



## Krótko o masażu

Masaż to leczniczy dotyk. Tak najkrócej da się zdefiniować pojęcie „masażu”.

Sam zabieg to nie tylko przyjemne głaskania i rozcierania pleców na oliwce. Jest to zespół środków oddziałujących przez skórę w głąb tkanek w celu poprawy zdrowia i komfortu życia. Zastosowane tu techniki masażu tkanek głębokich, klasycznego, punktowego i innych oraz wiedzy i doświadczenia terapeuty w krótkim czasie dają uwolnienie od napięć, przeciążeń i eliminują problemy fizyczne danej osoby. Podejście bywa bardzo nieschematyczne.

Wszystko zależy od Was i od wyboru drogi leczenia.

Możecie też zrezygnować z aspektu stricte leczniczego i wybrać formę bardziej relaksacyjną. Ta natomiast polega również na dostosowaniu siły nacisku do danej osoby ale używa się do niej poślizgu czyli tzw oliwki/kremu i pewnych sprawdzonych schematów działania. Poddane masażowi są nogi, plecy i ręce. Masaż jest bardziej ogólny i taki wpływ ma na nasz organizm. Ludzie samotni i złaknieni dotyku, odnajdą w tym zabiegu dużo ukojenia i relaksu również tego psychicznego. Jest to czas na wylogowanie się ze świata. Krótkie wakacje od życia.

### **Przeciwwskazania do masażu:**

Podwyższona temperatura 38C

Ostre i podostre stany zapalne

Wczesne stany pourazowe (złamania, skręcenia, zwichnięcia, naderwanie zerwanie ścięgien, mięśni)

Zmiany dermatologiczne

Nowotwory

Hemofilia

Menstruacje

Nadciśnienie

Zapalenie szpiku kostnego

Kamica żółciowa, nerkowa

Choroba wrzodowa z tendencją do krwawienia

Zapalenie dróg żółciowych

Tętniaki

Żylaki



**Kosma Petrasz**

Technik masażysta,

Instruktor odnowy biologicznej