

Life Style
ONLINE KURS

NAJZASTUPLJENIJE
VRSTE
MASAŽA

U BOSNI I HERCEGOVINI
I NA BALKANU

Otkrijte najtraženije tehnike
masaže koje donose opuštanje,
zdravlje i kvalitet života.

LIFE STYLE
ONLINE KURS

7 NAJZASTUPLJENIJIH VRSTA MASAŽA

KLASIČNA (RELAKS) MASAŽA Izvodí se blagim i umjerenim pokretima s ciljem opuštanja tijela, poboljšanja cirkulacije i smanjenja stresa.	TERAPEUTSKA MASAŽA Koristi se za ublažavanje bolova i napetosti u mišićima, tetivama i zglobovima te poboljšanje pokretljivosti i funkcionalnosti.	SPORTSKA MASAŽA Namijenjena sportistima i aktivnim osobama radi pripreme mišića, bržeg oporavka, smanjenja umora i prevencije povreda.	ANTICEULLITNA MASAŽA Intenzivna tehnika koja potiče cirkulaciju u problematičnim područjima i poboljšava izgled kože te smanjuje celulit.
LIMFNA DRENAŽA Laganim i ritmičnim pokretima stimulise limfni sistem, pomaže izbacivanje viška tečnosti, smanjuje otroke i detoksikuje organizam.	MASAŽA LICA I GLAVE Nježnim pokretima opušta mišiće lica, vrata i vlasišta, smanjuje stres, poboljšava cirkulaciju i pruža osjećaj duboke relaksacije.	REFLEKSOLOGIJA STOPALA Stimulacijom refleksnih tačaka na stopalima koje su povezane s organima i sistemima tijela, potiče ravnotežu organizma i opće blagostanje.	

OPUŠTANJE
 ZDRAVLJE
 RAVNOTEŽA
 KVALITET ŽIVOTA

Znanje koje donosi promjenu.

VODIČ ZA ONLINE KURS MASAŽE I HIDŽAME

Dobrodošli na putovanje u svijet masaže, detaljno objašnjen kroz ovaj naš kratki vodič. Tehnike masaže vjekovima su se razvijale, preplićući konstantno utjecaje Istoka i Zapada. Od samih početaka, preko različitih tehnika i stilova, do masaže čitavog tijela korak po korak poželjet ćete proučiti čitav sadržaj redom. Kroz ovaj naš vodič shvatit ćete kako se različiti pristupi masaži dopunjavaju i prepliću. Maseri i fizioterapeuti često se ne slažu u tome koji je najbolji pristup, ali to samo poboljšava umijeće masaže.

Historija masaže

Porijeklo masaže seže u davnu prošlost. Trljanje i stiskanje dijelova tijela koji nas bole je prirodan instinkt. Ublažava bol i revitalizira. Masaža je svojstvena svim kulturama i teško je utvrditi njeno tačno porijeklo.

Istočnjačka masaža

U Kini arheološka nalazišta su dokaz da se masaža koristila prije više od tri hiljade godina. Djelo Žutog Cara, Studija interne medicine, predstavlja prvi medicinski tekst, sastavljen između 2700. i 200. godine prije n. e., i daje kratak pregled liječenja pomoću biljaka, akupunkture i masaže. Tuej Na, što znači 'guranje i hvatanje', razvila se od masaže anmo koristi se i danas i veoma je omiljena, a potiče iz perioda vladavine dinastije Šang (između 1368. i 1644. godine nove ere).

Masaža po imenu anma stigla je u 6. vijeku nove ere u Japan iz Kine, kroz budizam. U Indiji, tekstovi na sanskrtu iz 1500. godine prije n. e., koji čine osnovu ajurvedske medicine, govore o masaži, uljima i biljkama. Indijska masaža glave ili čampisaža (čampi znači šampon), sastavni je dio lične njege već hiljadu godina i koristi se za stimuliranje rasta kose.

Hijeroglifski zapisi pronađeni u egipatskim grobnicama, iz vremena oko 2300. godine prije n. e., prikazuju ljude koji šakama trljaju ruke i stopala.

Zapadnjačka masaža

Hipokrat, poznat kao "otac medicine" (oko 460 – 377. prije n. e.), smatrao je masažu (koju je nazivao anatripsis ili trljanje) osnovnom medicinskom vještinom. Vjerovao je da maser mora biti iskusan u trljanju jer ono može "vezati opušten zglob i opustiti zategnut". U Grčkoj, masaža se koristila za probleme sa probavnim sistemom. Rimski ljekar Celzije (oko 25. prije n. e. – 57. n. e.) detaljno opisuje trenje i preporučuje masažu za otklanjanje glavobolje. Galen (oko 130 – 201) pisao je da 'sva mišićna vlakna treba istegnuti u svim pravcima'. Plinija Starijeg (23–79) izliječila je masaža, a Julije Cezar (100–44.

prije n. e.) išao je na masažu zbog neuralgije. Perzijski ljekar Avicena (980–1037), pisao je o masaži i definirao različite metode. Masaža pada u nemilost pod optužbom da je u pitanju čist užitak, i navodi o njenoj medicinskoj koristi sporadični su sve do petnaestog vijeka. Per Henrik Ling uspostavio je švedski sistem pokreta 1813. godine, ali švedsku masersku terminologiju tek kasnije je uveo Holanđanin Johan Mecger. Svaka kultura ima svoje tradicije, a masaža je predstavljala dodir koji je nekad zadovoljstvo, nekad lijek ali profesionalna terapija.

Šta je masaža?

Masaža je strukturirana manipulacija mekim tkivima tijela (mišići, tetive, ligamenti) koja se izvodi rukama ili specijalnim aparatima u svrhu opuštanja, uklanjanja bolova i poboljšanja cirkulacije. To je holistička terapija koja ima pozitivne efekte na fizičko i mentalno zdravlje.

Masaža je u osnovi dodir. Dodir je nešto što je svakodnevno. Razumijevanje, priprema i praksa jako su bitni u samom procesu masiranja. Tehnike su bitne zato što masaži daju strukturu, ali podjednako je važno i razvijanje empatije te kvaliteta dodira. Jako je bitno pronaći ravnotežu. Kada savladate osnove masiranja i razvijete samopouzdanje, masaže prilagođavate različitim situacijama, pa i da biste odagnali svakodnevne tegobe, napetosti i riješili se stresa.

Dobrobit i stilovi

Osnovno razumijevanje tijela osigurava uvid u terapijsku dobrobit dodira. Disciplina i vježbanje su neophodni da biste razvili i usavršili svoje umijeće masiranja. Uz vježbu moći

ćete prijateljima i porodici, te potencijalnim klijentima pružiti relaksacionu masažu. Ali, samo stručan maser ili fizioterapeut mogu pomoći osobama sa medicinskim problemima. Uvijek treba tražiti savjet doktora.

U ovom vodiču opisat ćemo nekoliko različitih stilova masaža. Svaki stil podrazumijeva masiranje sa obje ruke, te grupisanje tehnika različitih stilova ali suštinska razlika leži u pristupu. Za dobro ovladavanje tehnikama, neophodno je vrijeme te ih prvo uvježbati na sebi. Vrijeme potrošeno na povećanje savitljivosti tijela, mentalno opuštanje, te relaksaciju od svakodnevnog stresa posmatrajte kao dobro ulaganje koje će se isplatiti kada svoje znanje pretočite u uspješnu masažu. Ako imate malo vremena, isprobajte savjete za brza rješenja ili ih iskoristite za samomasažu.

Vrsta masaže	Primarni cilj	Kome je namijenjena?
Klasična (relax) masaža	Lagano opuštanje i površinska cirkulacija	Osobe pod stresom, napetost
Sportska masaža	Dubinska priprema i brži oporavak tkiva	Sportisti, rekreativci
Medicinska masaža	Terapijsko rješavanje konkretnog problema	Osobe s hroničnim bolovima i povredama
Duboko tkivo (Deep tissue)	Razbijanje hroničnih čvorova i priraslica	Jaka ukočenost i dugotrajno sjedenje

Svrha masaže

Osjećaj koji izaziva masaža je zaista prijatan i oko masaže je izgrađena čitava zdravstvena industrija. Svrha masaže osiguravanje dobrobiti – na više različitih nivoa.

Masaža je dobra za zdravlje cijelog tijela. Ona stimulira cirkulaciju krvi, povećava dotok kisika do tkiva i snižava krvni pritisak, opušta mišiće i povećava elastičnost zglobova. Također stimulira nervni sistem, što dovodi do relaksacije. Relaksacija umanjuje stres, a stres je uzročnik mnogih zdravstvenih problema. Na ovaj način, masaža se može koristiti kao preventiva, prije nego što se bolest razvije. Stimulacija određenih tačaka pojačava vitalnost unutrašnjih organa i može ublažiti simptome uobičajenih tegoba. Kad tijelo nije napeto, i um je u stanju opustiti se. Masaža pomaže da se oslobodimo svakodnevnog stresa. Najbolja masaža uključuje tijelo i um. Masaža može predstavljati oblik meditacije i psihološku vrstu liječenja. A za osobe koji su proživjeli negativna iskustva, masaža može biti oslobađajuća i susret sa pozitivnim dodirom. Masaža daje osjećaj bliskosti i duboke intimne komunikacije. Zbog svog okrepljujućeg utjecaja na tijelo i psihi, masaža poboljšava i naš izgled. Masaža blagotvorno djeluje na cijeli organizam. Opušta napete mišiće što u konačnici utječe na naše držanje i izraz lica, a pojačana cirkulacija poboljšava boju i vitalnost naše kože. Kada smo opušteni i relaksirani, to se odražava i na naše držanje i način na koji se smješimo.

Kontraindikacije

Masaža je izvrsna, ali u određenim zdravstvenim stanjima može biti štetna. Masaža može biti nepoželjna zbog nekih fizičkih činilaca. Potpuno izbjegavajte masažu kod povišene tjelesne temperature, akutnih upala, tromboze, zaraznih bolesti i malignih stanja. Kod lokalnih povreda poput rana i opekotina, masaža se ne smije izvoditi na zahvaćenom području.

Za sigurnost i efikasnost tretmana, kontraindikacije dijelimo na **apsolutne** (masaža je strogo zabranjena) i **relativne** (masažu treba odgoditi ili prilagoditi).

Apsolutne kontraindikacije

U ovim stanjima masaža se ne smije izvoditi jer može pogoršati stanje ili izazvati ozbiljne komplikacije:

- Tromboza i proširene vene: rizik od oslobađanja ugruška.
- Maligne bolesti: masaža ubrzava cirkulaciju a time i potencijalno širenje tumorskih stanica (osim uz dopuštenje onkologa).
- Akutne infekcije i visoka temperatura: pogoršava upalna stanja u tijelu i širi infekciju.
- Zarazne kožne i sistemske bolesti: rizik od prijenosa na masera ili širenja infekcije po tijelu.

Relativne kontraindikacije (Potreban oprez)

Masažu treba odgoditi dok se stanje ne smiri ili provoditi uz konsultaciju s doktorom:

- Trudnoća: u prvom tromjesečju se izbjegava, a kasnije se provodi prenatalna masaža.
- Prijelomi, uganuća i povrede: tek nakon sanacije zdravstvenog problema.
- Kožni osipi, opekline i otvorene rane: masirani dio mora biti potpuno zdrav.
- Teže srčane bolesti i povišen krvni pritisak: zbog pojačanog rada srca tokom masaže potrebno je odobrenje doktora.

ANATOMIJA

Osnovno poznavanje anatomije pomaže vam da razumijete srž masaže. Organizam funkcionira kao cjelina radi održavanja unutrašnje ravnoteže, što je proces poznat kao homeostaza.

Nemoguće je raditi na jednom dijelu tijela, a da to ne utječe na cjelinu.

Kosti i zglobovi

Osnovna struktura tijela je skelet. On tijelu daje oblik. Sastoji se od aksijalnog ili osovinskog skeleta (lobanja, rebra i kičma) i apendikularnog skeleta (čine ga dva pojasa: pektoralni pojas kod ramena i karlični pojas kod kukova). Kosti i zglobovi čine osnovu našeg lokomotornog sistema. Kosti su sačinjene od živog tkiva i sposobne su za regeneraciju. Na kraju svake kosti nalazi se zaštitna hrskavica, dok se u središtu nalaze ćelije koje proizvode koštanu srž. Kosti se opskrbljuju krvlju preko vlaknastog tkiva koje je pokriva. Kosti štite vitalne organe, a zajedno sa mišićima omogućavaju nam kretanje.

Tijelo ima 206 kostiju. Dije se na duge, kratke, plosnate, nepravilne i sezamske (male kosti smještene unutar tetiva ili mišića, najčešće na mjestima gdje tetiva prelazi preko zgloba). Kičma se sastoji od 33 pršljena (7 vratnih, 12 grudnih, 5 lumbalnih, 5 sakralnih i 5 repnih).

Zglobovi spajaju dvije kosti i omogućavaju pokrete, a stabilni su zahvaljujući ligamentima i tetivama. Tetive i ligamenti pričvršćeni za kapsule zgloba (na ramenima ili kukovima) ili direktno za kosti (na koljenima i laktovima), čime nam omogućavaju kretanje i drže kosti čvrsto na mjestu. Hrskavica se nalazi između kostiju, kao i sinovijalna tečnost, djeluju poput jastuka koji sprečava trenje kostiju i ublažava udarce.



Mišići

Mišići su aktivni pokretači ljudskog tijela koji omogućuju kretanje, održavanje uspravnog stava i rad unutrašnjih organa. Oni čine oko 40% ukupne tjelesne mase i rade pod kontrolom živčanog sistema stezanjem (kontrakcijom) i opuštanjem. Svaki mišić sastoji se od snopova vlakana, povezanih zaštitnim omotačem. Mišići se grče kad dobiju signal iz mozga i tada vlakna klize jedna preko drugih i skraćuju mišić.

U ljudskom tijelu razlikujemo tri glavne vrste mišićnog tkiva:

- Skeletni (poprečno-prugasti) mišići. Vezani su za kosti, pokreću kostur i rade pod utjecajem naše volje.
- Glatki mišići: Nalaze se u stijenkama unutrašnjih organa (poput želuca i krvnih žila) i rade automatski, bez naše svjesne kontrole.
- Srčani mišić: Posebna vrsta prugastog mišića koji gradi srce i

radi ritmički i automatski tokom cijelog života.

Mišićno tijelo sa obje strane je tetivama povezano sa skeletom, što nam omogućava da savijemo ili ispružimo zglob. Početak mišića (origo) dio je mišića do mjesta vezivanja za skeletni element koji se prilikom kontrakcije malo ili uopće ne pomjera. Nasuprot početku mišića je završetak (insertio), dio mišića do mjesta vezivanja koji se prilikom kontrakcije pomjera. Mišići rade u parovima ili grupama i naizmjenično se opuštaju i grče kako bi proizveli pokret. Skeletni mišići su pod našom svjesnom kontrolom i poznati su kao voljni mišići. Nevoljni, ili glatki mišići, nisu pod našom svjesnom kontrolom i to su mišići srca i razni mišići probavnog trakta. Da bi pravilno funkcionirali, mišićima je potrebna velika količina hranjivih sastojaka. Krv ih snabdjeva glukozom i kisikom, pošto otkloni otpadne proizvode naprezanja u vidu mliječne kiseline i karbamida. Nakon intenzivnog napora, glavni uzrok ukočenosti i boli nisu toksini, već mikrooštećenja mišićnih vlakana. Kada se mišići ne odmore, dolazi do upalnog procesa i nakupljanja nusprodukata (poput mliječne kiseline i laktata) što može stvoriti bolne čvoriće— koji pod prstima djeluju čvrsto i ograničavaju normalan opseg pokreta.

Masaža i mišići

Masaža direktno utječe na mišiće tako što smanjuje njihovu napetost, potiče cirkulaciju krvi i ubrzava oporavak tkiva. Mehanički pritisak tokom masaže opušta mišićna vlakna, razbija nakupljene čvorove (geloze) i smanjuje nivo hormona stresa koji uzrokuju hroničnu zategnutost. Masaža djeluje na mišiće kroz nekoliko ključnih bioloških i mehaničkih procesa:

- **Smanjenje mišićne napetosti:** Opušta zgrčena vlakna uzrokovana stresom, sjedenjem ili naporom.

- **Poboljšanje cirkulacije:** Povećava protok krvi, što donosi više kisika i hranjivih tvari u mišiće.
- **Uklanjanje metaboličkog otpada:** Pomaže brže izbacivanje mliječne kiseline nakupljene nakon intenzivnog treninga.
- **Povećanje fleksibilnosti:** Isteže mišićno tkivo i fasciju, što povećava opseg pokreta u zglobovima.
- **Smanjenje boli:** Stimulira oslobađanje endorfina, prirodnih blokatora boli u tijelu.
- **Prevenција povreda:** Održava mišiće elastičnima i spremnima za fizičke napore.



Nervni sistem

Nervni sistem je glavni kontrolni i komunikacijski centar tijela. Upravlja pokretima, obrađuje osjetilne informacije i regulira rad svih unutrašnjih organa.

Sastoji se od dvije osnovne cjeline:

- **Centralni nervni sistem (CNS):** Čine ga **mozak i kičmena moždina**. On obrađuje pristigle informacije i donosi odluke.
- **Periferni nervni sistem (PNS):** Sastoji se od **mreže živaca** koji povezuju CNS s ostatkom tijela, prenoseći signale između mozga i mišića, organa i žlijezda.

Centralni nervni sistem sastoji se od mozga i kičmene moždine i kroz njih prolaze svi nadražaji. Nervi se granaju u parovima duž kičme, snabdjevajući udove i organe. Ovi nervi čine periferni nervni sistem. Kičmeni nervi snabdjevaju tijelo, dok se oni koji snabdjevaju glavu zovu kranijalni nervi. Nadražaji ulaze u tijelo putem receptora u koži, mekom tkivu i mišićima. Informacije se prenose nervnim putevima do mozga duž kičmene moždine, omogućavajući nam da preduzmemo odgovarajuću akciju. Autonomni nervni sistem je nezavisan sistem. Vodi brigu o unutrašnjim procesima u tijelu i podijeljen je u dvije grane: simpatički nervni sistem koji ubrzava naše reakcije, ubrzavajući otkucaje srca i disanje i parasimpatički nervni sistem koji usporava tijelo zbog procesa oporavka kao što su probava i odmor. Tijelo neprestano radi na održavanju zdrave ravnoteže između ova dva sistema.

Masaža i nervni sistem

Masaža direktno i snažno modulira rad nervnog sistema, prebacujući tijelo iz stanja stresa u stanje duboke relaksacije kroz stimulaciju receptora u koži i mišićima. Prvenstveno djeluje na autonomni i periferni nervni sistem, mijenjajući balans hormona i neurotransmitera u organizmu. Tamo gdje se javi pretjerana stimulacija nekog posebnog sistema, terapijsko djelovanje masaže pomaže da se povrati unutrašnja ravnoteža i omogućava tijelu da se odmori i započne regenerativne procese.

Kardiovaskularni sistem

Kardiovaskularni sistem je mreža organa koja omogućava stalnu cirkulaciju krvi, transportujući kisik, hranljive materije i hormone do ćelija, te uklanjajući otpadne produkte. Također igra ključnu ulogu u regulaciji temperature i podršci imunitetu.

Osnovne komponente ovog sistema uključuju:

- **Srce:** Centralni mišićni organ koji djeluje kao pumpa i pokreće krv kroz tijelo.
- **Krvni sudovi:** Mreža puteva koju čine arterije (odvode krv od srca), vene (vraćaju krv ka srcu) i kapilari (mjesto razmjene materija).
- **Krv:** Tečno tkivo koje prenosi materije i sadrži crvena i bijela krvna zrnca, krvne pločice i plazmu.

Lijeva komora srca ispumpava oksigenisanu krv (punu kisika) i snabdjeva tijelo preko mreže arterija i malih kapilara, koji dovode hranjive materije do tkiva. Zatim se dezoksigenisana krv koja sadrži ugljen-dioksid transportira nazad ka srcu kroz male kapilare i vene. Vene u nogama opremljene su zaliscima

koji pomažu protok krvi. Srce pumpa krv iz desne pretkomore u desnu komoru ka plućima, gdje ona prima svježu zalihu kisika i vraća se u srce kroz lijevu pretkomoru odakle započinje putovanje iz početka.

Krv procirkulira kroz tijelo 28 puta na dan. Sastoji se od krvnih ćelija (crvenih i belih krvnih zrnaca i krvnih pločica) i plazme (hranjive materije i voda). U jednom mililitru krvi ima približno pet miliona eritrocita. Crvena krvna zrnca prenose kisik, a bijela se bore protiv bolesti. Krvne pločice zgrušavaju krv.

Masaža i cirkulacija

Masaža putem stimulacije pomaže poboljšanje cirkulacije. Otpadne materije se odnose iz mišića, preko kapilara i vena, pospješujući na taj način donošenje hranjivih materija do mišića i organa putem arterija i kapilara. Umirujuće djelovanje masaže može imati blagotvoran utjecaj na brzinu otkucaja srca.



Limfni sistem

Limfni sistem je ključni dio imunološkog i cirkulacijskog sistema koji filtrira štetne tvari, prenosi hranjive materije i održava ravnotežu tečnosti u tijelu. Djeluje kao glavni sistem za čišćenje organizma, sakupljajući višak tečnosti iz tkiva i vraćajući ga u krvotok.

Glavne funkcije sistema:

- Imunitet: Proizvodi i transportuje bijela krvna zrnca koja se bore protiv infekcija.
- Detoksikacija: Filtrira otpadne tvari, bakterije, viruse i toksine iz tkiva.
- Apsorpcija masti: Prenosi masnoće i vitamine topljive u mastima iz probavnog trakta.
- Drenaža tečnosti: Sprečava oticanje tkiva vraćanjem viška međucelijske tečnosti u krv.

Limfa je providna tečnost koju čini plazma, masti koje se ne prenose kroz vene, proteini, maligne ćelije i ćelijski otpad. Kad se sve to sakupi, majušni zalisci se otvaraju i zatvaraju kako bi se ona transportirala. Mada ne postoji centralna mišićna pumpa, skeletna aktivnost i duboko disanje pomažu protok limfe. Mreža sudova nosi limfu ka najbližem limfnom čvoru na filtriranje. Limfni čvorovi su grupisani širom tijela. Na primjer, nalaze se ispod pazuha, na vratu i preponama, i obično u blizini vena. U njima se otpad obrađuje, a ponekad i skladišti. Bakterije i neželjene ćelije uništavaju ćelije imunog sistema koje se nazivaju makrofage, a bijela krvna zrnca proizvode antitijela poznata kao limfociti. Pročišćena limfa potom se vraća do srca. Limfni sistem, koji je blisko povezan sa vaskularnim sistemom (sistemom krvnih sudova), također je sredstvo transporta. On isušuje tkivo i ćelije i prenosi toksične materije nazad do srca putem grudnog i desnog limfnog kanala. Ima svoj sistem sudova: površinski sudovi uklanjaju tečnost iz fascije (tankog sloja vezivnog tkiva), dok donji sudovi dreniraju organe.

Masaža i limfni sistem

Masaža stimulira uklanjanje metaboličkog otpada. Putem limfnog sistema, ovaj otpad se transportuje i tako održava zdravlje tijela. Višak tečnosti ili posljedice povrede filtriraju se putem limfnih sudova i čvorova. Na taj način tijelo se brže obnavlja i oporavlja od traume.



HIDŽAMA

Riječ hidžama potiče od arapske riječi el-hadžm što znači sisanje, isisavanje. Najstariji pisani trag o hidžami datira iz 3.300. godine p.n.e., a napisan je u Makedoniji, u antičkoj Grčkoj. U svijetu je hidžama poznata kroz sunnet poslanika Muhammeda s.a.v.s. i hadise. Božiji Poslanik, a.s., činio je hidžamu na potiljku glave i između plećki govoreći: ***“Ko pusti ovu krv neće mu uopće štetiti. Zašto ne bi liječili bolesti adekvatnim sredstvima?!”***

Hidžama je u arapskoj tradicionalnoj medicini naziv za cupping, metodu kojom se pomoću vakuuma vadi krv iz malih posjekotina na koži u terapijske svrhe.

Drugim riječima, putem ovog nehirurškog postupka, iz tijela se izvlači toksična ili ‘loša’ krv kroz “hidžamske tačke” na

tijelu. Na tim se tačkama krv potiče na skupljanje te se isisava pomoću vakuum sistema. To se postiže tako što se na površini kože naprave vrlo fine ogrebotine, čime se omogućava da mala količina krvi prođe kroz kožu. Zatim se na tim mjestima postavljaju čaše i ostavljaju do 20 minuta, ovisno o cilju i prirodi tretmana. Nakon toga, čaše se uklanjaju i područje se očisti.

Cilj hidžame je izvaditi toksičnu krv iz organizma.

Toksična krv usporava dostavu prijeko potrebnog kisika, minerala, vitamina, enzima, stanica imunološkog sistema i antitijela u stanice, tkiva i organe. Nakon što se toksična krv ukloni iz organizma, poboljšava se protok krvi i energije što rezultira ozdravljenjem.

Vrste hidžame

- **Mokra hidžama (Wet cupping):** Glavni oblik terapije koji uključuje blago zarezivanje kože i izvlačenje male količine krvi.
- **Suha hidžama (Dry cupping):** Metoda bez zarezivanja gdje se vakuum koristi isključivo za masažu i poticanje limfne cirkulacije.

Glavne prednosti i namjena

- **Detoksikacija organizma:** Uklanja nakupljene toksine i zagušenu kapilarnu krv iz potkožnog tkiva.
- **Ublažavanje bolova:** Vrlo učinkovito smanjuje napetost mišića, hronični umor te bolove u leđima i vratu.
- **Ublažavanje migrena:** Često se koristi za smanjenje intenziteta i učestalosti jakih glavobolja.
- **Poboljšanje cirkulacije:** Potiče mikrocirkulaciju, regenerira tkiva i jača imunološki sistem.

Kako izgleda postupak?

1. **Dezinfekcija:** Koža se temeljito čisti antiseptikom prije tretmana.

2. **Prvi vakuum:** Čašice se stavljaju na specifične "hidžamske tačke" kako bi privukle krv na površinu.
3. **Mikrorezovi:** Čašice se skidaju, a koža se površinski zarezuje sterilnim iglicama ili skalpelom.
4. **Drugi vakuum:** Ponovno se stavljaju čašice kako bi izvukle tamnu, zagušenu krv.
5. **Njega nakon tretmana:** Područje se čisti, dezinficira i zaštićuje umirujućom mašću.

Zašto raditi hidžamu?

Hidžamom se rješavate napetosti, bola i hroničnog umora. Organizam dobija dodatnu snagu, a imunološki sistem popravljja nastale greške. Hidžama se koristiti kod svrbeža kože koji je prvi znak patoloških promjena u organizmu. Neke od bolesti kod kojih se hidžama koristi za liječenje su: migrene, glavobolje, akne, anemija, sterilitet, anksioznost, astma, alergije, oslabljen imunitet, proširene vene, bolesti srca, povećan krvni pritisak, dijabetes mellitus tip 2, problemi ciklusa kod žena, oboljenja štitne žlijezde, malaksalost, mršavost, gojaznost, bolovi u mišićima, insomnia (nesanica), herpes zoster, cervikalna spondiloza, facijalna paraliza, hemofilija, promjene na koži (npr. ekcem), reumatoidni artritis, bolovi u leđima, bolovi u zglobovima, itd...

Koliko često raditi hidžamu?

Hidžama se može raditi mjesečno kod hroničnih problema u periodu od šest mjeseci, te se onda pravi pauza od tri mjeseca. Istraživanja su pokazala efikasnost u detoksikaciji tijela prilikom čega se rade tri tretmana unutar tri mjeseca kod osoba koje duži period ili nikada nisu radile hidžamu.

Koji je princip rada hidžame?

Svaki unutrašnji organ ima međudodnos sa određenim dijelovima na koži čovjeka na kojima se živci usmjeravaju prema kičmenoj moždini ili ulaze u nju, te samim tim svako djelovanje na određenom dijelu kože utječe na unutrašnje organe direktno povezane sa kičmenom moždinom. Hidžama također pojačava proizvodnju crvenih i bijelih krvnih zrnaca, eliminira mrtve ćelije te čisti krvne sudove. Konstantno se otkrivaju novi načini i prednosti djelovanja hidžame na ljudski organizam.

Da li je hidžama korisna za sportiste?

Hidžamu sportisti koriste kao terapiju koja eliminira toksine (detoksicira organizam), nakupine miogeloza, pospješuje oporavak nakon treninga ili povrede te pojačava snagu prilikom fizičke aktivnosti i daje osjećaj opuštenosti.

Da li poznate ličnosti prakticiraju hidžamu?

Mnoge poznate ličnosti u svim sferama života prakticiraju hidžamu. Neki od njih su Michael Phelps, Angelina Jolie, Jennifer Aniston, Karim Benzema, Derek Chisora, Jusuf Nurkić, Conor McGregor, Anthony Joshua, Neymar Jr., Khabib Nurmagomedov, Gwyneth Paltrow kao i mnogi drugi.

Koliko dugo traje tretman hidžame?

Trajanje tretmana je u prosjeku između 30 do 45 minuta u zavisnosti od individue.

Koliko dugo su rezovi vidljivi i da li ostaju ožiljci?

Rezovi ostaju vidljivi otprilike 7 do 10 dana, zavisno od individue i stanja kože. Ožiljci nisu vidljivi, zbog samog tretmana gdje se "zarezuje" samo površinski sloj kože.

Ko ne može raditi hidžamu?

Hidžamu ne mogu raditi osobe koje primaju antikoagulate, koje su imale povišenu temperaturu u protekla 3-4 dana, te osobe koje su imale transplantaciju organa. Ukoliko je osoba donirala krv, potrebno je da prođe 24 do 48 sati prije hidžame. Osobe koje su anemične, dijabetičari ili imaju druge zdravstvene probleme (glavobolje, trnci u rukama, nogama, problemi sa probavom i slično) potrebno je da to kažu prije zakazivanja termina.

ZAHVALNICA I OBAVJEŠTENJE O AUTORSKIM PRAVIMA

Hvala vam što ste bili dio Online kursa za masažu i hidžamu u organizaciji Udruženja Life Style.

Svi video materijali, tekstovi, ilustrirane slike i ostali edukativni sadržaji korišteni u ovom kursu zaštićeni su autorskim pravima i vlasništvo su Udruženja Life Style.

Svako neovlašteno kopiranje, umnožavanje, distribucija, dijeljenje ili javno korištenje sadržaja bez prethodne pisane saglasnosti Udruženja Life Style strogo je zabranjeno.

Ovaj edukativni program realiziran je u skladu sa standardima i pravilima Udruženja Life Style za 2026. godinu.

Hvala vam na ukazanom povjerenju. Želimo vam mnogo uspjeha u daljem radu i profesionalnom razvoju.

Life Style tim

© 2026 Udruženje Life Style. Sva prava zadržana.

