

W ŚWIECIE DOTYKU



Fot. Materiały Mana Day Spa

Masaż ma znaczący wpływ na nasze zdrowie, urodę oraz dobre samopoczucie. Przeprowadzony przez fachowca w odpowiednich, pobudzających zmysły warunkach, może działać zbawiennie na nasze ciało i duszę. Profesjonalnie wykonany masaż przywraca siły witalne oraz równowagę psychiczną. Przenosi nas w chwilę błęgiego relaksu, pomaga nam się odprężyć i w pełni rozładować towarzyszące naszemu ciału napięcie.

W

naturalna metoda lecznicza.

plyw masazu na nasz organizm znany już był w starożytności. Na przestrzeni wieków jego rola rozwijała się i kształtowała różne techniki, które do dziś stosowane są jako

■ MOC AJURWEDY

- W zależności od stosowanej metodyki oraz wykorzystywanych technik masaż może mieć działanie diagnostyczne, lecznicze, czy też profilaktyczne, jako jedna z najlepszych form dbania o zdrowie. Współczesne kobiety, ale i również wielu mężczyzn zwraca uwagę na wygląd własnego ciała, warto zatem podkreślić, że masaż może być także stosowany w celach kosmetycznych i estetycznych - mówi dr Małgorzata Kawa z Wydziału Fizjoterapii i Nauk o Zdrowiu Wyższej Szkoły Zarządzania w Gdańsku.

Na holistycznym nastawieniu do człowieka i świata bazuje masaż ajurwedyjski, inaczej zwany masażem hinduskim. Jest on silnie połączony z naturalną medycyną hinduską oraz systemem filozoficznym.

- Celem masażu jest zachowanie równowagi między zdrowiem psychicznym, fizycznym i duchowym. Hindusi wierzą, iż w trakcie masażu ciało i umysł zostają oczyszczone z toksyn - tłumaczy masażysta z Mana Day SPA w Gdyni, Jiraporn Pala. - Podczas zabiegu masażysta używa, opartych na naukach ajurwedy, technik rozciągających. Ugniatając i uciskając bezpośrednio ciało, uwalnia je od

AUTOR: ALEKSANDRA STARUSZKIEWICZ

napięć i poprawia sylwetkę. Dla wzmocnienia efektu używa naturalnych, dopasowanych do pacjenta, ciepłych olejów, proszków oraz ziół ajurwedyjskich, które mają działanie antyseptyczne, uwalniają ciało do bólu, oraz wspomagają pracę systemu nerwowego - dodaje Jiraporn Pala.

Na uwagę zasługują ajurwedyjskie masaże głowy. Działają one przede wszystkim relaksująco i rozluźniająco. Usprawniają pamięć, koncentrację, postrzeganie oraz pomagają zwalczyć bezsenność. Są formą leczenia migreny oraz stanów zapalnych zatok.

- Ajurwedyjskie masaże głowy pozytywnie również działają na włosy: wzmacniają je, nawilżają i zapobiegają ich wypadaniu - dodaje masażysta Thanakrit Khamtanong z Mana Day Spa.

■ ORIENTALNY RELAKS

Do bardzo ceremonialnego zabiegu, którego techniki odwołują się do czterech żywiołów (powietrza, ziemi, wody i ognia) należy masaż tribal. Orientalna muzyka tribal oraz aromaty oleju Inka, drzewa kadzidłowego oraz oleju Nigella, działają na skórę całego ciała oczyszczająco i wprowadzają w stan głębokiego odprężenia. Zabieg przynosi również wiele korzyści skórze, wygładza ją, działa antyrodnikowo, zapewnia ochronę przed wpływem środowiska zewnętrznego, czyniąc ją przy tym jedwabiście gładką i miękką.

- Tribal pozwala odkryć starożytne afrykańskie, meksykańskie i polinezyjskie receptury piękna, które w połączeniu relaksują oraz przywracają rytm i harmonię zgodną z naturą. Dominują w nim po-

wolne, rytmiczne ruchy. Wstęp do masażu, wykonany jest pałeczkami, którymi masuje się tylko tylną część ciała, a następnie manualnie masujemy całe ciało zgodnie z przepływem energii - tłumaczy Adriana Zbrzeska masażystka allYOUneed SPA w Gdyni.

Jedną z najstarszych form masażu jest tradycyjny masaż tajski. Łączy w sobie elementy jogi, akupresury oraz refleksologii. Na początku zabiegu masażysta przeprowadza dokładny wywiad z pacjentem, by móc precyzyjnie ocenić i określić, które partie ciała masować oraz jakich użyć technik. Skupia się on przede wszystkim na uciskaniu poszczególnych punktów na ciele począwszy od stóp, a następnie kolejnych partii ciała kierując się ku głowie.

- Masażysta wykorzystuje rozmaite techniki, głównie rytmiczny, powolny nacisk ciałem, a także elementy rozciągania, biernej jogi oraz pracy z kanałami energetycznymi - tłumaczy Ananya Boonlek, absolwentka szkoły masażu w świątyni Wat Pho w Bangkoku oraz właścicielka salonu Mai Thai w Sopocie. - Celem masażu jest przywrócenie harmonii organizmu. Usprawnia on układ krążenia, wzmacnia układ odpornościowy oraz nerwowy - dodaje Ananya Boonlek.

Masaż tajski pozwala na zdrowy sen, leczy bóle pleców, karku, ramion, usuwa drętwienia i zmęczenie nóg, a także przynosi ulgę w bólach głowy, stresie i zmęczeniu psychicznym.

■ NIE DAJ SIĘ STRESOWI

Nie da się ukryć, że dzisiejsze tempo życia, nawet obowiązków i związana z tym odpowiedzialność mogą przyprawić o ból głowy, a nawet o zawał serca. Stres to nieodłączny towarzysz naszej codzienności. Niepożądany towarzysz. Jak się go pozbyć? Odwiedzając chociażby Mera Spa Hotel w Sopocie, bo masaż to doskonałe antidotum na stres.

- Nasi goście najczęściej wybierają Relaxing Aroma Massage, czyli relaksacyjny masaż aromaterapeutyczny, który jest idealną chwilą wytchnienia dla osób żyjących w ciągłym stresie - przekonuje Moni-

ka Dzięgielewska, SPA manager w hotelu Mera Spa Hotel. - Masaż pobudza skórę i mięśnie, a wykorzystywany w nim ciepły olej nawilża oraz delikatnie natłuszcza skórę, dając uczucie niezwyklego komfortu. Wielu gości wybiera również nasz autorski masaż klasyczny. Swoich stałych wielbicieli ma Hot Stones Vital Journey, czyli masaż gorącymi kamieniami, popularny zwłaszcza zimą. Osoby potrzebujące wyjątkowego wyciszenia i głębokiego relaksu decydują się na Amber Harmony Massage, czyli masaż twarzy bursztynami, przenoszący w stan półsnu i sprawiający, że wszystkie problemy, zmartwienia i stresi zostają gdzieś daleko... - dodaje Monika Dzięgielewska.

■ DLA AKTYWNYCH

Dla osób prowadzących intensywny tryb życiaznaczony dużym wysiłkiem fizycznym zbawienne działanie ma masaż sportowy. Stosowany jest by zapobiec objawom patologicznym, które mogą powstać w wyniku dużych przeciążeń występujących podczas wysiłku.

- Klasyczny masaż sportowy jest formą oddziaływania na organizm sportowca, za pomocą której wykorzystuje się bodźce mechaniczne, głównie w postaci ucisku, w celu wywołania odczynów fizjologicznych w tkankach, narządach i układach - informuje Patryk Soliński, manager SPA w Hotelu Sheraton w Sopocie.

Z reguły podczas wykonywania masażu sportowego używa się głaskania, rozcierania i ugniatania, a żeby uzyskać lepszy efekt, najlepiej połączyć go z takimi zabiegami, jak okłady parafinowe, żelowe lub sauna fińska. Poza funkcją rozluźniającą, odpowiednio dopasowany masaż sportowy również pobudza i motywuje mięśnie do wysiłku.

Nawet jednorazowa sesja masażu może przynieść głęboki relaks i ukojenie dla ciała i ducha. Natomiast aby z tej formy terapii czerpać pełnię korzyści, warto podarować sobie tę przyjemność przynajmniej raz w tygodniu, a w przypadku masażu nastawionych na efekt (np. modelujących, antycellulitowych), nawet częściej. ■