



آموزشگاه ماساژ میس

انواع ماساژ

انواع ماساژ

نوع ماساژ به نام ماساژ اشاره دارد که در این میان میتوان به ماساژ سنگ داغ ماساژ رفلکسولوژی ماساژ صورت ماساژ لاغری و ... اشاره کرد که هر کدام از این انواع ماساژ میتواند در سبکهای مختلفی انجام پذیرد بنابراین عجیب نیست که به عنوان مثال ماساژ سنگ داغ در برخی از منابع به شکلی دیگر از آنچه شما انجام میدهید دیده شود

تای ماساژ سنتی

تای ماساژ سنتی نوعی ماساژ است که کانالهای انرژی بدن را هدف قرار می دهد و دارای قدمتی بسیار تاریخی (حدود ۲۵۰۰ سال است که به نظر میرسد برگرفته از طب سنتی چین و یوگا می باشد ماسور اعمال فشار در امتداد خطوط انرژی را با شست، آرنج پاها و علاوه بر این حرکت و کششهای یوگا را انجام میدهد و باعث تحریک و حرکت انرژی در بدن میشود. این نوع ماساژ بر این اصل استوار است که یک انرژی، حیاتی داخل بدن انسان در حال چرخش است و برای سالم بودن و سرزنده بودن باید به گردش آزادانه این انرژی کمک کنیم زمانی که این انرژی مسدود شود، بیماری به صورت جسمی احساسی یا روحی خود را نشان مید دهد. در واقع هدف اصلی تای ماساژ برداشتن این موانع و آزاد کردن مسیر این انرژی با فشردن این نقاط است. در تای ماساژ سنتی ماساژ گیرنده بر روی تشکی که بر روی زمین انداخته شده است دراز میکشد و حرکات از روی لباس انجام میشود

ماساژ سنگ داغ

ماساژ سنگ داغ در حال حاضر یکی از پرطرفدارترین و گرانترین سبکهای ماساژ است که به دو سبک غربی و شرقی قابل اجرا است و افراد به دلایل مختلف از این روش استفاده میکنند به طور کلی از ماساژ سنگ داغ به دو دلیل استفاده میگردد یکی از موارد استفاده از این ماساژ تاثیر فیزیکی و دلیل دیگر تاثیرات غیر فیزیکی آن است

گرمای سنگ منجر به افزایش جریان خون و در نتیجه تغذیه و اکسیژن رسانی به سلولهای بدن میگردد و باعث دفع سموم نیز میشود این ماساژ همچنین باعث رفع اسپاسمهای عضلانی ترمیم بافتها و انعطاف پذیری میگردد چرا که گرما باعث انبساط بافت بدن شده و جریان خون را بهتر میکند و به همین دلیل این روش نسبت به روشهای معمولی دیگر تاثیر بیشتر در عضلات دارد

در فرهنگهای شرقی سنگهای داغ ابزاری است تا مسیرها و مراکز انرژی را پاک و متعادل کند و تعادل آن در بدن باعث تجلی سلامتی و از بین رفتن بیماریها میگردد

رفلکسولوژی و ماساژ پا

رفلکسولوژی یا بازتاب درمانی شاخه ای از طب مکمل است که نباید آن را با ماساژ پا و یا ماساژ دست اشتباه گرفت رفلکسولوژی یک روش قدیمی ملایم و غیر تهاجمی است و اعتقاد بر این است که پاها و دستها یک نقشه کوچک از کل بدن هستند یعنی تمام اعضاء و قسمت‌های مختلف بدن روی آنها منعکس شده است و نظم و ترتیب قرارگیری بخشهای بدن روی کف پاها و دستها دقیقاً مشابه نظم و ترتیب قرارگیری آنها در بدن است. نقاط بازتابی رفلکس) در روی کف دستها و پاها وجود دارند که با تمام قسمت بدن اعم از عضله، عصب غده و استخوان مطابقت دارند و فشار روی این نقاط تورم یا احتقان را از بین میبرد و به آرامش اعصاب کمک می‌کند این آرام سازی اعصاب هم به نوبه خود انقباض عروقی را کاهش میدهد به طوری که خون و جریان عصبی با آزادی و راحتی بیشتری در بدن جریان یافته و در نتیجه بهبود جریان خون در بدن سموم نیز از بدن دفع میشوند

ماساژ لاغری

همان گونه که ماساژ میتواند به درمان بسیاری از بیماریها کمک کند میتواند به درمان چاقی هم کمک نماید. البته باید توجه داشت که ماساژ نمیتواند معجزه کند بلکه در کنار تغذیه و ورزش میتواند به عنوان یک کاتالیزور عمل نماید برای رسیدن به تناسب اندام مجموعه ای از عوامل باید دست به دست هم دهند تا فرد در این راه موفق شود

ماساژ دیپ تیشو

ماساژ دیپ تیشو ماساژی عمیق و محکم است که در باز کردن گرفتگیهای شدید و مزمن عضلانی بسیار موثر می باشد. در ماساژ دیپ تیشو ماسور با استفاده از تکنیکهایی اغلب شبیه به تکنیک ماساژ سوئدی ولی با اعمال فشار به مراتب بیشتر بر عمق عضلات و بافتهای بدن تمامی عضلات را ماساژ میدهد در این ماساژ تمرکز بر عمیقترین لایههای بافت عضلات تاندونها و فاسیا لایه محافظ در اطراف عضلات استخوانها و مفاصل است.

ماساژ صورت

با توجه به تمامی آلودگیهای محیطی که هر روز با آن مواجه هستیم پوست صورت کم کم فرسوده شده و از شادابی خارج میشود همچنین به دلیل گذر زمان و گرمای محیط کلاژن های پوست تحلیل رفته و این موضوع باعث افتادگی و شل شدن پوست میگردد ماساژ و پاکسازی صورت یک روش عالی برای سم زدایی و کلاژن سازی پوست است با استفاده از این کار به حذف لایه های مرده پوست کمک کرده و ظاهر آن درخشان میشود و همچنین جریان خون و تخلیه لنفاوی تحریک شده که این خود باعث سم زدایی و مرطوب شدن پوست میگردد

ماساژ کمپرس گیاهی

ماساژ کمپرس گیاهی شامل انواع گونه های گیاهی با ویژگیهای بالقوه درمانی است. در حین ماساژ کمپرس گیاهی بدن فرد به آرامی با کمپرسهای داغی که دارای بخار هستند ماساژ داده میشود به نظر میرسد که خواص درمانی این گیاهان از طریق پوست جذب شده و تاثیر سم زدایی داشته باشند در ماساژ کمپرس گیاهی از کمپرسهای گرمی که با گیاهان دارویی پر شده استفاده میشود این ترکیب خاص از گیاهان سیستم عصبی را تسکین داده و بدن را به حالت آرامش عمیقی میبرد خواص ضد التهابی داشته و درد عضلات و همچنین التهاب مفاصل را کاهش میدهد این کمپرس شامل چهارده گونه گیاه سنتی درمانی و آروماتیک است. کمپرس گیاهی مورد استفاده در ماساژ کمپرس گیاهی دارای خواص، التهابی ضد عفونی کننده رطوبت و آنتی اکسیدان است. این کمپرس برای رفع تنش کبودی و درد عضلات پاک کردن و التیام پوست و همچنین رشد سلولها و کمک به بیماریهای دستگاه تنفسی فوقانی مانند برونشیت آسم و سرما خوردگی مورد استفاده قرار میگیرند بسیاری از افراد از این ماساژ برای آرامش روح و جسم و برخی دیگر برای تسکین درد عضلانی بهره میگیرند

ماساژ شیاتسو

ماساژ شیاتسو یک نوع ماساژ ژاپنی و با استفاده از فشار انگشتان است. هرچند در ماساژ شیاتسو کف دستها، بازوها و گاهی حتی پاها در طول جلسه یا انرژی Qi ماساژ مورد استفاده قرار میگیرد. هدف آن باز کردن انسداد چی است. اعتقاد بر این است که چی نیروی حیاتی زندگی است

که از طریق خطوط انرژی بدن منتقل میشود که این خطوط معمولاً به عنوان مریدین شناخته میشوند این خطوط درک شده دارای نکات خاصی هستند و زمانی که تحریک میشوند میتوانند به انتشار جریان انرژی مسدود شده کمک کنند اعتقاد بر این است که ماساژ شیاتسو مانند طب فشاری و ماساژ تایلندی در اصلاح - ذهن بدن روح به شیوه ای جامع و غیر تهاجمی کمک میکند.

ماساژ روغنی

ماساژهای روغنی در انواع مختلف و در دو سبک شرقی و غربی وجود دارند در سبک غربی مانند ماساژ سوئدی و ماساژ روسی کلاسیک ماسور بر روی عضلات، مفاصل، عروق جریان خون جریان لنف و... کار کرده و حرکت دست به سمت غدد لنفاوی و جهت خروج مواد زائد از بدن انجام می شود در سبک شرقی مانند ماساژ روغنی، تایلندی ماسور بر روی خطوط انرژی بدن کار کرده و حرکت دست به سمت انتهای اندامها و جهت خروج انرژیهای منفی از بدن انجام میپذیرد