**Классический массаж**

Классический массаж – один из самых современных методов лечения и профилактики множества заболеваний. Классический массаж не только снимает боль, отеки, спайки, нормализует функции органов и систем, но и ускоряет процессы регенерации травмированных тканей, восстанавливает тонус мышц, повышает работоспособность костно-мышечной системы, укрепляет суставно-связочный аппарат, оказывая общеукрепляющее действие на организм. При процедуре классического массажа выводятся продукты распада, шлаки и токсины, расщепляются жиры, кожа, разглаживается, становясь упругой и эластичной, уменьшаются проявления целлюлита. Особенно заметный эффект классический массаж оказывает при прохождении курсов 2-3 раза в год.

Это ручной массаж всей поверхности тела (общий массаж) или же отдельных его зон (локальный массаж). В зависимости от длительности воздействия и прикладываемой силы классический массаж может носить как расслабляющий, так и тонизирующий характер.

**Показания**

Заболевания сердечно-сосудистой системы; Заболевания органов дыхания; Травмы, заболевания опорно-двигательного аппарата; Заболевания и повреждения нервной системы; Заболевания органов пищеварения вне фазы обострения; Воспалительные заболевания мужских и женских половых органов в подострой и хронической стадии развития; Болезни уха, горла, носа; Нарушения обмена веществ.

**Противопоказания**:

Гнойные процессы любой локализации; Заболевания кожи и подкожной клетчатки инфекционной, грибковой и невыясненной этиологии; Аллергии с геморрагическими и другими высыпаниями; Отек Квинке; Туберкулез; Венерические заболевания; Остеомиелит; Острые лихорадочные состояния, воспалительные процессы, их сопровождающие; Желче- и мочекаменная болезнь; Заболевания крови; Лимфаденит, лимфангиит; Острое воспаление; Тромбоз; Менструация; Беременность (особенно в последний месяц в положении лежа на животе); Значительное варикозное расширение вен; Злокачественные и доброкачественные опухоли; ОРЗ и в течение 3-5 дней после перенесенного острого периода; Воспаление сосудов (ангиитах и тромбоангиитах); Кровотечения и склонность к ним.

**Баночный массаж**

Метод извлечения воздуха путем его выжигания огнем заменен на технологию вакуумной откачки воздуха при помощи ручного вакуумного насоса, что позволяет дозированно втягивать поверхность кожи на точках воздействия. Это производит легкую оттяжку крови, приводящую к улучшению кровообращения и открытию каналов и мелких сосудов.

За счет вакуума вызывается местный прилив крови и лимфы к коже из глубже лежащих тканей, что оказывает рефлекторное воздействие на сосуды внутренних органов. Кроме того, в области воздействия за счет возникающей гиперемии (покраснения) кожи и появления синих пятен, образуются биологически активные вещества, стимулирующие обменные и восстановительные процессы.

Показания:

Застойные явления в органах и тканях; простуда; Воспалительные заболевания органов дыхания (бронхиты, бронхиальная астма, пневмонии, плевриты), профилактика гипостатических пневмоний; Острые и хронические миозиты, нейромиозиты, невралгии, невриты и периневриты, остеохондрозы; Восстановление после травм; Целлюлит и ожирение; Омоложения организма; Диагностика; Регулирование и восстановление функций внутренних органов; Нарушения моторики кишечника; Психоэмоциональный стресс; Повышенный уровень холестерина и сахара в крови; Тяжелые физическтие нагрузки.

**Противопоказания:**

Гемофилия; Лейкимия; Злокачественная анемия; Тромбоцитопения; Аллергические проявления на коже – зуд, покраснение; Изъязвления кожи, нарушение целостности и выраженный отек кожи.

**Антицеллюлитный массаж**

Это сочетание определенных приемов массажа с интенсивным механическим воздействием на проблемные зоны. Такой массаж глубоко прорабатывает подкожно-жировую клетчатку, разбивая ее, тем самым увеличивая приток и отток лимфы и межклеточной жидкости, и выводя из клеток токсины и шлаки.

Он рекомендован не только тем, кто хочет избавиться от целлюлита как такового, но и тем, кто хочет его предупредить, избавиться от жировых отложений в проблемных зонах, улучшить состояние кожного покрова (не только на бедрах, но, к примеру, на лице). В некоторых случаях данный массаж назначают с медицинской целью – для нормализации работы толстого кишечника и так далее.

Таким образом, антицеллюлитный массаж избавляет от целлюлита и корректирует фигуру, усиливает лимфоток и кровообращение, очищает организм от токсинов и шлаков, стабилизирует обмен веществ улучшает цвет, эластичность и упругость кожи.

**Показания:**

Ожирение и нарушение обмена веществ; Целлюлит любой степени; Отеки, застойные явления в тканях и зашлакованность организма, нарушение лимфотока; Слабый иммунитет.

**Противопоказания:**

Беременность; Повреждения кожи, раны, гнойники; Варикозное расширение вен; Высокая температура и инфекционные заболевания; Психические расстройства.

**FDM — терапия**

Это инновационный, быстрый и очень эффективный метод лечения боли и проблем опорно-двигательного аппарата. Во многих случаях, метод является единственным из множества существующих, направленным на лечение причины нарушения. Лечение осуществляется руками специалиста (FDM-терапевта), и в некоторых случаях, при помощи специальных приспособлений.

Специалист, практикующий FDM, использует свои знания, чтобы осуществить точную индивидуальную диагностику повреждений и выбрать конкретные эффективные манипуляции для их лечения. Диагностика фасциального нарушения основывается на понимании «языка боли» пациента. Только пациент чувствует свое тело (свою боль), и может помочь специалисту проводить правильное лечение.

Курс процедур дает хороший результат при острых травмах, обезболивающий эффект заметен уже после первого, максимум после второго сеанса. Поэтому методику подключают, чтобы снизить лекарственную нагрузку на организм.

Показания:

Острые и хронические травмы опорно-двигательного аппарата; Все острые и хронические болевые синдромы (в спине, боль в суставах, боль в конечностях, головная боль); Ограничения подвижности в суставах; Растяжение капсул суставов; Микроразрыв связок; Боль при дегенеративных изменениях при артрозе; Отеки в суставах посттравматического характера; Радикулит.

Противопоказания:

Злокачественные опухоли; Воспалительные изменения в позвоночнике; Нарушение кожных покровов (раны), кожные заболевания; Послеоперационный период; Постинсультное состояние; Тромбофлебит; Аневризма; Остеомиелит; Перелом костей со смещением и острый период после перелома.

**Оздоровительный абдоминальный массаж**

Незаменимый инструмент, пришедший из народной медицины, как средство, которое помогало людям выжить в экстремальных условиях. Причинами тому являлись ранения и травмы, сопутствующие жизнедеятельности человека того времени, тяжелый физический труд, войны. И, конечно, основная причина, которая вынуждала людей заниматься животом — это боли. Сегодня такая терапия называется висцеральной хиропрактикой.

Висцеральная хиропрактика — это воздействие на внутренние органы посредством надавливания, простукивания, сдвижения, массажа с целью восстановления положения органов и восстановления микроциркуляции в их околоорганных пространствах. За счет этих действий происходит нормализация многих обменных процессов в организме и устранение функциональных расстройств.

С помощью оздоровительный абдоминального массажа живота успешно решаются такие проблемы, как венозный и лимфатический застой, спазм, опущение внутренних органов, которые является наиболее частыми причинами возникновения патологических состояний организма. Предлагаемая методика внешнего воздействия на внутренние органы живота дает возможность эффективно устранять эти патологии.

В процессе лечения специалист руками производит дозированное надавливание на больной орган под нужным углом и по определенным законам. В результате восстанавливаются и нормализуются функции органов, что оказывает благотворное влияние на состояние здоровья в целом, способствует увеличению продолжительности жизни, работоспособности, улучшению психоэмоционального состояния.

Показания:

Холециститы; Панкреатиты; Застойные явления в печени; Гепатозы; Бронхиты; Язвы желудка и луковицы 12-перстной кишки; Колиты; Хронические запоры; Застойные почечные явления; Застой в малом тазу; Легкие сердечные расстройства; Заболевания щитовидной железы; Моче- и желчекаменная болезни; Варикозное расширение вен нижних конечностей; Остеохондроз; В спортивной практике используется для улучшения спортивных показателей, повышения выносливости и устойчивости к нагрузке опорно-двигательного аппарата.

**Медовый массаж**

Способность меда абсорбировать токсины поистине уникальна. Мед, во время массажа глубоко проникет в ткани, вбирая в себя все накопившиеся «шлаки». Такого полного и эффективного очищения покровов тела не может дать ни одно другое лечебное или косметическое средство. В результате процедуры повышается тургор кожи и её эластичность, размягчаются, а порой и растворяются подкожные жировые капсулы. Биологически активные вещества меда обладают большим проникающим действием и усиливают регенерацию тканей органов.

Перед собственно медовым массажем проводится разогревающий мышечный массаж. Потом на разогретое тело наносится мед и начинается его втирание и массирование тела с медом. Через некоторое время мед частично впитывается, частично густеет, и делать массажные движения становится уже не возможно. Тогда техника меняется и массаж производится методом прилипания-отлипания рук массажиста от тела пациента.

**Показания**

Нарушения сна; Нервные расстройства, Снижении жизненного тонуса и потере работоспособности; профилактика умственного и физического утомления; Психосоматические заболевания; Неврастении; Депрессивные и стрессовые состояния; Нарушения работы внутренних органов; Бронхо-лёгочные заболевания; Остеохондроз, являющийся следствием нарушения именно трофических процессов в позвоночнике; Заболевания опорно-двигательного аппарата (ревматизм, остеохондроз, радикулит, и др.); Целлюлит (помогает держать поверхность кожи в тонусе, выводит излишки жидкости из-под кожи).

**Противопоказания:**

Гнойные процессы любой локализации; Заболевания кожи и подкожной клетчатки инфекционной, грибковой и невыясненной этиологии; Аллергии с геморрагическими и другими высыпаниями; Отек Квинке; Туберкулез; Венерические заболевания; Остеомиелит; Острые лихорадочные состояния, воспалительные процессы, их сопровождающие; Желче- и мочекаменная болезнь; Заболевания крови; Лимфаденит, лимфангиит; Острое воспаление; Тромбоз; Менструация; Беременность (особенно в последний месяц в положении лежа на животе); Значительное варикозное расширение вен; Злокачественные и доброкачественные опухоли; ОРЗ и в течение 3-5 дней после перенесенного острого периода; Воспаление сосудов (ангиитах и тромбоангиитах); Кровотечения и склонность к ним;

**Релаксирующий массаж.**

Планово релаксирующий массаж проводится для предупреждения нервных срывов (при частых недосыпаниях, авралах на работе, когда необходимо устранить негативные внешние изменения, вызванные регулярным нервным перенапряжением), а также если пациенту хочется расслабления, приятных ощущений и положительных эмоций.

Ручной расслабляющий массаж очень гармоничен. Разогревающие, растирающие и надавливающие движения мастера исключительно комфортны. Но при этом он точно и интенсивно прорабатывает все проблемные зоны: убирает мышечные зажимы, снимает боль в спине и шее, усиливает кровообращение, восстанавливает энергию и возвращает бодрость.

Показания:

Затяжное стрессовое состояние; Нервное перенапряжение; Пониженный иммунитет (частые простудные заболевания, сонливость, усталость); Снижение работоспособности; Бессонница; Депрессия; Синдром хронической усталости (физической и эмоциональной); Предотвращение спазмов сосудов и развития остеохондроза.

Противопоказания:

Острые воспалительные и гнойные процессы любой локализации; Кожные заболевания; Остеомиелит (воспаление костной ткани); Жар, лихорадка; Повреждения на коже; Болезни крови; Онкологические заболевания; Тромбозы; Ишемическая болезнь сердца; Менструация; Инфекции.

Релаксирующий массаж воздействует на организм следующим образом:

Улучшает лимфо- и кровообращение.

Укрепляет мышцы, снимает с них напряжение.

Благотворно воздействует на состояние кожи, сосудов, суставов.

Успокаивает нервную систему.

Снимает усталость.

Предупреждает переутомление.

Восстанавливает силы и трудоспособность.

Активизирует обменные процессы.

Способствует выведению из организма вредных веществ.

Выравнивает эмоциональный фон.

Улучшает общее самочувствие.

Позволяет мобилизовать силы организма перед сложными рабочими задачами и серьезными физическими нагрузками.

Повышает иммунитет, делает организм менее уязвимым перед различными инфекциями и патологическими процессами.

Улучшает состояние кожи.

Предотвращает возникновение отеков.

Так как язвенная болезнь желудка, инфаркт миокарда, стенокардия, гипертоническая болезнь, бронхиальная астма, кожные патологии, язвенные поражения желудочно-кишечного тракта являются психогенными заболеваниями (то есть способны развиваться вследствие психического перенапряжения), релаксирующий массаж служит прекрасной их профилактикой.

**Креольский массаж бамбуковыми палочками**

Креольский массаж считается одним из самых эффективных для отдыха. Удаляет ненужное мышечное напряжение, умственную усталость и стресс. Массаж работает путем сужения и расширения сосудов. Создается небольшая вибрация при проработке тела специальными бамбуковми палочками, улучшается кровообращение, метаболические процессы в организме, питание клеток и тканей. После процедуры пациент чувствует обновление в своем теле. Блоки и стресс уходят, достигается спокойствие. Креольский массаж освобождает человека от бессонницы, хронической усталости, насыщает кислородом ткани и тонизирует тело. Помогает уменьшить целлюлит. Этот массаж активно используется в том числе как моделирующий для поддержания красивой фигуры.

## Показания для креольского массажа

Креольский массаж хорошо помогает при проблеме избыточного веса и целлюлите. Он показан также при умственном и физическом переутомлении. Массаж бамбуковыми палочками очень хорошо подходит и для того, чтобы снять мышечное и нервное напряжение. Избавляет от стресса, помогает расслабиться. Он эффективно улучшает кровообращение, особенно венозное, может помочь справиться с болевыми ощущениями. Оказывает положительное воздействие на лимфоток, улучшает питание тканей и клеток, ускоряет обменные процессы во всем организме человека.