MASSAGGIO RILASSANTE

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 ripercuoto 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.