

## Desatero před masáží

Aby Vám, klientům, byla masáž co nejpříjemnější a přinesla Vám co nejvíce užitku, je potřeba dodržet pravidla, které jsem pro Vás zde sepsala.

1. Před masáží je vhodné se seznámit s kontraindikacemi, jež brání tomu, aby masáž mohla být provedena. Jedná se především o vážnější zdravotní potíže (viz odkaz Kontraindikace masáže), jež Vás mohou trápit a užíváte nějaké léky. V tomto případě je vhodné se nejdříve objednat na diagnostiku, zkontrolovat Vaše obtíže a dohodnout se na postupu zlepšení Vašeho zdravotního stavu. Teprve poté si domluvit termín masáže.
2. Před masáží je vhodné osprchovat celé tělo. Zbavíte se nejen potu, prachu a mazu, popř. nepříjemného pachu, ale hlavně připravíte kůži na přijetí všech léčivých a tělu prospěšných látek. Ty potom mají šanci proniknout čistou kůží hluboko do tkání.
3. Před masáží alespoň dvě hodiny nejezte žádné těžké jídla. Nevylučuje se lehká svačina, ovoce popř. zelenina, avšak dejte pozor na nadýmavé potraviny. Zatížené trávicí ústrojí a plynatost Vám bude bránit v tom, abyste se uvolnili a vychutnali si pohodu a relaxaci, kterou masáž přináší.
4. Nenoste si, pokud možno, na masáž s sebou hlavu plnou starostí a problémů. Pokuste se před masáží představit si harmonii a pohodu, jež na Vás čeká. Uvedete se do většího klidu a celé tělo tak lépe na masáž připravíte. Příjemné prostředí centra Ájurvéda ISIS Vám v tomto sice pomůže, avšak záleží i na Vás, s jakou náladou na masáž přijdete. Rozzlobený klient má více práce se zklidnit a uvolnit. S dobrou náladou jde všechno lépe.
5. Pokud máte nějaké zranění či modřinu, upozorněte mě před masáží na tuto skutečnost. Masáž probíhá v přítomí a proto tuto skutečnost můžu přehlédnout. Dotek bolestivého místa by Vás vyrušil z Vaší relaxace a pohody.
6. Před masáží si sundejte šperky - řetízky, hodinky i náušnice. Bez obav mě požádejte o jejich uschování. Po masáži dostanete vše v pořádku zpět. Na těle nemůže být nic, co by bránilo správnému provedení masáže.
7. Masáž se provádí větším množstvím kvalitních přírodních olejů, které mohou umastit Vaše spodní prádlo (kalhotky, trenýrky). Pokud si je nehodláte odložit, vezměte si s sebou starší, do kterých se na masáž převléknete. Podprsenka se při masáží odkládá, brání v pečlivém provedení masáže.
8. Pokud by Vám během masáže byly některé hmaty nepříjemné, nestyďte se na to upozornit. Budu se snažit masáž provést tak, aby celková byla pro Vás příjemná a přínosná, nikoli naopak.
9. Naplánujte si masáž tak, abyste i po masáží mohli zůstat nějakou dobu v klidu. Účinek masáže musí tzv. „doběhnout“. K tomu slouží relaxační chvilka po masáží, kdy si v teple a klidu vypijete svůj čaj, prodýcháte se a teprve poté se obléknete a půjdete domů. Spěch po masáží snižuje její blahodárny vliv na Váš organismus, proto nespěchejte.

10. Po masáži se nedoporučuje ihned jíst. Nechejte své tělo pracovat s odplavováním odpadních látek. Vaše tělo během masáže nastartovalo očišťující program a k tomu potřebuje energii, kterou ztratíte, pokud začnete trávit pozřené jídlo. Dejte tělu až dvě hodiny čas k dokončení jeho „očistného procesu“ a teprve poté se najezte. Doporučuji opět jen něco lehkého.

Pokud dodržíte **Desatero před masáží**, jež jsem pro Vás vytvořila, sami poznáte jeho užitečnost. Vám záleží na tom, abyste za své peníze dostali vše, co od masáže očekáváte. Mně záleží na tom, aby z mého centra odcházel maximálně spokojený klient, jež se pro poznanou kvalitu a užitečnost masáže bude chtít vrátit.

Těším se na Vás 😊

