

Masážní miska chodidel Kaash 1 kus



Tradiční masáž nohou pomocí misky Kaash a přepuštěného másla ghí je příjemným způsobem k relaxaci a uvolnění, v mnoha částech Indie se dokonce jedná o běžný rituál.

~~519,00 Kč~~

Prodejní cena se slevou

CENA (S DPH): 519,00 Kč

Sleva

[Ask a question about this product](#)

Výrobce [Maharishi Ayurveda](#)

Tradiční misková masáž nohou

Tradiční masáž nohou pomocí misky Kaash a přepuštěného másla ghí je příjemným způsobem k relaxaci a uvolnění, v mnoha částech Indie se dokonce jedná o běžný rituál.

Samotná ručně vyrobená miska připomíná svým vzhledem malou zpívající mísu a vejde se do jedné ruky. Díky hladkému povrchu je masáž velmi jemná, ideální pro zklidnění a uvolnění. Název Kaash odkazuje na spojení mědi a zinku - mosaz.

Masáž nohou pomocí misky Kaash můžete dělat v jakoukoliv denní dobu, ale díky relaxaci, která se s masáží pojí, ji doporučujeme provádět až večer před spaním, kdy podpoří klidný a hluboký spánek. Lze ji však použít také hned po návratu z práce pro uvolnění a zahnání stresu a navození příjemné nálady pro zbytek dne.

Jak na masáž pomocí misky Kaash?

Před samotnou masáží doporučujeme misku nechat malinko nahřát na topení nebo pod dekou, aby měla příjemnou teplotu. Nachystejte si ručník.

Vezměte si zhruba jednu čajovou lžičku ghí a trochu jej rozehřejte v dlaních, aby povolilo do tekutější konzistence. Poté jej rozetřete na masírovanou oblast. Pata bývá zpravidla nejsušší oblastí, pravděpodobně snese větší množství.

Pohodlně se usadte a položte nohu před sebe pokrčenou na přichystaný ručník.

Začněte miskou na spodní straně prstů na nohou jemnými krouživými pohyby ve směru hodinových ručiček. Jednou rukou držte prsty zepředu, abyste vytvořili mírný protitlak. Začněte na horní části palce a postupně masírujte každý prst. Poté se vraťte k palci a masírujte trochu níže - na klouby prstů. Opět každý prst zvlášť krouživými pohyby. Masáž by neměla bolet, ale pro stimulaci reflexních bodů je potřeba mírný tlak.

Poté pokračujte od vnitřní strany chodidla k vnější podél polštářků prstů. Ty snesou větší tlak, díky pevnější pokožce a hlouběji uloženým kostem. Masírujte po částech až k patě, vždy krouživými pohyby od středu směrem ven.

Přejděte k nártu. I zde používejte krouživé pohyby, ale velmi jemně směrem shora dolů. Pokud je váš nárt příliš citlivý, je lepší jej masírovat rukama.

Na závěr znovu masírujte měkkou část chodidla malými i velkými kruhy.

Po masáži se může objevit lehké ztmavnutí pokožky. To samo odezní a čím častěji budete masírovat, tím méně se to bude objevovat. Jedná se o přirozenou a neškodnou reakci těla. Ājurvéda a masážní miska

V rámci ājurvédy se jedná o jednu z mnoha technik péče o sebe samé. Často se také používá triphala ghí - směs ghí a prášku z amalaki, haritaki a bibhitaki, které tvoří tridóšickou kombinaci pro celkovou harmonizaci.

Upozornění: Uchovávejte mimo dosah dětí. Jedná se o ručně vyráběný produkt, mohou se tam objevit mírné nedokonalosti, které však nejsou na závadu.
