

TARTÁST AD – A GYÓGYMASSZŐR

A MASSZÁZS SZÓRÓL LEGTÖBBÜNKNEK VALAMI KELLEMES DÖGÖNYÖZÉS, AMOLYAN FÜRDŐZÉST, SZAUNÁZÁST VAGY ÉPPEN ÁTDORBÉZOLT ÉJSZAKÁT LEZÁRÓ MŰVELET JUT ESZÉBE, AMELYNEK VÉGEZTÉVEL ZSIBONGÓ TAGOKKAL, MÉGIS FELFRISÜLVÉ MEHETÜNK TOVÁBB DOLGAINK UTÁN. JÓ HA VAN, DE HIÁNYA SEM VÁG FÖLDHÖZ MINKET. NOS, EZ IS IGAZ, DE HOGY ENNÉL TÖBB REJLIK EGY GYÓGYMASSZŐR KEZÉBEN, ARRA FAZEKAS DÉNES ÉS VENDÉGEI A TANÚK.

Fazekas Dénes épületgépészként adta fejét a mesterség elsajátítására, már több tucat évvel ezelőtt. Azóta tízezrek fordultak meg keze alatt, köztük művészek, közéleti személyiségek, élsportolók (jelenleg mint a férfi kézilabda-válogatott „terapeutája” is működik), sokan rendszeres visszatérőként.

FAZEKAS DÉNES: Véleményem szerint két csoportra oszthatók az emberek. Azokra, akik már jártak nálam, és azokra, akik majd jönnek. Ezt természetesen úgy kell érteni, hogy előbb-utóbb szinte mindenkinek hasznára válik, illetve válna egy gyógymasször munkája. A test bizony már csak ilyen.

SZÉPSÉG MAGAZIN: Mi a különbség a masször és a gyógymasször közt?

F. D.: A masszörszakma igen népszerű, mert az alaptanfolyam nem tart egy évig sem, és a munkát kis befektetéssel, azonnal el lehet kezdeni egy fürdőben, szépségszalonban, fitnessteremben. Ez a fürdős, kondicionáló masször tudás viszont kevés ahhoz, hogy valaki gyógyítani kezdjen vele. Ahhoz még sok év tanulás – anatómiai és orvosi ismeretek –, tapasztalat, fejlődés kell, egyébként ez a foglalkozás ma már szigorú vizsgához is van kötve.

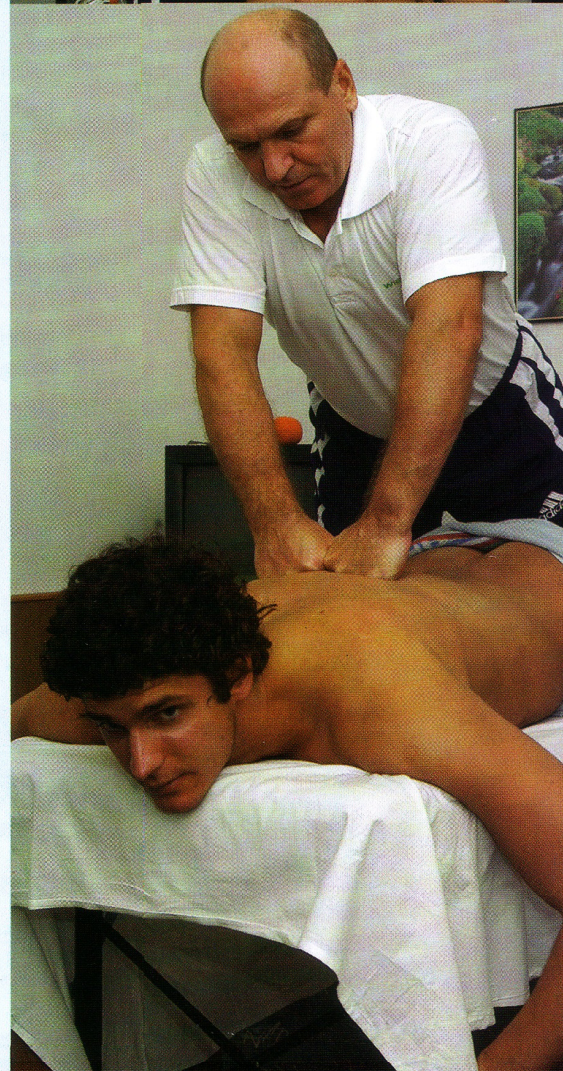
A gyógymasször munkája sok esetben az orvost egészíti ki, része a terápiának, az utókezelésnek, tehát igen nagy felelősséggel jár! Másrészt a gyógymasször gyakran egyedül is meg tud oldani problémákat, hiszen előfordulhat, hogy valamilyen hetekig húzódó panasznak, fizikai vagy szellemi teljesítménycsökkenésnek egy apró ficam, elmozdulás az oka. Nekem remek kapcsolatom van több orvossal is, tehát elég pontosan látom a lehetőségeimet és a határait.

Sz. M.: A gyógymasszázs mindig segít a bajon?

F. D.: Nézőpont kérdése. Előfordul, hogy már a beteg állapotromlásának lassítása vagy megállítása is jelentős eredmény, máskor egy kis beavatkozás is látványos javulást eredményez. Én tartom magam ahhoz, amit a mesterem tanított annak idején: ha nem tudsz elérni legalább húsz százalékos eredményt, sürgősen küldd tovább a beteget más szakemberhez!

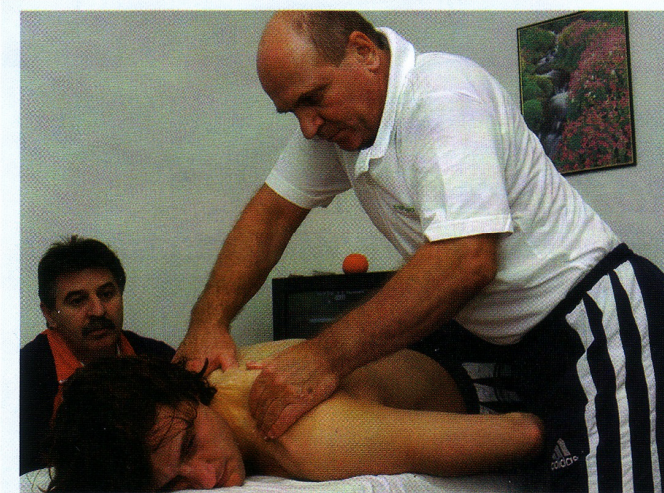
Sz. M.: Honnan tudja, hogy mit kell tennie egy-egy pácienssel?

F. D.: A „felderítés” már az első pillanatban megkezdődik. Sokat elárul a járás, az állás, a testtartás, a leülés, de még egy kézfogás is. Hova



helyezi az illető a súlypontját, mennyire könnyen mozdul, melyik testrészét igyekszik tehermentesíteni... Ez már olyan szakmai ártalom nálam, mint a cipésznél az, hogy mindig a többiek lábát nézi.

Aztán persze a legtöbbször van konkrét kórtörténet vagy éppen orvosi diagnózis is. Az ujjak általi, valószínűsítő kitapogatása a bajnak ismét ad újabb információt – milyen a testhőmérséklet, az izomtónus, hol tapasztalok érzékenységet. Igen sokszor az derül ki, hogy az alapvető gond a gerinc tájékán van, ez talán a legtöbb, legbonyolultabb tünetegyüttest produkáló testtájékunk. A csigolyák elmozdulása számtalan olyan



idegpályát befolyásolhat, aminek egészen távoli és furcsa következményei lesznek. Meszesedése korlátozhatja a mozgást, letapadáshoz, egyre gyorsabb romláshoz vezethet. Erre a részre tehát külön gondot fordítok!

Itt van egy nyújtópád is, ez például a legtöbb páciensnek használ, de mégsem mindenkinek. Kismamáknak, pacemakereseknek, szívbetegeknek viszont biztosan nem! Egyébként egyre többen vannak, akik problémák nélkül vagy elhanyagolhatónak mondható tünetekkel keresnek fel, és inkább preventív jelleggel masszíroztatják végig a testüket. Ezt – úgy havonta két alkalommal – mindenkinek ajánlani tudom. Másoknál, a ténylegesen betegeknek célzott a kezelés, egy-egy testrészre kell koncentrálni, esetleg fizioterápiás eszközöket is be kell vetni, fokozni a hatást – főképp az ízületek esetében, ahová fel is tud szívódni – természetes gyógynövénykivonatokkal.

De ismerni kell az egyéb lehetőségeket is, például azt, hogy melyek azok a táplálékok, amelyek csont- és porcépítő anyagokat tartalmaznak, és szükség esetén a diót, tököket, mákot, mandulát kell ajánlani a betegeknek.

Sz. M.: Jut eszembe, a boltokban kapható kézi masszírozókról mi a véleménye?

F. D.: Nem elvetendő, kellemesen fellazíthatják az izmokat, így segíthetik a szövetek salakanyag-kiválasztását, de mélyre nem hatolnak, gyógyászati célra pedig teljesen alkalmatlanok. Véleményem szerint a szakértő ujjnak és



masszázsra, amely egészen mélyre, a csont-hártyáig hatol, nincs párja! Egy jó masször szinte lát az ujjbegyeivel, érzi az ízületek felületeit, a porcokat, az inakat, az idegpályákat, kitapintja, mi van jó helyen és mi áll rosszul, el tudja dönteni azt, hogy tud-e segíteni és hogyan. A masször és a beteg közti személyes kapcsolat is számít, mindketten nagyobb felelősséget érznek az eredmény eléréséhez, mintha az egyik fél egy masszírozófotel lenne. Hozzám például szinte kizárólag vagy orvoson vagy meglévő páciensen keresztül érkeznek új vendégek.

Sz. M.: Mennyire gyors és hatékony módszer a gyógymasszázs?

F. D.: Esete válogatja. Lehet, hogy bejön valaki derékszögbe görnyedve, és egy óra múlva peckesen távozik, de az is előfordulhat, hogy ahhoz, hogy valaki még tíz fokkal magasabbra

tudja emelni a karját, hónapok szükségesek. Meg aztán a páciensről is függ. Egy sérült sportolóval lehet naponta többször, órákon át foglalkozni és napok alatti, vagy rendkívül nagy mértékű javulást elérni. Viszont az átlagember fizikumával, kitarásával és erre fordítható idejével jóval lassúbb lehet a folyamat.

Sz. M.: Van-e valamilyen kedvenc esete, kiemelkedő eredménye?

F. D.: Számomra – és ez nem álszerénység – minden eredmény kiemelkedő. Kifejezetten szeretem segíteni másokon, szeretem a szakmám,

nem sajnálom az időt és az energiát arra, hogy tökéletesítem a tudásom.

Gyakran megtörténik, hogy még éjjel is egy-egy nehezebb ügyön spekulálok. De azért természetesen egyes esetek megmaradnak bennem! Mint azé a jászsgai, szikár öregasszonyé, akit fontos beosztású fia jelentett be hozzám egy hétre. A néni négy nap alatt kettőt sem szólt, nem látszott az arcán semmi érzelem. Aztán az utolsó napon, amikor véget ért a masszázs és készülődött hazafelé, váratlanul elmosolyodott, és azt mondta: ha megérkezik a falujába, mondat a kezemért egy imát a pappal, mert vele ma esett meg hosszú évek óta először, hogy le tudott hajolni bekötni a cipőjét. Hát, kérem, ez a masször élete.