



# MASSAGGI

## corsi massaggi

In questa pagina parleremo di :

- [L'arte del massaggio](#)
- [I vari corsi](#)



## L'arte del massaggio

Il massaggio è una forma terapeutica, volta a ristabilire l'equilibrio del corpo e della mente. La pratica del massaggio è assolutamente benefica, finalizzata al raggiungimento di un'armonia psichica e fisica. La letteratura antica, testimonia che la terapia del massaggiare era considerata sacrale dal popolo egizio, arabo, romano, persiano e giapponese, che per primi hanno sperimentato le diverse tecniche di pressione, frizione e digitopressione da poter attuare sul corpo. Il massaggio è sinonimo di relax, benessere, equilibrio, armonia: soppianta linea tracciata dalla medicina convenzionale in Oriente, e affianca questa in Occidente, quale pratica alternativa a quella farmacologica. Il massaggio nel corso del tempo è stato apprezzato largamente da frange d'utenza sempre più vaste: le tecniche sono cambiate e subendo l'influsso del cambiamento si sono affinate per strutturare il massaggio in tipologie settoriali, volte a garantire benefici a seguito di uno specifico trauma. Nascono così, corsi didattici volti al perfezionamento del massaggio: questa arte, si conferma come culto, come strategia terapeutica, come medicina naturale per raggiungere il benessere. Il massaggio parte dalla tecnica basilare e si completa nel perfezionamento di una tecnica settoriale specifica. Un corso di massaggio base, prevede l'insegnamento di tecniche basilari minime proprie dell'arte della massoterapia: il corso si impronta principalmente sull'utilizzo delle mani sul corpo, sulla tecnica del contatto, dello sfioramento e del frizionamento, sulla postura esatta del paziente e del massaggiatore. Si apprendono inoltre le manovre minime da poter effettuare per alleviare sintomatologie comuni come lo stress, la spossatezza, la stanchezza, l'affaticamento muscolare. Questa tipologia di corso, si rivolge principalmente agli amatoriali che amano questo tipo di terapia, e che la praticano per interesse personale ed esperienziale. Un corso massaggi antistress, è invece basato su una serie di nozioni teoriche e pratiche, volte ad eliminare lo stress fisico e mentale. La pratica del massaggio, mira da sempre alla coniugazione perfetta della materia corporale con quella spirituale intangibile. Raggiungere l'anima e la mente mediante il corpo, toccare le corde più sensibili dell'essere attraverso le dita, il contatto, lo sfioramento.

## I vari corsi

Le nozioni per un corso massaggi antistress, interessano lo stretching, la posturologia, l'azione specifica diretta o riflessa del massaggio, massaggio per la cervicale, esercizi di ginnastica orientale come lo shiatsu, lo yoga, la meditazione. E' un corso complesso, articolato in più livelli. La riflessologia plantare, è una tipologia di



massaggio orientale, volta all'eliminazione di patologie fisiche mediante il massaggio di alcuni punti presenti sui piedi. Questo tipo di massaggio, nasce in Cina, e si diffonde poi in tutto il globo con evidente successo. Inizialmente considerata blanda e bizzarra, la teoria riflessologica, ha invece una base solida e fortemente valida: il massaggio favorisce il deflusso delle energie positive a tutto il corpo, ed in particolare agli organi affetti da specifiche patologie. Il corso di riflessologia plantare, è volto all'insegnamento della teoria e della manualità specifica mediante la quale diviene possibile effettuare il massaggio. Tra i più antichi, vi è il massaggio con le pietre: è tra i corsi più brevi e sintetici, ma allo stesso tempo maggiormente gettonati. La filosofia dello stone-massage, si basa sul saper destreggiare le pietre, effettuando il massaggio con esse stesse. Le pietre vengono sempre riscaldate, affinché il loro calore, venga trasferito al corpo. La finalità dello stone massage è quella di alleviare i dolori muscolari e articolari. Lo shiatsu, è una tipologia di massaggio, volta ad eliminare i dolori cervicali, muscolari ed articolari: durante il corso, vengono apprese le tecniche di pressione e digitopressione, i campi energetici presenti nel corpo, e le varie possibili manovre per effettuare il massaggio. Il massaggio apostrofato come emozionale, si adatta a qualsiasi tipo di utente: la tecnica è la più semplice, basata su movimenti leggeri che rasentano le carezze, e dolcezze indirizzate principalmente alla sfera mentale. Questo tipo di massaggio, è volto a stimolare le emozioni, a sentire il contatto, ad aprire la propria mente, a liberare il corpo. E' una terapia benefica per chi è vittima di stress, di problemi psicologici, sociali ed emotivi. La pratica del massaggio emozionale, favorisce il recupero della stima in sé stessi, migliorando la qualità delle relazioni e dei rapporti umani. Il massaggio per la gravidanza, viene effettuato in corsi pre-parto, dove ci si prepara ad accogliere nel corpo una nuova forma di vita: la gestante, deve imparare a gestire il proprio corpo e le proprie emozioni; il corso è volto a conoscere le tecniche di rilassamento migliorando contemporaneamente la circolazione sanguigna. I corsi per massaggi anticellulite, sono invece volti allo snellimento e favoriscono anche un miglioramento della circolazione sanguigna. Molto spesso, oltre che manuali, vengono effettuati con macchinari specifici.

## centro massaggi

In questa pagina parleremo di :

- [Il massaggio](#)
- [Centro massaggi](#)
- [Come si pratica un massaggio](#)
- [Le varie tipologie di massaggio](#)
- [Il massaggio anticellulite](#)



## Il massaggio

Il massaggio è un'arte antichissima che ha il compito di alleviare alcuni dolori e decontrarre la muscolatura. E' utilizzato in molti casi come medicina alternativa e ha una funzione fisioterapeutica. E' però sempre più indicato anche nei trattamenti estetici, esistono ormai numerosissimi centri di massaggio che hanno funzionalità anticellulite e drenanti. In sé per sé il massaggio è utilizzato soprattutto per un effetto distensivo, muscolare, sportivo e antidolore. Sono di solito soprattutto gli atleti che si lasciano coccolare dal massaggio che può prevenire qualche infortunio muscolare oppure alleviare proprio il dolore dopo aver subito un qualsiasi tipo di infortunio. Gli sportivi, quelli affermati e di grande calibro, possono tranquillamente permettersi un massaggiatore personale, ma per i comuni mortali esistono i vari centri massaggi che garantiscono un'efficacia ed un relax fuori dal comune.

## Centro massaggi

Sempre più uomini e donne trascorrono qualche ora in un centro massaggi, diventato un luogo per affinare ancor di più la propria bellezza fisica. Non si tratta quindi solo di un concetto prettamente salutare, il massaggio ha una funzione estetica non indifferente. Se i fisioterapisti invitano i propri pazienti a sottoporsi ad una serie di massaggi, ci sono molti medici che consigliano questo tipo di trattamento per eliminare alcune imperfezioni estetiche e combattere principalmente la ritenzione idrica. In questo caso il massaggio può ad esempio aiutare le donne alle prese



con la cellulite. Questa è una malattia e sottoponendosi a varie sedute a settimana di massaggi può sicuramente migliorare. I centri per massaggi hanno principalmente tale funzione, ritroviamo insomma estetiste esperte del settore che curano la bellezza delle loro pazienti attraverso massaggi rilassanti ma soprattutto drenanti. Il massaggio permette insomma la riattivazione del liquido adiposo che molto spesso si deposita soprattutto sulle gambe e sui glutei. L'attività fisica ha sicuramente una notevole importanza per tentare di drenare queste zone del corpo, sciogliendo poi i vari grassi, ma attraverso i massaggi i risultati possono essere ancora più sorprendenti.

## Come si pratica un massaggio

Non è sicuramente semplice capire la tecnica del massaggio, capita il più delle volte di improvvisarsi massaggiatori per allievere il dolore e far rilassare una propria persona cara, ma non è così semplice come sembra. Il massaggio va praticato attraverso alcune manovre precise che devono essere eseguite nella direzione delle fibre muscolari e soprattutto devono rispettare il senso della circolazione venosa. Il movimento quindi delle mani dovrà essere dall'esterno premendo verso l'interno. Tali movimenti possono essere rapidi, per tonificare o più lenti per allievere ad esempio un dolore muscolare. Il massaggio può essere quindi antidolore, anticellulite, antistress, estetico, curativo, sportivo, erotico. La funzionalità quindi di un massaggio è davvero varia, tutto sta nel sapersi affidare a persone di fiducia in grado di rispettare i parametri base di un massaggio.

## Le varie tipologie di massaggio

Chiaro poi che a seconda delle proprie esigenze il movimento può assumere varie tipologie: lo sfioramento, che si occupa solo di effettuare una leggera pressione sulla pelle con il palmo o i polpastrelli; la percussione, qui i colpetti con il palmo o i pugni sono rapidi e servono a stimolare il muscolo; l'impastamento, si tende a prendere la pelle in mano dando vita quasi a dei pizzicotti; la frizione, che si occupa di movimenti più circolari; la pressione, qui la pelle viene compressa attraverso il palmo della mano con movimenti però dolci; la vibrazione consiste invece in un movimento di pressione alternato ad uno circolatorio. Attraverso queste varie tipologie è possibile effettuare quindi il massaggio più consono alle proprie esigenze fisiche. Di solito nei centri estetici si effettuano soprattutto massaggi anticellulite, il cruccio di molte donne. Questi centri massaggi consentono quindi di poter migliorare quest'aspetto antiestetico che ritroviamo soprattutto sulle gambe e sui glutei delle donne e si affidano ovviamente a massaggiatori esperti che sanno alla perfezione come effettuare questa tecnica.

## Il massaggio anticellulite

Il massaggio anticellulite non è difficile da eseguire e se non volete recarvi in un centro massaggi potete provvedere a praticarlo da sole, ovviamente con l'aiuto di una seconda persona. Qual'è quindi la tecnica utilizzata per il massaggio anticellulite? Il primo passo da fare è spalmare dell'olio o qualche particolare crema anticellulite sulla zona interessata. Fatto ciò si inizia a massaggiare con una movimento a frizione, partendo ovviamente dai talloni per poi arrivare ai glutei. Con queste manovre circolari, in senso orario, si

arriva poi nelle zone della cellulite, qui basta picchiettare un pò con le dita. Più dolorosa è la seconda parte che riguarda l'impastamento, qui la pelle dove si trova la cellulite va proprio impastata. L'ultimo procedimento è la torsione ad S, qui le mani eseguono un movimento opposto in modo da formare una piega a forma di esse. Concludete poi il massaggio con una frizione un pò più profonda e alla fine dovete solo rilassarvi. Un massaggio deve durare circa trenta minuti e non di più, solo in questo modo e dopo varie sedute noterete dei netti miglioramenti.

## dolore cervicale

In questa pagina parleremo di :

- [Dolori muscolari e articolari](#)
- [Dolore cervicale](#)
- [Cause dolore cervicale](#)
- [Come eliminare il dolore cervicale](#)
- [Massaggio cervicale](#)



## Dolori muscolari e articolari

E' possibile ritrovarsi molto spesso con dolori muscolari e qui le cause sono davvero molteplici. Il problema principale però è dato dalla mancanza di attività fisica, questa aiuta a migliorare notevolmente la nostra struttura muscolare, ma soprattutto a rendere i movimenti del nostro corpo molto più fluidi. Proprio la rigidità posturale è una delle cause che provoca diversi dolori alla schiena, al collo e anche alle gambe. È importante, principalmente se si svolge un'attività lavorativa alquanto sedentaria, riuscire a muoversi un po' durante la giornata, non sostando nello stesso luogo per molte ore. Il lavoro d'ufficio è quello che incredibilmente provoca maggiori problemi fisici, stando per più di otto ore seduto davanti ad uno schermo di un computer è assolutamente dannoso per la propria salute. A risentirne maggiormente sono le articolazioni che necessitano invece di un movimento costante.

## Dolore cervicale

Visto che ormai quasi tutti i lavori impongono lo stare seduti su una sedia davanti ad una scrivania, è notevolmente aumentato il problema del dolore cervicale. Quante volte insomma vi siete ritrovati con un collo indolenzito, con conseguenze negative anche per la vostra schiena. Questo è il risultato di una postura principalmente scorretta ed è alquanto facile ritrovarsi in questo stato quando si trascorrono molte ore seduti davanti ad un pc. A tal proposito bisogna dire che il dolore cervicale è un disturbo muscolo-scheletrico e colpisce in modo specifico le strutture del collo, dove ritroviamo il rachide cervicale, la zona insomma che



permette al collo di potersi muovere. Tale zona è strettamente collegata alla colonna vertebrale, ecco perché il dolore si espande poi ai nervi, ai muscoli e alle vertebre di questa colonna. E' uno dei disturbi più diffusi tra l'intera popolazione mondiale e a volte può essere davvero molto fastidioso da sopportare.

## Cause dolore cervicale

E' però importante distinguere due tipi di dolore cervicale, quello cronico e quello acuto, le cause scatenanti in questi casi possono essere diverse. Quando parliamo più di dolore cronico, che si protrae quindi nel tempo, esso dipende principalmente dall'assunzione di posture scorrette, da stress e da colpi di freddo. Per quel che riguarda invece la fase più acuta del dolore cervicale qui i problemi possono essere molto più seri: colpo di frusta, iperlordosi lombare, ernia cervicale, ipercifosi dorsale, osteofiti, spondilosi e sovraccarichi di peso durante un'attività sportiva. In quest'ultimo caso si tratta di traumi che sono associati anche a delle patologie piuttosto importanti che colpiscono principalmente le ossa della colonna vertebrale. Chiaramente se di base c'è una patologia è necessario affidarsi ad un esperto del settore che possa risolvere il problema alla radice e garantire poi la fine del dolore cervicale. Per capire l'origine del dolore cervicale è sempre indispensabile fare tutti gli accertamenti del caso, solo in questo modo poi si potrà trovare il giusto rimedio.

## Come eliminare il dolore cervicale

Se il dolore cervicale è dato invece più da posizione scorrette, colpi di freddo e forte stress, qui si può puntare su alcune regole basi che possono notevolmente migliorare la condizione della vostra cervicale. Innanzitutto è importantissimo assumere sempre una postura che sia quanto più corretta possibile. Chi svolge un lavoro prettamente d'ufficio tende a non avere sempre la schiena dritta e ad assumere posizioni più che errate. Qui è importante avere sempre la schiena dritta e il collo rilassato, ciò significa che anche la posizione della testa deve essere ben dritta. E' consigliabile poi alzarsi almeno ogni mezz'ora dalla sedia e non assumere la stessa posizione per troppo tempo. Quando poi si dorme è bene affidarsi ad un cuscino ortopedico che non modifichi la corretta postura del vostro collo.

## Massaggio cervicale

Il consiglio più utile per poter eliminare del tutto il dolore cervicale resta il classico massaggio. In questi casi non si può fare affidamento su sé stessi, diventa alquanto complicato praticare un massaggio cervicale da soli sul proprio collo, ma è come sempre consigliabile rivolgersi ad un esperto. Molto spesso se lasciate che sia un vostro conoscente a praticare tale massaggio, può capitare di peggiorare ancor di più il problema. Si rischia insomma che il dolore cervicale aumenti piuttosto che diminuisca. Può essere a tal proposito utile iscriversi anche ad un corso di yoga, qui l'insegnante esperto e professionista, oltre a consigliare le posizioni corrette che permettono al vostro corpo di essere più flessibile e sciolto, dedicherà anche parte della lezione proprio al massaggio cervicale. Con lo yoga i muscoli ritroveranno la giusta forma, ma saranno soprattutto le articolazioni e le ossa ad essere più facilmente malleabili, senza quel senso di rigidità che è la causa scatenante del dolore cervicale. Il relax ha inoltre una funzione importantissima nel poter superare

questo problema, lo stress che si accumula durante il giorno ritrova il suo sfogo maggiore proprio a livello fisico, sarà quindi il corpo a risentirne maggiormente. Il collo è il centro nevralgico dove si concentrerà tale dolore. Il massaggio potrà essere utile non solo quindi al fisico, ma soprattutto alla mente.

## dolore cervicale

In questa pagina parleremo di :

- [Dolori muscolari e articolari](#)
- [Dolore cervicale](#)
- [Cause dolore cervicale](#)
- [Come eliminare il dolore cervicale](#)
- [Massaggio cervicale](#)



## Dolori muscolari e articolari

E' possibile ritrovarsi molto spesso con dolori muscolari e qui le cause sono davvero molteplici. Il problema principale però è dato dalla mancanza di attività fisica, questa aiuta a migliorare notevolmente la nostra struttura muscolare, ma soprattutto a rendere i movimenti del nostro corpo molto più fluidi. Proprio la rigidità posturale è una delle cause che provoca diversi dolori alla schiena, al collo e anche alle gambe. È importante, principalmente se si svolge un'attività lavorativa alquanto sedentaria, riuscire a muoversi un po' durante la giornata, non sostando nello stesso luogo per molte ore. Il lavoro d'ufficio è quello che incredibilmente provoca maggiori problemi fisici, stando per più di otto ore seduto davanti ad uno schermo di un computer è assolutamente dannoso per la propria salute. A risentirne maggiormente sono le articolazioni che necessitano invece di un movimento costante.

## Dolore cervicale

Visto che ormai quasi tutti i lavori impongono lo stare seduti su una sedia davanti ad una scrivania, è notevolmente aumentato il problema del dolore cervicale. Quante volte insomma vi siete ritrovati con un collo indolenzito, con conseguenze negative anche per la vostra schiena. Questo è il risultato di una postura principalmente scorretta ed è alquanto facile ritrovarsi in questo stato quando si trascorrono molte ore seduti davanti ad un pc. A tal proposito bisogna dire che il dolore cervicale è un disturbo muscolo-scheletrico e colpisce in modo specifico le strutture del collo, dove ritroviamo il rachide cervicale, la zona insomma che



permette al collo di potersi muovere. Tale zona è strettamente collegata alla colonna vertebrale, ecco perché il dolore si espande poi ai nervi, ai muscoli e alle vertebre di questa colonna. E' uno dei disturbi più diffusi tra l'intera popolazione mondiale e a volte può essere davvero molto fastidioso da sopportare.

## Cause dolore cervicale

E' però importante distinguere due tipi di dolore cervicale, quello cronico e quello acuto, le cause scatenanti in questi casi possono essere diverse. Quando parliamo più di dolore cronico, che si protrae quindi nel tempo, esso dipende principalmente dall'assunzione di posture scorrette, da stress e da colpi di freddo. Per quel che riguarda invece la fase più acuta del dolore cervicale qui i problemi possono essere molto più seri: colpo di frusta, iperlordosi lombare, ernia cervicale, ipercifosi dorsale, osteofiti, spondilosi e sovraccarichi di peso durante un'attività sportiva. In quest'ultimo caso si tratta di traumi che sono associati anche a delle patologie piuttosto importanti che colpiscono principalmente le ossa della colonna vertebrale. Chiaramente se di base c'è una patologia è necessario affidarsi ad un esperto del settore che possa risolvere il problema alla radice e garantire poi la fine del dolore cervicale. Per capire l'origine del dolore cervicale è sempre indispensabile fare tutti gli accertamenti del caso, solo in questo modo poi si potrà trovare il giusto rimedio.

## Come eliminare il dolore cervicale

Se il dolore cervicale è dato invece più da posizione scorrette, colpi di freddo e forte stress, qui si può puntare su alcune regole basi che possono notevolmente migliorare la condizione della vostra cervicale. Innanzitutto è importantissimo assumere sempre una postura che sia quanto più corretta possibile. Chi svolge un lavoro prettamente d'ufficio tende a non avere sempre la schiena dritta e ad assumere posizioni più che errate. Qui è importante avere sempre la schiena dritta e il collo rilassato, ciò significa che anche la posizione della testa deve essere ben dritta. E' consigliabile poi alzarsi almeno ogni mezz'ora dalla sedia e non assumere la stessa posizione per troppo tempo. Quando poi si dorme è bene affidarsi ad un cuscino ortopedico che non modifichi la corretta postura del vostro collo.

## Massaggio cervicale

Il consiglio più utile per poter eliminare del tutto il dolore cervicale resta il classico massaggio. In questi casi non si può fare affidamento su sé stessi, diventa alquanto complicato praticare un massaggio cervicale da soli sul proprio collo, ma è come sempre consigliabile rivolgersi ad un esperto. Molto spesso se lasciate che sia un vostro conoscente a praticare tale massaggio, può capitare di peggiorare ancor di più il problema. Si rischia insomma che il dolore cervicale aumenti piuttosto che diminuisca. Può essere a tal proposito utile iscriversi anche ad un corso di yoga, qui l'insegnante esperto e professionista, oltre a consigliare le posizioni corrette che permettono al vostro corpo di essere più flessibile e sciolto, dedicherà anche parte della lezione proprio al massaggio cervicale. Con lo yoga i muscoli ritroveranno la giusta forma, ma saranno soprattutto le articolazioni e le ossa ad essere più facilmente malleabili, senza quel senso di rigidità che è la causa scatenante del dolore cervicale. Il relax ha inoltre una funzione importantissima nel poter superare

questo problema, lo stress che si accumula durante il giorno ritrova il suo sfogo maggiore proprio a livello fisico, sarà quindi il corpo a risentirne maggiormente. Il collo è il centro nevralgico dove si concentrerà tale dolore. Il massaggio potrà essere utile non solo quindi al fisico, ma soprattutto alla mente.

## lettino massaggi

In questa pagina parleremo di :

- [Lettino massaggi](#)
- [Caratteristiche](#)



## Lettino massaggi

Il lettino è uno strumento polifunzionale, destinato ad utilizzi differenti. La scelta di questo strumento, varia a seconda dell'uso specifico per cui lo strumento in questione viene adibito. Le strutture, variano anche in base al materiale e alla qualità dello stesso. Il lettino, può essere destinato ad un uso fisioterapico, chiropratico, osteopatico, estetico: a seconda dell'uso specifico a cui il lettino viene destinato, tendono a variare sia la struttura che il prezzo. Il lettino destinato ai massaggi, è lo strumento relax maggiormente diffuso: può essere pieghevole o fisso stazionario; solitamente i primi, sono destinati al viaggio e agli spostamenti, per cui la struttura anatomica che ne costituisce lo scheletro, è molto leggera e maneggevole. Il lettino pieghevole, ha un peso che varia dai dodici ai venti chili, è estremamente leggero e facile da trasportare. Anche la stessa struttura morbida che lo compone, è flessibile ed elastica. Solidi e resistenti, i lettini fissi, presentano una struttura dura e compatta, maggiormente resistente. Il materiale utilizzato è il legno o l'acciaio; solitamente viene utilizzato un legno molto leggero per il lettino mobile e pieghevole, mentre l'acciaio, essendo più resistente, è destinato ai lettini stazionari. Il lettino, è composto di una struttura fissa dunque, che è la base d'appoggio dello stesso, che come sottolineato sopra, può essere composta di diversi materiali. Il lettino, viene completato con diversi accessori, come il poggia testa, il poggia braccia, il poggia piedi l'ovale per il viso, per adattarsi a qualsiasi tipologia di esigenza. Il lettino è solitamente rivestito in pelle, o in stoffa, leggermente morbido, ma strutturalmente solido, dal punto di vista estetico, è molto elegante, sofisticato, adatto a fornire tutto il confort necessario per chi ne fruisce. Il lettino per i massaggi, deve possedere queste caratteristiche, affinché si raggiunga un determinato risultato.

## Caratteristiche

Il massaggio, dimagrante, rassodante, rilassante, drenante, ha una funzione specifica, che è quella per cui viene



effettuato: il dimagrimento, il recupero della tonicità muscolare, lo snellimento, la perdita di liquidi, la riattivazione della circolazione sanguigna; a questi diversi obiettivi, se ne affianca uno comune, il relax. Il massaggio è un momento di rilassatezza e tranquillità, un momento di cura verso il proprio corpo e verso la propria forma fisica. Il relax, è una condizione, che si verifica grazie ad una serie di variabili diverse, che sono dettate dall'ambiente, dal silenzio, dalle luci, e dal confort. Il soggetto, per fruire completamente dei benefici del massaggio, deve trovarsi in un ambiente sereno, accogliente e comodo: la comodità è data dalla struttura sulla quale deve adagiarsi, ovvero il lettino. La schiena, deve aderire perfettamente allo schienale, favorendo così la rilassatezza muscolare, ed un miglioramento della circolazione sanguigna. Il massaggio, va eseguito su un corpo ricettivo, morbido, parzialmente rilassato, che aderisca bene alla struttura sulla quale deve adagiarsi. Il lettino per i massaggi, è dunque uno strumento fondamentale per il raggiungimento del relax e per realizzare un buon lavoro. I lettini sono pensati e costruiti per garantire il massimo del confort, sono infatti ergonomici e comodi, estremamente maneggevoli, per il terapeuta che ne fa uso. I lettini che non vengono utilizzati per l'estetica, ma per una specifica pratica terapeutica, sono invece strutturati a seconda delle esigenze del terapeuta e della terapia stessa. La terapia, infatti, viene eseguita da soggetti reduci da traumi, e problematiche similari. È molto importante che il paziente sia a suo agio, e che il terapeuta possa sfruttare il lettino come piano d'appoggio per favorire alcuni movimenti, o anche per massaggiare la regione del corpo interessata. Molto spesso, sono dotati di meccanismi di rotazione, che effettuano massaggi automatici, che agiscono grazie ad ingranaggi, che si muovono effettuando un massaggio automatico. Questi lettini, sono destinati ad un uso preciso, e favoriscono la circolazione sanguigna. Non vengono utilizzati solo dai terapeuti, ma anche direttamente per i pazienti allettati, che hanno difficoltà di movimento, e che necessitano di una stimolazione muscolare. I prezzi dei lettini da massaggio, non sono tutti uguali, ma tendono a variare in relazione alla struttura, al materiale e alla composizione. È importante sapere che queste strutture, sono adatte a supportare pesi diversi, garantendo resistenza e confort in ogni caso. Il prezzi partono da un minimo di sessanta euro, per i lettini in legno leggero, poco resistenti, pieghevoli e maneggevoli, che hanno una garanzia di uno o due anni al massimo, e che non sono dotati di tutti gli accessori di cui invece risulta dotato il lettino stazionario. Quest'ultimo, ha prezzi comunque diversi, che variano a seconda della tipologia di struttura, del materiale e degli accessori. Il prezzo massimo è di trecento euro. Prezzi ancor più alti, sono per strutture dotate di apparecchi da massaggio, o con materiali estremamente costosi.

## massage stones

In questa pagina parleremo di :

- [Massaggio](#)
- [Massage stones](#)
- [Come si effettua il massage stones](#)
- [Le due tecniche del massage stones](#)



## Massaggio

In una società odierna dove lo stress è all'ordine del giorno diventa praticamente fondamentale riuscire a trovare un po' di tempo da dedicare al relax. Quale migliore cura per la mente e per il corpo se non il massaggio. Sono sempre più le beauty farm o i centri estetici che garantiscono al proprio cliente una bella seduta di massaggi in grado di rigenerare l'intero organismo. Di solito il massaggio viene sottovalutato oppure lo si svolge con estrema superficialità, invece affidandosi a degli esperti del settore si potrà capire come il massaggio possa garantire risultati stupefacenti per il proprio corpo e non solo. La base del massaggio è il relax, il riuscire ad essere completamente rilassati senza alcuna tensione nervosa e muscolare. Attraverso il particolare uso delle mani, toccando anche le zone del corpo maggiormente tese, il massaggio garantisce il totale scioglimento di qualsiasi tensione con un benessere psico-fisico non indifferente.

## Massage stones

Il problema è che non tutti possono permettersi di fare il massaggio, ma se non avete disponibilità economiche è bene non ricorrere assolutamente a quei massaggi praticati a basso costo e non in un centro specializzato. Se infatti il massaggio viene praticato in modo errato si rischia notevolmente di peggiorare la vostra situazione. E' quindi importante affidarsi sempre ad una mano esperta, con queste cose non si scherza e bisogna necessariamente che il tutto sia fatto con estrema professionalità. Il massaggio può essere praticato in



diversi modi, esistono al mondo varie tecniche che garantiscono risultati piuttosto efficaci. Negli ultimi anni però sta prendendo sempre più piede il *massage stones*, il classico massaggio effettuato con le pietre. E' soprattutto dagli Stati Uniti che arriva questo rivoluzionario modo di fare i massaggi. Bisogna però dire che la tecnica del *massage stones* risale a moltissimi anni fa, già al periodo degli Egizi, dei Sumeri e così via si era soliti utilizzare le pietre come cura per alcuni malanni fisici. La medicina tradizionale ovviamente ha cercato sempre di oscurare queste tecniche di guarigione, ma con l'avvento della medicina naturale è stata riscoperta l'efficacia curativa delle pietre.

## Come si effettua il *massage stones*

Il *massage stones* ha quindi radici molto antiche, oggi è utilizzato prettamente nell'arte del massaggio e del benessere fisico-mentale. Per poter essere efficace però questo tipo di massaggio necessita dell'utilizzo di pietre specifiche come quelle vulcaniche, basaltiche, ciottoli del Gange, dell'Italia, della Francia e dell'Arizona. Pietre quindi alquanto particolari, ma soprattutto ben levigate. Questo tipo di massaggio si basa fondamentalmente sullo scambio di calore che proprio questo tipo di pietre è in grado di donare. In poche parole queste pietre levigate riescono a trattenere a lungo il calore e a trasmetterlo al corpo con il quale sono in contatto. Ci si aiuta a rendere il tutto ancora più piacevole con il classico olio per i massaggi, in modo che la pietra riesca ad assorbirlo e a ritrasmetterlo sulla zona interessata. La tecnica prevede quindi prima l'utilizzo di tale olio e poi posizionare le pietre sulle parti del corpo che sono più in tensione. Generalmente si parte dalla zona posteriore del collo per poi creare una sorta di catena fino alla schiena. Purtroppo però molti centri benessere praticano il *massage stones* solo perché ha avuto un successo nel campo del commercio, per quindi pubblicizzare il proprio centro si cerca di attirare più clienti attraverso questa pratica.

## Le due tecniche del *massage stones*

Il *massage stones* non si realizza semplicemente con il posizionamento delle pietre sul corpo, ma deve comunque esserci l'utilizzo delle mani, altrimenti il massaggio non avrà l'effetto desiderato. Esistono a questo punto due tecniche del *massage stone*, quello effettuato con pietra calda e quello con pietra fredda. Nel primo caso si utilizzano pietre laviche di diversa forma e peso e le si lasciano scaldare in acqua a circa 70 gradi. Si applica poi l'olio sulla zona del corpo da massaggiare del cliente e, dopo averle asciugate, si posizionano le pietre svolgendo una pressione media. Appena le pietre iniziano a raffreddarsi subito le si cambiano con altre calde. Per quel che riguarda invece il massaggio con le pietre fredde, si utilizzano principalmente quelle di quarzo e queste invece vengono prima raffreddate nel freezer per poi essere utilizzate. Non bisogna assolutamente sottovalutare i benefici del *massage stones*, essi sono notevoli: si smaltisce lo stress, si sciogliono i muscoli, si allevia la tensione della colonna vertebrale, si migliora la circolazione arteriosa, si migliora la ritenzione dei liquidi, c'è un netto miglioramento anche della mobilità delle articolazioni, si rilassano i tessuti molli, si disintossica l'organismo, si ha poi una sensazione generale di benessere, un profondo relax mentale, un aumento della sensibilità e di percepire al meglio le persone intorno a noi. Insomma i benefici sono non solo prettamente fisici, ma soprattutto mentali, si riesce attraverso il *massage stones* a ritrovare una grande gioia di vivere. Il costo di ogni seduta di *massage stones* varia dai 50 ai 100 euro.

## massaggi ayurveda

In questa pagina parleremo di :

- [Massaggio orientale](#)
- [Tecniche massaggio](#)



### Massaggio orientale

L'ayurveda è una scienza medica di origine indiana, successivamente diffusasi in tutto il sub continente al pari della medicina occidentale. La parola ayurveda, ha un significato preciso: essa è composta dalle parole ayur e veda, che significano rispettivamente "longevità della vita" e "conoscenza rivelata". La scienza ayurvedica, è stata apostrofata come medicina non convenzionale e diffusa nel mondo occidentale come forma preventiva volta a migliorare le funzioni di mente e corpo. Il principio su cui si basa la filosofia di questa medicina orientale, è quello di curare diverse forme patologiche fisiche, mentali e spirituali, conservando il benessere e la salute nel tempo. Il metodo ayurvedico, basa la propria filosofia su una concezione ben precisa, secondo la quale, l'equilibrio, mentale fisico e spirituale, dipenda dall'energia che tende a stabilirsi tra questi tre elementi. I tre "dosha", vengono apostrofati come vata, pitta e kafa. Il vata, è il principio del movimento di tutto ciò che lo rappresenta; nel corpo, è rappresentato dal colon, e ancora dal sistema nervoso, circolatorio e respiratorio. Il pitta, corrisponde allo stato di trasformazione, dunque a tutto ciò che viene elaborato, passando da uno stato all'altro. Il kafa, è lo stato che invece consente l'unione e la coesione sia sul piano fisico che spirituale. Secondo la filosofia ayurvedica, le patologie, derivano da uno squilibrio preciso, che viene a stabilirsi tra suddetti principi. L'intervento della medicina ayurvedica è principalmente fitoterapico: il massaggio in particolare è la terapia esatta per riconciliare i tre dosha, ripristinando l'equilibrio iniziale, compromesso dall'alterazione di uno dei tre elementi. Il massaggio è un trattamento molto sensibile, delicato e dolce, volto a ripristinare il benessere del corpo e della mente. Il fine del massaggio ayurvedico, è quello di rafforzare le difese immunitarie, rinvigorire lo spirito, la mente e il corpo. L'equilibrio, messo a repentaglio dall'elemento vata, che tende a perdere le sue specifiche funzioni, generando forme patologiche, viene ricomposto grazie all'intervento del massaggio ayurvedico. Solitamente il massaggio ha una durata di quarantacinque minuti; la durata generalmente non è sottoposta a principi di fissità e può aumentare o diminuire a seconda delle esigenze specifiche del soggetto che si sottopone alla terapia. E' preferibile, non effettuare il massaggio quando si è a stomaco pieno e dopo aver svuotato la vescica, questo per favorire uno stato totale di rilassamento, che aiuterà il paziente a beneficiare maggiormente del massaggio e dei principi attivati dallo stesso. Il massaggio non va eseguito se si manifestano specifici dolori o infiammazioni. E' sempre preferibile aspettare che il dolore si attenui, o

svanisca del tutto, prima di sottoporre la zona dolorante al massaggio stesso. Il soggetto che si sottopone al massaggio dovrà necessariamente denudarsi e stendersi su un lettino, predisponendosi al rilassamento.

## Tecniche massaggio

Durante il massaggio, verrà utilizzato un olio specifico, che aiuterà non solo il massaggiatore ad effettuare il massaggio stesso, ma grazie alle proprietà dell'olio stesso, la zona interessata tenderà a conservare l'elasticità della pelle, e la tonicità muscolare. Il massaggio viene eseguito con una tecnica che è volta a sciogliere le tensioni negative, che tendono ad accumularsi sul corpo: sfioramenti, frizionamenti, palpazioni, impastamenti che favoriscono l'alleviamento della tensione muscolare. Il massaggio ayurveda, comporta una serie di benefici differenti, sia sul piano fisico che spirituale: esso permette di recuperare l'energia, rende la pelle maggiormente elastica, favorisce il processo digestivo, rilassa, aumenta lo stato di rilassatezza, favorisce il riposo. Il massaggio ayurveda,



può essere eseguito a caldo o a freddo: il primo parte dal basso e finisce in alto e serve in particolare per stimolare la circolazione sanguigna, mentre il secondo al contrario, parte dal cuore e termina sulla parte terminale del corpo, e tende a sciogliere l'adipe in eccesso. Il massaggio viene eseguito con varie tecniche, che hanno diverse influenze sul corpo: i frizionamenti, le pressioni, gli scivolamenti, possono essere effettuati con le mani, ma anche con i piedi, senza escludere la tecnica della riflessologia plantare, che è assolutamente inclusa nel massaggio ayurvedico. Gli oli che vengono utilizzati per realizzare il massaggio sono diversi: olio d'oliva, per migliorare la tonicità e l'elasticità della pelle, olio di coriandolo, olio di fegato di merluzzo, olio di mandorle e di sesamo. Ognuno di questi oli è volto a curare una specifica patologia, come i dolori articolari, problemi digestivi, emicranie, ansia, insonnia. L'olio può essere applicato anche in testa per migliorare la qualità del cuoio capelluto. Il massaggio ayurveda è un percorso di benessere che può essere effettuato sia in forma preventiva, sia in forma terapeutica. Esso apporta benessere, al punto tale, che questa cura benefica è stata oggi apostrofata come una vera e propria terapia medica.

## massaggi cinesi

In questa pagina parleremo di :

- [Stress](#)
- [Benessere interiore](#)
- [Il massaggio cinese](#)
- [Come si svolge un massaggio cinese](#)



## Stress

Nel campo dell'estetica ha un ruolo fondamentale il relax. Per garantire ad un corpo di essere in forma e privo di tutte le negatività che inevitabilmente ci accompagnano ogni giorno, è fondamentale riuscire ad avere una serenità interiore che si acquisisce con alcune tecniche di rilassamento. Ormai lo stress sta diventando il vero nemico di questo secolo, i vari problemi economici, l'occuparsi di una famiglia, il lavoro, sono tutte situazioni che non fanno altro che creare preoccupazioni e quindi forte stress. E' da quest'ultimo che poi emergono i classici malanni quotidiani che vanno dal semplice mal di testa a problemi neurologici più importanti. Proprio per questo diventa assolutamente importante riuscire a dedicare almeno un'ora della giornata a sé stessi, cercando il più possibile di rilassarsi, provando ad eliminare dalla mente e dal nostro organismo tutte le negatività. Ciò ovviamente non è possibile farlo tutti i giorni, ma provare a fermarsi un momento è assolutamente necessario. Respirare profondamente, in alcuni casi di forte stress o nervosismo, può essere di grande aiuto e questo è sicuramente il primo passo per arrivare a fine giornata senza quel cerchio alla testa che risulta devastante.

## Benessere interiore

E' poi grazie al benessere interiore che anche il fattore estetico può migliorare. Tutto insomma è strettamente collegato, non si può pensare di stare bene fisicamente, avere insomma una pelle morbida e vellutata o uno sguardo molto più accattivante, se non si ha una propria pace interiore. Ovviamente il concetto è più semplice a dirlo che a metterlo in pratica, nella quotidianità dei giorni nostri diventa praticamente impossibile riuscire a trovare un po' di serenità, ecco che allora può essere



utile dedicarsi ogni tanto a delle sedute di massaggi. Questa pratica di rilassamento ha origini alquanto antiche, principalmente soprattutto nelle zone orientali il massaggio ha iniziato a svilupparsi, ma non bisogna pensare assolutamente che sia una tecnica esclusivamente fisica. Quello infatti su cui si basa principalmente il massaggio è riuscire ad unire un benessere fisico e mentale, si toccano insomma dei punti nevralgici in grado di migliorare principalmente lo stato interiore dell'individuo e in questo modo poi puntare al reale benessere fisico. Come detto poc'anzi senza un benessere interiore non si potrà mai arrivare ad un miglioramento fisico.

## Il massaggio cinese

Vogliamo occuparci ora nello specifico del massaggio cinese che sta letteralmente spopolando anche negli ultimi anni in Italia. Sono sempre più i centri estetici che propongono sedute di massaggi cinesi, anche se non si ha un'idea ben chiara di cosa effettivamente siano. C'è su questo punto una concezione piuttosto errata perché in determinati centri italiani è emerso che durante questi massaggi cinesi ci fossero delle pratiche sessuali. In realtà il sesso non c'entra assolutamente niente, ecco perché diventa a questo punto doveroso capire in profondità cosa sia un massaggio cinese. Innanzitutto bisogna dire che in Oriente il massaggio cinese è visto come un vero e proprio metodo curativo, esso è guidato dalla medicina tradizionale, ma senza aiuto di nessun farmaco. Ecco che quindi l'importanza del massaggio cinese ha un significato alquanto profondo che non riguarda esclusivamente solo la pratica di rilassamento. L'arte del massaggio cinese è formata da diverse tecniche e movimenti tra i quali ritroviamo: il premere con un dito, il tirare, lo scuotere, il colpire, lo sfregare. Attraverso quindi questi movimenti sarà effettuato il massaggio cinese, esso inoltre è considerato di due tipi: abbiamo il massaggio cinese terapeutico, che viene utilizzato come effetto curativo nei vari ospedali cinesi, e il massaggio cinese non terapeutico che riguarda più l'elemento di rilassamento.

## Come si svolge un massaggio cinese

Il massaggio cinese, per essere effettuato a dovere, deve avvalersi di una grande capacità e bravura da chi lo pratica. Qui non è solo importante il movimento delle mani, dove forza, equilibrio, penetrazione, delicatezza e durata, che richiedono una bravura tecnica non indifferente, ma possono essere utilizzate anche altre parti del corpo come i piedi o i gomiti. E' quindi fondamentale affidarsi ad un esperto se si ha intenzione di sottoporsi ad un massaggio cinese, non fatevi abbindolare dalle varie pubblicità. I benefici del massaggio cinese sono inoltre molteplici: innanzitutto i muscoli ritroveranno una loro rilassatezza, si elimineranno le contrazioni e gli indolenzimenti di quest'ultimi, ci sarà un miglioramento della circolazione sanguigna, un vero e proprio tonificazione dei tessuti e della pelle, inoltre grazie anche alle particolari lozioni utilizzate dalle massaggiatrici cinesi sarà possibile avere una pelle molto più morbida e liscia. Il massaggio cinese, come già detto in precedenza, ha anche effetti curativi, in questo caso può ad esempio risolvere problemi di sciatica, dolori alle ginocchia, dolori mestruali, pressione alta, mal di schiena e anche il mal di testa. E' quindi alquanto importante conoscere effettivamente quale sia il compito dei massaggi cinesi, senza pensare alle varie voci in giro.

## massaggi orientale

In questa pagina parleremo di :

- [Massaggi orientali](#)
- [Diversi tipi di massaggi orientali](#)



## Massaggi orientali

Il massaggio è una pratica che si configura come rito generatore di benessere, sollievo, relax. Le tecniche del massaggio affondano le loro radici nel mondo orientale, nel culto dell'equilibrio psico-fisico, nella terapia dell'arte medica. Spirito e corpo, venivano considerate due parti speculari di un unico insieme, due entità corrispondenti, perfettamente bilanciate. Il culto occidentale del massaggio, ha riscontrato effetti grandiosi nel periodo antecedente al Medioevo, dove le filosofie dell'oscurantismo, comportarono una presa di distanza dalla materialità, dal corpo e dalla carne. Lo spirito, veniva considerato come un'entità superiore, assolutamente sciolta dalla trappola corporea, peccaninosa e oclusiva. In Oriente, il massaggio veniva considerata una pratica essenziale per il raggiungimento del benessere spirituale e corporeo: queste due entità, rappresentavano due parti di uno stesso insieme, correlate l'una all'altra in maniera indissolubile. I massaggi orientali tendono a plasmare lo spirito mediante il corpo, a toccare le corde dell'anima attraverso il tocco, il contatto, la pressione. Tutto parte dall'interno e si riversa verso l'esterno e viceversa, in un continuo fluire di energie. Con il passare dei secoli, le tecniche di massaggio hanno assunto una fattezze specifica, divenendo pratica terapeutica assoluta, canale per il benessere, per il raggiungimento dell'equilibrio fra corpo e mente. Lo shiatsu, è una tipologia di massaggio di origine orientale, estremamente delicata e dolce, rivolta al raggiungimento dell'armonia del corpo e della mente. Suddetta tipologia di massaggio, è volta ad alleviare il dolore e a procurare uno stato di benessere completo prolungato. Il paziente, si stende su un tappetino morbido di gomma, o sul pavimento, senza denudarsi. Per garantire la massima efficacia del massaggio, vengono effettuate delle tecniche di rilassamento, affinché non venga opposta resistenza alcuna al tocco del massaggiatore. L'energia, passa dalle mani al corpo, e dal corpo all'anima, concentrandosi sull'alleviamento del dolore. Il corpo rappresenta un canale che deve favorire questo fluire di energia positiva, di benessere, di armonia e dolcezza. Il massaggio, viene eseguito con estrema delicatezza e morbidezza, con pressioni leggere e scivolamenti delicati, in particolare nella zona dolorante. Il tempo della seduta è variabile, e può superare i trenta minuti.

A seguito di un massaggio shiatsu, il corpo percepisce energia, vitalità, benessere, rilassamento. Risulta essere particolarmente indicato per il trattamento di condizioni patologiche come lo stress, il nervosismo, l'insonnia, l'ansia, la mancanza di concentrazione e per tutti i dolori muscolari. Questa peculiare tecnica di massaggio, è particolarmente indicata per alleviare i dolori causati da contratture, strappi, lacerazioni in particolare alla schiena e alla cervicale, dove lo stress e il dolore tendono ad accumularsi.

## Diversi tipi di massaggi orientali

Il massaggio Ayurvedico, è un massaggio orientale, che propone una tecnica simile allo shiatsu, estremamente delicata e dolce. L'ayurvedico, tende ad alleviare i dolori, a restituire benessere psico-fisico, a ripristinare le funzionalità degli organi, a migliorare l'aspetto fisico e le funzionalità corporee. Le tecniche di suddetto massaggio si basano sull'impastamento, il frizionamento, il fluire lento e delicato delle mani sul



corpo completamente nudo: nell'ayurvedico, vengono infatti utilizzati degli oli essenziali idratanti e lenitivi leggermente profumati, che oltre a favorire lo scivolare delle mani, rendono la pelle liscia, morbida ed idratata. Lo scopo principale è quello di rilassare il corpo e la mente, apportando benessere ed energia. Nella pratica del massaggio ayurvedico, ci si stende su un lettino, a luci di candele, con musiche di sottofondo estremamente lente e delicate, che accompagnano il movimento delle mani durante tutto il massaggio. La durata massima è pari ad un'ora. Il massaggio tantra, è un massaggio orientale rivolto al rilassamento e all'eccitamento. Questo binomio perfetto, viene prodotto mediante la stimolazione di alcuni punti che vengono sollecitati delicatamente per favorire il piacere, il benessere, l'armonia, la consapevolezza del proprio corpo. La mente va liberata e sgombrata completamente, scevra da qualsiasi pensiero, e unicamente focalizzata sulle mani, sul continuo fluire delicato di queste, sui gesti, sulle carezze, sugli sfioramenti delicati e sensuali. Il massaggio tantra è un massaggio che favorisce il rilassamento corporeo e l'apertura mentale, comporta eccitamento, energia, piacere. Viene eseguito in un luogo confortevole, caldo o tiepido, a luci basse, con olio di cocco, di lavanda, di gelsomino. Il ricevente è nudo, coperto solo nelle zone intime. Il massaggio tantra stimola il desiderio di eccitamento, liberando una sensazione di benessere e completezza con se stessi e l'universo. Durante l'esecuzione, ci si concentra sul respiro e sui pensieri positivi dell'amore e della sessualità.

## massaggi relax

In questa pagina parleremo di :

- [Stress e massaggi](#)
- [Massaggi relax](#)
- [Ambiente e massaggi relax](#)
- [Tecniche massaggi relax](#)



## Stress e massaggi

Negli ultimi anni il massaggio è diventata una pratica molto diffusa tra i paesi occidentali, questo principalmente perché la vita frenetica che si tende a seguire quotidianamente tende a rovinare il benessere psico-fisico. Inevitabilmente quindi si trova ristoro in questi centri massaggi che garantiscono qualche ora di totale relax e soprattutto di alienazione dalla vita quotidiana. Lo stress sta diventando purtroppo il male peggiore per la salute dell'uomo, non si tratta più esclusivamente di un fattore mentale, ma soprattutto fisico. Seguendo una vita piuttosto stressante, con tutti i problemi che quotidianamente bisogna affrontare, ci sarà un indebolimento del sistema immunitario e quindi sarà molto più semplice beccarsi qualsiasi tipo di patologia o infezione. Bisogna a tal proposito fare molta attenzione allo stress e soprattutto evitare di arrivare ad un limite massimo di sopportazione che poi provoca uno scoppio nervoso ed emotivo difficile da gestire. I massaggi in questo caso possono aiutare a ritrovare il giusto equilibrio tra mente e corpo, rigenerando così l'intero organismo.

## Massaggi relax

I massaggi relax sono solitamente quelli più richiesti nei vari centri estetici, anche se con le giuste tecniche da seguire è possibile anche realizzarli tranquillamente a casa propria, senza il problema di dover spendere qualche cifra in più. E' chiaro come i massaggi relax che vengono realizzati nei diversi centri specializzati garantiscano un'efficacia maggiore, per chi insomma ha la possibilità di perdere almeno due ore di una giornata, è consigliabile dirigersi nel primo centro massaggi della sua zona. E' importantissimo prendersi cura del proprio



corpo per evitare di generare poi qualche problema di salute più difficile da curare. Come sempre si parte da un rilassamento fisico per ambire poi a quello mentale e ritrovare le giuste energie per affrontare al meglio la vita quotidiana. Molte persone grazie ai massaggi relax riscoprono una nuova linfa vitale, pronti insomma a combattere i problemi con uno spirito diverso, sentendosi principalmente più in forma spiritualmente e fisicamente.

## Ambiente e massaggi relax

Per dar origine ai massaggi relax è necessario conoscere alcune tecniche ben precise che possano agevolare tale pratica. A tal proposito si parte dalla cura dell'ambiente, infatti questo influisce notevolmente sulla riuscita o meno dei massaggi relax. Molti tendono a trascurare quest'aspetto, non capendo invece che il luogo dove bisogna praticare il massaggio sia assolutamente sacro. La mente ed il corpo inizieranno il processo di rilassamento dall'ambiente che li circonda, se ci si ritrova in una stanza rumorosa e troppo luminosa, non si riuscirà mai a ritrovare il giusto equilibrio psico-fisico. La prima regola per effettuare al meglio i massaggi relax è curare al meglio i minimi particolari del luogo del massaggio. Innanzitutto l'ambiente deve essere libero da distrazioni esterne, meglio ritrovarsi lontani dal caos delle grandi città, in questo modo non si potrà essere distratti dai rumori. La temperatura del luogo deve essere né troppo calda né troppo fredda ed è importante che ci sia una musica di sottofondo alquanto rilassante. I massaggi relax quindi per poter garantire la massima efficacia devono contare su un ambiente calmo, sicuro e libero da distrazioni esterne.

## Tecniche massaggi relax

L'atmosfera rilassante può essere poi agevolata anche dall'utilizzo di alcune candele, ma attenzione perché se la vostra mente non sarà predisposta alla totale liberazione da qualsiasi tipo di pensiero, difficilmente riuscirete a trarre giovamento dai massaggi relax. L'ambiente confortevole insomma può aiutare fino ad un certo punto, ciò che conta è staccare completamente la spina. Capito questo concetto si può passare alla pratica, scoprire insomma come i massaggi relax possano realmente garantire una rigenerazione fisica e mentale, lasciando da parte lo stress della vita quotidiana. Innanzitutto c'è la necessità di distendersi su un lettino confortevole, il semplice letto non è consigliabile, meglio optare per quei tappetini dove solitamente si svolge yoga e pilates. Un altro accessorio importante per farsi che i massaggi relax possano avere successo è il classico olio aromatico, qui anche alcuni odori favoriscono il rilassamento del corpo e della mente. In commercio esistono davvero varie tipologie di olio per massaggi. Non bisogna però abusare con la quantità, basta insomma una noce d'olio da spalmare per tutto il corpo. Si parte come sempre dalle spalle per poi arrivare fino ai piedi, inizialmente i massaggi relax devono esser basati su movimenti delicati, sfiorare insomma con i polpastrelli la pelle. Si scivola quindi sui fianchi, si arriva alle ginocchia, poi ai piedi ed infine si lavora sulla zona posteriore del collo, la nuca. Dopo i movimenti più leggeri, si effettua una frizione sulla pelle, trasmettendo molta più energia e infine si passa al classico movimento di impasto, chiaramente la manipolazione deve essere effettuata in modo semplice, non creando alcun passaggio strano. Con quest'ultima fase si conclude il ciclo dei massaggi relax.