Klasická masáž zlepšuje prekrvenie pokožky, podkožia a svalov, pomáha uvoľňovať stuhnuté a bolestivé svaly a podieľa sa na lepšom vyplavovaní odpadových látok z organizmu. Zjednodušene povedané, vďaka pravidelnej klasickej masáži sa pokožka na vašom tele môže stať pružnejšou a môžete predísť bolestiam, ktoré bývajú dôsledkom stuhnutého svalstva - napríklad v oblasti šije, medzi lopatkami a v krížovej oblasti. Klasická masáž pomáha aj pri rekonvalescencii svalov a kĺbov po dlhom znehybnení v dôsledku zlomeniny alebo iného zranenia.

Čo je však možno najdôležitejšie - celkovo sa môžete cítiť lepšie, pretože masáž pôsobí nielen na telo, ale aj na psychiku. To, že dotyk ako taký pomáha zbavovať sa vnútorného napätia, vedeli ľudia už dávno. A tento jednoduchý a pritom účinný „liek" sa používa dodnes.

Hmaty klasickej masáže udržiavajú svaly v dobrej kondícii, z kĺbov pomáhajú odvázať usadené soli, ale môžu napríklad aj podporovať črevnú peristaltiku.

Kedy zvoliť klasickú masáž a pri čom pomáha?

1. Stuhnuté svalstvo od sedavého zamestnania a pod.
2. Ochorenia pohybového systému, stavy po úrazoch a operáciách na kostiach a kĺboch (natrhnutie šliach, kĺbových puzdier).
3. Ochorenia nervového systému (hemiparézy, hemiplégie, paraplégie).
4. Ochorenia tráviaceho systému (zápcha, obezita, poruchy metabolizmu).
5. Stavy dlhodobého znehybnenia, svalová únava(svalovica), rekonvalescencia(doliečenie).