



Příprava na masáž

Před masáží 1,5 hodiny nejezte hlavní jídlo. Není také úplně ideální, když Vám kručí v břiše. Pomůže například kousek ovoce a podobně. Osprchujte se. Kožní póry se otevřou a lépe přijmou účinné látky obsažené v masážním prostředku. Pokud se budete chtít osprchovat po masáži, použijte jen vlažnou vodu.

Masér bych měl znát Váš aktuální zdravotní stav, dále by měl vědět o Vašich zdravotních problémech, zejména o problémech s krevním tlakem, prodělaných zlomeninách, operacích, osteoporóze atd. (viz. indikace a kontraindikace) V některých případech Vám doporučí konzultaci s Vaším ošetřujícím lékařem ohledně vhodnosti masáže. V případě, že máte alergii na látku, která by mohla být obsažena v masážním prostředku, upozorněte maséra na tuto skutečnost. V případě klasické masáže si na začátku řekneme, kterou část těla chcete namasírovat...

Sundejte si hodinky, řetízky, náramky, náušnice. Vypněte si zvonění mobilního telefonu. Odložte si tak, jak vám je to příjemné, nemělo by vás nikde nic škrtit či tahat, jde o Vaše pohodlí. Dobrý přístup k masírované oblasti je velmi důležitý pro správný účinek masáže. Nemasírované části těla budou během masáže přikryté.

V případě, že Vám je nějaký hmat z osobního hlediska nepříjemný, řeknete to. Komunikace je velice důležitá. Nebraňte se projevům úlevy jako je pláč, smích a podobně. Jen tak úplně uvolníte vnitřní napětí. Pokud se vám chce spát, spěte. Spánek je většinou stavem nejhlubší relaxace a regenerace. Nebojte se, pokud usnete, masér bude dále v masáži pokračovat. Váš spánek je pro něj důkaz Vaší důvěry.

Po masáži alespoň půl hodiny nejezte, nepijte alkoholické nápoje, kávu, čaj. Důležité je dodržovat pitný režim, nejlépe čistou vodu. Po masáži pijte více než jste zvyklí, během masáže se ze zatuhlých svalů uvolnily toxiny, které je důležité dostat z těla co nejdříve pryč.