

1. Co daje nam masaż?

Dotyk jest dla każdego z nas pierwotną potrzebą, której niezaspokojenie będzie powodowało szereg problemów, czy nawet dysfunkcji.

Masaż przynosi przede wszystkim ulgę zmęczonemu i obolałemu ciału. Dzięki niemu możemy rozluźnić zbyt napięte mięśnie i pobudzić / wzmocnić mięśnie osłabione wprowadzając nasz układ mięśniowy w stan równowagi. Masaż to nie tylko doświadczenie cielesne. Jest to także ulga dla naszego ducha – czyli wszystkiego, co nie fizyczne. Powoduje obniżenie poziomu stresu, rozładowuje napięcia oraz wzmacnia energię życiową. Jednym zdaniem masaż pomaga wprowadzić i zachować równowagę w nas samych.

2. Jakie są rodzaje masażu?

Rodzaj masażu jest bardzo dużo – począwszy od tych, które skupiają się głównie na naszym ciele, po takie, które tego ciała nawet nie dotykają – masaże energetyczne, masaże dźwiękiem. Wybór masażu zależy od tego, co chcemy uzyskać – czy zależy nam na poprawie funkcji ciała, czy również na tym, by wspomóc naszą psychikę.

Możemy rozróżnić masaże oparte na technikach klasycznych lub tych zaczerpniętych z kultur wschodnich i orientalnych – masaże ajurwedyjskie, tajskie, chińskie, hawajskie. Zwykle masaże klasyczne opierają się głównie na cielesności, a te bardziej egzotyczne podchodzą do człowieka bardziej holistycznie – biorąc pod uwagę całość – ciało i ducha. Ja bardzo gorąco zachęcam do tego, by próbować. To że jeden rodzaj masażu nie psuje mi, to nie znaczy, że należy przekreślić inne rodzaje.

3. Jak wybrać swojego masażystę?

4. Przede wszystkim należy zadać sobie pytanie dlaczego potrzebuję masażysty – jeśli chodzi wyłącznie o problem cielesny, to proponuję poprosić znajomych i poszukać opinii – wielu dobrych specjalistów nie ogłasza się, nie ma strony internetowej, bo bazuje głównie na poleceniach. Jeżeli nam na holistycznym podejściu, wówczas poza opiniami polecam wcześniej zobaczyć dane miejsce i przekonać się, czy klimat i atmosfera panująca w tym miejscu jest odpowiednia oraz czy masażysta nie powoduje, że czujemy dystans do niego i czy będziemy potrafili mu zaufać.

Malgo

a czy masaż urządzeniem do masażu twarzy też liczy się jako masaż?

Oczywiście, że liczy się jako masaż

Malgo

a jaki masaż można polecić dla mamy w ciąży?

Jeśli chodzi o masaż kobiet w ciąży polecam poszukać osób, które specjalizują się w tym rodzaju masażu.

Malgo

Jak wykonać masażyk pleców lub ciątka niemowlakowi?

Słuchać swojej intuicji i ofiarować dziecku w czasie masażu 100% czułości i miłości. Potraktować to nie jako masaż – a rodzaj kontaktu – budowania więzi i bliskości

Anna

czy można się rolować używając rolek, wałków samodzielnie?

Tak. Rolowanie jest fajnym sposobem na rozluźnienie powięzi

Beata

Czy na wizycie Pani pokazuje ćwiczenia albo jak masować się samodzielnie?

Tak, jeśli jest takie zainteresowani, to jak najbardziej

Modne są pistolety do masażu, czy nie zrobimy sobie nim krzywdy?

Masaż pistoletem jest bardzo intensywny, nie polecałabym stosować przez osoby, które nie mają doświadczenia.