



Tekst: Helis Iida  
Foto: sxc.hu

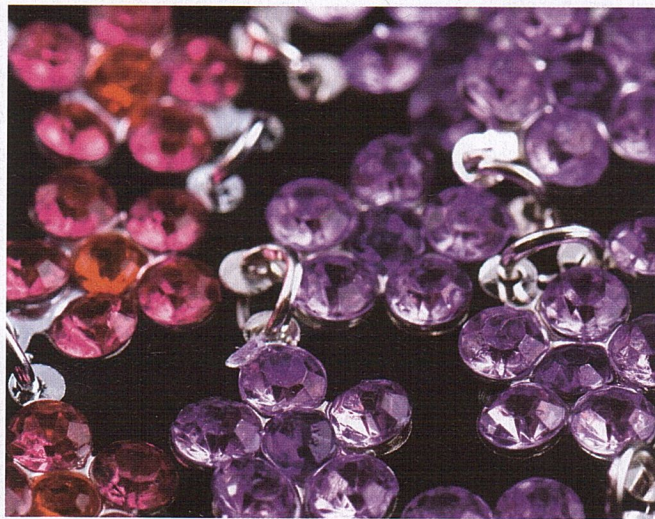
massaažiosa vabastab vaimsed ja emotsionaalsed pinged ning aitab kaasa stressirohkelt keskkonnast tingitud terviseprobleemide ennetamisele. Kasutatud antistress massaažitehnika on erakordselt meeldiv ning nauditav.

Sellele järgneb massaažiosa, kus erinevate võtetega normaliseeritakse organismi bioloogilisi rütme ning sügavamate võtetega töödeldakse lihaskude. Masseerija käed liiguvad nüüd jõulisemalt kudede tasandil, erinevad massaaživõtted aktiveerivad hapnikurikka vere pealevoolu, mille tulemusena kaob lihaspinge ning näoovaalgi saab nooruslikuma ilme. Paraneb ainevahetus, vere- ja lümfiringe ning mikroelementide tasakaal. See on struktuurne tehnika, mille abil töötatakse nahakudede kihid sügavalt läbi. Lümfiringe häirete ning tugevate tursete korral asendatakse see osaliselt lümfiringlust stabiliseerivate ja turseid vähendavate võtetega.

Protseduuri järel on enesetunne lõõgastunud ja rahulik. Massaaži soovitatakse võtta stressirohkel ajal organismi

## Tervistav toime

Massaaži tervistavat toimet tunti juba antiikajal, mil osati soojendada lihaseid, parandada vereringet, leevendada valu, soodustada hingamist. Aeg on mitmeid sajandeid edasi kulgenud, tehnika ja masinad maailma vallutanud, kuid inimekiga tehtav massaaž pole kuhugi kadunud. Siiski on toimunud areng. Ajalooliselt on välja kujunenud massaažikoolkonnad ning lisandunud on uusi massaažitehnikaid, mis on välja töötatud tihedas koostöös teadlastega. Suurepäraseid praktilised tulemused on pannud ka meditsiinimaailma massaaži kui iseseisvat ja tõhusat ravimeetodit tunnustama. Tänapäeva maailmas ongi massaaž üha levinum kui tervislike eluviiside lahutamatu osa, usaldusväärne profülaktiline vahend ja aktiivse tervishoiu alus, mis võimaldab säilitada tervist ja nooruslikkust.



## Bio-psühhostruktuuriline massaaž

On pärit Garcia koolkonnast. Eestisse on see tehnika jõudnud peamiselt Venemaalt, ühe parima kooli, Moskva ESTMASTER Massaažikooli kaudu, kelle õppejõududest füsioterapeudid on Garcia meetodid omakorda kombineerinud vene arstide teadmiste ja kogemustega. Vene massaažikoolkond tugineb põhjalikele teadmistele meditsiinvallas ja seetõttu on ka nende tehnikad tõeliselt efektiivsed. Massaaži nautivale kliendile on see vahe koheselt tuntav. Garcia tehnika viljelejad on koguni sedastanud, et klient, kes kordki elus on Enrique Garcia meetodeid kasutava massööri pakutavat massaaži kogunud, ei unusta seda kogemust ega otsi enam kunagi teistsugust massaaži (ega massööri).

pingest vabastamiseks ning vananemisega kaasnevate ilmingute ennetamiseks ja leevendamiseks. Mõjusama ja kestvama tulemuse saavutamiseks on vajalik mitmest protseduurist koosnev kuur, kuid massaaž sobib suurepäraselt ka ühekordse protseduurina lõõgastava ja rahustava efekti saavutamiseks.

## ... ja kuidas tundub psühho-bio-struktuuriline massaaž praktikas?

Vahepeal jõuabki kätte oodatud protseduuri päev. Lõõn tööpäeva lõpus arvuti kinni ja hakkam jalutama kodulehelt hubasena tundunud Hair & Skin salongi suunas. On harjumatu pime ja kõledalt külm, kuid õnneks ei saja. Peas keerlevad mõtted pooleli jäänud tööasjust ei taha kuidagi ruumi jätta minu "taustauuringust" kõlama jäänud positiivsetele lubadustele eesootavast mõnusast massaažiprotseduurist. Sisenen avarasse, sooja ja valgesse salongi.

Kosmeetik Katrin juba ootabki. Mõnusalt vahetu suhtlemisega teeb ta kindlaks, et tulen sellele massaažiseansile esimest