

Ájurvédská masáž (ABHJANGA)

Abhjanga je relaxační, regenerační ájurvédská masáž (hlava, obličej, celé tělo, plošky nohou). Ájurvéda doporučuje abhjangu pro posílení zdraví a pro prevenci nemocí. Pokožka je největším orgánem člověka. Tisíce nervových zakončení ji spojují se všemi orgány a tkáněmi těla. Proto mohou být přes pokožku zklidněny a pozitivně ovlivněny tělo a mysl člověka.

Ájurvédská masáž má výborný účinek, protože spíše než na techniku a tlak se soustřeďuješ marma (akupresurní) body a individuální přístup s použitím vhodných léčivých olejů a bylin. Teplým olejem a jemnou masáží otevřou kanály, kterými se vylučují nahromaděné toxiny. Mladistvost, vitalita a radost ze života jsou stále větší a zvyšuje se i plodnost. Tím se v těle navozuje rovnováha a odstraňují se blokády, např. při bolestech zad. Masáž považuje Ájurvéda za jeden z klíčových faktorů dlouhověkosti.

Hlavním cílem ájurvédské masáže je vylučování toxinů a odpadních látek, pročištění, regenerace, udržení síly a energie.

- Povzbuzuje trávení a krevní oběh, který přináší buňkám v tkáních živiny a odvádí toxiny a odpadní látky
- Zvyšuje počet červených krvinek
- Podporuje dýchací systém

- Podporuje peristaltiku střev
- Posiluje a zklidňuje centrální nervový systém, odstraňuje bolesti hlavy
- Posiluje imunitu
- Mírní bolest, snižuje hladinu stresových hormonů
- Posiluje svaly, tkáně, klouby a činí je vláčnými, zlepšuje pohyblivost a snižuje svalové napětí, podporuje regeneraci po zlomeninách kostí, snižuje zánět kloubů tím, nezvyšuje krevní oběh v kloubech a dodává jim výživu
- Zmenšuje depresi
- Snižuje otoky dolních končetin i po zranění, podporuje žilní návrat k srdci
- Zvláčňuje pokožku
- Podporuje spánek, má zklidňující účinek na nervový systém
- Posiluje zrak
- Snižuje tukové zásoby

· Zlepšuje vylučování ledvin

· Působí proti padání vlasů

Cena:

Ajurvédská masáž celé těla 20min

1.800,- Kč

