

# Il Massaggio Professionale del Benessere



# La storia del massaggio

I massaggi non sono un lusso, ma una pratica di derivazione antichissima. E' una delle più antiche forme di trattamento medico e di guarigione che l'uomo abbia mai utilizzato. I primi riferimenti si trovano in manoscritti cinesi che risalgono al 2700 a.C., ma anche nei testi di medicina indiana, quasi 2000 anni più tardi, questa tecnica viene consigliata per ritardare l'insorgere della fatica.

E' con i greci che si sviluppano due diverse tecniche di massaggio: la prima riguarda il massaggio sportivo legato ai giochi, la seconda, invece, è curativa e connessa alla medicina. Durante il Medioevo, in occidente la pratica viene abbandonata: ogni forma di palpazione del corpo viene, infatti, considerata come peccaminosa.

Verrà "riscoperto" solo nel Rinascimento, per poi aumentare la sua popolarità nel XVII secolo grazie all'intervento del medico svedese, Henrik Ling, che decise di codificare le diverse tecniche. Verso la fine del XIX secolo, la tecnica del massaggio cominciò ad essere usata pressoché regolarmente come trattamento medico.



# Cosa vuol dire “Massaggio del Benessere”?

Con il termine “massaggio” si comprendono una serie di manovre che si fanno con le mani sulla cute, il cui scopo prevalente è quello di agire sui tessuti molli, masse muscolari e tendini.

Le principali manovre sono: di sfioramento, impastamento, frizione, digito pressione, stiramento. Comprende una serie di tecniche manuali al fine di portare sollievo a dolore e disfunzione.

Durante il Massaggio il corpo rilascia numerosi neurotrasmettitori, tra cui le endorfine che sono sostanze endogene dotate di proprietà analgesiche ed euforizzanti e l'ossitocina che è considerata l'ormone dell'amore/buonumore ed è implicata in molteplici aspetti della vita affettiva e relazionale.

Il massaggio apporta molteplici benefici sia al nostro corpo che alla nostra mente



# Massaggio Svedese o Rilassante

Questo tipo di massaggio è il più richiesto, una delle prime tecniche arrivate in occidente.

Grazie ad un'azione continua ed armoniosa dona rilassamento che consente al nostro organismo di rigenerarsi, riequilibrare il sistema nervoso e ormonale. Tensioni, spasmi muscolari e crampi risultano attenuati.

La circolazione di sangue e linfa viene stimolata potenziando indirettamente il sistema immunitario e l'eliminazione delle tossine.

Si favoriscono gli scambi cellulari e l'ossigenazione dei tessuti. L'eliminazione delle cellule morte e l'assorbimento di nuovi elementi nutrono la pelle, rendendola vellutata ed elastica.

Non ultimo l'aspetto del benessere dovuto alle attenzioni poste nei vostri confronti che vi sentirete avvolti in una sensazione di pace e tranquillità.



# Massaggio Linfodrenante

## Metodo Vodder

Attorno al VI e V secolo A.C. nell'antica Grecia si citava di piccoli condotti o vasi sanguigni che trasportavano "sangue bianco". All'inizio dell'era cristiana, venne supposta l'esistenza di quelli che oggi chiamiamo linfonodi e già si ipotizzò, un loro rapporto con i processi di difesa dell'organismo. In Occidente, gli studi sul sistema linfatico ripresero solo in epoca moderna. Gaspare Aselli nel 1622 dimostra l'esistenza dei vasi linfatici intestinali nel cane e più tardi, nel 1651, Jean Pecquet dà il proprio nome alla cisterna linfatica (in cui si incontrano e confluiscono i collettori ascendenti degli arti inferiori e la linfa del tronco linfatico gastrointestinale) e ne descrive la naturale prosecuzione, il dotto toracico. Verso la fine del XVIII secolo il professore di anatomia Paolo Mascagni evidenzia per la prima volta i vasi linfatici iniettandovi mercurio e descrive il sistema vascolare linfatico nella sua totalità. Nel 1892 il chirurgo austriaco Alexander Winiwarter sviluppa un approccio manuale per trattare i disturbi del sistema linfatico, senza ricorrere alla farmacologia. La terapia decongestionante del linfedema si basava sul drenaggio linfatico, trattamenti compressivi e ginnastica. Agli inizi degli anni Trenta del secolo scorso, Emil Vodder mette a punto una tecnica di massaggio drenante linfatico che chiama drenaggio linfatico manuale secondo il metodo Vodder, il massaggio linfodrenante.

Consiste in movimenti molto lenti e leggeri che seguono il flusso linfatico

Gli effetti del Drenaggio Linfatico Manuale :

- Aumento della formazione della linfa
- Rimozione dei liquidi e delle tossine accumulate
- Stimolazione dell'attività dei linfonodi
- Stimolazione del sistema immunitario

Molto utile in caso di problemi:

- cutanei, acne, dermatiti, eritema facciale persistente
- del tessuto adiposo, come cellulite
- pre e post chirurgia ricostruttiva ed estetica
- prevenzione e trattamento delle cicatrici
- trattamenti anti età, gambe gonfie e stanche...



# Massaggio Anticellulite

La cellulite risulta come una situazione di alterato metabolismo localizzato a livello del tessuto sottocutaneo che determina un aumento delle dimensioni delle cellule adipose e una ritenzione idrica negli spazi intercellulari.

Si forma nell'ipoderma (chiamato anche cuscinetto adiposo).

In condizioni ottimali, le cellule adipose presenti nell'ipoderma funzionano da riserva di energia per l'organismo, necessarie per proteggere gli organi interni dagli urti, isolare dal freddo, fungere da riserva energetica.

Vi sono però soggetti predisposti che, a causa del flusso ormonale, presentano una crescita esagerata del pannicolo adiposo in alcune aree. La crescita è maggiore se si introducono troppe calorie rispetto al fabbisogno dell'individuo.

Vengono individuati 3 stadi:

1° - EDEMATOSA: crea un accumulo di liquidi ed è presente nel tessuto adiposo, soprattutto intorno alle caviglie, ai polpacci, alle cosce e alle braccia. La pelle appare ancora abbastanza tesa ed elastica ed il fenomeno non è sempre facilmente visibile; si può però avvertire una sensazione di pesantezza agli arti.

2° - FIBROSA: forma una fibrosi, cioè aumenta il tessuto connettivo che indurisce quello adiposo rendendolo fibrotico. È caratterizzato da piccoli noduli e dalla cute a "buccia d'arancia".

3° - SCLEROTICA: è lo stadio più grave. I flussi sanguigno e linfatico sono fortemente rallentati, sono presenti dei noduli che danno dolore al tatto. Il tessuto fibrotico tende a sclerotizzare. I capillari dilatati, presenti anche nel secondo stadio della cellulite, aumentano di numero. Al tatto la cute è fredda (segno di insufficienza circolatoria) e dolente. Quando viene compressa si forma una depressione che necessita di alcuni secondi prima di scomparire.

Il massaggio anticellulite consiste in movimenti specifici che permettono di ripristinare la corretta circolazione sanguigna e linfatica, in questo modo lo stato connettivo della pelle si riattiva, si ossigena e si rigenera.

Questo massaggio può alleviare anche altri disturbi legati alla circolazione, quali gonfiore, gambe pesanti e ritenzione idrica.

Associare al massaggio anticellulite attività sportiva e una corretta alimentazione aiuta notevolmente la riduzione del problema e a sentirsi meglio.



# Massaggio Ayurvedico

L'ayurveda è il metodo naturale di cura più antico al mondo. Affonda le sue origini in India e nasce 5000 anni fa. E' basato sul concetto di equilibrio tra mente-corpo e sul principio di auto guarigione.

La parola Ayurveda proviene dal sanscrito ayur (VITA) e veda (SCIENZA): la scienza della vita.

E' una disciplina volta al mantenimento e al recupero della salute che negli anni è stata validata valorizzando la conoscenza degli aspetti fisici, mentali e comportamentali dell'individuo.

Oggi questi principi sono ampiamente apprezzati dalla medicina moderna che, dopo tanto tempo, ha capito che per curare è fondamentale ascoltare e percepire l'individuo. Questo sistema riconosce la natura essenziale dell'individuo. Analizzando le dinamiche dei suoi processi organici e il rapporto con il mondo che lo circonda, è possibile stabilirne i limiti per la salute o la malattia.

Il massaggio Ayurvedico consiste in un trattamento di massaggio mediamente dolce, che favorisce la circolazione sanguigna e dei fluidi vitali, fonte di mantenimento del corpo e la mente in corretta salute.

Agendo tramite una stimolazione manuale sui chakra o centri di energia del nostro corpo, il massaggio crea una sensazione di benessere sulla muscolatura sul il sistema circolatorio, venoso e immunitario.



# Massaggio Californiano

Il massaggio Californiano nasce negli anni '70 nel sud della California, in un periodo particolarmente difficile dovuto alla guerra del Vietnam.

I gruppi terapeutici dell'Istituto Esalen, fondato nel 1962 nella cittadina di Big Sur, sulla costa della California, lavorando sui reduci (della guerra del Vietnam), notarono che questi sentivano un bisogno sempre maggiore di contatto fisico. Contatto che potremo definire come sinonimo o metafora di protezione e consolazione per i traumi subiti durante il conflitto.

Questo li riportava a un nuovo contatto con la realtà, sia dal punto di vista fisico che psichico. Lavorando e stimolando tutti e due gli emisferi del cervello contemporaneamente, favorisce la presa di coscienza dello schema corporeo e la costruzione di un nuovo equilibrio, per questi motivi fa parte dei massaggi PSICO-CORPOREI ed è caratterizzato da lunghi movimenti dolci, armoniosi e avvolgenti.

La filosofia alla base del massaggio californiano è quella dell' "unità corpo-mente", ovvero considerare l'individuo nella sua totalità senza separare gli aspetti fisici da quelli emotivi o spirituali. La finalità è quindi, quella di ristabilire un equilibrio globale attraverso l'armonizzazione delle energie presenti nel corpo umano.

Questo massaggio si rivolge principalmente a quelle persone che stanno attraversando periodi difficili, come separazioni, cambi di vita, perdita di peso in poco tempo; in parallelo ad una terapia o ad un percorso psicoterapeutico; adatto anche per i neonati, li aiuta ad affrontare meglio il passaggio dalla pancia alla vita al di fuori di essa, i bambini e i ragazzi che di questi tempi hanno sempre più bisogno di trovare e ritrovare il contatto con se stessi. Ma anche per tutte quelle persone che sentono il bisogno di una coccola molto intensa.

I suoi benefici sono molteplici:

- L'irrorazione dei tessuti
- Un ritorno all'equilibrio del sistema nervoso
- Un effetto psicologico che porta alla crescita della persona, privilegiando una migliore strutturazione della personalità, una migliore percezione dello schema corpo e un aumento della propria stima e responsabilità
- Una connessione con la parte profonda, un'interiorizzazione, grazie all'ascolto dei messaggi che il corpo, attraverso questo trattamento, può donare.



# Massaggio Maori<sup>®</sup>



Questo massaggio è stato creato da Duilio La Tegola, fondatore della scuola professionale di massaggi Diabasi<sup>°</sup>, che, dopo un attento studio delle tradizioni e dei rituali di questa popolazione, li ha tradotti in massaggio.

Per eseguire questo rituale vengono utilizzati degli strumenti in legno, Patu, piccolo Patu, sfere e mezze sfere. Secondo la cultura Maori<sup>°</sup> tutto è sacro e per non intaccare la sacralità del corpo di una persona, il massaggio non deve essere fatto direttamente con le mani, ma con strumenti sacri, ricavati da alberi sacri per i quali, prima di essere tagliati, viene eseguito un rituale.

Grazie all'utilizzo di questi strumenti il massaggio entra più in profondità nelle fasce muscolari, rendendolo molto energizzante e meno doloroso rispetto all'utilizzo delle mani, gomiti...

“Il massaggio Maori<sup>°</sup> è un rituale per il coraggio, un massaggio per l'uomo vero, un massaggio intenso e profondo che prepara il corpo ad affrontare la vita e gli sforzi fisici, un massaggio per la paura”

tra i suoi benefici troviamo:

- Profondo rilassamento
- Azione decontratturante, aumenta la flessibilità muscolare
- Favorisce il drenaggio linfatico
- Migliora la funzionalità del sistema circolatorio
- Aiuta l'eliminazione delle scorie
- Riduce la cellulite e aumenta il tono e la lucentezza cutanea



# Massaggio Antico Termale Romano<sup>®</sup>

MENS  
SANA IN  
CORPORE  
SANO

Questo massaggio è stato creato da Duilio La Tegola, fondatore della scuola professionale di massaggi Diabasi°, che, incuriosito dalle terme dell'antica Roma, ha voluto approfondire le abitudini dei nostri connazionali nel passato. Ha scoperto che il massaggio nell'Antica Roma non era dedicato solo al benessere fisico, magari pensando ai Gladiatori, ma era un vero e proprio trattamento di bellezza aperto a tutti, dai ricchi ai poveri, era un momento rigenerativo.

UNA MENTE SANA PUO' STARE SOLO IN UN CORPO SANO

Per eseguire questo trattamento, vengono seguite cinque differenti fasi:

- Unzione, attraverso sfioramenti e sfregamenti con olio, rilassiamo la persona.
- Pulizia, con l'utilizzo di prodotti naturali effettuiamo uno scrub su tutto il corpo.
- Scollamenti, grazie all'utilizzo del miele, effettuiamo un'azione di rilassamento dei tessuti, favorendo anche la circolazione.
- Pompaggi e frizioni profonde, per contrastare la cellulite e riattivare la microcircolazione.
- Reidratazione, chiudiamo il trattamento con prodotti restitutivi, che reidratano la pelle rendendola più elastica e luminosa

Grazie a questo rituale oltre ad avere un ringiovanimento della pelle abbiamo giovamento anche a livello muscolare, circolatorio, linfatico. Ed un profondo rilassamento mentale.



# Massaggio Decontratturante

La contrattura è una condizione “normale” dell’apparato locomotore. Che si tratti di problematiche dovute ad attività sportiva, problematiche posturali, lavorative o legate allo stress, il massaggio decontratturante trova applicazione in numerosissimi casi e situazioni.

Il suo obiettivo è quello di allentare le tensioni muscolari tipiche di questo disturbo, ridurre il dolore da esse indotto e velocizzare i tempi di recupero.

Le contratture sono causate da mancanza di riscaldamento, preparazione fisica non idonea, sollecitazioni eccessive, movimenti bruschi e violenti, squilibri posturali e muscolari, mancanza di coordinazione.

Per questi motivi il muscolo, quando si trova sovrastimolato, subisce uno shock e va in “protezione” contraendosi.

Questo massaggio apporta molti benefici

- Il tono muscolare viene ripristinato;
- I centri nervosi vengono riattivati;
- I tessuti riprendono una corretta ossigenazione;
- Eventuali edemi vengono riassorbiti;
- I tempi di recupero si riducono;
- Si prevencono eventuali altri traumi;
- Si favoriscono il rilassamento ed il benessere psicofisico.



# Lista trattamenti

Massaggio Rilassante  
Massaggio Linfodrenante  
Massaggio Anticellulite  
Massaggio Ayurvedico  
Massaggio Californiano  
Massaggio Maori°  
M. Antico Termale Romano°  
Massaggio Viso  
Massaggio Decontratturante



# Prodotti e Igiene

I massaggi vengono eseguiti con l'utilizzo di prodotti biologici di origine vegetale

Gli ambienti vengono sanificati secondo i protocolli igienico-sanitari

Nel rispetto dell'operatore richiedo la massima cura della propria igiene personale

Il cliente è pregato di informare l'operatore se sussistono uno dei seguenti casi, al fine di una valutazione sulla fattibilità del massaggio.

- Malattie della pelle;
- Allergie;
- Patologie cardiocircolatorie;
- Aderenze fibrose;
- Contusioni, traumi e strappi muscolari (non prima di 15 gg);
- Fratture (non prima di 40-60 gg);
- Stati febbrili ed infiammatori;
- Neoplasie;
- Malattie infettive;
- Insufficienza renale;
- Mestruazioni (giorno precedente e primi due giorni);
- Gravidanza.



# Contatti

Cel/WA: +39 377.3838188

FB: Selene Bardi

Instagram: selenebardimp

Tik Tok: selenebardimp

San Rocco - Larciano - Pistoia

P.Iva: 02062330473





Selene Bardi

Massaggi Professionali  
del Benessere