

12 kwietnia 2013



## W Morawicy otwierają drzwi... dla zdrowia

Policealna Szkoła Medyczna im. Hanny Chrzanowskiej w Morawicy organizuje Dni Otwarte, podczas których uczniowie kierunku technik masażysta będą mogli zaprezentować swoje umiejętności z zakresu masażu. Będzie można również skorzystać z porad kosmetologa oraz spróbować sił z kijkami nornic walking. – Wszystkich zainteresowanych zapraszamy do naszej szkoły w dniach 15,16,17 kwietnia – zachęca Renata Antos, dyrektor placówki. Podczas Dni Otwartych chętni będą mogli skorzystać z masażu klasycznego, gorącymi kamieniami, masażu bańką chińską, refleksorycznego lub wibracyjnego. Fizjoterapeuta będzie udzielał indywidualnych wskazówek na temat samodzielnej dbałości o kręgosłup, zaproponuje także zestawy ćwiczeń wzmacniających mięśnie kręgosłupa. Będzie także okazja do zadbania o swoją urodę korzystając z porad kosmetologa oraz sprawność fizyczną. W tym obszarze pomocą nam będzie służył instruktor nordic walking. Chętni będą mogli spróbować pomaszerować z kijkami. Osoby zainteresowane skorzystaniem z oferty proszone są o kontakt telefoniczny (41/311 4680) lub indywidualny w siedzibie Policealnej Szkoły Medycznej w Morawicy, ul. Kielecka 7.

Do skorzystania z ciekawej oferty placówki zachęca także mgr **Dorota Stróżyk**, nauczycielka Policealnej Szkoły Medycznej w Morawicy: Masaż gorącymi kamieniami to technika sięgająca pięciu tysięcy lat, stosowana w hinduskim systemie medycznym Ajurweda, którego założeniem jest holistyczne podejście do człowieka. Ten relaksacyjny zabieg łączy w sobie elementy akupresury, aromaterapii i termoterapii. Opiera się na teorii przepływu energii przez organizm, która jest niszczona przez negatywne emocje i przebyte schorzenia. Kamienie do masażu, pozyskuje się ze specjalnie wyselekcjonowanych obszarów o dużej aktywności wulkanicznej, a zarazem czystych ekologicznie np. Hawaje, Bali. Ich powierzchnia jest idealnie gładka, a zawarta w nich energia z głębin mórz, zbawienna dla naszego organizmu. Te wyjątkowe kamienie ze względu na skład : kwarc, biotyt (żelazo i magnez) i skwalen (sód, potas, wapń), mają działanie bakteriobójcze, przeciwgrzybiczne, zapobiegają chorobie niedokrwiennej serca, stymulują metabolizm, oczyszczają organizm. Kamienie bazaltowe w kolorze czarnym (podgrzewane) wykorzystywane w celu łagodzenia bólów mięśni, marmurowe , białe (chłodzone , np. w lodzie) używane w przeciążeniach i stanach zapalnych mięśni, a szlachetne (np. jaspis, ametyst, kwarc różowy, karneol) układane na cz akra - centrach

energetycznych. Masaż kamieniami poprawia elastyczność skóry, zmniejsza obrzęki i zastoje żyłne, regeneruje po wysiłku fizycznym, działa uspokajająco i odprężająco, łagodzi objawy stresu. Może być stosowany w stanach wyczerpania psychofizycznego, przy dolegliwościach bólowych mięśni, nadciśnieniu tętniczym, otyłości, bezsenności, migrenie, przy braku energii życiowej oraz w odnowie biologicznej.

Do masażu całego ciała potrzebnych jest zestaw 40-50 kamieni o różnej wielkości, które podgrzewa się w wodzie z dodatkiem olejków eterycznych, do temperatury 42-50°C. Czas trwania zabiegu to 50-90 minut, w zależności od wielkości masowanej powierzchni. Po zabiegu wstaniemy z nową energią do życia.

Nasze samopoczucie poprawi także marsz z kijkami, czyli popularny nordic walking. Jego zalety to przede wszystkim dostępność bez względu na wiek, wagę i wyjściowy poziom sprawności fizycznej, możliwość uprawiania o każdej porze roku i na każdym podłożu, kształtowanie prawidłowej postawy, poprawa koordynacji ruchowej, prewencja chorób sercowo-naczyniowych, metabolicznych, profilaktyka i leczenie nadwagi i otyłości, aktywizacja wszystkich grup mięśniowych, wyższy o 20 - 40% wydatek energetyczny w stosunku do zwykłego marszu (szybciej spalamy kalorie). Ponadto marsz z kijkami obniża poziom hormonów stresu, zmniejsza ryzyko osteoporozy. Ważny jest również aspekt towarzyski (przyjemniej maszerować w grupie) oraz turystyczno - poznawczy. Nordic walking zaleca się także przyszłym mamom, jeśli ciąża przebiega prawidłowo.

Uelastycznienie mięśni podczas spaceru zmniejsza obrzęki, zastoje żyłne oraz przygotowuje ciało do aktywnej akcji porodowej. Do uprawiania nordic walking potrzebny jest wygodny strój sportowy dopasowany do warunków atmosferycznych oraz para specjalistycznych kijków, których wysokość dobieramy indywidualnie.