



STUDIO OLISTICO E MASSOTERAPICO

DI

SALERNO SONIA

VIA MONFALCONE 25, 74121 TARANTO

CELL. 371.58.77.977

SITO: WWW.STUDIOLISTICOSALERNO.IT

Il massaggio definisce una serie di tecniche la cui origine viene fatta risalire agli antichi Greci e Romani, ma diversi tipi di manipolazione hanno 4000 anni e il massaggio era già diffuso in oriente circa 6000 anni fa. Fin dalle epoche più antiche il massaggio presentò il più immediato metodo di terapia che tramite la manipolazione manuale svolge un'azione analgesica sulle parti dolenti dell'organismo.



I primi riferimenti si trovano in manoscritti cinesi che risalgono al 2700 a. C. in questo periodo vissero i primi terapeuti di cui ci è giunta notizia ed al terzo millennio a.C. risalgono le prime tecniche di cui si possiede una certa documentazione. La parola massaggio sembra derivare dall'arabo "mass" (frizionare, premere) o dal greco "masso" (impastare, maneggiare)



dal latino "massa" ovvero attaccato alle dita. Altri cenni di massaggio vi sono anche nei testi di medicina indiana. Geroglifici testimoniano che queste nozioni si spostarono in Mesopotamia e in Egitto, ma anche in Grecia grazie ad Alessandro Magno.



Gli Egizi ai tempi di Cleopatra amavano essere massaggiati immersi in vasche di acqua profumata. Il culto del massaggio si interruppe nel medioevo a causa dell'oscurantismo. Nel 1700 vennero pubblicati molti trattati sul massaggio. Arrivando verso la fine del 1900 il massaggio incominciò ad essere utilizzato sempre più a livello medico. Fino a qualche anno fa i popoli considerati civilizzati si sono trattati praticamente solo con l'uso dei

farmaci, ma negli ultimi tempi è stato riscoperto il valore terapeutico del contatto umano e dei suoi benefici.



Il motivo di questa rinascita è da ricondursi alle situazioni di stress che viviamo ogni giorno. Dopo anni anche la ricerca scientifica ha dimostrato come il massaggio sia una terapia efficace nella riabilitazione, in ambito sportivo ed estetico.



La manipolazione, qualsiasi sia la sua origine, serve per rilassarsi, sconfiggere la stanchezza mentale e fisica, alleviare dolori e fastidi, e contribuire al mantenimento della tonicità ed elasticità della pelle.