

Popis masáží

Klasická masáž

Klasická masáž zlepšuje prekrvenie pokožky, podkožia a svalov, pomáha uvoľňovať stuhnuté a bolestivé svaly a podieľa sa na lepšom vyplavovaní odpadových látok z organizmu. Zjednodušene povedané, vďaka pravidelnej klasickej masáži sa pokožka na vašom tele môže stať pružnejšou a môžete predísť bolestiam, ktoré bývajú dôsledkom stuhnutého svalstva – napríklad v oblasti šije, medzi lopatkami a v krížoch.

Klasická masáž pomáha aj pri rekonvalescencii svalov a kĺbov po dlhom znehybnení v dôsledku zlomeniny alebo iného zranenia.

Čo je však možno najdôležitejšie – celkovo sa môžete cítiť lepšie, pretože masáž pôsobí nielen na telo, ale aj na psychiku. To, že dotyk ako taký pomáha zbavovať sa vnútorného napätia, vedeli ľudia už dávno. A tento jednoduchý a pritom účinný „liek“ sa používa dodnes.

Hmaty klasickej masáže udržiavajú svaly v dobrej kondícii, z kĺbov pomáhajú odvádzať usadené soli, ale môžu napríklad aj podporovať črevnú peristaltiku.

Odblokovacia masáž

Je to súhrn niekoľkých masážnych techník, ktoré so sebou súvisia. /bankovanie, masáž lávovými kameňmi, atď./ Tieto masáže sú jemné a sú na celkové odblokovanie aj starých problémov, stresu a iných zdravotných útrap. Masážou sa aktivujú jemné nervové zakončenia a v celom tele sa ožívujú bunky a ich rýchle regeneračné schopnosti.

Cieľom liečby (masáže, relaxácia a cvičenia) je uvoľnenie a vzpruženie všetkých svalov a napravenie odchýlených stavcov, panvy a bedrových kĺbov. Bolesti chrbta samé zmiznú po uvoľnení svalov masážou (cvičením) a zrovnaní celej panvovej oblasti a chrbtice. Prestanú bolesti hlavy, migréna, obnoví sa rovnováha tela a zmobilizuje sa životná sila.

Kontraindikácie:

- pooperačné stavy chrbtice
- ťažko chorý s problémami chronických a dlhodobých chorôb

Čím je spôsobený posun panvy:

- svalové preťaženie po dlhodobej ťažkej fyzickej práci
- zdvíhanie ťažkého bremena jednou stranou tela (z boku)
- uvoľnenie svalov stresom, nedostatkom pohybu svalov (práca pri počítači a pod)
- pri pôrode či preťažením tela v tehotenstve
- dávaním nohy cez nohu
- aj menšie zvrtnutie členku, nohy, zlé šliapnutie

Následky u dlhodobého a neliečeného posunu panvy:

- skolióza chrbtice
- bolesti hlavy, krčnej chrbtice
- neplodnosť žien
- bolesti pred a pri menštruácii
- bolesti v krížoch pri pôrode
- výsun medziobratlových platničiek
- ochorenie prostaty
- zácpa či hnačky
- ochorenie jedného z párových orgánov
- mŕtvica – ochrnutie

*Odchýlky v chrbtovej oblasti bedrovej a krížovej *

Veľká časť ľudí má nejakú odchýlku v oblasti bedier a krížov. U dospelých majú tieto odchýlky väčšinou ženy. Príčinou môže byť väčšie zaťaženie v tehotenstve a pôrod. Tieto ženy trpia často žalúdočnou neurózou a mávajú pocit strhaného brucha. U mužov tieto odchýlky nie sú také časté, ale odchýlky panvy sa im často prenášajú na potiaže medzistavcových platničiek.

Ďalšou príčinou je nepravidelný spôsob záťaže v živote – striedanie manuálnej práce a sedavého zamestnania, náhle zaťaženie alebo dlhodobé jednostranné zaťažovanie tela. Nedostatok živín a vitamínov môžu byť tiež príčinou oslabenia svalov a kostí celej panvovej časti. Súdržnosť v tejto oblasti nie je dostatočná a väčšie záťaže svalstvo a kostra neznesie. Zlé sedenie (noha cez nohu) a zlé ležanie (dlhodobé ležanie na bruchu alebo na boku) problémy zhoršujú. Pravidelné cvičenie, vyrovnaná strava a dlhší pohyb v prírode sú predpokladom k udržaniu dobrej chrbtice. Náš pohyb je nedostatočný a telá dospelých aj detí svalovo ochabnú a ľahko dôjde k posunutiu bedrových kĺbov.

Pri vychýlení nevedome uľavujeme jednej polovine tela a jej tiaž prechádza na jednu končatinu, druhá slabne. Vlastne si túto nesúmernosť tela neuvedomujeme. Vzniknuté odchýlky majú za následok bolesti v celej bedrovej časti, porušenie bedrových kĺbov, oslabenie a bolesť nôh. Má to nedozierné následky v celom organizme, zapríčiňujú takmer polovicu gynekologických bolestivých problémov žien – mnoho z nich pre tieto problémy nemôže otehotnieť. Tehotné ženy majú od začiatku potiaže (po napravení prestanú) pri pôrode majú veľké pôrodné bolesti v krížovej oblasti a môže to byť príčina aj samovoľného potratu. Odchýlky bedrových kostí zapríčiňujú spazmy v brušnej dutine v mieste ženských orgánov. Tieto majú obmedzenú funkciu, ktorá zapríčiňuje mnoho ženských problémov a neplodnosť.

Reflexná masáž chodidiel

je akupresúrne pôsobenie na plôšku nohy, kde máme celý náš organizmus. Reflexológia je zároveň diagnostickou metódou – to znamená, že sa využíva zistenie nerovnováhy v ľudskom organizme. Reflexológia sa tiež využíva ako preventívna metóda na udržanie tela v najlepšom stave.

Pôsobením a masážou môžeme včas pomôcť problémom, ktoré nám telo signalizuje bolesťou na jednotlivých miestach na nohe. Masážou receptorov znovu obnovujeme tok životnej energie, čím miznú všetky nezdravé javy. Masážou

dosiahneme lepšie prekrvenie receptorov a tým aj lepšie prekrvenie odpovedajúceho orgánu. Masáž predstavuje jednoduchý a veľmi príjemný spôsob relaxácie.

Masáž lávovými kameňmi – Hot stones

Pomáha nielen telu, ale aj duši. Pri masáži teplo kameňov, ale hlavne ich vlnenie pôsobí na meridiány, čo sú energetické cesty nášho organizmu. Táto čínska metóda uvoľňuje prietok týmito kanálmi, prečistí ich znovuobnovený tok energie, dodá nečakanú silu a radosť. Uvoľňuje napätie, stres, lokálnu bolesť, neurologické problémy, dýchacie ťažkosti, stimuluje vnútorné orgány, uvoľňuje toxíny a iné.

Kontraindikácie:

Zámer použitia:

- ochorenie srdca, vysoký krvný tlak
- cukrovka
- tehotenstvo
- necitlivosť kože
- vážne ochorenia
- kľúčové žily
- vírusové ochorenie – chrípka ...
- kožné ochorenia
- pooperačné stavy
- diabetes a pod.
- akútna astma, zápaly, infekcie
- zvýšenie červených krviniek a objemu krvi v tkanivách
- bolesť svalov, hlavy
- uvoľnenie, nervové a svalové - redukcia opuchov
- zvýšenie prietoku krvi
- zápcha a zažívacie problémy
- reuma - zlepšenie imunitného systému
- uvoľnenie toxín látok
- okysličenie v žilách
- lokálny analgetický účinok
- zvýšený metabolizmus v lokálnych

Manuálna lymfodrenáž

Je špeciálna masáž zameraná na lymfatický systém, ktorý je veľmi dôležitý pre imunitný systém nášho tela. Táto masáž slúži k odplaveniu únavových, odpadových a toxických látok z buniek a medzibunkového priestoru.

Zlepšuje krvný a lymfatický obeh, zmierňuje opuchy, odstraňuje z medzibunkového priestoru miazgovú tekutinu a tým umožňuje tukovým bunkám umiestniť sa do uvoľneného priestoru. Ide o komplex jemných a ľahkých hmatov aby sa podporil tok tekutiny v podkoží.

Je výborná proti opuchom horných a dolných končatín, bolesti hlavy, na zlepšenie metabolizmu, na prekrvenie podkožia a na zmiernenie až úplné odbúranie celulitídy.

Lymfodrenáž tváre, dekoltu, hlavy, krku a ramien, je vhodná pre odstránenie opuchov tváre, očných väčkov, vrások, pri liečbe akné, jaziev a na celkové osvieženie a zharmonizovanie pleti. Pomáha zvyšovať elasticnosť kože.

Kontraindikácie:

Indikácie:

- doposiaľ mliečné malígne ochorenie
- akútne bakteriálne a vírusové ochorenia
- reumatické opuchy
- posilnenie imunitného systému
- pri opuchoch – lymfedém, lipedém

- angína /mimo tvorených z ladvin, srdca a pečene/
- bronchitída, astma bronchiale
- hyperthyreósa
- hypotonia štítnej žľazy
- vysoký tlak
- dekompenzovaná ischemická
- choroba srdca
- hnisavé rany
- krvácajúca koža, znamienka
- ekzém
- opuchy ľadvinového a pečeneového pôvodu
- akútne žilné ochorenie s trombózou
- pri malých tvorbách jaziev
- na spomalenie tvorby vrások
- na zlepšenie krv. obehu
- pri nahromadení tukov
- pri bolestivých postoperačných stavoch
- na regeneráciu
- na odplavenie škodlivých látok
- opuchy po úraze
- opuchy pri tehotenstve
- opuchy pri zápaloch žíl
- po uštipnutí hmyzom
- po kozmetickom čistení /tváre/
- na kruhy pod očami
- na rehabilitáciu s kozmetickým zameraním
- akné
- migréna
- odstránenie únavy,
- pôsobí na nervový systém

Medová masáž – detoxikačná

Pri medovej masáži pôsobí liečivá sila včelieho medu pokožkou priamo na organizmus. Pomocou „pumpovacích“ hmatov med odstraňuje usadeniny, ktoré si telo nahromadilo vo svojich tkanivách. Naše telo hromadí všetky jedy zo životného prostredia, potravín a liekov, ktoré musíme užívať v priebehu rokov a to nielen v mäkkých tkanivách, ale i v kostiach. Pokiaľ sa ich telo nedokáže zbaviť iným spôsobom, je na to vhodná medová masáž.

!!!!!!! Po medovej masáži nepoužívať mydlo /kozmetiku/ len čistú vodu !!!!!!!

Vhodné použiť proti:

- alergiám /nie však na med/
- reumatické ochorenia svalov a kĺbov
- artróza
- žalúdočné a črevné poruchy
- chronická nádcha
- chronický únavový syndróm
- bolesti hlavy
- nervové poruchy všetkého druhu
- nespavosť
- výtoky a menštruačné potiaže
- depresie
- slabosť
- pri ťažkých chorobách

Neposkytovať:

- alergia na med
- otvorené rany
- poškodenie pokožky, rany, ekzémy
- nádorové zmeny
- krvácavé stavy
- žalúdočné vredy
- vysoký očný tlak
- trombóza
- infekčné ochorenia

- pečeňové ochorenia
- slabosť obličiek
- ochabovanie vitality a výkonnosti
- poruchy slinivky brušnej
- porucha plodnosti a potencie
- pri ochorení

Breussova masáž

Je energetická a veľmi účinná masáž zameraná na výživu platničiek. Breussova masáž je veľmi jemná metóda pôsobiaca na nervový systém a pohybový aparát, predovšetkým na chrbticu. Dokáže uvoľniť platničky medzi stavcami a tým uľaviť od bolesti. Klienti ju vnímajú veľmi priaznivo a sú prekvapení akou jemnou metódou sa im dá pomôcť. Masáž je podporená analgetickým účinkom ľubovníkového oleja.

Zvyčajne sa robieva ako doplnok k Dornovej metóde, ale je vhodná aj samostatne pri bolestiach chrbtice, pri závažnejších stavoch, a aj po klasickej a inej masáži zameranej na chrbticu.