**Systém masérských hmatů**

Jednotlivých druhů masérských hmatů je několik desítek. Některé se opakují při masáži různých oblastí, některé jsou specializované tak, že se provádějí na jediném místě těla. Všechny hmaty však můžeme zařadit do šesti skupin, které je slučují podle podobného provádění a účinku.

**Pořadí dále uvedených skupin I. až VI. není náhodné**, zohledňuje postup při provádění většiny masáží při němž na sebe jednotlivé typy hmatů plynule navazují.

Masérské hmaty většinou následují v tomto pořadí
**Tření-hnětení-roztírání-tepání-chvění-pohyby v kloubech-tření**

**I. Tření (úvodní, vstupní)**

provádí se na velkých plochách, mírným tlakem nejčastěji celou plochou dlaně, při tahu zpět může být použito bříšek roztažených prstů („klikatě“). Nejčastěji se provádí „přes ruku“ nebo „obtahováním“. **Vytírání** patří také do tření, ale pracuje se na menší ploše a o něco větším tlakem (účinek do větší hloubky).

**II. Roztírání**

je určeno především ke zpracování plochých svalů trupu a měkké plochy kloubů a jejich okolí. Ve srovnání se třením se provádí na menší ploše a značně větším tlakem, a to následovně:

1. ***částí dlaně*** – thenarem (valem svalu palce),
2. ***špetkou*** – (bříška prstů jsou sevřeny pohromadě),
3. ***palcem*** – nebo oběma palci (masírujeme bříšky palců, nejčastěji spirálovitě či obkružováním).

Na svalech se provádí roztírání u svalů plochých (trupu), které nelze zpracovat hnětením, a to třemi variantami:

1. ***částí dlaně*** – thenarem-patkou,
2. ***čtyřmi prsty*** – bříšky mírně roztažených prstů kromě palce,
3. ***osmi prsty*** – čtyři prsty jedné ruky vloženy mezi čtyři prsty ruky druhé).

**III. Hnětení**

jedná se o hmat určený k důkladnému zpracování svalů především na končetinách. Provádí se:

1. ***uchopováním a odtahováním*** – sval uchopíme rukama ve vidlici palec-ostatní prsty,
2. ***vlnovitým hnětením*** ruce ve vidlici palec-ostatní prsty, mezi rukama vzniká na svalu vlnovka,
3. ***finským hnětením A+B*** – (A – bříška prstů provádí klikatý tah „slalom“, B – spirálku).

Do hnětení patří též ***pomalé válení*** kolem podélné osy svalů končetin pod silnějším tlakem dlaní prsty směřují od sebe a ***promačkávání*** pěstí (u hýžďových svalů).

**IV. Tepání**

patří sem údery různě uzpůsobené ruky na masírovanou krajinu.

**Povrchně účinkující** varianty tepání:

1. ***tleskání*** (celou plochou dlaní),
2. ***pleskání*** (dlaní miskovitě vydutou) masáž stlačeným vzduchem,,
3. ***smetání*** (konečky poohnutých uvolněných prstů kromě palce).

**Do hloubky účinkující** varianty tepání:

1. ***vějířovité tepání***prsty roztaženy, pohyb vychází ze zápěstí,
2. ***sekání*** prsty u sebe, pohyb vychází z loketního skloubení.
3. ***pěstí*** malíkovou stranou.

**V. Chvění**

vyžaduje maximální uvolnění masírované partie. Rychlým kmitavým pohybem (vibrací) se prochvěje masírovaný sval či skupina svalů. Ruce jsou ve vidlici palec-ostatní prsty.

***Vytřásání*** patří také do chvění. Vhodnou technikou provádíme např. vibraci celé končetiny (hlavně svalstva).

***Rychlé válení*** (na rozdíl od pomalého válení uvedeného při hnětení) patří povahou také do chvění. Tlak rukou provádějících otáčivé pohyby podél dlouhé končetinové kosti je zde mírný, tempo svižné (např. válení dvouhlavého a současně trojhlavého svalu kolem pažní kosti). Ruce obdobně jako u pomalého válení.

**VI. Pohyby v kloubech**

Pohyby buď v jednotlivých kloubech, nebo ve více skloubeních najednou tzv. ***trojflexe*** (např. doplní nebo horní končetina). Rovina pohybu je určena stavbou kloubu a fyziologickou pohyblivostí v něm. Rozsah pohybu a použitou sílu při opakování postupně zvyšujeme.

**VII. Závěrečné tření**

je jediná skupina, která se v systému hmatů opakuje, a to po provedení všech skupin v uvedeném pořadí. Končí se jím masáž kterékoliv odmasírované části těla.