

Tipologie di Massaggi

Prima di una seduta, chi deve sottoporsi a un massaggio deve informare il massaggiatore delle proprie condizioni fisiche; è bene informarlo per esempio, se si soffre di qualche disturbo cronico, se si è subito un intervento di recente, se negli ultimi tempi si è stati sottoposti ad ingessature. In generale, qualsiasi dettaglio, che influenzi il proprio stato di salute, può essere di aiuto: per la personalizzazione del trattamento, per indicargli le zone che hanno un bisogno maggiore considerazione e affinché il professionista metta in atto tutte le cautele necessarie al caso specifico.

MASSAGGIO AMMÀ

Cos'è e come funziona.

È un massaggio olistico, che da sempre praticato in Italia senza nomi distintivi o risalto particolare, se non per essere indicato come massaggio distrettuale di cranio-schiena-spalle e delle braccia-mani. Dal nome cinese An Mo (calmare con il tocco), è praticato in Giappone da 1300 anni e in Cina da 5000 anni. Utilizza la rete dei meridiani energetici superiori, stimola il sistema nervoso e circolatorio, ridistribuendo l'energia in tutto il corpo. È efficace e veloce: in pratica attraverso la manipolazione di punti specifici, con differenti tecniche e movimenti della mano, dell'avambraccio e del polso, si stimola il sistema nervoso e circolatorio, ridistribuendo l'energia (per gli orientali detta Qi o Ki) in tutto il corpo. Questo stile particolare di trattamento o massaggio interviene sulle spalle, sulla schiena, sulle mani e sulla testa, attraverso gli abiti. Può essere fatto in qualsiasi momento, in qualsiasi luogo ed a chiunque, indipendentemente dalla sua corporatura, dalla sua età e dal suo sesso.

Si pratica su una sedia concepita appositamente per questo genere di massaggio; in mancanza, anche su una qualsiasi sedia.

Per chi è indicato?

In Francia, Inghilterra, USA e ora anche in Italia, è praticato nei luoghi di lavoro, nelle aziende, negli uffici per il relax dei funzionari e dei dipendenti; dato il tempo necessario (15 minuti) consente di offrire un servizio ai dirigenti e lavoratori, in quanto li ristora e li rigenera; produce anche un vantaggio riflesso per l'azienda, favorendo benessere ed un grado ottimale di attenzione ed efficienza nel lavoratore, per il resto della giornata.

È offerto dalle aziende come attrazione in concomitanza di meeting, manifestazioni, fiere ed ogni altro evento che necessiti di un'attrazione piacevole e di sicuro effetto.

Per la sua praticità, lo si può praticare negli aeroporti, nei bar, nei centri estetici e di bellezza, nelle sale di attesa di palestre, nei giardini pubblici, sulle navi, sulle spiagge, nei supermercati e in qualunque posto di passaggio.

L'intenzione del massaggio seduto Ammà, è di rendere il tocco Energizzante e Riarmonizzante accessibile a tutti coloro che sono di fretta o non hanno molto tempo a disposizione per un massaggio canonico.

MASSAGGIO SEDUTO

Il Massaggio Seduto, da sempre nella civiltà contadina italiana, era praticato dalle massaie al rientro dai campi dei mariti e dei figli; venne codificato nella sua forma su sedia ergonomica, negli Stati Uniti all'inizio degli anni ottanta. In realtà le sue origini sono molto più lontane nel tempo e nella forma attuale si basa sul massaggio Ammà (Calmare con le mani) nato in Giappone più di mille anni fa. È ideale per eliminare lo stress e sciogliere i punti di tensione di collo, spalle e schiena. Dura circa un quarto d'ora e si fa vestiti, stando comodamente seduti su un'apposita sedia ergonomica trasportabile. Antistress efficace, rilassa e restituisce vitalità. È praticabile ovunque, anche in spazi ristretti. Nella forma orientale, è un un massaggio basato sulle tecniche da cui prendono origine lo Shiatsu e l'agopuntura. Agisce sui meridiani dell'agopuntura, attivando la circolazione di energia, e restituisce tono e vitalità lasciando a fine massaggio una piacevole sensazione di benessere e di riposo in un solo quarto d'ora.

Gli effetti prodotti dal Massaggio Seduto:

1. Riduce lo stress e la stanchezza
2. Diminuisce la tensione muscolare e i dolori lombari
3. Attiva la circolazione
4. Restituisce energie e vitalità
5. Rilassa ed è piacevole

È rapido ed economico: trova facilmente posto anche nell'agenda del manager più impegnato, sostituendo con efficacia altri massaggi più lunghi che non si ha mai il tempo di fare. La breve durata permette anche di praticare prezzi molto convenienti rispetto ad altri tipi di massaggi. Non serve una sala da massaggio od un laboratorio, bastano due metri quadri di spazio. **Resti completamente vestito.** Non ci si spoglia e non si usa alcun olio o crema.

MASSAGGIO AYURVEDICO

Massaggio indiano, riequilibrante, antistress, migliora il sonno. Questo tipo di massaggio nasce in India, e fa parte di una precisa filosofia di vita dove le forze, gli elementi e l'essere hanno una importanza grandissima; tutto si gioca sulla prevalenza o sull'equilibrio. In linea di massima, le tecniche di massaggio ayurvedico, attivando il metabolismo o migliorandolo, prevengono o rallentano i processi di invecchiamento, aiutano l'individuo a superare la fatica fisica e mentale, migliorano il funzionamento fisiologico dell'organismo, favoriscono la longevità, consentono di migliorare la qualità del sonno e promuove il benessere psico-fisico.

Il valore aggiunto, più che in altri massaggi, è caratterizzato dal rapporto tra l'operatore ed il soggetto che ne trae beneficio. Il corpo del soggetto viene massaggiato per molto tempo fino ad ottenere un vero e proprio effetto benefico sugli organi interni. Per rendere poi più efficace e penetrante il massaggio, vengono impiegati oli (sesamo, olivo, senape o più modernamente olio di mandorle, jojoba o borragine) secondo necessità, perché anche questo "mezzo tecnico" assume valore coadiuvante per la buona riuscita della pratica. Questo tipo di massaggio è particolarmente indicato contro i disturbi nervosi. Non ha controindicazioni. Depura l'organismo, previene e corregge disturbi del sonno.

Ayurveda significa "Scienza della vita"

La medicina ayurvedica, nata in India circa 3000 anni fa, si basa su una concezione "olistica" dell'uomo, che considera il corpo inscindibile dalla mente. Buone abitudini di vita, un'alimentazione sana ed il massaggio (visto come l'equivalente di pratiche di "chirurgia" esercitate simbolicamente con le mani sui "punti marma") sono ritenute fondamentali per la prevenzione delle malattie.

Il massaggio ayurvedico di antichissime origini ha le sue regole in antichi testi che costituiscono la base della medicina ayurvedica: la Sushruta e la Charaka Samhita. Il suo scopo è ripristinare l'equilibrio dell'organismo e di mantenere la salute fisica e mentale; da sempre considerato un ottimo strumento per combattere lo stress, è un valido aiuto per la cura delle malattie, preserva le aree vitali del corpo (chiamate MARMA), mantenendole in ottime condizioni e come tutti i massaggi ha effetti di potenziamento sulle difese naturali.

Il massaggio ayurvedico si avvale anche della "riflessologia plantare", secondo questa tecnica, ogni punto della pianta del piede è collegato, tramite una terminazione nervosa, agli organi del corpo umano. Maneggiando in modo adeguato i punti esatti della pianta del piede si ottiene di riflesso, un massaggio della zona corrispondente del corpo, permettendo l'intervento anche su aree non raggiungibili manualmente, come per esempio gli organi interni.

Elenchiamo di seguito le più importanti proprietà di questa antichissima arte di massaggio:

- attivazione della circolazione sanguigna e linfatica, con un più facile nutrimento di tutti i tessuti;
- azione benefica sulla colonna vertebrale;
- effetti tonici sui muscoli;
- conseguenze positive sullo stato psicologico della persona;
- riequilibrio dei livelli ormonali;
- miglioramento dell'interscambio dei fluidi corporei con una più semplice eliminazione delle tossine;
- concreta azione sul sistema nervoso (è in grado di calmare o stimolare i nervi attraverso l'uso di tecniche diverse, è ottimo, quindi, per tutti i disturbi legati a tensione, ansia e nervosismo);
- azioni positive su insonnia, emicrania, stanchezza e digestione;
- efficace nelle slogature, contratture, distorsioni, tendiniti, stiramenti muscolari, edemi degli arti e crampi;
- effetti benefici per le donne in gravidanza (aiuta per il mal di schiena e per la circolazione).

Il massaggio ayurvedico come tutti i massaggi, è controindicato quando un dolore o un'infiammazione è in fase acuta (in caso di strappi o distorsioni importanti si deve aspettare da ventiquattro a quarantotto ore prima di massaggiare la zona traumatizzata, per lasciare all'infiammazione il tempo di ridursi). Se si soffre di ipertensione o problemi di cuore il massaggio potrebbe essere indicato, ma è meglio prima consultare il medico; lo stesso vale in caso di flebiti o problemi circolatori particolarmente seri.



MASSAGGIO BIOENERGETICO

Scioglie le tensioni, ossigena, rivitalizza e tonifica; ogni operatore ha personalizzato una pratica che viene apprezzata dai suoi clienti. Successione articolata e composta dei movimenti base.

MASSAGGIO CINESE

Ogni operatore ha personalizzato una pratica che viene apprezzata dai suoi clienti. Successione articolata e composta dei movimenti base con applicazioni di trazioni e stretching in modo leggero e delicato. Il massaggio cinese è efficace nelle rigidità dovute ad artrite, periartrite, sciatica, ernia del disco e atrofia muscolare.

È utile contro i disturbi nervosi, migliora la circolazione e rende più elastiche le articolazioni.

Lo scopo essenziale di questa tecnica è quello di sbloccare i meridiani nel caso risultino ostruiti e di permettere la circolazione dell'energia, del sangue e della linfa.



MASSAGGIO CHIROPRACTICO

Agisce sulla colonna vertebrale, con sfioramenti o digitopressioni calibrate leggere o secondo necessità; ogni operatore ha personalizzato una pratica che viene apprezzata dai suoi clienti. È praticato dal medico chirurgo specializzato o da fisioterapista sotto indirizzo e controllo medico.

MASSAGGIO CRANIALE

Ogni operatore ha personalizzato una pratica che viene apprezzata dai suoi clienti. Successione articolata e composta dei movimenti base dei polpastrelli. È una tecnica di massaggio finalizzata a sciogliere la tensione cervicale, delle spalle, del cranio e del muscolo facciale. È consigliato a tutti coloro che passano la maggior parte della giornata seduti e in ambienti chiusi e che soffrono di quei disturbi quali emicranie e disturbi cervicali.



MASSAGGIO CLASSICO

È considerato per un trattamento estetico generico. Ogni operatore ha personalizzato una pratica che viene apprezzata dai suoi clienti. Successione articolata e composta dei movimenti base. Va incontro a tutte le necessità soggettive, secondo personalizzazione concordata; può aiutare in una cura dimagrante, favorendo la circolazione o semplicemente lo stato di benessere. La sequenza base prevede movimenti di modellamento, frizione, sfioramento, rotazione, pressioni, pizzicamenti, leggere percussioni, vibrazioni, con tutta la mano o solo con le dita.



MASSAGGIO ANTISTRESS

Ogni operatore ha personalizzato una pratica che viene apprezzata dai suoi clienti. Successione articolata e composta dei movimenti base. Può avvalersi del peso della persona sottoposta o del massaggiatore, con movimenti avvolgenti o rotatori, piegamenti e stiramenti.

MASSAGGIO DEFATICANTE

Un massaggio molto efficace che coinvolge tutto il corpo che viene eseguito attraverso peeling con una miscela di sali, cui segue un ulteriore massaggio con particolari creme nutrienti, idratanti e ammorbidenti. Questa pratica è indispensabile per chi vuole poi sottoporsi a trattamento dimagrante e disintossicante dal momento che da un lato prepara il corpo eliminando le cellule morte della pelle, dall'altro facilita l'apporto delle creme che sono utilizzate nel trattamento. Ogni operatore ha personalizzato una pratica che viene apprezzata dai suoi clienti. Successione articolata e composta dei movimenti base.



MASSAGGIO DISTRETTUALE

Massaggio locale su una parte del corpo che il richiedente indica come più bisognosa di cure. Ogni operatore ha personalizzato una pratica che viene apprezzata dai suoi clienti. Successione articolata e composta dei movimenti base.

MASSAGGIO AL VISO

Un trattamento che si può anche fare da soli, per riattivare la circolazione, migliorare il colorito, prevenire le rughe e ottimizzare la pelle per i trattamenti cosmetici. Con dei facili movimenti si può dare alla pelle luminosità, colore e levigatezza. Il massaggio può essere fatto in qualsiasi momento della giornata, la pelle deve essere perfettamente pulita con detergente e tonico, in modo da assorbire meglio i principi nutritivi presenti nelle creme od oli impiegati. Se si vuole rigenerare i tessuti ed attenuare i segni di espressione o del tempo, invece di una crema idratante si deve utilizzare una crema anti-rughe; per agire in zone come il contorno occhi od intorno alle labbra, si devono usare prodotti specifici. Il massaggio, se praticato prima di uscire, toglie i segni della stanchezza e fa apparire il viso più fresco e luminoso.

MASSAGGIO AL COLLO

Un trattamento che si può anche fare da soli, per prevenire le rughe; applicate la crema sulle mani e poi stendetela sul collo con leggeri movimenti continui e discendenti che partono dal mento fino ad arrivare al décolleté. Staccate le mani quando arrivate alla base del collo; in caso di cedimenti o rilassamenti, massaggiate la pelle con movimenti circolari in modo deciso per stimolare la circolazione; in caso di rughe, fatele scorrere tra pollice e indice, poi stiratele: il movimento deve essere eseguito dal centro verso l'esterno, seguendo la lunghezza della ruga.

MASSAGGIO NASO E GUANCE

Prima di cominciare il massaggio, umettando bene le mani, è importante stendere un po' di crema al centro delle guance e ai lati del naso. Con movimenti dalla punta fino all'attaccatura delle sopracciglia, massaggiate il dorso del naso; con i polpastrelli ai lati del naso, massaggiate con movimenti circolari verso l'esterno, ripetendo le stesse mosse per le guance; applicate un altro po' di crema sulle guance, appoggiate gli indici paralleli ai lati del naso, e fateli scivolare lentamente verso le tempie, passando per gli zigomi, fino ad arrivare ai lobi delle orecchie.

MASSAGGIO FRONTE

Iniziate il massaggio stendendo una dose di crema ed umettando bene le mani. Frizionate, con le punte delle dita, la fronte, dalle sopracciglia, fino all'attaccatura dei capelli; con la punta dell'indice, disegnatte delle piccole virgole perpendicolari alle rughe frontali, sulla fronte e alla radice dei capelli; successivamente, partendo dal centro della fronte, eseguite degli stiramenti verso le tempie per rilassare la pelle.

MASSAGGIO CONTORNO OCCHI

Prima di tutto va detto che la zona del contorno occhi è molto delicata e che quindi il massaggio deve avvenire con movimenti leggerissimi. Con cura "strizzate leggermente" le sopracciglia tra il pollice e l'indice, accompagnandole nel loro corso dal centro verso l'esterno del viso; applicate un po' di crema, e picchiate con la punta dell'anulare, descrivendo movimenti circolari, partendo dall'angolo interno della palpebra superiore, fino all'angolo interno della palpebra inferiore; soffermatevi sulle zone più a rischio, le tempie e l'angolo esterno del collo, picchiettando un po' di più per tonificare la pelle e distendere le eventuali rughe; attenuate borse, gonfiori e occhiaie con leggere pressioni con la punta dell'indice nella zone della palpebra inferiore, con movimenti dall'interno dell'occhio a quello esterno.

MASSAGGIO BOCCA

Con la crema spalmata sulle labbra, tirate leggermente gli angoli della bocca per 3 o 4 volte. Umettate bene i polpastrelli. Massaggiate il contorno della bocca, dal centro verso l'esterno, con la punta dei polpastrelli; soffermatevi con leggerezza sulla battuta delle labbra e sulla zona di contorno al profilo; per quanto riguarda il prodotto, impiegate un prodotto specifico per il contorno labbra.

MASSAGGIO VISO E TESTA

Viso e Testa sono il nostro biglietto da visita e spesso diventano anche la parte del corpo che meglio evidenzia stress e stanchezza. Occhi e bocca in caso di ansie e dolori tendono ad assorbirne i difetti contraendosi e favorendo un prematuro invecchiamento del viso. Il massaggio può restituire sensazioni di leggerezza e serenità, ridonando al viso un colorito sano e lucente. Sul cuoio capelluto il movimento lento e profondo rilassa totalmente, eliminando il più delle volte mal di testa e ansie. Posizione: sono consigliabili sia quella supina che da seduto. Massaggio: Si parte da un lieve sfioramento alla base del collo in direzione del mento, e si prosegue lungo tutto il viso. Sulla fronte, in particolare, si possono esercitare leggere pressioni con le dita spostandole dal centro verso le tempie. Per massaggiare il cuoio capelluto si può distendere la mano sulla testa facendo scivolare le dita nei capelli, e, con la punta di queste, si descrivono piccoli cerchi sul cranio. La conclusione può essere affidata ad entrambi i palmi delle mani perché "accarezzino" in profondità zone più ampie della cute.

MASSAGGIO COLLO E SPALLE

Una cattiva posizione durante la guida o, più comunemente, stando seduti alla scrivania davanti ad un computer o per studiare, porta ad un irrigidimento e alla tensione dei muscoli di spalle e collo. Uno stile di vita sedentario e lo scarso esercizio fisico completano l'opera. Le spalle, soprattutto, rientrano tra le parti del corpo meno curate, dove influiscono anche gli aspetti psicologici come ansie e frustrazioni. Il massaggio si rivela dunque essenziale, per sciogliere queste tensioni e trasmettere serenità. Posizione: sia la posizione sdraiata sulla schiena con un cuscino o un piccolo asciugamano arrotolato sotto la testa, che quella prona con la fronte appoggiata sulle mani e un cuscino sotto l'addome possono andare bene. Se gradito si può considerare anche la posizione da seduti. La posizione deve essere scelta in base al tipo di massaggio che si decide di applicare. Massaggio: per rilasciare i muscoli contratti, impastare la muscolatura alla cima delle spalle, usando entrambe le mani su un lato, per poi strizzare e lasciare alternatamente. Si può proseguire appoggiando le mani con le dita sulla schiena (i pollici sulla parte anteriore della spalla, rivolti in direzione dei piedi) e massaggiando verso l'esterno fin sopra l'articolazione del braccio. Il movimento continua, dopo aver invertito le mani (saranno le dita a trovarsi sulla parte anteriore della spalla) sino a scivolare sul collo dove si può utilizzare lo sfioramento.

MASSAGGIO BRACCIA E MANI

Sono tra le parti più attive e utilizzate del nostro corpo. Soprattutto le mani si usano per qualsiasi azione, per cui è facile che si presentino rigide e stanche. Sono sempre le mani ad essere più colpite da una cattiva circolazione: l'effetto immediato è che diventano fredde. Il segreto di un buon massaggio alle mani è di fare movimenti più piccoli senza trascurare i dettagli. Il massaggio agli arti superiori consente di rilassare sia spalle che braccia e, spesso, di vincere mal di testa, dolori alla schiena e al collo. In questi casi, e per i dolori collegati ad attività sportive, è comunque meglio rivolgersi ad un fisioterapista o ad un osteopata. Posizione: per quanto riguarda il massaggio alle **mani**, non essendoci nessuna necessità di svestirsi, può essere effettuato ovunque; meglio, in ogni caso, rispettare sempre poche ed elementari regole necessarie per la preparazione. Per le braccia, invece, la posizione consigliata è quella supina, possibilmente tenendo sollevata la testa e le ginocchia, appoggiandole su di un cuscino o un asciugamano arrotolato. Massaggio: per le **braccia** si può cominciare con uno sfregamento dalla parte esterna fino alla zona spalla, per poi continuare verso il basso lungo la zona interna del braccio verso il polso. Successivamente si procede, attraverso una pressione moderata, a frizionare il braccio in direzione polso-spalla. Dal momento che è più facile che sia la zona dell'avambraccio ad essere in tensione, si può utilizzare la tecnica dell'impastamento, lavorando dal polso al gomito e scivolando, poi, indietro per ricominciare. Spesso anche il gomito trae benefici dai massaggi effettuati attraverso lievi pressioni in movimenti circolari; è però opportuno usare molto olio perché questa zona tende ad essere piuttosto secca. Volendo le mani possono essere massaggiate grazie allo sfioramento con movimenti circolari e allo stiramento alternato di un lato della mano. Non si devono dimenticare i massaggi alle singole dita, passando prima delicatamente, dalla punta alla nocca e poi con pressioni circolari intorno ad ogni articolazione, facendo ruotare il dito in ogni direzione.

MASSAGGIO ADDOME e TORACE

Tale massaggio conferisce benefici a organi interessati alla digestione ed alla respirazione. Nel primo caso il massaggio addominale contribuisce all'aumento dell'afflusso sanguigno ed all'eliminazione delle tossine con il miglior transito intestinale; per il secondo punto, il massaggio è utile sia per mantenere la salute dell'apparato respiratorio che per aumentarne la resistenza e la ventilazione. Altri lati positivi sono: calmare i nervi e stimolare il sistema digestivo, contribuire a sciogliere i depositi grassi dalla parete addominale. Posizione: è consigliata quella supina con un piccolo cuscino o un asciugamano arrotolato sotto la testa. Massaggio: i primi movimenti su addome e petto devono essere particolarmente lievi. Il massaggio è lento, le mani devono essere appoggiate vicine verso il basso dell'addome e le dita rivolte verso il collo: si massaggia sulle costole mantenendo una pressione costante, poi si spostano le mani verso i lati e si ridiscende. Anche per l'addome è ottima la tecnica dell'impastamento applicata partendo da un'anca fino all'altra. Si può concludere con lo sfioramento, che ha un effetto calmante, massaggiando con le mani ai lati della vita fino alla zona intorno all'ombelico.

Attenzione ai movimenti praticati ed all'intensità applicata sull'addome: questa parte del corpo è molto sensibile ed i muscoli si contraggono più facilmente.

È opportuno, inoltre, non procedere al massaggio immediatamente dopo il pasto.

Sfioramento e impastamento sono ottimi anche per il massaggio al torace con una particolare attenzione se il massaggiato è una donna: in questo caso occorre esercitare una pressione minore e procedere dal centro alle spalle, evitando i seni.

MASSAGGIO GAMBE

Posizione: la posizione consigliata è la medesima richiesta per il massaggio alla schiena, ma è possibile anche stendersi supinamente. Massaggio: sfioramenti lunghi che arrivano all'altezza delle natiche e pressioni più lievi, nella fase di ritorno, aiutano a spalmare l'olio lungo tutta la gamba. Il massaggio può cominciare attraverso una pressione delicata che asseconi con le mani il polpaccio, le dita orientate in direzione opposta. Le mani devono scivolare sulla gamba, senza fare pressioni sulla parte posteriore del ginocchio. Anche per il polpaccio è ottima la tecnica dell'impastamento. È comunque opportuno non eseguire il massaggio in questa parte del corpo se il paziente è affetto da problemi cardiaci o da disturbi minori come le vene varicose. Per massaggiare la **parte posteriore** della coscia vi si possono appoggiare i palmi delle mani spingendoli in direzione opposta (destra verso l'interno, sinistra verso l'esterno) e esercitando pressioni energiche fino ad ottenere una torsione dei muscoli. I movimenti devono essere ripetuti anche per il ritorno, in modo che le mani si trovino alla posizione di partenza. La **parte anteriore** della coscia può essere massaggiata con la tecnica dello sfioramento e con quella dell'impastamento, dal momento che le cosce sopportano anche movimenti decisi. È possibile, dunque, lavorare con forza sulla **parte esterna**, dove i muscoli sono larghi e più dolcemente su quella interna.

MASSAGGIO PIEDI

Spesso i piedi fanno male per la stanchezza, e la fatica, oppure per problemi di circolazione: non è raro, infatti, sentirsi le estremità fredde. A questo proposito, niente, forse, è più rilassante di un buon massaggio, grazie al quale l'intero organismo sembra rinascere.

Del resto, la pianta del piede contiene migliaia di terminazioni nervose che, opportunamente stimolate, contribuiscono a rinvigorire il corpo. Posizione: è consigliabile la posizione supina, il calcagno del piede deve restare a contatto del cuscino. È meglio utilizzare una modica quantità di olio per evitare che le dita, scivolando troppo, provochino il solletico.

Massaggio: un leggero massaggio per riscaldare il piede è un ottimo inizio.

Si può, quindi, passare alla pressione sulla pianta, - premendo con il pollice sia sull'avampiede che su una linea al centro - e allo sfioramento della stessa. Un ulteriore piacevole massaggio consiste nell'appoggiare le mani intorno alla caviglia e al calcagno, stringendo le dita sul collo e i pollici sotto la pianta: le mani vanno fatte scivolare verso le dita del piede, dove la pressione viene interrotta, per poi riprendere dalla caviglia.

MASSAGGIO SCHIENA

È abbastanza comune soffrire di dolori alla schiena, anche se, spesso, non se ne conoscono le cause. Del resto la regione dorsale è quella che più tende a subire la stanchezza e a fare male. La schiena è la parte più muscolosa del nostro tronco ed ha la funzione di caricare il peso; il mal di schiena si diffonde sia fra le spalle, che nella parte inferiore e, di solito, le fitte alla colonna vertebrale si attribuiscono a posizioni scorrette, al peso eccessivo, allo stress.

Dunque, è normale per molte persone, al termine di una giornata faticosa, avvertire disturbi di rigidità alla base del collo e di difficoltà nei movimenti della schiena. A risentire immediatamente di questo stato di tensione, è il trapezio, il muscolo che si trova alla base del cranio. Ma se da un lato la regione dorsale è quella più colpita dall'affaticamento, dall'altro è sempre sulla schiena che gli effetti rilassanti di un buon massaggio si sentono maggiormente.

Posizione: è consigliata quella prona, con la testa rivolta da un lato e le braccia raccolte intorno alla testa o abbandonate lungo i fianchi. È utile stendere sotto l'addome un asciugamano arrotolato o un piccolo cuscino, lo stesso anche sotto le caviglie.

Massaggio: si può cominciare con la tecnica dello sfioramento sui muscoli posti ai lati della colonna vertebrale, facendo avanzare le mani mantenendo le dita in direzione della stessa. Una volta terminato il movimento è da ripetere, questa volta partendo dalla base della colonna e con le dita rivolte verso l'esterno. Lo sfioramento stimola la circolazione, scalda la zona trattata e consente di spalmare ulteriormente l'olio. Successivamente si continua il trattamento applicando una frizione circolare all'osso sacro e si passa, poi, all'impastamento. Quest'ultimo propaga onde rilassanti a tutto l'organismo; si attua mettendosi di traverso rispetto al corpo da massaggiare, partendo dall'anca e risalendo fino alla base del collo.

Il movimento consiste nello stringere una piccola parte di carne e spingerla verso l'altra mano, alternativamente. Il massaggio può essere concluso con la tecnica della percussione sia lungo le spalle che nella zona lombare. Occorre però che i movimenti siano lievi ed effettuati con la punta delle dita.

MASSAGGIO DO-IN

Il massaggio Do-in è una tecnica orientale antichissima di auto massaggio, con manualità e posizioni diverse secondo necessità.

MASSAGGIO DOCCIA

Esistono diverse tecniche e diversi apparecchi; ne elenchiamo alcuni:

- **Doccia a Affusione** - In posizione supina, viene praticato un massaggio sedativo e rilassante grazie a una leggera pioggia d'acqua di mare.
- **Doccia Circolatoria** (Mantello) - Sono getti d'acqua incrociati che cadono in continuo sul corpo procurando un senso di benessere generale.
- **Doccia a Getti** - L'idroterapista posiziona a una certa distanza un potente getto d'acqua diretto per tonificare i muscoli rilasciati, sciogliere le contratture e stimolare il sistema circolatorio.
- **Doccia Filiforme** - È utilizzata nelle stazioni termali dove curano le affezioni dermatologiche, soprattutto del viso. Utilizza un getto di diametro filiforme, tenuto a breve distanza dalla superficie cutanea, ad alta pressione (fino a 7 atmosfere).
- **Doccia di Vichy** - Distesi su materassini speciali si riceve la doccia da diversi getti provenienti dall'alto. E' utilizzata nelle stazioni termali dove curano le affezioni dermatologiche, soprattutto del viso. Utilizza un getto di diametro filiforme, tenuto a breve distanza dalla superficie cutanea, ad alta pressione (fino a 7 atmosfere).
- **Doccia Svizzera** - Potenti getti di acqua diretti sul corpo a varie altezze creano l'effetto di un massaggio rigenerante. Distesi su materassini speciali si riceve la doccia da diversi ugelli provenienti dall'alto.

MASSAGGIO ENERGETICO

Modella il corpo, sblocca le tensioni neuromuscolari, tonifica le masse muscolari, drena il connettivo sottocutaneo, stimola lo scioglimento dei grassi.

MASSAGGIO ENERGIZZANTE AGLI OLII ESSENZIALI

Lo si esegue con oli essenziali che aggiungono all'effetto stimolante del massaggio una dimensione olfattiva rilassante. Circolatorio, tonificante o rilassante, procura benessere.

Massima attenzione va dedicata alla scelta dell'olio essenziale, che deve essere purissimo per non nuocere alla salute dell'operatore e della persona che subisce il massaggio anche per sensibilizzazioni indotte: per la concentrazione dei principi attivi, il loro uso va contenuto nel limite massimo del 3% mentre per l'operatore, il loro utilizzo contribuisce ad accumuli nell'organismo.

MASSAGGIO ERGONOMICO

Si effettua stando seduti su una speciale sedia che consente di mantenere la corretta postura durante tutta la seduta. Il massaggio ergonomico prende spunto da molteplici discipline quali lo Shiatsu, Reiki e Tregger.

MASSAGGIO ESTETICO

Simile al massaggio classico. Ogni operatore ha personalizzato una pratica che viene apprezzata dai suoi clienti. Successione articolata e composta dei movimenti base. Stimola la circolazione, rassoda, tonifica, è drenante ed antiedematoso, antirughe. Può essere conformato alle richieste di chi lo richiede, distrettualmente con ausilio di oli o creme.



MASSAGGIO GALVANOTERAPICO

Tecnica operata con ausilio di apparecchio galvanico ed apposizione di elettrodi.

MASSAGGIO GLOBALE

Profondo rilassamento e percezione di sé stessi, con coinvolgimento di più sensi tramite il massaggio e tecniche ausiliarie (musica, luci, essenze e profumi).

MASSAGGIO HARA

Massaggio all'addome, leggero ma profondo, aiuta a risolvere tutti i disturbi degli organi addominali.

MASSAGGIO HAWAIANO

Questo tipo di massaggio, di origine nelle isole da cui prende il nome, è seguito contemporaneamente da due operatori ed è un trattamento efficace e piacevole di manipolazione dei muscoli e del tessuto connettivo. Permette di migliorare la circolazione, i movimenti delle articolazioni, il metabolismo grazie al calore sprigionato dal massaggio. Nella variante a tre o cinque operatori, il soggetto sottoposto raggiunge nell'abbandono la massima piacevolezza. Può essere realizzato con sfioramenti a secco o con l'ausilio di oli e creme.

In una variante, viene offerto il massaggio a 4 mani sotto effusione: particolarmente delizioso viene eseguito da due operatori con un massaggio stimolante sincronizzato, che sfruttano l'azione combinata di una leggera pioggia di acqua di mare calda e volendo con i profumi di oli e creme.

IDROMASSAGGIO

È molto indicato alle persone che si rilassano nell'acqua e oppongono una resistenza al trattamento fisico di estranei. Si tratta di una terapia piuttosto intensa, che permette di stimolare la circolazione di tutto il corpo o solo di parti specifiche.

Il massaggio subacqueo è eseguito in una vasca, con un getto d'acqua a forte pressione diretto manualmente da un fisioterapista. Ha effetti terapeutici ed estetici.

LINFODRENAGGIO

È una difficile e faticosa pratica manuale che permette ai tessuti di ripristinare o decongestionare la circolazione, facilitando il drenaggio di liquidi ed evitando il ristagno di tossine nei tessuti.

La linfa si compone di una serie di elementi tra cui: sali minerali, proteine, acqua, ossigeno; è fondamentale che scorra lungo i canali, deve contribuire al nutrimento delle cellule e permettere l'eliminazione dei rifiuti. Il linfodrenaggio non solo asseconda questo viaggio, smuovendo i liquidi presenti nel corpo, ma svolge anche un intervento di "idraulica", cioè di sblocco dei canali intasati. La circolazione linfatica, coinvolge i linfonodi ascellari, inguinali e quelli del collo; è collegata alla circolazione sanguigna. Ha funzione di trasporto del liquido del tessuto interstiziale, con azione disintossicante e nutriente od ossigenante.

Attenzione: questa pratica non è da tutti.

Alla comparsa di un'infezione, gli anticorpi si riproducono all'interno del linfonodo, causandone l'ingrossamento, che con la guarigione è destinato a sparire. Se si agisce in questi frangenti si può recare danno al fisico. Se il flusso della linfa subisce rallentamenti o interruzioni, le scorie raccolte si depositano negli spazi intercellulari, provocando veri e propri edemi. Solo una lunga e valida esperienza consente di evitare il pericolo di recare danno piuttosto che beneficio. Con delicate manovre di massaggio tramite sfioramenti delicati e movimenti diversi, è possibile sbloccare la stasi dei tessuti edematosi, permettendo una migliore circolazione. La trattazione a livello estetico non deve creare problemi: le necessità curative sono pratica medica. Se consigliato per effetto rilassante o sgonfiante, sarebbe più corretto chiamarlo MASSAGGIO ANTISTRESS leggero, senza trazioni, pressioni o piegamenti.

Il Massaggio Linfodrenante è consigliato nei seguenti casi:

- per preparare i tessuti ad un intervento chirurgico (eliminazione dei liquidi in eccesso e riattivazione della microcircolazione capillare);
- dopo interventi chirurgici di asporto di importanti stazioni di linfonodi, ad esempio asportando la mammella viene tolta la stazione ascellare, (aiuto ai liquidi per risalire e trovare vie alternative);
- insufficienza venosa, varici e problemi alla safena (vena delle gambe);
- sinusite, rinite, forme allergiche (il linfo-drenaggio non è efficace nelle fasi acute, ma quando la patologia è cronicizzata);
- couperose, rosacea, acne;
- cellulite.

Sono numerose le **stazioni linfatiche** (linfonodi) disseminate nel corpo umano. Le tre più importanti sono: terminus, ascellare, inguinale.

La stazione detta **terminus** è situata alla base del collo, nel punto in cui si incontrano due importanti vasi sanguigni: la vena del braccio (succlavia) e quella del collo (giugulare). Durante un linfodrenaggio, la stazione ascellare è la seconda ad essere trattata, mentre la stazione inguinale è fondamentale per i problemi agli altri inferiori. Per consentire la risalita della linfa, in caso di ristagno, è infatti indispensabile liberare questa zona. Altri linfonodi importanti sono quelli posti nella parte posteriore del ginocchio, nell'addome, nel torace e nella schiena.

Una seduta di linfodrenaggio ha la durata di circa un'ora, il numero delle sedute varierà in base alle esigenze del paziente. Si comincia con l'aprire i linfonodi del collo (terminus), per consentire il rientro finale della linfa depurata, si passa quindi alle ascelle, per ripristinare la circolazione linfatica del braccio. La stimolazione della fronte può alleviare le conseguenze di riniti e sinusiti. Il massaggio delle stazioni inguinali, le pressioni esercitate sul polpaccio, le manipolazioni sulla schiena, spingono e convogliano la linfa verso il terminus.

I movimenti principali sempre calibratissimi che vengono eseguiti durante un linfodrenaggio sono:

- cerchi con le dita (per consentire lo spostamento della linfa);
- pressioni dei pollici;
- movimenti rotatori (per spingere il carico linfatico);
- spinte guidate con le mani sovrapposte (una preme, l'altra guida);
- schieramenti con palmi (per preparare la cute ad un nuovo movimento).

MASSAGGIO MANUALE

Tecnica occidentale di massaggio effettuata tramite la gentile manipolazione dei muscoli con l'uso di appositi oli. Viene impiegato per migliorare la circolazione, alleviare i dolori muscolari e la tensione, migliorare la flessibilità e creare rilassamento.

Ogni operatore ha personalizzato una pratica che viene apprezzata dai suoi clienti. Successione articolata e composta dei movimenti base.

MASSAGGIO MAXI MINERAL

È un massaggio che combina i sali del Mar Morto e olii essenziali, seguito da un avvolgimento con fanghi del Mar Morto, mineralizzanti e rilassanti, e da un delicato massaggio con latte idratante appositamente ideato. In certi casi il trattamento può essere realmente efficace contro i disturbi da stress. Ogni operatore ha personalizzato una pratica che viene apprezzata dai suoi clienti. Successione articolata e composta dei movimenti base.



MASSAGGIO NETWORK

È utilizzato per sbloccare la schiena ed allontanare i dolori attraverso manipolazioni sul collo con lievi sfioramenti e sul coccige con tamburellamenti.

Ogni operatore ha personalizzato una pratica che viene apprezzata dai suoi clienti. Successione articolata e composta dei movimenti base.

MASSAGGIO NIAGARA

Si effettua tramite vibrazioni che possono essere manuali o con ausilio di apparecchi specifici a trasmettere alle mani le vibrazioni.

Massaggio praticato dalle vibrazioni di un apposito lettino.



MASSAGGI POSTURALI

Aiutano a ridistribuire bene il peso sulla colonna vertebrale. Sono molto utili se si ha l'abitudine di assumere posizione sbagliate.



MASSAGGIO RIFLESSOLOGICO PLANTARE

Palmare e dorsale delle mani o piedi.

Riferito anche alla riflessologia Cinese, antichissimo, cura di tutto con tecnica distrettuale dedicata.



MASSAGGIO RIFLESSOLOGICO PLANTARE CON ACQUA VELOCITATA

Solitamente si tratta di un'apparecchiatura specifica che con opportuni programmi cerca di dare sollievo e beneficio tramite un pediluvio tecnologico.



REBALANCING

Riequilibra il rapporto corpo – mente.



ROLFING

Manipolazione profonda, migliora postura ed equilibrio

SHIATSU

Lo Shiatsu è una tecnica di massaggio mista, che deriva dalla fusione dell'antico massaggio manuale giapponese con l'agopressione e la digito pressione cinese, e non è solamente una tecnica di massaggio, ma una vero e proprio stile di vita.

Shiatsu significa letteralmente "pressione delle dita" anche se prevede l'uso di addirittura tutto il corpo. La shiatsu-terapia è una forma di manipolazione che si esercita con la punta delle dita, con le nocche, con il palmo delle mani, col gomito o col ginocchio, a seconda della posizione e dell'intensità di stimolazione ricercata ma è vissuta come partecipazione ad un progetto più vasto che include etica e comportamenti del soggetto. Naturalmente si usa tutto il corpo quando si vuole esercitare una pressione di notevole portata, e questo richiede una notevole preparazione di chi esegue il massaggio. Paziente e terapeuta eseguono tecniche particolari, di respirazione durante le stimolazioni, che durano dai 3 ai 7 secondi, sui vari punti da trattare. La stimolazione, perpendicolare e costante, può essere di tipo tonificante (con una frizione di tipo circolare) o rilassante (che scarica gli eccessi e i blocchi di energia nei punti duri al tatto). La durata del trattamento va da 40 a 60 minuti.

La digitopressione, ristabilisce gli equilibri energetici alterati; in oriente è considerata vera e propria pratica di terapia, in grado di alleviare e combattere vari tipi di disturbi, quali torcicollo, artrosi cervicale, insonnia, ansia, tosse, asma, stanchezza ed allevia cefalee e dolori muscolari. È una tecnica di massaggio che utilizza i punti considerati dall'agopuntura per il bilanciamento dei meridiani (traiettorie di scorrimento delle energie dell'uomo secondo la filosofia orientale).

La tecnica del massaggio shiatsu

Lo shiatsu, antica disciplina orientale (letteralmente significa "pressione delle dita"), ha effetti molto positivi sulla ricerca del benessere, sia dal punto di vista fisico che psichico. Tra i popoli orientali, lo studio della medicina si è sempre basato sull'osservazione e poi sulla pratica, un metodo che ha permesso di intuire che, come effetto indotto dalle malattie, determinati punti del corpo umano appaiono al tatto più freddi o più caldi, più solidi o più molli, e che questi punti, molto frequentemente, possono essere messi in relazione gli uni con gli altri. Da qui la convinzione che nel corpo umano l'energia vitale circoli in canali ben precisi, i "meridiani". Dopo lunghe osservazioni, si decise di dividere il corpo umano in dodici meridiani, in cui vennero identificati centinaia di punti (associati ad organi e porzioni del corpo ben precise). Ci si rese conto che, ogni volta che una determinata parte del corpo umano si ammalava, il punto corrispondente ne esternava il problema e che, solo agendo su tali punti, l'energia del corpo avrebbe potuto ricominciare a fluire liberamente, spazzando via anche la malattia.

Si stabilì di sollecitare questi punti con degli aghi, conficcati nella pelle per periodi più o meno lunghi (agopuntura), oppure con la semplice pressione delle dita (digitopressione o shiatsu). Diventò il metodo più diffuso, in quanto non presenta il pericolo di infezioni o di emorragie e può essere praticato anche da soli, su se stessi. Mentre l'agopuntura può essere considerata una tecnica curativa, da attuare quando il dolore si fa sentire, lo shiatsu può essere utilizzato semplicemente per tenersi in forma.

Lo shiatsu dà immediato beneficio, risultando uno dei migliori mezzi per combattere lo stress. La manipolazione interviene sul sistema nervoso, soprattutto sul parasimpatico (che determina le azioni istintive e incontrollate), inducendo uno stato di completo rilassamento, con benefici che si ripercuotono anche a livello fisico, infatti, a una forte tensione psicologica, ne corrisponde sempre una fisica di altrettanta intensità, si pensi, per esempio, alla fastidiosa e pericolosa rigidità dei muscoli che sempre accompagna le situazioni di forte stress.



MASSAGGIO SPORTIVO

Massaggio dei tessuti profondi, diretto specificatamente ai muscoli.

Operato da personale specializzato come medici o sotto indirizzo e controllo medico, da fisioterapisti e laureati I.S.E.F.

MASSAGGIO SUBACQUEO

Questa tecnica di massoterapia basata sull'immersione in vasca termale associata all'utilizzo di una speciale pompa a getto opportunamente guidata e mirata che va a stimolare le parti del corpo interessate. Il massaggio subacqueo va effettuato sotto controllo medico che deve misurare il tempo di esposizione, la pressione e la localizzazione dello stesso.

I principali effetti di questa tecnica sono indirizzati a migliorare la circolazione, a combattere la cellulite e ad aumentare il tono muscolare ed il senso di benessere in generale.

MASSAGGIO SVEDESE

E' una sintesi di molteplici tecniche che inducono a ritrovare se stessi attraverso la meditazione ed il massaggio. Dolce manipolazione dei muscoli con l'uso di appositi oli; utile per migliorare la circolazione dare sollievo dai dolori muscolari, dalla tensione e dare rilassamento.

MASSAGGIO TAI - MASSAGGIO TAOISTA

Il massaggio taoista è una tecnica che si basa sulla tradizione millenaria dell'equilibrio dei principi dello yin e dello yang: e cioè del maschile e del femminile, dell'attivo e del passivo, del caldo e del freddo, e così via.

Anche il corpo umano ha un suo equilibrio energetico yin-yang: nel malessere è possibile che tale stato armonico sia stato alterato. Il benessere nasce dal riequilibrio con il massaggio e la riflessione.



MASSAGGIO THALASSO SHIATSU

Si tratta di una variante del massaggio shiatsu in vasca o piscina.



MASSAGGIO TOTALE

Massaggio di tutto il corpo, con oli oppure creme.



MASSAGGIO TRAGER

Movimenti lenti e gentili per alleggerire la tensione e riallineare il corpo.

MASSAGGIO TUINA

Tecnica di massaggio cinese per attivare il Qi, energia o fiato vitale. Attiva la circolazione, sblocca i canali e migliora l'ampiezza e la capacità articolare. Aiuta a ristabilire le funzioni normali fisiche e fisiologiche. L'abilità manipolatoria dell'operatore e la sua esperienza caratterizzano i benefici: l'azione deve essere gentile, cioè leggera ma non superficiale, vigorosa ma non violenta o forzata, uguale perché conforme e calibrata, persistente per durare quanto basta per avere efficacia senza disturbare il soggetto con i tempi fisiologici di chi subisce il massaggio.

Tutte queste sono caratteristiche che richiedono adattamento dell'operatore e tanta pratica ed esperienza acquisita anche nel veder praticare o nel subire il massaggio, per rispettare al meglio i bisogni del soggetto.



MASSAGGIO ZEN SHIATSU

Si tratta di una variante del massaggio shiatsu con pause di riflessione.

MASSOTERAPIA

Pratica terapeutica del fisiatra e del fisioterapista, che consiste in un insieme di azioni manuali esercitate sulla pelle, con l'intento di mobilizzare i tessuti superficiali e profondi. Il massaggio ha effetti diretti sulla cute e sui muscoli, ed effetti indiretti, per via riflessa attraverso il sistema neurovegetativo, sull'apparato circolatorio e sul sistema nervoso.

Viene impiegato per ridurre rigidità, tensione e indolenzimento muscolare determinando una sensazione di rilassamento e di benessere generale e può servire a combattere le conseguenze dello stress e degli stati d'ansia. Si tratta di una differenziazione del benessere conseguito da un massaggio olistico classico o da altre tecniche: è specifica in questo caso, la funzione terapeutica del massaggio, su prescrizione medica.

MEDITAZIONI DINAMICHE DI OSHO

Con movimenti opportuni e calibrati si possono scaricare tensioni; questi movimenti in genere sono molto intensi e si praticano con danze coinvolgenti ed urla liberatorie.

Questo metodo di rilassamento è consigliato ai più giovani, perché richiede agilità e ottimo tono muscolare, mentre è da evitare per tutti coloro che non credono nelle terapie di gruppo, che abbiano difficoltà a lasciarsi andare emotivamente e con poca elasticità e padronanza nel controllo fisico del corpo.



MEGABRAIN

Stimolazione acustica con effetto rilassante o antidoloroso.

METODO FELDENKRAIS

Il Metodo Feldenkrais è uno specifico processo di apprendimento, basato sulla profonda integrazione tra movimento, sentimento, sensazioni e pensiero. La sua singolarità è data dall'uso del movimento come mezzo di comprensione e conoscenza di se stessi.

Per Feldenkrais lo stato di salute è la capacità dinamica di scoprire un nuovo equilibrio dopo che un trauma o una malattia ne hanno spezzato il precedente.

METODO GRINBERG

Una delle più interessanti e recenti terapie manipolative è il metodo Grinberg.

Esso si basa sul convincimento che, per godere di un ottimo stato psicofisico, è necessario liberarsi dai blocchi provocati, per esempio, dall'insicurezza o dalla paura degli altri.

Questi problemi, riflettendosi sull'organismo, potrebbero causare disturbi di stomaco, mal di testa o dolori articolari a livello fisico, oltre a problemi di carattere emozionale e comportamentale, che limitano la qualità della vita e riducono l'espressione del potenziale individuale.

METODO MEZIERES

Il Metodo Mézières, conosciuto anche con il termine di Riabilitazione Morfologica o Posturale, è una tecnica di riabilitazione individuale elaborata dalla fisioterapista francese Françoise Mézières, che a partire dal 1947 sviluppò questo metodo che individuò la causa di molte asimmetrie posturali (scoliosi, cifosi, iperlordosi) e di molti disturbi artrosici, nell'accorciamento e nella conseguente rigidità dei muscoli posteriori del corpo.



MORFOANALISI

Indagine basata sull'aspetto, il colorito, l'atteggiamento del corpo e l'espressività del viso.

MOXA-TERAPIA O MOXIBUSTIONE

Applicazione sui punti dell'agopuntura di coni di artemisia caldi allo scopo di regolare, tonificare e aumentare il flusso di energia nell'organismo.

Indicazioni Terapeutiche

- dolori muscolari e articolari
- artrosi, reumatismi, lombalgie - problemi digestivi e intestinali, dismenorrea, emicrania
- insonnia



MUSICOSOPHIA

Anche il semplice ascolto della musica può essere la via di grandi scoperte spirituali. I benefici di questo ascolto combinato al massaggio sono accompagnati dalla ripetizione del brano, il canticchiare, il contare, la rappresentazione grafica, il silenzio interiore, la gestualità.

Durante un incontro di musicosophia può capitare di ascoltare infinite volte lo stesso brano, sino a conoscerne, capirne e "sentirne" il tessuto musicale, l'intima coerenza, i passaggi, il disegno melodico, il messaggio.

Il condizionamento può far raggiungere il benessere anche con pratiche disgiunte in caso di impossibilità alla realizzazione congiunta.

MUSICOTERAPIA

Secondo i terapeuti non solo ascoltare ma anche fare musica, seppure in modo rozzo, può aiutare una persona a esprimere una serie di emozioni e problemi che non riescono a essere espressi.

La musica diventa, in pratica, un mezzo per acquisire sicurezza e risolvere conflitti inferiori.

I risultati si enfatizzano.

Le onde sonore provocano nel nostro corpo un rilassamento od un'allerta; il brano prescelto può migliorare il benessere di un trattamento specifico antistress od energizzante; è una disciplina che non richiede abilità particolari.

CONSIGLI E CAUTELE

- **Inizio del massaggio**

Dopo aver preso contatto con l'altra persona il massaggio inizia con movimenti ampi e leggeri che vengono detti sfioramenti. Questi movimenti vengono eseguiti con tutta la mano facendola scivolare per tutto il corpo senza una eccessiva pressione. Lo sfioramento può essere utilizzato per stendere l'olio sul corpo. Questi movimenti scaldano il corpo preparandolo ai movimenti successivi. Per avere un buon contatto con il corpo occorre mantenere i polsi rilassati. Lo sfioramento può essere eseguito con entrambe le mani e in tutte le direzioni. Dopo lo sfioramento si può passare ad una pressione superiore sulla pelle. Questo favorisce il rilassamento dei muscoli e il flusso sanguigno. La pressione con scivolamento deve essere lenta, si pratica seguendo il senso della circolazione sanguigna di ritorno, quindi dalle parti periferiche verso il cuore. Questi movimenti possono essere praticati su tutto il corpo, invece esistono movimenti per zone specifiche.

- **Cautele**

Per evitare di portare nel sangue gli agenti infettivi, è bene non sottoporsi a linfodrenaggio negli stadi acuti dei problemi, va usata molta cautela nei casi di insufficienza cardiaca, forme asmatiche, flebiti, tromboflebiti e tumori.

- **Le ferite aperte non vanno mai massaggiate**

Evitare il massaggio anche su chi soffre di micosi o di altre malattie cutanee infettive per escludere i rischi di contagio ad altre persone e per non contrarle direttamente. In ogni caso, la regola fondamentale da tener presente è questa: se si soffre di disturbi particolari e non si è sicuri del beneficio del massaggio, chiedere il parere del medico curante e soprattutto asteniamoci dal procedere perché non diventi un'esperienza negativa.

Per concludere, il massaggio fa bene. Tutti conosciamo il potere di una carezza, di un abbraccio, di un massaggio; azioni che possono alleviare stati di angoscia e sconforto, e condizioni di forte dolore fisico. **Perché rinunciare?**

Il massaggio è un atto di disponibilità di chi lo fa e un dono al ricevente: il momento del massaggio è un'esperienza che mette in comunione ed arricchisce reciprocamente due persone e sfocia nella gratitudine e nella riconoscenza del ricevente per il sollievo e la sensazione di benessere ricevuta.