

Kasulik kirjandus massööri professionaalseks arenguks

1. Christopher S. Mackay – The History of the Human Body

Annab laia ajaloolise perspektiivi inimkeha arengust ja kohanemisest. Aitab mõista, miks keha on selline nagu ta on, ning seostada seda tänapäeva tööga.

2. Bessel van der Kolk – The Body Keeps the Score

Klassikaline teos trauma ja keha seostest. Toob esile, kuidas psüühiline trauma talletub kehas ning miks turvaline terapeutiline suhe on nii oluline.

3. Norman Doidge – The Brain's Way of Healing

Inspireeriv raamat aju neuroplastilisusest. Näitab, kuidas närvisüsteem suudab taastuda ja kohaneda – väärtuslik teadmispagas massöörile, kes töötab inimestega, kellel on kroonilised vaevused.

4. Gunnar Männik – Ülekoormusvigastused

Süsteemne ja praktiline käsitus sellest, kuidas ülekoormus mõjutab lihaseid, liigeseid ja sidekude. Väga oluline massööridele, et mõista nii klientide vigastusi kui ka enda tööergonoomikat ja ennetust.

5. Andrew Biel – Trail Guide to the Body

Väga praktiline, piltidega ja kergesti arusaadav anatoomia atlas+töövihik, sobib suurepäraselt lihaste ja luude paiknemise õppimiseks ja üldiseks inimkeha anatoomia arusaamiseks.