



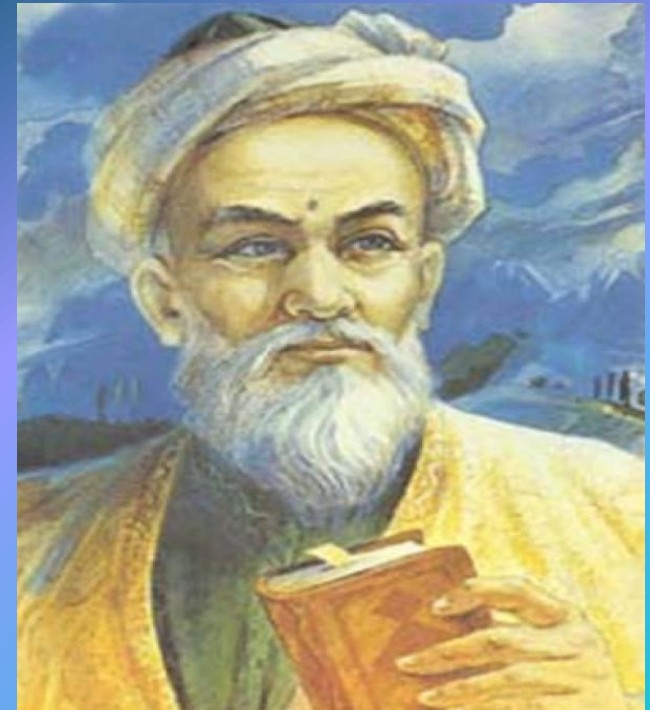
Турецкий массаж



Подготовила 212 ТМ

История Турецкого массажа

- Турецкий массаж является одной из разновидностей банного массажа. Широкое распространение он получил в странах Малой и Средней Азии. В настоящее время он пользуется большой популярностью и у нас.
- Большой вклад в развитие массажа внес гениальный врач Абу Али Ибн Сина, известный нам как Авиценна (980–1037). Он использовал массаж для лечения большого количества различных заболеваний. Кроме того, он много работал над классификацией методов массажа





- Авиценна подразделил массаж на следующие виды: сильный, слабый, продолжительный, умеренный, подготовительный, восстановительный или успокаивающий. Он был уверен, что сильный массаж закрепляет тело; слабый – смягчает и расслабляет его; продолжительный – помогает похудеть; умеренный - способствует процветанию тела; подготовительный необходим перед занятием физическими упражнениями, а восстановительный или успокаивающий массаж применяется после этих занятий.
- Развитие медицины в Аравии привело к дальнейшему развитию массажа. Он начал распространяться в соседние страны — Персию, Турцию, Армению и т.д. В этих странах сеансы массажа проводились в основном в общественных и частных банях. Можно сказать, что турецкий массаж впитал в себя большое количество разнообразных приемов и элементов, которые были заимствованы у народов, завоеванных арабами. Среди них были и индийские специалисты. Турецкий массаж считается переносчиком массажной культуры с Запада на Восток и наоборот.

Виды Турецкого массажа

- Классический турецкий массаж
- Турецкий мыльный массаж с пилингом
- Турецкий SPA RELAX массаж
- Турецкий SULTAN массаж
- Турецкий классический массаж ногами
- Массаж Клеопатры
- Турецкий массаж ALOE VERA



Классический турецкий массаж

- Этот вид массажа зародился в Турции. Он проводится в условиях СПА центров, отелей и национальных турецких бань-хаммамов. Продолжительность сеанса составляет 50 мин. Этот массаж осуществляется с использованием массажных масел. Применяется он для релаксации и улучшения структуры кожи. Часто женщины используют его и для моделирования фигуры. Обычно сеанс массажа сопровождается национальной турецкой

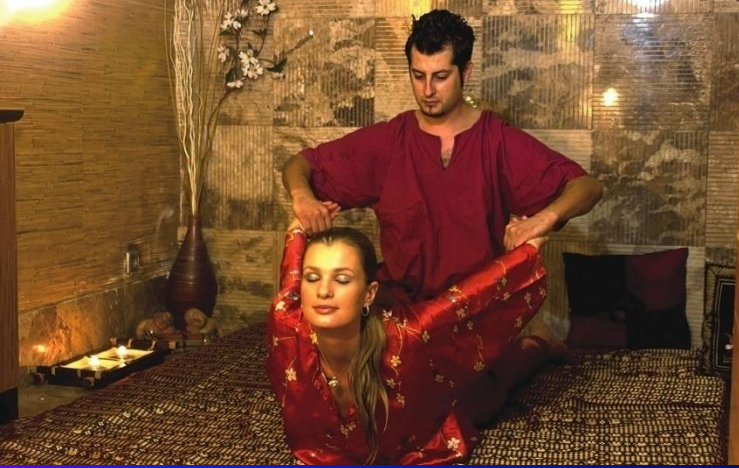


Турецкий мыльный массаж с пиллингом.

- Этот вид массажа пользуется очень большой популярностью. Он проводится в СПА центрах турецких отелей и в хаммамах. Сеанс продолжается около часа и также сопровождается национальными турецкими мелодиями.
- Для этого массажа нужен специальный подогреваемый стол. Сперва осуществляется ритуал омовения. Затем массажист при помощи жесткой мочалки или перчатки (кисе) круговыми движениями по густой мыльной пене осуществляет пиллинг.
- Этот вид массажа применяется для улучшения структуры кожи и ее омоложения. Кожа клиента эффективно очищается от ороговевших частичек эпителия. Он также помогает расслабиться, улучшает состояние при ревматических заболеваниях, мышечных болях, артрозе, остеохондрозе, а также после физических нагрузок.



Турецкий SPA RELAX массаж.



- SPA Relax массаж основан на турецком классическом массаже. Он применяется чаще всего для расслабления, медитации и отдыха. Обычно сеанс данного массажа длится около часа.
- Его принято проводить с применением подогретого масла. Этот вид массажа служит отличным дополнением к банным процедурам. Его можно проводить в условиях хаммама, русской бани, сауны или термы. Во время сеанса должна звучать спокойная музыка, способствующая расслаблению. Помещение должно быть затемнено, отлично подойдут также свечи и восточные благовония.



Турецкий SULTAN массаж

- Sultan массаж назван так по титулу мусульманского светского правителя. Он также базируется на турецком классическом массаже. Выполняется этот вид двумя массажистами. В зависимости от пожелания клиента, это могут быть две девушки или два мужчины.
- Продолжительность сеанса составляет 50 минут. Во время сеанса звучит национальная турецкая музыка. Предназначен данный вид массажа для релаксации и улучшения структуры кожи. Женщинам он помогает моделировать фигуру.



Турецкий классический массаж ногами



- Ножной или классический индивидуальный массаж основан на технике турецкой национальной школы массажа. Он применяется в фитнес-центрах, СПА-центрах и банных помещениях (хаммам, терма). Средняя продолжительность сеанса составляет 20-30 минут.
- Этот вид массажа проводится на полу. Подходит для этого также жёсткий мат или татами. Ножные техники массажа оказывают воздействие на различные отделы позвоночника и крупных мышц.
- Нужно отметить, что для выполнения всех массажных приёмов необходимо наличие опоры. В качестве опоры массажист может использовать бамбуковую палку, брусья или кольца. Вес массажиста должен быть комфортным для клиента. Перед началом сеанса массажа клиент должен хорошо прогреться в хаммаме. Воздействие ногами на его тело осуществляется через простынку или полотенце. После окончания сеанса клиент должен отдохнуть или даже поспать некоторое время.

Массаж Клеопатры.

- также проводится в хаммаме, при этом применяются водоросли.
- Водоросли содержат большое количество различных витаминов, аминокислот, фитогормонов, минералов, солей и других полезных веществ. В турецкой бане человек потеет, все поры раскрываются.
- Затем массажист начинает втирать водоросли в кожу клиента. Это способствует увлажнению кожи, возвращает ей упругость, улучшает ее естественное строение. Такой вид массажа помогает также укрепить гидролипидную защитную пленку кожи, успокаивает ее. Подходит для любых типов кожи.
- Вместе с водорослями используются также различные виды фруктовых соков, растительных и ароматических масел. Данный массаж помогает избавиться от местных отеков и целлюлита, способствует выведению токсинов, уменьшает излишки жира на животе.



Турецкий массаж

ALOE VERA



- Этот массаж выполняется в турецкой бане или массажном салоне. Для него применяется смесь из меда и эссенции алоэ-вера. Он подходит для всех типов кожи. Витамины и минералы, содержащиеся в смеси, обладают омолаживающими свойствами. Алоэ-вера способствует увлажнению кожи, избавляет от небольших морщин. Особенно рекомендуется для защиты загара.



Показания

- Ревматические заболевания
- Боли в мышцах
- Остеохондроз
- Варикозные заболевания
- Целлюлит, лишний вес



Противопоказани я



- Гипертония, гипотония
- Возраст после 60 лет
- Острые воспалительные заболевания на коже

Спасибо за внимание!

