

MASAŽE

Masaža se izvodi pritiskom pri kome terapeut najčešće koristi svoje ruke i šake, a iko može koristiti i ramena, laktove ili stopala. Danas se masaža primenjuje i preventivno i kao sastavni deo terapije i ozdravljenja pri lečenju mnogih zdravstvenih poremećaja i bolesti zbog blagotvornog dejstva na krvotok, imunološki sastav, tonus, mišića i smanjenje stresa.

Masaža ubrzava cirkulaciju i time oslobađa organizam tečnosti zadržanih u organizmu. Jedna od najpoznatijih je relax masaža koja stimuliše krvotok i limfni sistem kombinacijom pet osnovnih pokreta usmerenih prema srcu.

Tokom prvih prolećnih dana najpopularnija kod ženske populacije je anticelulit masaža. U pitanju je ciljani tretman koji koristi tehniku manuelne limfne drenaže i lokalizovanog dubokog pritiska na delovima tela na kojima postoji celulit. Celulit je u današnje vreme problem čak 80% žena, bez obzira na doba života, rasu ili telesnu težinu. Najviše ga ima na bedrima, zadnjici i nogama, a neretko se pojavljuje i na nadlakticama i stomaku. Anticelulit masaža intenzivno stimuliše i mikrocirkulaciju čime se nakupljeni celulit razgrađuje.

Aromaterapija je masaža u kojoj se upotrebljavaju eterična ulja koja mogu da imaju svojstvo sedativa ili stimulatora. Eterična ulja vrlo brzo preko kože prodiru u krvotok i deluju antiseptično, bez kontraefekata. Pre upotrebe terapeut obično nudi klijentu dve ili tri kombinacije ulja da sam izabere da bi opuštanje bilo potpuno.

Masaža kamenjem pruža jedinstvenu vezu sa prirodom, deluje kao termoterapija, jer kombinuje toplotu, hladnoću i pritisak, jer se tokom tretmana koristi kamenje različitih oblika. Toplije kamenje širi krvne sudove, terajući kroz krv telo, a to ima umirujuće dejstvo na nervni sistem. Ova masaža povoljno utiče na lošu cirkulaciju, krstobolje, nesanicu i depresije.

Ajurvedska masaža nastala pre 3000 godina u Indiji, radi se vrućim uljem i predstavlja kompletan zdravstveni sistem koji uključuje ishranu, detoksifikaciju, vežbanje, korišćenje biljaka i raznih tehnika. Ajurveda je koncipirana tako da svako od nas ima jedinstvenu konstituciju koju određuju tri vitalne energije u telu, doše: vata, pita i kapha. Svako ima sve tri energije u telu, mada je jedna ili kombinacija dve dominantna. Vata je pokretačka, i uglavnom se odnosi na nervni sistem i energiju tela. Pita je vatra i predstavlja metabolizam, enzime, sistem za varenje, žuč i kiselinu. Kapha je simbol vode, odnosi se na sluzokožu, masti ili limfni sistem.

Treba znati da pre masaže se treba istuširati, skinuti šminku i sav nakit, ne treba neposredno pre masaže koristiti kreme i mleko za telo.

Na masažu dodjite 10-15 minuta ranije, da biste imali dovoljno vremena da se pripremite i upoznate svog fizioterapeuta o zdravstvenom stanju, eventualnim tegobama ili povredama.

Nakon masaže treba ostati u ležećem položaju barem pet minuta, a posle toga ustati.