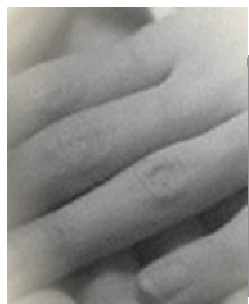


Hojivá moc dotykov



Ak sa rozhodnete pre masáž, nezabudnite si vybrať fyzioterapeuta či maséra, ktorý má patričné vzdelanie a prax. Jeho výkon má byť príjemný a mal by priniesť nielen zdravotný prospech, ale i oblažujúce pocity uvoľnenia.

Poznáme niekoľko druhov masáží (klasická, športová, liečebná, čínska a mnoho ďalších), každá je niečím špecifická a má inú techniku vykonávania. Je vždy originálnym dielom terapeuta, pretože každý má iný rukopis.

* Klasická masáž je najstaršia liečebná metóda, má mimoriadny význam pri liečení aj prevencii chorôb, pôsobí proti únave, posilňuje zdravie, zvyšuje celkovú odolnosť organizmu, je vhodná

pre každého.

* Reflexná masáž chodidiel funguje na princípe stimulácie nervových zakončení v nohách, jej výsledkom je pocit hlbokého uvoľnenia a relaxácie.

* Manuálna lymfodrenáž pomáha udržiavať správnu rovnovahu tekutín v krvi a tkanivách, priaznivo pôsobí na odvádzanie škodlivých látok z tela, cielene vplýva na regeneráciu kože, je účinná proti celulitíde.

Desať princípov kvalitnej masáže:

- 1/ V prvom rade sa na masáž treba sústrediť.
- 2/ Vždy treba brať ohľad na príjemcu masáže: treba mať jasný zámer masáže.
- 3/ Treba načúvať telu a dychu klienta a to rukami, srdcom, sluchom a intuíciou.
- 4/ Masáž má uľahčiť pohyb v rámci biomechanických zákonitostí.
- 5/ Masáž smerom k srdcu zlepšuje krvný obeh.
- 6/ Masírujte svaly dôkladne: telo, šľachy a zloženie.
- 7/ Začnite jemne, potom masírujte hlbšie.
- 8/ Masírujte len do takej hĺbky, aká je pre klienta komfortnou. Hlbšie znamená horšie.
- 9/ Po poskytnutí poriadnej masáže si treba oddýchnuť a vychladnúť.
- 10/ Nemasírujte žiadnu časť tela príliš dlho a príliš dôkladne - nesmiete premasírovať žiadne miesto.

