



Śladami Kleopatry i tybetańskich mistrzów

Redakcja: Skąd wziął się pomysł na Ośrodek Daring? Co oznacza jego nazwa?

Zbigniew Dąbrowski: Ośrodek powstał w 1989 roku, a nazwa DARING pochodzi od połączenia mojego nazwiska i nazwiska mojego współnika. Ponadto słowo daring w języku tybetańskim oznacza <twardy – kamień> natomiast z języka angielskiego oznacza śmiałość lub odwagę. Określenia te świetnie charakteryzują ścieżkę rozwoju, jaką podąża Daring - jest to spełnienie moich marzeń o miejscu, w którym połączone będą elementy technik masażu wywodzących się z różnych tradycji Wschodu i Zachodu. Moja przygoda i fascynacja medycyną Wschodu zaczęła się bardzo dawno temu. Już jako siedemnastolatek rozpocząłem szkolenie u buriackiego lekarza w tybetańskiej technice masażu Sang-czu. Przez kolejne lata systematycznie uczyłem się podczas wakacji, doskonaląc poznane wcześniej techniki i pogłębiając wiedzę z medycyny tybetańskiej. W 1984 ukończyłem zawodowy kurs masażu leczniczego w Zakładzie Doskonalenia Zawodowego i rozpocząłem pracę jako masażysta oraz terapeuta manualny w przychodni rehabilitacyjnej na ulicy Grzybowskiej w Warszawie. Od tego



O rodzajach masażu, ich zbawiennych skutkach i o otwartości Polaków na ten rodzaj zabiegu rozmawiamy ze **Zbigniewem Dąbrowskim**, właścicielem **Ośrodka Odnowy Biologicznej DARING**.

czasu uczestniczyłem w wielu kursach i szkoleniach z różnych technik masażu, jednocześnie ucząc techniki tybetańskiej i chińskiej techniki masażu bańką ogniową Gua-sha. Porzuciłem na jakiś czas inną swoją pracę i pasję - fotografię.

Dzisiaj Daring to nowoczesny ośrodek zatrudniający wykwalifikowaną kadrę fizjoterapeutów, masażystów i kosmetyczki. Współpracujemy z lekarzami wielu specjalności oraz uznanymi terapeutami w Polsce i za granicą. Czynnie uczestniczymy w różnego rodzaju wydarzeniach sportowych i kulturalnych, zapewniając ich uczestnikom odnowę biologiczną na najwyższym poziomie.

Terapeutom z ośrodka Daring zaufało wiele znanych postaci ze świata sportu, sztuki i polityki. O uznaniu naszych specjalistów niech świadczy fakt, że Daring został oficjalnym partnerem Europejskich Letnich Igrzysk Olimpiad Specjalnych, które odbędą się we wrześniu 2010 r. w Warszawie.

Red.: W Państwa ofercie masaże dzielą się na relaksacyjne, lecznicze, sportowe...czy nie jest tak, że właściwie każdy masaż powinien polepszać zarówno nasze samopoczucie, jak i zdrowie?

Z.D.: Podział masaży na lecznicze, relaksacyjne, kosmetyczne czy sportowe wynika z próby uporządkowania potrzeb z jakimi zgłasza się do nas pacjent, a co za tym idzie - celu i sposobu wykonania zabiegu. Nasze samopoczucie jest ściśle zależne od zdrowia. Wykonując masaż leczniczy poprawiamy samopoczucie pacjenta likwidując ból, a przy masażu relaksacyjnym zapobiegamy chorobom, których przyczyną jest stres. Jako typowy przykład mogę podać bóle odcinka szyjnego kręgosłupa, najbardziej narażonego na działanie stresu. Aby im zapobiec, warto korzystać z profilaktycznych zabiegów relaksacyjnych, by je usunąć – z zabiegów leczniczych.

Red.: Shiatsu, Mau-Ri, Lomi-Lomi, b'Sang-Cz'u, Gua-Sha, masaż ayurwedyjski...co kryje się pod tymi nazwami?

Z.D.: Są to masaże wywodzące się z różnych kultur. Każdy z nich ma swoją filozofię, odrębną metodykę i daje niepowtarzalne odczucia i efekty. Aby w pełni zrozumieć charakter każdego z wymienionych tu zbiegów należy ich doświadczyć. Terapeuta wysłuchawszy oczekiwań klienta może polecić lub zasugerować dany zabieg, ale tylko poprzez porównanie można wybrać najbardziej nam odpowiadający. Rozszyfrowując poszczególne nazwy spróbuję w kilku słowach scharakteryzować zabiegi, które się pod nimi kryją.

- Shiatsu to sztuka leczenia wywodząca się z Japonii. Polega na ucisku miejsc akupunkturowych palcami. Opiera się na teorii przepływu przez meridiany naszego ciała energii „ki” („chi”), którą tworzą dwie przeciwne sobie lecz uzupełniające się siły yin i yang. Zabieg shiatsu wprowadza harmonię, wyzwala siły lecznicze organizmu, usprawnia funkcjonowanie organów wewnętrznych, usuwa zmęczenie i napięcie, polepsza samopoczucie i zapobiega powstawaniu chorób. Współczesne shiatsu zawiera elementy terapii manualnej i bioenergoterapii.

- Lomi Lomi Nui to pradawna hawajska sztuka uzdrawiania. Możliwość masażu ciała i duszy w tańcu daje znakomite rezultaty w usuwaniu dolegliwości psychosomatycznych. To również wszechstronny system profilaktyki i odradzania sił życiowych oparty na uwalnianiu stresu i blokad. Działa odmładzająco, przywraca radość życia i wewnętrzny spokój. Z kolei Ma-Uri to rytualny masaż polinezyjski o wielu walorach leczniczych i profilaktycznych. Jest to relaksacyjny masaż całego



ciała wykorzystywany jako metoda antystresowa. Jest także cenny z punktu widzenia kosmetyki i estetyki, ponieważ wzbogaca piękno i grację ciała dzięki szczególnemu opracowaniu stawów i powięzi. Kluczem do masażu jest stosowanie miękkich, ale głęboko działających technik w rytmie oddechowym.

- Gua-sha to technika masażu z wykorzystaniem chińskiej bańki ogniowej, którą w szczególny sposób opracowujemy punkty akupresurowe. Masaż ten wywołuje głębokie przekrwienie masowanego obszaru, dlatego możemy stosować go w okolicach ciała, które trudno rozgrzać innymi metodami masażu, np. w obrębie stawów biodrowych i barkowych, a także w strefie silnie napiętych mięśni przykręgosłupowych.

- B'Sang-cz'u jest starożytną tybetańską techniką oddziaływania na fizyczne jak również energetyczne ciało człowieka. Poprzez zastosowanie szeregu chwytów leczniczych, od łagodnych i delikatnych do intensywnych i głębokich, mamy możliwość oddziaływać na najważniejsze centra energetyczne człowieka, regulując jego wszelkie procesy życiowe.

- I w końcu masaż ayurwedyjski to element najstarszego w pełni zintegrowanego systemu, mającego służyć zachowaniu zdrowia i długiego

życia, który przetrwał tysiące lat. Masaż ciepłymi olejami wykonujemy w stanach niepokoju, depresji, bólach mięśni i stawów. Olej rozprowadzany jest po całym ciele miękkimi, gładzącymi ruchami, wprowadzając pacjenta w stan głębokiego relaksu.

Red.: Medycyna niekonwencjonalna, jaką stosują Państwo w Ośrodku, przez pewną grupę ludzi nie jest traktowana poważnie... Jakimi argumentami przekonać sceptyków?

Z.D.: Masaż nie należy do metod niekonwencjonalnych. To prawda, że niegdyś w wielu kulturach był rytuałem religijnym, uprawianym przez lekarzy-kapłanów. Obecnie jest istotnym i docenianym zabiegiem mającym zastosowanie we wszystkich obszarach fizjoterapii. Masaże lecznicze w naszym Ośrodku zleca lekarz ortopeda, często w połączeniu z zabiegami fizykalnymi i ćwiczeniami. Szczególnie dobre wyniki uzyskujemy również w terapii chorób psychosomatycznych. Już Sokrates głosił pogląd, że: „Nie istnieje taka choroba ciała, która byłaby oddzielona od duszy”, a jego uczeń Platon: „Największym błędem w postępowaniu z chorobą jest to, że istnieją osobne lekarstwa dla ciała i osobne dla duszy, gdy tymczasem obydwie te sfery nie powinny być od siebie oddzielone”. Masaż jest terapią kompleksową, mającą wpływ zarówno na psychę jak i somę. A w takim holistycznym podejściu do pacjenta nie ma nic niekonwencjonalnego.

Red.: Oferujecie Państwo także masaże kosmetyczne - w jaki sposób masaż może upiększać?

Z.D.: Działanie upiększające masażu ma kilka płaszczyzn. Z pewnością znała je dobrze m.in. królowa Kleopatra, symbol urody, która wcierała w ciało wonne oleje