**Категории массажа**

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ МАССАЖ – Классический / шведский масляный массаж для снятия стресса и напряжения, а также для усиления кровообращения.

МЕДИЦИНСКИЙ И СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ – массаж глубоких тканей и другие передовые техники массажа для решения конкретных мышечных проблем и повышения гибкости и подвижности суставов.

SPA & WELLNESS МАССАЖ – мягкий и комфортный массаж с использованием средств и инструментов, вызывающих хорошее самочувствие и ощущение роскоши.

THAI YOGA MASSAGE – традиционный тайский массаж с использованием больших растяжек и мягкого давления для снятия напряжения и увеличения подвижности.

FREESTYLE MASSAGE – индивидуальное и творческое сочетание стилей, техник и технологий, призванное подарить клиенту и зрителям видео богатый и захватывающий опыт.

РАССЛАБЛЯЮЩИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ МАССАЖ

Классический / шведский масляный массаж для снятия стресса и общего напряжения, а также для усиления общего кровообращения. Это основа всего профессионального массажа, и она всегда должна быть центральной частью массажной процедуры.

**Цели**

Снижение стресса и общего напряжения с помощью мягкого массажа кожи, который уравновешивает гормональную систему и снижает активность нервной системы.

Усиление кровообращения и уменьшение мышечных болей/ригидности с помощью приемов динамического мышечного массажа.

Лечению подлежат основные части тела (спина, бедра, ноги, грудь, плечи, руки, шея).

**Обязательные техники**

Поглаживание (Effleurage)

Разминание/компрессия (петриссаж)

Эти приемы должны использоваться равномерно и составлять большую часть массажной процедуры.

**Другие методы**

Нежное трение, вибрация, мягкое растяжение.

**Примечание:**

Не допускаются жесткие жимы/триггерные точки или жесткие растяжки.

**Инструменты и продукты**

Инструменты не разрешены. Приемы должны выполняться кистями рук, предплечьями и/или локтями.

Массаж должен проводиться непосредственно на коже с использованием масла или нейтрального крема.

**Оценка**

Основное внимание во время процедуры должно быть направлено на поддержание устойчивого, ритмичного и расслабляющего потока, с надежной эргономикой и заботливым контактом с клиентом. Приветствуется хорошее разнообразие техник и плавные переходы между ними. Ни одна техника не должна быть болезненной или вызывать беспокойство у клиента.

МЕДИЦИНСКИЙ И СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

Это продвинутая категория для лечения конкретных проблем клиента. Наиболее частые проблемы возникают в плече и бедре, и терапевт должен продемонстрировать навыки в обеих областях.

**Цели**

В основном это лечение

плечевого и тазобедренного суставов

– не тратьте много времени на остальные части тела!

Проверьте диапазон подвижности, относительную силу и уровень боли в суставах и их мышцах. Повышение подвижности, гибкости и набора силы, а также уменьшение боли.

***Примечание****:* Клиент должен быть здоров. Мы хотим увидеть демонстрацию навыков, а не реальное лечение.

**Соответствующие методы**

Тесты на диапазон подвижности, относительную силу и уровень боли.

Массаж глубоких тканей, MET-стретчинг (мышечно-энергетические техники), лечение триггерных точек, позиционный релиз, растяжение-контррастяжение, миофасциальный релиз, Рольфинг/структурная интеграция, нейромышечные техники, мобилизация суставов.

***Примечание!*** Не тратьте много времени на effleurage и другие мягкие поглаживания кожи. Мы хотим увидеть терапевтические техники, характерные для медицинского и спортивного массажа.

**Инструменты и продукты**

Инструменты не разрешены. Приемы должны выполняться кистями рук, предплечьями и/или локтями.

Массаж должен проводиться непосредственно на коже. Можно использовать масло или нейтральный крем.

**Оценка**

Терапевт должен продемонстрировать глубокие и точные анатомические знания и хорошее разнообразие соответствующих методов и приемов лечения. Это должно сочетаться с комфортным обслуживанием клиентов, надежной эргономикой и ощущением потока и эффективности.

СПА И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ МАССАЖ

Мягкие и удобные продукты и инструменты, вызывающие хорошее самочувствие и ощущение роскоши. Это очень коммерческий вид массажа, который используется в спа-салонах.

**Цели**

Оздоровление и хорошее самочувствие – ключевой момент. После процедуры клиент должен чувствовать себя изнеженным, расслабленным, свежим и на высоте.

Должны быть обработаны основные части тела (минимум спина, ноги, ступни, руки и кисти). Лицо может быть включено, но оно не должно быть доминирующей частью.

**Соответствующие методы**

Все виды легкого массажа, выполняемого руками и/или предплечьями.

***Примечание:*** Необходимо также использовать инструменты и средства для спа.

**Инструменты и продукты**

Ручные (неэлектрические) инструменты, такие как горячие камни, другие камни, бамбуковые палочки и т.д.

***Примечание:*** Никакой акупунктуры, инъекций или других методов проникновения в кожу.

Всевозможные масла и кремы, скрабы для тела и другие мягко стимулирующие или расслабляющие средства.

***Примечание:*** Никаких кислотных или других химических пилингов.

**Оценка**

Процедура должна демонстрировать хорошее разнообразие соответствующих инструментов и продуктов в сочетании с классическими массажными техниками. Ценится плавность потока и заботливое отношение к клиенту, а также дизайн помещения, инструменты, рабочая одежда, личный стиль и т.д. Красота – это важно!

ТАЙСКИЙ ЙОГА-МАССАЖ

Тайский йога-массаж с использованием больших растяжек и мягкого давления для снятия напряжения и увеличения подвижности. Тайский массаж завоевывает уважение и популярность во всем мире, он включен в список нематериального культурного наследия ЮНЕСКО.

***Примечание***: В традиции тайского массажа существует несколько стилей. Мы делаем упор на плавный стиль, связанный с йогой, в отличие от “королевского” стиля, в котором используются жесткие, заостренные (и часто очень болезненные) надавливания.

**Цели**

Улучшение гибкости и подвижности, снижение мышечного напряжения, усиление кровообращения, уменьшение боли, стимуляция систем самовосстановления организма, балансировка энергетических потоков.

Традиционный тайский массаж – это программа для всего тела, поэтому все основные части тела (спина, бедра, ноги, ступни, плечи, руки, кисти, шея) должны быть включены в программу.

**Обязательные техники**

Клиент должен быть полностью одет в любое время.

Мобилизация всех крупных суставов.

Растяжка всех основных мышц.

Большие поверхностные нагрузки на все основные мышцы с использованием кистей, предплечий, локтей, коленей и/или стоп.

**Другие методы**

Не допускается глубокое и/или острое давление.

Не допускается “треск” и быстрые движения суставов (мануальные техники).

**Инструменты и продукты**

Инструменты и продукты запрещены.

**Оценка**

В процессе лечения следует уделять особое внимание надежной эргономике и эффективности движений, поскольку тайский массаж может быть довольно тяжелым для терапевта.

Плавный поток и переходы между должностями очень важны, так же как и высокая осведомленность и внимательность к клиентам.

Анатомическая точность и хорошая техника при перемещении клиента по различным позициям приветствуется.

ВОЛЬНЫЙ МАССАЖ

Индивидуальное и творческое сочетание стилей, техник и технологий, призванное подарить клиенту и зрителям видео богатый и захватывающий опыт.

Это самая сложная категория, поскольку терапевтам предоставляется полная свобода в проявлении своих навыков и стилей, а также в расширении границ массажной терапии. Мы хотим быть впечатлены!

**Цели**

Терапевтическая цель лечения полностью зависит от вас. Развлекательная ценность, креативность и личный стиль должны быть в центре внимания. Но не забывайте о клиенте! Расслабленный темп, плавное течение и забота о клиенте являются обязательными при выполнении массажа на высоком уровне.

**Обязательные техники**

Не стесняйтесь!

**Другие методы**

Все, что угодно!

**Инструменты и продукты**

Все инструменты (даже электрические) и продукты разрешены!

**Оценка**

Обработка должна быть визуально интересной и впечатляющей, а также содержать творческие способы использования техник или инструментов. Главное – продемонстрировать свой особый “фирменный массаж”. Конечно, это также должно быть приятным и ценным для клиента и иметь терапевтическое значение.

***Примечание:*** Следует обратить особое внимание на планировку и дизайн рабочего пространства, а также на личный стиль.