

Hotel Alpská vyhlídka

Přehled masáží

Klasická

Je jedna z nejstarších manuálních technik, při které se používá tlak, tření, hnětení, či vytřásání příslušných svalových partií. Klasická masáž prokrvuje masírovanou oblast, urychluje odbourávání kyseliny mléčné, odstraňuje bolest, podporuje látkovou výměnu, odstraňuje únavu, uklidňuje a obnovuje sílu. Zlepšuje výživu buněk a zvyšuje elasticitu svalstva. Zacílením na konkrétní místo lze odstranit bolest po zvýšené fyzické zátěži. V rovině duševní má klasická masáž blahodárný vliv na nervovou soustavu a celkově pozitivně ovlivňuje psychický stav člověka.

Čínská energetická

Působí velice kladně na nervový systém. Jedná se o relaxační masáž, jejíž podstatou je obnovit proudění v energetických drahách v lidském těle a nastolení rovnováhy nervového systému. Udržuje organismus v plné síle. Je zaměřena na meridián močového měchýře, který vede podél páteře. Vyskytují se na něm akupunkturní body všech orgánů v těle. Čínská energetická masáž pomáhá při: přepracovanosti, nesoustředění, bolesti hlavy, nervozitě, náladovosti a podrážděnosti.

Lávovými kameny

Patří mezi exkluzivní masáže. Je to prastará technika, která harmonizuje tělo i duši. Jedná se o propojení klasické olejové masáže s lávovými kameny. Stimuluje krevní oběh a lymfatický systém, hluboce relaxuje a harmonizuje organismus, prohřívá celé tělo, detoxikuje, vyrovnává energii a odstraňuje svalové spasmy. Masáž zcela překračuje možnosti klasické masáže. Klient zažije pocit naprosté relaxace a uvolnění.

Medová

Má kořeny na Ukrajině, ale med k masáži a do koupele používala již Kleopatra. Při medové masáži se speciální technikou masírují záda. Med odstraní toxické látky z hlubokých tkání podél páteře a vstřebá je do sebe. Zklidní se tak celý nervový systém, zvýší tok lymfy,lepší se metabolismus, odstraní se toxiny a soli. Výrazně selepší krevní oběh, a to i v hlubších vrstvách pokožky.

Dornova metoda

Je velmi jemná terapie, kdy dochází k návratu kloubů a obratlů do správné polohy za aktivní účasti klienta. Dornova metoda je velmi šetrná oproti jiným metodám. Nedochozí k nápravě pomocí šoku a s tím spojených mikrotraumat ve svalech a vazech. Zakončením ošetření je Breussova masáž.

Breussova (páteř)

Významným způsobem regeneruje meziobratlové ploténky a přináší úlevu od bolesti zad. Jemnými hmaty se oddalují obratle od sebe, aby ploténka měla místo. Regeneraci podporuje třezalkový olej, který má nesmírnou léčivou sílu. Proniká k meziobratlovým ploténkám, které nabobtnávají a tím dochází k uvolnění nervů, vycházejících odtud do celého těla.

Reflexní (chodidla)

Navazuje na starověké čínské terapie, např. akupunkturu. Je však zcela neinvazivní a příjemná. Obnovuje tok životní energie, harmonizuje činnost orgánů, zlepšuje funkci krevního a lymfatického systému, napomáhá vyloučení toxických látek, posiluje nervovou soustavu, uvolňuje napětí a stres. Chodidlo představuje celé lidské tělo. Masáží reflexních zón se stimulují vnitřní orgány a podporuje se tím samoléčící schopnost organismu.

Manuální lymfodrenáž

je speciální jemná technika ovlivňující lymfatický systém. Má široké využití jak léčebné, tak kosmetické. Velmi dobře působí na žilní a lymfatické otoky, jako prevence žilní nedostatečnosti, při akné, obezitě, migrénách a bolestech hlavy. Při porážkových stavech. Jako péče po liposukci a jiných metodách estetické chirurgie. Základní péče u všech zeshňlovacích metod. Zpomalení stárnutí pokožky. Při užívání hormonální antikoncepce, jako prevence při pozitivní rodinné anamnéze (žilní nedostatečnost, varixy.) Má velký význam při regeneraci a zvyšování imunity organismu a zlepšení metabolismu.

Cílem této hmatové techniky je především podpora odtoku lymfy bez posilování přítoku krve. Terapeut pracuje s kůží a podkožím, nejde do svalových a hlubších struktur těla.

Lymfodrenáž obličeje a dekoltu

Obličejová lymfodrenáž je dnes využívána především jako prevence v boji proti stárnutí pokožky, ale má i značný zdravotní přínos při zánětech vedlejších dutin a středouší, problémech se zuby, při migrénách a akné. Využívá se po plastických operacích na obličeji a krku. Urychluje hojení a zjemnění jizev. Velmi příjemná jemná masáž, která rozzáří Vaši pleť.