



Prestiz Komfort Atmosfera

Opis Masażu

Masaż klasyczny

Jest najpopularniej stosowaną formą masażu. W zależności od tego jak intensywnie jest on wykonywany, wyróżniamy jego różne właściwości (lecnicze, relaksacyjne, pobudzające). Masaż klasyczny stosowany jest w zapobieganiu i leczeniu różnych chorób np.: ortopedycznych, neurologicznych i innych. Prawidłowo wykonany pobudza tkanki, regeneruje mięśnie, polepsza ukrwienie.

Do wykonania profesjonalnego masażu potrzebne są odpowiednie olejki, kremy, czy maści lecznicze, które w połączeniu ze sprawną techniką masażu sprawiają, że nasze ciała pozostaną całkowicie odprężone.

Podstawowymi ruchami w masażu klasycznym są: głaskanie, ugniatanie, rozcieranie, oklepywanie, wibracja, roztrząsanie, ruchy bierne.

Masaż limfatyczny

Celem masażu limfatycznego jest usprawnienie krążenia w układzie limfatycznym, likwidacja obrzęków, drenaż tkanek, usprawnienie procesów immunologicznych.

Wykonuje się go z zastosowaniem technik: głaskania, rozcierania i ugniatania. Stosowane techniki powinny mieć charakter wypychający, czyli każda z nich poprzez odpowiednio rozłożoną siłę nacisku winna spowodować przepchnięcie limfy we właściwym kierunku. Siła nacisku na tkanki wzrasta w kierunku wykonywanego chwytu i nie powinna być przyczyną nadmiernego wzrostu temperatury tkanek. Masaż musi być wykonywany precyzyjnie, miękko i płynnie.

Masaż relaksacyjny

Celem tego masażu jest zmniejszenie, a następnie całkowite zniesienie napięcia mięśniowo-nerwowego i psychicznego, uzyskując tym samym uczucie pełnego odprężenia. Ruchy wykonywane przez masażystę są spokojne, powolne, rytmiczne, łagodne, a ich zadaniem jest uspokoić duszę i ciało.

Masaż Ma-Uri, polinezyjski

To znakomita metoda uwalniająca od stresu, regulująca przemianę materii, przywraca optymalną wagę ciała, ujędrnia skórę, likwiduje zmęczenie.

Ta technika masażu pobudza układ krążenia, reguluje ciśnienie tętnicze, usprawnia oddychanie, zwiększa przepływ w tkankach, mobilizując komórki do odtruwania i oczyszczania z produktów przemiany materii. Poprawia funkcjonowanie wegetatywnego układu nerwowego, łagodzi nerwice, stres, napięcie i stany neurotyczne.

Jest to terapia całościowa, skutecznie poprawia zarówno samopoczucie fizyczne jak i stan psychiczny człowieka, przywraca harmonię w ciele i w całej strukturze energetycznej organizmu. Pobudza organizm do samo uzdrawiania. MA-URI jest jedną z najstarszych technik uzdrawiania. Jest to nie tylko masaż relaksujący, ale przede wszystkim kompleksowa terapia na poziomie energetycznym.

Skutecznie oddziałuje na psychikę pacjenta, przynosząc błogostan emocjonalny. Daje bardzo dobre efekty terapeutyczne.

Masaż kosmetyczny

Masaż ten stosowany jest w celach profilaktyczno - pielęgnacyjnych, korekcyjnych i regenerujących.

Jego oddziaływanie daje efekt elastyczności skóry i mięśni oraz zapobiega powstawaniu zmarszczek w dużej mierze wpływa on na powierzchnię skóry gdzie powoduje usuwanie zrogowaciałego naskórka oraz poprawia ukrwienie. Do prawidłowego wykonania masażu niezbędne są różnorodne kremy, żele, koncentraty, jak również różnego typu maseczki.

Masaż tybetański

Masaż tybetański wywodzi się z buddyjskich przekonań na temat medycyny. Jego istotą jest harmonia między duchowością, a cielesnością człowieka. Przed przystąpieniem do zabiegu masażysta diagnozuje stan pacjenta i określa cel masażu. Sama technika polega na wywieraniu odpowiedniego nacisku na specyficzne punkty akupresyjne i meridiany (czyli sieci kanałów energetycznych w organizmie). Masaż tybetański zalecany jest jako wsparcie tradycyjnej terapii medycznej w przypadku schorzeń kręgosłupa, chorób stawów i krążenia, nadciśnienia, nerwic, bólów głowy, kłopotów z zatokami oraz jako skuteczna metoda regeneracji mięśni. Również osoby zdrowe mogą poddać się takiemu zabiegowi, dzięki czemu osiągną stan rozluźnienia i dobrego samopoczucia, zapominając o zmęczeniu.

Masaż sportowy

Masaż sportowy jest jednym ze składników odnowy biologicznej, a jego celem jest zniwelowanie ogromnego zmęczenia organizmu. W zależności od tego czy odbywa się przed wysiłkiem, w jego trakcie czy po nim, wyróżnia się różne rodzaje masażu sportowego: przedwysiłkowy (przygotowanie do wysiłku), międzywysiłkowy (np. stosowany w przerwach między startami na zawodach), powysiłkowy (regenerujący organizm po trudach rywalizacji sportowej) oraz uzupełniający (wspomaga trening).

Masaż sportowy różni się od klasycznego przede wszystkim większą siłą wykonywania. Zwiększona energiczność takiego zabiegu wynika z konieczności rozgrzania mięśni.

Masaż ujędrniający

Masaż ujędrniający ma na celu stymulację osłabionych mięśni oraz poprawę elastyczności skóry i tkanki łącznej. Polecany jest przy nagromadzeniu opadającej, nieco zwiotczalej skóry i tkanki np.: po ciąży lub gwałtownym schudnięciu. Poprawia krążenie, liftinguje opadające pośladki oraz ujędrnia uda i brzuch.

Masaż odchudzający

To jedna z metod używanych w terapiach leczących nadwagę. Wykonywane podczas jego trwania czynności, takie jak: oklepywanie, uciskanie i ugniatanie, mają za zadanie rozbicie komórek tłuszczu znajdujących się w tkance podskórnej. Te intensywne czynności umożliwiają szybsze spalanie tłuszczu w organizmie, a co za tym idzie, utratę nadwagi oraz redukcję cellulitu. Masaż odchudzający stosowany jest w okolicach ud, pośladków i bioder, gdzie skutecznie likwiduje zbędną tkankę tłuszczową, wspomagając tym samym terapię odchudzającą.

Masaż leczniczy

Jest to metoda terapii polegająca na dostarczaniu choremu organizmowi bodźców mechanicznych. Istotą wszelkich tego typu zabiegów jest przekształcanie energii mechanicznej masażu na energię impulsów elektrycznych, co ma doprowadzić do miejscowego usuwania objawów choroby. Masażyści stosują różnego rodzaju olejki, wazelinę czy lanolinę jako środki zapobiegające otarciom masowanych części ciała.

Masaż leczniczy rozgrzewa mięśnie, poprawia krążenie, przyspiesza przemianę materii. Typowe techniki stosowane w tej metodzie, to: głaskanie, wygrabianie, wałkowanie, rozcieranie, oklepywanie, roztrząsanie, wyciskanie, ugniatanie, masaż wibracyjny. Mogą one być wykonywane ręcznie lub za pomocą specjalnych narzędzi (np. stemple, bańki, rozgrzane kamienie).