

masaż

dobry na wszystko

Głaskanie, ugniatanie, rozcieranie, oklepywanie...

Masaż może mieć cele lecznicze, relaksacyjne lub przygotowywać mięśnie do wysiłku.



fot. www.farmona.pl

Znany jest od starożytności, wszak w Grecji masowano sportowcom mięśnie przed startem w olimpiadzie. Oficjalną metodą leczenia ogłosił masaż francuski lekarz Ambroże Paré w XVI w. Zajmował się on techniką masażu, badał jego fizjologię oraz pozytywne skutki masażu u chorych po operacjach.

W XIX w. największy wkład w rozwój masażu leczniczego włożył szwedzki lekarz, Per Henrik Ling, a zasady masażu ze wskazaniami i przeciwwskazaniami do jego wykonywania określił holenderski lekarz, Johan Metzger. Powołał on do życia prawdziwą szkołę masażu klasycznego, a jednym z jego uczniów był Polak, profesor Uniwersytetu w Berlinie, doktor Lzydor Zabłudowski. Dzięki publikacjom naukowym polskiego lekarza masaż był traktowany na równi z innymi działami wiedzy medycznej. Wraz z rozwojem fizjologii i neurofizjologii powstawały nowe metody masażu: segmentarny, limfatyczny, łącznotkankowy i okostnowy.

Wśród zabiegów SPA szczególne miejsce zajmuje masaż relaksacyjny. Jego celem jest zmniejszenie, a potem całkowite zniesienie napięcia mięśniowo – nerwowego i psychicznego, tym samym uzyskanie pełnego rozluźnienia, odprężenia. Pobudza mięśnie, skórę i układ krążenia, pozytywnie oddziałuje na układ nerwowy – równoważy negatywne reakcje na stres, likwiduje mimowolne napięcie mięśni, przywraca prawidłowy rytm serca, właściwe krążenie i ciśnienie krwi... Jest to bodaj najpopularniejszy zabieg SPA wśród mężczyzn. Nic dziwnego, masaż rewelacyjnie likwiduje dolegliwości związane ze stresem: bóle pleców, szyi, głowy, przemęczenie oczu, słabą zdolność koncentracji, depresję, nadpobudliwość, irytację, wysokie ciśnienie krwi, wyczerpanie.

Masaż to sposób na zrelaksowanie się i rozluźnienie, przynosi ulgę przy bólach ciała i uczuciu napięcia. Poprawia również stan zdrowia. Jest to zabieg całkowicie bezpieczny. Z masażu może skorzystać każdy, niezależnie od wieku, płci czy stanu zdrowia.

db