



Masaż i automasaż w duchu longevity - dotyk, dźwięk i woda służą długowieczności

Jednym z najstarszych i najbardziej naturalnych sposobów dbania o ciało jest dotyk. Masaż, automasaż, akupresura, masaż dźwiękiem czy wodą mogą stać się prostymi sposobami na regenerację i umiejętność obniżania codziennego napięcia, a tym samym rytuałami wspierającymi dobrostan i zdrowe starzenie. To ważna część holistycznego podejścia do idei longevity Polskiego Centrum Biowitalności Manor House SPA.

- Współczesne podejście do długowieczności coraz częściej koncentruje się nie tylko na *lifespan*, czyli długości życia, ale przede wszystkim na *healthspan* – **liczbie lat przeżytych w możliwie dobrej kondycji fizycznej i psychicznej**. Kluczowe znaczenie mają codzienne nawyki, które pomagają organizmowi odpoczywać, regenerować się i lepiej radzić sobie ze stresem. Masaż dobrze wpisuje się w tę filozofię. Badania nad terapiami manualnymi wskazują m.in. na ich potencjał w łagodzeniu bólu i napięcia, poprawie samopoczucia czy niektórych parametrów związanych ze snem i układem krążenia. Ważna jest jednak regularność – dlatego w naszym [Biowitalnym SPA](#) profesjonalne zabiegi uzupełnia nauka prostych technik, które później można wykorzystywać samodzielnie – wyjaśnia Małgorzata Przydacka, Managerka SPA w hotelu Manor House SPA**** - Pałac Odrowążów*****.

W Manor House SPA goście mogą poznać m.in. **terapię klawikami**, czyli niewielkimi przyrządami wykorzystywanymi do nieinwazyjnego uciskania określonych punktów ciała, również samodzielnie. Metodę tę opracował polski psycholog dr Ferdynand Barbasiewicz, a tutejsi eksperci dołożyli praktyczną mapę punktów refleksologicznych na stopach i dłoniach, przydatną w klawikoterapii. Wywodzący się z tradycji koreańskiej **sudżok** służy do pracy z punktami na palcach dłoni. Ich stymulowanie poprzez ucisk czy masaż traktowane jest też jako sposób wspierania naturalnej równowagi organizmu.



Do domowego rytuału pielęgnacyjnego można włączyć również **masaż bańką chińską** (na zdjęciu bańki HAI), który mechanicznie oddziałuje na skórę i tkanki, czy **masaż rękawicą**, wygładzający skórę i pobudzający miejscowe mikrokrążenie. Jeśli intensywność masażu jest dostosowana do własnych odczuć i stanu zdrowia, może on stać się przyjemnym rytuałem dbania o ciało i ważnym elementem regeneracji.

Ciekawą propozycją w Gabinetach Bioodnowy Manor House SPA jest **nauka partnerskiego relaksacyjnego masażu**. Przy czym partner nie oznacza wyłącznie osoby, z którą jesteście w związku romantycznym. Technik można uczyć się w parze z przyjaciółką, siostrą, mamą czy inną bliską osobą. Chodzi o poznanie prostych, bezpiecznych sposobów rozluźniania m.in. pleców, karku czy ramion, które można później stosować wzajemnie w domu. To szczególnie przydatne tam, gdzie automasaż jest trudniejszy – chociażby w przypadku pleców. Taki masaż nie zastępuje fizjoterapii ani profesjonalnego zabiegu, ale może pomagać w rozluźnieniu napiętych mięśni i odpoczynku. Ma również dodatkowy wymiar - dotyk jest jedną z najbardziej pierwotnych form komunikacji między ludźmi, a relacje społeczne i poczucie bliskości należą do ważnych elementów dobrostanu w każdym wieku.

W holistycznym podejściu Manor House SPA do pracy z ciałem wykorzystywany jest również „dźwięk, który można poczuć”. Drgania **kamertonów terapeutycznych** mogą być odbierane nie tylko jako dźwięk, lecz także jako subtelne vibracje rozchodzące się po ciele od miejsca, w który, kamerton jest przykładany. Zabieg sprzyja wyciszeniu i głębokiemu relaksowi. Podobne doświadczenie daje **masaż dźwiękiem mis**, których dźwięk i vibracje głęboko oddziałują na ciało. Ich brzmienie pomaga się wyciszyć, odprężyć i oderwać od natłoku bodźców. W Manor House

SPA masaż dźwiękiem wykonywany jest jako indywidualny zabieg, a muzykoterapia vibracyjna jest także elementem **koncertów na misy i gongi tybetańskie**.



Inną naturalną **formą masażu jest woda**. [Hydroterapia](#) wykorzystuje jej ciśnienie i temperaturę, łącząc oddziaływanie mechaniczne z odprężającym charakterem kąpieli i mikroelementami zawartymi w wodzie, które znacznie lepiej wchłaniają się przez skórę niż układ pokarmowy. W Manor House wodna regeneracja jest częścią doświadczenia SPA – od **kąpieli w bezchlorowym basenie** z hydromasażami, rwącą rzeką i jacuzzi, po **kąpiele żywiczne, w solach i w wysokich wannach ofuro**, także w romantycznej wersji dla dwojga. Ciepła woda pomaga rozluźnić napięte mięśnie i przygotować ciało do odpoczynku. To prosty przykład na to, że regeneracja nie musi oznaczać skomplikowanych procedur.

Czasem wystarczy świadomie wykorzystać bodźce, które człowiek zna od tysięcy lat: wodę, ciepło i dotyk. Automasaż ma jedną podstawową zaletę: można korzystać z niego praktycznie każdego dnia. Kilka minut po przebudzeniu, podczas porannej toalety, po pracy, wysiłku czy przed snem może stać się własnym rytuałem zatrzymania i świadomego kontaktu z ciałem.



- *Automasaż może obejmować także **jogę twarzy**, która łączy ćwiczenia mięśni z elementami masażu skóry, wspierając jej ukrwienie i świadome rozluźnianie napięć. Zaciskanie szczęk, marszczenie czoła czy unoszenie ramion często towarzyszą stresowi przez wiele godzin, choć sami przestajemy to zauważać. Kilka lub kilkanaście minut ćwiczeń z mięśniami twarzy, napinanie ich i luzowanie, pobudzanie skóry dłońmi, kamiennym rollerem lub gua sha czy piłeczkami sensorycznymi z wypustkami, może stać się nie tylko elementem pielęgnacji, ale też codziennym treningiem uważności na własne ciało.* – dodaje Małgorzata Przydacka, dyplomowana refleksolożka, która prowadzi również zajęcia jogi twarzy.



[Autorski Program Longevity](#) – tegoroczna nowość Manor House SPA opiera się na holistycznym spojrzeniu na zdrowe starzenie. Łączy ruch, regenerację, zdrowy sen, świadomy oddech, kontakt z naturą, odpowiednie odżywianie oraz metody pomagające ograniczać skutki

przewlekłego stresu, w tym również automasaż. W filozofii longevity nie chodzi bowiem o pojedynczą „cudowną” metodę, ale o sumę codziennych wyborów i dobrych nawyków, które sprzyjają regeneracji, redukcji napięcia i utrzymaniu dobrej kondycji przez lata. Masaż może być jednym z nich - prostym sposobem na zatrzymanie, rozluźnienie i świadomy odpoczynek.

Więcej informacji: www.manorhouse.pl



Manor House

MANOR HOUSE SPA – NAJLEPSZY BIOWITALNY HOTEL SPA W POLSCE W ROKU 2026 i 2. W RANKINGU 100 BEST SPA HOTELS 2026

Mazowiecki kompleks hotelowy Manor House SPA**** - Pałac Odrowążów***** to m.in. Najlepszy Biowitalny Hotel SPA w Polsce, Najlepszy Holistyczny Hotel SPA 2025, Najlepszy Hotel SPA w Centrum 2024 i Best SPA Hotel 2023. Posiadłość pałacowo-parkowa w Chlewiskach jest jedną najstarszych rezydencji ziemiańskich w Polsce. Św. Jacek Odrowąż, właściciel Chlewisk w XII w. i patron Manor House SPA jako jedyny Polak został wyróżniony posągami na placu przed Katedrą św. Piotra w Rzymie. Jest to także pierwszy w kraju hotel dla dorosłych, przyjazny weganom i alergikom. Słynie z Biowitalnego SPA, autorskiego programu odmładzającego Akademii Holistycznej Alchemia Zdrowia®, energetycznych terapii w Gabinetach Bioodnowy, seansów w łaźniach Rzymskich, bezchlorowego basenu z wodą ożywioną metodami Grandera i dr. Keshego, prozdrowotnych kąpeli ofuro, w tym romantycznych dla dwojga w wannach Duo Ofuro oraz koncertów na misy i gongi tybetańskie. Dopelnieniem kompleksowego wypoczynku są wysmienite dania tradycyjnej kuchni polskiej, węgarskiej i wg zdrowej „Diety Życia”. Urokliwie położony kompleks wyróżnia naturalne środowisko wolne od smogu, położenie w centralnej Polsce z dogodnym dojazdem, własne lądowisko dla śmigłowców, ośrodek jeździecki z hotelem i SPA dla koni oraz 10-hektarowy, zabytkowy park z pomnikami przyrody, przypałacowymi stawami, energetycznym Ogrodem Medytacji i Witalną Wioską SPA. To Polskie Centrum Biowitalności o potwierdzonym oddziaływaniu energetycznym sięgającym do 30.000 jednostek w skali Bovisa. Nowością są Domy Kopułowe, których sferyczny kształt gwarantuje nowy rodzaj doświadczenia.