

A masszázsról

A masszázs egyike az egyik legősibb fizioterápiás gyógmódoknak. Olyan tevékenység, amelyet valamilyen fizikai fájdalom hatására mindenki ösztönösen alkalmaz. A masszázs az érintésen keresztül teremt meg a test és lélek egyensúlyát.

A technika **Indiából** ered, ahol a sámánok alkalmazták. A masszázst egészségügyi és rituális célból egyaránt végezték. Történelmi források igazolják használatát **Egyiptomban, Kínában és az ókori görögöknél** egyaránt. A kora középkorban az arab világban volt a legmagasabb színvonalú a kultúra, és ezzel együtt az orvostudományuk is. A középkori Európában a kereszténység puritán szelleme elítélte a meztelenkedést, ennek következtében a masszázs feledésbe merült. A reneszánsz fellendülést hozott a masszázs számára. **Magyarországon** Mátyás király udvarában ún. dögönyözők végeztek masszázshoz hasonló módszeres gyakorlatokat. A török megszállás idején terjedt el a fürdő kultúra, és vele együtt a masszázs is. A fürdőmesterek folytatták tovább művelését, majd német – osztrák behatásra nálunk is tudományos szintre emelték e kezelési módszert. Az 1700-as években Harwey felfedezte a vérkeringést, ami ésszerű indoklását adta a masszírozás irányának, mely egybeesik a keringés irányával. Az első **modern tudományos** alapokra épülő feljegyzéseket egy svéd vívómester írta, mellyel megteremtette a modern torna és masszázs alapjait. A vívómester felfedezte, hogy tanítványai sikeresebbek a masszázsnak köszönhetően. Ismertette a masszázs technikáját, fogásait, hatásait és javallatait. Innen ered a **”svéd masszázs”** elnevezés. A svéd masszázssiskolának számos angol, német, orosz, francia képviselője volt. Így terjedhetett el a masszázs Európában, majd Amerikában is átvették.

A **svéd masszázs** olyan masszázsfajta, amely az egészség megőrzésére törekszik. A mindennapi élet forgatagában az emberek hajlamosak megfeledkezni erről a kincsről. Pedig a testi-lelki harmónia megőrzése hozzájárul a kitűzött siker eléréséhez és élvezetéhez. A svéd masszázs célja az **izomzat harmonizálása**, és a szervezet életfolyamatainak stimulálása mellett a jó közérzet kialakítása. A masszőr simító, dörzsölő, és gyúró mozdulatokat alkalmaz. Fizikai és neurohormonális hatása segíti a test egészséges működését, gyorsítja betegségek gyógyulását. Csökkenti a fájdalmat, felgyorsítja a sérülések utáni felépülést, enyhíti az álmatlanságot, fokozza az éberséget, de legfőképp elősegíti a relaxációt és csökkenti a stressz hatásait.

Az **aromaolajos masszázs** a svéd masszázs és az illóolajok jótékonyosságát kombinálja. Az illóolajok növényekből kivont természetes anyagai különböző élettani hatással bírnak testre és a lélekre egyaránt. Beszélhetünk nyugtató és stressz oldó, immunerősítő, élénkítő, harmonizáló vagy regeneráló olajokról. A kellemes illatú illóolajok hatékonysága a kezelés után rögtön tapasztalható, és érdemes a kezelést követően is néhány órán át bőrünkön hagyni.

A masszázs ellenjavallatai:

- Heveny ízületi (akut arthritis, stb.) és egyéb gyulladások esetén.
- Lázos betegség idején. (Ekkor nem a regeneráció, hanem csak a láz fokozódna)
- Fertőzőes bőrelváltozások esetén. (Kiterjedt nedvező, vagy fekélyes, gennyes elváltozás a bőrön)
- Mélyvénás trombózis esetén. (A vérrög elmozdulhat, s máshol okozhat elzáródást, mely a beteg életébe is kerülhet!)
- Infarktus, vagy anginás roham esetén.
- Visszér gyulladás esetén. (varikozitas - visszeres csomók)
- Fokozott vérzékenységgel járó betegség esetén. (pl. trombózis után sincumar és marcumar szedésekor)
- Menstruáció első két napján. (később a deréktáj kihagyásával lehet)
- Rosszindulatú daganatos betegeknél. (A masszázs serkenti a sejt szaporodást, tehát növeli a daganatot, ellenben javítja a közérzetet.)
- Terhesség alatt óvatosan lehet csak masszírozni (ülve, hanyatt és oldalt fekve). A fogások, csak simításokból állnak. Dörzsölni nem, illetve csak a nyaktájékon szabad.
- Friss traumatikus sérülések esetén (hámsérülés, ízületi sérülés és törés)
- Instabil pszichés állapot.
- Friss agyi történések esetén (stroke).
- Csontritkulás (osteoporosis) előrehaladott fázisában.
- Közvetlenül műtét után.

A masszázis általános hatásai:

- általános közérzetjavítás
- pulzusfrekvencia normalizálása
- vérnyomás szabályozása
- légzés optimalizálása
- test hőmérsékletének emelkedése
- izom teljesítményének javítása
- szervezet fizikai és pszichés állapotának javítása
- savasodás kémiai úton történő csökkentése

A svédmasszázs javallatai:

- izomgörcsök, fokozott izomtónus
- mozgásszervi eredetű fájdalom
- gyakori fejfájás
- izomláz
- fokozott fizikai, szellemi igénybevétel
- egy oldalú munkavégzés, ülőmunka
- fokozott sportteljesítmény
- gyakori végtagduzzanat
- pszichés/mentális/fizikai fáradtság
- lelassult anyagcsere
- vénás keringési zavarok

Olajok

MÉZES

Méztartalmának köszönhetően a Yamuna masszázsolaj számos tápanyagokat tartalmaz, ami táplálja a bőrt, és méregtelenítő hatású. Mesterséges szín- és illatanyagokat nem tartalmaz, minőségi alapanyagokból készült.

NARANCS FAHÉJAS

A narancsolaj visszaadja a száraz vagy a zsíros bőr egyensúlyát. Javítja a testfelszín vérellátását, ezért a narancsbőr (cellulitis) gyógyulását is előmozdítja. Növeli a verítékezést, így támogatja a mérgező anyagok eltávolítását a tisztátalan vagy lassú anyagcseréjű bőrből. Használatát ajánljuk tisztítókúrák kiegészítésére és jó atmoszféra teremtésére. Gyógyszerkönyvi minőségű alapanyagok felhasználásával készült. Nem tartalmaz mesterséges szín, illat és állati anyagot.

LEVENDULA

levendula olaj enyhíti az izomfájdalmakat és az izomgörcsöket, segíti a horzsolások, zúzódások gyógyulását. Megnyugtatja a gyulladós bőrt. Sokféle gyermekbetegség kezelésére alkalmas, mert enyhe és kíméletes hatású. Használatát ajánljuk a bőrproblémák leküzdésére, de relaxációhoz is nagyon alkalmas. Gyógyszerkönyvi minőségű alapanyagok felhasználásával készült, nem tartalmaz mesterséges szín, illat és állati eredetű anyagokat.

JÓGI

A misztikus kelet tiszta illóolajaival kreáltuk ezt az illatot, ahhoz hogy jól érezhesd magad a masszázs után is. Ha megmasszíroznak ezzel a masszázsolajjal, úgy érzed majd, mintha lemosnád magadról a karmát. Ez az igazi karma sutra. Gyógyszerkönyvi minőségű alapanyagok felhasználásával készült. Nem tartalmaz mesterséges szín-, illat- és állati anyagot.

A színek gyógyhatásai

RÓZSASZÍN: A gyengédség, a biztonság színe. Oldja a belső feszültséget, féken tartja az agresszivitást, gyengédségre ösztönöz. Oldja a szellemi feszültséget, a stresszt. Kimerültség esetén is kiválóan alkalmazható. Segít, hogy megszabadulhassunk belső görcseinktől és a túlzott kötelezettség-érzettől, kötelezettségektől. Nyugtató hatással van a testre. Még az izmokat is ellazítja.

ZÖLD: Csökkenti a fáradtságot, kimerültséget, hatásában frissítő és nyugtató egyszerre. Az erőket összpontosítja, a regenerálódást elősegíti. A páciens pillanatnyi uralkodó hangulatát az ellentétes oldal felé befolyásolja: a gyengeséget kiküszöböli, a túlzott erősséget lecsökkenti. Hatással van a vérkeringésre, azt stabilizálja, a szervezet felfrissül, megújul tőle. Jótékony hatású a szemzavaroknál, szemhibáknál. Enyhítőleg hat a szívpanaszokra, fejfájásra, idegfájdalmakra, sejtburjánzásokra, égésekre, ízületi- és visszérgyulladásokra. Az akut idegzavaroknál kedvező. Csökkenti a vérnyomást, tágítóan hat az erekre.

NARANCS: Az összes szín közül ez a legstimulálóbb. Az életerő és az aktivitás színe. Pozitív hatással van a pesszimizmusra, a depresszióra és az ösztönző erő hiányára. A narancs ellazít és aktivál, érzelmi serkentőként hat. Továbbá erősíti az immunrendszert és testünk összes öngyógyító erejét. Általános frissítő, görcsoldó hatású, enyhíti az izom feszültségeit, a reumát, fokozza az életerőt.

SÁRGA: A fehér után a sárga áll a legközelebb a Nap fényéhez, mind fényességében, mind erősítő hatása tekintetében. Automatikusan vidám, napsugaras jókedvre derít. Idegrendszerünket és emésztőszerveinket jó munkára ösztönzi. Enyhíti a szellemi fáradtságot, lazítja az izmokat, oldja az idegességet, a feszültséget. Felvidítja a melankolikusokat, ösztönzi a méregtelenítő rendszert, normalizálja az alacsony vérnyomást. Aktiválja agyunk vizuális központját, javítja a gondolkodást.

KÉK: A legerősebb gyulladás gátló szín! Képes biztosítani testünk számára a szükséges gyógyító energiát. A béke, a nyugalom érzetét kelti. Az egyes szervek túlműködésére erős csillapító, lelkiileg nyugtató. Lelassítja a pulzust és a légzést, csökkenti a vérnyomást. Gyógyítólag hat a különféle torokbetegségekre (pl. strúma, rekedtség, gégehurut), idegességre, alvászavarra, nyugtalanságra, stresszre, migrénre, lázra, hisztériára, erős szívdobogásokra.

INDIGÓKÉK: Eredményesen alkalmazható a szem-, fül-, és orrbetegségeknél, enyhíti az asztmát és a gennyes hörghurutot. Görcsoldó hatású! Jó hatású az idegi eredetű zavarokra és lelki kimerültségre. Erős fájdalomcsillapító hatású! Segít, ha lázunk, ideggyulladásunk van, vagy, ha kimerültek vagyunk.