

A masszázs története:
A masszázs története valószínűleg egyidős az emberiséggel. A legrégebbi írásos emlékek az ókori Kínából származnak. Az emberek már ősidők óta alkalmazták önmagukon a masszázst, ösztönösen nyomkodva, gyúrva, simogatva fájós testrészeiket. Később tudatosan is kezdték művelni, és alkalmazása ma már megtalálható a primitívebb és kulturális népeknél egyaránt. Hazánkban Mátyás király udvarában úgynevezett dögönyözők végeztek masszázshoz hasonló módszeres gyakorlatokat.

Kezét az ember ösztönösen is használja fájdalma enyhítésére; ha ütést, görcsöt kap, önkéntelenül kap a fájó testrész felé, hogy azt védje, dörzsölje, nyomkodja, masszírozza. A kínaiak úgy vélik, hogy a masszázs nemcsak a fájdalom enyhítésére és nemcsak mozgásszervi problémák kezelésére, hanem belső szervi betegségek enyhítésére is alkalmas.

A masszázs általános hatásai:
Masszázs hatására fokozódik a vérkeringés, csökken a percenkénti pulzusszám és a vérnyomás. Fokozódik a nyirokkeringés, a keringés fokozódása mellett változik az anyagcsere, a testhőmérséklet, a légzés, fokozódik a kiválasztás, ezáltal a méregtelenítés. A salakanyagok gyorsabban távoznak a szervezetből, a helyi vérbőség hatására friss, oxigéndús vér áramlik a szövetekbe, így az anyagcsere felgyorsul. A masszázs hatással van az idegrendszerre is. A masszázs stresszoldó hatása közismert. Erős gyúrófogások alkalmazása serkentő hatású, fokozza a szervezet aktivitását. A nyugtató hatású fogások a test elernyedését, pihenését segítik elő. Masszázzsal az izomzat teljesítőképessége nő, az izomfáradtság csökken, vagy megszűnik. A masszázs ideje alatt részben tehermentesíthetjük a szív munkáját. A masszázs távolhatása a szervekre, szervrendszerekre közismert.



A masszázs közvetett hatásai:

- Nő a koncentrálóképesség
- Kiegyensúlyozottság, vitalitás, jó közérzet
- Nagyobb stressztűrő képesség

Maszázs: a világ legősíbb gyógyító módszere:
A masszázs tágítja az ereket és ezáltal jobb vérkeringést eredményez, amely javítja szövetek vérellátását. Ez lazítja az izomzat kötöttségét és oldja a feszültséget. Javítja továbbá a légzést és segíti az emésztést. Erősíti a test immunrendszerét és lerövidíti a kimerültség és megerőltetés utáni regenerációs fázist. Hat a stressz ellen és segíti az egészséges alvást. Köztudott, hogy a rendszeres masszázzsal betegségek kialakulása előzhető meg, és sok, már meglévő betegség gyógyításában is kiváló eredmények érhetők el. A gyógymasszázs mellett az idők folyamán több speciális masszázsfajta is kialakult , mint például a sportmasszázs. Néhány dolog azonban valamennyiben közös: pihentetnek, segítenek megtartani a rugalmasságunkat és mindez teljesítményünk növekedéséhez vezet. Nem csodáról van szó, hiszen minden masszázs egyben a bőr jobb vérellátottságát is eredményezi. Ezzel együtt automatikusan a tápanyag- és oxigénellátás is javul, amelytől a bőr aktiválódik és feszessé válik. Ezáltal növekszik az ellenállóképesség és javul a kórokozók szervezetbe jutása elleni védekező funkció. Másrészről a masszázs reflektórikus hatású a vegetatív idegrendszerre, amely minden létfontosságú testfunkciót irányít. A zseniális mechanizmus által a test regeneráló erőinek hatása fokozódik, amelytől életerőnk megnő. A rendszeres masszázs a fentiek mellett megszünteti az állandó, többnyire intenzíven fellépő izomfeszültséget, amely leggyakrabban a háton és a tarkón, valamint a végtagokon jelentkezik. Sajnos tény, hogy az emberek több, mint fele állandó, vagy alkalmi hátfájásban szenved, sőt, minden második embernek komoly mozgásszervi problémái vannak.

