



Fot. Serwis prasowy Hotele SPA Dr Irena Eris **Wielbicielek egzotyki Hotele SPA Dr Irena Eris polecają polinezyjski masaż Ma-uri® i hinduski, tradycyjny masaż ajurwedyjski - Abhyangam.**

Wśród terapii sięgających do źródeł, coraz większą popularność zyskują orientalne masaże. Pozwalają zajrzeć do swojego wnętrza i uporządkować równowagę energetyczną całego organizmu, z wyeliminowaniem wszelkich dolegliwości fizycznych i psychicznych.

Polinezyjski

rytm                    Masaż Ma-uri® wywodzi się z Polinezji, a związany jest z tradycją Huny (Huna: oznacza ukrytą wiedzę). Jest znawcy uważali, że głęboki relaks fizyczny i psychiczny może przywrócić sprawność, witalność oraz złagodzić dolegliwości ciała – bóle stawów, pleców i kręgosłupa. Ma-uri® likwiduje przede wszystkim chroniczne napięcia mięśniowe związane ze stresem, ale pobudza też układ krążenia, reguluje ciśnienie tętnicze, usprawnia oddychanie, zwiększa przepływ limfy w tkankach, przez co mobilizuje komórki do odtruwania organizmu i oczyszczania z produktów przemiany materii. Poprawia również pracę wegetatywnego układu nerwowego – łagodzi nerwice i stany neurotyczne, redukuje napięcia i stres. Przynosi etez fekty kosmetyczne – uelastycznienie skóry, redukcja cellulitu, ujędrnienie ciała i poprawa jego kolorytu. **Jak to się robi?** Masaż wykonuje się na całym cieie, głównie wewnętrzną stroną przedramion, przy użyciu ciepłego olejku. Szczególną uwagę masażysta poświęca nogom, rękom i głowie, usuwając napięcia psychiczne i zwiększając elastyczność ruchową stawów i kręgow. Zabiegowi towarzyszy taniec, wykonywany przez masażystę, w rytm polinezyjskiej muzyki.

### Przepływ energii

Ajurweda (ayurveda), czyli „sztuka życia”, jest wiedzą o zdrowym życiu. To najstarszy na świecie, liczący przeszło pięć tysięcy lat, system holistycznej medycyny naturalnej, wywodzący się ze starożytnych Indii. Ajurweda odnosi się do całego ciała, dlatego też istotą masażu jest wpływanie na ruch energii w cieie. Każdy z nas ma w sobie trzy typy energii (dosze): vata, pitta i kapha, w indywidualnej i niepowtarzalnej ich kombinacji, której pierwotną równowagę zaburzamy pod wpływem zewnętrznych czynników. Celem zabiegu jest więc przywrócenie harmonijnego przepływu energii, a także zapewnienie witalności fizycznej oraz równowagi emocjonalnej i duchowej.

Ajurweda łączy masaż klasyczny (metodą głaskania) i akupresurę, zapobiegając tym samym różnym dolegliwościom i likwidując źródło ich powstawania.

Najważniejszym składnikiem wykorzystywanym w terapii jest olej, do którego dobiera się odpowiednie kompozycje ziołowe o działaniu leczniczym. Substancje zawarte w oleju oddziałują na zakończenia nerwowe w skórze, usuwają z niej toksyny i uspokajają. Ponadto masaż aktywizuje system odpornościowy, wspomaga działanie narządów wewnętrznych i opóźnia procesy starzenia się skóry.

**Jak to się robi?** W hotelowych Instytutach w atmosferę orientalnych Indii wprowadzi tradycyjny masaż ajurwedyjski Abhyangam. Głęboko relaksuje, zwiększa sprawność umysłową i wydolność fizyczną oraz odmładza i zapewnia zdrowy wygląd. Składa się na niego masaż głowy, karku, dłoni, przedniej i tylnej części ciała, a także stóp i twarzy. Abhyangam często jest wstępem do innych terapii.

źródło: Serwis prasowy Hotele SPA Dr Irena Eris