1, NYÚJTÓMASSZÁZS (Rolling vagy streching)
Ez a masszázsfajta fel-le tolja a hátizomzatot a gerincoszlop mellett kihúzást színlelve. Alkalmazásával előkészítjük a hátat egy erőteljesebb, behatóbb masszázsra. Megnyújtjuk a gerincoszlop közelében lévő izmokat, tehermentesítjük a porckorongokat. Csökkenti az izomzat merevségét és a fáradtságot.

2, GYÚRÓMASSZÁZS (kneading)
A görgők körkörös mozdulattal haladnak végig a gerincoszlop két oldalán. Oldják a letapadt izmokat, izomgörcsöket, izomcsomókat. A letapadások következtében elnyomott hajszálerek felszabadulnak, javul a vérkeringés, a vérbőség és hő hatására enyhül a fájdalom. Elősegíti a kiválasztódást, az ártalmas és mérgező anyagok eltávolítását a szervezetből. Az izomszövetek nehéz munkája révén létrejött tejsavtelitettség csökken, ellazulnak a fáradt izmok, megszűnik a görcs és a fájdalom. Nő a szervezet oxigénellátása, javul az energiaszint, erősödik az immunrendszer.

3, ÜTÖGETŐMASSZÁZS (Tapping)
A masszázsgörgők gyors, ütögető impulzusokkal segítik a kellemes ellazulást, feszessé téve a szöveteket és a szalagokat. Az ütőmasszázs lazítja az izmokat, javítja a vérkeringést. A sebesség fokozásával még hatékonyabbá válik a kezelés.

4, LÉGMASSZÁZS (air)
A levegőnyomás megkönnyíti a vér visszafelé áramlását. Elősegíti a méregtelenítést: megmozgatja a testnedveket és segíti a nyirokáramlást, amit egyébként csak fizikai tevékenységgel lehet aktiválni. Mobilizálódnak a zsírdepók, csökken a cellulit (narancsbőr) is. Gyorsítjuk a vér áramlását, növeljük a sejtek oxigénellátását, ami megtisztítja a belső érfalakat és növeli az erek rugalmasságát.

5, VIBRÁCIÓ
Gyors rezgésekkel stimulálja a vérkeringést, felmelegíti a testtájékot. Segít a tudatalatti stresszes állapot megszüntetésében, lazábbá válik az izomzat. Jó hatással van a veseműködésre. Visszeres lábra is alkalmazható.

6, SHIATSU MASSZÁZS
A gerincoszlop mentén lévő akupresszúrás pontokat olyan összetett masszázstechnikával ingerli, amely nem csak hosszanti gerincirányú masszírozást végez, hanem keresztirányú izomstimuláció segítségével éri el a shiatsu kézi technikájához megtévesztően hasonló masszázsélményt. Biztosítja a folyamatos energiaáramlást a meridiánokon, oldja a blokkokat, így megelőzhető a belső szervek megbetegedése.

7, SVÉDMASSZÁZS

Henrich Pehr Ling svéd vívó által kidolgozott masszázstechnika, amely az egész testet átmasszírozza. Öt alapfogás kombinációjából és kimozgatásokból áll: lágy, körkörös simogató, gyúró, rezegtető, dörzsölő mozdulatok. Fokozza az éberséget, gyorsítja a sérülések és a stressz utáni regenerációt. A mozdulatok erősek, mélyen olykor a csontokig hatnak a szövetekre. A masszázs nem a nyirokáramlással azonos, hanem ellenkező irányban történik. Hasonlít a kötőszövetmasszázsra, egyesítve a hosszú simogató és a körkörös mozdulatokat. Élettani hatását tekintve relaxáló, feszültségoldó, fájdalomcsökkentő, vérnyomás kiegyenlítő, immunstimuláló, kiegyensúlyozó, frissítő és aktiváló.