

Come praticare un buon massaggio rilassante

Capita a tutti, almeno una volta, di tornare a casa dopo un'intensa giornata lavorativa e sentire i nervi a fior di pelle. Lo stress e l'ansia accumulata dagli innumerevoli impegni e responsabilità quotidiane si riversa negativamente non solo sul vostro umore, ma anche sul vostro fisico. Quale miglior soluzione allora se non un pratico massaggio rilassante, capace di distendere i muscoli in tensione e alleviare il malessere in modo da trovare un equilibrio tra corpo e mente?

Tutti hanno ben chiaro in mente come determinati fattori esterni riescano ad agire sul nostro corpo, a volte, destabilizzando anche la nostra mente.

Quando siamo particolarmente stanchi infatti perdiamo la concentrazione e siamo presi da un imprevedibile malumore. Quando invece il nostro organismo è in forma anche la nostra mente reagisce bene agli stimoli, siamo più attivi e propositivi. Ovviamente accade anche l'inverso: il benessere fisico agisce positivamente o meno sulla nostra mente, sta a noi riuscire a mediare le esigenze del nostro corpo e della nostra mente in modo da creare un equilibrio che andrà a giovare sul nostro benessere e di conseguenza sulle nostre attività giornaliere.

Quali vantaggi porta un buon massaggio rilassante?

Massaggiare la zona cervicale, collo e schiena:

Distende la muscolatura di questa zona del corpo particolarmente sensibile:

- Allevia lo stress;
- Le ansie;
- Agevola la circolazione sanguigna;
- Dà sollievo ai dolori provocati dall'affaticamento;
- Allevia i dolori cervicali.

Un buon massaggio rilassante non va ad agire solo sul sistema dei vasi sanguigni, ma anche sul sistema linfatico, riducendo l'effetto degli edemi, sul tessuto muscolare, come abbiamo già accennato, e ovviamente sul tessuto connettivo, che dà sostegno a tutte le cellule del nostro corpo.

In che cosa consiste?

Un massaggio rilassante che si rispetti si suddivide in molteplici manovre che stimolano in maniera diversa la zona interessata e che danno quindi origine a effetti differenti.

Le più comuni manovre che descriveremo accuratamente di seguito sono:

Sfioramento

Questo movimento rappresenta l'essenza del massaggio rilassante. L'esecuzione è particolarmente semplice, basti pensare ad una carezza; accarezzate semplicemente a piene mani la pelle della persona massaggiata eseguendo lenti movimenti circolari. Ponete sempre l'intero palmo sulla pelle del massaggiato mantenendo una minima pressione con costanza.

Questa particolare manovra permette l'eliminazione delle cellule morte degli strati superficiali dell'epidermide, ammorbidendo e purificando la pelle. Inoltre, se eseguito correttamente, agisce anche sul sistema nervoso, rivelandosi un ottimo massaggio antistress, in particolare per schiena e collo.



Impastamento

Si tratta di una manovra piuttosto complicata, dal momento in cui va ad agire sul tessuto connettivo, muscolare e parte della cute; questo movimento prende il nome dall'atto di impastare il pane. Si pratica prendendo la zona che si desidera massaggiare mediante l'uso del pollice, indice e medio (come pizzicare la pelle), si esercita una leggera pressione accompagnata da un movimento rotatorio delle dita, rilasciando infine la parte dopo qualche secondo.

Frizioni

Molto simile allo sfioramento questo particolare tipo di movimento agisce più intensamente sul corpo poiché a differenza dello sfioramento, la pressione esercitata dalle mani è maggiore, andando a stimolare anche alcuni recettori del nervoso.

Questo tipo di massaggio rilassante è un toccasana per la circolazione. Se eseguito correttamente aiuta la mobilità di tutti i tessuti della zona interessata, agendo anche sul sistema linfatico e incrementando quindi il drenaggio dei liquidi. Questo movimento è adatto ad essere eseguito su

gambe, collo e schiena.

Percussione

Questo tipo di massaggio ha molte varianti e modi differenti per essere eseguito, ma dal momento che si parla di massaggio rilassante vedremo esclusivamente i movimenti che possono agevolare il nostro rilassamento. Disponete le mani a coppa e colpite con delicatezza la zona desiderata, cercando di riempire il vuoto delle mani con più aria possibile. Un secondo modo consiste nello schiaffeggiare, sempre senza eccessiva violenza la parte che vogliamo massaggiare, generando calore e stimolando il ricambio cellulare.

Oli essenziali per il massaggio rilassante

Per completare l'argomento dedichiamo un breve paragrafo ai prodotti consigliati per il vostro massaggio: **un massaggio efficace si avvale sempre di oli essenziali adatti** al rilassamento dei sensi e al benessere della nostra pelle. Ogni olio infatti ha le sue proprietà benefiche che agiscono sul nostro corpo incrementando gli effetti di un buon massaggio rilassante.



- Il primo olio che vi proponiamo è il famoso olio di jojoba, che grazie alle sue proprietà emollienti, protettive ed ammorbidenti idrata la pelle e ne previene l'invecchiamento. Inoltre grazie al caratteristico profumo questo particolare olio allietta anche i sensi durante un massaggio.
- L'olio essenziale alla camomilla, un toccasana per i casi di infiammazione, stress o condizioni di depressione o nervosismo. Ha effetti rinfrescanti sulla pelle e si rivela molto

efficace anche per reumatismi e problemi muscolari; lo proponiamo quindi come l'olio per massaggi per eccellenza.

- Infine vi vogliamo consigliare anche l'olio per massaggi alla canfora, utilizzato anche nell'aromaterapia. Esso si rivela un sorprendente antinfiammatorio con proprietà lenitive a livello muscolare e respiratorio. Un massaggio rilassante praticato con questo olio si rivela particolarmente distensivo per i muscoli della schiena e per le cervicali appesantite dopo una giornata lavorativa.