

## Relaks z GWSH!

Przez całe wakacje nad śląskimi jeziorami i basenami będzie trwać wielkie masowanie. Można śmiało powiedzieć, że licencjonowana fizjoterapeutka, Patrycja Wałek, podczas akcji „Plażuj z GWSH!” miała „pełne ręce roboty”.

*W ramach pięciu edycji imprezy bezpłatnemu masażowi poddało się ponad 120 osób. Czy to satysfakcjonujący wynik?*

Patrycja Wałek: Z prezentacji na prezentację mieliśmy coraz więcej zainteresowanych. Nasza akcja ciągle się rozwija i uważam ten wynik za w pełni satysfakcjonujący.

*Gdzie dotychczas można było wziąć udział w imprezie „Plażuj z GWSH”?*

Patrycja Wałek: Masaże odbywają się cyklicznie nad zalewem Pogoria III (Dąbrowa Górnicza) i na basenie miejskim w Radzionkowie. Można nas było spotkać także na Festiwalu Energii, odbywającym się w Jaworznie nad zalewem Sosina.

*Czy grana podczas 1. Festiwalu Energii muzyka była dobrym tłem do masowania? Nie przeszkadzała w prowadzeniu akcji?*

Patrycja Wałek: Druga, muzyczna część festiwalu rozpoczęła się dopiero po godzinie 18.00. Natomiast naszej akcji wtórowały skoki na bungee, regaty, a także zawody w wodzie i na plaży, które nie przeszkadzały w masowaniu.

*Promowanie na plaży studiów na kierunku Fizjoterapia to oryginalny pomysł. Byłaś jego inicjatorką?*

Patrycja Wałek: Kiedyś szukałam w Internecie ciekawych pomysłów na robienie masażu. Znalazłam informację, że pewna firma wykorzystywała do tego celu plaże nad Bałtykiem. Spodobał mi się ten pomysł, ale nie mogłabym sama przeprowadzić takiej akcji. Musiałabym reprezentować jakąś firmę czy instytucję.

Gdy znalazłam pracę w Dziale Promocji GWSH postanowiłam przybliżyć i zarazić plażowiczów swoją pasją do masażu. Zaproponowałam ten pomysł mojemu szefowi jako formę promowania kierunku Fizjoterapia i on zaakceptował tę propozycję.

*Jak przebiega masaż, któremu poddają się uczestnicy akcji „Plażuj z GWSH”?*

Patrycja Wałek: Masaż trwa około 10-15 minut, w zależności od tego, jaką ktoś ma budowę ciała oraz jak bardzo jest spięty. Masaż rozpoczynam od głaskania pleców całą dłonią, co ma przyzwyczaić skórę do dotyku. Następnie przechodzę do delikatnego rozcierania, które ma rozszerzyć naczynia krwionośne i dotlenić tkanki. To niezbędne, by



ją, że masaż jest bezpłatny. A po zabiegu mówią, że teraz mogą już swobodnie pracować, że spadł im z nieba. Pytają też, kto jest organizatorem akcji i jak wyglądają studia z zakresu fizjoterapii.

*Na plaży jest gorąco, ludzie się pocą. Czy podczas masażu dbasz o zachowanie odpowiednich zasad higieny?*

Patrycja Wałek: Masaż odbywa się w całkowicie bezpiecznych warunkach, na nowoczesnym, profesjonalnym stole do masażu. Jest on dezynfekowany każdorazowo. Korzystam nawet z specjalnego półwałka pod nogi, który pomaga zachować ergonomiczną pozycję.

*Co jeszcze dzieje się w ramach akcji „Plażuj z GWSH”?*

Patrycja Wałek: Udzielamy informacji o studiach stacjonarnych, niestacjonarnych i podyplomowych. Opowiadamy o naszych kierunkach. Rozdajemy także piłki plażowe z logo naszej uczelni. Osobom zainteresowanym stoiskiem GWSH wręczamy firmowe gadżety: ołówki, smycze, długopisy.

*Kiedy można będzie skorzystać z bezpłatnego masażu?*

Patrycja Wałek: 23 sierpnia będziemy w Dąbrowie Górniczej nad Pogorią. W zależności od pogody na śląskich plażach jesteśmy też we wtorki i czwartki. Być może nasza akcja potrwa również we wrześniu. W każdym razie warto szukać nas na plaży.

*Jaka jest Twoja opinia o imprezie „Plażuj z GWSH”?*

Patrycja Wałek: Myślę, że nasz pomysł został dobrze przyjęty. Najważniejsze, że towarzyszy miłą atmosferę na plaży. Nie ma po co bać się masażu, bo przecież przy naszym stoisku jest bardzo sympatycznie. A poza tym w stresach dnia codziennego każdemu przyda się 15 minut relaksującego masażu. To pozwala odetchnąć od męczącej codzienności.

prześć do kolejnego etapu masażu, czyli ugniatacia. Ugniatając mięśnie, przesuвам krew i limfę w kierunku dosercowemu. W ten sposób dostarczamy więcej tlenu do mózgu, który odpowiada za nasze dobre samopoczucie. Na tym etapie człowiek czuje się więc bardziej dotleniony, odświeżony i pobudzony. Podczas masażu ruchy, które wykonuję są energiczne, koliste, wzdłuż kręgosłupa, aczkolwiek nie zapominam również o bocznej partii pleców.

Następnie przechodzę do końcowego głaskania opuszkami palców. Powoli odzyczajam skórę od dotyku, jednocześnie dostarczając jej ciągle bodźców czuciowych. Równocześnie zwalniam tempo masażu. Końcowe głaskanie ma całkowicie zrelaksować człowieka.

*Na co należy zwrócić uwagę, wykonując masaż?*

Patrycja Wałek: Zwykle skupiam się na miejscach najczęstszych dolegliwości. Dokładnie masuję kark, gdzie kumuluje się stres oraz odcinek lędźwiowy, na którego bóle często cierpią osoby, mające siedzącą pracę. Poza kręgosłupem masuję też centralną część pleców, okolice ramion i szyi.

*Gdzie zdobywałaś tak szeroką wiedzę?*

Patrycja Wałek: Jestem absolwentką studiów licencjackich na kierunku Fizjoterapia Górnośląskiej Wyższej Szkoły Handlowej. Na uczelni masaż wykładał dla mnie doktor Tomasz Cieśla. Tutaj przez cały semestr studiów uczyłam się, jak wykonywać masaże. W GWSH mamy do tego specjalną salę, w której znajduje się dwanaście stacjonarnych stołów do masażu. Doktor najpierw wykładał teorię, a potem w parach wykonywaliśmy ćwiczenia praktyczne. Na każdym zajęciach wglębiał się w tajniki masowania innej partii ciała.

*A jak na masaż reagują jego uczestnicy?*

Patrycja Wałek: Najpierw podchodzą i pytają, ile będą musieli zapłacić. Potem nie dowierza-

