



KLASICKÉ A REKONDIČNÍ MASÁŽE

Masáže patří k nejstarším léčebným prostředkům, jsou prospěšné nejen po fyzické, ale i po psychické stránce. Mají blahodárný vliv na celkovou regeneraci těla.

Masáž je sdílením doteku rukou na hlavě, těle a končetinách. Masáž však může prostupovat mnohem hlouběji než jen pod pokožku, zasahuje niterněji, než jsou uloženy svaly a kosti. Správná a procítěná masáž proniká až do hloubi Vaší bytosti. Masírovaná osoba by měla vše vnímat jako jeden nepřetržitý a nepřerušovaný celek, při němž doteky přecházejí rytmicky a plynule jeden v druhý.

Klasická masáž je orientovaná na průběh svalů a fascií, provádí se většinou velkým tlakem. Základními technikami jsou hnětení, tepání a roztírání. Tlak rukou na kůži a podkoží je vyšší, důsledkem je ovlivnění hlubších tkání (svaly, šlachy) s funkčními poruchami (spasmy, ochablost, svalová únava). Zlepšuje se látková výměna, urychluje tok mízní soustavy. Masáží se rozšiřují krevní cévy a drobné cévy v kůži, zvyšuje se krevní oběh.

Klasická masáž se doporučuje

- v rekonvalescenci po těžkých chorobách, zvyšuje se svalová činnost a látková přeměna
- při revmatických onemocněních
- k příznivému ovlivňování nervové soustavy
- při zácpě, především atonického typu
- u chorob pohybového aparátu

Kvalitní rostlinné oleje nanášené při masáži na tělo jsou výbornými nosiči účinných látek, které se při masáži vstřebávají do jednotlivých vrstev kůže. Tohoto lze využít např. ke snížení bolestivosti ve svalech a kloubech, pro uvolnění ztuhlých svalů apod.

Sportovní masáž

má za úkol připravit a prohřát svaly před i během sportovního výkonu. Masáž se provádí rychle a silou. Po výkonu využijeme raději manuální lymfodrenáž nebo druhý den masáž relaxační.

Relaxační aroma-masáž

uvolnění těla i duše pomocí rostlinných esencí. Jedná se o masáž, která svým charakterem spadá do uvolňující a relaxační skupiny masáží. Je vnímána jako příjemná, protože krásně voní a technika masáže je spíše hladivá.

