



STUDIO OLISTICO E MASSOTERAPICO

DI

SALERNO SONIA

VIA MONFALCONE 25, 74121 TARANTO

CELL. 371.58.77.977

SITO: WWW.STUDIOLISTICOSALERNO.IT

Massaggio Rilassante Schiena

Il massaggio rilassante alla schiena è uno dei più richiesti e amati. Perfetto per tutti, non serve necessariamente a risolvere un problema ma, come dice la parola stessa, a rilassare la muscolatura. Un vero professionista sa come muoversi e dove mettere le mani, e le sue manovre cambieranno a seconda del paziente.



Una persona che soffrirà di problemi alla schiena riceverà un trattamento diverso da una che non ne soffre. Questo perché certi movimenti, eseguiti su chi ha già dei disturbi muscolari, andrebbero solo a peggiorare la situazione provocando ulteriore dolore.

Come andrebbe eseguito un massaggio rilassante alla schiena

Andando ad apportare un beneficio non solo fisico ma anche mentale, questa tipologia di massaggio necessita anche di una certa ambientazione. L'illuminazione deve essere adeguata, le luci non devono essere troppo intense, altrimenti non favorirebbero il rilassamento ma darebbero fastidio agli occhi del paziente. La musica aiuta tantissimo la mente a rilasciare la tensione e svuotarsi, a patto che sia quella giusta. Infine il profumo. Spesso infatti, vengono utilizzati oli profumati che hanno anche effetti rilassanti e distensivi su corpo e mente. Tra gli oli più utilizzati troviamo la lavanda, la camomilla, l'eucalipto e il sandalo.

La cervicale e le spalle sono il punto da massaggiare più a fondo perché sono le zone principali dove si va ad accumulare la tensione. Le manovre, eseguite durante un massaggio rilassante alla schiena, vengono eseguite con tutta la mano. La pressione varia a seconda della delicatezza della zona. L'olio va applicato con movimenti ampi e leggeri, per poi passare a pressioni più o meno profonde a seconda della rigidità del muscolo toccato.



Si parte sempre dalla parte bassa della schiena, i movimenti vanno eseguiti dal basso verso l'alto. Questo per favorire il normale flusso sanguigno e migliorare la circolazione. Ogni massaggio ha una sua sequenza e un suo ritmo. I movimenti rotatori, lenti ma costanti, sono fondamentali per distendere i muscoli e sciogliere le articolazioni.

Benefici del massaggio rilassante alla schiena

I benefici sono tanti. Questo trattamento è utile sia in caso di tensioni già accumulate, sia come metodo preventivo. E' infatti consigliato sottoporsi a delle sedute periodiche per mantenere il corpo e la mente in perfetta salute. Ci sono periodi in cui il corpo tende a sovraccaricarsi di ansie e preoccupazioni, per questo motivo è utile sciogliere le tensioni e ritrovare il proprio equilibrio.

Quali sono quindi i benefici di questa tipologia di massaggio?

- Un benessere diffuso, che attraversa tutto il corpo.
- Eliminazione di tensioni a carico di spalle e collo. Ci si sentirà subito più leggeri, come se ci si fosse liberati di un enorme peso.
- Miglioramento della circolazione sanguigna e linfatica.

- Eliminazione di tossine e liquidi in eccesso.**
- Ritrovamento di un benessere psicofisico, fondamentale per trascorrere una vita equilibrata e serena.**
- Ritrovamento del normale tono muscolare**

Ogni anno migliaia di persone si sottopongono a un massaggio rilassante. Quando ci si sente pieni di problemi e preoccupazioni, questa potrebbe rivelarsi la soluzione migliore per ritornare a sorridere e ripartire ricaricati.

Ovviamente è sempre bene evitare il fai da te o le mani di gente improvvisata. La schiena è una zona molto delicata, piena di terminazioni nervose e fasci muscolari importanti. Basta un piccolo movimento sbagliato per fare danni e causare dolore. Indicato quindi rivolgersi sempre a massaggiatori professionisti che sanno come muovere le mani sul vostro corpo.