



Havajská masáž

Začíná vleže na břiše, masáží zadní části nohou, hýždí a následně zad a pak hlavy. Využívá se při ní hlavně masáž za pomoci předloktí, loktů, prstů a dlaní, kdy je velmi důležitá váha, těžiště [těla](#), ale i pohyb [nohou](#). Je vedena důslednými tahy, [tlaky](#) a hmaty na bázi velkých ploch.

Tak je dosaženo většího tepla i rychlejšího odblokování energetických toků v těle. I z tohoto důvodu je vhodná rovněž pro jedince s robustnější postavou a sportovce. Úplná podstata vychází z přirozeného rytmu celé masáže, kdy při pohledu na maséra jsou jeho pohyby a kroky hodně ladné a ne nepodobné tanci.

K masáži je nutná dobrá znalost fungování lidského těla, svalů a umístění vnitřních orgánů. Patří k velmi šetrným typům masáží jak pro masírovaného, tak pro maséra. Havajská masáž napomáhá uvolnění nejen energetických bloků, ale i ztuhlých svalů na těle a vnitřního napětí.

Mění se tahy i tlaky na tělo, dle jednotlivce a jeho obtíží, je mu přizpůsobená. Havajské masáži se říká též perla mezi masážemi, spolu s použitými vonnými oleji a tudíž [aromaterapií](#), je úžasným prožitkem.

Není u ní určen žádný systém, ten si vytváří každý masér sám na základě podstaty samotné masáže a potřeb masírovaného. Po dobře provedené masáži vzniká velmi příjemný pocit uvolnění a harmonie.

Přínos havajských masáží:

- Posiluje a vyrovnává krevní oběh.
- Uvolňuje ztuhlé svalstvo těla.
- Zbavuje organismus vnitřního napětí.
- Pomáhá správnému fungování lymfatického systému.
- Má velmi relaxační a hluboce uvolňující efekt.
- Odstraňuje únavu.
- Přispívá k [detoxikaci](#) lidského těla a celého organismu.
- Uvolňuje klouby a kloubní spoje.

Kdy není havajská masáž vhodná?

Havajská masáž je nevhodná

- pro těhotné
- při veškerých horečnatých nemocech, nachlazení, [chřipce](#) a angíně
- časně po operacích i při jakýchkoliv zánětlivých stavech, ranách, modřinách
- u křečových žil, kožních vyrážek a popálenin