

Klasické masáže

Jsou nejnámějším rehabilitační, rekondiční a odpočinkovou metodou pro člověka. Využívá hmaty, přitlaky, tření a hlazení na odstranění ztuhlých svalů a pomáhá prokrvit tělo. Pomáhá i po duševní stránce se uvolnit a odpočinout.

Indické masáže

Patří mezi relaxační metody pocházející z Indie, kde je tradiční součástí každodenního života. Masíruje se ramena hlavně hlava a obličej. Masáž hlavy má zvláště výrazný vliv na vyrovnanou mysl. Odstraňuje duševní vyčerpání, podrážděnost, současně však zvyšuje bdělost a soustředěnost, působí na zlepšení vaší koncentrace. Pomáhá odstraňovat poruchy spánku, navozuje pocit duševní pohody a celkově fyzicky i psychicky harmonizuje organismus. Pravidelné masáže hlavy působí proti migrénám a depresím.

Masáž lávovými kameny

Jedná se o jednu z nejlepších terapií na celkovou relaxaci a regeneraci organismu. Přikládání teplých kamenů o teplotě 40-60°C uvolňují postupně teplo které navozují pocit pohody, kontakt z kamenů podporuje krevní oběh a uvolňují, svály do hloubky, posilují lymfaticky a imunní systém. Při položení teplých kamenů na zóny, které proudí tělem blahodárně, až léčebně působí na činnost vnitřních orgánů a můžou je vyléčit. Jste tedy hodně pracovně vytiženi, přemůže vás občas stres a unava, potřebujete načerpat sílu a udělat sobě radost tak lávové kameny je to nejlepší z masážních procedur. Proto kameny jsou dobře nejen v zimě ale i v letním období kdy tělo člověka je unavené od slunce, potřebuje dodat energii z kamene a posílit imunitu.

Reflexní terapie

Reflexní zóny se nacházejí na celém těle, ale jejich nejdůležitější seskupení je na chodidlech tak, že se jedná o masáž nohou. Touto masáží se dosáhne lepšího prokrvení i bioenergie, které pak snáze doputují do orgánů spojeného s danou zónou. Mačkaní plošek na nohou ovlivňujeme stavy vnitřních orgánů a postupně je posilujeme, aby se samovolně vyléčily.

Baňkovaní

Baňkovaní pomáhá například při bolestech zad a pateře. Celkově ovlivňuje funkci vnitřních orgánů. Tělo se během terapie okysličuje, detoxikuje a dochází k okamžité úlevě od bolesti. Baňkovaní pomáhá léčit řadu chorob a neduhů. Baňky díky podtlaku ovlivní látkovou výměnu i lymfu ve svém okolí díky tomu dochází k zlepšení imunity, metabolismů a funkcím vnitřních orgánů.

Tepelná masáž aloe

Je masáž z tzv. termoterapie. Používá se tepelné bahní nosiče, které se rozehřejí na teplotu 40°C což způsobí uvolnění svalové hmoty a otevírá kožní póry které vstřebávají krém z Aloe vera, což se posléze rozmasírovává a vtírá do těla. Celkově se tělo uvolní a relaxuje. Působí na krevní oběh i na lymfatický systém a pomáhá tělu s regenerací kožních pórů.

Ježková masáž

Jedná se o jemnou tlakovou masáž s masážním ježkem, která se provádí na ploškách nohou a zádech. Masáží se hodně působí na reflexní body na těle a zároveň prokrvuje svalstvo, což okysličuje krev proudící ve svalech.

Dornová metoda

Velmi jemná manuální terapie, která dokáže obratle a klouby vrátit do jejich původní přirozené polohy. Po vrácení kloubů a obratlů do původní polohy lze cítit okamžitou úlevu. **Dornovou metodou** se napravují klouby a obratle a vyrovnává se celková statika těla. Děje se tak šetrně jemným tlakem za aktivního pohybu a spolupráce pacienta. Touto metodou můžeme srovnat **rozdílnou délku dolních končetin**, vyrovnat rotace kyčelních kloubů, korigovat vyosené obratle, odstraňovat bolesti spojené s nerovnostmi páteře, mravenčení v nohou i rukou, bolesti hlavy, srovnává se i kostrč. Právě vybočená kostrč může mít souvislost s bolestmi hlavy, pociťovanými jako „zablokovaná“ krční páteř. Správné postavení pánve je nezbytně nutné k nápravě vbočených palců na nohou. Vzhledem k provázanosti páteře s inervací vnitřních orgánů dochází ke zlepšení funkce vnitřních orgánů. Po srovnání posunutých obratlů často přejdou migrény, bolesti ramen, bolesti a brnění vystřelující do nohou i jiné potíže.

Detoxikační medová masáž

- medová masáž patří mezi masáže léčebné ale i mezi preventivní prostředky péče o zdraví.
- léčivé účinky včelího medu jsou známy již několik tisíciletí
- medová masáž by měla patřit nejen mezi léčebné ale i mezi preventivní prostředky péče o zdraví
- masáž začíná nanesením vlažného medu, pokračuje vlastní masáží pomocí speciálních hmatů
- medová masáž je vyhledávaná pro svoje výrazné detoxikační účinky
- masáž také výrazně posílí Vaši imunitu

Jedná se o léčivé i kosmetické ošetření, při kterém se využívá výjimečných vlastností medu a speciálních masérských hmatů, kdy se odstraňují nejen odumřelé buňky z povrchu pokožky, ale hlavně **jedy a toxiny z tělesných tkání**. Tyto škodliviny se během masáže objevují na pokožce ve formě jakýchsi výměšky, které vypadají jako žvýkačka. S pomocí medu dochází k **odstraňování toxinů až z hloubi těla**. Odstraňuje usazeniny, jedy z životního prostředí, potravin, léků, které si tělo nahromadilo během života. Medová masáž celý organismus **silně oživuje**. Její použití je tedy vhodné při stavech vyčerpání a slabosti v důsledku stresu a napětí, při stavech neklidu apod. Odstraňuje usazeniny, které tělo nahromadilo ve svých tkáních. Velmi se osvědčila při očištěných kůrách. Bývá úlevou při chronických chorobách.

