

Z uporabo masažne kroglice lahko izvajamo tudi klasično masažo, masažo dlani, stopal, hrbtenice, obraza, kratka pustimo domišljiji svojo pot... in uživajmo, saj vibracija minerala pripomore k še večji sprostitvi.

Za starogrške in starorimske zdravnike je bila masaža eno izmed najbolj pomembnih sredstev zdravljenja in lajšanja bolečin. V začetku 5.stoletja p.n.št. je oče medicine Hipokrat zapisal: "Zdravnik mora znati marsikaj, še zlasti pa drgniti, kajti z drgnjenjem lahko utrdimo razmajan sklep in razrahljamo utrdelega." V tradicionalnih kulturah, še zlasti na Vzhodu, se tudi danes zdi povsem samoumevno, da redna masaža koristi ljudem vseh starosti.

Klasična masaža

Klasične masaže je spretnost, ki se je lahko vsakdo nauči, saj je v bistvu nekaj, kar nagonsko počnemo vsi. Če smo utrujeni ali če se nas loteva glavobol, se gladimo po čelu, če hočemo potolažiti otroka, ga potrepeljamo po rami, prijatelja primemo za roko in boleče mesto samodejno podrgnemo.

Za utemeljitelja klasične masaže velja Šved Per Henerik Ling (1776-1839). Razvil je tehniko, ki jo danes imenujemo švedska masaža. V njej je združil svoje znanje o gimnastiki in fiziologiji ter kitajske, egipčanske, grške in rimske tehnike.

Klasična masaža je masaža celega telesa, kjer gre za sistematično obliko dotikanja, ki vzbuja ugodje in izboljšuje zdravje. Zajema masažne tehnike gladenja, gnetenja, vtiranja, udarjanja in tresenja. Učinki masaže so telesne in duševne narave. Z masažo izboljšujemo splošno počutje, vplivamo na kožo, skeletne mišice, krvni obtok, tok limfe, sklepe in obsklepne mišice, podkožno maščobno tkivo, živčni sistem in na duševno počutje.

Klasična masaža je na severu Evrope zelo priljubljena pri odpravljanju bolečin, pri nas pa je cenjena predvsem zaradi sproščujočega učinka, čeprav tudi zdravilnega ne gre zanemariti.

Ena izmed prednosti masaže je v tem, da jo je prav tako prijetno dajati kot prejemati. Dokazano je, da gladenje domače živali človeka sprošča in znižuje krvni tlak. Gladenje človeka ima enak učinek.