



Pochwała dotyku

W ŚWIECIE, W KTÓRYM CZĘŚCIEJ DOTYKAMY EKRAŃÓW NIŻ DRUGIEGO CZŁOWIEKA, DOTYK NABIERA WYJĄTKOWEJ WARTOŚCI. KOI NAPIĘCIA, WYCISZA UMYŚŁ, 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 zaopiekania. 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 odprężają, zmniejszają niepokój i stres, rozluźniają spięte mięśnie, redukują zmęczenie, wspierają jakość snu i przywracają ciału 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 wibracje wzmacniają efekt zabiegów.

Liczne badania potwierdzają, że regularna praca manualna z ciałem poprawia odporność, obniża ciśnienie, redukuje ból, wspiera leczenie depresji, zaburzeń odżywiania czy przewlekłego stresu

– 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 subtelny, przyjemny dotyk, 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

