**ZABIEGI LECZNICZE**

**Masaż klasyczny**

Masaż klasyczny jest metodą leczenia zewnętrznych i wewnętrznych objawów jak i przyczyn choroby. Polega na mechanicznym drażnieniu tkanek, wywierając wpływ na organizm. Masaż klasyczny może być całościowy, czyli taki gdzie masowane są kończyny dolne i górne, plecy i kark, brzych i klatka piersiowa lub częściowy, gdzie masowany jest tylko wybrany przez pacjenta obszar np. same plecy i kark lub nogi.

Czas masażu od 30 minut do 1,5 godziny.

**Masaż segmentarny**

Jest skuteczny w usuwaniu zaburzeń funkcjonalnych narządów wewnętrznych. Jest również stosowany w leczeniu zaburzeń ukrwienia, chorobach zwyrodnieniowych kręgosłupa i stawów (RZS i ZZSK), zmian pourazowych (skręcenia, zwichnięcia, stany po złamaniach), zaburzeń czynnościowych układu nerwowego (nerwice, depresje, rwy).

Wskazany jest też podczas nerwic, depresji czy na przykład rwy kulszowej oraz przy leczeniu migren, chorób dwunastnicy i jelit, chorób kobiecych narządów płciowych. Oprócz tego przydatny jest między innymi w terapii chorób nerek, pęcherza moczowego oraz płuc i opłucnej. Masaż ten nie tylko wykorzystywany jest do celów leczniczych, ale to też metoda diagnostyczna.

**Masaż sportowy**

Jest jednym z ważniejszych elementów odnowy biologicznej, która stanowi integralną część treningu sportowego.

Masaż sportowy w zależności od czasu stosowania spełnia różne funkcje.

* Przed wysiłkiem jest uzupełnieniem rozgrzewki, przygotowując w ten sposób aparat mięśniowo – więzadłowy do wzmożonego wysiłku fizycznego.
* Po wysiłku jest wykonywany w celu przyspieszenia procesów restytucyjnych. Masaż usprawnia przepływ krwi w naczyniach krwionośnych, przyspiesza krążenie limfy, a co za tym idzie zwiększa dopływ substancji odżywczych do mięśni, szybciej usuwa zbędne produkty przemiany materii i wspomaga procesy regeneracyjne.

**Drenaż limfatyczny**

Drenaż limfatyczny (lymphatic massage) to rodzaj specjalistycznego masażu wspomagającego odpływ chłonki z opuchniętych kończyn. Stosowanie technik przepychających - tłoczących powoduje usprawnienie przepływu limfy w układzie.

**Masaż izometryczny**

Jest to masaż, w którym wykorzystuje się techniki masażu klasycznego, ale różni się od niego tym, że wykonywany jest na napiętych mięśniach.

Zabieg ten jest wykorzystywany do odbudowy siły i masy mięśniowej bez obciążania organizmu ćwiczeniami fizycznymi.

**ZABIEGI WSPOMAGAJĄCE ODCHUDZANIE**

**Masaż wspomagający odchudzający**

Zadaniem tego rodzaju masażu jest rozbicie i rozdrobnienie podskórnej tkanki tłuszczowej, usunięcie toksyn z organizmu, a także polepszenie ukrwienia skóry i mięśni. W rezultacie przyspiesza się przemiana materii w całym organizmie.

**Masaż bańkami**

Stosowany już w czasach starożytnych przez Hipokratesa i Avicenne. Jest to rodzaj terapii podciśnieniowej. W masażu tym stosuję się bańki chińskie.

Istotą tego zabiegu jest wytworzenie podciśnienia w bańce, które spowoduję zassysanie skóry do środką. Siłę tą można regulować poprzez zwiększenie lub zmniejszenie podciśnienia. Masaż ten działa silnie przekrwienie, poprzez skórę działa na zakończenia nerwowe. Zabieg wykorzystywany często w masażu wspomagającym odchudzanie oraz masażu modelującym sylwetkę.

**ZABIEGI RELAKSACYJNE**

**Masaż relaksacyjny**

Jest to specyficzne połączenie masażu klasycznego i energetycznego. Jego celem jest pełna relaksacja i wyciszenie osoby masowanej.

**Masaż twarzy**

Zaliczany jest do masażu kosmetycznego. Jest on stosowany w celach profilaktyczno – pielęgnacyjnych.

Masaż działa pobudzająco na układ krążenia, co przyczynia się do lepszego odżywienia i dotlenienia skóry i mięśni, a co za tym idzie do poprawinia jakości skóry. Staje się ona bardziej elastyczna. Masaż pełni również rolę delikatnego peelingu ponieważ złuszcza warstwę rogową naskórka

**Masaż aromaterapeutyczny**

Masaż aromaterapeutyczny jest połączeniem masażu z przyjemną i skuteczna metodą usuwania dolegliwości przy użyciu naturalnych roślinnych olejków eterycznych, czyli z aromaterapią.

Jest to masaż całego ciała i/lub w zależności od celu zabiegu masaż miejscowy. We wszystkich przypadkach do masażu stosuje się mieszaniny olejków rozpuszczone w naturalnych olejkach roślinnych. Odpowiednio dobrane i zastosowane olejki eteryczne wywierają korzystny wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne.

Celem masażu aromaterapeutycznego jest wprowadzenie do organizmu przez skórę leczniczych substancji zawartych w olejkach oraz poprawa krążenia krwi.