

Massaggio Antistress metodo Dott. La Rosa



Questo tipo di massaggio deriva dalle diverse metodologie antistress che abbiamo oggi a disposizione e rappresenta una delle più efficaci e veloci tecniche per stimolare le potenzialità di auto-ristabilimento dell'armonia e dell'equilibrio psico-fisico-emozionale dell'organismo, riducendo ed eliminando lo stress e favorendo in tal modo il recupero di energia e vitalità. Il Massaggio Antistress, così come ideato dal Dott. La Rosa, rispetto alle altre tecniche, aiuta principalmente a rendere la persona consapevole di tutte le parti del corpo, delle tensioni presenti in ogni muscolo e a percepire le resistenze che impediscono lo scioglimento dei blocchi e il rilassamento che ne consegue.

Attraverso un fluire ininterrotto di manovre, movimenti passivi e una particolare attenzione al respiro, il massaggiato si riappropria del contatto con se stesso, riuscendo così a focalizzarsi sui propri bisogni e su una miglior gestione delle condizioni di benessere.

Il massaggio antistress è il risultato di una sapiente fusione di varie tecniche di manipolazione corporea: shiatsu, chiroterapia, massaggio bioenergetico, riflessogeno, neuromuscolare, connettivale, micro massaggio cinese e dei più moderni massaggi di provenienza americana come il rolfing, il californiano, il postural integration.

È il punto d'incontro tra oriente ed occidente, tra antico e moderno. Si tratta di manipolazioni lente, lunghe, profonde ed avvolgenti, alternate a trazioni di braccia, gambe e colonna vertebrale, che ha come fine il rilassamento!

La sua straordinaria efficacia è legata alla stimolazione della circolazione venosa e linfatica, alla rigenerazione nervosa, al rilassamento muscolare ed alla elasticità articolare.

Massaggio Californiano (Relax)



Il massaggio californiano, nasce come suggerisce il nome in California, ma la sua popolarità è cresciuta raggiungendo tutto il mondo, fino ad essere definito “il re dei massaggi”.

Questo massaggio prende vita negli anni '70 in California a Big Sur presso l'istituto Esalen. Questa tecnica ha lo scopo di rimettere in relazione profonda mente e corpo, portando conforto, rassicurazione e un profondo benessere psicofisico.

Quando proviamo delle emozioni spesso non le lasciamo fluire, non le esterniamo e queste rimangono nel nostro corpo creando dei blocchi di somatizzazione e blocchi anche nella sfera sessuale.

Si tratta di gesti lenti, dolci ed ampi: è come se le mani eseguissero una coreografia armoniosa sul corpo. Grazie alla sua dolcezza che risveglia i sensi, questo tipo di massaggio favorisce un rilassamento

È considerato anche il massaggio relax per eccellenza, quindi lo si può ricercare anche semplicemente per donarsi un momento di profondo rilassamento e armonizzazione.

Proprio per questo lo studio di questo protocollo si rifà agli studi psicoterapici della Gestalt, di Elke, Perls, Maslow, Murphy, Price, Reich e Lowen.

Questo massaggio è stato utilizzato anche per aiutare le persone che hanno subito grossi traumi, ad esempio come terapia di reinserimento per i reduci della guerra del Vietnam.

Massaggio Svedese o Classico



Il **Massaggio Svedese o Classico**, è una pratica di origine occidentale, ideata dal medico e fisioterapista Pehr Henrik Ling intorno al 1800.

Durante un suo lungo viaggio durato circa 7 anni, il medico fece conoscenza con un certo "Ming", un cinese che si crede gli abbia insegnato la pratica delle arti marziali e del **Tuina**, (il **Massaggio Tradizionale Cinese**). Dopo il suo rientro in Svezia, **Pehr Henrik Ling** decise di elaborare un metodo che andasse ad unire i principi del **Massaggio Tuina** a quelli della medicina moderna europea ed andò quindi a creare un particolare tipo ginnastica/massaggio suddivisa in 4 parti: pedagogica, medica, militare ed estetica.

Questo metodo si dimostrò da subito molto valido in quanto era in grado di avere un'azione rigenerante sul corpo della persona ma anche terapeutica.

In Svezia questo trattamento viene semplicemente chiamato **Massaggio Classico**.

Oggi è uno dei trattamenti di tipo occidentale più praticati al mondo.

Questo trattamento presenta un gran numero di effetti benefici, ecco un elenco:

- Rilassa sia il corpo che la mente;
- Tonifica il corpo;
- Drena tossine e liquidi in eccesso;
- Allenta le contratture e tensioni muscolari;
- Migliora la circolazione;
- Stimola il sistema linfatico;
- Potenzia il sistema immunitario;
- Aumenta l'ossigenazione dei tessuti;
- Riduce lo stress accumulato;
- Elimina le cellule morte, rendendo la pelle più bella e morbida;
- Migliora la digestione;
- Migliora la respirazione;

Medicina Tradizionale Cinese (Tuina – Massaggio cinese, Moxa, Coppettazione)



Il Tuina è il massaggio tradizionale cinese, una branca della Medicina Tradizionale Cinese il cui obiettivo principale è quello di riequilibrare le energie dell'organismo attraverso tecniche di manipolazione, mobilizzazione, trazione e stimolazione dei punti dell'agopuntura e/o di specifiche zone del corpo. Il Tuina è considerata l'agopuntura senza aghi, si serve di numerose tecniche manuali diverse per riequilibrare i canali energetici e favorire lo scorrimento dell'energia vitale, quella che i cinesi chiamano comunemente il "Qi". L'Operatore Tuina, prima di procedere con il trattamento, effettua un completo e dettagliato inquadramento energetico secondo i principi della Medicina Tradizionale Cinese e solo in seguito inizierà il suo trattamento. Il Tuina si avvale inoltre di Tecniche Complementari come la Moxibustione, la Coppettazione, ecc., in funzione dell'esigenza energetica del trattamento.

In MTC non esiste il concetto di malattia per come lo intendiamo noi occidentali ma il principio dello squilibrio energetico, di conseguenza si adatterà tutti quegli accorgimenti che permetteranno all'organismo il suo normale e fisiologico processo di auto guarigione.

I trattamenti sono particolarmente indicati per:

- Problemi articolari
- Dolori localizzati come Cervicalgia, lombalgia, sciatalgia
- Problemi muscolari
- Disturbi legati al sonno
- Ansia e depressione
- Mal di testa, Cefalea
- Disturbi gastroenterici, stipsi, diarrea
- Disturbi legati al ciclo mestruale

Massaggio Decontratturante



Questo massaggio ha uno scopo ben preciso. Il rilascio della tensione cronica della muscolatura. Agisce sul rilassamento muscolare a livello generale, e quindi per tutto il corpo.

Al fine di raggiungere questo obiettivo, il massaggiatore andrà a lavorare sulle zone critiche in modo da sciogliere le contratture e stimolare la circolazione sanguigna.

Indicato in caso di dolori lombari, spalle, collo, emicrania, mal di testa, gambe affaticate, gambe contratte, tensioni e gonfiore all'addome.

Il massaggio decontratturante è un massaggio che scioglie le tensioni e le contratture e viene considerato un vero e proprio trattamento di benessere per persone con dolore muscolare dando una sensazione di sollievo immediato. Ideale per blocchi articolari, contratture muscolari, rigidità cervicale e lombalgia per il recupero funzionale dell'apparato locomotore.

Massaggio Anticellulite



Il massaggio anticellulite lavora sul ristagno dei liquidi tra le cellule (quello che provoca l'effetto a buccia d'arancia). Questo tipo specifico di massaggio riduce la circonferenza adiposa e migliora l'aspetto estetico delle gambe

Massaggio antisinusite



Oltre agli effetti fisici conosciuti (dolore alla testa e alla fronte, rinite, stanchezza agli occhi, nausea, odore spiacevole) la sinusite produce effetti negativi e debilitanti anche sotto l'aspetto psicologico. L'individuo comincia a vedere la realtà in maniera negativa e ad avere concetti mentali confusi, gli viene ridotta la creatività, perde l'entusiasmo nel progettare, si rassegna ed ha paura del mistero. Attraverso il massaggio del viso e la pressione su alcuni punti nevralgici è possibile contribuire a sbloccare la congestione energetica e a condurre l'organismo all'autocura dei sintomi fino a farne regredire la causa per via naturale.

Massaggio Sportivo (pre /post gara)



Il massaggio sportivo è un trattamento generalmente eseguito su atleti in diverse fasi della preparazione, ma chiunque soffra di contratture potrebbe usufruirne.

È utile per tutte le persone che praticano sport e vogliono avere una prestazione migliore, senza andare incontro a stiramenti o strappi muscolari.

Il massaggio sportivo si divide in : Massaggio sportivo decontratturante, massaggio sportivo pre-gara e il massaggio sportivo post gara.

Il massaggio sportivo decontratturante si esegue pochi giorni prima o dopo una gara prevede delle manovre più intense e profonde per sciogliere le fibre muscolari, recuperare l'elasticità dei tessuti, eliminare piccoli dolori legati allo sforzo o al sovraccarico dell'allenamento preparando i muscoli a nuovi sforzi intensi e riducendo il rischio di infortuni da affaticamento.

Il massaggio sportivo pre-gara si intende il massaggio che si effettua subito prima di una competizione o un allenamento.

La durata è breve ed è caratterizzato da movimenti rapidi e poco profondi delle mani così da attivare la circolazione, scaldare i muscoli rendendoli reattivi senza scaricarli.

Il massaggio sportivo post - gara si intende un massaggio più cauto per non stressare ulteriormente i muscoli già stanchi e traumatizzati. Si effettua subito dopo la competizione o l'allenamento, con movimenti lenti e poco profondi finalizzati a drenare i muscoli dalle tossine. Bisogna cercare di rilassare al massimo i muscoli.

I Vantaggi del massaggio sportivo

- recuperare uno sforzo fisico intenso
- migliorare la prestazione fisica di un atleta
- limitare il rischio di infortuni muscolari.

Gli effetti positivi del massaggio sportivo sono svariati:

- **effetti a livello circolatorio:** in quanto si favorisce la vasodilatazione e la stimolazione del microcircolo;
- **decontratturante:** il massaggio consente la distensione delle fibre muscolari;
- **eliminazione delle tossine:** l'aumento del flusso sanguigno consente una eliminazione più rapida delle tossine prodotte dagli sforzi fisici;

- **drenaggio di liquidi** legati allo sforzo;
- **rilassamento tissutale:**
- **Riduzione di stati di stress ed ansia** per riduzione del cortisolo.