

RELAKS MASAŽA

Isprobajte predivan osećaj relaks masaže na vašoj koži, ova masaža hrani, regeneriše, budi vitalnu snagu i vraća harmoniju čitavom organizmu. Relaks masaža deluje na psihu i čula putem mirisnih ulja kao aromaterapija. Putem nežne stimulacije energetskih tačaka tretman vraća ravnotežu protoka energije, smanjuje napetost, a miris ulja daje prijatan osećaj relaksacije, opušta i popravlja raspoloženje. U kombinaciji sa opuštajućom muzikom koja deluje putem sluha vrši se kompletna relaksacija i sva čulna polja su pokrivena.

KLASIČNA TRADICIONALNA MASAŽA

Kod klasične masaže tela maser gladi, stiska, češka, kruži, udara po goljoj koži i kao posledica toga velike grupe mišića postaju ponovno gipke, elastične, izdržljive. Smanjuje stres, pojačava tonus mišića, poboljšava cirkulaciju... Iskustvo masera presudno je kod izbora tehnike masiranja (koriste se sve poznate tehnike) da bi se postiglo poboljšanje prokrvljenosti, tonizacija ili opuštanje mišićnih grupa, što povoljno utiče na rad ostalih telesnih organa.

ŠIACU MASAŽA

Šiacu je japanska tehnika masaže i u prevodu znači *pritisak prstima*. Ova tehnika je idealna za smanjenje bola a koristi se i za smanjenje hormona koji izazivaju stres. Šiacu masaža je verovatno najstariji način lečenja i kao takva doživela je mnogobrojne izmene nezavisno od razvoja kulture i zdravstva u pojedinim krajevima sveta. Šiacu masaža je metoda fizikalne terapije koja se služi nizom pokreta na površini tela kako bi se manipuliralo telesnim tkivima. Izvodi se rukama u cilju direktnog ili indirektnog delovanja na mišićni i nervni sistem i cirkulaciju krvi i limfe. Nalik je akupunkturi u kojoj se ne koriste igle.

Šiacu je umetnost prirodnog lečenja tj. kombinacija više tehnika orijentalne tradicionalne medicine. To je vid lečenja koji koristi akupresurne tačke i energetske kanale (meridijane) da bi se uravnotežila telesna energija i poboljšalo zdravlje. Ovi tretmani dovode do duboke psihofizičke relaksacije i energetske uravnoteženosti što je veoma važno za normalno funkcionisanje. Zdravi ljudi i sportisti treba da je koriste da bi sačuvali zdravlje, akutno bolesni da bi ozdravili, a hronično bolesni da približe zdravstveno stanje normalni. Primenjuje se vertikalni i kontinuirani pritisak na akupunkturne tačke na telu palcem i dlanom kako bi se ublažio bol i napetost, kao i zbog poboljšanja funkcionisanja unutrašnjih organa i drugih obolelih delova tela. Duboki i nežni šiacu pritisak dovodi telo i um u stanje duboke opuštenosti. Kada se fizički i emocionalni stres javi on se manifestuje i spolja, u kožnom i mišićnom tkivu. Zbog toga specifične tačke ili oblasti mogu postati bolne i osetljive. Orijentalna medicina uspela je da razvije sistem terapije koji koristi ove tačke ne samo za postavljanje dijagnoze, već i za lečenje. Šiacu deluje na unutrašnje stanje tela manipulisanjem perifernih i eksternih tkiva i stimuliše telo da proizvodi sopstvene hemikalije za otklanjanje bola koji se zovu endorfini, poznatiji kao antistres hormoni.

Ovom masažom višak energije se razbija ili deblokira i time se poboljšava cirkulacija i vraća ravnoteža. Dodirima i pritiscima prstiju terapeut odaje i deo svoje bionergije, a tretman šiacu masaže podrazumeva i udaranje, štipanje, lupkanje, istezanje i druge fizičke manipulacije pojedinih delova tela.

Mesta na kojima imamo stagnaciju energije tj. energetski blok su *aku*-tačke na kojima se izvodi tehnika jer se preko njih deluje na pojedine organe, sisteme i njihove funkcije. Takođe, meridijani, kanali ili tokovi energije koji se nalaze odmah ispod kože imaju tačno određenu putanju, to su mesta na kojima se primenjuje tehnika šiacu masaže. Ovi energetski tokovi i organi su usko povezani tako da debalans u jednom delu može izazvati bolest više organa i sistema.

Šiacu masažom se mogu uspostaviti dijagnoze, otkloniti uzroci i simptomi bolesti, smanjiti bolovi i ograničenja, psihofizički relaksirati pacjenti i uravnotežiti telo, um i duh. Broj tretmana se razlikuje u zavisnosti od bolesti koja se leči. Za akutne probleme može biti dovoljno nekoliko

tretmana, za kompleksna i dugotrajna oboljenja predlaže se više tretmana. Nakon znakova poboljšanja, broj tretmana se smanjuje, ali bi idealno bilo da se šiacu masaža koristi kao preventivna medicina. U zavisnosti od načina života svakog pojedinca, redovni nedeljni ili mesečni tretmani mogu održati ravnotežu tela i uma jer šiacu ima analgetsko, relaksirajuće, ublažavajuće, balansirajuće i obnavljajuće dejstvo. Terapija se pokazala efikasnom u sledećim slučajevima:

- Glavobolja
- Astma
- Artritis
- Bol u leđima
- Digestivni problemi
- Bol u vratu
- Nesanica

ANTISTRES MASAŽA

Masaža biranim, biljnim uljima, uključuje celo telo, masažu glave lica i stopala, da bi smanjili psiho-fizičku napetost, poboljšali vitalnost, otklonili stres i napetost u mišićima.

ANTICELULIT MASAŽA

Celulit nastaje kao posledica nepravilnog načina ishrane, nedovoljnog kretanja, stresa, a može nastati i kao posledica hormonalnog poremećaja. Anticelulit masažom delujemo na celulit tako da podstaknemo rad limfe, cirkulaciju, otklanjamo višak tečnosti, eterična ulja razaraju masne naslage koje se nakupljaju neravnomerno (izgled narandžine kore). Samom masažom delujemo na "razbijanje" masnih ćelija.

Preporučujemo tretman:

- Masaža - kao najkvalitetniji tretman celulita
- Odgovarajuća dijeta s puno tečnosti
- Kretanje

Tretmani mogu trajati od nekoliko nedelja do nekoliko meseci. Preporuka je najmanje 10 tretmana gde se postižu vidljivi rezultati. **NAPOMENA:** ni jedan uređaj ne može zameniti ruke masera!

LIMFNA DRENAŽA

Limfa je bezbojna tečnost koja se sastoji od plazme, belih krvnih zrnaca i nešto crvenih krvnih zrnaca. Stvara se u međućelijskom prostoru tkiva i prenosi otpadne materije i belančevine. Limfa neprestano kruži telom. Naš organizam prožet je mrežom limfnih kanala koja završava u terminusu. Terminus čine dve posudice, sa svake strane korena vrata po jedna, kroz koje prolazi sva limfa tokom dana, a to obično bude oko 2 - 4 litre tečnosti dnevno.

Kružeći organizmom, limfa prolazi kroz mnoge limfne žlezde. U limfnim žlezdama limfa se filtrira na putu prema terminusu. Limfne žlezde veličine su od 3 do 6 cm, a njihov je zadatak da čiste limfu od bakterija.

Slezina, najveća limfna žlezda, nalazi se u gornjoj levoj strani trbušne duplje i učestvuje u stvaranju limfocita, belih krvnih ćelija te uklanja stare crvene krvne ćelije iz protoka krvi.

Ručna limfna drenaža

Ručna limfna drenaža je tretman u kojem se laganim pritiscima ruku tretira telo kako bi se limfa potisnula i uklonila kroz vene. Limfa prenosi hranljive materije i kiseonik iz krvi do svake naše ćelije, a na povratku sakuplja štetne materije i vraća se u krvotok. Zadatak drenaže je da limfu ukloni kroz vene do bubrega koji će preuzeti štetne materije iz limfe i putem mokraće izbaciti iz organizma.

Prilikom drenaže najpre se tretiraju terminusi, udubine pri korenu vrata kroz koje limfa prolazi na svom putu kroz organizam, a zatim se prelazi na drenažu pojedinih delova tela.

Limfna drenaža višestruko pozitivno deluje na organizam. Budući da postoji veoma malo kontraindikacija za manualnu limfnu drenažu, primenjuje se kod mnogih patoloških procesa, aktivira limfni sistem nakon hirurških zahvata i terapije zračenjem, ublažava dugotrajne ožiljke i zadebljanja kože, podiže imunitet u zahvaćenom ekstremitetu. Korisna je i kod mnogih stanja koja nisu povezana sa limfedemima, venski edem, lipedem, a koristi se i protiv bora, akni, glavobolja, pre menstruacije, kao pomoć pri mršavljenju...

Limfna drenaža delotvorna je i u misiji uklanjanja celulita, zato što dreniranjem viška tečnosti iz vezivnog tkiva poboljšavamo snabdevenost ćelija kiseonikom, uklanjamo otpadne materije iz organizma i zamenjujemo ih korisnim hranljivim materijama koje dolaze s krvlju. Drenažom utičemo i na bolji izgled kože.

Ručna limfna pomaže u radu nervnog sistema, reguliše krvni pritisak, smanjuje stres i poboljšava san.

Tipična ručna limfna drenaža traje otprilike sat do sat i po. Tokom prvog savetovanja terapeut će vas pitati za vaše stanje organizma i preporučiti broj i učestalost terapija. Ručna limfna drenaža se može koristiti u kombinaciji sa tradicionalnim oblicima lečenja kako bi se pre osetilo olakšanje. Većini pacijenata koji su prošli ovu terapiju ovo je vrlo ugodno i opuštajuće iskustvo, sa malo ili uopšte bez neugodnosti.

Koje su koristi ručne limfne drenaže?

Ručna limfna drenaža je preventivno i dopunsko lečenje. Daje podsticaj imunološkom sistemu. Pokazala se vrlo efikasnom u lečenju bolesti poput edema, začepljenja sinusa, nadutosti, migrenskih glavobolja i reumatičnog artritisa.

Također doprinosi bržem izlečenju lomova, istegnutih ligamenata, uganuća i smanjuje bolove. Manualna limfna drenaža se takođe koristi za lečenje problema sa kožom poput akni, za zalečenje rana i opekotina, za smanjenje ožiljaka i strija, te za uklanjanje celulita. Ima duboko opuštajući učinak na nervni sistem i odlična je za oslobađanje od stresa.

Ručna limfna drenaža se koristi u kombinaciji sa drugim terapijama za lečenje primarnog i sekundarnog limfadema. Vrlo je efikasna u lečenju oteklina koje su posledica problema sa cirkulacijom.

KLINIČKA TERAPEUTSKA MASAŽA

Klinička terapijska masaža je vid manuelne medicine koji se fokusira na zdravlje tela kao celine tretirajući koštano-mišićni sistem, koji uključuje mišiće, zglobove i kičmu sa karlicom.

Cilj je da se posredno, preko koštano-mišićnog sistema utiče na nervni sistem, krvotok i cirkulaciju limfe. Ovaj vid terapije je unikatni holistički pristup zdravlju. Ne samo da se tretira problematična regija, već se raznim tehnikama i zahvatima balansiraju svi sistemi u telu kako bi obezbedili globalno zdravlje i blagostanje tela.

Osnovni princip terapije je da svi delovi tela funkcionišu zajedno u celini. Ako je jedan deo tela ograničen, ostatak tela mora da se prilagodi i kompenzuje problematiku, što na kraju dovodi do upale, bola, ukočenosti i drugih zdravstvenih problema (skolioza, išijas, diskus hernija, itd). Kada je telo u stanju bez ograničenja pokreta, bez stresa ili tenzije, što ovaj vid terapije pruža, tada telo ima mogućnost da se obnovi i optimalizuje svoje funkcionisanje.

Dobrobiti terapijske masaže:

- Bolja pokretljivost
- Sticanje veće svesnosti tela za budućnost
- Unutrašnji mir i veće samopouzdanje
- Korigovanje uzoka pre nego tretiranje simptoma
- Poboljšava imunitet
- Eliminise ili ublažava simptome alergije
- Poboljšava opšte zdravlje
- Više energije
- Poboljšava atletske performanse
- Omogućava dublji san
- Poboljšava držanje tela
- Efikasnije funkcionisanje tela
- Usporava ili zaustavlja degeneraciju kičmenog stuba
- Usporava proces starenja
- Čini međupršljenske diskove zdravijim
- Potpuno bezbedno
- Prirodno
- Oslobađa od stresa i napetosti

Masaža utiče povoljno na mišićni sistem, kosti, kardiovaskularni sistem, limfni sistem, digestivni sistem, kožu, genitourinarni sistem, reproduktivni sistem.

REFLEKSOLOGIJA - TERAPEUTSKA MASAŽA STOPALA

Opipavanjem stopala refleksolozi mogu otkriti koji su energetske kanali blokirani, pa masažom odgovarajućeg pola na stopalu ponovno uspostaviti ravnotežu.

Refleksologija se kao metoda pojavila dvadesetih godina prošlog veka, nakon otkrića dr W. Fitzgeralda da je telo podeljeno na "zone" čija se energija može iskoristiti u prevenciji i lečenju. Refleksolozi smatraju da postoji 10 kanala koji počinju, odnosno završavaju u nožnim prstima i protežu se do ručnih prstiju i temena. Svaki je kanal povezan s određenom zonom tela i s organima u toj zoni - nožni je palac, povezan npr. sa glavom. Opipavanjem stopala refleksolozi mogu otkriti koji su energetske kanali blokirani, pa masažom odgovarajućeg pola na stopalu ponovo uspostaviti ravnotežu toka energije.

Anna Kaye tvrdi da se svi organi odražavaju u stopalu. Prirodnim načinom stimulisanja tih organa bez ikakvih lekova odstranjuju se nakupine otpadnih materija, kongestije i začepjenja energetskih prolaza, poboljšava se protok krvi i funkcija žlezde i relaksira se ceo organizam.

Istorijat

Zapisi o terapiji koju su u Kini praktikovali pre 5000 godina daju podatke da se tada već primenjivala neka vrsta refleksologija, a slične su metode istraživači zapazili i u nekim plemenskim zajednicama. Međutim, u zapadnim zemljama ona se primenjuje tek u najnovije vreme, iako su se pojedini naturopati početkom ovog veka služili nekim metodama, što ih danas primenjuju refleksolozi. Refleksologija se u SAD-e afirmisala uglavnom zahvaljujući Eunice D. Ingham čija knjiga je prvi put objavljena 1932.g.

Postupak

Nakon uzimanja anamneze pristupa se lečenju. Pacijent sedi na stolici ili leži. Terapeut će postaviti dijagnozu i ne mora unapred tražiti od pacijenta da mu iznese koje ga tegobe muče.

Energetski blokovi

U početnom stadijumu, terapeuta ispituje način "probijanja" do završetaka energetskih kanala na svakom stopalu pritiskujući energetske blokove, rotirajući nožne prste, pomičući stopalo gore - dole, trljajući kožu itd. Terapeuti ih obično opisuju kao sitne potkožne grudvice, nalik na kristalne naslage. Cilj terapije je pronalaženje i po mogućnosti uklanjanje nakupina, specijalnom metodom masaže. Oni se raspadaju pod pritiskom, tvrdi Kaye, kao što bi se raspala kocka šećera.

Refleksolozi tvrde da se ti kristali, poput kristala u kocki šećera, nakon drobljenja lako apsorbuju u telesni sistem za izlučivanje otpadnih materija i izbacuju iz tela znojem ili mokraćom, pa se energija oslobađa i ponovo nesmetano struji kroz ranije blokiranu zonu.

Masaža može biti:

- blaga poput glađenja
- više nalik shiatsu, već prema prirodi i položaju prepreke koju treba odstraniti

Ako je potreban dubok pritisak, bol će biti jaka, iako trenutna. Pacijenti ponekad nazivaju metodu mučenje, priznaje Eunice Ingham, ali dodaje kako pacijenti nagoniski shvataju da bolno mesto što ga je terapeut napipao, upućuje na abnormalno stanje, pa su uvereni u potrebu lečenja radi konačnog ozdravljenja.

Neki praktičari tvrde da postoje dve vrste bolova:

- jedni su nepotrebni
- drugi terapijski poželjni - i da se pacijenti mogu uz pomoć terapeuta saživeti s poželjnim bolovima, pa čak i uživati u njima

Važnost

Svi refleksolozi naglašavaju vrednost, čak nužnost relaksacije radi smanjenja bolova i delotvornije masaže. Mnogi počinju terapiju vežbama disanja, koje njihovim pacijentima olakšavaju relaksaciju. Terapeuti takođe ističu da je blokiranje energetskih kanala, što oni nastoje ukloniti, često posledica napetosti. Eunice Ingham tvrdi da zabrinutost guši telesne tokove, pa čovek može prigušiti normalnu prokrvljenost pojedinih delova tela ako se uporno i nepotrebno zabrinjava. Drugim rečima, nepotrebna zabrinutost može uzrokovati stvaranje kristala, a po njenom mišljenju i ljutnja izaziva proces kristalizacije.

Trajanje seanse zavisi o mnogo faktora, uključujući i veličinu stopala. Obično traje od 20 do 45 minuta. Isto se načelo primenjuje i za učestalost dolazaka, tj. jedanput, dvaput ili nekoliko puta nedeljno. Trajanje terapije zavisi od uspeha, a on opet zavisi od ozbiljnosti pacijentovih smetnji i stanju njegove vitalnosti.