

Srovnání klasické masáže a Shiatsu

	Klasická masáž	Shiatsu
vznik	Švédsko(Peer Ling)	Japonsko
působení	mechanické působení	působení mechanické, emociální, psychologické a duchovní
technika hmatů	tření, roztírání a vytírání, hnětení, tepání a chvění	tlak, třesení, otáčení, poplácávání, škubání, zvedání, zaštipování, hnětení, válení a hlazení
způsob aplikace	ruce	prsty, palce, dlaně, lokty, kolena, chodidla
pomocné masážní prostř.	emulze, oleje, masti, krémy	-
příprava maséra	tělesná příprava, osobní hygiena, čistý bílý oděv	tělesná, duševní příprava, koncentrace, osobní hygiena, volný, pohodlný oděv
prostředí	teplá čistá místnost, stůl s prostěradlem	teplá čistá místnost, relaxační hudba, aromatická lampa, podložka na zemi, polštář
pacient	zahalen v prostěradle, odhalujeme pouze masírovanou oblast	volný bavlněný teplý oděv

Závěr

Tento abstrakt se zaměřuje na srovnání alternativního směru Shiatsu s Klasickou masáží. Zabývá se vznikem a vývojem masáže jako takové, s postupně se odlišujícími směry. Je zde popsán její význam, účinky a způsoby aplikace obou směrů, používané hmaty, jejich indikace a kontraindikace. Rozborem těchto faktorů se práce snaží nalézt jejich hlavní rozdíly.

Základním rozdílem, který určil jejich další rozvoj je zcela jistě místo vzniku. Zatímco Klasická masáž má své kořeny ve Švédsku, kde ji proslavil a dále šířil Peer Henryk Ling, Shiatsu vychází z východního lékařského učení a nachází své základy v Japonsku. Tyto dvě školy se vyvíjeli zcela samostatně, a proto zde nacházíme rozdíly v technikách hmatů, způsobu aplikace ,pomocných masážních prostředcích a mnoha dalších faktorů.

Vhodná kombinace obou způsobů může zlepšit celkový efekt masáže a podpořit tím ozdravný proces a regeneraci.