



Masaż klasyczny

Jeden z popularniejszych rodzajów masaży. Wykonywany jest zarówno na obszarze całego ciała, jak i na poszczególnych jego partiach np. na karku, plecach, kręgosłupie czy nogach. W jego trakcie terapeuci stosują rozmaite metody i techniki, m.in. głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, uciski. Pozwala to na redukcję zmęczenia, w tym na odprężenie ciała i umysłu. Masaż ten jest stosowany w profilaktyce wielu chorób.

Przeciwwskazania:

- łuszczyca
- egzema
- choroby związane z krzepnięciem krwi
- przebyty wylew

Możliwe korzyści:

- rozluźnienie mięśni
- poprawa ruchomości stawów
- poprawa krążenia
- wspomaganie detoksu organizmu
- redukcja stresu

Wskazania:

- zapalenia stawów, ścięgien lub mięśni
- wady postawy
- stłuczenia, skręcenia
- nadwaga
- nerwobóle
- wolna przemiana materii