



feel d flow

Partnerská masáž hlavy
inšpirácia formou príbehu

www.feelflow.com/online-relax

Za oknom sa stmieva a slnko klesá k obzoru. Do izby prúdi jeho posledné svetlo. Ohnivá červená. Mieša sa so svetlom sviečok, ktoré som pripravil pre túto chvíľu. Ty sedíš na zemi, na príjemne hrejivej deke, opretá o posteľ. Na sebe máš len ľahké tylko s tenkými ramienkami, aby som mal dobrý prístup k Tvojim rukám, ramenám, trapézom a krku. Vyzývam Ťa. Porozprávaj mi, aký si mala deň? Čo Ťa pobavilo? Čo Ťa rozosmialo? Je tu niečo, čo Ťa trápi? Počúvam Ťa a popri tom sypem na piecku nad sviečkou našu obľúbenú zmes bylín a korenia. Damiánu a malú štipku muškátového oriešku. Stále pokračuješ v rozprávaní a ja s obdivom načúvam tomu, koľko si toho zvládla. Vyzerá to, že Tvoj deň doteraz nebol z tých najlepších. Ale ja sa usmievam, pretože nad nim teraz preberám kontrolu a viem, ako bude vyzerat' jeho zbytok. Hotovo, všetko je pripravené.

Odsúvaš sa od postele a ja si sadám za Teba, opieram sa chrbtom o posteľ a Ty sa opieraš chrbtom o mňa. Rozmýšľaš, čo by si mi ešte povedala. Lenže to už moje ruky klesajú, ukladajú sa na Tvoje stehná otočené dlaňami nahor. Signál pre Teba. Tok Tvojich myšlienok sa sám od seba zastavuje. Už sa viac nemusíš trápiť, oddýchni si. Počas nasledujúcich minút tu budem len a len pre Teba a budeš mať moju plnú pozornosť. Vo vzduchu je už cítiť zmyselná vôňa zmesi nad sviečkou. Celých nás prekrvuje, príjemne zahrieva.

Tak ako pred každou masážou, aj teraz zhlboka dýcham a predstavujem si, ako moje dlane dýchajú so mnou. V mojej predstave sa rytmicky s nádychom zväčšujú a s výdychom sa vracajú do pôvodnej podoby. Robím to, aby sa prekrvili a stali citlivejšími. Už počas toho Ťa vnímam, vnímam Tvoj dych, rytmus Tvojho srdca. Vnímam teplo Tvojho tela, dotyk dlaní s nohami, vôňu Tvojich vlasov splývajúcu s vôňou bylín.

Dlane pomaly pokladám na Tvoje trapézy a Ty sa vystieraš. Sadáš si vzpriamene a vzniká tak medzi nami priestor na pohyb rúk. Moja myseľ je tichá a celé moje telo je naplnené kludom a tento pokoj prenášam na Teba. Dlaňami do Tvojho tela vyžarujem jemné, uvoľňujúce teplo. Len ľahkým pohybom nimi klesám na ramená. Pevne ich držím a dvíham ich. Držím zdvihnuté, chvíľka, dovoľujem im klesnúť na svoje miesto. Ešte raz. Púšťam. Z ramien klesám na zadnú stranu rúk a zľahka ich hnetiem. Pomaličky ich rozpúšťam. Stúpam po nich vyššie a vraciam sa k ramenám. Prechádzam na prednú stranu rúk. Klesám, masírujem, hnetiem. Len chvíľku a znovu stúpam k ramenám. Teraz sa chvíľu venujem im, uvoľňujem ich zozadu, z boku aj ich prednú časť. Z ramien sa vraciam k trapézom. Palec sa norí do tvojho svalu zozadu a ostatné prsty pracujú spredu, nad Tvojou kľúčnou kosťou. Vnímam štruktúru Tvojho svalu, hľadám uzlinky a jednu po druhej ich

jemne rozpúšťam. Presúvam sa skrz celý trapéz až k chrbtici, prsty na prednej strane krku uvoľňujem a nechávam palce sklznúť až medzi lopatky. Tak hlboko, ako mi to len tvoje týlko umožní. Vystieraš sa, vypínaš hrud'. Pomalým, klzavým pohybom sa po svalstve vraciam naspieť. Palce znovu vtlačám do Tvojich svalov a klesám nimi medzi lopatky. Odtlačám ich do strán a uvoľňujem svalstvo medzi nimi. Tam, kde je to potrebné, pritlačím, tam, kde nie, svalstvo zľahka hnetiem a ono sa pod mojimi rukami postupne rozpúšťa. Uvoľňujem Ťa medzi lopatkami, Tvoje trapézy, krk.

Vrchnú časť Tvojho chrbta som dokonalo rozmasíroval. Palce sú vtlačené do svalstva okolo Tvojej chrbtice. Stúpajú od lopatiek, pri zadnej strane krku cítiš, ako na Teba pokladám zvyšné prsty, palce sa nezastavujú a stúpajú až na zátylok. Vnikajú do vlasov a ja cítim, ako sa Tvojim telom šíria prvé zimomriavky. Ostatné prsty spočívajú na bočnej strane tvojej hlavy. Povyťahujem palce a hneď ich znovu zasúvam do vlasov. Znovu ich vyťahujem, zľahka nimi prechádzam po krku a oddeľujem ich od Tvojho tela.

Ľavú ruku opatrne pokladám na Tvoje čelo a robím Ti oporu. Cítiš dotyk. Prst po prste pravej ruky sa stretáva s pokožkou vzadu na Tvojom krku. Ruka stúpa, blíži sa k vlasom, tentokrát sa po pokožke hlavy do Tvojich vlasov noria všetky prsty. Hlbšie a hlbšie. Milujem ten pocit ako sa Tvoje vlasy prelievajú medzi mojimi prstami. Keď už mám všetky prsty vo vlasoch, zastavujem sa, zovieram opatrne prsty v päst' a pevným úchopom odťahujem Tvoje vlasy preč od hlavy. Len takou silou, aby sa uvoľnila pokožka od hlavy ale aby Ťa to nebolelo. Cítiš ťah, cítiš ako ožívajú koreňky Tvojich vlasov, a ja vidím, ako reaguje celé Tvoje telo. Túto časť masáže, ťahanie za vlasy, miluješ. Sekundu, dve, držím a uvoľňujem úchop. Prsty pomaličky opúšťajú Tvoje vlasy. Znovu začínam na krku, tento raz ale pohyb ruky smeruje k pravému uchu a prsty vnikajú do vlasov rovno za ním. Vlasy znovu chytám medzi prsty a povyťahujem ich. Zaberám trochu viac a za vlasy Ti mierne otáčam hlavu, aby som si vychutnal pohľad na Tvoju nádhernú tvár. Uvoľňujem. Chytám a ťahám ešte raz. Prsty opúšťajú Tvoje vlasy. Ľavá ruka sklzla z čela na stranu. Prsty pravej odhŕňajú vlasy z čela, kľžu po ňom smerom k vlasom, brázdia medzi nimi. Chytám ich. Pevne ich držím a zľahka ťahám. Z Tvojich pier uniká hlasnejší zrýchlený výdych. Starostlivo sledujem, do akej miery sa napína pokožka pod nimi, pokožka na čele a spánku. Púšťam a po Tvojej hlave sa šíri vlna uvoľnenia, ktorá sa prelieva do celého tela.

Pravá ruka ostáva na čele a ľavá mizne za Tebou. Dotyk. Prvý prst sa dotkol Tvojho krku. Dotyk. Druhý prst. Dotyk. Pridal sa prostredníček. Dotyk.

Ukazováčik. Dotyk. Zachvenie pokožky. Všetky prsty kľžu k línii Tvojich vlasov. Zasúvam ich do nich a pevne ich chytám. Púšťam. A ešte raz. Uvoľnenie. Moja ruka pomaličky vychádza z vlasov, len aby sa do nich mohla znovu zanoriť nad uchom. Pevne ich držím, zľahka za ne ťahám. Púšťam. Znovu. Vyťahujem. Prikladám na spánok a zasúvam do vlasov na vrchu hlavy. Aj túto časť pokožky s vlasovými korenkami dôkladne uvoľňujem.

Na Tvoje čelo sa vracia moja ľavá dlaň. Jedným nádychom a výdychom predýchavam prsty na pravej ruke, prikladám ich zozadu na krk a s prítlakom ich pomaličky zasúvam do vlasov. Kľžem nimi po pokožke Tvojej hlavy. Krúživými pohybmi ju masírujem od spodu, blížim sa k uchu, už kľžem medzi vlasmi nad spánkom, nad čelom. Celý čas jemne tlačím. Ruky sa striedajú, pravá ostáva na čele, ľavú predýchavam a nechávam ju ponoriť sa do Tvojich vlasov. Krúžim, masírujem, uvoľňujem. Zadnú časť hlavy, okolo ucha, vrch hlavy. Teraz sa pridáva aj pravá ruka a prsty na oboch rukách sa od spánkov naraz noria do vlasov. Hlbšie. Cestujú po hlave. Krúžia. Vidím, že sa Ti to páči, cítim, ako sa uvoľňuješ. Prsty sa prepletajú na vrchu Tvojej hlavy. Medzi nimi ako more šumia Tvoje vlasy. Pod mojimi rukami sa rozpúšťa celá Tvoja hlava.

Vyťahujem prsty z vlasov a pokožku hlavy nechávam na chvíľku odpočívať. Bruškami prstov zľahulinka prechádzam po hrane Tvojich ušíek. Zľahka. Sledujem, ako sa elektrizujúci pocit kontaktu prstov s uškami rozlieva nervami do celého Tvojho tela. Na chvíľu Tvoje ušká prikrývam dlaňami a nechávam do nich vstúpiť teplo z rúk.

Chytám Ťa za ramená a priťahujem k sebe. Ležíš na mojej hrudi s hlavou opretou o môj krk.

Pár sekúnd. Vychutnávaš si uvoľnenie. Ja vnímam teplo Tvojho tela a vôňu Tvojich vlasov. Teraz to uvoľnenie ešte prehĺbime. Prikladám prsty na Tvoje čelo a oboma rukami priloženými na Tvoju pokožku začínam krúžiť. Prsty idú smerom k stredu čela, hore a oblúčikom sa vracajú kúsok späť. Znovu. A spolu s nimi sa hýbe aj pokožka na Tvojom čele. Prsty posúvam do strán ku kraju čela a znovu krúžim. Pokožku napínam podľa jej možností tak, aby sa dôkladne uvoľnila. Nasledujú spánky. Krúžim. Napínam pokožku. Presúvam ich, prstami masírujem krúživým pohybom lýce pod očami a dlaňami popritom celé líca až k spánkom. Po skončení pomaly prsty pokladám na koreň nosu a pár ťahmi prechádzam pod očami. Tie očarujúce očka si tiež zaslúžia oddych. Palec prikladám na jeden kútik pier, krúživo kľžem po vrchnej pere zo strany na stranu, aby sa tiež uvoľnila. Na

druhej strane prechádzam na spodnú peru a s jemným prítlakom sa vraciam späť. Párkrát sa zastavujem a hravo ju masírujem. Sledujem Tvoje reakcie. Pery sa od uvoľnenia pootvárajú. Ako klžem prstom po spodnej, tak sa Ti dvíhajú kútiky a telom Ti prechádza jemný záchvev.

Prikladám prsty na líčne kosti a s jemným hnetením ich presúvam k brade. Vidím, že už skoro nevnímaš okolie.

Ešte raz vraciam prsty na čelo. Bruškami prstov začínam klopkat' po pokožke. Od stredu čela, k spánkom, cez líca popod oči, okolo nosa, ponad vrchnú peru, späť na líca, popod bradu, klopkám prstami na pokožke Tvojho krku.

Znovu pokladám dlane na Tvoje stehná a chvíľu len dýcham. Vnímam. Som. Sme. Netrvá to dlho a moje dlane sú plne prekrvené. Prikladám ich jednu cez druhú na Tvoje brucho a nechávam teplo z nich prúdiť do Tvojho tela. Teplo vniká do hĺbky, naplňa Ťa, roztápa Ťa. Cítim ako mi dlane pulzujú silou, ktorá sa vlieva do Teba. Mizne všetka slabosť, všetky vlastné nedostatky. Tvoje telo horí, horí pod mojimi dlaňami. Teplo odnieslo z brušnej a panvovej oblasti posledné zbytky napätia a ostalo tam len príjemné uvoľnenie a sila v tele. Presúvam dlane a prikladám ich cez seba na stred Tvojej hrude. Znovu z nich prúdi teplo ale je iné. Je jemnejšie. Naplňa Tvoju hrud'. Roztápa Tvoje srdce. Odnáša preč všetok strach a obavy. Zmenili sa na odvalu a lásku, ktorá v podobe tepla vyplňa Tvoju hrud'. Znovu presúvam dlane a prikladám ich na Tvoje čelo. Teplo vychádzajúce z nich je ešte jemnejšie. Všetko sa zastavuje. Uvoľňujú sa a miznú všetky predstavy o tom, aká musíš byť. A len si. Dokonalá. Hlava sa v okamihu rozširuje do všetkých strán, úplne strácaš pojem o priestore. Ostáva len pokoj, klud, moje dlane.

Moje ruky samé klesajú a zozadu Ťa objímam. Chránim Ťa. Si v bezpečí. Posledné zbytky povedomia o svete sa topia a my splývame v jediné vedomie.