



STUDIO OLISTICO E MASSOTERAPICO

DI

SALERNO SONIA

VIA MONFALCONE 25, 74121 TARANTO

CELL. 371.58.77.977

SITO: WWW.STUDIOLISTICOSALERNO.IT

Massaggio rilassante piedi

Il massaggio rilassante ai piedi è un toccasana in caso di innumerevoli problematiche. E' uno dei massaggi più antichi, diffusissimo in Oriente e molto richiesto anche in Europa.

Benefici del massaggio rilassante

La pressione applicata alle piante dei piedi, tramite il massaggio, aiuta a rilassare corpo e mente, ridurre lo stress ed allontanare l'ansia. In base alla tecnica utilizzata dal massaggiatore, si può avere un effetto mirato piuttosto che un altro. I vantaggi più consistenti di questa tipologia di massaggio sono:

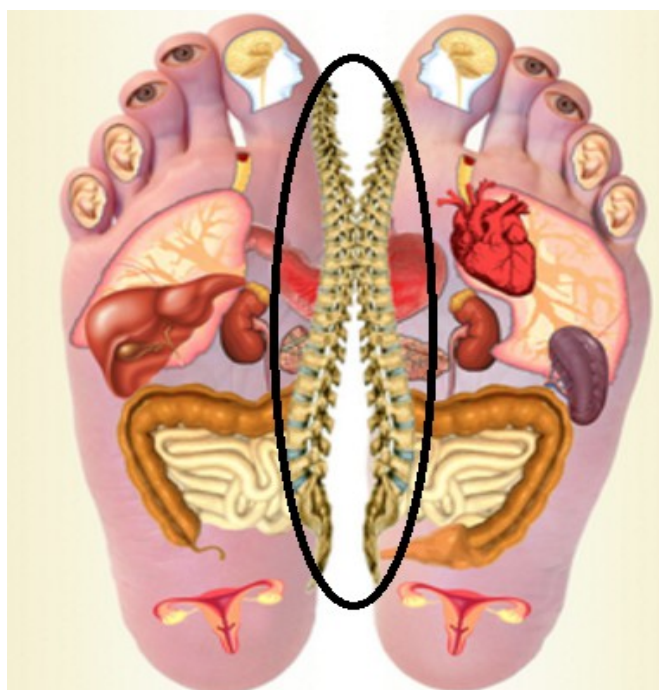
- Rilassamento dei muscoli
- Riduzione dell'ansia e allontanamento dello stress
- Riduzione del senso di pesantezza delle gambe
- Sgonfiamento di piedi e gambe, soprattutto in caso di arti affaticati
- Diminuzione della ritenzione idrica
- Miglioramento della circolazione linfatica e sanguigna



Il massaggio rilassante, se eseguito da una persona competente non ha nessun tipo di effetto collaterale. I benefici sono tanti, ed è consigliato sottoporsi periodicamente a sedute di questo tipo per mantenere corpo e mente in buona salute.

Tecnica del massaggio rilassante ai piedi

Sotto la nostra pianta del piede si trovano numerose terminazioni nervose che coinvolgono tutto l'organismo. Questo trattamento è consigliato in moltissimi casi, anche durante la somministrazione di terapie specifiche, come ad esempio quelle per l'ipertensione. La stimolazione del piede avviene manualmente e si parte dal basso per poi salire verso le caviglie, in questo modo si favorisce la circolazione del sangue verso il cuore. L'area plantare è idealmente suddivisibile in una decina di zone, ognuna legata a una specifica parte del corpo.



Il piede destro, ad esempio, è legato alla nostra parte razionale, mentre quello sinistro all'emozionalità. Massaggiare l'alluce apporta benefici a intestino, fegato e polmoni, l'illice invece alla zona gastrica, a occhi e cuore. Il mignolo dall'altro canto è il dito collegato ai genitali. Un massaggiatore professionista, attraverso pressioni, impastamenti e sfioramenti, è in grado di diffondere una sensazione di benessere e sollievo a tutto il corpo. Spesso viene utilizzata, durante il trattamento, una crema o un olio che lenisce e ha proprietà distensive.



I massaggi rilassanti possono essere eseguiti su tutto il corpo e sono utili, non solo in caso di problemi, ma anche solo per scaricare la tensione periodicamente.



A cura di Studio Olistico Salerno
Via Monfalcone 25- Taranto
Cell, WhatsApp: 3715877977
Sito: www.studiolisticosalerno.it