

## Ataköy Spa Çeşitleri ve Teknikleri

Masaj bireylerin yaşam kalitesini yükselten bir terapidir. Ancak doğru eller aracılığı ile yapılması verimli sonuçların elde edilmesini sağlayacaktır. Alanında uzman ve tecrübeli **ataköy masaj salonu** hizmetleri ile kendinizi yenileyebilirsiniz. Masör insan vücudunu, masaj tekniklerini, anatomiye iyi bir şekilde analiz etmelidir. Bunun haricinde spanın bilinen faydalarına ulaşmak çok fazla söz konusu olmayacaktır. <https://www.mertermasajsalonu.gen.tr/atakoy-masaj-salonu/>

### Masaj Nedir?

Lenf ve dolaşım sistemleri, metabolizma, iç organlar, kaslar, deri altı dokusu ve deri; sinirsel ve mekanik yolla tedavi amaçlı uyarılmasına spa deniliyor. Çeşitli ovmalar ve darbeler ile bölgesel kan dolaşımı artırılıyor. Bu şekilde damarlar genişletilmekte ve dokulara daha fazla kan gelmektedir. Yumuşak dokular spa ile uyarılır. Sistemik manipülasyonlarla organizmalarda psikolojik ve fizyolojik etkiler oluşturulur. Vücutta su, elektrik ve el aracılığı ile tedavi yapılır. Bu şekilde rahatlama sağlanır. Bu alanda **ataköy masaj salonu** farklı spa çeşitleri ile fiziksel rahatlama ve ruhsal dinlenme sağlayacaktır.



## Masaj Çeşitleri

Farklı amaçlara yönelik olarak çok çeşitli masaj teknikleri bulunuyor.

- **İsveç masajı:** Yaşamın gündelik sıkıntılarından ve yorgunluklarından kurtulmak amacı ile genel bir gevşeme ve dinlenme sağlanır. Bu terapi de bireyin bulunduğu ortamdan keyif alması önemlidir. Bu teknikte masaj yağları kullanılır.

- **Spor Masajı:** Sportif etkinlikler öncesinde ve sonrasında bu spa uygulanmaktadır. Klasik masajdan farklı olarak bası miktarı, süre ve ritim değişiktir.

- **Aromaterapi masajı:** Bitki özlerinden elde edilen özel karışımlar kullanılarak uygulanır. Hareketler hafif ve temposu düşüktür. Dinlendirici, gevşetici ve rahatlatıcı özelliklere sahiptir

- **Thai Masajı:** Bası ve germe hareketlerinden oluşur. Yarı sert bir zeminde giyinik olarak yapılır. Özellikle **ataköy masaj salonu** terapisi ile spa sırasında bireyler rahatsızlık hissetse bile tedavi sonrasında ciddi bir rahatlama hissedilir.

## Spa Teknikleri

Her spanın türünün kendine ait bir tekniği bulunur. Bunlar tedavinin amacına uygun bir şekilde kullanıldığı alanlarda olumlu sonuçlar ortaya çıkarır. Bu teknikler arasında sıvazlama, yoğurma, dairesel baskı, avuç içi darbe, parmak dışı darbe, deride yürütme, titreme ve düze baskı bulunuyor. Bu alanda **Ataköy spa salonu** terapi metotları kişilere özel olarak seçilir. Ve genel bir rahatlama sağlamanın yanında bölgesel sorunlara karşı da ideal çözümler sunulur.