

První kroky k masérskému úspěchu

Bc. Eva Kuplíková

www.evamasze.cz ©2022



Určeno pro každého, kdo chce svými
doteky pomáhat



První kroky k masérskému úspěchu

Určeno pro každého, kdo chce svými doteky pomáhat



Jsem masérka tělem i duší, pro tělo i duši.

Prohlášení: Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno. Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.





Obsah

O autorce.....	4
Kapitola 1. Moje cesta až sem.....	6
Kapitola 2. Jak pracuji	8
Kapitola 3. Proč vznikl eBook Manuál maséra profíka	11
Kapitola 4. Pozvánka na eBook.....	13
Kapitola 5. Klienti na masáž.....	15
Kapitola 6. Jak vlastně ta masáž funguje?.....	16
Kapitola 7. Kdy nepomůže masáž, ale Tradiční Čínská Medicína	18
Kapitola 8. Co umí správný postoj	20
Můj osobní trik pro rovná záda.....	21
Správný postoj	22
Kapitola 9. Zlo(zvyky).....	23
Poděkování.....	24



O autorce

Už jako malá holka jsem se zaměřovala na péči o jiné, a tak jsem se mimo jiné učila hladit svaly a hnětením rozhánět bolest. Byly to takové prvopočátky masáže, které jsem až v 18-ti letech lépe aplikovala po rekvalifikačním kurzu.

Se znalostmi z kurzu jsem pomáhala jen doma a zařídit si masérnu jsem neměla odvahu, a tak jsem šla dále studovat. Obor fyzioterapie mi nebyl souzen a vyhrála jiná, mě blízká varianta: obor Pedagog volného času.

Nicméně jsem kolem masáží a fyzioterapie stále pobíhala, přemýšlela nad nimi a dopracovala to až do dnešní podoby. Tu bych pojmenovala jako masérka z praxí, která předává informace těm zvědavým na začátku.

Na letních táborech jsem řešila vymknuté kotníky, bolavá záda ze špatné matrace, bolesti hlavy, křeče v lýtkách atd. Jako zdravotník jsem se měla stále o koho starat. Znovu mě to navracelo k hledání řešení bolavého těla, a ještě několikrát mě to zpětně nasměrovalo z uhnuté cesty.



Vlastní bolesti mě přiměly k pomoci Dornovou metodou a pak k jeho absolvování. V seznamu přibyl i kurz Reflexní terapie a vzdělávání v této oblasti mě těšilo. Hledala jsem odpovědi v oboru a přes Reiki, Lymfatickou masáž, Meridiánovou masáž a Kraniosakrální terapii, jsem se dostala až k Bowenově technice.



Ta se pro mě, prozatím, stala tím nejlepší, co mě v profesním životě potkalo. Odbornostně mě to vyzvedlo a v praxi objasnilo spoustu nezodpovězeného. Navíc pomáhám celé rodině hned a účinně. Své tělo jsem schopna si sama opravit při únavě, nepříjemném natažení, nebo jsem si ho úspěšně připravila na průběh těhotenství.

Moje poslední nošení miminka pod srdcem, bylo se znalostmi, které mám to nejpříjemnější ze všech předchozích. Díky tomu jsem mohla zúročit znalosti a zkušenosti dříve posbírané a teď je aplikuji na svých klientech a předávám je dál, mezi vás.

Díky všem získaným dovednostem a zkušenostem mě práce baví a těším se z každého nového klienta, který mě zase někam dál posune. Ta pestrost a neustálé zjišťování mě na tom nejvíce baví.

Ráda se vzdělávám, proto mám doma spoustu knih a časopisů s odbornými články. Navštěvuji vzdělávací kurzy a ve chvílích volna si užívám s dětmi v přírodě. Čas od času si ráda zajdu na kvalitní masáž, nebo na fyzioterapii, kde se o mě postará na oplátku zase někdo jiný.

Kapitola 1. Moje cesta až sem

Mám letitou praxi a nespočet klientů, kteří za mnou chodí, protože u mě najdou pomoc. Konečně se mi daří dělat svýma rukama „zázraky“ a pomáhat lidem kolem sebe.

Před nedávným časem mi manžel domluvil svého bolavého kolegu, abych se na něj „podívala“. Mimochodem manžela „nikdy nic nebolelo“ a moji péči nepotřeboval i kdyby lezl po čtyřech. Zkrátka muž hrdina.

Když druhý den potkal kolegu, tak se kolega svěřil: „Konečně jsem se vyspal. Sice mi dala zabrat, ale po letech je mi zase jako dřív“. A tak manžel chtě - nechtě musel přiznat, že ti klienti, co mě vyhledávají, asi nelžou a něco opravdu umím. To bylo to poslední, co mi chybělo. Manžel si od tohoto okamžiku řekne o pomoc, a tak jsem se doma stala prorokem...

A proto, že jsem se k dnešním zkušenostem dostávala poměrně zdlouhavě a složitě, tak bych Vám tuto moji zkušenost chtěla předat více přímo. Rychleji, bez výmolů, slepých cest a strašidelných lesů.



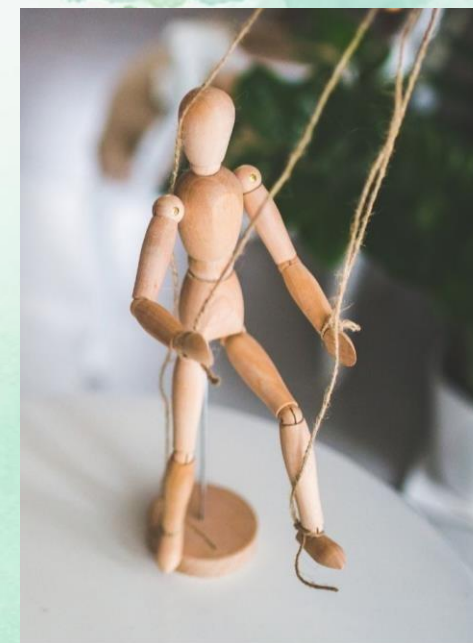
V eBooku **Manuál maséra profíka** je kompletní popis, jak postupovat při klasické masáži, aby od vás klienti odcházeli bez bolestí. Najdete zde popsané celé lidské tělo s možnými bolítky jednotlivých míst.

Mým životním cílem bylo odlišit se od ostatních. A to zejména ve své práci, takže dělat to samé jinak. Lépe a mít úspěch. Docílila jsem toho a proto to předávám dál, služebně mladším kolegům. Péče o lidské tělo je taková malá věda, k níž všem zájemcům nabízím mapu.

Jakmile klasická loutka v divadle má jeden provázek kratší, nebo má oblečení ušité nevytuněným strojem, na celkovém vzhladu postavičky to poznáte. Také její role nebývá reprezentativní. Pokud vyladíme délku vodících provázků, stojí loutka rovně a její hra stojí opravdu za to. To znamená, že pokud naše svaly vyladíme tak, aby byly ve správné délce a síle, naše postava je rovná, spokojená a plně funkční. A o to nám samotným jde. Cítit se spokojeně ve svém těle.

Na základě dalších zkušeností doma s dětmi a s klienty v masérně jsem sepsala další produkt: eBook **Masér v lékárnice pro celou rodinu**. Ten má navíc spoustu videonávodů, pro snazší pochopení těch nejčastějších bolítek.

Dnes už si umím poradit s ledasčím, ale čas od času přijde nějaká výzva, která mě přiměje se zamyslet a hledat v literatuře.



Kapitola 2. Jak pracuji

Když mi klienti volají a objednávají se na masáž, sdělují mi: co je bolí a ptají se, kolik času u mě stráví? Vždy jim odpovím shodně. U mě strávíte jednu hodinu, za shodnou cenu. Na místě zjistíme, co vše vás bolí a čemu je potřeba se na Vašem těle věnovat. Určit si cenu pro začátek bývá také oříškem. Ale začněte tím, že si zvolíte cenu obvyklou pro váš kraj. I když se na to necítíte, nadměrná sleva by vám přilákala takové klienty, kteří by si nevážili vaší práce a času. A dost pravděpodobně by se mohlo stát, že by na masáž nedorazili.

S tím, určit si cenu souvisí zkušenosti. Proto tvořím všechny své eBooky a výuková videa, aby vaše zkušenosti byly jistější a hlubší a nedůvěra ve vaše schopnosti tak nebyl na místě.

U většiny klientů mám stejný průběh. Promasíruji celé tělo, od hlavy až k patě. A tam, kde je potřeba více péče, se zdržím. Někdy přijdou s jasnou představou např. Meridiánové masáže, Lymfatické masáže, nebo Reflexní terapie. A to jim pak odsouhlasím, nebo navrhnou změnu. Soudím na základě domluvy o potížích a z úsudku z praxe.



Abych lépe pochopila stav klientova těla, hodně s nimi na lehátku komunikuji. Ti sdílní mě tím posouvají v mé profesionalitě. Tím, jak je informuji, hledám a povídám, u nich narůstá zájem o mé služby. Přesvědčují se o tom, že své práci rozumím, a tak se dlouho nerozmýšlejí a objednávají se na příští návštěvu. Často objednávají také své známé, nebo nakupují dárkové poukazy.

Hodinu času volím proto, že se mi tento čas dobře organizuje, plánuje a kalkuluje. Pro klienta to má záruku toho, že když najdu něco víc, tak ho nepošlu domů „rozdělaného“ ale řeším celé jeho tělo tak jak přišlo. Nepřišly totiž jen záda, nebo třeba šíje.



Stává se, že na lehátku zjistím i další bolístky o kterých klienti nevěděli, a to je také účel mé hodinové a celotělové péče. Když znáte spojitosti různých bolístek víte, kde dál hledat. Takže si spojuji techniky z Tradiční čínské medicíny, reflexologie, znalosti svalů atd.

Také jejich tvrzení už umím potvrdit, nebo vyvrátit. Klienti někdy přichází s medikací od lékařů, někdy si neví rady a na mě je pak jim spojitosti všeho vysvětlit a ukázat. Ukázat s čím vším jejich potíže souvisí, co jim bude pomáhat a co naopak není dobré dělat. Nicméně je upozorním, že pokud by jim moje péče nepomohla, je na místě navštívit lékaře.

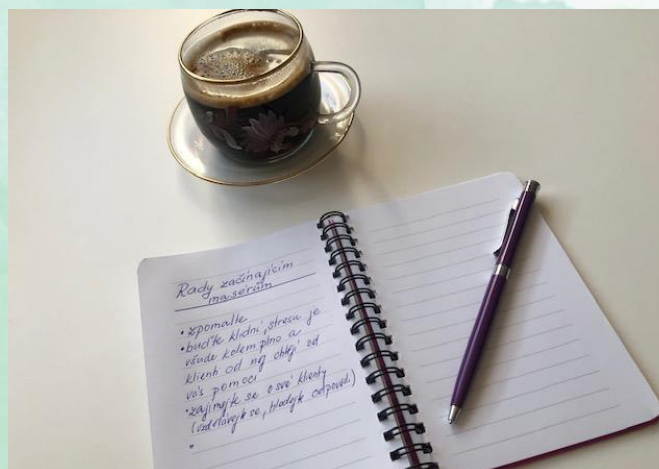
Těší mě, že z úst klientů slyším zmínku o tom, že mě vyhledávají jako plnění jakési povinnosti ke svému tělu. Přišli na to, že pokud jim v jejich schránce na duši není pohodlně, je jejich úkolem se o tento stav postarat co možná nejdříve a vyřešit ho, dokud to alternativně ještě jde.

Přijdou s bolestí a odchází s úlevou. To je mým cílem. Pro relaxaci a odpočinek si také někteří zajdou, ale na to, asi nikdo velké rady nepotřebuje. Tam je jedna nejdůležitější rada a to taková: **Zpomalte. Zavřete oči** a jemnými hmaty dlaněmi kopírujte tělo klienta. Jako kdybyste si ho chtěli do hlavy naskenovat pro pozdější malování. Jeho spánek, nebo dlouhé odfukování je důkazem vašeho úspěchu.



Kapitola 3. Proč vznikl eBook Manuál maséra profíka

Sepsala jsem ho v době zákazu provádět masérské práce, protože jsem se bála, že pokud nebudu mít možnost si své zkušenosti znovu a znovu osvěžovat, zapomenu je. Že zapomenu obzvláště ty speciality, na které jsem praxí přišla. K tomu jsem byla brzy na to těhotná a moje potřeba vše uchovat v psané podobě byla ještě mnohem silnější.



Psala jsem tedy nejprve vše pro sebe a svoje potřeby. Líbilo se mi mít vše v záloze pro strýčka Příhodu. A pak jsem si to četla a říkám si: **Tolik let mi trvalo, než jsem se to všechno dozvěděla**, než jsem na to všechno přišla. Než jsem ty klienty všechny poznala do detailu a mohla stanovit nějaký zaručený postup.





Jak to asi mají jiní maséři? Jak získávají zkušenosti oni? A trvá jim to taky tak dlouho? Co jim třeba pomoci a tu „hledací“ dobu kolegům zkrátit a dopřát jim trochu mého úspěchu? A hlavně těm klientům dopřát spokojený pocit a úlevu ve svém těle.



Kladla jsem si otázky: co budu dělat, když budu na mateřské? Mám si vyučit kolegu? Co bude s mými klienty a kam mám chodit já?

Ta otázka mě vedla k tomu, že když se víc masérů naučí to, co umím já, ty figle a zákoutí, udělá to radost větší. Mnohonásobně větší. A nebo když se například maminky, nebo trenéři naučí řešit časté bolístky svých dětí, tak to bude mít také smysl... A protože mi v pokročilém stavu těhotenství stále zvonil telefon s tím:

...aha, rozumím že nemůžete a kam byste mě poslala? Kam chodíte vy?

Tak se mi ten nápad, podělit se o know how, ještě víc vykrystalizoval.



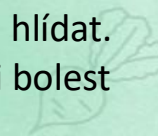
Kapitola 4. Pozvánka na eBook Manuál maséra profíka

V něm popisuji nejčastější situace z praxe: bolavé svaly, jak se jmenují odkud kam vedou a co způsobuje jejich omezená funkce. Jak sval přivést zpět do aktivního stavu masáží a jaké cvičení je vhodné na udržení a prohloubení aktivního stavu. Zkrátka, jak masáží ulevit a urychlit nápravu bolavého těla.

Člověk a jeho tělo je mnohem rozsáhlejší, a proto ne vždy a na každém se konkrétní aplikace dají provádět. Sama také nejsem ve 100% úspěšná. Ale pokud nenajdeme jádro pudla, je nutné hledat jinde. Například v psychice, nebo ve vnitřních orgánech. Na ty se specializuje, moje oblíbená, Tradiční čínská medicína.

Najdou si v něm informace začínající maséři i maséři s praxí, kteří našli touhu pomáhat svému okolí a neví si rady s některými obtížemi. Každý klient je originál a mě osobně klienti posouvají, proto pevně věřím, že si také najdete své momenty AHA efektu. Svoje znalosti беру ze své letité praxe a z různých okruhů vědomostí. Vše, co v něm sepisuji a vlastně i celá moje masérská praxe je zaměřena na provádění technik k tomu, abych přispěla k vyřešení potíže, se kterou klient přijde. Ne vždy je to příjemné.

Často slyším, bolí to. Ale hezky to bolí, určitě pokračujte! Takže jim hned odpovídám, že mě mají hlídat. Potřebujeme najít střed. Tedy bolest, která je ještě snesitelná. Nechceme totiž, aby měli zatnuté zuby a drželi bolest ze všech sil. Potřebuji jim totiž masáží pomoci, ne je víc zablokovat.



Snažila jsem se sepsat všechny informace které vím, a hledám stále další. Spojila jsem zkušenosti své a informace od fyzioterapeutů a vše sepsala do jedné publikace, která složité lékařské a fyzioterapeutické termíny podává v jazyce srozumitelném pro maséry.

Mimo tipů na rozšíření znalostí v péči o klienta, obsahuje i účinné triky na mentální očistu a tipy proti syndromu vyhoření, nebo komunikace s klienty.

Nahlédneme na:

- Bolestí hlavy, nebo šíje
- Citlivé obratle
- Zatuhlé lopatky
- Blokády žebér a tím zhoršené dýchání, či bolest na hrudi
- Bolest beder, kříže, nebo hýždí
- Křeče v lýtkách



Kapitola 5. Klienti na masáž

Lidé, vyhledávající masérskou pomoc, jsou jiní než návštěvníci fyzioterapie. Naši klienti jsou tací, kteří chtějí nechat o sebe pečovat. Nechtějí až tak moc cvičit, ale chtějí si užít radost z doteku. A čekají, že pod vašimi rukama jim dojde k úlevě, zatímco oni budou ležet.

Ve své podstatě se nechají opravit. Někdy je to práce pořád dokola, ale pokud si masér nebere osobně lajdácké cvičení a vadné stereotypy klientů a je s tím v pohodě, dokáže mu tato práce vytvořit nemalý úsměv na rtech. Někdy je masáž totiž to nejúčinnější, co na daný druh bolesti zabere. Protože ve všech případech si za svoji bolest klient nemůže.



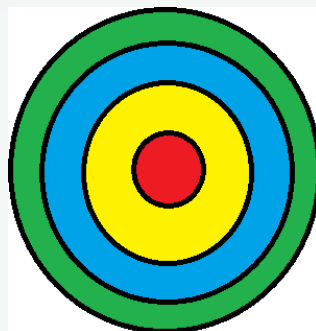
K tomu, zda je účinnější fyzioterapeut nebo masér, zmíním jen toto: „vždy záleží na druhu potíží, typu klienta a na znalostech a osobnosti terapeuta“. Ať si vybere každý klient sám.



Kapitola 6. Jak vlastně ta masáž funguje?

Základem úspěchu je najít konkrétní místo. To se nachází nejlépe při zavřených očích. Pokud nemáte ještě masáž jak se říká „v malíku“ je nutné tělo dlaněmi přejíždět se zavřenýma očima a hledat zatuhliny. Prsty vlastně čtete to, co se pod nimi nachází.

Praxí se naučíte, kde to asi může být a která místa jsou nejběžnější. Pro začátek se s klienty domlouvejte. Oni vás sami rádi navedou.



Postupně se naučíte znát souvislosti povolání nebo zlovyků a namožených svalů. Pak je snazší vyřešit vše, co je potřeba.



Téměř vždy je správné změkčit svalovinu s jednotlivými fasciemi. Svaly jsou ve vrstvách s kůží a pokud se v těchto vrstvách najde něco co tam nepatří, je třeba konkrétní místo PROKRVIT. Zvýšením prokrvení se odstraní ztuhá „stará“ tekutina i krev z tkání a dá prostor okysličené krvi působit v konkrétním místě bolesti. Při prokrvování a změkčování konkrétního místa dejte pozor na to, abyste ho zbytečně nehmoždili.

Někdy víc síly neudělá víc služby.

Řekla bych, že víc času je mnohem lepší náhrada za sílu.

Promněte tedy sval jednou, dvakrát a dejte mu čas. Hledejte další místa a k těm nejvíce zatuhlým se vraťte později. Takto budete mít větší úspěch.

Každé tělo se skládá z fascií. Ty jsou nezbytné části pro stavbu. Nejjednodušeji to můžeme pochopit na citrusech. Oni mají také drobné fascie, které drží tekutinu v oddělených „komůrkách“. Bez fascií, bychom se jednoduše roztekli. A pokud jednotlivé fascie po sobě přestanou klouzat, vznikají zatuhlá a bolestivá místa.

Poměrně často se s tím setkávám v místě kolenního kloubu, kdy koleno nejde ohýbat. Dalším místem jsou bedra, která jsou přetížená z námahy. Někomu se to projevuje bolestí beder, jinému jako bolest břicha. Takové to natažené břicho školkových dětí.



Kapitola 7 Kdy nepomůže masáž, ale Tradiční Čínská Medicína

Otázky z oblasti TČM jsou také na další studium. V Manuálu maséra profíka se dozvíte několik zásadních informací, jak rozklíčovat, zda jde o bolest ovlivnitelnou masáží, nebo návštěvou například u odborníka na TČM.

TČM je technika, která má velmi silné kořeny v minulosti a naštěstí je v posledních letech velmi oblíbená nejen pro svoji tisíciletou praxi, ale hlavně pro velké výsledky, kdy dokáže zjistit a řešit nespokojenost těla v začátcích.

TČM pro zjišťování nesouladu v těle využívá pozorování orgánů (tzv 5 elementů) a tím jsou:

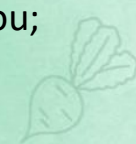
Ledviny: pobolívání beder; slabost a bolest v kolenou; časté, nebo noční močení; noční pocení; studené nohy; sexuální dysfunkce; strach a chuť na slané

Například bolest hlavy od ledvin je na temeni, spojená s pocitem chladu tohoto místa.

Játra: bolest hlavy – zejména jednostranná u spánků; podrážděnost; rozmrzelost; rychlé změny nálad a psychických stavů; citlivý palec u nohy z vnitřní strany od prsteníčku; pobolívání až bolesti pravého podžebří; zhoršení signálů spojených s menstruací a chuť na kyselé

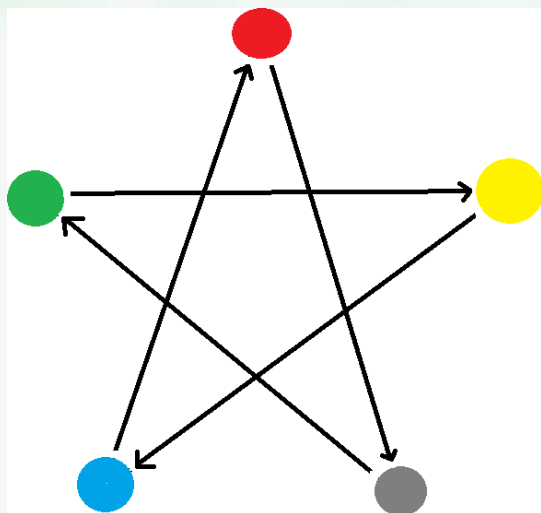
Srdce: bušení srdce; nepříjemné vnímání rytmu srdce; nespavost; psychický neklid; dušnost; stavy euforie; ztráta radosti ze života; stavy úzkosti a chuť na hořké

Slezina: kašovitá až řidší stolice; únavy nebo těžko po jídle; chladná kombinace ruce-nohy-nos; pocit tíhy v nohou; sklony k obezitě; časté přemýšlení; zvýšená tvorba modřin; zhoršená psychická výkonnost a chuť na sladké



Plíce: potíže s dýcháním – kašel, dušnost, krátký dech; slabý hlas; bledá kůže a kožní problémy; smutek a chuť na pálivé

Chci zde ještě zdůraznit, že pokud najdeme cokoliv, co odkazuje na lékařskou péči, je nutné klienta tímto směrem odeslat. Z vlastní zkušenosti mám ale obavy, že vždy to co zjistí TČM nebude možné západní medicínou zjistit.



Pokud ale bude něco závažného, nebo vám podezřelého, či nejasného, jistě toto odeslání proveďte. V konečném důsledku se klient rozhoduje vždy sám, ale seznámit ho s jeho možnostmi je vaší „povinností“.



Kapitola 8. Co umí správný postoj

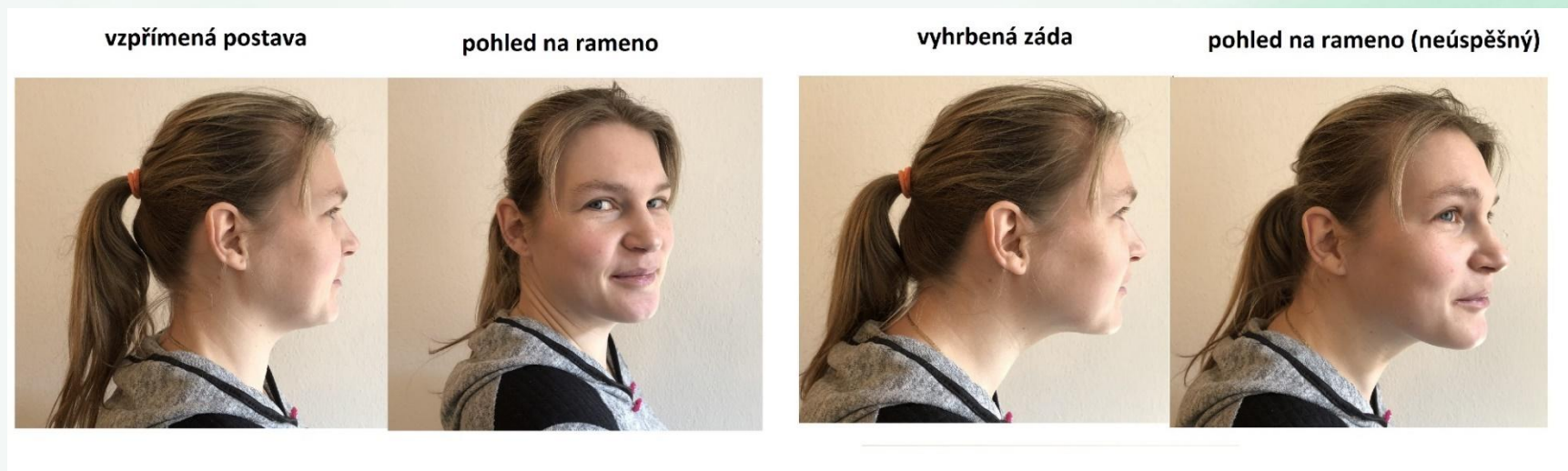
Velmi často ode mě odchází klienti s papírkem namalovaných cviků. Jedním z nich je nácvik správného postoje. Aby mohl masér klienty něco učit, potřebuje si vše vyzkoušet na svém těle.

Zkuste si malý test:

- Ve zcela vzpřímené pozici s rovnými zády se otočte do strany a podívejte se na své rameno levé a pak pravé.
- To samé proveďte s vyhrbenými zády, ve velmi úlevovém postoji.

Všimáte si toho rozdílu? Kam dohlédnete vyhrbení a kam ve vzpřímené postavě?

V případě vzpřímené postavy je to o několik málo stupňů víc. Že? A je to také mnohem příjemnější se otočit.



Můj osobní trik pro rovná záda:

Vždy, když se vidím v zrcadle, nebo třeba ve výloze, všímám si své postavy a přiměje mě to k narovnání se. Ve zjednodušené verzi, kterou pro klienty používám je: **stůjte, jako kdybyste „koukali“ k sousedům přes plot.**

Můžete si také představit malou obměnu. Když řídíme auto a svítí nám do očí, tak se také vytahujeme a hledáme vhodnou polohu, aby nás slunce neoslňovalo.

Tím, že chcete vidět přes překážky, nebo nebýt oslňován, se vytáhnete temenem vzhůru. Celá postava se vyrovná, vytahujete labutí krk a ramena vám jdou „sama“ od uší dolů.

Postupem času kdy denně toto rovnání používáte alespoň pár minut, můžete při protažení cítit uvolnění až popraskání mezi jednotlivými obratli v páteři.

Meziobratlový prostor se tímto vytahováním zvětšuje, čistí se od usazenin a vše lépe funguje. Obzvláště inervace, prokrvení a odpružení je dokonalejší. Je to taková malá příprava na to, že ve stáří se „roste do země.“

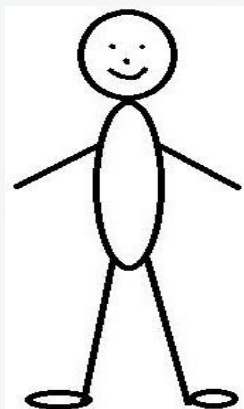


Další motivací k tomu, srovnat svoji páteř, mi dávají ostatní lidé. Když vidím někoho, kdo nemá rovná záda, připomene mi provést správný postoj.

Pokud se učíme něco nového, co potřebuje pravidelné opakování, je vhodné si vytvořit modul připomínání. Takzvanou **Vizuální kotvu**. Tak jako já mám výlohu, nebo cizí nerovná záda, zvolte si i vy něco podobného. Něco, co vám bude našeptávat, že máte něco zopakovat. Málokdo vydrží vzpřímeně stát dlouho, a proto je na místě časté opakování. Ale i málo bude mít větší úspěch než nic.

Návuk správného stoje je pro mnohé klienty složitý, ale určitě je dobré ho znát. Jsou i klienti, kteří mají rádi preciznost a na dobré rady si potrpí. **Zde je jeho podrobný popis:**

Správný postoj



10. brada zasunutá
9. vytažený krk z trupu
8. ramena dozadu a dolů (prsa ven)
7. spodní, přední žebra dozadu
6. bedra dozadu
5. zatáhnout pupík (jako když zapínáme zip u kalhot)
4. podsadit pánev
3. sevřít pŕlky
2. jemně povolit kolena
1. chodidla na šíři ramen a stát na 4 opěrných bodech (pod palcem a malíkem, po vnitřní i vnější str. paty)



Kapitola 9. Zlo(zvyky)

O zvycích se říká, že jsou jako železná košile a je to tak. Jsme v nich tak zakotvení, že vykročit z tohoto pevného obalu je pro nás nepříjemné. Často o nich ani nevíme a mají zásadní vliv na naše svaly, psychiku i dojem pro ostatní.

Pro příklad jsou to tyto:

- Používáte při stožení obě nohy stejně? Nebo postáváte více na jedné?
- Používáte obě ruce, nebo se břemena snažíte nosit ve své dominantní ruce?
- Sedíte s nohou přes nohu?
- Jste při telefonování nakloněni na stranu, ve které držíte telefon?
- Když je chladno, schováváte si rameny hrk?
- Stáváte s překříženýma rukama na hrudi a kulatíte si tím záda?
- Máte počítač přímo před sebou, nebo koukáte ke straně?
- Míváte zaťaté zuby, když jste ve stresu, nebo když usínáte?
- Jak sedíte když řídíte? Máte obě ruce na volantu?



Je toho spousta a pokud nevíte, na co se máte zaměřit, prohlubujete zátěž příslušných svalů a oni se dříve, nebo později ozvou. Když se ale najde někdo, kdo vás v různých polohách vyfotí, můžete se přesvědčit sami, na co se v nápravě zaměřit.



Poděkování

Velmi vám děkuji za Vaši pozornost a za čas strávený četbou tohoto eBooku. Děkuji také za e-mail, který jste mi s důvěrou svěřili.

Věřím, že tohoto rozhodnutí nelitujete a že vám to stálo za to.

Nyní jste o pár znalostí bohatší a do vašeho života i profese to vnese nový směr. Můžete nadále přemýšlet a pozorovat své i ostatní těla, jak díky malému nasměrování, nebo působení ke změně se mění lidská postava, psychika a v konečném důsledku i celé životy.

Další znalosti, jak do života, tak do vaší masérské profese se ode mě můžete dozvědět v článcích Blogu, eBooku **Manuál maséra profíka**, eBooku **Masér v lékárnice pro celou rodinu** a eBook **Moje první masérna**, s názornou ukázkou postupů na ošetření celého těla jsem také vytvořila výuková videa. Pro vás jsou v balíčku 6+2 zdarma!

Nebo se na Vás těším na Facebooku [Kefuma](#) Instagramu [Kefuma_EK](#).

S láskou a úctou k životu,

Eva

