

# **MASAŻE**

## **MASAŻ KLASYCZNY**

To najpopularniejszy masaż, który w zależności od formy - intensywności może być leczniczy, relaksacyjny, pobudzający. Może być wykonywany w formie zabiegu całościowego lub częściowego. Masaż działa przeciwbólowo, polepsza odżywianie tkanek, regeneruje mięśnie, reguluje napięcie mięśniowe, zwiększa elastyczność i sprężystość mięśni, zmniejsza tkankę tłuszczową, przyspiesza przemianę materii, uaktywnia przepływ krwi i limfy

## **MASAŻ RELAKSACYJNY**

Pobudza mięśnie, skórę i układ krążenia, a zarazem wspaniale oddziałuje na układ nerwowy - równoważy wysyłane przez ciało negatywne reakcje na stres, likwiduje mimowolne napięcie mięśni, przywraca prawidłowy rytm serca, właściwe krążenie i ciśnienie krwi, a nawet pomaga w walce z bezsennością. Celem masażu relaksacyjnego jest zmniejszenie napięcia mięśniowo-nerwowego i psychicznego, tym samym uzyskanie pełnego rozluźnienia, odprężenia.

## **MASAŻ KONTRALATERALNY**

Pod wpływem bodźców mechanicznych na bazie tego odruchu dochodzi do dużego przekrwienia w przeciwnej kończynie. Wraz z dużym przekrwieniem dochodzi do lepszego odżywienia przekrwionych obszarów i co za tym idzie szybszego procesu gojenia.

## **MASAŻ SPORTOWY**

Pozwala zwalczyć skutki zmęczenia spowodowane wysiłkiem fizycznym. Masaż zmęczonego mięśnia pomaga rozluźnić go i zapobiega późniejszym uszkodzeniom.

## **MASAŻ IZOMETRYCZNY**

Polega na intensywnym masowaniu mięśni podczas skurczu izometrycznego (napięcie mięśni bez wykonywania ruchu w stawie, czyli bez skracania długości mięśnia). Sprzyja to przede wszystkim rozwojowi siły i masy mięśniowej.

## **MASAŻ ODCHUDZAJĄCY**

Zadaniem tego rodzaju masażu jest rozbicie i rozdrobnienie podskórnej tkanki tłuszczowej, usunięcie toksyn z organizmu, polepszenie ukrwienia skóry i mięśni, przez co przyspiesza się przemianę materii. Do tego rodzaju masażu używa się kremów zawierających substancje roślinne, stymulujące metabolizm komórek, likwidujące tkankę tłuszczową oraz ułatwiające usuwanie toksyn i nadmiaru wody. W czasie serii zabiegów odchudzających wskazane jest wykonywanie ćwiczeń oraz przestrzeganie odpowiedniej diety.

## **MASAŻ HAWAJSKI**

Masaż Lomi-Lomi Nui jest formą hawajskiej „pracy z ciałem”, pochodzącą z dawnych świątyń na Hawajach. Polega na płynnych, jednostajnych ruchach przedramionami. Jest idealnym środkiem na szybkie i często niedbałe życie jakie prowadzimy, na nadmiar bodźców atakujących nas zewsząd, na wypalenie zawodowe lub stany depresyjne.

### **MASAŻ GORĄCYMI STEMPLAMI ZIOŁOWYMI**

Wykonywany jest za pomocą specjalnych stempli ziołowych. Rozgrzanymi stemplami wykonuje się szybkie, krótkie dotknięcia w odpowiednich miejscach na ciele. Efektem tego zabiegu jest: oczyszczenie organizmu, przyspieszenie przemiany materii, złagodzenie bólu, poprawa krążenia, zmniejszenie napięcia psychicznego.