



## **TOTAL BOBY RELAX MASSAGE**

Il massaggio rilassante è la pratica terapeutica perfetta per sconfiggere lo stress e gli stati d'ansia insieme con tutte le spiacevoli sensazioni che queste difficili condizioni emotive generano nel corpo. Un esempio tangibile di ripercussione fisica per la quale si rende necessario il messaggio rilassante è la rigidità muscolare e nervosa che colpisce il collo, la schiena e anche l'addome. La rigidità può essere più o meno grave ed è proprio da questa che ha origine il dolore acuto o cronico lamentato dalla maggior parte dei pazienti. Il dolore della contrattura può essere localizzato sia nel tessuto muscolare sia nelle articolazioni, ma può affliggere anche gli organi interni, come spesso infatti accade nelle irritazioni del colon, una sezione dell'intestino particolarmente sensibile al tono dell'umore. Il massaggio rilassante è perfetto anche per coloro che lamentano dolori dovuti ad eccessivo affaticamento fisico, attraverso il massaggio, infatti, i pazienti scongiurano i disturbi dovuti alla fatica così come allo stress.

## Come agisce il massaggio rilassante

Il massaggio rilassante agisce su vari punti del corpo, grazie a tecniche specifiche stimola l'energia dell'organismo, ma non solo, uno fra i suoi più importanti effetti è quello di riattivare la circolazione sanguigna e linfatica. Il massaggio rilassante, come si può facilmente dedurre, non è dunque una semplice pratica di rilassamento anti stress, ma si configura come un'importante terapia sia curativa sia preventiva. Per quanto riguarda la stimolazione dell'energia derivata da sedute di massaggio rilassante, è bene sapere quanto l'energia per l'organismo non vada assolutamente sottovalutata perché grazie a questa stimolazione il corpo è in grado di ristabilire i propri equilibri che purtroppo lo stress, i ritmi frenetici e le scorrette abitudini quotidiane riescono facilmente a intaccare. Il massaggio rilassante, agendo direttamente attraverso opportune manipolazioni, è in grado di riequilibrare il delicato e fondamentale rapporto che corre fra corpo e anima.

## Come si pratica il massaggio rilassante

Sempre più persone si sottopongono a sedute di massaggio rilassante proprio per gli innumerevoli benefici a cui dà origine. La seduta terapeutica, che deve sempre essere praticata in centri specializzati con un personale professionale competente, viene effettuata attraverso movimenti lenti e pressioni più o meno profonde sul corpo, il massaggio comunque rispetta un delicato ritmo che proprio per la sua fluidità di movimento favorisce il rilassamento psico emotivo dei pazienti che vi si sottopongono. Il massaggio rilassante, come altri tipi di massaggi terapeutici, usufruisce dell'ausilio di oli essenziali che rilasciano molteplici effetti benefici durante la seduta, sono infatti molto utili sia a livello cutaneo perché favoriscono la fluidità delle manipolazioni praticate dal massaggiatore, sia a livello emotivo in quanto le loro fragranze aiutano i pazienti a rilassarsi e ad allontanare le tensioni psichiche che si ripercuotono sul loro corpo. Durante il massaggio rilassante ha molta importanza anche l'ambiente circostante in cui avviene la seduta, infatti, in genere la sala del massaggio è dotata di luci dai toni caldi e di regolata intensità e, molto spesso, il massaggio viene praticato con un sottofondo musicale opportunamente scelto per favorire il rilassamento e per scacciare lo stress quotidiano.

## I benefici del massaggio rilassante

Il massaggio rilassante, come si è visto, si caratterizza per i numerosi effetti benefici che apporta nell'organismo e proprio per questo è scelto come anti-stress da sempre più persone. Le finalità che il massaggio rilassante si pone e soddisfa si focalizzano principalmente sul miglioramento del sistema immunitario grazie alla stimolazione della circolazione linfatica e sul rilassamento generale del corpo soprattutto con un'azione mirata sulle contratture del sistema muscolare. Altre importanti proprietà del massaggio rilassante che non si possono assolutamente trascurare sono quelle che riguardano la stimolazione della produzione di endorfine, il grande beneficio che apporta sulla qualità del sonno e il miglioramento della memoria e della concentrazione.



## ESSENCE OF SICILY MASSAGE

Il massaggio con olii essenziali sfrutta le proprietà curative delle essenze attraverso cui è possibile trattare alcuni diffusi disturbi. In Oriente l'uso di unguenti profumati è sempre stato diffuso. Avicenna, medico arabo, perfezionò la tecnica della distillazione per produrre essenze come quella di rosa.

Oggi si è diffusa la pratica del massaggio con olii essenziali eseguito con movimenti lenti, soprattutto sfioramenti, per permettere alle essenze di penetrare attraverso i pori.

Dopo aver cosperso il corpo con un tonico e averlo poi coperto con un asciugamano per mantenere il calore, si effettua il massaggio a partire dai piedi e salendo verso l'alto. L'olio passa nella pelle attraverso un meccanismo chimico detto diffusione: penetra all'interno della membrana cellulare in modo diretto, senza bisogno di un trasportatore specifico. Una volta dentro l'organismo, gli olii espletano le loro funzioni e, infine, lasciano il corpo attraverso gli organi di eliminazione: polmoni, pelle, intestino, reni.

L'uso di oleoresine a scopo medicinale e terapeutico ha degli effetti sbalorditivi: rallenta l'invecchiamento cellulare, agisce sul sistema nervoso, rilassa in modo profondo la muscolatura.

Massaggi con gli oli essenziali: le finalità

Per prima cosa, è importante individuare la finalità del massaggio: se è rilassante e distensivo oppure se, viceversa, ha lo scopo di tonificare, riattivare ed energizzare. Sembrerà forse banale, ma è indispensabile scegliere un olio essenziale anche in modo coerente con il tipo di trattamento. L'olio essenziale deve essere diluito nell'olio da massaggio. Poche gocce saranno sufficienti per diffondere un aroma intenso, anche grazie al calore del corpo e a quello provocato dal massaggio manuale, e per un effetto benefico sulla mente e sulla pelle.

Via le tensioni: gli oli essenziali rilassanti ed equilibranti

Per ritrovare calma, serenità e sciogliere le tensioni, sono perfetti gli aromi floreali, delicati e avvolgenti come una coccola per spirito e corpo. Scopriamo insieme le proprietà aromacologiche distensive, assieme a quelle cosmetiche, degli oli essenziali più efficaci.

## Rosa

Amato dalle donne, è il profumo femminile e romantico per eccellenza. Uno dei motivi può risiedere nelle sue proprietà rasserenanti, ansiolitiche e antidepressive, ma anche afrodisiache. Oltre a tutte queste qualità positive sullo spirito, l'olio essenziale di rosa è favoloso per la pelle di viso e corpo: è anti-ansietà, antiossidante, rigenerante, perciò perfetto per le pelli non più giovani. Ottimo in abbinamento con l'olio di cocco o col burro di karité. Una sola raccomandazione: non è indicato durante la gravidanza.

## Vaniglia

Dolce, goloso e avvolgente, è molto rilassante e antistress, nonché blandamente afrodisiaco. Sulla pelle, ha spiccate virtù antiossidanti, perciò quest'olio essenziale è molto utile nei trattamenti e nei massaggi antiage, in quanto la sua attività contrasta la formazione dei radicali liberi e ripara i danni che l'epidermide ha subito. Ottimo, dunque, per viso e corpo: per quest'ultimo, l'olio essenziale di vaniglia è perfetto diluito in olio di jojoba.

## Ylang-ylang

Inebriante, vellutato e ricercato, questo è probabilmente l'olio essenziale più afrodisiaco, oltre ad essere rasserenante e distensivo. Oltre a queste virtù aromacologiche, ne ha anche di curative a livello epidermico, in quanto svolge un'azione equilibrante sull'iperproduzione sebacea, accanto a un'azione dolcemente antibatterica: è dunque perfetto per il trattamento delle pelli grasse o impure. Inoltre, si presta anche come alleato anticellulite, perché aiuta a stimolare la circolazione. Ultimo beneficio, sul cuoio capelluto: l'olio essenziale di Ylang-ylang stimola la crescita dei capelli e li rende più forti.

## Rosmarino

Non è utile solo in cucina, anzi! L'olio essenziale di rosmarino è molto efficace per purificare e detossinare, ma anche per lenire e sciogliere le tensioni. Ottimo per massaggi al cuoio capelluto, in caso di forfora o prurito, si presta bene anche per trattare la pelle impura di viso e corpo. Contemporaneamente, è rasserenante a livello mentale.

## Lavanda

Uno dei più efficaci oli rilassanti, piace praticamente a tutti, anche agli uomini. Ha effetti benefici sia sulla mente sia sulla pelle: è antisettico, lenitivo e antibatterico, mentre a livello emotivo è calmante e rasserenante. Inoltre, si presta bene a massaggi sul viso in quanto aiuta a trattare l'acne e gli esiti cicatriziali, ma risulta efficace anche nella cura della caduta dei capelli: sceglierlo per un massaggio riattivante al cuoio capelluto. La sua azione rilassante è preziosa anche per i massaggi decontratturanti, per alleviare le tensioni muscolari.

Dalla lavanda si ottiene un olio essenziale rilassante e versatile.

## Camomilla

Fiorito, fruttato e rassicurante, l'olio essenziale di camomilla è uno dei più versatili, in quanto ha sì proprietà calmanti e blandamente sedative, ma è anche antinfiammatorio, antibiotico e analgesico, perciò perfetto per chi pratica attività sportiva o soffre di crampi muscolari. Funziona bene anche come antidepressivo ed è molto amato dalle donne che soffrono di sindrome premestruale.

## Limone

Un altro jolly nel mondo degli oli essenziali, il limone trasmette equilibrio perché è rasserenante, antistress e contemporaneamente mette di buonumore. Risulta efficace nell'alleviare il mal di testa. A livello epidermico, contribuisce a detossinare, purificare la pelle, regolando la produzione sebacea. Analogamente è molto indicato per i massaggi al cuoio capelluto, soprattutto per chi soffre di forfora o di perdita dei capelli. Perfetto anche per le donne in gravidanza, in quanto tiene a bada la nausea.

## Sandalo

Oltre ad avere un profumo aromatico molto gradevole, che piace anche agli uomini, l'olio essenziale di sandalo ha spiccate qualità cosmetiche. Agisce infatti come antinfiammatorio e antisettico, ma soprattutto ha effetti positivi sul sistema circolatorio ed è un valido coadiuvante nei massaggi snellenti o comunque volti al rimodellamento corporeo. Può anche minimizzare le smagliature e contribuire a rendere la pelle più tonica. Mentre infondono buonumore, possono fare molto anche per il benessere di pelle e cuoio capelluto.

## Arancio amaro o bergamotto

Ottimo come antidepressivo, tiene a bada l'ansia con un effetto riequilibrante sull'emotività, anche in caso di Sindrome premestruale. A livello epidermico, è molto utile per le pelli impure in quanto regola l'eccessiva produzione sebacea, ha un'azione antimicrobica e minimizza le cicatrici da acne. Non è però utile solo per le pelli giovani: l'olio essenziale di bergamotto agisce positivamente anche sulla melanina ed è in grado di ridurre le macchie brune, che altro non sono se non concentrazioni irregolari di melanina. Gli oli essenziali agli agrumi hanno proprietà euforizzanti, purificano e sono antimicrobici.

## Palmarosa

Poco conosciuto, quest'olio essenziale è però molto versatile e valido per le sue virtù stimolanti e tonificanti, anche a livello mentale. Sulla pelle, svolge un'azione idratante e rigenerante, ma anche antinfiammatorio, cicatrizzante e lenitivo, il che lo rende perfetto per i massaggi al viso, siano essi su adolescenti affetti da acne, oppure persone non più giovani che desiderano un trattamento anti-età.

## Eucalipto

Ricorda subito i boschi e l'aria di montagna, perciò non può che essere uno dei migliori oli stimolanti e antistress. Sulla pelle ha un'azione antisettica e antibatterica simile a quella della lavanda. In più, l'eucalipto aiuta a ritrovare la concentrazione, perciò si rivela molto utile per un massaggio tonificante: avrà un ottimo effetto energizzante su corpo e mente.

## Menta piperita

Sulla pelle ha un'azione corroborante e defaticante (il che la rende perfetta per gli sportivi), antisettica e astringente (ideale per pelli miste o a tendenza acneica), ma è a livello emozionale che la menta piperita dà il meglio di sé: aiuta ad allontanare la fatica fisica e mentale, ad alleviare lo stress e l'ansia. Un massaggio alle tempie con due gocce di quest'olio è un valido rimedio contro l'emicrania, ma è necessaria una raccomandazione: paradossalmente, un uso prolungato o eccessivo può causare mal di testa a chi non ne soffre abitualmente, perciò va utilizzato con parsimonia.

## Tea Tree

Ottenuto dalla *Melaleuca alternifolia*, ha un profumo fresco, quasi pungente. Oltre a questo, ha spiccate proprietà disinfettanti, battericida e purificanti: aiuta a combattere acne, infiammazioni, forfora, eccessiva sudorazione e infezioni. Si può usare topicamente, semplicemente con l'aiuto di un dischetto di ovatta. Proprio poiché è molto attivo, non è adatto per le donne in gravidanza.



## **CALIFORNIAN MASSAGE**

Cosa ha di particolare questo massaggio? La liberazione del corpo, l'espressione dei sentimenti e l'equilibrio globale della persona. Per questo è conosciuto anche come massaggio psicosomatico.

Un massaggio di puro piacere: ecco la filosofia del massaggio californiano, il più sensuale di tutti, il re dei massaggi. Si pratica sulla pelle nuda o coperta da pochi indumenti intimi; il massaggiatore utilizzerà un olio profumato e rilassante che renderà i suoi gesti più scorrevoli e piacevoli. La tecnica consiste nell'avvolgere e modellare tutto il corpo, creando una coreografia armoniosa sul corpo alternando movimenti fluidi, leggeri o profondi; sono dei movimenti lenti ed ampi che sfiorano e poi fanno pressione sui muscoli, stimolando così anche la circolazione. Questo massaggio è l'ideale per chi necessita di un momento di totale relax, per chi vuole liberare la mente dai pensieri, abbandonarsi e ritrovare l'armonia del proprio corpo. Stimolando dolcemente le numerose terminazioni nervose dell'organismo, stabilizza anche l'equilibrio nervoso. Migliora la percezione del corpo, il risveglio dei sensi, favorisce l'appagamento ed il benessere generale.





## **DEEP TESSUE SUPER HERO MASSAGE ( MASSAGGIO SPORIVO PROFONDO )**

Esistono numerosi tipi di massaggi che vengono praticati da professionisti esperti a scopo terapeutico, uno fra questi è particolarmente adatto a chi pratica un'intensa attività fisica, si tratta appunto del massaggio sportivo. Il massaggio sportivo profondo, come anticipa la sua stessa nomenclatura, viene effettuato esclusivamente su pazienti fisicamente molto attivi dal momento che il principale fra gli obiettivi del trattamento è quello di migliorare le prestazioni atletiche.

Le caratteristiche del massaggio sportivo profondo

Il massaggio sportivo è un trattamento molto particolare, agisce sul corpo in maniera duplice, prima infatti tramite un'azione diretta mira ad aumentare il flusso sanguigno della zona trattata instaurando un'ipertermia locale, in secondo luogo invece realizza un'azione indiretta di eccitazione delle terminazioni nervose e di stimolazione del sistema nervoso parasimpatico, quello dunque che regola l'umore. L'unione di queste due fondamentali fasi in cui si dirama l'effetto del massaggio sportivo è altamente benefica per il fisico degli atleti che si sottopongono al trattamento. Il massaggio sportivo, che deve essere praticato esclusivamente da professionisti specializzati, è sempre più consigliato in ambito sportivo non solo come preparazione prima di una gara o di una qualunque prestazione sportiva, ma è indicato anche come trattamento da effettuare fra una competizione e l'altra.

Come agisce il massaggio sportivo profondo

Il massaggio sportivo grazie all'unione dell'azione diretta e di quella indiretta è senza dubbio il migliore fra questo tipo di trattamenti terapeutici per atleti e sportivi, apporta infatti nell'organismo una lunga serie di benefici innescando processi fisiologici molto importanti per il mantenimento di un corpo sano indispensabile per praticare intensa attività fisica e scongiurare il rischio di più o meno gravi infortuni.

Il massaggio sportivo profondo agisce dunque in maniera simultanea sulla riduzione delle tensioni muscolari più blande così come su quelle invece più importanti, inoltre mira a diminuire i livelli plasmatici del cortisolo e della serotonina, un'azione questa molto rilevante in quanto determina una significativa riduzione degli stati ansiosi con il conseguente ristabilimento del tono dell'umore. Non bisogna dimenticare che il massaggio sportivo, per di più, consente un incremento nel rilascio delle endorfine e diminuisce le sensazioni dolore percepite dai pazienti, è molto importante anche per il benessere dell'apparato cardio circolatorio poiché riduce la frequenza cardiaca e la pressione arteriosa che spesso danno origine a gravi patologie e disturbi. Attraverso il massaggio sportivo, inoltre, gli atleti subiscono una stimolazione della micro-circolazione locale, particolarmente importante per gli sportivi. Ma, come si è anticipato, le caratteristiche del massaggio sportivo sono innumerevoli, ed infatti va ricordato che questo collabora in maniera significativa anche al processo drenante dell'organismo che velocizza le fasi di rimozione dell'acido lattico e delle scorie che si accumulano durante l'allenamento.

Come si pratica il massaggio sportivo profondo

Il massaggio sportivo non può essere praticato senza le opportune credenziali, i massaggiatori sportivi hanno infatti una preparazione specifica per il trattamento dei fisici atletici. La seduta terapeutica del massaggio sportivo si effettua tramite movimenti e pressioni che si muovono dal basso verso l'alto, durante il massaggio vengono inoltre utilizzati oli essenziali che favoriscono non solo le manipolazioni del trattamento, ma anche un'intensa sensazione di relax grazie alle loro particolari fragranze. Insieme con gli oli essenziali, il massaggio sportivo viene praticato anche con particolari cosmetici riscaldanti che agiscono sulla cute e in profondità con una benefica azione rigenerante, rassodante e defaticante.

I benefici del massaggio sportivo profondo

Il massaggio sportivo ha dunque numerosi benefici per il benessere muscolare ma anche, come si è visto, per l'espletamento di tutte le funzioni organiche, inoltre è adatto e indicato per tutti coloro che si dedicano all'attività fisica senza fare alcuna differenziazione né riguardo lo sport praticato o l'intensità dell'allenamento, né in base all'età dei pazienti che scelgono questo tipo di trattamenti.

Fra i benefici apportati dal massaggio sportivo non si può tralasciare che questo è fortemente consigliato per la sua azione decongestionante, indispensabile dopo allenamenti particolarmente faticosi, di rilassamento dei tessuti sottoposti a contrazione e ancora ha l'importantissima capacità di velocizzare la guarigione delle contratture muscolari. Il massaggio sportivo è consigliato a tutti gli sportivi nell'ambito della prevenzione degli infortuni e per la preparazione muscolare in vista dell'allenamento quotidiano, ma soprattutto come supporto terapeutico al riscaldamento prima delle proprie prestazioni atletiche.



## **ANTISTRESS SENSORIAL MASSAGE**

Uno straordinario metodo di manipolazione corporea che aiuta efficacemente e in tempi rapidi a recuperare il contatto con il proprio corpo e le proprie emozioni favorendo uno stato profondo e duraturo di benessere psico-fisico.

Lo stress: cause e danni

Al giorno d'oggi lo stress può essere considerato una vera e propria minaccia al raggiungimento e mantenimento del nostro benessere psico-fisico. Numerose sono le sollecitazioni di tipo psicologico, fisico ed emotive a cui siamo sottoposti quotidianamente: una qualità della vita, sempre più frenetica ed esasperata, ma anche preoccupazioni, delusioni, solitudine, insicurezze, relazioni conflittuali, problemi economici, disturbi alimentari, uso di sostanze stimolanti, rigidità comportamentali, mentali ed emotive. Sollecitazioni che trovano sempre meno opportunità di essere scaricate impedendoci in tal modo il liberarci dalle tensioni accumulate e di raggiungere uno stato di rilassamento. Così facendo si creano stati di tensione nervosa permanente che vanno a generare blocchi di energia vitale, ma soprattutto fanno perdere progressivamente il contatto con se stessi e con i nostri bisogni. Protraendo nel tempo anche una sola di queste situazioni, possiamo arrivare ad influenzare il nostro stato di salute dando luogo ad una serie di disturbi talvolta purtroppo anche di una certa rilevanza. Per citarne alcuni: malattie dovute ad un abbassamento delle difese immunitarie (raffreddori e stati influenzali frequenti, allergie, herpes, disturbi dell'apparato urogenitale e gastrointestinale, disturbi della pelle, come acne e psoriasi), coliti, stitichezza, obesità, mal di schiena, artrosi, emicrania, cefalea muscolo-tensiva, aritmie cardiache, ipertensione arteriosa, disturbi di carattere psicologico (depressione, perdita della memoria e della concentrazione, insonnia, stanchezza cronica, apatia, rassegnazione, senso di impotenza, demotivazione, atteggiamenti e pensieri negativi, perdita dell'autostima).

In questa condizione di profondo malessere, il rilassamento e le tecniche per raggiungerlo, in tempi anche rapidi, diventa una necessità vitale.

Attraverso un fluire ininterrotto di manovre, movimenti passivi e una particolare attenzione al respiro, il massaggiato si riappropria del contatto con se stesso, riuscendo così a focalizzarsi sui propri bisogni e su una miglior gestione delle condizioni di benessere. Vantaggi che rendono lo stato di rilassamento prodotto dal Massaggio Antistress un'esperienza più coinvolgente con effetti più persistenti nel tempo. Questo metodo trae origine da diverse tecniche di manipolazione corporea unite abilmente in modo da avere il meglio di ognuna in un'unica metodologia. La sua straordinaria efficacia è dovuta alla stimolazione della circolazione venosa e linfatica, alla rigenerazione nervosa, al rilassamento muscolare ed alla elasticità articolare effettuata variando progressivamente e adattando dolcemente la pressione in funzione delle zone del corpo, dei disturbi e del tipo di persona da trattare. I movimenti del massaggiatore si susseguono lentamente e in maniera fluida impiegando la forza di gravità del proprio corpo e sintonizzando la respirazione con quella del massaggiato. Per tale motivazione questo tipo di massaggio diventa utile ed efficace non solo per chi lo riceve ma anche per chi lo esegue, caratteristica questa che lo rende uno strumento unico tra le diverse tipologie di massaggio.

I principali effetti benefici derivanti da questo metodo si possono così riassumere: mette in contatto con se stessi migliorando l'ascolto del proprio corpo e delle emozioni scioglie le tensioni fisiche e nervose favorendo un globale rilassamento. Dopo il trattamento ci sentiremo mentalmente lucidi e svuotati da preoccupazioni e pensieri negativi stimola la produzione di endorfine che regalano tranquillità e serenità, migliora la qualità del sonno regola la pressione arteriosa alzandola a chi ce l'ha bassa e abbassandola a chi ce l'ha alta abbassa il colesterolo stimola forza, tono ed elasticità muscolare migliora la respirazione, la circolazione sanguigna e linfatica. Le cellule e i tessuti sono così nutriti da un maggior apporto di ossigeno che stimola più velocemente la loro rigenerazione aiuta a rafforzare la struttura delle ossa e ad elasticizzare le articolazioni regola l'appetito e favorisce il raggiungimento del peso forma grazie alla produzione di endorfine, ad una maggior accettazione del proprio corpo, al miglioramento della respirazione, della circolazione sanguigna e linfatica compie un'importante azione disintossicante, attraverso il drenaggio linfatico e la stimolazione della diuresi.

Per i numerosi benefici apportati, possiamo affermare che il massaggio antistress è consigliato e fa bene a tutti. Tuttavia viene maggiormente raccomandato: alle persone anziane per aiutarle a recuperare le energie fisiche e mentali e ad aumentare l'elasticità dei tessuti, dei muscoli e delle articolazioni che diminuisce progressivamente con il passare degli anni, alle persone che, per il tipo di lavoro che svolgono, utilizzano molto la mente e poco il corpo venendo così incontro alla necessità di scaricare ansia e tensioni fisiche e mentali accumulate quotidianamente. Massaggio dopo massaggio le persone recuperano benessere fisico ed emozionale, concentrazione e lucidità, a chi soffre di dolori dovuti a rigidità e contratture muscolari spesso generate da emozioni trattenute e inesprese che lavorano dentro di noi talvolta senza che ce ne accorgiamo, alle persone che tendono all'esaurimento nervoso e alla depressione, a chi è in sovrappeso e a chi soffre di cellulite in aggiunta alle raccomandazioni riguardanti le abitudini di vita e alimentari.

E infine, a tutti coloro che vogliono semplicemente concedersi una pausa di puro benessere per rigenerarsi e ripartire con vitalità, gioia e voglia di vivere.



### **MASSAGGIO AL SENO RASSODANTE AL BURRO DI KARITE'**

Tutte le donne desiderano avere un seno pieno e formoso, tuttavia non tutte hanno tale fortuna e mentre alcune hanno il coraggio di andare sotto i ferri e subire una vera e propria operazione chirurgica altre preferiscono optare per tecniche naturali meno dolorose e invasive, come un massaggio ai seni per renderli più grandi sodi e tonici. Il massaggio al seno è ideale per valorizzare, rassodare e ringiovanire il tuo seno. È utile ad eliminare le tossine che accumulandosi con il tempo potrebbero creare noduli e blocchi linfatici con gravi disagi per l'organismo, quindi è un ottimo rimedio preventivo ANTICANCRO!





## **RELEASE MUSCLE MASSAGE ( DECONTRATURANTE )**

### **MASSAGGIO DECONTRATTURANTE**

Sempre più persone soffrono di dolori a carico del sistema muscolare di varia origine provocati ad esempio da traumi, dovuti alla postura scorretta o da vere e proprie contratture a carico dei muscoli. Questo tipo di disturbi possono colpire sia atleti agonisti sia semplici amanti dello sport, ma non solo, possono scaturire anche dalle quotidiane azioni di chiunque.

Le caratteristiche del massaggio decontratturante

Il massaggio decontratturante è senza dubbio la migliore terapia per curare e ridurre il dolore causato dalle contratture muscolari. Le contratture si manifestano con un forte dolore acuto dovuto alla tensione dei muscoli che si contraggono eccessivamente anche quando si è a riposo, inoltre in base alla gravità della rigidità muscolare, la contrattura può essere accompagnata da spasmi muscolari. Il dolore della contrattura affligge di norma, come si è anticipato, gli atleti che dunque si sottopongono ad intensa attività fisica, ma può manifestarsi anche a causa di piccoli traumi domestici o in individui che non praticano un particolare sport ma che magari proprio in ufficio davanti al pc assumono una postura sbagliata.

Il massaggio decontratturante rappresenta una soluzione molto efficace per curare la contrattura muscolare, si tratta di uno specifico massaggio praticato a scopo terapeutico principalmente, ma può essere utile anche come prevenzione da possibili dolori muscolari. Il massaggio decontratturante è un trattamento mirato, praticato da professionisti, che viene effettuato direttamente sulla zona dolorante, dunque contratta, in genere infatti viene fatto sulle parti del corpo più colpite dalle tensioni muscolari come ad esempio il collo e le spalle, le gambe e la schiena e nello specifico la zona lombare.

## Come agisce il massaggio decontratturante

Il massaggio decontratturante viene praticato allo scopo di riportare il tono muscolare alla sua condizione ottimale, eliminando la rigidità, ricostituendo la caratteristica elasticità dei muscoli e dunque riducendo l'acuto dolore e gli spasmi. Il massaggio decontratturante dev'essere praticato da professionisti preparati, che abbiano dunque conoscenze di anatomia e sappiano come trattare in maniera corretta i muscoli doloranti dei loro pazienti. Il massaggio genera un terapeutico calore che scalda il muscolo contratto e rigido e agisce dunque con un'azione locale e mirata che da subito manifesta il suoi effetti benefici.

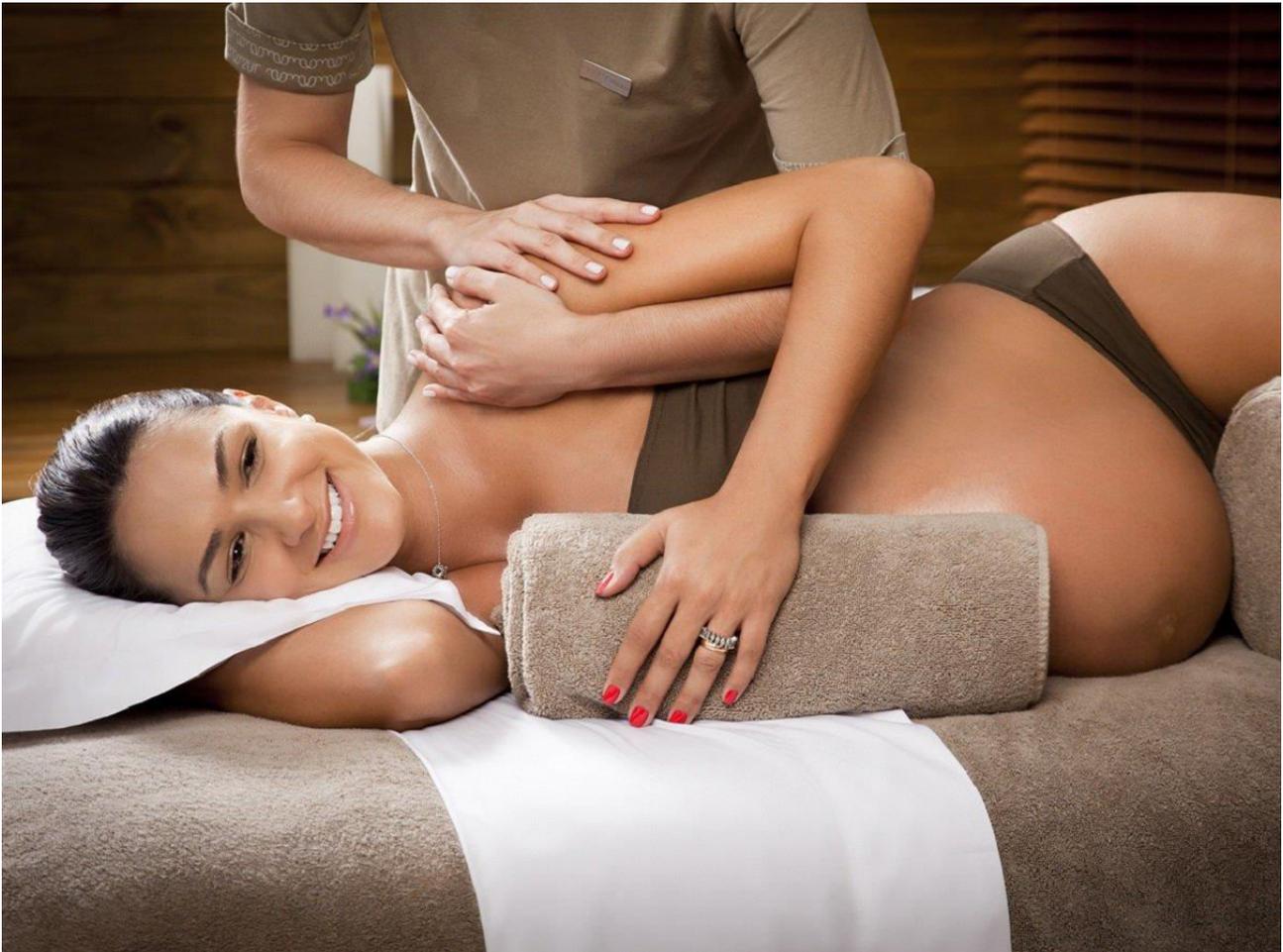
## Come si pratica il massaggio decontratturante

Il massaggio decontratturante viene effettuato tramite pressioni e sfregamenti mirati sulla zona da trattare, attraverso questi movimenti specifici scioglie la contrattura, quella che comunemente i pazienti sono soliti definire "nodo muscolare" proprio per l'acuto dolore che trasmette la sensazione di avere un nodo stretto nel muscolo che limita più o meno i movimenti condizionando le quotidiane attività. Grazie alle pressioni praticate durante il massaggio decontratturante i centri nervosi del muscolo vengono riattivati, migliora l'ossigenazione dei tessuti coinvolti nella contrattura e inoltre, grazie agli sfregamenti, si facilita l'eliminazione delle tossine presenti nell'organismo. Di norma una seduta di massaggio decontratturante dura circa 30 minuti e viene praticato con l'ausilio di oli essenziali estratti da piante come basilico, menta, camomilla, maggiorana e citronella che contribuiscono al benessere dei pazienti sia calmando il dolore della contrattura per l'azione lenitiva propria delle erbe, sia rilassando la mente durante la pratica del massaggio grazie alle loro fragranze.

## I benefici del massaggio decontratturante

Il massaggio decontratturante agisce su qualsiasi muscolo venga colpito da contrattura, naturalmente si differenzia in base alle specifiche esigenze dei pazienti, nel caso ad esempio venga praticato su atleti o grandi sportivi in genere mira a ridurre i dolori acuti localizzati nella zona lombo-sacrale o alle gambe.

Gli atleti spesso soffrono anche di forti dolori a causa di contratture vertebrali, in questo caso i professionisti lavorano con il massaggio decontratturante che viene praticato con opportune pressioni e sfregamenti che procedono dall'alto verso il basso lungo tutta la schiena. Chi non pratica una particolare attività fisica può comunque soffrire di forti dolori dovuti ad una contrattura muscolare, molto spesso causata dalla postura scorretta che in genere colpisce la zona cervicale. I benefici per entrambe le categorie di pazienti sono davvero significativi e numerosi, comprendono infatti non solo la specifica azione di riduzione immediata della rigidità del muscolo da cui ha origine il dolore acuto, ma si manifestano anche sulla salute generale dell'organismo contribuendo a ridurre la pesantezza allo stomaco e i disturbi digestivi, l'ansia e lo stress e riportando un generale stato di benessere nell'organismo.



## **PREMAMAN MATERNITY MASSAGE**

Il massaggio prenatale non differisce, sostanzialmente, dal massaggio tradizionale se non fosse per la posizione della donna che dovrà essere supina o su un fianco.

Tale massaggio può essere effettuato solo dal terzo mese di gravidanza. Il suo scopo è quello di rinvigorire la partoriente sia sul piano fisico che mentale, accrescendo le funzioni dei muscoli e delle articolazioni, migliorando la circolazione e tonificando il corpo.

I benefici fisici del massaggio in gravidanza sono molti ed in particolare: riduzione dello stress ormonale e fisico legato alla trasformazione del corpo della donna durante la gravidanza; prevenzione delle smagliature migliorando l'elasticità della pelle; una riduzione del gonfiore degli arti attraverso una stimolazione della circolazione sanguigna; rilassamento e diminuzione dell'insonnia; sollievo al collo e alla schiena provati dallo squilibrio dei muscoli; preparazione dei muscoli ad essere usati durante il parto; sollievo per il mal di testa e per la congestione del seno.

Le zone che vengono massaggiate sono in particolar modo la regione pelvica, il seno, la spina dorsale e la muscolatura della schiena, con lo scopo di drenare quelle parti del corpo che sono più soggette alla ritenzione dei liquidi come gambe cosce e glutei.





### **PARADISIAC 4 HANDS MASSAGE**

Il massaggio a 4 mani è un trattamento speciale e molto particolare che prevede la manualità armonizzata di due operatrici, operatori che creano un flusso ritmico rilassante e continuo. In questo trattamento vengono trattati e sviluppati i “concetti” di ritmo, tempo, equilibrio e di partecipazione, che durante il massaggio si amplificano creando un’ onda armonica e intensa grazie alla sintonia tra i due operatori e la persona trattata.

Il massaggio a quattro mani decontrae i muscoli di tutto il corpo, scioglie le articolazioni, aiuta la circolazione e il fluire dell’energia vitale, lasciando una profonda sensazione di tonicità e rilassatezza. Il trattamento elimina le tensioni anche grazie all’ aroma degli oli donando una profonda sensazione di benessere e distensione. Il massaggio a 4 mani deriva dalle tecniche di massaggio orientali anche se con la sua diffusione si è arricchito di particolarità specifiche del posto in cui viene effettuato. Durante il trattamento può essere utilizzata acqua aromatizzata con essenze che agiscono sul paziente a seconda delle necessità, o oli che aiutano ad ottenere profondi benefici.

Tra le varie tecniche di massaggio si possono annoverare:

- Lo sfioramento, ossia far scivolare il palmo o il polpastrello sulla pelle; in questo modo si attiva il ritorno venoso al cuore
- La percussione, una sequenza di colpi dati con il palmo o con il pugno chiuso; induce un effetto stimolante e tonificante
- L’impastamento, ovvero il sollevamento della pelle eseguito con un pizzicamento e una torsione
- La frizione, che consiste in una pressione da associare a movimenti circolari o diversi
- La pressione, cioè comprimere con il palmo la pelle eseguendo un movimento continuo e dolce, questo è utile per eliminare contratture muscolari (crampi)
- La vibrazione, ossia una pressione unita ad un movimento oscillatorio; produce un effetto stimolante

Si utilizzano oli o creme o candele per facilitare lo scorrere delle mani sul corpo.





### **RELAX AND DREAM ROMANTIC COUPLE MASSAGE**

Massaggio molto rilassante, sensoriale e romantico per condividere con il proprio lui/lei le coccole, il relax fisico e psichico, in un ambiente caldo ed accogliente, è utile anche per alleviare lo stress che può essersi creato tra due compagni coinvolti in qualsiasi tipo di relazione, che sia sentimentale o di amicizia, o di parentela.

La speciale esperienza condivisa di un massaggio di coppia consente inoltre a due persone di conoscersi meglio. Infatti, se si ha voglia di parlare, durante il massaggio si può farlo e in questo modo sarà possibile fortificare i legami che intercorrono.

Un massaggio distensivo caratterizzato da una manualità lenta e avvolgente per un abbandono totale e per rilassarsi in coppia.

Un'esperienza dei sensi capace di ridonare vitalità ai corpi e armonia alla coppia.





## ETERNAL YOUTH CHOCOLATE MASSAGE

La pianta del cacao ha molti elementi benefici, fra a sali minerali, polifenoli, tannini, teobromina e caffeina, che si rivelano utili sia per la mente sia per il corpo. Il problema è che a questi benefici si associa anche un elevato apporto calorico, motivo per cui sfruttare i benefici del cacao mangiando cioccolato può essere alquanto rischioso per la linea. La pratica dei massaggi al cioccolato al contrario permette di sfruttare tutte le ottime proprietà del cioccolato a completo vantaggio della forma fisica e della bellezza. Vediamo punto per punto quali effetti benefici ha il cacao, e quindi il massaggio al cioccolato.

**Anticellulite.**

Il cacao si dimostra molto attivo nei trattamenti anticellulite perché la teobromina contenuta nella pianta ha un effetto drenante sulla ritenzione idrica e ristabilisce il flusso dei liquidi del sistema linfatico. Il cacao infatti, grazie all'alto contenuto di pesto alcaloide, quando viene messo a contatto con la pelle, svolge un'ottima azione di contrasto per le adiposità localizzate, che abbinata all'effetto del potassio, fa dei massaggi al cacao un ottimo strumento per prevenire e combattere la cellulite. Per notare gli effetti benefici dei massaggi al cioccolato sulla ritenzione idrica è necessario praticare con costanza per alcune settimane di seguito questo trattamento, all'inizio anche un paio di volte a settimana per poi diminuire ad una seduta settimanale.

**Rivitalizzante.**

La massiccia presenza nel cacao di sali minerali, che comprendono magnesio, ferro, fosforo, calcio e potassio sono utili per trattamenti rimineralizzanti e rinvigorenti, perché stimolano la tonicità muscolare e contrastano l'atonia. Con il massaggio al cioccolato questi elementi entrano in circolazione e penetrano nei tessuti muscolari. Inoltre calcio e fosforo, che sono molto utili nel favorire un corretto funzionamento dei processi metabolici delle cellule e delle contrazioni muscolari, aiutano a prevenire e combattere i rilassamenti muscolari.

Per vedere i risultati bastano poche sedute di massaggio al cioccolato da ripetere una o due volte a settimana.

**Esfoliante.**

Il cacao puro presenta dei micro granuli che, uniti ad altri elementi esfolianti come il miele e il pepe di Cayenna, sono un ottimo peeling leggero che aiuterà la vostra pelle a rinnovarsi, eliminando delicatamente lo strato di cellule morte presenti sul derma. Dal momento che l'effetto esfoliante di questo particolare massaggio al cioccolato è molto leggero non ci sono controindicazioni per questo trattamento e potete seguirlo tranquillamente una volta a settimana.

**Emolliente.**

I lipidi contenuti nel burro di cacao, presenti in quantità considerevoli, hanno caratteristiche emollienti marcate che lasceranno la vostra pelle nutrita. I risultati si vedranno dalla prima applicazione e l'effetto sarà durevole perché grazie ai massaggi, il burro di cacao penetra a fondo nella pelle, mantenendola idratata a lungo.

**Antiossidante.**

Il massaggio al cioccolato è anche un trattamento anti età perché il cacao è ricchissimo di tannini e polifenoli che hanno un'azione antiossidante in grado di contrastare la sovrapproduzione di radicali liberi. Il semplice massaggio li fa entrare in circolo nel nostro organismo innescando la loro azione protettiva. Per ottenere risultati è meglio ripetere il trattamento una o due volte a settimana per i primi dieci massaggi e poi continuare con due o tre al mese.

**Antidepressivo.**

Ma le azioni benefiche del cacao non finiscono qui, grazie alla forte concentrazione di sostanze catalizzanti come la feniletilamina, la serotonina e la teobromina, infatti risulta essere molto efficace per trattamenti antistress, perché stimola la produzione di endorfine, le sostanze chimiche che regolano le nostre sensazioni di euforia e felicità e aiutano la concentrazione.

I risultati dei massaggi al cioccolato sono resi ancora più efficaci dal fatto che il semplice odore di cioccolato stimola nell'organismo la produzione di endorfine e della serotonina, il così detto ormone del buonumore. Grazie all'aromaterapia che durante il massaggio ci accompagna possiamo godere di queste sensazioni perché il profumo del cioccolato inebrierà i vostri sensi.



## **CANDLE MASSAGE**

Più che una tecnica di massaggio potremmo definirlo un vero e proprio “rituale ayurvedico” attraverso il quale corpo e psiche si mettono in stretto legame tra loro. Viene effettuato con una candela nella quale è contenuta una miscela naturale a base di burro d’Oliva arricchita con oli vegetali ad altissima purezza, essenze e profumi.

L’olio caldo liquido, che si ricava dall’accensione e fusione della candela, è infatti secondo la tradizione ayurvedica la sostanza atta a ristabilire l’equilibrio psicofisico, riportando il soggetto ad uno stato di benessere.

Il Candle Massage svolge doppia azione: idrata, nutre e lenisce la pelle più di qualsiasi altro olio, grazie al ricco contenuto di principi attivi, e dona una piacevole sensazione di relax e benessere mentale in quanto il calore, il bagliore della fiamma e le essenze liberati dalla candela riattivano tutti i nostri sensi allentando le tensioni e liberando la mente.

### **MASSAGE CANDLE ALL’OLIO D’OLIVA**

Favorisce una profonda azione nutriente, dona elasticità e penetra negli strati più profondi della pelle ricostituendo il film idrolipidico indebolito. Massaggio **nutriente ed idratante**.

### **MASSAGE CANDLE AL PISTACCHIO**

Dalle proprietà antiossidanti e rigeneranti dello stato superficiale dell’epidermide oltre che una spiccata azione antiossidante e protettiva contro i radicali liberi.

Massaggio **illuminante per pelli spente ed atoniche**.

### **MASSAGE CANDLE ALL’OLIO D’OLIVA E ARANCIO**

Racchiude in se l’azione nutriente ed antiossidante dell’olio d’Oliva con le proprietà antiradicaliche dell’Arancio. Ideale per un massaggio rivitalizzante ed anti-aging.

### **MASSAGE CANDLE AL FIORE DI CAPPERO**

Dalle riconosciute proprietà lenitive, lascia la pelle del corpo liscia, vellutata e nutrita a fondo. Indicato per pelli più sensibili ma che non vogliono rinunciare al piacere del massaggio.

### **MASSAGE CANDLE AL FICO D'INDIA E LIMONE**

Miscela combinata di olio di Fico d'India dall'azione rigenerante, idratante e restitutiva con olio di Limone che purifica, drena e stimola i tessuti cutanei favorendone al contempo la ripitelizzazione. Per un massaggio tonicizzante e stimolante.

### **MASSAGE CANDLE ALL'OLIO D'ARGAN**

Ad azione antiaging per il ringiovanimento cutaneo, ideale per rendere più morbida ed elastica la pelle. Dalle proprietà antiossidanti, emollienti, idratanti e fortemente elasticizzanti. L'elisir di giovinezza in un massaggio.

### **MASSAGE CANDLE ALL'OPIUM**

Una sensazione calda e sensuale dalle nette sfumature da *mille ed una notte*. Ricordi lontani di dominazioni arabe che in Sicilia hanno lasciato e tramandato l'arte della vera profumeria. Per un massaggio raffinato, dalle sensazioni avvolgenti e misteriose, un piacere per pochi intenditori.



### **HIMALAYAN SALZ MASSAGE & SCRUB**

È un trattamento per il corpo creato per eliminare le cellule morte che si trovano sulla superficie della nostra pelle. Il profondo effetto esfoliante è dato dal sale rosa dell'Himalaya unito a olio di mandorle e oli essenziali. Dopo questo primo passaggio rinnovatore dell'epidermide viene effettuato un impacco corpo con burro di karitè, un prezioso estratto naturale Caraibico dalle proprietà idratanti ed emollienti, che nutrirà le cellule nuove del corpo. Il risultato? Una pelle luminosa morbida e idratata in profondità, liscia al tatto...come seta!

L'utilizzo di elementi di origine marina per la cura della pelle e dell'organismo ha radici millenarie: gli antichi Romani scoprirono per primi i poteri terapeutici del sale grosso marino uniti ai benefici dei massaggi. Essi infatti già praticavano vari tipi di massaggi nelle terme, e il massaggio al sale veniva fatto anche ai gladiatori il giorno prima di un combattimento perché serviva a dare forza ed elasticità ai muscoli e stimolava la concentrazione. Si può quindi affermare che i Romani furono in un certo senso i predecessori di quella che noi oggi chiamiamo talassoterapia, dal greco *thalassa* (mare) e *thérapeia* (trattamento), cioè tutti quei trattamenti che prevedono l'impiego di elementi dell'ambiente marino (acqua di mare, alghe, sale, ecc.).

Il massaggio al sale è un trattamento di esfoliazione che rigenera la pelle e l'organismo. Per il massaggio al sale è necessario utilizzare il sale marino integrale o Himalayano, poiché il sale marino raffinato subisce una lavorazione che lo impoverisce dei preziosissimi oligoelementi presenti nel mare. Il sale marino integrale contiene moltissimi

minerali indispensabili per la cura della nostra salute. Il massaggio al sale inizia di solito con uno scrub al sale che serve ad esfoliare la pelle, pulendola e disinfettandola in profondità, asportando le cellule morte dagli strati superficiali ed eliminando le tossine. Lo scrub iniziale favorisce la dilatazione dei pori dell'epidermide, permettendole di assorbire al meglio le sostanze e i benefici del trattamento. Allo scrub seguirà il massaggio al sale.

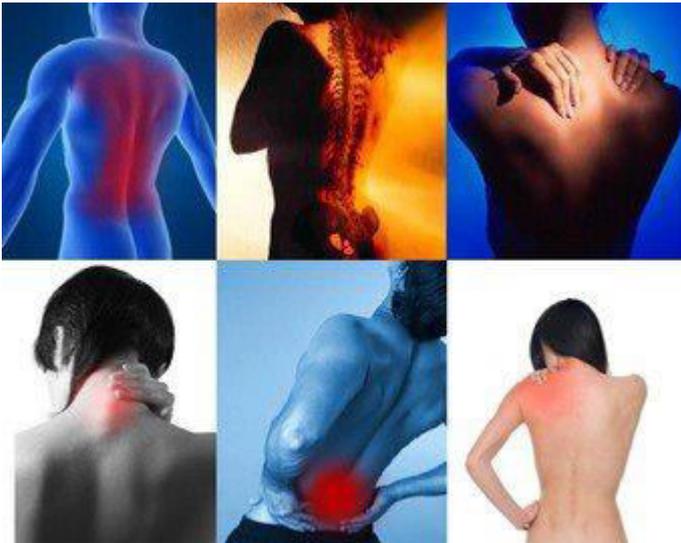
Per il massaggio al sale vengono utilizzati i sali del Mar Morto, di Bretagna o dell'Himalaya, dei potenti sali che, uniti ad oli essenziali, sono un toccasana per tessuti e muscoli. Il massaggio al sale viene eseguito con movimenti delicati, ampi e lenti su tutto il corpo.

Nei giorni immediatamente successivi al massaggio al sale si dovrà evitare di esporsi al sole per scongiurare eventuali scottature e si dovrà idratare la pelle con creme o emulsioni non profumate. Non ci si può sottoporre al massaggio al sale più di una volta al mese.

Il sale, da sempre il più grande nemico di ritenzione idrica e cellulite e bandito dalle diete alimentari, risulta invece un ottimo alleato contro questi fastidiosi inestetismi se applicato sulla cute. Il massaggio al sale libera i tessuti da tossine e cellule morte, purifica e leviga la pelle, stimola la circolazione e dona energia, forza e vigore al corpo.

Il massaggio al sale può essere utile prima o dopo una prestazione sportiva o in generale uno sforzo fisico, poiché aiuta i muscoli a liberarsi dai liquidi in eccesso rendendoli più agili e scattanti, lenisce i dolori muscolari e articolari e toglie l'affaticamento. Il massaggio al sale è anche utile contro disturbi osteo-articolari, reumatismi, artrosi e lombosciatalgia. Il massaggio al sale aiuta a curare irritazioni cutanee, eczemi e psoriasi. Il massaggio al sale stimola il metabolismo, rigenera la mente riducendo stanchezza, ansia e stress.

Il massaggio al sale è sconsigliato ai soggetti con pelli eccessivamente sensibili e delicate



## **CERVICAL DORSAL LUMBAR RELEASE MASSAGE**

Questa tipologia di massaggio è un modo efficace per rilassare i muscoli tesi della schiena, oltre che per alleviare un dolore specifico. Bisogna sapere anche che spesso, i problemi di salute vengono intensificati da un disallineamento della colonna vertebrale. Fattori ereditari, alimenti incompatibili e sentimenti negativi o repressi, causeranno poi malfunzionamenti degli organi e delle ghiandole vicine ed in qualche modo correlate. Tutto questo, a sua volta, indebolisce o contrae i muscoli delle zone riflesse collegate alla schiena. Questo provoca un tiro irregolare dei muscoli sulla colonna vertebrale, causando pressione sui nervi che emergono dalla colonna vertebrale e conseguente dolore o altri malfunzionamenti. Per queste ragioni, utilizzare la tecnica vertebrale è molto importante, e ogni massaggiatore dovrebbe conoscerla a fondo per lavorare meglio sui propri pazienti. Pertanto, la maggior parte delle persone con problemi di salute potranno beneficiare di un adeguamento professionale iniziale della colonna vertebrale, anche tramite questa tecnica.

Per il mal di schiena più o meno doloroso, il massaggiatore potrà fare molto grazie all'insieme di manovre di cui stiamo parlando. Rilassando i muscoli e lavorando sulle zone infiammate, i risultati si vedranno in breve tempo. La tecnica vertebrale di sblocco potrà anche fare moltissimo per disturbi comuni come il torcicollo. Questo è uno dei dolori più fastidiosi che può limitare davvero molto una persona nel lavoro e nella vita in generale. Spesso è un disturbo psicosomatico causata dallo stress, oppure si presenta dopo un movimento non corretto, per colpa di correnti aria fredda, conseguentemente al colpo di frusta o all'artrite, ecc. La tecnica vertebrale è ottima anche per trattare la cervicalgia, la dorsalgia, la lombalgia e la sciatalgia.

Con una manipolazione di questo tipo, anche le articolazioni collegate alla colonna vertebrale si riasserteranno e ritroveranno il loro giusto equilibrio. Per questo si parla anche di benessere generale e non solo localizzato alla schiena o al collo. Con queste manovre potrai anche contribuire all'eliminazione delle sostanze infiammatorie che portano i pazienti ad avere il mal di schiena costantemente!

Ma la cosa sorprendente è che, grazie ai vari collegamenti ed ai "riflessi" del corpo, potrai anche trattare e migliorare i disturbi cronici a livello gastro intestinale, genito-urinario e respiratorio.

La tecnica vertebrale di sblocco è una delle manualità migliori anche per alleviare e risolvere problemi che sembrano insormontabili, come ad esempio la pubalgia.

Solitamente la posizione del paziente è quella supina, e le manovre sono per lo più pressioni statiche e/o sfioramenti rilassanti in determinati punti della parte superiore del corpo. Durante il procedimento, potrà essere opportuno che la persona sottoposta al massaggio si impegni a fare dei piccoli movimenti o esercizi, in modo tale da massimizzare gli effetti della tecnica vertebrale di sblocco.

Inoltre, si potranno consigliare al paziente di fare degli esercizi di stretching da fare a casa, di lavorare in posizione corretta, di dormire comodi e con materasso e cuscini adeguati. Il massaggio basato sulla tecnica vertebrale, potrà essere effettuato periodicamente sulla stessa persona, ma sarà opportuno che essa corregga anche le proprie abitudini di postura e posizione, per gioire di seri benefici.

Con queste tecniche i dolori spariranno e si potrà tornare ad avere una vita più serena e rilassata.



## **DRAINAGE ANTICELLULITE MASSAGE**

I massaggi contro la cellulite, infatti, sono degli incredibili alleati per dire addio in fretta alla buccia d'arancia, rigenerando i tessuti: grazie a diverse tecniche di manipolazione sulle zone colpite, infatti, lo strato connettivo della pelle si riattiva, si rigenera, si ossigena e riesce a drenare i liquidi e ad eliminare più facilmente le scorie e le tossine che generano l'infiammazione. Le tecniche massaggio anticellulite sono diverse: alcune agiscono sullo strato più superficiale della pelle attivando il sistema linfatico. Altre invece stimolano il tessuto connettivo, agendo proprio dove risiede il problema. Altre ancora, invece, sono ancora più intense ed energiche e sono mirate a ravvivare la circolazione sanguigna. Scopriamo insieme, allora, le principali tecniche massaggio anticellulite per ritrovare una pelle tonica, elastica e levigata, senza troppi sacrifici.

La cellulite è spesso frutto di un grave ristagno dei liquidi. Cosa significa? Che i liquidi incamerati dall'organismo non vengono correttamente drenati dai reni, e che il sistema linfatico non funziona come dovrebbe. Grazie al massaggio linfodrenante è possibile risolvere in fretta questo problema, liberando i linfonodi occlusi e agevolando il fluire dei liquidi verso i nodi principali.

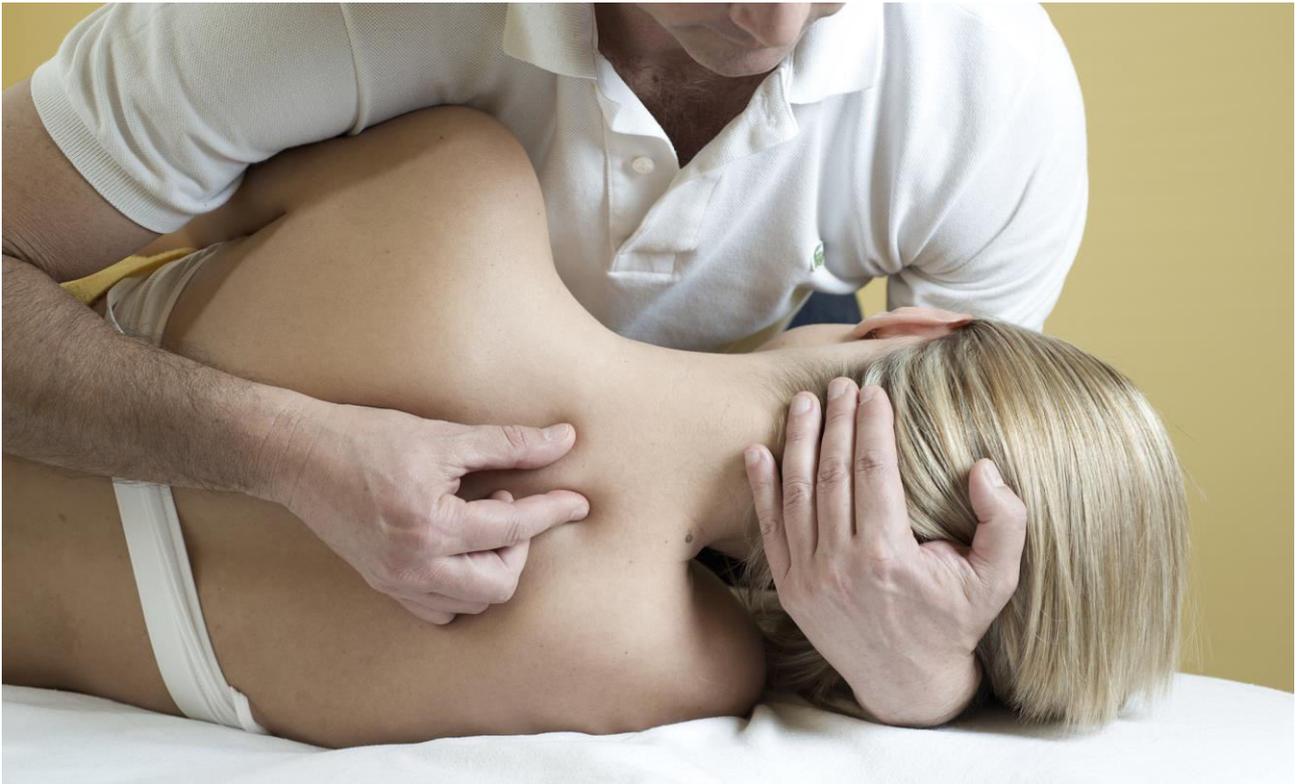
Il massaggio linfodrenante è riconosciuto come uno dei massaggi anticellulite efficaci e ideali per chi è ancora ad uno stadio iniziale del problema. Grazie ad un tocco leggero, ma deciso, concentrato sulla superficie della pelle, il massaggio linfodrenante inizialmente svuota i linfonodi dalla linfa stagnante, spingendola in direzione dei reni e facilitandone l'espulsione. Dopo aver liberato i canali, è il momento di agire sulle zone colpite (cosce, glutei, addome o braccia) agevolando il flusso dei liquidi dai tessuti infiammati ed edematosi in direzione dei linfonodi.

Come tante altre tecniche massaggio anticellulite, anche quella linfodrenante parte dal basso – piedi, caviglie e polpacci - e va verso l'altro – fino ad arrivare al collo e allo sterno, seguendo le linee e la direzione del sistema circolatorio superficiale. Come capire se la seduta di linfodrenaggio ha fatto effetto sul vostro corpo? Semplice: se dopo poco che il trattamento è terminato sentite un forte impulso di urinare, l'esito è positivo. L'urgenza di fare pipì, infatti, è sinonimo di un sistema drenante attivo e vivace, che espelle i liquidi ed evita il ristagno. Quando il gonfiore è ormai oltre i limiti e la pelle ha assunto la caratteristica sembianza a buccia d'arancia, è tempo di intervenire con una strategia d'urto. Oltre al massaggio linfodrenante, utile per agevolare l'espulsione dei liquidi dal corpo, è necessario andare più in profondità stimolando il tessuto connettivale con trattamenti anticellulite più energici e intensi. Grazie alla pressione delle dita e delle nocche sulle zone colpite, il massaggio connettivale riattiva i tessuti, scioglie i blocchi cellulite con forza e accende la circolazione. Anche il metabolismo trae grande beneficio da questa tecnica di massaggio, riprendendo slancio e bruciando quindi più grassi. Il movimento di questo massaggio anticellulite è profondo, e alterna momenti più lenti e intensi a fasi veloci e caratterizzate da frizioni più accelerate e strong, ideali per scuotere i tessuti e intervenire sul sistema circolatorio.

Tutto il corpo è coinvolto: come succede in altri massaggi contro la cellulite anche in quello connettivale non ci si concentra solo sulle zone con pelle a materasso, ma si lavora a 360° per un benessere complessivo.

Grazie a questo massaggio le cellule degli strati cutanei più profondi saranno meglio ossigenati, grazie ad una circolazione più veloce. Il risultato? La produzione di collagene aumenterà, aiutando i tessuti a ritornare compatti ed elastici. Il metabolismo, ristabilito, farà bruciare più grassi al corpo. I liquidi, grazie al movimento, verranno accompagnati verso i nodi di espulsione.

Insomma: un'efficacia a tutto tondo per liberarsi per sempre di questo fastidioso inestetismo e ritrovare una forma fisica impeccabile.



## PHYSIOTHERAPY OSTEOPATHY MASSAGE

Con il termine di massaggio viene generalmente inteso un trattamento manuale riferito principalmente alla componente muscolare, che serve per allentare le contratture, drenare, stimolare la circolazione ecc. Nel trattamento osteopatico, invece, il massaggio viene impiegato generalmente come parte preparatoria a trattamenti più specifici, articolatori (mobilizzazione di una articolazione), riposizionamenti vertebrali, di due capi ossei tra di loro sia per problemi posturali che post traumatici. Il termine di massaggio va più propriamente riferito nel trattamento osteopatico alle manipolazioni viscerali che, in effetti, insieme ai trattamenti fasciali e cranio sacrali, che sono peculiari dell'osteopatia.

Le pareti interne dell'addome e i nostri organi sono avvolti da "foglietti", sottili pellicole lubrificate che, scivolando una sull'altra, permettono ai nostri visceri di muoversi. Questi due foglietti, in alcuni punti si uniscono saldamente tra loro per andare a formare dei veri e propri legamenti che servono per collegare gli organi tra loro, o sospenderli alle pareti del nostro corpo. Essi hanno quindi una funzione sospensoria, ma in essi sono contenuti anche vasi e nervi destinati ai vari organi. Ne consegue che una perdita di mobilità, una alterazione dello scivolamento dei due foglietti o del reciproco spostamento degli organi uno rispetto all'altro, andrà a turbare sia la vascolarizzazione che l'innervazione di quella data sede. Un altro fattore molto importante è dato dal diaframma toracico, la cupola che separa la cavità addominale da quella toracica e che, tramite la respirazione, con il suo movimento alternato d'innalzamento ed abbassamento, attua anch'esso un massaggio continuo ai nostri visceri. Quando siamo in una situazione ottimale e tutto funziona al meglio, non avvertiamo alcun disturbo, ci sentiamo leggeri e in forma, ma, spesso, questo sofisticato meccanismo non funziona come dovrebbe, e si producono delle piccole alterazioni passeggere, che a volte, con il tempo, possono tendere a cronicizzarsi e creare veri e propri disturbi che ci costringono a prendere provvedimenti: abbiamo allora una "disfunzione osteopatica" che è per definizione "la diminuzione o la perdita di scorrimento tra gli organi che porta come conseguenza deficit o stasi dell'irrorazione sanguigna e

perturbamento dell'innervazione". L'organo allora altera la sua funzione, la rallenta ed ecco che compare magari una difficoltà digestiva, un gonfiore addominale, un rallentamento delle funzioni epatiche, mal di testa e senso di spossatezza.

Queste disfunzioni possono essere causate da semplici alterazioni di postura, le posizioni errate e ripetute che assumiamo tutti i giorni a casa o al lavoro, stando magari per molte ore seduti alla scrivania, davanti ad un computer o girandoci da un lato per rispondere al telefono, senza mai alzarci o stiracchiare i muscoli indolenziti, costringendo magari i nostri piedi a calzare scarpe inadatte, poco comode, con tacchi molto alti, solo perché sono di moda, portando inoltre indumenti che ci stringono la cintura e che ci impediscono di respirare correttamente. Queste posture vanno a modificare le posizioni degli organi e, stando seduti o curvi su noi stessi, noi impediamo i loro movimenti reciproci e quindi l'ottimale funzionamento e il corretto innalzamento ed abbassamento del diaframma. Chi lavora in piedi, se non respira correttamente può, per il peso degli organi, andare incontro a ptosi, cioè la discesa dei visceri verso il basso, con conseguente addome prominente che non comporta solamente un danno estetico, ma un vero e proprio danno funzionale. Naturalmente essendo gli organi collegati al nostro scheletro tramite legamenti, si avrà come ovvia conseguenza, un ulteriore peggioramento posturale, con contrattura dei muscoli sottoposti ad un super lavoro, nel tentativo di mantenerci in equilibrio e, se all'inizio avvertiamo solamente una fastidiosa tensione, a lungo andare, cominceremo ad avvertire un vero e proprio mal di schiena; questa situazione può diventare cronica, e ci accompagnerà come sottofondo doloroso lungo tutto l'arco delle nostre giornate. I segnali che ci manda il nostro corpo sono molto importanti e non vanno sottovalutati per non andare incontro a danni più seri con usura e schiacciamento dei dischi. Molto importanti quindi sono delle corrette abitudini di vita, non stare seduti troppo a lungo nella stessa posizione, cercare di alzarsi ogni tanto stirarsi ed allungarsi, calzare scarpe comode che rispettino la fisiologia del piede, con tacchi alla giusta altezza e punte non troppo strette. Per chi svolge un lavoro stando fermo sui due piedi usare un piccolo scalino dove appoggiare un piede scaricando così il peso del corpo in maniera alternata. Molto utile è anche fare movimento, ginnastica a corpo libero e stretching, o almeno fare delle camminate tutti i giorni. Ognuno di noi conosce questi semplici regole dettate dal buon senso, ma la vita caotica e piena d'impegni molto spesso ci impedisce di metterle in pratica. Un valido aiuto viene quindi dal trattamento osteopatico, che è esclusivamente manuale e nel pieno rispetto del nostro corpo, è delicato e non invasivo, adatto a tutti, dai bambini agli anziani; l'osteopata, infatti dopo un'attenta valutazione posturale ed energetica, delle problematiche della persona, sia a livello muscolo scheletrico che viscerale, deciderà il trattamento più adatto che sarà quindi personalizzato, individuando la sede di partenza che ha causato il disagio riferitogli dal soggetto. Si affronta il problema da molti lati tenendo presente che il dolore riferito molto spesso non è generato in quella sede, ma in punto magari anche molto distante. Si potrà procedere con tecniche di rilassamento muscolare, trattamenti articolatori, riposizionamenti, con delicate manovre di massaggio sui visceri, per ristabilire i corretti rapporti tra gli organi e il loro reciproco movimento, con il fine di riportare a livelli ottimali la vascolarizzazione e la perturbazione dell'innervazione. Il tutto è generalmente piacevole e rilassante, e un mal di schiena fastidioso può sparire solo dopo aver trattato l'organo interessato che, apparentemente, non dava nessun segnale, mentre una persona stanca e affaticata si potrà sentire subito meglio dopo una delicata manovra sul fegato. Questi sono solo alcuni esempi: l'osteopatia è sempre più attuale proprio perché può agire partendo da punti diversi per affrontare uno stesso problema, non esiste quindi il mal di schiena o di stomaco in generale, ma quello particolare della persona che abbiamo davanti che è unica e che manifesta un disagio che coinvolge tutto il suo corpo a livello psicofisico ed energetico.



## Shiatsu Massage

Significa “pressione con le dita”. Il massaggio Shiatsu infatti, consiste nell’esecuzione di pressioni effettuate con i palmi, dita e nocche delle mani, con gomiti, ginocchia o piedi, intervenendo sull’energia del paziente allo scopo di favorirne lo scorrimento in modo che il corpo ne possa beneficiare nella sua interezza. Il massaggio Shiatsu, così come altri tipi di massaggi orientali, si basa sul principio che il corpo umano è attraversato da canali ove scorre l’energia (chiamata “Ki” dai giapponesi), in modo naturale e incessante. Quando il suo flusso si blocca parzialmente, per motivi di scorrettezza posturale, o per problemi emotivi, oppure per danni fisici indipendenti dalla volontà, si crea uno squilibrio e, se non si adottano le dovute contromisure, la guarigione del corpo risulterà rallentata o addirittura peggiorativa. Il massaggio Shiatsu non intende curare il disturbo, bensì stimolare l’energia interna in modo da riequilibrarne il flusso rimuovendo di conseguenza il malessere in modo naturale con un processo di autoguarigione. Nel massaggio Shiatsu, anche i muscoli vengono trattati, tuttavia, a differenza di altri tipi di massaggio, la manipolazione del corpo avviene in modo più profondo, arrivando a toccare l’energia del paziente, agendo globalmente sulla persona. In questo modo, i benefici ottenibili sono notevoli.

### ELENCO DEI BENEFICI DELLO SHIATSU:

Rafforza le difese immunitarie

E’ efficace contro i dolori muscolari e articolari

E’ efficace per i disturbi cervicali e le lombalgie

E’ utile contro i problemi digestivi

E’ un efficace rimedio per il mal di testa

Migliora la stabilità fisica ed emozionale

Rilassa il sistema nervoso

Migliora la circolazione sanguigna e linfatica

Rallenta il processo di invecchiamento

Benefici del massaggio della schiena: La schiena è la zona più adatta ad essere trattata sia per ottenere rilassamento, attraverso la regolarizzazione del sistema nervoso, sia per trattare indirettamente gli organi interni. Il massaggio può essere fatto lungo tutta la colonna vertebrale, fra vertebra e vertebra oppure ai muscoli che la circondano. Talvolta, un massaggio alla schiena protratto per mezz'ora può portare chi lo riceve ad addormentarsi pacificamente. Apporta dunque benefici soprattutto a quelle persone stressate che non trovano il sonno facilmente.

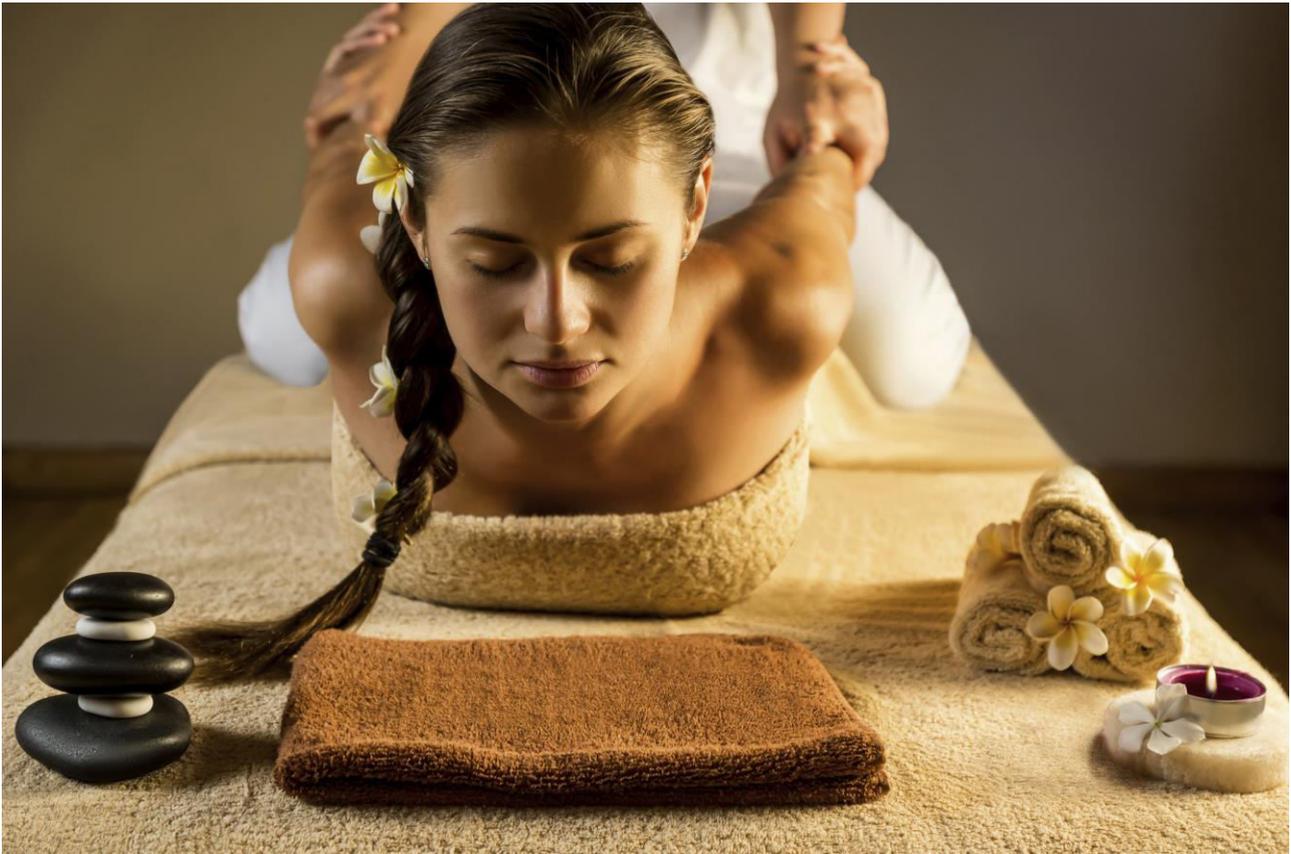
Benefici del massaggio all'addome: Lo Shiatsu ha numerose tecniche per trattare l'addome e massaggiare gli organi interni. Grazie alla sua azione si possono sciogliere vari blocchi fra cui quello che può facilmente crearsi nella bocca dello stomaco, zona dove spesso si accumulano tensioni emotive. Vengono trattate (secondo lo stile di Shiatsu praticato, come vedremo in seguito) le zone sottocostali, le zone corrispondenti all'intestino, al fegato e agli altri organi interni con grandi benefici. Benefici del massaggio alle cervicali: Ottimo per rilassare il collo, rimuove i disturbi cervicali, ricordandoci come il nostro collo può essere ancora in grado di muoversi in modo elastico e in ogni direzione. Il massaggio alle cervicali favorisce il rilassamento mentale, togliendo il senso di pesantezza alla testa.

Benefici della riflessologia plantare: Nello Shiatsu non manca la riflessologia plantare, ossia il massaggio ai piedi. Il trattamento agisce sugli organi per via riflessa attraverso i centri nervosi e i meridiani energetici, riarmonizzandoli.

Quanti massaggi Shiatsu è bene ricevere? Non c'è limite al numero di massaggi che una persona può ricevere: lo Shiatsu fa sempre bene. Il corpo, durante il trattamento è come se trovasse nutrimento dalle pressioni ricevute, lo si può percepire ascoltando la risposta dei muscoli che non solo si rilassano, ma vengono richiamati anche all'impegno. Non vi è infatti solo rilassamento, ma anche una riattivazione dei muscoli, delle articolazioni, dei tendini e della linfa. Il corpo durante le pressioni è come se venisse spremuto, rilasciando a terra tutto ciò che per motivi di stress, frustrazione e posizioni scorrette mantenute a lungo, si è accumulato al suo interno.

L'energia, il sangue, la linfa tornano a "pompare" in modo più fluido in tutto il corpo sollecitato dall'intensità del massaggio. E' un toccasana per il corpo e per la mente, con tutti i conseguenti benefici. Quanti massaggi è bene ricevere per la cura dei dolori? Il numero dei massaggi necessari per ottenere un risultato efficace, dipende dalla persistenza di un determinato disturbo. Se il disturbo è emerso recentemente, il trattamento potrebbe anche risolversi con una o poche sedute, viceversa se si tratta di disturbo cronico (cioè persistente da tempo) sarà richiesto un numero di massaggi superiore.

Dipende anche dalla natura del disturbo stesso. In media, si consiglia di ricevere almeno 3 o 4 massaggi, volti a migliorare una determinata condizione. In ogni caso, il massaggio Shiatsu può essere ricevuto tutte le volte che si vuole, anche quando si ha l'impressione di non averne bisogno, poiché aiuta a mantenere stabile l'energia e l'equilibrio psicofisico e, più in generale, per l'effetto calmante e rigenerante, anti stress.



## THAY MASSAGE

Secondo la millenaria medicina Thailandese, il corpo è attraversato da canali, detti "meridiani" in cui scorre ininterrottamente l'energia. Essa fluisce libera, nutrendo gli organi interni provvedendo al loro benessere e mantenendone attive le funzioni. Quando l'energia in un canale si blocca (a causa di fattori fisici o psicologici), o fatica a scorrere bene, l'organo corrispondente al meridiano si trova ad essere indebolito e a dover comunque svolgere le sue funzionalità a pieno ritmo. A lungo andare, se il meridiano non si sblocca, l'organo può indebolirsi a tal punto da ammalarsi. A tal proposito, il massaggio Thailandese ha due scopi:

- scopo preventivo: stimolando per mezzo delle pressioni i vari meridiani, li mantiene liberi da ostruzioni, sempre efficienti, prevenendo l'insorgere di blocchi.
- scopo ristabilizzante: in caso di disturbi, il massaggio libera dal blocco i meridiani favorendo l'autoguarigione del corpo.

I benefici sono molteplici. Ogni tecnica ha degli effetti particolari, ma l'obiettivo comune è quello di sciogliere il corpo, mantenendolo forte ed elastico, efficiente sia nelle sue funzioni vitali interne, che nella capacità motoria. Un fisico sciolto nei movimenti, crea una condizione di armonia nello stato d'animo, una maggior propensione a svolgere attività sia fisica che mentale. Il massaggio può anche aiutare a rimuovere eventuali forme di depressione. Oltretutto, induce un profondo rilassamento ed è l'ideale come trattamento antistress.

I più importanti benefici del massaggio Thai:

- decontrae i muscoli
- ottimizza i movimenti articolari
- migliora la postura
- riattiva il circuito venoso e linfatico
- è efficace contro i dolori muscolari e articolari
- migliora la funzionalità del sistema nervoso
- è efficace contro la cervicale
- è efficace contro l'insonnia

Il massaggio Thailandese può essere utilizzato anche come trattamento di bellezza poiché la sua azione stimola, assieme ai meridiani, anche il sistema venoso e linfatico generando benessere anche alla pelle, che risulta più liscia e luminosa. E' indicato a tal proposito anche come trattamento anticellulite.



## AYURVEDIC MASSAGE

La persona che si sottopone al massaggio, ha la possibilità di ringiovanire il corpo, mantenerlo sano e forte, alleviare i dolori, migliorare il funzionamento degli organi, rigenerare i tessuti del corpo e riportare mente e corpo in uno stato di equilibrio fra loro per un benessere completo. In India, l'Ayurveda (letteralmente: "scienza della vita") è da millenni una tradizione profondamente radicata. Essa non va interpretata esclusivamente come un mezzo per curare il fisico quando il dolore è sopraggiunto. L'Ayurveda è una filosofia, uno stile di vita e le persone che ne abbracciano i principi, si sottopongono al massaggio giornalmente per il mantenimento della propria salute, per la prevenzione dalle malattie e per rispetto del proprio corpo e dello spirito. Secondo la medicina Ayurvedica, la salute di una persona è determinata dall'equilibrio dei tre Dosha, entità della salute: Vata, l'energia vitale e fattore causale, Pitta il fattore che genera calore e Kapha il fattore stabilizzante. Quando Vata scorre in modo ordinato, Pitta e Kapha non danno problemi. Quando l'energia Vata non è in ordine, l'organismo si indebolisce in qualche sua parte, generando disturbi. Il massaggio Ayurvedico o più in generale la medicina Ayurvedica, corregge il movimento di Vata, riportando l'equilibrio nella persona trattata.

Sono riconosciuti dalla medicina Ayurvedica, il massaggio Ayurvedico caldo oppure freddo: massaggio caldo: il più praticato, viene eseguito con olio tiepido e se possibile sotto i raggi del sole. Si parte massaggiando il corpo dalla parte inferiore, i piedi, fino ad arrivare poco alla volta, alla testa. Lo scopo di questo trattamento è stimolare la circolazione venosa portando la pressione verso il cuore, purificando il sangue e migliorarne la circolazione; massaggio freddo: la pressione viene esercitata dal cuore verso la periferia del corpo. Il massaggio inizia dalla testa e finisce ai piedi. Aiuta a sciogliere i grassi. Grazie all'azione svolta sul sistema nervoso tramite il trattamento alla colonna vertebrale, il massaggio è molto rilassante.

I muscoli, la pelle, i nervi, i vasi sanguigni, le articolazioni e le ossa vengono massaggiati. Il trattamento dei muscoli, attraverso frizionamenti e impastamenti, libera dalla fatica la persona trattata, grazie all'azione di scioglimento delle tensioni accumulate a causa di stress psicologico o fisico. Il massaggio Ayurvedico porta i seguenti benefici:

- elimina gonfiori e infiammazioni
- favorisce la digestione rinforzando lo stomaco e l'intestino
- aumenta la resistenza fisica
- rinforza la vista
- favorisce il riposo
- rinforza la pelle
- accelera il processo di guarigione delle ferite
- porta a un maggiore ascolto di sé e favorisce la calma mentale.

Il massaggio Ayurvedico prevede trattamenti della sciatica, dell'artrite, della costipazione, dell'obesità, delle slogature, delle fratture, dell'insonnia e la rimozione di altri squilibri. Grazie al massaggio ayurvedico, il sistema linfatico, il cui compito è quello di proteggere l'organismo dalle infezioni recuperando le sostanze utili e la parte liquida in eccesso, è stimolato nel compiere in modo più efficace le sue funzioni. Vi è una più celere eliminazione del liquido interstiziale e della linfa che per determinate cause si sono accumulati in alcune regioni del corpo. In questo modo l'organismo si purifica dalle tossine, rinvigorendosi. Inoltre, il massaggio del collo, delle spalle, delle braccia, della schiena, delle gambe e dell'addome rendono tonico e flessibile il corpo, mantenendolo sano e in forma. La pelle dopo un trattamento è rinnovata. Gli oli utilizzati nel trattamento Ayurvedico sono vari e ciascuno di essi ha determinate proprietà benefiche:

- Olio di sesamo: è il più utilizzato; per un benessere generale e per la salute dei capelli
- Olio d'oliva: scioglie la rigidità dei muscoli e rimuove i gonfiori
- Olio di mandorle: ne beneficia soprattutto il sistema nervoso e rallenta l'invecchiamento
- Oli di semi di zucca gialla: rinforza la memoria e cura l'insonnia e l'ansia
- Olio di fegato e di merluzzo: per la cura dell'artrite
- Olio di coriandolo: cura l'ansia e l'insonnia
- Olio di semi di senape: fa bene alla milza

L'olio, applicato sulla testa, viene assorbito dal cuoio capelluto rinforzando i capelli evitandone la caduta precoce. Inoltre, il massaggio al capo aumenta l'energia vitale e del cervello.



## **PLANTAR RIFLEXOLOGYMASSAGE**

Tutti noi amiamo un buon massaggio ai piedi. E' un metodo semplice ed universalmente apprezzato di garantire al nostro corpo un relax senza pari. La riflessologia plantare fa proprio questo, ma c'è di più: essa si basa sulla premessa che i piedi sono attraversati da canali di energia, i quali raggiungono gli organi del nostro corpo. Applicando una certa pressione sui piedi dunque, detti canali vengono stimolati migliorando il flusso d'energia nel corpo, aiutando a ripristinare l'equilibrio e la funzionalità degli organi interni.

Come già accennato, questa tecnica di benessere olistico si basa sulla premessa che un canale di energia che parte dai nostri piedi per raggiungere gli organi del nostro corpo e l'applicazione di pressione - saggia e consapevole - da parte di un riflessologo con le sue mani sulle zone riflesse plantari, aiuta a ripristinare la corretta salute e la funzione degli organi.

I principi su cui si fonda questa scuola di pensiero è che vi siano riflessi nei piedi, che corrispondono ad ogni parte del corpo, secondo vere e proprie "mappe", che ci permettono di ottenere qualsiasi cosa, dal relax al miglioramento della circolazione, permettendo di raggiungere, altresì, una sensazione generale di benessere. Sì, un massaggio per i piedi ... che si estende a tutto il corpo!

Pensate a quanto stress passano subire i nostri piedi ogni giorno. Nessuna parte del corpo è più "abusata" dei nostri piedi, appunto. Essi ci permettono di sportarci da una parte all'altra, correre, saltare, i nostri piedi fanno proprio tutto. Se si desidera bilanciare il corpo, alleviare il dolore fisico, guadagnare relax, è bene iniziare a pensare alla riflessologia plantare. E' un metodo semplice, non invasivo che aiuta a bilanciare il corpo. Secondo gli "addetti ai lavori" la riflessologia plantare è un trattamento naturale che richiede l'applicazione di un tipo specifico di pressione su particolari aree dei piedi. Ai nostri giorni la riflessologia plantare sta diventando sempre più una forma popolare di terapia olistica. Ebbene, la riflessologia plantare si basa proprio sul principio per cui il benessere generale

del nostro organismo parta proprio dai piedi per raggiungere, da lì, tutte le varie parti del nostro corpo, tipo ragnatela. I benefici della riflessologia plantare sono davvero infiniti. Ma vediamo nel concreto quali vantaggi i medici e pazienti sostengono che la riflessologia plantare sia in grado di apportare:

Rilassamento profondo;

Miglioramento del sonno;

Miglioramento dell'attività mentale e benessere fisico;

Distribuzione ed attenuazione della tensione;

Attenuazione del dolore.

Aumentare l'energia;

Prevenire le malattie;

Curare raffreddori e disturbi minori;

Alleviare lo stress, il dolore, l'ansia;

Migliorare la circolazione sanguigna e linfatica;

Prevenire le lesioni;

Stimolare l'attività degli organi interni;

Trattare con successo disfunzione epatica, costipazione, IBS, mal di testa cronici e allergie cutanee;

Alleviare la pressione sulle gambe e sui piedi.

I benefici non sono puramente fisici. Un buon massaggio può anche migliorare il proprio stato mentale ed emotivo. La maggior parte di coloro che cercano un riflessologo sono alla ricerca di relax e sollievo dallo stress: con meno stress nella vostra vita, non solo viviamo meglio, ma le probabilità di contrarre malattie cardiache, tra l'altro, si abbattano in maniera significativa.

La riflessologia plantare pertanto, come avremo sicuramente compreso, si basa, prevalentemente, sulla conoscenza del sistema nervoso, poiché i punti riflessogeni sono collegati ai vari organi del corpo tramite le vie nervose.

Tale disciplina viene inoltre utilizzata anche per diverse problematiche come gli stati d'ansia, i problemi mestruali, le lombalgie, la sciatica, l'insonnia, la depressione. Il tutto senza alcun rischio e senza effetti collaterali.



