

## I Massaggi del Centro Benessere Otium



**Linfodrenante:** Il linfodrenaggio è il massaggio specialistico più delicato tra quelli esistenti sia in Occidente che in Oriente: tipica della concezione occidentale, questa tecnica ha la peculiarità di sgonfiare velocemente i liquidi, in particolare gli accumuli di tossine, attraverso movimenti di pressione e depressione che vengono eseguiti con le dita per guidare il percorso della linfa (la linfa è un liquido sieroso composto da acqua, sali, proteine e cellule immunitarie che contiene tutte le scorie che normalmente il corpo produce; ha un percorso capillare simile e affiancato a quello

circolatorio). Durante il trattamento la linfa attraversa ogni distretto corporeo per ripulirlo dalle scorie e delle tossine accumulate durante la giornata. Il processo avviene attraverso due fasi cicliche: la linfa viene indotta a passare all'interno di stazioni linfatiche dove viene drenata. In questa fase le scorie e le tossine vengono neutralizzate, e la linfa può riprendere il suo ciclo pulita e caricata di nuova vitalità da portare nel sangue. Questo trattamento contribuisce a stimolare i processi di rinnovamento dei tessuti corporei. Grazie ai suoi movimenti lenti e regolari, il linfodrenaggio evita che si creino ristagni di liquido nei tessuti ed è quindi particolarmente indicato nei casi di ritenzione idrica, cellulite, edemi, nelle stasi linfatiche dovute ad interventi chirurgici.



**Connettivale:** Il Massaggio Connettivale Profondo è una tecnica massoterapia che esplica la sua azione principalmente sul tessuto connettivo, attraverso frizioni lente e profonde sul reticolo terminale del simpatico della pelle e con il midollo spinale. Il finale principale è quello di ottenere un'azione riflessa dal derma allo stesso metamero di un viscere o un muscolo sofferente, per normalizzare e riportare in equilibrio la parte. È stato sperimentato e messo a punto negli anni da una fisioterapista signora Dicke della quale troviamo diversi trattati universitari su studi approfonditi sulle zone riflesse del tessuto connettivo. La metodica proposta

prevede l'utilizzo di tre tecniche principali: Movimento di palpazione e rotolamento, Movimento di presa a uncino, Movimento di spinta.

Effetti biologici: Effetto riflesso su organi e visceri - i livelli ormonali raggiungono stati di equilibrio - effetto di decontrazione e di rilassamento del distretto muscolare sottostante l'area trattata - maggiore mobilità articolare - aumentata vascolarizzazione - modificazioni dell'elasticità del sotto cutaneo - miglioramento dello stato posturale.



**Antistress:** Lo stress e' una reazione di allarme del nostro organismo che ci sta comunicando che dobbiamo "modificare o gestire" la nostra quotidianità in modo differente. Alcune manifestazioni di stress possono essere insonnia, inappetenza, mal di stomaco, cefalee, depressione, tachicardia, ipersudorazione, perdita di capelli, difficoltà di concentrazione, cattive posture, tics, apatia. Attraverso il MASSAGGIO ANTISTRESS, si puo' lavorare non solo sui blocchi muscolari ed articolari causati da tensioni da stress, ma soprattutto sul rilassamento psico-fisico che la nostra mente-corpo

acquisisce durante le suddette manualità. Il MASSAGGIO ANTISTRESS, che favorisce e risveglia il normale fluire delle nostre attività psico-fisiche, ci permette di comprendere, apprezzare ma soprattutto risolvere, con una qualità migliore, i problemi che non possono essere risolti da altri.

**Ayurvedico:** Un corpo rigido, bloccato, una mente stressata in continua tensione non consentono all'individuo di raggiungere quello stato di benessere psicofisico a cui tanto anela. Oggi sono molte le persone che hanno il culto per il loro corpo. La tendenza e' "fare" con il corpo invece di "sentire" con il corpo. Facciamo tutto in modo così meccanico...

Abbiamo disimparato ad entrare in contatto e a sentire il corpo attraverso il tocco. Abbiamo dimenticato che questo porta con se' ripercussioni negative quali disturbi dello sviluppo, disagi psichici, sofferenze a livello organico e, non ultimo, indebolimento del sistema immunitario. Ecco dunque il massaggio Ayurvedico. Energetico, olistico e intuitivo, lavora sul sistema muscolare e circolatorio e allo stesso tempo mette in atto i concetti orientali di energia e di scambio energetico tra chi effettua e chi riceve il massaggio e si sperimenta uno stato di profondo rilassamento e benessere psicofisico. Dal punto di vista fisico si ottiene un miglior ritorno venoso, la stimolazione del sistema linfatico e il miglioramento della circolazione arteriosa. Inoltre, creando calore, si accresce il metabolismo e si migliora l'eliminazione delle scorie, si allungano e decontraggono i tessuti molli e si migliora il movimento delle articolazioni. Dal punto di vista piu' sottile si ha invece un riequilibrio energetico generale da cui deriva una generale sensazione di benessere, una profonda distensione fisica e mentale, la coscienza della propria unità corporea, l'aumento della sensibilità e della capacità di percezione, la piacevole sensazione di sentirsi a casa nel proprio corpo.

E poi il massaggio diventa meditativo. Tutto ciò accade attraverso il tocco. Le mani hanno un loro linguaggio da cui traspare fiducia, amore, gioia, solidarietà. Sono l'estensione del cuore. Grazie alle mani possiamo dare e ricevere questo nutrimento.

Forse e' perche' abbiamo perso la fiducia nel corpo che diamo spazio soprattutto a situazioni che non ci mettono in contatto con il corpo, dedichiamo troppo poco tempo a questo semplice genere di aiuto che scaturisce dal calore umano. Una dimensione che invece dovrebbe rientrare nel quotidiano di ognuno di noi.





**Hot Stone Massage:** L'Hot Stone Massage si basa su un principio molto semplice: l'alternanza caldo-freddo. Le sue origini si possono far risalire a due tradizioni: quella Ayurvedica e quella degli Indiani dell'Arizona. Il trattamento più conosciuto è quello che arriva dagli Stati Uniti, dove alcuni anni fa Mary Hanningan Nelson ha integrato il metodo con alcuni elementi New Age. L'HSM consiste in un massaggio che tiene conto dei punti energetici (chakra) e utilizza 72 diversi tipi di pietre: 54 nere, di origine vulcanica, che sono in grado di conservare a lungo il calore e di cederlo molto lentamente a contatto con la pelle; 18 bianche, fredde, come ad esempio il marmo. Per

rendere più efficace la terapia l'ambiente deve essere caldo e umido. L'HSM è suddiviso principalmente in due fasi: l'inizio della seduta è dedicato al riequilibrio dei chakra, lungo l'asse della spina dorsale. Il calore stimola l'apertura di questi centri e l'energia comincia a scorrere meglio; inoltre rilassa i muscoli, scioglie le contratture e aumenta la sudorazione, che è un ottimo mezzo per eliminare le tossine. Alcuni terapisti consigliano l'HSM alle persone che soffrono d'ansia o di crisi di panico, proprio per l'effetto benefico che svolge questa fase in cui ci si rilassa e si riescono a sbloccare i traumi emotivi. Finita questa ne inizia un'altra in cui non si usano più solo le pietre nere ma anche quelle bianche, sfruttando il benefico effetto caldo-freddo che stimola la circolazione sanguigna, tonifica ed elimina le tossine. Inoltre l'azione contemporanea del calore, del massaggio e della pressione ravviva il tono muscolare. La terapia abbinata a cosmetici può rivitalizzare la cute, rassodare la pelle e drenare le vie linfatiche. Nella seconda fase oltre ad utilizzare pietre nere e bianche si fa ricorso a pietre di forme diverse; ognuna viene usata per una parte precisa del corpo: sottili per le scapole e la schiena, arrotondate per le gambe e le braccia, affusolate per il collo. Il trattamento dura all'incirca un'ora.



**Shiatsu:** La parola Shiatsu è formata da Shi=dito e atsu=pressione, quindi "pressione con le dita". In questi due termini, dito e pressione, è racchiusa l'essenza di questa disciplina orientale che si basa dunque sul contatto, quell'esigenza primordiale che l'uomo ha sempre avuto, ma dalla quale, purtroppo nella società occidentale

moderna, si è sempre allontanato. È un'antica arte terapeutica della Medicina Tradizionale Cinese che considera l'uomo dal punto di vista della sua globale integrità di corpo, mente e spirito compreso quello che sono le sue abitudini mentali, alimentari e le posture.

Lo Shiatsu è basato sul principio del Qi (Ki o Prana), energia, che circola nel nostro corpo nei meridiani energetici e che, quando cause diverse ne bloccano il libero fluire, ristagna e crea le patologie. La malattia, quindi è da imputare ad una congestione o interruzione di questa energia. Lo Shiatsu, con la sua arte pressoria, va a sbloccare l'energia stagnante nei meridiani o nelle zone e la sollecita per far sì che riprenda il suo armonioso scorrere donando quindi un senso di benessere psicofisico.



**Rilassante:** Il massaggio rilassante aiuta ad alleviare stress e fatica e ci fa sentire accuditi e coccolati. Le zone del corpo in cui si accumulano le tensioni possono essere molteplici: dalla testa al collo, dalle braccia, alla schiena, ai piedi. Grazie al massaggio aumenta la flessibilità del corpo, migliora la circolazione sanguigna, stimola il flusso di energia e contribuisce a produrre una sensazione di intensa vitalità.

**Decontratturante:** Fin dall'antichità il massaggio era considerato una vera e propria arte ne parlava tutto il mondo greco e quello romano, abbiamo scritti di Ippocrate e di Svetonio dove vengono menzionati trattamenti manuali, Plutarco riferisce che Cesare si faceva pizzicare tutto il corpo quotidianamente per liberarsi dai dolori.

Ancora ai giorni nostri la massoterapia è un'ottima tecnica per risolvere diversi problemi, primi fra tutti quelli riguardanti la muscolatura, la cellulite e il sistema linfatico.

Il massaggio decontratturante viene considerato un vero e proprio trattamento terapeutico per i soggetti con dolore muscolare localizzato in distretti specifici a seguito di posizioni posturali scorrette, sforzi fisici inadeguati, incidenti automobilistici o sul lavoro.

La tecnica consiste in manovre di pressione pura, di sfregamento superficiale e profondo, di impastamento per scollare e rendere più elastici i tessuti, di percussione o battitura per avere effetto stimolante e vasodilatatorio; durante il trattamento vengono pertanto stimolate innumerevoli terminazioni nervose sia a livello cutaneo che dei distretti più profondi.

Con le nuove tecniche è ora possibile effettuare massaggi decontratturanti ed estetici anche sul viso per donare elasticità alla pelle e migliorare il tono dei muscoli facciali.



**Bioenergetico:** Il massaggio viene effettuato con un lieve contatto delle mani seguendo una mappa ben precisa del corpo.

La terapia, potenziando e regolarizzando la circolazione energetica in tutte le aree del corpo, avvia processi di disintossicazione, allevia il dolore acuto e cronico, rigenera i tessuti e produce uno stato di profondo rilassamento. Esso riattiva il sistema endocrino, linfatico, circolatorio, digerente e quello urinario. Rivitalizza il sistema nervoso

e neuro-vegetativo e rafforza il sistema immunitario

È una profonda energia curativa di una particolare frequenza, che agisce non solo sul piano fisico ma anche sul piano emotivo e mentale, donando la possibilità di una nuova disponibilità di pensiero e apertura di cuore.