameny do předmětu Regenerace III (vyjádřeno počtem studentů)



Z grafu č. 5 je patrné, že z celkového počtu patnácti probandů, šest probandů doporučuje zařadit výuku masáže lávovými kameny do předmětu Regenerace III z důvodu rozšíření tématiky tohoto předmětu, čtyři probandi z důvodu zajímavosti dané tématiky, tři probandi kvůli rozšíření znalostí a dovedností studentů v oblasti regenerace a dva probandi díky příznivým účinkům lávových kamenů na lidské zdraví.

5.2 Diskuze

Na začátku své práce jsem předpokládala, že po absolvování výukového programu odpoví více než 75 % studentů správně na vybrané otázky týkající se základních informací o masáži lávovými kameny. Dle celkového procenta úspěšnosti studentů po absolvování výukového programu, které činí 84,67 %, je zřejmé, že se stanovený předpoklad naplnil. Celkové procento úspěšnosti před absolvováním výukového programu činí 38 %, tedy o 46,67 % méně než po absolvování výukového programu. Z tohoto faktu vyplývá, že po výzkumném šetření správně odpovědělo na vybrané otázky přes polovinu studentů více než před ním, proto mohu výukový program komplexně hodnotit jako vyhovující.

Pokud se zaměřím na jednotlivé otázky zvlášť, mohu konstatovat, že se výsledky úspěšnosti od sebe značně liší z důvodu rozdílné obtížnosti otázek. U méně obtížných otázek dochází pouze k nepatrnému posunu v procentu úspěšnosti ve srovnání před výzkumným šetřením a po něm. Obtížnější otázky prokazují výrazně vyšší procentuální úspěšnost po výzkumném šetření. Tato skutečnost je však samozřejmě především dána kvalitou výukového programu a koncentrací probandů.

Úspěšnost výukového programu nelze u některých otázek objektivně zhodnotit, jelikož se jejich výsledky příliš neliší s výsledky po výzkumném šetření. Například u otázky č. 1 a u otázky č. 9 dochází pouze k nepatrnému zvýšení procentuální úspěšnosti po praktickém šetření, jelikož byly otázky zodpovězeny téměř všechny správně i před praktickým šetřením. Z výsledků je tedy patrné, že nebylo zapotřebí se tolik věnovat výuce související problematiky. Podrobněji bych se naopak měla věnovat například problematice související s otázkou č. 7 a č. 8, jelikož počet studentů, kteří na tyto otázky odpověděli správně po výzkumném šetření, není příliš vysoký. Ostatní otázky však zaznamenaly značné zlepšení informovanosti studentů v dané problematice po výzkumném šetření. Například výsledek u otázky č. 3 lze hodnotit jako velice pozitivní pro hodnocení mého výukového programu, neboť před praktickým šetřením na otázku z 15 studentů neznal žádný odpověď a po praktickém šetření jsem zaznamenala 13 správných odpovědí. Celkové procento úspěšnosti studentů po absolvování výukového programu pak potvrdilo naplnění mého předpokladu.

Další zvolený předpoklad byl, že více než 75 % posluchačů Výchovy ke zdraví bude spokojeno s výukovým programem zaměřeným na masáž lávovými kameny jako alternativní směr regeneračních technik. Výsledky dotazníkového šetření potvrdily nejen naplnění mého předpokladu, ale dokonce potvrdily 100% úspěšnost. Ze strukturovaného rozhovoru s otevřenými otázkami vyplývá, že probandi výukový program nejvíce ocenili z důvodu získání nových poznatků v dané problematice, dále je zaujalo téma této problematiky, poté ocenili prohloubení znalostí a dovedností v dané problematice a možnost vyzkoušet si přímé působení lávových kamenů a v poslední řadě je zaujala forma provedení výukového programu, rozšíření znalostí a dovedností získaných z předmětu Regenerace I, II a zahrnutí všech důležitých aspektů výukového programu.

Poslední předpoklad byl, že více než 75 % posluchačů Výchovy ke zdraví bude doporučovat zařazení výuky masáže lávovými kameny do předmětu Regenerace III. Výsledky dotazníkového šetření též potvrdily naplnění mého předpokladu. Výuku masáže lávovými kameny do předmětu Regenerace III doporučili všichni studenti. Ze strukturovaného rozhovoru s otevřenými otázkami je patrné, že probandi doporučují zařadit výuku masáže lávovými kameny do předmětu Regenerace III především z důvodu rozšíření tematiky tohoto předmětu, dále z důvodu zajímavosti dané tematiky, poté kvůli rozšíření znalostí a dovedností studentů v oblasti regenerace a v poslední řadě díky příznivým účinkům lávových kamenů na lidské zdraví.

6 ZÁVĚR A DOPORUČENÍ DO PRAXE

Ve své bakalářské práci jsem se zabývala masáží lávovými kameny jako alternativního směru v rámci regeneračních technik. Cílem mé práce bylo vytvoření a ověření výukového programu pro posluchače oboru Výchovy ke zdraví zaměřeného na tuto oblast, seznámení studentů se základními informacemi o masáží lávovými kameny a zjištění názoru posluchačů Výchovy ke zdraví na výuku masáže lávovými kameny a na její začlenění do předmětu Regenerace III.

Studenty jsem seznámila se základními informacemi o masáží lávovými kameny v podobě teoretických přednášek i praktických ukázek. Pro ověření svého programu jsem studentům předložila test zjišťující úroveň jejich znalostí před praktickým šetřením a po něm. Ze zjištěných výsledků vyplývá, že po praktickém šetření se jejich znalosti v této problematice výrazně prohloubily. Dále výsledky praktického šetření také potvrzují naplnění mého předpokladu, který udával, že nejméně 75 % studentů správně odpoví na otázky v testu předloženém studentům po praktickém šetření.

Další výsledky praktického šetření také potvrzují, že všichni studenti byli spokojeni s výukovým programem a doporučili by zařazení výuky masáže lávovými kameny do předmětu Regenerace III. Tímto se naplnily i další dva stanovené předpoklady, které úzce souvisí se stanovenými cíli. Proto si dovoluji konstatovat, že stanovené cíle byly splněny. Na závěr jsem praktické šetření doplnila o strukturovaný rozhovor s otevřenými otázkami, jehož výsledky zdůvodňovaly spokojenost probandů s výukovým programem a doporučení výuky masáže lávovými kameny do předmětu Regenerace III.

Masáž lávovými kameny velice příznivě ovlivňuje lidské zdraví, avšak jedná se o poměrně novou proceduru, kterou lidé zatím příliš neznají. Mým zájmem je vést studenty Výchovy ke zdraví k poznání této masáže a postupně s touto procedurou seznámit i širší veřejnost. Zjištěné výsledky potvrzují, že všichni studenti Výchovy ke zdraví, kteří absolvovali výukový program, doporučují zařazení výuky masáže lávovými kameny do předmětu Regenerace III. Tímto bych i já ráda doporučila do praxe výukový program zaměřený na masáž lávovými kameny v rámci výuky regeneračních technik.

7 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

- FLECK, D., JOCHUM, L. *Čínská masáž horkými kameny*. Vyd. 1. Olomouc: Fontána, 2009. 122 s. ISBN 978-80-7336-549-3.
- HARROLD, F. *Snadné masáže: kdekoli, kdykoli, v jakémkoli věku*. Vyd. 1. Praha: Beta, 2007. 127 s. ISBN 978-80-7306-301-6.
- HENDL, J. *Úvod do kvalitativního výzkumu*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1997. 243 s. ISBN 80-7184-549-3.
- HESS, M., MOCHIZUKI, S. *Japonské masáže horkými kameny*. 1. české vydání. Hradec Králové: Svítání, 2008. 169 s. ISBN 978-80-86198-48-4.
- JANČA, J. *Alternativní medicína: komplexní prevence a léčba přírodními prostředky*. 2. vyd. Praha: Eminent, 1993. 261 s. ISBN 80-900176-3-0.
- JOBÁNKOVÁ, M. A KOL. *Kapitoly z psychologie pro zdravotnické pracovníky*. Vyd. druhé přepracované. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví v Brně, 2002. 225 s. ISBN 80-7013-365-1.
- KOLÁČEK, L. Y. *Hawaii: Kilauea: žhavé láve napospas, Mauna Kea: na nejvyšší hoře světa*. Vyd. 1. Třebíč: Akcent, 2006. 139 s. ISBN 80-7268-371-3.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001. 279 s. ISBN 80-7178-551-2.
- LI YE PU, BAI HAO MAN. *Keep-fit self-massage*. 1. ed. Hong Kong: Hai Feng Publishing Company, 1988. 186 s. ISBN 962-238-107-3.
- LIDELL, L. *Knih o masáži: podrobný průvodce orientálními a západními technikami masáže*. Košice: Východoslovenské vydavateľstvo, 1992. 191 s. ISBN 80-234-0053-3.
- MAHÉŠVARÁNANDA, P. S. *Jóga v denním životě*. Praha: Mladá fronta, 2006. 446 s. ISBN 80-204-1277-8.
- MAXWELLOVÁ-HUDSONOVÁ, C. *Masáže: kompletní obrazový průvodce*. Vyd. 1. Praha: Ikar, 2000. 165 s. ISBN 80-7002-695-X.
- PAVLOVÁ, Z. *Učební texty masáže a regenerace*. Vyd. 1. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1998. 93 s. ISBN 80-7040-277-6.
- PAVLŮ, D. *Základy masáže*. 1. vyd. Praha: Scientia medica, 1994. 205 s. ISBN 80-85526-11-5.

PYŠNÝ, L. *Regenerace*. Vyd. 1. Ústí nad Labem: Pedagogická fakulta UJEP, 1997. 57 s. Skripta. ISBN 80-7044-165-8.

SCHNEIDER, H., STEININGER, R. *Meridiánová masáž v praxi: APM – Akupunkt-masáž podle Willyho Penzela aneb Jak rozproudit životní energii*. Vyd. 1. Olomouc: Fontána, 2008. 178 s. ISBN 978-80-7336-437-3.

SEDMÍK, J. *Masáže: kompletní kniha masážních technik*. Vyd. 3., dopl. Praha: NS Svoboda, 1999. 192 s. ISBN 80-205-1002-8.

SEDMÍK, J. *Masáže od A do Z*. Vydání první. Praha: NS Svoboda, 2008. 251 s. ISBN 978-80-205-0599-6.

TISCHER, H. *Masáž: relaxace od hlavy až k patě*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008. 82 s. ISBN 978-80-247-2550-5.

WEBER, K. K. *Ozdravná masáž: průvodce automasáží, více než 100 jednoduchých technik, rychlé a účinné odstranění bolesti*. Vyd. 1. Praha: Ikar, 2007. 96 s. ISBN 978-80-249-0841-0.

ŽALOUDEK, K. *Masáž: příručka pro střední zdravotnické pracovníky*. 2., upr. vyd. Praha: Avicenum, 1975. 244 s. ISBN 2-552830-75.

Elektronické zdroje:

PIKULÍKOVÁ, M. *Hot Stones – Lávové kameny*. [on-line]. [citováno 2009-12-20]
Dostupné z: <http://terapiemauna.webnode.cz/hot-stones-lavove-kameny/>

World health organization. *Reproductive health*. [on-line]. [citováno 2009-11-24]
Dostupné z: http://www.who.int/topics/reproductive_health/en/

8 PŘÍLOHY

Příloha č. 1 CD – výukový materiál

Příloha č. 2 Dotazníkové šetření – vstupní varianta

Vážení studenti, tímto bych Vás chtěla požádat o pomoc při vyplnění vstupní varianty mého dotazníkovém šetření, které poslouží jako praktická část mé bakalářské práce na téma Vytvoření a ověření výukového programu pro posluchače VKZ: Možnosti využití alternativních směrů v rámci regeneračních technik (lávové kameny).

Předem Vám velmi děkuji za vyplnění a Váš čas.

1. Čím se vyznačuje masáž lávovými kameny jakožto termoterapeutická procedura?
2. Jaký je původ masáže lávovými kameny?
3. Jaké zdraví prospěšné látky obsahuje lávový kámen?
4. Jaké jsou účinky masáže lávovými kameny?
5. Jaké jsou kontraindikace masáže lávovými kameny?
6. Jaké prostředky se využívají pro masáž lávovými kameny?
7. Co je to „systém meridiánů“?
8. Jakých pět prvků tvoří základ teorie orientální medicíny?
9. Co jsou to „čakry“?
10. Využívá masáž lávovými kameny také hmatů klasické masáže?

Příloha č. 3 Dotazníkové šetření – výstupní varianta

Vážení studenti, tímto bych Vás chtěla požádat o pomoc při vyplnění výstupní varianty mého dotazníkovém šetření, které poslouží jako praktická část mé bakalářské práce na téma Vytvoření a ověření výukového programu pro posluchače VKZ: Možnosti využití alternativních směrů v rámci regeneračních technik (lávové kameny).

Předem Vám velmi děkuji za vyplnění a Váš čas.

1. Čím se vyznačuje masáž lávovými kameny jakožto termoterapeutická procedura?
2. Jaký je původ masáže lávovými kameny?
3. Jaké zdraví prospěšné látky obsahuje lávový kámen?
4. Jaké jsou účinky masáže lávovými kameny?
5. Jaké jsou kontraindikace masáže lávovými kameny?
6. Jaké prostředky se využívají pro masáž lávovými kameny?
7. Co je to „systém meridiánů“?
8. Jakých pět prvků tvoří základ teorie orientální medicíny?
9. Co jsou to „čakry“?
10. Využívá masáž lávovými kameny také hmatů klasické masáže?
11. Byl/a jste spokojen/á s výukovým programem zaměřeným na masáž lávovými kameny?
12. Doporučil/a byste zařazení výuky masáže lávovými kameny do předmětu Regenerace III?