Sprievodca masážami

B&M Balance

„Do rovnováhy tela a mysle“

Obsah

Rovnováha tela – Reflexné techniky 3
Reflexná masáž chodidiel 4
Reflexná masáž chrbta 5
Reflexná masáž chrbta a šije 6
Hlboký relax s dotykom prírody – Relaxačné a regeneračné masáže 7
Medová masáž chrbta 8
Hot Stone masáž (lávové kamene) 9
Celotelová masáž s aromaterapiou 11
Všeobecné kontraindikácie platné pre všetky masáže 13
Bezpečnosť a charakter masáží 13
Ako sa pripraviť na masáž (najmä ak idete na masáž prvýkrát) 14

Sprievodca masážami B&M Balance je určený pre klientov, ktorí sa chcú v ponuke masáží lepšie zorientovať a porozumieť ich zameraniu a priebehu. Nájdete tu opis jednotlivých masážnych techník, odporúčania, praktické informácie a kontraindikácie, ktoré vám pomôžu vybrať si masáž v súlade s vašimi potrebami.

Mojím zámerom je vytvoriť bezpečný a dôveryhodný priestor, v ktorom sa môžete rozhodovať informovane a s pokojom. Masáže v B&M Balance sú vedené s rešpektom k telu, vnímaniu a individuálnym potrebám každého klienta.

Sprievodca slúži ako orientačný materiál. Nenahrádza odbornú zdravotnú starostlivosť ani individuálnu konzultáciu. V prípade zdravotných ťažkostí je vhodné vhodnosť masáže vopred konzultovať s lekárom.

Ak máte otázky k priebehu alebo výberu masáže, rada vám ich zodpoviem.

Rovnováha tela – Reflexné techniky

Masáže prostredníctvom reflexných techník sú cielenou formou práce s telom, zameranou na uvoľnenie napätia, podporu pocitu vnútornej rovnováhy a hlbšie vnímanie telesných signálov. Ich intenzita sa môže líšiť – od jemného dotyku až po výraznejšie podnety. Každý človek vníma masáž individuálne.

Druhy poskytovaných masáží:

Reflexná masáž chodidiel

Reflexná masáž chrbta

Reflexná masáž chrbta a šije

Reflexná masáž chodidiel

Reflexná masáž chodidiel využíva tlak prstov na vybrané reflexné zóny. V tradičných systémoch práce s telom sa týmto zónam pripisujú súvislosti s jednotlivými časťami tela a vnútornými orgánmi. Ide o tradičné chápanie reflexných súvislostí, nie o preukázané anatomické prepojenie s orgánmi.

V klasickej čínskej medicíne sa chodidlá vnímajú ako dôležitá kontaktná plocha tela so zemou a ako miesto, ktorým prechádzajú viaceré energetické dráhy. Masáž pracuje s chodidlami prostredníctvom vedomého dotyku a tlaku, ktorého intenzita sa prispôsobuje individuálnej citlivosti klienta.

Masáž vytvára priestor pre spomalenie, uvoľnenie a hlbšie vnímanie telesných signálov. Je vhodná pre klientov, ktorí vyhľadávajú sústredenú prácu s chodidlami a chcú si dopriať čas na oddych.

Účinky a prínos

- Uvoľnenie napätia,
- zlepšenie prekrvenia a pocitu vitality,
- podpora relaxácie a psychického uvoľnenia.

Odporúčania

- masáž je možné opakovať každé 3–4 týždne, alebo individuálne podľa potrieb klienta,
- vnímanie masáže je individuálne a môže sa pri jednotlivých návštevách líšiť,
- masáž sa neodporúča absolvovať v neskorších večerných hodinách.

Špecifické kontraindikácie

- diabetes so závažnými komplikáciami, najmä diabetická noha alebo znížená citlivosť chodidiel,
- otvorené rany, infekčné kožné ochorenia a akútne zápaly v oblasti chodidiel,
- pri závažnej osteoporóze je potrebné individuálne posúdiť vhodnosť a intenzitu masáže,
- akútna trombóza alebo podozrenie na ňu,
- v tehotenstve sa vhodnosť masáže posudzuje individuálne; pri rizikovom tehotenstve je potrebná konzultácia s lekárom.

Praktické informácie
Dĺžka: cca 50 minút.

Reflexná masáž chrbta

Pri masáži sa využíva cielený tlak a stimulácia vybraných bodov v oblasti chrbta, pozdĺž chrbtice a svalových úponov. V tradičných systémoch práce s telom sa týmto bodom pripisujú súvislosti s jednotlivými časťami tela a vnútornými orgánmi.

Masáž je zameraná na uvoľnenie svalového napätia a stuhnutosti, podporu miestneho prekrvenia a celkového pocitu telesného komfortu. Intenzita tlaku sa prispôsobuje individuálnej citlivosti klienta.

Účinky a prínos

- pomáha uvoľniť napätie a stuhnutosť chrbtových svalov,
- podporuje prekrvenie masírovanej oblasti,
- prispieva k pocitu uvoľnenia, ľahkosti a pohodlia pri pohybe.

Odporúčania

- vhodná pri svalovom napätí spojenom s dlhodobým sedením, jednostranným zaťažením alebo bežnou fyzickou námahou,
- frekvenciu masáží je vhodné prispôsobiť individuálnym potrebám a reakcii tela,
- pri pretrvávajúcej alebo nevysvetlenej bolesti chrbta sa odporúča najskôr lekárske posúdenie.

Špecifické kontraindikácie

- akútne poranenia chrbtice a akútne ťažkosti spojené s medzistavcovými platničkami,
- akútne zápaly, infekcie a poranenia kože v masírovanej oblasti,
- pri závažnejších ochoreniach chrbtice, výraznej osteoporóze alebo neurologických príznakoch je potrebné individuálne posúdenie vhodnosti masáže.

Praktické informácie
Dĺžka: cca 45 minút.

Reflexná masáž chrbta a šije

Masáž kombinuje cielený tlak na vybrané reflexné body s manuálnymi technikami v oblasti chrbta, ramien a šije. V tradičnej čínskej medicíne prechádza chrbtom dráha močového mechúra, na ktorej sa nachádzajú aj tzv. body Back-Shu. Týmto bodom sa v tradičnom ponímaní pripisujú súvislosti s jednotlivými vnútornými orgánmi. Nejde však o preukázané anatomické prepojenie ani o liečbu týchto orgánov.

Masáž sa zameriava na uvoľnenie svalového napätia a stuhnutosti, najmä v oblasti šije, ramien a chrbta. Intenzita tlaku sa prispôsobuje individuálnej citlivosti klienta a charakteru masírovanej oblasti.

Účinky a prínos

- pomáha uvoľniť svalové napätie a stuhnutosť v oblasti chrbta, ramien a šije,
- podporuje miestne prekrvenie masírovaných oblastí,
- prispieva k pocitu uvoľnenia, telesného komfortu a ľahkosti.

Odporúčania

- vhodná pri svalovom napätí spojenom s dlhodobým sedením, jednostrannou záťažou alebo stresom,
- frekvenciu masáží je vhodné prispôsobiť individuálnym potrebám a reakcii tela,
- pri pretrvávajúcich bolestiach šije, hlavy alebo chrbta sa odporúča lekárske posúdenie.

Špecifické kontraindikácie

- akútne poranenia a zápalové stavy v oblasti krčnej chrbtice, šije a chrbta,
- akútne ťažkosti spojené s medzistavcovými platničkami,
- pri závažnejších ochoreniach chrbtice, výraznej osteoporóze alebo neurologických príznakoch je potrebné individuálne posúdenie vhodnosti masáže.

Praktické informácie
Dĺžka: 60 minút.

Hlboký relax s dotykom prírody – Relaxačné a regeneračné masáže

Tieto masáže ponúkajú intenzívny oddych a príjemný pocit obnovenej energie vďaka spojeniu vedomého dotyku s prírodnými prostriedkami – medom, esenciálnymi olejmi a lávovými kameňmi. Ich vône, textúry a teplo vytvárajú priestor na hlbokú relaxáciu tela aj mysle, uvoľnenie každodenného napätia a návrat k pocitu vnútornej harmónie.

Druhy poskytovaných masáží:

Medová masáž chrbta

Celotelová Hot Stone masáž a Hot Stone masáž chrbta a nôh

Celotelová masáž s aromaterapiou

Medová masáž chrbta

Medová masáž spája dotyk s použitím čistého včelieho medu. Med je po stáročia vnímaný ako symbol výživy, sladkosti a hojnosti – dar prírody, ktorý v sebe nesie energiu slnka a kvetov.

Ide o špecifickú manuálnu techniku, pri ktorej sa med nanáša na pokožku chrbta a charakteristickými priľnavými pohybmi dlaní sa vytvára intenzívnejší kontakt s pokožkou. Postupným prikladaním a oddeľovaním dlaní vzniká výrazný mechanický podnet, ktorý môže podporiť miestne prekrvenie.

Medová masáž chrbta môže byť pre niektorých klientov intenzívna až nepríjemná, preto sa jej priebeh prispôsobuje individuálnej citlivosti a reakcii pokožky.

Účinky a prínos

fyzické: podporuje prekrvenie masírovanej oblasti a prináša intenzívny dotykový zážitok,

relaxačné: môže prispieť k pocitu uvoľnenia a oddychu po každodennej záťaži,

energetické: v tradičnom ponímaní možno med spájať s elementom Zeme, výživou, stabilitou a pocitom zakorenenia. Ide o symbolický výklad.

Odporúčania

- masáž je vhodná pre klientov, ktorí vyhľadávajú intenzívnejšie manuálne techniky a dotykový zážitok,
- frekvenciu masáží je vhodné prispôsobiť citlivosti pokožky, individuálnym potrebám a reakcii tela,
- po masáži je vhodné dopriať si oddych a dodržiavať bežný pitný režim.

Špecifické kontraindikácie

- alergia alebo precitlivenosť na med a použité včelie produkty,
- poranenia, podráždenie, akútne zápaly a infekčné ochorenia kože v masírovanej oblasti,
- poruchy zrážanlivosti krvi, zvýšená tvorba modrín alebo užívanie liekov ovplyvňujúcich zrážanlivosť krvi – vyžadujú individuálne posúdenie vhodnosti masáže,
- pri tehotenstve a závažnejších zdravotných ťažkostiach je potrebné individuálne posúdenie vhodnosti masáže.

Praktické informácie

Dĺžka: cca 60 minút. Po masáži sa môže objaviť prechodné začervenanie alebo zvýšená citlivosť pokožky.

Hot Stone masáž (lávové kamene)

Masáž nahriatymi kameňmi nadväzuje na tradície využívania tepla a prírodných materiálov pri starostlivosti o telo. Lávové kamene sú jedinečné svojím pôvodom – vznikajú pôsobením ohňa a zeme, dvoch živlov, ktoré symbolizujú premenu, stabilitu a silu prírody.

Pri masáži sa príjemné teplo nahriatych kameňov spája s pomalými, plynulými pohybmi dlaní. Teplo postupne prehrieva povrchové tkanivá, pomáha uvoľniť svalové napätie a vytvára priestor na hlboký oddych. Intenzita tepla a masáže sa prispôsobuje individuálnej citlivosti klienta.

Účinky a prínos

fyzické: príjemné prehriatie masírovaných oblastí, uvoľnenie svalového napätia a stuhnutosti, podpora miestneho prekrvenia,

psychické: hrejivý dotyk a pokojný rytmus masáže môžu prispieť k zmierneniu subjektívne pociťovaného stresu a navodeniu pocitu bezpečia a uvoľnenia,

energetické: spojenie živlu ohňa (premena, teplo) a zeme (stabilita, opora) predstavuje v tradičnom ponímaní obraz rovnováhy tela a mysle,

celkové: masáž ponúka hrejivý relaxačný rituál, ktorý môže priniesť pocit ukotvenia, ľahkosti a vnútorného pokoja.

Odporúčania

- vhodná pre klientov, ktorí vyhľadávajú hrejivé masáže, oddych a uvoľnenie bežného svalového napätia,
- obzvlášť príjemná môže byť počas chladnejších mesiacov alebo po fyzicky a psychicky náročnom období,
- v horúcom počasí je potrebné zohľadniť tepelný komfort a aktuálny zdravotný stav klienta.

Špecifické kontraindikácie

- poruchy citlivosti na teplo alebo znížená citlivosť pokožky, napríklad pri neuropatii – zvýšené riziko popálenia,
- akútne infekčné a zápalové ochorenia, horúčka, poranenia a akútne kožné ochorenia v masírovanej oblasti,
- výrazné kŕčové žily a poruchy krvného obehu v masírovanej oblasti – nevykonávať priamu masáž ani prikladanie horúcich kameňov na postihnuté miesta,

- pri cukrovke, vysokom krvnom tlaku, onkologických ochoreniach a ďalších závažnejších zdravotných ťažkostiach je potrebné individuálne posúdenie vhodnosti masáže,
- v tehotenstve sa Hot Stone masáž bez predchádzajúceho zdravotného posúdenia neodporúča.

Praktické informácie

- Celotelová Hot Stone masáž: 90 minút.
- Hot Stone masáž chrbta a nôh: 60 minút.

Teplota kameňov sa pred použitím kontroluje a počas masáže prispôsobuje citlivosti klienta. Ak je teplo nepríjemné, klient by mal masérku bezodkladne upozorniť.

Celotelová masáž s aromaterapiou

Ide o klasickú regeneračnú masáž celého tela, ktorá je obohatená o použitie prírodných esenciálnych olejov. Aromaterapia využíva rastlinné silice, ktorých vôňu vnímame prostredníctvom čuchu. Pri masáži sa vhodne zriedené esenciálne oleje používajú v nosnom masážnom oleji.

Spojenie plynulých masážnych pohybov a príjemnej vône vytvára priestor na uvoľnenie, spomalenie a návrat pozornosti k sebe. Výber olejov sa prispôsobuje osobným preferenciám klienta a bezpečnosti ich použitia.

Účinky a prínos

fyzické: pomáha uvoľniť svalové napätie a stuhnutosť, podporuje miestne prekrvenie masírovaných oblastí,

emočné: kombinácia dotyku a vône môže prispieť k subjektívnemu pocitu uvoľnenia a zmierneniu každodenného napätia,

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

Špecifiká aromaterapie

- výber vône je súčasťou rituálu pred masážou. Klient si vôňu vyberie podľa intuície alebo podľa princípu „piatich elementov“,
- esenciálne oleje je možné namiešať aj do synergických zmesí (napr. trojlístok alebo päťlístok),
- esenciálne oleje sa používajú v bezpečnom zriedení v nosnom masážnom oleji. Ich výber a koncentrácia zohľadňujú citlivosť pokožky, zdravotné okolnosti a prípadné alergie.

Odporúčania

- vhodná pre klientov, ktorí vyhľadávajú celotelovú relaxáciu, príjemné vône a uvoľnenie bežného svalového napätia,
- frekvenciu masáží je vhodné prispôsobiť individuálnym potrebám a reakcii tela,
- pri citlivosti na vône je možné po dohode zvoliť masáž bez pridaných esenciálnych olejov.

Špecifické kontraindikácie

- alergia alebo precitlivenosť na použité esenciálne alebo nosné oleje,
- akútne zápaly, infekcie, poranenia a závažné kožné ochorenia v masírovanej oblasti,
- pri pokročilej osteoporóze, akútnych ťažkostiach s medzistavcovými platničkami a ďalších závažnejších zdravotných stavoch je potrebné individuálne posúdenie vhodnosti masáže,
- v tehotenstve je potrebné osobitne posúdiť vhodnosť masážnej techniky aj konkrétnych esenciálnych olejov.

Praktické informácie
Dĺžka: 90 minút

Všeobecné kontraindikácie platné pre všetky masáže

Masáž sa nevykonáva pri:

- akútnych infekčných ochoreniach, horúčke a celkovej nevoľnosti,
- podozrení na akútnu trombózu alebo embóliu,
- čerstvých úrazoch a nevyhojených operačných ranách,
- otvorených ranách, akútnych kožných infekciách alebo zápaloch v masírovanej oblasti,
- akútnych závažných zdravotných ťažkostiach, pri ktorých by masáž mohla predstavovať riziko.

Pred masážou je potrebné individuálne posúdiť jej vhodnosť, prípadne ju konzultovať s ošetrujúcim lekárom, najmä pri:

- onkologických ochoreniach a počas onkologickej liečby,
- závažných ochoreniach srdca a krvného obehu,
- nekontrolovanom vysokom krvnom tlaku,
- poruchách zrážanlivosti krvi a užívaní liekov ovplyvňujúcich zrážanlivosť,
- stavoch po transplantácii orgánov a pri liečbe potláčajúcej imunitu,
- závažnej osteoporóze, neurologických ochoreniach a poruchách citlivosti,
- tehotenstve, najmä pri masážach s intenzívnym tlakom, teplom alebo esenciálnymi olejmi.

Každá masáž má aj svoje špecifické kontraindikácie, ktoré sú uvedené pri jej opise.

Bezpečnosť a charakter masáží

Masáže poskytované v B&M Balance sú zamerané na relaxáciu, regeneráciu, uvoľnenie bežného svalového napätia a podporu pocitu telesnej a duševnej pohody.

Nenahrádzajú lekárske vyšetrenie, diagnostiku, liečbu ani rehabilitačnú starostlivosť.

Pred masážou je dôležité informovať masérku o aktuálnom zdravotnom stave, ochoreniach, úrazoch, tehotenstve, alergiách a užívaných liekoch, najmä ak môžu ovplyvniť bezpečnosť procedúry.

Na základe týchto informácií možno prispôsobiť intenzitu a rozsah masáže. Ak existujú pochybnosti o jej bezpečnosti, masáž sa odloží alebo sa odporučí konzultácia s lekárom.

Klient môže kedykoľvek upozorniť na nepríjemný tlak, bolesť, príliš vysokú teplotu kameňov alebo inú nepohodu a požiadať o úpravu či prerušenie masáže.

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

- **Ak máte závažnejšie ochorenie alebo ste pod lekárskou starostlivosťou, vhodnosť masáže vopred konzultujte so svojím lekárom.**
- Pred masážou si odložte šperky, hodinky a ďalšie doplnky, ktoré by mohli prekážať.
- Tesne pred masážou je vhodné osprchovať sa teplou vodou – telo sa prekrví a uvoľní.
- Pred masážou sa odporúča 1 až 2 hodiny nejesť.
- Informujte masérku o zdravotných ťažkostiach, alergiách, citlivosti pokožky a užívaných liekoch.
- Dodržiavajte pitný režim.
- 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.