

Majevska masaža trebuha

STARODAVNA POMOČ ZA ŽENSKÉ TEŽAVE

Maji so bili prepričani, da je maternica središče ženske. Če ni v ravnotežju, je neuravnoteženo tudi celotno življenje ženske. »Dandanes ima kar 80 odstotkov žensk premaknjeno maternico,« pripoveduje Maginja Blinkita, slovenska poznavalka majevske modrosti in maserka majevske abdominalne masaže, »torej gre za nekaj normalnega, ne pa tudi naravnega.« Maji so zato razvili posebno masažno tehniko, ki pomaga odpraviti nepravilni položaj maternice. Poleg tega blagodejno vpliva na prebavo in druga obtočila, pri moških pa prispeva k normalnemu delovanju prostate.

Z velikim pričakovanjem sem se tudi sama ulegla na masažno mizo in se prepustila znanju starodavnih Majev izpod rok Maginje Blinkite.

Piše: Nives Pustavrh

Foto: Grega Žunič



Ta starodavna masažna tehnika sprosti mišice in napetost v preponi ter poravnava medenico. Pospeši pretok krvi in limfe ter vzpostavi pretočnost v medeničnem predelu in sosednjih organih. Vse to je pomembno za medenično zdravje, prispeva pa tudi k zdravemu spočetju, nosečnosti in porodu.

Še posebej blagodejna za ženske

Do nepravilnega položaja maternice lahko pride zaradi nošenja visokih pet, intenzivnega ukvarjanja s športom, prenašanja težkih bremen med menstruacijo in takoj po porodu, težkega poroda ali pa zaradi padcev in prometnih nesreč. »Vsaka poškodba ali udarec vpliva na našega duha. Kot so verjeli starodavni Maji, se z vsakim tovrstnim šokom del našega duha katapultira iz nas. S to masažo te delčke spet priključimo nazaj – priključimo svoje moči in aktiviramo imunski sistem,« pripoveduje sogovornica. Z masažo trebuha lahko odpravimo tudi različne težave, ki izhajajo iz nepravilnega položaja maternice, kot so odvečna ali prenizka teža, depresija, krčne žile, ciste, tumorji, glavoboli, neredne ali boleče menstruacije – zaradi slednjih težav pa sem tudi sama želela preskusiti masažo. Sicer pa masaža pomaga tudi ženskam, ki so imele carski rez ali pa so jim odstranili maternico, saj odstranjuje brazgotinsko tkivo in ima nasploh blagodejen učinek.

Primerna za vse

Masaža trebuha je primerna za ženske, moške in tudi otroke, še posebno pa za vse, ki trpijo zaradi težav s prebavili in z rodili. K Maginji Blinkiti prihajajo predvsem starejši ljudje s prebavnimi težavami (zaprtje, diareja), pogosto jo obiščejo moški, ki imajo težave s prostato, in ženske z menstrualnimi krči. Pomoč so poiskali tudi pari, ki so imeli težave s spočetjem, in ženske po odstranitvi maternice, predvsem zaradi zastajanja vode.

Starodavno znanje

Majevska masaža trebuha je starodavno znanje. Po zaslugi majevskih zdraviteljev, ki svoje znanje prenašajo naprej, se širi tudi v sodobnem svetu. Ta tehnika je celo tisočletje prehajala iz roda v rod. Maginja Blinkita se je majevske masaže naučila pri dr. Rosvite Arvigo, ki je bila trinajst let učenka znamenitega zadnjega majevskega zdravitelja. Prvo stopnjo majevske masaže – samonegovanje – se lahko nauči vsak, drugo stopnjo pa se smejo učiti le osebe, ki so opravile šolanje s področja klasične masaže. Maginja Blinkita je edina v Sloveniji, ki poleg masaže hrbta in trebuha vsakič opravi še zvočno masažo in spiritualno zdravljenje. »Prva stopnja je namenjena samonegovanju – najprej se naučiš masaže samega sebe, šele nato se učiš masaže drugega, kot tudi hrbta, ki se ga da naučiti tudi v Sloveniji. V Belizeju sem se naučila tudi spiritualnega zdravljenja, ki vključuje molitve, spiritualne zeliščne kopeli in kadila.«



Kdaj ni priporočljiva?

Abdominalna masaža ni priporočljiva v prvih šestih dneh menstrualnega cikla, po trebušni operaciji ter pri okužbi ali raku v trebušnem predelu. Odsvetujejo jo tudi v prvih devetnajstih tednih nosečnosti, pozneje pa je znova priporočljiva.

Najprej sprostitev

Z zanimanjem in navdušenjem sem se tudi sama odpravila na takšno masažo. Od takrat je minilo že kar nekaj časa, vendar z veseljem ugotavljam, da ob menstruaciji ne čutim več bolečin in krčev. Umirili so se tudi občutljivi jajčniki, ki so me prej zboleli ob vsakem pišu in me tako opozorili, naj jih ovijem in zaščitim. Masaža – skupaj s pogovorom in svetovanjem, med katerim Maginja Blinkita klienta povpraša o zdravstvenih težavah, namenu obiska in izkušnjah z masažo – traja več kot dve uri. Kot sem se lahko prepričala, Maginja Blinkita najprej poskrbi za sprostitvev: v ozadju igra nežna in pomirjujoča glasba, klienta pa na masažo trebuha pripravi z masažo hrbta.

Posebni masažni gibi

Trebuha je del telesa, ki ga navadno celo izkušeni maserji ne masirajo, saj je nadvse občutljiv del telesa. Tudi meni se je zdelo, da se mu Maginja Blinkita posveča z rahločutno pozornostjo. Natančni dotiki prstov so se pogrezali globoko v trebuh, vendar pri tem nisem občutila prav nobenega nelagodja. Maginja Blinkita pravi, da se masaži povsem preda in sledi notranjemu občutku. Majevisko abdominalno masažo sestavljajo osnovni masažni gibi, nekateri pa so prav posebni in značilni za to masažo. Pri masaži trebuha, ki se dotakne tudi notranjih organov, je treba gibe izvajati z občutkom, krožiti s primerno hitrostjo in vedno v smeri urnega kazalca. Vsi gibi pa se stekajo na območju popka. »Četudi na začetku nekateri ljudje občutijo rahlo bolečino, pozneje izzveni, lahko pa jo odpravim s posebnim pritiskom ... Vsi gibi potujejo proti popku, saj je

popek naše središče, trebuh pa naši drugi možgani. V njem se sproščajo in kopičijo zastale energije,« še pove Maginja Blinkita. Masaža je minila kar (pre)hitro, takoj po njej pa sem bila globoko sproščena in napolnjena z novo energijo.

Več kot masaža

Maginja Blinkita v masažo vključi tudi majeviske molitve, kadilo in zvočne kopeli. To je njen osebni dodatek, saj je prepričana, da nas zvočne kopeli hipoma sprostijo in delujejo zdravilno, majevisko kadilo pa poskrbi za čiščenje duše. »Zaradi vsega tega je to celostna masaža, ki ne poskrbi le za sprostitvev telesa, temveč deluje tudi na miselni, čustveni in duševni ravni ter pomaga vzpostaviti ravnotežje in harmonijo,« meni Maginja Blinkita.

Priporočljiva redna samomasaža

Po koncu masaže Maginja Blinkita klienta nauči tudi samomasaže, ki jo je, kot menijo majeviski zdravniki, koristno opravljati vsak dan. Masažo spodnjega dela trebuha odsvetuje le v prvih šestih dnevih mesečnega ciklusa ter v prvih devetnajstih tednih nosečnosti. Maginja Blinkita dodaja, da je bila njena učiteljica prepričana, da bi redna masaža med nosečnostjo odpravila potrebo po carskih rezih. V Srednji Ameriki si ženske s takšno masažo lajšajo porod. Samomasaže uči tudi zato, ker si želi, da bi bilo to znanje prisotno v vsakem domu, da bi si torej ljudje pomagali po naravni poti. »To je masaža za vsak dom – nekoč je vsaj en družinski član znal masirati in s tem pomagal drugim družinskim članom. Čas je, da se starodavno znanje vrne v vsak dom,« je za konec povedala naša sogovornica.

Zimsko razvajanje in novoletno darilo

V mesecu decembru prejme vsak bralec revije *Viva* pri majeviski abdominalni masaži za novoletno darilo biokonoplino olje. Več informacij na (051) 320 444, tojeto@akademija-zivljenja.si ali na www.akademija-zivljenja.si. Srčno dobrodošli mavrični popotniki in srečno 2011!