

Prečo potrebujete masáž?

Pravidelné absolvovanie masáže je snaha o zachovanie si dobrého zdravia, fyzickej a psychickej pohody čo možno najdlhšie. Masáž ako jedna z najstarších liečebných metód sa používala už v staroveku na uštiepenie rôznych bolestí, liečení a doliečovaní zranení ale aj na účinnú prevenciu mnohých chorôb.

Pokiaľ máte záujem, vyskúšajte moje masáže služby, rada vás uvítam v mojom masážnom salóne MASAI v Spišskej Staréj Vsi. Zaručujem vám kvalitné služby. Pokúsím sa kladne ovplyvniť alebo odstrániť vaše problémy.

Klasická masáž

Klasická masáž je sústava základných masérskych hmatov, ktoré sa vykonávajú na tele masírovaného za účelom uvoľnenia, alebo tonizujúcim účinkom.

Miestny účinek masáže sa prejavuje v oblasti kože uchycených pohybov zliaz a normalizáciu napätia povrchových zrobovateľných vrstiev, zvýšením sekcie pohybov zliaz a normalizáciu napätia kože. Trením sa dosahuje urýchlenie vpradzňovanie povrchových žil a lymfatických ciest. V masírovaných tkanivách sa podporí prekrvenie so všetkými sprievodnými účinkami. Masážou sa zvyšuje tok miazgy lymfy, zlepšuje sa svalová činnosť a správny odtok hmatov možno dosiahnuť zvýšením alebo znížením svalového tonusu. Hmaty s hlbokým účinkom rozrušujú zrásky v tkanivách, zlepšuje sa výživa svalov. Masáž má celkový upokojujúci, alebo povzbudzujúci účinok na telesnú výkonnosť a vplyva aj na stav centrálného nervového systému, ktorý spätne ovplyvňuje periferne orgány a ich funkcie.

Reflexná masáž chodidiel

Reflexológia je prastará a nesmierne účinná metóda, ktorá využíva tlak zóny mikrosystémov, ktorým možno ovplyvňovať celé telo. Pri stimulácii reflexnej zóny na chodidle je vyvolaná reakcia v orgánoch a žľazách. Masážou sa dráždia receptory, dráždenie sa prenáša dostrednými dráhami do mozgu a odtiaľ idú spätné reakcie do kože, podkožia, svalov a tkanív. Aktivizuje samoliečebné sily organizmu a zároveň vypravuje usadeniny a toxíny z orgánov a miest na tele, ktoré trpeli pred aplikáciou terapie nedostatočnou cirkuláciou krvi. Reflexológia nám pomôže aktivovať prirodzené liečebné sily tela a prispieva k obnoveniu rovnováhy potrebnej k normálnemu fungovaniu ľudského tela.

Vákuová banková masáž

Okrem výrazného uvoľnenie svalov a rozprúdenia toku energií majú veľký význam pri čistení organizmu od usadenín splošnej latickej výmeny. Táto málo známa procedúra je veľmi účinná. Odstraňujú sa blokady v dráhach, svalové napätie, gely a spazmus svalov. Hlavným cieľom bankovania je posilniť samoliečebné sily organizmu, dať ich do pohybu, aktivovať celý organizmus a zvyšovať jeho výkonnosť.

Mäkké techniky

Mäkké techniky alebo manipulácia mäkkých tkanív predstavuje liečbu preťahnutím kože v ríse, uvoľnením fascií v podkoží. Technika je neobolstivá. Je odlišná od klasických masáží, nepoužívame žiadne oleje. Táto technika sa používa na uvoľnenie povrchne uložených svalov, skrútených svalov a šliach, jaziev. Je veľmi účinná, hlavne s posunom (preťahnutím) fascií na chrbte, pri stuhnutí svalstva. Má podobný účinok ako reflexná masáž chrbtice.

Masáž lávovými kameňmi

Už v staréj Číne používali masáž lávovými kameňmi na odstraňovanie bolesti. Kameňom prikladali moc danú od boka, hovorní o neopakovateľnej skúsenosti, o spojení človeka s prírodou, i o predstave niečoho magického.

Posilňuje vplyv na zlepšenie cirkulácie krvi, čím dochádza k jej okysličeniu, prekrveniu cievy, zvyšovaniu metabolizmu tkanív a detoxikácii tela. Masáž lávovými kameňmi eliminuje bolesť svalov, uvoľňuje spazmy, znižuje opuchy a zápal po zraneniach. Na psychiku, pôsobí antistresovo, odberá negatívnu energiu a rozprúdi energetický tok organizmu.

Kozmetická lymfomasáž tváre

Je orientovaná na lymfatický systém a vyznačuje sa svojou jemnosťou, ľahkosťou, nežnosťou. Je veľmi príjemná.

Pomáha pri akýchkoľvek únave, vyčerpanosti, bolesti hlavy (migreny), odstraňuje kruty pod očami, opuchy viečok a iné opuchy na tvári. Pôsobí na lymfatický opuch primárny - vrodený, kde je málo lymfatických cievy, alebo sú zle vyvinuté, na lymfatický opuch sekundárny - získaný poškodením pokožky, po únave alebo po operácii.

Kozmetická lymfomasáž spomaľuje proces starnutia a tvorenia vrások.

Medová masáž

Medová masáž je metóda, pri ktorej sa z tela odstraňujú usadeniny, ktoré sa nahromadili v tkanivách z potravín, liekov a pod. a telo ich nevie dostatočne vlastnými vylučovacími orgánmi odstrániť. Zbavuje telo toxínov, pôsobí do hlavy tkaniv, čím odzdvíja celý organizmus, obnovuje prirodzenú detoxikačnú schopnosť organizmu a spúšťa ozdravné procesy v tele. Táto masáž je veľmi príjemná, uvoľňujúca a zároveň pôsobí ako peeling - zjemňuje a hydratuje pokožku.

Čokoládová masáž

Vďaka čokoládovej masáži a zábalu sa do pokožky dostávajú antioxidanty, aminokyseliny, minerálne soli, magnézium, horčík, vápnik, draslík, fosfor a vitamíny, ktoré dodajú telu potrebnú energiu strácajúcu sa každodennými starosťami. Spomaľuje proces starnutia a udržuje pokožku vo výbornom stave. Na svojom tele uvidíte príjemné zmeny, ktoré pôsobi čokoláda svojimi výmnožnými účinkami a vlastnosťami.

Okrem zozbňujúcich účinkov, podporuje odplavovanie toxických látok z tela, zbavuje krvný obeh, posilňuje cievnú stenu, podnecuje organizmus k tvorbe endorfínu - "hormónu šťastia", pôsobí veľmi relaxačne a preto je čokoládová masáž výborná na odstránenie depresie a stresu

Anticelulitídová masáž

Masáž spočíva hlavne v rozpúšťaní lymfy v lymfatických cievach a v kožných výsôchniciach. Nahromadené toxické látky musia byť z tela odvádzané. Zlý krvný obeh a lymfatický obeh je spôsobený hlavne sedavým zamestnaním, preto je ho dobre rozpumpovať cvičením alebo masážami.

Anticelulitídová masáž je zameraná špeciálne na časti tela, ktoré celulitída najviac postihuje: stehná, gluteálna časť a boky.

Lymfomasáž celého tela

Lymfodrenáž je masáž lymfatického systému s účinkom rýchleho odplavenia unavových a odpadových látok z kože a podkožia, s účinkom jej regenerácie. Je vhodná pri liečbe lymfodrenny, na zmiernenie a zastavenie prejavov celulitidy, pred a po športovom výkone.

Deformity chrbtice

Skolióza, kýžza a ich rehabilitačná liečba, metóda na "rehabilitačných bradielkach" - vyťahovanie skrútených štruktúr, svalov a ich posilňovanie.

Možnosť zakúpenia permanentky a darčekovej poukážky

anna džurná

masážny salón



+421 907 764 159

E-mail: anna.dzurna@centrum.sk

SNP 139/86, Spišská Stará Ves

MOŽNOSŤ ZAKÚPENIA PERMANENTKY

anna džurná