

DESCRIZIONE MASSAGGI

MASSAGGIO MIOFASCIALE

Il massaggio miofasciale è una tecnica di massaggio che lavora in profondità agendo sulla fascia del muscolo e sul tessuto connettivale che riveste i ventri muscolari e ne permette il reciproco scorrimento. Questo tessuto può andare incontro a "densificazioni" che ne limitano la normale mobilità, dando così origine a problematiche muscolari, articolari, posturali e tessutali in generale. Il massaggio miofasciale è in grado di riequilibrare gli squilibri fasciali, migliorare la postura e risolvere dolori muscolo-articolari.

I benefici di questo tipo di massaggio profondo sono quelli di aumentare l'apporto ematico, di migliorare il deflusso venoso e linfatico, di restituire scorrevolezza ai tessuti e quindi di modificare la percezione di rigidità e di dolore, inducendo un progressivo rilasciamento della componente fasciale, liberando i muscoli e gli organi dalle costrizioni associate alla densificazione del connettivo.

Decontrarre la fascia significa intervenire direttamente sulla postura con tutti i benefici che ne derivano.

Ha un azione profonda sull'organismo chiamando in causa anche il sistema vegetativo tanto da provocare stati di profondo rilassamento.

MASSAGGIO SPORTIVO

Il massaggio sportivo svolge nel contempo un'azione fisico-meccanica e una psico-riflessa. Esso integra la tecnica di scollamento mio-fasciale, prendendo in considerazione i diversi elementi muscolari, tendinei, i tessuti di rivestimento, con lo scopo di liberare i confini tra i vari componenti, in modo che ciascuno abbia la massima libertà di movimento, minori attriti e si raggiunga il dissolvimento delle viscosità esistenti. Le manualità del massaggio sportivo svolgono in tal modo un'efficacia "liberatoria" sui tessuti confinanti e possono anche influire positivamente sul sistema circolatorio, aiutando vasi e capillari a svolgere al meglio la loro duplice funzione di apportare ossigeno e di asportare i prodotti di rifiuto.

La tecnica di scollamento miofasciale, applicata in ambito sportivo, risulta efficace per il rilascio delle aderenze miofasciali liberando la fascia dalle costrizioni e ottimizzando in tal modo la prestazione sportiva.

MASSAGGIO WELLNESS

Il massaggio wellness fonde antiche tecniche di massaggi orientali (massaggio cinese Tuina, massaggio Ayurvedico, ecc..) e moderne tecniche occidentali (californiano, rolfing, massaggio connettivale, massaggio miofasciale, ecc.). Le manovre agiscono sia a livello epidermico sia sugli strati di tessuto profondi: rilassano la muscolatura, smuovono i ristagni favorendo lo scorrimento dei liquidi, allungano la muscolatura, restituiscono mobilità alle articolazioni. La mente guidata dal sistema nervoso parasimpatico, entra in stati di rilassamento profondo, inducendo nell'organismo la produzione di endofarmaci naturali (antidolorifici, ansiolitici, antidepressivi, ecc.) e l'ormone della crescita e della longevità, responsabile della rigenerazione cellulare. Ne risulta un potenziamento del sistema immunitario. Libera il diaframma, libera lo stress dalle emozioni negative.

MASSAGGIO AYURVEDICO

Il massaggio Ayurvedico è un trattamento indiano dolce e rilassante. Utilizza tecniche del massaggio tradizionale (sfioramento, impastamento, frizione...) Fra gli effetti di questo tipo di trattamento: aiuta a eliminare le tossine, rafforza il tono muscolare, rilassa, disintossica, aumenta l'efficacia del sistema immunitario, riattiva la circolazione linfatica e sanguigna, esercita un effetto tonificante sulla muscolatura. Incide inoltre sul sistema nervoso migliorando i disturbi del sonno e stanchezza.

LINFODRENAGGIO

Il linfodrenaggio è una particolare tecnica di massaggio, esercitata nelle aree del corpo caratterizzate da eccessiva riduzione del circolo linfatico. La tecnica del linfodrenaggio si attua tramite applicazione di un leggero movimento pressorio sulla cute, che dev'essere lento e delicato.

Esso favorisce il drenaggio dei liquidi linfatici dai tessuti: l'azione meccanica manuale viene esercitata a livello di aree che interessano il sistema linfatico allo scopo di facilitare il deflusso dei liquidi organici ristagnanti. il linfodrenaggio è particolarmente indicato per il riassorbimento degli edemi.

SHIATSU

Lo shiatsu è una tecnica originaria del Giappone che utilizza pressioni e stiramenti mediante parti del corpo (mani, pollici, gomiti, ginocchia) e che produce un riequilibrio energetico molto profondo, lavora sui meridiani dell'agopuntura lungo i quali scorre il Qi. I benefici sono molteplici e si manifestano a diversi livelli: fisico, psichico, emozionale ed energetico. Lo shiatsu permette il raggiungimento di un benessere psicofisico globale. Riequilibra il corpo in profondità, lavora sull'armonia globale della persona. Ha buoni risultati su ansia e stress, riduce i sintomi tipici della depressione. Può essere un'alternativa o un aiuto nel caso di: problematiche legate alla testa, al collo e al dorso, irrigidimento delle articolazioni, contratture ansigene da attività sportiva o lavorativa. Tra gli altri benefici: migliora il riposo notturno con la riduzione dell'insonnia, migliora la relazione con gli altri tramite il contatto, rilassa le rigidità e le tensioni eccessive, migliora il portamento e la postura, potenzia le capacità motorie, allevia le conseguenze di traumi di varia natura, aumenta la conoscenza ed il controllo del proprio corpo, ripristina l'equilibrio energetico del corpo.