



MASSAGGIO AYURVEDICO

La medicina ayurvedica (ayurveda significa "scienza della vita") è nata in India circa 3000 anni fa e si basa su una concezione olistica dell'uomo, secondo la quale il corpo è inscindibile dalla mente. Buone abitudini di vita, alimentazione sana e massaggio (una sorta di "chirurgia" praticata con le mani) sono fondamentali per la prevenzione delle malattie.

Le origini del massaggio ayurvedico sono riscontrabili negli antichissimi testi che ne stabiliscono le basi: la Sushruta e la Charaka Samhita.

Suo scopo principale è ripristinare l'equilibrio dell'organismo e salvaguardare la salute fisica e mentale. E' un ottimo strumento per combattere lo stress e le malattie, preserva le aree vitali del corpo mantenendole in condizioni ottimali e potenziando le difese immunitarie. E' un massaggio rinvigorente e rilassante che attraverso l'uso di oli specifici dona al corpo salute e luminosità.

MASSAGGIO THAILANDESE

Il massaggio Thai, disciplina medica praticata dai monaci buddisti thailandesi da oltre 2500 anni combina i punti di digitopressione della Medicina Cinese con uno stretching assistito, ispirato allo Yoga di derivazione indiana. La sua funzione è di "aprire" il corpo energeticamente e fisicamente, suo scopo finale è il raggiungimento di "leggerezza" e di elevazione emotiva e spirituale, sia per chi lo pratica, sia per chi lo riceve.

All'inizio del massaggio (a terra, non sul lettino) il terapeuta si concentra in ginocchio vicino al paziente, poi pone il palmo della mano destra sul suo ventre, centro del corpo umano secondo la Medicina Cinese. Quindi inizia il massaggio vero e proprio ad un ritmo dettato dal respiro del ricevente (che rimane vestito per tutto il tempo), per portarlo verso uno stato di armonia. L'operatore riesce a sentire le pulsazioni del cliente e lo culla gentilmente e ritmicamente prima di iniziare gli stiramenti e le pressioni. Il controllo delle pulsazioni permette la concentrazione sia del terapeuta, sia dell'assistito ed il cullare ritmato favorisce l'ingresso del paziente in un ritmo naturale che lo aiuta a lasciarsi andare gradatamente.

MASSAGGIO LOMI LOMI

Di antica origine hawayiana, il massaggio si ispira allo scorrere ritmico e dolce delle onde dell'oceano, la naturale armonia tipica dei "paradisi incotaminati", la grazie forte e ferma delle arti marziali locali. Da un popolo così armonicamente in simbiosi con la natura ci arriva una tecnica di massaggio volta a portare relax e amore.

Il massaggio viene eseguito da 1 o 2 operatori che praticano particolari movimenti lenti, profondi e ritmici usando le mani e gli avambracci ed utilizzando spesso oli ed essenze, con sottofondo di musiche locali. Si basa su 4 elementi fondanti: Respiro, Danza, Tocco e Musica, altrettanto importanti sono i colori e la presenza-assenza dell'oceano, i movimenti utilizzati evocano infatti la ciclicità e la grazia delle onde. Il trattamento, spesso preceduto dall'applicazione di pietre calde, inizia sul dorso da dietro la testa, continua lungo la schiena, prosegue su braccia, mani, gambe e piedi e ripercorre il corpo risalendo in senso inverso frontalmente.

MASSAGGIO CALIFORNIANO

Uno dei più affascinanti, coinvolgenti, piacevoli, sensuali e completi metodi di massaggio mai esplorati nel mondo orientale come in quello occidentale, in quanto riunisce in sé elementi occidentali come il lavoro sul sistema muscolare, linfatico e circolatorio, ed i concetti orientali di riattivazione dei centri energetici e di scambio energetico tra chi opera e chi riceve il massaggio. È un massaggio molto ritmico, avvolgente e dolcemente affettivo.

Indicato per chiunque voglia mettersi in contatto con la parte più interiore e più alta del sé. Il suo scopo è quello di fornire benessere e distensione per cui richiede la capacità di entrare in contatto con l'"altro" attraverso il corpo per comunicare sicurezza e accettazione.

Elementi essenziali per un corretto massaggio californiano:

- 1) Fa sì che sia più una musica che un massaggio
- 2) Fa sì che sia più un gioco che un lavoro
- 3) Fa sì che venga più dal cuore che dalla mente.

LINFODRENAGGIO

Il drenaggio svolge un ruolo essenziale nel trattamento della cellulite: in pratica "sposta" il liquido dalla zona dove si è accumulato verso un'"uscita" attraverso i vasi linfatici.

Suo obiettivo è l'eliminazione del liquido interstiziale e linfatico e rilassare le fibre muscolari.

I movimenti sono lenti, delicati e da ripetere più volte, non si utilizzano olii né creme perché è indispensabile una buona aderenza della mano alla zona da massaggiare.

La pressione esercitata è minore di quella di altri massaggi e viene alternata a fasi di rilassamento.

La posizione ideale è quella seduta con schiena ben appoggiata. Il drenaggio linfatico manuale, oltre a combattere la cellulite, contribuisce a calmare il dolore della parte in trattamento e a rilassare i muscoli tesi.

MASSAGGIO TONIFICANTE

Massaggio volto a tonificare il tessuto muscolare del corpo ed a sciogliere gli accumoli adiposi localizzati. L'operatore lo esegue con movimenti vigorosi ed energetici e si prefigge finalità soprattutto estetiche.