

3.4 Příprava k baňkování

1. Jako při každé jiné masáži doporučuji, aby klient byl svlečený (alespoň do spodního prádla). Platí, že oblasti těla, na kterých nepracujeme, pečlivě zakryjeme, aby byl klient v tepelné pohodě. Je důležité (i z důvodu slušnosti), aby byly zakryty především oblasti genitálií, i když jsme s klientem v místnosti sami.
2. Platí i další obecná pravidla, která můžeme uvádět u každého jiného druhu masáže: pohodlné široké lůžko, nejlépe s možností výškového polohování, abychom si podle těla klienta mohli nastavit správnou výšku lehátka. Pokud klient leží na břiše, je vhodné mít lůžko s opěrkami předloktí pod stolem, aby se mohl plně uvolnit v horním pletenci. Nohy je důležité podložit dekou či podložkou, aby byly volné v hlezenních kloubech. Místnost má být teplá, ale nikoli přetopená, atmosféru masáže můžete doprovodit hudbou, ale i tichem – podle domluvy s klientem. Dbejte na vypínání telefonů, jak vaší pevné linky, tak především ztišení nebo vypnutí mobilních telefonů. Klienti jsou mnohdy zcela nekritičtí a ve své důležitosti jsou přesvědčeni, že musí být na příjmu, i když leží nazí na masážním stole.
3. Ukažte klientovi baňky, vysvětlete smysl jejich aplikace a především jim ukažte, kam je budete přikládat a proč právě tam. Nechejte je i baňky osahat. Klientům může nahánět oheň hrůzu, proto musíte dobře vysvětlit, k jakému účelu se oheň používá – vytváří podtlak, který způsobí vtahení kůže do baňky.
4. Na suché a ochlupené kůži drží baňky hůře než na naolejované a hladké. Opět nám nahrává fakt, že módní vyholování nám zajišťuje daleko pohodlnější možnosti aplikace baněk i v místech, kde bývá ochlupení, především na končetinách.
5. Klienty upozorněte, že během aplikace nesmějí dělat prudší pohyby, zvláště pokud používáme skleněné baňky. Mohou se samozřejmě odlepit a eventuální rozbití baňky by mohlo způsobit i zranění.
6. U dětí vždy vyžadujte přítomnost rodičů nebo dospělého sourozence. U dětí pracujte bez ohně, tedy se silikonovými baňkami. Skleněné baňky používejte až při získání větší zkušenosti.
7. Dbejte i na to, aby si klient svázel vlasy, pokud je má delší. Zase je to jen z důvodu bezpečnosti.
8. Poloha vleže je pro nás nejvýhodnější a nejméně riziková právě vzhledem k možnému odlepení baňky. U starších lidí, kteří mají problém s dýcháním, ale i u klientů se srdečním onemocněním je příjemnější poloha v sedě. Opět používáme raději silikonové baňky.

3.5 Postup při baňkování

Podtlak se dá vytvořit, respektive vzduch vyčerpát hořením, pomocí horké vody nebo použitím pump.

Podtlaku docílíme tím, že necháme v baňce chvíli hořet oheň. Smotek vaty máme namotaný na drátku, ale smotky můžeme i držet v lékařských kleštích (peánu). Smotek namočíme do lihu a následně zapálíme. Do jedné ruky uchopíme baňku a ve druhé ruce držíme zdroj ohně (obr. č. 18). Stolek s baňkami a ostatními nutnými potřebami pro aplikaci mějte co nejbližě, abyste nemuseli od klienta odcházet (obr. č. 19). Ústí baňky přiblížíme co nejvíce k místu, kam bude přiloženo, a krátce a rychle vsuneme do baňky na několik vteřin hořící smotek. Baňku rychle umístíme na žádané místo. Není zapotřebí baňku přitlačovat, sání je dostatečné k tomu, aby baňku udrželo. Čím déle necháme hořet oheň v baňce, tím větší je sání. Sílu sání je



Obr. č. 18
Přiložení baňky.



Obr. č. 19
Stolek se sadou příprave-
nou k baňkování.

možné měnit tlakem prstu na okraj baňky. Malé množství vzduchu vniklého do baňky sání zmírňuje.

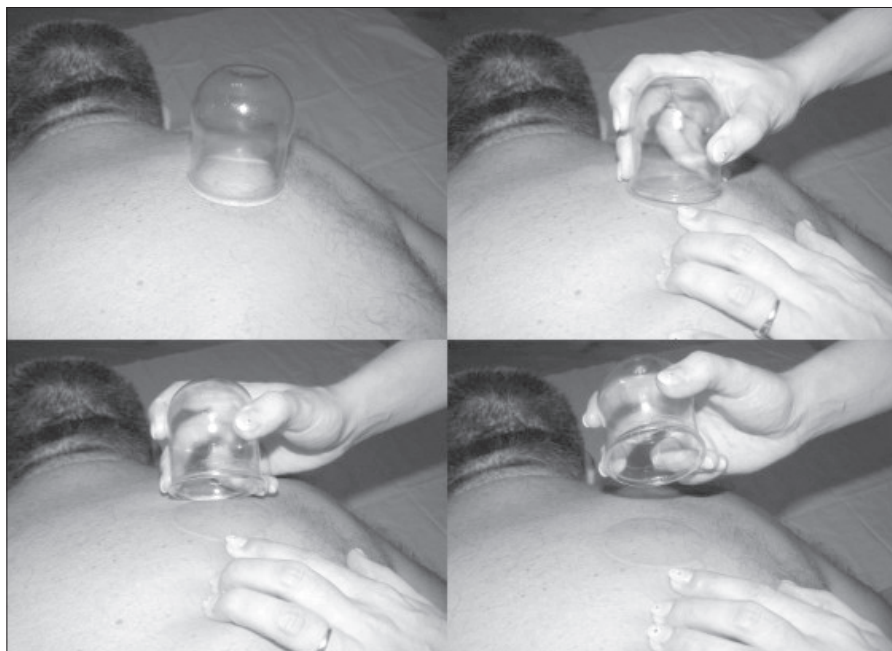
Pozor! Pracujeme s kombinací olej, alkohol, oheň.

Při hoření není alkohol vidět, modravý plamen je zcela nenápadný, takže pozor na popáleniny. Pokud nám odpadne kousek smotku vaty, hoří dále i na zemi. Můžete poškodit linoleum i koberec. Z jednoho zapáleného smotku většinou nasázíte 2–3 baňky.

Nedávejte si na stolek vedle sebe zdroj ohně (kahan, svíčku) a líh.

Pro aplikaci jsou nejvýhodnější skleněné baňky. Je zde ale riziko prasknutí, pádu a rozbití baňky, v nehorším případě i poranění při prasknutí baňky. Silikonové baňky jsou z tohoto pohledu bezpečné, jsou praktické pro přepravu a není nutno používat oheň.

Plochu, na kterou budeme dávat baňky, potřeme jakýmkoliv olejem – masážním, ale i běžným parafínovým nebo olivovým. Při odstranění baňek zatlačíme jemně na jejich okraj, a tím se baňky bezbolestně uvolní (obr. č. 20). Klasické návody nabádají, abychom s baňkami pohybovali směrem od klientaova obličej, aby nevdechoval páry vycházející z baňky (škodliviny, kterých se zbavuje). Baňky po sejmutí z těla klienta umyjeme Jarem a dezinfikujeme například Incidurem ve spreji.



Obr. č. 20 Sejmutí baňky.

3.6 Masážní baňkování

Popularita tohoto postupu vzrostla v poslední době po celém světě a je nabízen v masážních salonech, lázních a ve všech praxích, které chtějí rozšířit svoji nabídku služeb.

Jak jsem se zmínil výše v přehledu aplikací baněk, nedoporučuji masérům provádět invazivní a krvavé způsoby baňkování ani silný agresivní způsob baňkování.

Tyto metody východní medicína samozřejmě používá, ale v našich evropských podmínkách je vžito a přímo dáno zákonem, že nelékař nesmí porušit integritu kůže. Neznáte natolik anatomii a fyziologii lidského těla, abyste mohli odpovědně zasáhnout do celistvosti těla, a hlavně pokud by došlo k problémům, nemáte prostředky, jakými je zvládnout. Vzpomínám si na své začátky na interním oddělení. Mnohdy jsme na jednotce intenzivní péče, s plným personálním a technickým vybavením, nebyli schopni zvládnout akutní stav selhání organismu. Neriskujte, za potíže vaše a vašich klientů to nestojí!

Opatrně i s baňkováním na více místech těla. Je to stejné jako u jiných metod, které popisují. Když umíte akupunkturu, nemusíte z člověka dělat ježka, když umíte dobře baňkovat, bude vám stačit málo baněk a dosáhnete stejného efektu. Stále mějte na paměti, že tělo stimulujeme, dáváme mu impulz, tělo se upravuje samo.

Masážní baňkování je sice razantnější variantou masáží, ale příjemnou, hematomy prakticky nevznikají.

Masážní baňkování zad:

- Záda namažeme olejem.
- Aplikujeme baňky nejprve v oblasti křížokocyčelního (sakroiliakálního) skloubení (důlky nad ním), zde dáváme největší baňky, tedy průměr kolem 90 milimetrů, číslo 5. Necháme působit 5–10 minut, vykroužíme celou oblast hýždí a křížokocyčelního skloubení.
- Potom pokračujeme vzhůru podél páteře, na svaly vzpřimovače trupu a svaly mezilopatkové. Pracujeme prakticky na vnitřní dráze močového měchýře. V oblasti bederní dáváme baňky o velikosti číslo 4 (obr. č. 21), v oblasti hrudníku číslo 2 a 3. Pokud budeme pracovat i na šíji, zde dáváme nejmenší baňky, číslo 1, obecně skleněné baňky nedáváme na kostěné výběžky, tedy v této oblasti na trnové výběžky obratlů, křížovou kost a kostrč.
- Necháme působit zhruba deset minut a potom pohybujeme jemnými kruživými pohyby okolo místa aplikace dalších 15 minut, používáme dlouhé tahy a spirálové tahy nahoru k hlavě bez většího tlaku, k pán-



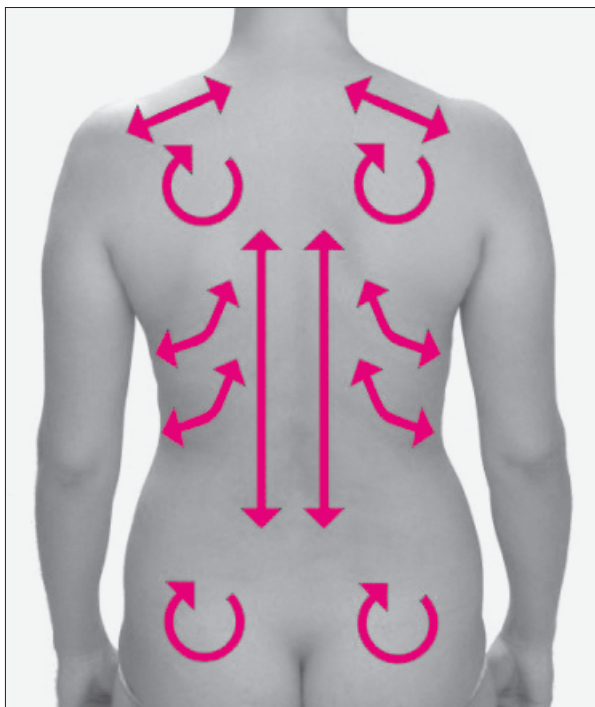
Obr. č. 21
Masážní baňkování
– bederní oblast.



Obr. č. 22
Masážní baňkování
– vytírání lopatky.



Obr. č. 23
Masážní baňkování
– vytírání mezižeberních
prostor.



Obr. č. 24
Masážní baňkování
– schéma obvyklých směrů
pohybu baňkami.



Obr. č. 25
Masážní baňkování –
vytírání oblasti trapézů.

vi a na hýždě razantněji, vytírání podlopatkového prostoru po odklopení lopatky. Pokud je lopatka špatně ohraničená vůči okolí, proveďte u klienta vnitřní rotaci v ramenním kloubu a reliéf lopatky se ozřejmí (obr. č. 22, 23).

- Vytření mezižeberních prostor do stran hrudníku (obr. č. 23).
- Schéma obvyklých směrů pohybu baňkami je vyznačeno na obr. č. 24.
- Někteří maséři rádi na začátku masáže používají ještě tzv. tah na vyrovnání energie. Provádějí jej tahem vzhůru po trnech páteře až do záhlaví a zpět do oblasti křížové kosti.
- Na závěr masáže baňky odstraníme, celou oblast jemně prohněteme, můžeme mobilizovat jednotlivé úseky, pokud umíme příslušné techniky, a masáž ukončíme hmaty klasické masáže – chvěním a závěrečným třením.

Závěrečné tahy již provádějte ve směru kraniokaudálním, tedy od hlavy po zádech směrem dolů. Já pro toto tvrzení mám jen výklad z východní medicíny: směr toku energie v hlavních drahách, které na zádech probíhají, je směrem kaudálním, k nohám. Vzhledem k tomu, že jako maséři jistě provádíte více metod, často provádíte i různé kompilace metod, jak vám vyhovují nebo jak se vám u klientů osvědčily. Respektováním toku energie v meridiánech vneseme do masáží jednotící princip a pořádek. Když budete dělat jednu masáž nebo hmaty jedním směrem, další jinými směry, určitě bude aferentace do nervového systému zmatenější. A zvláště pokud budete jako doplnění svých metod používat různé akupresurní praktiky nebo baňkování a moxování periferních antických bodů.*

Pokud budete používat metody, které pracují s empirickými poznatky východní medicíny, hmaty provádějte v souladu s popisovaným tokem energie v meridiánech.

Doporučuji používat toto pravidlo i při provádění klasické masáže. Časem zjistíte, že se všechno dá dělat jedním směrem. Dokonce i masáž šíje je výhodné provádět vleže a od hlavy dolů.

Pokud odbouráte hmaty zvláště v oblasti horního pletence, které probíhají směrem k šíji, vaši klienti nebudou mít po masáži bolesti hlavy.

Masážní baňkování šíje

Provádíme buď vleže na břiše (určitě je vhodné mít lehátko, kde si mohou klienti spustit ruce pod sebe na opěrku, čímž si horní pletenec uvolní), anebo na masážní klekačce. Pokud neležíme, určitě pracujeme se silikonovými baňkami kvůli nebezpečí pádu baňky.

* Název antické body se používá pro skupinu 66 akupunkturních bodů. Jedná se o 60 povelových bodů elementů a 12 bodů pramene. Protože body pramene jinových drah jsou topograficky identické se skupinou bodů země jinových meridiánů, počítáme jen body pramene jangových drah, které jsou odlišné od povelových bodů jednotlivých elementů. **Tedy: 60 povelových bodů elementů + 6 jangových bodů pramene = celkem 66 antických bodů.**

- Pracujeme-li v oblasti trapézů a vzpřimovače, přikládáme baňky velikosti číslo 1–3.
- Nejmenší baňky můžeme aplikovat až v úponech svalů na záhlaví lebky (linea nuchae).
- Další postup je stejný jako u masáže zad, vlasy chráníme ručníkem.
- U obou masáží si hlídáme, aby kůže byla vtažena maximálně 0,5–1 centimetr, z pohledu Chiraliho se tedy jedná o mírné baňkování.

Několika malými baňkami propracujeme záhlaví, úponovou oblast svalů (linea nuchae). V místě zatvrdlin lehce zakroužíme, potom dlouhými tahy kopírujeme po kápoých svalech reliéf ramen (obr. č. 25).

Masážní baňkování nohou

V našich podmínkách používáme hlavně u ošetření celulitidy. Zde pracujeme se silikonovými baňkami, které aplikujeme postupně od oblasti hýždí distálně až ke koleni, pracujeme v celé jangové oblasti (zadní a zevní strana nohy) a také v jinové oblasti (na přední a vnitřní ploše nohy).

Baňky přiložíme a krouživě s nimi pohybuje zhruba v okruhu 10–15 centimetrů a hned je po několika sekundách odstraňujeme (představme si to jen jako odlepení nejsvrchnějších vrstev kůže).

Pracujeme na celé oblasti hýžděové krajiny, u některých klientek (podle nálezu) i nad oblast lopaty kyčlí, zvláště na bocích.

Masážní baňkování meridiánů

Baňky můžeme táhnout po meridiánech, propracovávat oblasti, které budou tento zásah potřebovat, tedy místa s nedostatkem energie. Budeme k tomu používat malé baňky a spíše silikonové, protože nám budou lépe kopírovat povrch těla v místech, kde budou drobné nerovnosti. Určitě budou problémy na rukách a nohách, i když vím o dobrých efektech baňkování například v oblasti karpálního tunelu nebo u masáže svalového břicha u palce ruky (dráha plic). Bez problémů se mohou baňkami masírovat dlouhé úseky drah vedoucích po stehnech, pažích a na trupu.

Při masáži pozorujeme reakci kůže klienta. Pokud dojde k masivnímu vtažení kůže, ihned částečně uvolňujeme baňku odpuštěním vzduchu při kraji baňky nebo ji přiložíme znovu. U citlivějších klientů může při masivnějším vtažení dojít až k tvorbě puchýřků, což je zcela zbytečné.

Pokud dojde k masivnímu vtažení, začne se většinou i rychle tvořit podkožní hematom, což nechceme. Při přiměřeném provedení masáže při ukončení baňkování jsou záda zarudlá, ale bez zjevných modřin. Teprve v průběhu následujících hodin se objeví podkožní modřiny v místě, kde byly baňky přisáty. Je typické, že takové modřiny jsou naprosto nebolestivé

a klient o nich vůbec neví. Nejsou totiž způsobeny většinou vysloveně popraskáním drobných kapilár, a tedy podkožním krvácením, ale výstupem krevních částic z cév (diapedéza). Druhý den po masáži je kůže v místě aplikace baněk citlivější.

Z vlastní zkušenosti opravdu opakovaně zažíváme, že zvláště u chroničtějších případů se v baňkách objevuje několik kapek tmavší tekutiny. V literatuře tento jev nazývají detoxikací, myslím, že je to důsledek stázy v dané postižené oblasti. Baňkováním dochází k uvolnění, podpoře cirkulace a v tomto případě i k prostupu mezibuněčné tekutiny na povrch.

Aplikace baněk při masáži nemá být bolestivá. Nepříjemné vjemy většínou nastávají při aplikaci menších baněk v oblasti krční páteře, větší baňky jsou většinou vnímány dobře. Pokud jsou baňky hodně nasáté, vnímají se bolestivě i dlouhé tahy.

A z našich zkušeností:

Nejlépe na masáže baňkami reagují klienti s problémy horního plotence a hrudní oblasti. U nás je často používáme v přípravné fázi před mobilizačními metodami v této oblasti hlavně pro uvolnění žeber.

Velmi dobře reagují na baňkovou masáž klienti s dlouhodobými problémy průdušek (vleklé bronchitidy).

V oblasti kříže baňky nedáváme v akutním stadiu, většinou až po 1–2 týdnech. Ale i v akutním stavu dělá dobře aplikace na oblast m. piriformis a gluteálních svalů (lze již 3. den). U akutních hlubokých stavů někdy baňkujeme postižené místo také, ale necháváme i více než 20 minut. Vycházíme tady z poznatku, že dlouhodobá stimulace nakonec vyvolá utlumení – sedativní efekt. Většinou potom na stimulované místo ještě přikládáme led, abychom tlumící efekt podpořili. Můžeme takto ošetřovat například úponové bolesti na přední spině pánve, na lokti (nešťastné epikondylitidy), na patě (ještě nešťastnější bolesti tzv. ostruhy patní).

Jinak na baňky dobře reagují klienti s lokálními spasmy svalovými, především s tzv. trigger points (většinou místo ve svalech, kde vstupuje do svalu nerv).

Stimulace jizev je v případě nedostatku v této oblasti samozřejmě také možná, ale jednorázové ošetření jizev považuji za ztrátu času. Důležité je pravidelné ošetřování jizev a to si musí provádět klient sám a třeba jen obyčejným krémem nebo kartáčkem (viz kapitola o jizvách).

Rádi provádíme baňkovou masáž u silnějších a vysloveně obézních klientů. Masáž pro nás není vůbec namáhavá a klienti mají pocit velmi intenzivní masáže. U obézních klientů je možné použít přísávací i masážní techniku, většinou ji snesou i delší dobu než astenické typy. Díky hloubkovému účinku baněk se dostaneme i u těchto lidí pod tukovou vrstvu a ovlivníme tak jejich

bolestivé potíže. Při klasické masáži se nám to u těchto klientů většinou nedaří.

3.7 Indikace a kontraindikace baňkování

Klienti s kloubními a svalovými problémy jsou asi největší klientelou masérů na celém světě.

Z bolestivých stavů budou jistě dominovat bolesti zad, a to především u starších osob. Bude tedy převládat stav dlouhodobý, s vyčerpáním. V nálezech budeme číst stav s opotřebením, latinské názvy budou končit slovem „-artróza“ (spondylartróza – postižení kloubních spojení páteře, koxartróza – postižení kyčelních kloubů, gonartróza – postižení kolenních kloubů atd.). Baňky aplikujeme v místě potíží.

U mladších osob mohou dominovat spíše stavy akutní, zánětlivé stavy, včetně úrazů. Zde bych baňkoval mimo akutní ložisko, ve směru toku energie, se smyslem odvedení a mobilizace energie od přeplněného ložiska. Specifika baňkování je zde i v tom, že podle zkušeností můžete baňkovat i přímo v ložisku, baňku necháváte delší dobu, určitě 15–20 minut. Předpokládáme tedy sedativní způsob aplikace a přesun tekutin od postižené tkáně do pokožky, a tím odlehčení ložiska.

Baňky se používají u mnoha dalších chorob a poruch, například u vysokého krevního tlaku a při léčení plicních chorob. Jistě je možné nyní představit jednu nemoc za druhou a u každé jmenovat vhodné body a sestavy (kuchařky). Ale neudělám to zcela úmyslně. Nechci, abyste tak pracovali, hlavně ne na počátku. Různé zkratky v léčení a kombinace, které vám skutečně budou například vycházet, se vám postupně budou objevovat při vaší praxi a zkušenostech a dalším nezbytném studiu.

Frekvence baňkování je různá podle potíží, ale jsem příznivcem šetrnějšího přístupu, myslím, že v našich podmínkách postačuje baňkovat (ale i masírovat) 1–2× týdně. Zvláště při rozsáhlejší masáži dochází v těle k masivním změnám, respektive přesunům energie, a je nutné poskytnout dostatek času k urovnání změn. V těle během zkliďňování dochází k „přelévání“ stavů přebytku a nedostatku („příliv a odliv“). Pokud bychom zasahovali příliš často, můžeme se dostat do situace, že provedeme zásah v okamžiku, kdy daná oblast zásah vůbec nepotřebuje a ještě situaci zhoršíme.

Proto je důležité i testovat nález klienta při každém ošetření, protože může být jiný než při předchozí návštěvě.

Děti do 4 let nebaňkujeme vůbec.