



HĽBKOVÁ TLAKOVÁ MASÁŽ

BIELY MEDVE

Hľbková masáž nohami Biely medve je formou telesne orientovanej terapie, ktorá vychádza zo staroslovanských tradícií. V modernej dobe ju oživil profesor Vasilij Lenský autor školy Talgar, založenej na mnohopolárnom systéme. Táto forma masáže nepôsobí na izolované telesné asti, ale zaoberá sa komplexným pôsobením na celkovú telesnú štruktúru. Hľbková masáž okrem povrchových vrstiev svalstva uvoľňuje aj hlboko ležiace tkanivá, membránové štruktúry väzivového aparátu. Masáž zmäkčuje obaly v ktorých sú uložené svaly, šachy, kosti a orgány a ktorých napätie určuje našu telesnú formu, naše držanie



tela a vzorce telesného napätia. Väzivový aparát plní aj úlohu sprostredkovateľa medzi jednotlivými systémami organizmu: kostrou, svalovým systémom, vnútornými orgánmi, lymfatickým, nervovým a imunitným systémom. Väzivový aparát, na ktorý pôsobíme pri masáži, je systémom regulácie. Pokiaľ nie je v poriadku funkcia niektorých vnútorných orgánov, svaly a fascie - obaly nachádzajúce sa nad nimi, sú vo veľkom povrchovom napätí. Uvoľnením tohto napätia je možné pôsobiť pozitívne na harmonizáciu činnosti týchto orgánov. Hľbková masáž navracia elasticitu a symetriu pohybového aparátu, vrátane chrbtice. Upravuje tým držanie tela a pomáha normalizovať prácu vnútorných orgánov. Tonizuje a upevňuje organizmus. V komplexe s ďalšími procedúrami stabilizuje psycho-fyziologický stav človeka, revitalizuje. Výsledkom masáže je aktivácia lymfatického toku a krvného obehu v hlbokých vrstvách tkanív. Masáž je zároveň diagnostikou ako aj korekciou svalovej nerovnováhy. V miestach blokov, stiahnutí, vzniká popri celkovom vnímaní príjemného svalového pocitu, pocit akéhokoľvek nepohodlia. To upozorňuje na zóny ktorým je potrebné venovať zvláštnu pozornosť. Jedna procedúra hľbkovej masáže trvá približne 50 - 60 min. Prepracovanie organizmu hľbkovou masážou sa uskutočňuje v súlade s priebehom meridiánového systému. Tá je v tesnom spojení ako s fyziológiou, tak aj s psychikou človeka. Aktívny je aj masírovaný. Ten aktívne prijíma impulzy z tlakovej stimulácie a dýcha v súlade s pôsobením maséra.

Masáž napomáha :

pri svalovom napätí, skrátení a spazmoch svalstva oslobodzuje organizmus od reflexu sťahovania pri nedostatku vitality a kondície

pri odstránení emocionálnych a psychických blokov

stimulovať krvný obeh v konatinách

spevniť pohybový aparát u vyčerpaných ľudí, ktorí nemajú čas na cvičenie

vyložiť toxíny z organizmu / drenážny efekt/

VÝHODY TLAKOVEJ MASÁŽE NOHAMI PRE MASÉRA :

rozširuje ponuku služieb

nevyžaduje masážne emulzie, oleje a procedúra sa dá aplikovať cez oblečenie

umožňuje pôsobiť veľkou energiou s malým úsilím aj pri veľkom klientovi

šetrí terapeutove ruky, zápästie, ramená aj chrbticu



Náplň školenia:

Školenie je zamerané na teóriu a prax hbkovej tlakovej masáže. Pozostáva zo získania poznatkov o priebehu energetických dráh, zónach stimulácie, spôsobe masírovania a zo získavania praktických návykov potrebných pre aplikáciu masáže nohami.

TEÓRIA:

Charakteristika masáže

Základný priebeh energetických dráh a postupnosť masáže

Zóny stimulácie: 10 zón pôsobenia

Účinky masáže, spôsob prijímania masáže

PRAX:

Tlaková masáž zadnej strany tela:

nôh, chrbta a horných končatín

Tlaková masáž prednej strany tela:

nôh, brucha, hrudníka a horných končatín

Termín: 18.-19.5.2019

časový rámec: sobota - nedeľa

1. deň : 10.00 - 18.00

2. deň : 09.00 - 17.00

Miesto kurzu: Štúdio Alishaba, Dolná ul.9. Banská Bystrica

Lektor: Robert Urgela zakladateľ školy Talgar na Slovensku, žiak autora metódy profesora V.V.Lenského

Cena kurzu: 160€

Kurz je záujmový a rozširujúci praktické znalosti, neoprávňuje k vydaniu živnostenského oprávnenia.

Kurz je ukončený certifikátom Asociácie orientálnych umení a metód

Prihlásenie sa na kurz: 0902 810777, urgelar@gmail.com

<http://www.yogatalgar.com/436175967>