



STUDIO OLISTICO E MASSOTERAPICO

DI

SALERNO SONIA

VIA MONFALCONE 25, 74121 TARANTO

CELL. 371.58.77.977

SITO: WWW.STUDIOLISTICOSALERNO.IT

Il massaggio californiano



Il massaggio californiano chiamato anche massaggio psicosomatico o massaggio sensitivo, è indicato a tutte quelle persone che desiderano mettersi in contatto con la propria realtà interiore, per colmare le proprie mancanze e per completarsi. È consigliato a tutti coloro che desiderano ottenere un benessere globale e a chi soffre di malattie di origine psicosomatica come per esempio depressione, ipertensione, ansia, stress, anoressia, bulimia, insonnia, attacchi di panico, mancanza di autostima, difficoltà digestive, tachicardie, sensazione di soffocamento, mancanza di energie, depressione, sfiducia in se stessi, è molto indicato a chi vuole superare ansie e paure.

Il metodo californiano agisce sul corpo per calmare la mente, riequilibrando il sistema nervoso tramite manipolazioni sul sistema linfatico e della circolazione sanguigna.

Ristabilendo un contatto reale e armonico con il proprio corpo, il massaggio californiano agisce per eliminare le tossine, ridurre ansia e tensione muscolare, favorendo il sonno e la digestione; ovvero un metabolismo attivo ma regolare, che spesso si perde durante le tante irrequietezze giornaliere.

Il massaggio californiano è una pratica caratterizzata da movimenti molto fluidi e morbidi, che scolpiscono e avvolgono il corpo di chi lo riceve, per consentire di prenderne coscienza e godere dei numerosi benefici.

Durante il trattamento, il massaggiatore, conferisce una presenza rassicurante, rimanendo sempre a diretto contatto con il cliente. Permette di alleviare lo stress, di rimettere a fuoco se stessi e di rilassarsi profondamente.

La tecnica deriva dal massaggio svedese , da cui conserva i movimenti specifici (movimenti lunghi, pressioni di scorrimento, attrito di impastamento e rotazione) .

Dove nasce?

Il massaggio Californiano è nato negli anni 60 in California, vicino alla città di San Francisco, per merito di un gruppo di psicoterapeuti che aveva ricercato un metodo di approccio globale che fosse di aiuto nei gravi stati di disagio in cui si trovavano molti reduci del vietnam. Questo massaggio fa parte dei trattamenti psico-corporei ovvero quei massaggi che hanno come scopo la liberazione del corpo, l'espressione dei sentimenti e l'equilibrio globale della persona.

Esso è caratterizzato da movimenti luchi, dolci e armoniosi che dischiudono ed espandono il corpo ed il pensiero, favorendo la presa di coscienza dello schema corporeo e la costruzione di un nuovo equilibrio. Le manovre sono studiate appositamente per trasmettere energia alla persona che le riceve, e vanno a stimolare le numerose terminazioni nervose dell'organismo umano, stabilizzando l'equilibrio nervoso, esaltando l'interiorizzazione, permettendo quindi di ritrovare la ricchezza dei sensi e di dare ascolto ai segnali che il corpo manda. Esso ci porta a relazionarci con maggiore confidenza e sicurezza con le altre persone e con il mondo esterno.

I benefici

Man mano che il corpo tende a rilassarsi, con le contratture che vengono rimosse in maniera lenta ma costante, anche la mente inizierà a subire un procedimento di rimozione dello stress: il benessere fisico che si prova durante questo massaggio ha quindi degli effetti positivi anche sulla mente, garantendo quindi un rilassamento totale del proprio corpo. Grazie a questo trattamento sarà possibile evitare di sentire la mente occupata da pensieri negativi e dolori muscolari e articolari saranno facilmente combattuti e rimossi.

Benefici Fisici

Per quel che riguarda i potenziali benefici esercitati a livello fisico, secondo chi lo pratica, il massaggio californiano sarebbe in grado di:

- Ridurre le tensioni muscolari;**
- Favorire ed incrementare l'idratazione e l'elasticità cutanee**
- Favorire e stimolare la circolazione linfatica e sanguigna;**
- Favorire la perdita di peso;**
- Ridurre la cellulite;**

- Favorire l'eliminazione di tossine;
- Favorire la digestione.

Benefici Psicici

Per quel che concerne i potenziali benefici psicici, invece, il massaggio californiano sarebbe capace di:

- Alleviare lo stress e le tensioni;
- Ridurre gli stati ansiosi (chiaramente, in presenza di ansia di natura NON patologica);
- Contrastare gli attacchi di panico;
- Aumentare l'autostima;
- Riequilibrare il sistema nervoso, aiutando l'individuo che vi si sottopone a ristabilire un contatto positivo con il proprio corpo.