

Používanie dotykov rúk na vyvolávanie fyzickej a duševnej pohody to je jedna z najstarších foriem prírodnej liečby. Pri masáži sa používajú najrôznejšie dotyky, tlaky, trenie a hladkanie, ktoré dokážu stimulovať či uvoľňovať svaly. Masáž je činnosť, pri ktorej sa masér snaží pôsobením na povrch tela mechanickými podnetmi doceliť v tele masírovanej osoby pozitívne zmeny.



Priaznivé účinky masáže:

- prospieva svalovému systému,
- zlepšuje celkový fyzický a psychický stav,
- zlepšuje športovú a pracovnú výkonnosť,
- podporuje sekréciu potných žliaz,
- zlepšuje výživu a prekrvenie tkaniva,
- zmiernuje bolesť a zlepšuje cirkuláciu,
- prináša čerstvý kyslík do telesných tkanív,
- napomáha k odbúraniu odpadových látok,
- urýchľuje liečenie po zraneniach.

Neodporúča sa pri:

- pooperačných stavoch hrudníka a brucha,
- ťažkých poruchách prekrvenia,
- krátko po jedle a požití alkoholu,
- zvýšenej telesnej teplote, horúčke,
- infekčných a kožných ochoreniach,
- čerstvých ranách, plesniach, modrinách,
- zápaloch šliach a žíl,
- zlomeninách.