

Neuromasaż

Zdrowie i estetyka twarzy

Sława Połoczańska-Godek

Neuromasaż

Zdrowie i estetyka twarzy



Wydawnictwo WSEiT

Copyright © Wydawnictwo WSEiT 2021
Tytuł: Neuromasaż. Zdrowie i estetyka twarzy
Wydanie pierwsze
Autor: Sława Połoczańska-Godek
All rights reserved

Redaktor Naczelny Wydawnictwa: Agata Nieboj
Projekt okładki, rysunki, grafika: Joanna Wawrzyńkiewicz
Fotografie: Tomasz Nowak
Modelki: Gabriela Sobczyk, Paulina Dominikowska, Matylda Różewicz, Małgorzata Sobczyk
Korekta: wydawnictwokasper.pl
Druk i oprawa: DAX24, Poznań
Skład: Tomasz Brończyk

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana, przechowywana w systemach wyszukiwania lub przekazywana w formie jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopii, nagrań lub w inny sposób, bez pisemnej zgody wydawcy. Z wyjątkiem cytowania fragmentów w artykułach naukowych.

KLAUZULA MEDYCZNA

Książka ta ma służyć jako podręcznik dla odpowiednio wykwalifikowanych terapeutów wykorzystujących techniki manualne w dotychczasowej pracy. Do właściwego posługiwania się tymi technikami niezbędne są kwalifikacje, które można uzyskać na drodze profesjonalnego szkolenia.

ISBN: 978-83-954100-5-5 — Wydawnictwo WSEiT
ISBN: 978-83-941937-9-9 — Galilea Press
Wydawnictwo Wyższej Szkoły Edukacji i Terapii
ul. Grabowa 22, 61-473 Poznań
www.wydawnictwo.wseit.edu.pl



*Podziękowanie dla Przyjaciół, którzy na co dzień wspierali mój rozwój zawodowy,
poznali efekty pracy manualnej i korygowali ją merytorycznie:
dr hab. n. chem. Agnieszce Kiliszek, dr n.med. Dorocie Krynickiej-Marczuk,
dr n. k. f. Pawłowi Kormanowi, dr n. med. Joannie Czaplńskiej.
Składam podziękowanie za wspólną pracę i uśmiech mojej młodej cierplivej modelce – Gabrieli.*

Spis treści

PRZEDMOWA 11

SŁOWO OD EKSPERTÓW 13

WSTĘP 17

ROZDZIAŁ I
CHARAKTERYSTYKA TKANKI ŁĄCZNEJ – PRZEGLĄD LITERATURY 19

- 1.1. Tkanka łączna 19
- 1.2. Obraz kolagenu 20
- 1.3. Obraz elastyny 21
 - 1.3.1. Włókna siateczkowate 21
- 1.4. Glikozaminoglikany 22
 - 1.4.1. Kwas hialuronowy 22
 - 1.4.2. Glikoproteiny strukturalne 23
- 1.5. Podstawy anatomiczne struktury powięziowo-mięśniowej 23
- 1.6. Biotensegracja – ruch tkanek w strukturze powięziowo-mięśniowej 24
- 1.7. Skład i funkcja filmu łzowego 25
 - 1.7.1. Układ wydzielniczy 26
 - 1.7.2. Aparat wyprowadzający 26

ROZDZIAŁ II
WZORZEC ODDECHOWY A SKUTECZNOŚĆ ZABIEGÓW RELAKSACJI
TKANEK MIĘKKICH 28

- 2.1. Podstawy anatomii i fizjologii górnych dróg 28
 - 2.1.1. Piramida nosa 29
 - 2.2.1. Funkcje jam nosowych 30
 - 2.2.2. Funkcje zatok przynosowych 30
 - 2.2.3. W podsumowaniu 30

- 2.3. Rola nerwu błędnego w oddychaniu 31
 - 2.3.1. Ścieżka nerwu błędnego 31
 - 2.3.2. Autonomiczny układ nerwowy w utrzymaniu prawidłowej homeostazy organizmu w sytuacjach stresogennych 32
- 2.4. Przepona i jej funkcjonalne przejścia 33
 - 2.4.1. Topografia głównej przepony 33
 - 2.4.2. Diaphragmy – funkcjonalne przejścia przepony 33
 - 2.4.3. Mięśnie aktywne podczas aktu oddychania 36
 - 2.4.4. Cykl oddechowy – biomechanika zgodnie z prawem Bojle’a-Mariotte’a 37
- 2.5. Wzorzec oddechowy 39

ROZDZIAŁ III UKŁADY RECEPTOROWE – ODBIERANIE I PRZETWARZANIE INFORMACJI 41

- 3.1. Zmysł dotyku – mechanoreceptory 42
- 3.2. Odczucie bólu – nocyceptory 43
- 3.3. Unerwienie włosów 44
- 3.4. Receptory czucia głębokiego (proprioceptory) 45
- 3.5. Unerwienie czuciowe skóry głowy, karku i twarzy 45
 - 3.5.1. Nerw potyliczny 45
 - 3.5.2. Nerw trójdzielny (V) 47
- 3.6. Łuk odruchowy 48
- 3.7. Cechy bodźca w masażu relaksacyjnym 48
- 3.8. Syndrom przeculicy skóry w praktyce zabiegowej 49
- 3.9. Transport składników aktywnych przez skórę 49

ROZDZIAŁ IV STRUKTURA POWIĘZIOWO-MIĘŚNIOWA W PRAKTYCE ZABIEGOWEJ 52

- 4.1. Techniki diagnostyczne 52
- 4.2. Przykładowy schemat układu sił powięziowych 56
- 4.3. Powięź szyjno-piersiowa i kompleks piersiowo-łopatkowy 57
- 4.4. Relacja struktur nadobojczykowych a powięź barkowa 58

ROZDZIAŁ V WPROWADZENIE DO ZABIEGÓW REGENERUJĄCYCH SKÓRĘ GŁOWY I TWARZY 64

- 5.1. Techniki relaksacji struktury szyjno-czaszkowej 64
- 5.2. Techniki drenażowe 71
- 5.3. Wybrane techniki pracy wykorzystywane w korekcji symetrii twarzy 78

ROZDZIAŁ VI
NEUROLIFTING – TECHNIKI MODELOWANIA OWALU TWARZY 82

ROZDZIAŁ VII
ASPEKTY TRYCHOLOGICZNE NEUROMASAŻU 101

ROZDZIAŁ VIII
ZALECENIA DO PRACY WŁASNEJ 106

- 8.1. Techniki aktywnego rozciągania mięśni karku 106
- 8.2. Ćwiczenie relaksacji mięśni szyi 108
- 8.3. Autotrening mięśni mimicznych twarzy i języka 109
- 8.4. Ćwiczenia oddechowe 110
- 8.5. Ćwiczenie oddechowe z oporem na mięsień okrężny ust 111
- 8.6. Ćwiczenia oddechowe wspomagane 111
- 8.7. Ćwiczenie asymetryczne wzmacniające mięśnie obręczy barkowej 112
- 8.8. Ćwiczenie wzmacniające taśmy powięziowe spiralne 112

ROZDZIAŁ IX
TAJEMNICA ZDROWIA W PRAKTYCE GABINETOWEJ 114

- 9.1. Przypadek pierwszy 114
- 9.2. Przypadek drugi 116
- 9.3. Przypadek trzeci 117
- 9.4. Z archiwum gabinetu – techniki modelowania twarzy w zabiegach anti-aging 118

ZAKOŃCZENIE 121

BIBLIOGRAFIA 123

PRZYPISY 127

Przedmowa

Neuromasaż. Zdrowie i estetyka twarzy stanowi wartościowe źródło wiedzy zarówno praktycznej, jak i teoretycznej z zakresu zaburzeń czynności tkanek miękkich, układu nerwowego oraz kostnego w rejonie głowy i szyi. Autorka, przedstawiając w swojej pracy złożoność patogenezy zaburzeń w obrębie twarzy, zwraca szczególną uwagę na potrzebę współpracy w interdyscyplinarnym zespole leczniczym.

Przekonałem się o tym dzięki Sławie w 2004 roku, kiedy to wspólnie podjęliśmy się prowadzenia terapii zaawansowanych zmian spastycznych po neuroinfekcji mózgu u 61-letniej pacjentki. W tym przypadku wspólne działanie kosmetologa oraz fizjoterapeuty / osteopaty pozwoliło przywrócić funkcję nie tylko mięśni w obrębie twarzoczaszki, ale także całego ciała pacjentki.

Niniejsza książka, autorstwa mojej znamienitej Koleżanki, pokazuje, że współpraca specjalistów z różnych dziedzin nie tylko może mieć miejsce, ale stanowi istotny element pracy zespołu. Przenikające się kompetencje nie rodzą konkurencji, lecz mogą być pomocne dla często złożonych i trudnych problemów naszych pacjentów.

Zapoznając się z treścią niniejszej monografii, dostrzegam spójność pomiędzy utrzymaniem symetrii twarzy i prawidłowej ruchomości tkankowej a prawidłowym balansem całego ciała. Na dobrze opracowanych fotografiach ukazano istotny wpływ technik neuromasażu nie tylko na estetyczny wymiar symetrii twarzy, ale i prawidłową pracę układu nerwowego czy stomatognatycznego.

Polecam lekturę tej pozycji zarówno kosmetologom, którzy w praktyce zabiegowej wykorzystują wielokierunkowe podejście do zdrowia, ale także fizjoterapeutom czy osteopatom – którzy, choć znają techniki rozluźniania mięśniowo-powięziowego, techniki stawowe, czaszkowe, z ciekawością mogą spojrzeć na problem przeczulicy skóry głowy i twarzy pod kątem walorów estetycznych wykonywanych zabiegów. Wartości te mogą dodatkowo stanowić motywację dla pacjentów z zaburzoną czynnością nerwów czaszkowych do codziennej autoterapii.

*dr hab. Sławomir Marszałek
dyplomowany osteopata, fizjoterapeuta,
Prezes Towarzystwa Osteopatów Polskich*

Słowo od ekspertów

Neuromasaż. Zdrowie i estetyka twarzy jest cenną monografią napisaną przez Panią dr Sławę Połoczańską-Godek, kosmetologa, pedagoga zdrowia i specjalistę neuromasażu.

Praktyczne zastosowanie neuromasażu pozwala osiągnąć bardzo dobre efekty w odniesieniu nie tylko do estetyki, ale i stanu funkcjonalnego twarzy.

Publikacja zawiera nie tylko informacje dotyczące anatomii i fizjologii, ale także techniki nieleкарских zabiegów dotyczących twarzy oraz pokazuje, jak odpowiedzialna praca kosmetologa może się w wartościowy sposób łączyć z procedurami stosowanymi przez lekarzy medycyny estetycznej.

Coraz częściej w leczeniu ortodontycznym niezbędne są terapie manualne, które wspomagają rehabilitację układu stomatognatycznego. Osoby pracujące z pacjentem mogą zwrócić uwagę na dysfunkcje manifestujące się w rysach i funkcji twarzy, a także na problemy z komunikacją werbalną. W dzisiejszych czasach nie powinniśmy ograniczać się tylko do przywrócenia prawidłowej funkcji narządu żucia, ale również zadbać o optymalizację efektu estetycznego.

Materiał zawarty w książce pozwala zapoznać się ze wstępną diagnostyką, rodzajem terapii manualnych, a także sugestiami dotyczącymi kontynuacji terapii poprzez automasaże utrzymujące

Autorkę książki *Neuromasaż. Zdrowie i estetyka twarzy* poznałam będąc studentką medycyny. Na jej kozetkę zabiegową trafiłam, gdy dowiedziała się, że miewam okresowo silne bóle głowy. Do dzisiaj pamiętam kojący dotyk jej rąk i, dziwne wtedy

Gratuluje nie tylko Pani dr Sławie Połoczałskiej-Godek autorstwa, ale także tym wszystkim, którzy będą mogli zapoznać się z tym interesującym i wartościowym wydawnictwem.

dr Andrzej Ignaciuk
Prezes Polskiego Towarzystwa
Medycyny Estetycznej i Anti-Aging
Prezes Międzynarodowej Unii Medycyny Estetycznej
(Union Internationale de Médecine
Esthétique – UIME)

efektywność zabiegów ortodontycznych, jak i ortognatycznych. Wprowadzenie współpracy interdyscyplinarnej pomiędzy lekarzem a fizjoterapeutą i kosmetologiem w codziennej praktyce może przyczynić się do osiągnięcia pełnego sukcesu terapeutycznego oraz zadowolenia pacjenta.

W naszej ocenie powyższa publikacja stanowi niejako schemat postępowania w holistycznej opiece nad pacjentem.

dr n.med. Joanna Czaplinska
dr n.med. Nedal Aidi
Poradnia Stomatologiczna ORTO-AIDI

dla mnie, pociąganie za włosy. Ogrom zajęć i tempa życia spowodowało, że nasze drogi rozeszły się, choć wspólne grono znajomych i okolicznościowe rozmowy telefoniczne pozwalały nam o sobie nie zapomnieć. Moje zainteresowania, ale i przypadek

zdecydował, że zajęłam się zawodowo dermatologią estetyczną. Jestem tą szczęśliwą osobą, która mogła obserwować, jak rodzi się nowa specjalność i nowe umiejętności z zakresu estetyki. Początkowo termin „estetyczna” odnosił się tylko do dermatologii, a więc właściwie wyłącznie do skóry. Stopniowo określenie to zaczęło zataczać coraz szersze kręgi. Obecnie mówimy o medycynie estetycznej, która opiera się o bardzo liczne specjalności. Nie sposób o niej mówić bez specjalistów dietetyki, endokrynologii, stomatologii, dermatologii, okulistyki, ginekologii, kosmologii, podologii, trychologii i innych jeszcze dziedzin. Nawet specjaliści z zakresu histopatologii i anatomopatologii włączyli się w proces lepszego poznania mechanizmów starzenia się. Mogłam także obserwować, jak zmieniają się narzędzia pracy lekarzy specjalizujących się w estetyce. Obok całej gamy laserów i urządzeń emitujących fale radiowe, podczerwień czy ultradźwięki dysponujemy także między innymi neuromodulatorami oraz wypełniaczami na bazie kwasu hialuronowego.

Przyglądając się z perspektywy czasowej swoim pacjentom, zauważam zmianę w ich podejściu do swojego wyglądu i pielęgnacji. W gabinecie pojawiają się młode osoby, które po wyjściu z okresu trądziku młodzieńczego chcą dbać o skórę i swój wygląd niekoniecznie z użyciem bardzo inwazyjnych tech-

Ta książka to kompendium wiedzy, poparta ćwiczeniami i przykładami z zakresu neuromasażu. Odbiorcami tej pozycji mogą być nie tylko kosmetolodzy, fizjoterapeuci, ale również specjaliści z grupy psychologiczno-pedagogicznej: neurologopedzi, pedagodzy specjaliści, pedagogzy-terapeuci czy nawet psycholodzy.

W swojej wieloletniej praktyce terapeutycznej współpracowałam z autorką książki, wymieniając się doświadczeniem, wskazówkami do dalszej pracy z pacjentami, zwłaszcza w zakresie redukcji stresu, tików i treningu uważności. Trening EEG i HRV Biofeedback uczy, jak osiągnąć *work-life balance*. Wzrasta poziom ogólnej odporności psychicznej i somatycznej na codzienne sytuacje trudne (np. egzaminy, zawody sportowe, wystąpienia

publiczne czy zmiana pracy), co przekłada się na poprawę procesów poznawczych i nabycie umiejętności kreatywnego myślenia. Nabycie umiejętności relaksacji, o której wielokrotnie ze Sławą rozmawialiśmy, pozwala człowiekowi nie tylko wyciszyć się, ale zmniejszyć napięcia w ciele, co z kolei może wpłynąć na poprawę koncentracji uwagi, rozluźnienie aparatu mowy, dzięki czemu polepsza się dykcja, a komunikacja werbalna staje się swobodniejsza.

Ufam, że autorka pracy znajdzie wielu godnych naśladowców, a wiedza zawarta w podręczniku będzie podwaliną pod budowanie międzydyscyplinarnej współpracy w opiece nad wspólnymi pacjentami.

*dr n.med. Magdalena Dembińska
Specjalista z zakresu dermatologii i wenerologii
Klinika Proderma, Poznań*

Jako trener EEG i HRV Biofeedback przekazuję pacjentom wskazówki do dalszej pracy (autoterapia), często z uwzględnieniem wiedzy i praktyki zdobytej również podczas szkolenia z neuromasażu u dr Połoczańskiej-Godek, które odbyłam prawie 20 lat temu. Już wtedy czułam, że automasaż twa-

rzy i trening mimiki twarzy jako metoda będzie prężnie się rozwijał i powinien być zalecany dzieciom i dorosłym.

Książka ta uświadomiła mi po raz kolejny, jak wielka odpowiedzialność za jakość życia naszych

Sławę Połczańską-Godek spotkałam już jako doświadczona specjalistka z wieloletnią praktyką w manualnej pracy z twarzą. Jej wiedza, umiejętności, talent i chęć do przekazywania ich dalej zrobiły na mnie duże wrażenie. Bez wątplenia Sława jest jedną z tych osób, które wywarły największy wpływ na moją działalność zawodową, popchnęły do rozwoju i doskonalenia. Przed naszym spotkaniem byłam przekonana, że moja wiedza jest szeroka, a stosowane w codziennej pracy techniki przynoszą klientom zadowolenie i oczekiwane rezultaty. Jednak neuromasaż, którego tajniki przede mną odkryła, okazał się przełomem – wyniósł moje umiejętności na znacznie wyższy poziom, dając mi skuteczne i kompleksowe narzędzie holistycznej pielęgnacji, wykraczającej poza ramy czystej kosmetyki.

W pogoni za szybkimi efektami, tak intensywnie propagowanymi przez przemysł kosmetyczny, część klientów zapomina, że na efekt zabiegu wpływają nie tylko działania specjalisty w gabinecie, ale także codzienna praca z własnym ciałem. Opraco-

pacjentów jest w rękach profesjonalnych specjalistów. Polecam tę książkę!

*dr n. k. f. Małgorzata Naskręt
Trener EEG i HRV Biofeedback, Poznań*

wane przez Sławę ćwiczenia, stanowiące komplementarną część terapii, powinny być obowiązkową „pracą domową” zadawaną każdemu klientowi salonu kosmetycznego. Specjaliści, którzy przekazują tę istotną wiedzę swoim klientom, zyskają dzięki temu zasłużone miano zaangażowanego eksperta.

Przedstawione w książce techniki neuromasażu podnoszą m.in. skuteczność zabiegów mezoterapii i eksfoliacji, a także wielu innych zabiegów pielęgnacyjnych. Zastosowanie ich przed zabiegami o wysokim stopniu inwazyjności pozytywnie wpływa na przebieg i rezultaty tych procedur. W mojej praktyce elementy neuromasażu stosuję właściwie przy każdym zabiegu. Książka Sławy to obowiązkowa pozycja nie tylko dla masażyści i terapeutów twarzy, ale także dla kosmetologów, fizjoterapeutów oraz lekarzy medycyny estetycznej.

*Aleksandra Stanulewicz
Kosmetolog i terapeuta odnowy biologicznej twarzy
Właścicielka Gabinetu Krem i Dotyk w Warszawie*

Wstęp

Tajemnica piękna kryje się w oku obserwatora
Santa Montefiore

Przesłanie zawarte w niniejszej monografii odzwierciedla sam tytuł, odwołujący się do zdrowia i estetyki twarzy. Celem monografii jest przedstawienie propozycji pracy manualnej, która jest odpowiedzią na pojawiające się pytania, co zrobić z przemijającą z czasem urodą człowieka, jak przywrócić optymalne funkcje mięśniom mimicznym. Asymetria twarzy pojawia się w wyniku nieprawidłowej postawy ciała, zmiany codziennych nawyków uśmiechu, gryzienia i przeżuwania pokarmów. Powstaje również w wyniku długotrwałego stresu zapisanego w mięśniach wyrazowych twarzy i szyi lub jest konsekwencją porażenia nerwu twarzowego, neuralgii nerwu trójdzielnego.

Istota piękna twarzy zawiązana jest zarówno z estetyką wizerunku, jak i ekspresją mimiczną. Każda jednostka jest świadoma własnych atrybutów atrakcyjności w budowaniu relacji interpersonalnych. Natomiast odbiór wrażeń estetycznych związany jest z wrażliwością zmysłową odbiorcy. Podążanie za przywróceniem optymalnej proporcji elementów twarzy i funkcji mięśni wyrazowych (wśród osób po epizodach schorzeń neurologicznych, okulistycznych, układu stomatognatycznego) potwierdza myśl filozofa Hansa Joasa, że „człowiek wykazuje zdolności do refleksyjnej” samooceny¹. Bolesne doświadczenia tych osób i chęć powrotu do witalności oraz aktywnego życia społecznego mogą być podwaliną własnej transcendencji ukierunkowanej na kształtowanie nowych wzorców zachowań zdrowotnych. Transcendencję można rozumieć jako nowy wymiar doświadczeń jednostki. Wówczas wyjątkowa jest rola

terapeutów, edukatorów zdrowia w nabyciu nowych kompetencji zdrowotnych przez ich pacjentów.

Książkę kieruję do szerokiego grona odbiorców – studentów i trenerów zawodu kosmetologa, fizjoterapeutów, masażystów, praktyków w branży zdrowia i beauty, oraz do wszystkich zainteresowanych dobrym samopoczuciem i estetyką wizerunku.

Wynikiem zamierzonego dotyku, psychosomatyczna relaksacja twarzy i przepon pozwala na przywrócenie plastyczności tkanek i korekcję ich symetrii. Czystość spojrzenia i naturalny uśmiech warunkują poczucie dobrostanu człowieka.

Stres i przemęczenie w kontekście pojawiających się nowych wyzwań rozwojowych, biznesowych i społecznych generują zmianę postawy ciała i ekspresji mimicznej twarzy. Pojawiający się grymas twarzy, zmiany dermatologiczne na skórze lub nawet odczuwany ból tworzą własną ścieżkę transmisji kolejnych dolegliwości, wykorzystując fizjologię struktury powięziowo-mięśniowej. W szczególności stres emocjonalny wpływa na zmianę fizjonomii twarzy, w dalszej kolejności na zaburzenie pracy innych układów, które wzajemnie ze sobą współpracują.

Książka rozpoczyna się od charakterystyki tkanki łącznej, relacji nerwu błędnego z fizjonomią twarzy i układu oddechowego. Następnie przedstawiam techniki pracy manualnej, które mają na celu przywrócenie ślizgu tkankowego, poprawią krążenie, przewodnictwo nerwowe, drenaż limfatyczny oraz motorykę mięśni.

Opracowanie zagadnień problemowych wynika z praktyki własnej, inspirowanej stylem pracy Stan-

ley'a Rosenberga². Miałam zaszczyt uczestniczyć w latach 1997–2000 w jego warsztatach, śledząc kierunek jego działania i postrzegania zdrowego człowieka, rozwijałam z pomocą innych specjalistów precyzję kolejnych technik.

Wiele zawdzięczam mojej Przyjaciółce dr n. med. Magdalenie Kordylewskiej, która w latach 2000–2014 jako lekarz, specjalista otolaryngologii, wspierała mnie w nauce fizjonomii twarzy i szyi, uwrażliwiła na relacyjność górnych dróg oddechowych i dobrego naturalnego drenażu tkankowego w obrębie głowy i szyi.

Składam podziękowanie Pani mgr Anieli Goc, która utorowała mi drogę do rozwoju zawodowego i umożliwiła promowanie holistycznego nurtu kosmologii.

Duży wkład w mój rozwój naukowy i zawodowy wniósł Pan prof. dr hab. n. med. Bogdan Miśkowiak. Dziękuję, że mogłam uczestniczyć w zajęciach z podstaw optometrii – kursie dla pielęgniarek (2006), pogłębiłam w ten sposób wiedzę na temat fizjologii narządu wzroku, ruchów mięśni gałek ocznych. Następnie prowadziłam zajęcia fakultatywne z *Estetyki twarzy* dla studentów studiów licencjackich na kierunku optometria na Uniwersytecie Medycznym im. K. Marcinkowskiego w Poznaniu.

Dziękuję Pani prof. dr hab. n. med. Teresie Matthews-Brzozowskiej za zaproszenie do współpracy w ramach studiów podyplomowych dla lekarzy *Estetyka twarzy* i prowadzenie zajęć *Terapia tkanek miękkich w obszarze twarzy*.

Niewątpliwie duży wpływ na dalsze kształtowanie holistycznej koncepcji kosmologii miała promotor mojej rozprawy doktorskiej pt. *Zdrowie w systemie wartości współczesnego pokolenia młodzieży studiującej*, Pani prof. UAM, dr hab. Halina Sowińska. Dzięki niej zgłębiłam tajemnice wartości, w tym wartości zdrowia, nauki i estetyki. Jak pisze niemiecki filozof Hans Georg Gadamer: „skrytość zdrowia to tylko niewielki fragment z tych stojących przed nami zadań. Wszędzie chodzi jednak o to samo: o równowagę między posiadaną przez nas możliwością sprawczą a odpowiedzialnym chceniem i czynieniem”³, to od nas w dużej mierze

zależy, jak przez życie przejdziemy – dynamicznie, z uśmiechem na twarzy, czy nie.

Nasi klienci / pacjenci, podejmujący refleksyjną samoocenę własnego dobrostanu, proszą o pomoc w przywróceniu równowagi nie tylko w sferze fizycznej, ale też poszukują odpowiedzi, jak sobie radzić w trudnych sytuacjach, kiedy czują spłycony oddech, zaciśnięte szczęki, widzą asymetrię twarzy. Na potrzeby niniejszej książki termin „klient” zamieniłam na „pacjent”. Zdrowie rozumiane jest jako zasób, a więc odnosimy się do kategorii ekonomicznej (definicja S. Hobfolla)⁴. Człowiek dysponuje pewnymi zasobami osobistymi, duchowymi i ekonomicznymi, które uważa za wartości posiadania. Zasoby możemy utrzymywać, tracić albo w najlepszy sposób pomnażać. Tak też dzieje się w koncepcji holistycznej kosmologii i fizjoprofilaktyce. Codzienna aktywność na rzecz wzmocnienia własnego zdrowia umożliwia spowolnienie procesu starzenia się organizmu, podkreślania walorów urody.

W czasach medykalizacji piękna, kiedy klienci oczekują natychmiastowej korekcji elementów twarzy (np. lifting powiek, kształtu nosa, uszu), wolumetrii twarzy, wypełnienia zmarszczek, okazuje się, że na efektywność zabiegów wpływa poprawa drenażu tkankowego w obrębie głowy i szyi, przygotowanie stanu skóry i plastyczności mięśni.

Nie byłoby tej monografii, gdyby nie zaproszenie Pani Kanclerz WSEiT mgr Violetty Musy do współpracy nad rozwojem kosmologii estetycznej. W tym miejscu bardzo dziękuję Władzom Uczelni za zaufanie. Wspólnym mianownikiem holistycznego kształcenia fizjoterapeutów i kosmologów są niezaprzeczalnie twarz, dłonie i stopy. Biomechanika stawów, dynamiczna praca mięśni, prawidłowe uwodnienie tkanek rzutują na jakość zdrowia i estetykę ciała. Od stóp do głowy struktura powięziowo-mięśniowa stanowi wyzwanie dla specjalistów obu zawodów.

Życzę osobom, które wzięły do ręki tę książkę, dobrego odbioru i tego, by przynajmniej część z opisanych technik wykorzystywały w swoim warsztacie pracy.