

## MASÁŽ S LÁVOVÝMI KAMEŇMI

Masáž lávovými kameňmi nie je niečím „novým“, ale má svoju dlhú históriu... Pochádza údajne z kmeňových rituálov praktizovaných indiánmi, ktorí používali teplé alebo studené kamene na potlačenie napätia v tele. Je to forma alternatívnej medicíny pre telo aj dušu, určitý druh reflexnej masáže. Toto indiánske umenie masáže bolo prispôsobené a skombinované s osvedčenými masážnymi technikami. Ale nedá sa povedať, že Indiáni boli jediní, ktorí používali kamene ako terapiu. Boli pravdepodobne používané aj Číňanmi...

Postupne sa vyvinulo niekoľko techník masáže, pri ktorých sa využívajú lávové kamene:

**1. TRANQUILITY STONE masáž** – pochádza z Číny a jej hlavná náplň je harmonizovať energiu. Používa 53 kameňov o teplote 38- 40 °C.

**2. LA STONE THERAPY** - americká verzia – je to intenzívna masáž, s použitím 104 veľkých a veľmi teplých kameňov- teplota kameňov je 60-70 °C.

**3. MAGIC HOT STONES** – používa 24 - 32 kameňov o teplote 45- 50°C. Je to kombinácia aktívnej masáže s použitím lávových kameňov, ale aj bez nich. Zároveň sa využívajú prvky čínskej masáže- prehriatie a harmonizácia problémových miest priložia sa na ne teplé kamene. Počas masáže dochádza k hĺbkovej aplikácii tepla, čo pôsobí výrazne relaxačne nielen na masírované miesto, ale aj na celý organizmus.

V rámci tohto typu masáže je možné využiť aj **kombináciu teplých a studených kameňov**. Táto varianta prináša úľavu hlavne v chronickom štádiu reumatických ťažkostí v oblasti svalov, šliach a kĺbov

### Kontraindikácie masáže s lávovými kameňmi:

- vysoký krvný tlak
- akútne zápaly
- infekčné ochorenia v akútnom štádiu
- precitlivosť na teplo
- kŕčové žily
- otvorené rany
- tehotenstvo

**Čas masáže:** celotelová - 90 minút, čiastočná- 45 minút, chodidiel- 30 minút

## MEDOVÁ MASÁŽ

Je to detoxikačná masáž, ktorú je možné robiť len v oblasti chrbta, avšak účinkuje na celý organizmus. Prostredníctvom „pumpovacích“ pohybov rúk sú vysávané staré usadeniny a jedy až z hĺbky telesných tkanív. Je preto vhodná hlavne pri typických civilizačných chorobách ako sú napr. reumatické ochorenia svalov a kĺbov, žalúdočné a črevné poruchy, chronický únavový syndróm.

### Kontraindikácie:

- alergia na med
- akútne ochorenia
- v oblasti otvorených rán
- pri poškodení pokožky, ekzémoch
- vysoký krvný tlak

### Čas masáže:

Kým sa med na problémových miestach zmení na hmotu, ktorá vyzerá ako žuvačka a miesta bez problémov sú čisté (to dosiahneme iba domácim medom) 30 – 60 minút.

## REFLEXNÁ MASÁŽ CHODIDIEL

Je to dôkladná masáž chodidiel a členkov pri ktorej sa upraví svalové napnutie, prekrvenie a tok lymfy. Úpravou postavenia prstov pôsobí preventívne proti vzniku, prípadnému zhoršeniu haluxov (vybočených prstov na nohách), zmiernuje bolesti, ktoré sú pri problémoch s klenbami chodidiel. Zároveň reflexne vplýva na celé telouvoľňuje svalové napnutie a navodzuje celkovú relaxáciu.

### Kontraindikácie:

- akútne ochorenia
- plesňové ochorenia nôh
- v oblasti otvorených rán

**Čas masáže:** 30 minút

## LYMFODRENÁŽNA MASÁŽ

Je to masážna technika, ktorá plne toleruje lymfatický systém- anatómiu a smer a rýchlosť toku lymfy. Podporuje imunitu, detoxikačné schopnosti organizmu a má v neposlednej rade významné regeneračné a kozmetické účinky (urýchľuje regeneráciu po fyzickej, aj psychickej námahe, po zdravotných problémoch a tiež má vplyv na celulitídu a zlepšuje pružnosť pokožky celého tela). Lymfatický systém má nezastupiteľnú úlohu v obranyschopnosti organizmu. Pretože sú lymfatické cesty a uzliny situované väčšinou v povrchových častiach tela, môžu sa prejavíť ich prípadné problémy viac- menej tiež kozmeticky formou opuchov – na horných, alebo dolných končatinách, na tvári- vačky pod očami a pod. Táto jemná masáž je tiež ako jediná masáž vhodná pri kľúčových žilách.

## LYMFODRENÁŽNA MASÁŽ TVÁRE

Masíruje sa celá hlava(aj vlasová časť) nielen tvár. Plne využíva regeneračné a detoxikačné účinky tejto metódy. Je zaujímavá nielen s kozmetického pohľadu (regenerácia pokožky tváre), ale aj zo zdravotného hľadiska v oblasti hlavy (chronická nádcha, problémy s dutinami, očami, ušami...)

### **Kontraindikácie:**

- akútne ochorenia
- ochorenia srdca, pečene, ľadvín
- poruchy látkovej výmeny

### **Čas masáže:**

- celotelová - 75 minút
- čiastočná - 60 minút
- tváre - 30 minút

## INDICKÁ MASÁŽ HLAVY (CHAMPI)

Masáž hlavy úžasne zlepšuje zdravotný stav kože a podporuje rast krásnych, lesklých vlasov. Toto prastaré umenie zaručene pomáha odbúravať stres, odstraňuje únavu, pôsobí proti nespavosti, pomáha zmierniť bolesti hlavy pri migréne a zároveň poskytne vhodnú liečbu všetkých možných bolestí i stuhnutého svalstva krku a pliec. Masíruje sa postupne oblasť krku, ramien a nakoniec hlava a tvár.

Táto masáž je v Indii po celé generácie neoddeliteľnou súčasťou rodinného života a bežná súčasť ponuky holičov a kaderníkov. Zvesti o tejto indickej tradícii sa dostali na Západ oveľa skôr než samotná masáž, a to v podobe slova „šampón“, ktoré pochádza z hindského slova „čámpná“, čiže robiť „čampi“ čo znamená masírovať hlavu.

### Čas masáže:

Masáž sa robí v sede 30 minút (je možné aj 60 minút).

## TELOVÉ SVIEČKY

Je to stará indiánska liečebná metóda. Sviečka - v skutočnosti je to do „kornútka“ stočené jemné ľanové plátno napustené zmesou z včelieho vosku a medu. Pridaním éterického oleja sa zvyšuje liečebný účinok sviečky.

Sviečka sa priloží na miesto, ktoré chceme ošetriť, horný okraj zapálime. Podtlak – vákuový efekt – vytvorený horením sviečky uvoľňuje a zároveň vyťahuje usadeniny, ktoré sa hromadia v miestach kde máme zdravotný problém.

Tejto teórii, na akom princípe sviečka funguje síce nemusíme veriť. Je však neodškriepiteľné že aplikácia sviečky prináša úľavu a rýchlejšiu regeneráciu organizmu.