

ISPA - DOMENE 'SPA'



1. Voda: Uporaba vode v notranje in zunanje namene in v mnogih oblikah.
2. Prehrana: Kaj smo, to jemo: hrana, zelišča, dopolnil in zdravil.
3. Gibanje: Vitalnost in energijo skozi gibanje, vadbo, raztezanje in fitnes.
4. Dotik: Povezanost in komunikacij preko dotika, masaže in telesne vadbe.
5. Integracija: Osebna in socialna povezava uma, telesa, duha in okolja.
6. Estetika: Naš koncept lepote in kako botanični agenti le-to povezujejo z biokemično sestavo telesa.
7. Okolje: Lokacija, postavitve, vremenski vzorec, naravni dejavnik in družbene odgovornosti.
8. Kulturno izražanje: Vera, vrednost umetnosti, znanstveni in politični pogled na čas.
9. Socialni prispevek: Trgovina, prizadevanja prostovoljcev in njihov namen, ko gre za dobro počutje.
10. Čas, ritem prostora: Dojemanje prostora in časa, ter njihov odnos do naravnih ciklov in ritmov.

DEFINICIJA SPA (ISPA)

Spa je prostor, v katerem si želimo izboljšati celostno dobro počutje skozi različne profesionalne usluge (tretmane), ki spodbujajo obnavljanje mišljenja, telesa in duha.

Beseda S.P.A. izhaja iz latinskih besed:

- Sanus per aquam
- Sanus per aqua - **ZDRAVJE SKOZI VODO**
- Sanitas per aqua
- Solus per Aqua - **VODA V NAŠEM TELESU**



Latinski izraz » Solus per Aqua » pomeni zdravje iz vode:

- **Spa** v angleško govorečih deželah.
- **Kurort** v nemško govorečih deželah.
- **Les bains** v Franciji.
- **Terme** v Italiji.
- **Banos** v Španiji.

TERAPIJE

BALNEO TERAPIJA- vodna terapija, ki uporablja morsko ali mineralno vodo, vodo termalnih vrelic.

SPA - za zdravje se imenuje prostor, ki ima glavni pomen zdravje, dodan ima še terapevtski namen.

AJURVEDA - je kompletna filozofija, ki ima cilj ustvariti ravnotežje med mišljenjem in telesom. Vključuje zdravje, prehrano, način življenja, meditacijo (mati medicine).

THALASSO TERAPIJA - ima cilj ravnotežje telesa z uporabo morske vode in produktov morja za sprostitvev in razstrupljanje telesa.

KELTSKO RIMSKA KOPEL kombinira hladno in toplo kopal, tuširanje in uporabo bazenov, dodane so vroče in parne sobe.

PELOTERAPIJA - imenujemo tretma z blatom.

NATUR TERAPIJA - imenujemo obkroževanje naravnih sestavin in moč narave, da zdravi telo.

KLIMOTERAPIJA - uporablja moč narave, ki vključuje zrak, svetlobo, veter, sonce, vlaga in prostor.

PARAFANGO - uporablja parafinski vosek in fango blato za ogrevanje, ovijanje, razstrupljanje telesa.



HIDROTERAPIJA – zavzema zunanjo in notranjo uporabo vode v namene zdravljenja bolezni in travm

THALASSOTHERAPIA –

Uporaba fizičnih in kemečnih dejavnikov morja in z morjem povezanih dejavnikov v zdravljanju in rehabilitaciji

Tretma z morsko vodo se izvaja za zdravljanje določenih bolezni ali kot preventiva.

Grška beseda THALASSO pomeni morje, THERAPI pomeni terapija

MEDICINSKI SPA



MEDICINSKI SPA

- Prvi medicinski literaturi o masaži v medicini sta iz Perzije in Egipta; Japonska in Kitajska jo še danes uporabljata za masažne tehnike.
- Hipokrat in Asclepiades sta zaposlovala maserje za medicinske namene.
- Vaje, prehrana, kopanje in masaža so pomembni dejavniki za ohranjanje zdravja v rimski in grški kulturi.
- V šestnajstem stoletju je francoski zdravnik Ambrose Pare pisal o pozitivnih učinkih zdravljenja v procesu DE ARTE GYMNASTICA.
- Henrik Ling je razvil sistem gibanja, ki ga je poimenoval medicinska gimnastika. Danes jo poznamo kot švedsko gimnastiko.
- Masaža za zdravljenje ortopedskih stanj se je še naprej povečevala kot fizioterapija, za rehabilitacijo v prvi in drugi svetovni vojni.

Uporaba masaže v namene fizioterapije se je zmanjšala med letom 1940 in 1950.

Medicinski spa vsebuje tradicionalne storitve z estetiko.

Glavni objekti morajo vključevati:

- zasebne zdravstvene prostore za vsako stranko,
- sprostitvena in čakalna območja,
- kuhinjo,
- hidroterapevtski bazen,



MEDICINSKA MASAŽA

Zdravniško predpisane medicinske masaže izvajajo z namenom izboljšanja patologije, diagnosticira pa jih zdravnik.

Stanja, pri katerih koristi zdravstvena masaža:

- športne poškodbe,
- bolečine v hrbtenici,
- karpalni sindrom,
- glavoboli,
- migrene,
- bolečine v hrbtu,
- zvini,
- prometne nesreče; udarec od zadaj.



SMERNICE MASIRANJA OSEB Z RAKOM

Pred vsako masažo, ki je namenjena novi stranki, je potrebna popolna anamneza. Zdravnik - onkolog se mora posvetovati in pridobiti priporočilo za masažo. Ko je razvit načrt zdravljenja in je stranka obveščena o učinkih masaže, se izda soglasje.

Uporaba masaže, nežen pritisk, kratek čas traja in udobna namestitvev. Močnejša masaža je kontraindikacija, ker povzroči preveliki stres na telo. Posvetovanje z medicinskim osebjem.

MASAŽA MED NEGO IN SKRB OB KONCU ŽIVLJENJA

Delo z umirajočim zahteva osebo, ki je »trdno na tleh«, kot je tudi močna in sočutna. Pacient lahko tolerira le 15-20 minutni dotik. Samo lahki pritiski, lahko gladenje, izvajanje masaže rok ali samo držanje rok, energijska masaža je primerna za umirajočega.

Vedno povprašamo, če je primeren čas za masažo.



TRETMANI V SPA





MASAŽE

V spa se izvajata ročna in mehanična masaža

- Ročna masaža je manipulacija mehkih tkiv z rokami, ki vpliva na srčno-žilni, mišični in živčni sistem.
- Mehanična masaža je uporaba pripomočkov za stimulacijo ročne masaže (vrteča masaža, audio sonic)

Učinek masaže glave in telesa na telesne sisteme:

- mišični,
- kostni,
- cirkulacijski,
- limfni,
- živčni,
- koža,
- endokrini,
- dihalni,
- prebavni,
- izločal,
- vohal.



OSNOVNE MASAŽE

Masaže so eden najlažjih in najbolj naravnih načinov za pridobivanje in ohranjanje zdravja.

Osnovni preprosti instrument za **masažo** so naše roke. Dotik je eden najbolj naravnih občutkov, ki nam pomaga, da premagamo depresivnost, razdražljivost, bolečino.

Osnovne masaže nam sprostijo telesne in duševne blokade. Telo se s pomočjo **osnovne masaže** bolj spočije in je hitreje spet v formi.

Masaža je učinkovito sredstvo za poživitev napetih in pretrujenih mišic, mehča vezivna tkiva in povečuje njihovo prožnost. Pospešena prekrvavitev mišic zveča njihovo preskrbo s kisikom in hranilnimi snovmi.

Masažni gibi pomagajo pri razgradnji in izločanju odpadnih snovi iz mišic in tkiv. Aktivirajo pretok limfe, ki čisti naše telo. Dotik rok preko kože aktivira naš živčni sistem, ki regulira veliko telesnih funkcij.

Osnovna masaža je lahko pomirjevalna ali poživljajoča, odvisno od prijema.

Masaža nam omogoča, da se za nekaj časa predamo ugodnemu počutju in izklopimo utrujajoče misli. Možgani in čustva se umirijo, telo se sprosti. S prihranjeno energijo se telo ponovno regenerira.



KLASIČNA MASAŽA

Klasična masaža, ki jo nudijo naravna zdravilišča, zajema **masažo** celotnega telesa. S klasično masažo dosežemo sprostitvev in poživitev telesa. Blagodejno vpliva pri glavobolih, migrenah, napetostih in mišičnih krčih. Ker **klasična masaža** izboljša krvni pretok, blagodejno vpliva tudi na stanje kože, kosti in vezi.

Pri **klasični masaži** maser gladi, gnete, drgne, kroži, treplja po goli koži in posledično postanejo velike mišične skupine ponovno gibčne, prožne in voljne. Maser usmerja izbiro med različnimi tehnikami prijema, da bi dosegel izboljšanje prekrvavitve, **tonizacijo** ali sprostitvev **masiranih** mišičnih skupin. **Klasično masažo** priporočajo po kateri koli telesni aktivnosti, uporabljajo jo za sprostitvev ter normalizacijo delovne sposobnosti utrujene mišice.



AROMA MASAŽA

Aroma masaža je postopek, ko s kombinacijo **arom** eteričnih olj in različnih **masažnih** tehnik dosežemo popolno sprostitvev telesa in duha. Telo spravimo v stanje popolnega miru in harmonije. Učinki eteričnih olj pri **aroma masaži** so številni. Na telo delujejo preko dihal in kože. Delujejo globoko v tkiva in pospešujejo njihovo obnovo. **Aroma masaže** **vzpodbujujajo** cirkulacijo, pospešujejo razstrupljanje telesa, večajo tonus mišic in kože, ki postane voljna in gladka. Nesporno je dejstvo, da prijetni vonji sproščajo. Preizkusite kombinacijo masaže z uporabo eteričnih olj. Eterična olja oplemenitijo **aroma masažo** in delujejo na izboljšanje našega počutja.



ROČNA LIMFNA DRENAŽA

Masažni in lepotilni centri v naravnih zdraviliščih ponujajo več vrst masaž, ena takih je tudi **ročna limfna drenaža** ali lepotilna masaža. **Ročna limfna drenaža** pozitivno vpliva na stresne bolezni in imunski sistem našega organizma. Znižuje visok pritisk, preprečuje zatekanje, odpravlja celulit in ohranja elastičnost kože.

Ročna limfna drenaža je postopek masaže, pri katerem s posebno tehniko glajenja vplivamo na limfni sistem. **Limfni** sistem ima v telesu nalogo odstranjevati produkte presnove. Osnovni namen **ročne limfne drenaže** je čiščenje telesa. **Ročne** oziroma strojne **limfne drenaže** pa ne priporočajo pri malignih tumorjih, motnjah ščitnice in astmi.



REFLEKSNA MASAŽA STOPAL

Refleksna masaža stopal je tehnika več tisočletij starega naravnega zdravljenja in sproščanja celega telesa, spodbuditev krvnega obtoka in endokrinega sistema ter aktiviranja ali umiritve organskih funkcij.

Refleksna masaža stopal je energetska masaža, ki temelji na spoznanju, da se vsak del telesa odziva na natančno določeno točko na stopalih in da se s pritiskanjem na te refleksne točke lahko sprosti in uravnovesi telo. Naša **stopala** izražajo naš odnos do resničnosti, stanje naše koreninske čakre, naše temelje.

Kot dvonožna bitja se zemeljske energije dotikamo s **stopali** in kot drevo s koreninami z zemljo izmenjujemo energijo. Za nemoten pretok energije po telesu je bistvenega pomena dober stik s tlemi. Lahko "trdno stojimo" ali pa "nas zamaje vsak vetrič". Takšne fraze izražajo naše nagonsko razumevanje povezave med stopali in našim občutjem gotovosti, zaupanja in stika z resničnostjo - z zemljo, po kateri hodimo. Vse to združuje **refleksna masaža stopal**, ki vam bo olajšala razumevanje narave in vašega telesa.



ANTICELULITNA MASAŽA

Mnoge ženske iščejo kakršnokoli rešitev, ki bi jim za vedno pomagala odstraniti nadležne **celulit**. Ena izmed boljših in uspešnih terapij je **anticelulitna masaža**, ki lahko z rednim izvajanjem vidno zmanjša **celulit**.

Na voljo so ročne ali vakuumske **anticelulitne masaže**, učinkovite pa so tudi masaže z olji, kjer kožo gnetemo in masiramo s krožnimi gibi. Za vidne rezultate je potrebnih več **anticelulitnih masaž**. Pri odpravi neželenega celulita je priporočljiva tudi redna vadba in zdrave prehranjevalne navade.



PODVODNA MASAŽA

Vpliv **vodne masaže** na neželen celulit je, da zmanjšuje otekline, spodbuja cirkulacijo krvi in zmanjšuje nadležne blazinice.

Podvodna masaža je podobna **vodni masaži**, a je še učinkovitejša. Namesto veliko **vodnih** curkov na nas usmerijo le enega, ki je pod visokim pritiskom, in sicer na najbolj občutljive predele našega telesa. Rezultat je hiter učinek, ki spodbudi cirkulacijo, raztaplja **celulitne** blazinice in odpravlja pomarančno kožo. Za boljši in trajnejši učinek je potrebno **podvodno masažo** večkrat ponoviti.

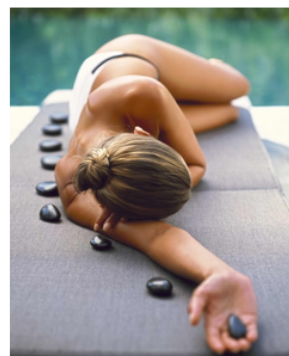


ROČNA MASAŽA

Ročna masaža telesa vpliva predvsem na pospešitev krvnega obtoka, zato se njeni učinki najpogosteje kažejo v odstranjevanju stresa, sproščanju napetosti v mišicah, povečanju gibljivosti, hkrati pa vašemu telesu pomaga tudi pri odstranjevanju strupov in boljši prebavi. **Ročna masaža** je prava pot do sproščene in zdravega telesa. Pomaga tudi pri izboljšanju sklepne gibljivosti, predvsem v kolenih, kolkih, hrbtenici, ramah in vratu. Ti sklepi so pomembni predvsem zato, ker se tam nahajajo prehodi za živce, vene in arterije. **Ročno masažo** uporabljajo tudi pri odpravi celulita in strij.

STONE MASAŽA

Stone masaža je **masaža** z vročimi **vulkanskimi kamni**, ki jih je z leti obdelala voda. Človek je že od nekdaj uporabljal zdravilno energijo kamnov v medicinske in spiritualne namene. Na Kitajskem so uporabljali vroče **kamne** za sprostitvev mišic že pred 3000 leti, na Baliu pa so verjeli, da so kamni polni vitalne energije za dolgo in vitalno življenje. **Masaža** z vročimi **vulkanskimi** in mrzlimi marmornatimi **kamni** je zelo iskan **tretma** v **wellness** centrih. Posebnost **stone masaže** je, da toplota **kamnov** iz osrčja zemlje odpravlja mišične in sklepne bolečine, izboljšuje telesni metabolizem in sprošča telo.



SPROSTITVENA MASAŽA

V prijetnem vzdušju ob glasbi, z uporabo visoko kakovostnih eteričnih olj in z mehкими prijemi vas v **wellness** centrih slovenskih naravnih zdravilišč popeljejo v stanje popolnega miru in harmonije. Vaše telo se **sprosti**, misli se uravnovesijo. To vam ponuja **sprostitutvena masaža**. **Sproščeni** in polni energije boste veliko lažje premagovali zahteve in najrazličnejše pritiske svojega vsakdana. S **sprostitutveno masažo** skrbimo za zdrav videz, dobro počutje, blažimo stres in napetost, da lahko ponovno zgradimo harmonijo z notranjim jazom.



VIBRACIJSKA MASAŽA

Različne **masažne vibracije** delujejo blagodejno in pomagajo pri bolečinah. Pri tem si mnogi maserji in terapevti pomagajo z različnimi **vibracijskimi** aparati, s katerimi lajšajo bolečine v vratu, nogah, hrbtu in v mišicah. Z **vibracijskimi masažami** dosežemo pospešitev srčnega obtoka in limfnega pretoka, učvrstitev mišic rok, nog, zadnjice, trebuha in hrbta. **Vibracijska masaža** pomaga tudi pri odstranjevanju zastalih tekočin v tkivih in pospešuje porabo kisika v tkivih, zaradi česar se zmanjša delež odvečnih maščob.



POMLAJEVALNA MASAŽA

Že od nekdaj so zelišča, olja in termalne vrelece uporabljali za mlajši videz. Tudi lepotilni centri zdravilišč nudijo **pomlajevalne** terapije in **masaže** obraza, vratu, dekolteja in ostalih delov telesa. **Pomlajevalna masaža** (ročna ali z aparati) pripomore k čvrstejši in prožnejši koži, zavira nastanek gubic, telo in obraz pa preplavi s svežino. Čeprav **masaže** za **pomlajanje** ne odpravijo vidnih večjih gubic, so odlično naravno sredstvo pri zaviranju nastanka novih. Nežni ravni, krožni ali spiralni gibi pri **pomlajevalni masaži** pripomorejo k bolj napeti in gladki koži, pritiski na akupunkturne točke pa pospešijo cirkulacijo krvi.



ENERGETSKA MASAŽA

Energetska masaža temelji na spoznanju, da se vsak del telesa odziva na pritisk na natančno določeno točko in da se s pritiskanjem na te refleksne točke lahko sprosti ter uravnovesi celo telo, doseže se kompleksna sprostitvev telesa, **vzpodbudi** se krvni obtok in endokrini sistem ter aktivira ali umiri organske funkcije.

Energija se nenehno pretaka skozi kanale ali **meridiane** v telesu, ki se končujejo v refleksnih točkah. Kadar je pretok **energije** neoviran, smo zdravi, kadar ga ovirata napetost ali zastoj, zbolimo.

Pri **energetski masaži** z obdelavo refleksnih točk vzpostavljamo uravnotežen pretok **energije** skozi celo telo. **Energetska masaža** se uporablja preventivno kot sprostitvev z namenom, da se uravnovesi naša življenjska energija. Rezultat tega pa je zdravje ter harmonija telesa in duha.



KITAJSKE MASAŽE

Vedno več ljudi spoznava prednosti in učinkovitost **kitajske masaže** z večtisočletno tradicijo, ki jo ponujajo tudi slovenska naravna zdravilišča. S kitajskimi masažami odpravljajo in lajšajo bolečine v mišicah, sklepih, v hrbtenici, vratu in ramenih, **kitajsko masažo** s posebnimi prijemi pa priporočajo tudi vsem, ki so izčrpani zaradi vsakodnevnega stresnega življenja ali preobremenitve. **Kitajska masaža** namreč omogoča telesu naravno in zato učinkovito samoobnovo telesa.

Kitajska masaža je preventivno sredstvo, krepi imunski sistem, izboljšuje prekrvavitev, telesu vrača prožnost in gibčnost ter pripomore k boljšemu splošnemu počutju. Je koristna oblika sprostitve in regeneracije telesa. S **kitajsko masažo** vzpodbujamo pretok energije **chi**, ki se pretaka po meridianih. Meridiani so energetske kanali ob površju človeškega telesa. Na meridianih najdemo akupresurne točke, preko katerih z masažo refleksno vplivamo na energetsko stanje v telesu.

Od klasične **masaže** se **kitajska** razlikuje predvsem po mnogo širši paleti prijemov in tehnik. **Kitajske masaže** priporočajo vsem, ki želijo zares popolno in dolgotrajno razvnanje v okolju s **kitajskim** prizvokom. Blagodejni učinek **kitajske masaže** čutite še dolgo po terapiji. **Kitajsko masažo** izvajajo s posebnimi aromatičnimi naravnimi olji na golo kožo.



TRADICIONALNA KITAJSKA MASAŽA

Tradicionalna kitajska medicina je obsežen zdravstven sistem, njen razvoj traja že več kot 4000 let in združuje bistvo **kitajske** filozofije, kulture in znanosti. Kljub napredku moderne medicine danes uporaba tradicionalnih **kitajskih** metod zdravljenja v svetu močno narašča. Glavni vzrok za to je zavedanje o njihovi učinkovitosti pri zdravljenju širokega nabora bolezni.

Najpogostejši in najbolj znani metodi zdravljenja sta akupunktura in kitajska medicinska masaža tui na. Z metodami **tradicionalne kitajske masaže** odpravljajo energetske blokade in poškodbe, nastale zaradi preobremenjenosti, dolgotrajno čustveno stanje žalosti, strahu, skrbi in jeze ter neprimerne, prekomerne ali neustrezne prehrane. S **tradicionalno kitajsko masažo** odpravljajo zastoje v tokovih meridianov, na katere vplivamo preko akupresurnih točk.

KITAJSKA TUI NA MASAŽA

Tui na kitajska masaža je najstarejša oblika **kitajske** ročne **masaže**. Izvaja se po meridianih in odgovarjajočih akupunkturnih točkah. S tem pristopom se izzove in podaljšuje učinek **masaže**.

Tui na kitajska masaža se je razvila iz akupunkture, 4.000 let stare **kitajske** metode zdravljenja, ki uporablja pod kožo ležeče energetske kanale (meridiane), da odpravi motnjo pri sicer pravih telesnih funkcijah in s tem zdravi telo. **Tui na kitajska masaža** po eni strani uravnoteži jin in jang, po drugi pa odpravlja energetske zastoje v meridianih, s čimer omogoči telesu, da si vnovič povrne zdravje skladno s svojo modrostjo in samoozdravitvenimi sposobnostmi.

Kitajska tui na masaža se lahko uporablja pri vseh funkcionalnih motnjah s poudarkom na težavah lokomotorne aparata (kosti, sklepi, mišice, tetive), izboljša prekrvavitev, ugodno vpliva na psihofizično ravnovesje in izboljša počutje.



TAJSKE MASAŽE

Na **Tajskem** je **masaža** osnovni in najpogostejši način zdravljenja, ki se ga poslužujejo že več tisočletij. Vse **tajske masaže** so terapevtske, saj stimulirajo naše akupresurne točke in odpravljajo vse vrste bolečin.

Osnova **tajske masaže** je obdelava glavnih nevidnih energijskih linij ali **meridianov**, po katerih se pretaka življenjska energija. S pritiskanjem, raztezanjem in zvijanjem oživimo delovanje celega telesa, predvsem pa sprostim utrujene mišice in spodbudimo speče. Ker tradicionalna **tajska masaža** deluje veliko globlje kot klasična **masaža**, jo imenujemo tudi **masaža** za dolgo življenje oziroma **masaža** vitalnosti.

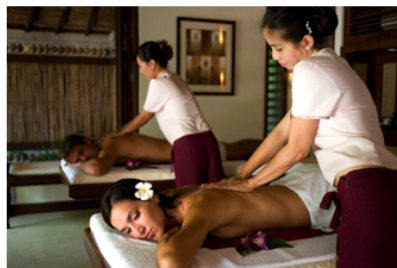
V **tajski masaži** uporabljajo veliko aromatičnih olj in vročih zelišč. Olja, ki jih uporabljamo pri masaži, so esence rastlin ali cvetov, s katero urejamo procese v telesu in sproščamo um in duha. Vsako olje ima drugačen učinek, vonj in včasih barvo.

Prava posebnost v **tajski masaži** pa je čokoladna **masaža** s kakavovim maslom, ki ga samostojno uporabljajo za **masažo** ali oblogo. Čokoladno razvajanje v tajski masaži pomaga za suho kožo, proti strijam, za nego nosečnic in za luskasto trdo kožo. Čare **tajske masaže** z orientalskim pridihom boste doživeli tudi v večini slovenskih naravnih zdravilišč.

TAJSKA MASAŽA Z AROMATIČNIMI OLJI

Tajsko masažo maserji obogatijo tudi z raznimi dodatki, s tem pa obogatijo masažno terapijo. Najbolje je začeti z **masažo**, ki se izvaja z **aromatičnimi olji**. **Ta masaža** ni preveč intenzivna pa vendar dovolj, da spoznamo njen učinek in se spoznamo z načinom tajskega masiranja. Takšna masaža bo omehčala otrple boleče mišice, pospešila cirkulacijo v njih in povečala gibljivost hrbtenice.

Tajska masaža z aromatičnimi eteričnimi olji ne vpliva samo na telo, saj s stimulacijo akupresurnih točk uravnavamo in **vzpodbujamo** pretok energije in s tem učinkovito blažimo stresno in tesnobno občutje. S **tajsko masažo z aromatičnimi olji** blažijo stresna in tesnobna občutja. Temelj **tajske masaže z aromatičnimi olji** je blagodejno glajenje in gnetenje mehkih tkiv celotnega telesa, dopolnjeno z izbrano mešanico naravnih eteričnih olj, vse to pa vas popelje v stanje popolne sprostitve.



TAJSKA MASAŽA Z AROMATIČNIMI OLJI IN VROČIMI ZELIŠČI

Preobremenjenost, naglica in stres so vedno pogostejši dejavniki, ki povzročijo, da pozabimo nase, na svoje počutje in zdravje. Pri odpravljanju tegob in bolečin nam pomaga tudi **tajska masaža** v kombinaciji z **aromatičnimi olji** in **vročimi zelišči**.

Naravna **aromatična olja**, ki imajo tudi **aroma-terapevtski** učinek, kožo negujejo in pripomorejo k vzpostavitvi telesnega in duševnega ravnovesja.

Temelj **tajske masaže z aromatičnimi olji** je blagodejno glajenje in gnetenje mehkih tkiv celotnega telesa, dopolnjeno z izbrano mešanico naravnih eteričnih olj, za še večji učinek pa masažo obogatijo z vročimi zelišči. V bombaž zavita in na prijetno temperaturo segreta **zelišča** blagodejno delujejo na kožo, z vonjem pa ustvarijo prijetno sprostitvev za celotno telo.

TAJSKA MASAŽA Z VROČIMI ZELIŠČI

Vsakodnevne obremenitve naše telo izčrpavajo, velikokrat pride do bolečin v sklepih in hrbtenici, naša koža postane suha in hrapava. Vse to odpravlja in blaži **tajska masaža z vročimi zelišči**. V bombaž zavita in na prijetno temperaturo segreta **zelišča** blagodejno delujejo na kožo, z vonjem pa ustvarijo prijetno sprostitvev za celotno telo.

Skupaj s prijemi tradicionalne **tajske masaže** se pozitivno delovanje pokaže predvsem pri revmatičnih obolenjih, bolečinah v mišicah in sklepih, čezmerni utrujenosti in pri odzivih telesa ob sezonskih spremembah. Blagodejni učinek **tajske masaže** toplih oziroma **vročih zelišč** nas pripelje v nepozabno stanje sprostitve.

TAJSKA MASAŽA STOPAL

Tudi **masaža stopal** je ena od tajskih **masaž**. **Masaža stopal** oziroma **refleksologija** je tehnika naravnega zdravljenja, ki **vzpodbuja** krvni obtok ter aktivira ali umiri naše organske funkcije.

Stopala predstavljajo naše telo v malem, saj je vsaka točka na njih povezana z določeno mišico ali organom. Pri vsakodnevnih opravilih so naša **stopala** zelo obremenjena, zato jim moramo večkrat privoščiti prav posebno nego z masiranjem.

Z **masažo stopal** izboljšujemo prekrvavitev telesa, uporabljamo jo pa tudi pri bolečinah v hrbtu, menstrualnih motnjah, glavobolih ter bolečinah in težavah **stopal** in nog.



JAPONSKE MASAŽE

Zahodna medicina se že stoletja obrača k orientalskim načinom zdravljenja, uporablja pa tudi številne vzhodne **masaže**. Ena takih sprostitvenih in zdravilnih je **japonska masaža**, ki spodbuja energetski pretok v telesu.

Japonske masaže uravnavajo hormonski sistem ter kroženje krvi in limfne tekočine, pomagajo izločiti odpadne snovi in sproščajo mišično napetost, prinašajo nam globoko sprostitvev. Uspešno deluje kot splošno krepčilo in povečuje sposobnost samozdravljenja.

Poznamo več vrst **japonskih masaž**, med najbolj znanimi je **shiatsu masaža**, ki se je razvila kot splet akupresure, ljudskega zdravilstva in umetnosti dotika. Med uspešne metode **japonskih masaž** sodi še priznani **reiki**, metoda naravnega zdravljenja in samozdravljenja, ki se izvaja s polaganjem rok.

Ideja te starodavne **japonske masaže** je v tem, da naj bi v vsakem bitju krožila univerzalna življenjska energija. S pomočjo te energije naj bi zdravili telo, um in duha. Učinki **reikija** so odvisni od posameznika in se spreminjajo glede na obdobje. Nekateri začutijo olajšanje takoj, pri drugih se na začetku bolezen še poglobi in izboljšanje nastopi šele po določenem času.

Ena od najstarejših oblik **japonske masaže** je tudi **anma**, njeni začetki naj bi segali več kot 5000 let v preteklost. **Anma masaža** doprinese k dobrem počutju, uporabljajo jo za lajšanje in preprečevanje poškodb pri športu, hkrati pa je dopolnitev kiropraktike in uravnavanja mentalnega stanja.



SHIATSU

Shiatsu masaža izvira iz Japonske. Razvila se je kot splet akupresure, ljudskega zdravilstva in umetnosti dotika. V dobesednem prevodu pomeni pritisk s prsti (**shi** = **prst**, **atsu** = **pritisk**).

Shiatsu temelji na teoriji kitajske tradicionalne medicine, katere tradicija je stara več kot 4.000 let. **Shiatsu** je zdravilna metoda, ki telesu pomaga, da uravnoteži pretok energije in v največji možni meri izkoristi moči za samozdravljenje. Izkušnja **shiatsu** masaže je prijetna, krepčilna, sprostitvena in ugodno vpliva na dobro počutje.

Pri izvajanju **shiatsu** masaže terapevt ne uporablja zgolj prstov, ampak tudi členke, dlani, komolce, kolena in stopala. V veliki meri izkorišča težo svojega telesa. Masaža se praviloma izvaja na tleh, na posebni blazini. Tehnika **shiatsu** vključuje pritiske na akupresurne točke, ki potekajo vzdolž **meridianov**, pomaga pri utrujenosti, nespečnosti, slabosti, zaprtju, prehladih, astmi, predvsem pa pomaga telesu, da se uravnoteži.



REIKI

Reiki je metoda naravnega zdravljenja in samozdravljenja, ki se izvaja s polaganjem rok. Ideja je v tem, da naj bi v vsakem bitju krožila univerzalna življenjska energija. S pomočjo te energije naj bi zdravili telo, um in duha. Beseda **reiki** je sestavljena iz besede **rei**, ki pomeni »univerzalno« in se nanaša na raven duha in telesa ter besede **ki**, ki pomeni življenjsko vitalno energijo, ki se pretaka po telesu živih bitij.

Verjamejo, da se med terapijo **reikija** lahko bolniku posveti, od kod izhaja njegova bolezen, negativne misli in zablode duha. Nekateri se pri **reikiju** začnejo zavedati problemov, ki so jih dolgo potiskali v podzavest in tako najdejo novo življenjsko pot. Z **reikijem** dopolnjujemo naravno zdravljenje, izvaja pa se tudi pri zdravih ljudeh, za hitrejšo duhovno in osebnostno rast.

INDIJSKE MASAŽE

V paleto orientalskih terapij sodi tudi priznana **indijska masaža** glave in telesa. V želji po globoko usklajenem duhu in telesu **indijska masaža** zajema bit starodavne indijske filozofije – **Ayurvede**. Zelo dobro poznana in sprejeta je **ayurveda indijska masaža** celega telesa, sproščujoča masaža za odpravljanje napetosti, utrujenosti, bolečin in stresa. **Indijska masaža** zajema potovanje izven telesnosti in osvobajanje od stresa kot tudi doseganje popolnega uravnovešenega stanja telesa in duha. S pomočjo te masaže dosežemo ravnotežje celotnega organizma in normalni pretok prane – življenjske energije po **meridianih**.

Indijske masaže nudijo tudi stimuliranje vitalnih točk, k temu pa ponekod dodajo še mešanico različnih aromatičnih olj, sestavljeno iz kardamoma, **bergamote**, **lavande**, cedre, ekstrakta popra in jojoba olja.

Indijska masaža glave temelji na **ajurvedskem** sistemu zdravljenja, ki ga v Indiji izvajajo že več kot tisočletje. Indijcem tako zagotavlja vsakodnevno sproščanje in zdravljenje, ima pa svojo vlogo tudi pri ritualih kot je poroka in rojstvo. **Indijska masaža** glave je globoko pomirjujoča in sproščujoča, pacienti pa se po terapiji **ponavadi** počutijo poživljeno in se lažje koncentrirajo.

AYURVEDA

Sproščujoča **ayurveda** indijska masaža pomaga pri odpravljanju napetosti, utrujenosti, bolečin in stresa. **Ayurveda** ali znanost o življenju ima večtisočletno tradicijo v Indiji. Del tradicionalnega sistema zdravljenja je tudi **Abhyanga** ali indijska masaža celega telesa, ki ima bolj globinski učinek, saj se večina gibov izvaja z dlanmi.

Pri **ayurvedski masaži** se uporabljajo topla olja, posebnost pa je masaža glave in obraza. Z **ayurvedsko** masažo lahko znova vzpostavimo ravnovesje treh osnovnih vitalnih energij ali **doš** – **Vata**, **Pitta** in **Kapha** in dosežemo popolno fizično in duhovno zdravje. Po tej masaži bomo prerojeni in vitalni ter polni življenjske energije.



MASAŽA GARSHAN S KRISTALI SOLI

Sprostite se z **ayurvedo** indijsko **masažo**, poskrbite, da z njeno pomočjo vzpostavite ravnovesje v vašem telesu. Del tega je tudi masaža **garshan s kristali soli**, ki deluje sprostitveno, krepilno in ima shujševalen učinek.

Garshan masažo s kristali soli priporočajo predvsem tistim, ki imajo težave z videzom pomarančaste kože in celulitom. Nega s **kristali soli** zelo pripomore k zmanjševanju odvečne tekočine v telesu. **Kristali soli v garshan masaži** delujejo na telo drenažno, shujševalno in izboljšajo tonus kože. Hkrati pospešujejo limfno cirkulacijo in pretok krvi ter tako telo pripravijo na **ayurvedsko masažo**.

GARSHAN S FANGOM

Indijske masaže so del ponudbe nekaterih naravnih zdravilišč. Ena od znanih in sproščujočih terapij je **garshan** masaža s **fangom**. Z algami obogateni **fango** z eteričnimi olji in rastlinskimi izvlečki je posebno primeren pri kožnih **hipotonijah**, strijah in celulitu.

Garshan s fangom deluje shujševalno, drenažno in hranilno, koža pa je po masaži bolj čvrsta in sveža. **Garshan masažo s fangom** posebej priporočajo tistim, ki so izpostavljeni stresu, čutijo utrujenost in potrebujejo sprostitev ob koncu dneva. Ugodno vpliva na fizično in psihično počutje posameznika, **masaža** pa traja največ uro in pol.

UDVARTANA – ŠPORTNO MIŠIČNA MASAŽA

Indijska masaža ponuja tudi **udvartano** ali **športno mišično masažo** celega telesa, s katero se odpravlja napetost mišic, krepi mišično vezno tkivo, krepi vitalnost in vrača energijo.

S pospeševanjem krvnega obtoka **udvartana** zagotavlja dovod kisika in vitalne energije v vse dele telesa. Iz telesa pospešeno odplavlja škodljive pline in strupe. **Udvartana** je priporočljiva **športnikom** in za vse, ki imajo napete in utrujene **mišice**. S športno masažo **udvartana** se poveča napetost kože in vitalnost celega telesa, pospeši se metabolizem.



JAMBIRA PINA SVEDA

Naša koža odraža psihično in fizično ravnovesje našega telesa. Prvi so se s tem ukvarjali v Indiji in z **Ajurvedo** postavili temelje kitajski in Hipokratovi medicini. Indijska masaža **jambira pina sveda** je namenjena odpravljanju strij in celulita. S pomočjo posebnih olj, krem in terapevtske masaže dosežemo, da postane naša koža spet voljna, sveža in elastična.

Nega **jambire pine svede** je primerna za mamice tri mesece po porodu ali kot podpora pri shujševalnih kurah, ko so tkiva neelastična in koža zato celo razpoka (strije). Z nego dosežete utrjevalni, krepčilni, hranilni in vlažilni učinek. Koža po negi **jambire pine svede** postane bolj napeta in gladka.

SHODANA

V sklop indijskih sprostitvenih masaž z večstoletno tradicijo spada tudi **Shodana** masaža, primerna za izboljšanje mišičnega tonusa. Že po prvi masaži boste občutili izboljššan pretok krvi, telo bo prožnejše in lepše oblikovano. Poleg estetskega učinka masaže **Shodana** boste občutili več energije in večjo mentalno bistrost.

Shodana indijska masaža vpliva na krepitev in uravnovešeno delovanje živčnega sistema, na pretok vitalne energije ali prane, posledično pa tudi na našo zavest, dojemanje in čustvovanje.



AYURVEDA LIMFNA DRENAŽA

Ajurveda je starodaven hindujski sistem zdravljenja, razširjen v Indiji in vse bolj v zahodnem svetu. **Ajurvedske** masaže uporabljajo tudi **wellness** centri v zdraviliščih. Ena od teh je **ajurvedska limfna drenaža** ali **Neerabhyangam**, ki traja dobro uro.

Ajurvedska limfna drenaža z mediciranim oljem **Kapha Tailam** vzpodbuja pretok **limfe**, ki pomaga pri izločanju odvečnih tekočin in strupov iz telesa. Priporočajo jo pri shujševalnih terapijah, zaradi vsakodnevnih obremenitev pa je lahko tudi del sprostitvene terapije.

ABHYANGA SNEHA

Ajurvedski način naravnega zdravljenja uporablja vedno več **wellness** centrov. Ena od priljubljenih indijskih tradicionalnih masaž je **Abhyanga Snehā**, kar v prevodu pomeni oljenje telesa v sedmih različnih položajih.

Masažo **Abhyanga Snehā** izvaja en terapevt, oljenje pa traja vsaj 60 minut, odvisno od posameznika. Tako kot ostale terapije tudi **Abhyango Snehā** izvajajo z originalnimi **ajurvedskimi** izdelki, na bazi zdravilnih zelišč iz Indije. Vse terapije **Abhyanga Snehā** izvajajo na originalnih indijskih mizah.

ABHYANGA KERALA

Abhyanga Kerala masaža obravnava posameznika kot celoto, prav tako se v celoti posveča telesu in duhu ter poudarja, da je človek zdrav, kadar je v sozvočju s samim seboj in z okoljem, ki ga obdaja. To harmonično ravnotežje, ki ga ponuja **Abhyanga Kerala**, vpliva na zdrav duh v zdravem telesu.

Pri **Abhyanga Kerala** masaži gre za sinhrono oljenje telesa v sedmih različnih položajih, ki ga izvajata dva terapevta na originalnih indijskih mizah, z originalnimi **ajurvedskimi** izdelki, na bazi zdravilnih zelišč, pridobljenih v Indiji.

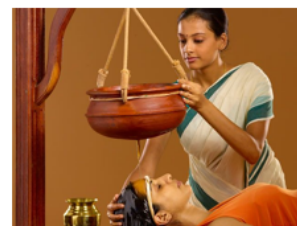


SHIRODHARA

Osnovne tehnike **ajurvedskega** zdravljenja so namenjene zunanjemu in notranjemu čiščenju ter razstrupljanju telesa. Vse te cilje dosežemo z različnimi tehnikami masaže z naravnimi zeliščnimi toplimi olji, v kombinaciji z ustrežno prehrano in drugimi dobrimi življenjskimi navadami.

Ena od tovrstnih terapij je **Shirodara** masaža, ki jo izvajajo z neprekinjenim curkom zeliščnega olja na čelo (tretje oko). **Shirodhara** masaža sprošča, lajša mentalno napetost, pomaga pri migreni, nespečnosti in sinusnih obolenjih.

Ob hitrem tempu življenja, ki se dandanes odvija z vse preveliko naglico, vas **Shirodhara** prijetno sprosti in blagodejno vpliva na vaše telo.



Ksheeradhara masaža je ajurvedsko zdravljenje, ki ublaži utrujenost, izboljšuje spomin in pomaga pri pomanjkanju vitalnosti. **Ksheeradhara** je učinkovita tudi pri odpravljanju nespečnosti, pri kroničnih glavobolih, boleznih ušes in nosu.

Izvaja se tako, da se poliva toplo zeliščno mleko po bolnikovem telesu.

Pri **Ksheeradhara** zdravljenju sodelujeta dva terapevta, ki poleg mleka na telo polivata tudi toplo ayurvedsko olje. Masaža se izvaja v sedmih indijskih standardnih položajih in traja približno 40 minut.

PADABHYANGA

Padabhyanga je indijska ajurvedska masaža, ki blagodejno vpliva na kožo stopal, zmanjšuje občutek utrujenosti, sprošča napetost v stopalih in omogoča dober spanec.

Padabhyanga masažo največkrat izvajajo pri drenaži nog, ki odpravlja otekle in boleče noge, težave s črevesjem in menstrualne težave. Z masažo **Padabhyanga** boste dosegli popolno sprostitvev in vzpostavili ravnovesje delovanja notranjih organov. Vaše noge bodo po masaži spočite in lahkotne. **Padabhyanga** masažo priporočajo tistim, ki so veliko na terenu, traja pa približno 30 minut.

INDIJSKA MASAŽA GLAVE

Indijska masaža glave temelji na ajurvedskemu sistemu zdravljenja, ki ga v Indiji izvajajo že več kot tisočletje in Indijcem zagotavlja vsakodnevno sproščanje in zdravljenje.

Terapevt pri **indijski masaži glave** uporablja vrsto različnih gibov, vključno z globokim gnetenjem in stiskanjem vratnih in ramenskih mišic ter masažo lasišča. Nežno stimulira in masira določene točke tudi na obrazu.

Indijska masaža glave je priporočljiva za odpravljanje stresa, napetosti, utrujenosti, nespečnosti, glavobolov, migren in vnetja sinusov. Pomaga tudi povečati gibljivost in prožnost sklepov v vratu in ramenih, pospeši krvno prekrvavitev in limfni obtok, sprosti vezno tkivo in pomaga pri odplakovanju nakopičenih strupov in odpadnih snovi. Tretma z masažo glave običajno traja do 45 minut.



AROMATERAPIJE Z ETERIČNIMI OLJI

Uporaba **aromatičnih** snovi sega v daljno preteklost. Stare civilizacije so jih uporabljale za balzamiranje mumij, razkuževanje v času epidemij in za izdelavo parfumov. Odkrivale so, kako goreče veje in listi nekaterih rastlin delujejo na človeka uspavalno ali na čutne zaznave.

Aromaterapija je ena od oblik zdravilstva, ki uporablja hlapne tekoče rastlinske snovi, znane kot eterična olja in druge **aromatične** sestavine rastlin. Najbolj pogosta je uporaba **eteričnih olj** pri inhaliranju in masaži.

Namen **aromaterapije z eteričnimi olji** je vplivati na človekovo zdravje in počutje. Terapija z **eteričnimi olji** pomaga telesu, da ponovno vzpostavi ravnovesje. To doseže predvsem z vplivom dišav na možgane in limbični sistem, ki je odgovoren za vegetativne funkcije, čustvene reakcije, učenje in spomin.

Poznamo medicinsko, popularno, ezoterično in holistično aromaterapijo ter znanstvene raziskave dišav.

Aromaterapija ne zdravi zgolj simptomov ampak splošno telesno stanje – dušo in telo kot celoto. Eterična olja različnih zelišč in ostalih snovi stimulirajo naš organizem, zmanjšajo stres in napetost.

Eterična olja so **olja** z izrazitim vonjem. Pridobivajo jih iz različnih delov rastlin na različne načine: z destilacijo, s stiskanjem ali z ekstrakcijo s topili. Naredite nekaj zase in si privoščite sproščujočo masažo z izbranimi **aromatičnimi olji** sivke, rožmarina, evkaliptusa in pomaranče.
