



### Co je reflexní masáž chodidel?

Tato terapie, který se zrodila cca 2500 let před Kristem, spočívá v ovlivňování reflexních zón na distálních částech nohou. Tlakem na akupresurní body se při ní vysílá reflexními dráhami signál k souvisejícímu orgánu. Vědecky řečeno to znamená, že stimulací různých bodů (zón) se prostřednictvím nervového systému vylučují různé látky - např. endorfiny, tlumící stres a bolest.

### Co je ájurvédská masáž chodidel?

Masáž chodidel s bylinnou koupelí kombinuje reflexní body na chodidlech s aromaterapií s léčebným účinkem bylin v olejích a předcházející koupeli. Masáž chodidel se zaměřením na akupresurní body působí jako masáž celého těla. Ájurvédská masáž má terapeutické účinky a zároveň slouží jako vhodná péče o nohy. Používá se olej zaměřený na masáž k harmonizaci těla a psychiky.

### Jak se masáž provádí?

Po 10-minutové koupeli ve speciálním bylinném prášku následuje masáž chodidel. Využívá reflexní body na chodidlech, které se masírují v určitých směrech se zaměřením na akupresurní body. Dochází tak k přirozenému odtoku lymfy. Provádí se po zahřátí chodidel vleže na lehátku, používá se masážní olej. Terapeut rychlými pohyby ovlivňuje tlakem energetické dráhy a příslušné žlázy, orgány a tkáně, čímž nervový systém dostává signál uvolnit látky snižující bolest a stres. - Na konečcích prstů nohy je hlava, na bříškách prstů je srdce a hrud', na klenbě chodidla jsou játra, slinivka a ledviny, a u paty je dolní část zad a střevo.

### Jaké účinky má tato masáž?

Masáž detoxikuje organismus, harmonizuje emoce, navozuje příjemný pocit uvolnění, zlepšuje lymfatický a krevní oběh. Tato masáž působí na otoky, nespavost a dokonce zlepšuje zrak. Zlepší se prokrvení a vylučování ledvinami, tlustým střevem a kůží, upraví se menstruace (odstraněním menstruačních poruch), zmírní se bolest, nespavost a poruchy spánku, posílí se imunita a upraví psychika.

### Kdy se reflexní masáž chodidel neprovádí?

Masáž neprovádíme u kožních a infekčních onemocnění nohou, při zánětu cév a u rizikového těhotenství.

