

# MASÁŽE



Dáša Stankovičová - 0905 147 880

[www.vasamaserka.sk](http://www.vasamaserka.sk)

# VAŠA MASÉRKA

## Dáša Stankovičová

Som certifikovaná masérka s viac ako 10-ročnou praxou ovládajúca rôzne typy masáží: klasická, športová, medová, masáž lávovými kameňmi, reflexná terapia chodidiel, bankovanie, moxovanie, strojová lymfodrenáž špičkovým strojom BTL, ošetrenie tváre prístrojom BYAS (omladzuje tvár pomocou ošetrovania kyselinou hylauronovou), telové sviečky.

Ku každému klientovi mám osobitý prístup preto pracujem aj v sobotu a nedeľu. Pri urgentných problémoch viem výjsť klientovi v ústrety aj v neskorších večerných hodinách.



### Cenník služieb:

- |                                                                |        |
|----------------------------------------------------------------|--------|
| - cena za hodinu masáže (všetky druhy)                         | 25 Eur |
| - ošetrenie pleti prístrojom BYAS v kombinácii s lymfodrenážou | 35 Eur |

### Objednávky termínov:

telefonicky na mobilnom čísle

# 0905 147 880

## [www.vasamaserka.sk](http://www.vasamaserka.sk)

# VAŠA MASÉRKA \_ SLUŽBY

## KLASICKÁ ŠVÉDSKA MASÁŽ

Švédska masáž používa päť štýlov kĺzavých dlhých hmatov pri masáži. Tieto hmaty sú kĺzanie, hnietenie, tepanie, trenie a vibrovanie. Švédska masáž sa ukázala byť veľmi prospešnou v uvoľňovaní bolesti a stuhnutých kĺbov. Takisto je dokázané, že švédska masáž v priebehu ôsmich týždňov dokáže zlepšiť stav pacienta s osteoartrózou kolien. Takisto bolo preukázané, že je užitočná u jedincov so zlým krvným obehom.

## ŠPORTOVÁ MASÁŽ

Je najviac podobná klasickej masáži. Rozdiel je však v slede, rytme a intenzite vykonávania masážnych hmatov. Cieľom športovej masáže je dopomôcť športovcovi k podaniu maximálneho výkonu, a tiež urýchliť regeneráciu organizmu po výkone. Z tohoto dôvodu má i svoje špecifické rozdelenie na masáž prípravnú, pohotovostnú a masáž v prestávkach medzi jednotlivými výkonmi.

Najúčinnejšia je masáž prípravná, ktorá má celkovo posilniť organizmus športovca. Hmaty sa prevádzajú tak, aby bol zlepšený odtok krvi a lymfy, a tým zosilnenie odplavovania odpadových látok z tkanív. Dôsledkom toho je lepšie prekrvenie a výživa tkanív a tým i rýchlejšia regenerácia. Dalšími sú masáže pohotovostné a masáže v prestávkach medzi výkonmi. Masáž pohotovostná sa vykonáva tesne pred výkonom alebo pred namáhavým tréningom a slúži ako súčasť rozcvičenia. V prípade potreby sa môže uskutočňovať ako dráždivá, alebo upokojujúca a tým významne napomôcť k regulácii predštartovných stavov športovca. Masáž vykonávaná medzi výkonmi je v podstate podobná, avšak musí zaistiť aspoň čiastočnú regeneráciu po výkone.

Po namáhavom výkone sa vykonáva masáž relaxačná. Pomáha telu zbaviť sa odpadových látok a navodzuje celkové upokojenie a uvoľnenie. Z tohoto dôvodu sa volia predovšetkým jemnejšie hmaty v pomalom tempe.

V neposlednom rade, masáž nemalou mierou vplýva aj na psychické naladenie športovca a tým aj na jeho výkonnosť.



## MASÁŽ LÁVOVÝMI KAMEŇMI

Masáž sa prevádza s kameňmi z vulkanických hornín, ktoré vznikli na svahoch aktívnych sopiek a pomaly vyschli. Tieto kamene obsahujú obrovské množstvo užitočných makro a mikroelementov horčíka a železa. Vyznačujú sa úžasnou schopnosťou absorpcie a odovzdávania tepla.

Masáž lávovými kameňmi pozitívne pôsobí nielen na pokožku, podkožie a svalové vlákna, ale spôsobuje aj výrazné prekrvenie ciev, zlepšuje cirkuláciu a okysličenie krvi, urýchljuje metabolizmus tkanív a detoxikáciu tela. Pozitívne vplýva aj na lymfatický systém, relaxáciu svalstva spojenú s ústupom bolesti.

Indikácie: studené nohy, bolesti chrbta, stuhnuté svaly, artróza, stresové stavy, stavy úzkosti, nespavosť, depresie

Kontraindikácie: hypersenzitivita na teplo, ochorenia srdca, vysoký krvný tlak, diabetes, epilepsia, menštruácia, tehotenstvo, infekčné ochorenie, zápal, horúčka, pooperačné stavy, poranenia, modriny, kožné problémy.

## MEDOVÁ MASÁŽ

Je to veľmi prospešná a zároveň príjemná procedúra, ktorá pomáha nášmu telu zdetoxikovať sa, zrevitalizovať, zbaviť sa nepriaznivých účinkov stresu a nečistého životného prostredia, usadenín z potravín, liekov, okolitého prostredia, ktorých sa telo nevie zbaviť vlastnými vylučovacími orgánmi. Výhodou tejto masáže je spojenie dotykovej terapie, cieleného silného prekrvenia, vynikajúcich účinkov medu a detoxikácie organizmu priamo cez pokožku. Med vplyvom napätia a podtlaku, tzv. pumpovania vyťahuje z tela škodlivé látky, hustne, sfarbí sa a vytvára na tele „žuvačkovú hmotu“. Pomocou stimulácie reflexných zón je možné touto masážou priaznivo ovplyvňovať aj vnútorné orgány v tele. Navyše minerály, ktoré sa v mede nachádzajú pokožku vyživujú a zároveň pôsobia ako peeling – zjemňujú ju a hydratujú. Po masáži cítite príjemné teplo, pokožka je silne prekrvená a prekrvenie môže spôsobovať jemnú bolesť. Medová masáž telo toxínov zbavuje, pôsobí do hĺbky tkanív, čím oživuje celý organizmus, obnovuje prirodzenú detoxikačnú schopnosť organizmu a spúšťa ozdravné procesy v tele.

# REFLEXNÁ TERAPIA CHODIDIEL

Reflexná masáž je založená na princípoch reflexov, ktoré sú uložené v rukách a nohách, a sú spojené s každým orgánom, žľazou, respektíve s každou časťou tela.

## BANKOVANIE

Bankovanie je liečebná metóda známa už v stredoveku. V súčasnosti môžu krvavé bankovanie prevádzkovať len v nemocničných zariadeniach, ostatní terapeuti používajú suché bankovanie a bankovú masáž. Pri suchom bankovaní zostáva povrch pokožky neporušený, banka sa priloží k telu tak, aby sa vytvoril podtlak a vsaje do seba časť kože aj s podkožím, čo spôsobí okrem iného aj popraskanie drobných cievok, červené krvinky preniknú do priestoru, malý výron krvi aj lymfy zvýši cirkuláciu krvi a prívod kyslíku do okolia, nastane reakcia organizmu a aktivácia životných procesov nielen priamo na mieste prisatia banky a v priamom okolí, ale aj na zodpovedajúcom vnútornom orgáne. Už v dávnejších dobách sa zistila súvislosť medzi zatvrdlinami na chrbte a vnútornými orgánmi, ktoré sa ovplyvňujú navzájom. Teda ak sa nám z nesprávneho držania tela, chôdze, sedenia, po úraze ale i napríklad po pôrode vytvorí v svaloch na určitom mieste gelosa, po určitom čase začne ovplyvňovať aj orgán, v ktorého zóne sa nachádza, a naopak, ak máme chorý niektorý vnútorný orgán, na príslušnom mieste na chrbte, alebo pri zodpovedajúcom stavci sa objaví po čase bolestivá spazma alebo iná zmena.

## STROJOVÁ LYMFODRENÁŽ

Patrí v prvom rade medzi zdravotné a zároveň detoxikačné masáže. Je to jediná masáž, ktorá má priamy vplyv na celulitídu. Lymfodrenáž je masáž, ktorá nás dokáže zbaviť únavy a splodín, čiže očistiť od cudzorodých látok. Je to zároveň aj masáž, ktorú môžeme podstúpiť hneď po športovom výkone a zabránime tak novej svalovej horúčke. Na strojovú lymfodrenáž používam špičkový prístroj BTL.



## MOXOVANIE

Moxovanie je tisíce rokov stará liečebná metóda. Svoje korene má ukotvené v akupunktúre, z ktorej vychádza základná teória i používanie aktívnych bodov na ľudskom tele. Ide vlastne o nahrievanie týchto aktívnych bodov tlejúcim vláknom Paliny, ktorá vyžaruje infračervené lúče s vlnovou dĺžkou od 1 do 5 mikrometrov. Pri prehrievaní sa rovnomerným, pomalým horením vyrába teplo, ktoré preniká do svalov, ohrieva dráhy a dráhové obeh, podporuje cirkuláciu chi v organizme (životná energia), vyháňa chlad a vlhkosť, rozptyľuje a vyháňa vonkajšiu patogénnu energiu. Na mieste prehrievania sa tvoria rôzne bielkovinové látky, ktoré napomáhajú zvyšovať obranyschopnosť organizmu, stabilizujú vegetatívny nervový systém, zrýchľuje sa látková výmena, zvyšuje sa prekrvenie a uvoľnenosť svalstva. Moxovaním sa na základe tohto princípu používa hlavne na dlhotrvajúce, vysilujúce, chronické ochorenia, a zvlášť je účinné na reumatické bolesti pohybového aparátu (choroby a bolesti zapríčinené chladom, vlhkom, prievanom a zmenami ročných období).

## OŠETRENIE TVÁRE PRÍSTROJOM BYAS

Tento druh terapie omladzuje tvár a využíva pri tom ošetrojúce vlastnosti kyseliny hylauronovej.

## TELOVÉ SVIEČKY

Aplikácia telových sviečok je starodávna alternatívna (preventívna) metóda, ktorá smerom ku orgánom s ťažkosťami využíva Headove zóny. Na čakry sú v ponuke priamo farebné čakrové sviečky. Telové sviečky (tiež z dielne firmy Gizely Halászovej) sú väčšie ako ušné sviečky, sa skladajú z bavlnenej látky, ktorá je zmotaná do kuželového tvaru a je nasiaknutá čistým včelím voskom a 100% éterickým olejom.