

Massaažikoolkonnad

Aastaid on Euroopa ja Ameerika juhtivateks massaažikoolkondadeks olnud vene, rootsi ja soome. Nüüdseks on nende kõrvale tõusnud ekstsentriline ja elavate massaažitehnikate süsteem Hispaaniast, manuaalteraapia INMASTER Instituut Barcelonas.

Hispaania koolkonna kujunemine algas 1920ndatel, jätkas formeerumist 1960ndatel hüppeliselt kasvanud huvi tõttu näo ja keha esteetilise väljanägemise vastu ning kulmineerus 1990ndatel, mil selle looja Enrique Garcia Castells koondas arendatud võtted tervikuks, kujundas filosoofia ja asutas eelpoolnimetatud prestiižika massaažikooli. Enrique Garcia on väljapaistev isiksus, kes on välja töötanud hulgaliselt innovaatilisi massaaživõtteid, mis erinevad oluliselt klassikalises massaažis kasutatavatest. Ta on sünteesinud ida ja lääne massaažitehnikad õnnestunud tervikuks, kasutades nii massaaži, kiropaktika kui kinesioloogia võtteid ning mitmeid siduvaid elemente. Selle tehnika domineeriv liigutus on sõtkumine, mis annab võimaluse lihaste põhjalikumaks läbitöötamiseks "võimlemise" abil. Väga rafineeritud liigutused seevastu mõjuvad erinevatele kudede, moodustades rangelt individuaalse massaažiskeemi. Seejuures kasutatakse targasti nii käsi, sõrmeotsi, sõrmenukke, sõrmeküüsi, peopesasid, käeselga, käsivarsi kui ka küünarnukke. Massöör kasutab lisaks füüsilisele jõule ühtlasi ka oma vaimset jõudu, ta ei ole lihtsalt massaaži mehaaniline läbiviija vaid patsiendi (kliendi) sisemise reservi "ärataja".

korda ning tutvustab eesootavat põgusalt. Veendun veelkord, et algamas on mulle just sobiv-vajalik lõõgastav poolteisttund. Hoolitsevalt kaetakse mind tekiga. „Massaažiliigutused on väga täpselt määratletud tugevuse ja sagedusega, mille toimel alaneb tuntavalt närvisüsteemi erutus ja saabub rahu ning puhkeseisund. Kogu organism hakkab sünkroonselt töötama ühes bioloogilises rütmis, keha füsioloogilised protsessid tasakaalustuvad ja sisse lülitub enese jõul taastumise režiim,“ kuulen veel kinnisilmi Katrini asjalikku häält. Häälestan ennast vastuvõtvale lainepikkusele. Juba mõni hetk pärast rahulikke ja kindlaid silitavaid liigutusi tunnen eneses tööpoolest kõikehõlmavat rahu.

Pähe ei teki ühtegi segavat mõtet, unustan isegi igapäevase painaja - eesootava õhtusöögi menüü ja tüütu poeskäigu kohustuse. Kõik argine jääb neil hetkil minust väga kaugemale. Katrini käed liiguvad trajektooriga nagu – kael – tui – dekoltee ja