

MASSAAŽI VAJALIKKUSEST

Massaaži on praktiseeritud juba iidsetest aegadest. Vanas Egiptuses, Kreekas ja Roomas kasutati massaaži nii tervendamiseks kui ka naudinguks. Hiinas, Jaapanis ja Indias on massaaž lahutamatu osa meditsiinisüsteemist. Andmed selle ravimeetodi kasutamisest Hiinas pärinevad II-III aastatuhandest e.m.a.

Massaaži soodne toime seisneb lihaspinge vähendamises, lihastoonuse tõstmises ja vere- ning lümfiringe parandamises. Puuduliku või ülemäärase kehalise koormuse ning kehalise või vaimse pinge tagajärjel kuhjuvad lihastesse lihastalitluse käigus tekkinud jääkained - süsihappegaas, piimhape, kusiaine. Jääkainete kuhjumine takistab lihaskiudude libisemist teineteise peal ja lihastes tekib pinget. Massaaži toime hakkab jääkained, eriti piimhape, eemalduma, lihased lõdvestuvad ja taastub nende normaalne talitlus. Ühtlasi ergutatakse lümfi- ja vereringet, mille tulemusena paraneb ka naha seisund.

Massaaž toimib nii närvidel kui lihastele ja tekitab tänu autonoomse närvisüsteemi mõjutamisele lõdvestumise tunde. Oluline osa heaoluseisundi tekkimises on ka nahas paiknevate tundenärvilõpmete stimuleerimisel ja närviimpulsside edasikandumisel ajju. Aju omakorda mõjutab kogu keha ja vähendab stressi toimet. Samas närvisüsteem mõjutab ka veresoontekonda. Kui vere juurdevool on puudulik, siis väheneb ka äravool ja halveneb verevarustus.

Lõdvestumine omakorda aitab taastada loomulikku kõhuhingamist, mis on väga oluline kõhuõõnes paiknevate elundite talitluse seisukohalt. See leevendab jääkainete kuhjumisest tingitud pinget ja väsimust ning parandab ainevahetust.

Seega on massaaž suurepärase vahendi haiguste ennetamiseks ja organismi sisemise tasakaalu taastamiseks.