

Il massaggio: benessere o terapia?

Per provare cosa significhi un massaggio non é necessario "stare molto male", basta solo avere voglia di "stare meglio"



Il **massaggio** è considerato una delle più antiche forme di guarigione, anche se in realtà il massaggio serve per non ammalarsi prima ancora che per curarsi.

Il corpo umano è una macchina perfetta in grado riprodursi, crescere, svilupparsi e rigenerarsi autonomamente a condizione che i sistemi, gli organi e gli apparati che lo compongono siano efficienti.

La pelle è il secondo organo del corpo per estensione dopo i polmoni e ogni punto dell'epidermide si collega direttamente o indirettamente agli organi e agli apparati, al derma e ai tessuti connettivi, al sistema sanguigno e linfatico, ai nervi e al sistema nervoso e al sistema muscolo-scheletrico.

Le mani sono strumenti specifici che consentono di decontrarre, scaldare e ridare forza ed energia in modo veloce e naturale. Con i secoli, le tecniche di massaggio si sono perfezionate e sono diventate sempre più specifiche grazie alle loro proprietà straordinarie.

Il massaggio svolge una funzione rilassante, stimolante ed energizzante sul corpo di chi lo riceve, andando a migliorare la circolazione e a purificare e stimolare la pelle, gli organi e gli apparati.

Un massaggio rilascia i suoi effetti positivi sulla pelle, rendendola più morbida, eliminando le cellule morte, e stimolando i pori ad assorbire meglio le sostanze nutritive trasportate dagli olii utilizzati al fine di esaltare la sua naturale elasticità e la funzione di scambio. Un massaggio, in poche parole, è un formidabile strumento capace di prevenire l'invecchiamento dei tessuti dovuto sia alla scarsa idratazione che al deficit di nutrimento.

Uno dei risultati più popolari del massaggio è quello del rilassamento riducendo sensibilmente le tensioni muscolari, agendo sulle contratture e sui punti dolenti in maniera mirata e con il solo scopo di produrre un benessere che duraturo e piacevole. Un corpo rilassato è un corpo più sciolto, disteso e facile da muovere.

Alcuni tipi di massaggi svolgono un'azione linfadrenante, capace di eliminare le tossine dal nostro corpo attraverso la movimentazione dei liquidi e l'aumento della quantità di urina. E, dal punto di vista estetico, un corpo drenato è un corpo libero dalle impurità, idratato al punto giusto e con tutti gli strumenti idonei per combattere sia la cellulite che altre imperfezioni sia somatiche che cutanee. L'azione del massaggio sul sistema linfatico migliora e stimola l'azione del sistema immunitario, aiuta ad abbassare il livello di infiammazione dell'organismo, e produce la diminuzione del volume degli edemi.

La riduzione dello stress fisico e mentale, aiuta il cuore a lavorare meglio e permette al corpo di ridurre il suo carico sul sistema nervoso, uno dei primi a reagire in situazioni di forte disagio.

L'effetto di decompressione e quello di sollievo e piacere, favoriscono il rilascio di sostanze benefiche naturalmente presenti nel corpo, come le endorfine e la dopamina, capaci di placare ansia e depressione migliorando il nostro benessere.

Il massaggio è una delle prime tecniche di autocura che si sperimentano almeno una volta nella vita infatti, quando ci si fa male o si prova dolore, il primo istinto è quello di massaggiare la zona interessata per trarre un beneficio anche se si tratta di un gesto inconsapevole in grado di provocare solo piccoli benefici.

Il massaggio è spesso associato ai trattamenti di bellezza di lusso e raramente viene considerato per ciò che è davvero:

" una antichissima pratica in grado di contribuire al mantenimento dell'equilibrio corpo/mente al punto di prevenire e contrastare un gran numero di patologie e ugualmente capace di dare un sollievo e un benessere sempre maggiore "

Un massaggio è anche un piccolo atto di fede tra massaggiatore e ricevente, dove l'intesa e la sintonia permettono uno stato piacevole di totale abbandono capace di ridurre il carico di stress e di fatica, e nel contempo è un potentissimo mezzo di risveglio interiore e di ricerca spirituale ed emotiva soprattutto quando il massaggiatore promuove il dialogo durante la sessione di massaggio.

Per ogni massaggio, esistono benefici specifici e ci si rivolge a un massaggiatore per tonificare i muscoli, per riattivare la circolazione, per ricercare un effetto calmante, ma anche per migliorare il proprio aspetto attraverso il miglioramento della conoscenza di sé e dell'autostima, per sentire il calore dell'energia che si muove dentro di noi e per sentirci più forti e più consapevoli nel confronto quotidiano con gli altri e con il mondo esterno.

