



Pochwała dotyku. Dlaczego właśnie dziś potrzebujemy go bardziej niż kiedykolwiek?

W świecie, w którym częściej dotykamy ekranów niż drugiego człowieka, dotyk nabiera wyjątkowej wartości. Koi napięcia, wycisza umysł, przywraca poczucie bliskości, spokoju i bezpieczeństwa — wszystko to, czego współczesny styl życia najdotkliwiej nas pozbawia i czego nie zastąpi żadne urządzenie.

W erze, w której relacje coraz częściej przenoszą się do przestrzeni wirtualnej, a bezpośredni kontakt z drugim człowiekiem zastępuje komunikacja online, rośnie potrzeba fizycznej bliskości. Dotyk jest jednym z najbardziej pierwotnych języków naszego organizmu — towarzyszy nam od wczesnych chwil życia i pozostaje ważny niezależnie od wieku czy stylu życia, jaki prowadzimy. Receptory w skórze przekazują sygnały do mózgu, obniżając poziom kortyzolu - hormonu stresu - jednocześnie pobudzając wydzielanie oksytocyny i dopaminy, odpowiedzialnych za poczucie spokoju, przyjemności i wewnętrznej równowagi.

- Dotyk ma dobroczynną moc, która od wieków leczy, łączy i przynosi ulgę. Dziś staje się remedium na stres - mostem między ciałem, które pamięta, a umysłem, który biegnie za szybko. To najbardziej naturalny sposób przywracania zdrowia, relacji i poczucia, że naprawdę jesteśmy „tu i teraz”. Dotyk buduje bliskość w związku romantycznym, w relacjach z dziećmi, rodzicami, przyjaciółmi. Jest też formą czułości wobec siebie. Proste gesty, takie jak potrzymanie dłoni, przytulenie czy pogłaskanie potrafią wspaniale poprawić nastrój. Nawet delikatne, uważne wmasowanie balsamu w ciało może dać nam poczucie ciepła i zaopiekowania. Zachęcam też do regularnego korzystania z manualnych terapii i masażu — praca z ciałem, zwłaszcza gdy jesteśmy przeciążeni, zestresowani, żyjemy w napięciu lub odczuwamy ból, poprawia nie tylko samopoczucie, lecz także homeostazę, niezbędną dla zdrowego funkcjonowania organizmu — wyjaśnia Małgorzata Przydacka, Manager Biowitalnego SPA hotelu Manor House.



Dotyk wycisza, uspakaja i sprawia, że czujemy się bardziej zrelaksowani, wzmacnia też nasze poczucie bezpieczeństwa. Liczne badania potwierdzają, że regularna praca manualna z ciałem poprawia odporność, obniża ciśnienie, redukuje ból, wspiera leczenie depresji, zaburzeń odżywiania czy przewlekłego stresu. Brak fizycznych kontaktów, ograniczenie spontanicznych gestów i osłabienie międzyludzkiej bliskości sprawiły, że wiele osób doświadcza tzw. „głodu dotyku”, który objawia się rozdrażnieniem, spadkiem nastroju, bezsennością, wzrostem napięcia mięśniowego. W takich sytuacjach masaż staje się nie tylko przyjemnym zabiegiem, ale realną formą terapii wspierającą zdrowie.



W Polskim Centrum Biowitalności Manor House terapeuci [Biowitalnego SPA](#) pracują w oparciu o holistyczną filozofię, kompleksowo dbając o dobrostan Gości. Polecają **masaże energetyczne**, które harmonizują organizm na poziomie fizycznym i emocjonalnym oraz uruchamiają naturalne mechanizmy naprawcze. Wiele zalet mają także **masaże relaksacyjne**: głęboko odrężają,



Manor House

zmniejszają niepokój i stres, rozluźniają spięte mięśnie, redukują zmęczenie, wspierają jakość snu i przywracają ciała lekkość i energię. Popularnością cieszą się również **masaże limfatyczne**, które pobudzają przepływ limfy, a przez to zmniejszają obrzęki i cellulit, poprawiają krążenie, metabolizm i odporność. Swoich zwolenników mają **masaże klasyczne** całego ciała lub jego wybranych partii, **zabiegi terapeutyczne na kręgosłup oraz autorskie metody pracy z napięciami przykręgosłupowymi**, szczególnie cenione przez osoby wykonujące pracę biurową i spędzające wiele godzin przy komputerze. Jedną z najbardziej zmysłowych i kojących metod dotyku jest **hawajski rytuał Lomi Lomi**, który działa holistycznie - nie tylko rozluźnia mięśnie, ale też subtelnie wycisza zestresowany organizm, uspokaja układ nerwowy, uwalnia blokady energetyczne, pomaga odpuścić napięcia emocjonalne i odzyskać spokój. Z kolei **masaż kobido** jest doskonałym sposobem na redukcję napięć mięśniowych i zmniejszenie obrzęków na twarzy, wygładza też zmarszczki, poprawia krążenie i ogólną kondycję skóry. Ten japoński masaż, nazywany często „niechirurgicznym liftingiem twarzy”, łączy głębokie techniki pracy z tkankami, szybkie rytmiczne ruchy, akupresurę i elementy drenażu, dzięki czemu działa jednocześnie estetycznie, zdrowotnie i relaksacyjnie. W masażach wykorzystywane są aromatyczne olejki, kamienie półszlachetne, bańki chińskie, klawiki, misy oraz kamertony, których vibracje wzmacniają efekt zabiegów.



- Jestem wielką zwolenniczką **refleksologii stóp i twarzy**, która uruchamia naturalne procesy samoregulacji i samoleczenia organizmu oraz głęboko wpływa na układ nerwowy. Ucisk odpowiednich receptorów pobudza pracę organów, zmniejsza napięcia, redukuje stres, a nawet dolegliwości bólowe. - mówi Małgorzata Przydacka, która jest również dyplomowaną refleksologką. - *Przed zabiegiem warto zastanowić się, czego potrzebujemy: mocniejszego, energicznego masażu, który - jeśli nie korzystamy z masażu regularnie - może wywołać delikatne zmęczenie mięśni, czy raczej subtelnego, przyjemnego dotyku, który przyniesie głębokie odprężenie.* - radzi ekspertka.



Dotyk staje się dziś potrzebny bardziej niż kiedykolwiek, ponieważ żyjemy w epoce paradoksu: jesteśmy nieustannie „połączeni”, a jednocześnie coraz rzadziej naprawdę obecni. Cyfrowość zdominowała relacje, praca przeniosła się do ekranów, a codzienny kontakt z drugim człowiekiem został zredukowany do symbolicznych gestów. Brakuje nam fizycznej bliskości, która jeszcze niedawno była naturalną częścią życia — uścisku dłoni, spontanicznego przytulenia, dotyku mówiącego więcej niż najdłuższa wiadomość.

Współczesny świat nieustannie stawia nas w stan gotowości. Nadmiar bodźców, szybkie tempo i chroniczny stres sprawiają, że układ nerwowy pracuje na granicy swoich możliwości. W takim środowisku dotyk pełni rolę biologicznego „hamulca bezpieczeństwa”: wycisza, ugruntowuje i przywraca poczucie realności. To nie tylko przyjemność - to fizjologiczna potrzeba równowagi, która dziś jest poważnie zachwiana. Każdy świadomy dotyk i manualny masaż staje się momentem powrotu do siebie — uspokojenia, wzmocnienia i regeneracji.



Więcej: www.manorhouse.pl



Manor House

MANOR HOUSE SPA – NAJLEPSZY HOLISTYCZNY HOTEL SPA W POLSCE 2025

Mazowiecki kompleks hotelowy Manor House SPA**** - Pałac Odrowążów***** to obecnie Najlepszy Holistyczny Hotel SPA w Polsce i Best SPA Hotel 2023. Posiadłość pałacowo-parkowa w Chlewiszynie jest jedną z najstarszych rezydencji ziemiańskich w Polsce. Św. Jacek Odrowąż, właściciel Chlewiszyna 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 Łażniach Rzymskich, bezchlorowego basenu z wodą ożywioną metodami Grandera i dr. Keshego, prozdrowotnych kąpielí ofuro, w tym romantycznych dla dwojga w wannach Duo Ofuro oraz koncertów na misy i gongi tybetańskie. Dopelnieniem kompleksowego wypoczynku sã wyśmienite dania tradycyjnej kuchni polskiej, wegańskiej 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, przepałowymi stawami, energetycznym Ogrodem Medytacji i Witalną Wioską SPA. To Polskie Centrum Biowitalności o potwierdzonym oddziaływaniu energetycznym sięgającym do 30.000 jednostek w skali Bovisa.