

Учебная программа
«Испанский хиромассаж»
(8 академ. часов)

Быстрый темп жизни и частые стрессы могут вызвать у человека депрессивные состояния, если вовремя не избавляться от излишнего напряжения. Релаксационный массаж не только приятен, но и весьма эффективен в борьбе с этими проблемами.

Благоприятное действие этих практик не только расслабляет мышцы, но и успокаивает эмоции. Все это основано на особенностях взаимодействия мышц и головного мозга.

Во время стрессовой ситуации мышцы напрягаются, также есть и обратный эффект: при осознанном напряжении мышц можно заметить изменение настроения. Используя данную практику, мы снимаем напряжение, расслабленные мышцы посылают меньше импульсов в мозг, благодаря чему тот испытывает меньше нагрузки. Спокойный мозг способствует снижению интенсивности эмоций и улучшению настроения.

Правильно проведенный релаксационный массаж должен привести к замедлению электрофизиологических процессов в нервной системе и к состоянию, которое аналогично фазам сна. Клиент должен испытать состояние медитации, благотворно влияющее на физическое и эмоциональное здоровье.

Пройдя занятия, Вы научитесь проводить массажные приемы, характеризующиеся мягкими поглаживающими движениями и легким растиранием. Вы также освоите приемы тонизирующего массажа, который помогает при утренней вялости и заторможенности. Для него характерны энергичные движения, он способствует приливу энергии, стимуляции физической и умственной деятельности, активизации обменных процессов.

Содержание программы:

1. Техника испанского релаксационного массажа.
2. Особенности проведения массажа.
3. Постановка руки.
4. Достижение состояния медитации.
5. Технология тонизирующего массажа.
6. Методика криомассажа.
7. Практическая отработка всех техник на моделях под контролем преподавателя.

По окончании семинара проводится зачет. Слушателям, прошедшим обучение, выдается сертификат.