



Stresszoldó masszáz

Mindennapjaink egyik legkárosabb életviteli behatása a folyamatos stressz, melynek hatására a testben különféle elváltozások indulnak meg. Görcsök képződnek, stressz csomók alakulnak ki az izomzatban (különös tekintettel a nyakra, a vállakra, a csuklyásizomra, a hát felső szakaszára), módosul az emésztési folyamat, és nem ritkák a komolyabb szervi elváltozások sem.

Ez a masszázs a stresszoldás legkényelmesebb és mindemellett egyik leghatékonyabb eszköze. Enyhíti a stressz hatásait, fokozza az izmok teljesítő képességét, jobb alvást biztosít, javítja a bőr állapotát, enyhíti a krónikus fájdalmakat.

Hogyan fejti ki hatását ez a masszázs:

A masszírozás idegrendszerre gyakorolt nyugtató, stresszoldó hatását mindenekelőtt a kéz melege, a kifejtett nyomás és az érintés ingere váltja ki. A bőr gyógyító energiákat közvetít, a felületén található idegvégződések érzékelik a bőrt érő ingereket, melyeket az idegpályákon keresztül a központi idegrendszerbe juttatnak. Az agy feldolgozza a kapott ingereket, majd a továbbküldi a különböző testrészekhez, szervekhez. Az idegrendszer nyugalmi állapotba kerül, a mély légzés elősegíti a belső feszültségek oldódását és a negatív gondolatok elűzését.

Nyugtató, stresszoldó hatása mellett a masszázs a betegségek, panaszok kialakulásának is elejét veszi.

