



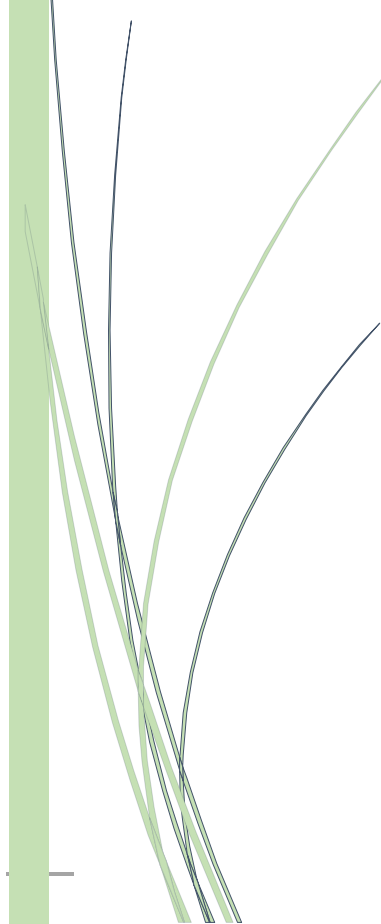
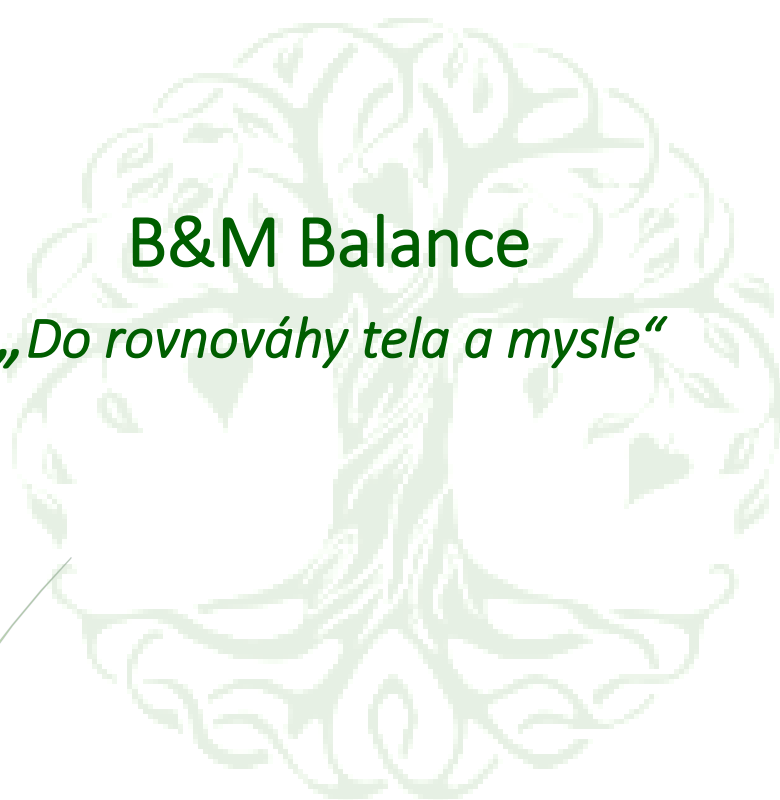
B&M Balance

---

# Sprievodca masážami

**B&M Balance**

*„Do rovnováhy tela a mysle“*





## Obsah

|                                                                      |   |
|----------------------------------------------------------------------|---|
| Rovnováha tela – Reflexné techniky.....                              | 2 |
| Reflexná masáž chodidiel .....                                       | 2 |
| Reflexná masáž chrbta.....                                           | 3 |
| Reflexná masáž chrbta a šije.....                                    | 3 |
| Reflexná masáž rúk.....                                              | 4 |
| Hlboký relax s dotykom prírody – Relaxačné a regeneračné masáže..... | 4 |
| Medová detoxikačná masáž .....                                       | 4 |
| Hot Stone masáž (lávové kamene) .....                                | 5 |
| Celotelová masáž s aromaterapiou .....                               | 6 |
| Všeobecné kontraindikácie platné pre všetky masáže .....             | 7 |
| Bezpečnosť a charakter masáží .....                                  | 7 |
| Ako sa pripraviť na masáž (najmä ak idete prvýkrát) .....            | 7 |



Tento sprievodca je určený pre klientov, ktorí chcú o masážach vedieť viac než len základné informácie. Nájdete tu popis jednotlivých techník, ich účinky, odporúčania a kontraindikácie, aby ste sa vedeli správne rozhodnúť, ktorá masáž je pre vás najvhodnejšia. Mojim cieľom je, aby ste sa cítili bezpečne, informovane a prišli s dôverou.

## Rovnováha tela – Reflexné techniky

Reflexné techniky pôsobia cez tlak na zóny na chodidlách, rukách či pozdĺž chrbtice. Stimuláciou týchto bodov sa aktivuje nervový systém, podporí prekrvenie a harmonizuje činnosť vnútorných orgánov. Masáže v tejto časti prinášajú úľavu od napätia a podporu prirodzenej regenerácie tela.

### Reflexná masáž chodidiel

Reflexná terapia využíva stimuláciu reflexných zón na chodidlách, ktoré sú energeticky a nervovo prepojené s orgánmi a systémami v tele. Pomocou tlaku prstov maséra sa aktivuje nervový systém, podporí sa cirkulácia krvi, hormonálna rovnováha aj emočné uvoľnenie.

#### Účinky a prínos

- podpora detoxikácie a odstraňovania odpadových látok,
- zlepšenie prekrvenia a vitality organizmu,
- úľava od stresu, psychického napätia a podpora spánku,
- priaznivé pôsobenie na pohybový aparát a vnútorné orgány.

#### Odporúčania

- vhodné opakovať každé 3–4 týždne, pri problémoch častejšie,
- účinok sa dostavuje postupne, vyžaduje trpezlivosť,
- vhodnejšie absolvovať v prvej polovici dňa.

#### Špecifické kontraindikácie

- diabetes s komplikáciami (napr. diabetická noha),
- otvorené rany, ekzémy, mykózy na chodidlách, infekcie,
- ťažká osteoporóza,
- zápal žíl,
- tehotenstvo (riziko stimulácie reflexných bodov maternice).

#### Praktické informácie

Dĺžka: cca 60 minút.

---



## Reflexná masáž chrbta

Masáž využíva stimuláciu reflexných bodov v oblasti chrbta pozdĺž chrbtice a svalových úponov. Uvoľňuje blokády a napätie, zároveň podporuje činnosť nervového systému a prekrvenie svalov aj vnútorných orgánov.

### Účinky a prínos

- uvoľňuje spazmy chrbtových svalov a zmierňuje bolesti,
- podporuje lepšie držanie tela a hybnosť,
- priaznivo pôsobí na činnosť orgánov spojených s chrbticou.

### Odporúčania

- vhodná pri chronickej bolesti chrbta, preťažení alebo sedavom zamestnaní,
- účinok sa posilňuje pri pravidelnosti a kombinácii s inými technikami.

### Špecifické kontraindikácie

- akútne vyhreznutie medzistavcovej platničky,
- a špecifické kontraindikácie uvedené pri reflexnej terapii chodidla.

### Praktické informácie

Dĺžka: cca 45 minút.

---

## Reflexná masáž chrbta a šije

Kombinácia tlaku a rozotierania v oblasti chrbta a šije uvoľňuje svalové napätie a stimuluje vegetatívny nervový systém. V tradičnej čínskej medicíne sa na chrbte nachádza dráha močového mechúra s tzv. Back-Shu bodmi, ktoré sú prepojené s vnútornými orgánmi. Preto má táto masáž účinok nielen lokálny, ale aj celkový.

### Účinky a prínos

- uvoľnenie bolestí šije, hlavy a chrbta,
- zlepšenie pohyblivosti a držania tela,
- aktivácia krvného obehu a regenerácie,
- harmonizácia vnútorných orgánov cez reflexné body.

### Odporúčania

- vhodná pri únave, stresovej záťaži a sedavom zamestnaní,
- odporúčaná v sérii 1× za 2–3 týždne.

### Špecifické kontraindikácie

- akútne poškodenia krčnej chrbtice,
- a špecifické kontraindikácie uvedené pri reflexnej terapii chodidla.



### Praktické informácie

Dĺžka: 60 minút.

## Reflexná masáž rúk

Ruky obsahujú reflexné body, ktoré odrážajú stav orgánov a telesných funkcií. Jemná stimulácia palcom alebo prstami prispieva k rýchlemu uvoľneniu a relaxácii.

### Účinky a prínos

- uvoľnenie napätia v zápästiach a prstoch,
- zlepšenie prekrvenia a citlivosti,
- priaznivý účinok na nervový systém a vnútorné orgány.

### Odporúčania

- vhodná ako doplnok k iným terapiám, aj počas dňa ako krátka regeneračná masáž.

### Špecifické kontraindikácie

- akútne zápaly a poranenia rúk,
- a špecifické kontraindikácie uvedené pri reflexnej terapii chodidla.

### Praktické informácie

Dĺžka: 30 minút.

---

## Hlboký relax s dotykom prírody – Relaxačné a regeneračné masáže

Tieto masáže prinášajú intenzívny oddych a obnovu energie vďaka sile prírodných prostriedkov – medu, esenciálnych olejov a lávových kameňov. Spojenie dotyku a prírodných elementov navodzuje hlbokú relaxáciu tela aj mysle. Pomáhajú uvoľniť stres, získať novú vitalitu a pocit vnútornej harmónie.

## Medová detoxikačná masáž

Medová masáž spája dotykovú terapiu s liečivou silou čistého včelieho medu. Med je po stáročia vnímaný ako symbol výživy, sladkosti a hojnosti, dar prírody, ktorý v sebe nesie energiu slnka a kvetov. V tradičných kultúrach sa používal nielen ako potravina, ale aj ako liečivo a prostriedok očisty.

Pri masáži sa nanáša na chrbát a špeciálnymi pohybmi sa z pokožky „vyťahujú“ toxické látky. Dochádza k prekrveniu, stimulácii nervového systému a k hlbokej detoxikácii organizmu.

### Účinky a prínos

**fyzické:** podpora detoxikácie, odstránenie usadenín zo stravy, liekov či prostredia, zlepšenie prekrvenia a imunity,



**zdravotné:** priaznivý účinok pri alergiách, reumatických ťažkostiach, tráviacich poruchách, nespavosti, únave či depresii,

**psychické a emočné:** masáž môže viesť k emočnému uvoľneniu – smútok či hnev sa môžu prirodzene vyplaviť ako súčasť očistného procesu,

**energetické:** med je spojený s elementom zeme, posilňuje pocit zakorenenia a regenerácie, obnovuje vnútornú harmóniu.

#### Odporúčania

- vhodná 1× mesačne, pri problémoch a zvýšenej záťaži (alergie, nespavosť, psychická únava) aj častejšie.
- po masáži je dôležitý pitný režim, ktorý podporí očistný účinok.

#### Špecifické kontraindikácie

- alergia na med a produkty včiel,
- krvácanie v tele (napr. vredy),
- vysoký očný a krvný tlak, kŕčové žily,
- kožné poruchy,
- tehotenstvo.

#### Praktické informácie

Dĺžka: cca 60 minút. Reakcie ako mierna únava či bolesť hlavy sú dočasné a súvisia s očistným procesom.

---

## Hot Stone masáž (lávové kamene)

Masáž horúcimi lávovými kameňmi patrí medzi starobylé liečebné postupy s koreňmi v Číne a Indii. Lávové kamene sú jedinečné tým, že vznikajú pôsobením ohňa a zeme – dva živly, ktoré v sebe nesú silnú energiu. Teplo kameňov preniká hlboko do svalov, uvoľňuje napätie a zároveň pôsobí harmonizačne na energetickej úrovni.

#### Účinky a prínos

**fyzické:** hlboké prehriatie, uvoľnenie spaziem, zmiernenie bolesti a stuhnutosti, zlepšenie krvného a lymfatického obehu, podpora metabolizmu,

**psychické:** teplo kameňov navodzuje pocit istoty a bezpečia, znižuje stres, podporuje vnútorné uvoľnenie,

**energetické:** spojenie živlu ohňa (transformácia, očista) a zeme (stabilita, opora) pomáha navodiť rovnováhu tela a mysle,

**celkové:** klient vníma masáž ako rituál hlbokej relaxácie, ktorý prináša pocit ukotvenia a pokoja.



### Odporúčania

- vhodná pri dlhodobom strese, chronickom svalovom napätí, únave, zhoršenom krvnom obeh,
- ideálna v chladných mesiacoch alebo v období vyčerpania, keď teplo podporuje vitalitu. V lete alebo pri horúčavách sa neodporúča, lebo organizmus je už zaťažovaný teplom.

### Špecifické kontraindikácie

- diabetes, krčové žily, kožné problémy (zhoršujúce sa teplom),
- citlivosť na teplo, neuropatia (znížená citlivosť nervov, napríklad pri cukrovke alebo po liečbe chemoterapiou) – hrozí riziko popálenia alebo poškodenia tkaniva, preto sa masáž neodporúča.
- onkologické ochorenia, vysoký krvný tlak,
- nevhodná v tehotenstve a pre deti do 12 rokov.

### Praktické informácie

- Celotelová masáž: 120 minút,
- Chrbát a nohy: 60 minút,
- Chrbát a šija: 60 minút.

---

## Celotelová masáž s aromaterapiou

Ide o klasickú regeneračnú masáž celého tela, ktorá je obohatená o použitie **prírodných esenciálnych olejov**. Aromaterapia je jemná terapeutická metóda využívajúca rastlinné silice, ktoré pôsobia nielen cez pokožku, ale aj cez čuchové receptory. Vôňa je okamžite vnímaná limbickým systémom mozgu – centrom emócií a pamäti – a preto dokáže ovplyvňovať nielen telesné funkcie, ale aj psychický stav klienta.

### Účinky a prínos

**fyzické:** podporuje cirkuláciu, zásobenie tkanív kyslíkom a živinami, uvoľňuje svaly, zlepšuje pružnosť pokožky,

**psychické:** vône pôsobia harmonizačne – niektoré upokojujú (levanduľa, medovka), iné povzbudzujú a dodávajú energiu (citrusové oleje, rozmarín),

**emočné:** pomáhajú zmierniť stres, úzkosť a psychické napätie, podporujú lepší spánok,

celkové: kombinácia dotyku a vône prináša hlbšiu relaxáciu a pocit rovnováhy tela aj mysle.

### Špecifiká aromaterapie

- výber vône je súčasťou rituálu: klient si vôňu vyberie podľa intuície alebo podľa princípu „piatich elementov“,
- oleje je možné namiešať aj do synergických zmesí (napr. trojlístok alebo päťlístok), ktoré pôsobia cielenejšie,



- silice sa aplikujú priamo do masážneho oleja, čím sa účinok dotyku spája s aromaterapeutickým pôsobením na psychiku.

#### Odporúčania

- vhodná 1× mesačne, podľa potreby aj častejšie,
- ideálna pre ľudí vystavených stresu, únave, psychosomatickým ťažkostiam

#### Špecifické kontraindikácie

- pokročilá osteoporóza,
- akútny stav platničky, tehotenstvo.
- závažné kožné ochorenia, akútne zápaly,
- citlivosť na silice.

#### Praktické informácie

Dĺžka: 90 minút

---

### Všeobecné kontraindikácie platné pre všetky masáže

- akútne infekčné ochorenia a horúčka,
  - čerstvé úrazy a pooperačné stavy,
  - onkologické ochorenia,
  - závažné ochorenia srdca a krvného obehu,
  - trombóza a embólia,
  - neliečený vysoký krvný tlak,
  - otvorené rany a rozsiahle kožné infekcie,
  - pacienti po transplantácii orgánov, ktorí užívajú lieky na potlačenie imunity, by sa masážam mali vyhýbať. Masáž stimuluje imunitný systém, čo by mohlo narušiť priebeh liečby.
- 

### Bezpečnosť a charakter masáží

Všetky uvedené masáže sú určené na podporu zdravia, regeneráciu a prevenciu. Nenahrádzajú lekársku diagnostiku ani liečbu a nemajú slúžiť ako jediný spôsob riešenia zdravotných problémov. Klient je vždy zodpovedný za oznámenie svojho aktuálneho zdravotného stavu a užívaných liekov, aby mohol masér prispôsobiť techniku a rozsah terapie.

---

### Ako sa pripraviť na masáž (najmä ak idete prvýkrát)

- **Ak máte vážnejšie ochorenie alebo ste pod lekárskou starostlivosťou, odporúča sa konzultovať masáž so svojím lekárom.**
- Pred masážou si odložte šperky a doplnky, ktoré by mohli prekážať (hodinky, náhrdelníky a pod.).
- Tesne pred masážou je vhodné osprchovať sa teplou vodou – telo sa prekrví, uvoľní a pokožka lepšie prijme masážne oleje.



- 1 až 2 hodiny pred masážou sa neodporúča jesť.
- Každý druh masáže má svoje kontraindikácie (nájdete ich v tomto dokumente). Informujte maséra, ak trpíte zdravotnými problémami alebo užívate lieky.
- Počas dňa pred aj po masáži pite dostatok tekutín, aby sa organizmus ľahšie zbavil toxínov.
- Doprajte pokožke niekoľko hodín po masáži, aby sa oleje mohli vstrebávať – odložte sprchu či kúpeľ.
- Pred a po masáži sa neodporúča konzumovať alkohol.
- Po masáži si doprajte pokoj, relax a ak je to možné, aj spánok – telo tak zregeneruje najlepšie.

***Každý dotyk je krok k rovnováhe.***

